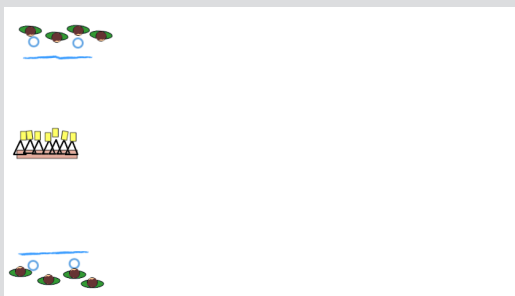
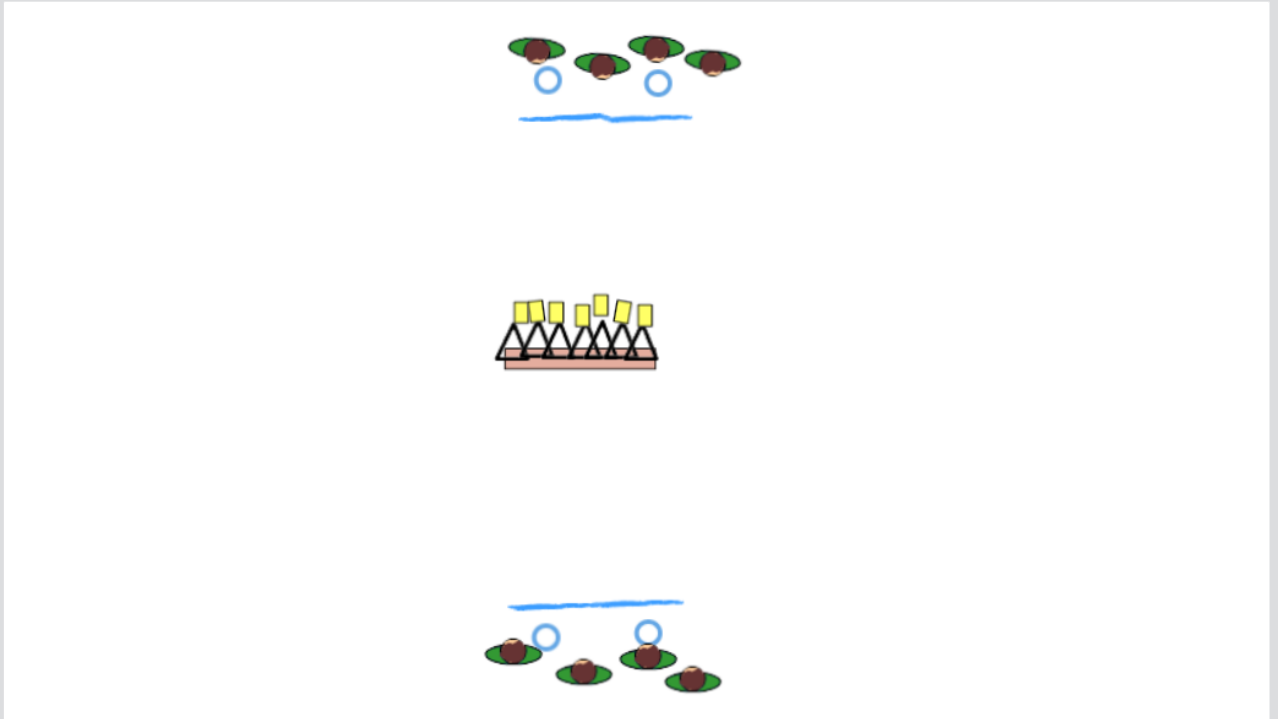




# Frisbee mikken



## Klaarzetten

- 1/4 gymzaal (minimaal 6 m. x 10 m.)
- 8 kinderen: 2 groepen van 4

## Materiaal

- 1 bank in het midden van het veld
- 10 pilonnen met 10 blokjes (hout of foam) erop als mikdoel
- 2 grensstrepen (bijv. een krijtstreep) op 4 meter van de bank
- 4 frisbees (voor de veiligheid eventueel van foam)



### **Opdracht**

Probeer met de frisbee de blokjes van de pilonnen te gooien.

### **Regels**

#### **startregels**

- beide groepen staan achter de lijn
- beide groepen hebben 2 frisbees

#### **regels gooiers**

- sta achter de lijn als je gooit
- een frisbee die aan jou kant van de bank ligt, mag je ophalen

#### **stopregels**

- als alle blokjes van de pilonnen zijn, dan stopt het spel
- leg de blokjes weer op de pilonnen op de bank en het spel kan opnieuw starten



### Tips - Frisbee mikken

#### Loopt 't

##### WAT ZIE JE?

sommige spelers krijgen te weinig de frisbee

##### WAT DOE JE?

speel met minder speler en met een enkele wachters (teams verkleinen)

speel met 5 of 6 frisbees (let op: meer frisbees maakt het minder overzichtelijk)

gebruik frisbees met verschillende kleuren en laat ieder kind met een eigen kleur gooien

#### Lukt 't

het duurt te lang of gaat te snel voordat alle blokjes van de pilonnen gegooid zijn

de afstand tussen de pilonnen en lijn aanpassen (te lang: afstand verkleinen, te snel: afstand vergroten)

een speler gooit bijna nooit raak

het kind een eigen plek geven dicht bij de pionnen (bijv. vanuit een hoepel laten gooien)

een grotere en/of open frisbee geven

de speler gooit vaak raak

het kind een eigen plek geven, verder van de pionnen (bijv. door een andere lijn te trekken)

het kind vragen om met een andere techniek te gooien

#### Leeft 't

de activiteit is minder uitdagend geworden

geef informatie geven over een betere uitvoeringswijze (techniek van gooien)

een wedstrijdelement invoeren: aan welke kant van de bank liggen de meeste blokjes aan het einde van het spel?

beloning geven: als je scoort mag je een medaille (lintje) om je nek hangen

|                                                            |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| een kind is bang om een frisbee tegen het hoofd te krijgen | spelen met frisbees van foam                                                                                               |
|                                                            | een aparte functie maken: kind die niet bang is, mag de frisbees uit het speelveld ophalen en aan de andere kinderen geven |

**Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit**

- Gebruik gekleurde blokjes in plaats van houten blokjes, laat leerlingen zelf kiezen welke blokjes ze willen gebruiken (slechtziend).
- Wees bedachtzaam over het tegenlicht van eventuele ramen (slechtziend).
- Laat leerlingen tegelijk de frisbees ophalen om ongelukken te voorkomen (blind/slechtziend).
- Laat de leerlingen eerste de doelwitten voelen (blind).

**Tips en trics om kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit**

- Gebruik grotere doelwitten dan blokjes.
- Gebruik foamfrisbees.
- Speel het spel met aan een kant een muur en aan de andere kant een mattenkar. Zo kan de frisbee nog via de zijkant tegen het doelwit aan gaan (makkelijker).

**Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit**

- Verklein de afstand tussen de bank en de werpplek.
- Zet de rolstoel tijdens het werpen op de rem.

**Tips en trics om kinderen met een gedragsmatige problematiek (cluster 4) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit**



- Stel de regel in dat frisbees mogen worden opgehaald als alle frisbees zijn gegoooid (minder chaotisch).
- Gebruik een bank of lange mat op aan te geven waar de leerlingen vandaan mogen gooien.
- Stel een volgorde van gooien in. Zo krijgt iedereen evenveel kans om te gooien.
- Speel twee tegen twee met 4 frisbees. Zo is er minder chaos en hoeven leerlingen minder te wachten.

### **Veiligheid**

