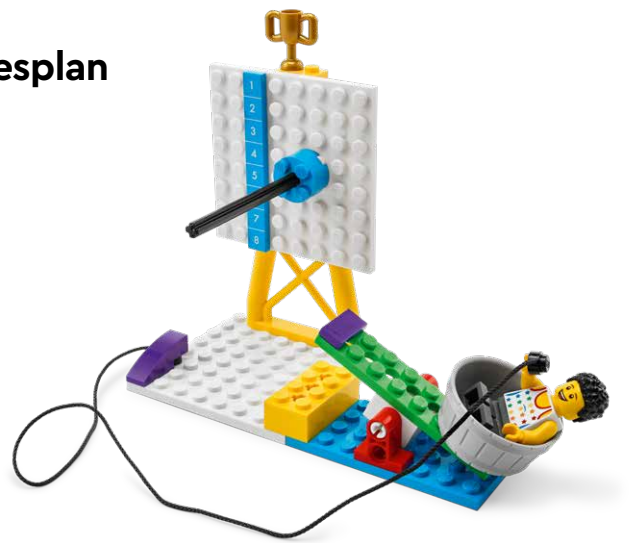


2000471

# Hoogspringen

## Lesplan



**Verspringen of hoogspringen, met welk atletiekonderdeel stijgt jij tot grote hoogte? Tijd om te gaan hoogspringen! In deze les onderzoeken de leerlingen hoe ze bewegingspatronen kunnen bestuderen en meten wanneer een minifiguur gaat hoogspringen.**

🕒 30–45 minuten

📦 Beginner

🎓 Groep 5–7

### Activeren (hele klas, 5 minuten)

- Breng een kort gesprek op gang over hoogspringen.
- Stel vragen om je leerlingen aan het denken te zetten. Enkele suggesties:
  - Wat is hoogspringen?
  - Op welke manier gebruikt een atleet zijn lichaam om hoger te kunnen springen? *(Door de impuls en snelheid te vergroten en hard af te zetten, komt een atleet van de grond af.)*
- Laat de leerlingen zich nu op de bouwuitdaging richten.

### Onderzoeken (Individueel, 20 minuten)

- Laat iedere leerling zelfstandig een lat voor hoogspringen bouwen waar een minifiguur overheen moet springen.
- Op het leerlingenwerkblad staan de verschillende bouwstappen beschreven. Er zijn geen specifieke bouwstructies.
- De leerlingen kunnen de afbeeldingen op het leerlingenwerkblad als inspiratiebron gebruiken of zelf iets bedenken.

### Uitleggen (hele klas, 10 minuten)

- Laat de leerlingen uitleggen hoe ze ervoor hebben gezorgd dat hun minifiguur hoger sprong.
- Stel bijvoorbeeld de volgende vraag:
  - Wat is je opgevallen aan de kracht van de duw en de hoogte van de sprong? Is er een verband? *(Hoe harder er tegen de lanceerinstallatie werd geduwd, hoe hoger de minifiguur sprong.)*

### Uitbreiden (individueel, 10 minuten)

- Laat de leerlingen een sportuitzending maken en aan de hand van wetenschappelijke taal uitleg geven over de beweging en behendigheid van de minifiguur.

### Evalueren (individueel)

- Laat iedere leerling een voorbeeld geven van een bewegingspatroon van hun model.

2000471

# Hoogspringen

## Leerlingenwerkblad

### Tijd om te gaan hoogspringen!

Bouw een opstelling voor hoogspringen.

Je hebt nodig:

- Een minifiguurlanceerder  
Veiligheidswaarschuwing: Maak de minifiguur aan het touw vast.
  
- Een lat om overheen te springen
  
  
- Een tegel met cijfers om de hoogte van de lat te kunnen meten
- Gebruik de afbeeldingen ter inspiratie of bedenk zelf iets.
- Leg uit welk bewegingspatroon je in je model hebt gezien.

