|  |
| --- |
| **Les nummer:…29/30……****Student (of LIO):…Frederik Malfroot….****Mentor (school):……Mr. Van Schandevijl…****Stagebegeleider (VUB): …Daan Vaesen...** |
| **Vak: Lichamelijke Opvoeding Klas: 4 ASO Datum: 21/10/2011 Aantal lln: …….****Lesonderwerp: Basketbal lay up uit beweging School: KA Ninove Uur: 15u20- 16u10**  |
| **Beginsituatie: een verder bouw op de vorige les. Nu een meer dynamischere vorm van afwerken/ lopen** |
| **Materiaal: potjes, vestjes, ballen** |
| **Referentie of nummer leerplan: ……………………………………** |
| **Doelstellingen**  |
| Nummerleerplandoelen | Lesdoelen**Bewegingsgebonden doelen*** ontwikkeling van de motorische competenties
* ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl

**Persoonsgebonden doelen*** ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren
* leren omgaan met anderen in spelvorm
* een positief zelfbeeld ontwikkelen
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TIMING** | **SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN** | **OEFENSTOF** | **ORGANISATIE** | **DIDACTISCH HANDELEN** |
| 15 minOpwarming 25 min Kern5min Slot | De lln goed laten opwarmen voor de kern van de sportles. Ik wil dat de lln zich aan de hand van spelletjes zich voorbereiden/ opwarmen voor de les basket aan de hand van basketgerelateerde oefeningen/ spelletjes.Ik laat de lln doelgerichte oefeningen uitvoeren om de beweging van de lay up volledige onder de knie te hebben. Ik geef tips tot het wel slagen in de beweging voor iedere lln en Ik geef individueel bij sturing waar nodig. Ik zorg voor voldoende afwisseling van oefenstof omdat de les anders te eentonig en saai wordt. Ik geef basket gerichte spelletjes/ competitie gerichte activiteiten om de lln hun aandacht vast te houden bij de les en basket.Ik laat de lln nog wat balletjes gooien naar de ring om af te koelen en laat ze nog even stretchen zodat ze de dag nadien geen spierpijn hebben. | Ik laat de lln 2 toertjes loslopen in de zaal. Elke lln neemt een bal en dribbelt vrij rond in de zaal telkens op het fluitsignaal geef ik een opdrachtje die de lln moeten uitvoeren: hielen heffen, knieën heffen, 5x door de benen, plat op de grond liggen en terug,… . Oefening: 1-2 en set shot: 2 rijen,lln 1 van 1e rij met bal geven pas naar lln 1 van rij 2 die geen bal heeft, lln 1 van de 1e rij vraagt bal terug en werkt af. Oefenstof lay-up:1 dribbel, linkervoet voorwaarts plaatsen en de bal met beide handen opvangen.Idem, gevolgd door twee steunen rechts, links.Idem, na twee steunen omhoog springen.De groep wordt verdeeld over de verschillende doelen. 2 Rijen aan elk doel, de eerste rij voert de oefening uit terwijl de tweede rij de bal recupereert en terug aan dezelfde kant aanschuift.We herhalen de laatste oefening aan het bord. De bal wordt via het bord in het doel gebracht.Aandribbelen 1-2, lay-up. Zowel op rechts, links als recht voor doel.Idem, een krijtlijn geeft aan waar we de bal in beide handen nemen. (R/L/V)Aanlopen, bal uit de hand van een medeleerling nemen. 1-2 uitvoeren en lay-up.Aanlopen, pas geven. Pas ontvangen van passieve medespeler; 1-2 beweging, lay-up. Snelle lay-up onder druk van een verdediger, verdediger recupereert de bal.De lln splitsen in 2 groepen. De oef: de lln vertrekken aan de achterlijn, dribbelen naar het midden, dribbelen tussen de potjes, en gaan met een lay up afwerken op doel.Oefening: per 3 vertrekken de lln. ll past naar buiten loopt achter de rug van ll naar buiten. De lll die bal onvangt loopt naar binnen en past naar andere ll en loopt achter de rug door naar buitenkant… . ll die in het midden staat werkt af met een set shot. Oef: wedstrijdje afwerken met lay up 2 punten gewoon afwerken 1 punt.Door een spelletje laat ik de lln afkoelen.  |  | In de kleedkamer leg ik uit wat er deze les van de lln verwacht word. Ik verzamelen de lln voor de uitleg van de oefening en laat de lln elk een basketbal nemen en zet ze aan het werk. Ik fluit en roep welk opdrachtje ze moeten uitvoeren: hielen, knieën,…. Bij elke nieuwe oefening laat ik de lln de ballen vasthouden zodat iedereen mijn uitleg kan verstaan voor ik de volgende oefening laat starten. Ik laat de lln bij mij verzamelen zodat iedereen mijn uitleg kan begrijpen. Ik geef enkele belangrijke puntjes voor een goed uitgevoerde lay up en geef een demo voor de duidelijkheid. Ik verdeel de groep in 2, zet de potjes en laat de oefening van start gaan. Bij de start van elke nieuwe oefening laat ik de lln bij mij komen geef ik de uitleg en laat de lln oefenen.Bij het stretchen overloop ik snel de les en bedankt de leerlingen voor hun medewerking en inzet. |
| **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]](#footnote-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 [↑](#footnote-ref-1)