



# Education

EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR  
ONDERWIJS

ACADEMIEJAAR  
2023-2024

## **Bachelorproef: Atletiek innoveren in het lager onderwijs**

Student: Fassaert Alexander  
Promotor: Filip Vandewiele, Pascal Lefever

Indiendatum: 31/05/2024

## 1. Voorwoord

Als leerkracht in het lager onderwijs proberen we onze leerlingen altijd te motiveren om sporten leuk en interessant te vinden. Dit proberen we door vele variaties aan te bieden en ervoor te zorgen dat kinderen een actieve en gezonde levensstijl ontwikkelen. Ik ben sinds jongs af aan een echt sportmens en vond het altijd fijn ook nieuwe sporten te leren kennen, zowel op school als daarbuiten. Daarom willen we sportleerkrachten in het lager onderwijs helpen door vernieuwde atletiekdisciplines aan te bieden. In dit onderzoek willen we die bepaalde disciplines uittesten en zo een oplossing bieden aan de eeuwige variaties tijdens de les lichamelijke opvoeding.

Volgende bachelorproef situeert zich in de studie lichamelijke opvoeding. Het onderwerp van deze bachelorproef vindt plaats in het vakgebied van atletiek. Samen met Atletiek Vlaanderen hebben we onderzocht waar we het aanbod aan atletiek op school zouden kunnen verbreden, om zo een effect op de motivatie bij leerlingen en leerkrachten te meten. In deze bachelorproef focussen we ons op de doelgroepen eerste en tweede graad lager onderwijs. We hopen hiermee leerkrachten meer motivatie te kunnen geven om atletiek via een bredere waaier aan te bieden aan onze (toekomstige) leerlingen.

Deze bachelorproef wordt niet helemaal alleen geschreven. Het is de samenwerking met tal van personen die zich ook hebben ingezet. Daarvoor wil ik allereerst mijn interne begeleiders, meneer Vandewiele en meneer Lefever, bedanken voor hun fantastische begeleiding, nuttige tips en om mij ook altijd bij te sturen als het onderzoek even stroever verliep. Daarnaast bedank ik ook mijn stageschool VBS De Hoge Geest te De Klinge en mijn externe begeleider mevrouw Van Barel van Atletiek Vlaanderen voor de vlotte samenwerking en alle vernieuwende inzichten.

Zonder jullie was dit niet gelukt.

## 2. Inhoudsopgave

<b>1. Voorwoord</b> .....	<b>2</b>
<b>2. Inhoudsopgave</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Abstract</b> .....	<b>5</b>
3.1 Kernwoorden .....	5
3.2 Onderzoeksvraag .....	5
3.3 Korte samenvatting bachelorproef .....	5
3.4 Referentielijst: .....	6
3.5 E-mailadres: .....	6
<b>4. Inleiding</b> .....	<b>7</b>
<b>5. Probleemstelling</b> .....	<b>8</b>
5.1 Situering in het leerplan .....	8
5.2 Praktijkprobleem.....	9
5.3 Vortexwerpen en kogelstoten .....	9
5.3.1 Wat is vortexwerpen? .....	9
5.3.2 Wat is een vortex?.....	10
5.3.3 Wat is kogelstoten?.....	10
5.3.4 Wat is een medicinebal?.....	10
5.4 Oriëntering van doelgroep binnen Atletiek Vlaanderen .....	10
5.4.1 Oriëntering vortexwerpen en kogelstoten binnen Atletiek Vlaanderen .....	11
5.5 Motivatie .....	13
5.5.1 Zelfdeterminatietheorie Deci & Ryan.....	13
5.5.2 Intrinsieke motivatie bij leerlingen lager onderwijs.....	13
5.5.3 Autonome motivatie .....	14
5.5.4 Eigen verwachtingen op de motivatie genomen uit de theorie .....	14
5.6 Meerwaarde van vortexwerpen en kogelstoten .....	15
5.7 Besluit uit theoretisch kader.....	16
5.8 Onderzoeksdoel .....	16
5.9 Onderzoeksvraag .....	17
<b>6. Aanpak</b> .....	<b>18</b>
6.1 Onderzoeksmethoden.....	18

6.2	Ontwerpeisen van het ontwerponderzoek .....	19
<b>7.</b>	<b>Resultaten .....</b>	<b>21</b>
	<b>21</b>	
7.1	Introductie proefschoon: VBS De Hoge Geest: .....	21
7.2	Ontwerp product en resultaten lessenreeks .....	21
7.3	Ontwerp en resultaten motivatiemeter leerlingen .....	23
7.4	Ontwerp & resultaten Enquête .....	26
<b>8.</b>	<b>Conclusie .....</b>	<b>31</b>
<b>9.</b>	<b>Literatuurlijst.....</b>	<b>32</b>
<b>10.</b>	<b>Bijlagen.....</b>	<b>34</b>
10.1	Bijlage 1: Tijdspad / Gantt-diagram .....	34
10.2	Bijlage 2: Motivatiemeter .....	36
10.3	Bijlage 3: Enquête .....	41
10.4	Bijlage 4: Lesvoorbereidingen vortexwerpen .....	42
10.5	Bijlage 5: Lesvoorbereidingen kogelstoten .....	60

### 3. Abstract

#### 3.1 Kernwoorden

- Lichamelijke opvoeding
- Atletiek
- Lager onderwijs
- Innovatie
- Motivatie

#### 3.2 Onderzoeksvraag

Atletiek Vlaanderen heeft een nieuw competitiesysteem ontworpen voor kinderen tussen 6 en 9 jaar. Twee van die atletiekdisciplines namelijk vortexwerpen en kogelstoten, zijn wij gaan onderzoeken en uittesten in het lager onderwijs. Op de volgende onderzoeksvraag zochten wij een antwoord:

Wat is het effect van vortexwerpen en kogelstoten op de motivatie van leerlingen en leerkrachten in het lager onderwijs?

#### 3.3 Korte samenvatting bachelorproef

In 2021 ontwikkelde Atletiek Vlaanderen een nieuw wedstrijdsysteem voor atleten van 6 tot 9 jaar. Als gevolg hiervan zijn verschillende disciplines onder de loep genomen en aangepast om de ontwikkeling van hun jonge atleten te verbeteren. Kogelstoten en "vortexwerpen", de voorganger van speerwerpen, zijn twee van die sporten. Wij vroegen ons af waarom deze disciplines niet worden behandeld in de lessen lichamelijke opvoeding van leerlingen in de eerste en tweede graad lager onderwijs. Dit is het geval in de Vlaamse atletiek, waar ze aan dezelfde leeftijden worden gegeven.

We zijn begonnen met een bronnenonderzoek op basis van die gedachtegang om te bepalen welke soorten motivatie er kunnen ontstaan bij het geven van deze nieuwe disciplines. We hebben ook gekeken naar de doelstellingen van het katholiek lager onderwijs in het leerplan. Dit is om te bepalen of de sporten wel degelijk toepasbaar zijn in het lesplan van een leraar lichamelijke opvoeding. De belangrijkste motivatie die we willen ophalen bij leerlingen, volgens ons onderzoek, is intrinsieke motivatie, of de motivatie vanuit het kind zelf. Dit is het resultaat van twee lessenreeksen die we aan leerlingen in de eerste en tweede graad van het lager onderwijs hebben gegeven. We ontdekten dat leerlingen enorm gemotiveerd waren om deel te nemen aan sportlessen die vortexwerpen en kogelstoten bevatten. We hebben een enquête uitgevoerd om te bepalen hoe gemotiveerd docenten zijn. Het heeft tot nog positievere antwoorden geleid. Maar er zijn ook enkele hindernissen die we in de toekomst kunnen overwinnen. De meerwaarde van deze bachelorproef is dat het heeft aangetoond dat vortexwerpen en kogelstoten zeker in sportlessen kunnen worden gebruikt. Dit geeft leerlingen meer keuze in lesonderwerpen en vergroot het aanbod van sportlessen.

### 3.4 Referentielijst:

1. *Wedstrijdvorm kangoeroes & benjamins*. (z.d.). Vlaamse Atletiekliga.  
<https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/wedstrijdvorm-kangoeroes-benjamins>
2. ngMeta.Author. (z.d.-b). *{{NgMeta.title}}*. Leerplansite ZILL.  
<https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#/>
3. Vansteenkiste, M. (2010). Hoe we kinderen en jongeren kunnen motiveren. *Toepassingen van de zelfdeterminatietheorie. (Caleidoscoop, Interviewer)*, 26.
4. Locatelli, G. (2021). *Motiverend lesgeven : Hoe het lesgeven vanuit de zelfdeterminatie theorie invloed heeft op de motivatie van leerlingen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding*. [https://hbo-kennisbank.nl/details/amsterdam\\_dspace\\_45:oai:dspace.uba.uva.nl:record%2F48163](https://hbo-kennisbank.nl/details/amsterdam_dspace_45:oai:dspace.uba.uva.nl:record%2F48163)
5. *Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding*. (z.d.-b). Google Books.  
[https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=Av\\_oDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA175&dq=hoe+leerlingen+motiveren&ots=YABugoXv4X&sig=ey7IqEJ9CfHDpGFYtb1\\_ZPRloCs#v=onepage&q=hoe%20leerlingen%20motiveren&f=false](https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=Av_oDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA175&dq=hoe+leerlingen+motiveren&ots=YABugoXv4X&sig=ey7IqEJ9CfHDpGFYtb1_ZPRloCs#v=onepage&q=hoe%20leerlingen%20motiveren&f=false)

### 3.5 E-mailadres:

Persoonlijk e-mailadres: [fassaert.alexander10@gmail.com](mailto:fassaert.alexander10@gmail.com)

School e-mailadres: [alexander.fassaert@student.odisee.be](mailto:alexander.fassaert@student.odisee.be)

#### 4. Inleiding

Het belangrijkste doel van lichamelijke opvoeding (LO) is het verbeteren van het vermogen van leerlingen om deel te nemen aan actieve en sportieve activiteiten en een gezonde levensstijl te volgen. De belangrijkste verantwoordelijkheid van een leraar lichamelijke opvoeding is om de leerlingen te motiveren. Tijdens mijn stage in het lager onderwijs ontdekten we dat verschillende klassen vaak dezelfde onderwerpen behandelden. Tijdens een les lichamelijke opvoeding is de motivatie van de leerlingen altijd belangrijk. Als leraar lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs moet je dus ervoor zorgen dat leerlingen genieten van leuke spellen en oefeningen.

Er wordt dus vaak een groot aantal verschillende spellen aangeboden en er komen weinig nieuwe sporten of spellen aan bod. De leerlingen worden ook gemotiveerd door dit, maar wat als er andere sporten of spellen in de lessen lichamelijke opvoeding worden aangeboden? Zo heeft Atletiek Vlaanderen een vernieuwing ondergaan in haar jeugdcompetitie. Resultaat van deze vernieuwing was een nieuw competitiesysteem voor alle Vlaamse atletiekverenigingen voor de leeftijden van 6 tot en met 9 jaar. Bovendien zijn tal van sportdisciplines, zoals speerwerpen en kogelstoten, technisch en pedagogisch verbeterd.

Op aanraden van de promotor hebben we een wedstrijddag gaan observeren en hebben we ook documentatie voor het praktijkonderzoek gemaakt. We zagen en filmde verschillende vernieuwende atletieksporten tijdens de wedstrijddag. Als gevolg hiervan maakten aangepaste vormen het voor jonge kinderen mogelijk om op vroege leeftijd (6+ jaar) deel te nemen aan de atletiekwereld.

Vervolgens spraken we mevrouw Van Barel. Haar verantwoordelijkheid ligt bij de jeugdafdeling van Atletiek Vlaanderen. We kwamen tot de conclusie met mevrouw Van Barel dat er veel atletieksporten in het lager onderwijs kunnen worden gemoderniseerd. Zo kwamen we tot het onderzoeks idee om meer atletiek in het lager onderwijs te introduceren.

We zullen de motivatie van de leerlingen meten om dit onderzoek te laten slagen. Dus we willen meten hoe leuk ze de nieuwe atletiekdisciplines die op school worden ingezet vinden. Bovendien willen we de motivatie van docenten onderzoeken voor dit onderzoeks idee, evenals de praktische uitvoerbaarheid van de lessen.

Indien dit onderzoek ons tot een positief resultaat kan leiden, zien we hier graag een vervolgonderzoek op voort. Zo willen we graag het aanbod in de sportlessen verruimen op een kwalitatieve manier.

## 5. Probleemstelling

### 5.1 Situering in het leerplan

We baseren ons op de volgende leerplannen omdat ons onderzoek plaatsvindt in het katholiek lager onderwijs. ZILL, of Zin in leren, Zin in leven, is het online leerplanplatform dat in de katholieke lagere school wordt gebruikt. In het kader van ons onderzoek zullen we de volgende doelstellingen behalen:

#### 1. Persoonsgebonden doelen

##### 1.1 Lichaams- en bewegingsperceptie

- MZlb6: De voorkeurslichaamszijde, -bewegingsrichting en -bewegingsrotatie aanvoelen en deze efficiënt gebruiken

##### 1.2 Omgaan met bewegingsruimte en -tijd

- MZrt1: Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen
- MZrt3: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen

##### 1.3 Grootmotorisch bewegen

- MZgm2: Een voorwerp in beweging brengen en/of houden
- MZgm9 Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen

##### 1.4 Kleinmotorisch bewegen

- MZkm2: Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen

##### 1.5 Veerkracht

- IKvk1: Plezier beleven en voldoening ervaren bij spelen, leren en leven

#### 2. Cultuurgebonden doelen

##### 2.1 Oriëntatie op bewegingscultuur

- OWbc1: Kennismaken met en proeven van een waaier aan bewegingsdomeinen

(Selectietool | ZILL, z.d.-b)



## 5.2 Praktijkprobleem

We ontdekten grote verschillen in de lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs toen we bekeken welke disciplines in Atletiek Vlaanderen zijn aangepast. Sprint, hindernisloop, aflossing, uithouding, vortexwerpen, stoten, verspringen en hoogspringen zijn alle atletiekdisciplines voor kinderen van 6 tot 9 jaar.

Dit zijn te veel disciplines om te onderzoeken voor een bachelorproef. Daarom zouden er verschillende onderzoeken aan gevolgd kunnen worden. We hebben mevrouw Van Barel, die medeverantwoordelijk is voor het nieuwe competitiesysteem van Atletiek Vlaanderen, gevraagd welke disciplines het meest zijn veranderd. Het bleek dat vortexwerpen en kogelstoten de meeste aanpassingen ondergingen.

Tijdens mijn stages in het lager onderwijs hebben we nog nooit de mogelijkheid gehad deze disciplines te geven in een les lichamelijke opvoeding. Speerwerpen en kogelstoten worden alleen in het middelbaar onderwijs gebruikt. Dat frustreerde ons om volgende reden. Atletiek Vlaanderen biedt deze sportactiviteiten aan 6 tot 9-jarigen, maar niet in de lagere school. Mijn onderzoeksvraag kwam daardoor tot stand. Namelijk, wat is het effect van vortexwerpen en kogelstoten op de motivatie van leerlingen en leerkrachten in de lagere school?

Zo willen we kijken naar de effecten van vortexwerpen en kogelstoten op motivatie. Omdat we ervoor willen zorgen dat leerlingen zoveel mogelijk een gezonde en actieve levensstijl opbouwen. Om dit te bereiken, moeten we als docenten onze leerlingen blijven motiveren, en kunnen ook deze disciplines helpen.

Voordat we verder ingaan op het effect van vortexwerpen en kogelstoten op de motivatie van leerlingen en docenten, moeten we de resultaten van eerdere onderzoeken en beslissingen bekijken en nagaan of we hieruit enige standpunten kunnen meenemen.

## 5.3 Vortexwerpen en kogelstoten

Wat is vortexwerpen en kogelstoten nu juist? Vele leerkrachten zullen hier bekend mee zijn, maar uit onze eigen ervaring is dit algemeen niet gekend bij docenten. Veelal omdat vortexwerpen een tussenstap is van het speerwerpen, dat dan weer wel gekend is bij leerkrachten lichamelijke opvoeding.

### 5.3.1 Wat is vortexwerpen?

In Atletiek Vlaanderen is vortexwerpen een voorloper van speerwerpen. Omdat speerwerpen voor kinderen te gevaarlijk is, gebruikten ze in de atletiek een hockeybal. Door dit te veranderen in een vortex is het nog veiliger vanwege het materiaal van schuimrubber. Een vortex kan ook worden gebruikt om een veel betere werptechniek aan te leren. Als je een vortex hard genoeg werpt, hoor je een 'fluit' geluid dat eruit komt als het hard genoeg vliegt.

### 5.3.2 Wat is een vortex?

Een vortex is een ellipsvormige werpbal. Deze schuimrubberen pijl is gemaakt om kinderen hun gooitechniek te oefenen. Tijdens de vluchtfase van de vortex produceert het een 'fluit' geluid. Op die manier kunnen kinderen controleren of ze goed geworpen hebben. De vortex is geschikt voor kinderen vanaf 5 jaar.

### 5.3.3 Wat is kogelstoten?

In de volwassen atletiek wordt kogelstoten met een ijzeren bal van 7,25 kilogram uitgevoerd. Uiteraard is dit buitengewoon gevaarlijk voor kinderen. Als gevolg hiervan wordt een medicinebal gebruikt. Deze rubberbal is zo groot als een basketbal en kan van 1 kg tot 10 kg wegen. De grootte van de bal forceert jonge kinderen te stoten in plaats van te werpen. Dit verbetert hun stoottechniek.

### 5.3.4 Wat is een medicinebal?

Een medicinebal is zoals eerder gezegd een grote bal die gebruikt wordt in o.a. fitness. Deze bal bestaat uit verschillende maten en gewichten. Voor onze doelgroep eerste en tweede graad gebruiken we ballen van een of twee kilogram. Vanaf de derde graad mogen er ballen van drie kilogram gebruikt worden. Deze medicinebal vervangt de klassieke kogel uit het kogelstoten. Dit vanwege het materiaal aangezien een kogel uit ijzer wordt gemaakt en dus niet veilig is voor kinderen.

## 5.4 Oriëntering van de doelgroep binnen Atletiek Vlaanderen

In deze oriëntering willen we onze doelgroep, namelijk kinderen tussen 6 en 9 jaar, vergelijken met kinderen in de atletiek en de lagere school. Zo kunnen we mogelijke overeenkomsten of verschillen in verwachtingen op deze leeftijden zien.

De jeugdwerking van Atletiek Vlaanderen kent volgende leeftijdscategorieën:

- Kangoeroes
  - schooljaar waarin kind 6 wordt: eerstejaars kangoeroe (KAN1)
  - schooljaar waarin kind 7 wordt: tweedejaars kangoeroe (KAN2)
- Benjamins
  - schooljaar waarin kind 8 wordt: eerstejaars benjamin (BEN1)
  - schooljaar waarin kind 9 wordt: tweedejaars benjamin (BEN2)
- Pupillen
  - schooljaar waarin kind 10 wordt: eerstejaars pupil (PUP1)
  - schooljaar waarin kind 11 wordt: tweedejaars pupil (PUP2)
- Miniemen
  - schooljaar waarin kind 12 wordt: eerstejaars miniem (MIN1)
  - schooljaar waarin kind 13 wordt: tweedejaars miniem (MIN2)

Onze bachelorproef zal zich focussen op de eerste en tweede graad lager onderwijs. Vergelijkend met in de Vlaamse atletiek zijn dit de categorieën KAN1, KAN2, BEN1 & BEN2.

In de categorie 'Kangoeroes' (KAN1 en KAN2) worden de volgende disciplines aangeboden: Sprint, aflossing, uithouding, vortex werpen, stoten, verspringen en hoogspringen.

In de categorie 'Benjamins' (BEN1 en BEN2) worden de volgende disciplines aangeboden: Sprint, hindernissen, aflossing, uithouding, vortex werpen, stoten, verspringen en hoogspringen.

Alleen de discipline 'hindernissen' werd toegevoegd bij de categorie Benjamins (BEN1 en BEN2).

Wij zullen ons natuurlijk concentreren op het vortexwerpen en het kogelstoten. Maar we kunnen opvatten dat er bij kinderen tussen de 6 en 9 jaar al heel wat disciplines komen kijken. We kunnen hier dus al uitgaan van een breed ontwikkelingsplan, waarbij Atletiek Vlaanderen hun atleten zoveel mogelijk disciplines op hun niveau wil aanbieden.

#### 5.4.1 Oriëntering vortexwerpen en kogelstoten binnen Atletiek Vlaanderen

We richten ons op het vortexwerpen en kogelstoten binnen Atletiek Vlaanderen. Er zijn verwachte uitvoeringen voor kangoeroes (6 tot 7 jaar) en benjamins (8 tot 9 jaar). De techniekbeschrijving voor beide leeftijdsgroepen en beide disciplines is hier weergegeven. Wanneer we de kangoeroes, oftewel 6- tot 7-jarigen, bekijken, zien we dat er al behoorlijk veel aandacht voor detail is. Het is van belang dat zowel de voeten als de romp een goede houding kunnen aannemen. In het boek wordt ook de fijne motoriek aangekaart, waarin beschreven wordt hoe de kinderen een vortex en medicinebal op de juiste manier vasthouden.

De doelgroep 'Benjamins', oftewel 8 tot 9-jarigen, is een mooie overgang van hoe zij de juiste werpstand hebben aangeleerd en die minimaal wordt aangepast voor een maximaal resultaat. Het is ons opgevallen dat de werp- en stoothouding licht wordt aangepast en verbeterd. Er wordt ook bij het kogelstoten onderscheid gemaakt tussen stoten met twee handen in borststoot en stoten met twee handen in zijwaartse stootbeweging.

### 1. VORTEX WERPEN

(Bovenhands werpen met een vortex)

Uitvoering kangoeroes:

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de atleten met hun beide voeten in moeten blijven staan.

- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Verplicht frontaal werpen, de romp blijft naar voor (Atletiek Vlaanderen, 2022, p. 11)

#### Uitvoering benjamins:

- de atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Verplicht frontaal werpen, de voeten blijven op de grond.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden. (Atletiek Vlaanderen, 2022, p. 21)

## **2. STOTEN**

(Borstpas stoten met een medicinebal 1kg)

#### Uitvoering kangoeroes:

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/ zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden. (Atletiek Vlaanderen, 2022, p. 12)

### Uitvoering benjamins:

- De atleet staat in maximaal zijwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 3u mogen wijzen. Het achterste been mag lichtjes buigen om de benen beter te kunnen inzetten. De romp mag maximaal tot verticaal ten opzichte van de werpzone gedraaid worden, de atleet mag niet achteruit kijken.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen en zet de achterste hand achter de medecinebal met de elleboog hoog achter de bal, de duim wijst naar de grond. De voorste hand ondersteunt de bal.
- De atleet duwt met de achterste hand de bal weg, de voorste hand heeft een leidende functie. Het hele lichaam strekt uit achter de bal, de voeten blijven op de grond.
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden. (Atletiek Vlaanderen, 2022, p. 22)

## 5.5 Motivatie

Vortexwerpen en kogelstoten lijken ons twee disciplines die in een les lichamelijke opvoeding kunnen aangeleerd worden. In dit onderzoek willen wij ook theoretisch aantonen dat deze disciplines ook een effect kunnen hebben op de motivatie van leerlingen en leerkrachten. Door dat theoretisch te onderbouwen kunnen we dan ook een conclusie nemen op ons theoretisch kader vooraleer we in de praktijk treden.

### 5.5.1 Zelfdeterminatietheorie Deci & Ryan

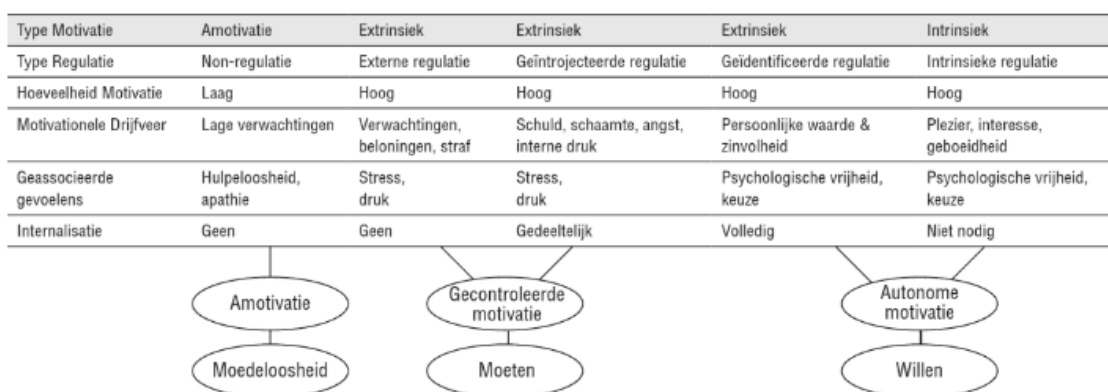
De zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan is niet alleen bekend in bedrijven, maar ook in het onderwijs. Deze theorie maakt niet alleen onderscheid tussen de verschillende soorten motivatie, maar geeft ook uitleg over hoe je als leerkracht hierop kan inspelen. Het is interessant voor ons onderzoek om te onderzoeken welke motivatiesoorten het grootste effect zullen hebben op onze leerlingen in het lager onderwijs.

### 5.5.2 Intrinsieke motivatie bij leerlingen lager onderwijs

De intrinsieke motivatie bij leerlingen is de belangrijkste motivatie die een leerling kan hebben. Dit is motivatie die van binnenuit komt, de leerling vindt een activiteit leuk en daardoor is hij oprecht geïnteresseerd om te leren. Plezier zorgt ervoor dat leerlingen zich meer inzetten, zich prettiger voelen en de activiteiten daardoor langer volhouden (Vallerand & Rousseau, 2001). De intrinsieke motivatie bij leerlingen is de soort motivatie die wij bij leerlingen in het lager onderwijs willen verkrijgen. Door vortexwerpen en kogelstoten aan te leren als lesonderwerp, hopen wij de intrinsieke motivatie van de leerlingen te activeren.

### 5.5.3 Autonome motivatie

Als we gaan kijken in het schematisch overzicht van de verschillende types motivatie (zie figuur 1 hieronder), dan zien we dat de intrinsieke motivatie onder de noemer ‘autonome motivatie’ valt. Binnen de autonome motivatie valt ook de geïdentificeerde motivatie. Dat wil zeggen dat kinderen met een externe motivatie (bv: van mijn ouders moet ik goede punten halen in de les lichamelijke opvoeding) deze internaliseren tot intrinsieke motivatie (bv: ik wil goede punten halen voor school). Dit heeft tot gevolg dat geïdentificeerde motivatie dicht bij intrinsieke motivatie ligt, maar zich van elkaar onderscheidt vanwege die internalisatie. Het is onze hoop dat het vortexwerpen en kogelstoten van kinderen ook meer intrinsieke motivatie zal geven.



Figuur 9.1. Schematisch overzicht van de verschillende types motivatie volgens de Zelf-Determinatie Theorie (op basis van Ryan & Deci, 2000)

Figuur 1: Vansteenkiste, M., Lens, W., Donche, V., & Aelterman, N. (2016). *Motivatie in de klas. Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding*, 180, 175-194.

### 5.5.4 Eigen verwachtingen op de motivatie genomen uit de theorie

We hopen onze leerlingen een grote intrinsieke motivatie te geven met de disciplines vortexwerpen en kogelstoten. We kunnen uit de zelfdeterminatietheorie afleiden dat kinderen met een sterke intrinsieke motivatie sporten zowel leuk als fascinerend zouden vinden. Dat is ook het doel van deze disciplines. We denken dat deze disciplines een positieve invloed zullen hebben als gevolg van de combinatie van een georganiseerde les en een sportleerkracht die ook zelf leerlingen motiveert en aanmoedigt (extrinsieke motivatie).

## 5.6 Meerwaarde van vortexwerpen en kogelstoten

Door de verschillende leerplandoelen uit het ZILL (leerplatform katholiek lager onderwijs) te nemen, willen we ook aantonen dat er vele doelstellingen te behalen zijn met vortexwerpen en kogelstoten. Om die reden nemen we dus de voordelen van deze disciplines mee in de doelstellingen uit het leerplan ZILL.

### 1. **MZgm2: Een voorwerp in beweging brengen en/of houden**

- Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen, drijven

Vortexwerpen is een werpdiscipline die binnen de atletiek wordt uitgeoefend. Een van de belangrijkste doelen die we kunnen bereiken binnen de lesdoelstellingen uit het katholiek lager onderwijs is het bereiken van dit doel. Dit geldt ook voor kogelstoten. Deze discipline leert kinderen hoe ze op een technische manier kunnen stoten.

### 2. **IVgv2: Inschatten hoe gedrags- en omgevingsfactoren de gezondheid en veiligheid beïnvloeden en op basis daarvan, binnen veilige grenzen, risico's durven nemen**

- 6-12j Nadenken over voorzorgsmaatregelen die het risico op ziekte of ongeval verminderen zoals: veiligheidsafspraken naleven, materiaal oordeelkundig gebruiken, veilig opbergen van materialen ...

Leerlingen lager onderwijs moeten ook op een veilige manier om kunnen gaan met deze materialen. Een vortex tegen het hoofd krijgen of een medicinebal tegen zich aangeworpen krijgen is gevaarlijk voor een leerling. Daarom zijn het veilig omgaan met materiaal en op een correcte manier veiligheidsinstructies volgen van de leerkracht, belangrijke lesdoelstellingen die aangeleerd kunnen worden.

### 3. **MZkm2: Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen**

Als we gaan kijken naar de kleine motoriek van een leerling kunnen ook hier lesdoelstellingen bereikt worden. De juiste grepen toepassen om een vortexpijl te werpen of een medicine bal te stoten zijn belangrijk voor het aanleren van de juiste techniek.

### 4. **MZrt3: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen**

- 4-8j Handelend rekening houden met een te overbruggen afstand

Zowel het werpen met een vortex als het stoten met een medicinebal vereist beide een goede balbaaninschatting. Een van de doelen uit het leerplan is het kunnen inschatten van de afstand en het kunnen gooien of stoten.

## 5.7 Besluit uit theoretisch kader

Wat kunnen we nu leren uit de inzichten van Atletiek Vlaanderen? Wat kunnen we meenemen naar het onderwijs, en wat kunnen we aanpassen of bijsturen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding?

Er is een aanzienlijk technisch verschil tussen de verwachtingen van Atletiek Vlaanderen en de leerplannen van het Katholiek lager onderwijs. Dit is de eerste conclusie die we kunnen trekken uit ons theoretisch kader. We zien een zeer specifieke beschrijving in atletiek voor zowel vortexwerpen als kogelstoten. Het is natuurlijk geen verrassing dat Atletiek Vlaanderen zich specifiek inzet voor het uiteindelijke doel om atleten te helpen hun ontwikkeling op het hoogst mogelijke niveau te bereiken. Hoewel dit niet noodzakelijk is in een school, willen we er rekening mee houden dat er mogelijkheden zijn voor verbetering. In de lagere school zouden we vortexwerpen en kogelstoten kunnen onderwijzen met een paar van deze technieken. Omdat er basisvaardigheden worden aangeleerd.

We zijn er duidelijk van overtuigd dat we bij het introduceren van nieuwe disciplines vooral moeten focussen op de intrinsieke motivatie van het kind. We zullen proberen het kind zoveel mogelijk te laten genieten en de interesse te wekken. Daarom hopen we later een positief resultaat te krijgen. We kunnen er zeker van zijn dat de twee disciplines veel lesdoelen in het katholiek lager onderwijs kunnen bereiken. We bespreken hier niet twee sporten die alleen worden beoefend om te spelen en te genieten, maar die ook worden gebruikt als een extra sport om vaardigheden aan te leren, zoals gericht werpen en balbaaninschatting.

Om het gehele theoretische kader samen te vatten, zijn we toch verheugd te kunnen werken rond de motivatie van de leerling en we ook kwaliteitsvolle lesonderwerpen kunnen creëren voor de leerlingen en sportleerkrachten in het lager onderwijs. En zo hopelijk ook een waardevolle toevoeging geven aan het vak lichamelijke opvoeding.

## 5.8 Onderzoeksdoel

Het onderzoeksdoel dat wij willen bereiken is te gaan kijken of vortexwerpen en kogelstoten kan aangeleerd worden in het lager onderwijs. We willen hierbij testen in een lessenreeks of het praktisch mogelijk is om deze twee disciplines te brengen aan leerlingen. De kwaliteit van deze twee disciplines moet zich binden aan de doelen die een school wil bereiken binnenin het vak lichamelijke opvoeding. We willen deze twee disciplines niet brengen als ze alleen meer plezier bieden, maar ze moeten ook kunnen ingezet worden voor lesdoelen te behalen doorheen het schooljaar.

Daarom is het de bedoeling dat we twee lessenreeksen van elks drie lessen houden. In de eerste lessenreeks zal vortexwerpen aan het tweede leerjaar worden gegeven. In de tweede lessenreeks zal kogelstoten gegeven worden. We willen daarvoor spelfiches creëren voor beide disciplines. Die spelfiches worden dan ons product dat we hopelijk ook met vele andere leerkrachten kunnen delen. De lessenreeksen worden gegeven in Vrije Basisschool De Hoge Geest. Deze vrije katholieke school laat ons gebruik maken van hun sportzaal en



hun beide klassen die in dit onderzoek zullen dienen als testklassen. De leerkracht lichamelijke opvoeding van de school is ook bereid om mee te werken in dit onderzoek waar nodig. Na iedere les willen we ook met een motivatiemeter vragen aan de leerlingen of ze het een leuke les vonden of niet. Daarbij kunnen ze kiezen uit vijf verschillende emoties om aan te duiden hoe leuk ze de les vonden. Die aantallen willen we per emotie noteren en optellen voor onze resultaten. Zo kunnen we ook het effect van 'vortexwerpen' en 'kogelstoten' bij leerlingen meten.

We denken dat leerkrachten lichamelijke opvoeding ook een belangrijk deel kunnen uitmaken van ons onderzoek. We willen ook graag de motivatie bij leerkrachten meten. Hoe staan zij tegenover deze atletiekdisciplines als nieuwe lesonderwerpen? Wat is hun ervaring hierin? Dit zouden we willen realiseren door een enquête te maken gericht naar de leerkrachten die lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs geven.

### 5.9 Onderzoeksvraag

Hieronder vindt u de hoofdonderzoeksvraag en aanvullende deelvragen voor deze bachelorproef. Deze antwoorden zijn belangrijk bij het geven van antwoorden op de eindresultaten van het onderzoek.

#### Onderzoeksvraag:

- Wat is het effect van vortexwerpen en kogelstoten op de motivatie van leerlingen en leerkrachten in het lager onderwijs?

#### Deelvragen:

- Is het mogelijk om vortexwerpen en kogelstoten te geven binnen een les lichamelijke opvoeding op een lagere school?
- Vinden de leerlingen de lesonderwerpen 'vortexwerpen' en 'kogelstoten' leuk en motiverend?
- Wat vinden leerkrachten van de twee disciplines in een les lichamelijke opvoeding, waar zien zij grote problemen of obstakels?

#### *Kernbegrippen:*

- *Vernieuwing*
- *(Intrinsieke) motivatie*
- *lessenreeks*
- *Motivatiemeter*
- *Enquête*

## **6. Aanpak**

### **6.1 Onderzoeksmethoden**

Volgende onderzoeksmethoden zijn gekozen om onze onderzoeksvraag en deelvragen te onderzoeken:

#### **1. Onderzoeksmethode deelvraag een: Bezoeken van de school**

Door een bezoek gebracht te hebben aan de proefschoon (VBS De Hoge Geest) hebben we foto's gemaakt van al het materiaal aanwezig in hun sporthal.

#### **Lesvoorbereiding en spelfiches:**

In de praktijk zouden we voor de leerlingen een lessenreeks willen creëren over 'vortexwerpen' en een les over 'kogelstoten'. Veel bruikbare oefeningen en spellen zijn gecreëerd door Atletiek Vlaanderen en worden al gebruikt binnen de Vlaamse atletiekclubs. Graag willen we een aantal spelfiches maken voor zowel 'vortexwerpen' als 'kogelstoten'. Die spelfiches zullen we dan ook gebruiken in de lesvoorbereidingen voor de praktijklessen.

De oefeningen gegeven door Atletiek Vlaanderen zijn gecreëerd voor tijdens een atletiektraining op een atletiekclub. Daarom zullen we deze oefeningen moeten aanpassen voor tijdens een les lichamelijke opvoeding. Deze oefeningen zullen we dan in een spelfiche gieten die leerkrachten ook kunnen gebruiken in hun lessen lichamelijke opvoeding. Niet op een atletiekclub maar op een school, en niet met getrainde jongeren in de atletiek maar leerlingen uit een klas.

#### **2. Onderzoeksmethode deelvraag twee: Motivatiemeter**

##### **Motivatiemeter leerlingen:**

Na de les zouden we graag een motivatiemeter maken waarin leerlingen zeer eenvoudig kunnen aangeven of ze deze les(sen) een toffe les vonden of een minder toffe les. We zullen hiervoor moeten zoeken naar de juiste indicatoren voor de leerling om hun antwoord zo precies mogelijk te geven.

We maken de motivatiemeter om ook een meetbare reflectie van de leerlingen te krijgen. En een motivatiemeter werd hierin al eerder bewezen als een goede onderzoeksmethode bij leerlingen in het lager onderwijs.

### **3. Onderzoeksmethode deelvraag drie: Via een enquête**

#### **Enquête leerkrachten:**

Voor leerkrachten willen we een korte enquête maken die hun laat reflecteren over het lesonderwerp, en waar ook ruimte is voor een eigen korte mening. Bijvoorbeeld: Vinden ze dat kogelstoten en vortexwerpen gebruikt kan worden in een les lichamelijke opvoeding, waarom wel/niet?

Voor deze enquête zullen we gepaste vragen moeten stellen die de geldigheid en bruikbaarheid van het onderzoek bewaken. De enquête hanteren we omdat we zo op een schriftelijke manier de leerkracht gerichte vragen kunnen stellen, en ze daarvoor ook de tijd kunnen geven om dit op een aanzienlijke manier te beantwoorden.

#### **6.2 Ontwerpeisen van het ontwerponderzoek**

Hieronder vinden we onze deelvragen die we verder zullen onderzoeken om onze onderzoeksvraag beter te kunnen beantwoorden. Daarbij zijn onze eerste ontwerpeisen neergeschreven. Het beantwoorden van deze deelvragen is noodzakelijk om, samen met het theoretisch kader dat we geschept hebben, de juiste ontwerpeisen te stellen voor ons product.

##### **1. Is het mogelijk om vortexwerpen en kogelstoten te geven binnen een les lichamelijke opvoeding op een lagere school?**

Hierin onderzoeken we het materiaal en de organisatie tijdens een les.

**Materiaal:** We kijken welk materiaal er op school aanwezig is door een bezoek te brengen aan de proefschool en te kijken wat er van extra materiaal nodig is om de lessen te kunnen organiseren.

**Organisatie:** Wordt gecreëerd door spelfiches te maken die leerkrachten eventueel kunnen gebruiken in hun eigen lessen. Daarna zullen we ook zelf deze spelfiches uittesten tijdens de proeflessen (praktijkonderzoek). De lesvoorbereidingen maken we om de lessenreeks die gegeven wordt goed te hebben voorbereid en nagedacht te hebben over de organisatie.

##### **2. Vinden de leerlingen de lesonderwerpen 'kogelstoten' en 'vortexwerpen' leuk en motiverend?**

We bevragen de leerlingen d.m.v. een motivatiemeter hoe leuk zij de lessen over vortexwerpen en kogelstoten vinden. Dit doen we iedere les om zo een presentatie te kunnen weergeven van hun motivatie na die proeflessen. Hiervoor gebruiken we dezelfde afbeeldingen dan de motivatiemeter uit het artikel van De Maeght (2021d). Deze vijf emotiekaarten worden gebruikt om kinderen hun emotie te laten verduidelijken na een les. In bijlage 2 vindt u deze vijf emotiekaarten die wij gecreëerd hebben.

**3. Wat vinden leerkrachten van de twee disciplines in een les lichamelijke opvoeding, waar zien zij grote problemen of obstakels?**

Hierin stellen we vijf vragen aan leerkrachten lichamelijke opvoeding die lesgeven in het lager onderwijs d.m.v. een enquête. Deze enquête wordt gedeeld via bepaalde facebookgroepen.

## 7. Resultaten

### 7.1 Introductie proefschool: VBS De Hoge Geest:

Voor onze proefflessen zijn we deze lessen gaan geven op VBS De Hoge Geest. Deze lagere school is gelegen in De Klinge, Sint-Gillis-Waas en is een lagere school verbonden aan de scholenkoepel Katholiek Onderwijs Vlaanderen. Zij maken in het lager onderwijs gebruik van de Leerplansite ZILL (Zin In Leren! Zin In Leven!).

Daarom hebben ook wij gebruik gemaakt van dezelfde leerplansite om aan te tonen dat verschillende doelstellingen ook kunnen gehaald worden met 'vortexwerpen' en 'kogelstoten' als lesonderwerp in de les lichamelijke opvoeding.



#### Onderzoeksvraag:

- Wat is het effect van vortexwerpen en kogelstoten op de motivatie van leerlingen en leerkrachten in het lager onderwijs?

### 7.2 Ontwerp product en resultaten lessenreeks

#### **1. Is het mogelijk om vortexwerpen en kogelstoten te geven binnen een les lichamelijke opvoeding op een lagere school?**

#### **Ontwerp spelfiches:**

We hebben voor deze deelvraag eerst gezocht naar verschillende spelvormen en methodieken uit de atletiek. Daarvoor zijn we gaan vragen naar de verschillende spelbundels en wedstrijd gidsen van Atletiek Vlaanderen.

In Bijlagen vindt u alle documentatie die werd gebruikt van Atletiek Vlaanderen. Deze oefeningen, spellen en verder inspiratie hebben wij gebruikt om een tiental spelfiches te maken per discipline.

Deze spelfiches hebben we door mevrouw Van Barel van Atletiek Vlaanderen laten nakijken en ook zelf velen malen gecontroleerd en verbeterd. Zodat alles in deze spelfiches aanwezig is om ze in direct gebruikt te laten nemen door andere leerkrachten lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs.

Deze spelfiches hebben wij meegenomen in onze lesvoorbereidingen die we gebruikten voor de proeflessen.

De spelfiches beschikken elks over vijf onderdelen: omschrijving, organisatie, variatie, materiaal, aandachtspunten.

Omschrijving: De titel van het spel alsook de uitleg hoe je het spel speelt

Organisatie: De opstelling van het spel en de leerlingen. Indien nodig stond er ook een afbeelding ter verduidelijking van de opstelling van het spel bij

Variatie: Variaties om het spel moeilijker, makkelijker of anders uitvoerbaar te maken

Materiaal: Alle materialen die nodig zijn voor het spel

Aandachtspunten: punten waar rond regels in spel en uitvoering extra aandacht aan moet besteed worden.

### **Ontwerp lesvoorbereidingen:**

Voor onze proeflessen hebben wij gekozen om de klassieke lesvoorbereiding te gebruiken die ook gebruikt worden in onze expertstage voor lichamelijke opvoeding. Omdat onze proefschool een katholieke lagere school was en automatisch ook verbonden aan het ZILLnetwerk (Zin In Leren, Zin IN Leven), hebben wij ook gebruik gemaakt van de ZILLselector om de juiste doelen te selecteren die kunnen gebruikt worden in een les lichamelijke opvoeding in het lager katholiek onderwijs.

Als opwarming werden er telkens korte spellen gegeven waarbij een werpbeweging werd gebruikt. Dit om iedere leerling al te benutten van een eerste paar werpen.

In het midden en slot van de les werden er altijd spelfiches gebruikt die wij hebben gecreëerd. Die gingen we dan ook uitproberen in die lessen en zelf aanpassen waar nodig om de spelfiches zo optimaal mogelijk te kunnen laten werken.

### **Resultaat lesvoorbereidingen:**

Als resultaat zijn de spelfiches goed gelukt. Ze zijn eenvoudig opgesteld, zijn makkelijk en vlot inzetbaar bij leerkrachten. Elke spelfiches bestaat dan ook uit maximaal één pagina om de lange instructies en informatie zo kort en beknopt mogelijk te houden.

De spellen die werden uitgetest zijn bijna allemaal met succes uitgetest. Eén spel liep minder vlot. Het '3 op een rij' spel voor het tweede leerjaar verliep met veel vraagtekens bij de leerlingen en ze begrepen het spel en de ruimtes ook niet zo goed. Dit kwam hoogstwaarschijnlijk door het ruimtelijk inzicht dat leerlingen uit het tweede leerjaar nog niet allemaal even goed hadden ontwikkeld.

We hebben dan ook '3 op een rij' uitgetest bij het 4<sup>de</sup> leerjaar (met kogelstoten) en met succes. Hierin werd het spel wel direct begrepen en konden de leerlingen direct aan de slag zonder extra conflicten of vragen.

We zijn over het algemeen zeer blij dat alle lessenreeksen succesvol zijn kunnen uitgevoerd worden door de leerlingen van het tweede en vierde leerjaar. Dit toont ook aan in onze ogen dat deze leeftijden geen probleem hebben met de oefeningen op een georganiseerde en veilige manier uit te voeren. Zij voeren de bewegingen uit zoals gevraagd en volgen de regels van het spel.

### 7.3 Ontwerp en resultaten motivatiemeter leerlingen

#### 2. Vinden de leerlingen de lesonderwerpen 'kogelstoten' en 'vortexwerpen' leuk en motiverend?

Voor deze deelvraag hebben we gewerkt met een motivatiemeter. Tijdens het ontwerpen van deze motivatiemeter, zijn we belandt op een motivatiemeter voor het lagere onderwijs ontworpen door De Maeght (2021).

Hieronder vindt u deze motivatiemeter die u ook terug kan vinden op de website van Klasse.

<file:///C:/Users/fassa/OneDrive/Documenten/4de%20jaar%20odisee/Bachelorproef/Motivatiemeter%20lager%20onderwijs%20Klasse.pdf>

Deze motivatiemeter wordt gebruikt om leerlingen te laten aangeven hoeveel zin zij hebben in het maken van een opgegeven oefening of opdracht.

Deze motivatiemeter wordt dus gebruikt in de klas en nog niet in de sportzaal op school. Daardoor hebben wij besloten om dezelfde pictogrammen te gebruiken uit de motivatiemeter van De Maeght (2021), maar deze een praktischer ontwerp te geven voor tijdens de les lichamelijke opvoeding.

#### Ontwerp motivatiemeter:

- Wanneer gebruiken we de motivatiemeter?

We gebruiken de motivatiemeter na iedere les. En vragen aan de leerlingen hoe leuk zij de les vonden. Daarbij mogen zij kiezen uit de gegeven vijf pictogrammen (zie sjabloon motivatiemeter bachelorproef).

- Hoe hanteren we de motivatiemeter?

We hebben een uitvergroot pictogram genomen per A4-blad en deze werden dan ook gelamineerd. Op het einde van iedere les. Worden de pictogrammen kort herhaald, zodat iedere leerling ook weet welk pictogram, welk gevoel omschrijft. De volgende vijf gevoelens worden gebruikt:

(Zeer leuk, Leuk, Neutraal, Saai, Zeer saai)

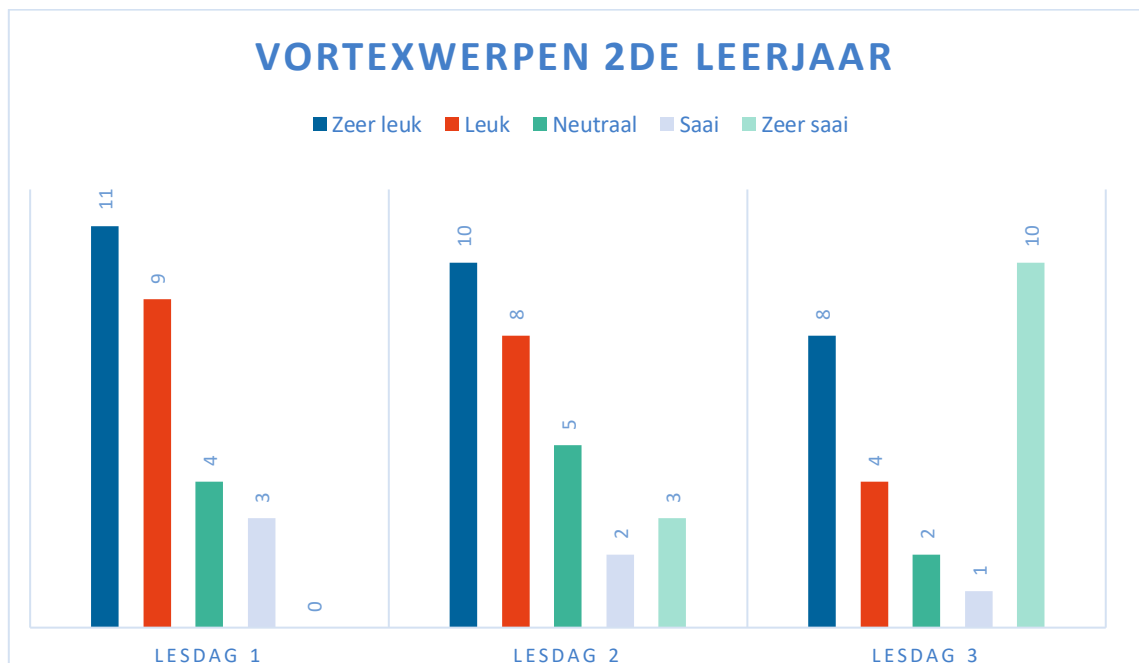
Na het geven en aanduiden van de pictogrammen, mogen de leerlingen zich bij hun gekozen gevoel plaatsnemen in een rij.

- Hoe verzamelen we de antwoorden?

We tellen de leerlingen per les in het klastotaal. Daarna tellen we per gevoel het aantal leerlingen dat plaats heeft gevonden achter een pictogram. Dit tellen we op per lesdag en per doelgroep.

### Resultaten motivatiemeter:

Hieronder vindt u de resultaten die zijn geteld in het tweede leerjaar voor vortexwerpen en in het vierde leerjaar voor kogelstoten.

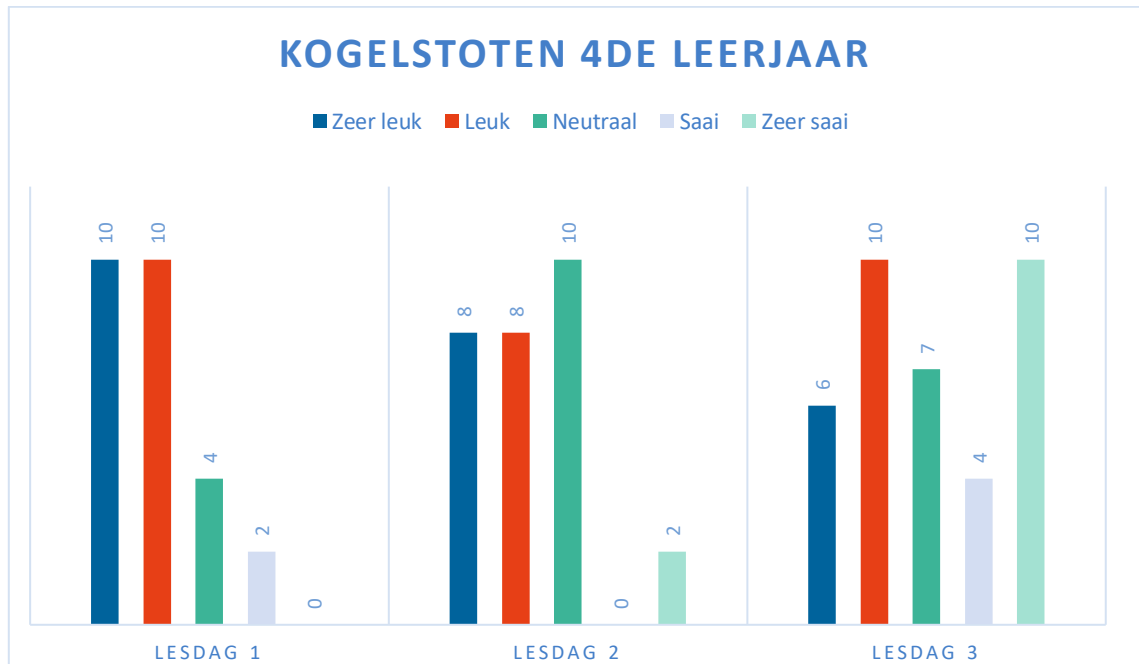


Op de bovenstaande grafiek kunnen we aflezen dat er op de eerste lesdag een totaal van 27 leerlingen aanwezig waren. Waarvan 11 de les 'zeer leuk' vonden en 9 leerlingen het een 'leuke' les vonden.



Op de 2<sup>de</sup> lesdag zijn er 28 leerlingen waarvan 10 de les zeer leuk vonden en 8 leerlingen het een leuke les vonden.

Op de 3<sup>de</sup> lesdag zien we dat er 25 leerlingen waren waarvan 8 het een zeer leuke les vonden en 10 een zeer saai les.



Op de bovenstaande grafiek kunnen we aflezen dat er op de eerste lesdag een totaal van 26 leerlingen aanwezig waren. Waarvan 10 de les zeer leuk vonden en 10 leerlingen het een leuke les vonden. Op de 2<sup>de</sup> lesdag zijn er 28 leerlingen waarvan 8 de les zeer leuk vonden en 8 leerlingen het een leuke les vonden. Opvallend vonden 10 leerlingen de les neutraal. Op de 3<sup>de</sup> lesdag zien we dat er 25 leerlingen waren waarvan 6 het een zeer leuke les vonden en 10 een leuke les. Opvallend hier zien we dat er 10 leerlingen het zeer saai les vonden.

Over deze drie lesdagen vinden we volgende gemiddelden:

Gemiddelde vortexwerpen tweede leerjaar	Gemiddelde kogelstoten vierde leerjaar
Zeer leuk - 10 leerlingen	Zeer leuk - 8 leerlingen
Leuk - 7 leerlingen	Leuk - 9 leerlingen
Neutraal - 4 leerlingen	Neutraal - 7 leerlingen
Saai - 2 leerlingen	Saai - 2 leerlingen
Zeer saai - 4 leerlingen	Zeer saai - 4 leerlingen

Van de 57 leerlingen in totaal die de lesdagen hebben bijgewoond vinden we een percentage van 60% dat de lessen 'leuk' en 'zeer leuk' vonden. Dit toont dus duidelijk aan dat de motivatie bij die leerlingen positief is bij lesonderwerpen 'vortexwerpen' en 'kogelstoten'.

#### 7.4 Ontwerp & resultaten Enquête

### 3. Wat vinden leerkrachten van de twee disciplines in een les, waar zien zij grote problemen of obstakels?

#### Ontwerp enquête:

Deze onderzoeksvraag hebben we besloten om na te gaan door middel van een enquête. Als doeleind wouden we graag volgende zaken te weten komen:

1. Hoeveel ervaring hebben leerkrachten met vortexwerpen en kogelstoten?
2. Hoe leuk zouden zij zelf vortexwerpen en kogelstoten vinden als onderwerpen in hun les lichamelijke opvoeding.
3. Zouden zij deze lesonderwerpen ook overwegen in hun eigen lessen? Waarom wel of waarom niet?
4. Waar zien zij problemen en/of obstakels bij vortexwerpen en kogelstoten als lesonderwerp? (Dit kan ook één discipline zijn).
5. Hebben zij nog verder vragen of opmerkingen voor ons? Extra's die over het hoofd zijn gezien?

Zoals u ziet hebben wij vortexwerpen en kogelstoten samen in onze enquêtevragen gegoten. Dit om ervoor te zorgen dat we een zo hoog mogelijke aantal antwoorden kunnen verzamelen op een zo kort mogelijke tijd. Voor twee maanden zal deze enquête worden geplaatst op Facebook.com, op drie Facebookgroepen die specifiek bedoeld zijn voor leerkrachten lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs. In die twee maand worden de antwoorden verzameld en opgehaald.

Hieronder vindt u een link die zal wijzen naar de opgemaakte enquête:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSec3xCC6QiqJIPpBZ8iVXliRV\\_WrBAIUei4c5KNJdMzjI96NA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSec3xCC6QiqJIPpBZ8iVXliRV_WrBAIUei4c5KNJdMzjI96NA/viewform?usp=sf_link)

Bovenaan de enquête vindt u ook de spelfiches waarop de leerkrachten zich een beeld van spelideeën kunnen krijgen bij het geven van lessen over 'vortexwerpen' en 'kogelstoten'.

We hoopten toch zoveel mogelijk een helder beeld te geven bij de twee lesonderwerpen. Zodat deze enquête en haar onderwerp zo eenvoudig mogelijk en toegankelijk is voor alle leerkrachten lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs.

## Resultaten enquête:

Uit die twee maanden zijn in totaal 33 enquêtes ingevuld. Met enige voorzichtigheid zien wij dit als 33 verschillende lagere scholen waarvan een leerkracht lichamelijke opvoeding op onze vijf vragen heeft geantwoord.

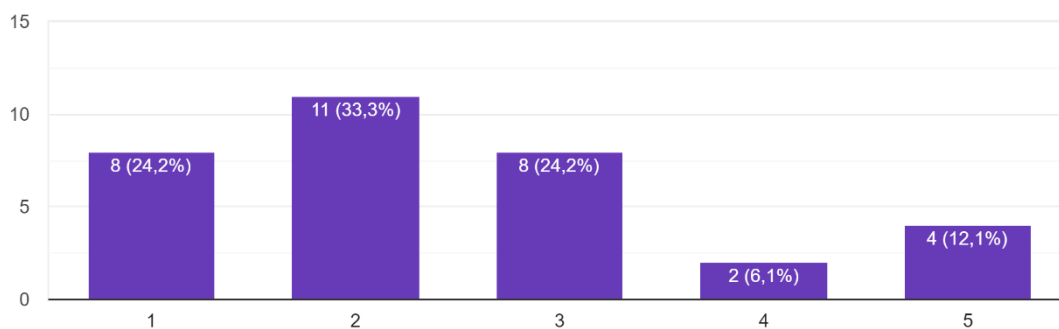
Als volgt onze resultaten opgehaald uit onze enquête van googleforms.com.

### Vraag 1.

Hieronder vindt u de vraag 'Hoeveel ervaring heeft u als leerkracht met vortexwerpen en/of kogelstoten?'. De enquêtenemers konden een nummer aanduiden tussen 1 en 5 waarbij het cijfer 1 stond voor 'Geen ervaring' en 5 voor 'Jaarlijks komt dit voor in mijn lessen L.O'.

Hoeveel ervaring heeft u als leerkracht met vortexwerpen en/of kogelstoten?

33 antwoorden



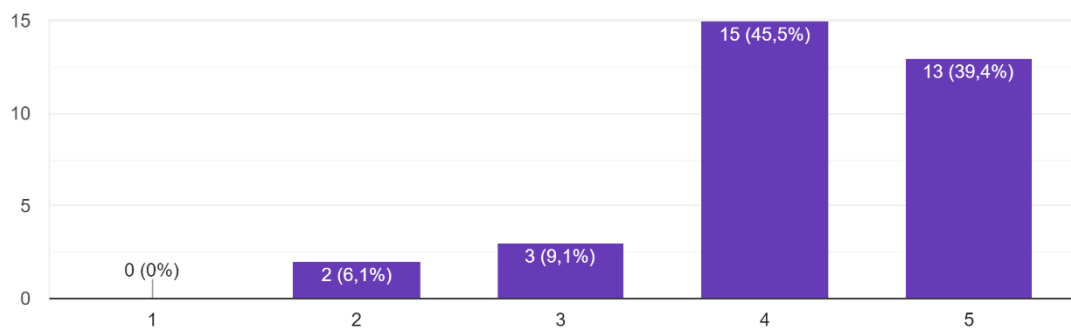
Zoals we hierboven kunnen aflezen heeft bijna 60% aangeduid geen tot weinig ervaring te hebben met vortexwerpen en kogelstoten. Er zijn ook maar 4 leerkrachten die hebben aangeduid dat ze deze onderwerpen ieder jaar in hun lessenspakket aanbieden.

## Vraag 2.

Hieronder vindt u de vraag 'Hoe leuk zou u kogelstoten en vortexwerpen vinden als onderwerp in uw les lichamelijke opvoeding?'. De enquêtenemers konden een nummer aanduiden tussen 1 en 5 waarbij het cijfer 1 stond voor 'Zeet saai' en 5 voor 'Zeet leuk'.

Hoe leuk zou u kogelstoten en vortexwerpen vinden als onderwerp in uw les lichamelijke opvoeding?

33 antwoorden



Ondanks dat vele leerkrachten hebben aangeduid geen tot weinig ervaring te hebben met vortexwerpen en kogelstoten, blijkt uit bovenstaande peiling dat bijna 85% deze lesonderwerpen 'Leuk' tot 'Zeet leuk' zouden vinden binnen hun eigen lessen lichamelijke opvoeding. Ook geen enkele leerkracht heeft aangeduid dit 'Zeet saai' te vinden.

### Vraag 3.

Hieronder vindt u de vraag 'Zou u zelf kogelstoten en vortexwerpen overwegen in uw eigen lessen lichamelijke opvoeding? Waarom wel of waarom niet?'. De enquêtenemers moesten ja of nee aanduiden en een verklaring waarom wel of waarom niet.

In deze enquêtevraag hebben 30 leerkrachten gereageerd met een 'Ja' en 3 leerkrachten met een 'Nee'. Bij de vraag waarom ze dit wel of niet zouden geven kwamen volgende antwoorden het meest naar boven.

85% van de antwoorden gaven aan dat ze dit wel zouden geven om het aanbod in hun lessen lichamelijke opvoeding te verruimen. De andere 15% gaven aan niet te beschikken over voldoende kennis, ruimte of materiaal.



#### Vraag 4.

Hieronder vindt u de vraag ‘Waar ziet u problemen/obstakels bij vortexwerpen en kogelstoten om als lesonderwerp te geven in een les L.O.? (Dit kan ook één discipline zijn)’. De enquêtenemers konden met een open tekst hun antwoord opschrijven. Hier zijn volgende antwoorden uit gegroepeerd en opgeteld:



Zoals u in bovenstaande grafiek kunt zien zijn de grootste obstakels niet voldoende materiaal en te weinig ruimte of plaats hebben om deze lessen te kunnen realiseren. De problematiek van het materiaal tekort ging vaak in de verzamelde antwoorden gepaard met de prijs/kwaliteit kwestie. Het ruimte of plaats te kort is ook een die vaak werd aangekaart, alhoewel wij denken dat dit ook zeker geen obstakel kan zijn met de juiste organisatie.

#### Vraag 5.

Als laatste vraag vroegen we nog naar extra's. Eventuele vragen of opmerkingen voor ons die wij dan konden meenemen in dit onderzoek. De enquêtenemers konden met een open tekst hun antwoord opschrijven. Hier zijn volgende antwoorden uit gegroepeerd en opgeteld:

1. Driemaal is er gevraagd achter een bijscholing. Dit leek hun interessant te zijn om in hun eigen les te geven maar hadden te weinig kennis over deze lesonderwerpen.
2. Ook werd er éénmaal gevraagd waar er vortexpijlen en medicineballen met een goede prijs/kwaliteitverhouding konden gekocht worden.

## 8. Conclusie

Het is dus vrijwel duidelijk om te stellen dat we hier te maken hebben met twee perfect implementeerbare lesonderwerpen vanuit de Vlaamse atletiek voor het lager onderwijs. Zowel vortexwerpen als kogelstoten heeft mogelijkheden om het lesaanbod in een schooljaar te vergroten.

We keken na of het materieel en organisatorisch mogelijk was om een lessenreeks lichamelijke opvoeding rond het thema vortexwerpen en het thema kogelstoten te geven. Dit aan een klas uit de eerste en tweede graad. Materieel merken we op dat weinig scholen in bezit zijn van vortexpijlen en medicineballen. Deze kunnen wel gekocht of ontleend worden. Qua organisatie hebben we spelfiches ontworpen die kunnen gebruikt in een les lichamelijke opvoeding. Deze zijn ook getest in proeflessen waarin we gezien hebben dat het praktisch geen enkel probleem is deze onderwerpen aan te leren aan een klas.

Vervolgens hebben we na elke les door middel van een motivatiemeter aan de leerlingen gevraagd wat zij vonden van vortexwerpen en kogelstoten. Leerlingen van de eerste en tweede graad zouden het over het algemeen leuk vinden om vortexwerpen en/of kogelstoten als lesonderwerp te krijgen in een les of lessenreeks.

Ook voor leerkrachten lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs vroegen we achter hun motivatie rond deze twee nieuwe lesonderwerpen. Door middel van een online enquête konden we zien dat er veel vraag is naar een groter aanbod in een les lichamelijke opvoeding, waaronder deze twee lesonderwerpen al zeker kunnen meetellen.

We merken dat er toch nog veel ruimte is voor verbetering. Vele leerkrachten vragen achter bijscholingen voor zowel kogelstoten als vortexwerpen. Zodat leerkrachten dit kunnen toevoegen op een kwaliteitsvolle manier in hun lessenspakket. Dit zou door middel van een onderzoek een mooi vervolg zijn op vortexwerpen en kogelstoten.

Er zijn nog veel andere disciplines die op dezelfde manier kunnen onderzocht worden. We merken dat vele kinderen ook vragen naar sprongdisciplines uit de atletiek, hier is zeker ook nog ruimte voor verder onderzoek.

Tot slot willen we meedelen dat iedere leerkracht een unieke manier van lesgeven heeft. Dit maakt ons beroep dan ook alleen maar zoveel mooier. Als u vortexwerpen of kogelstoten in een van uw lessen wilt aanleren, durf dit dan ook op uw manier te doen. Elke school is verschillend, elke klas is verschillend, maar het belangrijkste is dat ieder kind een andere aanpak vraagt. Neem daarom deze lesonderwerpen mee in uw lessenspakket, en bied ze aan op uw eigen manier, de manier die het beste past bij uw leerlingen. Wij hopen vele leerkrachten te motiveren om het vak lichamelijke opvoeding te blijven innoveren en de kwaliteit van de lessen te blijven bewaken.

## 9. Literatuurlijst

1. De Maeght, C. (2021b, november 22). *Motivatiemeter: leergoesting zichtbaar maken*. Klasse. <https://www.klasse.be/250100/motivatiemeter-leergoesting-zichtbaar-maken/>
2. *Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding*. (z.d.-b). Google Books. [https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=Av\\_oDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA175&dq=hoe+leerlingen+motiveren&ots=YABugoXv4X&sig=ey7IqEJ9CfHDpGFYtb1\\_ZPRlCs#v=onepage&q=hoe%20leerlingen%20motiveren&f=false](https://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=Av_oDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA175&dq=hoe+leerlingen+motiveren&ots=YABugoXv4X&sig=ey7IqEJ9CfHDpGFYtb1_ZPRlCs#v=onepage&q=hoe%20leerlingen%20motiveren&f=false)
3. Hegnauer, R. (2022). Een longitudinaal onderzoek naar de relatie tussen de intrinsieke motivatie en rekenvaardigheden van basisschoolkinderen, en de moderatie door sekse [Master's thesis]. In Utrecht University, *Master's programme in Clinical Child, Family and Education Studies*.
4. *Hoe zien wedstrijden eruit*. (z.d.). Vlaamse Atletiekliga. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/41707/Master%27s%20thesis-Hegnauer-5523397-2021-2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Oorspronkelijk gepubliceerd 2022) <https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/hoe-zien-wedstrijden-eruit>
5. *Jeugd atletiek training, oefeningen kogelstoten*. (z.d.). <https://www.jeugdathleet.nl/oefenvormen/onderdeel/kogelstoten/kogelstoten.htm> <https://www.jeugdathleet.nl/oefenvormen/onderdeel/speerwerpen/speerwerpen.htm>
6. *Jeugd atletiek training, oefeningen speerwerpen*. (z.d.). <https://www.jeugdathleet.nl/oefenvormen/onderdeel/speerwerpen/speerwerpen.htm>
7. Locatelli, G. (2021). *Motiverend lesgeven : Hoe het lesgeven vanuit de zelfdeterminatie theorie invloed heeft op de motivatie van leerlingen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding*. [https://hbo-kennisbank.nl/details/amsterdam\\_dspace\\_45:oai:dspace.uba.uva.nl:record%2F48163](https://hbo-kennisbank.nl/details/amsterdam_dspace_45:oai:dspace.uba.uva.nl:record%2F48163)



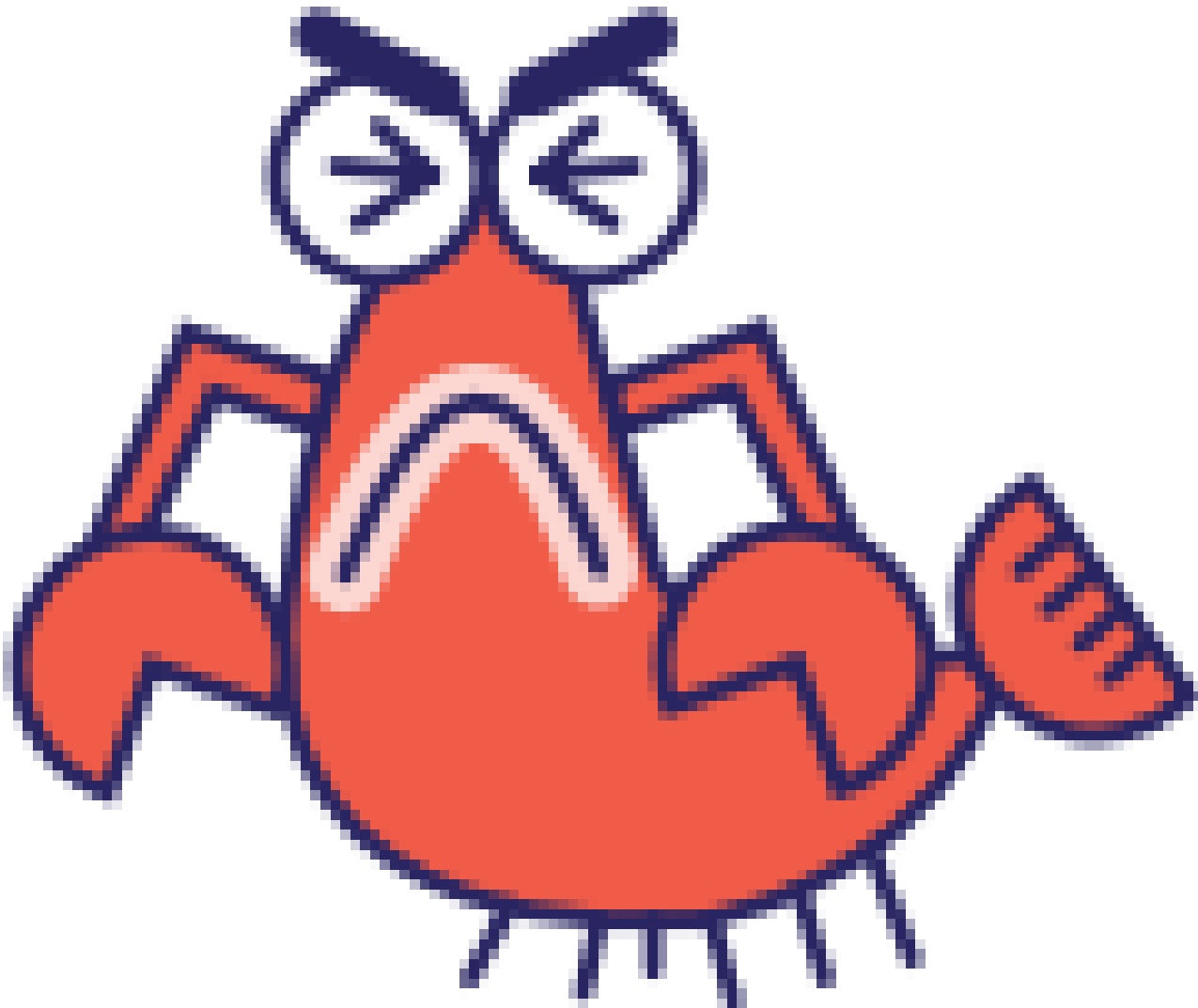
8. ngMeta.Author. (z.d.-b). *{{NgMeta.title}}*. Leerplansite ZILL.  
<https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#/>
9. Nnieuws. (2014b, april 17). Van “moetivatie” naar “goesting” in de les Lichamelijke Opvoeding. *Nnieuws*. <https://nnieuws.be/artikel/van-moetivatie-naar-goesting-de-les-lichamelijke-opvoeding>
10. *Selectietool* | ZILL. (z.d.-b). Selectietool. <https://zill-selector.katholiekonderwijs.vlaanderen/#/search>
11. Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the Hierarchical Model of. . . *ResearchGate*.  
[https://www.researchgate.net/publication/313179723\\_Intrinsic\\_and\\_extrinsic\\_motivation\\_in\\_sport\\_and\\_exercise\\_A\\_review\\_using\\_the\\_Hierarchical\\_Model\\_of\\_Intrinsic\\_and\\_Extrinsic\\_Motivation](https://www.researchgate.net/publication/313179723_Intrinsic_and_extrinsic_motivation_in_sport_and_exercise_A_review_using_the_Hierarchical_Model_of_Intrinsic_and_Extrinsic_Motivation)
12. Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur in de klas: over het stimuleren van een optimaal leerproces. *Begeleid zelfstandig leren*, 16(1), 37-57.
13. Vos, A. (2021, 9 februari). *Technieken van de werponderdelen: kogelstoten*. AV Phoenix. <https://avphoenix.nl/topsport/trainingsmethoden/technieken-van-de-werponderdelen-kogelstoten/>
14. *Wat zijn de vier typen motivatie? - Leerling 2020*. (2017, 16 augustus). Leerling 2020.  
<https://leerling2020.nl/faq-onderzoek/wat-zijn-de-vier-typen-motivatie/>
15. *Wedstrijdvorm kangoeroes & benjamins*. (z.d.). Vlaamse Atletiekliga.  
<https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/wedstrijdvorm-kangoeroes-benjamins>

## 10. Bijlagen

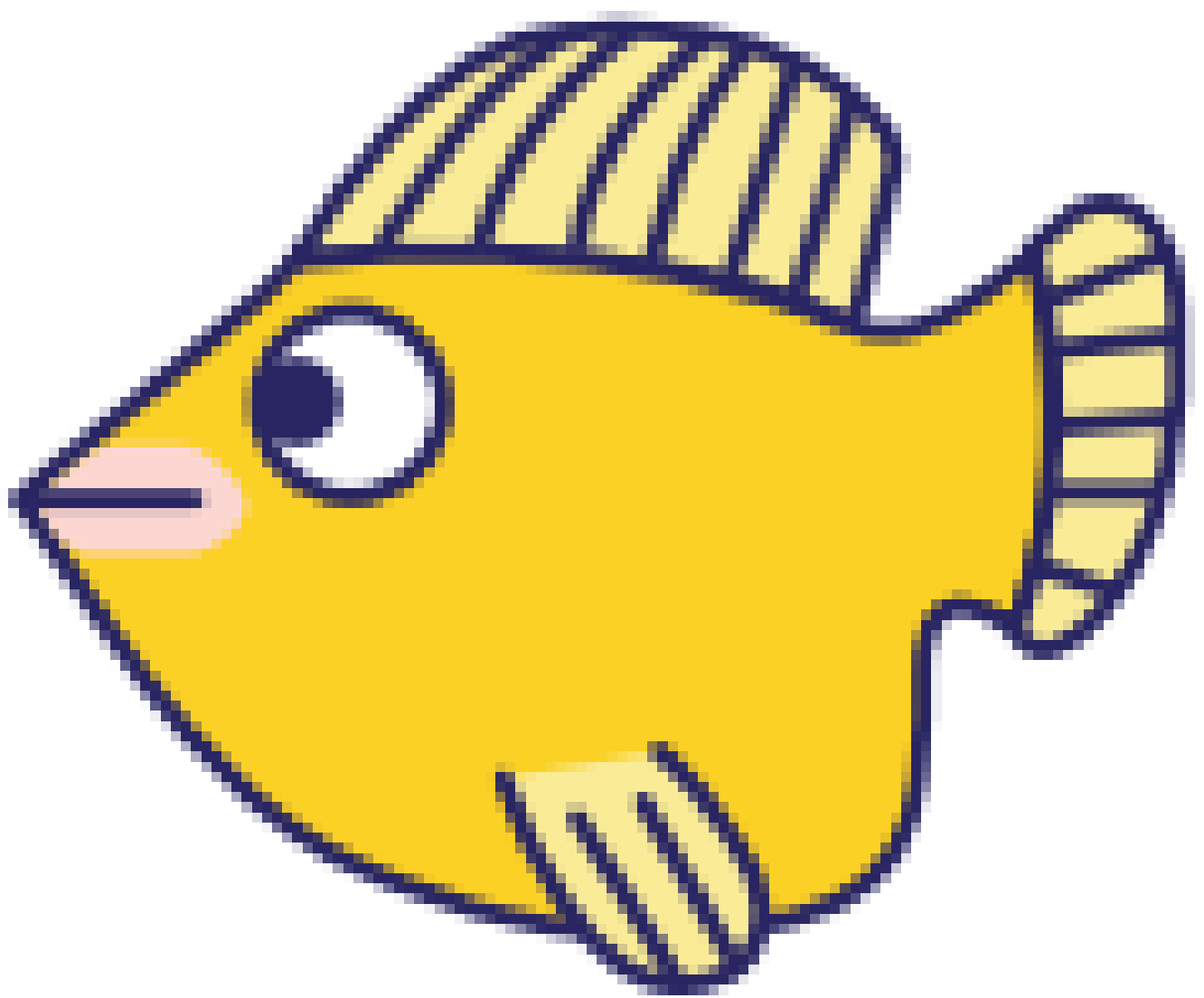
### 10.1 Bijlage 1: Tijdsplan / Gantt-diagram

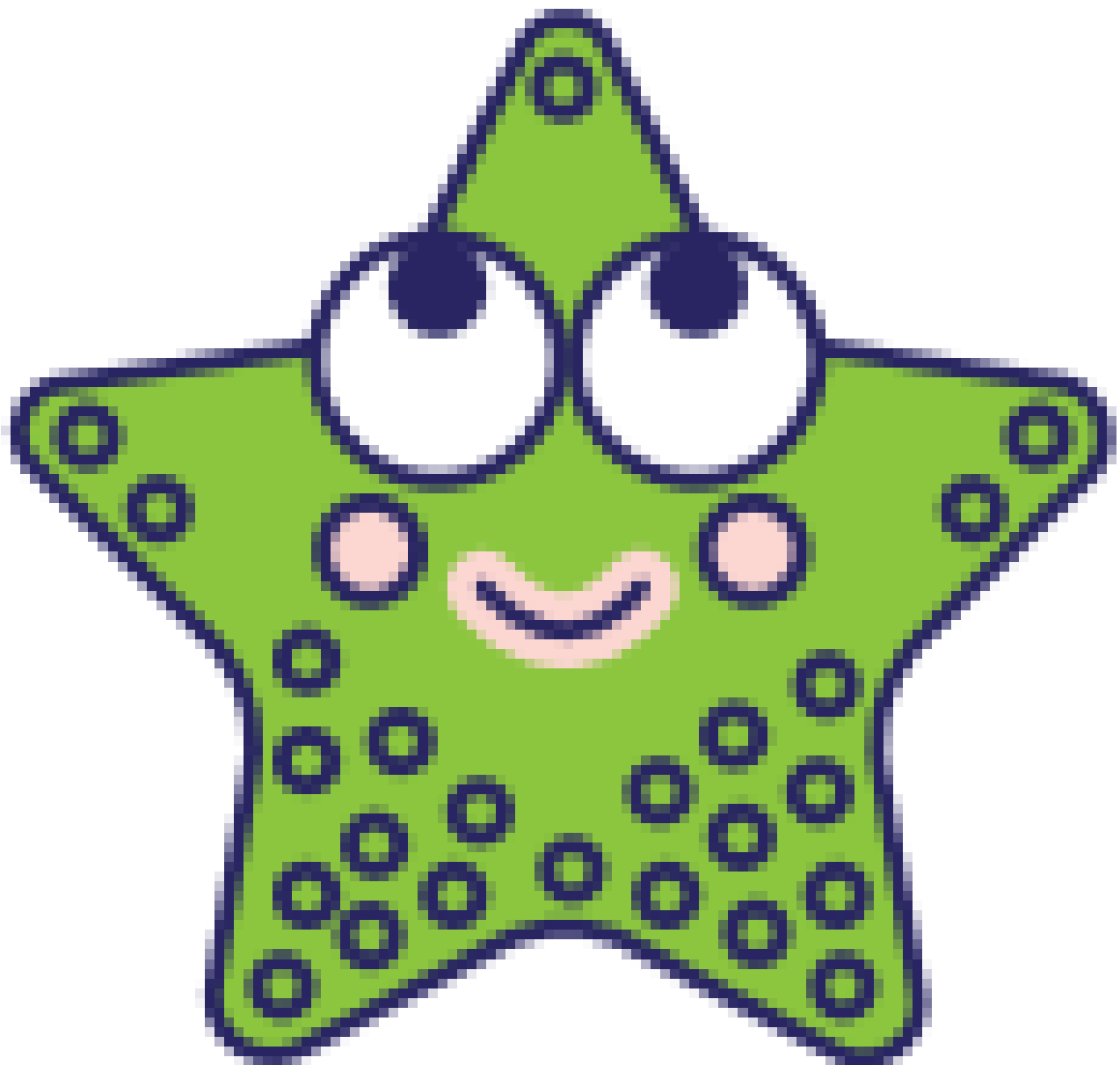
<b>Verzamelen en analyseren</b>																					
Onderzoeksmethode	Actie	Jan				Feb				Maart				April				Mei			
		W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4
<b>Verzamelen en analyseren</b>																					
Onderzoeksmethode	Actie																				
Bezoek aan school	Foto's maken van materiaal aanwezig op de school/sporthal	X																			
	Spelfiches maken en insturen	X	X																		
	Spelfiches verbeteren volgens feedback		X	X																	
Enquête	Doelpubliek vinden voor enquête			X	X																
	Enquêtevragen creëren				X	X															
	Aanpassen enquête & insturen					X	X														
Motivatiemeter	Motivatiemeter ontwerpen						X	X													
	Eventueel verbeteren ontwerp							X	X												
<b>Concluderen en ontwerpen</b>																					
	<b>Oplijsten van de ontwerpeisen op basis van (1) de probleemstelling met theoretische kader en (2) resultaten van de eerste onderzoeksfase.</b>								X	X											
	Eerste ontwerp maken									X	X										
	Voorleggen van het eerste ontwerp aan mijn promotor en externe begeleider.										X	X									
	Aanpassen ontwerp (optioneel)											X	X								
	Ontwerp uittesten													X	X	X					
	Evalueren van het ontwerp															X	X				

<b>Rapporteren en presenteren</b>																				
Product finaliseren																		X		
Rapport finaliseren																			X	
Journalistiek artikel finaliseren																				X













### 10.3 Bijlage 3: Enquête

Link naar de enquête: <https://forms.gle/ud7xEB4vxiBGYkf28>

Bedankt om alvast deze korte enquête in te vullen! We hopen met jullie antwoorden de motivatie te meten van leerkrachten l.o. in het lager onderwijs. Dit met betrekking tot vortexwerpen & kogelstoten als mogelijke extra onderwerpen in de les lichamelijke opvoeding.

- Vortexwerpen is een vervanging voor balwerpen voor kangoeroes (6 en 7 jaar) en benjamins (8 en 9 jaar).
- Kogelstoten wordt uitgevoerd met medicineballen van 1 en 2 kilogram.

In de onderstaande map hebben we twee bundels met spelfiches voor vortexwerpen en kogelstoten gecreëerd. Gelieve deze spelfiches even kort te bekijken om een idee te krijgen van de spellen die kunnen aangeboden worden.

Link naar spelfiches vindt u hieronder:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JTzW6BOZrnS2ErMPdhgSCRPo-d6-vgMV?usp=sharing>

#### **Vragenlijst:**

Vraag 1: Hoeveel ervaring heeft u als leerkracht met vortexwerpen en/of kogelstoten?

Vraag 2: Hoe leuk zou u kogelstoten en vortexwerpen vinden als onderwerp in uw les lichamelijke opvoeding.

Vraag 3: Zou u zelf kogelstoten en vortexwerpen overwegen in uw eigen lessen lichamelijke opvoeding? Waarom wel of waarom niet?

Vraag 4: Waar ziet u problemen/obstakels bij vortexwerpen en kogelstoten om als lesonderwerp te geven in een les l.o.? (Dit kan ook één discipline zijn).

Vraag 5: Heeft u nog vragen of opmerking voor ons?

## 10.4 Bijlage 4: Lesvoorbereidingen vortexwerpen

### lesvoorbereiding bachelorproef vortexwerpen

FASE 1	FASE 2	FASE 3
Instapstage	Doorgroeistage 1	Arbeidsmarktgerichte stage
	Doorgroeistage 2	Keuzestage
		Schoolstage

STAGEPLAATS	VBS De Hoge Geest	NAAM STUDENT	Alexander Fassaert
ONDERWIJSVAK	Lichamelijke opvoeding	MAIL STUDENT	alexander.fassaert@student.odisee.be
NAAM DOCENT	Pascal Lefever	DATUM	15/04/2024
NAAM VAKMENTOR	Catherine Claes	MAIL VAKMENTOR	clca@kabawano.be
KLAS (AANTAL LLN)	L2 (28 leerlingen)	LOKAAL	Sporthal Molenberg
ONDERWERP	Vortexwerpen		

<b>LEERPLAN</b>	<p><b>MZrt3</b></p> <p><b>Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen</b></p> <p><b>MZgm2</b></p> <p><b>Een voorwerp in beweging brengen en/of houden</b></p> <p>5. • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen...</p> <hr/> <p><b>MZkm2</b></p> <p><b>Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen</b></p>
<b>BEGINSITUATIE</b>	<p>2<sup>de</sup> leerjaar - 28 leerlingen</p> <p>Geen leerlingen met ervaring in vortexwerpen</p>

<b>DOELSTELLINGEN</b>	Leerlingen laten kennismaken met vortexwerpen Leerlingen kunnen een juiste greep toepassen bij het werpen van de vortex Leerlingen leren de bewegingsrichting van een vortex inschatten.
<b>MATERIAAL</b>	6 Vortexen, kegels, potjes, 3 plinten, hesjes, softballen
<b>GERAADPLEEGDE WERKEN</b>	<a href="#">spelfiches vortexwerpen.docx</a>

### OPWARMING - 10 MIN

De LKR introduceert zich en gaat de namen van de klas af. Daarna legt hij kort uit wat zijn komst brengt en hoeveel lessen er gegeven zullen worden over vortexwerpen.

Daarna worden er 4 tikkers aangeduid met een softbal de leerlingen aan te gooien. Als je bent aangegooid kruip je door een hoepel buiten het afgezette plein om terug mee te doen. 3 maal wordt er gewisseld van tikker.

### DOELSTELLINGEN

Leerlingen opwarmen en een cardiovasculaire prikkel bereiken.

Tikkers al volgens de juiste beweging laten werpen, éénhandig.

### AANPAK

Ik duid na de introductie 4 leerlingen aan (2M, 2J) die een hesje mogen aandoen en een softbal mogen nemen. Ik duid nog eens duidelijk de regels en het speelgebied uit. Over de lijn = door de hoepel, net zoals aangegooid worden. Na 1 minuut wisselen de tikkers.

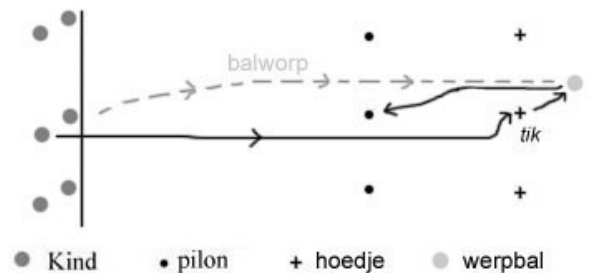
### MIDDEN - 25 MIN

#### Gooi en haal Spel

Vorm tweetallen. Ieder tweetal gaat met hun voorste voet in hun hoepel staan tegenover hun potje. Eén kind is de *werper*, de andere is de *renner*. Iedere *werper* krijgt een vortex. Als de leerkracht "werpen!" roept, werpen alle *werpers* de vortex richting hun potje. Ondertussen gaan de *renners* klaarstaan achter de werplijn. Als de leerkracht "rennen!" roept, rennen de *renners* zo snel mogelijk naar hun potje, die tikken ze aan. Daarna rennen ze naar hun vortex die ergens in het veld ligt.

Ze pakken deze op en rennen met de vortex naar hun hoepel die naast de werplijn ligt. Daar aangekomen leggen ze de vortex in de hoepel. Het groepje dat als eerst de vortex in de hoepel bij de werper heeft liggen, wint. Hierna draaien de rollen van de renner en werper om.

De beste tactiek is om de vortex tussen de hoepel en het potje in te werpen. Het is niet nodig om dit de kinderen te vertellen, het is het leukst als ze hier zelf achter komen.



#### Variatie:

- Zonder hoepel: Nadat er gegooid is rennen de *renners* eerst naar het hoedje, dan naar de vortex en dan terug naar de plaats van werpen.
- Voeten wijzen naar voor bij worp i.p.v. zijwaarts.

### DOELSTELLINGEN

Leerlingen leren werpen met de vortex.

Leerlingen proberen zo ver mogelijk te werpen.

Leerlingen leren omgaan met winst en verlies.

#### AANPAK

Ik verdeel de leerlingen in 6 groepen van 4 of 5. Ik laat ze per 2 de oefening uitvoeren. De persoon die heeft geworpen sluit achteraan aan. De persoon die de vortex gaat halen is als eerste om terug te gooien. De groepjes naast elkaar spelen het spel tegen elkaar (dus groep A tegen B, C tegen D, E tegen F).

Ik geeft de leerlingen eerst de uitleg hoe ze juist werpen uit standworp. Na een aantal keer het spel te spelen leg ik de zijwaartse standworp ook uit.

In onderstaande beschrijving vindt u de aandachtspunten die ik meegeef tijdens mijn uitleg:

Techniek uitleg vortexwerpen:

#### **Uitvoering vortexwerpen frontale standworp (voeten samen)**

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de leerlingen met hun beide voeten in moeten blijven staan.
- De leerling neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond



#### **Uitvoering vortexwerpen zijwaartse standworp (voeten gespreid)**

- Voeten staan gespreid en zijwaarts gericht (loodrecht op de werprichting)
- De leerling neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Zijwaarts start men de beweging en draait met de romp naar voor.



- Daarna wordt het frontaal geworpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond

#### SLOT – 15 MIN

##### **Omverwerpen wedstrijdje**

Vorm twee teams. Ieder groepje krijgt één vortex. Het eerste kind legt de korte hindernisbaan af, voordat deze met de vortex op de kegels werpt. Bijvoorbeeld eerst om enkele kegels zigzaggen, daarna de vortex werpen. Na werpen haalt het kind de vortex op, rent terug naar de start en geeft de vortex aan het volgende kind. Deze doet hetzelfde. Welk team heeft als alle kegels op hun plint omver?

##### **Variatie:**

- Geef ieder groepje twee vortexpijlen.
- Er mogen twee kinderen tegelijkertijd rennen.
- plaats één plint tussen twee werplijnen in, en leg op de bank medicineballen. Het spel gaat verder hetzelfde. Als een medicinebal wordt geraakt, valt deze aan de andere kant van de bank af, hierdoor zie je welk team de bal geraakt heeft.

#### DOELSTELLINGEN

Leerlingen gericht leren werpen

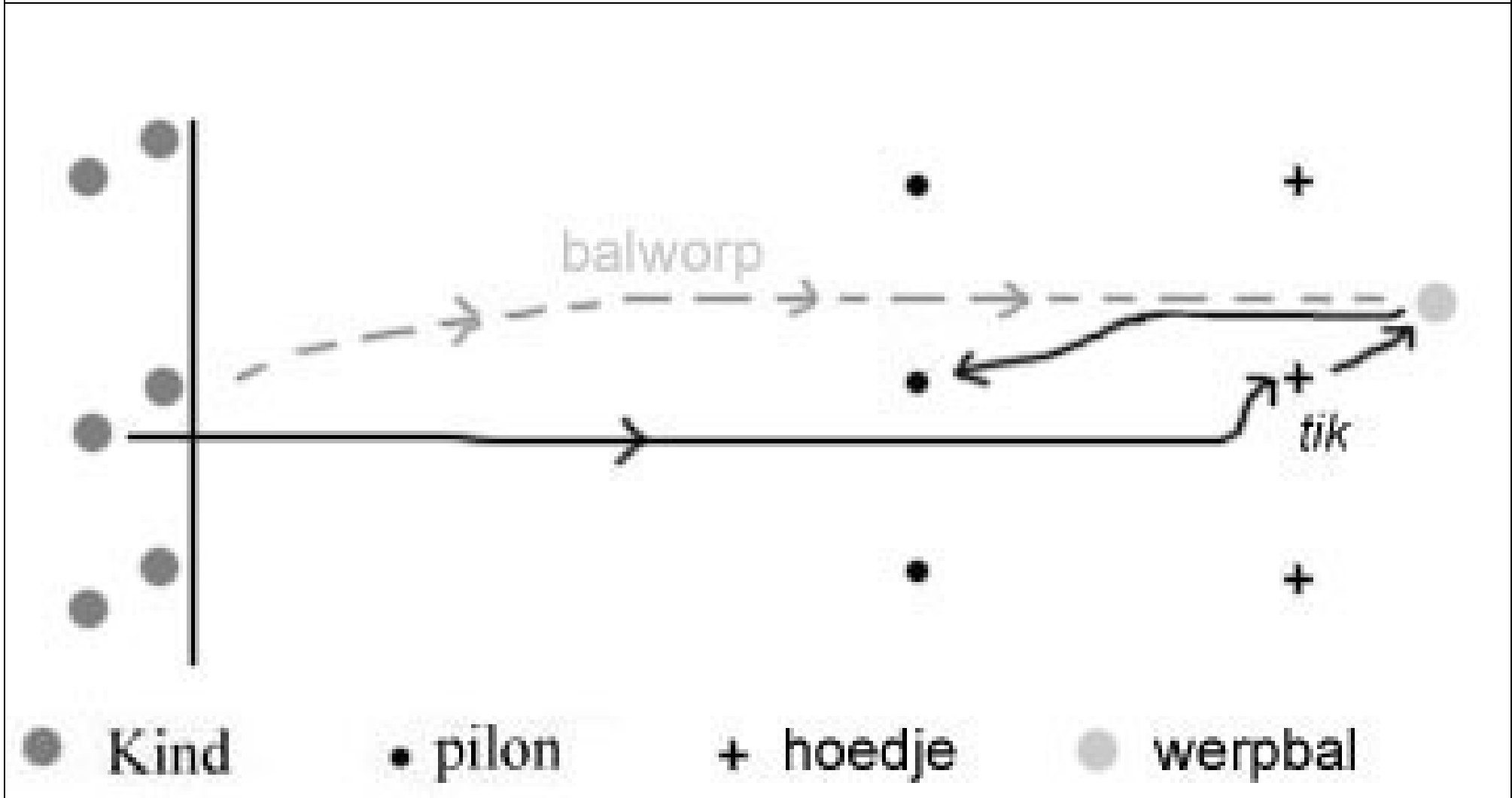
Leerlingen leren omgaan met winst en verlies.

Leerlingen controleren elkaar op fair play.

#### AANPAK

Dezelfde groepen worden doorgeschoven zodat ze tegen een andere groep spelen. Zij zullen ook afwisselen per leerling. De groepen controleren elkaar op fair play en geven aan als iets niet juist verloopt op een rustige manier.

ZAALSHEMA



## lesvoorbereiding bachelorproef vortexwerpen

FASE 1	FASE 2	FASE 3
Instapstage	Doorgroeistage 1	Arbeidsmarktgerichte stage
	Doorgroeistage 2	Keuzestage
		Schoolstage

STAGEPLAATS	VBS De Hoge Geest	NAAM STUDENT	Alexander Fassaert
ONDERWIJSVAK	Lichamelijke opvoeding	MAIL STUDENT	alexander.fassaert@student.odisee.be
NAAM DOCENT	Pascal Lefever	DATUM	22/04/2024
NAAM VAKMENTOR	Catherine Claes	MAIL VAKMENTOR	clca@kabawano.be
KLAS (AANTAL LLN)	L2	LOKAAL	Sporthal Molenberg
ONDERWERP	Vortexwerpen		

LEERPLAN
<p><b>MZrt3</b></p> <p><b>Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen</b></p> <p><b>MZgm2</b></p> <p><b>Een voorwerp in beweging brengen en/of houden</b></p> <p>6. • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen...</p> <hr/> <p><b>MZgm9</b></p> <p><b>Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop- en tikspelen</li> <li>• 6-8j Ontdekkend samen spelen - binnen een spelidee komen tot eenvoudig strategisch handelen - samen met anderen spelregels afspreken, plannen maken en uitvoeren - geduldig zijn en zijn beurt kunnen afwachten - positief omgaan met winst en verlies</li> </ul>



<b>BEGINSITUATIE</b>	2 <sup>de</sup> leerjaar 28 leerlingen
<b>DOELSTELLINGEN</b>	Leerlingen kunnen de vortex met de juiste handelingen toepassen in een spelidee. Leerlingen leren de bewegingsbanen van een vortex inschatten. Leerlingen beschikken over voldoende vaardigheden om de verschillende spelen uit te voeren op een correcte manier.
<b>MATERIAAL</b>	6 vortexen, kegels, potjes, 4 hesjes, 4 softballen
<b>GERAADPLEEGDE WERKEN</b>	<a href="#">spelfiches vortexwerpen.docx</a>

<b>OPWARMING - 10 MIN</b>
<p>4 tikkers zullen leerlingen aanwerpen met een mousse bal. Ze zijn verplicht de leerlingen aan te gooien met een éénhandige worp. Geraakt worden op het hoofd telt niet mee. Ben je geraakt ergens anders op het lichaam of loop je uit het terrein moet je naast het veld naar de hoepel lopen waar een vortex in ligt.</p> <p>Je gaat met één voet in de hoepel staan en werpt rechtstreeks tegen de aangegeven muur om terug te mogen meedoen.</p>
<b>DOELSTELLINGEN</b>
<p>Cardiovasculaire prikkel</p> <p>LIJN werpen ieders met de vortex om de werpbeweging te oefenen.</p>
<b>AANPAK</b>
<p>Ik verzamel de LIJN en duid 2 meisjes en 2 jongens aan als tikkers. Ik duid aan de klas nog eens duidelijk het gebied aan waarin zij mogen lopen. Na een minuut verzamel ik de LIJN, de tikkers kiezen iemand nieuw en het spel begint opnieuw.</p>

<b>MIDDEN - 25 MIN</b>
<p><b>Minst aantal worpen</b></p> <p>Vorm groepjes van ongeveer vier kinderen. De groepjes krijgen een vortex en gaan voor de startlijn klaarstaan. De nummers 1 werpt de vortex zo ver mogelijk voor zich uit, richting de finishlijn. Vanaf de plek waar de vortex de grond komt (voor het eerst) mag nummer 2 richting werpen. Hierna nummer 3 vanaf de plek waar de vortex neerkomt enzovoort.</p> <p>De groepjes houden bij hoe vaak ze werpen. Het groepje dat met het minst aantal worpen de overkant haalt, wint. Het gaat dus niet om snelheid, maar om zo ver mogelijk werpen.</p> <p><b>Variatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventueel kan je uit ieder team een scheidsrechter kiezen die een ander team in de gaten houdt. De scheidsrechter houdt het aantal worpen bij en let op of er vanaf de juist plek wordt geworpen.</li> </ul>
<b>DOELSTELLINGEN</b>
<p>Leerlingen leren op een correcte manier te werpen met een vortex</p> <p>Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies</p>
<b>AANPAK</b>
<p>Ik vorm 6 groepen van leerlingen. Iedere groep krijgt 1 vortex. De groepjes naast elkaar spelen het spel tegen elkaar (dus groep A tegen B, C tegen D, E tegen F). Daarna wissel ik 3 groepen zodat zij tegen een andere groep uitkomen.</p> <p>Ik geeft de leerlingen eerst de uitleg hoe ze juist werpen uit standworp. Na een aantal keer het spel te spelen leg ik de zijwaartse standworp ook uit.</p> <p>In onderstaande beschrijving vindt u de aandachtspunten die ik meegeef tijdens mijn uitleg:</p>

Techniek uitleg vortexwerpen:

**Uitvoering vortexwerpen frontale standworp (voeten samen)**

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de leerlingen met hun beide voeten in moeten blijven staan.
- De leerling neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond



**Uitvoering vortexwerpen zijwaartse standworp (voeten gespreid)**

- Voeten staan gespreid en zijwaarts gericht (loodrecht op de werprichting)
- De leerling neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Zijwaarts start men de beweging en draait met de romp naar voor.
- Daarna wordt het frontaal geworpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond



**SLOT – 15 MIN**

**Vakwerpen**

Vorm twee teams. De kinderen van het eerste team werpen om de beurt de vortex het veld in. Als de vortex in het eerste vak landt, krijgt het team 1 punt, in het tweede vak 2 punten, in het derde vak 3 punten enzovoort. Ze tellen de punten bij elkaar op. Hierna werpen de kinderen van het andere team om de beurt. Welk team haalt de meeste punten?

**Variatie:**

- Zet met behulp van gekleurde potjes verschillende (grote) vierkanten in het veld uit. De kinderen krijgen punten door in een vierkant te werpen. Hoe verder weg het vierkant, hoe meer punten. Voor, naast of achter het vierkant werpen levert geen punten op.

**DOELSTELLINGEN**

Leerlingen oefenen op het werpen van een vortex

Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies.

Leerlingen kunnen elkaar controleren en eerlijk hun punten optellen

**AANPAK**

Dezelfde groepen gaan nu tegen elkaar om ter verst proberen werpen. Na iedere worp tellen ze hun punten op. Bij twijfel nemen ze het laagste punt (bv: tussen 1 en 2 punten= 1 punt, zo duurt spel ook iets langer).

Na 1 minuut wisselen de ploegen om, zo komen tegen een andere groep uit om eens tegen te spelen.

**ZAALSHEMA**

## lesvoorbereiding bachelorproef vortexwerpen

FASE 1	FASE 2	FASE 3
Instapstage	Doorgroeistage 1	Arbeidsmarktgerichte stage
	Doorgroeistage 2	Keuzestage
		Schoolstage

STAGEPLAATS	VBS De Hoge Geest	NAAM STUDENT	Alexander Fassaert
ONDERWIJSVAK	Lichamelijke opvoeding	MAIL STUDENT	alexander.fassaert@student.odisee.be
NAAM DOCENT	Pascal Lefever	DATUM	29/04/2024
NAAM VAKMENTOR	Catherine Claes	MAIL VAKMENTOR	clca@kabawano.be
KLAS (AANTAL LLN)	L2	LOKAAL	Sporthal Molenberg
ONDERWERP	Vortexwerpen		

LEERPLAN
<p><b>MZgm2</b></p> <p><b>Een voorwerp in beweging brengen en/of houden</b></p> <p>7. • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen...</p> <hr/> <p><b>MZgm9</b></p> <p><b>Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop- en tikspelen</li> <li>• 6-8j Ontdekkend samen spelen - binnen een spelidee komen tot eenvoudig strategisch handelen - samen met anderen spelregels afspreken, plannen maken en uitvoeren - geduldig zijn en zijn beurt kunnen afwachten - positief omgaan met winst en verlies</li> </ul> <hr/> <p><b>MZrt1</b></p> <p><b>Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden</b></p>

	<p><b>met de ruimtelijke begrenzingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8j Eenvoudige ruimtelijke opstellingen aannemen met een groep</li> </ul>
<b>BEGINSITUATIE</b>	<p>2<sup>de</sup> leerjaar - 28 leerlingen</p> <p>Geen leerlingen met ervaring in vortexwerpen</p>
<b>DOELSTELLINGEN</b>	<p>Leerlingen kunnen de juiste werpbeweging uitvoeren met een vortex</p> <p>Leerlingen kunnen de juiste basisvaardigheden toepassen tijdens complexe bewegingspelen</p> <p>Leerlingen kunnen de juiste positie aannemen tegenover de ruimteaanduiding van '3 op een rij'</p>
<b>MATERIAAL</b>	<p>6 Vortexen, kegels, potjes, 3 schermen, 6 hoepels, 18 hesjes, 4 softballen</p>
<b>GERAADPLEEGDE WERKEN</b>	<p><a href="#">spelfiches vortexwerpen.docx</a></p>

### OPWARMING - 10 MIN

De LKR introduceert zich en gaat de namen van de klas af. Daarna legt hij kort uit wat zijn komst brengt en hoeveel lessen er gegeven zullen worden over vortexwerpen.

Daarna worden er 4 tikkers aangeduid met een softbal de leerlingen aan te gooien. Als je bent aangegooid kruip je door een hoepel buiten het afgezette plein om terug mee te doen. 3 maal wordt er gewisseld van tikker.

### DOELSTELLINGEN

Leerlingen opwarmen en een cardiovasculaire prikkel bereiken.

Tikkers al volgens de juiste beweging laten werpen, éénhandig.

### AANPAK

Ik duid 4 leerlingen aan (2M, 2J) die een hesje mogen aandoen en een softbal mogen nemen. Ik duid nog eens duidelijk de regels en het speelgebied uit. Over de lijn = door de hoepel, net zoals aangegooid worden. Na 1 minuut wisselen de tikkers.

### MIDDEN - 25 MIN

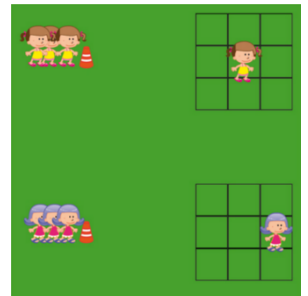
#### Tic Tac Toe

2 kinderen werpen tegen elkaar om de beurt een vortex naar het veld. Waar de vortex landt wordt een markering gelegd (vb. een gekleurd hesje). Wie als eerste 3 op een rij heeft wint. De vortexen moeten echt in het vak landen (er uitspringen kan uiteraard geen kwaad)

De bedoeling is om 3 op een rij te krijgen, dit kan horizontaal, diagonaal of verticaal. Het team dat als eerste drie lintjes op een rij heeft, heeft een punt, lintjes gaan weer naar de zijkant en het spel begint opnieuw

#### Variaties:

- zet schermen voor het veld zodat ze niet weten naar waar ze gooien. Na een worp mag de leerling kijken en vertellen aan de volgende hoe hij/zij moet gooien.
- Maak eventueel gebruik van hoepels als vakken om het moeilijker te maken
- Je kan de leerlingen verplicht verticaal, horizontaal of diagonaal laten werpen om het moeilijker te maken.



### DOELSTELLINGEN

Leerlingen leren gericht werpen met vortex

Leerlingen krijgen ruimtelijk inzicht doorheen het spel (3 op een rij sneller leren zien)

Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies.

### AANPAK

Ik verdeel de klas in 6 groepen van 4 á 5 lln. 2 groepen naast elkaar spelen dan ook tegen elkaar (groep 1 tegen 2, groep 3 tegen 4, enzovoort...). Na 1 minuut spelen, stopt het spel en schuiven de groepen door om eens tegen een andere groep te spelen.



Ik geeft de leerlingen eerst de uitleg hoe ze juist werpen uit standworp. Na een aantal keer het spel te spelen leg ik de zijwaartse standworp ook uit.

In onderstaande beschrijving vindt u de aandachtspunten die ik meegeef tijdens mijn uitleg:

Techniek uitleg vortexwerpen:

#### **Uitvoering vortexwerpen frontale standworp (voeten samen)**

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de leerlingen met hun beide voeten in moeten blijven staan.
- De leerling neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond



#### **Uitvoering vortexwerpen zijwaartse standworp (voeten gespreid)**

- Voeten staan gespreid en zijwaarts gericht (loodrecht op de werprichting)
- De leerling neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Zijwaarts start men de beweging en draait met de romp naar voor.
- Daarna wordt het frontaal geworpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond



## SLOT – 15 MIN

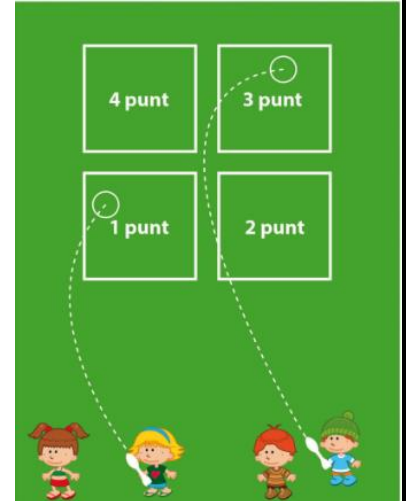
### Optellen

Het spel wordt gespeeld met twee teams. Elk team heeft een vortex en een hoepel. Eén speler heeft de hoepel vast en de andere leerling de vortex. Beide spelers starten bij de start. Op teken van de leerkracht rent de leerling met de hoepel naar één van de 4 vakken. De speler met de hoepel houdt de hoepel boven zich. De speler met de vortex gooit de vortex richting de hoepel. Als de vortex door de hoepel gaat, is dit een score

De speler die de vortex heeft gegooid rent naar de hoepel, deze is neergelegd in het vak. De vortex wordt meegenomen en gewisseld langs het paaltje, de volgende speler staat hier klaar en gooit de vortex. Er zijn 4 vakken, elke vak staat voor een vast aantal punten. Het team dat het eerst **precies** (dus niet meer) 11 punten heeft, heeft gewonnen. Het is nu 1 – 0 Daarna begin je weer opnieuw

### Variatie:

- Je kan ook op tijd werken en ze om ter meest aantal punten te laten scoren. Zo zullen ze ook nog meer risico durven nemen voor het meest aantal punten te bereiken.



### DOELSTELLINGEN

Leerlingen leren gericht werpen met de vortex

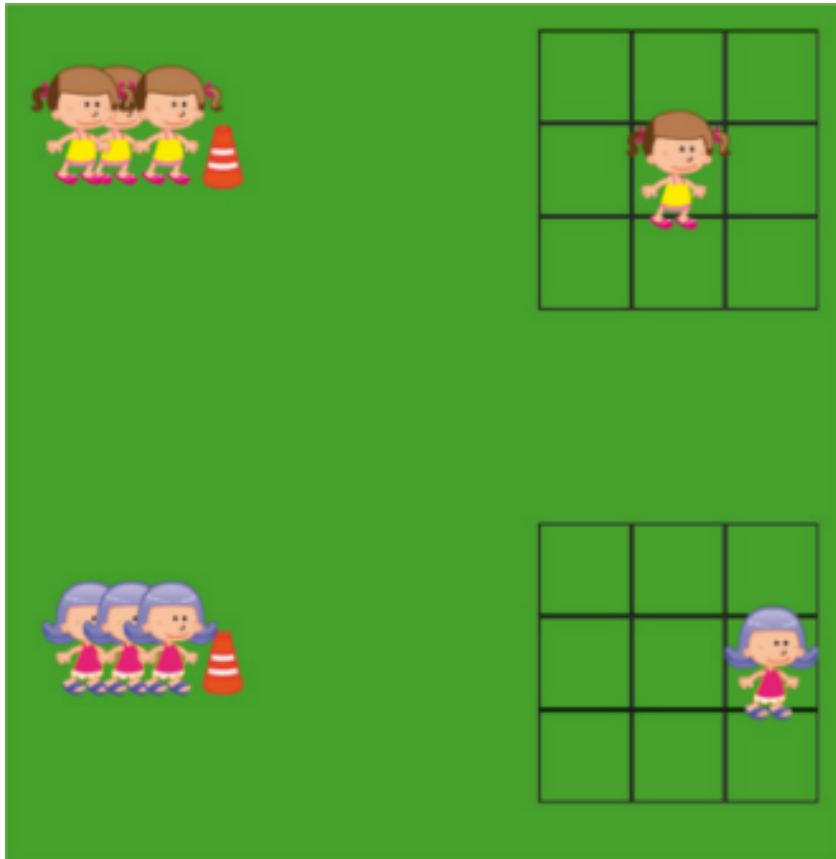
Leerlingen tellen eerlijk hun punten op en controleren elkaar hierin

Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies

### AANPAK

Maak vier grote vakken met potjes. Doe dit op voldoende afstand van de werplijn. Zorg ervoor dat leerlingen niet voorbij de werplijn stappen bij het werpen van de vortex door een aantal potjes of mousse balk neer te leggen.

ZAALSCHEMA



## 10.5 Bijlage 5: Lesvoorbereidingen kogelstoten

### lesvoorbereiding bachelorproef kogelstoten

FASE 1	FASE 2	FASE 3
Instapstage	Doorgroeistage 1	Arbeidsmarktgerichte stage
	Doorgroeistage 2	Keuzestage
		Schoolstage

STAGEPLAATS	VBS De Hoge Geest	NAAM STUDENT	Alexander Fassaert
ONDERWIJSVAK	Lichamelijke opvoeding	MAIL STUDENT	alexander.fassaert@student.odisee.be
NAAM DOCENT	Pascal Lefever	DATUM	15/04/2024
NAAM VAKMENTOR	Catherine Claes	MAIL VAKMENTOR	clca@kabawano.be
KLAS (AANTAL LLN)	L4 (25 lln)	LOKAAL	Sporthal Molenberg
ONDERWERP	Kogelstoten		

LEERPLAN
<p><b>MZrt3</b></p> <p><b>Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen</b></p> <p><b>MZgm2</b></p> <p><b>Een voorwerp in beweging brengen en/of houden</b></p> <p>8. • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen...</p> <hr/> <p><b>MZgm9</b></p> <p><b>Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop- en tikspelen</li> <li>• 6-8j Ontdekkend samen spelen - binnen een spelidee komen tot eenvoudig strategisch</li> </ul> <hr/>

	<p>handelen - samen met anderen spelregels afspreken, plannen maken en uitvoeren - geduldig zijn en zijn beurt kunnen afwachten - positief omgaan met winst en verlies</p>
<b>BEGINSITUATIE</b>	<p>4<sup>de</sup> leerjaar 2 meisjes ervaring in kogelstoten bij atletiekclub</p>
<b>DOELSTELLINGEN</b>	<p>Leerlingen kennis laten maken met kogelstoten Leerlingen leren handelen met medicineballen in spelverband Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies</p>
<b>MATERIAAL</b>	<p>Medicineballen (1kg – 2kg), kegels, potjes, hoepels, softballen, hesjes</p>
<b>GERAADPLEEGDE WERKEN</b>	<p><a href="#">spelfiches kogelstoten.docx</a></p>

<b>OPWARMING - 10 MIN</b>
<p>De LKR introduceert zich en gaat de namen van de klas af. Daarna legt hij kort uit wat zijn komst brengt en hoeveel lessen er gegeven zullen worden over kogelstoten.</p> <p>Daarna worden er 4 tikkers aangeduid met een softbal de leerlingen aan te gooien. Als je bent aangegooid kruip je door een hoepel buiten het afgezette plein om terug mee te doen. 3 maal wordt er gewisseld van tikker. De tikkers werpen met een borstpas het softbal.</p>
<b>DOELSTELLINGEN</b>
<p>Leerlingen opwarmen en een cardiovasculaire prikkel bereiken.</p> <p>Tikkers al volgens de juiste beweging laten werpen, borstpas.</p>
<b>AANPAK</b>
<p>Ik duid na de introductie 4 leerlingen aan (2M, 2J) die een hesje mogen aandoen en een softbal mogen nemen. Ik duid nog eens duidelijk de regels en het speelgebied uit. Over de lijn = door de hoepel, net zoals aangegooid worden. Na 1 minuut wisselen de tikkers.</p>

<b>MIDDEN - 25 MIN</b>
<p><b>Stoot- en renspel</b></p> <p>Vorm twee groepjes (groepje A en B). Groepje A gaat aan het begin van het rondje staan (duid dit aan met potje op de kegel. groepje B verspreid zich over de hoedjes in het midden van het rondje. Geef groep B een medicinebal.</p> <p>Op startsignaal gaan de kinderen van groepje A in estafettevorm om het rondje rennen. Het eerste kind rent om het rondje en tikt daarna het tweede kind aan. Dit kind rent ook een rondje en tikt de volgende aan, enz. Op hetzelfde startsignaal begint groepje B de medicinebal onderling over te stoten. Ze proberen de bal zo vaak mogelijk over te stoten, ze houden het aantal stoten bij. Als iedereen van groepje A een rondje heeft gerend, stopt de tijd. Hoe vaak heeft het andere groepje de medicinebal kunnen overstoten? Hierna draaien de rollen om, lukt het groepje A om de bal vaker over te stoten dan groepje B?</p>
<p><b>Variatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Geef het groepje dat moet rennen een andere opdracht. Je kan bijvoorbeeld een rij kegels neerzetten met een medicinebal bij de laatste kegel. In estafettevorm wordt de bal steeds één kegel dichterbij gelegd. Als de bal bij de eerste kegel is aangekomen, stopt de tijd.</li> </ul>
<b>DOELSTELLINGEN</b>
<p>De leerlingen leren veilig omgaan met gewicht van medicineballen</p> <p>Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies</p> <p>Leerlingen kunnen een juiste borstpas geven aan elkaar</p>
<b>AANPAK</b>

Ik verdeel de klas in 4 groepen van 6, waarvan 1 groep van 7. Daardoor zal de groep die tegen de groep van 7 loopt, een keer dubbel moeten lopen. Na iedere groep het spel 3 keer heeft gespeeld ruimen we alles op en schuiven we met dezelfde groepen door naar het volgende spel.

Voor het spel wordt gespeeld geef ik hun de juiste techniekbeschrijving om vanuit stand een borststoot uit te voeren.

In volgende beschrijving vindt u de techniekbeschrijving van een borststoot/borstpas:

**Uitvoering kogelstoten voorwaartse borststoot:**

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/ zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.

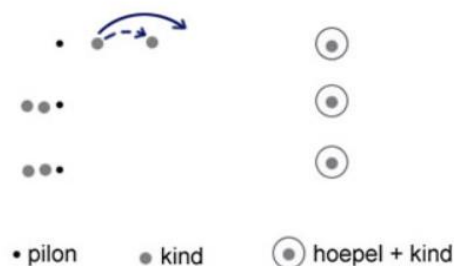


**SLOT – 15 MIN**

**Overstoot race**

Vorm drietallen. Van ieder drietal gaat kind 1 in de fietsband staan, Kind 1 stoot bal, kind 2 bepaalt de landingsplaats van de bal (Dit van voldoende aan de zijkant), kind 3 raapt de bal op (en staat op ruime afstand zodat het niet in de buurt van de landingsplek staat). Kind 1 wordt 2, 2 wordt 3 en 3 wordt de nieuwe stoter als doorschuif systeem.

De leerlingen proberen dit uit te voeren in een eenzijdige zijwaartse stootbeweging.



Wie geraakt er als eerst aan de overkant?

**Variatie:**

- Het spel kan ook met tweetallen worden gedaan, er staat dan niemand in de fietsband te wachten. Een tweetallen is klaar als één iemand met de bal in de fietsband staat.
- Of je kan ook competitie doen binnen 1 groepje en dan laat je het kind dat stoot de hele afstand stoten. Wie kan in minste beurten tot de overkant komen?

**DOELSTELLINGEN**

Leerlingen leren een eenhandige stootbeweging uit te voeren

Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies

Leerlingen leren een baan in te schatten met een medicinebal (1kg)

#### AANPAK

Dezelfde groepen blijven behouden. 2 teams nemen het telkens tegen elkaar op. Van zodra iedere leerling eens heeft kunnen stoten, tellen we alle scores op en kijken welke groepen er gewonnen hebben. Daarna zullen de winnende teams eens tegen elkaar spelen en de eerder verloren ploegen eens tegen elkaar spelen.

Voor dit spel geef ik na de uitleg de volgende techniekbeschrijving om ook de zijwaartse stootbeweging te kunnen uitvoeren:

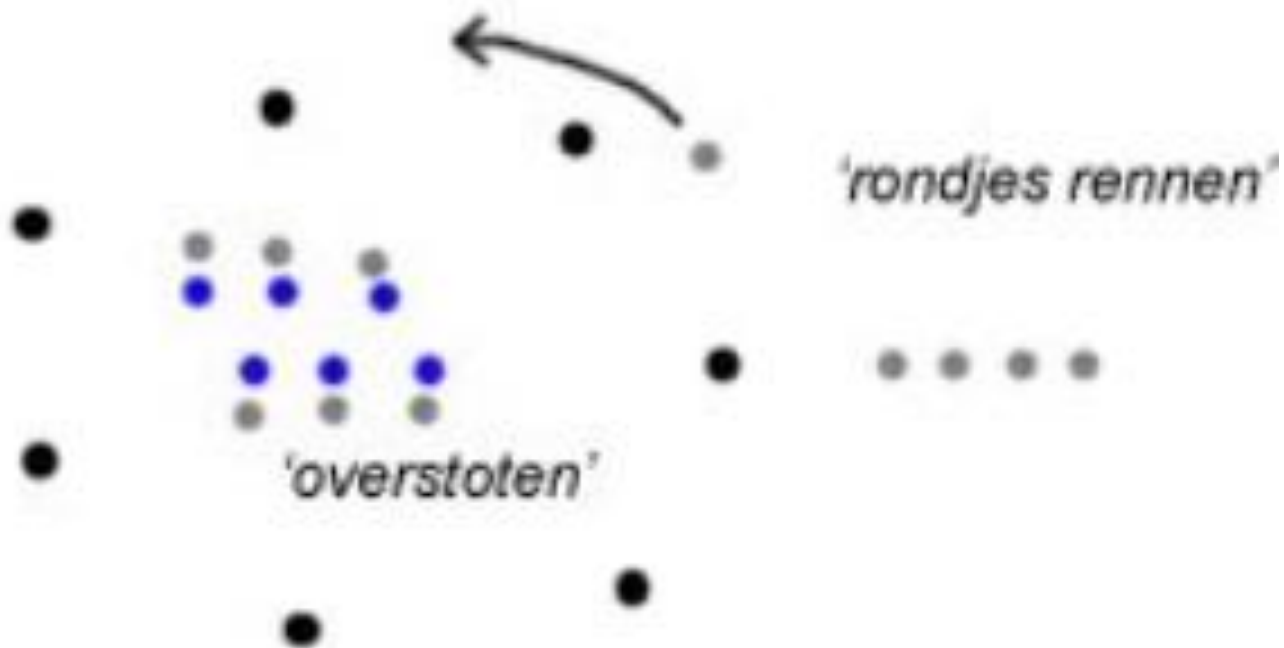
#### Uitvoering kogelstoten zijwaartse stootbeweging:

- Ze gaan in spreidstand evenwijdig aan de stootrichting klaarstaan. Ze kijken dus opzij.
- Met de kogel in de nek zakken ze door het achterste been en leunen enigszins naar achteren.
- Bij het wegstoten bewegen ze eerst het gewicht naar voren voordat ze de kogel vanuit de nek wegduwen. Let op dat de kinderen de kogel met de vingerkootjes vasthouden, de kogel raakt de handpalm niet aan.
- Ze leggen de kogel vooraan in het kuiltje tussen de nek en de schouder neer. De duim voor en andere vingers achter.
- Let op dat ze de elleboog van de stootarm spits naar achteren houden. De kogel bevindt zich voor de schouderlijn en de elleboog. De elleboog blijft gedurende de hele stoot achter de kogel en volgt de stootrichting.





ZAALSHEMA



● pilon

● kind

● hoedje

## lesvoorbereiding bachelorproef kogelstoten

FASE 1	FASE 2	FASE 3
Instapstage	Doorgroeistage 1	Arbeidsmarktgerichte stage
	Doorgroeistage 2	Keuzestage
		Schoolstage

STAGEPLAATS	VBS De Hoge Geest	NAAM STUDENT	Alexander Fassaert
ONDERWIJSVAK	Lichamelijke opvoeding	MAIL STUDENT	alexander.fassaert@student.odisee.be
NAAM DOCENT	Pascal Lefever	DATUM	22/04/2024
NAAM VAKMENTOR	Catherine Claes	MAIL VAKMENTOR	clca@kabawano.be
KLAS (AANTAL LLN)	L4 (25 lln)	LOKAAL	Sporthal Molenberg
ONDERWERP	Kogelstoten		

<b>LEERPLAN</b>	<p><b>MZrt3</b></p> <p><b>Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen</b></p> <p><b>MZgm2</b></p> <p><b>Een voorwerp in beweging brengen en/of houden</b></p> <p>9. • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen...</p> <hr/> <p><b>MZgm9</b></p> <p><b>Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• • Loop- en tikspelen</li> <li>• • 6-8j Ontdekkend samen spelen - binnen een spelidee komen tot eenvoudig strategisch handelen - samen met anderen spelregels afspreken, plannen maken en uitvoeren - geduldig zijn en zijn beurt kunnen afwachten - positief omgaan met winst en verlies</li> </ul>
-----------------	--

<b>BEGINSITUATIE</b>	4 <sup>de</sup> leerjaar 2 meisjes ervaring in kogelstoten bij atletiekclub
<b>DOELSTELLINGEN</b>	Leerlingen kunnen een juiste stootbeweging uitvoeren Leerlingen kunnen een balbaan inschatten van een medicinebal Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies
<b>MATERIAAL</b>	Medicineballen, Fietsbanden, Kegels, 3 banken, Potjes, hesjes, mousse ballen
<b>GERAADPLEEGDE WERKEN</b>	<a href="#">spelfiches kogelstoten.docx</a>

**OPWARMING - 10 MIN**

Er worden 4 tikkers aangeduid die met een softbal de leerlingen moeten aanwerpen. Als je bent geraakt kruip je door een hoepel buiten het afgezette plein om terug mee te doen. driemaal wordt er gewisseld van tikker. De tikkers werpen met een borstpas de softbal.

**DOELSTELLINGEN**

Leerlingen opwarmen en een cardiovasculaire prikkel bereiken.  
Tikkers al volgens de juiste beweging laten werpen, borstpas.

**AANPAK**

Ik duid na de introductie 4 leerlingen aan (2M, 2J) die een hesje mogen aandoen en een softbal mogen nemen. Ik duid nog eens duidelijk de regels en het speelgebied uit. Over de lijn = door de hoepel, net zoals aangegevoerd worden. Na 1 minuut wisselen de tikkers.

**MIDDEN - 25 MIN**

**Kogels brengen**

Vorm twee of drie rijtjes. De eerste kinderen van de rijtjes staan bij hun kegel en krijgen ieder twee medicineballen. Op signaal van de trainers stoten ze de ballen om de beurt weg. Geef vervolgens een fluitsignaal, de kinderen rennen naar hun kogels en nemen deze mee. Ze leggen de ballen in hun fietsbanden, in elke fietsband één bal. Vervolgens rennen terug naar hun kegel. Welk kind is als eerst klaar?

**Variatie:**

Je kan dit spel met punten per rijtje doen. Een kind krijgt één punt voor iedere medicinebal die in de fietsband ligt plus één extra punt voor degene die als eerst terug bij de kegel is. Welk rijtje heeft, nadat iedereen geweest is, de meeste punten?

**DOELSTELLINGEN**

De leerlingen leren op een correcte manier te stoten met een medicinebal.  
Leerlingen leren omgaan met winst en verlies.

**AANPAK**

Zet twee à drie kegels aan de achterkant van de neer. Leg aan de andere kant van de bak per kegel twee fietsbanden neer. De klas wordt verdeeld in 6 groepen van 4 à 5 lln. 2 groepen naast elkaar zullen telkens tegen elkaar spelen (groep A tegen groep B, Groep c tegen groep D, enzovoort...). Na 3 keer spelen tegen elkaar wisselen 3 teams van plaats en spelen dus tegen een andere groep.

### Uitvoering kogelstoten voorwaartse borststoot:

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/ zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.



### Uitvoering kogelstoten zijwaartse stootbeweging:

- Ze gaan in spreidstand evenwijdig aan de stootrichting klaarstaan. Ze kijken dus opzij.
- Met de kogel in de nek zakken ze door het achterste been en leunen enigszins naar achteren.
- Bij het wegstoten bewegen ze eerst het gewicht naar voren voordat ze de kogel vanuit de nek wegduwen. Let op dat de kinderen de kogel met de vingerkootjes vasthouden, de kogel raakt de handpalm niet aan.
- Ze leggen de kogel vooraan in het kuiltje tussen de nek en de schouder neer. De duim voor en andere vingers achter.
- Let op dat ze de elleboog van de stootarm spits naar achteren houden. De kogel bevindt zich voor de schouderlijn en de elleboog. De elleboog blijft gedurende de hele stoot achter de kogel en volgt de stootrichting.



**SLOT – 15 MIN**

**Omverwerpen wedstrijdje**

Vorm twee teams. Ieder groepje krijgt één medicinebal. Het eerste kind legt de korte hindernisbaan af, voordat deze met de bal op de kegels werpt. Bijvoorbeeld eerst om enkele kegels zigzaggen, daarna de bal werpen. Na werpen haalt het kind de medicinebal op, rent terug naar de start en geeft de bal aan het volgende kind. Deze doet hetzelfde. Welk team heeft als alle kegels op hun plint omver?

**Variatie:**

- Geef ieder groepje twee medicineballen.
- Er mogen twee kinderen tegelijkertijd rennen.
- plaats één bank tussen twee werplijnen in, en leg op de bank medicineballen. Het spel gaat verder hetzelfde. Als een medicinebal wordt geraakt, valt deze aan de andere kant van de bank af, hierdoor zie je welk team de bal geraakt heeft.

**DOELSTELLINGEN**

De leerlingen leren gericht te stoten met een medicinebal.

De leerlingen leren omgaan met winst en verlies

De leerlingen tellen eerlijk hun punten.

**AANPAK**

Plaats twee plinten naast elkaar. Zet op beide plinten evenveel kegels op de kop neer. Op ongeveer 8 meter van deze plinten is de werplijn. Zet voor de werplijn een korte hindernisbaan uit.

Dezelfde 6 groepen spelen opnieuw tegen elkaar, na ieder spel wisselen 3 groepen van plaats om tegen een andere groep te spelen.

**ZAALSHEMA**

## lesvoorbereiding bachelorproef kogelstoten

FASE 1	FASE 2	FASE 3
Instapstage	Doorgroeistage 1	Arbeidsmarktgerichte stage
	Doorgroeistage 2	Keuzestage
		Schoolstage

STAGEPLAATS	VBS De Hoge Geest	NAAM STUDENT	Alexander Fassaert
ONDERWIJSVAK	Lichamelijke opvoeding	MAIL STUDENT	alexander.fassaert@student.odisee.be
NAAM DOCENT	Pascal Lefever	DATUM	29/04/2024
NAAM VAKMENTOR	Catherine Claes	MAIL VAKMENTOR	clca@kabawano.be
KLAS (AANTAL LLN)	L4 (25 lln)	LOKAAL	Sporthal Molenberg
ONDERWERP	Kogelstoten		

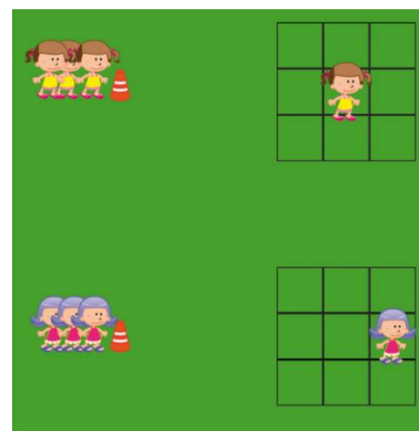
<b>LEERPLAN</b>	<p><b>MZrt3</b></p> <p><b>Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen</b></p> <p><b>MZgm2</b></p> <p><b>Een voorwerp in beweging brengen en/of houden</b></p> <p>10. • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen, drijven</p> <hr/> <p><b>MZrt1</b></p> <p><b>Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8j Eenvoudige ruimtelijke opstellingen aannemen met een groep</li> </ul>
<b>BEGINSITUATIE</b>	<p>4<sup>de</sup> leerjaar</p> <p>2 meisjes ervaring in kogelstoten bij atletiekclub</p>



<b>DOELSTELLINGEN</b>	Leerlingen kunnen gericht werpen met een medicinebal Leerlingen kunnen een juiste werpbeweging uitvoeren met een medicinebal Leerlingen krijgen ruimtelijk inzicht tijdens het spelen van 3 op een rij.
<b>MATERIAAL</b>	6 medicineballen, potjes, kegels, hoepels, 18 hesjes, softballen
<b>GERAADPLEEGDE WERKEN</b>	<a href="#">spelfiches kogelstoten.docx</a>

<b>OPWARMING - 10 MIN</b>
Er worden 4 tikkers aangeduid die met een softbal de leerlingen moeten aanwerpen. Als je bent geraakt kruip je door een hoepel buiten het afgezette plein om terug mee te doen. driemaal wordt er gewisseld van tikker. De tikkers werpen met een borstpas de softbal.
<b>DOELSTELLINGEN</b>
Leerlingen opwarmen en een cardiovasculaire prikkel bereiken. Tikkers al volgens de juiste beweging laten werpen, borstpas.
<b>AANPAK</b>
Ik duid na de introductie 4 leerlingen aan (2M, 2J) die een hesje mogen aandoen en een softbal mogen nemen. Ik duid nog eens duidelijk de regels en het speelgebied uit. Over de lijn = door de hoepel, net zoals aangegevoerd worden. Na 1 minuut wisselen de tikkers.

<b>MIDDEN - 25 MIN</b>
<p><b>3 op een rij</b></p> <p>2 kinderen stoten tegen elkaar om de beurt een medicinebal naar het veld. Waar de medicinebal landt wordt een markering gelegd (vb. een gekleurd hesje). Na de stoot wordt de bal teruggelegd bij de plaats om te stoten. En vertrekt de volgende van zodra er een high five is gegeven met de vorige stoter. Wie als eerste 3 op een rij heeft wint. De medicineballen moeten echt in het vak landen (er uitspringen kan uiteraard geen kwaad)</p> <p>De bedoeling is om 3 op een rij te krijgen, dit kan horizontaal, diagonaal of verticaal. Het team dat als eerste drie lintjes op een rij heeft, heeft een punt, lintjes gaan weer naar de zijkant en het spel begint opnieuw</p> <p><b>Variatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak eventueel gebruik van hoepels als vakken om het moeilijker te maken</li> <li>• Je kan de leerlingen verplicht verticaal, horizontaal of diagonaal laten stoten om het moeilijker te maken.</li> </ul>
<b>DOELSTELLINGEN</b>
<p>Leerlingen leren gericht stoten met medicinebal.</p> <p>Leerlingen verwerven ruimtelijk inzicht (het zien van 3 vakjes op een rij).</p> <p>Leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies</p>
<b>AANPAK</b>
<p>De klas wordt verdeeld in 6 groepen van 4 á 5 lln. Twee groepen zullen telkens tegen elkaar strijden op één veldje van 9 vakjes. Na iedere 2 tot 3 minuten wordt er gewisseld tussen de groepen zodat elke groep een nieuwe tegenstander heeft.</p> <p>Maak een speelveld met 9 grote vakken op ruime afstand zodat ze niet neerwaarts gaan werpen!</p>



### Uitvoering kogelstoten voorwaartse borststoot:

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/ zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.



### Uitvoering kogelstoten zijwaartse stootbeweging:

- Ze gaan in spreidstand evenwijdig aan de stootrichting klaarstaan. Ze kijken dus opzij.
- Met de kogel in de nek zakken ze door het achterste been en leunen enigszins naar achteren.
- Bij het wegstoten bewegen ze eerst het gewicht naar voren voordat ze de kogel vanuit de nek wegduwen. Let op dat de kinderen de kogel met de vingerkootjes vasthouden, de kogel raakt de handpalm niet aan.
- Ze leggen de kogel vooraan in het kuiltje tussen de nek en de schouder neer. De duim voor en andere vingers achter.
- Let op dat ze de elleboog van de stootarm spits naar achteren houden. De kogel bevindt zich voor de schouderlijn en de elleboog. De elleboog blijft gedurende de hele stoot achter de kogel en volgt de stootrichting.



**SLOT – 15 MIN**

**Medicine stootspel**

Vorm drietallen. Twee kinderen gaan achter de startlijn staan (dit zijn de nummer 1 en 2). Het andere kind (nummer 3) gaat achter de lijn aan de overkant staan. De nummers 1 krijgen een medicinebal.

Op signaal van de trainer stoten de nummers 1 de medicinebal vanaf de borst zo ver mogelijk voor zich uit. Nadat iedereen heeft gestoten, gaan de nummers 2 bij de startlijn klaarstaan.

Als de trainer "rennen!" roept, rennen de nummers 2 naar hun medicinebal, die ergens op het veld ligt. Ze pakken deze op en nemen hem mee naar de overkant. Daar aangekomen, geven ze de medicinebal aan de nummers 3. Deze rennen met de bal terug naar de startlijn. Als ze de medicinebal met één hand op de startlijn leggen en de andere hand in de lucht steken zijn ze klaar. Welk drietal is het snelst? Vervolgens wisselen de rollen om

**Variatie:**

- In de plaats van stoten, kan je de kinderen de bal (op voetbal ingooi manier) laten wegwerpen.

**DOELSTELLINGEN**

De leerlingen leren vanuit een juiste stootbeweging te stoten met een medicinebal

De leerling kunnen snel reageren op signalen

De leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies

**AANPAK**

Dezelfde zes groepen blijven per 2 groepen tegen elkaar spelen. Bij iedere ronde worden de punten opgeteld en de groepen controleren elkaar ook op valsspelen en puntentelling. Komen ze tegelijk aan en zitten ze tegelijk neer, krijgen ze beide een punt.

Zet op ongeveer 17 meter van elkaar twee lijnen uit, bijv. met kegels.

ZAALSHEMA

