

OPBOUW VAN EEN OMLOOP



Stedelijk basisonderwijs Antwerpen

Lange Gasthuisstraat 15

2000 Antwerpen 1

Tel.: 03/338 32 76 – Fax.: 03/338 33 06



Door samen dezelfde koers te varen, overwinnen we de wildste zeeën en de krachtigste stormen!

bron: [http://bewegenmetkleuters.be/
Opbouwvaneenomloop_bewegenmetkleuters.pdf](http://bewegenmetkleuters.be/Opbouwvaneenomloop_bewegenmetkleuters.pdf)

PEDAGOGISCHE STUDIEDAG 2 JUNI 2010

OPBOUW VAN EEN OMLOOP

Jurgen Faucompret (De Vlindertuin/ De Evenaar)

Dennis Moerenhout (Het Alberreke)

INHOUD

1. Inleiding	2
2. Overzicht van verschillende opstellingen	3
a. Schuine opstellingen	3/4
b. Klimmen en klauteren op verhoogde opstellingen	5/6
c. Grondopstellingen voor het evenwicht	7/8
d. Kruipopstellingen	9/10
e. Samenvatting	11
3. Manieren om op te starten	12
4. Soorten omloop	13
5. Opbouw van een les	14/17
6. Overzicht van de verschillende opstartmogelijkheden	18/20
7. Opdracht	21
8. Slotwoord	21

1. Inleiding

Vraag aan elke kleuter wat hij of zij het liefste doet in de turnzaal en je krijgt meestal als antwoord: springen op de dikke mat, klimmen op de bank en tikkertje.

Laat ons die eerste twee items eens onder de loep nemen en die derde als een variante toevoegen.

Tijdens een schooljaar komt een omloop meermaals voor en elke keer willen we er toch iets origineels, uitdagends en leuk van maken voor onze kleuters.

Toch moeten vele leerkrachten LO onder moeilijke omstandigheden werken. Bijvoorbeeld weinig materiaal, een te kleine zaal, een polyvalente zaal waar we telkens weer moeten opbouwen en afbreken omdat de kleuters moeten gaan eten of gaan slapen en waarschijnlijk nog andere omstandigheden.

Daarom willen wij, vanuit het standpunt van regenten Lichamelijke Opvoeding, jullie een waaier van mogelijkheden aanbieden van verschillende opstellingen met materialen die in eerste instantie hun doel of nut voor iets anders hebben.

Met het standpunt van regenten, bedoelen we in hoofdzaak het verschil van opleiding. Terwijl kleuterjuffen/meesters zeer inventief kunnen zijn met klein materiaal en fantastische dingen kunnen laten zien tijdens kringspelletjes en andere ontdekkingsspelen met verschillend klein -meestal zelf gemaakt- materiaal, laten regenten zich opmerken door inventief te zijn met groot materiaal. Ook qua veiligheid en moeilijkheidsgraden van een opstelling bemerken we een verschil.

Tijdens deze oefensessie willen wij jullie in de eerste plaats niet vertellen hoe het moet, want in deze oefenmaterie bestaat geen graad van expertise. Wij willen jullie enkel de mogelijkheden van groot en klein materiaal laten zien dat gebruikt kan worden in een omloop.

Wij hopen in ieder geval dat jullie na deze studiedag een uitbreiding van opstellingsmogelijkheden kunnen creëren in jullie zaal(tje).

2. Overzicht van verschillende opstellingen:

Tijdens een omloop kunnen we gebruik maken van verschillende opstellingen.

Hieronder kan je een overzicht vinden van deze opstellingen:

1. Schuine opstellingen
2. Klimmen en klauteren op verhoogde opstellingen
3. Grondopstellingen voor het evenwicht
4. Kruipopstellingen

2.a. Schuine opstellingen:



Benodigd materiaal:

Zweedse bank, trapezium, 2 kleine matten

Nota: De laatste kleine mat kan je best tegen een moeilijk verschuifbaar vlak plaatsen.



Benodigd materiaal:

Zweedse bank, sportraam, 2 kleine matten

Nota: Onder de bank kleine matjes leggen



Benodigd materiaal:

2 Zweedse banken, 1 kleine mat

Nota: Doe dit alleen met banken die goed op mekaar passen



Benodigd materiaal:

Zweedse bank, bedje

Nota: Haak de pootjes van het bedje achter de bank



Benodigd materiaal:

Plank, stevige blok

Nota: gebruik deze alleen als je deze langs beide kanten kan vastzetten met ander, stevig materiaal



Benodigd materiaal:

Springplank, 2 matten

Nota: Laat het uiteinde van de kleine mat niet over het uiteinde van de springplank komen



Benodigd materiaal:

2 Zweedse banken, 4 kleine matten, 2 trapezia, dikke valmat, touw

Nota: Maak met behulp van een touw de valmat en de trapezia goed vast



Benodigd materiaal:

2 Zweedse bank, sportraam, 4 kleine matten, dikke valmat, touw

Nota: Maak met behulp van een touw de valmat en het sportraam goed vast

2.b. Klimmen en klauteren op verhoogde opstellingen:



Benodigd materiaal:

3 Zweedse banken, 2 kleine matten

Nota: Plaats de banken zo, dat de voeten goed vastzitten op de banken die op de grond staan. Zorg voor voldoende stabiliteit. Indien dit niet mogelijk is, kan je de bovenste bank omdraaien zodat je een goed plat vlak krijgt.



Benodigd materiaal:

Zweedse bank, 2 trapezia, 2 kleine matten

Nota: Onder de bank kleine matjes leggen en haak de bank goed in op een aangepaste hoogte. Het uiteinde van de bank zonder kleppen, moet in het deel zitten dat het minst kan verschuiven.



Benodigd materiaal:

2 stevige blokken, 2 stoelen, Zweedse bank

Nota: Plaats de stoelen met de leuning naar de kant die het gevaarlijkste is. (dichtbij een andere opstelling of de muur)



Benodigd materiaal:

Kleine stevige mat, 8 stevige verkeerskegels

Nota: Plaats de kegels geschrinkt om overal een even groot draagvlak te creëren.



Benodigd materiaal:

Een kleine mat die op een dubbelgevouwen kleine smalle valmat ligt

Nota: Leg ze goed op elkaar



Benodigd materiaal:

4 banken met leuning

Nota: Plaats de banken telkens met de rug tegen een lengtedeel. Zo kunnen de kleuters over de leuning stappen



Benodigd materiaal:

Sportraam, dikke valmat, tafel

Nota: Zorg dat de tafel niet kan verschuiven



Benodigd materiaal:

1 Zweedse bank, 1 trapezium, 2 kleine matten, dikke valmat, touw

Nota: Maak met behulp van een touw de valmat en het trapezium goed vast of plaats de mat tegen de muur



Benodigd materiaal:

1 Zweedse bank, stapel bedjes, 2 kleine matten, dikke valmat,

Nota: haak de bank goed vast

achter de bedjes



2.c. Grondopstellingen voor het evenwicht of als verbinding tussen 2 opstellingen



Benodigd materiaal:

Kegels met bijhorende stokken, klemmen, hoepel

Nota: Plaats de stokken in de kegels zodat je deze op verschillende manieren kan gebruiken (eronder, erover, ertussen, erdoor)



Benodigd materiaal:

Kegels met bijhorende stokken

Nota: plaats de stokken in de kegels zodat je telkens erover moet stappen en naar links of rechts moet gaan.



Benodigd materiaal:

Loopladder, touwen

Nota: probeer de loopladder vast te maken met behulp van touwen zodat deze toch niet te veel verschuift



Benodigd materiaal:

Stoelen

Nota: creëer een pad van stoelen en laat de leuning afwisselen van kant



Benodigd materiaal:

Stevige blokken

Nota: creëer een pad van blokken als verbindin



Benodigd materiaal:

hoepels

Nota: creëer een pad van hoepels als verbinding



Benodigd materiaal:

bedjes

Nota: creëer een pad van bedjes als verbinding



Benodigd materiaal:

Stevige blokken, planken

Nota: creëer een pad van planken die op blokken liggen, dit hoeft niet rechtlijnig te zijn.



Benodigd materiaal:

Zweedse bank(en)

Nota: creëer een verbinding met een bank. Dit kan ofwel in normale stand zijn, ofwel in omgedraaide stand. Zowel één als meerder banken kunnen als verbinding dienen.

2.d. Kruipopstellingen



Benodigd materiaal:

Tunnel

Nota: probeer deze tussen banken te leggen om het verschuiven tegen te gaan of om de maximale lengte te bewaren.



Benodigd materiaal:

Kleine mat, Zweedse bank

Nota: plaats de bank tegen het matje zodat het niet verschuift



Benodigd materiaal:

6 stoelen, klein matje

Nota: de mat moet op zo'n manier liggen, zodat de mat niet kan vallen en de stoelen niet naar binnen omvallen. Verdeel alles over een ideaal draagvlak



Benodigd materiaal:

Trapezium, dekentje

Nota: maak het dekentje vast met wasspelden



Benodigd materiaal:

bedje, 2 trapezia

Nota: probeer de kleine mat op verschillende hoogte vast te leggen afhankelijk van je klas



Benodigd materiaal:

2 bedjes

Nota: plaats de bedjes in een driehoek met de pootjes naar elkaar



Benodigd materiaal:

brug

Nota: deze kan ook verhoogd worden dmv banken of stoelen



Benodigd materiaal:

Kegels, stokken, klemmen

Nota: steek de stokken bovenaan in de punt van de kegel en laat de dwars stok variëren van hoogte



Benodigd materiaal:

Kegels, stokken, klemmen, hoepels

Nota: steek de stokken bovenaan in de punt van de kegel en laat hoepel op een ideale hoogte hangen om er door te stappen/kruipen.

2.e. Samenvatting:

Dit overzicht van verschillende opstellingen geeft een beeld weer van wat er eigenlijk mogelijk is om afzonderlijk materiaal te combineren tot iets uitdagend en leuk voor de kleuters.

De schuine opstellingen en de verhoogde opstellingen worden meestal als basis gekozen en daar draait in hoofdzaak de omloop rond. De grondopstellingen en de kruipopstellingen, dienen veelal om deze grote opstellingen te verbinden. Het is net daar dat de eigenheid en de fantasie van de lesgever naar boven moet komen, om te vermijden dat de kleuters enkel bij de “leuke” opstellingen gaan blijven rondhangen.

Hier moet men ook uitdagend en prikkelend te werk gaan om de fysieke en lichamelijke behoeften van de kleuter te stimuleren.

Bovenstaande opstellingen zijn uitgewerkt op basis van het materiaal van de kleuterschool de Vlindertuin. Het kan goed zijn dat u materialen in de school hebt, die niet vermeld staan in bovenstaande oefenstof. Dan is het aan u om dit materiaal ten volle te benutten in functie van de lichamelijke capaciteiten van de kleuters.

In de school zijn verschillende materialen aanwezig die, zonder dat we het soms weten, een meerwaarde hebben dan enkel waarvoor ze dienen en gebruikt worden buiten de turnzaal.

Een tafel bijvoorbeeld dient in de refter om aan te eten, maar in de turnzaal is dit een verhoogd vlak, waar enkel en alleen in turnzaal, mag opgestaan worden. Je kan er onderkruipen en in sommige gevallen (afhankelijk van de mogelijkheden, kan je er een glijbaan van maken.

Een bedje van de slapers dient natuurlijk voor te slapen, maar in de turnzaal heeft het ook verschillende mogelijkheden. Je kan het als verbindingsweg gebruiken van punt A naar B, je kan er af glijden, de jongste kleuters vinden het bijvoorbeeld gemakkelijker om naar boven te stappen op een hoge opstelling als ze op het bedje mogen stappen. Je kan het zelfs in estafettespelletjes gebruiken om er bijvoorbeeld over te springen.

Je moet maar eens een keertje door de school wandelen en mogelijkheden bekijken in materiaal dat niet per definitie “turnmateriaal” is.

3. Manieren om op te starten

Bij de opbouw van een omloop vertrekken we als basis met een lege zaal.

Omdat we met de kleuters niet de mogelijkheid hebben om samen zwaar materiaal te dragen en rond te brengen, is het handig om de plaats waar ons groot materiaal staat, diezelfde plaats te integreren in onze omloop. Dit heeft als voordeel dat de lesgever al voor een deel heeft opgeruimd. (zie fig. 1)



Figuur 1

Omdat we in onze omloop zeker de zitbanken en de dikke valmat willen gebruiken, vertrekken we van daaruit voor onze opbouw. (fig. 2 en fig. 3)



Figuur 2



figuur 3

Nadien is dit dan ook zeer snel (en alleen) op te ruimen.

Als deze “grote” opstellingen gemaakt zijn, kunnen de kinderen eigenlijk al beginnen.

De lesgever zet elke keer iets bij. Dit is voor de kleuters elke keer opnieuw een uitdaging want telkens wanneer ze terug komen, staat er weer iets nieuws. Het is dan wel belangrijk dat de nieuwe oefeningen een enige vorm van vanzelfsprekendheid hebben. Hiermee bedoelen we dat de kleuters enkel de oefening doen waar het voor bestemd is. Bijvoorbeeld als je wil dat de kleuters eraf glijden, ze er niet moeten aflopen. Zo moet je niet telkens je les stilleggen om te vertellen wat ze moeten doen bij de nieuwe oefening.

Op het einde heb je dan een omloop geplaatst die de kinderen dan al ongeveer 15 minuten aan het volgen zijn met telkens een nieuwe doelstelling, motivatie en prikkel.

4. Soorten omloop

Tijdens de omloop zelf heb je nog voldoende variatie om het op den duur niet te eentonig te laten worden:

Omloop revers: de kleuters draaien zich om en doen de omloop in een andere richting

Duo-omloop: de kleuters doen de omloop per 2 dmv van een hoepel vast te houden

Ketting omloop: dit is eigenlijk een vervolg van de duo-omloop. Door middel van de duo's samen te brengen, wordt de ketting groter.

Omloop rugwaarts: de kleuters doen de omloop rugwaarts (eerst proberen op sommige oefeningen en dan uitbreiden)

Naar het slotspel toe, vinden de kleuters het leuk om een tikspel te doen tussen de toestellen. Leg steeds vooraf uit wat mag en niet mag. Dit kan met of zonder materiaal zijn (bal, krant, vlaggenroef)

Indien je een lesuur hebt waar je moet opruimen, doe je de afbraak in de omgekeerde volgorde. Dit voorkomt dat de ijverige kleuters die heel graag willen helpen, een drukte in de zaal creëren en materialen op een plaats leggen waar het helemaal niet hoort.



5. Opbouw van een les

Opwarming

Een goede opwarming is niet weg te denken in een les Lichamelijke Opvoeding. Het heeft meerdere doelstellingen. Ten eerste zorgt het al voor een eerste “ontlading” van energie die er uit moet. Zo is het nadien even rustiger en gemakkelijker om je oefeningen uit te leggen. Ten tweede zorgt het al voor een kennismaking en inleiding voor je kerngedeelte.

Opstelling van materiaal en van lesgever

Een goede opstelling veronderstelt dat:

- De lesgever een goed overzicht heeft over de klas en alle kleuters tegelijk kan zien (veiligheid).
- De afstand tussen de leerlingen groot genoeg is, zodat ze elkaar niet kunnen hinderen.
- De niet-durvers altijd de lesgever in de buurt hebben.
- De leerkracht snel en overal hulp kan verlenen.
- Het materiaal goed bevestigd is zodat ongelukken vermeden worden.
- Voldoende aandacht aan veiligheid: matjes onder verhoogde vlakken, onstabiele vlakken/ opstellingen wegwerken.

Tijdens de les moet de lesgever attent zijn voor:

- Vlot verloop van het circuit.
- Opletten dat er niet geduwd wordt.
- Differentiatie van de oefeningen zodat de leerlingen leergierig zijn.
- Openstaan voor creativiteit van de kleuters.

Leseinde

Relaxatie oefeningen (kinderen komen tot rust alvorens te gaan omkleden.

of

Opruimen materiaal

Kleuters op de bank laten zitten.

Leerkracht geeft korte en duidelijke instructies.

Wie ruimt er op?

Wat moet er worden opgeruimd?

Op welke manier ruim je dit op. (duwen of opheffen ...)

Wanneer?

Wat doen ze erna? (ergens anders helpen of terug op de bank zitten)

Opbouw van een les adhv foto's:

Inleiding:

Leerlingen stappen –lopen –huppelen rond in een rechthoek of andere figuur.

(pijlen met krijtlijnen of tape zijn een hulpmiddel)



Geleidelijk aan wordt er materiaal bijgeplaatst door de leerkracht. De kinderen moeten zelfs niet op de bank te gaan zitten.



Als je een gladde zaal hebt is het aangeraden om er iets zwaar achter te zetten zodat dit niet kan wegschuiven. (vb korfbalpaal, plintonderdeel...)



Als de kinderen ergens moeten aanschuiven is het aangeraden om 2 routes te plaatsen..



Bij een hindernis zijn er 2 routes zodat ieder kind op zijn eigen niveau kan werken.



OPBOUW VAN EEN OMLOOP

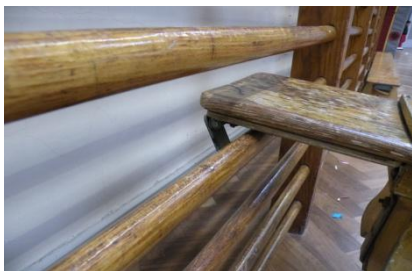
Voor de allerkleinsten is het aangeraden om 2 banken naast elkaar te plaatsen. Dan hoeft hier niet heel de tijd bij te helpen. Natuurlijk met matjes eronder!



Hellend vlak (mat + springplank) - handen en voeten getekend op de mat

Veiligheid

Banken met de juiste kant in het sportraam hangen.



Probleem van wegschuivende hoepels. (matjes uit Ikea of fietsbanden)



Het gebruik van matjes



Opruimen materiaal

Banken zijn vaak zwaar, zeker voor kleuters. Dmv viltjes te plakken onder de bank kunnen de kleuters deze verschuiven zonder dat de vloer beschadigd wordt.



6. Overzicht van de verschillende opstartmogelijkheden

Er wordt hier onderscheid gemaakt tussen een les die begint met een lege en een volle zaal. Om zo weinig mogelijk tijd te verliezen en onmiddellijk te kunnen beginnen aan de les staan hieronder enkele voorbeelden. Sommige leerkrachten hebben zowel kleuter als lagere school in dezelfde turnzaal. Een omloop kan dus niet steeds blijven staan.

1 ^{ste} kleuterklas

	OPWARMING	LESKERN	SLOT
LEGE ZAAL	- lopen op allerlei vormen van bank naar bank (van lijn naar lijn) - idem in een bepaalde figuur naar gelang de zaal (rond de kegels)	- lIn lopen in figuur , er wordt geleidelijk aan materiaal bijgezet. - Inbreng van allerlei voorwerpen (vb ballen, pittenzakjes...) - Verandering van de omloop - Alternatieve routes voor de niet-durvers of hulpmiddelen plaatsen.	LIn helpen mee opruimen
VOLLE ZAAL	- lopen op ritme handtrom (lIn mogen overal over springen) - lopen op muziek (muziek stopt: stil blijven staan. Progressie: ergens op staan ,zitten, liggen)	- Inbreng van allerlei voorwerpen (vb ballen, pittenzakjes...) - Verandering van de omloop - Alternatieve routes voor de niet-durvers of hulpmiddelen plaatsen.	- LIn helpen mee opruimen - Tot rust komen op de toestellen. (vb muziek)

OPBOUW VAN EEN OMLOOP

2^{de} kleuterklas

	OPWARMING	LESKERN	SLOT
LEGE ZAAL	• Iln kunnen al eenvoudige tikspelen (onder de benen, tikkertje standbeeld ...) • bepaalde loopvormen op een bepaald ritme • aanleren overloopspelen	• Iln helpen mee materiaal te plaatsen samen met de leerkracht • omloop met doelgerichte opdrachten (vb koprol: geen nadruk op technische delen ervan) • diverse materialen gebruiken • hogere toestellen	• Iln ruimen samen op met de leerkracht
VOLLE ZAAL	• lopen op ritme handtrom (Iln mogen overal over springen of juist niet) • lopen op muziek, hierbij kunnen al meerdere opdrachten worden gedaan.	• Idem hierboven (materiaal staat wel al)	• slotmoment tussen de toestellen

OPBOUW VAN EEN OMLOOP

3^{de} kleuterklas

	OPWARMING	LESKERN	SLOT
LEGE ZAAL	• lln kunnen tikspelen met meerdere opdrachten • bepaalde loopvormen op een bepaald ritme • overloopspelen met bevrijden van kinderen die getikt zijn	• lln plaatsen het materiaal. (krijt kan hierbij helpen) • omloop met doelgerichte opdrachten (vb koprol: geen nadruk op technische delen ervan) • diverse materialen gebruiken • hogere toestellen: met bepaalde afstoten en afsprongen • omloop per 2 (hoepel vasthouden of bepaalde verbindingstukken) • een deel geblinddoekt doen met hulp van een andere ll (hand geven)	• Lln kunnen stilaan op de juiste manier materiaal opruimen.
VOLLE ZAAL	• lopen op ritme handtrom (lln mogen overal over springen of juist niet) • lopen op muziek, hierbij kunnen al meerdere opdrachten worden gedaan.	• Idem hierboven (materiaal staat wel al)	• <i>Slotmoment tussen de toestellen.</i> Vb op de rug liggen, tot rust komen en na een tijdje ieder voor zich tot 10 tellen en vervolgens naar de kleedkamer gaan. • <i>Slotmoment op de toestellen</i> evenwichtsoefening en nabootsen op diverse toestellen, wie eraf valt gaat rustig naar de kleedkamer.

7. Opdracht

Zo, nu heb je al een idee wat je met “alternatief” turnmateriaal nog kan verwezenlijken.

Voor deze opdracht verdelen we de groep in 2 alsook de zaal en het materiaal.

Doelstelling:

Creëer met het gegeven materiaal in de gegeven ruimte een omloop.

Achteraf kunnen we beide omlopen bespreken.

8. Slotwoord

Ten eerste willen we de directie van de Vlindertuin bedanken voor het gebruik van de school en haar accommodaties. Ten tweede willen we jullie bedanken voor jullie enthousiaste medewerking en interactie tijdens de oefensessies en intervisies.

Wij hopen dat deze studiedag een verrijking geweest is voor jullie en dat jullie nieuwe ideeën, mogelijkheden en creaties kunnen toepassen voor een omloop.

Tracht gewoon het maximum te halen uit verschillende materialen en probeer je ruimte te optimaliseren zodat jou omloop voor de kleuters elke keer weer iets is om naar uit te kijken.

Veel succes!