estafette

Groep 6

(E deel – pakket B)

LESWEEK 1

Aanpak 3 leerlingen

Les 1

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

zwijsen
Breng leren tot leven

estafette

tekstboek – sport

B

zwijsen

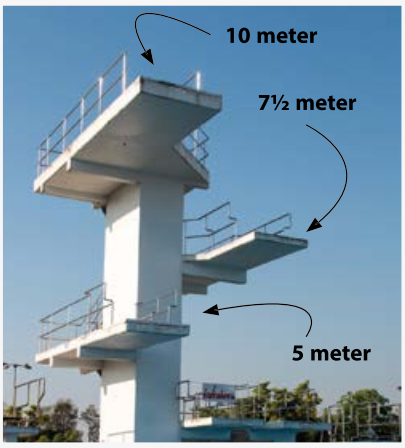
Breng leren tot leven

De kunst van het schoonspringen

home | over de sport | in jouw buurt | nieuws

Wat is schoonspringen?

Schoonspringen is een combinatie van turnen, acrobatiek en trampolinespringen in het water. Het is een gevarieerde watersport waarbij je zo mooi mogelijk springt vanaf een duikplank of platform. Een platform is een toren van 5, 7½ of 10 meter hoog met een klein podium. De duikplank heeft een hoogte van 1 of 3 meter.
Je begint met springen vanaf een lage duikplank en daarna vanaf een hoge. Als je ouder bent, maak je ook sprongen vanaf de toren.



Platform voor schoonspringen

Salto's en schroeven

Er zijn drie soorten sprongen: een salto, een schroef en een zweefsprong. Salto is het Italiaanse woord voor sprong. Als je een salto doet, maak je een koprol in de lucht. Bij een schroef maak je een draaiing met je lichaam, linksom of rechtsom.
Bij een zweefsprong blijf je even in de lucht zweven. Welke sprong je ook kiest, het begin en het eind zijn hetzelfde. Eerst zet je af en dan spring je. Als je in de lucht bent, heb je twee tellen de tijd om je sprong te maken. Dat kan dus een salto, schroef of zweefsprong zijn.
De voltooiing van je sprong is heel belangrijk. Het doel is namelijk dat je loodrecht in het water terechtkomt en zo min mogelijk spetters maakt als je het water raakt. Dus: kom je lawaaiig in het

Een salto

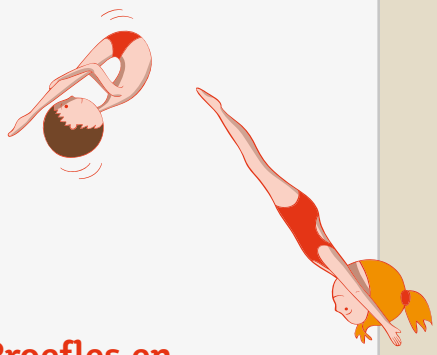
water terecht, dan kost je dat punten. Hoe sierlijker en stiller de sprong, hoe hoger de punten!

Lenige waterrat met lef

Een schoonspringer moet lenig zijn. Daarom doe je in de trainingen veel oefeningen om soepel te blijven. Natuurlijk houd je van water en ben je niet bang uitgevallen. Dus ben jij een lenige waterrat met lef? Lees dan vooral door.

Training en wedstrijden

Schoonspringen is ideaal als je niet van een teamsport houdt. Je maakt de sprongen individueel, maar toch ben je gezellig samen bij een training of wedstrijd.
Bij onze club Aqua Art trainen we twee keer per week. Eén keer in sporthal De Halter aan de Museumlaan en één keer in zwembad Aquarium. De lessen in de sporthal zijn virtueel. Dat wil zeggen: we oefenen niet in water, maar op het droge. In de gymzaal gebruiken we bijvoorbeeld een trampoline om salto's te oefenen. En vanaf een springplank doe je je sprong. Je landt in een grote bak met schuimblokken.



Proefles en aanmelden

Ben je enthousiast geworden voor het schoonspringen? Goed nieuws: we hebben een gratis proefperiode van vier weken. Daarna beslis je of je bij onze club Aqua Art komt. Je kunt dan meteen een modieuze zwembroek of badpak met ons clublogo erop kopen.
Wie weet maak jij straks wel een professionele sprong. En sleep je een medaille binnen bij de jeugdwedstrijd!

E 6

estafette

werkboek – sport

B PLUS

Dit **werkboek** is van

.....

zwijsen
Breng leren tot leven

LES 1

Wat ga ik leren?

- woorden die bij elkaar horen, bij elkaar lezen. **tip 6**

Ik pas dit toe op de tekst *De kunst van het schoonspringen*.

zandloper

1 **Kleur in elk woord de botsende klinkers.**

lawaaiig Italiaanse gevarieerde voltooiing

2 **Lees met de zandloper de woorden goed en vlot.**
Markeer het woord tot waar je komt met de markeerstift.

voltooiing	evacuatie	beredeneren	filiaal
onherstelbaar	individueel	specialiseren	braille
vegetariër	reisbegeleider	professioneel	dessert
technologisch	krokodillenpoten	caissière	examinator
signeren	oerinstinct	alinea	helikopterbasis
malaria	toerisme	herbenoeming	ingeënt
jetlag	quizavond	fansite	soortgenoten
hyena	talkshow	lanceren	reservesleutel
e-mailadressen	hersenletsel	uitgeverij	shampoofles
atelier	componist	privacy	melodieus

Oefen de rijtjes nu een paar keer.
Lees dan weer goed en vlot met de zandloper.
Markeer het woord tot waar je nu komt met de markeerstift.

aan de slag

3 **Deze zinnen komen uit de tekst *De kunst van het schoonspringen*.**
Welke woorden horen volgens jou bij elkaar?
Markeer in elke zin een of twee groepjes van vier, vijf of zes woorden.

a Je springt zo mooi als je kunt vanaf een duikplank of platform.
b Een platform is een toren met een klein podium.
c Als je een salto doet, maak je een koprol in de lucht.
d Bij onze club Aqua Art trainen we twee keer per week.

Lees om de beurt de zinnen vloeiend voor.

Estafette **Werkboek PLUS E6B** | geen kopieermateriaal | © Uitgeverij Zwijsen B.V., Tilburg

4 Lees de tekst *De kunst van het schoonspringen*. 8-9

Kies daarna een stukje uit de tekst.
Lees dat vloeiend voor aan je maatje.
Lees woorden die bij elkaar horen, bij elkaar.

5 terugkijken

Kruis aan.
Ik kan woorden die bij elkaar horen, bij elkaar lezen.

☹ ☐ 😐 ☐ 🙂 ☐

Markeer het cijfer wat klopt voor jou.
Voor het vloeiend lezen geef ik mezelf een:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

67, tip 6

ik begrijp & ik vind

6 **In de tekst gaat het ook over *virtueel* oefenen.**
Wat wordt daarmee bedoeld in deze tekst? Kruis aan.

- ☐ Op de computer video-opnames bekijken van top-schoonspringers.
- ☐ Het oefenen op het droge, met een trampoline en een bak met schuimblokken.
- ☐ Op het scherm een sprong bekijken en proberen dat in het bad na te doen.

Wat is tijdens een wedstrijd de beste manier om een sprong te voltooien? Kruis aan.

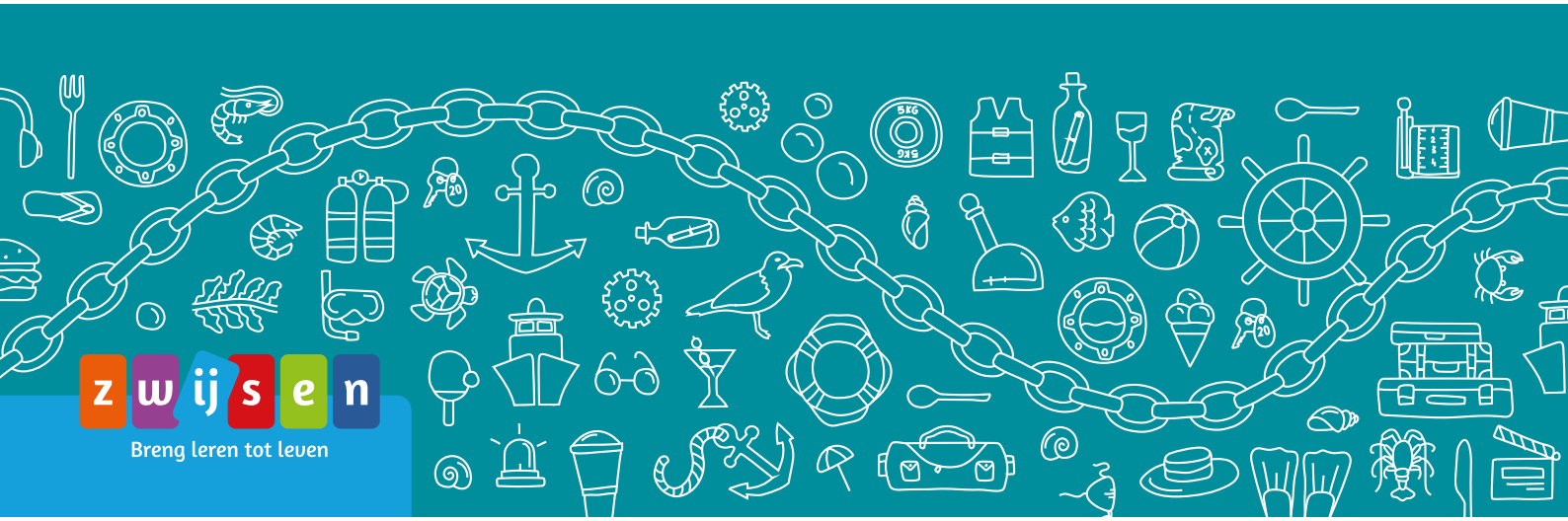
☐ een bommetje ☐ schuin ☐ loodrecht, met weinig gespetter

7 **In de tekst staat: Je maakt de sprongen individueel, maar toch ben je gezellig samen bij een training of wedstrijd.**
Lijkt jou dat leuk, een individuele sport? Of zou jij voor een teamsport kiezen?
Waarom? Schrijf op.

Estafette **Werkboek PLUS E6B** | geen kopieermateriaal | © Uitgeverij Zwijsen B.V., Tilburg

estafette

vloeiend & vlot



zwijsen
Breng leren tot leven

E6 Wat hoort bij elkaar?

6 Lees woorden die bij elkaar horen, bij elkaar.

In een zin staan vaak woorden die bij elkaar horen.
Spreek die woorden bij elkaar uit.
Stop bij het lezen niet midden in een groepje woorden.

Als het mooi weer wordt, gaan we morgen naar het strand.