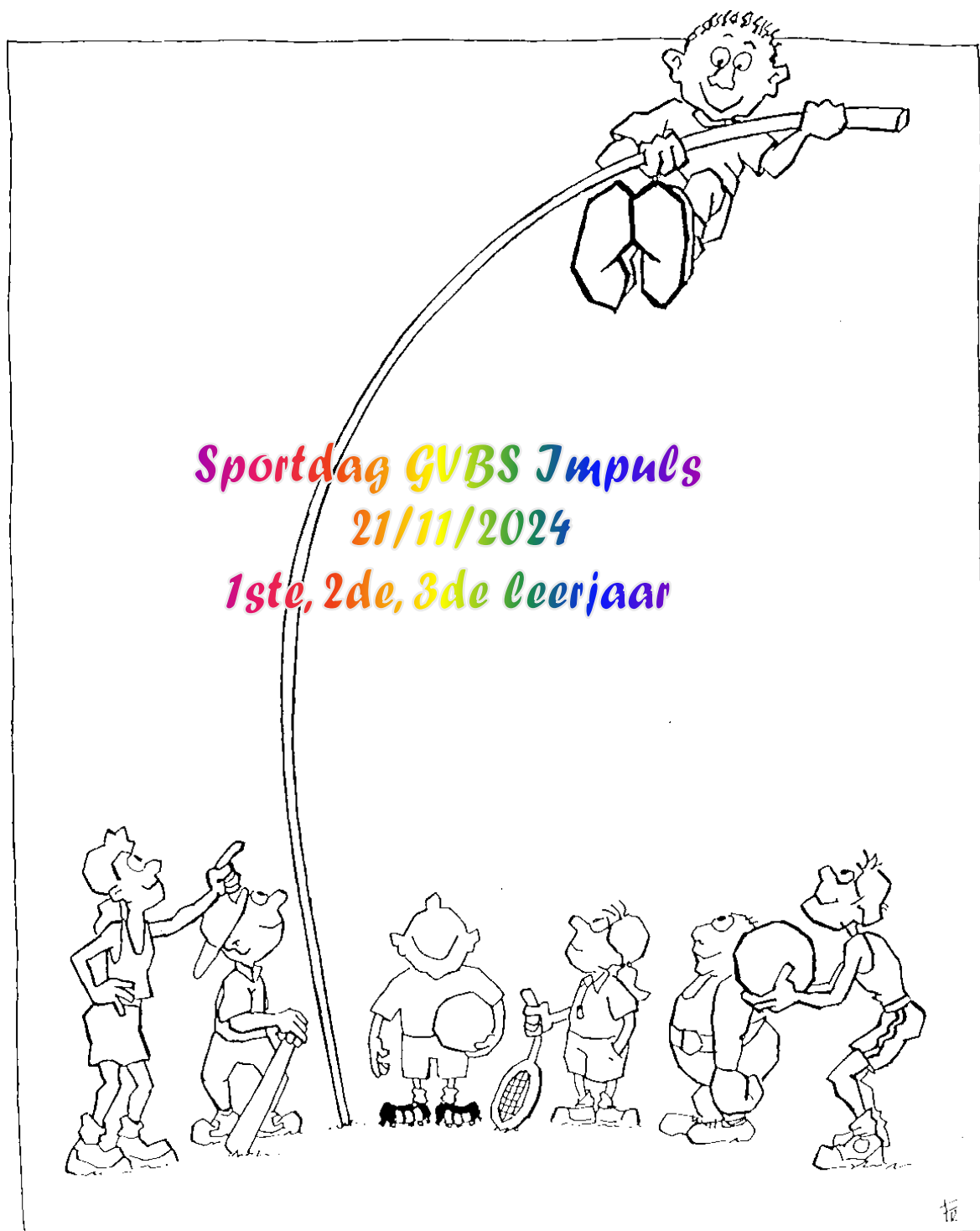


Sportdienst Zandhoven



Sportcomplex Het Veld
Schildebaan 22B – 2240 Zandhoven
tel. 03/410.16.65
sport@zandhoven.be

Algemene dagindeling

Uur	Omschrijving
09.00u	Aankomst school in sportcomplex "Het Veld" + wisselen schoenen + jassen en rugzakken wegzetten + alle groepen naar de sporthal
09.15u	Korte briefing en gezamenlijke opwarming in de sporthal onder leiding van de leerkracht LO (indien gewenst)
09.30u – 10.00u	Sport 1
10.00u – 10.30u	Sport 2
10.30u – 10.45u	Pauze
10.45u – 11.15u	Sport 3
11.15u – 11.45u	Sport 4
11.45u – 12.45u	Middagpauze
12.45u – 13.15u	Sport 5
13.15u – 13.45u	Sport 6
13.45u – 14.00u	Pauze
14.00u – 14.30u	Sport 7
14.30u – 15.00u	Sport 8
15.00u – 15.15u	Schoenen wisselen in kleedkamers + rugzak inladen
15.15u	Vertrek naar school

Dagindeling per groep

De 71 leerlingen worden verdeeld in 5 groepen.

Uur	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5
09.15u					
09.30–10.00u	Dans	Judo	Minicompetitie	Dynamic tennis	Gagabal
10.00–10.30u	Gagabal	Dans	Judo	Minicompetitie	Lu-wand
10.30–10.45u	Pauze				
10.45–11.15u	Wesco	Springkasteel + klein materiaal	Dans	Judo	Minicompetitie
11.15–11.45u	Springkasteel + klein materiaal	Wesco	Dynamic tennis	Dans	Judo
11.45–12.45u	middagpauze				
12.45–13.15u	Judo	Lu-wand	Wesco	Springkasteel + klein materiaal	Dans
13.15–13.45u	Lu-wand	Gagabal	Springkasteel + klein materiaal	Wesco	Dynamic tennis
13.45–14.00u	Pauze				
14.00–14.30u	Minicompetitie	Dynamic tennis	Gagabal	Lu-wand	Wesco
14.30–15.00u	Dynamic tennis	Minicompetitie	Lu-wand	Gagabal	Springkasteel + klein materiaal
15.15u	Einde sportdag				

Waar vinden we alles?

SPORTHAL + KLEEDKAMERS (- 1)			Judozaal
Wesco	Minicompetitie	Lu-wand	
Springkasteel + klein materiaal	Gagabal	Dynamic tennis	
DANSZAAL (+ 2)			Judo
Dans			

Omschrijving per activiteit

SPRINGKASTEEL + KLEIN MATERIAAL

- Op het springkasteel is het belangrijk dat de leerlingen hun schoenen uitdoen
- Er kan vrij gespeeld worden op het springkasteel en met het beschikbare materiaal
- Begeleiding: leerkracht of begeleidende ouder

WESCO

- De leerlingen kunnen hier vrij spelen met de wesco.
- Met de wesco kunnen ze zelf kampen bouwen of een parcours maken samen met de leerkracht waarbij ze de grond niet mogen raken.
- Begeleiding: ouder of leerkracht.

GAGA-BAL

- Alle spelers beginnen met één hand tegen de muur van de pit.
- Het spel begint met een scheidsrechter die de bal in het midden van de pit gooit.
- Wanneer de bal de pit binnenkomt, schreeuwen de spelers "GA" voor de eerste twee botsen, en "BAL" op de derde bots, waarna de bal in actie is.
- Zodra de bal in het spel is, kan elke speler de bal met een open of gesloten hand raken.
- Als een bal een speler onder de knie raakt (zelfs als de speler zichzelf raakt) is hij of zij uit en verlaat de pit. Als een speler boven de knieën wordt geraakt, gaat het spel verder.
- Als een bal uit de pit vliegt, dan is de speler die de bal het laatste raakt uit.
- De spelers mogen de wanden van de achthoek gebruiken bij het ontwijken en springen, zolang de speler niet permanent op de richel van de achthoek zit.
- Spelers mogen de bal niet vasthouden.
- Indien nodig kan een tweede bal in de pit gegooid worden om het einde van het spel te bespoedigen. De laatste speler die overblijft is de winnaar van die ronde.

Andere spelletjes die je kan doen met de Gaga-pit:

Variatie jagersbal:

- Alle spelers starten in de pit behalve één.
- Eén speler start buiten de pit en probeert met een bal de andere aan te werpen.
- De spelers in de pit mogen de bal afweren met de vuisten of de bal gewoon ontwijken.
- Een speler die geraakt wordt door de bal moet uit de pit en moet mee werpen met de speler die al uit de pit staat.
- De bedoeling van het spel is dat de spelers zolang mogelijk overleven in de pit.
- Als er meerdere spelers uit de pit zijn, dan kan je nog een extra bal toevoegen aan het spel.



Variatie Chinese voetbal:

- Max met 8 tegelijk.
- Iedere speler krijgt een vak van de 8 hoek om te verdedigen.
- De bal wordt weer in het spel geworpen door de spelbegeleider.
- Vanaf dan proberen de spelers de bal tegen het vak van een andere speler te slaan. Als dit lukt dan krijgt de speler bij wie gescoord is een minpunt. (Bij meer dan 8 spelers, kan je een wachtende speler van buiten de pit, de plaats laten innemen van de speler bij wie er net gescoord is).
- De speler met de minste minpunten wint het spel.

MINICOMPETITIE

Verdeel de leerlingen in 4 groepen. (groepjes van max 4 à 5 lln. Per groep)

De leerlingen gaan 4 proeven tegen elkaar spelen. Bij iedere proef krijgt de winnende ploeg 4 punten, de 2^{de} ploeg 3 punten den 3^{de} ploeg 2 punten en de laatste ploeg krijgt 1 punt.

Het is de bedoeling dat de leerlingen met hun ploeg zoveel mogelijk punten scoren.

Opdracht 1 : Ringstick



- Iedere ploeg moet proberen om zo snel mogelijk over iedere paal een hoepel te werpen.
- Wanneer er wordt gescoord op de 1^{ste} paal, dan mogen ze verder werpen naar de 2^{de} paal en zo verder tot alle palen "geraakt" zijn. Als de palen in de weg staan dan mogen de leerlingen de geraakte palen op de grond leggen.
- Welke ploeg heeft het eerst een ring over alle stokken kunnen gooien?

Opdracht 2: Rampshot

- Iedere ploeg krijgt 1 rampshot (zwarte ramp) + 1 balletje
- Eén leerling van de groep gaat achter de rampshot staan. De andere leerlingen gaan achter een kegel op ongeveer 2 meter staan. (afstand kan aangepast worden aan niveau van de groep.)
- Op signaal van de leerkracht gaan de leerlingen proberen om zoveel mogelijk punten te scoren binnen de 5 minuten.
- Punten kan je scoren op de volgende manieren:
 - Je scoort 1 punt als je de bovenkant van de rampshot raakt en je ploeggenoot het balletje nadien kan vangen. (dan wissel je ook van plaats)
 - Je scoort 2 punten als je op de schuine kant werpt en zo het balletje zelf kunt vangen. (en je mag nog eens werpen)
- Welke ploeg heeft na 5 minuten de meeste punten?



Opdracht 3: Eilandhoppen:



- Iedere ploeg krijgt rubberen flappen
- Het is de bedoeling dat de leerlingen door samen te werken naar de overkant van de zaal geraken zonder dat ze daarbij de grond raken. Hiervoor mogen ze enkel de rubberen flappen gebruiken die ze aan het begin van het spel hebben gekregen.
- Als een leerling toch de grond raakt, dan moet heel de ploeg terug naar het startpunt. (Bij jonge kinderen kan je enkele veilige zones creëren. Dan gaan ze terug naar de vorige vrije zone.
- De ploeg die als eerste helemaal veilig aan de overkantgeraakt is die wint.

Opdracht 4: Pittenzak zoeken



- Iedere ploeg begint achter een gekleurde kegel.
- In de zaal staan allemaal kegels en onder die kegels zijn er per kleur 5 pittenzakjes verstopt.
- Op signaal van de leerkracht mag van elke groep de 1^{ste} leerling vertrekken. Deze mag een kegel omdraaien en als er onder de kegel een pittenzakje van zijn kleur ligt, dan mag hij dit meenemen.
- Als er geen pittenzakje ligt of eentje van een andere kleur moet hij de kegel terug zetten.
- Pas als leerling 1, leerling 2 aantikt dan mag leerling 2 vertrekken.
- Welke ploeg heeft als eerste zijn 5 pittenzakjes teruggevonden?

DYNAMIC TENNIS

1^{ste} – 3^{de} leerjaar:

Variant 1: Hang een toversnoer aan de rode palen en geen netten. Zorg ervoor dat het toversnoer hoog genoeg hangt zodat er een bal onder kan rollen. De leerlingen spelen een wedstrijdje 1 tegen 1. Ze slaan met hun racket tegen een grote zachte bal zodat deze onder het net rolt naar de tegenstander. De tegenstander probeert dan de bal terug te slagen. Een bal die over het net vliegt is altijd buiten. De leerlingen proberen binnen het afgebakende veld te blijven met hun bal. Wanneer een bal voorbij de achterlijn rolt is het punt voor de leerling die de bal daar geslagen heeft.

LU-WAND

Lu-wand wordt gegeven door een monitor van de sportdienst (Robin Van Den Bosch).

JUDO

Judo wordt gegeven door een monitor van judo- en jujitsuclub Juzando (Ivo Vleugels).

Dans

Dans wordt gegeven door monitor van de sportdienst (Jessie Leysen)

WIE ZORGT ER VOOR WAT?

SCHOOL

- Alle leerlingen en leerkrachten/begeleidende ouders brengen hun picknick en drankje voor tijdens de pauze mee.
- **Belangrijk is dat alle leerlingen en leerkrachten sportschoenen bij hebben met kleurvaste zool en die nog nooit buiten gedragen werden.**
- Opwarming en afsluiting door leerkracht LO.
- Minimum 5 begeleiders voor de verschillende sporten.
- Verzekering via de school
- Kostprijs: € 5 per leerling

SPORTDIENST

- Huur infrastructuur
- Sportmaterialen
- Lesgevers voor judo, dans en Lu-wand
- Algemene coördinatie ter plaatse
- Drankje tijdens de middagpauze (in de cafetaria)
- Draaiboek