

# Eerlijk spelen

*Bewegingsonderwijs in het  
Praktijkonderwijs*

Auteur:  
René Schade

Basismateriaal:  
René Schade,  
Hennie van de Boorn,  
Joeri Valk

Eindredactie:  
Berend Brouwer

Enschede, november 2003  
SO/2133.002/D/03-993



Verantwoording

© 2003 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.

**Auteur:** René Schade  
**Basismateriaal:** René Schade, Hennie van de Boorn, Joeri Valk  
**Met dank aan:** Henk Breukelman  
**Foto's:** René Schade en leerlingen van de Atlant, Amsterdam  
**Eindredactie:** Berend Brouwer

**Besteladres**

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling  
Afdeling Verkoop  
Postbus 2041, 7500 CA Enschede  
Telefoon (053) 4840 305  
Internet: <http://catalogus.slo.nl>  
E-mail: [verkoop@slo.nl](mailto:verkoop@slo.nl)

**AN:** 7.133.8403

**isbn:** 90 329 2150 9

## Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	7
Beïnvloeden van het eerlijk spelen	11
De lessen	17



# Voorwoord

In 2003 is de SLO-publicatie 'Bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs' verschenen.

Een publicatie waarbinnen in nauwe samenwerking met docenten bewegingsonderwijs uit het praktijkonderwijs is toegewerkt naar een eerste voorstel voor een vernieuwend onderwijsaanbod voor bewegingsonderwijs, toegelicht met analyses, lesvoorbeelden en praktijkervaringen.

Op basis van dit inhoudsvoorstel zijn voor twee invalshoeken lesvoorbeelden uitgewerkt: 'Eerlijk spelen' en 'Heb jij jezelf in de hand?'. In deze lesvoorbeelden laten we in verschillende lessen zien hoe deze twee invalshoeken concreet kunnen worden vormgegeven binnen het praktijkonderwijs. We zeggen nadrukkelijk niet dat het zo moet, we laten wel zien hoe het zou kunnen.

Met deze publicaties hopen wij een eerste bijdrage te leveren aan de verdere professionalisering van het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs, aangepast aan de specifieke behoeften van deze doelgroep.

Wij wensen u en uw leerlingen veel bewegingsplezier!

Enschede, december 2003.

Berthold van Leeuwen, projectleider praktijkonderwijs.



# Inleiding

In dit lesvoorbeeld vindt u een serie lessen voor bewegingsonderwijs rondom het thema 'Eerlijk spelen'. Eerlijk spelen is een belangrijk aandachtspunt binnen het bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs. Eerlijk spelen heeft nadrukkelijk raakvlakken met het sociaal-emotioneel functioneren van leerlingen. Eerlijk spelen speelt niet alleen tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Denk bijvoorbeeld ook aan het belang van eerlijkheid in woon-, werk-, en vrijetijdssituaties. Transfer vanuit de sportbeleving kan daartoe een middel zijn. Wel wordt opgemerkt dat juist deze transfer voor veel leerlingen in het praktijkonderwijs niet vanzelfsprekend is. Gerichte aandacht daarvoor in het bewegingsonderwijs kan daartoe bijdragen. Bovendien zal afstemming moeten worden gezocht met andere vormingsgebieden.

De spelen en activiteiten die in dit lesvoorbeeld staan beschreven, zijn een middel om leerlingen het eerlijk spelen te leren. De uitdaging voor de leerlingen dient steeds te zijn: 'Kan ik dit spel eerlijk spelen?'.

## Eerlijk spelen en eerlijk spelen zijn twee

Leerlingen maken op basis van verschillende motieven keuzes op het gebied van eerlijk spelen.

Er zijn leerlingen die gaan voor het prestige in de groep. Zij willen met de nodige overmacht winnen. Die leerlingen die heel gemotiveerd en gedreven zijn om tijdens de lessen lichamelijke opvoeding te presteren, kunnen hiermee het zelfvertrouwen vergroten en de plek binnen de groep versterken. Deze leerlingen willen vaak ten koste van alles winnen en de beste zijn. Eerlijk spelen is voor deze leerlingen nog geen aandachtspunt, maar zij moeten het wel leren. Voor deze leerlingen ligt de uitdaging bijvoorbeeld in het leren omgaan met tegenslag en verlies. Hoe eerlijk ga je spelen als de belangen veranderen? En wat is je reactie als je door klasgenoten of de leerkracht gecorrigeerd wordt?

Er zijn ook leerlingen die gezellig willen sporten. Zij zoeken de uitdaging bijvoorbeeld in een prettige tegenstander. Eerlijk spelen gaat hier vaak vanzelf.

Daarnaast zijn er leerlingen die helemaal niets (lijken te) geven om winnen of verliezen. Vaak zijn dit leerlingen die de confrontatie met de ander niet aandurven. Veel vaker nog durven ze de confrontatie met zichzelf niet aan. Bij veel leerlingen van het praktijkonderwijs is een vorm van faalangst ontstaan. Deze faalangst en het geringe zelfvertrouwen kunnen leiden tot een ongeïnteresseerde en ongemotiveerde houding. Voor deze leerlingen is het bijvoorbeeld belangrijk om assertiever te worden, bijvoorbeeld door anderen te wijzen op het eerlijk spelen. Wanneer het belang van winnen cq. presteren groot is, kan het ook voor deze leerlingen een uitdaging zijn om de strijd eerlijk aan te gaan, zonder bij voorbaat al uit te gaan van verlies.

## Maatwerk

De lessen bewegingsonderwijs vormen een uitstekende context om leerlingen op dit gebied succeservaringen op te laten doen. Binnen alle competitieve activiteiten zal er, door de belangen die er spelen en de wijze van controle op het naleven van de regels, continu een strijd zijn met het geweten.

Dan moet er echter wel gezorgd worden voor een individueel aanbod op maat. Gezien de vele verschillende (hulp)vragen binnen de groep, is het van belang dat er een duidelijk gedifferentieerd aanbod wordt gedaan, ook al speelt een groep met elkaar hetzelfde spelletje.

In deze lessenreeks geven we voorbeelden van bewegingsactiviteiten die toestaan dat het eerlijk spelen wordt gethematiseerd. Ze staan in een volgorde van opklimmende moeilijkheid. Het eerlijk spelen wordt steeds lastiger:

- Bij de eerste spelen/activiteiten gaat het alleen om de simpele vraag: 'Hou je je aan spelregels of niet?'.  
• Vervolgens wordt in de spelen/activiteiten benadrukt dat het gaat om het winnen of de eerste zijn.  
• Daarna worden de spelen/activiteiten zo gearrangeerd dat leerlingen het winnen actief moeten relativeren door sterkere leerlingen beperkingen op te leggen en zwakkere leerlingen voordelen te geven.  
• In de latere spelen/activiteiten gaan leerlingen ook elkaars spelgedrag actief beoordelen en jureren. Dan komt dus ook de vraag 'Wat doe je als je door een medeleerling wordt gewezen op oneerlijk spel?' aan de orde.

Elke activiteit op zich kan echter zo worden aangepast dat eerlijk spelen heel eenvoudig kan worden gemaakt, maar ook heel lastig. In die zin is de volgorde van de activiteiten dus willekeurig. Het gaat erom telkens die aanpassingen te doen zodat het eerlijk spelen op een juist niveau gethematiseerd wordt. Variëren binnen de aangegeven beïnvloedingswijzen is daarbij essentieel. We kiezen daarbij voor een activerende werkwijze waarin leerlingen elkaar en ook zichzelf beoordelen op de mate van eerlijk spelen. Op deze manier geldt de uitdaging 'Kan ik eerlijk spelen?' voor elke leerling optimaal.

## Opbouw van de publicatie

In dit lesvoorbeeld wordt eerst uitleg gegeven over de manier waarop 'eerlijk spelen' binnen de lessen bewegingsonderwijs kan worden gethematiseerd en beïnvloed. Twee begrippen staan centraal: toezicht/controle op het spelen en het belang van winnen. Daarna volgen een aantal lesbeschrijvingen waarin dit is uitgewerkt. De lesbeschrijvingen staan beschreven in een vast stramien: een pagina 'Voor de leerkracht' en een pagina 'Voor de leerlingen'.

Elk item van 'Voor de leerkracht' correspondeert met een item van 'Voor de leerlingen'. Op de pagina 'Voor de leerkracht' gaat het vooral over het beïnvloeden van het onderwijsleerproces. Op de pagina 'Voor de leerlingen' staat wat je met de leerlingen wilt bereiken en hoe je dat aan hen kunt uitleggen en introduceren.



## Voor de leerkracht

### **Het centrale lesthema**

Hoe sportief speel jij? (zie hiernaast)

Hier worden, als het kan, de concrete lesdoelen genoemd die je in deze les bereiken wilt.

### **Onderwijsleeractiviteiten**

Een omschrijving van de oefening, spelen of activiteiten die je met de leerlingen wilt gaan doen.

Arrangement en leervoorstel van elke activiteit.

Onderscheid tussen de startactiviteit en vervolgactiviteiten.

### **Beïnvloeden**

Hier worden de mogelijke acties die je als leerkracht kan ondernemen tijdens de activiteiten aangereikt. Het lesthema blijft hierdoor terug komen op zo'n niveau dat elke leerling uitgedaagd blijft worden.

- Hoe kun je de activiteit veranderen / manipuleren?
- Wanneer doe je dat?
- Wat zeg je tegen de leerlingen of wat vraag je aan hen?
- Welke aanwijzingen of tips geef je de leerlingen?
- Waarom doe je dat en wanneer?

### **Evaluatie**

Een terugblik op de les, met de aandachtspunten. Let op: dit is meer de procesevaluatie.

## Voor de leerlingen

### **De uitdaging**

Dit is je introductie van het lesthema voor de leerlingen. Een verhaaltje, anekdote, voorbeeld, waardoor duidelijk wordt wat het centrale 'probleem' of onderwerp is.

### **Denken**

In leerlingentaal uitleg van de startopdracht en eventuele vervolgopdrachten.

### **Doen**

De leerlingen aan het werk laten. Hierbij benoemen waarop gelet wordt, wat het belangrijkste onderdeel is van de activiteit.

### **Nakijken**

Zodra de activiteit is opgestart wil je dat de leerlingen die activiteit op een bepaalde manier gaan doen. Om dat te bereiken en om ze te richten op het centrale thema van de activiteit laat je ze nadenken over een aantal vragen en bespreek je die met hen.

### **Terugkijken**

Hier staan de vragen die je gebruikt om te evalueren. Die vragen moeten corresponderen met de leerdoelen van de les en relatie hebben met één of meer vragen van het afsluitende vragenformulier.



# Beïnvloeden van het eerlijk spelen

## Kies het juiste spelarrangement

Het spel dat gespeeld wordt, kan om verschillende redenen niet aan de gewenste doelstellingen voldoen. Bijvoorbeeld doordat het spel te weinig aanleiding geeft tot vals spelen, omdat het belang te klein is of de controle te groot.

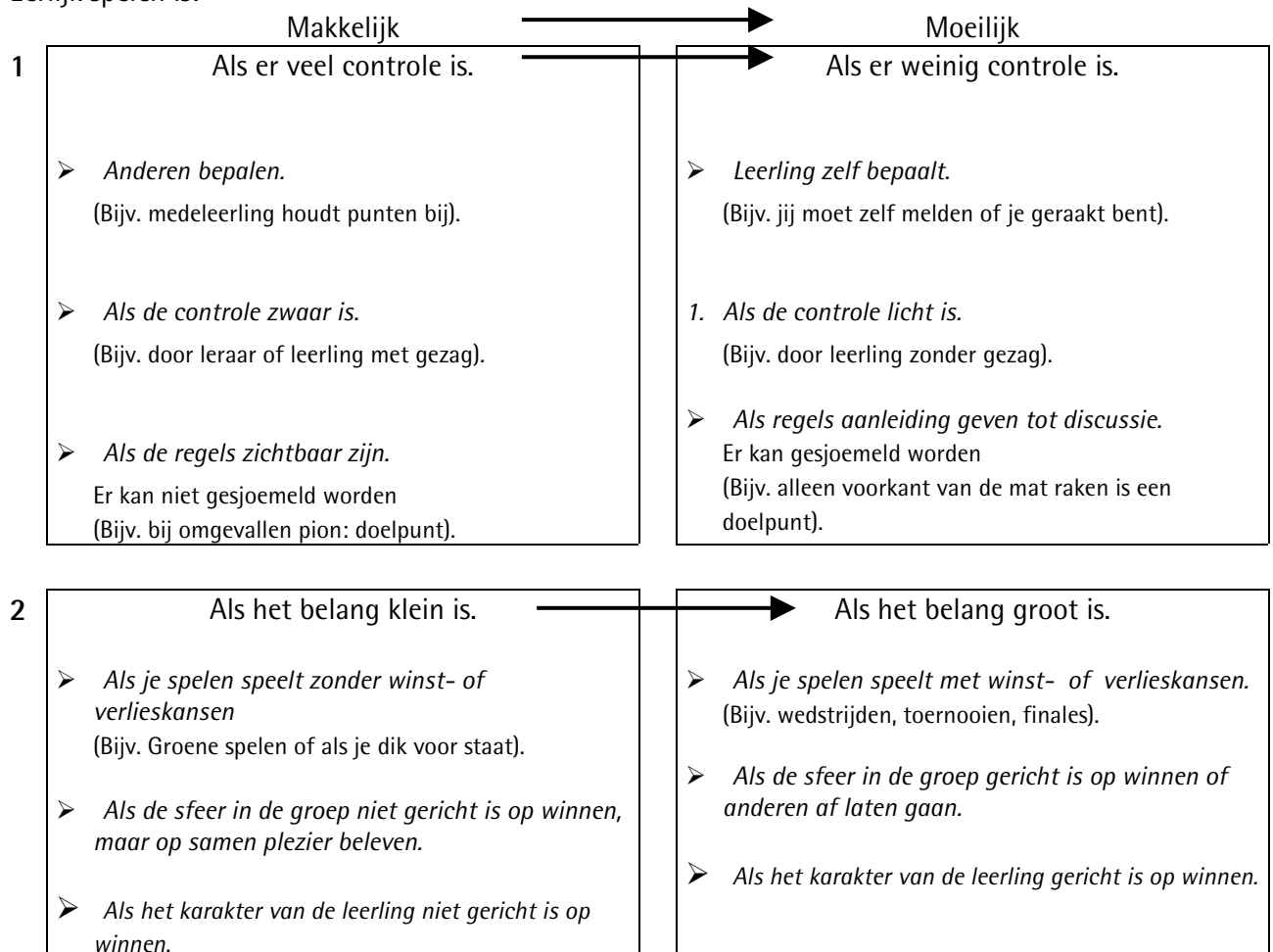
Het tegendeel dat er teveel wordt vals gespeeld, kan ook het geval zijn. Bijvoorbeeld als het belang in het spel erg groot is, of de controle te beperkt is.

De activiteit moet dusdanig worden aangeboden dat het dilemma 'Zal ik wel of niet eerlijk spelen?' steeds weer bij de leerling wordt opgeroepen.

Door het beïnvloeden van factoren die direct of indirect met het spel te maken hebben kan de doelstelling 'eerlijk spelen' op ieder niveau worden gerealiseerd. Er kunnen bij twee variabelen veranderingen worden aangebracht door de leerkracht (of als de situatie het toelaat ook door de leerlingen):

1. Het belang van het winnen voor de deelnemers.
2. De mate van controle op het spel cq. de spelers.

Eerlijk spelen is:



## Veranderen van de spelen

De meeste spelen kunnen door een kleine verandering in een oogwenk tot een 'totaal ander spel' worden omgetoverd. Hierbij hoeven er geen concessies aan het centrale thema te worden gedaan. Op deze manier kan er voor de leerlingen de zo broodnodige variatie worden ingebouwd en toch aan hetzelfde onderwerp worden gewerkt.

Zo is een spel als 'Voetbal 3-3' natuurlijk heel makkelijk om te zetten tot bijvoorbeeld 'Basketbal 3-3', 'Hockey 3-3' of 'Handbal 3-3'. En van 3-3 maak je binnen hetzelfde thema net zo gemakkelijk natuurlijk 2-2 of 4-4. Ook bij de meeste andere lessen in deze reeks is het mogelijk om met een eenvoudige, kleine verandering, schijnbaar met een heel andere vorm te komen en toch binnen het thema 'eerlijk spelen' te blijven. Een groep leerlingen binnen het praktijkonderwijs heeft juist geen behoefte aan afwisseling maar is veel meer gebaat bij het (weer) spelen van het oude bekende spelletje. Hierbij kun je denken aan leerlingen die faalangst hebben of leerlingen met autistiform gedrag. Bij deze leerlingen is de gestructureerde en bekende wereld veelal een voorwaarde om tot een prestatie te kunnen komen.

## Algemene beïnvloedingswijzen

Bij alle activiteiten kunnen de onderstaande beïnvloedingswijzen worden toegepast om het 'niveau' van eerlijk spelen te beïnvloeden. We noemen die niet steeds bij alle activiteiten opnieuw. Per specifieke activiteit wordt wel nader uitgewerkt hoe juist dát spel of die oefening kan worden beïnvloed.

- Aan het begin van het spel wel of niet aan te geven dat eerlijk spelen het hoofddoel is. Doe je dat wel dan neemt de spontaniteit in het gedrag af.
- Wanneer je merkt dat er gelet wordt op de controle door de leerkracht dan kan je het spel fysiek dan wel visueel verlaten om te kijken wat er veranderd.
- Complexiteit veranderen:
  - Grootte van het speelveld, het aantal spelers of het aantal regels veranderen.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Eerlijk spel duidelijk hoorbaar belonen. De eerlijke speler een hoge status geven.
  - Met 'valsspelers' eerst onder vier ogen of in een klein groepje spreken, wanneer dit niet werkt kan door het in de groep te bespreken de groepsdruk worden aangesproken.
  - Een beloning geven op het eerlijk aangeven als je weinig of de minste punten hebt, b.v. beginnen met een aantal bonuspunten.
  - Een aantal controleurs aanstellen.
  - Straffen van vals spelen, b.v. spelletje overslaan.
  - Belonen van eerlijk spelen, b.v. een 'extra leven' geven.
  - Sancties bij vals spelen verzwaren
  - Beloning bij eerlijk spelen vergroten.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - Een lage status voor de 'verliezer'. B.v. een 'straflintje'.
  - Meer nadruk op het wedstrijdelement leggen.
  - De kampioen belonen.
  - De verliezers een extra opdracht geven.
  - Sancties bij vals spelen verlichten.

## Schema 'kans op eerlijk spelen'

---



### Met leerlingen evalueren

In deze lessenserie is het belangrijk om met de leerlingen samen te evalueren om te kijken wat het eerlijk spelen met hen heeft gedaan. De 'les' moet soms heel nadrukkelijk worden getrokken. Het volgende is daartoe een handreiking. In eerste instantie kan worden gevraagd naar de ervaringen van de leerlingen. Hoe vinden zij dat de activiteit is verlopen?

Hierbij kunnen de vragen van het 'terugkijken' worden gebruikt. Zorg er wel voor dat het thema 'eerlijk spelen' het onderwerp van discussie is en blijft. Probeer hierbij zoveel mogelijk open vragen te gebruiken.

Soms kunnen leerlingen hier onderling in groepjes over praten, soms hebben ze de leerkracht als gespreksleider nodig.

Later kan de leerkracht aangeven hoe eerlijk hij/zij vindt dat de activiteit is verlopen.

Leerlingen verschillen op het gebied van winnen en verliezen en in de mate waarin ze gevoelig zijn voor controle. Laat leerlingen zelf aangeven hoe verschillend er wordt omgegaan met de regels, en dus met eerlijk spelen. Probeer door het stellen van open vragen achter de verschillende beweegredenen van leerlingen te komen.

Daag leerlingen met verschillende motieven uit om met elkaar te praten. Al dan niet onder leiding van de leerkracht. Dit kan afhankelijk van de veiligheid in de groep, persoonlijk of met de hele groep samen gebeuren. Ook hier is het wenselijk om zoveel mogelijk open vragen te gebruiken.

Ook bij de 'evaluatie' geldt dat bij elke les de specifieke evaluatieonderwerpen apart genoemd worden.

## 5. Afsluitende vragenlijst

Na een aantal lessen kan de volgende vragenlijst door de leerlingen worden ingevuld.

A. Ik en de regels.		Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1.	Ik speel volgens de regels.				
2.	Ik tel eerlijk.				
3.	Ik zeg als ik geraakt ben bij een tik- of afgooispiel.				
4.	Ik speel eerlijk, ook als de leraar er niet bij is.				
5.	Ik accepteer de consequenties die bij een spel horen.				

B. Ik en de anderen.		Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1.	Ik accepteer de beslissing van de scheidsrechter.				
2.	Ik ga anderen niet controleren, ik let alleen op mezelf.				
3.	Ik speel tegen iedereen eerlijk.				
4.	Ik houd rekening met zwakkere leerlingen.				
5.	Ik moedig andere leerlingen aan.				
6.	Ik ga anderen niet uitlachen als ik win.				
7.	Ik ga niet opscheppen of stoer doen als ik win.				
8.	Ik verzin geen smoesjes als ik verlies.				
9.	Ik bedank mijn tegenstander als ik heb gewonnen.				
10.	Ik feliciteer mijn tegenstander als die heeft gewonnen.				

C. Ik als spelleider.		Nooit	Soms	Vaak	Altijd
1.	Ik durf tegen iedereen te zeggen als hij / zij oneerlijk speelt.				
2.	Ik ben als scheidsrechter onpartijdig.				
3.	Ik bedenk extra spelregels zodat iedereen een kans heeft.				

Deze vragenlijst kan op verschillende manieren worden ingezet. Bijvoorbeeld door de door leerlingen zelf ingevulde lijst te vergelijken met:

- de lijst die de leerkracht voor de leerling heeft ingevuld;
- een lijst die een andere leerling voor de leerling heeft ingevuld;
- een lijst van de vorige keer.

Ook het (laten) vergelijken kan op een aantal manieren:

- Eén leerling met de leerkracht.
- Leerlingen onderling in tweetallen. Met of zonder begeleiding van de leerkracht.
- Leerlingen in groepjes. Met of zonder begeleiding van de leerkracht.
- De hele groep met de leerkracht samen.

Deze vragenlijst kan een bijdrage leveren aan het zichtbaar maken van de ontwikkeling van leerlingen op het gebied van eerlijk spelen.

Naast de vorderingen worden voor leerlingen ook specifieke aandachtspunten duidelijk waaraan de komende tijd kan worden gewerkt.





# De lessen

## Het centrale lesthema

Eerlijk kunnen spelen binnen de regels van het spel.

Als speler: eerlijk zeggen wanneer er raak is gegooid en er op vertrouwen dat de ander eerlijk is.

Als observant: eerlijk aan iedereen durven aangeven wanneer er vals is gespeeld.

## Onderwijsleeractiviteiten

Speelveld is 3 bij 9 meter, in het midden gescheiden door een volleybalnet met een zeil erover heen.

Op iedere helft staat één speler. Eén bal. Eén observant.

De spelers moeten proberen de bal over het net heen in het veld van de ander te mikken. De ander moet de bal pakken voordat de bal heeft gestuiterd.

Het eerlijk spelen is hoofddoel!

De leerlingen mogen steeds zelf het spel beginnen en doorwisselen. Het aangeven door de observant van de mate van vals spelen is essentieel.

## Beïnvloeden

- Door de grootte van het speelveld te veranderen (zowel aan één kant als aan twee) of door de hoogte van het net aan te passen kun je het makkelijker of moeilijker maken dat de bal binnen de lijnen valt. Hierdoor wordt de kans op vals spelen ook weer beïnvloed.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Observant eerder laten reageren.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - De kampioen van het veld tegen de andere kampioenen, zodat de status van de winnaar zijn nog meer aandacht krijgt en de verleiding tot vals spelen groter wordt.
- Met 'valsspelers' eerst onder vier ogen spreken. Wanneer dit niet werkt, kan de groepsdruk worden aangesproken door het in de groep te bespreken.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Aan de hand van de observatieformulieren kun je met de leerlingen het eerlijk spelen doorspreken. Dit kan afhankelijk van de veiligheid in de groep, persoonlijk, in tweetallen of met de hele groep samen.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

# 1 Blind lijnbal

---

Voor de leerlingen

## De uitdaging

Bij een spelletje dat je samen met anderen speelt wil vaak iedereen winnen. Wil jij dat ook altijd? Sommige mensen spelen wel eens expres vals om te kunnen winnen. Doe jij dat ook wel eens?

Bij het volgende spel kan de ander niet zien of jij vals speelt. Toch moet je voor jezelf proberen eerlijk te spelen.

## Denken

'Blind Lijnbal' is een bijzonder mikspelletje. Je kunt namelijk niet zien waarop je moet mikken en of de bal aan de andere kant in of uit is gegaan. Aan de ene kant sta jij, aan de andere kant je tegenstander. Aan de zijkant van het speelveld zit een observant. Deze observant houdt op een formulier bij wanneer iemand eerlijk of vals speelt. Je moet proberen de bal bij elkaar in het veld op de grond te gooien. De ander moet de bal vangen voordat de bal heeft gestuiterd. Gooi jij de bal in het veld van de ander, dan krijg jij een punt. Gooi je de bal er buiten, dan krijgt je tegenstander het punt.

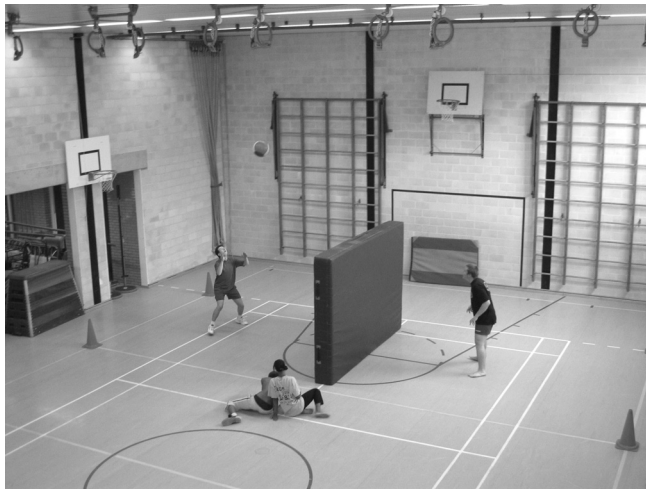
We spelen tot de vijf punten. Op dat moment geeft de observant de score door van het eerlijk spelen.

Hierna wisselt de verliezer met de observant van plek en begint het spel weer opnieuw.

## Doen

Op iedere helft staat een speler en de observant zit naast het net. De nieuwe speler begint met de bal.

Bij onenigheid is de observant altijd de baas!



## Nakijken

- Werd er bij jullie eerlijk gespeeld?
- Wanneer dacht je dat de ander niet eerlijk speelde. Wat deed je dan?
- Als je dacht dat de observant niet eerlijk was, wat deed je dan? Hoe reageerde hij of zij dan?
- Denk je dat je dit spel ook zonder observant of scheidsrechter kan spelen?

## Terugkijken

- Hoe heb jij dit spel gespeeld? Altijd eerlijk of soms ook niet, en hoe kwam dit dan?
- Wanneer was het moeilijk om eerlijk te blijven spelen?
- Hoe reageerde je aan het eind van ieder spel?
- Wie heeft het spel zonder observant of scheidsrechter kunnen spelen?
- Hoe ging dat?
- Wanneer was jij het meest trots op jezelf?

### Het centrale lesthema

Eerlijk volgens de regels spelen.

Voor iedereen:

- Ben ik getikt en moet ik gaan zitten?
- Wie was er eerder getikt, die ander of ik?

Voor de getikten die zitten:

- Heb ik de ander echt getikt en ben ik vrij?
- Schuif ik steeds of zit ik stil?

### Onderwijsleeractiviteiten

Speelveld 21 bij 12 meter (hele zaal). Leerlingen proberen andere leerlingen met de hand te tikken. Wie getikt is, gaat op de grond zitten. Wie overblijft heeft gewonnen. Het eerlijk spelen is hoofddoel!

Als deze startvorm loopt, kun je vervolgen met bevrijden: Wanneer een leerling is getikt, kan de leerling zichzelf bevrijden door iemand die langs loopt te tikken. De leerling is dan weer vrij en de door hem of haar getikte leerling is af.

### Beïnvloeden

- Complexiteit veranderen:
  - Wijze van tikken.
    - Met één of twee handen.
    - Overal op het lichaam of alleen op een bepaalde plaats (b.v. rug).
  - Met of zonder bevrijden.
  - Wijze van bevrijden.
    - Met of zonder bewegen van de getikten.
  - Aantal spelers veranderen.
  - Grootte van het veld veranderen.
  - Vrijplaatsen invoeren.
- Wanneer er weinig vals wordt gespeeld:
  - Een hoge status voor degene(n) die op het laatste over is / zijn. B.v. een 'bonuslintje'.
  - Op het 'juiste' moment het spel stil leggen, zodat degene die niet tegen zijn verlies kan, net getikt is en dus 'verloren' heeft.
- Wanneer je merkt dat er gelet wordt op de controle door de leerkracht, dan kun je het spel fysiek dan wel visueel verlaten om te kijken wat er verandert.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

### Evaluatie

Vraag aan de leerlingen hoe zij vinden dat er is gespeeld. Geef ook aan hoe eerlijk jij het vond gaan. Hierbij kun je de vragen van het 'terugkijken' gebruiken. Wat is er aan dit spel nou extra moeilijk in vergelijking met de andere spelen? Kijk of leerlingen er zelf antwoord op kunnen geven.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

## 2 Iedereen is hem

---

Voor de leerlingen

### De uitdaging

Je bent buiten aan het spelen. Je merkt dat er iemand gemeen speelt. Of je kijkt naar een voetbalwedstrijd op de tv. En je ziet dat een speler een ander aan z'n shirt trekt. Je speelt een spelletje 'mens erger je niet' thuis. Je ziet dat iemand stiekem de dobbelsteen op zes draait. Dat is onsportief. Dat komt vaak omdat mensen slecht tegen hun verlies kunnen. Hoe zit dat bij jou? Hoe sportief ben jij? We gaan een tikspel doen om erachter te komen.

### Denken

Het spel heet 'Iedereen is hem'. Jullie zitten allemaal op de grond. Op een teken van de leraar ga je staan en probeer je andere leerlingen te tikken. Je mag alleen tikken met je hand. Wie getikt is gaat op de grond zitten. Bij twijfelgevallen ga je allebei zitten. Wie blijft het laatst over?

### Doen

Iedereen zoekt vóór het begin van het spel een plekje in de zaal. Als de leraar fluit begint het spel.

### Nakijken

- Welke manieren van vals spelen heb je gezien?
- Wat is 'eerlijk spelen' bij dit spel?
- Wat heb je gezien aan sportief en onsportief gedrag?
- Hoe zat dat met jou? Hoe sportief speelde jij?
- Noem een moment dat het moeilijk was om sportief te blijven.
- Wat zou je de volgende keer anders doen?

### Terugkijken

- Jij hebt vast ook wel eens verloren of je bent af geweest. Wat gebeurde er toen? Hoe voelde jij je toen?
- Wat is dat eigenlijk, onsportief zijn?
- Wat kun je er aan doen om sportief te blijven?
- Hoe gedraag jij je als je kwaad wordt?



---

## 3 Iemand is 'm, niemand is 'm

---

Voor de leerkracht

### Het centrale lesthema

Eerlijk een spel spelen, ook als je hierdoor 'benadeeld' wordt

Als tikker: snel eerlijk kunnen handelen.

Als loper: herkennen wanneer je af bent en hier eerlijk mee omgaan.

Als zitter: jezelf op een eerlijke manier kunnen bevrijden.

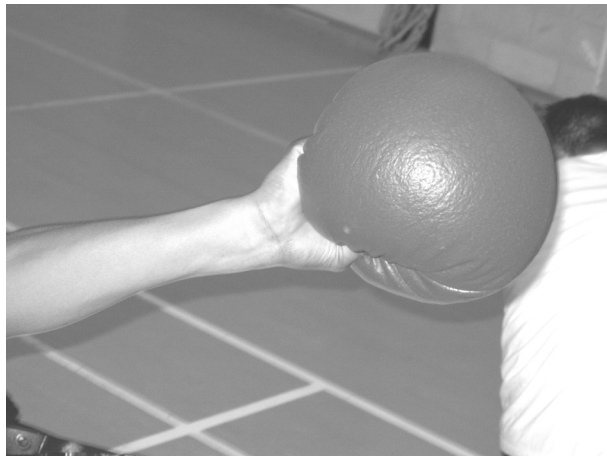
### Onderwijsleeractiviteiten

Het speelveld is de hele zaal. Alle leerlingen staan in de zaal. Er wordt gespeeld met één bal (een foambal of een andere zachte bal). De leerling moet proberen de bal te pakken en daarmee een ander af te gooien. Er is dus geen vaste tikker.

Wanneer een leerling af is moet deze gaan zitten. Een leerling die af is, is weer vrij als:

1. Hij zonder op te staan een bal pakt.
2. Zij een andere leerling met de hand aantikt.

De getikte leerling moet vervolgens zelf zitten.



### Beïnvloeden

- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Belonen van eerlijk spel, b.v. 'extra leven' d.m.v. een lintje.
  - Straffen van vals spel, b.v. aantal minuten aan de kant zitten.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - Speelveld verkleinen.
  - Meer ballen tegelijk.
  - Éne kleur bal alleen voor de ene groep, de andere kleur bal alleen voor de andere.
  - Met afweren.
- Grootte van het speelveld veranderen.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

### Evaluatie

Datgene wat kan worden benadrukt, is hoe verschillend er kan worden omgegaan met de regels en met welke reden.

Hierbij kun je aangeven wat je graag zou willen zien in een volgende les met hetzelfde onderwerp of in het algemeen.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

---

## 3 Iemand is 'm, niemand is 'm

---

---

Voor de leerlingen

### De uitdaging

Sport is leuk om samen te doen. Maar is het ook leuk wanneer niet iedereen zich aan de afspraken en regels houdt? Als de stoerste jongen van de klas vals speelt, durf je dat dan te zeggen? Of wanneer je beste vriendin niet eerlijk is? We gaan een spel spelen om te ontdekken of iedereen altijd eerlijk speelt en hoe je hierop kan reageren.

### Denken

'Iemand is 'm, niemand is 'm' is een afgooi- en tikspel.

Het aparte aan dit spel is dat er geen vaste tikker is en dat iedereen ervoor kan zorgen dat een ander af is. Samen spelen mag niet! Om te beginnen is er één bal in het spel. Degene die deze bal vast heeft, kan de anderen proberen af te gooien. Je mag maar één keer gooien. Daarna mag eerst iemand anders het proberen voordat jij weer mag. Met de bal in je hand mag je niet lopen. Afweren mag niet, vangen wel. Als je de bal vangt is de gooier af. Wanneer je af bent, ga je op de plaats waar je afgegooid bent op de grond zitten. Er zijn twee manieren om weer vrij te komen:

1. Wanneer je de bal kunt pakken waar je zit, mag je met de bal opstaan en weer mee doen.
2. Wanneer je iemand van de andere leerlingen die langslopen kunt tikken met je hand, ben jij weer vrij en moet die andere op jouw plek gaan zitten.

### Doen

Iedereen gaat staan in de zaal. Het spel begint als de leraar de bal de zaal ingooit. Probeer bij onduidelijkheden het eerst samen op te lossen en daarna pas de leraar er bij te halen.

### Nakijken

- Werd het spel eerlijk gespeeld?
- Hoe zag je dat een ander niet eerlijk speelde?
- Wat deed je dan?
- Hoe reageerde hij of zij dan?
- Speelde jij eerlijk?

### Terugkijken

- Hoe heb jij dit spel gespeeld? Altijd eerlijk of soms ook niet, en hoe kwam dit dan?
- Reageerde je naar iedereen op dezelfde manier?
- Hoe reageerde jij als iemand anders zei dat je af was?
- Reageerde je naar je vriend of vriendin net zo als naar iemand die je minder aardig vindt?
- Wanneer was jij het meest trots op jezelf?

---

# 4 Mens erger je niet

---

Voor de leerkracht

## Het centrale lesthema

Eerlijk volgens de regels spelen.

Voor de keepers: is er in mijn doel gescoord en moet ik er uit of mag ik blijven spelen?

Voor de wachters: is er ergens gescoord en mag ik er in? Durf ik dat tegen iedereen te zeggen?

## Onderwijsleeractiviteiten

Speelveld 7 bij 12 meter (derde zaal). Aan iedere korte kant van het veld staan drie matten tegen de muur met voor elke mat één keeper. Drie (zachte) ballen. De rest van het groepje zit langs de kant

Het eerlijk spelen is het hoofddoel.



## Beïnvloeden

- Complexiteit veranderen:
  - Aantal ballen veranderen.
  - Aantal doelen veranderen.
- Grootte van het veld veranderen
- Middenlijn verschuiven naar één kant
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - Een hoge status voor iemand die lang blijft staan. B.v. een 'bonuslintje'
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Straffen van vals spelen, b.v. een spelletje over slaan.
  - Belonen van eerlijk spelen, b.v. een 'extra leven' geven.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Je kunt de vragen van het 'terugkijken' gebruiken om een gesprek te houden. Dit kan afhankelijk van de groep in tweetallen, in kleine groepjes of met de hele groep.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.



---

# 4 Mens erger je niet

---

Voor de leerlingen

## De uitdaging

Je hebt gym en de leraar vraagt of jij een wedstrijd wilt fluiten. De grootste pestkop uit de klas speelt onsportief. Wat doe je? Fluit je of laat je doorspelen?

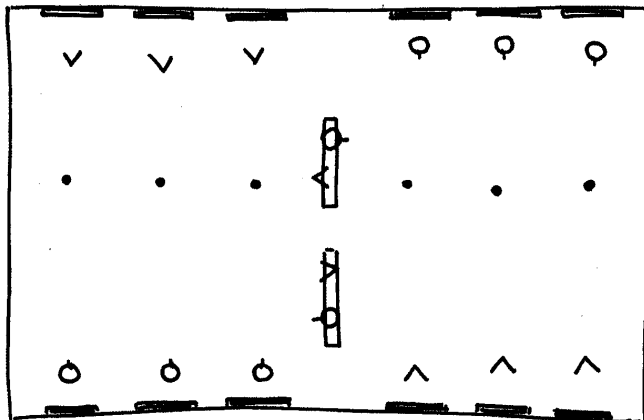
Durf jij te zeggen dat hij onsportief is? We gaan een spel spelen om erachter te komen. Het spel heet 'mens erger je niet'. Maar het wordt met een bal gespeeld in plaats van een dobbelsteen.

## Denken

'Mens erger je niet' is een soort keeperspel. Met drie matten aan iedere kant van het veld, elke mat is een doel. In ieder doel staat een keeper. Als jij keeper bent moet je de ballen tegen houden. Ook moet je proberen de bal in een doel aan de overkant te krijgen. Je mag niet over de middellijn komen. Als ze in jouw doel scoren, moet je aan de kant. Je moet dan achteraan in de rij gaan zitten. De voorste gaat in jouw doel staan. Als jij vooraan in de rij staat, moet je goed kijken of er gescoord wordt. Want soms ziet een keeper dat niet. En dan moet jij hem naar de kant sturen.

## Doen

Bij elk doel zit één keeper. Drie ballen liggen op de middenlijn. De andere kinderen van het groepje zitten aan de kant. Het spel begint als iedereen klaar staat.



'Mens erger je niet' op 2 veldjes

## Nakijken

- Weet je nog wat onsportief is?
- Heb je onsportief gedrag gezien in het spel?
- Wat doet iemand die sportief speelt? Wat zie je en hoor je dan?
- Wat doet iemand die niet sportief speelt? Wat zie je en hoor je dan?
- Wat kun je doen als je ziet dat een ander onsportief is?
- Hoe pak je dat aan bij de pestkop?
- En hoe bij je vriend(in)?

## Terugkijken

- Hoe voelde jij je als je er na een paar tellen al weer uit moest?
- Ging je er meteen uit?
- Durfde jij een ander naar de kant te sturen?
- Durf jij dat bij iedereen?

## Het centrale lesthema

Eerlijk volgens de regels spelen.

Voor de lopers: ben ik getikt en moet ik opnieuw beginnen met tellen, of krijg ik er een punt bij?

Voor de tikkers: heb ik de loper getikt of was hij al veilig?

## Onderwijsleeractiviteiten

Speelveld 10 bij 12 meter (halve zaal). Vier matten als vrijplaats. Twee tikkers, zes lopers.

Lopers proberen zoveel mogelijk punten te halen, tikkers proberen zoveel mogelijk lopers te tikken. Het eerlijk spelen is hoofddoel!

## Beïnvloeden

- Aan het begin van het spel wel of niet aan te geven dat eerlijk spelen het hoofddoel is.
- Complexiteit veranderen:
  - Aantal tikkers en / of lopers veranderen.
  - Grootte van het veld veranderen.
  - Aantal vrijplaatsen veranderen.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - Een lage status voor degene met de minste punten, b.v. een 'straflintje'.
  - Op het juiste moment het spel stil leggen zodat degene die niet tegen zijn verlies kan, niet getikt is en dus nul punten heeft.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Een beloning geven op het eerlijk aangeven van het hebben van weinig of de minste punten, b.v. door bonuspunten te geven.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

De leerlingen bevragen over hun kijk op eerlijk zijn. Aangeven hoe eerlijk jij vindt dat het spel is gespeeld. Ook de reden aangeven van het zelfstandig eerlijk kunnen spelen in het vervolg van de gymlessen en de relatie leggen met het functioneren op school en de maatschappij in het algemeen.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

---

# 5 Eerlijk tellen

Voor de leerlingen

---

---

## De uitdaging

Bij een spelletje dat je speelt wil je dan altijd winnen? Gaat het dan ook altijd eerlijk? Of het nu met een partijtje voetbal is op straat of een kaartspelletje in de klas, jongens doen soms iets wat niet mag om toch te kunnen winnen. Speel jij altijd volgens de regels of speel je ook wel eens een beetje vals? Wat vind jij eigenlijk het belangrijkste met een spelletje?

Bij het volgende tikspel gaan we kijken hoe eerlijk jij kan spelen.

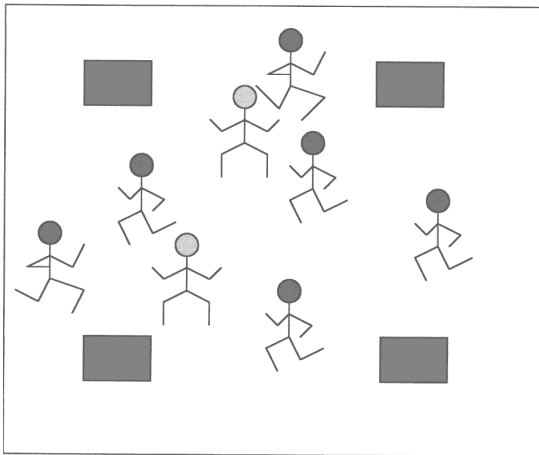
## Denken

Het spel heet 'Eerlijk tellen'. Het is een tik- en telspel. Je hebt twee rollen bij dit spel;

1. Wanneer je looper bent probeer je zoveel mogelijk punten te halen. Een punt kan je halen door van de ene mat naar de andere mat over te steken zonder getikt te worden. Word je getikt tussen de matten in dan ben je alle punten kwijt en begin je weer bij nul te tellen. Op de mat ben je veilig.
2. Wanneer je de tikker bent probeer je zoveel mogelijk lopers te tikken. Elke looper die je tikt is een punt voor jou.

## Doen

Alle lopers beginnen op een mat, de twee tikkers staan ertussenin. Als de leraar fluit begint het spel.



## Nakijken

- Hoe heb jij dit spel gespeeld?
- Wanneer was het moeilijk om eerlijk te blijven spelen?
- Wat deed je wanneer je dacht dat een ander vals aan het spelen was?
- Werkte dat goed?

## Terugkijken

- Hoe heb jij dit spel gespeeld? Altijd eerlijk of soms ook niet, en waarom dan?
- Is het moeilijker om eerlijk te spelen wanneer je veel punten hebt of maakt het jou niet uit?
- Als je niet eerlijk telt, ben je dan toch trots op jezelf?

## Het centrale lesthema

Eerlijk spelen binnen de regels van het spel.

## Onderwijsleeractiviteit

Het speelveld is de hele zaal. Iedere groep blijft bij zijn eigen doeltje. De groep staat in een bepaalde volgorde achter een lijn. Iedere groep heeft één hockeybal en ieder speler een stick.

Iedere speler probeert vanaf een vast punt met een push te scoren. Iedereen moet op zijn of haar beurt wachten. Iedere score wordt geteld en als de groep 10 scores heeft gaat men zitten.

Het eerlijk spelen is het hoofddoel.

## Beïnvloeden

- Differentiëren door het aantal scores voor het goede groepje te verhogen.
- De grootte van de doeltjes laten variëren.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Bij elk doel een controleur.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - De verliezers een extra opdracht geven.
- Met 'valsspelers' eerst onder vier ogen spreken. Wanneer dit niet werkt, kan de groepsdruk worden aangesproken door het in de groep te bespreken.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

De druk van de groep wordt een belangrijke factor. Hoe wordt die door de verschillende leerlingen ervaren?

Hebben de 'goede' leerlingen door dat de 'mindere goden' nodig zijn om te kunnen winnen, maar andersom ook? Hoe gaan beide kanten hiermee om? Kunnen leerlingen hier onderling in hun eigen groepje over praten, of hebben ze jouw hierbij nodig als gespreksleider?

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

# 6 Pushbal

---

Voor de leerlingen

## De uitdaging

De meeste mensen willen graag winnen. Hoe ga jij er mee om? Wat doe je om het beste te zijn, om de wedstrijd te winnen? Tel je wel eens verkeerd bij een spel om te kunnen winnen? Of probeer je eerlijk te spelen en je te verdiepen in de beste manier om het spel zo goed mogelijk te doen?

## Denken

De klas is verdeeld in groepjes leerlingen die allemaal een hockeystick hebben en per groepje één hockeybal. Ieder team staat bij een doeltje. Iedere leerling heeft steeds één poging om met behulp van een push te scoren. Daarna is de volgende van de groep aan de beurt.

## Doen

Je moet proberen met je groepje tien keer te scoren. Nadat je gepusht hebt, raak of mis, ga je de bal halen en push je hem naar de volgende in de rij.

De groep die tien keer heeft gescoord gaat zitten zodat iedereen kan zien welke groep het eerst klaar is.



## Nakijken

- Wat is de beste manier om te scoren?
- Hoe help je je medespelers, en dus ook jezelf?
- Wanneer je de ander onder druk zet door b.v. te roepen sneller, kom op, hoe gaat het dan?
- Wat gebeurt er als je boos wordt omdat iemand mist?
- Hoe kan je samenwerken bij deze wedstrijd?

## Terug kijken

- Hoe werd er meegewerkt?
- Wie had een positieve bijdrage in de groep?- Wat gebeurde er als er iemand miste?
- Hoe kan het anders?
- Wie vond dit géén leuk spel? Waarom niet?

---

# 7 Lay-up race

---

Voor de leerkracht

## Het centrale lesthema

Eerlijk spelen binnen de regels van het spel.

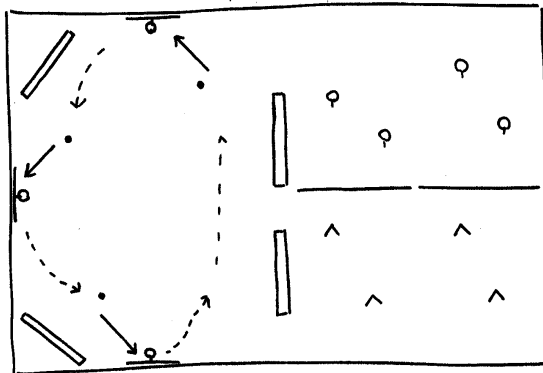
- Moet ik nog doorgaan of ben ik klaar en mag ik stoppen?
- Voor iedereen: moet ik opnieuw beginnen met tellen of krijg ik een punt erbij?

## Onderwijsleeractiviteiten

Speelveld is de hele zaal. zes baskets. Alle leerlingen een bal. Twintig lintjes.

De spelers proberen vier keer achter elkaar te scoren, dan mogen ze bij de leerkracht een lintje komen halen. Het spel is afgelopen wanneer alle lintjes op zijn.

Voor jezelf eerlijk tellen is het hoofddoel!



'Lay-up race': op 1 helft kan ook

## Beïnvloeden

- Door het aantal scores achter elkaar te verhogen of te verlagen kun je het eerlijk spelen moeilijker of makkelijker maken.
- Differentiëren door voor verschillende leerlingen verschillende scores vast te stellen voordat ze een lintje krijgen.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - In tweetallen werken; één telt en één scoort
- Mis is niet alles kwijt maar één punt eraf.
  - Bij elke basket een controleur.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld;
  - Een sanctie aan het eind van het spel voor degene(n) zonder lintje of met laagste aantal, b.v. een spelletje overslaan.
  - Een beloning voor degene(n) met de meeste lintjes.
  - Een lage status voor de 'verliezer', b.v. een 'straflintje'.
  - De verliezers een extra opdracht geven.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Vraag naar de ervaring van de leerlingen.

De link leggen tussen eerlijk spelen en elkaar kunnen vertrouwen. In een volgende les, op je stage, bij vrienden. Ook daar speelt allemaal het eerlijk zijn en de ander kunnen vertrouwen een belangrijke rol.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

# 7 Lay-up race

---

Voor de leerlingen

## De uitdaging

Je wilt graag laten zien hoe goed je bent, maar soms gaat het niet helemaal zoals je had verwacht. Wat doe je dan? Met de 'Lay-up race' kun je laten zien hoe jij omgaat met tegenslag. Blijf je dan ook eerlijk spelen, of ga je vals spelen?

## Denken

Bij de 'Lay-up race' moet je proberen via een lay-up te scoren. Je mag maar één keer achter elkaar op dezelfde basket proberen te scoren. Hierna moet je het op één van de andere baskets proberen.

Wanneer je vier keer achter elkaar gescoord hebt mag je bij de leerkracht een lintje komen halen.

Als je een keer gemist hebt, begin je opnieuw te tellen. Lintjes die je hebt verdiend, hoeft je niet meer af te geven.

Het spel is afgelopen wanneer alle lintjes op zijn en de leraar fluit. Je gaat dan met je bal en je lintjes zitten op de bank.

## Doen

Iedereen begint met een basketbal. Wanneer de leraar fluit begint of eindigt het spel. Probeer het spel eerlijk volgens de regels te spelen. Blijf je best doen, ook als een ander in de weg staat of je bal aanraakt.



## Nakijken

- Hoe heb je dit spel gespeeld?
- Wanneer je mist, begin je dan altijd gewoon opnieuw met tellen?
- Wanneer is dit het moeilijkst?
- Kan je alleen op jezelf blijven letten?
- Als je een ander vals zag spelen, hoe reageerde jij dan?
- En die ander?

## Terugkijken

- Hoe heb jij dit spel gespeeld? Altijd eerlijk of soms ook niet, en hoe kwam dit dan?
- Wat deed je wanneer je dacht dat een ander vals aan het spelen was?
- Wanneer was het moeilijk om eerlijk te blijven spelen?

---

# 8 Lay-up wedstrijd

---

Voor de leerkracht

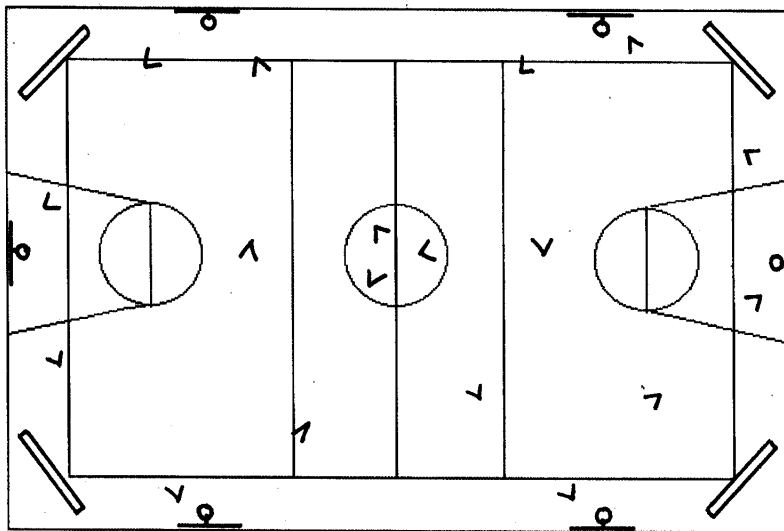
## Het centrale lesthema

Eerlijk spelen binnen regels van het spel.

## Onderwijsleeractiviteit

Het speelveld is de hele zaal, zes baskets. De leerlingen moeten bij iedere basket twee maal scoren.

De speler die klaar is gaat in de middencirkel staan. Het accent ligt op het eerlijk tellen.



*'Lay-up wedstrijd': wie klaar is staat in de middencirkel*

## Beïnvloeden

- Differentiëren door het aantal scores voor de goede basketballers te verhogen.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - In tweetallen werken; één telt en één probeert te scoren.
  - Bij elke basket een controleur.
  - Een beloning geven op het eerlijk aangeven van het hebben van weinig of de minste punten, b.v. beginnen met een aantal bonuspunten.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld;
  - Een sanctie aan het eind van het spel voor degene(n) met laagste aantal. B.v. een spelletje overslaan.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Het belang van het zelfstandig eerlijk kunnen spelen tijdens de gymlessen en van het functioneren op school en in de maatschappij in het algemeen is iets wat als rode lijn door de les(senserie) heen hoort te lopen. Eerlijk zijn en elkaar kunnen vertrouwen speelt bij je vrienden, bij je club, op je stage, op je werk en in je latere leven. Hierbij kan je de vragen van het 'terugkijken' gebruiken. De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat kan tevens als leidraad worden gebruikt.



## De uitdaging

Je wilt allemaal graag winnen maar er kan er maar één de snelste zijn. Hoe ga jij er mee om? Wat doe je om het beste te zijn? Zou jij bijvoorbeeld je brommer opvoeren om de snelste te zijn ook al is dit illegaal? Rij tegen het verkeer in om de kortste weg te nemen? Smokkel jij met de tijd om te kunnen winnen?

## Denken

Bij de 'Lay-up race' moet je proberen via een lay-up te scoren. Je mag maar één keer achter elkaar op dezelfde basket proberen te scoren. Hierna moet je het op één van de andere baskets proberen.

Als je klaar bent ga je in de middencirkel staan.

## Doen

Iedereen heeft een eigen basketbal, er zijn zes baskets waar gescoord mag worden.

De opdracht is: in iedere basket twee maal scoren. Beginnen op het fluitsignaal van de leerkracht, als je klaar bent ga je in de middencirkel staan.

## Nakijken

- Wil jij graag de beste zijn bij deze oefening?
- Wat doe je als een ander het beter doet?
- Wat is de beste manier om te scoren?
- Hoe kan je zonder vals te spelen een ander toch te vlug af zijn?
- Welke tip zou jij je medeleerlingen geven?

## Terugkijken

- Hoe heb je dit spel gespeeld? Eerlijk of soms ook niet?
- Wat doe je als een ander zich niet aan de regels houdt?
- Hoe is het gedrag van de leerlingen die het eerste klaar zijn?
- Hoe is het gedrag van de leerlingen die het laatste klaar zijn?

## Het centrale lesthema

Eerlijk spelen, volgens de regels.

Voor de leerlingen telt het meten van de conditie en deze vergelijken met anderen als een eerste uitdaging. Binnen deze opdracht is het wel de bedoeling om op een juiste manier om te gaan met de behaalde resultaten. Zowel voor de leerling zelf als naar andere leerlingen toe.

## Onderwijsleeractiviteiten

Acht stations waarbij de leerlingen aan de slag gaan. Loop de onderdelen na zodat de leerlingen een beeld krijgen van alle onderdelen. Leg bij elk onderdeel een kaart neer met de opdracht en de manier van tellen.

Je kan op twee manieren doordraaien:

1. Met een vast tweetal doordraaien.
2. Een van de twee linksom draaien en de andere rechtsom draaien, zodat er telkens nieuwe duo's worden gevormd.

Leerlingen starten en eindigen met een centraal signaal.

## Beïnvloeden

- Wel of niet ingrijpen, tijdens het circuit, bij het vals noteren van de scores.
- Wel of niet ingrijpen, tijdens het circuit, bij verkeerde uitvoering.
- De partner ook scores laten bijhouden
- De resultaten van de vorige keer er bij geven, of scores van andere leerlingen.
- Wanneer er weinig wordt vals gespeeld:
  - De hoogste score bij elk station aangeven en verbaal belonen.
  - Meer nadruk op het wedstrijdelement leggen.
  - De kampioen belonen.
- Wanneer er veel wordt vals gespeeld:
  - Straffen van vals spelen, b.v. geen punten voor dat station of strafpunten. Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Vraag aan de leerlingen hoe zij vinden dat het spel is gespeeld. Dit kun je met de hele groep tegelijk bespreken, maar ook in kleine groepjes.

Leerlingen kunnen de onderdelen op een andere manier hebben uitgevoerd, of oneerlijk hebben geteld. Probeer ze duidelijk te maken dat dit alleen invloed heeft op hun eigen prestatie. Die is dan namelijk niet te vergelijken en daarmee neemt diegene zichzelf in de maling.

Geef aan hoe tevreden jij bent over de les.

Je kunt iets zeggen over het vervolg van deze les, of er een vervolg komt, en wanneer.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

---

# 9 Conditietraining

---

Voor de leerlingen

## De uitdaging

Net als met veel andere dingen is ook de conditie van iedereen heel verschillend. Rekenen, lezen en taal kun je testen, maar conditie, kracht en doorzettingsvermogen ook.

Hierbij gaat het er om een zo hoog mogelijke score te behalen. Maar op welke manier wil je deze score bereiken? Je kunt natuurlijk vals spelen. Bijvoorbeeld door verkeerd te tellen of de oefening niet goed uit te voeren. Ben jij eerlijk?

## Denken

Jullie maken tweetallen. Elk tweetal krijgt een kaart met een onderdeel dat moet worden uitgezet.

Bij elk onderdeel is een tweetal dat een opdracht uitvoert. Help elkaar naar een goed resultaat en geef elkaar aanwijzingen om de oefeningen goed te doen.

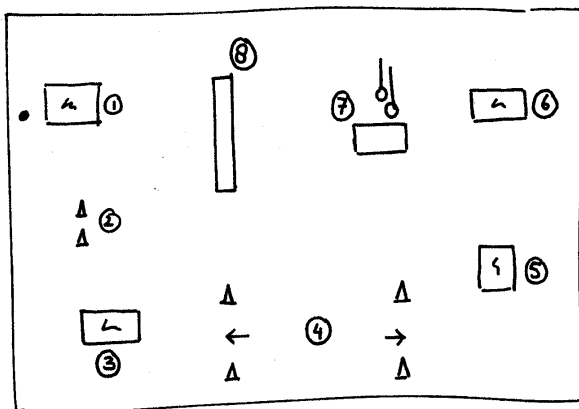
Eerst probeert de ene leerling om in 30 seconden zoveel mogelijk punten te halen. Daarna de ander. Nadat je bent geweest, vul je je aantal punten in.

Als je alle twee bent geweest, draai je door naar het volgende onderdeel.

## Doen

Voer die opdracht uit zoals is aangegeven op de kaart. Als jullie vragen hebben, stel die dan aan het begin.

Probeer voor jezelf een goed resultaat neer te zetten.



Circuit met 8 onderdelen

## Nakijken

- Heb je tijdens het circuit de ander wel eens aangemoedigd om die beter te laten presteren?
- Heb je je eigen score eerlijk ingevuld?
- Denk je dat de ander het eerlijk heeft ingevuld?
- Heb je de oefeningen uitgevoerd zoals ze moesten?
- Als je niet eerlijk telt, ben je dan toch trots op jezelf?

## Terugkijken

- Kan je twee redenen noemen om een verkeerde score in te vullen?
- Wat schiet je er voor jezelf mee op als je dat doet?
- Hoe heb jij dit spel gespeeld? Altijd eerlijk of soms ook niet, en waarom dan?
- Is het moeilijker om eerlijk te spelen wanneer je weinig punten hebt of maakt het jou niet uit?

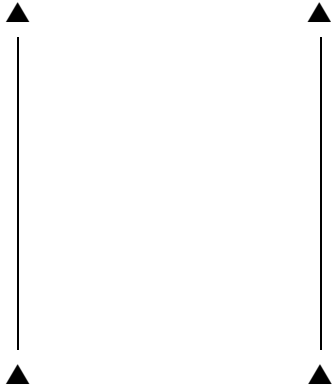


## Bijlage: Scorekaart

SCOREKAART CIRCUITTRAINING		Score van: Jundrick		DATUM:	
		Score van: Wamu			
Onderdeel:	geteld door:	Jundrick zelf	Wamu	Wamu zelf	Jundrick
1	Bal tegen de muur				
2	Sit-ups				
3	Push-ups				
4	Heen en weer sprinten				
5	Sit-ups				
6	Kniebuigen				
7	Hangen in de ringen met gebogen armen				
8	Op en afstappen van de bank				
		Totaal:			
		Eerlijk geteld, ja of nee?			

## Bijlage: Voorbeeld onderdeelkaartje

Onderdeel 4: heen en weer springen



Ren zo snel mogelijk heen en weer tussen de twee lijnen.  
Elke keer dat je met je voet een lijn raakt is 1 punt!

---

---

# 10 Eerlijk touwtrekken

---

---

Voor de leerkracht

## Het centrale lesthema

Een wedstrijd is pas een echte strijd als de beide kampen moeten strijden om de beste te zijn. Wanneer één van de deelnemers veel te sterk is, is de lol er snel af.

Tijdens deze les willen we leerlingen leren bewegingssituaties zo aan te passen en te ontwerpen dat iedereen ongeveer even veel kans heeft om te winnen. Hierdoor komt de eerlijke, spannende wedstrijd weer in beeld.

## Onderwijsleeractiviteiten

Zorg dat elk groepje een deel van de zaal krijgt met de benodigde materialen. Spreek af wat de commando's zijn voor de scheidsrechters. Hang in het midden van het touw een lintje, dat bij het beginsignaal boven de middenlijn moet hangen.

Als de groepjes één ronde hebben gehad gaan ze nadenken over de vragen en opdrachten.



## Beïnvloeden

Enkele mogelijkheden voor het aanpassen van de situatie:

- Sterke leerling trekt op sokken.
- Sterke leerling trekt met één hand.
- Sterke leerling trekt tegen twee anderen.
- Sterke en zwakke leerlingen vormen samen een koppel tegen andere koppels.

Zeg niet voor maar help ze op weg door vragen te stellen.

Het mooiste is dat de sterke leerling toch voluit kan gaan en niet met een handicap hoeft te werken.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Leerlingen zullen vanuit verschillende motieven keuzes maken. De één gaat voor het prestige in de groep en zal met de nodige overmacht willen winnen. De ander wil graag gezellig sporten en zoekt de uitdaging in een even sterke tegenstander.

Probeer door open vragen te stellen achter de beweegredenen van de verschillende leerlingen te komen. Kijk of je leerlingen met verschillende motieven met elkaar kan laten praten. Al dan niet onder jouw leiding.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

## De uitdaging

Wanneer je een wedstrijdje speelt tegen een ander en iedereen houdt zich aan de regels, dan nog kan het wel eens voor-komen dat het niet een echte spannende wedstrijd is. Bijvoorbeeld omdat één van de twee veel beter is dan de ander. Is het wel leuk om te kijken wie er het beste is, wanneer je van tevoren eigenlijk al weet wie er gaat winnen? Is het dan nog wel een eerlijke wedstrijd? Je kan een spel eerlijker maken. Maar hoe?

## Denken

We gaan touwtrekken tegen elkaar in vier groepjes. Iedereen van het groepje gaat een keer tegen de ander. Steeds één tegen één. Degene die het vaakst wint is de kampioen van de groep. Grote leerlingen gaan ook tegen kleine en zware leerlingen tegen lichte.

## Doen

Ieder groepje krijgt een touw. Het midden van het touw wordt aangegeven door een lintje. Dit moet op de middenlijn gelegd worden. Zet even ver van het midden van het touw een pylon. Twee leerlingen trekken tegen elkaar. Wie het eerst de ander voorbij de pylon kan trekken is de winnaar. De andere twee zijn scheidsrechter. Zorg dat iedereen een keer tegen de ander aan de beurt komt. Als je alles geregeld hebt, kun je beginnen met de wedstrijden. Voor hulp kun je bij de leerkracht terecht.

## Nakijken

- Komt het bij jullie groepje voor dat de strijd ongelijk is?
- Wat kun je bedenken om te zorgen dat beide kanten even veel kans hebben om te winnen?
- Ga daarna nog eens wedstrijdjes tegen elkaar spelen en probeer wat je hebt bedacht.

## Terugkijken

- Houd jij rekening met zwakkere leerlingen?
- Speel je met iedereen eerlijk?
- Wat is leuk aan het winnen?
- Kan je toch trots zijn als je verliest?
- Ben je altijd blij als je hebt gewonnen?
- Wat is leuker, een partijje met of zonder strijd?
- Welke oplossingen waren goed gekozen?
- Welke minder?
- Wat ga je de volgende keer anders doen?

## Het centrale lesthema

Eerlijk spelen houdt ook in sportief blijven naar je tegenstander toe als je zeker weet dat je gaat winnen of dat je gaat verliezen. Toch je best blijven doen.

Hoe kan je de wedstrijd eerlijker maken zodat het leuker is voor beide de partijen?

## Onderwijsleeractiviteiten

Er zijn zes badminton veldjes in de breedte van de zaal, d.w.z. veldjes van 12 meter lang en 3,50 meter breed. In de lengte richting van de zaal hangt een net op 1,50 meter hoogte. Per veldje twee badmintonrackets en één shuttle.

Op ieder veldje wordt gespeeld door drie leerlingen: twee spelen en één is scheidsrechter. Het is de bedoeling om op een sportieve manier en met veel inzet proberen te winnen.

De wedstrijdduur kun je zelf bepalen maar moet niet te lang zijn. Er moet nog tijd genoeg over blijven voor een tweede of derde ronde waarin de aanpassingen van de leerlingen kunnen worden uitgetoond.

## Beïnvloeden

Je kan als leerkracht bij deze les drie onderwerpen beïnvloeden:

1. Eerlijk spelen, volgens de regels van het spel.
2. Sportief spelen, eerlijk en normaal gedrag.
3. Intensief spelen, er hard voor werken.
  - Wanneer er veel wordt vals gespeeld: – De beoordelaar ook scheidsrechter laten zijn.
  - Wanneer er weinig wordt vals gespeeld: – Een beloning voor de winnaar.
  - Wanneer er onsportief wordt gespeeld: – De tegenstander punten geven na onsportief gedrag.
    - Sportief gedrag extra belonen;
      - Verbaal, leerling hoge status geven.
      - Extra punt geven.
    - Bespreken met leerling, drietal of hele klas.
  - Wanneer er niet hard wordt gewerkt: – Inzet extra belonen:
    - Verbaal, leerling hoge status geven.
    - Extra punt geven.
  - Bespreken met leerling, drietal of hele klas.

Nadat het eerste toernooitje is afgelopen, kun je samen met de leerlingen tot een aantal aanpassingen komen. Deze moeten zoveel mogelijk door de leerlingen zelf worden bedacht. Waarnodig kun je ze sturen, maar doe dit met zoveel mogelijk open vragen.

Mogelijke aanpassingen door de leerlingen zijn:

- Speelhelpt verkleinen of vergroten (in de breedte en / of lengte).
- Twee tegen één spelen.
- Een van de twee spelers mag maar één soort slag gebruiken (bijv. alleen bovenhands of alleen onderhands).

Verder kun je de beïnvloedingswijzen zoals die beschreven staan in de inleiding gebruiken.

## Evaluatie

In eerste instantie kun je vragen naar de ervaring van de leerlingen. Hoe vinden zij dat de activiteit verlopen is? Hierbij kun je de vragen van het 'terugkijken' gebruiken. Zorg er wel voor dat het thema, 'eerlijk spelen' ook het onderwerp van discussie is en blijft. Probeer zoveel mogelijk open vragen te gebruiken.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.



## De uitdaging

Is het wel leuk om te kijken wie er het beste is, wanneer je van tevoren eigenlijk al weet wie er gaat winnen? Als je weinig kans maakt om te winnen, of je staat ver achter, blijf je dan toch je best doen? Wanneer je makkelijk kan winnen ga je dan de andere belachelijk maken en kinderachtig doen?

## Denken

In deze les gaan jullie een toernooi spelen, maar elkaar ook beoordelen.

Je bent met z'n drieën in een groepje. Van die drie speelt er één niet, hij of zij is de beoordelaar. De andere twee spelen tegen elkaar en zijn ook de scheidsrechter.

Als je speelt ben je ook scheidsrechter. Je let op:

- Het in of uit zijn van de shuttle.
- Op de andere regels van het spel.

Als je niet speelt ben je de beoordelaar. Je let op het gedrag van de spelers:

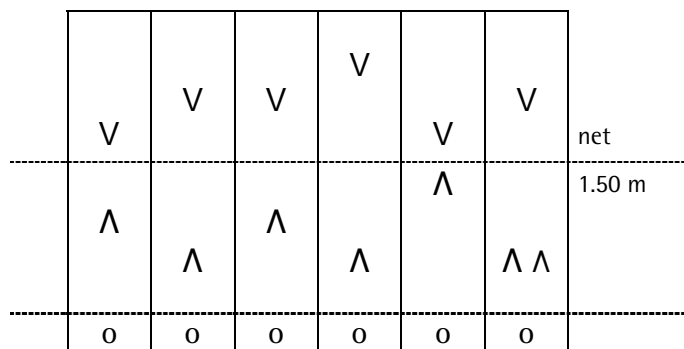
- Sportiviteit: speel eerlijk en gedraag je normaal
- Inzet: doe je best, laat zien dat je ervoor werkt.

Na afloop van de wedstrijd vult **diegene die niet gespeeld heeft** het wedstrijdformulier in. Daarna begin je aan de volgende ronde.

## Doen

Ga met je drietal naar een veldje en speel het toernooi volgens de afgesproken regels.

Nadat we een heel toernooi hebben gespeeld, bespreken we een aantal dingen.



## Nakijken

- Waar let je op als scheidsrechter?
- Waar let je op als beoordelaar?
- Is het moeilijk om twee dingen tegelijk te doen (spelen en scheidsrechter)?
- Waren de wedstrijden spannend?
- Hoe zou je ze nog spannender kunnen maken?
- Ga nog eens wedstrijden tegen elkaar spelen en probeer uit wat je hebt bedacht.

## Terugkijken

- Wat is er moeilijk aan de scheidsrechter zijn?
- Was het nodig om een scheidsrechter aan de kant te hebben?
- Wat is er moeilijk aan beoordelaar zijn?
- Gedraag je je anders met een beoordelaar aan de kant?



---

# Bijlage: Wedstrijdformulier

---

! Lees eerst alles goed door en vul daarna pas in !

***Voordat het spel begint schrijf je:***  
1. *Jouw naam op als beoordelaar.*  
2. *De namen op van de spelers die jij beoordeelt.*

***Als het spel is afgelopen zet je:***  
1. *Het aantal punten achter de speler.*  
2. *Een rondje om een cijfer achter Sportiviteit.*  
3. *Een rondje om een cijfer achter Inzet.*

Invullen doe je alleen en niet samen met de anderen!

- Je vult een 1 in als je het heel slecht vond.
- Je vult een 2 in als je het slecht vond.
- Je vult een 3 in als je het gewoon vond.
- Je vult een 4 in als je het goed vond.
- Je vult een 5 in als je het heel goed vond.

Speler C (beoordelaar): \_\_\_\_\_

Speler A:	
_____	___ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Speler B:	
_____	___ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Speler B (beoordelaar): \_\_\_\_\_

Speler C:	
_____	___ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Speler A:	
_____	___ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Speler A (beoordelaar): \_\_\_\_\_

Speler B:	
_____	___ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Speler C:	
_____	___ Punten
Sportiviteit	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Inzet	1 - 2 - 3 - 4 - 5

## Het centrale lesthema

Leerlingen leren het spel te spelen binnen de regels en eerlijk spel van anderen herkennen.

## Onderwijsleeractiviteiten

Elk spel kan. Tikspelen, loopspelen maar ook allerlei balspelen. De spelen moeten kort gespeeld worden zodat er snel van functie kan worden gewisseld en er vaak en kort kan worden nabesproken.

Je kan het spel in eerste instantie op één veld spelen en zelf begeleiden. Later kan er op twee of misschien wel drie velden worden gespeeld, waarbij er door de leerlingen wordt gefloten. Misschien kan het zelfs zonder.



## Beïnvloeden

- De spelkeuze kan de moeilijkheid van eerlijk spelen veranderen. Een spel(vorm) met meer tegenstrijdige belangen zal meer uitdagingen geven om eerlijk te blijven spelen.
- De spelleiding veranderen. Zelf fluiten, door een leerling laten fluiten of geen vaste scheidsrechter gebruiken kan van invloed zijn op het eerlijk spelen.
- Door de tweetallen te veranderen kun je het voor juryleden makkelijker of moeilijker maken om het beoordelingsformulier eerlijk in te vullen.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Aan de hand van de beoordelingsformulieren kun je zelf een evaluatie van de les geven. Zowel over de sportiviteit als over het invullen van het formulier. Verder kun je vragen naar de ervaring van de leerlingen. Hoe vinden zij dat de activiteit is verlopen. Hierbij kun je de vragen van het 'terugkijken' gebruiken.

Probeer zoveel mogelijk open vragen te gebruiken.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.

## De uitdaging

Je krijgt vandaag een persoonlijke beoordelaar. Eéntje helemaal alleen voor jou. Is dat nou juist leuk of heel vervelend als er de hele tijd iemand op je aan het letten is?

## Denken

Bij dit spel gaat een klasgenoot de hele tijd op je letten als je een spel speelt. Als het spel is afgelopen vertelt hij of zij hoe sportief je hebt gespeeld. Daarna mag jij die andere beoordelen.

Jullie worden verdeeld in tweetallen die elkaar gaan beoordelen op sportief spelen.

## Doen

Als je speelt ga je lekker aan het werk en doe je je best.

Als je aan de kant zit kijk je hoe je maatje speelt.

Eigenlijk ben je een persoonlijke beoordelaar.

Natuurlijk mag je ook aanmoedigen.

## Nakijken

- Wat houdt eerlijk spelen in?
- Wat houdt sportief spelen nog meer in?
- Wanneer speelt iemand sportief?
- Wanneer speelt iemand onsportief?
- Is onsportief spelen altijd even erg?

## Terugkijken

- Houd je er tijdens het spel rekening mee dat je extra in de gaten wordt gehouden?
- Hoe veranderde het spel toen iemand anders scheidsrechter werd?
- Kun je een reden bedenken om het beoordelingsformulier niet eerlijk in te vullen?
- Is het makkelijker of moeilijker om iemand die je aardig vindt eerlijk te beoordelen?
- Ga je na vandaag sportiever spelen?



---

---

# Bijlage: Beoordelingsformulier

---

---

Bijlage: beoordelingsformulier

Dit formulier gebruik je bij het Juryspel.

Lees eerst alles goed door en ga daarna pas invullen!

***Voordat het spel begint schrijf je:***

***3. Jouw naam op als beoordelaar.***

***4. De naam op van de speler die jij beoordeelt.***

***5. De naam van het spel.***

***Als het spel is afgelopen zet je:***

***4. Een rondje om een cijfer achter Sportiviteit.***

Dit invullen doe je alleen en niet samen met je maatje!

Je vult een 1 in als je het heel slecht vond.

Je vult een 2 in als je het slecht vond.

Je vult een 3 in als je het gewoon vond.

Je vult een 4 in als je het goed vond.

Je vult een 5 in als je het heel goed vond.

Jury B: _____		
Speler A: _____		
Spel: _____		
Wedstrijd 1	<b>Sportiviteit</b>	1 - 2 -3 - 4 - 5
Wedstrijd 2	<b>Sportiviteit</b>	1 - 2 -3 - 4 - 5
Wedstrijd 3	<b>Sportiviteit</b>	1 - 2 -3 - 4 - 5

Jury A: _____		
Speler B: _____		
Spel: _____		
Wedstrijd 1	<b>Sportiviteit</b>	1 - 2 -3 - 4 - 5
Wedstrijd 2	<b>Sportiviteit</b>	1 - 2 -3 - 4 - 5
Wedstrijd 3	<b>Sportiviteit</b>	1 - 2 -3 - 4 - 5

## Het centrale lesthema

Een 3-3 spel eerlijk spelen binnen de afgesproken regels.

Als speler je aan de spelregels houden.

Als scheidsrechter je onpartijdig opstellen en beslissingen durven nemen.

## Onderwijsleeractiviteiten

Er zijn twee veldjes in de breedte van de zaal, d.w.z. veldjes van 12 meter lang en 10,50 meter breed.

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld. Wisselspeler is of scheidsrechter of zit langs de kant. Bij een doelpunt wordt er gewisseld.

De leerling die zit wordt de nieuwe scheidsrechter en de speler die scoort sluit achteraan.

Het zal waarschijnlijk dus zo zijn dat er constant van team gewisseld zal worden door de spelers!

Leerlingen proberen het spel te spelen en te leiden zonder hulp van de leerkracht.

Eerlijk spelen is de opdracht.

Winnen of verliezen is niet (zo) belangrijk.

## Beïnvloeden

- Naast de scheidsrechter gaan staan om deze te helpen bij het leiden van het spel.
- Juist afstand nemen van het spel.

Verder kun je de beïnvloedingswijzen gebruiken, zoals die in de inleiding staan beschreven.

## Evaluatie

Zorg ervoor dat het thema, 'Eerlijk spelen' het onderwerp van discussie is en blijft. Probeer zoveel mogelijk open vragen te gebruiken. Kunnen leerlingen hier onderling in groepjes over praten, of hebben ze jouw als gespreksleider nodig?

Hierna kan jij aangeven hoe eerlijk jij vindt dat de activiteit is verlopen.

De evaluatie zoals die in de inleiding is samengevat, kan tevens als leidraad worden gebruikt.



## De uitdaging

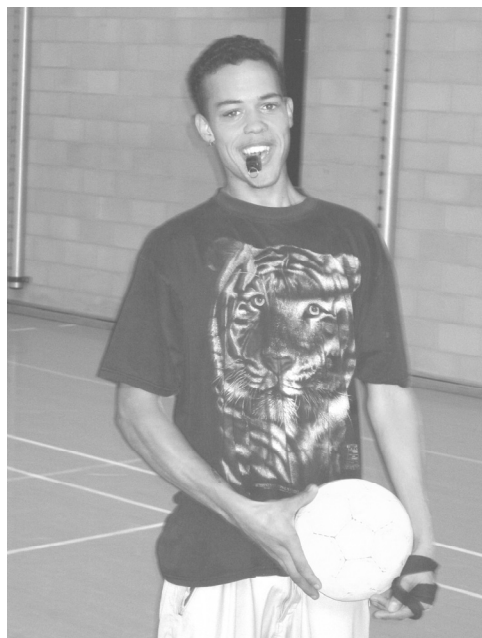
Je wilt allemaal graag winnen. Er kan maar één groep de beste zijn. Bij een voetbalwedstrijd kan er maar één elftal de wedstrijd winnen. Hoe ga jij er mee om? Wat doe je om het beste te zijn, om de wedstrijd te winnen? Tel je wel eens verkeerd bij een spel om te kunnen winnen of houd je je aan alle spelregels?

## Denken

Elk teams bestaat uit vier leerlingen. Van elk team spelen er drie en zit er één aan de kant. Van deze twee is de voorste scheidsrechter, degene die scoort sluit achteraan en de ander wordt de nieuwe scheidsrechter. De scheidsrechter let op de volgende regels; lichamelijk contact, hands, in of uit en doelpunt.

## Doen

Jullie spelen straks zelfstandig wedstrijden 3 tegen 3 voetbal. Je bent om de beurt zelf scheidsrechter. Probeer eerlijk te spelen, ook al denk je dat de scheidsrechter partijdig is.



## Nakijken

- Begrijp je alle spelregels die zijn voorgesteld?
- Wat kan je als speler doen om het spel goed te laten verlopen? En als scheidsrechter?
- Wat doe je als scheidsrechter wanneer jouw beste vriend een overtreding maakt?
- Wat doe je als scheidsrechter wanneer de beste van de klas een overtreding maakt?

## Terugkijken

- Hoe verloopt het spel als de leerkracht op het andere veld is?
- Hoe verloopt het spel als de leerkracht naast de scheidsrechter staat?
- Wanneer is het makkelijker voor de scheidsrechter? En voor de spelers?
- Maakt het verschil wie er scheidsrechter is?