LESVOORBEREIDING BEWEGING

A. Identificatiegegevens

Student(e):		**Stageschool:**	
Klas:		**Stageklas:**	3
Stageles nr.:		**Mentor:**	
Vaklector:	**Vergaert Siska**	**Datum stageles:**	
Stagelector:		**Begin- en einduur:**	

LEERGEBIED:	**Bewegingsopvoeding**	**ONDERDEEL:**	
LESONDERWERP:	Behendigheidsspelen en estafette		

B. Inleidende rubrieken:

LEERPLANSITUERING ZILL:  8 persoonsgebonden 0 cultuurgebonden	MZgm9: Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen: loop- en tikspelen MZrt2: De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp MZrt3: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen MZgm12: Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen MZlb3: Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen SEgb2: Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel Kwn2: Gewetensvol en verantwoord handelen
BEGINSITUATIE: **Voorkennis van de klasgroep**: De lln spelen regelmatig loop- en tikspelen. Het spelidee 'estafette' is gekend maar werd nog weinig ervaren door de lln. **Leerlingspecifieke gegevens:** K en P hebben het moeilijk om met verlies om te gaan en zitten beter niet in eenzelfde groep. S is om medische redenen snel vermoeid en mag indien nodig aan de kant gaan. **Organisatie:** De sportzaal wordt gedeeld met een collega. Bij droog weer mag de les doorgaan op de speelplaats.	
HOOFDDOEL:	▪ ontwikkelen hun snelheid op speelse wijze
DOELEN: **MAX. 4**	1. spelen op sociaal aanvaardbare wijze samen. 2. spelen in op de bewegingsbaan van de tikker en/of andere lln. 3. bewegen geruisloos en nemen gericht waar

ONDERWIJS- EN LEERMIDDELEN:	▪ hoepel (8) ▪ partijvestje (3) ▪ staart (24) ▪ aflossingsstok (4)
BRONNEN:	▪ Vergaert, S (2020) *cursus beweging 1.1*. Sint-Niklaas: Odisee Hogeschool ▪ Katholiek onderwijs Vlaanderen (2016). *Leerplandoelen*. Geraadpleegd op 7 juli 2020 via website: https://zill-selector.katholiekonderwijs.vlaanderen ▪ Drenth, H (2002) *Bronnenboek, bewegingsopvoeding voor de basisschool 3: spel* Amersfoort: ThiemeMeulenhoff

C. Lesverloop: Leerinhouden en didactisch handelen

FASE 1: instap - opwarming

Timing: 8u35-8u45	**Organisatievorm:** verspreid	**Doelnr:** HD**,** 2
Materiaal: fluitje, linten (3), partijvestje (3)		

Lk verzamelt lln op de turnrij en maakt afspraken rond start-, stop- en stiltesignalen.

- startsignaal = " start "
- stop- en stiltesignaal = fluitsignaal
- tijdens speluitleg zwijgt en luistert iedereen

Lk legt 3 linten aan de zijlijn van het speelveld en doet speluitleg.

VRIJ TIKSPEL

- Ts trachten zoveel mogelijk Lln aan te tikken.
- Wie getikt is, gaat aan een lint staan
- Zodra er een 4de ll aan is, doet de 1ste ll terug mee.
- Wie wordt er nooit aangetikt?

variatie

- idem, lln voeren een opdracht uit tov het lint om zich te bevrijden.
    - naast het lint / 10x zijwaarts heen en weer over het lint springen
    - lint tussen de benen / 10x ½ draai maken al springend

Lk duidt 3 Ts aan en geeft hen elk een partijvestje.

Lk geeft een waarschuwings- en startsignaal.

Lln spelen het spel.

Lk wisselt 3x van T en voert nadien een variatie in.

Lk geeft stopsignaal en verzamelt de partijvestjes.

Lk vraagt 1 ll de linten te brengen.

FASE 2: kern		
Timing: 8u45-9u10	**Organisatievorm 1:** frontrij **Organisatievorm 2:** estafette	**Doelnr.:** HD**,** 1, 2
Materiaal: lint per ll, partijvestje (3), kegels (8)		

Lk verzamelt alle lln op de achterlijn van het speelveld en geeft elke ll een lint die elkeen achteraan in de broek steekt.

Lk legt het spel uit.

STAARTEN ROVEN

- op signaal van de lk overlopen en de eindlijn trachten te bereiken zonder de staart te verliezen.
- Ts trachten zoveel mogelijk staartjes te grijpen.
- Wie zijn staartje kwijt is gaat aan de kant.
- Wie heeft zijn staartje nog na 4 overloopbeurten?

Lk duidt 3 Ts aan en geeft hen elk een partijvestje.

Lk geeft telkens het startsignaal.

Na 4 overloopbeurten wisselt de Lk van Ts of gaat over naar een variatie.

variatie en gradatie:

- idem, wie getikt is wordt ook T.
- idem, maar vrij tikspel: iedereen is T!
  Wie zijn staart kwijt is gaat ter plaatse zitten (= vaste hindernis).
  Wie behoudt zijn staart tot het eindsignaal?
- idem, wie zit mag ook jagen.

Lk zet voor het definitief stopsignaal 8 kegels klaar.

Lk verdeelt de lln via nummering in 4 groepen van 6 en vraagt hen hun lint tussen de startkegel en eindkegel van hun groep te leggen (Lk toont waar) en nadien achter de startkegel te gaan zitten.

Lk legt uit en laat een groep telkens de oefening demonstreren.

LOOPESTAFETTE

- lln_1 lopen zo snel mogelijk naar de eindkegel, komen terug, tikken ll_2 aan en sluiten achteraan aan
- $lln_{2\text{-}6}$ voeren op hun beurt de opdracht uit
- Welke groep is als eerste klaar?

Lk maakt afspraken

- Wie gelopen heeft gaat zitten.
- De groep die eerste klaar is én zit verdient een punt.

Lk geeft telkens het startsignaal en houdt de score bij.

Lk biedt de variaties en gradaties aan.

variatie en gradatie:

- idem, slalom tussen de linten
- idem, andere bewegingsvormen: hinken, rugwaarts lopen, kruispas
- idem, laatste lint meenemen en achterlaten bij eindkegel
- idem, lint naar startkegel brengen

Lk deelt de score mede en feliciteert de winnaar.

Lk vraagt lln_2 de linten te brengen, lln_3 de kegels op te ruimen en $lln_{1,4,\text{-}6}$ in een kring te gaan zitten.

FASE 3: slot		
Timing: 9u10-9u15	**organisatievorm:** frontkring	**Doelnr.:** 3
Materiaal: linten (8), blinddoek		

Lk legt het spel uit.

HOEVEEL LINTEN?

- Op teken van de lk leggen de lln zo stil mogelijk een lint (opgerold) op de rug van de blinde.
- Kan de blinde na stopsignaal raden hoeveel linten er op hem liggen?

Lk duidt een blinde aan, blinddoekt hem en vraagt hem op de buik te gaan liggen in het midden van de kring.

Lk geeft 8 lln een lint en geeft hen een teken.

Lk zorgt voor stilte tijdens het spel.

Lk duidt een andere blinde aan en geeft 8 andere lln een lint.

Lk laat de lln in stilte naar de kleedkamer gaan.