

Les nummer:..... Student (of LIO): Jan de Bouw Mentor (school):Jacobs Pieter Stagebegeleider (VUB):	
Vak: LO Klas: 1A+2A Datum: 10-10-2011 Aantal lln: 10 Lesonderwerp: snelheid- +reactiespelen en frisbee School: Giso Uur: 1-2	
Doelstellingen	
Nummer leerplandoelen	Lesdoelen Bewegingsgebonden doelen • ontwikkeling van de motorische competenties ○ de lln kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels ○ lln kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties ○ • ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl ○ de lln ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties ○ ○ Persoonsgebonden doelen • ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren ○ de lln kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen ○ De lln betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.

TIMING	SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	OEFENSTOF	ORGANISATIE	DIDACTISCH HANDELEN
15min.	Opwarming + reactiesnelheid testen en snel denken uitlokken.	De IIn lopen door elkaar. De L spreekt op voorhand verschillende commando's af die de IIn moeten uitvoeren: 1 = in voorlingse handen- en voetensteun gaan liggen. 2 = krab-houding (bruggetje) 3= gaan zitten met benen en rug van de grond (snel en traag lopen zijn ook commando's die kunnen gegeven worden tijdens het spel) Opdracht 2 LIn per 2 1= haasje over bij eerste II 2 = door de benen van eerste II (eventueel met benen eerst) 3= II gaat op buik liggen, II2 springt erover.	Door elkaar, zonder echte grenzen.	L legt kort de verschillende opdrachten uit en laat een II een demo geven. Spreekt ook af met de IIn dat een fluitsignaal = blijven staan. Zo kan hij snel van oefening verranderen indien nodig en het is een extra commando dat de IIn moeten onthouden.
15-20min.	Verder uitbouwen van reactievermogen + explosiviteit en snelheid	LIn worden in 2 groepen verdeelt en moeten in estafettevorm volgende opdrachten uitvoeren. 1. Gewoon lopen (concept) 2. Achterwaarts lopen 3. Op buik/rug/zit,... vertrekken 4. Met bal (neerleggen of passen aan overkant) 5. Op handen en voeten 6. Per 2 kruiwagen 7. kruipen 8. 1 iemand zo snel mogelijk overbrengen zodat dat hij de grond raakt		L spreekt af da IIn gaan zitten als ze de opdracht hebben uitgevoerd. L probeert groepen evenwaardig in te delen. Fluitsignaal of klappen = vertreksignaal. L let goed op valsspelers en past gestraft door ze bijvoorbeeld terug te sturen. Vooral veel aanmoediging zodat de IIn gemotiveerd geraken en elkaar gaan aanmoedigen.

10min.	Reactiesnelheid en explosiviteit combineren met eerder geziene vaardigheden bij balsporten.	LIn blijven in 2 groepen verdeelt en staan aan de middenlijn naast L. L heeft 2 ballen in de hand (basketvoetbal). Op een bepaald moment gooit hij een van de 2 ballen richting doel/ring. Het is dan aan de eerste l van elke groep om snel te reageren en in het gepaste doel trachten te scoren.		L laat 2 jongens die na de uitleg het spel snappen eens demonstreren. L stelt duidelijk dat er na 1 actie gestopt wordt en de bal zo snel mogelijk terug bij hem moet zijn.
10min.	Eerste kennismaking met het gooien van een frisbee. + opwarmen van werparm en verschillende worpen initiëren.	LIn gooien de frisbee per 2 naar elkaar. D everschillende werptechnieken kunnen eens aan bod komen (forehand-backhand) maar ook het vangen is een werkpunt (1hand-2handen, hoog-laag)		L geeft correcte demo met een andere lIn maar geeft voldoende ruimte aan de lIn om te proberen wat voor heb het beste gooit. Het belangrijkste is niet dat de uitvoering correct is maar wel dat de frisbee bij de medespeler terecht komt.
5-10min.	Samenspel uitlokken + eerder geziene oefening in een andere sporttak toepassen.	4 tegen 1 waarbij de 4 spelers aan de buitenkant de frisbee proberen rond te spelen en diegene in het midden de frisbee probeert te raken. Eens geraakt = wissel		L stelt duidelijk dat bij frisbee de speler met frisbee altijd een armruimte vrijheid moet hebben, ook in dit spel + dat de frisbee niet mag vallen of we wisselen van speler in het midden.
20min.	Geziene vaardigheden in een wedstrijdvorm toepassen + samenspel en vrijlopen in een andere sporttak invoeren.	5 tegen 5 maar met doelzones waar 1 aanvaller instaat maar geen verdedigers in mogen. Wordt de frisbee gevangen in de doelzone = punt. Doelzone kan gaan van een heel gebied (achter de achterlijn van handbakveld) of een hoepel waar de aanvallenb in staat. (aan te passen aan het niveau van de spelers)		L tracht de lIn te verdelen volgens niveau. Regels: • Werper altijd armlengte vrijheid • Niet lopen met frisbee • Als verdediger niet in doelzone • In eerste instantie is het vallen van de frisbee = ploegwissel maar dat kan aangepast worden indien te weinig succesvolle passen naar het begeleiden van de frisbee naar de grond toe.

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