



Thomas More Kempen
 Lerarenopleiding Campus Turnhout
 Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs
 Campus Blairon 800, 2300 Turnhout
 Tel: +32 (0)14 80 61 01

Lesvoorbereiding Lichamelijke Opvoeding

Student: Floris De Houwer
 2 Baso tel. 0474270707
 E-mail: r0626294@student.thomasmore.be

Datum stage: 27/04/18 Uur: 12.55u – 14.35u
 School: kOsh- campus Bovenrij
 Klassengroep: 7PUB Aantal ln.: 12
 Lokaal: Grote sporthal Scheppers
 Mentor: Michel Vermeiren Docent: Ilse Nijsmans

Lesonderwerp

Judo: Houdgrepen en bevrijdingstechnieken

Bronnen

- *Lessen Judo 1^e jaar van Jimmy Geudens*
- *Leerplan secundair onderwijs VVKSO – BRUSSEL D/2008/7841/040*

Beginsituatie

3^{de} graad - BSO

Didactisch materiaal

- 12 kleine matjes
- Lange mat
- Kijkwijzers

Leerplandoelen en concrete lesdoelen

LPD:

- Rollen vervullen: uitvoerder, partner, observator, feedbackgever, scheidsrechter ...
- partneroefeningen en kampspelen: trekken, duwen, heffen, balanceren (per twee, in groep)
 – onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen – evenwicht bewaren, verstoren en herstellen – beheerst omgaan met de eigen kracht, spanning en ontspanning van het lichaam
- veilig vallen – vanuit zit, hurkhouding, kniezit, rechtopstaand – vanuit stand, in verplaatsing, in alle richtingen • fysieke verdedigings- en/of bevrijdingstechnieken – immobiliseren en bevrijden – rekening houden met de fysieke mogelijkheden en de gevoelens van de partner
 – verantwoordelijkheid opnemen voor medeleerlingen, vertrouwen geven en krijgen

Concrete lesdoelen

BD:

- De leerlingen kunnen veilig vallen
- De leerlingen kunnen d.m.v een houdgreep een persoon immobiliseren
- De leerlingen kunnen d.m.v een bevrijdingstechniek zichzelf bevrijden uit een houdgreep

PD:

- De leerlingen kunnen respectvol met elkaar lichaam omgaan

Werkpunten

- Ik ga er op letten dat de leerlingen niet te lang stil laat zitten maar snel de overgang maak tussen de verschillende oefeningen door een korte, maar bondige instructie te geven.

Feedback mentor of stagebegeleider

LEERINHOUD	METHODE
- Lichaamsgewicht in de strijd leggen (grotere lln hebben voordeel deze, gymnastiek anders) "Komen hiervan aspecten ook terug in andere sporten?" - Andere contactsporten "Komen hiervan aspecten ook terug in het dagelijkse leven?" - Zelfverdediging - Veilig vallen	
SPELENDE OEFENVORMEN Materiaal klaarleggen(3') <u>Leren veilig vallen AW & ZW (10')</u> De leerlingen werken per 2/3 volgens de kijkwijzers. <u>Houdgreep 1 'Hon Gesa Gatame' (7')</u> De leerlingen werken per 2/3 volgens de kijkwijzers. Ze proberen de houdgreep uit bij elkaar. De uki probeert telkens de bevrijdingstechniek na ze in houdgreep worden gehouden. <u>Kamp (3')</u> Na enkele minuten wordt er een kleine kamp gehouden. Leerlingen zitten in kniezit over elkaar en LK roept 'Hajimé'. Wanneer een LLN een andere LLN in houdgreep kan houden of de schouders 5 tellen op de grond krijgt hij/zij een punt. Wanneer de LK 'Maté' roept eindigt de kamp. <u>Houdgreep 2 'Kuzure Gesa Gatame' (7')</u> De leerlingen werken per 2/3 volgens de kijkwijzers. Ze proberen de	LK plaatst materiaal indien nodig. LK organiseert materiaalopstelling met de LL. Korte beschrijving/toelichting van de organisatorische werkvorm. LK maakt duo's en duidt werkplek aan. LK creëert voorwaarden voor het geven van een instructie: LK zet de LL in de organisatie, eist stilte en aandacht, enz. LK geeft instructie: uitleg, demo + vragen? Lk geeft start-en stopsignalen. LK observeert, moedigt aan, geeft feedbetween en feedback. LK geeft instructie: uitleg, demo + vragen? Lk geeft start-en stopsignalen. LK observeert, moedigt aan, geeft feedbetween en feedback. LK benadrukt veiligheidsaspect.

LEERINHOUD	METHODE
houdgreep uit bij elkaar. De uki probeert telkens de bevrijdingstechniek na ze in houdgreep worden gehouden. <u>Kamp (3')</u> Na enkele minuten wordt er een kleine kamp gehouden. Leerlingen zitten in kniezit over elkaar en LK roept 'Hajimé'. Wanneer een LLN een andere LLN in houdgreep kan houden of de schouders 5 tellen op de grond krijgt hij/zij een punt. Wanneer de LK 'Maté' roept eindigt de kamp. <u>Worp 1 'O soto gari' (10')</u> De leerlingen werken per 2/3 volgens de kijkwijzers. Ze proberen de worp uit bij elkaar. De uki valt steeds op de aangeleerde manier. BT uke: houdgreep ondergaan, worp ondergaan Accenten (1) ontspannen (2) veilig vallen PT uke: Hygiëne Accenten (1) goede hygiëne BT tori: houdgreep juist uitvoeren, worp uitvoeren, arm vasthouden Accenten: (1) kracht gebruiken (2) kijkwijzers respecteren PT tori: veiligheid eerst Accenten: (1) zorg steeds dat uke geen pijn heeft (2) respecteer signalen van uke	
<u>SLOTSPEL(25')</u> <u>Judo - Toernooi</u> De LLN blijven zitten bij hun matje. Alleen zijn de matjes nu genummerd van 1 tot ... Bij het startsignaal 'Hajimé' begint de kamp.	Beschrijving van de didactische werkvorm. Beschrijving van de organisatorische werkvorm.

LEERINHOUD	METHODE
Bij het stopsignaal 'Maté' eindigt de kamp. De leerling met het meeste punten wint de kamp. De leerlingen scoren punten door een houdgreep correct uit te voeren en door de andere LLN vijf trage tellen op de schouders te houden. Bij gelijkspel bepaalt kiest de LK zelf. BT Uitvoerder(s)/speler(s): krachtig & explosief spelen, houdgrepen proberen <i>Accenten: (1) techniek gebruiken (2) zwaartepunt verlagen (3) overgave</i> PT Uitvoerder(s)/speler(s): veiligheid eerst, eerlijk spelen <i>Accenten: (1) respecteer signalen (2) geen pijn doen (3) fair play</i>	LK geeft instructie: uitleg, demo + vragen? Lk geeft start-en stopsignalen. LK observeert, moedigt aan, stuurt bij, geeft feedbetween en feedback, enz. LK geeft individuele en/of klassikale feedback.
ASLUITEND TERUGKOPPELINGSGESPREK (5') "Accenten Hon gesa gatame?" "Accenten Kuzure gesa gatame?" "Accenten Osoto Gari?"	LK houdt interactief terugkoppelingsgesprek (TKG) (zet de accenten nog eens op een rijtje na elke oefenvorm/spelvorm).

Bordplan/zaaloverzicht

