



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: 12:50 – 13:40
School: Technisch Instituut Sint-Paulus
Klassengroep: 4 BH Aantal lln.: 15
Lokaal: Sporthal TISP
Mentor: T. Bomhals Docent: E. Poels

Lesonderwerp

Verspringen

Bronnen

<http://ond.vvkso-ict.com/leerplannen/doc/Lichamelijke%20opvoeding-2010-026.pdf>
<http://www.mariuskranendonk.nl/techniek/>, <http://ciko.suadeo.nl/images/Verspringen.pdf>,
<http://www.jeugdatleet.nl/oefenvormen/onderdeel/verspringen/verspringen.htm>

Beginsituatie

15 leerlingen
De leerlingen hebben reeds verspringen gehad
De leerlingen kunnen hun afstootbeen aanduiden
De leerlingen kunnen op een veilige manier landen

Didactisch materiaal

Kegels (2)
Hoepels (12)
Meter(1)

Leerplandoelen en concrete lesdoelen

LPD:

Rollen vervullen: uitvoerder, coach, evaluator, tijdopnemer, materiaalmeester, feedbackgever ... (zie 3.9.5 Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (17)

- motorische basiseigenschappen verbeteren
 - uithouding
 - snelheid
 - coördinatie
 - lenigheid
 - kracht

SPRINGEN

Aangepaste vormen van springen in verschillende situaties beheerst uitvoeren (11)

Veilig vallen en landen in verschillende situaties (13)

- vertesprong en/of hoogtesprong
 - ritmisch versneld aanlopen
 - afstand tot de afstootplaats bepalen
 - correcte afstootvoet vinden

- houding tijdens zweeffase
- veilig landen

Concrete lesdoelen

BD: De leerlingen kunnen hun afstootbeen aanduiden.

De leerlingen kunnen op een veilige manier landen na het uitvoeren van de sprong.

PD:

Werkpunten

Ik spreek AN tijdens mijn instructie en FB momenten

Ik organiseer vlotte overgangen door tijdsgebonden te werken.

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 (5') <u>Om ter verst</u> De leerlingen stoten met 2 voeten af en springen zo ver mogelijk. Ze proberen met zo weinig mogelijk sprongen aan de overkant te geraken. Na de 1^{ste} sprong probeer je de vorige poging te verbeteren na uitleg armen. Vervolgens nemen ze elk een fietsband. De fietsband wordt voor zich uit gesmeten. Wanneer de fietsband voor hun ligt proberen ze met 2 voeten te landen in de fietsband (leerlingen aansporen om de band ver te smijten). Wanneer de landing mislukt beginnen ze terug van start. <i>BT uitvoerder(s): veilig landen</i> <i>Accenten: (1) lichtjes door de knieën buigen tijdens landing, (2) evenwicht houden (3) jezelf inschatten (wat kan ik, wat kan ik niet)</i> <i>PT toeschouwers: respect voor elkaars kunnen</i> <i>Accenten: (1) niet uitlachen, (2) positief feedback geven</i>	LK legt oefening uit. LK geeft demo. LK geeft aandachtspunten mee. LK laat de leerlingen het materiaal halen.

Opbouw verspringen

De leerlingen verdelen zich in 4 groepen van 3. Elke leerling neemt een potje in de hand en plaatst deze zodanig dat de 3,5,7 of 11 passen uitkomen. Na het opstellen van het potje springen zo ver mogelijk. Hierbij wordt de nadruk gelegd op het afstootbeen en de aanloop. Dit herhalen we enkele keren

Aandachtspunten:

- *Aanlooplengte*
- *Aanloopsnelheid*
- *Goede afzet*

BT uitvoerder(s): veilig landen

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

LK legt oefening uit en geeft een demo.
LK geeft feedback (individueel/klassikaal).
LK geeft volgende aandachtspunten mee.
LK moedigt aan.
LK legt nadruk op afstootbeen.

GLOBAL SPEL (SLOTSPEL) (10')

Verspringen

LK laat leerlingen x aantal passen nemen weg van springplank om zo hun aanloop te laten uitkomen. Na het zetten van hun passen springen de leerlingen zo ver mogelijk. LK let er op dat de leerling geen te grote passen zetten (looppas en geen kleine sprongen).

Aandachtspunten:

- *Aanlooplengte*
- *Aanloopsnelheid*
- *Goede afzet*
- *Zweeffase*
- *Landing*

LK geeft instructie.
LK geeft feedback
De LK benadrukt de accenten telkens individueel wanneer hij een goed of slechte sprong ziet.

<u>TERUGKOPPELINGSGESPREK (3')</u> Wat zijn de aandachtspunten bij het verspringen/ Wat is belangrijk om zo ver mogelijk te springen?	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

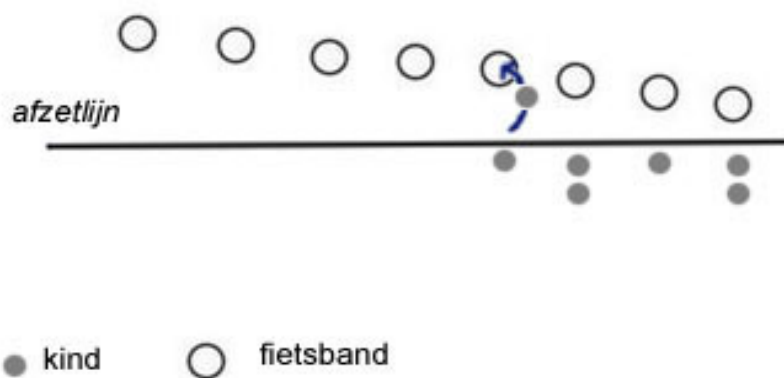
XXXX XXXX XXXX XXXX
LK

GLBAAL SPEL/SPELENDE OEFENVORMEN

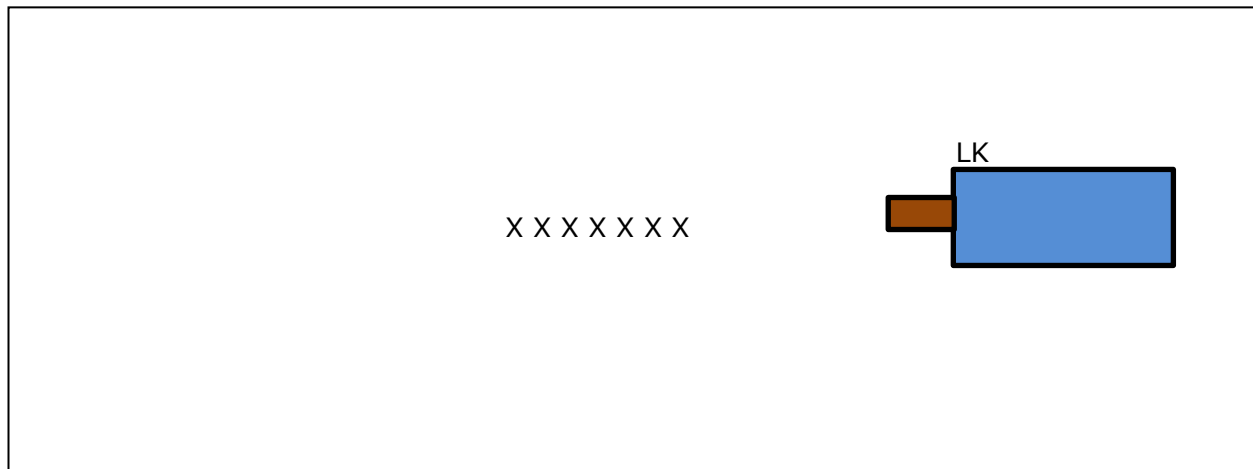
Teamspringen & om ter verst:

V
X X X X
X X X X
X X X X
V LK

hoepelspringen:



Opbouw verspringen & verspringen in zandbak:



Legende:

X = leerling

LK = leerkracht

v = kegel



= dikke mat



= springplank