



Alles met de bal

Bewegingslandschap voor leerlingen
van de 2^{de} graad lager onderwijs

m.e'ev

zet je school in beweging

Alles met de bal

Inleiding 3

Een halve dag 'Alles met de bal' 4

1. Doelgroep	4
2. Organisatie	4
3. Inschrijven	4
4. Verwerking van de inschrijvingen	4
5. Begeleiding	5
6. Verloop en praktische afspraken	6
7. Activiteiten	8

PLATEAU 1: BALLEMARKT

Springen: Moonhopper, T-ball, Pogojumper	9
Rollen & mikken: Knikkeren, Petanque, Curling, Upside down	10
Werpen & vangen: Monofling, Scoop/Bassalo, Squap	11
Slaan & vangen: Pom d'O, Geo-tennis, Spingolf	12
Drijven, Trappen & Stampen: Soccerpal, Stampplanken, Ring drijven	13
Samenwerken: Duo-Parachute, Duo-Balanceerbord, Cooperkoorden	14

PLATEAU 2 & 3: PLOEGSPELEN

Poullbal	16
Grabbal	17
Burchtbal	18
Ledsreact	19
Tchoukbal	20
Reuzenbal	21
Ballenkwartet	22

Nuttige informatie 23

Inleiding

Een **bewegingslandschap** is een halvedagactiviteit tijdens de lesuren in een sporthal in de buurt van de school. Het accent ligt op beleving en spelend kennismaken met beweging. MOEV biedt voor elk leeftijdsjaar van het basisonderwijs (van de eerste kleuterklas tot het 6de leerjaar) een bewegingslandschap aan. In dit bewegingsaanbod is doorheen de schooljaren een ontwikkelingsprogressie voorzien van grove motoriek naar bestaande sporttakken.

Het bewegingslandschap 'Alles met de bal' is bestemd voor alle leerlingen van de 2de graad van het lager onderwijs. Het sluit aan op de bewegingslandschappen 'Hopsakee' voor het 1^o kleuter, 'Rolleballe' voor de 2de en 3de kleuterklas en 'Kronkeldiedoe' voor de 1ste graad. Het gaat vooraf aan 'American Games' voor de 3de graad.

Tijdens de activiteit **'Alles met de bal'** kan een grote groep kinderen tijdens een halve dag kennismaken met een waaier aan soorten ballen (van knikkers tot reuzenballen). De verschillende opdrachten variëren in verscheidenheid en in moeilijkheidsgraad. Er zijn 3 plateaus: op 1 plateau (de ballenmarkt) kunnen de kinderen vooral individueel spelen. Op de andere plateaus nemen ze deel aan groepsspelen.

De aangeboden bewegingsvaardigheden in 'Alles met de bal' sluiten aan bij de onderwijsdoelen van het lager onderwijs.

Veel plezier!



Een halve dag 'Alles met de bal'

1. Doelgroep

'Alles met de bal' is een schoolsportactiviteit bestemd voor **leerlingen van het 3de en/of 4de leerjaar**. De leerkracht(en) en extra begeleider(s) doorlopen met hun klas de verschillende activiteiten.

2. Organisatie

- MOEV werkte het concept van 'Alles met de bal' uit en is verantwoordelijk voor de uitwerking én de organisatie ervan.
- MOEV organiseert 'Alles met de bal' op verschillende locaties in grote sportzalen.
- MOEV organiseert 2 sessies per dag: een sessie in de voormiddag en een sessie in de namiddag. Maximaal 180 leerlingen kunnen deelnemen per sessie. Een sessie is een halvedagactiviteit.

3. Inschrijven

Data, locaties en inschrijvingsformulieren vind je op de website van MOEV: www.moev.be/activiteiten.

4. Verwerking van de inschrijvingen

Via de website tekent de leerkracht in op dit (of meerdere) bewegingslandschap(pen). Belangrijk om te weten: wanneer je intekent voor deze activiteit is het nog niet zeker dat je ook kan deelnemen. Nadat alle inschrijvingen verwerkt zijn door MOEV ontvang je via mail een definitieve bevestiging of de melding dat je school of klas op de wachtlijst staat.

5. Begeleiding

- MOEV bezorgt ruim voor de activiteit de timing en het aantal groepjes dat gemaakt moet worden.
- De school zorgt voor voldoende begeleiding. Daarom worden de klassentitularissen eventueel aangevuld met ouders of andere vrijwilligers.
- In sommige gevallen wordt de begeleiding toevertrouwd aan studenten/stagiairs: dit zijn leerlingen van sporthumaniora, kinderzorg of studenten van opleidingsinstituten Hoger Pedagogisch Onderwijs. In dit geval zal deze extra hulp op voorhand medegedeeld worden.



6. Verloop & praktische afspraken

Bij aankomst meldt de verantwoordelijke leerkracht zich bij het onthaal of bij de MOEV-medewerker om het aantal deelnemende leerlingen door te geven.

- Leerlingen (en hun begeleiders) nemen deel in sportieve kledij. Indien de leerlingen zich nog moeten omkleden, gaan ze naar de kleedkamer die voorzien is voor hun school. Opgelet: hou de kleedkamer netjes, ook bij het verlaten ervan.
- Sportschoenen met kleurvaste zolen zijn verplicht, zowel voor de leerlingen als voor hun begeleiders.
- Water is de beste dorstlesser. De school zorgt hier zelf voor.

Werkwijze tijdens de sessie

- We verdelen de leerlingen over de 3 zaaldelen/plateaus: er is 1 plateau met de ballenmarkt en er zijn 2 plateaus met ploegspelen.
- Op elk plateau verdelen we de leerlingen in kleine groepjes. Samen met hun groepje doorlopen ze de verschillende activiteiten.
- Elke activiteit gebeurt onder begeleiding van een student of een volwassene (leerkracht, extra medewerker van de school,...)
- Bij elke activiteit is er een kijkwijzer met uitleg over de activiteit en/of een schematische weergave of foto's van de opdracht.
- De begeleider legt de oefenvorm uit.
- Het doorschuiven naar een volgende oefening gebeurt na het signaal.

Tijdsindeling

- Bij de bevestiging van de inschrijving ontvangt de school meer info over het start- en einduur.
- Per plateau kan een groepje ongeveer 40 minuten spelen.
- Bij de ballenmarkt doorlopen de groepjes 6 thema's. Elk thema duurt ongeveer 6 minuten.
- Op de 2 andere plateaus spelen de kinderen telkens 3 verschillende ploegspelen, dit betekent ongeveer 12 minuten per spel.

Inhoud van de 3 plateaus

Deze brochure bevat heel wat spelen. Elke MOEV-organisator kiest zelf welke van de volgende spelen effectief opgesteld worden.



7. Activiteiten

PLATEAU 1

ballenmarkt

Op dit plateau doorlopen de leerlingen in kleine groepjes verschillende standen verdeeld over 6 thema's. Het accent ligt op het oefenen en het verwerven van motorische vaardigheden door middel van vernieuwend en uitdagend klein materiaal en verschillende soorten ballen.



Moonhopper/T-Ball/Pogojumper

Moonhopper

De leerling staat op de schijf die rond een bal bevestigd is. Hij/zij klemt de bovenste helft van de bal tussen de voeten en probeert zo evenwicht te vinden en op en neer te springen.

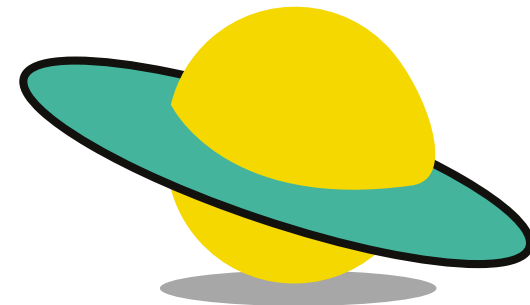
T-Ball

Idem moonhopper, maar in dit geval is op de schijf een stok bevestigd waaraan de leerling zich kan vasthouden.

Pogojumper

De leerling houdt het touw vast dat aan een moussen blok is vastgemaakt en plaatst de voeten aan weerszijden van dat touw op het blok. Ook hier proberen de leerlingen hun evenwicht te vinden en zich te verplaatsen.

Tips: Het kan helpen om vanuit zit of vanuit steun tegen de muur te vertrekken. Een begeleider of een medeleerling kan helpen en steun bieden.



Rollen & mikken

Knikkeren

Knikker ... naar het knikkerhuisje, knikker ... de grote knikker weg.

Tip: toon de leerlingen hoe ze het beste kunnen knikkeren (niet rollen).

Petanque

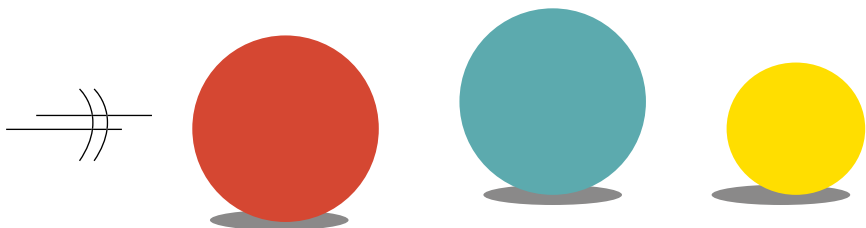
Probeer de bocciabal(len) (soort zachte petanqueballen) zo dicht mogelijk bij de 'doelbal' te rollen.

Curling

Glij de stenen met handvat (waaronder 3 wielen) zo dicht mogelijk bij de grootste score op het mikpunt. Draag zorg voor het materiaal.

Upside down

Probeer de bal eindeloos in de baan van het spel te houden. De bal mag niet op de grond vallen.



Werpen & vangen

Monofling

Hou het netje bij de handvatten met beide handen vast en speel de bal omhoog naar jezelf of naar een vriendje.

Tip: speel de bal omhoog door de armen te spreiden, zo span je het netje op. Beweeg bij het opvangen van de bal de armen terug naar elkaar zodat het netje zich ontspant.

Scoop/Bassalo/Squap

Gooi de bal met de hand of de scoop/bassalo/squap naar een vriendje die deze met de hand of het vangtuig probeert op te vangen.

Tip: speel bij de squap met de duim naar boven gericht.



Slaan & vangen

Geo-tennis/ Pom d'O

Speel per twee met een raket/een pallet een wimpelbal/een katoenbal of een ander balletje naar jezelf of naar elkaar.

Stampplanken

- Leg een voorwerp (bv. spinbal, pittenzak, ...) op het een uiteinde van de stampplank.
- Stamp dan de spinbal of pittenzak in de hoogte.
- Vang het voorwerp op in bv. een emmer of een omgekeerde kegel.



Trappen, drijven

Drijven

Neem een stick en een ring van dezelfde kleur en probeer de ring zo ver mogelijk op of over een bepaalde lijn te krijgen door die in één keer over de vloer te drijven.

Spingolf

Probeer een spinbal d.m.v. een hockeystick over de verschillende vloerspots te leiden.

Soccerpal

- Hou een touw waaraan een bal is bevestigd op schouderhoogte.
- Trap de bal voorwaarts- opwaarts met de binnenkant van de voet.
- Trap afwisselend met de linker- en de rechterbinnenkant van de voet de bal voorwaarts-opwaarts.
- Herhaal de oefeningen, maar trap nu met de wreef van de voet.
- Probeer nadien een gevarieerde reeks te maken.

Let op:

- Trap de bal beheerst en hou de bal laag (niet boven heuphoogte).

Samenwerken

Balanceerborden per 2

(Omschrijving voor twee leerlingen)

Plaats allebei de beide voeten op het balanceerbord. Verplaats je evenwicht en laat zo het balletje doorheen het labirint rollen.

Duo parachute

(Omschrijving voor twee leerlingen)

Hou samen een parachutedoek vast en werp een voorwerp vanuit de parachute omhoog naar jezelf of naar een andere parachute.

Cooperkoorden

(Omschrijving voor twee leerlingen)

Probeer samen om een balletje op een plateau in evenwicht te houden en breng het door samenspel en coördinatie naar het doel.



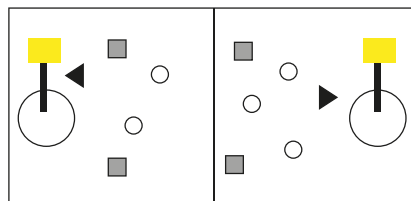
PLATEAU 2 en 3 ploegspelen

Op beide plateaus spelen de leerlingen samen, tegen of met elkaar. De leerlingen oefenen motorische vaardigheden en samenspel via leuke ploegspelen met eenvoudige spelregels.

Verloop

De leerlingen nemen deel aan 3 ploegspelen per plateau. Ze worden ingedeeld in groepen. Ze spelen ieder spel 12 à 13 minuten. De spelleider of de leerkracht geeft het startsignaal per terrein.

Poullbal



Maak twee ploegjes.

1. Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Speel op een half speelveld. De leerlingen staan in 2 rijen. Ze bewegen zich voorwaarts met de bal door het geven van passen.

Doel van het spel: het mikpunt (de kubus) omgooien.

Hoe? Gooi de kubus om na minimum drie passen én zonder in de verboden zone binnen te dringen.

2. Verdeel de leerlingen over de 2 speelvelden en speel op een half speelveld. De leerlingen stellen zich op rond de verboden zone. De kubus staat op het vlak. Er zijn verdedigers en aanvallers. De aanvallers hebben de bal. Ze proberen de kubus van de vlak te gooien door het geven van passen.

Let op: doe maximaal 3 stappen met de bal in de hand.

Dribbel niet met de bal en kom niet in de verboden zone.

Gooit een ploeg de kubus van het vlak omver? Dan worden de aanvallers verdedigers en de verdedigers aanvallers.

3. Volledig speelveld: wedstrijdvorm

Het spel begint in het midden van het terrein. Nadat er 3 passen gegeven zijn binnen het team mag men een doelpoging wagen. Hou de bal maximum 5 seconden in de hand. Zet maximum 3 stappen met de bal in de hand. Dribbel niet met de bal. Kom ook niet in de verboden zone. Na een doelpunt start het spel opnieuw in het midden van het terrein (middellijn). Gooien gebeurt op de plaats waar de bal is uitgegaan. Elk contact met de andere spelers is verboden.

Op het einde van het spel gaan de spelers in het midden van het terrein op een rij staan. Ze kruisen mekaar en geven elkaar de hand of een high five.

Grabbal

- Verdeel de groep in 2 en duid voor elke ploeg een kapitein aan.
- De kapitein staat aan de overkant van het terrein op het voor hem/haar voorziene mat en neemt de stick in de handen.
- De veldspelers proberen door middel van passing de gaten-bal/ring op de stick van hun eigen kapitein te gooien.
- De kapitein probeert de bal/ring op de stick te spiesen.
- De kapitein moet steeds met minstens 1 voet op de mat blijven, de andere spelers mogen niet op de mat komen.
- De leerlingen mogen niet lopen met de bal/ring in de handen.
- Er is beschermd bal/ringbezit (niemand mag de bal/ring uit de handen trekken).

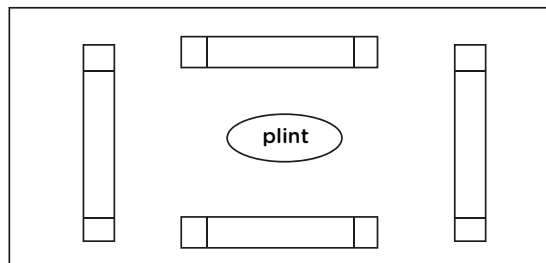


Burchtbal

- Zorg dat alle leerlingen in het speelveld staan. In het midden van het speelveld staat een burcht (plint). De burcht is hun schuilplaats.
- Duid één leerling aan die de bal krijgt. Hij/zij staat buiten het speelveld en probeert één van de leerlingen te raken zonder dat de bal de grond tikt. Lukt dit? Dan vervoecht deze speler zich bij de buitenspeler. Het spel blijft doorgaan tot elke speler aangeraakt is en aan de buitenzijde staat.
- Alle leerlingen staan buiten het speelveld. Duid 1 leerling aan die in de speelzone staat. Speel met één bal. De andere leerlingen proberen de leerling in de speelzone aan te raken. Lukt dit? Dan mag de werper in de speelzone komen.
- Duid 3 leerlingen aan om in de speelzone te staan. Alle andere leerlingen staan in de buitenzone en proberen de leerlingen in de speelzone aan te werpen zonder dat de bal eerst de grond raakt. Lukt dit? Dan wisselt men van plaats.
Variant: breng een 2de bal in het spel.

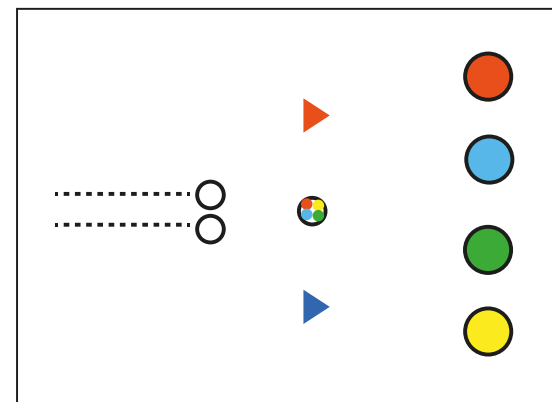
Spelregels

Elk lichaamsdeel telt als aangegoid. Ook wie de bal vangt, is eraan. Als de bal eerst de grond raakt, is men niet aangegoid.

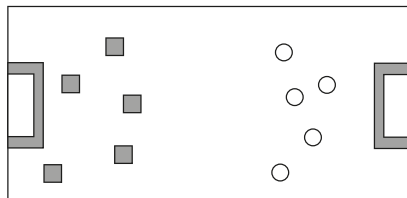


Ledsreact

- Verdeel de leerlingen in 2 groepen.
- Plaats bij elk groepje een lege mand.
- Aan de overkant staan gekleurde manden met tennisballen.
- Laat elke groep achter zijn mand staan. De 1ste leerling van elke groep krijgt een estafettestok.
- Op het startsignaal loopt de eerste leerling van elk groepje via de blauwe en de rode kegel naar de ledsreact. Eens binnen de straal van 2 m geeft de ledsreact een kleur aan. De leerlingen lopen naar de gekleurde mand waarvan de ledsreact het licht aangeeft. Uit die mand nemen ze 1 tennisbal en brengen ze die naar hun groep. De stok wordt doorgegeven aan de volgende leerling die op zijn beurt de loopbeweging inzet.
- Speel het spel tot alle ballen verzameld zijn.
Let op: als de tennisballen uit de gekleurde mand op zijn, dan keert de loper terug zonder bal.



Tchouckbal



Oefenvorm

Verdeel de leerlingen over 2 speelvelden.

Laat ze in een rij staan op ongeveer 2 meter van het doel.

- Laat de leerlingen om de beurt de bal in het doel gooien, ze vangen de bal ook zelf op.
- De leerling gooit de bal in het doel en de volgende leerling vangt hem op.
- Gooi de bal in de tchouk, klap in de handen en vang.
- Gooi de bal in de tchouk, draai rond de eigen as en vang.
- Gooi de bal in de tchouk, ga voor de tchouk op de buik liggen en de volgende leerling vangt de bal.
- Organiseer wedstrijdjes: de 2 rijen spelen tegen elkaar.

Tips

Zorg dat de bal voldoende snelheid heeft. Zo botst hij ver terug. Indien nodig kan men naar de bal lopen. Breng tijdig de handen in een gunstige positie. Mik naar het midden van de tchouk.

Wedstrijdvorm

De 2 ploegen staan bij aanvang elk op hun eigen speelhelft. Het is de bedoeling dat de ploegen door passenspel (min. 3 passen) proberen te doelen op de tchouk van de tegenpartij. De verdedigers proberen dit te voorkomen door de bal te onderscheppen. Op hun beurt trachten zij nu te scoren. De leerlingen mogen niet in het doelgebied komen en er is beschermd balbezit. Welke ploeg scoort het hoogst?

Variant

Zelfde spel, maar nu moet de ploeg die een doelpoging onderneemt de bal ook zelf opvangen, anders telt het doelpunt niet.

Reuzenbal

Tikker

De leerlingen vormen een kring. 1 leerling staat in het midden van de kring. De andere spelers proberen de speler in het midden aan te tikken met de reuzenbal. Wie geraakt wordt, wisselt met wie hem/haar aangeworpen heeft. Probeer zolang mogelijk in de cirkel te blijven.

Jagerbal

1 of 2 jagers proberen met de bal een leerling aan te rollen. Wanneer iemand door de bal geraakt wordt, moet hij/zij gaan zitten op de plaats waar hij/zij aangetikt werd. Vanuit deze positie mag hij/zij de jagers hinderen door de bal met de handen weg te duwen.

Variant 1

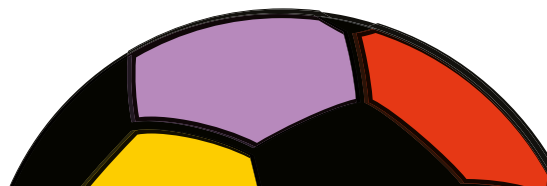
De aangetikte leerling blijft ter plaatse staan en kan verlost worden door een leerling die onder zijn/haar gespreide benen doorkruipt.

Variant 2

De leerlingen lopen rond in duo's. Hun handen blijven in elkaar tot het einde van het spel. Wanneer de leerlingen de handen loslaten of wanneer één van hen wordt aangeraakt door de bal, moeten ze allebei gaan zitten. Ze proberen dan met hun handen de bal van de jager weg te tikken of ze kunnen bevrijd worden door een ander duo dat door hun gespreide benen kruipt.

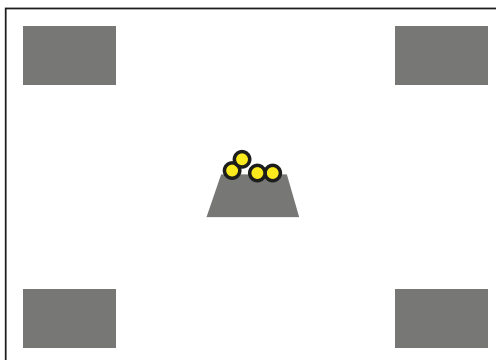
Inhaalbal

De leerlingen vormen een binnen- en een buitenkring, met hun gezicht naar elkaar. Ze rollen de bal tussen de kringen door rond en ze proberen een leerling, die tussen de kringen loopt aan te rollen.



Ballenkwartet

- Verdeel de groep in 4 ploegen die elk op een matje gaan staan.
- In het midden van het veld staat een bak vol ballen die allemaal een kwartet vormen volgens kleur en vorm.
- De leerlingen proberen elk om de beurt per groep zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen. Dit doen ze door ballen uit de bak te halen of door ballen te stelen van een andere ploeg.
- De leerlingen leggen de ballen in de hoepel bij hun matje tot ze een kwartet vormen.
- Wanneer een ploeg een kwartet heeft, is stelen niet meer mogelijk. Het kwartet mag dan in de bak die bij het matje staat.
- Wanneer alle kwartetten verzameld zijn, telt de begeleider de kwartetten per groepje.



Nuttige informatie

Adressen MOEV-secretariaten

MOEV Antwerpen

G. Vervoortstraat 12, 2100 Deurne, tel. 03/366 41 10
e-mail: info.antwerpen@moev.be

MOEV Limburg

Mooksteeg 48, 3530 Houthalen-Helchteren, tel. 011/60 33 86
e-mail: info.limburg@moev.be

MOEV Oost-Vlaanderen

Rendekensstraat 25 A, 9070 Heusden, tel. 09/243 90 50
e-mail: info.ovl@moev.be

MOEV Vlaams-Brabant/Brussel

Jansenijsstraat 47, 3000 Leuven, tel. 016/29 85 20
e-mail: info.vbb@moev.be

MOEV West-Vlaanderen

Stoomtuigstraat 28, 8830 Hooghelede, tel. 051/26 50 42
e-mail: info.wvl@moev.be

www.moev.be



Dit is een publicatie van MOEV.

Verantwoordelijke uitgever: Olaf Moens, algemeen manager

Druk: september 2023

