



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

Vernieuwende en creatieve
opwarmingsspelen voor in de lessen
Lichamelijke Opvoeding

Secundair onderwijs

Voorwoord

Ter voltooiing van mijn studie 'Bachelor Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie' Stel ik u mijn eindwerk voor. Het proces tot het verwezenlijken van een solide eindwerk in complex. Dit was echter nooit mogelijk geweest zonder de hulp van een aantal mensen.

Als eerste wil ik uiteraard mijn promotor, mevrouw Kristel Vautmans, bedanken voor de ondersteuning en de goede raad die zij mijn heeft gegeven.

Daarnaast wil ik ook mijn stagementor, Marco Colson bedanken, dankzij meneer Colson heb ik de mogelijkheid gehad mijn eindwerk in de praktijk te testen en indien nodig aan te passen. Ook heeft meneer Colson mij de nodige raad en advies gegeven waar ik hem zeer dankbaar voor ben. Daarnaast wil ik ook nog een dankwoord richten aan het Bisschoppelijk College Broekhin te Reuver, voor de mogelijkheid om dit eindwerk in de praktijk toe te passen.

Verder richt ik nog een speciaal dankwoord naar mijn partner, vrienden en familie die mij onvoorwaardelijk hebben gesteund gedurende mijn opleiding.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	7
1 Wat houdt lichamelijke opvoeding in?	8
1.1 Definitie	8
1.2 Ontstaan van lichamelijke opvoeding op scholen	8
1.3 Verdere ontwikkelingen in de 19 ^{de} eeuw.....	12
1.3.1 De invloed vanuit Engeland.....	12
1.3.2 De invloed vanuit Duitsland.....	12
1.3.3 De invloed van de overheid	13
1.3.4 De verzuiling	13
1.3.5 Nieuwe ontwikkelingen.....	14
1.4 Het huidige Onderwijs in Nederland en België.....	15
2 Eindtermen en kerndoelen in Nederland en België	17
2.1.1 Nederland	18
2.1.2 België.....	20
3 Het ontstaan van Spelvormen	21
3.1 Definitie van een spel.....	21
3.2 De olympische spelen in de oudheid	22
3.2.1 Griekse Olympische Spelen	22
3.2.2 Romeinse Spelen.....	23
4 Doelen van spel onderwijs	24
4.1 Huidige stand van zaken in spelonderwijs	25
4.2 Uitleg bij TGFU Model	26
4.3 Huidige spelsporten en spelvormen in het onderwijs	27
5 Het tot stand komen van een spelvorm	28
5.1 De verschillende aspecten van een spelvorm.....	28

5.1.1	Spelidee	28
5.1.2	Spelregels	28
5.1.3	Regels ten opzichte van de medespeler	29
5.1.4	Regels ten opzichte van het materiaal	29
5.1.5	Scoren	29
5.1.6	Opbouw	29
5.1.7	Hoe spelvormen op te bouwen of te vereenvoudigen	30
5.2	Intensiteit	31
5.3	Samenwerking	31
5.3.1	Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren	31
6	Spelvorm als opwarming	32
6.1	Waarom een spelvorm?	32
7	Vernieuwende spelvormen	33
7.1	Uitgewerkte spelvormen voor handbal, basketbal en voetbal	34
	Spel 1: Rond de tafel	35
	Spel 2: Set-shot competitie	36
	Spel 3: 3 op een rij	37
	Spel 4: Stres-bal	38
	Spel 5: Fun Island	39
	Spel 6: Flipperkast	40
	Spel 7: Matje trap	41
	Spel 8: Tijd spel	42
	Spel 9: Icecream & Vulcano's	43
	Spel 10: Verover de gebieden	44
7.2	Uitgewerkte spelvormen voor Turnen	45
	Spel 1: Zombie tik	46
	Spel 2: Beanbag game	47
	Spel 3: Keep it up	48
	Spel 4: Zaal polo	49
	Spel 5: Tik & Go	50
	Spel 6: Fire-ball	51
	Spel 7: Pizza-game	52

Spel 8: Jump & Hide	53
Spel 9: Active quiz	55
Spel 10: Hand-Tag	56
7.3 Uitgewerkte spelvormen voor atletiek.....	57
Spel 1: Ballon-Risicosprint	58
Spel 2: Weg met de stok	59
Spel 3: Vakkenestafette	60
Spel 4: Jump & grab	61
Spel 5: Stootbal trein	62
Spel 6: Sprint-bal	63
Spel 7: Tennisbal game	64
Spel 8: Medicijnbasketbal	65
Spel 9: Stoot en ren	66
Spel 10: Jump the cup	67
8 Besluit	68
9 Bronvermelding	69
9.1 Literatuurlijst Boeken.....	69
9.2 Literatuurlijst Internetpagina's.....	70
9.2.1 Bronvermelding foto's.....	70
9.3 Geraadpleegde werken.....	71
10 Bijlagen	72
10.1 Quizvragen bij Active Quiz(Turnen spelvorm 9).....	73
10.2 Overzicht testen.....	74
10.3 Aantekeningen en aanpassingen.....	75
10.4 Evaluatie van spelvormen met leerlingen.....	77
10.5 Legenda.....	81

Inleiding

Al sinds mijn jeugd ben ik ontzettend veel bezig met sport en spel en vanaf de middelbare school wist ik het zeker, ik word leerkracht lichamelijke opvoeding.

Op mijn 14^e organiseerde ik mijn eerste evenement, een kinderfeestje voor kinderen uit de buurt. Meteen kreeg ik hierna ook aanvragen van verschillende ouders van kinderen die deel hadden genomen, of ik ook zo'n feestje voor hun kind kon organiseren.

Na mijn middelbare school ben ik naar het CIOS gegaan, een middelbare beroepsopleiding die ervoor gezorgd heeft dat ik mij verder kon ontwikkelen op het gebied van les geven. Na deze opleiding succesvol te hebben afgerond besloot ik verder te studeren en heb hierbij gekozen voor de bachelor 'lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie'.

Tijdens deze opleiding heb ik de mogelijkheid gekregen om mijn studie af te sluiten met een eindwerk waarin ik mijn sterktes optimaal kan benutten en waarin ik mijn creativiteit en mijn passie voor lichamelijke opvoeding kan gebruiken om een verschil te kunnen maken.

Tijdens een les lichamelijke opvoeding is het van belang een goede balans te vinden tussen het leren van nieuwe vaardigheden en het hebben van plezier. Een van de dingen die een grote invloed kunnen hebben op de motivatie van de leerlingen is de opwarming.

Tijdens mijn gelopen stages heb ik mij vaak afgevraagd hoe ik de les al positief kan openen door spelvormen te gebruiken die voor voldoende uitdaging en plezier zorgen. Het blijkt dat ik niet de enige ben die hiernaar op zoek is, op diverse internet pagina's en fora wordt vaak gevraagd naar vernieuwende spelvormen om een les te starten.

In dit eindwerk ga ik eerst in op de vragen: Hoe is lo op scholen ontstaan en wat zijn hierin de belangrijkste ontwikkelingen geweest. Kortom, wat heeft ervoor gezorgd dat het vak lo vandaag de dag is zoals het is.

Om deze vraag te kunnen beantwoorden ga ik in het eerste gedeelte van de literatuurstudie in op de geschiedenis van het vak en bespreek ik de verschillende mensen die hier invloed op hebben gehad. Hierna ga ik in op het hedendaagse onderwijs zowel in België en Nederland en bespreek ik kort de grootste verschillen tussen de onderwijsvormen.

Na de geschiedenis van het vak lo ga ik in op het ontstaan van de eerste spelvormen, zo bespreek ik het ontstaan van de Olympische spelen en beschrijf ik de verschillen in motivatie van vroeger en nu om deel te nemen aan sport en spel.

In het laatste stuk van mijn literatuurstudie ben ik op zoek gegaan naar antwoorden op de vraag: hoe komt een spelvorm tot stand? Dit om een duidelijk beeld te krijgen van het proces dat nodig is om zelf spelvormen te ontwikkelen. Hierbij kunnen we denken aan de verschillende spelregels, de puntentelling, scoren en de sociale aspecten van een spelvorm. Ook ben ik ingegaan op de hedendaagse stand van zaken in het spelonderwijs, hier bespreek ik het model 'teaching games for understanding' en de technische en tactische belangen binnen spelvormen.

In het praktijkgedeelte van mijn eindwerk bespreek ik de spelvormen die ik heb ontwikkeld voor tijdens de opwarming in de lessen lichamelijke opvoeding en het testen hiervan.

Met dit eindwerk wil ik leerkrachten lichamelijke opvoeding een bundel met vernieuwende spelvormen aanbieden die gebruikt kunnen worden tijdens de opwarming, ik heb hierbij gebruik gemaakt van mijn eigen creativiteit en mijn vaardigheid om probleemoplossend te denken en te handelen. Welke spelvormen hieruit zijn voortgekomen kunt u verder lezen in dit stuk.

1 Wat houdt lichamelijke opvoeding in?

1.1 Definitie

Lichamelijke opvoeding is het aanbieden van lichamelijke beweging op een gestructureerde manier, op niveau en afgestemd op leeftijd, met het doel de ontwikkeling van het lichaam en de daar bij behorende trainbare elementen als coördinatie lenigheid uithoudingsvermogen kracht en snelheid op het juiste moment in het leven aan bod te laten komen. Ook speelt lo een rol in het ontwikkelen van sociale aspecten door bijvoorbeeld samen te werken in een groep. Cognitief worden leerlingen ook geprikkeld, zo moeten ze in verschillende omstandigheden complexe bewegingsproblemen oplossen.

1.2 Ontstaan van lichamelijke opvoeding op scholen

G.R. Leijssen (z.d.) geeft een duidelijke beschrijving van de ontwikkelingen van het vak lichamelijke opvoeding tijdens de 18^e eeuw.

“In Nederland ontstond pas aan het einde van de 18e eeuw enige belangstelling voor het gymnastiekonderwijs. In beperkte mate verscheen literatuur over het onderwerp, maar de duidelijkste prikkel kwam van de kennismaking met de gymnastiek op opvoedingsinstituten van de Filantropijnen, een groep onderwijsvernieuwers in het Duitsland van de 18^e en 19^e eeuw”

Een van deze onderwijsvernieuwers was Matthias van Geuns, van Geuns stelde dat het lichaam een geschenk van god is, en dat het daarom goed onderhouden moet worden. In 1806 kreeg Nederland zijn eerste afgeronde onderwijswet, maar in deze wet kwam lichamelijke opvoeding nog niet voor. Het was duidelijke dat de prioriteit lag bij het economisch sterker maken van het land, en daarvoor waren de vakken lezen, schrijven en rekenen toch een stuk belangrijker. Door deze instelling stond het vak lichamelijke opvoeding nog niet hoog op de prioriteitenlijst van de overheid. Ook was er een gebrek aan schoolgebouwen, een sportaccommodatie was dan ook een weinig voorkomende luxe. Ook was er een tekort aan leerkrachten, en deze leerkrachten hadden in hun opleiding vaak niets geleerd over lichamelijke opvoeding.

In 1814 werden toch pogingen ondernomen om leerkrachten lichamelijke opvoeding op te leiden. De meest succesvolle poging was de militaire gymnastiekschool van de Normaal Schietschool van het leger. Het is dan ook geen toeval dat het Nut op zijn gymscholen later vaak gepensioneerde militaire inzette. Deze ontwikkeling zorgde wel voor dat de gymnastieklessen een militair karakter kregen.

In Nederland bestond tijdens deze tijd (op de oude volksspelen na) ook geen traditie in de sport. Het nut van Lichamelijke oefening en opvoeding werd nog niet zo ingezien. Sterker nog, er werd vaak gedacht dat Lichamelijke oefening een slechte invloed had, voornamelijk op sociaal vlak, en dat het voor sociale onrust zou zorgen.

Jan van Geuns, zoon van de bovengenoemde van Geuns was een filosoof, leraar en een schoolopziener¹. Hij werd beïnvloed door de Filantropijn Guts Muths. In 1812 bracht hij het eerste boek over lichaamsoefening op de markt. Hij beschreef hierin ook het systematische

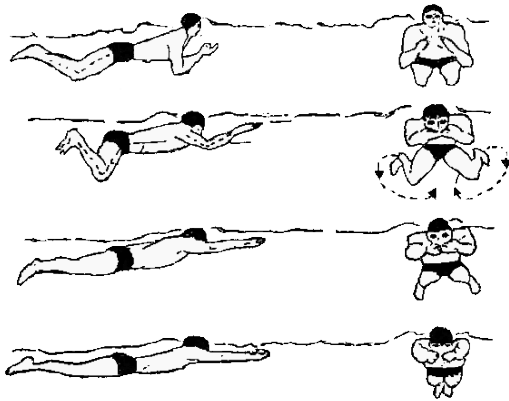
¹ Schoolopziener was een functie in het onderwijs in het begin van de 19e eeuw, met als doel de stand van het onderwijs op een redelijk en aanvaardbaar niveau te brengen. De schoolopziener ondersteunde, onderwees, begeleidde, corrigeerde en examineerde de schoolmeesters.

verdeling van de stof zoals Guths Muths dit al eerder had gedaan. Het boek werd meerdere keren herdrukt en had een grote invloed op de ontwikkeling van lichamelijke opvoeding op scholen.

Guts Muths

“Guts Muths benadrukte de lichamelijke ontwikkeling van leerlingen. Hij vestigde de aandacht vooral op de pedagogische waarde van lichamelijke opvoeding”
(Leijssen z.d.)

Omdat mensen op latere leeftijd bijvoorbeeld niet uit zichzelf zullen leren zwemmen vond hij dat zwemles een deel van de volksopvoeding zou moeten worden. Hij wilde hierbij gebruik maken van het natuurlijke drijfvermogen van de mens en het bovenblijven. Dit ‘bovenblijven’ bestaat uit bewegingen die het zinken tegengaan.



Figuur 1: Schoolslag of kikkermethode (Zwemvereniging De Eerste Kolk z.d.)

Leijssen (z.d.) zegt over de schoolslag:

Het geheel van het natuurlijke drijfvermogen en het bovenblijven kwam een techniek die we op vandaag kennen als de ‘schoolslag’ dit werd in de tijd van Muths beschreven als ‘de kikkermethode’. Muths leerde leerlingen deze slag eerst aan op het droge met een vijfhoekige bankje, iets wat tot op de dag van vandaag nog in sommige zwembaden gebruikt wordt.

In 1798 publiceerde Muths het boek ‘Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst’

Een boekje van 124 pagina’s waarin hij verschillende zwemtechnieken beschreef waaronder een aantal borst, rug en zijslagen.

Het Nut en Roelf Gerrit Rijkens

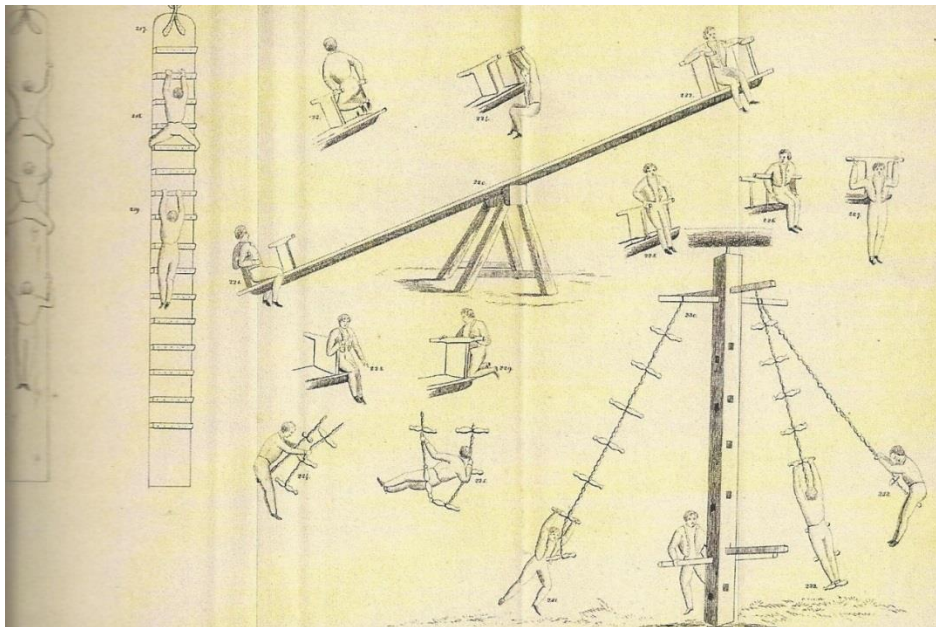
Het Nut² volgens Leijssen (z.d.):

Belangrijke impulsen voor lichamelijke opvoeding gingen uit van de Maatschappij tot nut van het algemeen. In 1816 en 1828 werden er door het Nut prijsvragen uitgeschreven voor regels voor gezondheid en hygiëne voor kinderen. Beide keren werd 'lichamelijke oefening' als winnend onderwerp gekozen.

Een voorbeeld van de prijsvraag uit 1843 was: Maak een handleiding voor 'kunstmatige lichaamsoefening' Dit onderwerp kreeg echter geen inzendingen en werd zelfs ingetrokken toen in hetzelfde jaar een boek verscheen van de bekende Groningse onderwijzer Roelf Gerrit Rijkens. Zijn boek heette: "Praktische handleiding voor kunstmatige lichaamsoefening, ten dienste van huisgezinnen en verschillende inrichtingen voor onderwijs en opvoeding". Rijkens was tevens de eerste Nederlandse onderwijzer die persoonlijk gymnastiek deed met zijn leerlingen. Al rond 1840 bevonden zich gymtoestellen op het plein naast zijn school. Deze gymtoestellen gebruikte hij tijdens zijn lessen, zowel tijdens als na schooltijd.

Een gevolg was, dat bij meerdere scholen speelplaatsen werden ingericht en buiten de scholen om ook speeltuinen. Toen Rijkens zijn handleiding in 1843 verscheen, liet het Nut¹ onmiddellijk een afschrift naar haar afdelingen uitgaan, echter zonder veel gevolgen. De onderwijzersopleidingen waren immers beperkt en de klassen te groot. Zelf raadde Rijkens voor gymnastiek zo'n tien tot twaalf leerlingen per onderwijzer aan.

Rijkens vond gymnastiek een van de belangrijkste middelen om de jeugd te helpen opvoeden tot waardige en nuttige leden van de samenleving. Dat gebeurde door de harmonische vorming van lichaam en geest. Dit stelde het kind in staat 'zich vrij te ontwikkelen, te beschaven en veredelen'.



Figuur 2: Oefeningen met o.a. de 'gymnastische wippen' en de 'gymnastische molen' uit de 'Praktische handleiding' van (R.G. Rijkens, 1843)

² De Maatschappij tot Nut van 't Algemeen en haar afdelingen waren primair gericht op het 'beschaven' van het volk, in het departement Schiedam ging dat incidenteel gepaard met activiteiten ten behoeve van de werkverschaffing, de werkloosheidsbestrijding en ook het inbrengen van lichaamsoefening in het dagelijks leven.

In 1846 verzocht het Nut aan koning Willem I de schoolgymnastiek wettelijk te regelen, maar het verzoek werd afgewezen. Daarop voerde het Nut in 1849 uit eigen beweging gymnastiek in op haar scholen en stichtte om te beginnen zes Normalscholen voor gymnastiek. Deze waren zeer succesvol, vooral die in Rotterdam en Amsterdam, waarvan de eerste al snel zelfstandig werd. In beide steden gaf men gymnastiek op volks- en stadsarmenscholen. Onderwijzers werden daarvoor nageschoold, maar er bleef gebrek aan gespecialiseerde gymnastiekleraren. In 1857 slaagde de het Nut erin gymnastiek als niet-verplicht schoolvak bij het lager onderwijs opgenomen te krijgen.

1.3 Verdere ontwikkelingen in de 19^{de} eeuw

Ondanks de zeer geringe belangstelling van het onderwijs voor sport, ontwikkelde de sport zich in Nederland toch. Eigenlijk kan er gezegd worden, dat in de afgelopen twee eeuwen de sport erg beïnvloed is door de verandering van de volksvermaken.

Volgens Varena (2017) de ontwikkeling van volksvermaken in de 19^{de} eeuw:

Tot in het begin van de 19e eeuw deden alleen de mannen van de elite aan sport, zoals schermen, tennis, paardrijden, zwemmen en fietsen. Het volk vermaakt zich met 'volksvermaken' zoals paardenrennen, schaatsen, zeilen, biljarten, kaatsen, kegelen, boogschieten en hardloophwedstrijden. Langzaam maar zeker raakte men in de verschillende maatschappelijke lagen bekend met de sporten/volksvermaken. Een volksvermaak wordt een sport op het moment dat er vaste afspraken en reglementen worden gemaakt. Al vrij snel ontstond de behoefte om mensen, ploegen en landen met elkaar te vergelijken. Daardoor moesten er internationale regels gemaakt worden om wedstrijden en competities te kunnen houden. Onder invloed van de internationalisering³ kwam het verenigingsleven op gang en werd er op plaatselijk, regionaal en landelijk niveau competities gestart.

1.3.1 De invloed vanuit Engeland

Volgens Varena (2017) de invloed van Engeland op de sportbeoefening in Nederland:

Onder invloed van de Industriële Revolutie (rond 1800) ontstond er in de stad een middenklasse en de levensomstandigheden in de stad verbeterde. Deze middenklasse zorgde ervoor dat er meer aandacht aan het onderwijs werd besteed en had ook veel invloed op de ontwikkeling van de sport. Veel Nederlanders gingen studeren in Engeland, omdat Engeland toen toonaangevend was op gebieden van handel, nijverheid en onderwijs. Dit leidde niet alleen tot een vermenging van de Nederlandse volksspelen en de nieuwe Engelse sporten maar ook tot het toenemen van de aantal sporten in Nederland, en er werd al gauw sport georganiseerd op grotere schalen, van lokaal tot op internationaal niveau. Ook moesten er regels komen om de sporten te regelen.

1.3.2 De invloed vanuit Duitsland

De invloed van Duitsland op de sportbeoefening in Nederland volgens Varena (2017):

In Duitsland vond men het spel te speels en er werd volgens de Duitsers niet genoeg met discipline gewerkt. Men toonde hier meer interesse in de lichamelijke opvoeding en er kwamen veel turnverenigingen, die als voorbeeld 'Turnvater Jahn'⁴ en Guts Muths gebruikten, zij legde de nadruk op discipline, weerbaarheid en de ontwikkeling van een goed en sterk lichaam waarin verschillende vertakkingen van conditie werden opgenomen als kracht, lenigheid en bijvoorbeeld houding.

Het streven naar nationale eenheid en onafhankelijkheid (nationalisme) speelde een belangrijke rol. Vanaf 1840 werden Duitse ideeën over de lichamelijke opvoeding in Nederland overgenomen. Eerst in relatie tot het leger, later in relatie tot het gymnastiekonderwijs. Na de oprichting van het Nederlandsch Gymnastiek Verbond (1868) nam de gymnastiek in Nederland enorm toe. Destijds ging het niet alleen om turnen, maar ook om wandelen, zwemmen en spel.

³ Internationalisering: Het proces waarbij betrekkingen over steeds grotere afstanden worden aangegaan en zo over de landsgrenzen heen reiken.

⁴ Friedrich Ludwig Jahn combineerde al langer bekende theorieën over lichaamsbeweging met een nationalistische ideologie. Hij bedacht ook de term turnen zelf.

1.3.3 De invloed van de overheid

Volgens Sportkoepel Edam-Volendam (2010) waren er in het begin van de 20^{ste} eeuw voornamelijk eliteverenigingen. Deze kwamen vaak niet tot het verspreiden van de sport onder het volk. Deze verspreiding kwam wel op gang toen mensen met een duidelijke interesse voor een sport nieuwe verenigingen gingen oprichten, ook wel volksverenigingen genoemd. Ook werden de gemeenten in Nederland steeds actiever om sportbeoefening te stimuleren, met als doel de volksgezondheid te bevorderen. Na de eerste wereldoorlog melden veel jongeren (die in het leger sport als tijdverdrijf hadden beoefend) zich aan bij deze sportverenigingen. In het jaar 1920 kwam de overheid met een visie op het gebied van sport. Dit was een combinatie samengesteld door Engelse en Duitse invloeden, sport werd niet alleen iets voor ontspanning, maar werd ook iets wat je kan leren.

Vervolgens kwam er in het onderwijs ook een grote belangstelling voor sport en spel, de overheid zorgde ook voor snelle verbeteringen op het gebied van materialen en accommodaties. Ook kwam er een eerste opleiding die sportleiders ging opleiden, namelijk het CIOS in Overveen.

1.3.4 De verzuiling

Volgens Sportkoepel Edam-Volendam (2010) maakt het ontstaan van sportverenigingen in Nederland een belangrijk maatschappelijk verschijnsel zichtbaar. Verenigingen worden namelijk vaak opgericht door een groep mensen met dezelfde interesse, of mensen met dezelfde achtergrond. Soms is dat op basis van het sociale milieu, maar vaak ook op basis van levensovertuiging, bijvoorbeeld het geloof dat iemand heeft. Vandaar dat veel plaatsen nog beschikken over meerdere gymnastiekverenigingen, die nog steeds hun eigen sociale of religieuze identiteit willen blijven behouden.

Na de Tweede Wereldoorlog (1940-1945) wordt zichtbaar dat het zuilsysteem aan het afbrokkelen is. Deze zogenaamde ontzuiling is het gevolg van een aantal veranderingen in de samenleving.

Zo zorgt de groeiende welvaart ervoor dat de mens meer aandacht heeft voor het materiële en minder voor het geestelijke, Het gezin is minder belangrijk geworden. Daarmee is er minder aandacht voor bepaalde menselijke en sociale waarden, ook gaan de mensen minder naar de kerk, ook als ze nog wel gelovig zijn.

Bij de keuze voor een vereniging vinden mensen het nu niet zo belangrijk of het een groep is waarbij men hoort, er wordt meer waarde gehecht aan praktische zaken als bijvoorbeeld de prijs en de bereikbaarheid.

1.3.5 Nieuwe ontwikkelingen

Volgens Sportkoepel Edam-Volendam (2010) zou gedurende de tweede helft van de 19de eeuw de kijk op sport drastische veranderingen zijn ondergaan. Mensen worden zich langzaam bewust van de meerwaarde van sportbeoefening. Ook veranderde de kijk op sport. Het volksvermaak verdween niet, maar werd nu aangevuld met een meer serieuze vorm van georganiseerde sport.

Dat was een internationale ontwikkeling en vermoedelijk was het dus een kwestie van tijd voordat deze ook Nederland zou bereiken. Dat neemt echter niet weg dat de brede acceptatie van sport in Nederland zijn eigen weg heeft gevolgd.

1.4 Het huidige Onderwijs in Nederland en België

Er zijn een aantal aanzienlijke verschillen tussen het Belgische en het Nederlandse onderwijssysteem. Een van de duidelijkste is zichtbaar in het secundaire onderwijs. Terwijl er in Nederland de keuze is tussen het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo), hoger algemeen voortgezet onderwijs (havo), voorbereiden wetenschappelijk onderwijs (vwo) en het tweetalig onderwijs (tto) kan er in België gekozen worden uit het algemeen secundair onderwijs (aso), kunst secundair onderwijs (kso) beroeps secundair onderwijs (bso) en het technisch secundair onderwijs (tso).

In de tabel hieronder zijn de verschillende richtingen in het secundair onderwijs in België en Nederland tegen over elkaar neergezet, de vergelijkbare onderwijsvormen staan hierin tegenover elkaar.

<u>Nederland</u>	<u>Vlaanderen</u>
<p><u>Voortgezet onderwijs</u> Het voortgezet onderwijs valt uiteen in een voorbereidend wetenschappelijke tak, een algemene en een beroepsvoorbereidende. Zij kennen een twee- of driejarige onderbouw, waarin de leerlingen goeddeels dezelfde stof krijgen aangeboden. Daarna wordt hun een keuze geadviseerd door de school. Met een diploma vwo, havo of mbo hebben leerlingen vervolgens een <i>startkwalificatie</i>: ze zijn in staat tot geschoold werk. Het vmbo-diploma vormt geen startkwalificatie.</p> <p><u>Voorbereidend wetenschappelijk onderwijs</u> Het vwo is zesjarig; na de onderbouw dus nog drie jaar. De leerling kiest een van vier <i>profielen</i>, die deels uit vaste vakken bestaan, ten dele uit profiel gerelateerde, en dan nog uit een vrije keuzeruimte. Ieder profiel bereidt vooral voor op (studierichtingen in) het wetenschappelijk onderwijs.</p> <p><u>Hoger algemeen voortgezet onderwijs</u> De havo is vijfjarig, maar kent dezelfde profielen als het vwo, met vaste, profiel gerelateerde en vrij te kiezen vakken. De profielen bereiden vooral voor op het hoger beroepsonderwijs.</p> <p><u>Voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs</u> Het vmbo is vierjarig. Deze opleidingsvorm heeft vier <i>leerwegen</i>, in meerdere mate theoretisch of juist beroepsgericht. Leerlingen kunnen vervolgens, afhankelijk van hun leerweg, doorstromen naar mbo of havo.</p>	<p><u>Secundair onderwijs</u> Het secundair onderwijs kent drie opeenvolgende fasen of <i>graden</i> van twee leerjaren. In de eerste graad doorlopen de leerlingen een meer theoretische dan wel een meer praktische opleidingsvariant. Vanaf de tweede graad wordt gekozen tussen vier vormen van secundair onderwijs: algemeen, beroeps, kunst en technisch. De derde graad leidt toe naar een beroep of hoger onderwijs.</p> <p><u>Middenschool</u> De eerste graad wordt ook wel <i>observatiegraad</i> genoemd. De middenschool werd opgezet om ongedifferentieerd onderwijs te bieden, maar in de praktijk maken de leerlingen al een voorkeuze. De definitieve keuze tussen de vier <u>onderwijsvormen</u> wordt aan het einde van de periode gemaakt:</p> <p><u>Algemeen secundair onderwijs</u> In het ASO staat de algemene vorming centraal, waardoor de leerling wordt voorbereid op een vervolgstudie in het <u>hoger onderwijs</u>.</p> <p><u>Technisch secundair onderwijs</u>. Het TSO kent twee types <u>studierichtingen</u>: meer theoretische opleidingen, voor verdere studie in het hoger onderwijs (bijvoorbeeld <i>industriële wetenschappen, elektromechanica, handel</i>); en meer praktijkgerichte opleidingen die voorbereiden voor onmiddellijke tewerkstelling (bijvoorbeeld <i>elektrische installatietechnieken, houttechnieken, hotel</i>).</p>

<p><u>Middelbaar beroepsonderwijs</u> Het mbo is beroepsopleiding (vier of vijf opleidingsdagen per week) of beroepsbegeleidend (één weekdag opleiding, daarnaast een werkring). De opleidingsduur is mede afhankelijk van de vooropleiding. De uitstroomniveaus variëren van assistent-beroepsbeoefenaar tot vakspecialist.</p> <p><u>Praktijkonderwijs</u> Als een leerling wordt geacht niet aan de eisen voor het vmbo te kunnen voldoen, kan hij tot maximaal zijn 18e praktijkonderwijs volgen. Hier worden de praktische en sociale vaardigheden ontwikkeld, en de leerling wordt begeleid naar werk. De begeleiding wordt na de opleiding doorgaans voortgezet.</p>	<p><u>Beroepssecundair onderwijs.</u> Het BSO is een vooral praktische onderwijsvorm, waarin stages en praktijk tot meer dan de helft van het lessenrooster kunnen omvatten. De theoretische vakken worden vaak niet meer afzonderlijk aangeboden, maar in een projectgerichte benadering. Na de derde graad is er een veelheid van beroepsdomeinen: industrie, bouw, verkoop, zorg, land- en tuinbouw etc.</p> <p><u>Kunstsecundair onderwijs.</u> Het KSO omvat een combinatie van algemene vakken, kunst-theoretische vakken en praktijk (bijvoorbeeld atelier of instrument). Er zijn drie <u>studiegebieden</u>: <i>ballet</i>, <i>beeldende kunsten</i> en <i>podiumkunsten</i>, waarbinnen telkens een aantal studierichtingen worden aangeboden.</p> <p>Sommige studierichtingen in het KSO zijn eerder theoretisch en bereiden voor op hoger (kunst-)onderwijs.</p>
---	--

Tabel 1: vergelijking van Nederlandse en Vlaamse onderwijsstelsel betreft het secundair en middelbaar onderwijs van Nuffic⁵ (2013)

⁵ De Nederlandse Organisatie voor Internationalisering in het Onderwijs

2 Eindtermen en kerndoelen in Nederland en België

In Nederland en in België wordt er gewerkt met verschillende leerplannen waar eindtermen en kerndoelen in staan beschreven die behaald moeten worden tijdens de lessen. Deze eindtermen en kerndoelen zijn een leidraad en moeten worden nagestreefd door alle leerkrachten lichamelijke opvoeding. Natuurlijk zijn de doelen en eindtermen vrij breed te interpreteren en deze zullen dan ook op geen enkele school op precies dezelfde manier worden nagestreefd.

In de tabel op de volgende pagina is een gedeelte van het examenprogramma te zien zoals deze beschreven staat op de site van de KVLO (Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding). Hierin staan de kerndoelen beschreven die behaald moeten worden door leerlingen van de theoretische leerweg van het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (vmbo-t) voor het derde leerjaar.

Door alle leerkrachten die les geven aan deze onderwijsvorm in dit leerjaar moet er gewerkt worden aan de doelen zoals in deze tabel beschreven. Natuurlijk is dit een beknopte omschrijving van deze doelen. Dit zorgt ervoor dat de vakgroepen op verschillende scholen zelf kunnen beslissen hoe ze aan deze doelen zullen gaan werken.

2.1.1 Nederland

		BB	KB	GL/TL
LO1/K/1	Oriëntatie op leren en werken			
1.	De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan en in de maatschappij verwoorden.	X	X	X
LO1/K/2	Basisvaardigheden			
2.	De kandidaat kan in bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken.	X	X	X
LO1/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding			
3.	De kandidaat ontwikkelt zich ten aanzien van een aantal vaardigheden in bewegen en sport die bijdragen tot de ontwikkeling van de eigen leerkansen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> - Kunnen omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen - Eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden - In bewegingssituaties kunnen omgaan met elementen als lukken en mislukken en winst en verlies - Verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties - Oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport - Kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden. 	X	X	X
LO1/K/4	Spel			
4.	De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen de volgende spelen uitvoeren: <ul style="list-style-type: none"> - Een slag- en loopspel, drie doelspelen, twee terugslagspelen (een vorm van volleybal en keuze uit minstens één vorm van badminton, tennis of tafeltennis), vormen van tik- en afgooispelen en daarbij: <ul style="list-style-type: none"> - Zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren. 	X	X	X

Tabel 2: Examenstof Lichamelijke Opvoeding VMBO-T jaar 2 (Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding, 2017)

In de tabel op deze pagina is te zien hoe een vakgroep lichamelijke opvoeding op een middelbare school de kerndoelen voor basketbal verder heeft uitgewerkt. Vaak wordt dit formulier ook naar de leerlingen gecommuniceerd zodat zij weten wat van hun verwacht wordt.

LO2 vmbo- T	
Domein: K4	Activiteit: Basketbal
Leerjaar: 3	Aantal lessen: 8
Week: 10, 11, 12 en 13	
<p>Individuele vaardigheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen (diverse tempo's) • <u>Passen (chest, bounce, overhead en baseball pass)</u> • <u>Doelen (lay-up, sets hot, jumps hot)</u> 	
<p>Samenspel aanvallend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samenspelend de bal vanaf eigen helft opbrengen naar de aanval. • Hetzelfde onder druk van een tegenstander. • Een screen zetten. • Een blok zetten. • Doelkansen creëren met overtal. • Doelkansen creëren met gelijk aantal spelers. • Het spelen van een fast-break. 	
<p>Theorie: Spelregels: Alle spelregels die behoren bij de aanvallende technieken zoals behandeld in deze periode. (Zoals loopregels, dribbelregels, wat is "in" en wat is "uit", aanvallende fouten, 3-secondenregel, doordringen enz.)</p>	
<p>Toetsing: Praktijk: Tijdens de lessen van dit blok. Theorie: Tijdens de laatste les van dit blok. (schriftelijke overhoring)</p>	
<p>Herkansing: Praktijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tijdens een les LO1 of • Tijdens een les LO1 havo/vwo • Tijdens de <u>eerste les basketbal uit blok 2</u> <p>Mocht, door omstandigheden, de kandidaat geen praktijkexamen kunnen doen, dan kan het betreffende onderdeel middels een werkstuk of andere vervangende opdracht worden afgesloten.</p>	

Tabel 3 : Uitgewerkte kerndoelen van Basketbal (Stedelijk Lyceum te Enschede, 2017)

2.1.2 België

Hieronder staan de kerndoelen beschreven van de tweede graad van het beroeps secundair onderwijs (bso).

1.7 Spel en sportspel

De leerlingen	
19	kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel.
20	spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.
21	kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.
De leerlingen	
22*	leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.

Figuur 3: Eindtermen spel en sportspel, (Leerplan Gemeenschapsonderwijs 2017)

MOC GVL en ZSF

In België wordt er in de leerplannen een onderscheid gemaakt tussen MOC (motorische competenties) GVL (gezonde en veilige levensstijl) en ZSF (zelfconcept en sociaal functioneren). De motorische competenties kunnen weer worden onderverdeeld in klein en groot motorische vaardigheden. Onder klein-motorische vaardigheden kunnen we vaardigheden als vast pakken van materialen of vast pakken van bijvoorbeeld een klimraam verstaan. Bij groot-motorische vaardigheden moeten we denken aan stappen, lopen. Springen, balanceren etc. In de kerndoelen staan bij de groot-motorische vaardigheden ook beschrijvingen van spelvormen en vaardigheden waarover men moet beschikken om aan deze spelvormen deel te nemen.

In de tabel hieronder is te zien hoe de kerndoelen voor spelvormen zijn gerangschikt voor de eerste graad in het secundair onderwijs.

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad		
			1	2	3
3.4.9 Doel- en terugslagspelen					
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>beheerst fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties. kan eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen. kan zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen. kent elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.</i>			
111	1LO:19	neemt deel aan een vorm van doelspel.	X		
112	1LO:19	neemt deel aan een vorm van terugslagspel.	X		
113	1LO:20	speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.	X		
114	1LO:21	kan aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties.	X		
115	1LO:22*	leert omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.	X		
116	2LO:14	kan binnen aangepaste vormen van een doelspel: <ul style="list-style-type: none"> als aanvaller individueel en collectief een keuze maken binnen gelijkheids- en meerderheidssituaties; als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel. 		X	
117	2LO:15	kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel: <ul style="list-style-type: none"> het eigen speelveld verdedigen; pogen (na samenspel) te scoren. 		X	
118	3LO:9	past eerder geleerde vaardigheden toe in andere doel- en/of terugslagspelen.			X

Tabel 4: Uitgewerkte leerplandoelstellingen/leerinhouden van het secundair onderwijs (eerste graad A-stroom)(Site van de Vlaamse Overheid, 2017)

3 Het ontstaan van Spelvormen

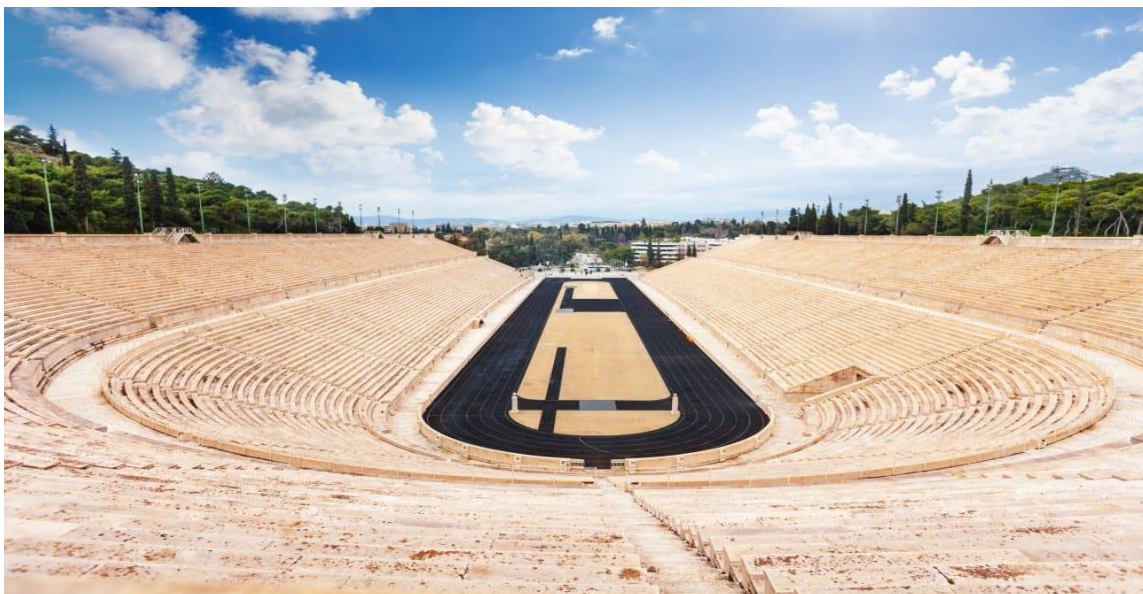
3.1 Definitie van een spel

Een spel is een activiteit buiten de dagelijkse activiteiten om waaraan een of meerdere mensen deelnemen. Kenmerkend aan een spel is dat er punten kunnen worden gescoord, ook kenmerkt een spel zich doordat er meestal tegen elkaar wordt gespeeld, individueel of in een team. Ook zijn er spellen waarbij er samen moet worden gespeeld om het spel tot een goed einde te kunnen brengen.

Bij het spelen van een spel hoort het nemen van besluiten. Bij het nemen van deze besluiten kan een onderscheid gemaakt worden tussen strategische planning en tactiek. De strategie is een rode draad die gedurende het hele spel door alle spelers gevolgd wordt, hier zal ook weinig van worden afgeweken, een aantal aspecten die we hieronder kunnen vernoemen zijn opbouw, initiatief en balans. Tactiek heeft meer te maken met de manier waarop wordt gehandeld bij een confrontatie, uitdagen, verrassen en verwarren zijn hier voorbeelden van. Een van de dingen die ieder spel moet hebben zijn de spelregels, als deze er niet zijn, of niet duidelijk zijn voor alle deelnemers, kan er onduidelijkheid ontstaan tijdens het spel. Dit kan van invloed zijn op bijvoorbeeld de puntentelling, maar kan er ook voor zorgen dat er op een onjuiste manier interactie plaatsvindt tussen twee spelers. Dit kan voor verwarring zorgen en het spel zal zo niet vlot kunnen verlopen.

De motivatie waarom het spel wordt gespeeld, kan bij iedere speler van het spel anders zijn, sommige mensen spelen een spel omdat ze het leuk vinden en er voldoening uit kunnen halen, andere mensen spelen om sociale contacten te onderhouden. Weer iemand anders wil graag zijn lichamelijk gezondheid op orde houden.

Als een spel amusementswaarde heeft voor de toeschouwers, kan dit uit groeien tot een groot spektakel, denk aan de Olympische Spelen in de oude en nieuwe tijd, deze "spelen" zijn uitgegroeid tot enorme evenementen waar toeschouwers niet meer weg te denken zijn.



Figuur 2: Griekenland, Athene, Oud olympisch stadion (Wikipedia 2017)

3.2 De olympische spelen in de oudheid

3.2.1 Griekse Olympische Spelen

Natuurlijk kan er niet met zekerheid gezegd worden wat nu het eerste spel ooit was, of hoe spellen zijn ontstaan, wel zeker is dat ze al eeuwen worden gespeeld. Een van de spelen waar daadwerkelijk bewijs en literatuur over te vinden is, zijn natuurlijk de Olympische Spelen. deze vorm van spel gaat zelfs terug tot het jaar 776 voor christus waar in Olympia de eerste spelen plaatsvond ter ere van de Griekse god Zeus. Dit was een enorm evenement waar duizenden mensen op af kwamen om deel te nemen of het spektakel te gaan bekijken in het Olympische stadion. De eerste Olympische Spelen bestonden enkel uit een loopwedstrijd, later werden er spelen toegevoegd zoals paard en wagen rijden, worstelen en speer en discus werpen. mede door de toevoeging van deze wedstrijden werd het evenement een enorme sensatie in deze tijd.



Figuur 3: Foto van schilderijen uit de tijd van de Griekse Olympische Spelen (Wikipedia, 2016)

Tussen de hedendaagse sport en de sport beoefend tijdens de Olympische Spelen zijn natuurlijk een aantal hele duidelijk verschillen. Zo was de motivatie om mee te doen aan de spelen natuurlijk verschillend, en de sporten zijn sindsdien ook veel veranderd. Ook waren de Olympische Spelen alleen voor Griekse mannen toegankelijk, vrouwen werden niet toegelaten, op vandaag zou dat de grootste tramalant met zich mee brengen.

Buiten de grote verschillen van vroeger en nu zijn er natuurlijk ook overeenkomsten, zo zijn de beoefende sporten vaak ontstaan uit een hobby. Ook zijn de massa's mensen die de sportevenementen bijwonen er niet minder op geworden.

Strijden tegen elkaar in sport en spelvormen lijkt toch in de aard van de mens te zitten, en het opzoeken van deze evenementen en het toejuichen van de deelnemers blijft een van de meest bedreven hobby's, waarin de passie en liefde voor een bepaalde sport vaak grenzeloos is.

3.2.2 Romeinse Spelen

Niet alleen de Grieken hadden in de oudheid al spelen om het volk te vermaken, ook de Romeinen organiseerde grootse evenementen. Julius Caesar kwam met een uitspraak die wat meer duidelijkheid schept namelijk "panem et circenses" wat "brood en spelen" betekend. In de Romeinse tijd was er een grote kloof tussen arm en rijk waardoor het volk regelmatig in opstand kwam. Volgens Julius Caesar was brood en spelen alles wat er nodig was om het volk tevreden te houden.

Deze spelen waren vaak behoorlijk gruwelijk, zo moesten gladiatoren tegen elkaar of tegen dieren vechten tot de dood, en regelmatig sloeg een paard en wagen om waardoor weer een aantal mensen tegen de grond te pletter vielen.

Circus Maximus is een van de grootste renbanen waar men kon gaan kijken naar de races met paard en wagen, in het station was er wel ruimte voor ongeveer 150.000 bezoekers.



Figuur 4: Illustratie die een gevecht tussen dier en mens weer geeft tijdens de Romeinse spelen. (Pinterest.com, 2016)

Spelvormen zijn in verschillende tijden belangrijke attracties geweest voor het vermaak van het volk, In iedere tijd natuurlijk met verschillende doelen en eigenschappen.

In het huidige onderwijs zowel in Nederland als in België worden spelvormen frequent toegepast in verschillende situaties. Spelvormen blijken een zeer goed hulpmiddel te zijn voor het bereiken van doelstellingen binnen de lessen lichamelijke opvoeding.

4 Doelen van spel onderwijs

Spel biedt zoveel ontwikkelingskansen dat het een erg belangrijk onderdeel vormt van de bewegingsopvoeding. Leerkrachten maken er dan ook veel gebruik van tijdens hun lessen, dit om gestelde doelen in de les te kunnen realiseren.

Soms heeft men het doel de motorische competentie te verbeteren of ontwikkelen. In een andere situatie past men spel toe om de sociale vaardigheden van de leerlingen te stimuleren, in nog andere gevallen wordt het strategisch denken en handelen voorop gesteld of kiest men spel als leermiddel om leerlingen zelfstandiger te maken bij het deelnemen aan bewegingssituaties of spelsituaties. De leerlingen moeten spelproblemen oplossen met en zonder hulp van de leerkracht.

“Goed spelonderwijs veronderstelt dat motorische, cognitieve en sociale leerervaringen in samenhang plaatsvinden, Dit betekent dat de spelkeuze en de aanpak van de leerkracht hierop afgestemd moet worden, om dat te realiseren creëert de lesgever een krachtige leeromgeving, dit kan door spel en leer omgevingen te gebruiken die voor de leerlingen plezierig en uitdagend zijn, Ook moeten de gekozen vormen goed aansluiten bij het ontwikkelingsniveau van de doelgroep. Het is ook noodzakelijk om de leerlingen actief te betrekken bij hun eigen leerproces”(Leysen, 2008, p. 23)

“Naast veel oefening is het ook belangrijk dat de leerlingen veelzijdig spelervaringen opdoen. Dat betekent dat men een ruim aanbod krijgt van verschillende spelvormen uit verschillende categorieën. Hierdoor kunnen de leerlingen kennis maken en ervaring opdoen met verschillende spelideeën en fundamentele spelprincipes die voor komen in deze concepten. Een veelzijdig aanbod zorgt voor de nodige flexibiliteit bij het oplossen van verschillende spelproblemen. Bovendien is de kans op transfer⁶ binnen spelen uit dezelfde spelcategorie groter”(Leysen, 2008, p.24)

⁶ Toepassen van aangeleerde vaardigheid in een andere situatie.

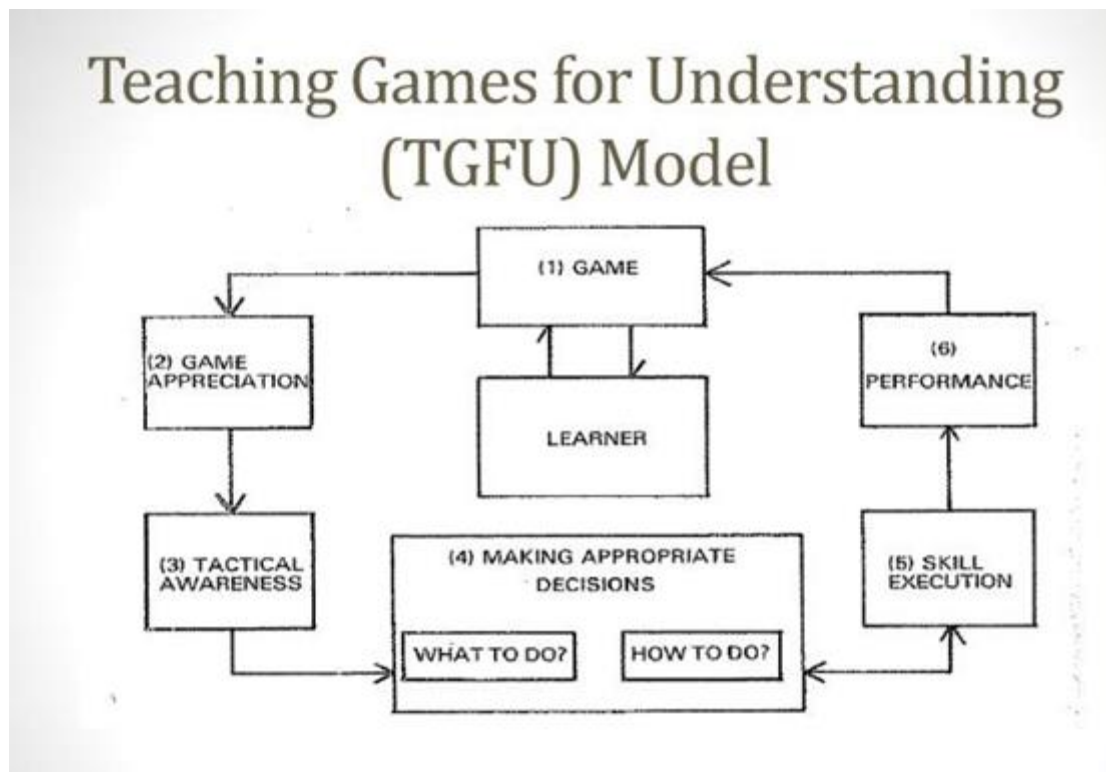
4.1 Huidige stand van zaken in spelonderwijs

Volgens Leysen (2008, p. 39) de huidige stand van zaken in het spelonderwijs:

Spelonderwijs heeft de afgelopen jaren enkele fundamentele veranderingen doorgemaakt. De grootste verandering in het spelonderwijs is ongetwijfeld de verschuiving van de techniekgerichte benadering op spel naar de spelgerichte aanpak. Vroeger werd er voornamelijk waarde gehecht aan het 'correct uitvoeren van technieken' voordat er gestart werd met het spel. Tegenwoordig ligt de klemtoon eerder op het kunnen deelnemen aan een spel. Technieken worden eerder gezien als middelen om spelproblemen op te lossen. Het is niet nodig om eerst alle technieken te beheersen voordat het spel wordt gespeeld, technieken kunnen tenslotte al spelend geleerd worden.

Bovendien heeft men ingezien dat technieken niet los van een spelcontext onderwezen kunnen worden. Grof gezegd betekent dit dat het inoefenen van technieken in gesloten situaties tijdverlies is. De leerling leert misschien wel om een techniek mooi uit te voeren, maar dit betekent nog niet dat de leerling de techniek kan benutten in een spelsituatie. De betekenis van een techniek wordt immers medebepaald door de spelcontext.

Door de leerling te confronteren met een veelzijdig aanbod van spelcontexten, leert de leerling de tactische mogelijkheden van de spelcontext kennen en leert de leerling beslissingen te nemen waarmee het spelprobleem kan worden opgelost, hierbij wordt gebruik gemaakt van technieken die de leerling beheerst. Wanneer de technische bagage van de leerling te klein is, kan er tijd gemaakt worden om dat technische/tactische tekort bij te werken. Het model van Bunker en Thorpe is in dit geval toonaangevend.



Figuur 5: 'Teaching games for understanding' (Bunker en Thorpe 1986)

4.2 Uitleg bij TGFU Model

De uitleg van het TGFU model door Leysen (2008, p. 48):

Spelend leren en inzichtelijk leren starten bij de keuze van een geschikte en haalbare spelvorm. Dat is enerzijds een spelvorm die afgestemd is op het spelniveau van de leerlingen en anderzijds spelproblemen aanbrengt waarmee de beoogde leerdoelen gerealiseerd kunnen worden.

Door het spelidee en de spelregels duidelijk aan te geven ontstaat een leeromgeving waarbinnen leerlingen spelervaringen kunnen opdoen. Om het spel goed te kunnen spelen moet de leerling het spel begrijpen. De leerkracht kan hierbij helpen door de leerdoelen op voorhand aan te geven, zo wordt er gezorgd voor doelgerichtheid.

Het strategisch denken wordt gestimuleerd door 'situatie-doel-actie-relaties' weer te geven. Dit betekent dat de speler de spelomgeving leert 'lezen'. En het wordt duidelijk dat er moet worden gekeken naar relevante aanwijzingen ('cues') in de omgeving. De leerkracht kan hierbij helpen door gebruik te maken van 'als...dan' instructies.

In de volgende stap moet de speler beslissen welke strategie het beste is. Tijdens deze fase moet de speler voldoende kennis hebben van de technische en tactische mogelijkheden die het spelprobleem kunnen oplossen, daarnaast moet de deelnemer inzicht hebben in de eigen mogelijkheden en de mogelijkheden van de andere spelers om een geschikte tactische beslissing te nemen.

Het kunnen uitvoeren van spelvaardigheid houdt in dat de speler beslissingen op technisch vlak in meer of mindere mate kan uitvoeren, op het juiste moment en met de nodige effectiviteit. De actie realiseert het beoogde doel. In dien nodig kan er tijd worden vrijgemaakt om de technische vaardigheden te verbeteren en te verfijnen. Dat kan enkel binnen spelrelevante oefensituaties.

Al spelende wordt de deelnemer meer spel-bekwaam. Hij leert slim te spelen. Hij herkent snel de meest relevante omgevingskenmerken, selecteert het gepaste handlingsplan en voert dat succesvol uit.

De leerling kan het geleerde toepassen in andere spelvormen, doordat de leerling inzicht heeft in het handelen, kan hij nieuwe spelvormen met een gelijkaardig spelidee vaardig spelen. Hij herkent probleem situaties en kan beroep doen op vroegere leerervaringen om deze situaties op een adequate manier op te lossen.

4.3 Huidige spelsporten en spelvormen in het onderwijs

In het Nederlandse examenprogramma voor lichamelijk opvoeding worden er veel uren besteed aan het toepassen van spelvormen.

Hieronder staat de eindtermen beschreven voor spel in het secundair onderwijs vmbo leerjaar 2.

LO2/K/4	Spel			
4.	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.			x

Tabel 6: Eindtermen spel, VMBO leerjaar 2 (KVLO (koninklijke vereniging voor lichamelijk opvoeding, 2017)

Voor het plannen van de lessen lichamelijke opvoeding krijgt iedere school de handreiking van de overheid waar suggesties instaan voor het indelen van de jaarplanning, de onderstaande informatie is terug te vinden in de handreiking voor VMBO 2. De meeste scholen houden zich dan ook aan deze handreiking en delen de uren ongeveer hetzelfde in. Duidelijk is te zien dat er een groot deel van de lessen aan spel worden besteed.

De vak ontwikkelingsgroep adviseert de lestijd van 200 lessen van 50 minuten als volgt te verdelen:

- spel 60 lessen
- turnen 20 lessen
- atletiek 20 lessen
- bewegen op muziek 20 lessen
- zelfverdediging 20 lessen
- sportoriëntatie/actuele activiteiten 20 lessen
- vrije ruimte (stage etc.) 40 lessen

De school mag vervolgens zelf plannen wat de omvang van de verschillende blokken zullen zijn, en hoe dit in de praktijk het beste uitvoerbaar is, natuurlijk moet daarbij rekening gehouden worden met beschikbare accommodatie en bijvoorbeeld de planning van de toetsweken, uit onderzoek blijkt dat dit een goede richtlijn is voor scholen, en de meeste scholen wijken dan ook weinig af van dit advies.

5 Het tot stand komen van een spelvorm

Een bepaalde spelvorm komt natuurlijk niet uit de lucht vallen. Hier gaat flink wat denkwerk aan vooraf waarbij er vragen worden gesteld die de functie van het spel en de doelstelling die bereikt moet worden verduidelijken.

Een spelvorm die men als kern van de les toepast is natuurlijk compleet anders dan de spelvorm die als opwarming wordt gebruikt. Bij het laatste voorbeeld is eenvoud en simplicitéit vaak een must. De leerlingen moeten snel aan het werk zijn en door vaak al beperkte tijd voor de les lichamelijke opvoeding moet de opwarming zo kort en efficiënt mogelijk zijn. Ook moet het spel leuk zijn, dit is een vereisten omdat de leerlingen natuurlijk geprikkeld moeten worden voor de kern.

5.1 De verschillende aspecten van een spelvorm

Om een spelvorm duidelijk in beeld te brengen, zullen we deze moeten ontleden in de verschillende aspecten die de spelvorm maken wat het is. De belangrijkste hoofdaspecten van een spelvorm zijn: spelidee, spelregels, scoren, opbouw, intensiteit, samenwerking, tactiek, speelveld, materiaal, probleem en oplossingen.

5.1.1 Spelidee

“Het spelidee is een beknopte beschrijving van het betreffende spel. Hier staat beschreven wat het hoofddoel is van het spel en hoe dit doel bereikt moet worden. Bijvoorbeeld het spelidee bij basketbal luidt als volgt: Met een basketbal door middel van dribbelen, passen en overspelen in de buurt komen van de basket van de tegenstander en een doelpoging ondernemen. Het team dat op het einde de meeste punten heeft gescoord is het winnende team. Het spelidee wordt meestal voorafgaand aan de specifieke spelregels benoemd om de kern van de spelopdracht meteen duidelijk te maken”(Leysen, 2008, p. 15)

5.1.2 Spelregels

De uitleg van spelregels volgens Leysen (2008, p.17)

De spelregels maken het spel. Deze moeten duidelijk benoemd worden vooraleer het spel start. Als dit niet gebeurt, kan dit voor verwarring zorgen en kan het spel niet verder gespeeld worden voordat de spelregels duidelijk zijn. Spelen met veel spelregels zorgt ervoor dat het spel ingewikkelder wordt. En de toevoeging van een regel veranderd vaak al veel aan het spel. Ten aanzien van de regels is het zinvol een verdeling te maken in:

- **Regels ten opzichte van de medespeler**
- **Regels ten opzichte van het materiaal**
- **Regels ten opzichte van de ruimte**

Soms zijn bepaalde regels niet per se noodzakelijk voor een goed verloop van het spel. Bijvoorbeeld: Zijn regels met betrekking tot de zijlijnen echt van belang, of mag er ook via de zijmuren gespeeld worden?

Het spelen met weinig regels werkt vaak sneller en kan verrassender zijn.

5.1.3 Regels ten opzichte van de medespeler

Dit zijn alle regels die te maken hebben met je medespelers. Bijvoorbeeld: Is contact met de tegenstander toegestaan of niet? is het blokken van een aanvallende speler een overtreding of niet? deze regels zijn natuurlijk voor iedere tak van sport weer anders, maar moeten wel zeker meegenomen worden in het spelen van een opwarmingsspel.

5.1.4 Regels ten opzichte van het materiaal

Dit zijn alle regels die te maken hebben met het materiaal en het gebruik van het materiaal in het spel bijvoorbeeld: Bij basketbal mogen er maar 2 stappen worden gezet met de bal in de handen zonder te dribbelen en bij voetbal mag de bal niet met de handen worden geraakt, met uitzondering van de keeper.

5.1.5 Scoren

Bij een spelvorm kan het scoren van punten of het bereiken van een bepaald doel natuurlijk niet ontbreken. De manier waarop dit gebeurt staat beschreven in het spelidee. Het voor ogen hebben van een doel en/of de mogelijkheid hebben om punten te scoren zorgt meestal voor het verhogen van de motivatie van de leerlingen.

5.1.6 Opbouw

Het is niet logisch om meteen aan een ingewikkeld spel te beginnen met veel regels restricties. Het is logischer om een spel op te starten met beperkte regels en relatief eenvoudig spelidee. Als de leerlingen dan de basis onder de knie hebben zijn nieuwe spelregels en uitbreidingen makkelijker toe te passen en zal deze overgang soepeler verlopen.

5.1.7 Hoe spelvormen op te bouwen of te vereenvoudigen

De volgende voorbeelden zijn erop gericht om de nadruk te leggen op het spelidee en iedereen op zijn eigen niveau te laten presteren. Dit zijn allemaal voorbeelden waardoor een spel kan worden vereenvoudigd. Natuurlijk kunnen we per groep ervoor kiezen om het spel moeilijker of makkelijker te maken.

Verschillende manieren waarop een spel kan worden vereenvoudigd volgens Leysen (2008, p. 25):

- Door de aantal spelers van een ploeg te beperken of het spel in meerdere kleine groepen verdeeld over het veld te laten spelen verhoogt men het leerrendement. De deelnemers krijgen op deze manier meer overzicht op de speelruimte en er komt meer tijd en ruimte om te leren, ook worden alle spelers op deze manier meer betrokken bij het spel. Ook neemt de actieve leertijd toe bij het spelen in kleine groepen. Leerlingen laten zelf ook vaak weten dat het veel leuker is om in kleinere groepen te spelen.
- Door de bewegingsrestricties, terreinvoorschriften en tijdslimieten op het niveau van de leerlingen te brengen, bijvoorbeeld door vragen te stellen als: Hoe mogen de leerlingen zich verplaatsen? Hoe lang hebben ze tijd om te scoren? Hoe snel moeten ze overspelen? Ook bijvoorbeeld de grootte van de doelen en de hoeveelheid doelen kunnen bepalend zijn voor een succesvolle deelname aan het spel.
- Door een meerderheidssituatie te creëren wordt de druk op de aanvallers verminderd en krijgen de spelers meer ruimte om te spelen. Vaak vinden de aanvallers het moeilijk om de bal in hun bezit te houden als de druk te groot is vanuit de verdedigers. Een andere manier om dit te voorkomen is om neutrale spelers aan de zijkant van het veld te plaatsen waardoor de aanvallers meer aanspeelmogelijkheden hebben.
- Door het aantal rollen per speler te verminderen, spelers met weinig speelervaring hebben vaak moeilijkheden om zich te concentreren op meerdere acties. Er kan gekozen worden om leerlingen met een aanvallende rol een aantal keren aan te laten vallen, in plaats van meteen van aanval naar verdediging om te schakelen. Er kan gekozen worden voor een spel waarbij tikken en verlossen ruimtelijk van elkaar gescheiden worden, bijvoorbeeld: verlossen aan de zijkant van het speelveld.
- Door het spelmateriaal te vereenvoudigen waardoor basistechnieken met meer succes kunnen worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld het kiezen van een bal die gemakkelijk gehanteerd kan worden, of bijvoorbeeld het gebruik van sticks met platte kanten zodat de backhand en de forehand makkelijk toegepast kunnen worden. Ook kunnen we het slaghout bij slagspelen aanpassen op het niveau van de leerling zodat men slagzekerheid heeft en het spel over het algemeen vlotter zal verlopen.

Spelvormen die worden toegepast tijdens de opwarming moeten eigenlijk zo eenvoudig en efficiënt mogelijk zijn. Dit zodat de leerlingen snel in beweging zijn en iedereen voldoende wordt opgewarmd.

Een heel belangrijk punt voor de opwarming is ook de organisatie, deze moet snel kunnen worden veranderd. In een ideale situatie is de organisatie tijdens de opwarming en de kern bijna of geheel hetzelfde.

5.2 Intensiteit

In de opleiding voor leerkracht lichamelijke opvoeding wordt er veel nadruk gelegd op een voldoende mate van intensiteit in een les. Met intensiteit wordt de mate van actief in beweging zijn tijdens een les aangegeven. Omdat lessen vaak van korte duur zijn door omstandigheden als bijvoorbeeld leerlingen die zich moeten verplaatsen van en naar de gymzaal, het omkleden en de nodige tramalant die hier vaak mee gepaard gaat en het noteren van de aanwezigen enzovoort. Het is hierdoor van belang dat de uitleg beknopt en volledig is. Het uitleggen van een ingewikkeld spel aan het begin van een les kan leiden tot het verlies van de aandacht van de leerlingen.

Wat er ook voor kan zorgen dat een spel meer intensiteit bevat is het maken van kleine groepjes om het betreffende spel te spelen. Zo komen alle leerlingen meer aan bod en is er meer overzicht. Door het maken van kleine groepen kunnen we de leerlingen ook makkelijk indelen op in niveaugroepen, dit zorgt voor voldoende uitdaging voor alle leerlingen.

5.3 Samenwerking

Bij een spel binnen de lessen lo is het ook van belang dat er voldoende de nadruk wordt gelegd op samenwerking. Veel competenties die beschreven staan in het leerplan leggen hier ook de nadruk op. Om hier als leerkracht mee om te gaan kunnen de volgende aspecten geïntegreerd worden in een spelvorm:

:

- Voor de les wordt gestart kan er een leergesprek met de leerlingen worden aangegaan, er kunnen dan vragen worden gesteld als: Hoe denken jullie dat we ervoor kunnen zorgen dat we de bal voldoende rond kunnen spelen? Wat kunnen we doen zodat we voldoende punten kunnen scoren?
- Als het spel een tijd bezig is kan er een teambespreking worden ingelast, de leerlingen krijgen nu de tijd om te evalueren en na te denken waarom het nu wel of niet goed gaat.
- Er kan binnen het team een leider worden aangewezen die er voor moet zorgen dat iedereen voldoende aan de beurt komt, of dat de bal bijvoorbeeld goed wordt rond gespeeld.

De hierboven besproken elementen kunnen we linken aan de vakgebonden eindtermen die beschreven staan in het leerplan. Hierna volgen een aantal van deze eindtermen, in dit geval van de eerste graad in het secundair onderwijs (a-stroom).

5.3.1 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

Aantal ontwikkelingsdoelen op gebied van zelfconcept en sociaal functioneren vastgesteld door de Vlaamse overheid (2017).

De leerlingen:

- kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.
- tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal.
- betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.
- leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.
- leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.

6 Spelvorm als opwarming

Voor de opwarming in een les kan er uit ontzettend veel vormen gekozen worden om doelen te realiseren. De spelvorm wordt vaak gebruikt om het lichaam van de leerlingen op te warmen en om mentaal 'wakker' te worden voor de gymles. Een spelvorm als opwarming is vaak een spel dat gespeeld wordt in functie van de kern van de les waarbij dus ook rekening wordt gehouden met de te bereiken leerdoelen en competenties.

6.1 Waarom een spelvorm?

Leysen (2008, p.18) beweert dat een fout die veel wordt gemaakt binnen het onderwijs lichamelijk opvoeding is dat er te zeer de focus wordt gelegd op de leerdoelen en competenties die bereikt moeten worden binnen een les. Vaak wordt er een korte opwarming gedaan waarbij de specifieke lichaamsdelen geactiveerd worden, bijvoorbeeld: lopen rond het veld, opdrukken, aansluitpassen, knie heffen, sprongen maken, enzovoort. Dit is natuurlijk een specifieke opwarming. Maar als men dit alles in een specifieke spelvorm zou kunnen gieten, waarom zou men het dan niet doen? Binnen de spelvormen komen vaak exact dezelfde bewegingen voor, ook een heel scala aan andere competenties komen aan bod binnen een spelvorm, namelijk: samenwerken, *fairplay*, tactische principes en betrokkenheid. Misschien nog wel het belangrijkste pluspunt van een spelvorm is het fun-element. Als leerlingen in een opwarming al plezier ervaren ligt de motivatie voor de kern ook al een stuk hoger waardoor waarschijnlijk de hele les aangenamer wordt, voor de leerkracht om les te geven, maar ook voor de leerlingen als deelnemers.

7 Vernieuwende spelvormen

In dit eindwerk zijn er vernieuwende, creatieve en specifieke spelvormen terug te vinden die leerkrachten lichamelijke opvoeding kunnen gebruiken als opwarming voor hun les. Balspelen, Turnen en Atletiek zijn de onderwerpen waarvoor de spelvormen staan uitgewerkt. Veel spelvormen zijn sport 'overschrijdend' en kunnen met een kleine aanpassing ook als opwarming worden gebruikt voor een andere sport of spelvorm.

De spelvormen zijn verwerkt in een duidelijke tabel waarin de belangrijkste aspecten van het spel worden uitgelegd, ook is er een globale organisatie tekening waardoor in een oogopslag duidelijk is hoe de organisatie van de spelvorm in elkaar steekt.

In het kopje 'varianten' zijn staan bij ieder spel verschillende ideeën uitgelegd waardoor het spel eventueel makkelijker of moeilijker kan worden gemaakt. Ook staan onder dit kopje uitbreidingsvormen benoemd die kunnen worden toegepast.

De spelvormen die zijn uitgewerkt zijn getest op de middelbare school BC. Broekhin Jenaplan in Reuver, tijdens de lessen voor groepen van het vmbo/havo in alle vier de jaren en in alle leerwegen namelijk: Theoretisch, Basis en Kader en Mavo/Havo klassen. Ook zijn de spelvormen na het testen nog een keer geëvalueerd en indien nodig aangepast.

Op mijn website www.crea-games.jouwweb.nl staan alle spelvormen nog eens overzichtelijk en te downloaden gerangschikt, ook is op deze pagina voor bijna iedere spelvorm een kort filmpje te zien, dit om te zorgen voor duidelijk en compleet beeld bij de spelvormen.

7.1 Uitgewerkte spelvormen voor handbal, basketbal en voetbal

Handbal, basketbal en voetbal zijn balsporten die veel worden toegepast tijdens de lessen lichamelijke opvoeding, in beide oefenvormen en spelvormen. Deze sporten hebben veel gemeen en veel van de vernieuwende spelvormen kunnen dan ook met een kleine aanpassing worden toegepast bij een andere sport.

Een van de meest opvallende overeenkomsten is natuurlijk dat al deze sporten balsporten zijn. Door verschillende ballen te gebruiken kunnen we de spellen sport-specifiek maken. Ook kunnen we verschillende ballen gebruiken om de moeilijkheidsgraad van de spelvormen aan te passen.

De 10 spelvormen die in de pagina's hierna worden beschreven zijn niet alleen creatieve variaties op bestaande spelvormen, maar ook compleet nieuwe spelvormen.

De bijbehorende legenda is terug te vinden in bijlage 5.

Spel 1: Rond de tafel

Spelidee en spelregels:

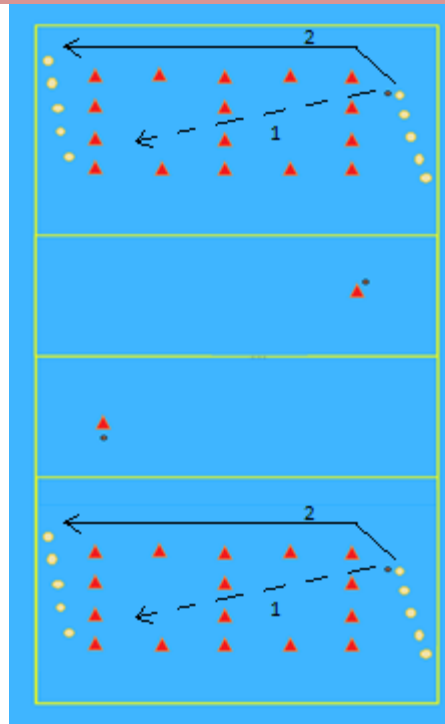
- De balbezitter probeert de bal in het vak aan de overzijde te werpen.
- De ontvanger probeert de bal gespeelde bal op te vangen.
- Als het niet lukt de bal in het vak te werpen of op te vangen is de werper af en gaat deze naar de vervolgo opdracht.
- De vervolgo opdracht is een pass van achter ontvangen in de loop.
- De 2 leerlingen die als laatste overblijven, spelen een winnaarsronde tegen elkaar. De eerste die 3 punten heeft is de winnaar.

Varianten:

- Er kan met elkaar gespeeld worden: er wordt een pass gegeven die makkelijk kan worden gevangen.
- Er kan tegen elkaar gespeeld worden: er wordt een pass gegeven die moeilijk kan worden gevangen.
- Het speelveld kan vergroot of verkleind worden, kleiner zorgt voor meer overzicht maar minder tijd om te reageren, groter zorgt voor minder overzicht en meer tijd om te reageren.
- Toepasbaar als voorbereiding op handbal of basketbal. Bij handbal wordt de bovenhandse slagworp toegepast, bij basketbal bijvoorbeeld de borstpas.

Spelleiding:

- Eventueel 2 leerlingen aanwijzen als scheidsrechters bij ieder veld, dit zorgt voor meer overzicht en geeft de leerkracht de mogelijkheid om bij de vervolgo opdracht te gaan begeleiden.
- Bij niveau verschil is het werken met 'levens' een optie. Leerlingen die snel uitgespeeld worden beginnen met een extra leven.
- Na een ronde kan het niveau worden bepaald en kunnen de leerlingen opnieuw worden ingedeeld in de 2 groepen.



Organisatie:

- Alle leerlingen worden verdeeld over 2 groepen, beide groepen verdelen zich over de 2 zieden van het speelveld.
- De leerling met de bal gooit deze aan de overzijde in het vak (1) en loopt daarna naar de overzijde waar er wordt aangesloten in de rij. (2)
- Op het moment dat een leerling is loopt deze verder naar de vervolgo opdracht.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan zowel bij handbal als basketbal als volleybal worden toegepast als opwarming. Bij volleybal is het wel een aanrader om gebruik te maken van een volleybalnet of toverkoord, het maken van hoogte is bij volleybal namelijk van belang.

Spel 2: Set-shot competitie

Spelidee en spelregels:

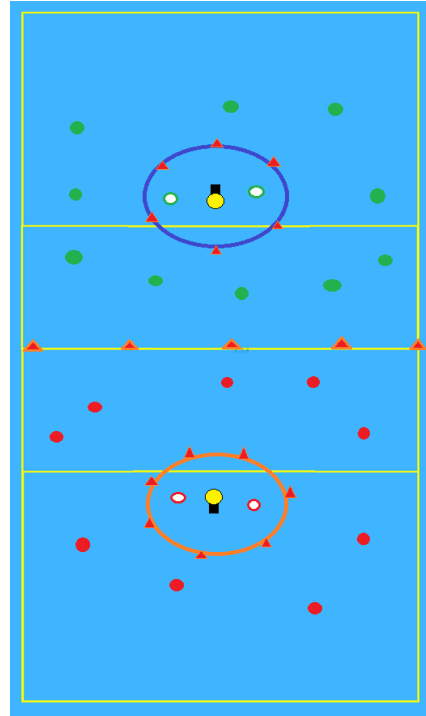
- Leerlingen aan beide zeiden proberen ballen te bemachtigen om deze vervolgens in het doel aan de overzijde te werpen.
- De 2 leerlingen in de cirkel proberen dit te voorkomen door de ballen weg te slaan met *flexibeams* of knotshockey sticks.
- Na een bepaalde tijd wordt het spel gestopt en worden de hoeveelheid ballen in het doel geteld.
- Het team dat de meeste ballen in het doel heeft weten te werpen is het winnen de team.
- Een werper mag altijd proberen een bal te gaan halen in het andere vak, wordt de werper dan getikt dan moet er een opdracht worden uitgevoerd.

Varianten:

- Deze spelvorm kan met verschillende ballen en in verschillende contexten worden gespeeld. Basketbal/Handbal/Volleybal.
- Er kunnen verschillende opdrachten worden gegeven voor als je getikt wordt. Dit kunnen bijvoorbeeld streksprongen zijn, of bijvoorbeeld opspringen naar de basket met het 3 passen ritme, dit kan worden aangepast aan het onderwerp waar in de kern aan wordt gewerkt.

Spelleiding:

- Als er wordt gespeeld met korven, is het handig leerlingen als tellers in te zetten. Anders wordt het erg lastig om de punten bij te houden.
- Eventueel kleine regels toevoegen indien nodig, bijvoorbeeld: vooraleer er op doel wordt gegooid moet er eerst minimaal 3 keer overgespeeld worden.



Organisatie:

- De klas wordt in 2 groepen verdeeld, zorg voor evenveel jongens als meisjes.
- De cirkels kunnen gevormd worden door een krijtlijn of door kleine potjes, of beide.
- De middenlijn wordt gevormd door kegels.
- Eventueel kan er een vak gevormd worden achter beide speelvelden waar de oefeningen kunnen worden uitgevoerd door de leerlingen die getikt zijn.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan zowel bij handbal als basketbal als volleybal worden toegepast als opwarming. Natuurlijk veranderen de spelregels altijd richting de sport waarvoor de opwarming wordt toegepast: bij volleybal, bovenhands spelen. Bij basketbal, set-shot techniek. Bij handbal, bovenhandse strekwerp.

Spel 3: 3 op een rij

Spelidee en spelregels:

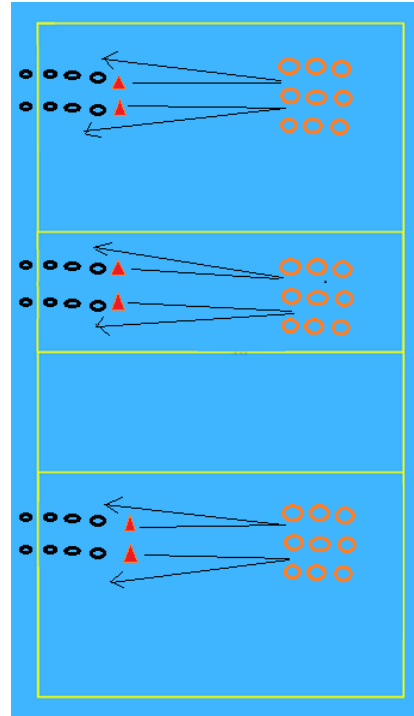
- 2 groepjes strijden iedere keer tegen elkaar en proberen zo snel mogelijk 3 kleuren potjes/hesjes op een rij neer te leggen.
- De leerlingen lopen met of zonder bal op de aangegeven manier.
- Als het een groepje lukt 3 op een rij te vormen, diagonaal, verticaal of horizontaal (eerder dan de tegenstander) verdient je als team een punt.

Varianten:

- Er kan in verschillende thema's gespeeld worden, bijvoorbeeld: basketbal – dribbelen met een bal onder het lopen, handbal – hetzelfde als het voorgenoemde alleen dan met een handbal, voetbal – dribbelen met een bal aan de voet.
- De afstand tussen de kegels en het vakkenveld kan verkleind of vergroot worden.
- Eventueel kan de loop-weg worden aangepast: tussen kegels door, of er kan een andere loopopdracht worden toegepast.
- Differentiatie mogelijk door leerlingen die bijvoorbeeld basketbal doen een extra opdracht te geven, bijvoorbeeld: leerlingen die goed zijn in basketbal lopen om het vakkenveld heen in plaats van tot aan het vakkenveld.
- De winnaars krijgen een punt, de verliezende groep krijgt een opdracht.

Spelleiding:

- Er kan gekozen worden voor een vrije organisatie, waarbij leerlingen zelf het spel starten en de punten bijhouden, let op! **Niet alle groepen kunnen dit.**
- Er kan gekozen worden voor een gestructureerde organisatie, waarbij na iedere ronde wordt gewacht tot iedereen klaar is.
- Tijdens de eerste ronde observeren, leerlingen die dit goed kunnen hierna een extra opdracht geven.



Organisatie:

- De leerlingen kunnen in groepjes verdeeld worden door ze een nummer toe te wijzen (1 t/m 6).
- Als vakken kunnen ook hoepels worden gebruikt.
- De loopafstand kan worden aangepast naar het niveau van de leerlingen.
- Het spel is voorbij als een van de twee teams 3 op een rij heeft.
- Er kan eventueel worden door gewisseld, waardoor verschillende teams tegen elkaar aan bod komen.
- Genoeg afstand tussen hoepels in verband met uitglij gevaar.



- In dit voorbeeld is team oranje het winnende team.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan gespeeld worden als voorbereiding bij basketbal, handbal of voetbal. Maar kan ook als opwarming worden gespeeld bij bijvoorbeeld turnen of atletiek. Waarbij verschillende extra oefeningen ervoor kunnen zorgen dat de spelvorm specifiek wordt.

Spel 4: Stres-bal

Spelidee en spelregels:

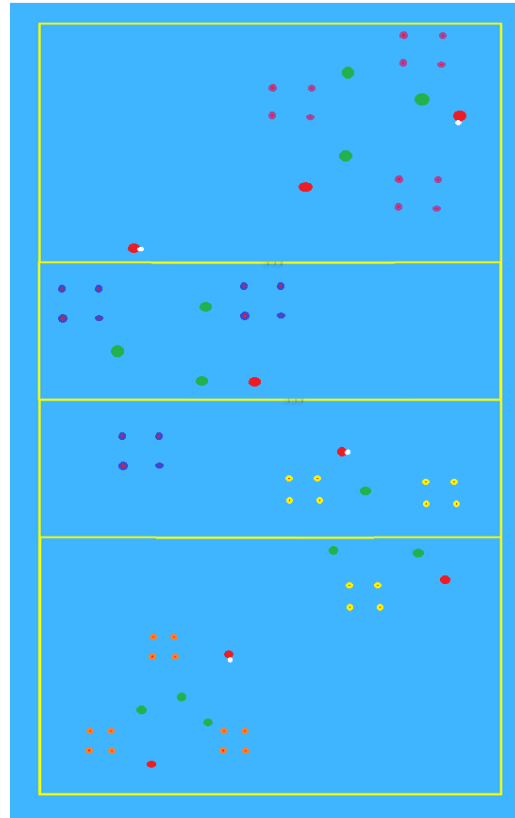
- Het doel van de lopers (groen) is zo snel mogelijk van vak naar vak te lopen zonder getikt te worden.
- Het doel van de tikkers met bal is om de lopers af te tikken als ze niet in een vak staan, het tikken kan enkel met de bal in de handen.

Varianten:

- Er kan volgens het 10-5 puntensysteem worden gespeeld, waarbij de lopers 10 punten moeten scoren om te winnen en de balbezitters 5 punten moeten scoren om te winnen.
- Het 10-5 punten systeem kan aangepast worden aan het niveau van de lopers en balbezitters.

Spelleiding:

- Overzicht behouden door de leerlingen de punten hardop te laten optellen, dit zorgt tevens voor strijd tussen de groepen.
- Zorg voor een goed overzicht door de verschillende groepjes apart te begeleiden.



Organisatie:

- De klas wordt in groepjes van 5 verdeeld over de gymzaal.
- Na iedere ronde wisselt een van de lopers met een van de tikkers, zo dat alle leerlingen een keer op beide posities aan bod komen.
- Bij een overtal situatie worden de overtalige leerlingen scheidsrechter bij een groepje. Na een ronde wisselen de scheidsrechters door. Eventueel kan er ook 3 tegen 3 worden gespeeld, als het niveau van de groep het toe laat.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is een leuke opwarming voor bijvoorbeeld handbal of basketbal, maar kan ook zeker in een situatie bij een honkbalspel geplaatst worden. Natuurlijk moeten de ballen die gebruikt worden en de regels die worden toegepast worden afgestemd op de kern van de les.

Spel 5: Fun Island

Spelidee en spelregels:

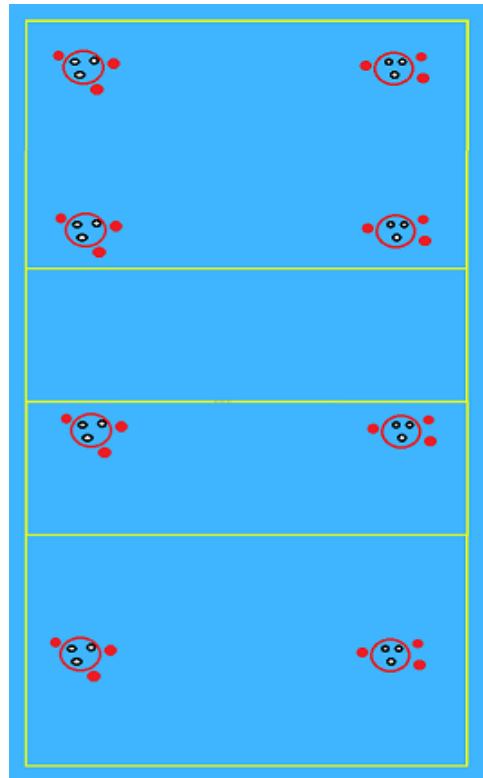
- Het is de bedoeling zo veel mogelijk ballen van andere teams te veroveren en in de hoepel van je eigen team neer te leggen.
- Er mag maar 1 bal tegelijk uit de hoepel worden genomen.
- Als er 1 bal uit een hoepel is veroverd, mag daarna niet uit dezelfde hoepel nog 1 bal worden genomen.
- Alle punten die gescoord zijn na het eindsignaal tellen niet mee.

Varianten:

- Een van de 3 leerlingen wordt vanger en blijft met 1 voet in de hoepel staan. Deze leerling kan worden aangespeeld op een afgesproken manier, en de vanger kan de bal dan in de hoepel leggen.
- Een van de 3 leerlingen wordt tussenspeler, als een bal wordt veroverd moet deze via de tussenspeler naar de vanger worden gespeeld.
- Er kan met verschillende soorten ballen worden gespeeld om het sport specifiek te maken of het niveau aan te passen.
- Er kan een verdediger worden ingezet met een lintje. De verdediger mag vrij rond de zijn hoepel bewegen. Op het moment hij iemand tikt, mag de looper geen bal pakken uit die hoepel maar moet hij door lopen naar de volgende hoepel.

Spelleiding:

- Chaotisch spel waarbij er veel gebeurt. Een duidelijk begin en einde van iedere ronde is daarom noodzakelijk.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in groepjes van 3 leerlingen.
- De leerlingen starten altijd allemaal met 1 voet in hun eigen hoepel.
- De hoepels kunnen op verschillende manieren verspreid worden door de zaal.
- bij een overtal situatie kunnen er ook tikkers worden ingezet.

Sport overschrijdende vormen

- Dit is een spel dat vooral een duidelijke link legt met het handbal, maar kan ook zeker in een basketbal situatie worden toegepast.

Spel 6: Flipperkast

Spelidee en spelregels:

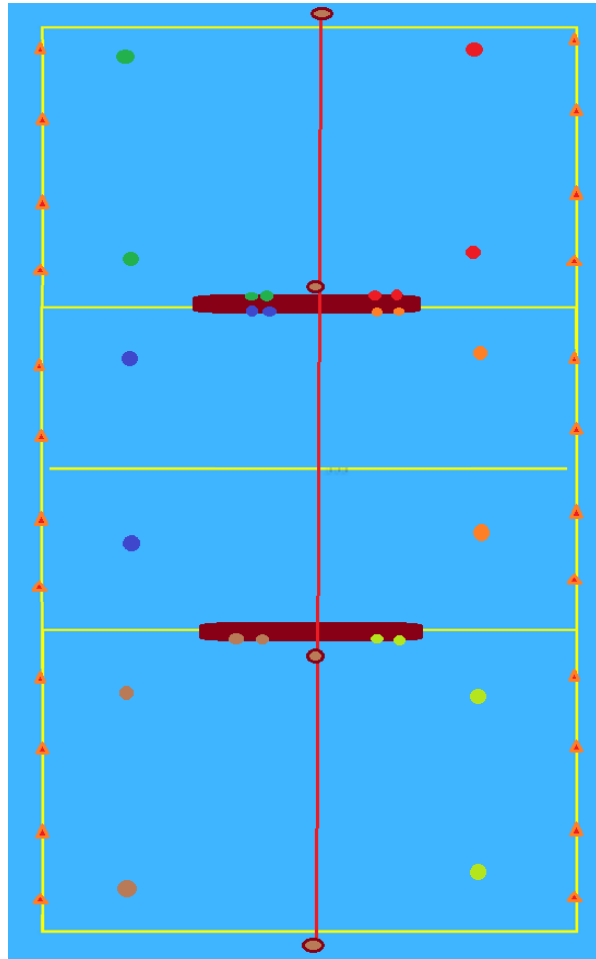
- Voetbalspel waarbij de balbezitter gaat proberen een van de kegels van de tegenpartij omver te schieten, de bal mag alleen onder het touw/elastiek worden geschoten.
- Na het omver schieten van een kegel zet de partij bij deze kegel deze weer rechtop, de punten worden bij gehouden door de groepen zelf.
- Als de bal buiten het speelveld komt gaat de leerling die het dichtste bij staat de bal pakken.

Varianten:

- Er kan eventueel ook 3-3 worden gespeeld waarbij de 3^{de} persoon de kegels blijft verdedigen.
- De kegels kunnen ook in het veld worden geplaatst, zo kan het spel op niveau van de leerlingen worden gebracht.
- Eventueel meer of minder kegels plaatsen om het uitdagender te maken.
- Er kan ook met verschillende voorwerpen worden gespeeld gevarieerd van groot naar klein waarbij het omver schieten van een blokkentoren bijvoorbeeld 1 punt oplevert en het omver schieten van een kleine kegel 3 punten.
- Er kan met meer ballen worden gespeeld.

Spelleiding:

- Duidelijk overzicht houden tussen de verschillende groepjes.
- Eventueel de leerlingen die op de bank zitten als scheidsrechter laten fungeren.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in groepjes van 2 leerlingen.
- Het spel wordt gespeeld op een 1/3^{de} van de gymzaal.
- De leerlingen die overtalig zijn zitten op de bank te wachten op het wisselsignaal, op dit signaal wisselen ze zo snel mogelijk om en begint het spel zo snel mogelijk opnieuw.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is het beste geschikt als opwarming voor een les voetbal, maar kan met de nodig aanpassingen (sticks en ballen) ook zeker gespeeld worden als opwarming voor een les hockey.

Spel 7: Matje trap

Spelidee en spelregels:

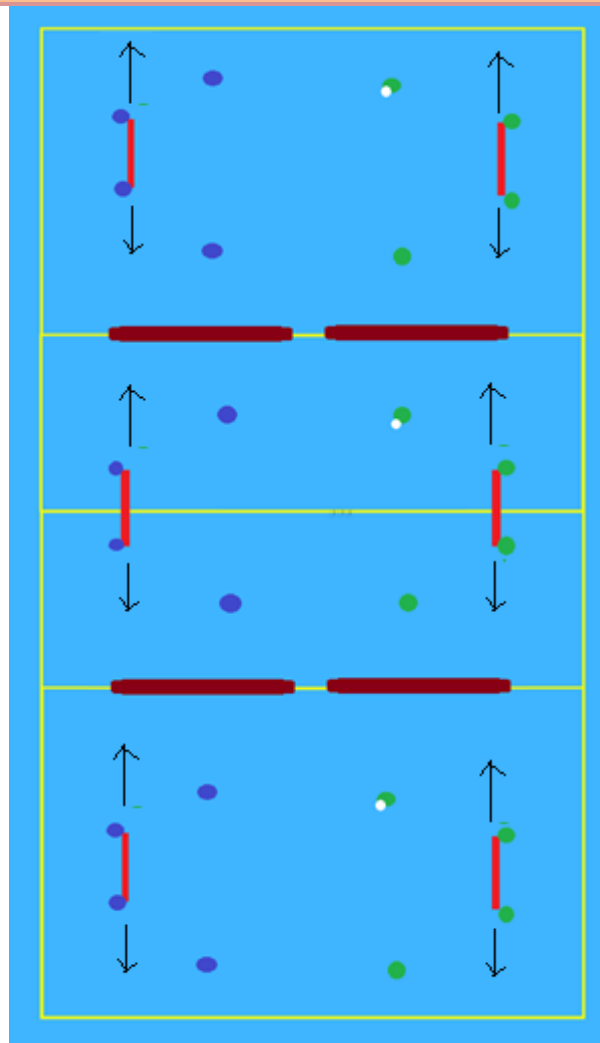
- Voetbalspel waarbij het doel is het matje van de tegenstander te raken door het geven van passen en zo tot een shot poging komen.
- Nadat een doelpunt gescoord is beginnen beide partijen weer aan de eigen zijde van het speelveld, de partij met een tegen doelpunt heeft begint in balbezit.
- In het basisspel mag de mat alleen in de richting van de pijlen worden gesleept.
- De onderkant van de mat moet in contact blijven met de grond.
- Na een afgesproken aantal doelpunten wisselen de spelers die de mat dragen met de veldspelers
- Als de bal uit het veld gaat pakt de partij die deze niet heeft uitgeschoten snel de bal en wordt de bal weer in het spel gebracht vanaf de zijlijn.

Varianten:

- Er kan aan 1 zijde of aan 2 zijden van de mat worden gescoord.
- De leerlingen die de mat dragen mogen wel of niet aangespeeld worden.
- De leerlingen met de mat mogen wel of niet over de middenlijn.

Spelleiding:

- Bij dit spel moet de nadruk gelegd worden op samenwerken. Er zal gecommuniceerd moeten worden tussen de matdragers onderling en de leerlingen als team.
- Er kan gekozen worden om na een aantal doelpunten te wisselen van matdragers of te wisselen op commando van de leerkracht.
- Er moet rekening gehouden worden met niveauverschil tussen de leerlingen, dit door bijvoorbeeld door de voetballers te verdelen onder de groepjes.



Organisatie:

- De klas wordt in 6 teams verdeeld.
- Het spel begint op het startsignaal van de leerkracht.
- Wisselen gebeurt op signaal van de leerkracht of na een aantal doelpunten.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is alleen geschikt als opwarming voor een les voetbal.

Spel 8: Tijd spel

Spelidee en spelregels:

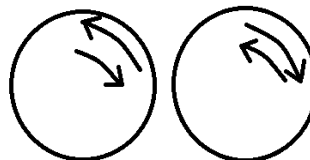
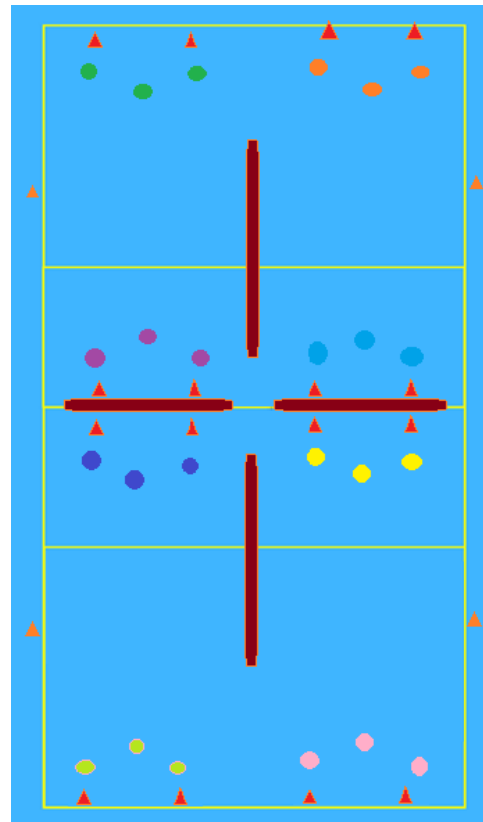
- In kleine teams wordt een potje voetbal gespeeld.
- Op het moment dat de leerkracht het signaal geeft en een van de klokken omhoog houdt moeten de balbezitters zo snel mogelijk de bal in het midden van het veld klaar leggen en verplaatsen volgens de aangegeven klok.
- Op de klok die omhoog wordt gehouden door de leerkracht zijn 2 pijlen te zien, de pijl aan de buitenzijde correspondeert met de teams die aan de buitenkant van het veld staan, hetzelfde geldt voor de pijl aan de binnenzijde.
- Het doel is om zo snel mogelijk van plek te wisselen op het moment dat de klok omhoog wordt gehouden.
- Eventueel kan er worden afgeteld van 10 naar 0 waarbij op 0 het nieuwe spel begint met een nieuwe tegenstander.
- Bij het signaal "wissel" wisselen de teams die aan de binnenkant staan met de teams die aan de buitenkant staan.
- De teams kunnen zelf hun doelpunten bijhouden, op het einde mag ieder team hun aantal gescoorde punten opnoemen, eventueel opdrachten toepassen bijvoorbeeld: teams met meer dan 5 punten doen 5 push ups, teams met minder dan 5 punten doen 10 push ups.

Varianten:

- Er kunnen regels worden toegepast met betrekking tot het aantal passen dat gegeven moet worden voor er een doelpoging mag worden ondernomen.

Spelleiding:

- De groepjes indelen op niveau, bijvoorbeeld 1 voetballer per team.
- Geblesseerde spelers als scheidsrechter inzetten.



Voorbeeld van klok

Organisatie:

- De klas wordt in 8 teams verdeeld.
- Het spel begint op het startsignaal van de leerkracht.
- Wisselen gebeurt op signaal van de leerkracht of na een aantal doelpunten.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is alleen geschikt als opwarming voor een les voetbal.

Spel 9: Icecream & Vulcano's

Spelidee en spelregels:

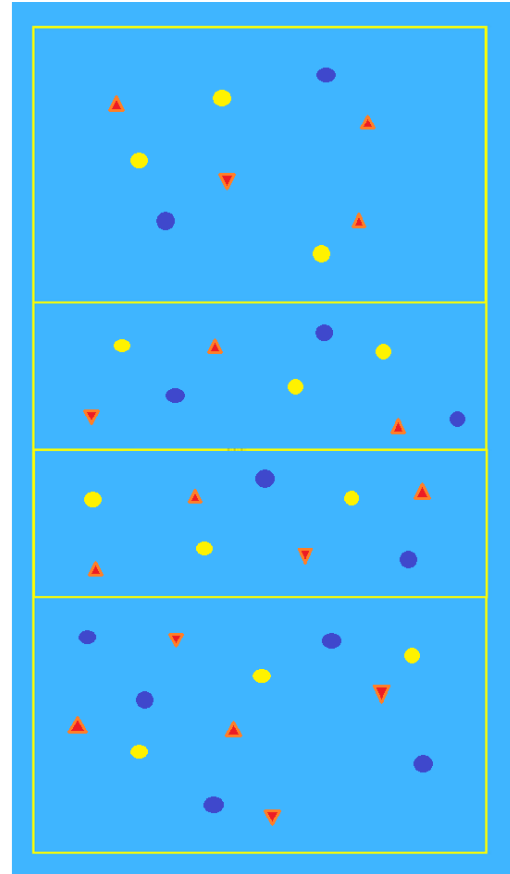
- Het doel van dit spel voor team icecream is om zo veel mogelijk kegels op de omgekeerd neer te zetten.
- Het doel van team vulcano's is om de kegels zo snel mogelijk rechtop te zetten.
- Het team dat de meeste kegels weet naar hun zijde te draaien na een bepaalde tijd is het winnende team.

Varianten:

- Dit spel kan sport specifiek gemaakt worden door verschillende materialen en bewegingsopdrachten bijvoorbeeld:
 - Al dribbelend met een basketbal de kegels omdraaien.
 - Al dribbelend met een voetbal de kegels omdraaien.
 - Al dribbelend met een handbal de kegels omdraaien.
- Het spel kan ook met potjes worden gespeeld. Dit maakt het spel eenvoudiger.

Spelleiding:

- Erg chaotisch spel, duidelijk aanwezig feedback geven en een duidelijk tijdslimiet aan houden en uitvoeren.
- leerlingen met een hoger niveau andere opdracht geven, bijvoorbeeld: Dribbelen met je minder goede hand of voet.



Organisatie:

- De klas wordt in 2 teams verdeeld.
- Kegels staan verdeeld over het hele veld en mogen enkel worden omgekeerd en niet worden verplaatst.
- Bij een tekort aan ballen kunnen de twee groepen zich verdelen in tweetallen. De leerling die voor loopt dribbelt met de bal, de leerling zonder bal schaduwt en draait de kegeltjes om.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is toepasbaar als opwarming voor de onderwerpen handbal, basketbal en voetbal. Door de bewegingsopdracht een klein beetje aan te passen en de materialen te veranderen.

Spel 10: Verover de gebieden

Spelidee en spelregels:

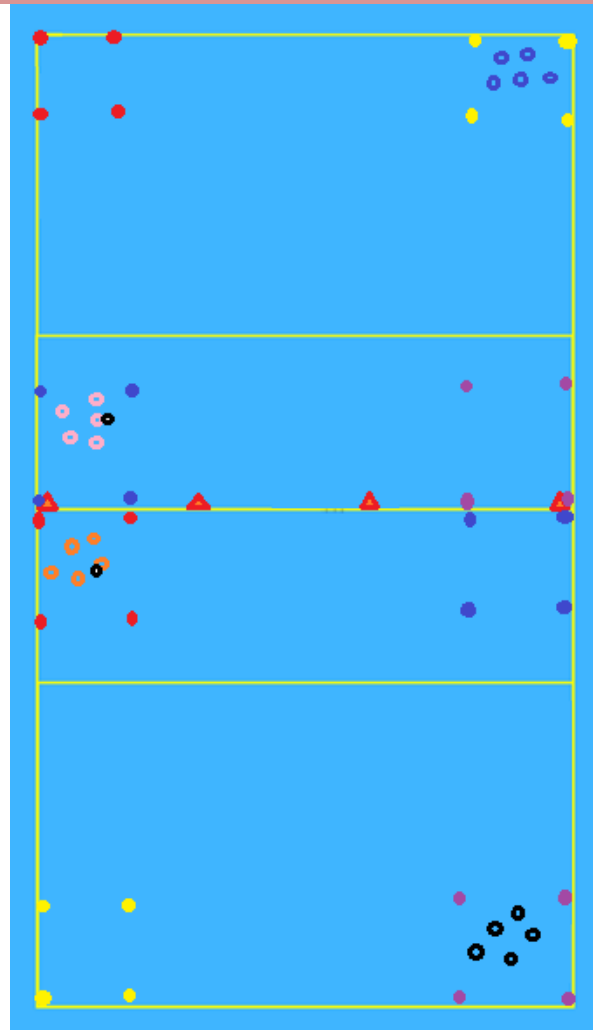
- Het doel van het spel is om alle vakken te veroveren door middel van passen te geven uiteindelijk een bal te vangen in een van de vakken.
- Het spel begint in een van de vakken waarbij een team met de bal begint.
- Je mag niet lopen met de bal.
- De bal kan worden onderschept door deze uit de lucht te vangen
- Als er een vak wordt veroverd legt de aanvoerder van het team zijn of haar kleur lintje in het vak. Als er al een lintje in het vak ligt wordt dit lintje teruggenomen door de aanvoerder van het andere team.
- Het spel wordt gespeeld met een tijdslimiet. Na een bepaalde tijd wint het team met de meest veroverde vakken.
- De bal kan alleen uit gaan als deze tegen de muur aan komt. Dan wordt de bal opnieuw in gebracht door het andere team (een voet tegen de muur).

Varianten:

- Het spel kan ook gespeeld worden op een groot veld, waarbij 4 teams het tegen elkaar op nemen.
- Er kan gespeeld worden in een handbal, maar ook met een basketbal.

Spelleiding:

- de groepen begeleiden in het geven van passen, veel instructie en een goed voorbeeld is van belang.



Organisatie:

- Er wordt op 2 velden gespeeld waarbij aan iedere zijde 2 teams tegen elkaar spelen.
- Er worden op ieder veld 4 vakken gevormd met gekleurde hoedjes.
- Het midden van het veld wordt aangegeven met kegels.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel is toepasbaar als opwarming voor de onderwerpen handbal, basketbal en voetbal. Door de bewegingsopdracht een klein beetje aan te passen en de materialen te veranderen.

7.2 Uitgewerkte spelvormen voor Turnen

Turnen is een breed begrip, dit kan ontzettend veel verschillende disciplines betekenen, van trampoline springen tot aan handstand tegen de muur. Om voor turnen specifieke opwarmingsvormen te bedenken, moet er gekeken worden naar de overeenkomsten van verschillende turndisciplines. De reden dat er gekeken moet worden naar overeenkomsten is dat er veel spellen voor verschillende disciplines met een kleine aanpassing toepasbaar zijn.

Een van de overeenkomsten die in bijna iedere turndiscipline van belang is, is het feit dat rompspanning (*core-stability*) nodig is bij het uitvoeren van verschillende opdrachten, denk aan trampoline springen, de handstand, de radslag, de rekstok en bijvoorbeeld de ringen. Er zijn nog een aantal trainbare elementen die duidelijk naar voren komen binnen al deze disciplines namelijk: Kracht, flexibiliteit, snelheid coördinatie, balans en elegantie.

De spelvormen die onder het kopje 'turnen' staan zullen bijna allemaal niet specifiek voor een turndiscipline beschreven staan, maar kunnen met een kleine aanpassing specifiek gemaakt worden. Het spelidee blijft echter hetzelfde ongeacht welke aanpassing er gedaan moet worden.

Spel 1: Zombie tik

Spelidee en spelregels:

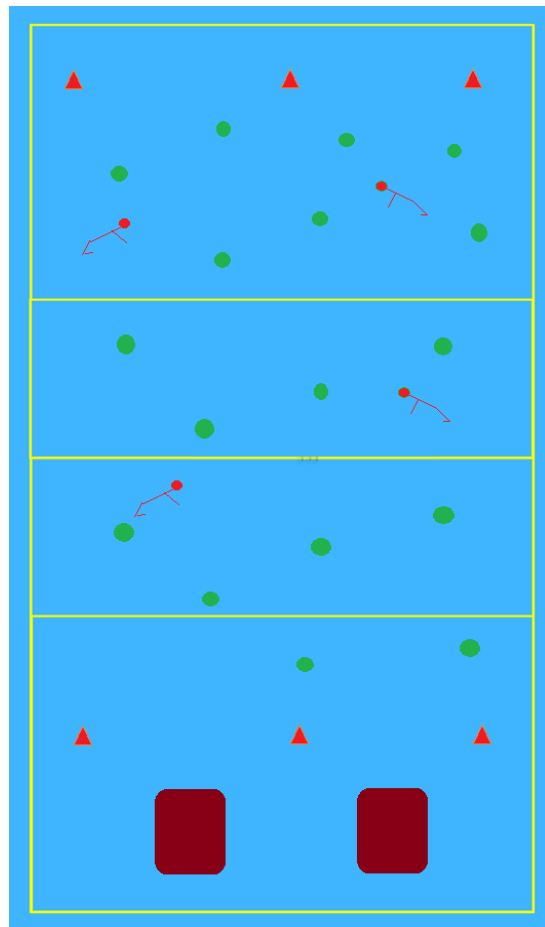
- Het doel van de tikkers 'zombies' is om zo veel mogelijk lopers te tikken.
- Het doel van de lopers is om niet getikt te worden, op het moment dat de loper wordt getikt geven ze 1 leven af (dit kan een lintje of een kaartje zijn).
- Op het moment dat de loper getikt wordt, gaat hij/zij naar de plek die afgebakend is voor het uitvoeren van de opdracht, en voert de gegeven opdracht uit.
- Op het moment dat de loper al zijn levens kwijt is, wordt deze loper ook een zombie.

Varianten:

- Het spelidee blijft hetzelfde, de opdrachten die uitgevoerd moeten worden als men getikt is kunnen aangepast worden aan de discipline waar in de kern aan wordt gewerkt.
In het voorbeeld in de getekende organisatie liggen er 2 dikke matten klaar. Als een loper wordt getikt loopt hij naar een van deze matten en maakt hij/zij 10 streksprongen in de dikke mat (opwarming sprongvormen).
 - Een ander voorbeeld kan zijn: trek je 5 keer omhoog aan de ringen (opwarming ringzwaaien).

Spelleiding:

- Af en toe duidelijk laten merken dat de oefeningen gecontroleerd worden. Dit bijvoorbeeld door een leerling die betraapt wordt op het maken van te weinig herhalingen, de oefening nog een keer opnieuw te laten doen.



Organisatie:

- Er worden een aantal zombies uit gekozen, de rest is lopers.
- Op het signaal van de leerkracht begint het spel
- De zombies en de lopers moeten binnen het aangegeven veld blijven, tenzij de lopers getikt zijn en naar de 'oefenzone' moeten gaan.
- Na een aantal minuten geeft de leerkracht het eindsignaal, de lopers die nog leven zijn de winnaars. Nu worden andere zombies uitgekozen en wordt het spel nog eens herhaald.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan als opwarmingsvorm worden gebruikt voor diverse turn disciplines, door de oefeningen aan te passen op het te bereiken doel in de kern van de les.

Spel 2: Beanbag game

Spelidee en spelregels:

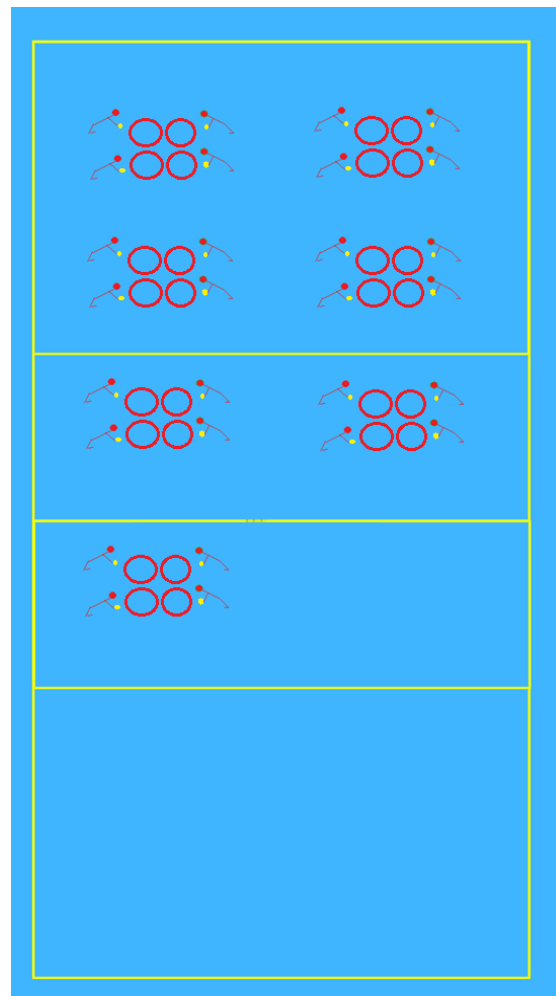
- Het doel is om op het eindsignaal zo min mogelijk pittenzakjes in je hoepel te hebben, je moet dus proberen de pittenzakjes uit je eigen hoepel te pakken en in de hoepels van de andere leerlingen te gooien.
- Er mag maar 1 pittenzakje per keer uit de hoepel worden genomen.
- Alle leerlingen staan in de opdruk houding, eventueel op de knieën.
- Op het eindsignaal worden de pittenzakjes geteld, alle leerlingen krijgen nu een opdracht, de leerlingen die de meeste pittenzakjes in hun hoepel hebben, krijgen een extra opdracht. Bijvoorbeeld:
 - alle leerlingen doen 5 push ups, de leerlingen met de meeste pittenzakjes doen 10 push ups.
 - Alle leerlingen doen 5 streksprongen zo hoog mogelijk, de leerlingen met de meeste pittenzakjes doen 10 streksprongen.
- De leerlingen per groepje die op het einde de minste punten hebben krijgen een applaus.

Varianten:

- Er kunnen meer of minder pittenzakjes worden gebruikt.
- Oefeningen na iedere ronde kunnen aangepast worden op de kern van de les.
- Er kan een andere houding worden aangenomen als het te zwaar wordt, bijvoorbeeld gehurkt met een hand achter de rug of op een been balanceren.

Spelleiding:

- Niet aftellen of laten merken wanneer het eindsignaal gegeven wordt, zo wordt er voorkomen dat de leerlingen tot het laatste moment wachten om het zakje te gooien.
- Uitvoering van oefening controleren, ook opdracht geven elkaar te controleren.



Organisatie:

- Alle leerlingen kiezen een hoepel uit.
- Pittenzakjes eventueel al klaar leggen voor een snel verloop van de organisatie.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan als opwarmingsvorm worden gebruikt voor diverse turn disciplines, door de oefeningen aan te passen op het te bereiken doel in de kern van de les.

Spel 3: Keep it up

Spelidee en spelregels:

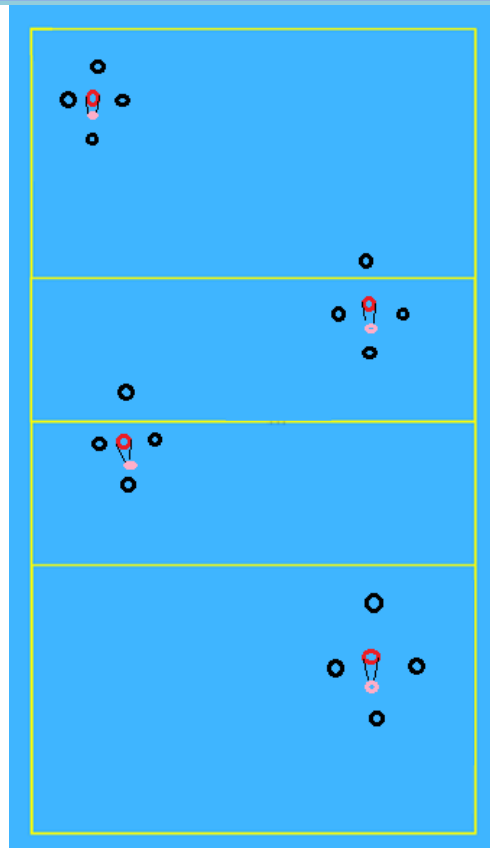
- De leerling in het midden probeert de medicijnbal zo lang mogelijk gestrekt voor zich uit te houden in stand. Als het niet meer lukt de bal gestrekt voor zich te houden laat de leerling de bal vallen.
- De rest van de leerlingen in het groepje staat in opdrukhouding in een cirkel om de leerling in het midden heen en rollen zo snel mogelijk een bal door.
- De leerling die de bal het laatste heeft aangeraakt op het moment dat de leerling in het midden de bal laat vallen, krijgt een extra opdracht, bijvoorbeeld:
 - 5 strek sprongen
 - 5 push ups
 - Loop een rondje om het veld

Varianten:

- Er kunnen verschillende ballen worden gebruikt, het gewicht kan worden aangepast aan de doelgroep.
- Er kunnen verschillende ballen worden gebruikt voor jongens en meisjes.
- De groepen kunnen zelf worden ingedeeld en kunnen groter of kleiner worden gemaakt.
- De houding van de leerlingen in de cirkel kan aangepast worden. Bijvoorbeeld:
 - Balanceren op een been
 - In squat houding
 - In sit-up houding

Spelleiding:

- Af en toe duidelijk laten merken dat de oefeningen gecontroleerd worden. Dit bijvoorbeeld door een leerling die betraapt wordt op het maken van te weinig herhalingen de oefening nog een keer te laten herhalen.



Organisatie:

- Een van de 5 leerlingen start in het midden met een medicijnbal.
- De andere leerlingen staan in de aangegeven houding rond de leerling in het midden.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan als opwarmingsvorm worden gebruikt voor diverse turn disciplines, door de oefeningen aan te passen op het te bereiken doel in de kern van de les.

Spel 4: Zaal polo

Spelidee en spelregels:

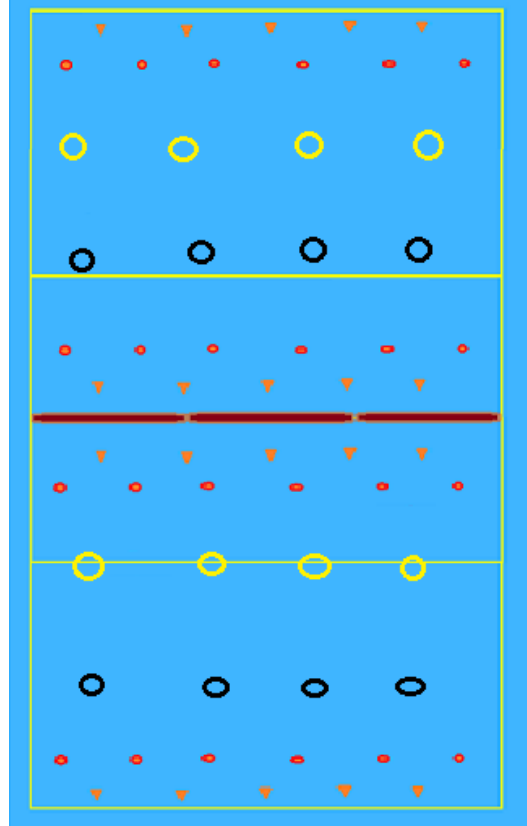
- Bij dit spel is het de bedoeling dat de leerlingen door middel van passen geven de kegels van de tegenstander omver werpen/rollen.
- De leerlingen moeten allemaal op de grond zitten. Op het moment dat ze een pass ontvangen moet de bal eerst onder hun billen worden door gerold, dan mag de volgende pass worden gegeven.
- Er mag een doelpoging worden ondernomen tot aan de kleine kegeltjes, achter de kegeltjes mogen alleen de verdedigende leerlingen komen.
- Als een van de kegels wordt geraakt, levert dit een punt op, de kegel die omver is moet weer rechtop worden gezet, de punten worden door de groepjes zelf bij gehouden.

Varianten:

- Eventueel in kleinere groepjes spelen (3 tegen 3).
- Meer kegels of blokjes als doel gebruiken.
- Niet de ballen onder de billen door rollen maar in opdrukhouding onder de buik door.

Spelleiding:

- Groepen op niveau indelen en na een aantal minuten wisselen (spelen tegen een andere partij).
- Controleren dat het rollen van de bal onder het lichaam door voor een pas goed wordt toegepast.



Organisatie:

- De klas wordt op niveau verdeeld in 4 groepen.
- 2 teams krijgen lintjes.
- Er kunnen ook 6 teams worden gemaakt, dit is beter als de ruimte het toe laat.
- Als er een wissel naast de kant zit wisselt deze persoon met iemand uit het veld na een doelpunt, doordraaien bij elk doelpunt.

Sport overschrijdende vormen

Door de oefeningen tijdens het wissel of pauze moment af te stemmen op de discipline waar rond wordt gewerkt kunnen we deze spelvorm voor vrijwel alle turndisciplines als opwarming gebruiken.

Spel 5: Tik & Go

Spelidee en spelregels:

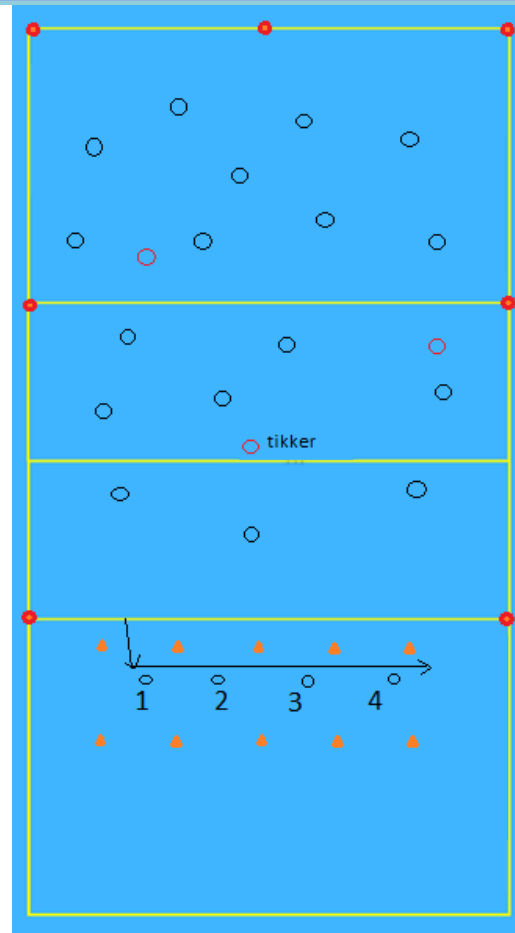
- Dit is een tik spel waarbij de tikkers proberen zoveel mogelijk lopers te tikken.
- Als een loper getikt wordt gaat deze naar opdracht 1.
- Op het moment dat er nog een loper getikt wordt gaat deze naar opdracht 1 en de loper die bij opdracht 1 was gaat naar opdracht 2, dit gaat zo door tot de loper weer vrij is.
- Er moet een minimale hoeveelheid herhaling worden uitgevoerd (bijvoorbeeld 5).

Varianten:

- Het spelidee blijft hetzelfde, de opdrachten die uitgevoerd moeten worden als men getikt is kunnen aangepast worden aan de discipline waar in de kern aan wordt gewerkt, bijvoorbeeld: wordt er in de kern gewerkt aan de hurksprong op de mini trampoline, dan zijn de oefeningen:
 - Stand 1: jumping jacks
 - Stand 2: push-ups
 - Stand 3: sit-ups
 - Stand 4: planken

Spelleiding:

- Af en toe duidelijk laten merken dat de oefeningen gecontroleerd worden. Dit bijvoorbeeld door een leerling die een oefening fout uitvoert als straf een stand terug te laten gaan.
- Vergeet geen rek oefeningen toe te passen tussen dit spel en de kern van de les!



Organisatie:

- Ongeveer 20 lopers en 2/3 tikkers (aanpassen indien nodig).
- Afbakenen waar tikkers en lopers mogen komen (kegels of potjes).

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan als opwarmingsvorm worden gebruikt voor diverse turn disciplines, door de oefeningen aan te passen op het te bereiken doel in de kern van de les.
- Deze spelvorm kan eventueel ook bij atletiek of balsporten worden toegepast.

Spel 6: Fire-ball

Spelidee en spelregels:

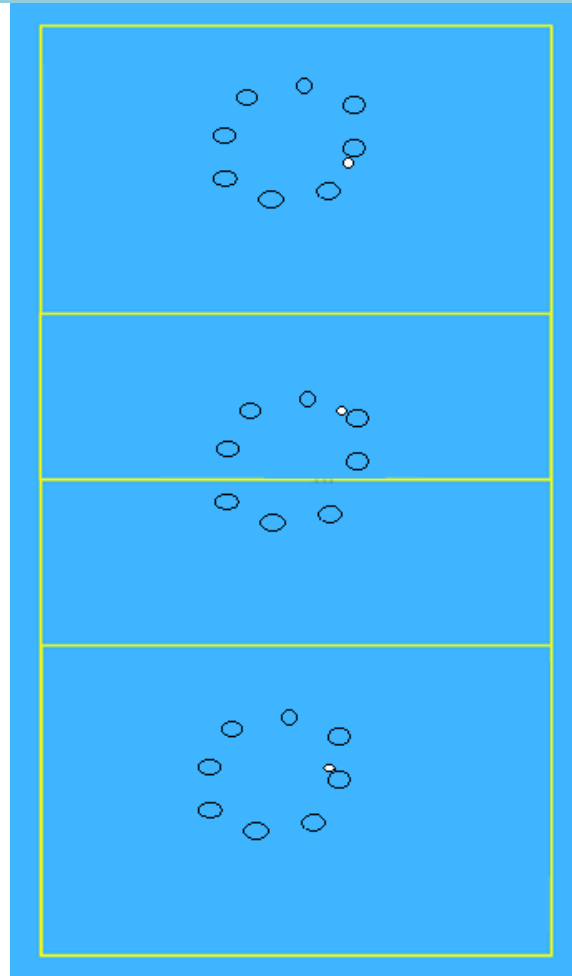
- De bedoeling van dit spel is de bal zo snel mogelijk weg te tikken. Alle leerlingen staan in opdruk houding en tikken de bal zo snel mogelijk naar een andere leerling.
- Bal mag niet worden 'weggeslagen' maar moet worden stil gelegd waarna de bal pas naar de volgende mag worden door getikt.
- Op het teken van de leerkracht stopt het spel, alle leerlingen krijgen nu een oefening, de leerling die de bal als laatste heeft aangeraakt krijgt dezelfde oefening maar moet deze vaker herhalen.
- Als de bal uit gaat, pakt de laatste die de bal heeft aangeraakt en brengt deze terug in het veld.
- Voorbeelden van oefeningen kunnen zijn:
 - Push ups
 - Schaar sit-ups
 - Sit-ups
 - Planken

Varianten:

- De oefeningen kunnen op het niveau van de leerlingen worden aangepast. Leerlingen die niet zo fit zijn kunnen de opdruk houding ook toepassen op de knieën.
- De oefeningen kunnen ook in tweetallen worden uitgevoerd. Voorbeelden:
 - Push up met handje klap met partner
 - Sit-ups met benen in elkaar gehaakt van partner
 - Squat jump om de beurt met partner in een ritme toepassen

Spelleiding:

- Werken op commando en oefening voor doen.
- Controleren van oefeningen op juiste uitvoering, eventueel tips geven.
- Leerlingen zelf hardop tellen van aantal herhalingen.



Organisatie:

- Groep wordt verdeeld in 2 of 3 groepen die een cirkel vormen (moeten elkaars handen aan kunnen raken).
- Per groepje 1 bal.
- **Een leuke toevoeging is het spel spelen op muziek. Degene die het laatste de bal heeft aangeraakt als de muziek stopt moet nu gaan lopen rond het veld.**

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt voor turnen en balspelen. Bij turnen wordt de nadruk duidelijker gelegd op de oefeningen en de uitvoering hiervan.

Spel 7: Pizza-game

Spelidee en spelregels:

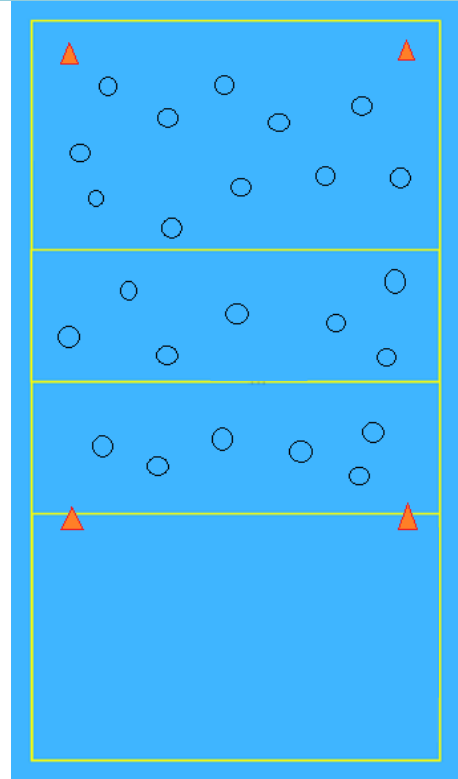
- Alle leerlingen krijgen een frisbee of een bal (pizza) die ze op een hand moeten balanceren.
- Het doel van het spel is om bij de andere leerlingen de 'pizza's' uit de hand te slaan.
- Als de pizza bij een leerling uit de hand valt moet deze leerling ter plekke een aantal herhalingen een opdracht uitvoeren die van tevoren is uitgelegd.
- de frisbee mag niet tegen de borst worden gedrukt of met de andere hand worden opgevangen. Als dit wel gebeurt krijgt degene die hem eraf tikte toch een punt en moet de leerling alsnog de opdracht uitvoeren.
- Voorbeelden van opdrachten kunnen zijn:
 - Streck sprong
 - Push up houding plank draai
 - Schuine sit-ups (fietsen)
 - Burpeys (1x opdrukken en streksprong)

Varianten:

- De leerling telt het aantal pizza's dat hij heeft weg geslagen. Op het moment dat dit er 5 zijn gaat hij zitten. Degene die als laatste zitten krijgen een extra opdracht.
- De eerste leerlingen die als eerste zitten krijgen een kegel, nu balanceren ze de frisbee op de kegel.

Spelleiding:

- Controleren of de oefeningen goed worden uitgevoerd, indien nodig corrigeren.
- er op toezien dat de regels worden nageleefd, eventueel benoemen na een ronde.



Organisatie:

- Alle leerlingen krijgen een frisbee of een bal.
- Het speelveld wordt afgebakend met kegels.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor turnvormen. Ook bij atletiek toe te passen.

Spel 8: Jump & Hide

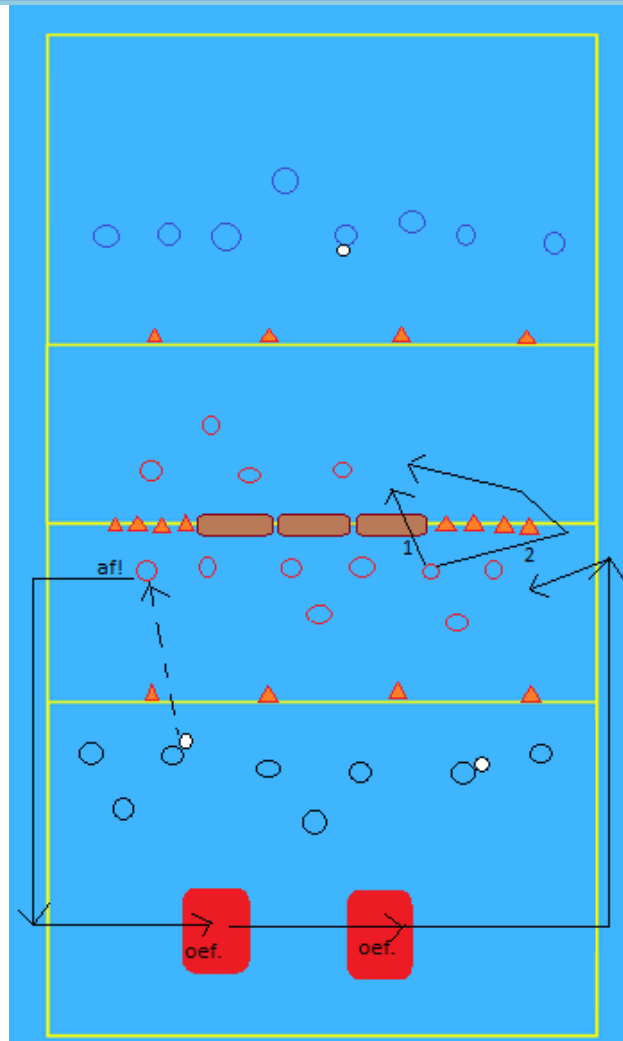
Spelidee en spelregels:

Ideale spelvorm als opwarming voor een les waarbij kasten en dikke matten worden gebruikt, organisatie is snel om te zetten, Bijvoorbeeld trampoline springen.

- De leerlingen worden verdeeld in 3 groepen. Een groep zal in het midden plaats nemen, de andere groepen staan aan beide zijden achter de kegels.
- Het doel van de leerlingen in het midden is om niet geraakt te worden door de ballen die gegooid worden door de leerlingen aan beide zijden.
- De leerlingen in het midden proberen de ballen te ontwijken door zich te verschuilen achter de kasten, ze kunnen op 2 manieren naar de andere kant gaan:
 - 1. Springen over kasten in midden.
 - 2. Niet over maar voorbij de kegels lopen.
- Op het moment dat de leerlingen geraakt worden door de bal moeten ze in looppas via de zijkant naar de dikke matten, waar een opdracht wordt uitgevoerd. Voorbeelden van opdrachten kunnen zijn:
 - 5 streksprongen maken op de dikke mat.
 - Koprol maken over dikke mat.
 - Zweefrol maken over dikke mt.
- De leerlingen aan de buitenzijde mogen alleen in het middenveld komen om een bal te pakken.
- Na een bepaalde tijd wisselt de groep in het midden met een van de groepen achter de zijlijn.

Varianten:

- Meer of minder ballen.
- Er moet op een bepaalde manier over de kasten worden gesprongen, bijvoorbeeld wendsprong.
- Er moeten eerst een aantal passen worden gegeven alvorens de bal mag worden gegooid.
- De kasten kunnen hoger of lager worden ingesteld op niveau van de leerlingen.
- Er kan snel gewisseld worden, bijvoorbeeld na 1 minuut, maar er kan ook voor een langere tijd worden gekozen.



Organisatie:

- Een middengebied met 2/3 kasten en een aantal kegels ernaast.
- 2 valmatten die al klaar liggen voor de kern worden ook gebruikt in dit spel.
- 2/3 ballen.
- In plaats van kegels aan de zijkant kan er ook aan beide zijden een toverkoord worden geplaatst.

Spelleiding:

- Controleren of de oefeningen goed worden uitgevoerd, indien nodig corrigeren.
- Laat de leerlingen de organisatie veranderen voor een snelle wissel tussen de opwarming en de kern van de les.

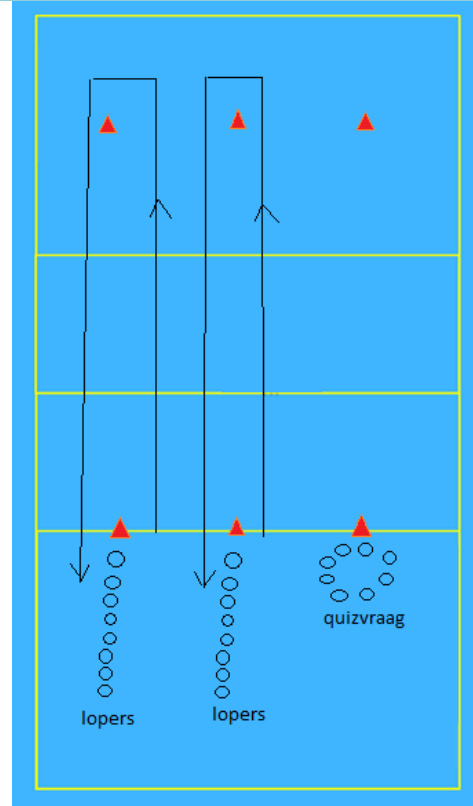
Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor turnvormen.

Spel 9: Active quiz

Spelidee en spelregels:

- De groep wordt in 3 gelijke groepen verdeeld.
- Het doel is om zo veel mogelijk punten te scoren door quizvragen goed te beantwoorden.
- Het doel van de loopgroepen is om zo snel mogelijk de aangegeven hoeveelheid rondjes om de kegels te lopen.
- De groepen beginnen op het startsignaal met lopen, meteen na het startsignaal krijgt de quizgroep een vraag, het is nu de bedoeling het antwoord van de vraag te geven voordat beide groepen klaar zijn met lopen.
- Als er een goed antwoord wordt gegeven voordat de lopers terug zijn dan krijgen de lopers een opdracht. Als de vraag fout wordt beantwoord of te laat, dan krijgt de quizgroep een opdracht. Voorbeelden van opdrachten kunnen zijn:
 - 2 keer kruiwagen lopen rond de kegels
 - 10 push ups
 - 10 sit ups
 - 10 keer handjeklap in plank houding
- **Quizvragen terug te vinden in bijlage 1.**



Varianten:

- Er kunnen verschillende opdrachten worden gegeven aan het lopen rond de kegels. Bijvoorbeeld:
 - Huppelen
 - Knie heffen
 - Hakken billen
 - Zijwaartse passen
 - Op handen en voeten
 - Rugwaarts op handen en voeten
 - Springen op verschillende manieren

Spelleiding:

- De intensiteit en omvang van de loopopdrachten aanpassen. Bijvoorbeeld: 1 rondje op handen en voeten is 3 rondjes lopen.
- De quizvragen kunnen aangepast worden op het onderwerp waarin de kern aan wordt gewerkt. (Voorbeelden in de bijlage).

Organisatie:

- De klas wordt opgedeeld in 3 groepen van jongens en meisjes.
- 2 van de 3 groepen krijgt een loopopdracht (lopers).
- Een van de groepen krijgt een quizvraag die zo snel mogelijk in een team moet worden opgelost.
- Afstand van kegels ten opzichte van elkaar kan aangepast worden.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor turnvormen. Ook toepasbaar als inleidende vorm voor atletiek en balspelen.

Spel 10: Hand-Tag

Spelidee en spelregels:

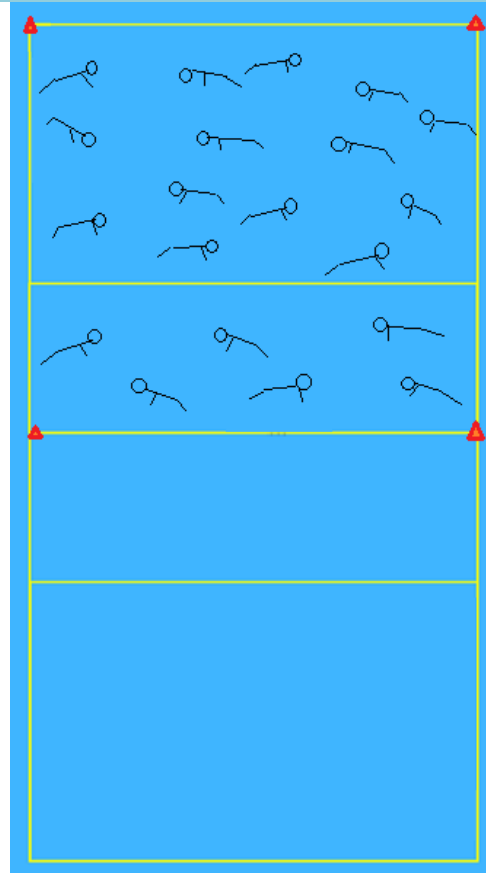
- Het is de bedoeling om zo veel mogelijk handen te tikken van andere leerlingen.
- Als het lukt een hand te tikken krijgt men een punt.
- Als je eigen hand getikt wordt gaat er een punt van af.
- Het tikken mag ontweken worden door de hand weg te halen.
- De leerlingen moeten zich op handen en voeten voort bewegen.

Varianten:

- Het spelidee blijft hetzelfde, de houding wordt nu rugwaarts.
- Er wordt met levens gespeeld, de leerlingen die geen levens meer hebben gaan even uit het veld en voeren eventueel een vervolgopdracht uit.

Spelleiding:

- De Intensiteit ligt hoog bij dit spel, eventueel afwisselen met een staand spel of rek oefeningen.



Organisatie:

- De leerlingen verspreiden zich in het afgebakende vak.
- Het vak kan groter en kleiner worden gemaakt.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor turnvormen. Ook toepasbaar als inleidende vorm voor atletiek en balspelen.

7.3 Uitgewerkte spelvormen voor atletiek

Atletiek heeft een grote verscheidenheid van disciplines onder te verdelen is springen, werpen, stoten en lopen. De uitgewerkte spelvormen zijn voornamelijk gericht naar de disciplines waar veel rond wordt gewerkt in het secundair onderwijs, natuurlijk verschilt dit per school.

De spelvormen beschreven voor atletiek zijn gericht op het spelen in een gymzaal. Dit omdat de meeste scholen wel beschikken over een gymzaal. Op scholen die een atletiekbaan ter beschikking hebben kunnen deze spelvormen ook worden toegepast, al zullen dan waarschijnlijk andere materialen gebruikt moeten worden.

Spel 1: Ballon-Risicosprint

Spelidee en spelregels:

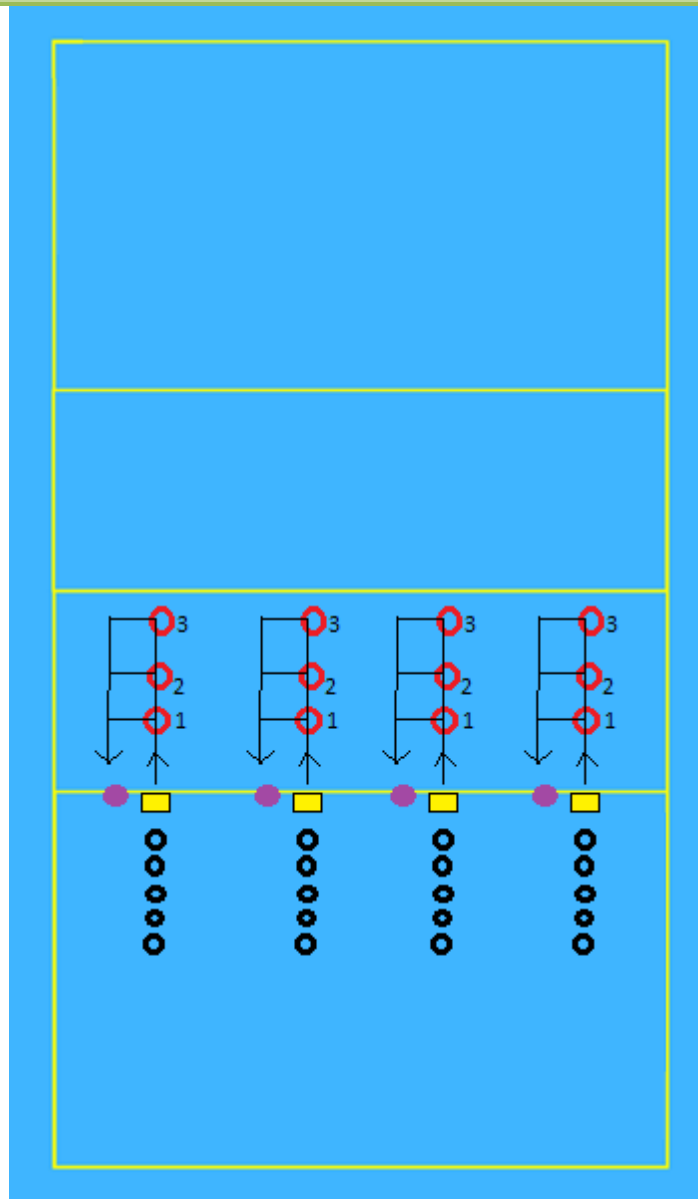
- Het is de bedoeling om zo veel mogelijk punten te verzamelen met je team.
- Er kunnen punten worden verzameld door materialen uit de hoepels te pakken.
- Voor vertrek moet er een ballon omhoog worden gegooid/geslagen. Als je over de gele lijn bent voor de ballon de grond raakt mag je het gepakte materiaal in de korf leggen.
- De materialen in hoepel 1 leveren 1 punt op, de materialen in hoepel 2, 2 punten en de materialen in hoepel 3, 3 punten.
- Als je te laat bent leg je het materiaal naast de korf en krijg je dus geen punten.
- Er kan met een tijdslimiet worden gespeeld om tot alle materialen op zijn.

Varianten:

- De afstand tussen de hoepels kunnen worden aangepast.
- Er kan een andere loopopdracht worden gegeven, bijvoorbeeld met 2 voeten tegelijk springen.

Spelleiding:

- Na het tellen van de materialen een winnaar aanduiden.
- Het spel spannend maken door de laatste 20 seconden af te tellen.



Organisatie:

- de klas wordt opgedeeld in 4 groepen van jongens en meisjes.
- de bakken/hoepels met materialen staan om ongeveer 3-4 en 5 meter.
- Als het spel voorbij is en de punten geteld zijn, worden de materialen terug in de hoepels gelegd.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor sprint en loopvormen.

Spel 2: Weg met de stok

Spelidee en spelregels:

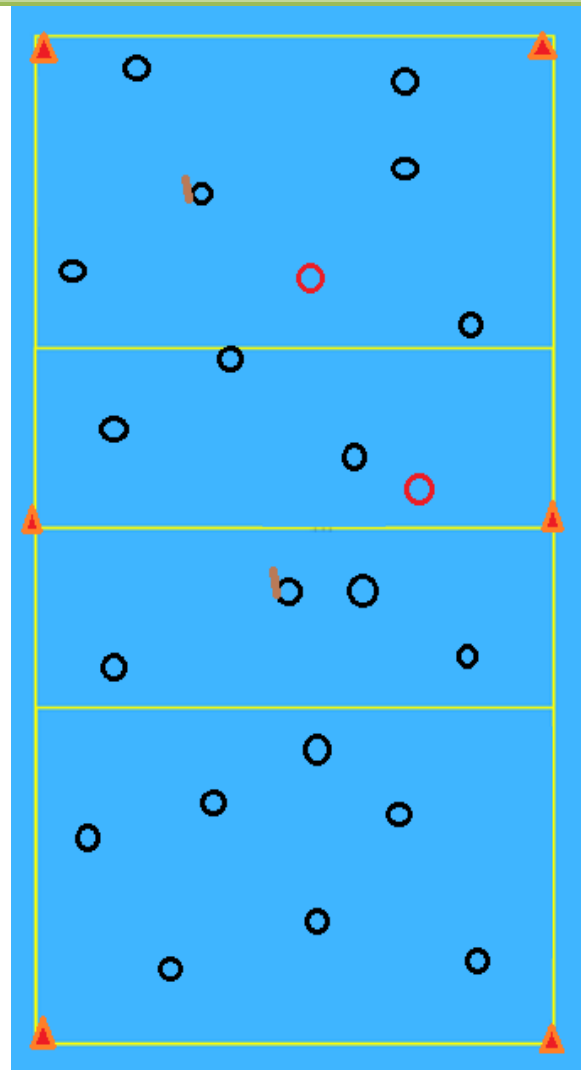
- Een tikspel waarbij de tikkers proberen degene met de stok te tikken.
- Als het lukt, krijgt hij de stok en degene die getikt is wordt nu tikker.
- De stok wordt verticaal doorgegeven door de lopers en proberen zo niet getikt te worden.
- Het is verboden de stok over te gooien.

Varianten:

- Er kan gekozen worden de stok achterwaarts door te geven, zo wordt er een link gelegd met estafette vormen.
- Er kan eventueel een opgerolde krant worden gebruikt om door te geven.
- Er kan ook met 2 tikkers en met 2 stokken worden gespeeld.

Spelleiding:

- Het spel even stil leggen als er wel met de stok wordt gegooid. Dit om de veiligheid te waarborgen.



Organisatie:

- Er worden 1 of 2 tikkers gekozen en 1 of 2 stokken uitgedeeld.
- Op het startsignaal mogen de tikkers het speelveld binnen lopen.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor sprint en loopvormen, eventueel estafettevormen.

Spel 3: Vakkenestafette

Spelidee en spelregels:

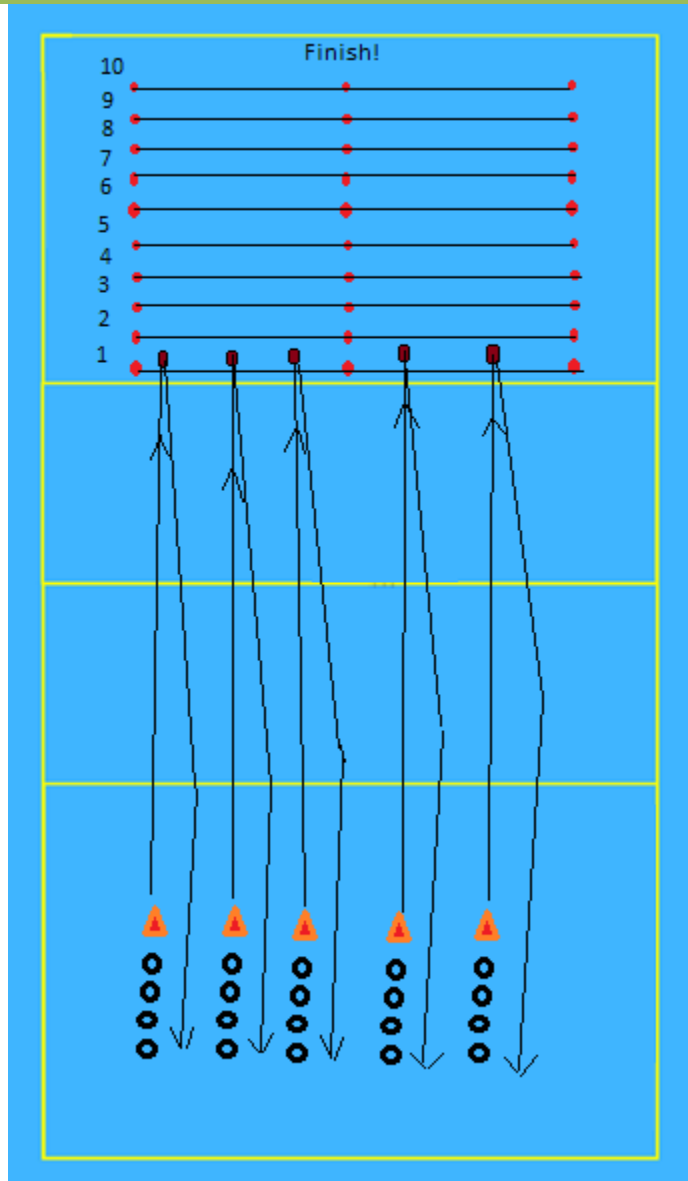
- Estafette vorm waarbij de leerlingen om de beurt een voorwerp verplaatsen naar een vak verder.
- Het team dat het eerste het voorwerp in het laatste vak kan leggen en gaat zitten is het winnende team.
- De overige teams krijgen een uit te voeren opdracht.
- als het winnende team met een groot verschil heeft gewonnen, kan er voor gekozen worden om deze groep een vak lager te laten beginnen met een kleine achterstand om het uitdagende te maken.

Varianten:

- er kan in plaats van een blok vooruit te verplaatsen ook een blokketoren worden gebouwd, waarbij de moeilijkheidsgraad aangepast is aan de groep.

Spelleiding:

- Leerkracht is duidelijk aanwezig gedurende het hele spel.
- Zorg voor eerlijke teams, eventueel aanpassen na een ronde.
- Geef de zeer goede teams een extra opdracht mee bijvoorbeeld:
 - alvorens het blokje naar voren te schuiven eerst een rondje om de kegel draaien.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in 4-5 groepen van ongeveer 5 leerlingen.
- De afstand naar de blokken is kort zodat het een duidelijke sprint is.
- Vakken kunnen aangegeven worden met kegels aan de zijkant.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor sprint en loopvormen.

Spel 4: Jump & grab

Spelidee en spelregels:

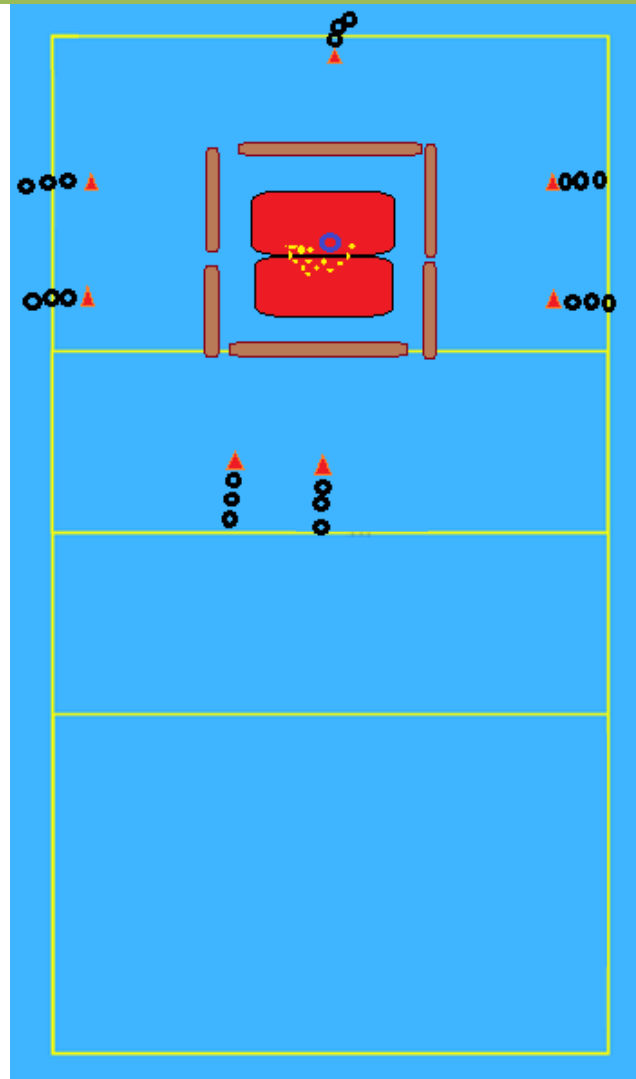
- Het doel van de springers is om zo veel mogelijk materialen van de mat af te pakken en terug te brengen naar hun groepje.
- Er staat een tikker op de matten, de leerlingen die getikt worden moeten met lege handen terug naar hun groepje waar de volgende mag vertrekken.
- De leerlingen mogen maar een voorwerp per keer pakken.
- De leerlingen zullen de ruimte tussen de banken en de matten met een afgesproken techniek moeten overbruggen bijvoorbeeld:
 - Met een voet afzetten en met 2 voeten landen
 - Met 2 voeten afzetten en met 2 voeten landen.

Varianten:

- Afzetten met 2 voeten tegelijkertijd.
- Verschillende soorten materiaal in het midden leggen met een verschil in waarde, bijvoorbeeld: een lintje is 1 punt en een tennisbal is 2 punten.
- Aantal tikkers in het midden aanpassen.

Spelleiding:

- Duidelijk erop toezien dat de regels worden nageleefd, 1 stuk per keer pakken en pas vertrekken als de vorige terug is, eventueel met een extra regel bijvoorbeeld:
- Eerst om het groepje heen lopen en dan de volgende aantikken alvorens de volgende mag vertrekken.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in 6/7 groepen van ongeveer 3 leerlingen.
- In het midden liggen 2 dikke matten tegen elkaar aan, hierop staat een tikker.
- De springers staan achter hun kegel klaar om te starten.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor verschillende springvormen.

Spel 5: Stootbal trein

Spelidee en spelregels:

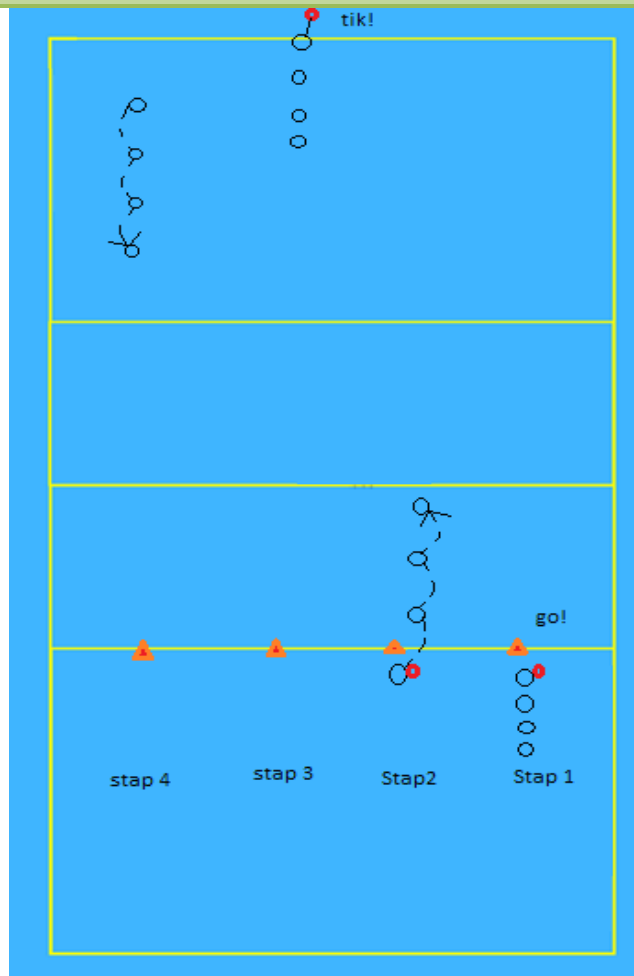
- Het doel van het spel is om zo snel mogelijk met je groepje de medicijnbal over te stoten, aan de overzijde de muur aan te tikken, terug stoten en weer de muur tikken.
- Als de tweede muur getikt is moeten de leerlingen gaan zitten.
- Als iemand loopt met de bal moet het hele groepje opnieuw beginnen.
- Als de bal op de grond valt moet het groepje opnieuw beginnen.
- Als het groepje de muur heeft getikt en ze laten de bal dan vallen of ze lopen met de bal, dan moeten ze bij de muur opnieuw beginnen.
- Het groepje dat als eerste zit krijgt een punt.
- De bal moet gestoten worden vanuit de borst, als er een andere techniek wordt gebruikt moet het groepje opnieuw beginnen.

Varianten:

- Er kan met verschillen technieken worden gestoten, met een arm of 2 armen, vanuit de borst of vanuit de schouder.

Spelleiding:

- Goed controleren of de gevraagde techniek wordt toegepast, kinderen passen vaak onbewust een slingerworp toe.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in 4-5 groepen van ongeveer 5 leerlingen.
- Elke groep krijgt 1 medicijnbal.
- Er wordt gespeeld van kegel naar muur, naar de andere muur.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor kogelstoten, kan eventueel ook als opwarming voor basketbal of handbal worden gebruikt, technieken worden dan aangepast.

Spel 6: Sprint-bal

Spelidee en spelregels:

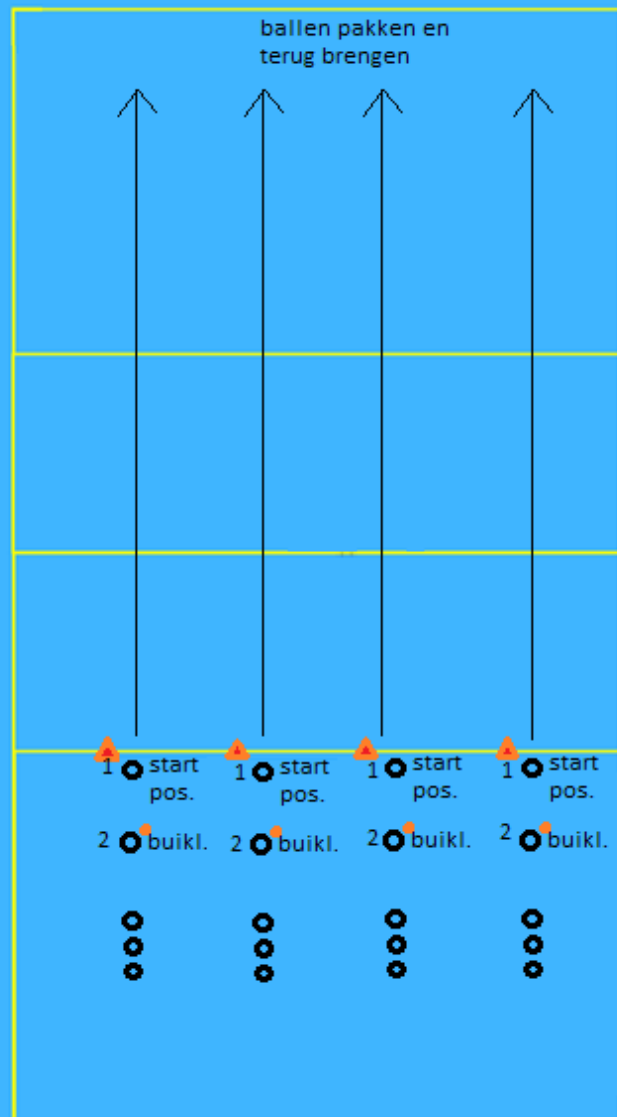
- Het doel van het spel voor de looper is om zo snel mogelijk weg te sprinten, het doel van de werper is om de leerling die weg sprint te raken met de bal.
- Leerling 1 staat klaar in startpositie, leerling 2 ligt in buiklig op de grond met zijn armen naast het lichaam.
- Als leerling 1 weg sprint staat leerling 2 zo snel mogelijk op om de bal te werpen. Als de werper de looper raakt krijgt hij een punt, anders krijgt de looper een punt.

Varianten:

- Er kan voor een andere uitgangspositie worden gekozen in plaats van liggend, bijvoorbeeld in opdrukhouding of rugwaartse houding.
- er kunnen verschillende grootte ballen worden gebruikt.

Spelleiding:

- De leerlingen in startpositie mogen starten wanneer ze willen, wel duidelijk maken dat ze niet te lang mogen wachten.
- Erop toezien dat de geworpen ballen snel worden teruggebracht zodat de volgende lopers snel kunnen vertrekken.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in groepjes van 4 leerlingen, ieder groepje heeft 1 bal.
- De startlijn wordt duidelijk aangegeven met kegels.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor sprint en loopvormen.

Spel 7: Tennisbal game

Spelidee en spelregels:

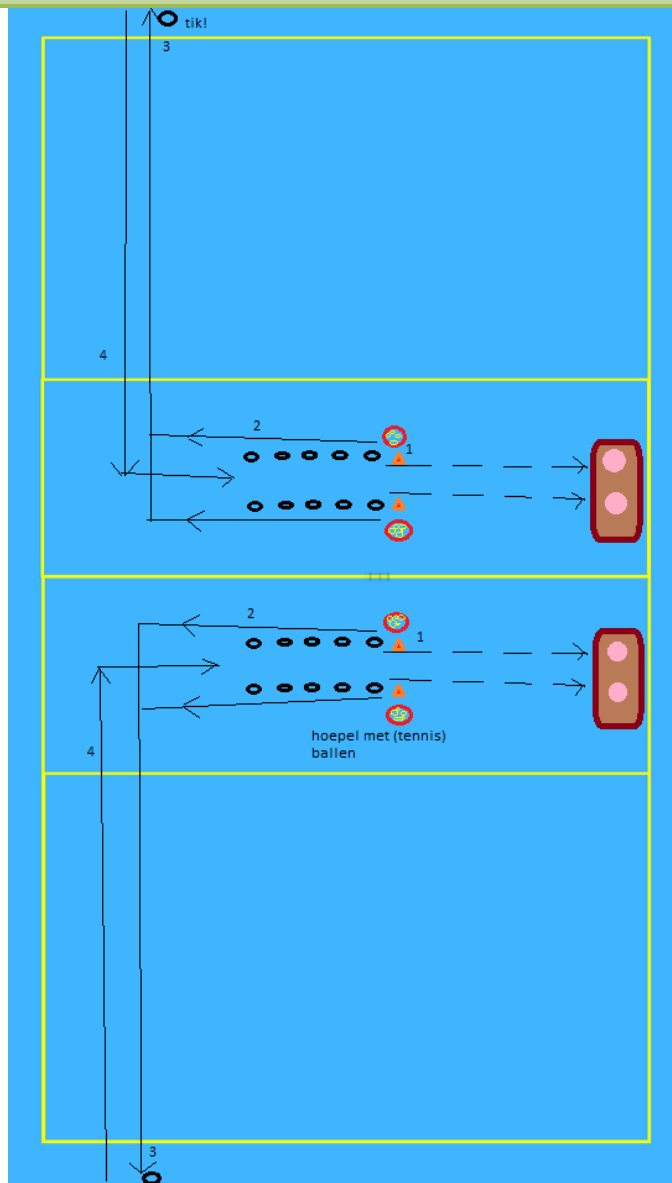
- 4 kasten/matjes met daarop een medicijnbal, het doel is om door middel van het gooien van tennisballen zo snel mogelijk de bal van de kast af te gooien.
- Als je gegooid hebt ren je meteen naar een van de 2 muren, tikt deze aan en sluit achteraan in de rij.
- het team dat als eerste lukt de medicijnbal van de kast af te gooien verdient een punt.

Varianten:

- Er kan met verschillende ballen worden gegooid.
- De na-actie kan aangepast worden op de kern.
- de werpafstand kan vergroot of verkleind worden.

Spelleiding:

- Alle leerlingen mogen maar 1 bal per keer werpen, dit duidelijk benadrukken en op letten.
- Bovenhandse werptechniek instructie geven.



Organisatie:

- Er worden 4 groepen gevormd, verdeeld over 2 kasten. Alle groepen hebben een eigen medicijnbal om van de kast af te werpen.
- Na het werpen, rennen naar de muur en deze aantikken.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt voor opwarmen van de werp-arm, eventueel bij speerwerpen, kan ook gebruikt worden als opwarming bij handbal.

Spel 8: Medicijnbasketbal

Spelidee en spelregels:

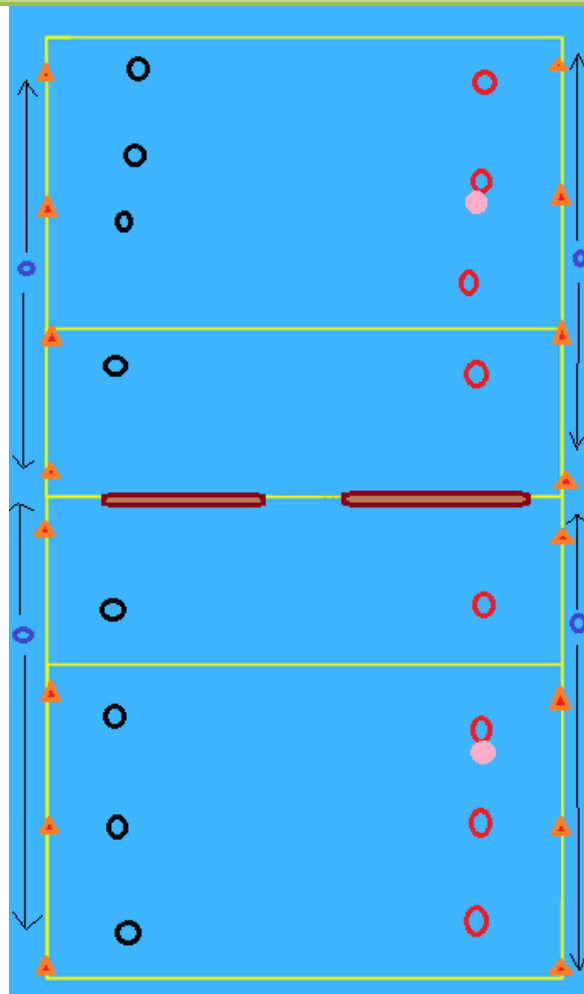
- Probeer de medicijnbal in de hoepel van jou team te gooien.
- Alle groepen hebben een leerling die vrij mag bewegen achter de aangegeven lijn met de hoepel.
- Het andere team kan de bal te veroveren door deze te onderscheppen.
- Er mag niet worden gelopen met de bal, alleen pivoteren is toegestaan.
- De leerlingen met de hoepels moeten achter de pionnen blijven staan.
- Eventueel meer ballen in het veld brengen.

Varianten:

- Er kan met verschillen technieken worden gestoten, met een arm of 2 armen, vanuit de borst of vanuit de schouder.
- Er kunnen verschillende ballen worden gebruikt, voor jonge groepen kan een lichtere bal worden gebruikt.
- Om het moeilijker te maken kunnen er ook 2 ballen worden gebruikt en eventueel 2 hoepels aan elke zijde.

Spelleiding:

- Valsspelen niet tolereren en hier meteen op ingrijpen.
- Er mogen 2 stappen worden gezet om uit te lopen na het vangen van een bal.



Organisatie:

- 4 groepjes van ongeveer 5 leerlingen, een leerling staat met de hoepel achter de kegels en mag hier vrij op en neer bewegen.
- Handig om een duidelijke scheiding te maken tussen de twee velden met banken of kegels.
- Na elk doelpunt wisselt degene met de hoepel om, iedereen komt zo aan de beurt aan de achterlijn.
- Bij een overtal situatie wisselen de spelers ook door na iedere score (eventueel met de hoepel speler).

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor kogelstoten, kan eventueel ook als opwarming voor basketbal of handbal worden gebruikt, technieken worden dan aangepast.

Spel 9: Stoot en ren

Spelidee en spelregels:

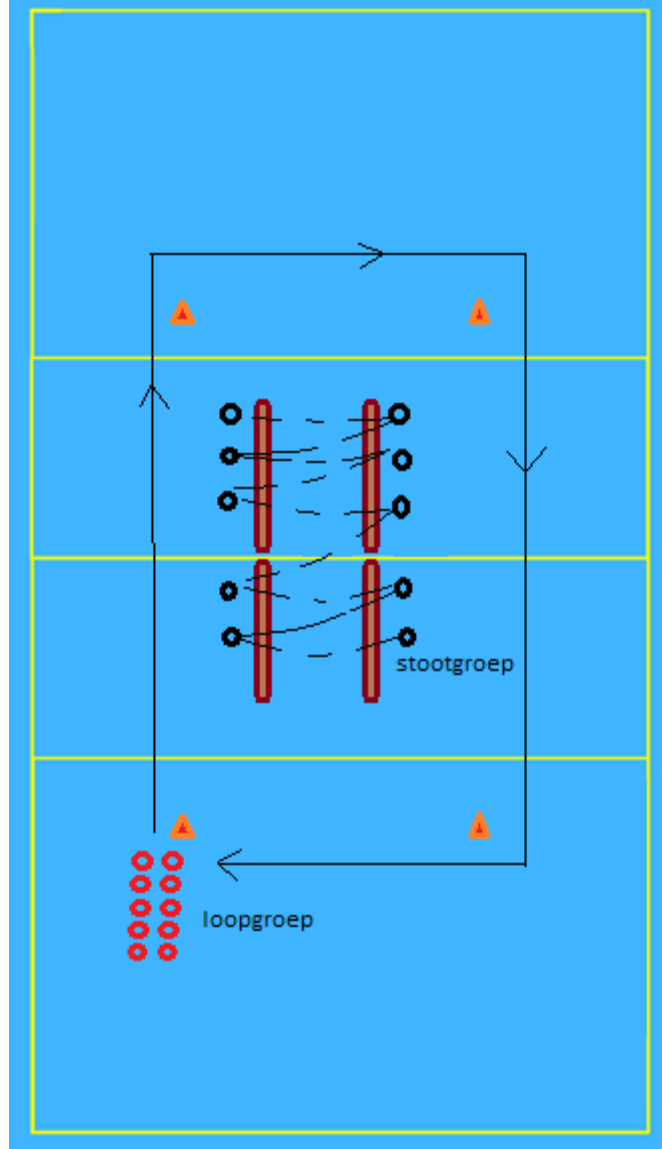
- De leerlingen die tegenover elkaar staan bij de banken proberen de medicijnbal zo snel mogelijk over te stoten, 1 of 2 keer op en neer.
- De leerlingen die bij de kegel staan gaan als groep zo snel mogelijk rondjes lopen.
- Na de aangegeven aantal keren over stoten worden de hoeveelheid rondjes die gelopen zijn geteld en er wordt gewisseld van functie.
- Er moet om de kegels heen worden gelopen.
- Welk team kan de meeste rondjes lopen?

Varianten:

- Er kan met verschillende ballen of technieken worden gestoten.
- Er kan afgesproken worden dat de minder goede lopers voorop lopen.
- De afstand tussen de banken kan vergroot of verkleind worden.
- De aantal stoten die moeten worden uitgevoerd kunnen worden aangepast.

Spelleiding:

- Duidelijk aangeven dat er als groep moet worden gelopen, niemand raakt dus achterop!
- Duidelijk de nadruk leggen op het stoten van de bal.



Organisatie:

- De klas wordt verdeeld in 2 groepen, een groep staat klaar achter de kegel en een groep stelt zich op bij de banken.
- Na een ronde wisselen de groepen en gaat de loopgroep stoten en omgekeerd.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor kogelstoten, kan eventueel ook als opwarming voor basketbal of handbal worden gebruikt, technieken worden dan aangepast.

Spel 10: Jump the cup

Spelvorm voor leerlingen van het eerste of het tweede leerjaar.

Spelidee en spelregels:

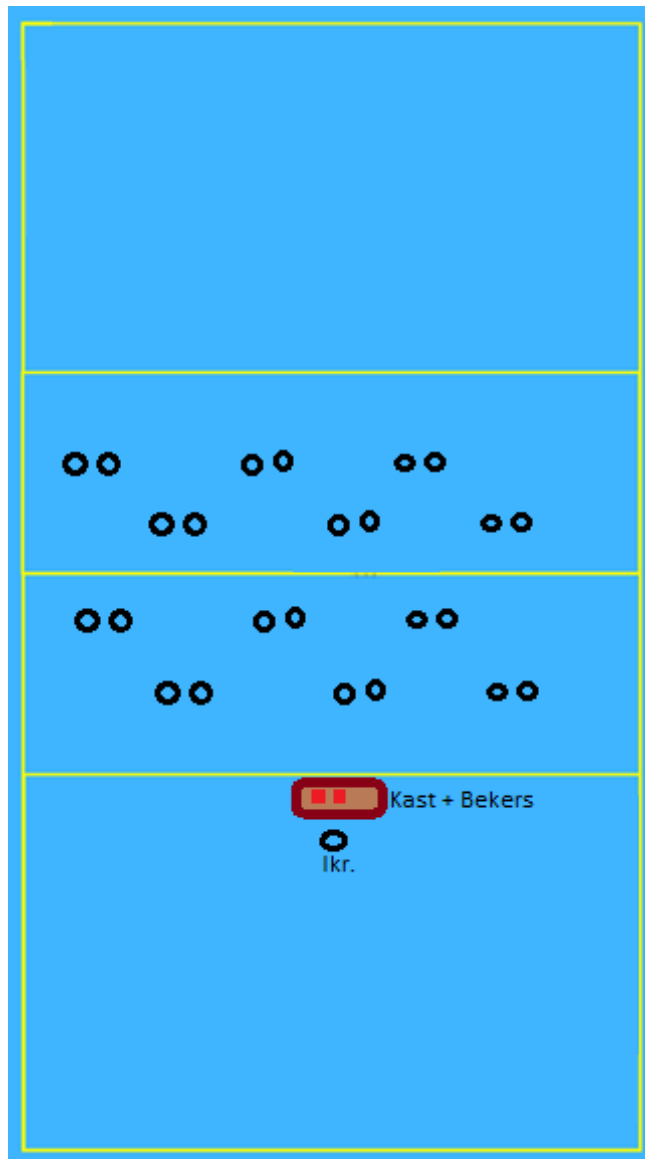
- De leerlingen stellen zich op in tweetallen naast elkaar.
- De leerling aan de linkerkant imiteert de linker beker, de leerling aan de rechterkant imiteren de rechter beker.
- Verschillende bewegingen met de bekera bijvoorbeeld:
 - Op en neer bewegen hoog of laag (kleine en hoge sprongen maken)
 - Bekera komen dichtera bij elkaar of gaan verder uit elkaar (leerlingen bewegen dichtera bij elkaar of verder van elkaar af)
 - Bekera horizontaal op de ondergrond leggen (leerlingen gaan op de grond liggen)
 - Bekera op elkaar zetten (leerlingen klimmen bij elkaar op de rug)

Varianten:

- Na een aantal minuten zelf de bekera te bewegen kan er iemand van de leerlingen aangewezen worden dit gaat doen (eventueel geblesseerde).
- Leerlingen cognitief prikkelen door juist de tegenovergestelde bekeera te imiteren.
- Af en toe nieuwe tweetallen vormen.

Spelleiding:

- Spelvorm kan eventueel worden toegepast op muziek. Dus sprongen en stappen worden dan op een ritme uitgevoerd.



Organisatie:

- Leerlingen staan in tweetallen naast elkaar.
- Leerkracht staat achter een kast met de 2 bekera en beweegt deze op de kast.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor springvormen bij atletiek en turnen. Ook toe te passen als algemene warming up bij balspellen.

8 Besluit

Het voorbije jaar heb ik me verdiept in spelvormen en hoe deze precies tot stand komen.

Mijn Bachelorproef is uiteindelijk een product geworden dat als totaalplaatje gevormd is door een trechter systeem, waarbij ik tijdens de literatuurstudie heel breed op zoek ben gegaan naar antwoorden op vragen als: Wat is lichamelijke opvoeding en welke ontwikkelingen kunnen we waarnemen in dit vak door de jaren heen? En Wat zijn spelvormen en hoe komen deze tot stand?

Door me op deze vragen te richten tijdens mijn literatuurstudie, kon ik tijdens mijn praktijkgedeelte constant terug koppelen naar de antwoorden op deze vragen. Als men zich bewust is van de manier waarop spelvormen tot stand komen, en de verschillende aspecten die een spelvorm maken wat het is, kan men zelf een spelvorm gaan ontwikkelen.

Voor mijn praktijk gedeelte heb ik mezelf de vraag gesteld: Op welke manier kan ik vernieuwende spelvormen ontwikkelen?

Om antwoord te krijgen op deze vraag ben ik eerst gaan brainstormen waarbij ik me voornamelijk heb afgevraagd per sport welke aspecten er voor komen in deze sport die ook in de spelvorm moeten zitten, en welke overige factoren een rol spelen.

Bij overige factoren kunnen we denken aan de hoeveelheid leerlingen, de materialen die nodig zijn in de kern van de les, en hoe we dezelfde materialen kunnen gebruiken in de opwarming.

Ook een belangrijk aspect dat mee genomen moet worden tijdens het ontwikkelen van een spelvorm is de leeftijd van de leerlingen en de richting (vmbo/havo) die de leerlingen volgen. In België kunnen we dit vergelijken met de eerste en de tweede graad van het beroeps secundair onderwijs en het algemeen secundair onderwijs (bso/aso).

Niet alle spelvormen zijn een product van brainstormen. Ook zijn er spelvormen tot stand gekomen na onderzoek op het internet. Ik ben op zoek gegaan naar vernieuwende ideeën waarbij ik de basis heb gebruikt, en de overige regels en organisatie heb aangepast zodat het goed toepasbaar is in een klas met ongeveer 20 leerlingen, en waarbij er snel kan worden omgeschakeld naar de kern van de les.

Na het ontwikkelen en uitschrijven van de spelvormen, heb ik de spelvormen getest op een middelbare school waarbij ik 2 weken lang iedere schooldag 3 verschillende spelvormen in de praktijk heb gebracht en indien nodig heb aangepast. Na elke les heb ik met mijn mentor eventuele aanpassingen besproken. Dit was ontzettend handig aangezien iedereen op een andere manier, en vaak met een andere visie naar iets kijkt. Hierdoor heb ik veel aanpassingen kunnen doen waar ik zelf nooit aan zou hebben kunnen denken.

Mijn uiteindelijke product is een verzameling van 30 spelvormen verdeeld over 3 thema's: balsporten, turnen en atletiek. De spelvormen zijn ook vaak met een kleine aanpassing toepasbaar voor een andere sport, dit staat bij iedere spelvorm ook duidelijk beschreven. Ook heb ik een website gemaakt waar een klein gedeelte van mijn literatuur onderzoek op staat. Ook staan alle spelvormen hier overzichtelijk gerangschikt en te downloaden op PDF. Voor bijna alle spelvormen staat er ook een kort filmpje om de bedoeling van het spel duidelijk te maken.

Na een grondige literatuurstudie en een uitgebreid praktijkgedeelte kan ik besluiten dat mijn eindproduct een bundel is met vernieuwende en creatieve spelvormen die makkelijk toepasbaar zijn tijdens de opwarming in de lessen lichamelijke opvoeding, ik nodig dan ook iedereen in de sportsector uit om de spelvormen in de praktijk te brengen.

9 Bronvermelding

9.1 Literatuurlijst Boeken

Bom, D. (2016). *De Kick in Atletiek*. Nieuwegein : Prevision Eindhoven

Boury, J. (2015). *101 Spelen in het bewegingsonderwijs*. Brugge: die Keure.

VZW, V. A. (2010). *Aspirant-Initiator Atletiek*. Brussel: Carla Galle - Bloso

Mooij, C. (2009). *Handreiking Schoolexamens LO2 vmbo GL en TL*. Enschede.

Leysen, H. (2008). *Speel je vrij!* Leuven : Acco.

Leysen, H. (2008). *What's in a game?* Leuven: Acco.

Blom, D. (2001). *Atletiek als uitdaging*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

9.2 Literatuurlijst Internetpagina's

Leijsen . De geschiedenis van Lichamelijke Oefening in Nederland . [12.10.2017, www.onderwijsgeschiedenis.nl: http://www.onderwijsgeschiedenis.nl/Ontwikkeling-lesmethoden/Ontwikkeling-Lichamelijke-Oefening/]

Spelvormen LO / Spelvormen Crossfit / Spelvormen balspelen. (2017, 5 oktober). Geraadpleegd op 14 oktober 2017, van <https://nl.pinterest.com>

Varena . (10.4.2017) De opkomst van de sport in Nederland rond 1900. [10.10.2017, [www.sport.infonu.nl: https://sport.infonu.nl/geschiedenis/79210-de-opkomst-van-sport-in-nederland-rond-1900.html#korte-voorgeschiedenis-van-de-sport](https://sport.infonu.nl: https://sport.infonu.nl/geschiedenis/79210-de-opkomst-van-sport-in-nederland-rond-1900.html#korte-voorgeschiedenis-van-de-sport)]

Webb, P. (2006). Teaching Games for Understanding (TGfU) in primary and secondary physical education. Geraadpleegd op 10 oktober 2017, van <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1075&context=edupapers>

[Sportkoepel Edam-Volendam. \(2013\). Ontwikkeling van sport in Nederland \(vanaf 1800\). Geraadpleegd op 13 november 2017, van http://www.sportkoepel.nl/uploads/files/Vanaf%201800.pdf](http://www.sportkoepel.nl/uploads/files/Vanaf%201800.pdf)

Sportvragen Quiz Normaal. (z.j.). Geraadpleegd op 18 januari 2017, van <https://www.quizvragen.net/sport-normaal-quizvragen/>

9.2.1 Bronvermelding foto's

[Teaching games for understanding] [Foto]. (2017). Geraadpleegd op 13 november 2017, van http://photobucket.com/gallery/user/prtnrs_n_rhyme/media/bWVkaWFJZDo2MTY1NDI1Nw=/?ref=

[Oud Olympische Spelen] [Foto]. (2016). Geraadpleegd op 10 oktober 2017, van <http://www.touristorama.com/en/bronze-age-in-greece-02151>

[Schoolslag] [Foto]. (2017). Geraadpleegd op 13 november 2017, van <http://www.dekgenemuiden.com/index.php?page=63>

Combat Side Stroke [Foto]. (2016, 5 juni). Geraadpleegd op 10 januari 2018, van <https://www.wikihow.com/Teach-the-Sidestroke>

Schoolslag [Foto]. (2008, 5 oktober). Geraadpleegd op 10 januari 2018, van <http://www.dekgenemuiden.com/index.php?page=63>

9.3 Geraadpleegde werken

Neefs, F. (2003). *BRES Spelenboek* (2e ed.). Baarn, Nederland: Tirion Uitgevers.

Van Berkel, M., Consten, A., Danes, H., & Gleijnse, J. (2004). *Basis document Bewegingsonderwijs* (4e ed.). Zeist, Nederland: Jan Luiting Fonds

De Boer, B., Borghuis, H., Van Cappellen, T., Geenen, B., Mackaaij, H., & Urlings, E. (2006). *Les en Leidinggeven* (2e ed.). Arnhem, Nederland: Angerenstein.

Van den Berg, T. (2007). *Turnen in Beeld* (5e ed.). Baarn, Nederland: Tirion Uitgevers.

Janssen en Fritsen, J. (2008, 20 maart). Lichamelijke Opvoeding. Geraadpleegd op 15 oktober 2017, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=6318&m=1459425084&action=file.download>

Retera, S. (2014, 18 augustus). Geschiedenis van lichamelijke opvoeding in Nederland. Geraadpleegd op 14 oktober 2017, van <http://www.canonlo.nl/venster/28>

curriculum onderwijs en vorming. (2017, 30 mei). Geraadpleegd op 5 september 2017, van <http://eindtermen.vlaanderen.be/secundair-onderwijs/eerste-graad/index.htm>

Panem et Circenses. (2016, 20 december). Geraadpleegd op 10 oktober 2017, van https://nl.wikipedia.org/wiki/Panem_et_circenses

Sportkoepel, S. *Ontwikkeling van sport in Nederland (vanaf 1800)*. [12.10.2017, www.sportkoepel.nl: <http://www.sport-koepel.nl/uploads/files/Vanaf%201800.pdf>]

10 Bijlagen

Bijlage 1: Quizvragen

Bijlage 2: Overzicht testen

Bijlage 3: Aantekeningen en aanpassingen

Bijlage 4: Evaluatie gesprekken met leerlingen

Bijlage 5: Legenda

10.1 Quizvragen bij Active Quiz⁷(Turnen spelvorm 9)

Vragen geschikt voor VMBO/HAVO 1 en 2:

1. Welke voetbalclub heeft het grootste stadion van Nederland ? (Ajax)
2. Welke sport wordt ook wel de 'moeder der sporten' genoemd? (Atletiek)
3. Welk Engels woord gebruikt men bij de opslag ij tennis en volleybal (Service)
4. Bij welke sport horen de termen pancake, side-out en floater ? (volleybal)
5. Welke sport beoefend Irene Wust ? (schaatsen)
6. Hoe worden kegels bij bowlen genoemd (pins)
7. Welke kleur begint altijd bij schaken (wit)
8. Bij welk racketspel sla je de bal tegen de muur? (squash)
9. Wat wordt gezien als de grootste autosportklasse? (formule1)
10. Bij welke sport springt men zo mooi mogelijk van een plank in het water (schoonspringen)
11. Welke trui mag de wereldkampioen wielrennen dragen?(regenboogtrui)
12. Hoe wordt bij ijshockey de zwarte schijf genoemd waarmee kan worden gescoord? (puck)
13. welke sport wordt ook wel kunstzwemmen of waterballet genoemd?(synchroonzwemmen)
14. Welk turnonderdeel is geen Olympisch onderdeel voor vrouwen? (ringen)
15. Welke sport wordt in het Engels 'Baseball' genoemd?

Vragen geschikt voor VMBO/HAVO 3 en 4:

1. Wat is het oudste tennistoernooi ter wereld (Wimbledon)
2. Welke Argentijnse voetballer wordt ook wel de kleine Maradonna genoemd?(Lionel Messi)
3. Welke sport kent de termen freeze, windmill en headspin?(breakdance)
4. Hoe wordt de sport genoemd die surfen en vliegeren combineert ?(kitesurfen)
5. Uit welke 3 sporten bestaat een triatlon? (Zwemmen, Fietsen en lopen)
6. Naar welke Nederlandse zwemmer is een zwembad in Eindhoven vernoemd? (Pieter van den Hoogenband)
7. Met hoeveel spelers wordt een waterpolo wedstrijd gespeeld? (6 spelers 1 keeper)
8. Hoeveel vakjes heeft een dart bord?(84)
9. Hoeveel keer mag een volleybal geraakt worden tot hij over het net gaat? (3 keer)
10. Hoeveel ogen telt een dobbelsteen?(21)
11. Uit welk land komt de sprinter Usain Bolt (Jamaica)
12. Hoelang duurt een hockeywedstrijd (70min)
13. Hoe noemen we de meest gebruikte techniek bij hoogspringen vandaag de dag? (fosbury-flop)
14. Welke Nederlander is op het moment heel succesvol in de formule 1? En hoe heet zijn vader? (Max Verstappen, Jos verstappen)
15. Bij welke sport mag je de bal alleen achteruit spelen? (Rugby)

⁷ Sportvragen Quiz Normaal. (z.j.). Geraadpleegd op 18 januari 2017, van <https://www.quizvragen.net/sport-normaal-quizvragen/>

10.2 Overzicht testen

Overzicht testen balspelen

	-3 op een rij -Set shot competitie - Rond de tafel	-Stres bal - Fun Island - Flipperkast	-Matje trap -Tijd spel - Ice cream and vulcano's	-Verover de gebieden
VMBO-1A	X	X	X	
VMBO-1B	X	X		
VMBO-2A		X	X	
VMBO-2B		X		X
VMBO-3A	X		X	X
VMBO-3B		X	X	
VMBO-4A	X			X
MAVO/HAVO-1A		X	X	
MAVO/HAVO-1B	X	X		

Overzicht testen Turnen

	-Zombie-tik -Beanbag- game - Keep it up	-Zaal polo -Tik & Go - Fire ball	-Pizza-game -Jump & Hide - Active quiz	-Hand tag
VMBO-1A	X	X	X	X
VMBO-1B	X			
VMBO-2A			X	
VMBO-2B		X		
VMBO-3A	X			X
VMBO-3B		X	X	
VMBO-4A	X			X
MAVO/HAVO-1A			X	
MAVO/HAVO-1B	X			

Overzicht testen Atletiek

	-Ballon risico sprint -Weg met de stok -Vakken estafette	-Jump & grab -Stootbal trein -Sprintbal	-Tennisbal game -Medezin basketbal -Stoot en ren	- Jump the cup
VMBO-1A		X	X	X
VMBO-1B	X			
VMBO-2A			X	
VMBO-2B		X		
VMBO-3A	X			X
VMBO-3B			X	
VMBO-4A	X			X
MAVO/HAVO-1A		X		
MAVO/HAVO-1B	X			

10.3 Aantekeningen en aanpassingen

Matje trap

- Matje door de hele zaal bewegen werkt niet goed, aanpassen door de zone waarin bewogen mag worden aan te passen en afbakenen.
- Wisselen na score aan de overzijde duurt in sommige gevallen te lang, elke score wisselen matdragers en veldspelers om.
- De jongens pakken de zwaardere matjes en de meisjes de minder zware matjes.

3 op een rij

- Sommige leerlingen lukt het niet om tegelijkertijd de potjes neer te leggen en de dribbelen, differentiëren door bij aankomst bij de hoepels de bal vast te laten pakken en de pionnen neer te leggen.
- Hoepels niet tegen elkaar aan leggen maar ver genoeg uit elkaar, anders glijden leerlingen uit over de hoepels.

Tik & Go

- Het werkt niet om de leerlingen door te laten schuiven elke keer als er iemand getikt is, dit gaat te snel. Leerlingen bij ieder station een aantal vaste herhalingen laten uitvoeren, bijvoorbeeld: iedere oefening doen we 3 keer, daarna schuiven we door naar de volgende oefening.
- De tikker de leerlingen laten tellen die hij heeft getikt, zo ontstaat er competitie tussen de tikkers.

Icecream and Vulcano's

- Spel getest bij eerste en tweede jaar, hier was het een succes, de leerlingen van de oudere groepen vonden het soms te simpel.
- Spelvorm dus het beste toe te passen enkel in het eerste en tweede jaar.

Zombie-Tik

- De grootte van het veld en de hoeveelheid tikkers aanpassen aan het niveau van de groep.
- Leerlingen op verschillende manieren laten voortbewegen, niet alleen op handen en voeten, maar ook op de knieën of zittend voortbewegen, anders wordt het te zwaar en neemt de motivatie af

Jump & hide

- De eerste ronde kegels als afbakening gebruikt aan de zijkanten van de kasten, duidelijk niet genoeg om de leerlingen te laten springen.
- 2 toverkoorden gebruikt om de zijkanten af te bakenen (op heuphoogte) leerlingen springen nu automatisch over de kasten.
- Als men af is naar de achterkant van het veld sturen werkt niet goed, eventueel de na-opdracht aan de zijkant laten plaatsvinden op kleine matjes, dit houdt het spel overzichtelijker.

Sprintbal

- Bij sprintbal de leerlingen die net hebben gesprint de bal meteen laten pakken en terug laten brengen. Hier de nadruk op leggen, zo is er een goed verloop van de organisatie.
- Verschillende ballen gebruiken naar de verschillende niveaus van de leerlingen. Nadat iedereen een grote bal heeft gebruikt (trefbal) wordt er gekeken welke groepen kunnen werken met zachte tennisballen.

Jump the cup

- Getest bij de oudere en de jongere groepen, duidelijk een spel geschikt voor leerjaren 1 en 2, bij hogere groepen kan het spel als te kinderachtig worden ervaren.
- Het geeft een extra dimensie aan het spel als er muziek op de achtergrond aan staat waar de leerlingen in het ritme op bewegen.
- Als je als leerkracht het spel een keer hebt geleid kun je eventueel de leiding aan een van de leerlingen geven, hij of zij gaat nu de cups of de blokjes bewegen.

10.4 Evaluatie van spelvormen met leerlingen

Na iedere les heb ik bij alle groepen een kort moment genomen om de spelvormen te evalueren, hierbij heb ik gevraagd naar de mening van de leerlingen. Om reacties van de leerlingen uit te lokken ben ik met de volgende stelling het gesprek gestart:

“Iedereen die het een leuke spelvorm vond steekt zijn duim omhoog, degene die het spel minder leuk vonden steken de duim omlaag.”

Na deze stelling ben ik met individuele leerlingen in gesprek gegaan waarom ze het dan wel of niet een leuke spelvorm vonden, daarna ben ik verder gegaan met de vraag: “wat zou het dan nog leuker maken” waarna ik zelf vaak met een suggestie als de volgende het gesprek weer heb geopend: “als er meer ballen zouden zijn?”

Hierna volgen een aantal van de reacties van de leerlingen per spelvorm:


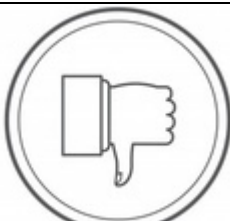
Rond de tafel:

Groep: vmbo 1A

	
<ul style="list-style-type: none"> • Leuk spel, het is hetzelfde als tafeltennis alleen dan op een groot veld. • Leuk omdat je de andere leerlingen weg kan spelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet zo leuk als er leerlingen zijn die het niet snappen. • Voor mij is het erg gemakkelijk.

3 op een rij:

Groep: vmbo 1B

	
<ul style="list-style-type: none"> • Het was erg spannend, leuk spel. • Het is leuk omdat het een soort van kruisje bolletje is. • De leerlingen die het moeilijk vinden kunnen misschien de bal vast houden bij het neerleggen van het potje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erg moeilijk om alles tegelijk in de gaten te houden, het dribbelen en waar het potje neer te leggen. • Na een tijdje wordt het saai.

Matje trap:

Groep: mavo/havo 1A

	
<ul style="list-style-type: none"> • Leuk, omdat je ook als team moet samenwerken. • Het is best moeilijk omdat je beide dezelfde kant op moet gaan om het matje te bewegen, dit maakt het wel leuk! • Leuk en gemakkelijk spel, had dit nog nooit gedaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet zo leuk omdat de jongens erg hard schieten. • Niet zo leuk als je matdrager bent, maar gelukkig wissel je snel door.


Zombie tik:

Groep: vmbo 3A

	
<ul style="list-style-type: none"> • Gemakkelijk maar spannend. • Leuk als je als looper als een van de laatste over blijft, het leek wel een invasie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het wordt erg zwaar als al vanaf het begin op handen en voeten moet lopen.

Pizza game:

Groep: vmbo 4A

	
<ul style="list-style-type: none"> • Top spel, leuk bedacht. • Leuk spel, je kan niet af en het is leuk om van achter iemand te verassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sommige leerlingen spelen vals en houden de frisbee tegen de borst als deze bijna valt.



Pizza game:

Groep: vmbo 4A

	
<ul style="list-style-type: none"> • Top spel, leuk bedacht. • Leuk spel, je kan niet af en het is leuk om van achter iemand te verassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sommige leerlingen spelen vals en houden de frisbee tegen de borst als deze bijna valt.

Jump & hide:

Groep: vmbo 3B

	
<ul style="list-style-type: none"> • Leuk spel, een soort trefbal die we nog nooit hebben gedaan. • Dat je alleen over de kast mag maakt het moeilijk maar wel leuk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Als je in het midden staat ben je een soort schietschijf, sommige jongens gooien erg hard.


Ballon risicosprint:

Groep: mavo/havo 2B

	
<ul style="list-style-type: none"> • Leuk omdat je zelf een manier moet vinden om de bal hoog mogelijk te gooien. • Nieuwe vorm, hebben we nog nooit gedaan. • Je moet snel zijn, en het laatste vak was moeilijk te halen, maar wel spannend! 	<ul style="list-style-type: none"> • Sommige kinderen wachten niet op hun beurt en vertrekken te vroeg. • Beetje kinderachtig.

Sprint bal:

Groep: vmbo 1A










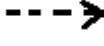


	
<ul style="list-style-type: none"> • Leuk spel! Je weet nooit wanneer de bal komt. • Je moet echt snel weg sprinten om niet geraakt te worden, leuk spel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het was soms erg moeilijk om een leerling af te gooien. • Sommige leerlingen zaten op de knieën en lagen niet op de grond.

Jump the cup:

Groep: mavo/havo 1A

	
<ul style="list-style-type: none"> • Dat was echt leuk, op elkaar klimmen en om elkaar heen bewegen maakt het ingewikkeld maar leuk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het is niet leuk als je niet met een van je vrienden samen kan werken. • Toen een van de klasgenoten de bekertjes op en neer liet bewegen wist ik af en toe niet wat ik moest doen.

10.5 Legenda

Groot materiaal	Klein materiaal	Loopwegen en balwegen	Leerlingen
 : Zweedse bank  : val-mat  : turnkast	 :kegel  : hoepel  : bal  : medicijnbal  : potjes (kleuren kunnen variëren)	 : loop-weg  : bal-weg	  : leerlingen (kleuren kunnen variëren)

