

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Nagelezen door: | | |
|  | datum | handtekening |
| de mentor |  |  |
| St.-Jorisstraat 71  8000 Brugge  tel. 050 33 32 68  e-mail: [ines.vandamme@howest.be](mailto:ines.vandamme@howest.be) [tim.coppejans@howest.be](mailto:tim.coppejans@howest.be) | | de lector |  |  |
|  | | |

# Lesvoorbereiding

|  |  |
| --- | --- |
| Stageschool: LEERNEst | Student: Claeys Roy |
| Klas: 5de leerjaar | Jaar en opleiding: 1LO |
| Mentor: Sofie Bauters | Opleidingsonderdeel: Stage |
| Datum: 22/03/2010 | Vaklector: Mevrouw Mazyn |
| Uur: 14u05 – 14u55 | Pedagoog: Mevrouw Vandamme |

## LESONDERWERP

Trekken en duwen

**SITUERING IN LEERPLAN**

Les trek en duwspelen in het lager onderwijs: 4.1.1.3.2.3. trek- en duwspelen p33

## LEERPLANDOELEN

1. Motorische competentie

LO 1.2: lln kunnen veiligheidsafspraken naleven.

LO 1.3: kennen de gevaren en risico’s van beweginssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren

1. Gezonde en veilige levenstijl

LO 2.2:lln ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken

1. Zelfconcepten het sociaal funtioneren

LO 3.2: lln kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen

LO 3.4: lln kenen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen

**BEGINSITUATIE**

19 leerlingen

11 jongens

8 meisjes

40 minuten lestijd

Les gaat door op de school zelf

Leerlingen kunnen de basisvaardigheden trekken en duwen efficiënt toepassen

## LESDOELSTELLINGEN

* Motorisch: leerlingen kunnen zichzelf verzetten tegen getrek en geduw
* Cognitief: leerlingen (her)kennen het gevoel van weerstand
* Dynamisch-affectief: leerlingen hebben kennis over eigen trek- en duwkracht

**LESSTRUCTUUR**

Opwarming:

* Dikke Bertha

Kern:

* Rugduwspel
* Trekspel in pomphouding
* Duwspel: hanegevecht
* Rugspel
* Buikspel

Slot:

* Levende ketting

| Doelstellingen | Leeractiviteiten | Didactisch handelen | T | Organisatie |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lln kunnen weerstand bieden  Lln kunnen duwen vanuit hun benen  De lln doen aan vormspanning en duwen de ander uit evenwicht  Lln proberen op een onstabiele manier te duwen en trekken  Lln kunnen duwen vanuit zit  Lln kunnen wendbaar trekken  Lln kunnen zich verzetten als team | OPWARMING:  We spl dikke Bertha. Alle lln st a een lijn. Uitgezonderd dikke Bertha. Op sign proberen de lln voorbij dikke Bertha te lp, naar de lijn aan de ovzijde. Het is de bedoeling da Bertha een lln kan ophf. Wnr dit lukt hebben we 2 dikke Bertha’s. Nu proberen de overige lln voorbij de 2 Bertha’s te lp. Zo spl we verder tot er 1 winnaar is.  KERN:  Alle lln zit per twee met de rug tegen elkaar. Dit in het mid van de zaal op een rij. De lln proberen de tegenstander weg te duwen met de rug. Dit tot over de afgesproken lijn.  De lln gaan per 2 st met hun Hn in een □. ( 1 groep per 3) hier spl ze afw tegen elkaar. Na elk pnt ws men. De lln st in pomphd tegenover elkaar. De lln proberen de An van hun tegenstander onderuit te trk. Zo vl deze uit evw. Wanneer dit lukt krijgt de lln een pnt. We proberen zoveel mogelijk pnten te behalen. We spl 3 keer (telkens 1min)  De lln blijven per twee en een □. We spl hannegevecht. De lln kiezen 1 B waar ze op st. Men krs de An. Het is de bedoeling dat de lln elkaar uit het □ vierkant duw. Men heeft een pnt wanneer dit luk of de tegenspeler zet zijn tweede Vt op de grond. Terug ws we 4 keer.  Terug blijft men per twee. De ene ll st op Hn en Kn steun. De ander lln probeert deze op de rug te duwen. Na 2 keer proberen we de lln op de buik te draaien terwijl deze op de rug lig.  Lln st per twee. Elk heeft een lintje in de broek aan de achterzijde. De medelln probeert deze af te nemen binnen de t. Het duo blijft wel in het □.  SLOT:  De lln worden in 2 groepen verdeeld en spl elk “levende ketting”. De groepen gn op hun buik lig in een cirk. De lln hk hun An in elkaar. 1 lln st uit de krg. Deze probeert de ketting uit elkaar te trk. Hierbij trk hij aan de Bn. Wanneer een lln los is gaat deze (:) trekken. Dit tot er nog maar 1 lln over is. Indien er t over is word deze lln de trekker. | Lk:   * Duidt een dikke Bertha aan * Geeft sign * Houdt de groep rustig   Dikke Bertha:   * Probeert lln op te hf ( beide Vtn moetern van de grond zijn)   Lln:   * Proberen voorbij dikke Bertha te lp zonder ophf te worden.   Veiligheidsafspraken:   * Eens een lln is ophf laten we die terug rustig zk. Gebeurt dit niet gaat de lln aan de kant.   Lk:   * Verdeeldt de teams * Legt oef uit * Spreekt lijnen af   Lln:   * Zit rug aan rug * Duwen elkaar voort * Blijven met hun zitvlak op de grond   Lk:   * Legt oef uit * Toont demo   Lln:   * Gaan per twee st * Voeren oef uit * Proberen te winnen   Algemene regels:   * We trk enkel aan de An * We spl 3x tgn iemand anders   Lk:   * Legt oef uit * Geeft demo   Lln:   * St per twee in een □ * St op 1 B met An gekruist * Proberen te winnen   Algemene regels:   * Men duuwt enkel met de Am * Men spl 4x tegen iemand anders   Lk:   * Legt de oef uit * Toont een demo * Leert techniek na 2de keer * An onder verste An en Bn steken   Lln:   * Proberen zelf een techniek * Passen nieuwe techniek toe   Lk:   * Legt oef uit * Geeft lintjes   Lln:   * Nemen zoveel mogelijk lintjes   Lk:   * Verdeeld de groepen * Leg oef uit   Lln:   * Lig in een cirk * Laten An niet los   Trekker:   * trk aan de Bn   Algemene regels:   * We trk enkel aan de Bn | 5  5  5  10  5  5  5 |  |

## ZAALOPSTELLING

|  |
| --- |
| Hier nog een paar opties: hoepel mag ook een spotje zijn (veiligheid)   * 3lln staan rond een hoepel, men geeft aan elke ll een hand. Door de trekken en te duwen proberen ze een ll met een Vt in de hoepl te laten staan. Hier kan men ook leren samenwerken (2 tgn 1) * 2 lln zitten op hun knien recht tegenover elkaar. In het mid ligt een hoep. Men probeert de hand van de andere ll zo snel mogelijk in de hoepel te krijgen * De lln worden in 4 groepen verdeeld. Elke groep krijgt een valm, hierop ligt een sportje die men moet verdedigen. De 4 groepen spelen tegelijk maar men speelt maar tegen 1 groep. Baken de zones af. Met je groep probeer je het spotje van het andere team tot op jouw valmat te krijgen. Zorg dat jouw spotje niet genomen word.   BELANGRIJK:  Wanneer je zegt stop (of fluitsignaal) dan is dat ook stop. Wie dan verder doet gaat aan de kant voor 2min (VEILIGHEID) |

## MATERIAALLIJST:

4 kegels

## BIBLIOGRAFIE:

<http://www.jeugdwerker.be/index.php?pagina=activiteiten%20database/korte%20activiteiten/trek%20en%20duwspelen.html>

Judolesgever Judoclub Nevele