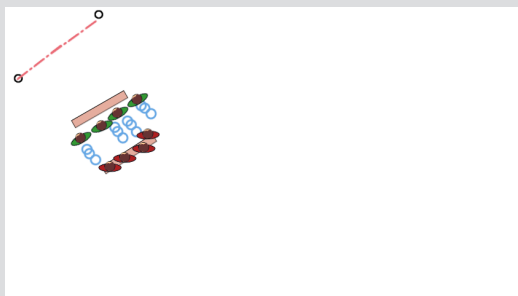
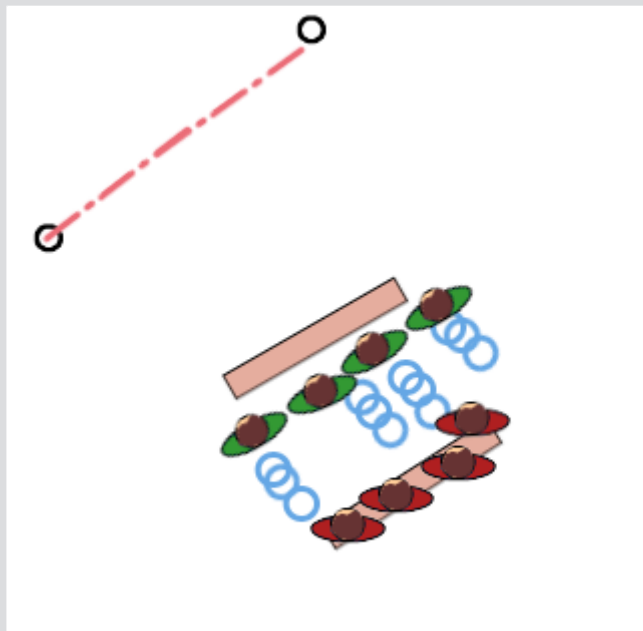




Frisbee wegspeken



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 12 m.) in een hoek van de zaal
- 8 kinderen: 2 groepen, waarvan 4 gooiers en 4 wachters

Materiaal

- 12 frisbees
- 1 toverkoord tussen twee korfbalpalen op 1 meter hoogte (als waslijn)
- 8 krantenpagina's als mikdoel aan de waslijn gehangen
- 16 wasknijpers om de kranten mee vast te maken
- * 1 bank op 4 meter van de krantenlijn als gooiplek
- * 1 bank als wachtplek



Opdracht

Gooi de frisbee met een draai tegen de kranten (en probeer ze stuk te gooien).

Regels

startregels

- de 4 gooiers staan met een frisbee achter de afstandsbank (gooiplek)
- de 4 wachters zitten op de wachtbank

regels gooiers

- gooi 3 frisbees na elkaar naar de kranten
- ga daarna op de wachtbank zitten

wisselregels

- de wachters halen elk 3 frisbees op
- ze wachten tot alle gooiers klaarstaan

stopregel

- als er bijna geen kranten meer aan de waslijn hangen dan nieuwe kranten ophangen



Tips - Frisbee wegspele

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	het wisselen en starten verloopt chaotisch	een kind als regelaar aanwijzen die het sein geeft om te halen en te gooien
		zonder wachters spelen en de frisbees verdelen over de kinderen (ieder kind 1 of 2 frisbees)
Lukt 't	een kind raakt meestal niet de kranten	de afstand tot de kranten verkleinen (gooibank dichterbij of schuin neerzetten)
		met een open en lichte(re) frisbee laten gooien
		een voorbeeld geven van de gooibeweging om met meer snelheid en gericht te kunnen gooien
Lukt 't	het kind raakt meestal de kranten	stel de (leer)vraag om nog harder te gooien
		de afstand vergroten door verder achter de bank te gaan staan
		informatie geven over een betere uitvoeringswijze, bijv. met welk been voor of over de wijze van gooien (gooitechniek)
Leeft 't	de kinderen vinden de activiteit niet meer uitdagend	laat ze met een andere techniek gooien
		zorg voor een wedstrijdverband tussen beide groepen: welke groep raakt het vaakst de kranten?

De keuze van de frisbees is van belang voor een succesvolle activiteit. Voor sommige kinderen is de echte wedstrijdfrisbee te zwaar om goed weg te gooien. Er zijn open



frisbees die makkelijker weg te gooien zijn. De materiaalkeuze is dus van groot belang voor succeservaringen en -beleving.

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

- Zorg ervoor dat de leerling met hun rug naar het raam staat in verband met verblinding door de zon (slechtziend).
- Zorg dat de kranten een andere kleur hebben dan de achterwand (slechtziend).
- Vergroot de oppervlakte van de kranten (blind).
- Stel een coach in die de werper helpt met aanwijzingen (blind).
- Geef een fysieke gidslijn aan die parallel loopt met de kranten, zo weet de leerling dat deze recht voor de kranten staat (blind).
- Laat de leerling voelen waar de kranten hangen ten opzichte van de werpplek (blind).
- Hang felgekleurde hesjes op in plaats van kranten.

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

- Hang objecten op die geluid maken.
- Hang doekjes op die gemakkelijker van de lijn af vallen.
- Gooi vanachter een fysieke grens (een bank of lange mat), zodat het duidelijk is vanaf waar ze mogen gooien.
- Differentieer in werpplekken. Hang de lijn schuin, zodat de doelwitten dichterbij hangen en de werpplekken op dezelfde lijn liggen. Zo voorkom je ongelukken.

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

- Hang de lijn laag genoeg dat leerlingen in een rolstoel zelf de kranten weer kunnen ophangen.
- Laat leerlingen de rem op hun rolstoel zetten zodat ze makkelijker kunnen gooien.

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



- Maak duidelijke werp- en haalregels. Zorg ervoor dat iedereen gegooid heeft voordat de frisbee gehaald wordt.
- Gebruik in plaats van kranten, doekjes of een laken om prikkels te reduceren.
- Zorg dat leerlingen niet hoeven te wachten door voldoende werpplekken te maken.
- Geef met cirkels op de grond aan waar de voeten moeten staan tijdens het gooien van de frisbee.
- vanachter een fysieke grens (een bank of lange mat), zodat het duidelijk is vanaf waar ze mogen gooien.

Veiligheid

