



Ben jij beter in sport dan Carlijn en Raaf?

Doelstellingen aflevering

Leerlingen weten aan het eind van de les dat je:

- Om goed te worden in sport veel moet trainen
- Meedoen belangrijker is dan winnen

Carlijn en Raaf gingen in de aflevering touwtrekken, verspringen en speerwerpen.
Kunnen jouw leerlingen dit beter? Probeer het zelf!

Touwtrekken

Verdeel de klas in twee teams. (Bijvoorbeeld: team Raaf en team Carlijn) Zorg dat de verdeling van kinderen eerlijk verdeeld is: evenveel grote jongens in het ene team als in het andere.

Hang een lint in het midden van het touw. Aan beide kanten van het touw moeten evenveel mensen staan. Het team dat als eerste het touw aan zijn kant heeft, wint!

Speerwerpen

Zet gekleurde pionnetjes op een grasveld. Hierdoor kunnen de kinderen bijhouden hoe ver ze hebben gegooid. ("Ik gooide tot het rode pionnetje!") Omdat werpen met een echte speer best gevaarlijk is, is het verstandig om met stokjes te gooien.

De kinderen gaan met gezicht naar voren klaarstaan, voeten tegen elkaar. Ze houden het stokje naast het oor, de elleboog naar voren. Voor ze kinderen het stokje gooien, zetten ze met een been een stap vooruit. Daarna mogen ze het stokje in een boogje weg gooien. Het doel is om in een mooi boogje te werpen. Het stokje hoort in de lucht rond te draaien. Het beste is als het stokje recht blijft en niet naar links of rechts afwijkt.

Verspringen

Zet dezelfde pionnetjes van het speerwerpen nu bij een grote zandbak neer. Laat de kinderen een lange aanloop nemen. Teken een streep voor de zandbak. De kinderen moeten voor de streep de sprong maken. Wie het verste kan springen heeft gewonnen!

