|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Nagelezen door: |
|  | datum | handtekening |
| de mentor |  |  |
| St.-Jorisstraat 718000 Bruggetel. 050 33 32 68e-mail: carla.jordi@howest.beines.vandamme@howest.be; tim.coppejans@howest.be | de lector |  |  |
|  |

# Lesvoorbereiding

|  |  |
| --- | --- |
| Hospiteerschool: KTA Torhout | Student: Riekert Stael |
| Klas: 1A | Jaar en opleiding : 2LO- BWR |
| Mentor: Mr. Depuyd | Opleidingsonderdeel : LO |
| Datum: 27/04/2010 | Vaklector: Mevr. Brunet |
| Uur: 11u15-12u05 | Pedagoog: Mevr. Vandamme  |

## LESONDERWERP

Atletiek: Hoogspringen: flop, aanloop, afstoot

##### LEERPLANDOELEN

**Ontwikkeling van motorische competenties:**

LO 14: Lln kunnen een sprint uitvoeren.

LO 15: Lln kunnen een hoogtesprong uitvoeren.

LO 5: Lln kunnen de belangrijkste onderdelen van een beweging benoemen.

U 9: Lln kunnen een hoogtesprong uitvoeren en ruglings een hindernis overschrijden.

**Ontwikkeling van de gezonde en veilige levensstijl:**

LO 27: Lln ontwikkelen fitheid op basis van uithouding, snelheid en kracht.

LO 28: Lln kennen het belang van een opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

U: Lln ervaren de ontspanning en positieve invloed van fysieke inspanning, sport en spel.

**Ontwikkeling van zelfconcept en sociaal functioneren:**

LO 4- VL 6: Lln kunnen zelfstandig oefenen.

LO 31- VG 7: Lln leven afspraken en regels na.

LO 32: Lln tonen in alle omstandigheden respect voor het materiaal.

LO 34\*: Lln leren eigen bewegingsuitvoeringen en beperkingen juist schatten.

LO 35\*: Lln tonen inzet en volharding, en leren eigen grenzen verleggen.

**BEGINSITUATIE**

Aantal: 10lln

Groep: heterogeen

Accommodatie: sportzaal KTA Torhout

 Dit is de eerste les Hoogspringen dit jaar.

## LESDOELSTELLINGEN

**Motorische ontwikkeling**

* Lln hebben besef van de juiste houding en beweging, coördinatie, remvermogen, zintuiglijke waarnemingen.
* Lln kunnen ruglings een hindernis overschrijden.
* Lln kunnen richting en afstand tot traject schatten.
* Lln kunnen snelheid en kracht van de uitvoering schatten.
* Lln hebben voldoende sprongkracht om over een toversnoer te springen.

**Persoonsgebonden ontwikkeling**

Cognitieve ontwikkeling

* Lln kunnen een opdracht onthouden en kennen bepaalde begrippen.
* Lln kennen de aanloopafstand.
* Lln kennen hun juiste afstootbeen.

Dynamische affectieve ontwikkeling

* Lln hebben respect voor de fysieke mogelijkheden van anderen.
* Lln tonen inzet en volharding.
* Lln zijn gemotiveerd.

**LESSTRUCTUUR**

**Opwarming:**

Opdrachtvorm :

* Afstoten op de banken

Stretching en vormspanning:

* Losmaken van spieren en gewrichten

**Kern:**

Oefenvorm hoogspringen:

* Flop met twee benen samen
* Flop met één been afstoten
* Flop met tussenhup en afstoot 1 been
* Idem oef. 1,2,3, maar zonder veerplank
* Aanloop + uitvoeren flopbeweging
* Idem + afstoot veerplank
* Idem zonder veerplank
* Globale sprong
* Globale sprong, maar aanloop verlengen
* Tijd over: Prestatie/ wedstrijd

**Slot:**

* Opbergen materiaal

| Doelstellingen | Fundamenteleleerinhouden | Onderwijs – en leeractiviteiten | Timing Media |
| --- | --- | --- | --- |
| C.V. OpwarmingLln bepalen hun afstootvoetLenigheidTechniekStretchen van gewrichten en spieren | **Opwarming****Opdr.:** Lln lpn over bnk en zoeken hun afstoot Vt: elke opdr doen we 2x1. Lppas ovr de bnkn2. Lln st af (rechterVt) op bank, klap hoog id Hn, landen op 2 Vtn. 2de x 🡪 linkerVt3. Lln st af op bank met afst Vt; ze landen met beide Vtn en neus nr muur4. Lln st af voor bank mt afst Vt, makn halve draai, landn met Hn voor zich🡪 Nog 1x goed kijken wat hun afst Vt is !!!Terugkeren via zijknt:1ste x: Lln lpn op Hn en Vtn 2de x: Lln makn hoogtesprng, Armn zijn opwrts3de x: Om de 3 pssn, Kn omhoog brengen en tgn je borst brengen4de x: Lln sprngn op en doen banaanbew. 🡪 andere lln houdt hem tgn**Stretching****Opdr.:**Lln maken gewrichten en spieren los:1. Bn stretchen; lln zittn in sprdstnd; buigen naar linker Bn, mid en rechter Bn
2. Kuiten stretchen
3. Kaarsstnd
4. Liggn en naar brug
5. Nek en polsen losmaken
6. Spieren losschudden
7. Elke lln sprngt ng eens op en doet de flop bew., andere lln houdt hem tgn
 | **Did werkvorm:** klassikaal**Org & instructie:*** Lln stellen zicht op achter de kegel

**Afspraken:**- 2de lln vertrekt als de 1ste zijn oef heeft uitgevoerd.- lln komen langs de buitenkant trg en sluiten aan in de rij.**Leergesprek:****Aandachtsptn:*** Krachtig afstoten
* Hoge knieinzet
* Armen goed inzwaaien

**Did werkvorm:** klassikaal**Org & instructie:*** Verspreiden in halve cirkelformatie

**Afspraken:**- 8 tellen aanhouden- niet veren**Leergesprek:*** Waarom is stretchen noodzakelijk bij hoogspringen?
 | +/- 8 min+/- 7 min   |
| Lln ontwikkelen sprongkrachtLln maken gebruik van afstootvoetCoördinatie en lichaamsbesefSprong na aanloopBekken hoog houden | **Kern****Opdr. 1-8: (Alles 2/3x)**1. Lln stn op sprngplnk, veren op 2 Bn en banaanbew. landen op schouders2. Lln stn op sprngplnk, veren op 1 Bn en banaanbew. landen op schouders3. Lln stn op sprngplnk, maken een tussenhup en stoten af op hun afstBn.4. Idem oef 1, 2 en 3, maar nu zonder sprngplnk5. Lln stn aan kant van afstVt, lpn in boogvorm naar keg, zetten 3 passen; afst op 1 Vt en ¼ draai 🡪 Lln sprngn nog niet over het snoer.6. Idem nu met vallen op schouders + sprngplnk7. Idem zonder veerplank 8. Globale sprng; aanlp met 5 passn9. Idem oef 8; aanlp verlengn ( 8 à 11 pssn Probleemstelling:Lln gaan niet hoog* We zetten de mat recht tegen de muur. Lln voeren oef uit met krijt in hun hand en proberen zo hoog mogelijk een streep te zetten.

**Slot**🡪 opbergen materiaal | **Kern****Did werkvorm:** klassikaal**Org & instructie:*** Lln stellen zich op achter de kegel

**Afspraken:*** na het oef achteraan trg aansluiten
* de volgende begint als degene voor hem helemaal klaar is
* er wordt gekeken naar uitvoering van klasgenoten

**Aandachtspunten:*** Bekken hoog.
* Landen op schouders.
* Goed indraaien!
* Krachtig afstoten op voorkeursbeen.
* Naar binnen draaien.
* Schouders naar achter brengen.

**Leergesprek:*** Aanlopen in boogvorm. Het lichaam neigt naar binnen.
* Na laatste kegel, 3 passen zetten met een verkorte laatste pas, waardoor een blokkeereffect ontstaat en je je snelheid omzet in hoogte.
* Lln maakt ¼ de draai en komt met rug naar het snoer te staan.
* Afstootbeen is lichtjes gebogen. Het andere been trekt men lichtjes op.
* Armen brengt men opwaarts. Hoofd en schouders gaan het eerst over het snoer.
* Bekken brengt men naar voor.
* De benen die nog over de lat hangen, worden op het laatste ogenblik opwaarts gebracht.

**Did werkvorm:** klassikaal**Org & instructie:*** Lkr deelt de opdrachten uit

**Afspraken:**- lln gaan pas gaan omkleden als al het materiaal opgeborgen is**Aandachtsptn:*** Krachtig afstoten
* Hoge knieinzet
* Armen goed inzwaaien
 | +/- 25min  +/- 5min+/- 2 min. |

**LEGENDE MEDIA:**

|  |
| --- |
|  |

**Materieel**

4 dikke matten

2 veerplanken

2 pilaren + 1 toversnoer

kegels

8 banken

## Bibliografie

Cursus Atletiek Ho-West

Sports-media