

# Draaiboek Atletiek Sportdag 2017



Bewegingsonderwijs Lelystad

## **ORGANISATIE**

In dit pakket treft u aan:

### **1. Een scorelijst**

- Elke scorelijst dient voor 1 groep (max. 10 – 12 leerlingen).
- Er moeten dus 7 groepen gemaakt worden en ingevuld worden op de scorelijst.
- Nummer de scorelijsten van 1 t/m 7 en kruis aan bij welk onderdeel deze groep dient te beginnen. Groep 1 bij onderdeel 1: 60 meter, groep 2 bij onderdeel 2: hoogspringen enz. Wissel door in de logische volgorde.

### **2. De onderdelen**

- De beschrijving van de onderdelen met de organisatie er omheen.

### **3. Een plattegrond**

- Een plattegrond van het atletiekveld en de plaats die de onderdelen daarop hebben gekregen.

### **4. Tijdschema**

- De indeling van de ochtend cq. middag qua tijd en pauze.

### **5. Materialenlijst**

### **6. Diploma**

### **7. Wat u zelf vooraf nog dient te regelen**

N.B. Dit pakket geldt voor scholen met een deelname tot ± 70 a 80 leerlingen. Voor scholen met meer leerlingen worden alle onderdelen dubbel uitgezet en aangegeven met 2 verschillende kleuren. (1 t/m 7 geel en 1 t/m 7 groen).

Dan moeten er dus 14 groepen gemaakt worden.



## DE ONDERDELEN

### 1. 60 meter

- 2 – 4 lopers tegelijk.
- Begeleiding: 1 starter en 2 tijdwaarnemers.
- Indien er tijd over is kan iedereen 2 - 3 maal lopen.

**TIP:** Spreek duidelijk af wie welke baan klokt. Laat de leerlingen op volgorde van de scorelijst lopen.



### 2. Hoogspringen

- Iedereen mag 1 maal inspringen, stok op mathoogte.
- Schat daarna de aanvangshoogte in (die iedereen kan halen, bijv. 70 cm.) en ga zo steeds 5 cm. hoger.
- Wie het niet haalt mag na de ronde nog 1 maal herkansen.
- Noteer de hoogte die de leerling echt gehaald heeft.

**TIP:** Bij nat weer, attendeer de leerlingen op gladheid bij het afzetten.



### 3. Bal/Nerf Vortex werpen

Iedereen mag 1 maal proef werpen.  
Er mag met of zonder aanloop geworpen worden.  
De afstand wordt gemeten waar de  
Bal/Nerf Vortex voor het eerst de grond raakt  
(zowel de voor – als achterkant telt).  
Alle pogingen worden genoteerd.

**TIP:** Laat alle leerlingen achter de werplijn blijven.



### 4. Hordeloop

- Steeds 2 - 4 leerlingen tegelijk.
- Begeleiding: 1 starter en 2 tijdswaarnemers.
- Laat de leerlingen op volgorde van de scorelijst lopen.
- Iedere leerling mag 1 maal proeflopen, daarna geldt de tijd.
- Is er tijd over, dan mag je herkansen.

**TIP:** De hordes zijn in hoogte verstelbaar i.v.m. verschillende nivo's.



## 5. Verspringen

- Iedereen mag 1 maal inspringen, daarna wordt genoteerd.
- De afstand wordt gemeten vanaf de afzetbalk.
- Er wordt gemeten tot de dichtstbijzijnde afdruk in het zand, dit kan dus ook een hand zijn.

**TIP:** Probeer je lichaam na de landing naar voren te laten vallen.



## 6. 400 meter

- 2 leerlingen tegelijk.
- Begeleiding: 1 starter en 2 tijdwaarnemers.
- Houd de binnenste baan aan i.v.m. de 60 m. en het hordelopen.

**TIP:** Ga niet te snel van start, je kunt beter een eindsprint nemen.



## 7. Kogelstoten

- Iedereen mag 1 maal proefstoten, daarna 2 of 3 pogingen voor de afstand.

**TIP:** Probeer de kogel te stoten en niet te gooien, onderarm dus achter de hand en niet onder de hand. Zet de overige leerlingen op een veilige afstand achter de kogelstoter.

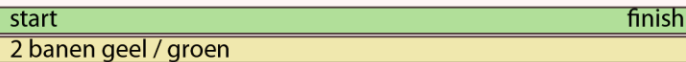


# Plattegrond Atletiek

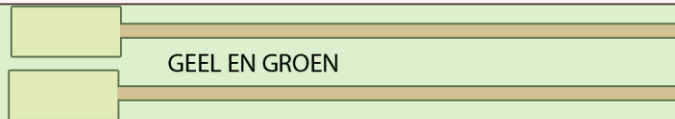
Geel (1 t/m 7): kleine school  
Beide kleuren: grote school

BERGING

Nummer 4  
Hordenlopen



Nummer 5  
Verspringen



Nummer 2  
Hoogspringen  
GEEL



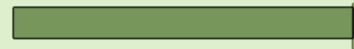
Nummer 3  
Bal/nerve werpen  
GEEL



Nummer 7  
Kogelstoten  
GROEN



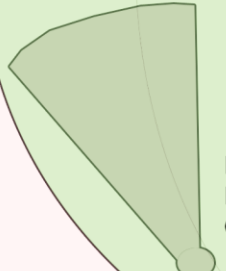
Nummer 3  
Bal/nerve werpen  
GROEN



Nummer 2  
Hoogspringen  
GROEN



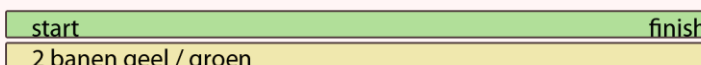
Nummer 7  
Kogelstoten  
GEEL



Nummer 6  
400 meter

start en finish  
GEEL EN GROEN

Nummer 1  
60 meter sprint



INGANG

FIETSEN

KLEEDRUIMTES / KANTINE



VAKGROEP  
BEWEGINGSONDERWIJS  
LELYSTAD

gemaakt door Leon van der Veen

## Organisatie atletieksportdag ochtend

Er moeten 7 groepen gemaakt worden.

Groep 1	start bij onderdeel 1	de 60 meter sprint
Groep 2	start bij onderdeel 2	het hoogspringen
Groep 3	start bij onderdeel 3	het bal/Nerf Vortex
Groep 4	start bij onderdeel 4	werpen
Groep 5	start bij onderdeel 5	het verspringen
Groep 6	start bij onderdeel 6	de 400 meter
Groep 7	start bij onderdeel 7	het kogelstoten

NB: bij een dubbele bezetting starten de groepen 8 t/m 14 ook in deze volgorde, maar dan bij een andere kleur (1 t/m 7 geel en 1 t/m 7 groen).

Tijdschema: Alle onderdelen duren 20 minuten, inclusief wisseltijd naar het volgende onderdeel.

Tijd	60 meter	Hoogspringen	Speer/bal werpen	Hordelopen	Verspringen	400 meter	Kogelstoten
09.00	1	2	3	4	5	6	7
09.20	7	1	2	3	4	5	6
09.40	6	7	1	2	3	4	5
10.00	5	6	7	1	2	3	4
10.20	Pauze						
10.40	4	5	6	7	1	2	3
11.00	3	4	5	6	7	1	2
11.20	2	3	4	5	6	7	1

**Einde 12.00 uur**



## Organisatie atletieksportdag middag

Er moeten 7 groepen gemaakt worden.

Groep 1	start bij onderdeel 1	de 60 meter sprint
Groep 2	start bij onderdeel 2	het hoogspringen
Groep 3	start bij onderdeel 3	het bal/Nerf Vortex
Groep 4	start bij onderdeel 4	werpen
Groep 5	start bij onderdeel 5	het hordelopen
Groep 6	start bij onderdeel 6	de 400 meter
Groep 7	start bij onderdeel 7	het kogelstoten

NB: bij een dubbele bezetting starten de groepen 8 t/m 14 ook in deze volgorde, maar dan bij een andere kleur (1 t/m 7 geel en 1 t/m 7 groen).

Tijdschema: Alle onderdelen duren 15 minuten, inclusief wisseltijd naar het volgende onderdeel

Tijd	60 meter	Hoogspringen	Speer/bal werpen	Hordelopen	Verspringen	400 meter	Kogelstoten
13.00	1	2	3	4	5	6	7
13.15	7	1	2	3	4	5	6
13.30	6	7	1	2	3	4	5
13.45	5	6	7	1	2	3	4
14.00	pauze						
14.15	4	5	6	7	1	2	3
14.30	3	4	5	6	7	1	2
14.45	2	3	4	5	6	7	1

**Einde 15.00 uur**

## Materiaallijst

- 1. 60 meter:**
  - 4 pilonnen (2 start-, 2 eindstreep)
  - 2 stopwatches
  - 2 blokjes (startklap)
  
- 2. Hoogspringen:**
  - 2 palen en 1 lat
  - 2 pilonnen
  - hoogspring mat
  
- 3. Bal/Nerf Vortex werpen:**
  - 1 bal of Nerf Vortex (**de Nerf Vortex liggen in de berging rechts van de kleedkamers en mogen we van AV Spirit gebruiken**)
  - afstand bordjes (nr. 1 t/m 25)
  
- 4. Hordelopen:**
  - 4 pilonnen (2 start-, 2 eindstreep)
  - 2 stopwatches
  - 2 blokjes (startklap)
  - 8 horden (4 per baan, horden bestaan uit 2 pilonnen met inpasbare stok)
  
- 5. Verspringen:**
  - 1 hark
  - 1 meetlint
  - 2 pilonnen
  
- 6. 400 meter:**
  - 2 pilonnen (zijn start- en eindstreep)
  - 2 stopwatches
  - 2 blokjes (startklap)
  
- 7. Kogelstoten:**
  - 1 meetlint
  - 1 kogel (1 kg.)
  
- 8. Het groene atletiek koffertje:**
  - 12 stopwatches
  - de sleutels van de atletiekvereniging (hek, kleedkamer, berging en slot van de atletiekkist)

**Als alle onderdelen dubbel zijn uitgezet moet men ook het dubbele aantal materialen nemen !!!!!!!!!**



# Atletiekdiploma

Datum:.....

Uitgereikt aan: .....

Door de enorme inzet zijn de volgende resultaten behaald:

Handtekening namens de SBL:

Handtekening school:

.....

60 meter

..... sec.

hoogspringen

..... cm.

werpen

..... meter.

hordenloop

..... sec.

verspringen

..... cm.

400 meter

..... min ..... sec.

kogelstoten

..... meter.

## **WAT U ZELF VOORAF O.A. NOG DIENT TE REGELEN**

### **1. Het vervoer**

- het vervoer van en naar AV Spirit bij het sportpark Langezand

### **2. De begeleiding**

- 1 of 2 personen begeleiding per groepje per onderdeel.
- 6 tijdwaarnemers (bij de 3 looponderdelen, gaan we er even van uit dat de
- begeleider of een leerling het starten verzorgd.
- 2 a 3 personen voor de thee, limonade en evt. versnaperingen en 1 persoon die toezicht houdt op het gebruik van de kleedruimte en het toilet.
- 2 personen die 's ochtends meehelpen om de atletieksportdag klaar te zetten, de sleutels, het atletiekkoffertje en eventuele aanvullende informatie in ontvangst te nemen (7.30 uur aanwezig bij AV Spirit).
- Wanneer er geen hulp is, dan wordt dat direct met de borg verrekend en is er een reële kans dat de sportdag niet door kan gaan.

### **3. Schrijfwerk vooraf**

- de groepjes noteren op de door uzelf vermenigvuldigde scorelijsten en het beginnummer aankruisen.
- de diploma's alvast afdrukken en voorzien van de namen.

### **4. Nog enige tips:**

- neem een EHBO trommel mee.
- maak voor de pauze 7 locaties zodat de groepen niet door elkaar raken.
- maak goede afspraken over de fiets sleutels, fietsen hoeven **niet** op slot.
- neem voor de zekerheid wat extra toiletpapier mee.
- maak leerlingen er op attent dat het bij nat weer op de baan glad kan zijn.

### **5. Na afloop:**

- alle vuilnis mee naar school nemen. Er is te weinig ruimte om dit op de atletiekbaan achter te laten. Neem dus vuilniszakken mee!
- Loop een extra rondje over de baan zodat er niets achter blijft en neem het nog rondzwervende vuil mee wanneer nodig.
- Graag de kleedkamers en toiletten nalopen en het ergste vuil opruimen.

Gedurende het opbouwen (7.30 uur) voor de ochtendgroepen en het opruimen (15.30 uur) van de middaggroepen is er een vakleerkracht aanwezig. Deze helpt u op weg en kan samen met u eventuele probleempjes oplossen. De eventuele overdracht tussendoor wordt door u zelf geregeld. U krijgt t.z.t. via de mail een complete lijst met contactpersonen van de deelnemende scholen. De laatst deelnemende school dient het groene atletiek koffertje met **complete inhoud** aan de vakleerkracht te overhandigen aan het einde van de dag. Wanneer de inhoud niet compleet is, dan wordt dit verrekend met de borg. Tel bij de overdracht dus voor de zekerheid de stopwatches en teken dan het overdrachtsformulier wat bij het groene koffertje zit.

**Wanneer de sportdag bijvoorbeeld door slecht weer niet door kan gaan, dient u dit z.s.m. te melden aan Elske Warners van AV Spirit. Dit kunt u doen door haar een appje/bericht te sturen op 06 46357992. Zij kan dan tijdig de schoonmaakploeg inlichten. Ook graag onderstaande personen informeren over de afgelasting.**

Heeft u voorafgaande aan de sportdag nog vragen dan kunt u contact opnemen met:

**Sander van Brussel**

**Tel: 06 54233271**

**Mail: [s.v.brussel@stichtingschool.nl](mailto:s.v.brussel@stichtingschool.nl)**

**of**

**Jasper Broekman**

**Tel: 06 15588561**

**Mail: [j.broekman@stichtingschool.nl](mailto:j.broekman@stichtingschool.nl)**

Wij wensen u een sportieve, zonnige en gezellige dag toe.

Vakgroep Bewegingsonderwijs Lelystad