

LADDER VAN LANSINK COMPETITIE

VAK: LICHAMELIJKE OPVOEDING • DUUR: 1 LESUUR

DOELSTELLINGEN

Vakgebonden eindtermen

- De leerlingen zijn in staat op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties.
- De leerlingen combineren en passen eerder geleerde vaardigheden toe.

Algemene doelen en de link met de vakoverschrijdende eindtermen vind je in de handleiding bij dit lespakket.

Werkwijze

De leerlingen krijgen een speelse opwarming met behulp van tikspelen.

Eenmaal opgewarmd wordt het principe van de Ladder-van-Lansink-competitie toegelicht. Elke opdracht heeft iets te maken met zwerfvuil. Op het einde van het tornooi/competitie wordt de uitslag bekend gemaakt en mag/mogen de leerling(en) die op de eerste plaats staa(n)t de leerkracht uitdagen. Als de leerkracht wint, ruimen de leerlingen op, als de leerling(en) winnen, ruimt de leerkracht op.

Materiaal/media

- Zweedse bank (1)
- Kegels (4)
- Basketballen (2)
- Basketring (1)
- Turnmatjes (10)
- Klimtouwen (2)
- Stokken (2)
- Ladder van Lansink
- Ballonnen
- Springtouwen

LADDER VAN LANSINK COMPETITIE

Lesbegin	
Doel: algemene opwarming	Materiaal: 4 kegels
Werkvorm en/of organisatie: Tikspel	Tijd: 10 minuten

1. Verzamel-het-zwerfvuil:

Start de les met een korte inleiding op het thema:

- “Zwerfvuil - iedereen kent het wellicht wel? Wat is het? Wie doet het?”

Zwerfvuil is klein afval dat we vaak nonchalant en zonder er bij stil te staan op straat weggooien. Voorbeelden genoeg: sigarettenpeuken, kauwgom, etensresten, blikjes, plastic flesjes, tickets, papieren zakjes, kranten, tijdschriften,...
(Bron: www.indevuilbak.be)

“We gaan in deze les een tornooi houden aan de hand van de Ladder van Lansink, hierdoor zal je meer inzicht krijgen in de afvalverwerking.”

Duid 1 of 2 vuilnisbakken aan (tikers) die zoveel mogelijk zwerfvuil (niet-tikers) moeten verzamelen. Als een vuilnisbak een stuk zwerfvuil weet te tikken moeten ze een hand aan elkaar geven, zo ga je een zwerfvuilketting krijgen die alsmaar groter wordt. Het spel is gedaan als al het zwerfvuil is opgeruimd.

Om te variëren duid je een restafval-vuilnisbakaan en een PMD-vuilniszak (= twee leerlingen). Het restafval moet dan alle leerlingen verzamelen met lang haar/ witte T-shirt/ sportschoenen..., en de PMD-vuilniszak verzamelt alle leerlingen met kort haar/ gekleurde T-shirt/ gewone schoenen...

Geef aan de leerlingen mee dat sorteren heel belangrijk is!

Lesfase 1	
Doel: elke leerling probeert zo hoog mogelijk te eindigen op de ladder	Materiaal: <ul style="list-style-type: none">- Zweedse bank (1)- Kegels (4)- Basketballen (2)- Basketring (1)- Turnmatjes (10)- Klimtouwen (2)- Stokken (2)- Ladder van Lansink- Ballonnen- springtouwen Bijlage 1 Bijlage 2 Kaartjes met de namen van alle leerlingen uit de klas
Werkvorm en/of organisatie: laddertornooi	Tijd: 35 minuten

LADDER VAN LANSINK COMPETITIE

Ergens op een zichtbare plaats in de sportzaal wordt de Ladder van Lansink opgehangen, dit kan je doen door een echte ladder te gebruiken met 5 treden en elke trede te benoemen volgens de Ladder van Lansink maar je kan ook de treden van de Ladder van Lansink afdrukken op A4 formaat en dit ophangen aan het sportraam.

Licht kort even de Ladder van Lansink toe en stel de volgende vragen: 'waarom is het best om bovenaan de ladder te staan?' 'Wat betekent deze ladder i.f.v. afvalbeleid?'

Elke trede afzonderlijk is nog eens opgesplitst in 3 delen. Alle leerlingen starten helemaal onderaan op de trede van storten. De bedoeling is dat je zo hoog mogelijk eindigt. De leerling kan een plaats stijgen/ klimmen door een medeleerling uit te dagen voor een opdracht.

De opdracht wordt uit de opdrachtenvuilniszak getrokken.

De persoon die de opdracht wint, stijgt een plaats, de verliezer zakt een plaats indien mogelijk. Om helemaal boven te eindigen moet je minstens 15 opdrachten winnen.

Als je wordt uitgedaagd, mag je de opdracht niet weigeren.

De nodige **opdrachtbriefjes** kan je vinden in **bijlage 1** en een voorbeeld van **de Ladder van Lansink** voor deze les in **bijlage 2** (deze druk je best op een groter formaat af of steek je zelf in elkaar met afzonderlijke blaadjes per trede). Het materiaal dat nodig is voor de opdrachten leg je in een materiaalzone die aangeduid is met kegels. De leerlingen nemen zelf het materiaal dat nodig is voor de opdracht en leggen het achteraf ook terug. Eventuele fouten op deze regel worden bestraft met een degradatie op de ladder. De leerkracht is de enige die de posities op de ladder wijzigt.

Lesafsluiting	
Doel: uitslag bekend maken	Materiaal: ladder met eindposities
Werkvorm:	Tijd: 5 minuten

Op het einde van de les verzamel je alle leerlingen en laat je ze kijken waar ze op de ladder geëindigd zijn. Je legt uit dat de leerlingen die op de trede van verbranding of storten staan eigenlijk het zwerfvuil zijn. Dit komt omdat we het zwerfvuil dat we opruimen niet meer sorteren maar gaan verbranden, het zwerfvuil dat ergens in de natuur terechtkomt, blijft daar gewoon liggen en heeft jaren tijd nodig voordat het verteerd is.

Vraag aan de leerlingen welke 'wist-je-datjes' ze zich nog herinneren? 'Zal je attitude t.a.v. zwerfvuil wijzigen na deze les?'

De winnaar(s) van het tornooi krijgen nu de kans om de leerkracht uit te dagen. Als ze winnen moet de leerkracht de zaal opruimen, als ze verliezen ruimen ze zelf de zaal op.

BIJLAGE 1

OPDRACHTBRIEFJES • LADDER VAN LANSINK COMPETITIE

Wist je dat... het minstens **50 JAAR** duurt vooraleer een blikje verteerd is? Wie van jullie kan als eerste 50 keer op en af een bank springen?

.....

Wist je dat... onze parkeerterreinen **2 opruimbeurten per week** krijgen? Wie van jullie loopt het snelst 2 rondjes rond de zaal?

.....

Wist je dat... in de Atlantische oceaan een **vuilnisbelt** drijft **ter grootte van de Verenigde Staten**? Dit is gigantisch. Diegene die gigantisch veel kan pompen (zo veel mogelijk), wint deze opdracht.

.....

Wist je dat... zwerfvuil zeer gemakkelijk kan vermeden worden? Het enige wat je moet doen is het **afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken** te werpen. De eerste die 10 keer met een basketbal in de basketring kan scoren wint.

.....

Wist je dat... kauwgom **20 tot 25 jaar** nodig heeft om te verteren? Wie van jullie kan 25 sit-ups doen en wie is de snelste?

.....

Wist je dat... er in **Oost-Vlaanderen meer dan 300 ton afval per jaar** wordt opgehaald? Diegene die het snelst 300 decimeter (+/- 2 keer de zaalbreedte) in ganzenpas loopt, wint deze opdracht.

.....

Wist je dat... een **sigarettenpeuk 2 jaar** nodig heeft om te verteren? De persoon die het snelst 2 keer een touw op en af kan klimmen, wint.

.....

Wist je dat... er nog steeds een **hevige strijd** wordt gevoerd **tegen zwerfvuil**? Jullie gaan deze strijd voeren in de vorm van een hanengevecht.

.....

Wist je dat... **afvalverwerking veel geld** kost, dit moeten we zelf betalen. De persoon die verliest met armworstelen zal betalen met zijn plaats op de ladder.

.....

Wist je dat... de Belgen **17% van hun afval composteren**? Wie kan het snelst 17 voorwaartse koprollen uitvoeren?

.....

Wist je dat... **petflessen** zoals die van frisdrank **10 jaar** nodig hebben **om af te breken tot piepkleine stukjes (microplastics)? Echt helemaal verdwijnen zullen ze zelfs nooit**. Diegene die het snelst 10 meter kan sluipen, wint deze opdracht.

.....

Wist je dat... het beste wat je kan doen met afval **voorkomen of hergebruiken** is? De persoon die deze stok het langst kan gebruiken door hem op zijn vinger te laten balanceren, is de winnaar van deze opdracht.

.....

Wist je dat... je **om 1 kg papier te maken maar liefst 3 kg hout** nodig hebt? Wie van jullie kan het langst 3 ballonnen omhoog houden zonder ze vast te nemen?

.....

Wist je dat... **de gemiddelde leerling** op een secundaire school **100 kg afval** per jaar produceert? De persoon die als eerste 100 keer in een touw kan springen, wint.

BIJLAGE 2

• LADDER VAN LANSINK COMPETITIE

