



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: Anton Blockx
2 Baso tel. 0479 01 39 06
E-mail: r0670235@student.thomasmore.be

Datum stage:	26-04-2018	Uur:	14:40 – 15:30
School:	Technisch Instituut Sint-Paulus		
Klassengroep:	4 BE	Aantal lln.:	10
Lokaal:	Sporthal TISP		
Mentor:	Thomas Bomhals	Docent:	Mevrouw E. Poels

Lesonderwerp

Freerunning

Bronnen

<http://ond.vvkso-ict.com/leerplannen/doc/Lichamelijke%20opvoeding-2010-026.pdf>

<http://www.sports-media.be/artikels/parkour.pdf>

Beginsituatie

10 jongens

De leerlingen hebben nog geen ervaring met freerunning

Didactisch materiaal

- 2 of 3 plinten
- 2 dikke valmatten
- 1 minitrampoline
- +- 10 dunne matjes
- Sportraam
- +- 5 banken

Leerplandoelen en concrete lesdoelen

LPD:

Evenwicht behouden en herstellen (7)

Vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren (9)

De fasen van een sprong onderscheiden: aanloop, afstoot, zweeffase en landing (5)

Concrete lesdoelen

BD:

De leerlingen kunnen beroep doen op hun creativiteit om op een gecontroleerde manier verschillende obstakels te overschrijden. (MC)

De leerlingen kunnen na een sprong in evenwicht landen. (MC)

PD:

De leerlingen kunnen geconcentreerd werken en hebben oog voor de eigen veiligheid en die van anderen. (SF)

De leerlingen kunnen inschatten of een oefening haalbaar is en indien wenselijk een haalbare oplossing kiezen. (ZC)

De leerlingen kunnen de rol van helper innemen (SF)

Werkpunten

Feedback mentor of stagebegeleider

LEERINHOUD	METHODE
LIn kleden zich om ONTHAAL (5')	LK verzamelt LIn op een rij. LK stelt zichzelf voor. LK deelt lesonderwerp mee.
OPWARMING/ GLOBAAL SPEL (10') Door de zaal De leerkracht verdeelt de leerlingen in 2 groepen van 5. De voorste van elke groep neemt de leiding en doet een x aantal opwarmingsoefeningen (de rest doet hem na). Tijdens de opwarmingsoefeningen mogen ze heel de zaal gebruiken en dus ook de verschillende standen (aansporen tot kennismaking sprongen,...). Na 1 min geeft de leerkracht een signaal en gaat de persoon die net de opwarming heeft gedaan achteraan staan zodat iedereen van het groepje vooraan heeft gestaan. Het is belangrijk dat ze constant in beweging blijven. Na de opwarming roept de leerkracht de leerlingen rond hem in een halve cirkel. Vervolgens neemt de leerkracht de leiding tijdens het stretch moment. • Schouders: armen in grote cirkels loszwaaien, ellebogen achter het hoofd vastnemen en schouder lichtjes rekken, armen zijwaarts loszwaaien. • Polsen: handen vastnemen en rondjes draaien • Quadriceps: hiel tegen zitvlak trekken en bekken voorwaarts duwen. • Knieën: knieën vastnemen en rondjes draaien, mini squats. • Enkels: hielen van de grond heffen (opwarmen enkels), rondjes draaien met beide voeten Het is belangrijk dat alle leerlingen voldoende opgewarmd zijn alvorens ze aan de les parkour beginnen. Ook de spieren en gewrichten die tijdens de les worden belast moeten beweeglijk gemaakt worden tijdens	LK legt oefening uit. LK geeft demo. LK geeft aandachtspunten mee. LK laat de leerlingen het materiaal halen.

LEERINHOUD	METHODE
een warme stretching. Net zoals bij gymnastiek kunnen explosieve bewegingen anders kwetsuren veroorzaken.	
ONDERWIJSLEERGESPREK (3') Bij welke sporten is sprongkracht ook belangrijk? → verspringen, hoogspringen,... Van welke sport heeft parcours veel weg? → gymnastiek Kan freerunning in het dagelijkse leven van pas komen? → zeker en vast! → springen over een hek, muurtje,... als je bijvoorbeeld snel ergens over moet geraken.	De LK verzamelt de lln in groep, stelt gerichte vragen en duidt altijd andere lln aan om te antwoorden. LK geeft korte uitleg over Parcours.

SPELENDE OEFENVORMEN(15') <u>Verkennen oefeningen:</u> De leerkracht overloopt met de leerlingen het parcours met al de standen. Bij elke stand geeft de leerkracht wat uitleg + een demo. Na de uitleg en demo gaat men naar de volgende oefening tot dat ze allemaal aan bod zijn gekomen. Vervolgens maakt de leerkracht 2 groepjes van 3 en één van 4. Ieder groepje zet zich bij een oefening en oefent deze in aan de hand van een kijkwijzer of Ipad (moest dit aanwezig zijn). Na een 2 tal min inoefenen schuift men door naar de volgende stand. Dit tot dat iedereen elke stand heeft gezien. <u>Stand 1: Precision</u> De leerkracht plaatst twee obstakels (banken, plintkoppen, matjes, balken ...) op een	LK legt oefeningen uit en doet een demo. LK legt aandachtspunten uit. LK geeft feedback (individueel/klassikaal) LK laat de leerlingen zoveel mogelijk in groep werken LK moedigt aan.
--	--

afstand aangepast aan de vaardigheid van de groep ($\pm$ één meter). De leerlingen springen beurtelings van obstakel één tot obstakel twee en hebben hierbij extra aandacht voor hun landing. Het materiaal waarop men springt, moet vast staan. Vaak zal het obstakel wegschuiven als men hierop landt. Best kan een persoon die net gesprongen heeft dit tegenhouden voor de volgende en zo telkens doorschuiven. Afhankelijk van het vaardigheidsniveau kunnen de obstakels verder uit elkaar worden gezet, dit indien de landingen goed worden uitgevoerd.

Wanneer de leerlingen dit onder de knie hebben kunnen ze eventueel nog differentiëren. Dit door een hoogte verschil. *zie bordplan*

Stand 2: (Lazy) Vault

Bij (lazy) vault wordt best schuin op het obstakel afgelopen in plaats van recht. De beweging is zo makkelijker te controleren. Bij (lazy) vault wordt eerst één hand op de plint geplaatst, daarna hef je de benen met een schaarbeweging erover en pas daarna wordt de tweede hand op de plint geplaatst. Gebeurt de afstoot eerst op het linkerbeen, dan wordt de linkerhand als eerste op de plint geplaatst. Bij de (lazy) vault is het belangrijk om het bekken laag te houden bij het overschrijden van de plint. Indien het bekken te hoog over de plint gaat, zal het moeilijker zijn om de tweede hand nog gecontroleerd op de plint te plaatsen. Het plaatsen van de tweede hand is belangrijk om met beide handen krachtig te kunnen afduwen en zo een grote afstand te kunnen afleggen.

Aandachtspunten:

- *Bij lazy vault: been dicht bij de plint eerst opzwaaien (benen zijn samen bij het*
- *overschrijden van de plint).*

LK legt oefeningen uit en doet een demo.

LK legt aandachtspunten uit.

LK geeft feedback (individueel/klassikaal)

LK laat de leerlingen zoveel mogelijk in groep werken

LK moedigt aan.

Stand 3: Wall-run

Hiervoor worden best stevige valmatten gebruikt, anders kunnen de leerlingen niet omhoog lopen. Leerlingen nemen een kleine aanloop en zetten dan een stevige pas op de schuine landingsmat. Van zodra de voet de landingsmat raakt, stoot de leerling krachtig af, zowel met zijn been dat nog op de grond staat, als met de voet die tegen de landingsmat staat.

Hij probeert de mat zo hoog mogelijk op te lopen. Bij zijn laatste pas stoot hij zich weg van de mat en landt op twee voeten en met een lichte buiging in de benen of met een voorwaartse rol.

Aandachtspunten:

- *Van voldoende dicht tegen de schuine landingsmat, de voet tegen de landingsmat plaatsen.*
- *Afstootbeen tegen de landingsmat en volledig uitstrekken om hoogte te maken.*
- *Bij de landing goed door de benen buigen om de impact op te vangen.*

Stand 4: Voorwaartse salto

Zeker bij de eerste beurten is het belangrijk dat de leerkracht hen hierbij begeleidt. De Leerlingen voeren de salto uit met afstoot op de trampoline. De helpers staan met 1 voet op de landingsmat en 1 voet op de trampoline. Als de helper links van de uitvoerder staat, helpt hij met zijn rechterhand omgekeerd aan de buikzijde (met handpalm op de buik) en de linkerhand op de rug. De handen staan dus gekruist. Er wordt nooit zonder helpers gesprongen!

De leerlingen die geen salto kunnen of durven mogen hier een zweefrol uitvoeren. Dit mag zonder helpers.

Stand 5: Palm spin (met behulp van de muur)

De leerlingen lopen aan en plaatsen één hand op de plint. Ze heffen hun bekken boven de plint en roteren rond hun steunarm. Ter ondersteuning zetten de leerlingen zich met één voet af tegen de muur. Ze landen terug achter de plint, op de afstootpositie.

Aandachtspunten:

- *Afstoten op één voet.*
- *Hand in palmgreep op de plint plaatsen.*
- *Schouder van steunarm licht voor de plint houden.*

BT uitvoerder(s): veilig landen

Accenten: (1) lichtjes door de knieën buigen tijdens landing, (2) afstand goed inschatten, (3) jezelf inschatten (wat kan ik, wat kan ik niet)

BT helper(s): handen juist plaatsen bij het helpen (salto)

Accenten: (1) rechterhand omgekeerd aan buikzijde, (2) linkerhand op de rug, (3) armen gekruist

PT uitvoerder(s): respect voor elkaars kunnen

Accenten: (1) niet uitlachen, (2) positief feedback geven

PT helpers(s): Instaan voor elkaars veiligheid

Accenten: (1) aandachtig blijven, (2) de taak als helper serieus nemen

GLIBAAL SPEL (SLOTSPEL) (10') De leerlingen verzinnen individueel een parcours. Het parcours moet bestaan uit 3 van de 5 standen. Wanneer iedereen een parcours heeft uitgestippeld doen ze dit om de beurt klassikaal voor. <i>BT uitvoerder(s): veilig landen</i> <i>Accenten: (1) lichtjes door de knieën buigen tijdens landing, (2) afstand goed inschatten, (3) jezelf inschatten (wat kan ik, wat kan ik niet)</i> <i>BT helper(s): handen juist plaatsen bij het helpen (salto)</i> <i>Accenten: (1) rechterhand omgekeerd aan buikzijde, (2) linkerhand op de rug, (3) armen gekruist</i> <i>PT uitvoerder(s): respect voor elkaars kunnen</i> <i>Accenten: (1) niet uitlachen, (2) positief feedback geven</i> <i>PT helpers(s): Instaan voor elkaars veiligheid</i> <i>Accenten: (1) aandachtig blijven, (2) de taak als helper serieus nemen</i>	LK geeft instructie. LK geeft feedback. De LK benadrukt de accenten (individueel).
<u>TERUGKOPPELINGSGESPREK (3')</u> Wat is er belangrijk voor een les Parkour?	De LK verzamelt de lln in halfcirkelvormige groep en binnen gespreksafstand. De LK voert een kort interactief gesprek met de lln om te checken of zij de essentie van de les hebben begrepen. Daarna mogen de lln zich snel maar rustig omkleden om terug te keren richting school.

Bordplan

Onthaal/OLG/TKG

X X X X X X X X X
LK

Opwarming:

Grondplan standen:

Precision:

Makkelijker ← **Basis:** → **Moeilijker**



Basis:



Makkelijker



Moeilijker



(Lazy) Vault:



Wall-run:



Palm spin:



Legende: