

## 22.

## Hoogspringen

Leeftijdsgroep

Ongeveer 12-16 jaar

Kerdoel

Deze les levert een bijdrage aan kerndoel 4:  
De leerlingen leren meten en leren omgaan met meetinstrumenten, gangbare maten en eenheden.

Leerstofonderdeel

4-1\_3-9: lengte opmeten en benoemen m.b.v. standaardmaten (meters en/of centimeters)  
4.1\_3.10 verschillende meetinstrumenten gebruiken (duimstok, rolmaat, liniaal, meetlint)  
4-1\_3-11: begrippen lengte, breedte, hoogte, diepte, dikte en omtrek en in de juiste context gebruiken

Doel van de les

Meten van hoogte in centimeters boven de meter en dit kunnen schrijven in meter en centimeters.

Benodigdheden



hoogtetouwen

- 2 gypalen met gaten en pennen om een hoogtetouw op te kunnen hangen.
- hoogtetouw
- een bord of groot vel papier
- een rolmaat

Korte samenvatting

De leerlingen gaan hoogspringen en bepalen hoe je de hoogte van de sprongen kunt noteren in meters en centimeters.

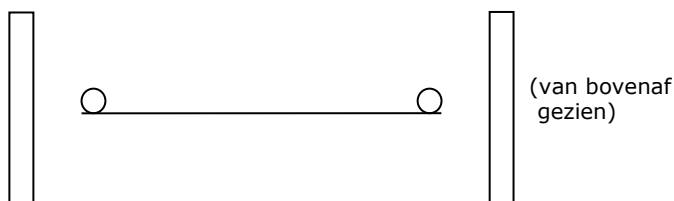
Organisatie

Klassikaal in de gymzaal.

Activiteiten

### Introductie:

Zorg dat de groep aan weerszijden van de opgestelde gypalen op de zweedse banken zit en goed zicht heeft op de palen. Er hangt nog geen touw.  
Vraag de leerlingen of ze kunnen voorspellen wat ze gaan doen en waarom ze dat denken.  
*Als de leerlingen niet kunnen voorspellen wat er gaat gebeuren, vertel dan wat ze gaan doen.*



### Kern:

Maak een hele hoge sprong voor de groep.  
Vraag de leerlingen of ze weten hoeveel centimeters hoog je sprong was.  
*Laat de leerlingen zoveel mogelijk zelf bedenken hoe ze de hoogte kunnen meten. Waarschijnlijk wijzen ze al snel*

*op het touw en palen.*

Hang een touw op tussen de palen. Bijvoorbeeld op 30 centimeter hoogte.

Kunnen ze de hoogte schatten waarop het touw nu hangt?

Laat de hoogte van het touw opmeten met een rolmaat.

*Let goed op dat het meten nauwkeurig gebeurt, zoals in de vorige lessen is afgesproken.*

Laat de leerlingen over verschillende hoogtes springen.

### **Verwerking:**

Laat op een groot vel papier of op het bord de hoogte van het touw opschrijven en laat de namen van de leerlingen erachter schrijven.

### **Afsluiting:**

Laat de hoogte van de sprong vergelijken met objecten in de klas of laat ze de hoogte vergelijken met een punt op hun lichaam ter hoogte van de sprong, zodat ze de hoogte letterlijk kunnen 'zien'.

#### Differentiatie



#### Makkelijker

- plak schilderstape op de gympalen en schrijf de hoogtes op de paal en schrijf de namen van de leerlingen op bij een bepaalde hoogte
- hang een reep papier op de paal, zodanig dat de onderkant de vloer raakt en zorg dat de reep papier hoger is dan de hoogste sprong die verwacht wordt. Schrijf na het springen van elke leerling, de naam en de hoogte in centimeters op de juiste hoogte van de reep papier, zodat de leerlingen een concreter beeld hebben.

#### Moeilijker

- laat de hoogte op de palen opmeten (elk volgend gat is zoveel centimeter hoger, laat het berekenen zonder meten en daarna checken met de rolmaat)

#### Vervolgactiviteiten



- hoogte van deuren, ramen en kamers
- de hoogte van de trap of de ladder
- de hoogte van tafel en de stoel

#### Video/audio

[www.youtube.com/hoogspringen](http://www.youtube.com/hoogspringen), te gebruiken in de klas om hoogspringen in te leiden