|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Categorie** | | **Groep** |
| Palm spin | Free running | | 7&8 |
| **Beschrijving activiteit** | | **Plattegrond** | |
| Zet 2 kasten tegen een muur.  Laat de leerlingen 2 rijen maken ieder bij een kast.  Bij een van de kasten staat de leraar hulpverlening te geven en bij de andere mogen de leerlingen het zelf proberen. De leerlingen mogen zelf kiezen waar ze bij gaan staan en mogen tijdens de les ook wisselen.  Er wordt bij beide kasten hulpverleend (zie hoe hulpverleend moet worden bij kopje veiligheid).  Rechtshandigen gaan bij de linkerkant van de kast staan en linkshandigen aan de rechterkant. Vervolgens pakt de leerling met zijn/haar hand de rand aan de voorkant in het midden van de kast vast. De duim wijst maar de andere kant van de kast.  De leerling zet zich af en probeert zover als mogelijk op de kast te komen (kijk naar de pijl in het plaatje). Hoe verder je komt hoe beter.  Het is uiteindelijk de bedoeling al steunend op je hand/arm over de kast heen draait en weer op de mat terecht komt.  De leerlingen mogen zich met handen en voeten afzetten op de muur om naar de andere kant van de kast komen.  Let op dat de kast niet te hoog is en pas eventueel de hoogte van de kast aan.  Bekijk het onderstaande filmpje voor meer info:  https://www.youtube.com/watch?v=NK2k3CNI-yI&feature=youtu.be | | C:\Users\laurens\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\palm spin.jpg | |
| **Regels** | | **Differentiaties** | |
| 1. 1 leerling tegelijk op het matje 2. Rechtshandigen gaan bij de linkerkant van de kast staan en linkshandigen aan de rechterkant. 3. pak met je hand de rand vast in het midden van de kast. De duim wijst maar de andere kant van de kast. 4. Probeer zo ver mogelijk over de kast te draaien en uiteindelijk helemaal over de kast te draaien zonder deze te raken met je voeten. | | **Makkelijker**   * Kast lager * Op de kast komen * Met reutherplank   **Moeilijker**   * Kast hoger * Met aanloop * In een keer over de kast * Kast staat niet meer tegen de muur, leerlingen moeten zonder hulp van de muur naar de andere kant van de kast zien te komen | |
| **Doelen** | | **Veiligheid** | |
| **Motorische doelstelling:**  Aan het einde van de les kan 2/3 van de leerlingen minimaal tot de helft van de kast draaien. Dit mag met of zonder hulpverlening.  **Sociale doelstelling:**  Aan het einde van de les hebben de leerlingen een veilige leersituatie gecreëerd. Hiermee bedoel ik dat de leerlingen elkaar aanwijzingen geven om elkaar zo ver mogelijk proberen te krijgen. Dit betekent als iemand valt of een foutje maakt niet uitlachen maar juist helpen.  **Cognitieve doelstelling:**  Aan het einde van de les snappen de leerlingen dat je door goed op je arm/hand te leunen naar de andere kant van de kast kan draaien. | | * Bij free running is zelfverzekerd zijn heel belangrijk. Dus doe alleen dingen als je zeker weet dat je het kunt en bouw het rustig op. * Bij de beide kasten wordt hulpverleend. Bij de ene kast de docent en bij de andere een leerling (zorg wel dat er gewisseld wordt). Zorg dat je als docent met je gezicht in de richting van de andere kast aan het hulpverlenen bent zodat je het overzicht houdt.   Hulpverlening: ga op de plek staan waar de leerling zijn/haar arm op de kast gaat zetten. Pak de leerling bij deze bovenarm met beide handen vast. Ondersteun hem/haar in de draai en laat de leerling pas weer los als deze weer veilig op de mat is geëindigd met zijn/haar oefening.  Belangrijk!: bij deze oefening is de hulpverlening vooral bedoeld voor het van de kast afvallen als iemand op een arm leunt, let er dus op dat dit niet gebeurd! | |
| **Beweegproblemen met aanwijzingen** | | **Materialen** | |
| **BP:**  Het lukt de leerling niet om op de kast te komen.  **AW:**  Als veel leerlingen dit probleem hebben moet je 1 kast van de 2 kasten lager maken zodat je 2 situaties krijgt. Als er maar 1 a 3 leerlingen dit probleem hebben moet je een reutherplank (springplank) voor de kast zetten. Dan lukt het wel en deze is makkelijk aan de kant te zetten voor de andere leerlingen.  **BP:**  Het lukt de leerlingen niet om helemaal over de kast te komen.  **AW:**  Zeg tegen de leerlingen dat ze wat meer naar binnen moeten leunen. Dit is een eng gevoel omdat je dan het gevoel hebt alsof je over je arm heen valt. Door goede hulpverlening en een beetje lef kom je hier overheen en lukt het. | | * 2 kasten * 2 matjes * Eventueel een reuterplank (springplank) | |