|  |  |
| --- | --- |
| http://www.howest.be/Documenten/Logo/HOWEST/rgb/howest_rgb.jpg | **Campus Onderwijs en Psychologie**  **Bachelor in het onderwijs, lager onderwijs**  **St.-Jorisstraat 71, 8000 Brugge**  **Tel.: 050 33 32 68 Fax: 050 34 62 54**  **Opleidingscoördinator: ward.dumoulin@howest.be**  **Stagecoördinator: kathleen.nuyts@howest.be**  **www.mentoren.lerarenopleiding-howest.be** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nagelezen door** | | |
|  | Datum | Handtekening + eventuele opmerkingen |
| Mentor |  |  |
| Lector |  |  |

# Lesvoorbereiding

|  |  |
| --- | --- |
| Stageschool: GBS Lauwe | Naam en e-mailadres student: Verhaeghe Dieter |
| Mentor: Meester Frank | Academiejaar: 2010-2011 |
| Stageklas: 5A | Semester: 3 |
| Datum: 25/10/10 | Stageweek: 1 |
| Uur: 13u15 tot 14u05 | Pedagoog: Mevr. Nuyts |
| Leergebied/domein: Lichamelijke Opvoeding / Specifieke bewegingsvaardigheden | Lector: Mevr. Stefanie Verstraete |

## Lesonderwerp

Initiatie Hockey

## Beginsituatie

De leerlingen hebben al hockey gehad.

Deze les is eerder een inoefenles die gericht is op spelsituaties.

Robbe heeft tijdens de les kinesitherapie.

## Klasorganisatie

De les gaat door in de sporthal. De sporthal zelf is verdeeld in kleinere velden. De lln zullen verdeeld worden in kleinere groepjes om de spelen vlotter te laten verlopen.

## Lesdoelstellingen

**PM:** kunnen afwerken op doel.

**FM:**ontwikkelen van kracht in armspieren en beenspieren

**DA:** wachten op elkaar zodat alles veilig verloopt  
**C**: De verschillende opdrachten begrijpen

## Lesstructuur

* **Opwarming**
  + opwarmingsoefening
* **Kern**
  + Oefening 1: Bal afnemen
  + Oefening 2: 1 tegen 1 situatie + variatie
  + Oefening 3: Spelvorm bal drijven en doelen
  + Oefening 4: Spelvorm
* **Slot of cooling-down**

## Situering leerplan

**Leerplan Lo**

**Sport en sportspelen**

*Balvaardigheden en balspelen*

Kunnen eenvoudige spelideen uitvoeren in eenvoudige balspel- en balsportsituaties waaronder tenminste 2 verschillende ploegbalsporten.

*8.* Floorball, unihoc

## Literatuur

Eigen inbreng

Opdracht Lichamelijke opvoeding 2de jaar Howest van Vangheluwe Arne en Dobbelaere Delphine: “Unihockey les”

Cursus Lichamelijke opvoeding “extra info over Uni-Hockey” van Stefanie Verstraete en Shela Van Puyvelde

## Fundamentele leerinhoud, onderwijsleeractiviteiten en media

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fundamentele leerinhoud** | **Onderwijsleeractiviteiten** | **Media** |
| **PM:** kunnen afwerken op doel tijdens een 1 tegen 1, 2 tegen 1, 2 tegen 2 situatie.  **FM:**ontwikkelen van kracht in armspieren en beenspieren  **DA:** wachten op elkaar zodat alles veilig verloopt **C**: De verschillende opdrachten begrijpen  **PM:** kunnen afwerken op doel tijdens een 1 tegen 1, 2 tegen 1, 2 tegen 2 situatie.  **FM:**ontwikkelen van kracht in armspieren en beenspieren  **DA:** wachten op elkaar zodat alles veilig verloopt **C**: De verschillende opdrachten begrijpen  **PM:** kunnen afwerken op doel tijdens een 1 tegen 1, 2 tegen 1, 2 tegen 2 situatie.  **FM:**ontwikkelen van kracht in armspieren en beenspieren  **DA:** wachten op elkaar zodat alles veilig verloopt **C**: De verschillende opdrachten begrijpen  **PM:** kunnen afwerken op doel tijdens een 1 tegen 1, 2 tegen 1, 2 tegen 2 situatie.  **FM:**ontwikkelen van kracht in armspieren en beenspieren  **DA:** wachten op elkaar zodat alles veilig verloopt **C**: De verschillende opdrachten begrijpen  **PM:** kunnen afwerken op doel tijdens een 1 tegen 1, 2 tegen 1, 2 tegen 2 situatie.  **FM:**ontwikkelen van kracht in armspieren en beenspieren  **DA:** wachten op elkaar zodat alles veilig verloopt **C**: De verschillende opdrachten begrijpen | **Opwarming.**  Voor de les worden er kort een paar afspraken gemaakt.  1x fluiten = Begin/stop oefening.  Opwarmingsoefening  Als ik in fluit loop je rond het terrein met je hockeystick ter hoogte van de buik. We doen enkele oefeningen om te beginnen. Als ik 2x fluit mogen jullie doen wat ik zeg:   * knieën heffen tegen de stick. * hou je stick tegen je zitvlak, hielen heffen en de stick niet raken. * Spring over je stick en terug (links en rechts afwisselend. ( 5x )   **Kern:**  Lkr: Vandaag gaan we, zoals je al kon raden unihockey spelen. Het is heel belangrijk dat we eerst een paar afspraken maken over het spelen.   * De stick gaat niet hoger dan heuphoogte. * De stick wordt steeds met 2 handen vastgenomen * Er mag niet geschopt worden op het balletje/puck. * Je mag iemand anders niet (moedwillig) aanraken met je stick.   Oefening 1.  We splitsen ons in 2 groepen. Deze groepen mogen straks op een deel van het speelveld spelen. Bedoeling is dat we met onze puck en het balletje gaan drijven in ons speelveld zonder dat balletje te verliezen. Als je iemand anders tegenkomt moet je proberen om met jouw stick zijn/haar balletje weg te slaan. Wie het langst overblijft in zijn/haar speelveld is de winnaar/winnares.   * Wanneer dit goed vlot kunnen we dit herhalen met een variatie. Deze keer zijn er 3 velden maar is het 2de en 3de veld in het begin van het spel nog niet gevuld. Wie verliest mag 1 veld opschuiven. Op het einde van het spel heb je een “gouden”, “zilveren” en” bronzen” veld.   Oefening 2.  Na dit spelletje blijven de lln in de 2 groepen. We gaan nu werken aan ons drijven en het passeren van de tegenstander.  De groep is hier nog eens in 2 gesplitst. In iedere groep begint er één persoon in het midden van het parcours. Hij is de statige verdediger. 1 persoon uit de groep drijft met een balletje naar deze verdediger toe. Hij/zij passeert de verdediger, die mag bewegen in een beperkte ruimte.. Daarna scoort de aanvaller op een doel.  De verdediger gaat het balletje gaan ophalen en sluit aan in de andere groep. De aanvaller wordt verdediger. Zo schuift iedereen door en vervullen ze eens verschillende rollen.   * Variatie:   + In deze variant spelen we 2 tegen 1. De verdediger moet ook deze keer binnen de afgebakende zone blijven. De bedoeling is dat de aanvallende lln proberen door middel van passen de verdediger te omzeilen. De verdediger gaat naar het andere groepje. De aanvaller die scoort of een doelpoging onderneemt wordt verdediger.   *Oppassen dat iedereen eens verdediger kan worden en dat het niet altijd dezelfde personen zijn die mogen aanvallen.*   * + De laatste variant bestaat erin dat we dit spel nu spelen met 2 verdedigers en 2 aanvallers. Het principe blijft hetzelfde behalve dat de aanvallers, verdedigers worden en de verdedigers een groep opschuiven.   Oefening 3  We blijven in 2 groepen werken. Deze keer mogen de spelers zich over de helft van het veld bewegen. De leerlingen moeten door verschillende poortjes hun bal drijven en op het einde moeten ze afwerken op het doeltje van aan de kegel. Eventueel kan er een soort van wedstrijdje gehouden worden. Wie het eerst 10 doelpunten kan scoren wint.  Oefening 4: spelvorm  Mocht er nog tijd kunnen we overgaan tot de 4de oefening van de dag.  Nu gaan we ons uitbreiden naar het systeem van 5 tegen 5.  We maken nog even kort een paar afspraken   * De afspraken uit het begin van de les gelden nog steeds. * Als je deze afspraken overtreedt is de bal voor de andere ploeg. * Als de bal buiten het speelveld gaat is hij voor de andere ploeg, ook achter de doellijn. * Ook de belijning van het speelveld wordt kort uitgelegd.   1 ploeg draagt er een flouhesje. De andere ploeg draagt geen. Mocht er een lln niet kunnen meedoen kan hij/zij optreden als scheidsrechter van 1 wedstrijd.  **Cooling Down**  Om af te sluiten hebben we een kleine cooling down.  De lln gaan achter een bepaalde lijn staan met hun stick. 1 lln blijft vooraan staan en draait zich naar de muur. Hij roept: “ 1,2,3, Hockey”. Terwijl hij dit roept lopen de lln naar voor met hun hockeystick. Wanneer de lln vooraan zich omdraait, blijven de anderen onbeweeglijk staan in een echte hockeypose. Na een tijdje draait de persoon vooraan zich terug om en herbeginnen we. De lln die als eerst de muur kan tikken wint, wie beweegt en gesnapt is sluit achteraan aan. | Hockeystick x 20  Hockeystick x 20  puck x 20  4 banken om het speelveld te verdelen  Hockeystick x 20  puck x 6  4 banken om het speelveld te verdelen  Hockeystick x 20  puck x 6  4 banken om het speelveld te verdelen  2 doeltjes (eventueel 4 kegels)  hockeyticks x 20  puck X 6  4 banken om de zaal te verdelen.  Hockeysticks x 20  Flouhesje x 10  Puck X 2  4 banken om de zaal te verdelen.  Hockeystick x 20 |

Bord

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Niet van Toepassing** |  |