

	Les nummer:..... Student (of LIO): Jan de Bouw Mentor (school): Jacobs Pieter Stagebegeleider (VUB):
Vak: LO Klas: BVJ Datum: 20-11-2011 Aantal lln: 5	
Lesonderwerp: uithouding School: Giso Uur: 1	
Doelstellingen	
Nummer leerplandoelen	Lesdoelen Bewegingsgebonden doelen • ontwikkeling van de motorische competenties ○ de lln kunnen belangrijke basisregels van houdings- rugscholing in bewegingssituaties toepassen ○ De lln kunnen in eenvoudige bewegingssituaties en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen. ○ • ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl ○ de lln ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties ○ de lln kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen n afysieke inspanning en passen dit toe Persoonsgebonden doelen • ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren ○ de lln leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen. ○

TIMING	SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	OEFENSTOF	ORGANISATIE	DIDACTISCH HANDELEN
15min.	Opwarming van de verschillende spiergroepen in spelvorm + lenigheid en kleine basis rugscholing inoefenen.	Tikspelen: Onder de benen / haasje over,.../ dikke berta Stretching: met nadruk op houding rug!		L haalt het belang aan van een goede opwarming bij een fysiek zwaardere les. + legt goed de nadruk op rughouding tijdens stretchmomenten.
30min.	Verschillende vormen van uithouding en deels kracht op een uitdagende manier bijbrengen + actieve recuperatie proberen bij te brengen	De volgende opdrachten moeten telken max. 1min.(of zo lang mogelijk worden volgehouden) • Handenstand omgekeerd tegen muur • Op en af stappen van een bank • Touwtje springen • Stoeltje tegen de muur, benen 90° • Over de bal springen (voor-achter-links-rechts) • Op en af de bank (benen open-toe) • Op en af de plint klimmen • Potjes tikken (eerste potje en terug, 2° potje en terug,...)	Lln per 2 aan 1 standje. 1ln werkt, de andere telt en/of recupereert actief.	L overloopt de verschillende oefeningen met de lln voor aanvang. Laat de lln zelfstandig werken maar zorgt er met positieve coaching voor dat iedereen dat moet bezig zijn ook effectief bezig is. Haalt het belang aan van actieve recuperatie: niet gaan zitten na de minuut, spieren losgooien ter afvoer afvalstoffe,... Fluitsignaal = beginnen 2x fluiten = einde en doorschuiven Na een 5-tal oefeningen vraagt hij aan de lln om hun hartslag eens te meten. Legt vooraf gezamenlijk uit hoe dat in zijn werk gaat zodat het daarna vlot kan verlopen.

Sterke(re) punten van de les:

-
-
-

Zwakke(re) (aandachts)punten van de les:

-
-
-

Leerproces: in hoeverre heeft de student rekening gehouden met vorig(e) aandachtspunt(en)?

.....
Globale **appreciatie**¹

	eventuele korte motivering	1	2	3	4
lesvoorbereiding en vakkennis					
opbouw en inhoud van de les					
didactische praktijk					
klasorganisatie en contact met lln.					
persoonlijk optreden tijdens de les					

¹ 1 – duidelijke remediëring is vereist
2 – voor verbetering vatbaar
3 – goed
4 – uitstekend

