

1 Dopper challenge: sporten met plastic

Focusdoel: de leerlingen kunnen met afval aan de slag gaan zodat ze er mee kunnen sporten

Duur: +/- 100 minuten

Leerplandoelen

OVSG:

- De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen gaan, lopen, kruipen, springen, ... uitvoeren in eenvoudige bewegingssituaties.
- De leerlingen kunnen hun voorkeurhand en -voet efficiënt gebruiken.
- De leerlingen ervaren op een speelse manier de klein motorische handelingen bij: knikkeren, ringwerpen, blokjes stapelen, mikado,
- De leerlingen passen op alle vlakken de sociale gedragsregels bij sportactiviteiten toe, o.a. fair Play.

GO:

- Voeren klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties (in alle leergebieden) voldoende nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uit.
- Verkennen speels bewegingsmogelijkheden van eigen lichaam en bewegingsmogelijkheden met materiaal.
- Passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen.

ZIII:

- Gaandeweg kunnen omgaan met steeds complexere bewegingsproblemen en/of samenwerkingscontexten door te spelen met de uitbouwfactoren lopen
- Verschillende objecten ten opzichte van elkaar en ten opzichte van zichzelf een plaats geven
- In taken waar tweevoetigheid vereist is, een taakverdeling in het gebruik van linker- en rechervoet tonen en het onderscheid tussen afstootbeen en zwaaibeen, tussen steunvoet en beweegvoet weten

Concreet doel:

- De leerlingen kunnen gericht rollen naar plastic flessen.
- De leerlingen kunnen gericht werpen naar plastic flessen.
- De leerlingen kunnen gericht mikken.

Leerkrachtenfiche

Locatie:

Deze les gaat door in de turnzaal of buiten. (Buiten is aangewezen maar indien dit niet kan gebruik je de turnzaal).

Start:

Het materiaal zet je op voorhand klaar, zo kan je meteen aan de les starten en is er geen tijdverlies.

Uitleg:

Je start de les met een OLG, je vraagt de leerlingen wat ze denken dat je gaat doen vandaag. Je kan vragen waarover ze leren en wat ze er al over weten.

Geef eerst een korte inleiding en haal reeds het thema aan. Nadien leg je de oefeningen uit. Je kan ze in een oefeningenparcours verwerken. Je kan ervoor kiezen of je met score werkt of zonder. Op het einde van de les kan je dan de scores aanhalen.

Tip: vraag aan de leerlingen of aan andere leerkrachten om mee materiaal te verzamelen.

Organisatie van de les:

- 10 minuten: OLG
- 10 minuten: uitleg oefeningen
- 70 minuten: uitproberen oefeningen
- 10 minuten: opruimen materiaal + omkleden
- Let op: dit kan ook korter maar dan spelen de leerlingen de oefeningen niet lang.

Benodigdheden:

- Plastic flessen +/- 50 (dit hangt er vanaf hoe groot je de bowling wil maken)
- Bal
- +/- 5 ringen
- Sok die over je hoofd past (panty) +/- 2
- Tennisbal
- Grote flessen water/ flessen van waspoeder
- Kleine bal/ tennisbal
- 2 flessen van dezelfde inhoud
- 1 bal
- Touw
- Parel
- Touw
- Balpen

Extra: voorzie kijkwijzers zodat de leerlingen de oefeningen opnieuw kunnen lezen als ze deze vergeten zijn.

Differentiatie:

- Differentiatie in ondersteuning: leerlingen die de opdracht vergeten zijn kan je nog eens extra uitleg geven. Je kan ook zorgen voor kijkwijzers, dan hoef je de leerlingen niet telkens opnieuw de oefening uit te leggen. Als je kijkwijzers maakt voorzie dan ook een foto zodat het meteen zichtbaar is wat de leerlingen moeten doen.

Afspraken:

- Als de muziek stopt draai je door.
- Fair-play staat centraal.

Met zijn allen tegen Plastic, sporten met plastic

Korte inleiding

In het document ga ik verschillende opdrachten uitvoeren die de leerlingen tijdens de LO-les of thuis kunnen uitvoeren. Als je deze tijdens de LO-les gaat uitvoeren zou ik deze opdrachten zeker buiten uitvoeren (als er voldoende plaats is). Je moet er ook rekening mee houden dat je dan voldoende materiaal nodig hebt (laat eventueel de leerlingen het materiaal verzamelen).

Tijdens de LO-les kan je dan werken met verschillende posten en de leerlingen laten doordraaien. Als de leerlingen deze thuis uitvoeren kan je vragen voor fotomateriaal, of kan je ze een document laten invullen waaraan jij dan kan zien wat ze de opdrachten wel/ niet uitgevoerd hebben. Je moet hier wel kunnen rekenen op de eerlijkheid van de kinderen.

Plastic Bowling

Benodigheden:

- Plastic flessen +/- 12 (dit hangt ervan af hoe groot je de bowling wil maken)
- Bal

Uitleg:

1. Je zet de flessen in een driehoekige vorm
2. Je gaat een aantal meter van de bowling staan
3. Je werpt je bal naar de bowling
4. Noteer indien je dit wenst je score op het papier (elke fles dat je omvergegooid hebt is een punt)

- Dit kan je tegen elkaar spelen of alleen

Scoreformulier:



Naam:	Naam:
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12
/12	/12

Bron: google afbeeldingen

Plastic ringwerpen

Benodigheden:

- Plastic flessen +/- 12
- +/- 5 ringen

Uitleg:

1. Je zet de flessen in een driehoekige vorm (zorg dat er wat water in de flessen zit zodat ze blijven staan).
2. Je gaat een aantal meter van de flessen staan.
3. Je werpt je ring naar de flessen en probeert de ring rond één van de flessen te werpen.
4. Indien je dit wenst zet je je score op het papier (elke ring dat je rond de fles werpt is een punt).

- Dit kan je tegen elkaar spelen of alleen

Scoreformulier:



Naam:	Naam:
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5
/5	/5

Bron: google afbeeldingen

Bottle catch

Benodigheden:

- Grote flessen water/ flessen van waspoeder
- Kleine bal/ tennisbal

Uitleg:

1. Je snijdt de onderkant van de fles eraf.
2. Je versiert indien je wil de fles.
3. Je gaat tegenover elkaar staan en gooit de bal naar elkaar.
4. Probeer de bal te vangen met de fles

Extra: maak het moeilijker door verder van elkaar te gaan staan.



Vriend of vijand

Benodigheden:

- 2 flessen van dezelfde inhoud
- 1 bal

Uitleg:

1. Vul de fles tot bovenaan.
2. Ga tegenover elkaar staan.
3. Zet de fles voor je voeten.
4. Probeer de bal tegen de fles van je vijand te rollen.
5. Als de bal tegen de fles komt ga je eerst de bal halen en daarna zet je de fles pas terug recht.

Regels:

- Eerst de bal halen
- Daarna de fles rechtzetten
- Als er geen water meer uit de fles loopt mag je deze ondersteboven gaan houden tot de andere speler terug is.

Instructievideo:

<https://youtu.be/Hasc1MuVZ90>



Bron: google afbeeldingen

Empty plastic bottle game

Benodigdheden:

- Lege fles
- Touw
- Parel

Uitleg:

1. Je snijdt de onderkant van de fles.
2. Je maakt het touw aan de fles vast.
3. Je maakt de parel aan het touw vast.
4. Je probeert de parel in de fles te vangen, tel hoeveel keer het lukt!



Mikken in de fles

Benodigheden:

- Fles
- Touw
- Balpen

Uitleg:

1. Zet de fles een aantal meter voor jou.
2. Maak de balpen aan het touw vast.
3. Je bindt het touw nu rond je taille.
4. Je loopt naar de fles en probeert de balpen in de fles te mikken.

Instructievideo:

<https://youtu.be/RTnRh1rAHH0>



Bron: google afbeeldingen

Opdrachtenfiche/ kijkwijzers

Opdrachtenfiche: Plastic Bowling

Benodigheden:

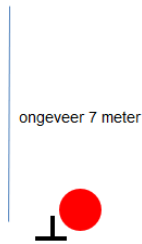
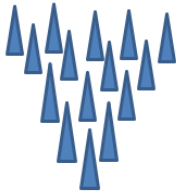
- Plastic flessen +/- 12 (dit hangt ervan af hoe groot je de bowling wil maken)
- Bal

Uitleg:

1. Je zet de flessen in een driehoekige vorm
2. Je gaat een aantal meter van de bowling staan
3. Je werpt je bal naar de bowling
4. Noteer indien je dit wenst je score op het papier (elke fles dat je omvergegooid hebt is een punt)

- Dit kan je tegen elkaar spelen of alleen

Opstelling:



Afspraken/ regels:

- Zet de kegels telkens terug recht.
- Laat het netjes achter.
- Markeer het puntje vanaf waar je moet gooien.
- Kom niet voorbij het gemarkeerde punt.

Opdrachtenfiche: Plastic ringwerpen

Benodigheden:

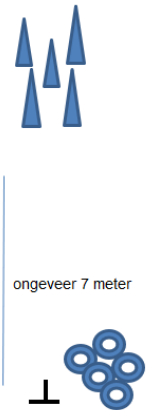
- Plastic flessen +/- 12
- +/- 5 ringen

Uitleg:

1. Je zet de flessen in een driehoekige vorm (zorg dat er wat water in de flessen zit zodat ze blijven staan).
2. Je gaat een aantal meter van de flessen staan.
3. Je werpt je ring naar de flessen en probeert de ring rond één van de flessen te werpen.
4. Indien je dit wenst zet je je score op het papier (elke ring dat je rond de fles werpt is een punt).

- Dit kan je tegen elkaar spelen of alleen

Opstelling:



Afspraken/ regels:

- Laat het netjes achter.
- Ga de ringen telkens terug halen.
- Markeer het puntje vanaf waar je moet gooien.
- Kom niet voorbij het gemarkeerde punt.

Opdrachtenfiche: Hoofdbowling

Benodigheden:

- Plastic flessen
- Sok die over je hoofd past (panty)
- Tennisbal
- (timer)

Uitleg:

1. Zet de flessen op een rijtje voor elkaar.
2. Doe een tennisbal in de panty.
3. Zet de panty op je hoofd.
4. Probeer zo snel mogelijk met de tennisbal de flessen omver te krijgen door met je hoofd te bewegen.



Bron: google afbeeldingen

Opstelling:



Video opdracht:

<https://www.facebook.com/ItsGoneViralOfficial/videos/566328437311780/?v=566328437311780>

Afspraken/ regels:

- Vertrek op het signaal van de leerkracht.
- Als de flessen omver zijn loop je snel terug.
- Je kan ook met een estafette vorm werken. Dan komen de leerlingen telkens terug als ze 1 kegel omver hebben.
- Zet de kegels na het spel terug recht.

Opdrachtenfiche: Bottle catch

Benodigheden:

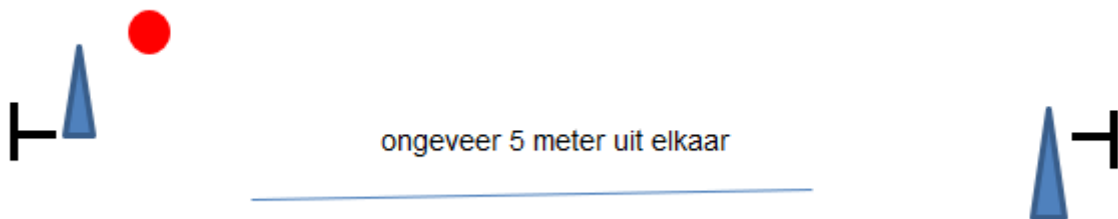
- Grote flessen water/ flessen van waspoeder
- Kleine bal/ tennisbal

Uitleg:

1. Je snijdt de onderkant van de fles eraf.
2. Je versiert indien je wil de fles.
3. Je gaat tegenover elkaar staan en gooit de bal naar elkaar.
4. Probeer de bal te vangen met de fles

Extra: maak het moeilijker door verder van elkaar te gaan staan.

Opstelling:



Afspraken/ regels:

- Gooi de bal in een boogje naar elkaar.
- Vang de bal met je fles.
- Gooi de bal met je handen terug.
- Klaar? Leg het materiaal netjes weg.



Opdrachtenfiche: Vriend ofvijand

Benodigheden:

- 2 flessen van dezelfde inhoud
- 1 bal

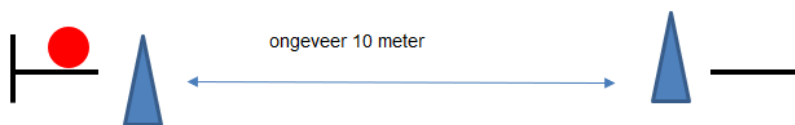
Uitleg:

1. Vul de fles tot bovenaan.
2. Ga tegenover elkaar staan.
3. Zet de fles voor je voeten.
4. Probeer de bal tegen de fles van je vijand te rollen.
5. Als de bal tegen de fles komt ga je eerst de bal halen en daarna zet je de fles pas terug recht.

Regels:

- Eerst de bal halen
- Daarna de fles rechtzetten
- Als er geen water meer uit de fles loopt mag je deze ondersteboven gaan houden tot de andere speler terug is.

Opstelling:



Instructievideo:

<https://youtu.be/Hasc1MuVZ90>

Afspraken/ regels:

- Zet de kegels een aantal meter uit elkaar (verder = moeilijker).
- Blijf altijd achter je kegel, je gooit ook van achter je kegel (meer naar opzij mag maar trek dan een denkbeeldige lijn verder).
- Ga eerst je bal halen en zet daarna je fles terug recht.
- Komt er op het einde geen water meer uit de fles dan mag je deze gaan uitkappen tot dat de andere speler de bal gehaald heeft.



Bron: google afbeeldingen

Opdrachtenfiche: Empty plastic bottle game

Benodigheden:

- Lege fles
- Touw
- Parel

Uitleg:

1. Je snijdt de onderkant van de fles.
2. Je maakt het touw aan de fles vast.
3. Je maakt de parel aan het touw vast.
4. Je probeert de parel in de fles te vangen, tel hoeveel keer het lukt!

Afspraken/ regels:

- Probeer de bal met je fles te vangen.
- Klaar? Leg alles netjes weg.



Opdrachtenfiche: Mikken in de fles

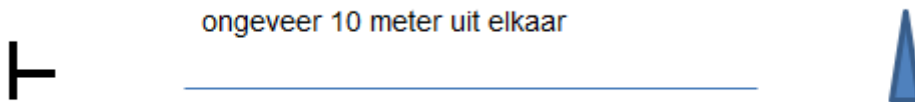
Benodigheden:

- Fles
- Touw
- balpen

Uitleg:

1. Zet de fles een aantal meter voor jou.
2. Maak de balpen aan het touw vast.
3. Je bindt het touw nu rond je taille.
4. Je loopt naar de fles en probeert de balpen in de fles te mikken.

Opstelling:



Instructievideo:

<https://youtu.be/RTnRh1rAHH0>

Afspraken/ regels:

- Vertrek op het signaal van de leerkracht.
- Probeer de balpen in de fles te krijgen.
- Je mag je handen niet gebruiken.
- Is de balpen in de fles gegaan? Loop dan snel terug.



Bron: google afbeeldingen

2 Bibliografie

37 Fun and Creative Outdoor Games for the Most Epic Backyard Party. (sd). Opgehaald van pinterst: <https://nl.pinterest.com/pin/544865254917372238/>

De ontwikkelvelden van het basisonderwijs. (2018). Opgehaald van zill.katholiekonderwijs: <https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/leerinhoud>

Fan Mail E35: Kids Play Pantyhose Bowling In Lockdown. (2020, 04 03). Opgehaald van Facebook:

<https://www.facebook.com/ItsGoneViralOfficial/videos/566328437311780/?v=566328437311780>

Gantois, J. (2015, 06 11). *gymroom.* Opgehaald van jimigym: <http://www.jimigym.be/>

leerplannen basisonderwijs. (2015). Opgehaald van pr.g-o: <https://pro.g-o.be/pedagogische-begeleiding-leerplannen-nascholing/leerplannen/leerplannen-bao>

plastic bottle bowling. (sd). Opgehaald van pinterst:

<https://nl.pinterest.com/pin/554998354079348284/>

schoolweb. (2019). Opgehaald van leerplannen:

https://schoolweb.ovsg.be/ovsg/leerplan_login.aspx