



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

De opbouw van een lespakket naar
Ultimate Frisbee voor de
onderbouw!
E-book: Spelenderwijs Frisbee!

Voorwoord

Deze bachelorproef is afgewerkt doorheen het academiejaar van mijn opleiding 'Educatieve bachelor in het secundair onderwijs'. Voor deze tot stand kwam waren het allemaal losse deeltjes die tot een geheel gebracht zijn.

Mijn eigen ervaringen als student in het onderwijs omtrent frisbee heb ik niet bepaald. We hebben jammer genoeg zelf nooit frisbee voorgeschoteld gekregen. De ervaringen als leerkracht hieromtrent waren enkel positief. Dit onderwerp is me nooit opgedragen geweest, maar uit enkele lessen waarin niets specifiek gepland is heb ik de kans gekregen om dit onderwerp te mogen aanreiken in zowel het lager als het secundair onderwijs. Voor de leerlingen van het lager onderwijs en de eerste graad secundair onderwijs was dit altijd een zeer gewillig onderwerp. Ze hadden dit inmiddels nog nooit gekregen.

Het leuke aan dit onderwerp is dat er dus nog veel oefenstof aan te reiken is op een manier waarbij de leerlingen allemaal kunnen spelen.

In dit ebook vind je een pakket met 6 afgewerkte lessen terug samen met heel wat beeldmateriaal en tips.

Hierbij hoop ik dan ook dat frisbee vaker zal aangeboden worden in de bewegingslessen van de onderbouw (lager + eerste graad secundair onderwijs).

Er zijn dan ook heel wat personen die ik graag zou willen bedanken. Als eerst mijn promotor, Philippe Vandersmissen, die ik in het bijzonder wil bedanken, hij gaf steeds opbouwende feedback en op elk moment wist hij me steeds weer goed te helpen. Hij had vele goede inzichten en ideeën omtrent het frisbee en de SpelenderWijs aanpak. Hiernaast wil ik zeker ook de vele mentoren bedanken doorheen mijn schoolcarrière want beetje bij beetje hebben al hun beoordelingen en hulp mijn kennis verrijkt tot die wat ik nu bezit.

Als laatst wil ik ook zeker mijn ouders, familie, vriendin en vrienden bedanken. Ze hebben me zeker goed geholpen en zijn in me blijven geloven tot op heden. Zonder hun was er zelfs geen schoolcarrière gekomen.

De bachelorproef kende veel up's en downs maar uiteindelijk is het eindresultaat af. Met veel (lees)plezier stel ik u de bachelorproef voor.

Nick Hommers

15-06-2020, Hasselt

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	6
1 Oriënteren	7
1.1 <i>Praktijkproblemen</i>	7
1.1.1 Praktijkprobleem situeren	7
1.1.2 Haalbaarheid van het onderzoek	7
2 Richten	8
2.1 <i>Onderzoeksdoel</i>	8
2.1.1 Hoofdvraag	9
2.1.2 Deelvragen	9
2.2 <i>Reikwijdte van het onderzoek</i>	9
3 Plannen	9
3.1 <i>Planning</i>	9
3.2 <i>Onderzoeksplan</i>	10
4 Verzamelen	12
4.1 <i>Literatuurstudie</i>	12
4.1.1 Geschiedenis van frisbee	12
4.1.2 Verschillende vormen van frisbee	16
4.1.3 De Spirit of the Game	28
4.1.4 Teaching games for understanding (TGFU)	30
4.1.5 SpelenderWijs aanpak	30
4.2 <i>Koppeling eindtermen lichamelijke opvoeding met frisbee</i>	33
4.3 <i>Koppeling leerplannen lichamelijke opvoeding met frisbee</i>	35
4.3.1 Leerplannen GO! Lager onderwijs	35
4.3.2 Leerplannen GO! Secundair onderwijs	37
4.3.3 Leerplannen VVKSO Secundair onderwijs	37
4.4 <i>Evalueren binnen de les Lichamelijke opvoeding</i>	39
4.4.1 Validiteit	39
4.5 <i>Transparantie</i>	40
4.6 <i>Objectiviteit</i>	40
4.7 <i>Betrouwbaarheid</i>	40
4.8 <i>Hanteerbaarheid</i>	40
4.9 <i>Methode van dataverzameling</i>	41
4.9.1 Online vragenlijst	41
5 Analyseren en concluderen	41
5.1 <i>Verantwoording vragen</i>	41
5.2 <i>Besluit online vragenlijst</i>	45
6 Ontwerpen ebook	45
6.1 <i>Wat maakt dit ebook uniek?</i>	45
6.2 <i>Innovatie ebook</i>	49
7 Reflecteren	51
Besluit	52
Literatuurlijst	53
Geraadpleegde werken	54
Afbeeldingenlijst	55
Bijlagen	56

<i>Bijlage 1 Online vragenlijst</i>	56
<i>Bijlage 2 Controlelijst lesgever</i>	60
<i>Bijlage 3 Evaluatieprotocol</i>	62
<i>Bijlage 4 Resultaten vragenlijst</i>	64
<i>Bijlage 5 Link en QR-code naar beeldmateriaal</i>	68

Inleiding

Tijdens mijn onderzoek ging ik vooral op zoek naar een effectieve en succesvolle manier om een meerwaarde te creëren voor de onderbouw (derde graad lager onderwijs en eerste graad secundair). Frisbee is een sport waar zowel technische als tactische elementen in voorkomen. Vaak bezitten de kinderen van de onderbouw nog niet alle technische elementen. Bij de oefenstof die aangereikt wordt ligt de focus vooral op spelenderWijs de oefeningen aanreiken en zorgen dat de leerlingen succesbeleving hebben ondanks de kleine rugzak aan technische kennis.

De focus binnen de bachelorproef gaat vooral uit naar 2 grote sterktes die we met een lessenspakket frisbee kunnen realiseren:

- **Spirit of the game in functie van de persoonsdoelen**
- **SpelenderWijs aanpak**

Met het gebruik van dit lessenspakket moeten de leerkrachten dus niet meer zoeken naar welke oefenstof ze moeten aanreiken aan de leerlingen, maar vooral, hoe ze kunnen zorgen voor een optimale spelbeleving en hoge bewegingstijd. Differentiatie en motivatie zijn daarin van groot belang, zo brengen we de leerlingen in een flow op een speelse manier.

Na het maken van het ebook zijn er ook enkele complicaties opgetreden waar wereldwijd nog steeds geen oplossing voor gevonden is. 'COVID-19' is voor velen een struikelblok geweest. De scholen zijn helaas gesloten waardoor de testfase van het lessenspakket niet heeft kunnen plaatsvinden. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik mijn onderzoeksplan heb moeten aanpassen.

Frisbee is aan een opmars om populairder te worden in het onderwijs. Toch geven veel leerkrachten aan dat ze niet weten wat je allemaal extra kan doen dan enkel werpen met de frisbee. Met dit ebook probeer ik leerkrachten en leerlingen hun kennis te verrijken met een groter aanbod.

Niet alleen lessen en diverse spelletjes maar ook **the spirit of the game** (fairplay d.m.v high five te geven, ...), **persoonsdoelen** (competenties voor leerlingen), **rollen in spelenderWijs** (zoals speler, coach, jury, ...), **zelfgemaakt beeldmateriaal** en **evaluatieprotocollen met koppeling naar de leerdoelen** vind je erin terug.

[Kortom een heel pakket in één muisklik!](#)

1 Oriënteren

1.1 Praktijkproblemen

1.1.1 Praktijkprobleem situeren

Frisbee wordt vooral gegeven in de tweede en derde graad secundair onderwijs omdat leerkrachten onvoldoende kennis bezitten maar ook dat het te gevaarlijke en te technisch zou zijn voor jongeren onder de 14 jaar. De leerlingen komen meestal na hun 14^{de} pas in contact met deze sport omdat de technieken vrij uniek zijn en komen niet overeen met die van andere sporten.

Wat als we nu deze leerlingen een aanloop kunnen bieden naar het ultieme spel frisbee.

Leerkrachten weten vaak niet goed hoe ze de opbouw van deze lessen moeten aanbieden aan kinderen die nog niet zo vaardig zijn. Het is een meerwaarde om een lessenpakket uit te werken voor de leerkrachten. Hoe kunnen we dit spelenderWijs aanpakken met oog voor veiligheid, spelbeleving en evaluatie met persoonsdoelen.

Dan kunnen ze in de tweede graad van het secundair onderwijs kunnen ze hierop verder bouwen met een goede basis van zowel technische als tactische elementen.

1.1.2 Haalbaarheid van het onderzoek

Voor COVID-19

De bedoeling van het onderzoek is om zowel 2 scholen in het lager als in het secundair onderwijs te contacteren om het lessenpakket te gaan testen. Via een enquête wil ik te weten komen hoe het staat met de voorkennis van de leerkrachten lichamelijke opvoeding en of ze het eventueel geven.

Nadat de enquêtes ingevuld en de antwoorden bekend zijn, stuur ik het ebook met de verschillende lessen uit naar de deelnemende scholen. De leerkrachten worden daarmee op weg geholpen bij de eerste les en achteraf mogen ze me contacteren met vragen of bedenkingen over het boek.

Bij de opstart van de eerste les neem ik een aantal zachte frisbees mee (die na de eerste les terug meegenomen worden) om bepaalde oefen- en spelvormen mee uit te testen. De reguliere frisbees zijn niet geschikt voor elk spel, persoonsdoel en evaluatie.

Helaas is de opzet van het praktisch gedeelte niet kunnen doorgaan door een wereldwijd probleem, nl. COVID-19.

Dit is geen probleem geweest voor het maken van het ebook en de enquête. Deze zijn wel verstuurd, alleen de opstartlessen en de lessenreeks zijn niet getest kunnen worden.

Tijdens COVID-19

Als alternatief zijn de boeken verstuurd via verschillende platformen (Sociale media, E-mail, ...) naar de leerkrachten. Hierbij heb ik hun enkele dagen de tijd gegeven om deze door te nemen en achteraf gevraagd of ik hen telefonisch mocht contacteren.

Na telefonisch contact heb ik alle deelnemende leerkrachten met de vragenlijst (wat ik vooraf heb opgesteld) besproken. Hieruit heb ik alle feedback opnieuw verwerkt om het eindresultaat te bekomen.

2 Richten

2.1 Onderzoekdoel

Met het onderwerp **“SpelenderWijs Frisbee!”** is het vooral de bedoeling dat er met een spelenderWijs aanpak een lesperiode frisbee aangeboden kan worden aan leerlingen van de derde graad lager onderwijs en eerste graad secundair op een veilige maar leuke manier. Het doel is om met dit boek de drempel voor de leerkrachten te verlagen.



2.1.1 Hoofdvraag

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de lesperiode “Frisbee” meer aangewend wordt in scholen voor leerlingen van de derde graad lager onderwijs en eerste graad secundair onderwijs?

2.1.2 Deelvragen

- Hoe kunnen we ultimate frisbee aanpassen in functie van deze doelgroep zodat de drempels, die leerkrachten tegenhoudt om ultimate frisbee te spelen, overwonnen worden?
- Wat is het voordeel van deze lessen SpelenderWijs aan te reiken?
- Via welke manier is er binnen het lessenpakket gewerkt aan de persoonsdoelen?

2.2 Reikwijdte van het onderzoek

De doelgroep van dit project zijn voornamelijk de leerkrachten zowel nieuwe als ervaren leerkrachten, ook stagiaires kunnen gebruik maken van dit ebook. Daarnaast kan dit ook perfect gebruikt worden voor andere doelgroepen. Hierbij denk ik aan jeugdbewegingen, sportkampen, sportclubs en zoveel meer.

Het lesspakket “**SpelenderWijs Frisbee!**” kan voor meerdere doelgroepen ter beschikking gesteld worden want frisbee moet toegankelijk zijn voor iedereen en niet enkel in het onderwijs.

3 Plannen



3.1 Planning





Onderwerp	Onderzoeksactiviteit	Periode
Opstart van de bachelorproef	- Eerste versie van de bachelorproef versturen	10-2019
Start lesvoorbereidingen + schrijfwerk	- Oefenstof verzamelen - Op zoek gaan naar hoofdvraag en bijvragen	11-2019
Literatuurstudie	- Opzoeken over geschiedenis van frisbee - Powerpoint SpelenderWijs doornemen + samenvatten	01-2020
Literatuurstudie + plannen uitwerken	- Verschillende vormen van frisbee opzoeken - Voor- en nadelen naast elkaar leggen om lessenpakket in uit te werken - Begin lessenpakket (word)	02-2020
Verder afwerken lessenpakket (word-versie)	- Lessenreeks verder opbouwen met oog op spelenderWijs aanpak - Differentiatie toevoegen	03-2020
Vragenlijst opstart	- Online vragenlijst maken - De lijst versturen	04-2020
Vragenlijst analyseren	- Antwoorden verwerken - Ebook opstarten	04-2020



	- Verschillende mogelijkheden uitproberen ebook → kijken welke de makkelijkste manier is.	
Uitwerken van lessenpakket + versturen promotor	- Oefeningen spelenderWijs herschrijven - Maken van evaluatieprotocol - Filmen van techniek ebook - Checklist maken - Alles plaatsen van word naar ebook - Versturen van ebook naar promotor en externe	05-2020
Afwerken van het onderzoek	- Schrijfwerk van de bachelorproef - Feedback verwerken en toepassen in schrijfwerk en ebook - Alles grondig nalezen	06-2020
Indienen bachelorproef	- Eindresultaat indienen op epos	06-2020
Vorbereiden bachelorproef	- Powerpoint maken - Oefenen voor presenteren	06-2020

3.2 Onderzoeksplan

Voor het onderzoek van mijn bachelorproef zijn er heel wat stappen aan vooraf gegaan. In de onderstaande uitleg vind je alles stap voor stap terug.

 <p>Fase 1</p> <p>(Feb - 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Op zoek naar de verschillende vormen van frisbee <ul style="list-style-type: none"> o Tijdens de eerste fase ben ik op zoek gegaan naar de verschillende vormen om een beter overzicht te krijgen van de sport.
 <p>Fase 2</p> <p>(Feb – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verschillende mogelijkheden opzoeken voor het aanbieden van het lessenpakket <ul style="list-style-type: none"> o Het aanbieden van een lessenpakket kan op meerdere manieren o Word / PowerPoint / ebook

<p style="text-align: center;">Fase 3</p>  <p style="text-align: center;">(Maart – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oefenstof uitwerken / ontwikkelen <ul style="list-style-type: none"> o Oefenstof spelenderWijs aanbieden o Zowel tactisch als technisch elementen verwerken in de oefeningen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Technisch: verschillende werptechnieken / vangtechnieken ▪ Tactisch: doordachte spelcompetenties al spelenderWijs o Voorzien van voldoende differentiatie o Verschillende onderwerpen
<p style="text-align: center;">Fase 4</p>  <p style="text-align: center;">(April – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ontwerpen van een online enquête + versturen <ul style="list-style-type: none"> o Vragen naar de voorkennis van de leerkrachten o Hoe het staat met het geven van de lessen frisbee o Waarom het geven / niet geven van frisbee
<p style="text-align: center;">Fase 5</p>  <p style="text-align: center;">(April – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ontvangen resultaten + verwerken <ul style="list-style-type: none"> o Via het online platform is het makkelijk om antwoorden zowel individueel als algemeen te bekijken o Besluit vormen door antwoorden te verwerken
<p style="text-align: center;">Fase 6</p>  <p style="text-align: center;">(Mei – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ebook ontwerpen + versturen <ul style="list-style-type: none"> o De afgewerkte oefeningen netjes in het ebook verwerken o Leerdoelen koppelen aan lessen en evaluatie o Extra beeldmateriaal filmen en bijvoegen o Tips en tricks opzoeken en plaatsen in het boek o Documenten toevoegen (evaluatieprotocol, aan te kopen materiaal suggesties, ...) o Eerste keer versturen van het ebook naar promotor en externe

<p style="text-align: center;">Fase 7</p>  <p style="text-align: center;">(Juni – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verwerken feedback ebook <ul style="list-style-type: none"> o Leerkrachten contacteren o Ebook verwerken <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vragenlijst opgesteld voor kritische feedback ▪ Na enkele dagen terug contacteren
<p style="text-align: center;">Fase 8</p>  <p style="text-align: center;">(Juni – 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feedback leerkrachten verwerken + aanpassen <ul style="list-style-type: none"> o Telefonisch contact o Vooropgestelde vragenlijst o Ebook verbeteren (door feedback)

4 Verzamelen

4.1 Literatuurstudie

4.1.1 Geschiedenis van frisbee

De geschiedenis van de Frisbee gaat terug tot het in Griekenland. Het gooien van discus was een gebeurtenis van de Olympische Spelen van het oude Griekenland. Er bestaat een bekend standbeeld van Discobolus die een soort van vliegende disc gooit. Dit is misschien wel de eerste frisbee speler ooit?

4.1.1.1 *The Frisbie Pie Baking Co.*

Hoe Walter Frederick Morrison op het idee van de frisbee kwam is niet helemaal duidelijk. In 1871 verhuisde de molenaarszoon William Russel Frisbie naar Bridgeport, Connecticut (Verenigde Staten) om daar een bakkerij te openen, de Frisbie Pie Company.



Rond 1940 kwamen de studenten van Yale University New-Haven in aanraking met zijn heerlijke taarten en in hun vrije tijd wierpen ze met deksels van de taartblikken.

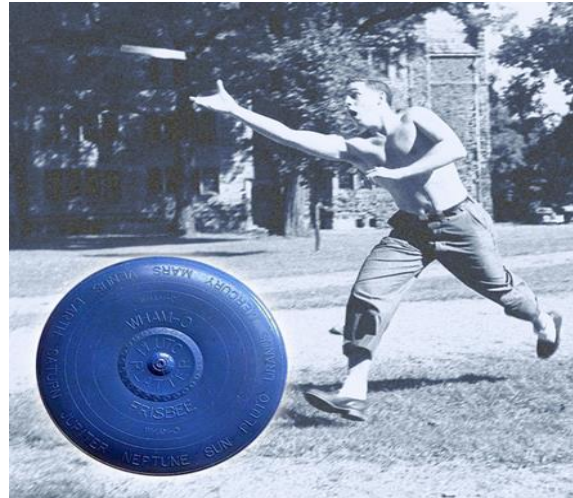
Ze ontdekten dat er prima gegooid kan worden met deze tinnen deksels en riepen "frisbie" (de naam op de deksel) om de (ont)vanger te waarschuwen voor het vliegend voorwerp. Volgens andere verhalen kwam hij op het idee nadat hij op het strand een popcorn-bakje naar zijn vriendin had gegooid.

Afbeelding 1 Frisbie pie

4.1.1.2 Flying Saucer enthusiast

In 1948 ontwerpt Morrison de allereerste plastic vliegende schijf de "Flying Saucer". Dit wordt een succes en in 1951 verbetert hij het ontwerp en brengt de "Pluto Platter" op de markt. In 1954 hebben ze de frisbees met nieuw plastic laten begieten waardoor de frisbee beter werd en dus de verkoop ook een stuk beter verliep. In hetzelfde jaar werden dan ook de eerste Guts-wedstrijden gespeeld. (Guts:Go USA Talent in Sport).

De rechten werden gekocht door het bedrijf Wham-O en de Pluto Platter werd herdoopt door Frisbee in 1957. In de jaren 60 ontwikkelen zich in de VS, door het enthousiasme van de studenten van Amherst een frisbee spel met aspecten van football, basketbal en voetbal; de eerste frisbee sporten zoals: Guts, Freestyle, Frisbee Baseball en Frolf (dit is een eerdere term voor het discgolf van tegenwoordig) zijn een feit. Zomerkampen, festivals en toernooien vinden plaats en ze trekken meer dan duizenden toeschouwers en nieuwkomer in de frisbeesport.



Afbeelding 2 Flying Saucer

4.1.1.3 1968 Ultimate frisbee is born!

Nadat Joel Silver tijdens een zomerkamp in 1968 het basisidee aangereikt had gekregen, bedacht hij in het najaar voor zijn vrienden op Columbia High School in Maplewood in New Jersey een frisbee spel dat losjes gebaseerd was op datzelfde en Ultimate Frisbee was geboren. Reeds in 1968 werden de eerste wedstrijdjes gehouden op de parkeerplaats van de school tussen leden van de leerlingenraad en de redacteuren van de schoolkrant. En één jaar later had deze high school al een echt team dat trouwens eerst alleen onderlinge potjes speelde.

Hoewel in deze oorspronkelijke spelregels wel over scheidsrechters werd gerept, stond er ook in dat men bij het ontbreken daarvan met een sportieve erecode kon spelen en het onderling kon regelen. Meestal speelde men met die genoemde erecode, omdat iedereen liever meespeelde en er dan geen scheidsrechter was.



Afbeelding 3 Eerste Ultimate Frisbee team

4.1.1.4 Frisbee in Europa

Begin jaren zeventig waait de frisbee ook over naar Europa. Noord-Amerikaanse toeristen brengen de schijf naar Engeland. Dit voorbeeld werd gevolgd door België, Frankrijk en Oostenrijk in 1977. Nadat in 1978 Finland, Nederland en Denemarken volgden en een jaar later Italië en Noorwegen, werd in 1980 het eerste Europees Kampioenschap ultimate georganiseerd, het eerste echte internationale landentoernooi in de geschiedenis van de frisbeesport. Dat EK werd afgewerkt in Parijs en kampioen werd Finland, vóór Engeland en Zweden. Datzelfde jaar werd in Brussel ook het eerste EK Frisbee voor individuele spelers georganiseerd. In 1983 werd de frisbeesport bond in Zweden lid van de nationale sport confederatie en daarmee de eerste officieel geaccepteerde frisbee bond.

4.1.1.5 Frisbee als wereldwijde sport

Ook op sommige andere plekken buiten de VS en Europa werd de frisbeesport bekend. Begin jaren zeventig organiseerde men in Vancouver al de Canadian Open Frisbee Championships met guts en distance, in 1974 introduceerden Ken Westerfield en Jim Kenner daar freestyle. Maar in 1975 was ultimate op de COFC nog slechts een demonstratiesport. Vergeleken met de zuiderburen duurde het dus wat langer voordat ultimate echt in Canada doordrong. Pas in 1979 werd in Toronto een club opgezet en dat is nu de oudste, nog steeds bestaande cityleague. Het duurde echter tot 1987 voordat er in Vancouver een echt nationaal kampioenschap ultimate werd georganiseerd. Eveneens vroeg in de jaren zeventig vloog de frisbee ook naar landen als Japan en Australië waar men in respectievelijk 1975 en 1976 een nationale bond opzette. In beide landen won het frisbee snel aan populariteit en in 1978 stuurden beide landen al deelnemers naar het WK in Pasadena. In 1979 volgde Nieuw-Zeeland dat acht jaar later trouwens de eerste wereldkampioen overall leverde.

Het oudste ultimate van ons continent stamt uit Zweden en daar werd vanwege het klimaat natuurlijk ook veel indoor ultimate gespeeld, zo'n zeven à acht maanden per jaar. De eerste indoor ultimate game werd gehouden in 1977 tussen Skogshyddan en Halmstad.

4.1.1.6 Ultimate frisbee in België

Jacques Doetsch leerde België de frisbee kennen.

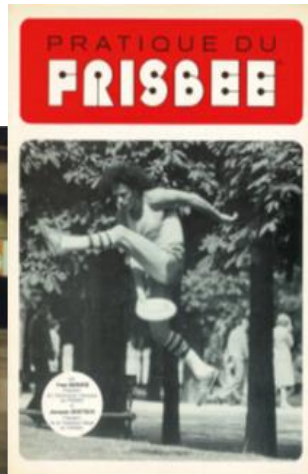
In het begin van de jaren '70 zag hij een paar Amerikanen met het plastic schijfje spelen, het fascineerde hem meteen. De Brusselaar was niet de eerste die de frisbee naar België bracht. In de jaren '60 was een student die in Los Angeles had gestudeerd, met een exemplaartje teruggekeerd. Hij commercialiseerde het ook, maar er werd weinig ruchtbaarheid aan gegeven. Maar omdat frisbees niet in België te vinden waren, moest hij telkens naar Parijs. Toen hij dat beu was, nam hij contact op met de verdeler en werd uiteindelijk zelf verdeler voor België.

Doetsch kende frisbee als het gooien en vangen van een schijfje, maar al gauw ontdekte hij de andere disciplines. Toen hij de finale van het wereldkampioenschap in 1977 in de Amerikaanse Rose Bowl zag, stampte hij de Belgische tak van de internationale frisbeevereniging uit de grond.

Hij richtte de Belgische federatie op, speelde en organiseerde een WK, werd Belgisch kampioen en is de grondlegger van de frisbeesport in België.



Afbeelding 4 Doetsch



Afbeelding 5 Boek Doetsch

Tussen 1978 en 1986 was Doetsch speler bij de nationale ploeg en met XLR8RS, de Brusselse ploeg die hij mee heeft opgericht.

Stilaan breiden de frisbee teams zich uit naar verschillende steden in ons land, van Brussel en Wallonië maar ook in Leuven, Brugge, Hasselt, ... zijn enkele enthousiaste frisbee spelers hun sport aan het beoefenen.

 <p style="text-align: center;">Jet Set Leuven</p>	 <p style="text-align: center;">Freezzz Beezzz Brugge</p>	 <p style="text-align: center;">Diabolic Heaven Hasselt</p>	 <p style="text-align: center;">OufTimate Luik</p>
---	--	---	---

In 2008 is Frisbee Vlaanderen opgericht met als doel de sport Ultimate Frisbee in Vlaanderen te promoten. Na 9 jaar door het leven te gaan als "VLUFF" (Vlaamse Ultimate Frisbee Federatie) werd de naam in 2017 gewijzigd in Frisbee.Vlaanderen. Onze federatie gaat op in de Belgische koepel "Belgian Ultimate" die lid is van de World Flying Disc Federation (erkend door het Internationaal Olympisch Comité).

De kerntaken van de sportfederatie bestaan uit:

- Ondersteuning van bestaande clubs (verzekeringen, begeleiding, ...)
- Promotie binnen Vlaanderen (initiaties, pers, disc verkoop ...)
- Streven naar kwaliteitsverbetering (trainersopleiding, Vlaamse frisbee awards)
- Streven naar erkenning van de sport

De Belgische competities en nationale ploegen zijn bevoegdheid van de Belgische overkoepelende federatie: Belgian Ultimate.

De federatie is gebaseerd op vrijwilligerswerk aangezien de sport Ultimate Frisbee nog niet erkend wordt in Vlaanderen.

In 2020 zijn er 34 officiële Ultimate frisbee clubs in België.



Afbeelding 6 Belgian National Ultimate Mixed Team

4.1.1.7 Evolutie van frisbee



Oorspronkelijk was frisbee een middel om tijdverdrijf tegen te gaan. Zonder verdere bedoelingen een disc naar elkaar werpen, te vangen en terug te werpen. Als je vandaag kijkt naar het frisbee wordt het nog steeds gebruikt degelijke spelletjes te spelen, hierbij denken we aan de zomer op het strand of op een grasveld, enz... Maar wat er zeker ook niet onbelangrijk is, is dat er een toename is van de populariteit van frisbee in competitieverband. Er zijn al meer dan 68 landen met frisbee federaties, deze sport wordt al gespeeld op de world list en staat op een shortlist voor de Olympische Spelen. Dit wil dus zeggen dat het onderwijs zeker niet kan achterblijven tot het aanleren en aanzetten van een sport die zal stijgen in populariteit. Niet enkel voor deze grote toernooien is het aan een opmars bezig, er zijn ook een tal van toernooien op niet-competitief niveau terug te vinden. Dit heeft grotendeels te maken omdat dit een sport is met een leuke en sportieve sfeer. Bij het frisbee is er ook geen ref aanwezig. **“The spirit of the game”** staat centraal, dus de deelnemers regelen ook onderlinge problemen op zonder hier ruzie over te maken.

4.1.2 Verschillende vormen van frisbee

In dit hoofdstuk gaan we wat dieper ingaan op de verschillende vormen van frisbee, want uiteraard bestaat er niet maar enkel het werpen naar elkaar of ultimate frisbee maar is er een zeer groot aanbod aan frisbee spelen.

Sommige van volgende frisbee spelen zullen wel bekend zijn voor het grootste deel van de mensen, maar er zijn er zeker ook die niet bekend zijn voor velen. De vormen TRC of MTA klinkt u waarschijnlijk niet zo bekend in de oren? Na dit hoofdstuk zal u er een stuk wijzer uit worden.

4.1.2.1 Dogfrisbee

<i>Outdoor</i>	
Baasje en hond	Verschillende disciplines
Competitief/recreatief	Verschillende locaties
Video distance 	Video freestyle 

Dogfrisbee is een leuke vorm die zowel recreatief als competitief gespeeld kan worden. Bij dogfrisbee is het de bedoeling dat het baasje de frisbee werpt en de hond de frisbee probeert te vangen. De sport kan gespeeld worden op verschillende velden, het kan zowel bij je thuis eventueel, op een voetbalveld, op het strand, in een park,

Belangrijk om te weten: om dogfrisbee te spelen is het belangrijk dat je een aangepaste frisbee hebt speciaal voor honden (deze is ook geschikt voor mensen), maar geen frisbee voor mensen gebruiken. De hondenfrisbee is veel zachter en de randen zijn totaal niet scherp.

Ook bij het dogfrisbee heb je verschillende disciplines in wedstrijdverband zoals:

- **Freestyle:** hierin worden er 3 rondes gespeeld. 2 freestyle rondes en 1 distance ronde. De freestyle ronde wordt gespeeld met meerdere frisbees per hond en op basis van het kunstje of de manier dat de hond de frisbee kan vangen krijgen ze punten. Dit duurt 2 min. per ronde en wordt uitgevoerd op muziek.
- **Distance only:** bij deze discipline wordt er maar 1 frisbee gebruikt en duurt 1 min. per ronde, er zijn 2 rondes. De bedoeling is dat de hond punten kan scoren op basis van het vangen van de frisbee in verschillende zones. Hoe verder de zone van het baasje af is, hoe meer punten ze scoren. Er is een bonus vak waarbij ze een extra punt kunnen scoren.

Er zijn nog enkele leuke distance games meestal recreatief:

- Discdog Athon
- Dogdartbee
- Global canine disc challenge
- D-tour
- Kmarch



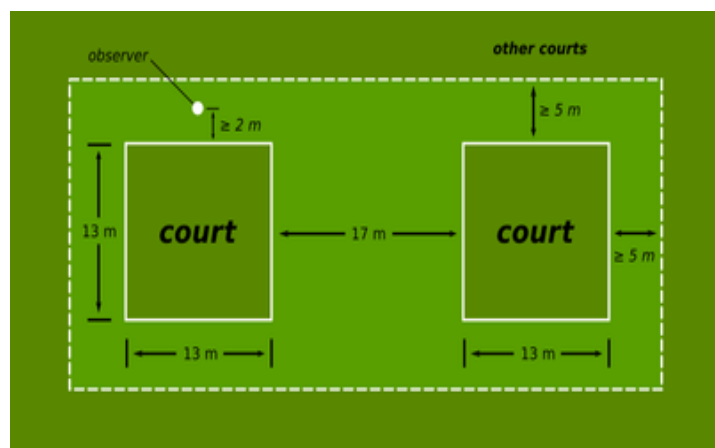
Afbeelding 7 Dogfrisbee

4.1.2.2 Double disc court

<i>Indoor en outdoor</i>	
2 teams	Tactisch spelen
2 spelers	2 frisbees
	


In dit spel heb je 2 teams van elk 2 spelers. Het doel van dit spel is om een van de frisbees op de grond te krijgen van de tegenstanders of dat 1 tegenstander 2 frisbees gelijktijdig vastheeft. Als 1 van beide zaken lukt scoor je een punt. Als je de frisbee gewoon laat vallen krijgt de andere ploeg ook een punt. Wordt de frisbee buiten het speelveld geworpen en je laat hem vallen krijg je ook een punt.

Het is belangrijk dat je tactisch speelt en goed inspeelt op je tegenstanders, zo kan je punten scoren.



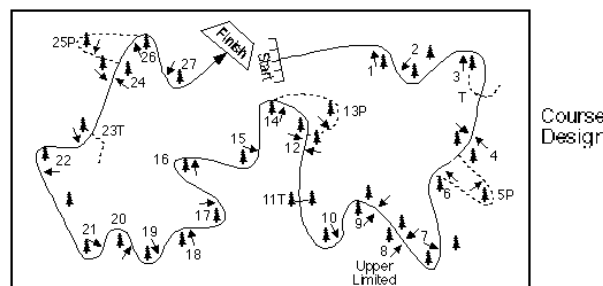
Afbeelding 8 DDC veld

4.1.2.3 Discathlon

<i>Voornamelijk outdoor</i>	
hardloopwedstrijd	200 m - 1.5 km
2-3 disc/speler	obstakels
	


Dit is een hardloopwedstrijd met frisbee van ongeveer 200 m tot 1,5 km. Elke speler heeft 2 tot 3 discs bij zich die om beurt geworpen worden. Het parcours is opgebouwd uit verschillende obstakels die de deelnemers tegen zullen komen. Het is een voorop vastgelegd parcours. De deelnemers zullen uiteraard allemaal een afwijkend parcours hebben omdat ze elk hun eigen frisbee moeten volgen. De obstakels zullen ze op de vooraf besproken manier moeten passeren. Het doel van deze wedstrijd is om in zo weinig mogelijk worpen en een zo snel mogelijke tijd het traject af te leggen. De tijd wordt stopgezet als de disc over de finishlijn geworpen wordt en dus niet wanneer de deelnemer over de lijn loopt. Vaak wordt dit in een bos of park gespeeld omwille van de natuurlijke elementen maar kan ook perfect ergens anders gespeeld worden (in een sporthal) met zelfgemaakte obstakels (banken, plinten, ...). Enkele belangrijke regels:

- De baan die de frisbee aflegt mag niet verstoord worden.
- Tegenstanders mogen elkaar niet hinderen
- Als je frisbee buiten het speelveld beland mag deze niet meer gebruikt worden.
- De volgende schijf wat een deelnemer werpt moet binnen een grens van 1,5m van de vorige schijf bevinden.
- Je moet minstens 2 schijven overhouden als je wil finishen (2 schijven buiten werpen = game over).
- Als we met meerdere tegelijk staan krijgt de persoon die eerst werp voorrang.



Afbeelding 9 parcours discathlon

4.1.2.4 Guts

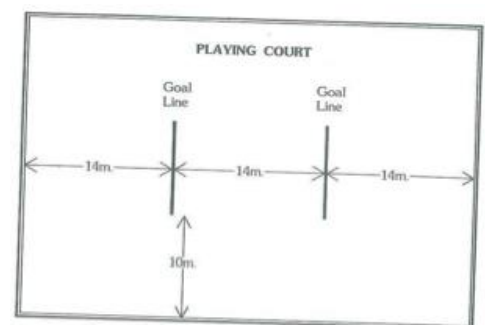
<i>Indoor en outdoor</i>	
Hard gooien	Goed kunnen vangen
5 - 5 spelers	21 punten
Flubber guts	1 schijf
	

Guts is een minder bekende vorm van frisbee die vooral beroep doet op hard kunnen gooien en goed kunnen vangen. Het is de bedoeling dat men de schijf zo werpt dat de tegenstanders geen goede vangst kunnen maken. Bij guts wordt er 5 tegen 5 gespeeld met 1 schijf. Het doel is om de schijf tussen de ontvangende spelers door te gooien. Men kan echter ook een punt scoren als een geworpen schijf door de ontvangende ploeg niet gevangen wordt. Wanneer de ontvangende ploeg de schijf vangt, wordt er niet gescoord. Hierbij moet men er wel op letten dat men juist werpt, aangezien een foute worp een punt voor de tegenstanders oplevert. Het spel eindigt wanneer één van de teams 21 punten scoort.

Door sneller te werpen wordt het vangen van de schijf moeilijker voor de tegenspelers. Daarom speelt de snelheid ook een grote rol bij dit spel. Bij het werpen moet de werper achter de eigen doellijn staan en moet de ontvangende ploeg op zijn doellijn staan.


Een worp is pas geldig als de schijf binnen het bereik van ten minste één tegenstander is en als de bolle kant van de frisbee aan de bovenkant is. Bij het vangen is het belangrijk dat je de schijf met één hand vangt en dat men deze niet tegen het lichaam opvangt anders telt deze als vangst als foute vangst.

Een variant hierop is 'flubber guts'. Hierbij staan de teams (één of meerdere spelers) op enkele stappen van elkaar en gooien de frisbee over. Het is de bedoeling de schijf zodanig te gooien dat de spelers van het andere team deze niet kunnen vangen.

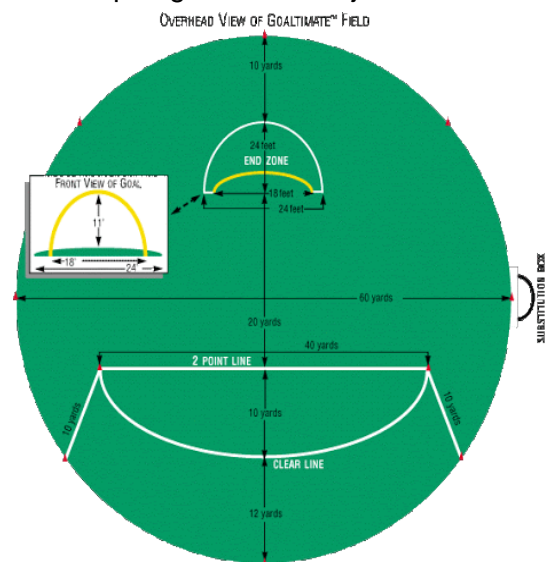


Afbeelding 10 Guts Court

4.1.2.5 Goaltimate

<i>Voornamelijk outdoor</i>	
"goalty"	2 teams
4 - 6 spelers	Grote boog
Niet lopen	Clear line
	

Goaltimate door de spelers ervan, ook wel "goalty" genoemd is een frisbee onderdeel dat gespeeld wordt door twee teams van elk vier tot zes spelers. Het doel is een grote boog met een basis van 4 meter en een hoogte van 2,5 meter. Net als bij Ultimate mag je niet lopen met de schijf. Het is de bedoeling om de schijf door de boog heen te gooien en te laten vangen door een medespeler. Er zijn nog geen kampioenschappen in deze frisbeesport, het wordt soms door Ultimate-spelers gebruikt als er op een training te weinig spelers zijn voor 7-tegen-7. Als men de schijf achter de 2-puntlijn door de goal kan werpen en hij wordt gevangen in de eindzone, dan telt het punt dubbel. De andere ploeg raakt in schijf bezit door hem te vangen of doordat de aanvaller niet binnen de 5 seconden de schijf werpt. Zoals bij ultimate frisbee kan men dus worden uitgeteld. Als er door de aanval een punt gescoord wordt, blijft deze ploeg in schijf bezit. Ze moeten dan proberen achter de clear line te raken. Slagen ze hierin, dan mogen ze van daaruit een nieuwe aanval trachten op te zetten. Het is dus zeer belangrijk dat de verdedigende ploeg in schijf bezit kan komen om punten te scoren.



Afbeelding 11 Goaltimate field

4.1.2.6 Ultimate frisbee

<i>Indoor en outdoor</i>	
5 - 5 spelers	Ultimate frisbee outdoor
7 - 7 spelers	Zeer snelle sport
	

Bij ultimate frisbee wordt er vijf tegen vijf gespeeld. Het doel van het spel is de schijf te werpen naar een medespeler die zich in het doelgebied bevindt. Om hierin te slagen mag er echter niet met de schijf gelopen worden. Men moet de schijf dus zo rond proberen te spelen dat men een kans creëert om de schijf richting een ploegmaat in de doelzone te werpen. Lukt men hierin dan scoort men een punt. Na het scoren van een punt wordt er van aanval richting veranderd. Dit om ervoor te zorgen dat niemand voordeel haalt uit de wind. De aanvallende ploeg werpt de schijf vanaf de voorste doellijn het veld in.

Bij ultimate frisbee outdoor wordt er zeven tegen zeven gespeeld. Tijdens het spelen van ultimate frisbee wordt er beroep gedaan op heel wat vaardigheden. Zo moet men de schijf kunnen werpen en vangen. Men moet ook over een goede uithouding beschikken aangezien men heel de wedstrijd moet bewegen om zich aanspeelbaar op te stellen. Er zijn ook een aantal tactische principes die men tijdens een wedstrijd ultimate frisbee kan toepassen. Wat dit spel zo interessant maakt is dat een slechte worp of een onderschepping van de frisbee meteen voor een tegenaanval kan zorgen. Dit maakt dat ultimate frisbee een zeer snelle sport is.



Afbeelding 12 UF

4.1.2.7 Freestyle





<i>Indoor en outdoor</i>	
Jury imponeren	Spectaculaire bewegingen
3 - 5 minuten	3 - 6 deelnemers
(break) dance battle	Entertainen/amuseren
	

Bij deze vorm van frisbee is het belangrijk om de jury's te imponeren. Hoe spectaculairder je bewegingen zijn, hoe meer punten je kan bekomen. De frisbee moet steeds in beweging blijven. Bij dit soort wedstrijden wordt er 3 tot 5 minuten gestreden tegen elkaar (3 tot 6 deelnemers tegen elkaar) op zelfgekozen muziek en een geïmproviseerd of op voorhand ingestudeerde choreografie. De deelnemers geven het beste van zichzelf. Je kan het wat vergelijken met een (break)dance battle. Het is vooral de bedoeling om de jury's en de toeschouwers te entertainen en amuseren.



Afbeelding 13 Freestyle

4.1.2.8 Field events

<i>Vooral outdoor</i>	
individueel	Verschillende elementen
Distance: 	Speed: 
Accuracy: 	MTA + TRC +SCF 

Binnen de frisbee sport zelf heb je enkele elementen die je individueel speelt. Hier is het dan ook belangrijk om een goede werptechniek voor te hebben want je moet nauwkeurig en gericht kunnen werpen. Vaak worden er verschillende elementen samengevoegd om dit individueel tornooi compleet te maken. Hieronder vindt je de verschillende elementen terug:

- **Distance:**
 - Het woord verklapt een beetje wat de bedoeling is van deze discipline. Je probeert zo ver mogelijk te werpen vanaf de aangegeven werplijn. De afstand van de werplijn tot waar de frisbee neervalt is jouw afstand.
 - Leuk weetje, het wereldrecord staat momenteel op 250meter.
- **Speed:**
 - Hierbij is het de bedoeling om een zo hoog mogelijke snelheid te bekomen door een frisbee (meestal in een voetbaldoel) te werpen voorbij een sensor.
 - Deze vorm is wat moeilijker om te integreren in de lessen L.O. omdat ze vaak niet beschikken over dit specifieke apparaat.
 - Leuk weetje, het Nederlandse record staat momenteel op 91 km/h.
- **Accuracy:**
 - Nauwkeurigheid. Dit is van groot belang. De bedoeling is dat je per ronde met 4 frisbees door een doel werpt (doel = raam van 1,5x1,5m) van verschillende posities. Dit spel bestaat uit 7 rondes.
 - Het is tot op heden nog niemand gelukt om alle 28x door het doel te werpen.
 - Het huidige wereldrecord staat nog steeds op 25x.



Afbeelding 14 Accuracy

- **MTA (maximum time aloft):**
 - Je moet de frisbee een zo lang mogelijke zweeftijd proberen te geven. De tijd die je de frisbee in de lucht kan laten zweven wordt gemeten.
 - MAAR je moet de frisbee ook wel weer kunnen opvangen na je worp.
 - Het wereldrecord staat op 16,72 seconden.
- **TRC (throw, run and catch)**
 - Het lijkt wat op MTA, maar toch is het anders. Hierbij wordt niet de tijd gemeten van de vliegende disc. Hierbij wordt de afstand van waar je werpt en je disc weer kan opvangen gemeten.
 - Het wereldrecord is momenteel 94 meter.
- **Self caught flights:**
 - Dit is niet echt een discipline maar een puntentelling voor de 2 bovenstaande disciplines. Hierbij wordt de MTA-score (aantal seconden) vermenigvuldigd met 5,5 en opgeteld met de TRC-score.
 - Het huidige wereldrecord SCF = $166,19$ seconden ($14,63 \times 5,5 + 85,72$ meter)



Afbeelding 15 SCF

4.1.2.9 Kanjam

<i>Indoor en outdoor</i>	
Ton ("kan")	2 spelers
2 tonnen	Overal te spelen
Niet contact sport	21 punten
	

Het doel van kanjam is om de frisbee in een soort ton ("kan") te krijgen. Het spel wordt gespeeld in teams die bestaan uit 2 spelers met 2 tonnen die zich op 15m van elkaar bevinden. 1 speler bevindt zich aan de ton die het dichtste bij zich staat, de andere speler staat aan de ton aan de overzijde. Men kan punten scoren door de frisbee in een keer in de ton te werpen, tegen de ton aan te werpen of je medespeler mag je helpen als hij/zij de frisbee naast ziet gaan een tik te geven om de frisbee alsnog in de kan te krijgen. Het leuke aan kanjam is, het kan praktisch overal gespeeld worden zoals in een park, sporthal op het strand, Wat voor velen ook goed is, is dat het ook een niet-contactsport is. Dat maakt de drempel ook al weer een stuk minder hoog om erbij mee te doen.


Spelregels in het kort:

- Het team dat eerst 21 punten kan scoren, wint.
- De puntentelling is als volgt:
 - o 3 punten als je rechtstreeks in de ton kan werpen.
 - o 2 punten als je rechtstreeks de ton kan raken.
 - o 1 punt als je medespeler de frisbee in de ton kan tikken.
- Leuk aan kanjam is: het maakt niet uit of je nu 20-0 voorstaat, gewonnen ben je nog steeds niet. Je moet namelijk exact 21 punten behalen of anders begin je weer van 1.
 - o Scoor je dus 22 punten, sta je weer op 1 en kan alles nog.



Afbeelding 16 KanJam

4.1.2.10 Discgolf

<i>Indoor en outdoor</i>	
Weinig mogelijk slagen	Ronde metalen mand
Losse touwen	Natuurrijke omgeving
	

Discgolf, het woord zegt zelf al dat deze vorm van frisbee een combinatie is van frisbee (disc = frisbee) en golfen. Het doel van dit spel is om in zo weinig mogelijk slagen de disc in de ronde metalen mand te krijgen. Boven deze mand hangen losse touwen om de disc af te remmen en zo in de mand te krijgen. Dit spel wordt vaak gespeeld in parken of op golfterreinen. Waarom? Omdat hier de meest natuurlijke elementen voorkomen zoals water, bomen en soms zelfs zand. Je kan dit (mits wat creativiteit) ook makkelijk integreren in de lessen L.O.. Hier zijn enkele manieren die je op weg kunnen helpen:

- Bijna elke turnzaal heeft een korfbal mand + paal. Je kan de korf op de grond leggen met eventueel een plint achter. Om het moeilijker te maken de korf aan de paal hangen en zo laag mogelijk zetten.
- Je kan zelfs een hoepel op de grond zetten of ergens aanhangen en dat als doel gebruiken.
- Obstakels kan je ook makkelijk integreren. Je kan valmatten recht op zetten of net plat leggen, plinten gebruiken, tafels, stoelen,

Met de nodige creativiteit kan je hier een zeer leuke les van maken voor leerkracht en leerling.



Afbeelding 17 Discgolf

4.1.3 De Spirit of the Game

Dit is een zeer belangrijk gegeven in de sport zelf maar ook perfect om te integreren binnen de lessen L.O. . Dit staat centraal voor de sport frisbee. De Spirit of the game (of fairplay) is zeker een van de redenen dat frisbee vaker moet gegeven worden in het onderwijs en waar men best al vroeg mee aan de slag zou moeten gaan. Hier wordt verder op ingegaan in de voorbeelden van spirit of the game!

Ultimate is een non-contact sport waarbij de spelers zelf de spelregels handhaven. Spelers overtreden in tegenstelling tot andere sporten, nooit met opzet de spelregels.

Om frisbee te kunnen spelen moet je zelf de regels wel kennen want er is geen scheidsrechter in dit spel aanwezig. Zo kunnen de spelers zelf beslissen onderling wat goed en minder goed was.

Het is dus van essentieel belang dat de spelers eerlijk en respectvol omgaan met elkaar in tegenstelling tot de meeste sporten. Hier staat fairplay zeker centraal.

Natuurlijk is het leuk dat je kan winnen met je team, maar dit mag zeker niet de overhand nemen om achteraf discussies te hebben.



Afbeelding 18 Spirit of the game

Spelers moeten positief ingesteld zijn en dus voor een goede spirit van de game zorgen. Moest er een speler negatief ingesteld zijn gaan we er dus een beetje vanuit dat de eigen teamgenoten hem/haar erover aanspreken op een positieve manier en tot rust bekeren. Negativiteit hoort totaal niet thuis bij deze sport. Het is dus belangrijk dat de niet-ervaren spelers hierin geholpen worden door de spelers die al meer ervaring hebben. Dit gebeurt uiteraard ook op een positieve manier naar elkaar toe. Wat belangrijk is dat enkel, de spelers op het veld zelf de 'calls' mogen roepen. De spelers die niet op het veld staan mogen zich niet bemoeien. Spelers aan de kant mogen (mits dit gevraagd wordt) wel helpen beslissen of de disc 'down' of 'uit' was. Als er geen overeenkomst is over de beslissing wordt er een '**contested**' gedaan en krijgt de speler die het laatst de disc had weer terug. Als je zelf een overtreding maakt is het dus ook de bedoeling dat jij of de andere spelers een 'call' maken.

Het kan natuurlijk eens zijn dat men een overtreding begaat maar wees eerlijk en geeft men overtreding de gewoon toe. Zo leert iedereen wat juist is in dit spel en gaan ze deze overtredingen niet meer maken of leren ze eruit.

4.1.3.1 Goede voorbeelden van Spirit of the Game

- Meteen je tegenstander vertellen wanneer deze een slechte of onnodige foul (fout) of violation (overtreding) roept of zelf een fout of violation maakt
- Je 'call' intrekken als je bedenkt dat deze niet nodig of onterecht was
- Respectvol met elkaar een 'call' bespreken en oplossen
- Complimenteren, feliciteren of bedanken van je tegenstander voor een fijne wedstrijd
- Jezelf voorstellen aan je tegenstander
- Kalm te reageren op een 'call'

4.1.3.2 Slechte voorbeelden van Spirit of the Game

- Gevaarlijk spel en agressief gedrag
- Pesten en intimideren
- Respectloos vieren van een punt
- Fouten roepen om 'wraak' te nemen of spel van de tegenstander af te breken (schwalbe)

De **spirit cirkel** is iets eigen na het frisbee. Na afloop van de wedstrijd komen alle spelers samen en maken een cirkel. Ze complimenteren elkaar voor het goede spel maar belangrijker voor het eerlijke spel. Hierbij kunnen ze ook nog samen kort overlopen wat er goed en minder goed was. Hier leert men ook nog eens uit en als dit afgelopen is geven ze elkaar allemaal een hand shake of high-five.



Afbeelding 20 Spirit Circle



Afbeelding 19 TEAM

4.1.4 Teaching games for understanding (TGFU)

De leerlingen moet het spel begrijpen, weten wat de specifieke regels, posities en scoringssystemen zijn. De leerkracht moet inzicht krijgen of ze het spel al dan niet begrijpen.

De leerling doet ervaring en ontwikkelt spelbegrip. Ze krijgen inzicht in het spel en zien hoe bepaalde acties of strategieën worden opgebouwd. Hierbij leren ze kijken naar veranderingen in de spelsituaties.

Het beslissingsproces staat hier centraal: **ALS** de leerling deze actie uitvoert, moet hij/zij weten welke na-actie **DAN** hierop volgt. Daarbij is voldoende kennis van technische en tactische elementen belangrijk. Inzicht van eigen kunnen en de mogelijkheden zien van de andere spelers ook, hierbij is het de rol van de leerkracht om andere opties aan te reiken die bij de leerlingen passen.

De leerling wordt meer spel bekwaam en herkennen de meest relevante ‘**cues**’ (signalen) en voeren ze dan succesvol uit.

Als de speler het geleerde kan toepassen in andere spelvormen spreekt men van ‘**transferabele opbrengst**’.

Het verschil tussen traditioneel onderwijs en het TGFU-model	
Traditioneel	TGFU-model
Algemene opwarming (niet naar kerndoel van de les toewerken)	Functionele opwarming (opwarming in functie van het eindspel) → weten waar de leerlingen naartoe werken
	Spelnabij oefenen (spelvorm in functie van het einddoel)
Oefenen van vaardigheden (geen specifieke vaardigheden per les inoefenen / geen differentiatie)	Kijken naar wat men beter kan doen (feedback) <ul style="list-style-type: none"> - Technisch - Tactisch
	Terug naar het spelend leren (de spelvorm in functie van de les)
Spelsituaties of het spel (Wedstijd niet in functie van voorgaande oefeningen, enkel algemeen wedstrijd spelen)	Differentiatie (Shaping) → waar kan de leerkracht bijsturen zodat het voor iedereen een leuke en haalbare les wordt
Hier wordt er vooral naar techniek gewerkt. Techniek is een doel op zich.	Spelend leren (eindvormen met aanpassingen van de spelregels ifv de kerndoelen) → Spel waar de leerlingen naartoe gewerkt hebben in de vorige fases
	Techniek is enkel een middel om te kunnen deelnemen en GEEN DOEL.

4.1.5 SpelenderWijs aanpak

4.1.5.1 Inleiding

In de **traditionele aanpak** wordt eerst de techniek aangeleerd voordat het in de spelvorm terugkomt (**bottom up**).

Een lesthema moet leuk en ontspannend zijn maar voor de leerlingen is het leren van een spel zinnvoller als het **spelenderWijs** wordt aangeleerd zodat het ook buiten de lessen bruikbaar is.

Spelsituaties zijn veel ingewikkelder dan alleen de technieken die erin voorkomen. Het is belangrijker te weten waarom men iets moet doen en waarom een andere actie in dit specifieke geval beter is om uit te voeren.

Het organiseren en begeleiden van een spelactiviteit is een van de moeilijke onderdelen binnen de les lichamelijke opvoeding. Men zoekt naar de meest efficiënte manier die de leerling zou moeten kunnen en dit d.m.v. specifieke competenties.

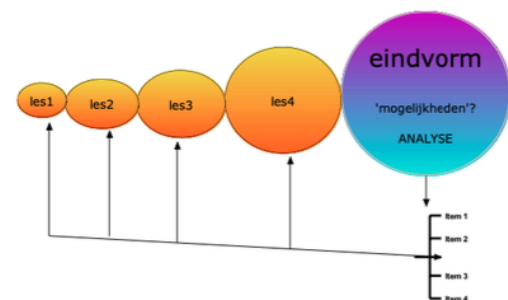
Ondanks alle algemene en specifieke vakkennis is het voor leraren LO niet altijd even makkelijk de gekende inzichten over leren spelen toe te passen. In het spel staan beleving en de nodige bewegingskansen centraal. Deze leiden tot succes, hierin wordt bepaald om oplossingen te vinden voor de spelproblemen en uitdagingen.

Niet efficiënte acties van zowel leerling als leerkracht leiden tot slechte leerresultaten, frustratie en vaak krijgt men ook een afkeer voor bewegen en plezier in het spel. Naast een goede fundering van de sportmethode is observeren van de spelsituatie belangrijk.

Individueel observeren is makkelijker dan in teamsport want hier veranderen de teams vaak van spelers waardoor het observeren moeilijker is.

4.1.5.2 Visie op spelonderwijs

In tegenstelling tot vele sportclubs, waar techniek centraal staat (**bottom up**), staat het concept spelbeleving en spelgerichte benadering in het onderwijs wel centraal. Door het creëren van een **krachtige leeromgeving (KLOM)** beeld je je het proces van achter naar voor in. Je kiest op basis van je eind-spelvorm de progressief opbouwende leerstappen. Men kiest hier voor essentiële spelcompetenties die leiden tot succesbeleving en spelplezier. (**top down**)



Afbeelding 21 Backward Chaining

Als de leerlingen het spel begrijpen zijn ze in staat de juiste spelkeuzes te maken waarbij ontwikkeling van tactiek en strategie verbeterd worden.

Techniek is enkel een middel om deel te kunnen nemen aan het spel en dus geen doel op zich.

Vooraf bij jongere spelers zal de interesse en de motivatie groter zijn bij sport- en spel spelen dan het voortdurend oefenen van de technieken.

Concreet betekent dit: de spelkwaliteit van de leerlingen verbetert door veelvuldig spel en leersituaties met een doelgerichte ondersteuning te beoefenen.

4.1.5.3 Doel van het spelenderWijs aanpak

Door verantwoordelijkheid te geven aan de leerlingen worden ze aangespoord om zelf of in groep opdrachten uit te voeren waardoor ze centraler in het leerproces staan en verantwoordelijkheid leren nemen. Dit noemt men **enscenering vaardigheden (of verantwoordelijkheidsgevoel)**

Door die betrokkenheid en het competentiegevoel kunnen ze dit al spelenderWijs vergroten.

Dit kan men realiseren door

- **Motorische vaardigheden of bewegingsbekwaamheid:** De combinaties van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) zijn de sleutel tot succes. Door een zinvol spel te spelen en dit regelmatig te herhalen leren ze goede technische vaardigheden aan.
- **Cognitieve vaardigheden of kennis en inzicht:** De volgende elementen zijn onmisbaar om te kunnen deelnemen aan een spel: kennis, inzicht en probleemoplossend denken om de aangeleerde vaardigheden te kunnen toepassen. De rol van de leerkracht is duidelijk aangegeven waar hij/zij met de leerlingen naar toe wil, hoe ze daar kunnen geraken en waarom het zinvol is om het op deze manier te doen.
- **Sociale vaardigheden of omgangsbekwaamheid:** Rekening kunnen houden met de verschillen andere leerlingen. Goede spelacties positief aanmoedigen door het bv. geven van een high five enz.

Spelen moet plezierig zijn voor iedereen, succesbeleving is dus van belang. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de 'minder vaardige' leerlingen spelvreugde beleven en de 'vaardigere' leerlingen hun niet gaan vervelen?

Shaping (differentiatie) is essentieel, dit kunnen we doen op verschillende manieren.

- Kleinere teams
- Afmetingen speelveld of doel vergroten of verkleinen
- Materiaal laten ontdekken (bv. Zachtere frisbees)
- Ingewikkelde technieken vervangen door eenvoudige (of andersom)
- Spelregels aanpassen zodat speldoel gemakkelijker/moeilijker is
- Spelvormen kiezen naargelang speldoel (bv. aanval tegen verdediging)
- Samenstelling teams

Leerkrachten moeten zorgen voor een goede **flow** door de oefeningen voldoende moeilijk te maken maar de succesbeleving en haalbaarheid mogen er niet onder lijden.



Afbeelding 22 Grafiek Flow

4.2 Koppeling eindtermen lichamelijke opvoeding met frisbee

Elk onderwijs past eindtermen toe. De leerlingen moeten deze eindtermen behalen en dat dankzij de begeleiding van de leerkrachten.

Dit is steeds verdeeld over 3 categorieën:

- MOC = Motorische competenties
- GVL = Gezonde en veilige levensstijl
- ZSF = Zelfconcept en sociaal functioneren

In **onderstaande kaders** vind je steeds de meest relevante eindtermen terug voor de leerlingen opgedeeld in:

- 3^{de} graad lager onderwijs
- 1^{ste} graad secundair onderwijs: A-stroom
- 1^{ste} graad secundair onderwijs: B-stroom

Binnen het vak lichamelijke opvoeding heb je verschillende onderdelen, frisbee is hier een van. De motorische competenties staan in directe verbinding met frisbee zelf (doelspelen). De andere 2 categorieën (gezonde en veilige levensstijl en zelfconcept en sociaal functioneren) kunnen ook bereikt worden met andere onderdelen binnen de les L.o.

Eindtermen in het lager onderwijs (L.O.)	
3 ^{de} graad – L.O.	
MOC	<p>ET 1.4: De leerlingen kennen hun voorkeurshand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.</p> <p>ET 1.15: De leerlingen kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.</p> <p>ET 1.16: De leerlingen kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.</p> <p>ET 1.17: De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.</p> <p>ET 1.20: De leerlingen kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.</p>
GVL	<p>ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.</p>

ZSF	<p>ET 3.2: De leerlingen kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.</p> <p>ET 3.3: De leerlingen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.</p> <p>ET 3.6: De leerlingen zien ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf in en zetten ze recht.</p>
-----	---

Eindtermen in het secundair onderwijs (S.O.)	
1^{ste} graad – S.O. (A-stroom)	1^{ste} graad – S.O. (B-stroom)
MOC	<p>ET 4: De leerlingen kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en weg</p> <p>ET 5: De leerlingen kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen.</p> <p>ET 19: De leerlingen kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel.</p> <p>ET 20: De leerlingen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.</p> <p>ET 22: De leerlingen leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fairplay.</p>
GVL	<p>ET 1: De leerlingen kunnen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen.</p> <p>ET 4: De leerlingen kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.</p> <p>ET 19: De leerlingen kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel.</p> <p>ET 20: De leerlingen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.</p> <p>ET 21: De leerlingen kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.</p>
	<p>ET 30: De leerlingen leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.</p>
	<p>ET 28: De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe.</p> <p>ET 30: De leerlingen leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.</p>

ZSF	<p>ET 31: De leerlingen kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.</p> <p>ET 33: De leerlingen betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.</p> <p>ET 35: De leerlingen leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.</p>	<p>ET 31: De leerlingen kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.</p> <p>ET 33: De leerlingen betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.</p>
-----	--	---

4.3 Koppeling leerplannen lichamelijke opvoeding met frisbee

Er zijn verschillende onderwijskoepels, deze hebben telkens hun eigen leerplannen met bijpassende eindtermen. Leerplannen zijn bedoeld voor de leerkrachten om te zien aan welke doelstellingen ze willen werken. Ze zijn verplicht deze te gebruiken. De leerplannen zijn opgedeeld in verschillende categorieën. **In onderstaande tabellen** vind je de leerplannen van zowel het GO! en VVKSO terug.

Ook binnen de leerplannen vinden we 3 categorieën terug.

- Moc, staat voor motorische competenties. Hierbij wordt gekeken naar wat de leerlingen fysiek moeten kunnen uitvoeren.
- Bij Gvl, gezonde en veilige levensstijl, wordt er vooral gekeken naar onderwerpen als hygiëne en bewustwording over het eigen lichaam.
- Tenslotte hebben we Zsf, zelfstandig en sociaal functioneren, hierin vinden we de gedragingen van leerlingen terug tegenover anderen.

4.3.1 Leerplannen GO! Lager onderwijs

In onderstaande tabellen vind je de leerplannen terug, **specifiek voor het GO!** (Gemeenschapsonderwijs!), die het best passen bij frisbee binnen het lager onderwijs. Deze zijn competentie gebonden (Moc, wat moeten de leerlingen kunnen) maar ook persoonsgebonden (Gvl en Zsf, hoe moet men zich gedragen tegenover anderen zowel als speler en als coach, **SOGT**₁, ...)

4.3.1.1 Moc

Werpen en vangen										
6.2.5.47	(*)	Werpen een speelvoorwerp.	x	X						
6.2.5.48	(*) ET 1.16	Werpen een speelvoorwerp zo ver mogelijk weg.		x	X	X	+	+	+	+
6.2.5.49	(*) ET 1.16	Werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een vast doel.		x	X	X	X	X	+	+
6.2.5.50	(*)	Vangen een speelvoorwerp stilstaand op verschillende manieren.		x	x	X	X	X	+	+
6.2.5.51	(*) ET 1.16	Werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een bewegend doel (medespeler, rollende bal...).			x	X	X	X	+	+
6.2.5.52	(*)	Vangen een speelvoorwerp in beweging op verschillende manieren.			x	x	X	X	+	+
Sport- en spelvormen										
6.2.5.65	ET 1.20	Kennen elementaire tactische principes en passen deze toe.			x	x	X	X	X	X

Hieraan wordt gewerkt binnen het lessenspakket. De leerlingen leren om te werpen met aangepast materiaal naar verschillende doelen (stilstaand of bewegend) te werpen. Ook voor het vangen, hierbij leren ze verschillende technieken en manieren om de frisbee te vangen

4.3.1.2 Gvl

Positieve bewegingsgesteldheid										
6.1.2.10	OD 2.1	Tonen de bereidheid om fysieke inspanningen te leveren.	x	X	+	+	+	+	+	+
6.1.2.11	OD 2.3; ET 2.3*	Tonen een positieve houding ten aanzien van fysieke activiteiten.	x	X	X	X	+	+	+	+

Er wordt veel aandacht besteed binnen het lessenspakket aan de persoonsdoelen. Eerlijk spelen, respect hebben voor mede- en tegenspelers staan dan ook centraal tijdens de lessen frisbee. De nadruk in het ebook wordt nadrukkelijk gelegd op the spirit of the game!

4.3.1.3 Zsf

Fair play										
6.1.1.25	ET 1.20 bis; LOET SV 1.9	Passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen.		x	X	X	+	+	+	+
6.1.1.26	ET 3.3*	Gaan positief om met winnen en verliezen.		x	X	X	+	+	+	+
6.1.1.27	ET 3.3*, 3.6*; LOET SV 1.9	Maken een eigen regelvertreding kenbaar.			X	X	X	+	+	+
6.1.1.28	ET 3.3*; LOET SV 1.2	Nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.			x	x	X	X	+	+

4.3.2 Leerplannen GO! Secundair onderwijs

Dit geldt (zoals hierboven) ook voor de leerplannen van het secundair onderwijs binnen de onderwijskoepel GO!.

4.3.2.1 Moc

3.4.9 Doel- en terugslagspelen			
ET BaO	De leerling	beheerst fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties. kan eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen. kan zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen. kent elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.	
111	1LO:19	neemt deel aan een vorm van doelspel.	X
112	1LO:19	neemt deel aan een vorm van terugslagspel.	X
113	1LO:20	speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.	X
114	1LO:21	kan aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties.	X
115	1LO:22*	leert omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.	X
116	2LO:14	kan binnen aangepaste vormen van een doelspel: • als aanvaller individueel en collectief een keuze maken binnen gelijkheids- en meerderheidssituaties; • als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel.	X
117	2LO:15	kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel: • het eigen speelveld verdedigen; • pogen (na samenspel) te scoren.	X

Ook in het secundair onderwijs kies ik bewust voor deze motorische vaardigheden. Dat de leerlingen spelen volgens de regels en kunnen omgaan met zowel winst als verlies is het belangrijkste binnen de sport frisbee en dus ook tijdens de les.

4.3.2.2 Gvl

2.1.2 Hygiëne			
31	1LO:29	past, onder begeleiding, voor en na bewegingsactiviteiten hygiënische basisregels toe.	X + +
32	2LO:21*	Past voor en na bewegingsactiviteiten hygiënische basisregels spontaan toe.	X X +

Bij de persoonsdoelen is het belangrijk dat de leerlingen samen kunnen werken om beslissingen te maken maar ook om altijd eerlijk te zijn. Ze vervullen dan ook meerdere rollen tijdens het spelen van frisbee. Zo zijn ze speler en coach maar ook een stukje hun eigen scheidsrechter. Ze maken onderling beslissingen omdat er geen echte scheids aanwezig is.

4.3.2.3 Zsf

1.1.4 Afspraken nakomen			
7	(*)	leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.	X + +
8	2LO:25	overlegt, maakt afspraken, werkt samen of speelt samen in groepsverband .	X + +
9		bepaalt zelfstandig en in overleg met anderen oefen- en spelregels .	X
Anderen			
13	1LO:33	betreft zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten.	X + +
14	(*)	leert omgaan met elementen zoals spanning, verliezen, winnen en fair play.	X + +
15	2LO 28*	gedraagt zich sportief in elke bewegingssituatie en gaat respectvol om met het eigen lichaam en met dat van anderen.	X +
16	2LO:29*	brengt waardering op voor elkaars mogelijkheden en houdt rekening met individuele verschillen.	X +

4.3.3 Leerplannen VVKSO Secundair onderwijs

De leerplannen van het VVKSO (Vlaams Verbond van het Katholiek Secundair Onderwijs) zien er net wat anders uit. In onderstaande tabellen vind je de leerplannen voor het secundair onderwijs terug die hier gebruikt worden voor frisbee. Zowel A- als B-stroom hebben hun eigen doelen waaraan ze werken.

Deze zijn telkens opgebouwd uit de doelen waaraan ze werken (persoonsgebonden, te maken met veiligheid, fairplay, ...) en de inhoudt (kennis, vaardigheden, ...).

4.3.3.1 A-stroom

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **doelspelen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen de doelspelen (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties (21)

- aanvaller, verdediger, kapitein, coach, scheidsrechter, tornooileider, observator ... (zie 3.8.4. Samen werkend leren en zelfstandig leren).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24)

Spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20)

- spelvormen met/zonder scheidsrechter
 - kennis van elementaire reglementen
 - plezier hebben met respect voor aangepaste regels en afspraken

Deelnemen aan een vorm van doelspel (19)

- in meerderheidssituaties tot samenspel en doelen komen volgens aangepaste/afgesproken regels
 - mogelijkheden van andere spelers respecteren
- speltypische kettingbewegingen toepassen: 'als - dan' en 'voor - tijdens - na'
 - op gecontroleerde wijze met de bal omgaan
 - een bal toespelen en ontvangen
 - zich verplaatsen met een bal en een doelpoging ondernemen
 - zich vrijlopen
 - een pas geven naar een vrijstaande speler
 - positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen

4.3.3.2 B-stroom

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 27) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **doelspelen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 4.6 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 4.9 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 4.10 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen de doelspelen (zie 5.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieren ontwikkelen).

Net zoals in het GO! kies ik specifiek voor deze leerinhouden en doelen. Het vervullen van verschillende rollen is belangrijk bij het spelen van frisbee. Enkel goed spelen als speler is niet voldoende. Als coach moet je je spelers aanmoedigen, motiveren en ondersteunen. Je moet altijd respect tonen naar de tegenstanders. Hieraan werken we binnen het lessenpakket door elke les af te sluiten met een spirit circle of het geven van een high five voor de wedstrijd of na een punt gescoord te hebben.

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties (21)

- aanvaller, verdediger, kapitein, coach, scheidsrechter, tornooileider, observator ... (zie 4.9.4 Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24)

Spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20)

- spelvormen met/zonder scheidsrechter
 - kennis van elementaire reglementen
 - plezier hebben met respect voor aangepaste regels en afspraken

Deelnemen aan een vorm van doelspel (19)

- in meerderheidssituaties tot samenspel en doelen komen volgens aangepaste/afgesproken regels
 - mogelijkheden van andere spelers respecteren
- speltypische kettingbewegingen toepassen: 'als - dan' en 'voor - tijdens - na'
 - op gecontroleerde wijze met de bal omgaan
 - een bal toespelen en ontvangen
 - zich verplaatsen met een bal en een doelpoging ondernemen
 - zich vrijlopen
 - een pas geven naar een vrijstaande speler
 - positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen

4.4 Evalueren binnen de les Lichamelijke opvoeding

Een evaluatie moet voldoen aan 5 belangrijke elementen.

- Validiteit
- Transparantie
- Objectiviteit
- Betrouwbaarheid
- Hanteerbaarheid

4.4.1 Validiteit



Hierbij kijk je eerst naar wat je wil bereiken aan het einde van je les(senreeks).

Als dit bekend is, kan je op basis van je einddoel je oefenstof gaan aanpassen en bijwerken. Hou rekening dat je demo's en instructies volledig zijn. Zo weten de leerlingen waarom ze een bepaalde oefening aan het uitvoeren zijn en is de opbouw logisch voor hun.

Vervolgens ga je de leerlingen bijsturen door feedback of feedforward te geven

- Feedback: kort bespreken hoe ze een bepaalde oefening uitgevoerd hebben, wat beter kan, wat goed was, ...
- Feedforward: kort aanhalen voor de oefening start wat de belangrijkste aandachtspunten zijn.

Als je dit proces eerst doorloopt, kan je uiteindelijk gaan aftoetsen wat de leerlingen bijgeleerd hebben. Hierin is het belangrijk dat je kijkt naar de progressie van de leerlingen (wat konden ze in het begin → wat kunnen ze na de lessen).

4.5 Transparantie



Is het duidelijk afgebakend wat je gaat evalueren? Weten de leerlingen waarop ze beoordeeld worden?

Het is van essentieel belang dat je aan het begin van de lesperiode aanhaalt waar je met de leerlingen naar toe wilt werken en dat ze weten waarop ze uiteindelijk beoordeeld gaan worden.

Zorg dat je doelgericht werkt met je leerlingen. Als je wilt dat de leerlingen aan het eind van de les een wedstrijdvorm kunnen spelen, zorg dan dat je als leerkracht dit toelicht in het begin van de les. Zo weten de leerlingen dat ze naar wedstrijdvorm aan het toewerken zijn en niet naar bv. vrijlopen.

4.6 Objectiviteit



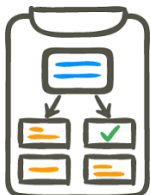
Als leerkracht zorg je ervoor dat je ten alle tijden objectief blijft. Je behandelt iedereen gelijk. Laat je niet leiden door emoties maar blijf altijd oprecht en eerlijk tegen je leerlingen waarom iets goed ging of net niet.

4.7 Betrouwbaarheid



Hoe betrouwbaar zijn je metingen die je uitvoert? Hoe betrouwbaar is het meetinstrument waarmee je werkt? Zorg ervoor dat je niets dubbelzinnig uitlegt aan je leerlingen.

4.8 Hanteerbaarheid



Je evaluatieprotocol moet alles bevatten wat je wil beoordelen maar op een manier waarbij je alles in 1 oogwenk kan zien.

Tijdens een evaluatie moet je als leerkracht rekening houden met verschillende leerlingen en verschillende vaardigheden. Zorg ervoor dat je snel en efficiënt kan beoordelen met oog voor de leerlingen.

4.9 Methode van dataverzameling

4.9.1 Online vragenlijst

Om te weten te komen hoe leerkrachten staan tegenover het geven van lessen frisbee binnen lichamelijke opvoeding heb ik een online vragenlijst gemaakt via Google Forms. Door deze vragenlijst onderzoek ik de voorkennis, aan wie en waarom (of waarom niet) er frisbee gegeven wordt binnen het onderwijs. Dit platform biedt de mogelijkheid om de vragen en de antwoorden te analyseren, versturen en bewerken.

(Zie bijlage 1)

[Klik hier om online vragenlijst te openen.](#)

Of

Scan QR-code



5 Analyseren en concluderen

5.1 Verantwoording vragen

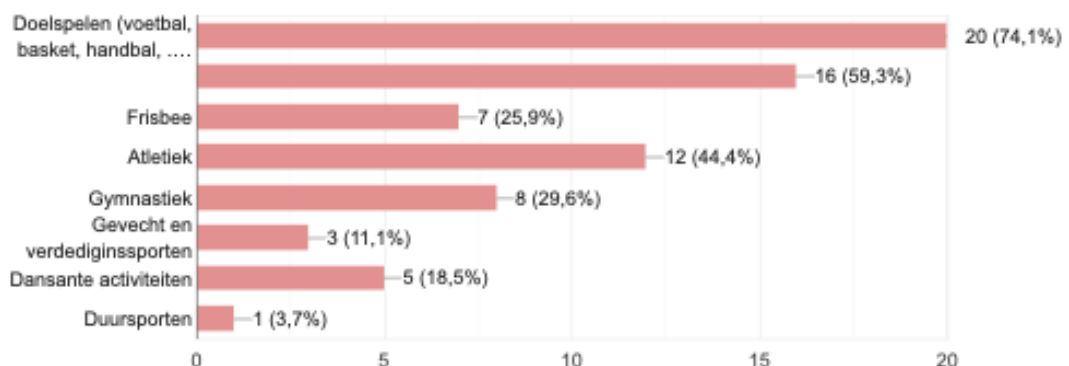
Hieronder vind je enkele relevante resultaten terug van mijn vragenlijst.

Uit deze vraag welke sporten de leerkrachten het meest beheersen is gebleken dat van de 27 antwoorden maar 7% frisbee het meest beheerst.

Hieruit kan je concluderen dat frisbee nog maar weinig beheerst wordt door de leerkrachten.

Welke van onderstaande sporten beheerst u het meest? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

27 antwoorden

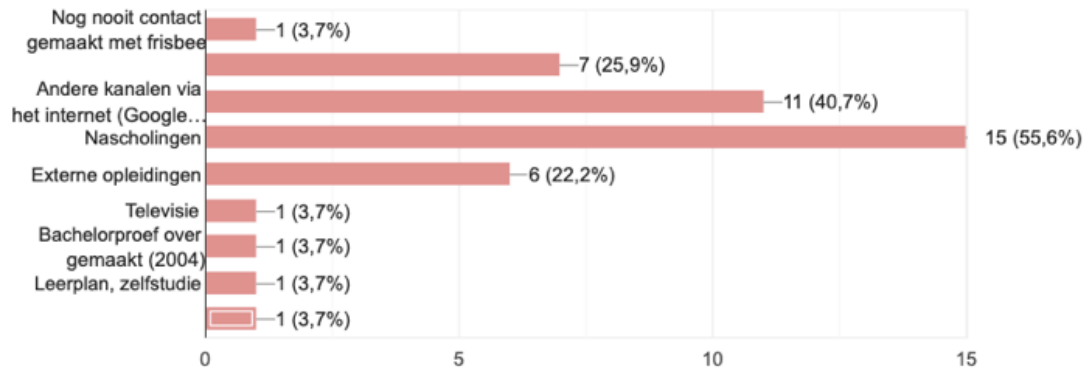


Hoe komt men het vaakst in contact met frisbee?

Bij deze vraag merk je dat ze vooral in contact komen door nascholingen. Hierna volgt het internet (google, klascement, ...).

Op welke manier heb je al eens contact gemaakt met frisbee? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

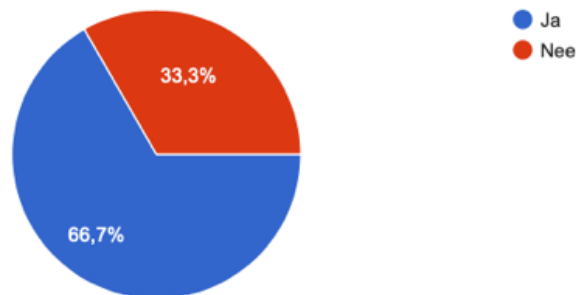
27 antwoorden



Bij de vraag of ze al ooit frisbee gegeven hebben, antwoorden de meeste leerkrachten 'ja'. Door de antwoorden individueel te bekijken, zijn dit vooral de leerkrachten van het tweede en derde graad secundair onderwijs.

Heb je al ooit Frisbee gegeven tijdens de lessen L.O.?

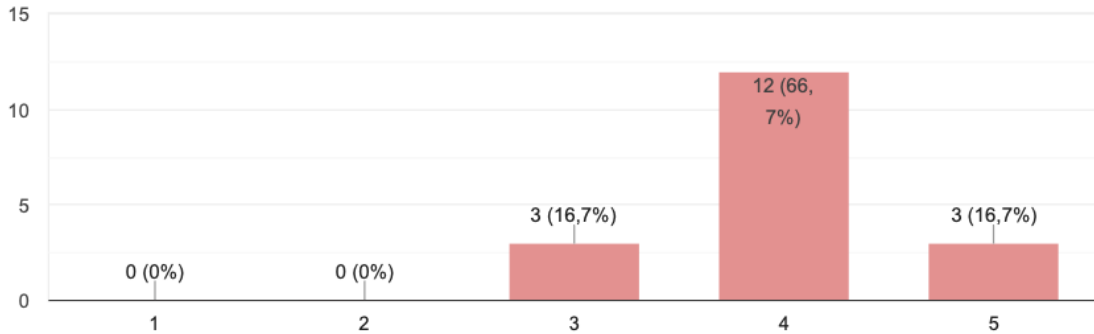
27 antwoorden



De ervaringen van de leerkrachten die frisbee al eerder gaven zijn enorm positief. De schaal is opgebouwd van 1 tot 5. 1 = zeer slechte ervaringen / 5 = zeer goede ervaringen.

Hoe waren je eigen ervaringen met het geven van frisbee aan de leerlingen?

18 antwoorden



Hieruit blijkt dat het merendeel frisbee een meerwaarde vindt door de fairplay in deze sport. Beperkingen van frisbee zijn: te onbekend, te gevaarlijk en te weinig ruimte om het te beoefenen.

Wat is volgens jou de meerwaarde of net de beperking van frisbee?

15 antwoorden

Techniek, samenspel, bewegen in vrije ruimte.

Onbekend

Fairplay bij ultimate Frisbee (eigen scheidsrechter)

Geen contact, gebaseerd op fair play

Het is eens iets anders, veel beweging, meestal populair bij de leerlingen, fair play

Te weinig ruimte

gevaarlijk om iemand te kwetsen

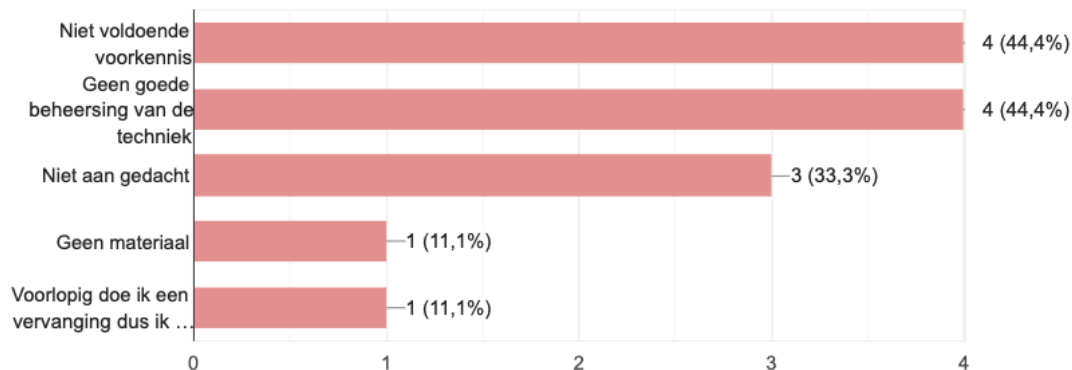
Nieuwe spelvorm; fair play; variatie in klassieke curriculum

Een leuke alternatieve sport waarbij fair-play zeer belangrijk is.

Onbekendheid en onvoldoende voorkennis zijn de voornaamste redenen waarom er geen frisbee wordt gegeven.

Waarom heb je nog geen frisbee aangeboden tijdens de lessen? (Indien nee)
(Meerdere antwoorden mogelijk).

9 antwoorden



Hier zijn de leerkrachten (die geen frisbee gaven) het unaniem over eens. Als ze een volledig lessenpakket zouden ontvangen zouden ze overtuigd kunnen worden om frisbee toch te geven

Zou het je door het aanreiken van een volledig lessenpakket (oefenstof + evaluatie + materiaal) kunnen overhalen om frisbee toch te geven?

9 antwoorden



5.2 Besluit online vragenlijst

Uit de enquête is gebleken dat wel degelijk frisbee wordt gegeven maar amper tot niet aan het doelpubliek (leerlingen van 10–14 jarigen) van mijn onderzoek.

De hoofdredenen zijn:

- Door te hoge technische drempel van de sport
- Te weinig veiligheid
- Zelf te weinig beheersing

Het ebook is een bewuste keuze omdat leerkrachten vaak op zoek gaan via online platformen naar hun oefenstof.

Het aanreiken van een ebook met een volledig spelenderWijs pakket zou moeten helpen om hen te overtuigen om toch frisbee aan te bieden aan deze doelgroep.

6 Ontwerpen ebook

[Één klik en je hebt een volledig lessenpakket frisbee](#), eenvoudiger kan bijna niet. Het is overal te openen waar je internet hebt en is steeds binnen handbereik. De lessen zijn **SpelenderWijs** en op een **veilige manier** opgebouwd.

“**SpelenderWijs, Frisbee!**” is een online ebook gecreëerd voor leerkrachten (en leerlingen van 10 tot 14 jaar) met de meest gebruiksvriendelijke website voor mij: [bookcreator](#).



Nog redenen waarom dit zo handig is? Het toevoegen van beeldmateriaal en extra documenten (zoals evaluatieprotocollen, checklists en QR-codes naar verschillende filmpjes of websites) zal het doornemen van het boek niet trager maken, in tegenstelling tot het maken op Word.

QR-code SpelenderWijs Frisbee!

6.1 Wat maakt dit ebook uniek?

Alle onderdelen die je terugvindt in onderstaande tabel zitten in mijn ebook. Dit maakt mijn boek zo praktisch.

<p>Inleiding</p> <p>Hier worden de belangrijkste elementen van het ebook kort omschreven.</p>
<p>Inhoudsopgave</p> <p>Met de aangepaste inhoudsopgave kan je, door te klikken op het onderdeel wat je wil bekijken, zeer makkelijk heen en teruggaan. Hierdoor hoef je niet meer door het hele te boek bladeren.</p>
<p>Spirit of the game</p> <p>Dit staat centraal in de sport frisbee maar ook in mijn lessenpakket frisbee. Het eerlijk spelen, respect hebben voor de tegenstander en niet opzettelijk fouten maken is een</p>

onderdeel dat in veel sporten nogal eens snel vergeten wordt. Bij frisbee is het van zeer groot belang dat het nageleefd wordt. Het wordt ook nog eens gespeeld zonder scheidsrechter, dat wil zeggen dat de leerlingen onderling de beslissingen moeten maken. **FAIRPLAY** is dus zeer duidelijk zichtbaar! Moedig elkaar aan met een high five en sluit af met een spirit circle.

Leer- en persoonsdoelen

Deze zijn in functie van de les frisbee gekozen. Zo moeten de leerkrachten niet meer specifiek opzoek naar de doelen die ze willen bereiken. Leuk extraatje : de leerdoelen van zowel het GO! (gemeenschapsonderwijs) als het VVKSO (Vlaams Verbond van het Katholiek Secundair Onderwijs) zijn aanwezig in het boek.

Legende van symbolen

Met eenvoudige symbolen weten de leerkrachten meteen over welk onderdeel het gaat binnen de oefening. Hier kan je makkelijk kijkwijzers van maken.

Lessen (opbouw spelenderWijs aanpak en veiligheid)

De lessen zijn progressief opgebouwd zodat de leerlingen weten hoe ze naar het eindspel moeten toe werken (Top down). Alles op niveau van de leerlingen. Er is rekening gehouden met de veiligheid door het aanpassen van de frisbees (zachte frisbees).

Shaping (Differentiatie)

Binnen elke oefening en spelvorm staat er een apart puntje met differentiatie. Deze stap is er speciaal bijgezet zodat de leerlingen in de flow komen. De oefeningen moeten voldoende moeilijk zijn zodat de ze uitgedaagd worden maar er toch nog steeds plezier in beleven.

Freestyle (QR-code → link naar filmpjes)

Extra hulp voor het aanvullen van de les.

Controlelijst lesgever

De controlelijst is bedoeld om na te gaan hoe de les leeft bij de leerlingen, waar oefeningen mislopen maar ook om jezelf als leerkracht te controleren. Worden de instructies goed gegeven, is de demo goed uitgevoerd,

Evaluatieprotocol (met link leerdoelen)

Bij een evaluatieprotocol is het belangrijk dat er meetbare en haalbare doelen geobserveerd worden. Hierin staan zowel leer- als persoonsdoelen centraal. Het protocol is zo opgesteld dat alles makkelijk hanteerbaar is voor de leerkracht omdat ze op veel zaken gelijktijdig moet letten.

Beeldmateriaal

Handig beeldmateriaal dat makkelijk afspelbaar is om te laten zien aan de leerlingen. Het beeldmateriaal is geschikt voor het aanleren van de werptechnieken. Beeldmateriaal dat zelf gefilmd is. Klik [hier](#) voor het bekijken van de filmpjes of scan de QR-code.

**Suggesties aangepast materiaal (aankopen / lenen)**

Niet elke school beschikt over (aangepaste) frisbees. In het boek kan je eenerzijds terugvinden waar je dit materiaal aankoopt en anderzijds waar je het materiaal kan lenen.

Wat maakt dit lessenpakket nu zo uniek?

Wel, door de afgewerkte lessen, het evaluatieprotocol gekoppeld aan de leerdoelen, het beeldmateriaal dat zelf gefilmd is enz. .

Kortom: een **ebook** dat klaar is voor gebruik vanaf het moment dat je het open klikt, dat klinkt toch als muziek in de oren!

Door het maken van “**spelenderWijs Frisbee!**” probeer ik de drempel te verkleinen voor het geven van de lessen frisbee binnen de **derde graad** van het **lager onderwijs** en de **eerste graad** van het **secundair onderwijs**.

Extra:

Als het ebook aangepast wordt door de auteur (Nick Hommers), dan worden aanpassingen automatisch bijgewerkt online. Zo moet er niet altijd opnieuw een link verstuurd worden voor een nieuwe versie.

Op deze manier is het ebook voor lange tijd bruikbaar.

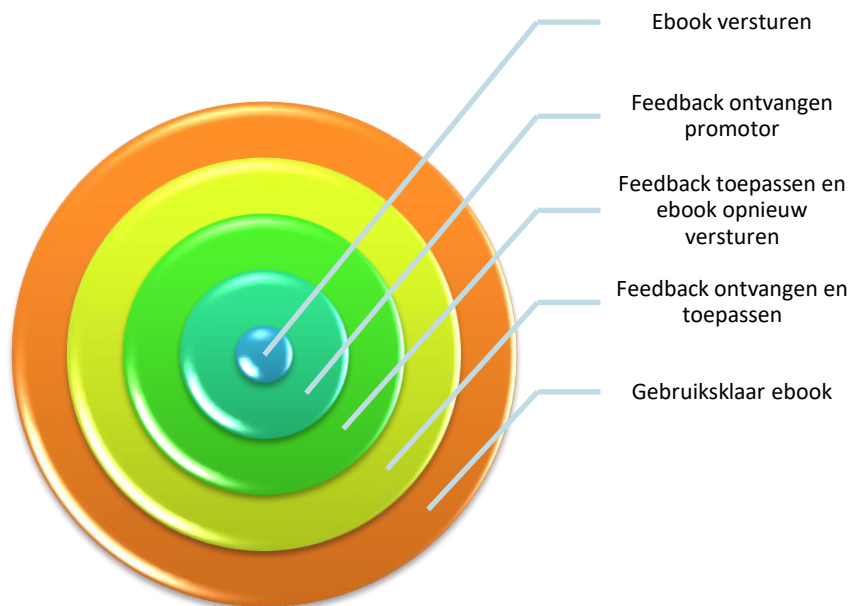


SpelenderWijs Frisbee!

Lichamelijke Opvoeding
Hogeschool PXL

PXL EDUCATION

6.2 Innovatie ebook



Bovenstaande figuur is een frisbee. De kleinste ring stelt het eerste ontwerp voor, stap voor stap werk ik naar de grootste ring zodat de frisbee compleet en klaar is voor gebruik.

De innovatiefase is één van de belangrijkste stappen van de bachelorproef. Hierin ga ik het reeds opgestelde ebook en de bachelorproef verbeteren. Dit gebeurt niet zomaar. Door het versturen van mijn ebook naar verschillende leerkrachten en oud studenten ga ik feedback krijgen over de inhoud van het boek, de lay-out, de hanteerbaarheid en de veiligheid.

Stap 1: Ebook versturen

Mijn eerste ontwerp van het ebook is klaar om te versturen. Mijn promotor bekijkt dit en geeft me de nodige feedback.

Stap 2: Feedback ontvangen promotor

De feedback die ik kreeg:

- Logische opbouw van uitleg over de oefening
 - o Bv. Eerst spelnaam plaatsen, daarna opstelling enz.
- Leerplannen toevoegen aan het ebook
- Evaluatieprotocol offline document maken.

Stap 3: Feedback toepassen en ebook opnieuw versturen

Met de feedback die ik gekregen heb ben ik zo snel mogelijk aan de slag gegaan en alles toegepast.

Nadat alle feedback aangepast was heb ik mijn promotor voor een 2^{de} keer gecontacteerd om de aanpassingen te bekijken (eenmaal de link verstuurd is, niet meer versturen → Aanpassingen die ik doorvoer worden automatisch aangepast, voordeel van online ebook)

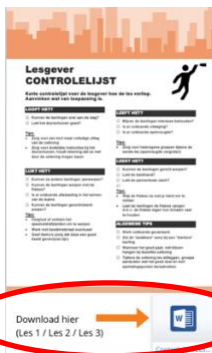
Mijn boek werd tijdens deze stap ook naar externe (leerkrachten en oud-studenten) verstuurd via verschillende platformen (e-mail en sociale media).

Stap 4: Feedback ontvangen en toepassen

Met een vragenlijst over het boek heb ik telefonisch contact opgenomen met de externe om te weten te komen over het boek:

- De lay-out
- Oefeningen inhoudelijk haalbaar voor doelpubliek
- Voldoende ruimte ter beschikking
- Keuze van het materiaal

Dit telkens met een puntenschaal die makkelijk meetbaar is per onderdeel (zeer zwak, zwak, matig, goed of zeer goed)



➔ Feedback over de lay-out
Kleine aanpassingen.



➔ Inhoudsopgave, klikken om naar lesonderwerp te gaan.

Stap 5: Afgewerkt ebook

Na het lang werken, aanpassen en verbeteren (door feedback) is mijn ebook klaar. De reacties zijn allemaal positief. Ze vinden het volledig lessenpakket een meerwaarde omdat het ze het nu kunnen gebruiken voor jongeren van 10 tot 14 jaar, er is aandacht gehouden met veiligheid en de SpelenderWijs aanpak. Ook de zelfgemaakte filmpjes en het observatieprotocol met koppeling naar de leerdoelen is hun niet ontgaan. Hierdoor zijn ze allemaal bereid om het boek te gebruiken in de lessen lichamelijke opvoeding.

Hopelijk kan ik met mijn ebook **“SpelenderWijs Frisbee!”** andere leerkrachten ook motiveren om de les frisbee vaker te geven in de lessen lichamelijke opvoeding. WANT: “Je kan een frisbee kopen MAAR je moet hem wel gebruiken”.

7 Reflecteren

Sterktes

- Een ebook dat online gebruikt wordt en automatisch aanpast na wijzigingen.
- Geschikt binnen en buiten het onderwijs voor deelnemers tot 14 jaar (ouder kan ook)
- Zelf gefilmd beeldmateriaal + extra toevoeging van beeldmateriaal met QR-code
- Bachelorproef is opgebouwd met veel afbeeldingen, kaders en verschillende kleuren. Bewust om het fijner maken om te lezen.

Zwaktes

- Geen lessen kunnen gaan uittesten → COVID19.
- Moeilijk om de oefeningen aan te passen in het ebook (alleen door auteur).
- Voor het geven van bepaalde oefeningen binnen de lessen is het aankopen van zachte frisbees essentieel

Kansen

- Leerkrachten kunnen een online platform creëren waarin leerlingen filmpjes posten met de techniek, waardoor feedback geven vergemakkelijkt
- Frisbee federaties kunnen dit boek eventueel verder uitwerken

Bedreigingen

- Leerkrachten gaan ondanks dit boek nog altijd geen frisbee geven
- Sommige oefeningen (zelfs met differentiatie) te moeilijk/makkelijk voor sommige leerlingen.

Besluit

Door het maken van mijn bachelorproef is de vraag: "Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de lesperiode "Frisbee" meer aangewend wordt in scholen voor leerlingen van de derde graad lager onderwijs en eerste graad secundair onderwijs?" duidelijk geworden. Hiervoor is een heel proces aan voorafgegaan.

Om een meerwaarde te creëren met mijn lessenspakket frisbee voor de leerkrachten lichamelijke opvoeding moest ik eerst onderzoek gaan naar de juiste manier om het aan te reiken. Via een online vragenlijst heb ik enkele vragen gesteld die relevant waren voor mijn onderzoek.

Hieruit heb ik kunnen besluiten dat leerkrachten van de derde graad lager onderwijs en eerste graad secundair onderwijs niet vaak frisbee aanbieden om diverse redenen. Wat belangrijker was voor mijn onderzoek was, de vraag of ze het zouden aanbieden na het verkrijgen van een online ebook met afgewerkte lessen, evaluatieprotocol, beeldmateriaal en meer. Het antwoordt hierop was unaniem "ja".

Met dit antwoordt ben ik aan de slag gegaan. Bij het ontwerpen van mijn ebook moest ik ervoor zorgen dat de oefeningen aangepast werden aan mijn doelpubliek. "SpelenderWijs Frisbee!", de naam van mijn boek, is een titel die staat voor de aanpak en de opbouw van de lessen. Veiligheid, spelvreugde en succesbeleving staan centraal.

Hiermee hoop ik dat ik de drempel kan verlagen voor leerkrachten lichamelijke opvoeding om frisbee te geven aan de leerlingen van 10 tot 14 jaar.

Bij deze kan ik besluiten dat een ebook met spelenderWijs aanpak een meerwaarde zal brengen voor de lessen lichamelijke opvoeding.

Literatuurlijst

- *Bookcreator*. (z.d.). Geraadpleegd op 20 februari 2020, van <https://bookcreator.com>
- *Frisbee Vlaanderen*. (z.d.). Geraadpleegd van <http://frisbeefederatie.wixsite.com/vluff>
- *Utrege Frisbee Organisatie*. (z.d.). *Ufo Frisbee*. Geraadpleegd van <https://ufofrisbee.nl/ultimate-frisbee/spelregels-in-het-kort/>
- *Catch the spirit*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.catchthespirit.co.uk>
- *Decathlon*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.decathlon.be/nl/>
- *Dogfrisbee*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://dogfrisbee.nl/dogfrisbee/distance/>
- *Flying spartans*. (z.d.). Geraadpleegd van <http://www.flyingspartans.be/geschiedenis-frisbee/>
- *Geschiedenis frisbee*. (z.d.). Geraadpleegd van <http://frisbee-experience.nl/geschiedenis-van-de-frisbeesport/>
- *Geschiedenis Ultimate Frisbee*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.2020wugc.nl/geschiedenis-ultimate-frisbee/>
- *Janssen-fritsen*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.janssen-fritsen.be/product-detail-be/frisbee-soft-flyer/>
- *Juliana Corver*. (z.d.). Geraadpleegd van <http://julianakorver.com/scf>
- *Leerplannen GO!* (z.d.). Geraadpleegd van <https://pro.g-o.be/pedagogische-begeleiding-leerplannen-nascholing/leerplannen/leerplannen-bao>
- *Leerplannen VVKSO*. (z.d.). Geraadpleegd van <http://ond.vvkso-ict.com/lele/leerles.asp>
- *QR code monkey*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.qrcode-monkey.com>
- *Spelregels*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.frisbeesport.nl/cms/files/documenten/Spelregels%20Ultimate%20voor%20kids.pdf>
- *Spirit of the game*. (z.d.). Geraadpleegd van https://canadianultimate.com/en_in/spirit-of-the-game
- *Wiki How*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://nl.wikihow.com/Een-frisbee-gooien>
- *Xtremexperience*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.xtremexperience.be/sport/ultimate-frisbee/>

Geraadpleegde werken

- Vandersmissen P. (2019). *Evaluatie in de les LO*. Geraadpleegd van https://blackboard.pxl.be/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab_tab_group_id=20_1
- Vandersmissen P. (2019). *Differentiatie in de les LO*. Geraadpleegd van https://blackboard.pxl.be/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab_tab_group_id=20_1
- Vandersmissen P. (2019). *SpelenderWijs Aanpak*. Geraadpleegd van https://blackboard.pxl.be/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab_tab_group_id=20_1
- *Eindwerk*. (z.d.). Geraadpleegd van <http://www.sports-media.be/artikels/eindwerk-frisbee-2012.pdf>

Afbeeldingenlijst

Afbeelding 1 Frisbie pie.....	12	
Afbeelding 2 Flying Saucer	13	
Afbeelding 3 Eerste Ultimate Frisbee team.....	13	
Afbeelding 4 Doetsch	Afbeelding 5 Boek Doetsch	15
Afbeelding 6 Belgian National Ultimate Mixed Team	16	
Afbeelding 7 Dogfrisbee.....	17	
Afbeelding 8 DDC veld.....	18	
Afbeelding 9 parcour discathlon.....	19	
Afbeelding 10 Guts Court.....	20	
Afbeelding 11 Goaltimate field	21	
Afbeelding 12 UF.....	22	
Afbeelding 13 Freestyle	23	
Afbeelding 14 Accuracy	24	
Afbeelding 15 SCF	25	
Afbeelding 16 KanJam	26	
Afbeelding 17 Discgolf	27	
Afbeelding 18 Spirit of the game.....	28	
Afbeelding 19 TEAM	29	
Afbeelding 19 Spirit Circle.....	29	
Afbeelding 21 Backward Chaining.....	31	
Afbeelding 22 Grafiek Flow	32	

Bijlagen

Bijlage 1 Online vragenlijst



Enquête frisbee tijdens de lessen L.O.

Korte vragenlijst over de voorkennis en de bedenkingen van frisbee tijdens de lessen L.O.

*Vereist

In welke graad geef je voornamelijk les? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk) *

- Lager onderwijs (1ste graad)
- Lager onderwijs (2de graad)
- Lager onderwijs (3de graad)
- Secundair onderwijs (1ste graad)
- Secundair onderwijs (2de graad)
- Secundair onderwijs (3de graad)
- Buitengewoon onderwijs

Hoelang geef je al lichamelijke opvoeding? *

- Tussen 0 en 3 jaar
- 4 tot 8 jaar
- 9 tot 12 jaar
- 13 tot 16 jaar
- 17 jaar of langer

Welke van onderstaande sporten beheerst u het meest? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk) *

Kies voor "Anders" indien uw specialiteit hier niet staat opgelijst

- Doelspelen (voetbal, basket, handbal, ...)
- Terugslagspelen (squash, tennis, ...)
- Frisbee
- Atletiek
- Gymnastiek
- Gevecht en verdediginssporten
- Dansante activiteiten
- Anders:

Op welke manier heb je al eens contact gemaakt met frisbee? (meerdere antwoorden zijn mogelijk) *

Kies voor "Anders" indien uw keuze hier niet staat opgelijst

- Nog nooit contact gemaakt met frisbee
- Sociale media (facebook, instagram, ...)
- Andere kanalen via het internet (Google, YouTube, artikels, ...)
- Nascholingen
- Externe opleidingen
- Televisie
- Anders:

Heb je al ooit Frisbee gegeven tijdens de lessen L.O.? *

- Ja
- Nee

Indien 'nooit frisbee aangeboden'

Waarom heb je nog geen frisbee aangeboden tijdens de lessen? (Indien nee) (Meerdere antwoorden mogelijk). *

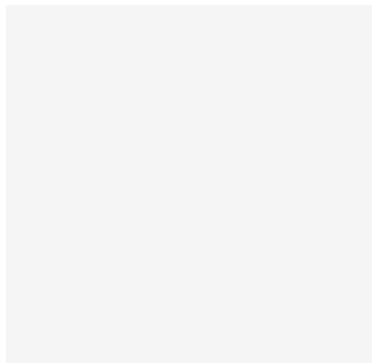
Kies voor "Anders" indien u keuze hier niet staat opgelijst

- Niet voldoende voorkennis
- Geen goede beheersing van de techniek
- Niet aan gedacht
- Geen materiaal
- Anders:

Zou het je door het aanreiken van een volledig lessenpakket (oefenstof + evaluatie + materiaal) kunnen overhalen om frisbee toch te geven? *

- Ja
- Nee
- Misschien

Heeft de school (voldoende) materiaal ter beschikking? *



Ja

- Nee, materiaal kan je steeds ontlene bij de uitleendienst van Sport Vlaanderen (aan de schaatsbaan te Hasselt).
 Scan de code voor de website.

Indien 'ooit al frisbee aangeboden'

Hoe waren je eigen ervaringen met het geven van frisbee aan de leerlingen? *

	1	2	3	4	5	
Zeer slecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer goed

Wat is volgens jou de meerwaarde of net de beperking van frisbee?

Jouw antwoord

Welke onderwerpen van frisbee heb je gegeven? (Indien ja) Meerdere antwoorden mogelijk. (Meerdere antwoorden zijn mogelijk) *
Kies voor "Anders" indien het onderwerp hier niet staat opgelijst

- Forehand
- Backhand
- Spelsituaties
- Ultimate frisbee
- Trick shots
- Disc golf
- Anders:

Had je voldoende inspiratie om oefenstof aan te reiken? *


- Ja, meer dan genoeg
- Ja, maar nipt voldoende
- Nee

Bijlage 2 Controlelijst lesgever

Lesgever

CONTROLELIJST

Korte controlelijst voor de lesgever hoe de les verliep. Aanvinken wat van toepassing is.



LOOPT HET?

- Kunnen de leerlingen snel aan de slag?
- Lukt het doorschuiven goed?

Tips:

- Zorg voor een kort maar volledige uitleg van de oefening
- Zorg voor duidelijke instructies bij het doorschuiven, houdt rekening dat ze niet door de oefening mogen lopen

LEEFT HET?

- Blijven de leerlingen interesse behouden?
- Is er voldoende uitdaging?
- Is er voldoende spelvreugde?

Tips:

- Zorg voor heterogene groepen tijdens de eerste les (spelvreugde vergroten)

LEERT HET?

- Kunnen de leerlingen gericht werpen?
- Lukt de backhand?
- Lukt de pannenkoek catch?
-

Tips:

- Wijs de frisbee na met je hand om te richten
- Laat de leerlingen de frisbee vangen d.m.v. de frisbee tegen hun lichaam vast te houden

ALGEMENE TIPS

- Werk voldoende gevarieerd.
- Zet de "zwakkere" eens bij een "sterkere" leerling.
- Wanneer het goed gaat, niet blijven hangen bij dezelfde oefening
- Tijdens de oefening les stilleggen, groepje aanduiden wat het goed doet en kort aanhalingspunten benadrukken.



Lesgever CONTROLELIJST



**Korte controlelijst voor de lesgever hoe de les verliep.
Aanvinken wat van toepassing is.**

LOOPT HET?

- Zijn alle regels duidelijk uitgelegd?
- Lukt het doorschuiven goed?
- Is er voldoende materiaal?

Tips:

- Zorg voor een kort maar volledige uitleg van de oefening
- Zorg voor duidelijke instructies bij het doorschuiven, houdt rekening dat ze niet door de oefening mogen lopen
- Vakken kan je maken door kegels, matjes, potjes, ...

LUKT HET?

- Kunnen ze andere leerlingen aanspelen?
- Zijn de verdedigers **JE** goed?
- Is er voldoende afwisseling in het winnen van de teams
- Kunnen de leerlingen gecontroleerd werpen?

Tips:

- Vergroot of verklein het speelveld/afstanden om te werpen
- Werk met beeldmateriaal eventueel
- Geef demo's (zorg dat deze een goed beeld geven/juist zijn)
- Geef de goede leerlingen een extra uitdaging (werpen met mindere hand, bepaalde worp, ...)
- Laat sommige leerlingen eens passief verdedigen
- Durf werken met homogene groepen

LEEFT HET?

- Blijven de leerlingen interesse behouden?
- Is er voldoende uitdaging?
- Is er voldoende spelvreugde?

Tips:

- Zorg voor heterogene groepen tijdens de eerste les (spelvreugde vergroten)

LEERT HET?

- Kunnen de leerlingen gericht werpen?
- Lukt de forehand/sidearm?
- Lukt de grijpcatch?

Tips:

- Wijs de frisbee na met je hand om te richten
- Laat de leerlingen de frisbee vangen d.m.v. de frisbee tegen hun lichaam vast te houden

ALGEMENE TIPS

- Werk voldoende gevarieerd.
- Zet de "zwakkere" eens bij een "sterkere" leerling.
- Wanneer het goed gaat, niet blijven hangen bij dezelfde oefening
- Tijdens de oefening les stilleggen, groepje aanduiden wat het goed doet en kort aanhalingspunten benadrukken.

Bijlage 3 Evaluatieprotocol

Evaluatieprotocol			
Lessenpakket Onderwerpen + doelstellingen			HOGESCHOOL PXL
Algemene info			
Les 1:	Vangen en werpen	<input type="checkbox"/>	Extra:
Les 2:	Vangen en werpen	<input type="checkbox"/>	Extra:
Les 3:	Pivoteren	<input type="checkbox"/>	Extra:
Les 4:	Samenspel	<input type="checkbox"/>	Extra:
Les 5:	Opbouw naar wedstrijd + vrijlopen	<input type="checkbox"/>	Extra:
Les 6:	Wedstrijd	<input type="checkbox"/>	Extra:
Extra:	Freestyle	<input type="checkbox"/>	Extra:
Wat wil ik zeker bereiken tijdens deze les:			
Doelstelling 1: Voorbeeld: leerlingen kunnen werpen naar medeleerlingen			
Doelstelling 2: Voorbeeld: Leerlingen kunnen omgaan met spanningen (spelvormen, winnen, verliezen, ...)			
Doelstelling 3: ...			
De doelstellingen zijn afhankelijk van wat je zeker wil bereiken op het einde van de les.			
Wat wil ik bereiken aan het einde van deze lessenreeks:			
<input type="checkbox"/>	Voorbeeld: Leerlingen kennen de regels van het eindspel: Ultimate Frisbee		
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
Goede punten v/d les		Werkpunten v/d les	
Voorbeeld: Inzet van de leerlingen was top!		Voorbeeld: Leerling x kreeg de frisbee totaal niet gericht en onder controle ==> Oplossing zoeken naar volgende les!	

Evaluatieprotocol

Evaluatie Frisbee les 6



X-aantal lessen frisbee

Wat heeft de leerling bijgeleerd al SpelenderWijs?

	Leerling x	Leerling x	Leerling x	Leerling x	Leerling x	Leerling x	Leerling x
Samenspelen							
Verdedigen							
Passing							
Vrijlopen							
Pivoteren							
Scoren							
Assist							
Opmerkingen							

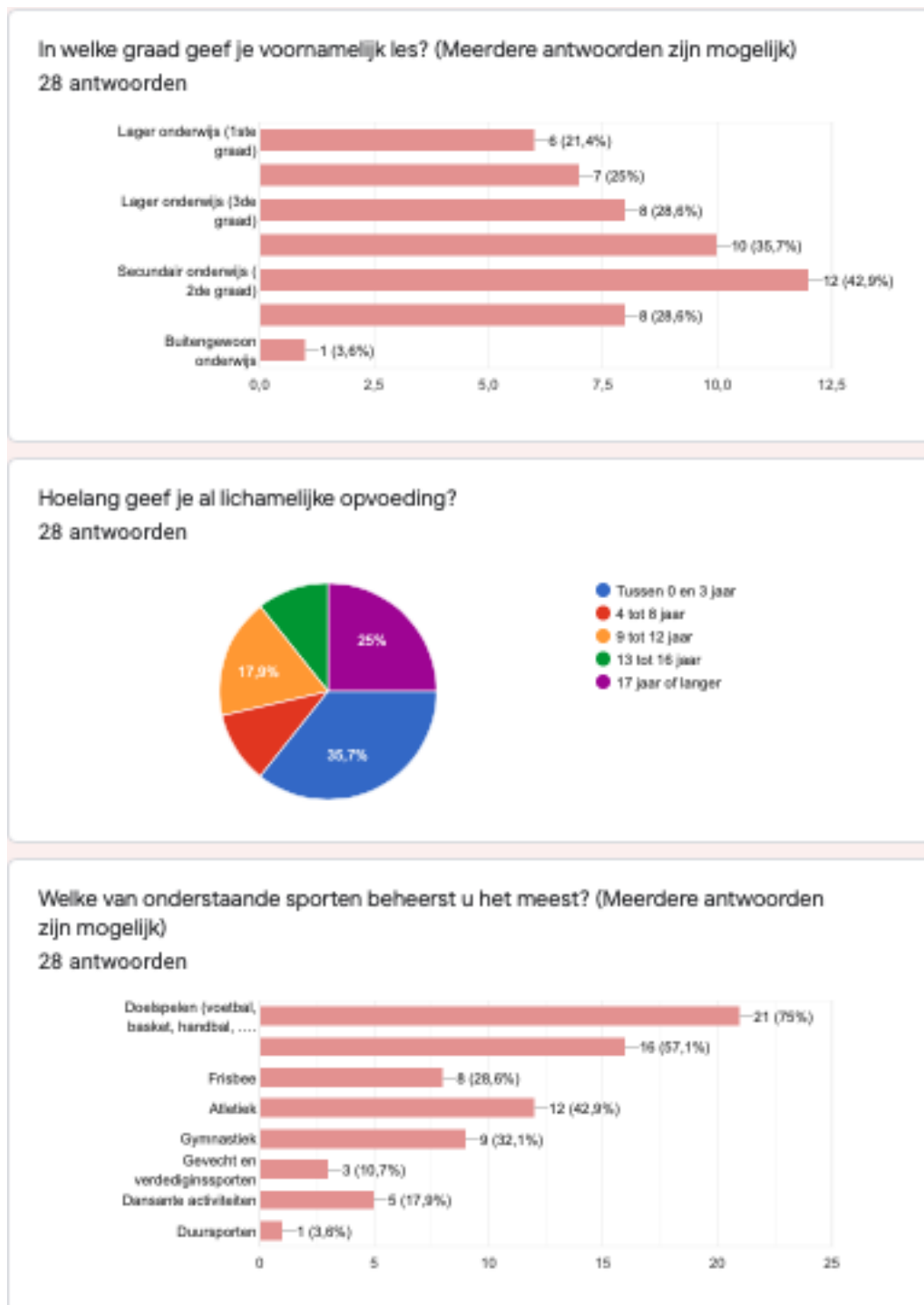
Welke vaardigheden heeft de leerling bijgeleerd?

Backhand							
Forehand / Sidearm							
Pannenkoekencatch							
Grijpcatch							
Controle over frisbee							
Opmerkingen							

Feedback leerlingen

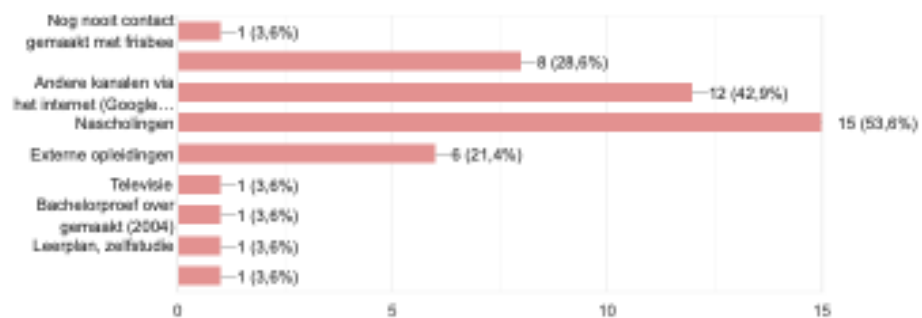
Goede punten:

Bijlage 4 Resultaten vragenlijst



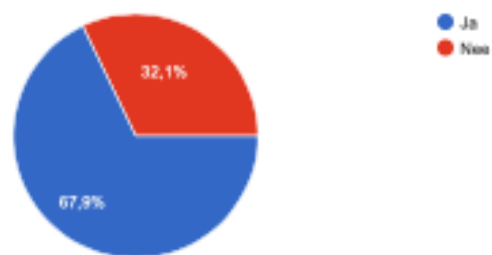
Op welke manier heb je al eens contact gemaakt met frisbee? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

28 antwoorden



Heb je al ooit Frisbee gegeven tijdens de lessen L.O.?

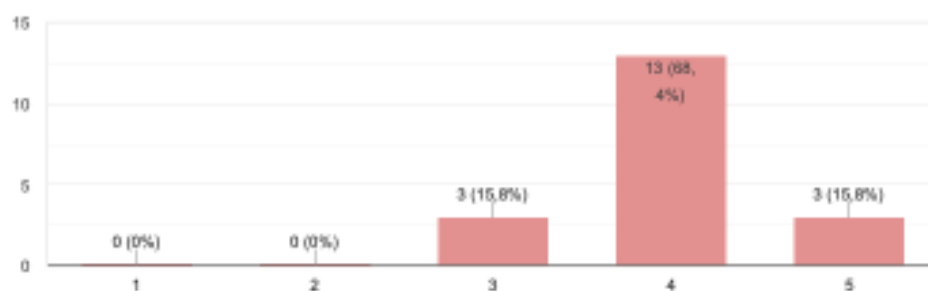
28 antwoorden



Indien 'ooit al frisbee aangeboden'

Hoe waren je eigen ervaringen met het geven van frisbee aan de leerlingen?

19 antwoorden



Wat is volgens jou de meerwaarde of net de beperking van frisbee?

16 antwoorden

Meerwaarde : er zijn altijd leerlingen, die minder goed scoren voor de klassieke sporten, hier wel erg goed voor scoren. Zowel voor techniek, tactiek en inzet.

Technisch vrij moeilijk vooraleer spelvorm kan gespeeld worden. Indoor vaak weinig plaats

Geen contact, gebaseerd op fair play

fijn om individueel te oefenen op techniek van werpen en nadien leuk om toe te passen in ploegsport

Fairplay bij ultimate Frisbee (eigen scheidsrechter)

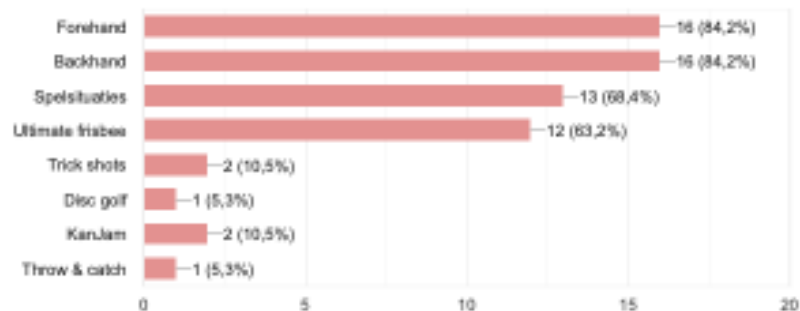
Jongens en meisjes kunnen samen spelen.

Nieuwe spelvorm; fair play; variatie in klassieke curriculum

fijne groepssport - fairplay

Welke onderwerpen van frisbee heb je gegeven? (Indien ja) Meerdere antwoorden mogelijk. (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

19 antwoorden



Had je voldoende inspiratie om oefenstof aan te reiken?

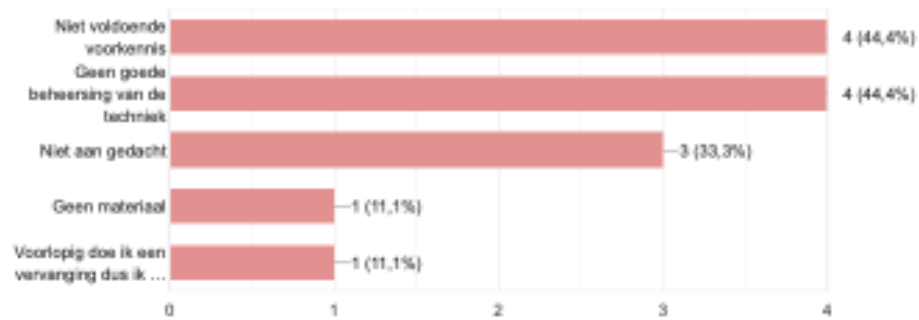
19 antwoorden



Indien 'nooit frisbee aangeboden'

Waarom heb je nog geen frisbee aangeboden tijdens de lessen? (Indien nee)
(Meerdere antwoorden mogelijk).

9 antwoorden



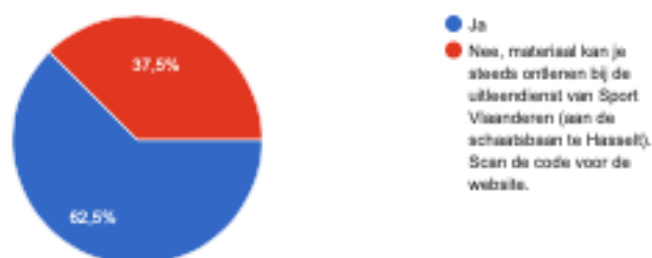
Zou het je door het aanreiken van een volledig lessenpakket (oefenstof + evaluatie + materiaal) kunnen overhalen om frisbee toch te geven?

9 antwoorden



Heeft de school (voldoende) materiaal ter beschikking?

8 antwoorden



Bijlage 5 Link en QR-code naar beeldmateriaal







[Zelfgemaakt beeldmateriaal werptechnieken](#)



Beeldmateriaal Worpen

Backhand:

- Grip
- Worp
- plaatsing voeten



[Les 1](#)
[Inhoudstabel](#)