

Lesvoorbereidingsformulier
Opleiding Professionele Bachelor in het secundair onderwijs
Lichamelijke opvoeding

Naam: Daan De Coster

Naam mentor: Mr. Guy Van Damme

Studierichting & jaar:

Vak (specificeer: bv. LO-volleybal) atletiek

School: (naam & adres)	Paramedisch instituut Augustijnenstraat 92 2800 Mechelen	Tijdstip:	van : 8.30 u tot : 9.20 u	Lestype:	Doe-stage
Datum:	Vrijdag 24 april	Leerj. + Afd.:	5VZA+OH	Aantal leerlingen:	15

Lesonderwerp:	oriëntatielopen
----------------------	-----------------

1 - Beginsituatie

Wat weten ze al over het onderwerp? Wat hebben ze al rond dit onderwerp gedaan?

Dit is de eerste les oriëntatielopen voor deze lln.

Belangstelling: hoe kan je aansluiten bij de interesse van de leerlingen?

Door gebruik van tijdscontrole zorg ik voor een competitie-element tussen de leerlingen

Zijn er andere aandachtspunten/kenmerken waar je rekening mee kan houden? (klasgroep en/of individuele leerlingen)

15 lln, jong volwassenen.

2 – Situering en verantwoording van het onderwerp

1^o jaar LSO: volledig invullen

2^o jaar LSO: volledig invullen

3^o jaar LSO: per lessenreeks volledig invullen

Situering in het leerplan

§ Type leerplan : OVSG

§ Jaartal : 2008-2009

§ Pagina (indien geen pagina's: nummers van de leerplandoelstellingen): pagina 6, conditieomloop

Bij welke eindtermen sluit het onderwerp aan?

§ Vakgebonden (nummer) : M: 4,5,7,8,9,12,29 GL: 19,25,26,18 ZC,SF : 23,28,27,29,16

§ Vakoverschrijdend (nummer) : LL: 1,3,5,6,7,8,12,14 SV: 1,3,6,9,10,12

3 - Doelstellingen (code overbrengen naar de eerste kolom in het lesschema)

		1. Cognitief	2. Vaardigheid	3. Affectief
A	<p><u>Bewegingsgebonden doelen</u></p> <p><i>(motorische competenties - gezonde, fitte en veilige levensstijl)</i></p>	<p>A1.1 : LIn zeggen dat ze de nummers op het papier in volgorde verlopen omdat ze anders een 0 krijgen op inzet voor de les</p> <p>A1.2 : LIn zeggen dat ze de de pijltjes bij de nummers op het papier juist moeten overschrijven want per foute pijl is er een straf tijd van 1 minuut.</p>	<p>A2.1 : LIn. kunnen de nummers op de plattegrond in de juiste volgorde lopen om zo geen 0 te krijgen op inzet voor de les. (PM)</p> <p>A2.2 : LIn. kunnen de pijltjes bij de nummers op de plattegrond juist overtekenen want indien ze dit fout doen krijgen ze per foute pijl een straf tijd van 1 minuut. (PM)</p> <p>A2.3: LIn. kunnen de pijltjes van de nummers op de plattegrond zo snel mogelijk allemaal noteren op hun papier zodat ze hun tijd van het parcours zo kort mogelijk kunnen maken (PM)</p>	<p>A3.1 : lIn. hebben respect voor het materiaal dat ze gebruiken tijdens de oefeningen in de les (DA)</p>
B	<p><u>Persoonsgebonden doelen</u></p> <p><i>(positief zelfbeeld - goed sociaal functioneren)</i></p>	<p>B1.1 : LIn. zeggen de gedragsregels te kennen tijdens de lessen LO indien ze niet het gewenste gedrag vertonen</p> <p>B1.2 : LIn. halen aan dat het oké is fouten te maken tijdens de les en falen toegestaan is, zolang ze zich inzetten</p>	<p>B2.1 : LIn. houden zich aan de gedragsregels in de lessen LO tijdens de oefeningen in de les zodat de les makkelijk en vlot verloopt.</p> <p>B2.2 : lIn. zorgen ervoor dat de papieren van een andere lIn. die ze moeten verbeteren op een correcte manier verbeterd zijn.</p>	<p>B3.1 : lIn. spelen met respect voor elkaar tijdens de oefeningen in de les(S)</p> <p>B3.2 : lIn. behandelen onenigheden op een volwassen manier tijdens de oefeningen in de les (S)</p>

4 – Notitie in schoolagenda

Atletiek : oriëntatielopen in zaal of indoor oriëntatielopen (als voorbereiding op oriëntatielopen in de natuur). Zich leren oriënteren aan de hand van herkenningspunten.

5 – Geraadpleegde bronnen

(Hand)boeken/cursussen:

Tijdschriften/artikels:

Internet:

http://www.britishorientering.org.uk/downloads/documents/cdoc_indoorexercises.pdf

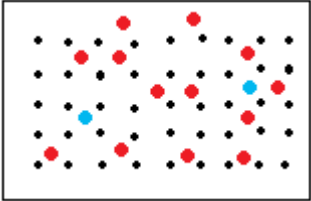
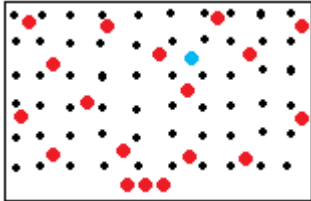
<http://www.youtube.com/watch?v=NW3RK02SjSM>

<http://www.youtube.com/watch?v=BJyMA7pvcMY>

6 – Materiaal

3 vestjes, 60 kegels (of hockeysticks), 15 plattegronden van de zaal, 20 nummers, chronometer

7- Lesschema

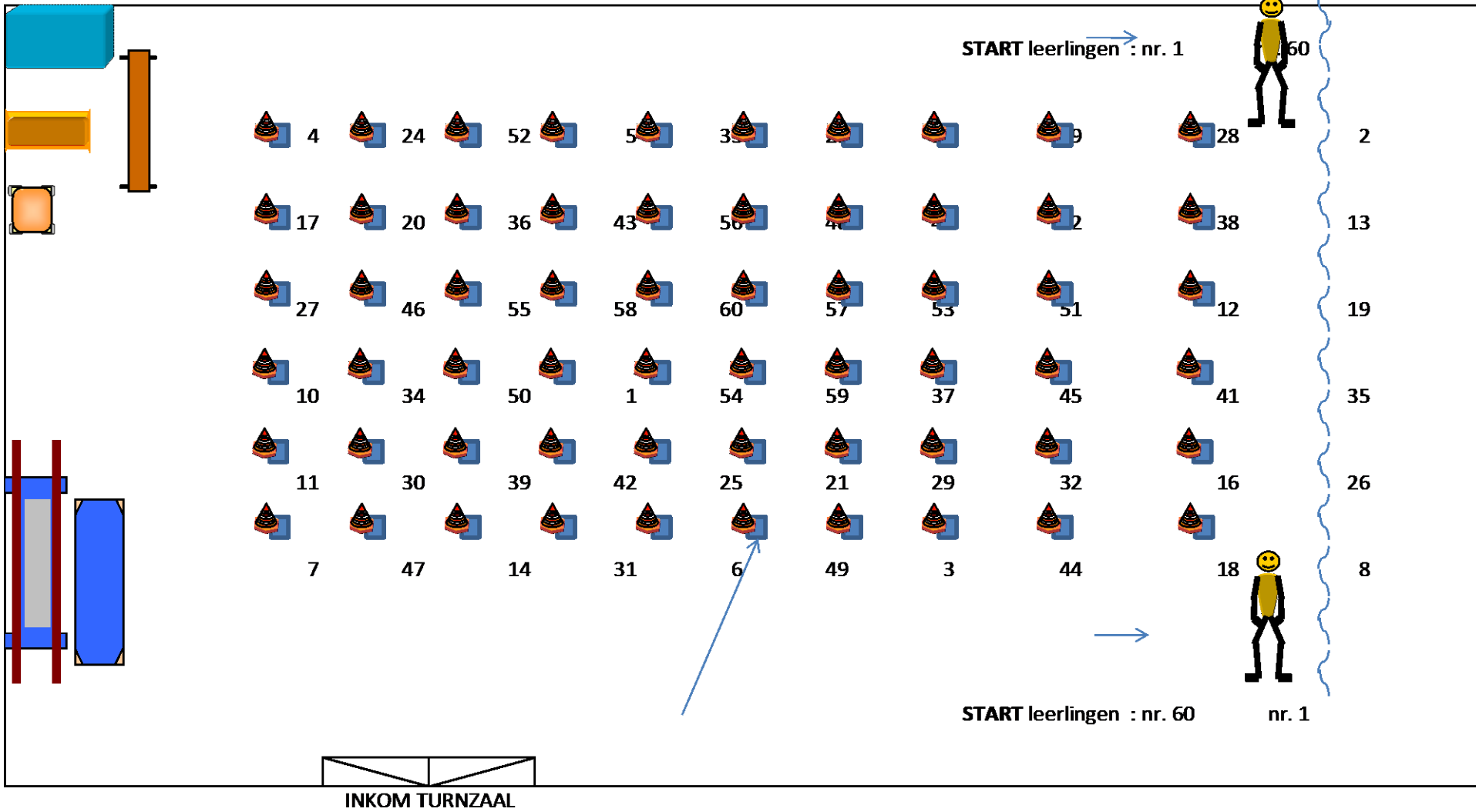
<u>Lesfase</u> <u>Duur</u> <u>Subdoelen</u>	<u>Organisatie - Management</u>	<u>Activiteiten - Leerinhouden</u>	<u>Didactisch handelen</u> (groepswork, leraargestuurd, leerlinggestuurd, ...)
<p><u>Opwarming</u></p> <p>5 minuten</p> <p>B1,B2,B3</p>	<p>3Vestjes, materiaal voor kern van de les. Tikkers dragen vestjes.</p>  <p>Zwart: obstakels Rood : lln. Blauw : tikkers</p>	<p><u>Oef 1</u></p> <p>Tikkertje onder de benen tussen de obstakels. Wie getikt is zet zich met de benen open.</p> <ul style="list-style-type: none"> indien je onder iemand zit kan je nog steeds getikt worden. Wie op een obstakel trapt is ook getikt <p>Differentiatie : -1, 2 of 3 tikkers -verkleinen van terrein</p>	<p>Leraargestuurd :</p> <p>L legt oefening uit en geeft demo. Als er geen vragen meer zijn kunnen lln. beginnen. L motiveert en is scheidsrechter. L houdt haltemoment indien iets niet duidelijk is.</p>
<p><u>Kern</u></p> <p>A1,A2,A3 B1,B2,B3</p>	<p>60 nummers, 15 plattegronden van de zaal, 20 kegels, 20 badmintonraketten, 20 hockeysticks</p>  <p>Zwart : nummers Rood :lln Blauw L</p>	<p><u>Oef 2</u></p> <p>Oriëntatielopen: De lln krijgen elk een plattegrond van de zaal mee waarop plaatsen met nummers zijn aangeduid.(A4 papier met nummer, onder voorwerp).</p> <p>De lln. lopen de nummers (1 tot 60 of 60 tot 1) in volgorde af. OP het papier in de zaal staat naast het nummer een pijl in oost, west, noord of zuid.</p> <p>Deze pijl staat niet bij de nummers op de plattegrond. De lln. moeten deze pijlen overtekenen op de achterkant van hun plattegrond</p> <ul style="list-style-type: none"> per foute pijl = 1 minuut straf tijd extra wie nummers niet in volgorde loopt = 0 op inzet in de les. <p>Controle op volgorde nummers : Als L 'Papier' zegt tegen een lln. moet deze onmiddellijk zijn achterkant van zijn blad laten zien, alle pijlen moeten meteen onder elkaar staan anders 0</p> <p>Controle op correcte pijlen : Als iedereen binnen is, geeft hij zijn papier aan L. L</p>	<p>Leraargestuurd :</p> <p>L legt oefening uit en geeft demo. Indien er geen vragen meer stellen lln. zich i een rij op . L laat ze elk na 30 seconden vertrekken. L is scheidsrechter tijdens opdracht. L noteert de tijden van lln. die binnenlopen</p>

<u>Lesfase</u> <u>Duur</u> <u>Subdoelen</u>	<u>Organisatie - Management</u>	<u>Activiteiten - Leerinhouden</u>	<u>Didactisch handelen</u> (groepswerk, leraargestuurd, leerlinggestuurd, ...)
		<p>deelt deze aan andere personen uit. L overloopt luid hoe de pijlen moeten staan. Lln verbeteren met rode balpen, daarna haalt L de bladen op en telt de fouten bij de tijd.</p> <p>Tijd : L heeft chronometer. Om de halve minuut vertrekt er een nieuwe lln. Wie klaar is met alle nummers komt naar L. L stopt de tijd en schrijft tijd op blad.</p> <p>Als iedereen binnen is verbeteren de lln. de papieren en geven deze aan de L.</p> <p>Differentiatie : - enkel tot nummers 50 aflopen</p>	
<u>Slot</u>		<p>Terwijl L de tijden op volgorde steekt van laatst naar eerst ruimen de lln. al het materiaal op. De ll. Komen opnieuw samen om te horen hoeveelste ze waren in betrekking tot de anderen van de klas.</p>	<p>Leraargestuurd : L laat alle lln opruimen terwijl hij de tijden van hoog naar laag steekt om ze mee te delen aan de klas.</p>

straatkant

straatkant

straatkant



INKOM TURNZAAL

kleedkamer

kegel met opdrachtblad

kleedkamer

Naam leerling:

starttijd:

aankomsttijd:

looptijd (= aankomsttijd – starttijd):

straf tijd (= aantal fouten x 1 minuut):

EINDTIJD (looptijd – straf tijd):

1 = 19 = 37 = 55 =

2 = 20 = 38 = 56 =

3 = 21 = 39 = 57 =

4 = 22 = 40 = 58 =

5 = 23 = 41 = 59 =

6 = 24 = 42 = 60 =

7 = 25 = 43 =

8 = 26 = 44 =

9 = 27 = 45 =

10 = 28 = 46 =

11 = 29 = 47 =

12 = 30 = 48 =

13 = 31 = 49 =

14 = 32 = 50 =


15 = 33 = 51 =

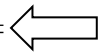
16 = 34 = 52 =


17 = 35 = 53 =


18 = 36 = 54 =


CORRECTIESLEUTEL

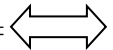
1 = 


19 = 


37 = 


55 = 


2 = 


20 = 


38 = 


56 = 


3 = 


21 = 


39 = 


57 = 


4 = 


22 = 


40 = 


58 = 


5 = 

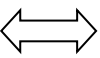
23 = 

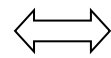
41 = 


59 = 


6 = 

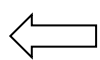
24 = 


42 = 


60 = 

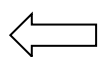
7 = 


25 = 


43 = 


8 = 


26 = 


44 = 


9 = 


27 = 


45 = 


10 = 


28 = 


46 = 


11 = 


29 = 


47 = 


12 = 


30 = 


48 = 


13 = 


31 = 


49 = 


14 = 


32 = 


50 = 


15 = 


33 = 


51 = 


16 = 


34 = 


52 = 


17 = 

35 = 

53 = 

18 = 

36 = 

54 = 

TIPS:

- de 60 controlebladen (opdrachtbladen) : lamineren of in een plastic hoesje plaatsen
- de correctiesleutel: ook lamineren of in een plastic hoesje plaatsen
- om het verbeteren vlot te laten verlopen: een correctiesleutel/ 2 leerlingen voorzien
- uitslagblad: als eindevaluatie gebruiken (zie verder)
- deze les kan ook aan grotere groepen gegeven worden (op 1 minuut kunnen om de 15 seconden 10 leerlingen starten)
- leerlingen laten starten vanuit verschillende plaatsen bvb. groep 1 loopt van 1 naar 60 en groep 2 loopt van 60 naar 1)
- starten per 4 (2 x 2): teamwork: 1 leerling leest de kaart, de andere noteert op het controleblad (op 1 minuut kunnen om de 30 seconden 12 leerlingen starten dwz 4 op tijd 0, de volgende 4 starten na 30 seconden en de volgende 4 na 60 seconden)

Bekijk de video van deze les op de volgende link:

http://www.dailymotion.com/user/sportsmedia/video/x94r6n_orientatielopen-in-zaal_sport

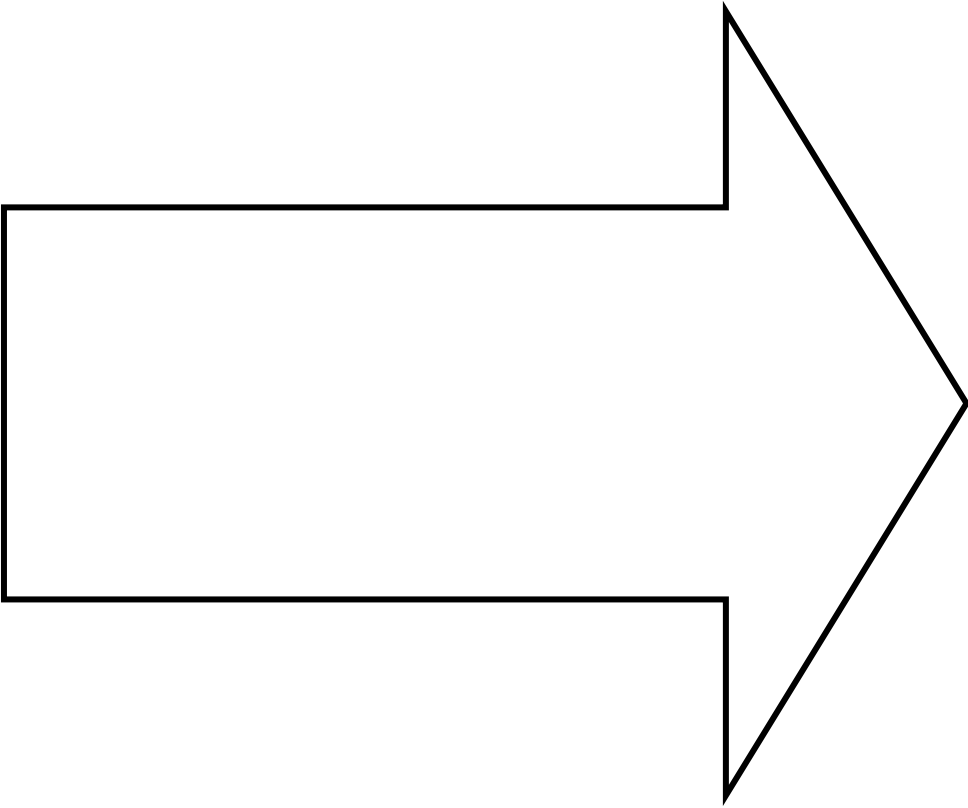
UITSLAGBLAD ORIËNTATIELOPEN IN ZAAL

	NAMEN	EINDTIJD
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

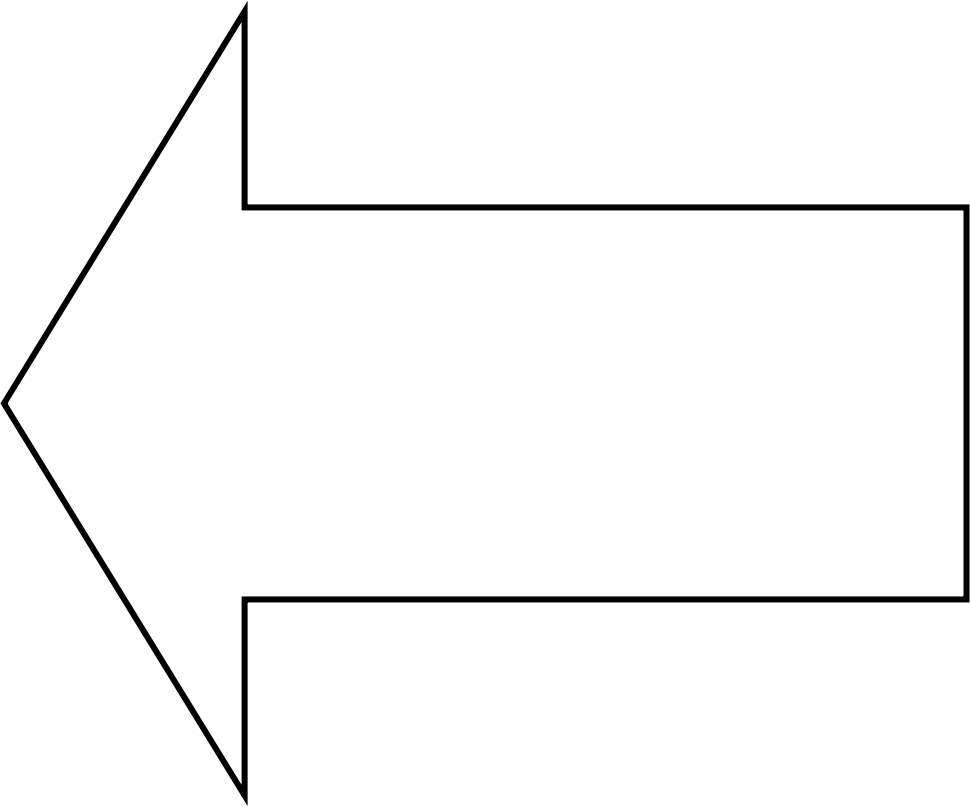
Klas:

Datum:

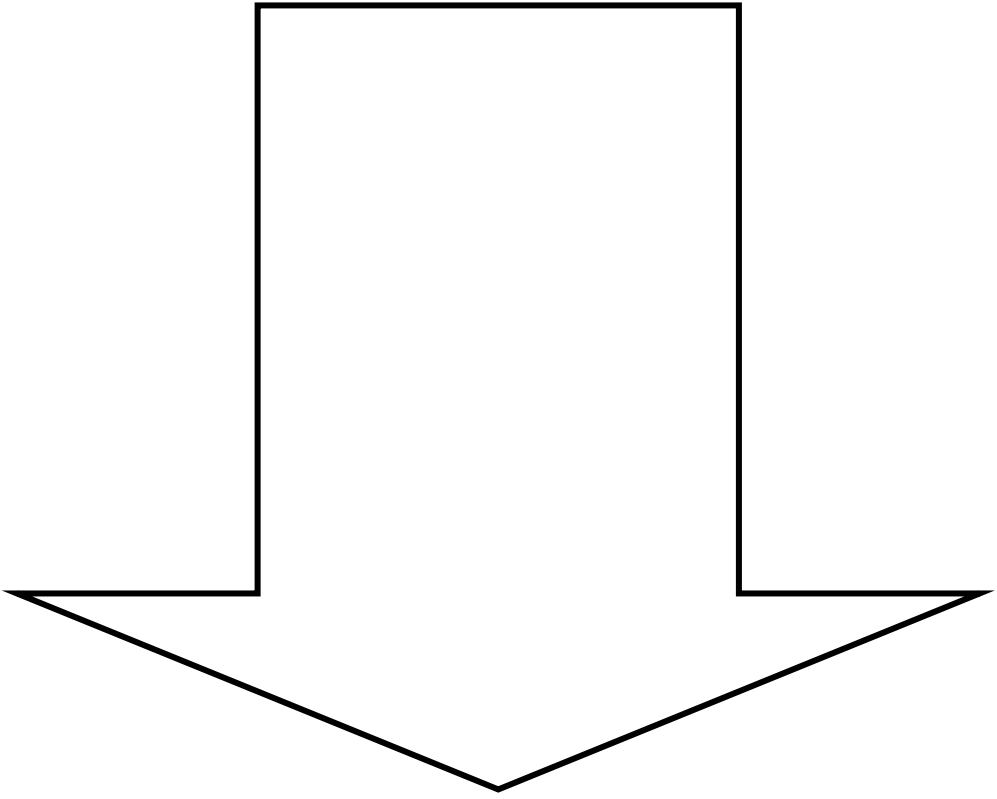
1



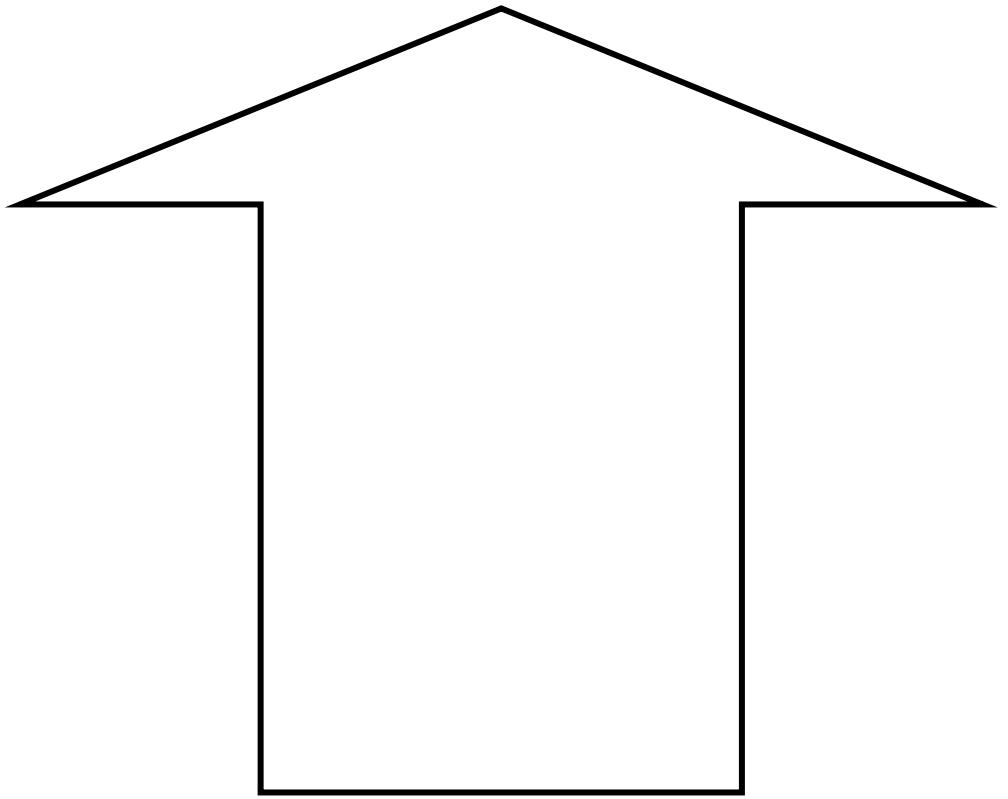
2



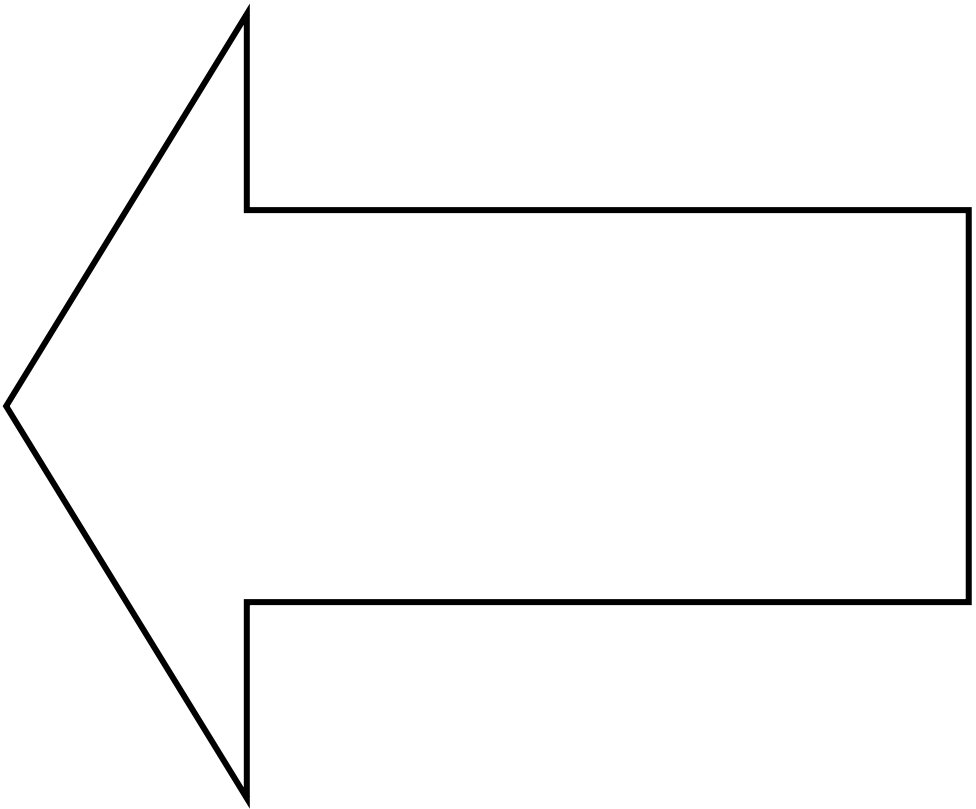
3



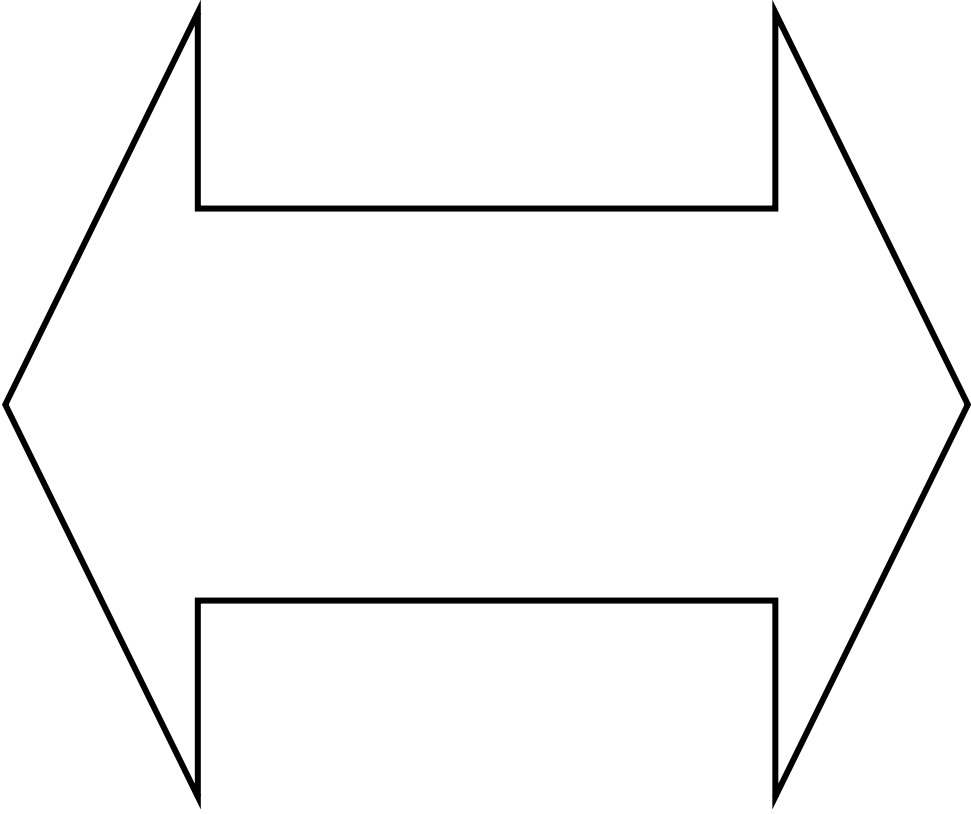
4



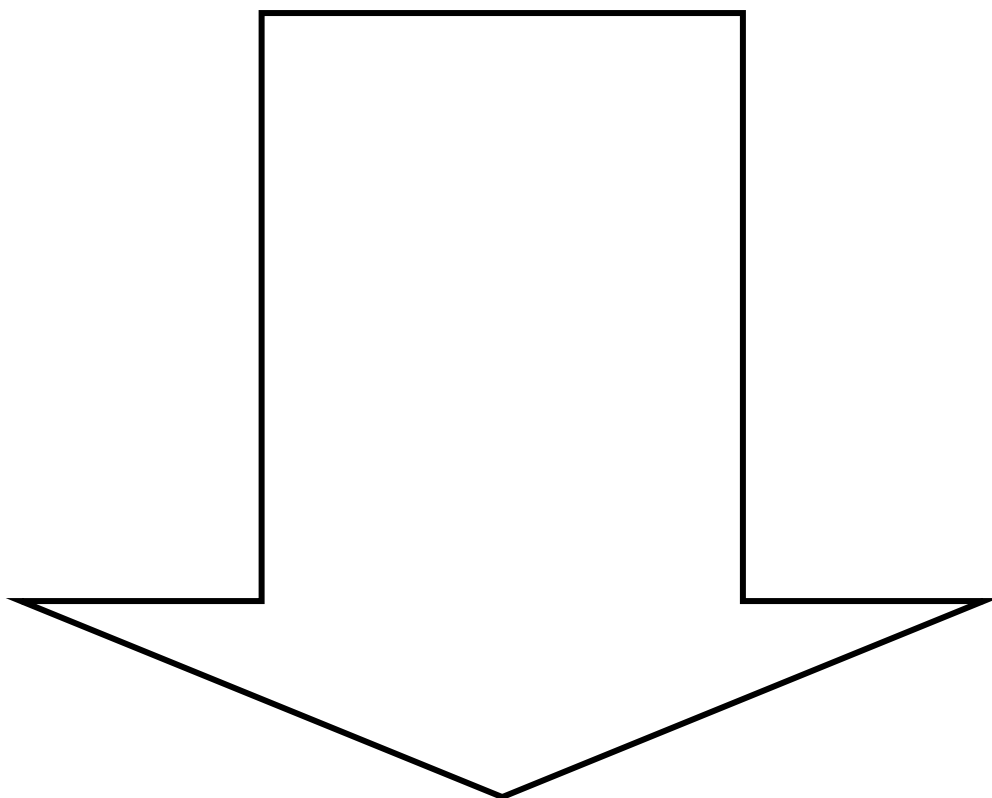
5



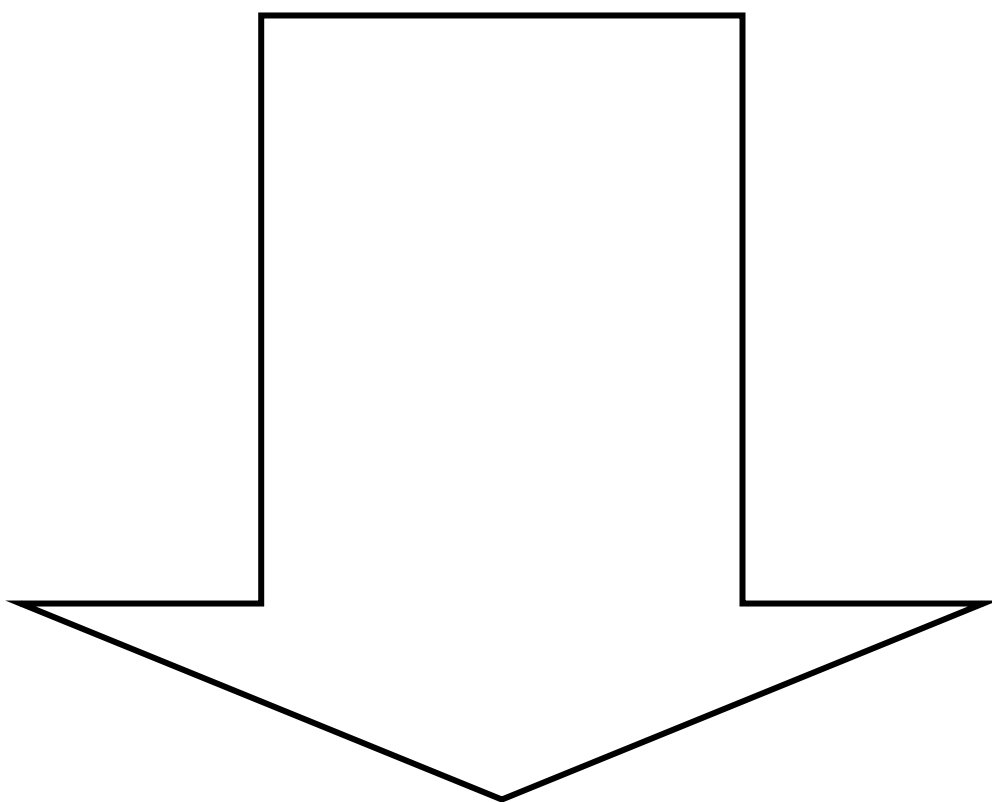
6



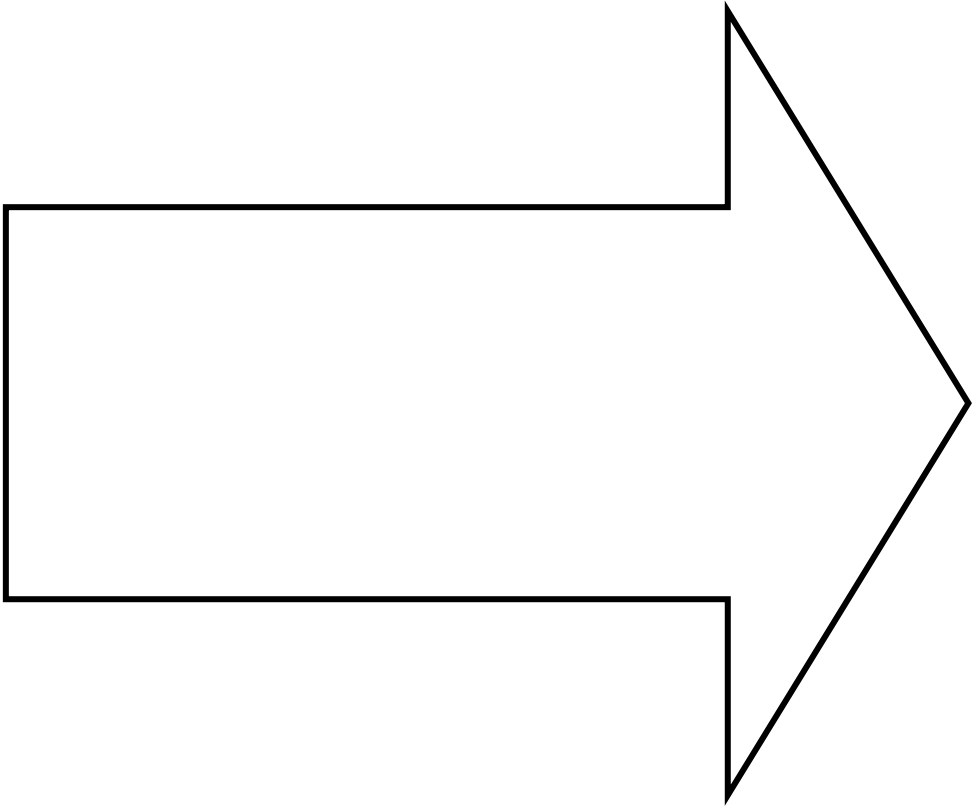
7



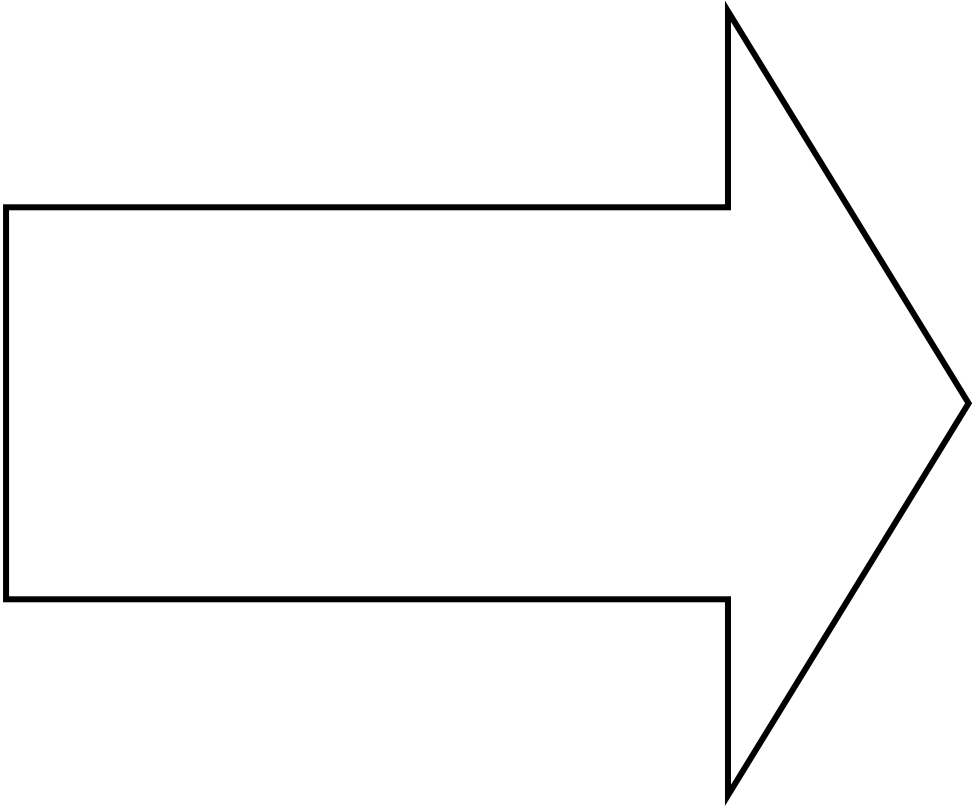
8



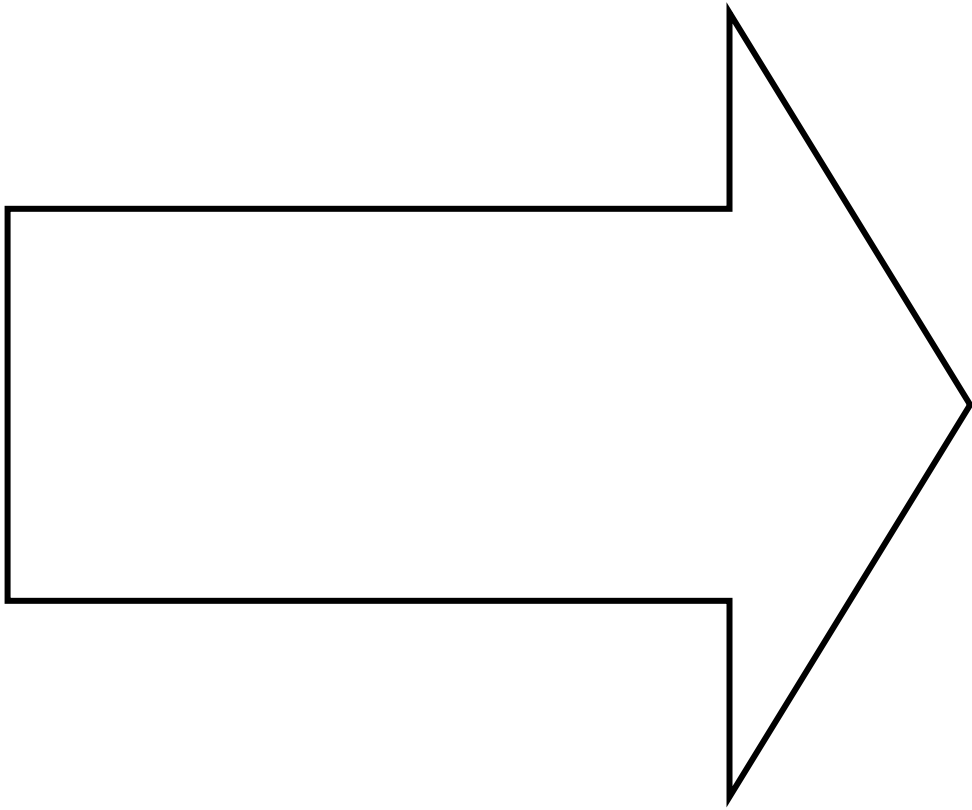
9



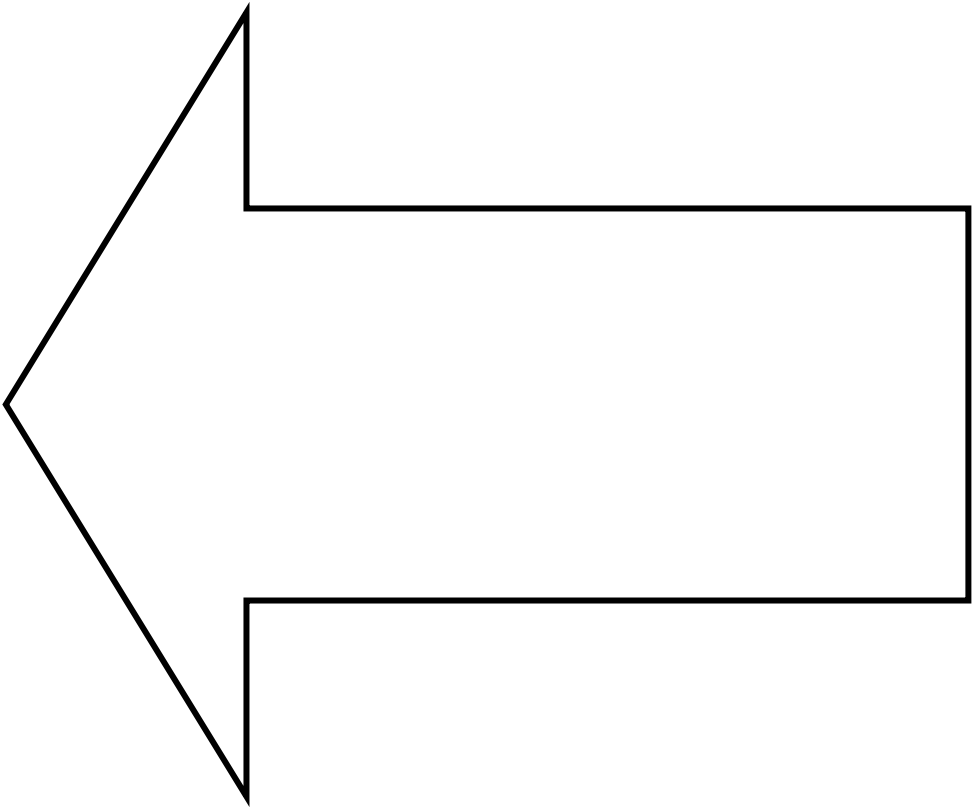
10



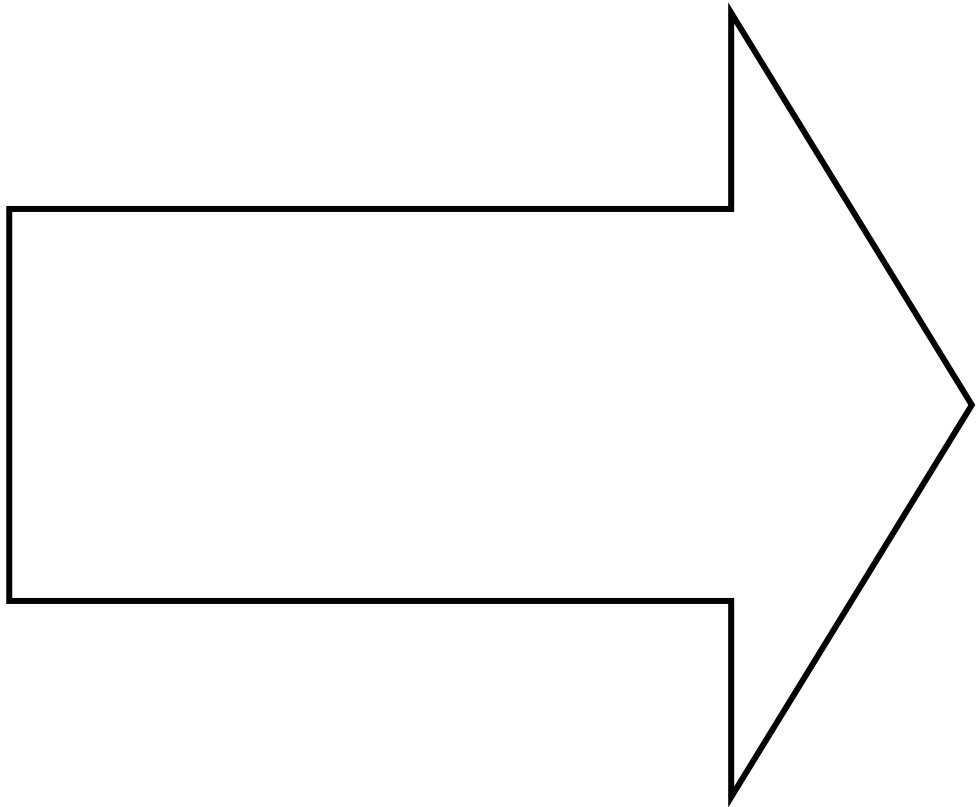
11



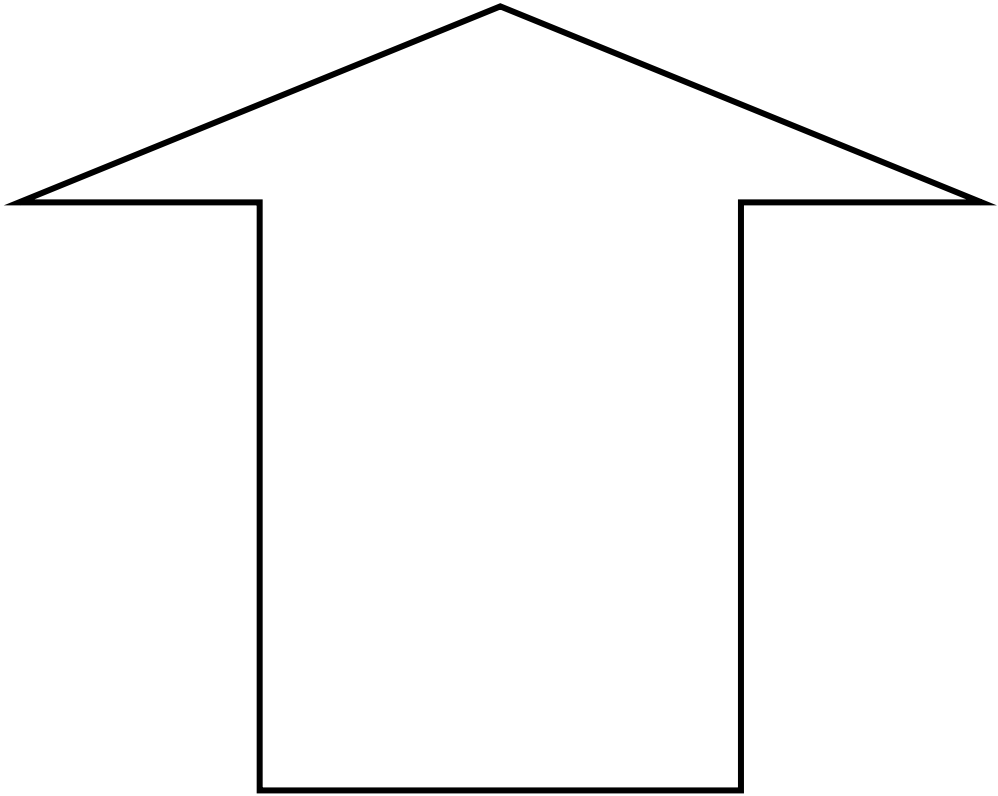
12



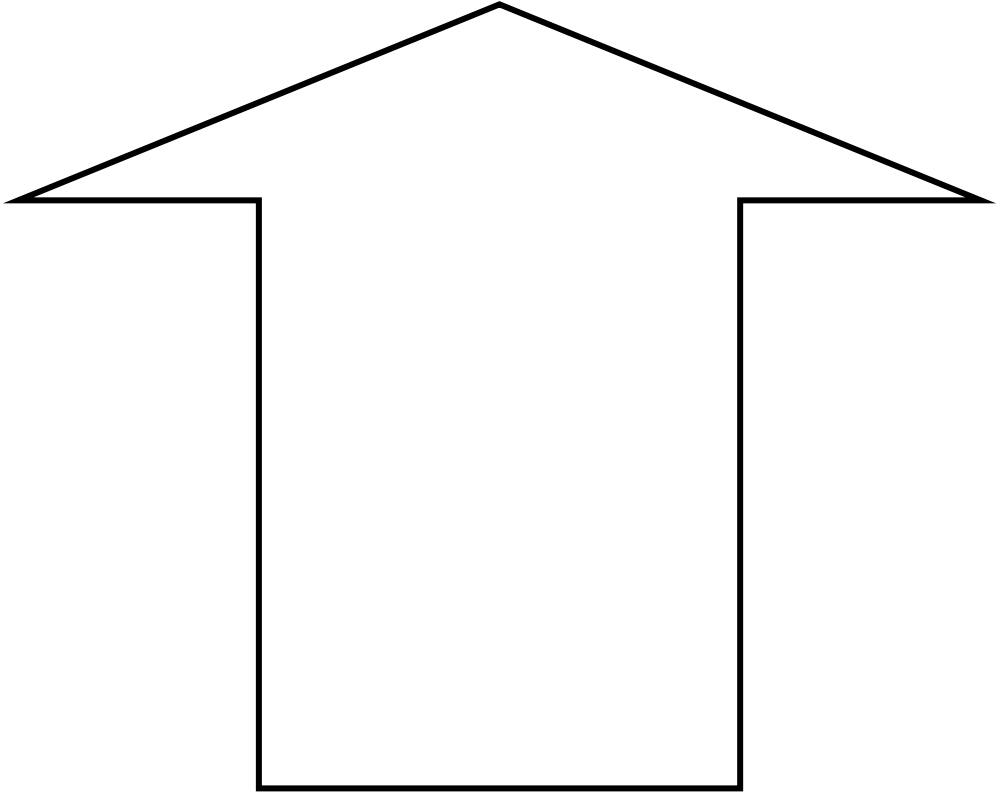
13



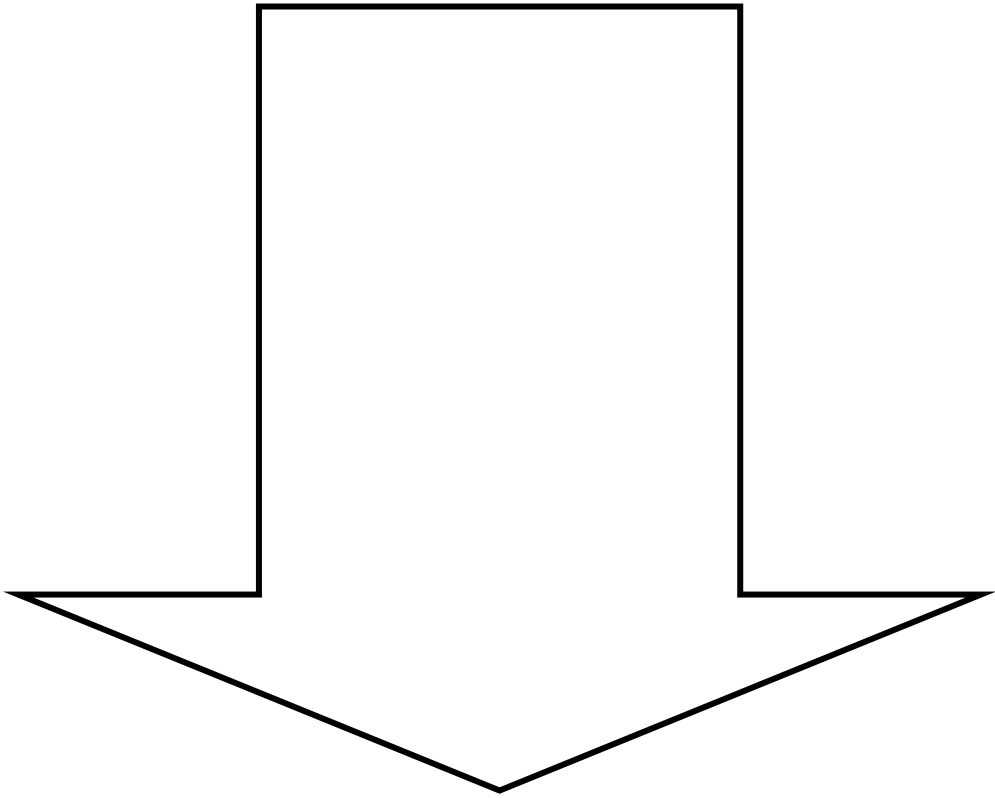
14



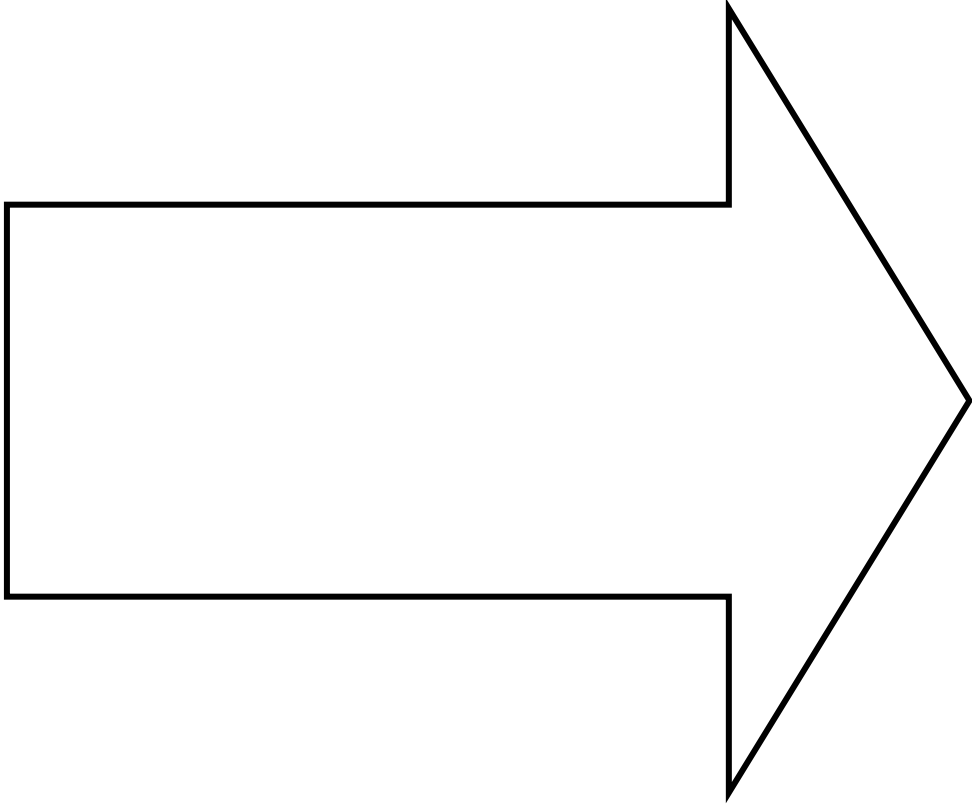
15



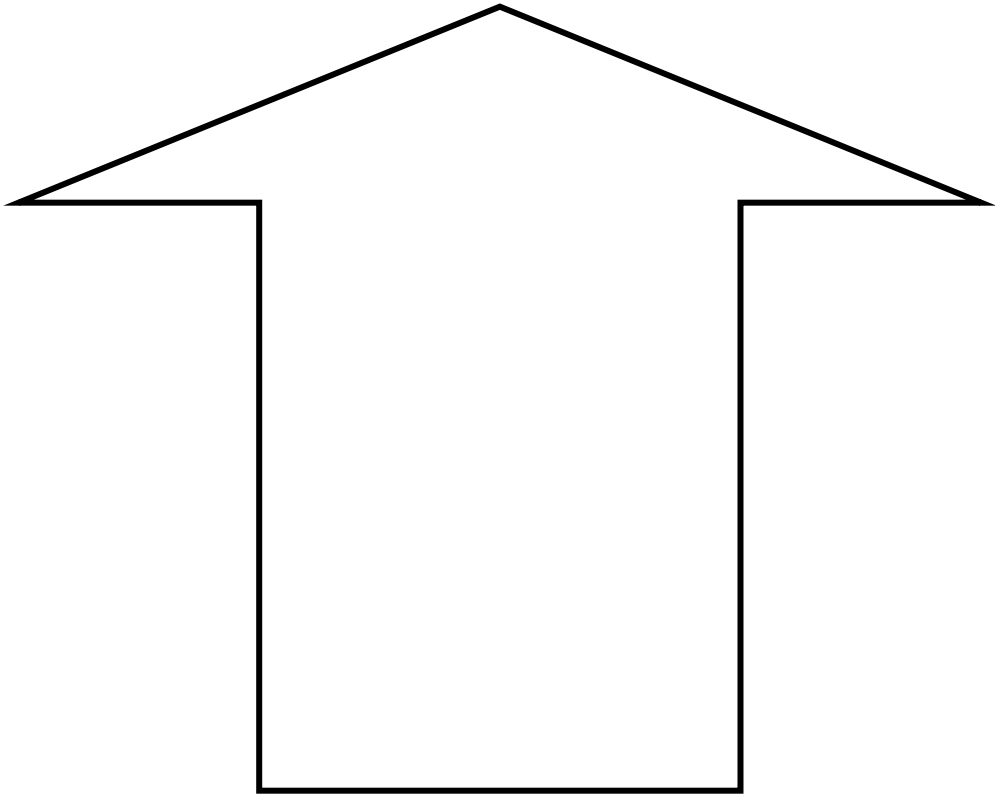
16



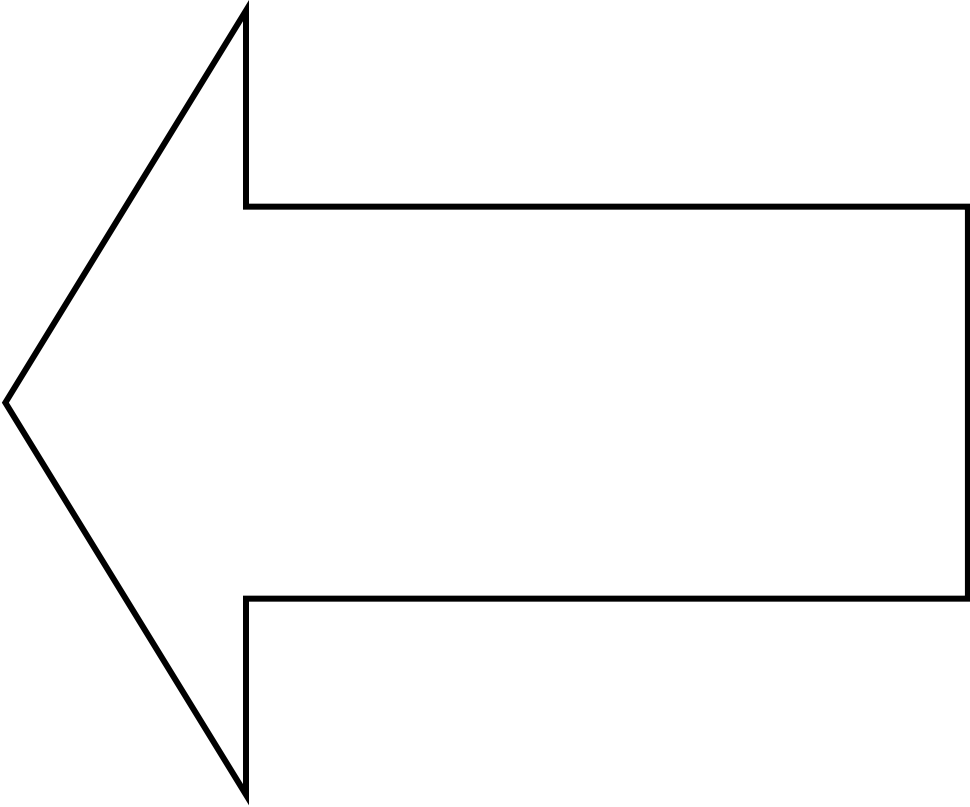
17



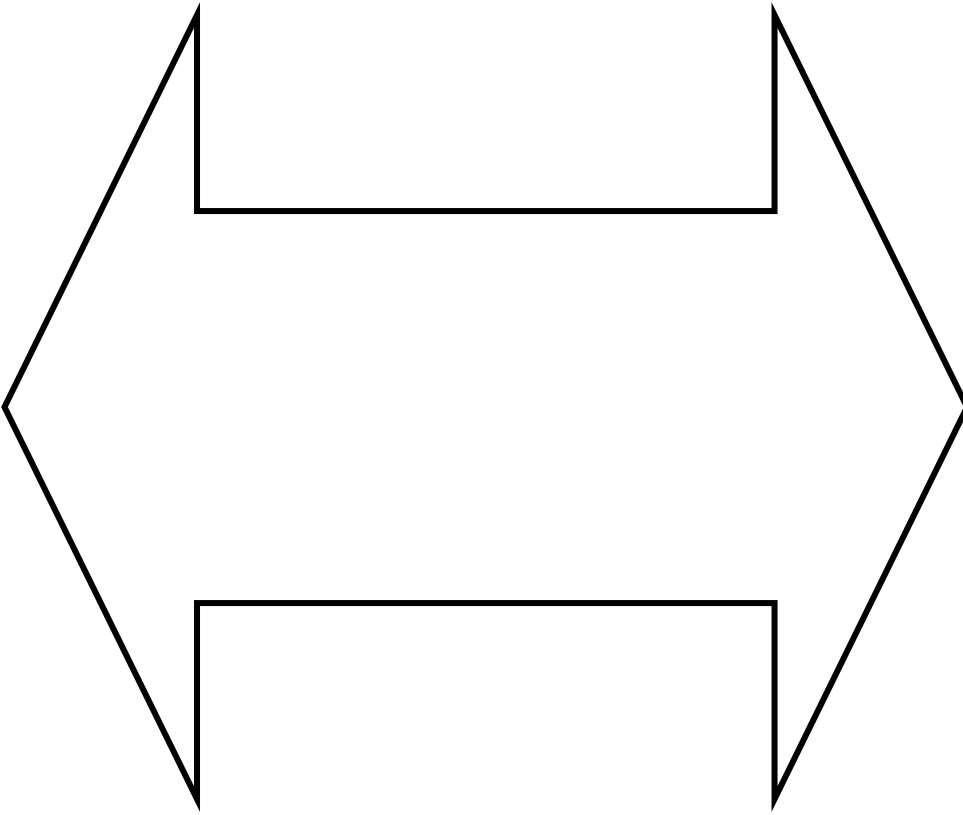
18



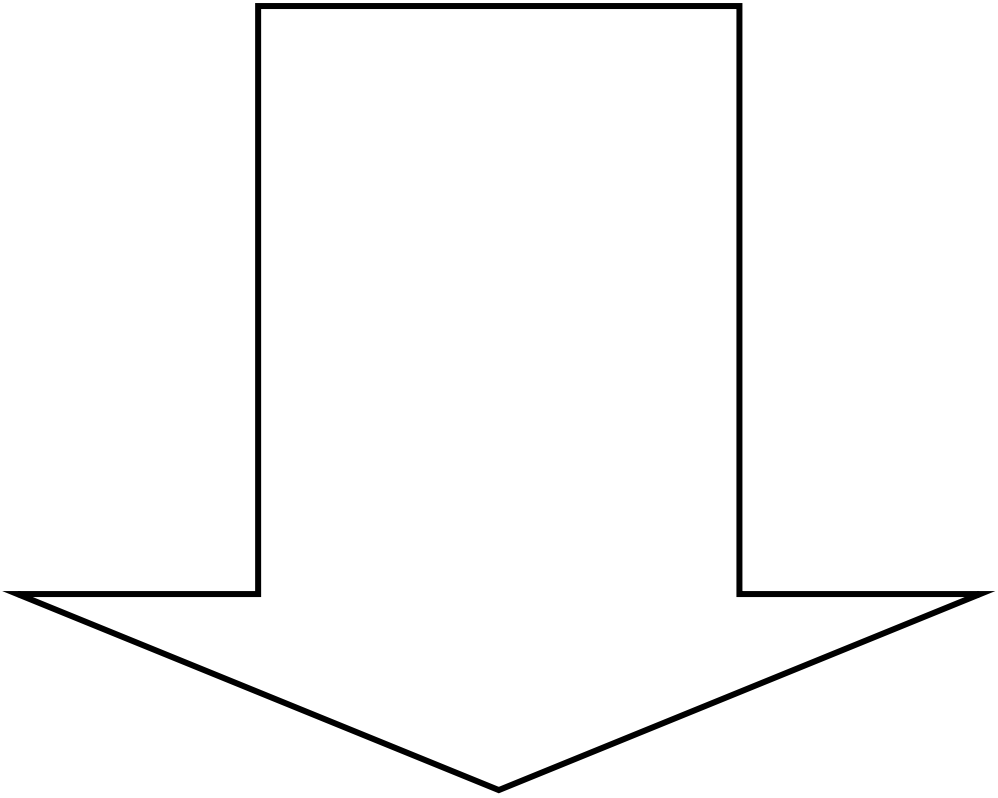
19



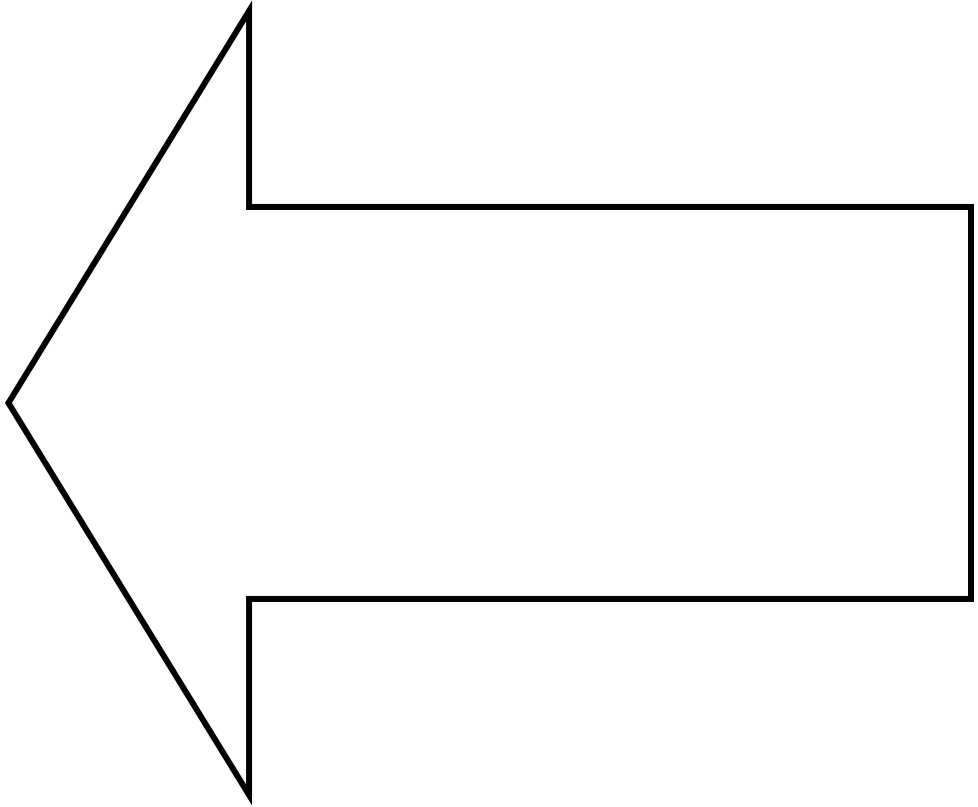
20



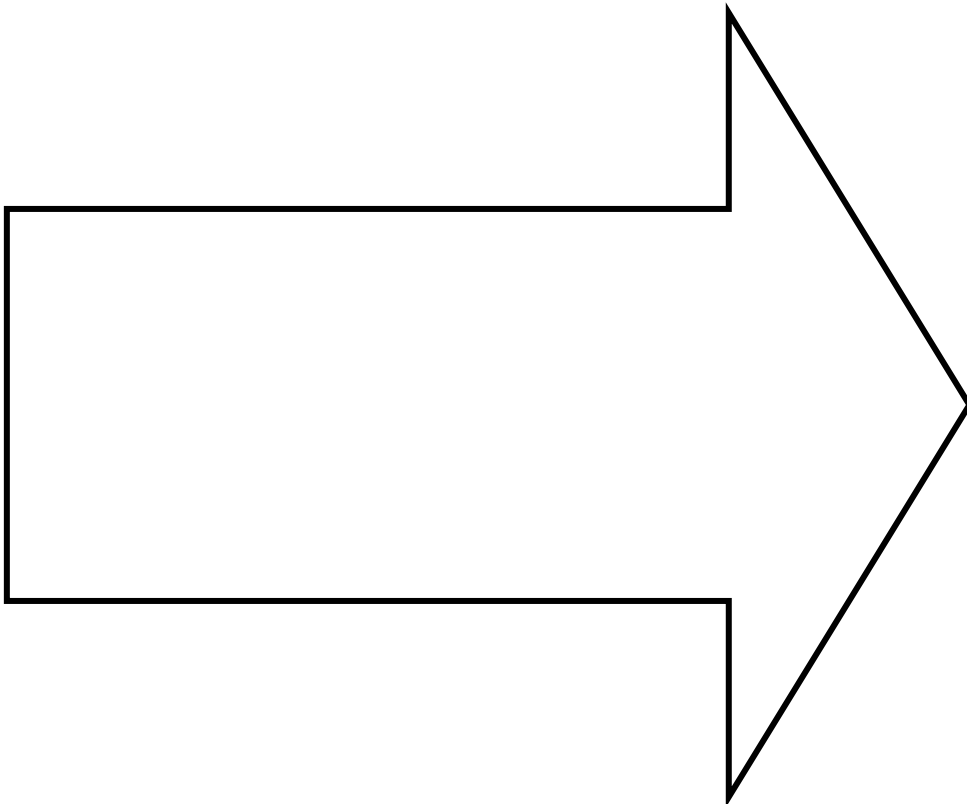
21



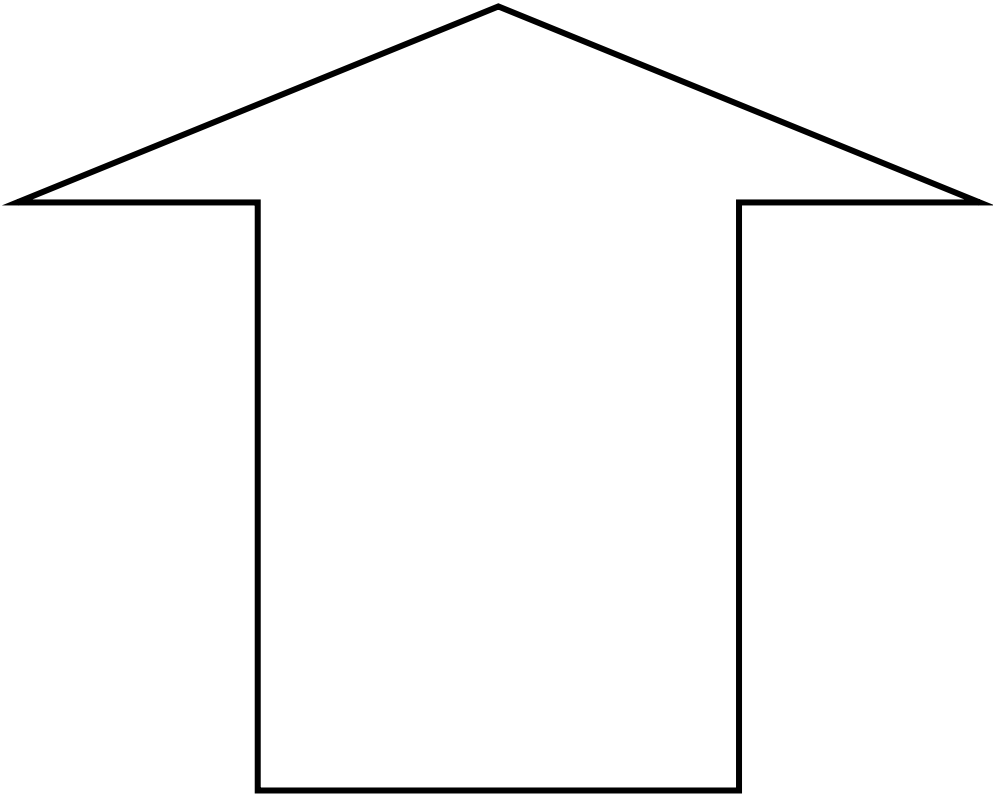
22



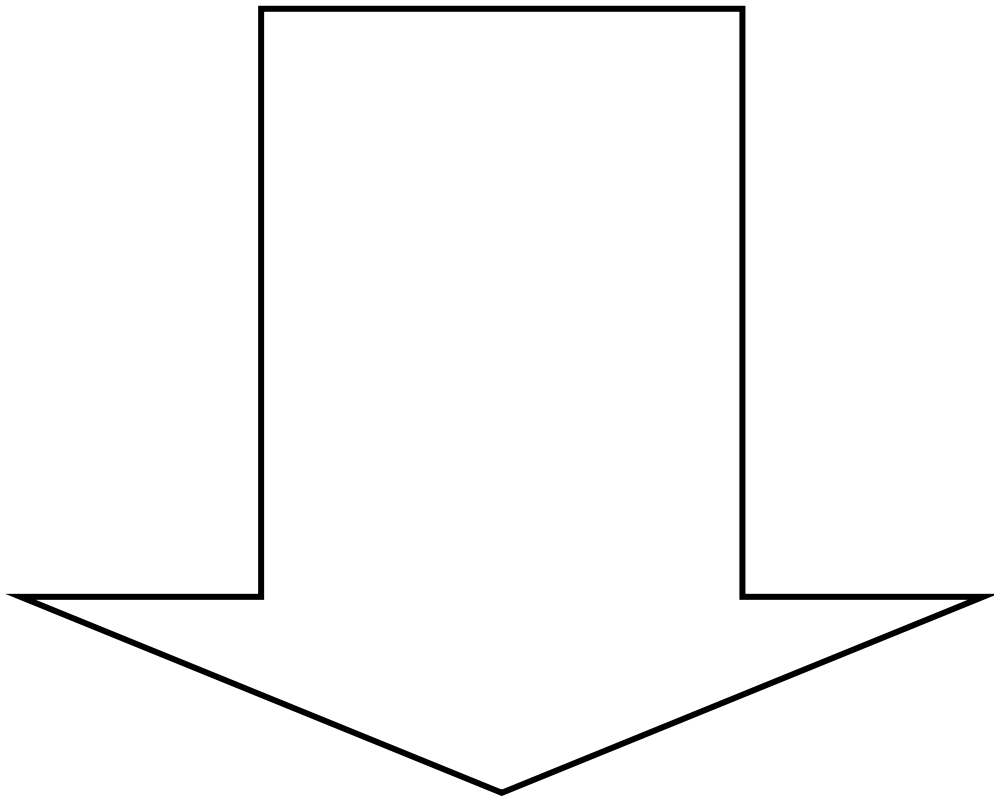
23



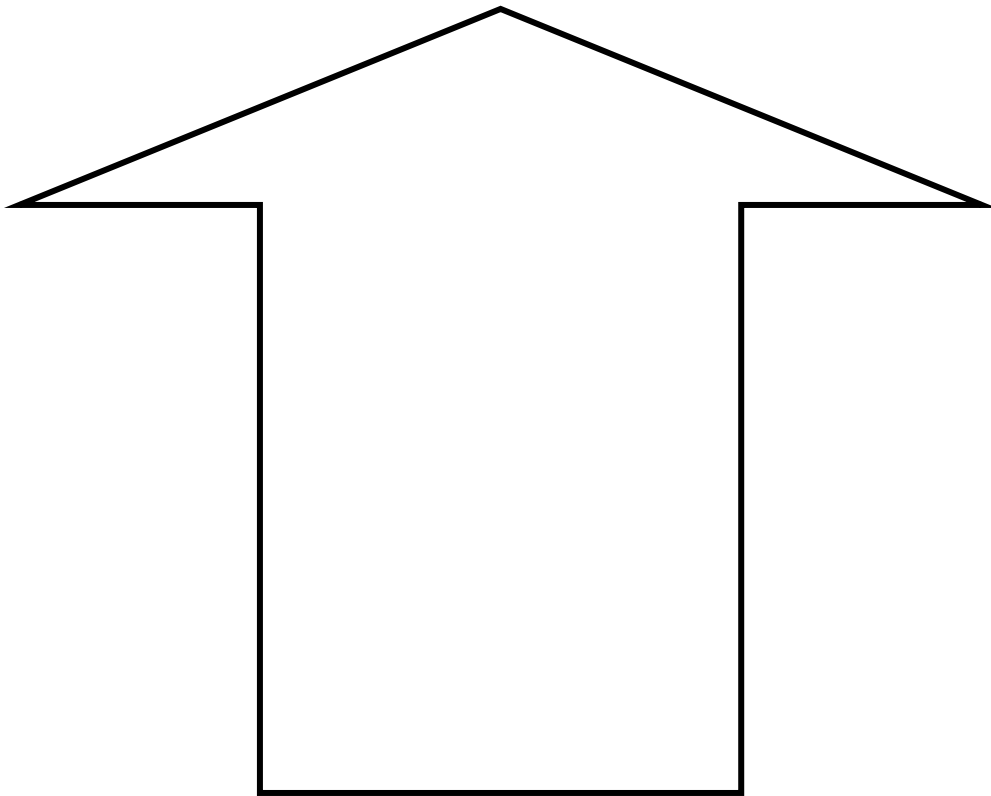
24



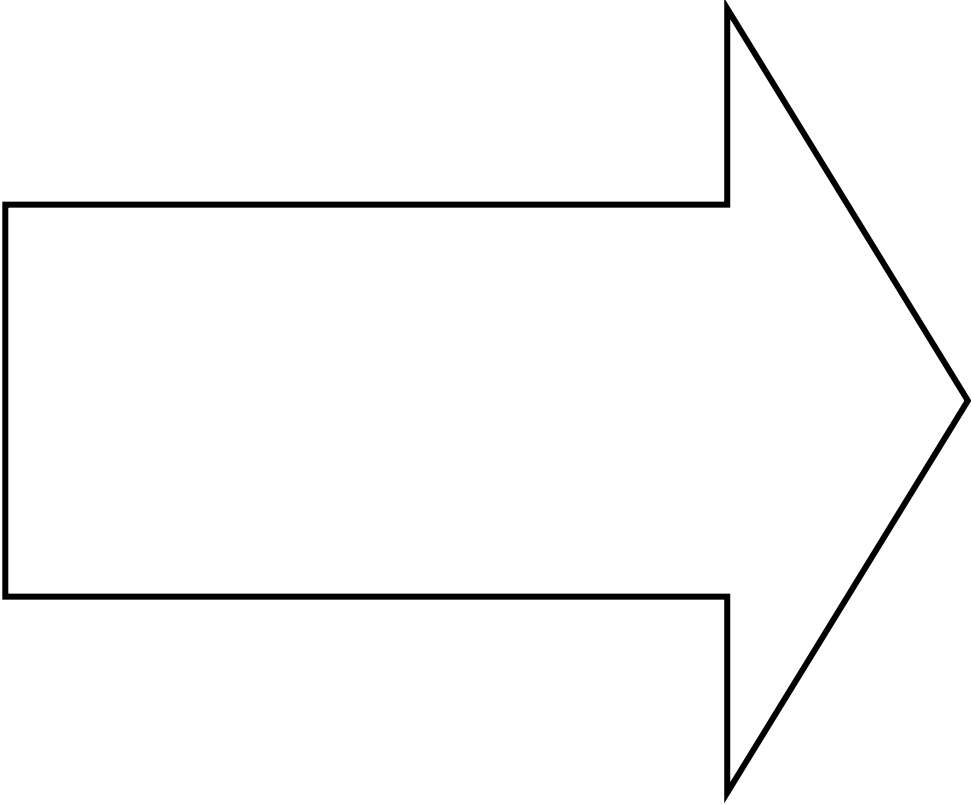
25



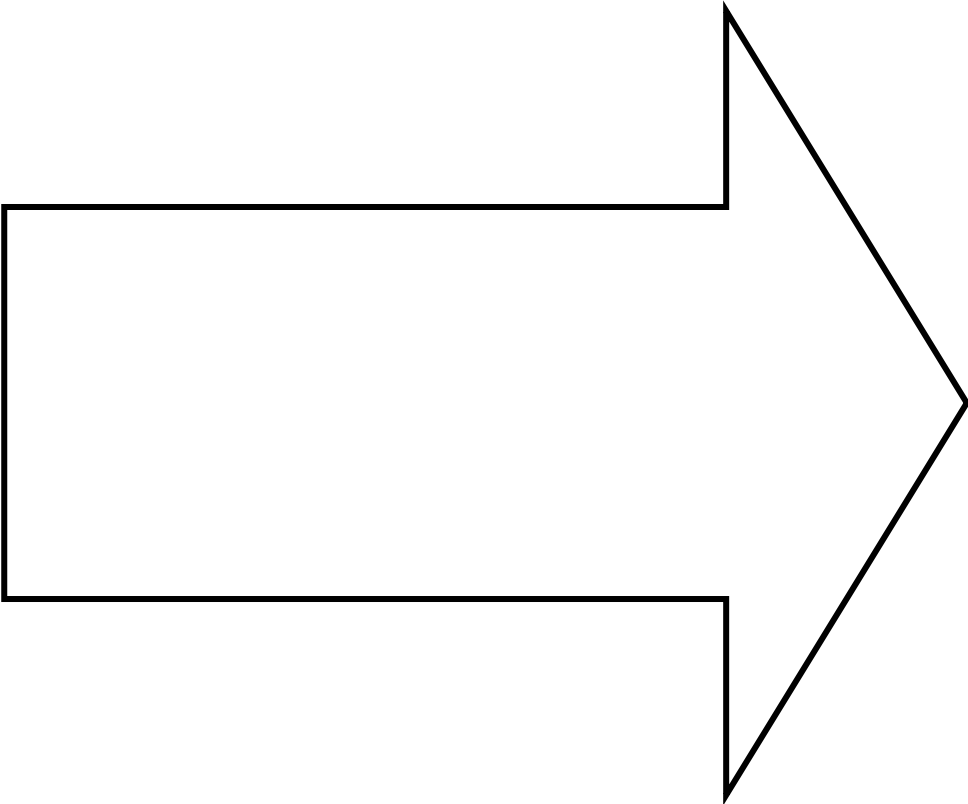
26



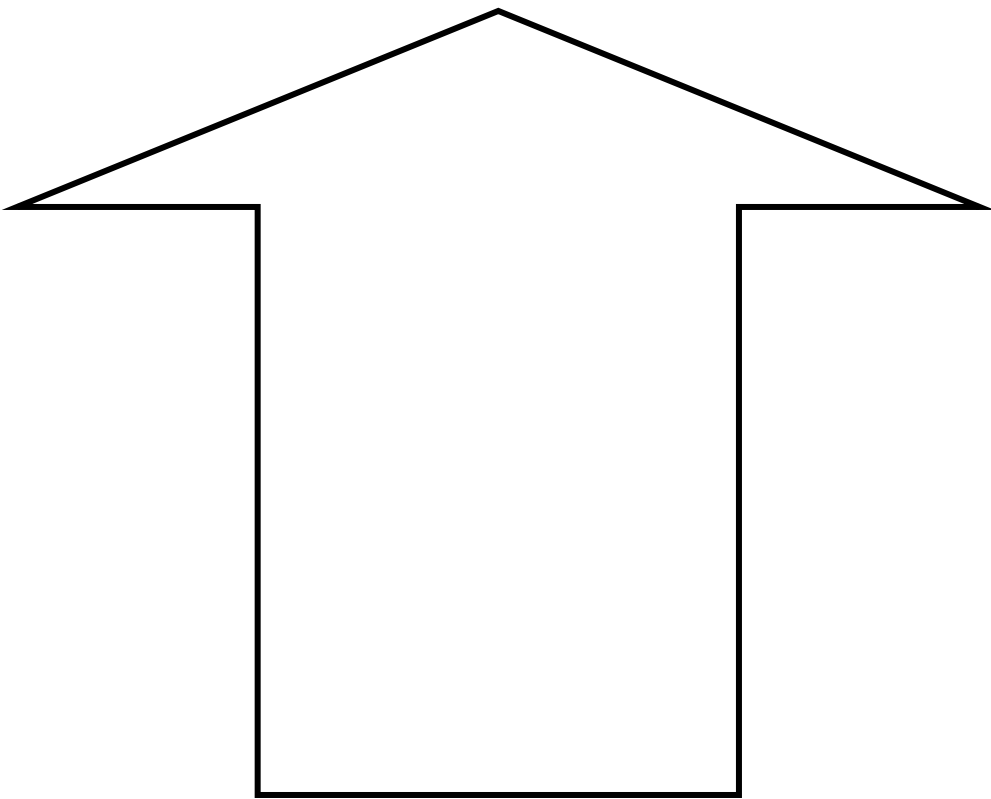
27



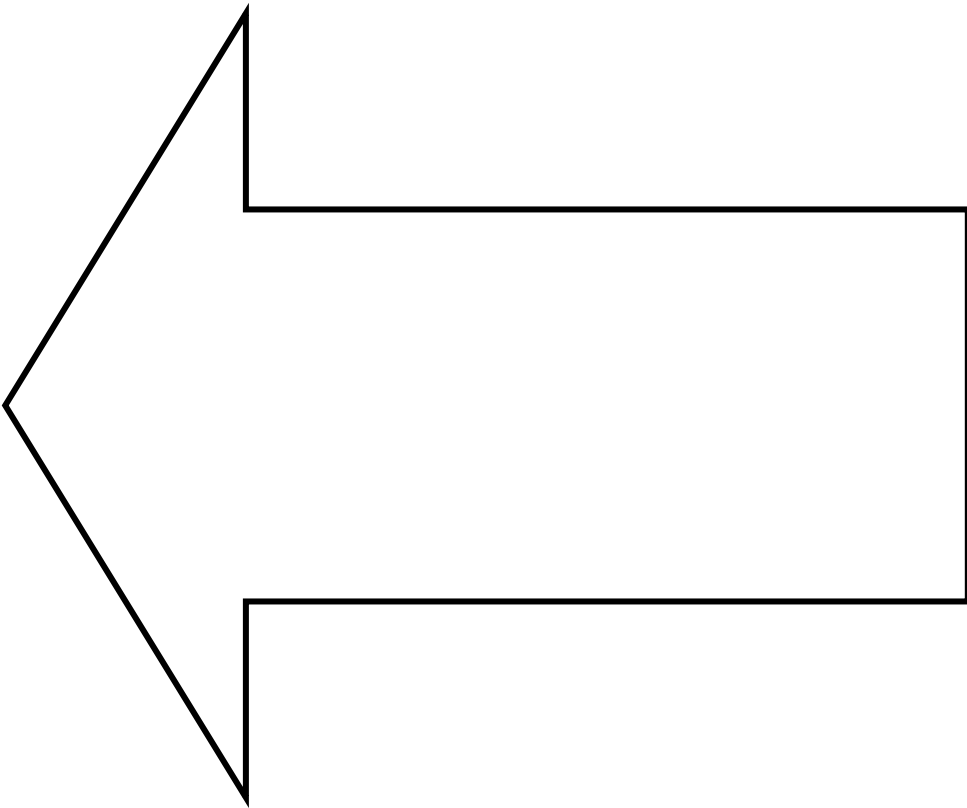
28



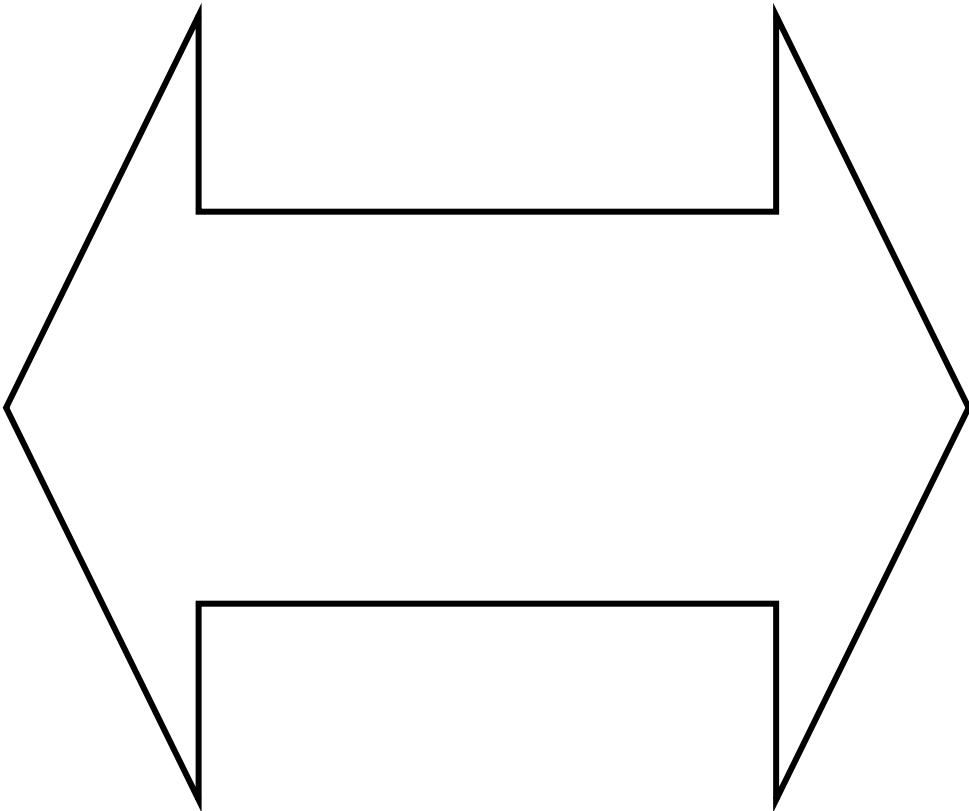
29



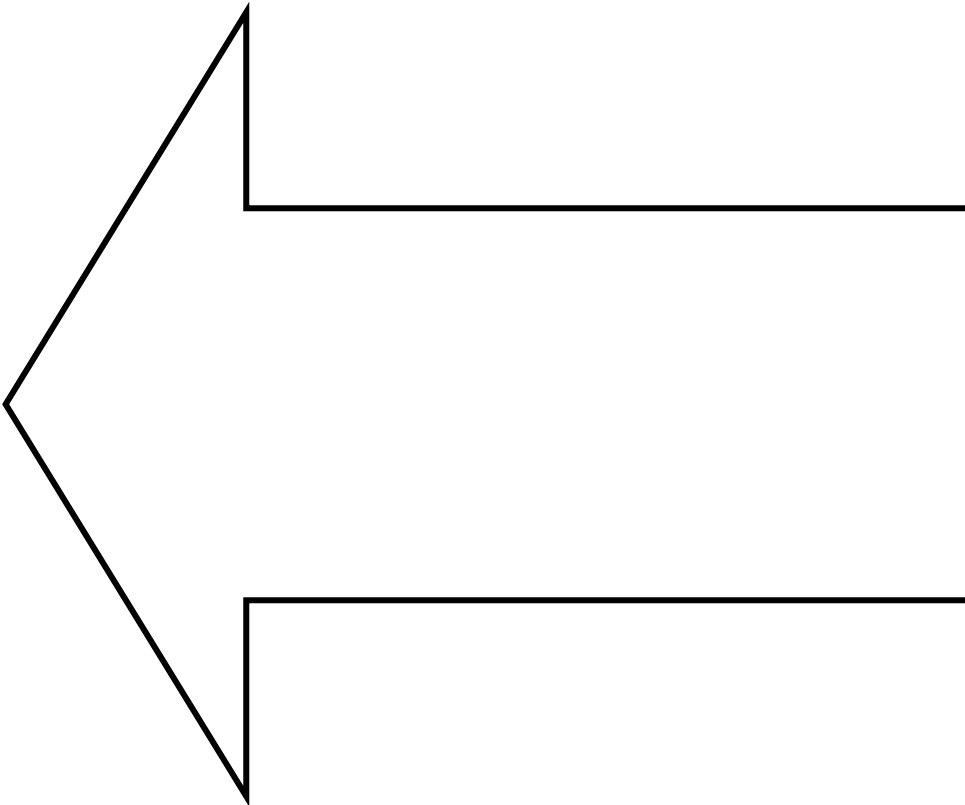
30



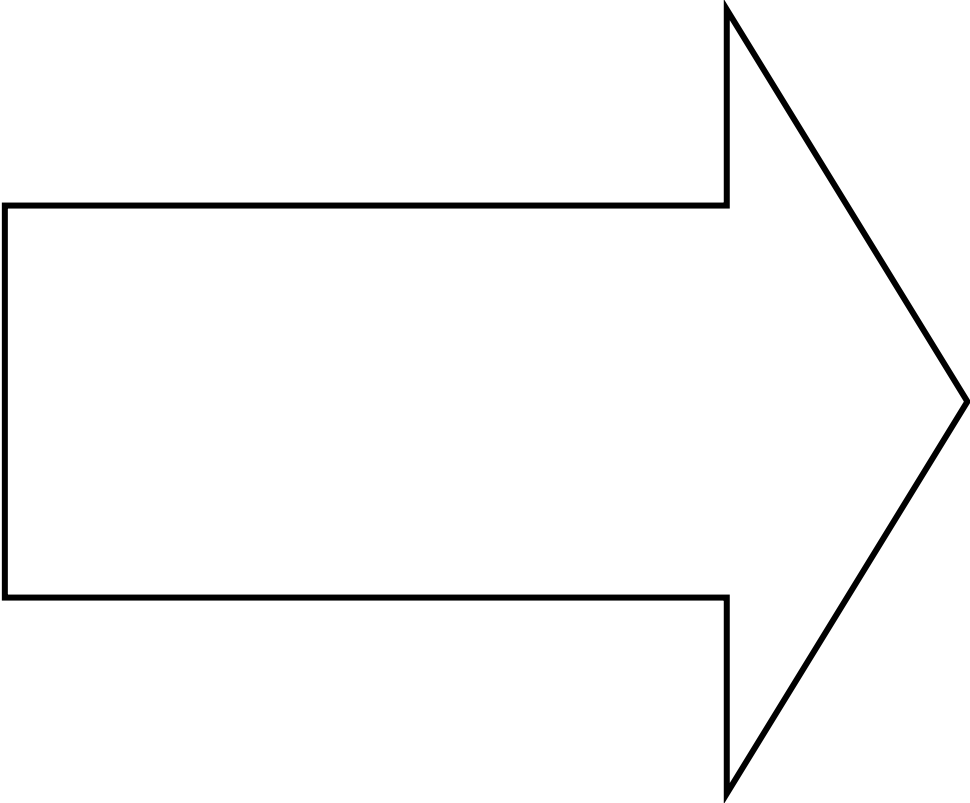
31



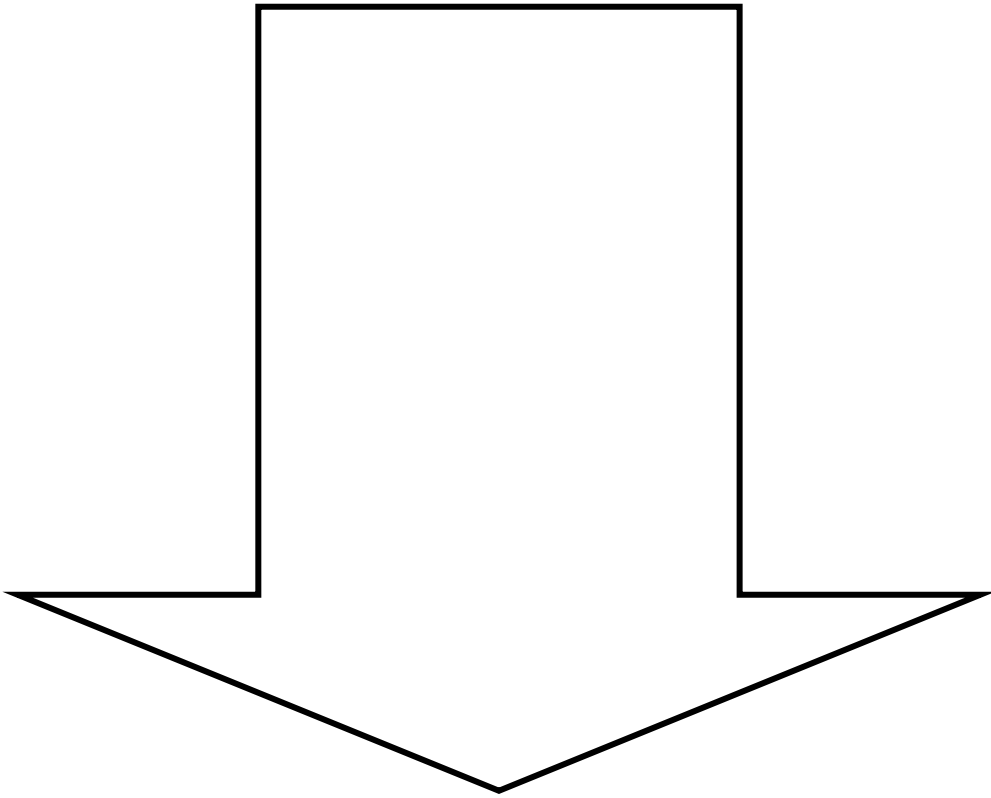
32



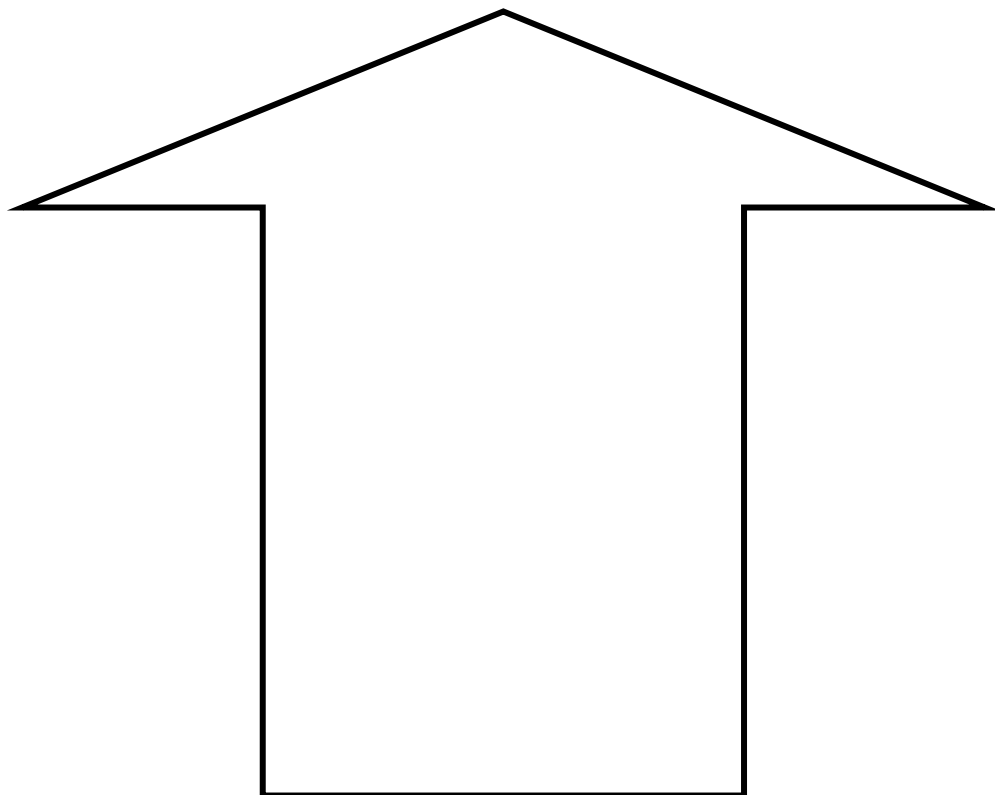
33



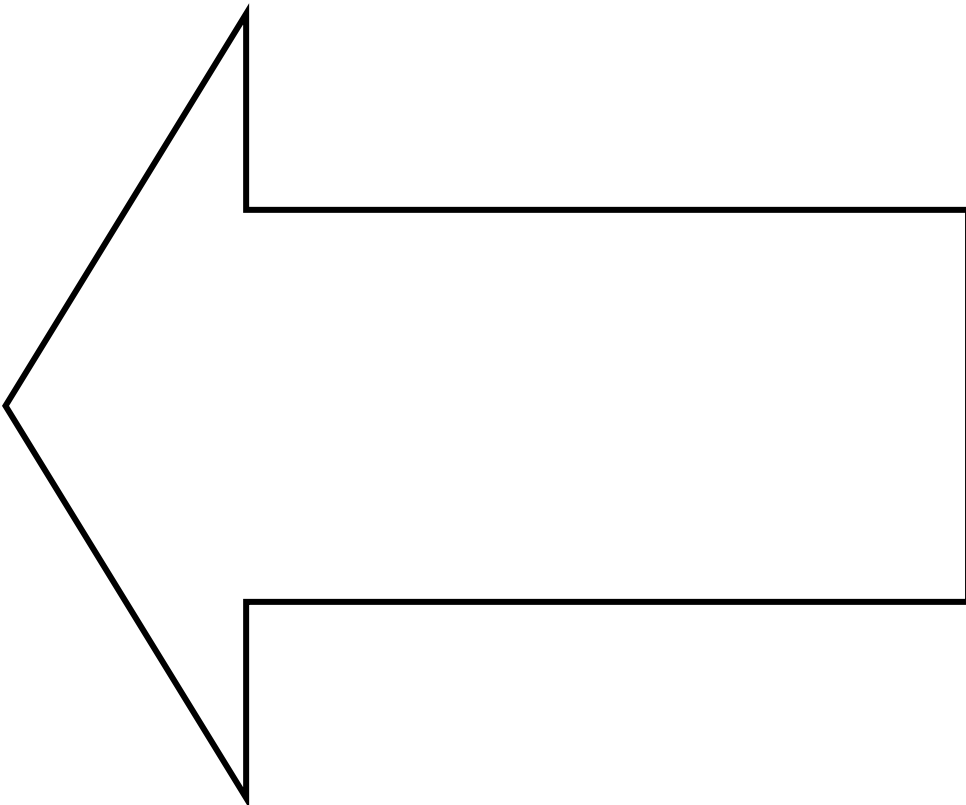
34



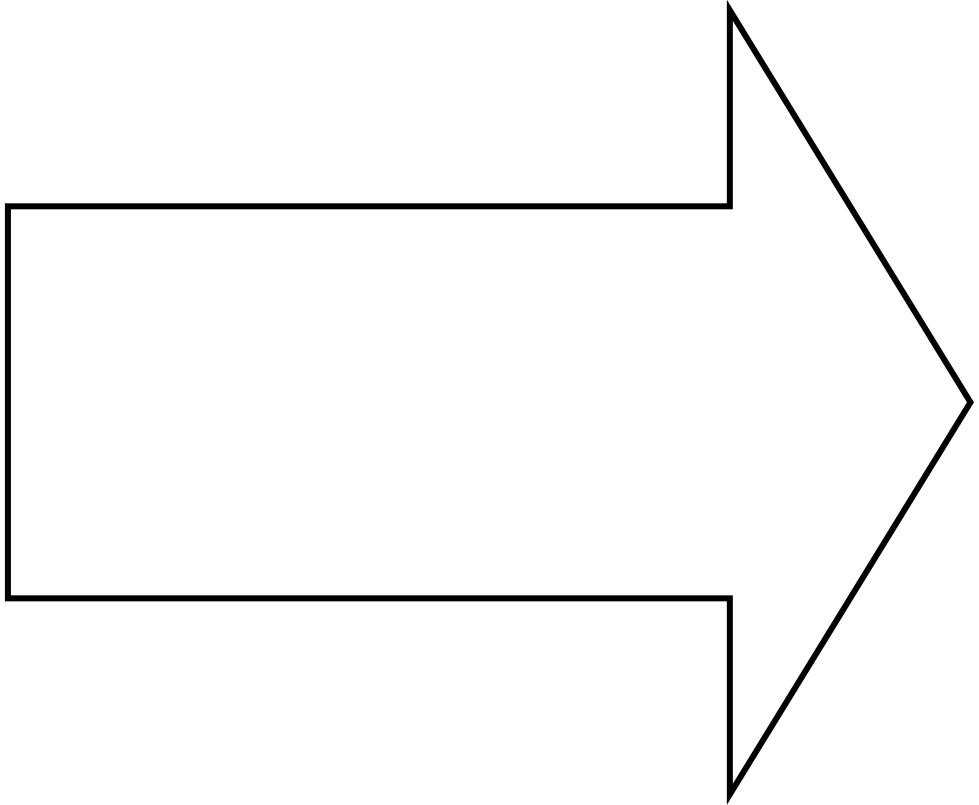
35



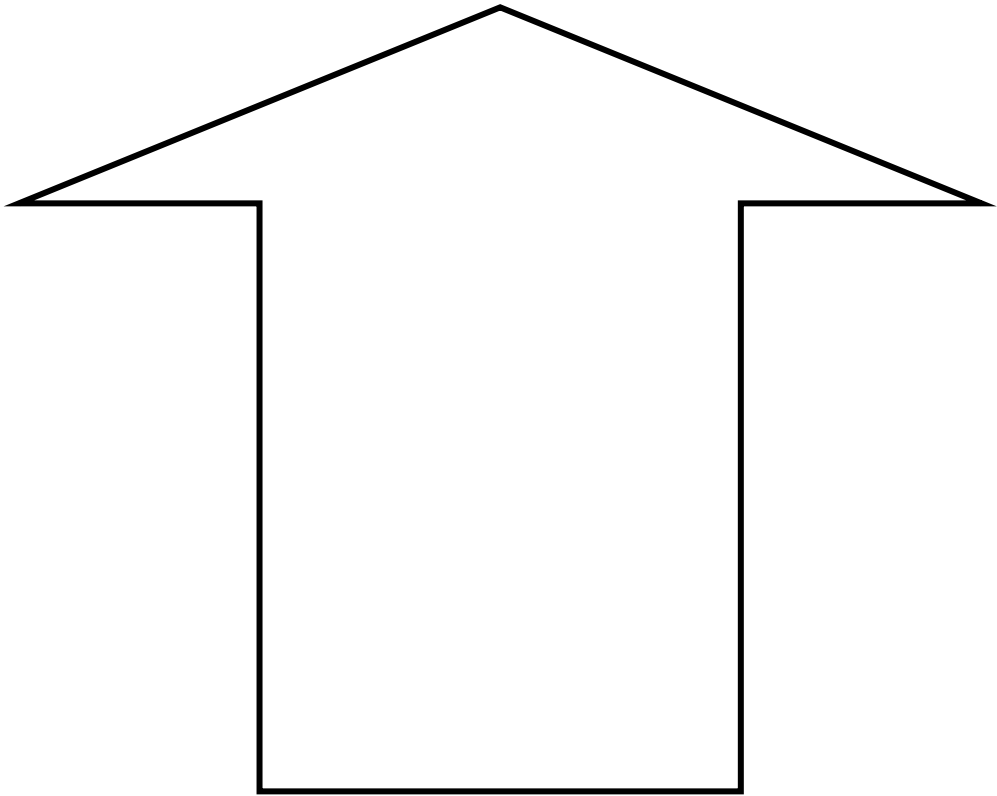
36



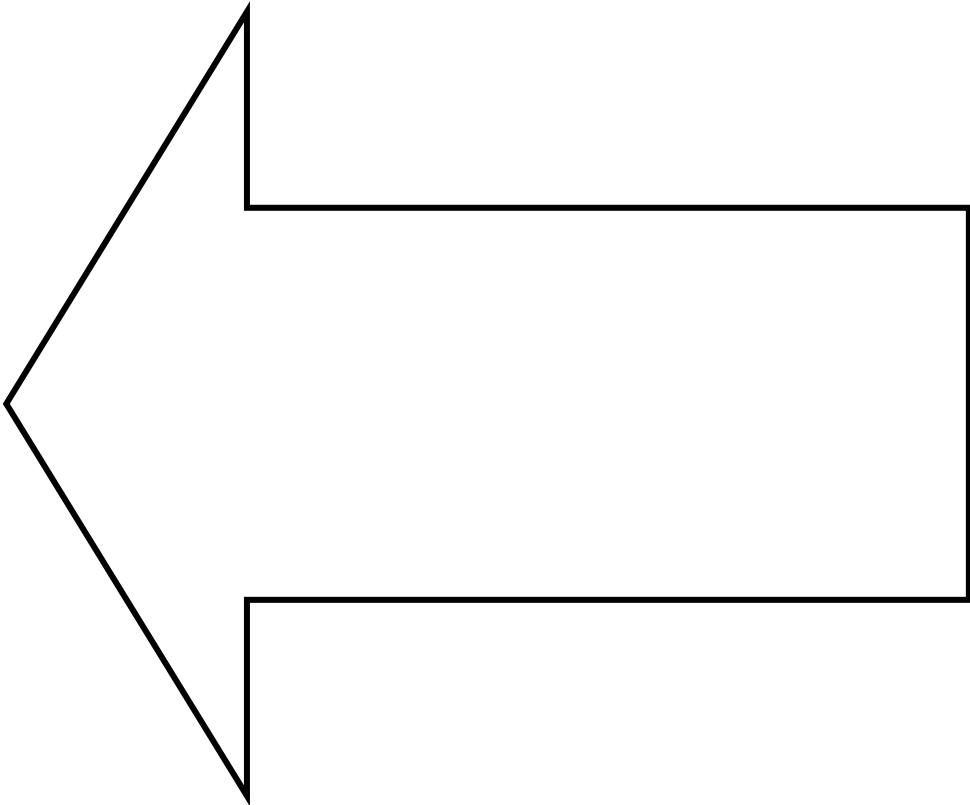
37



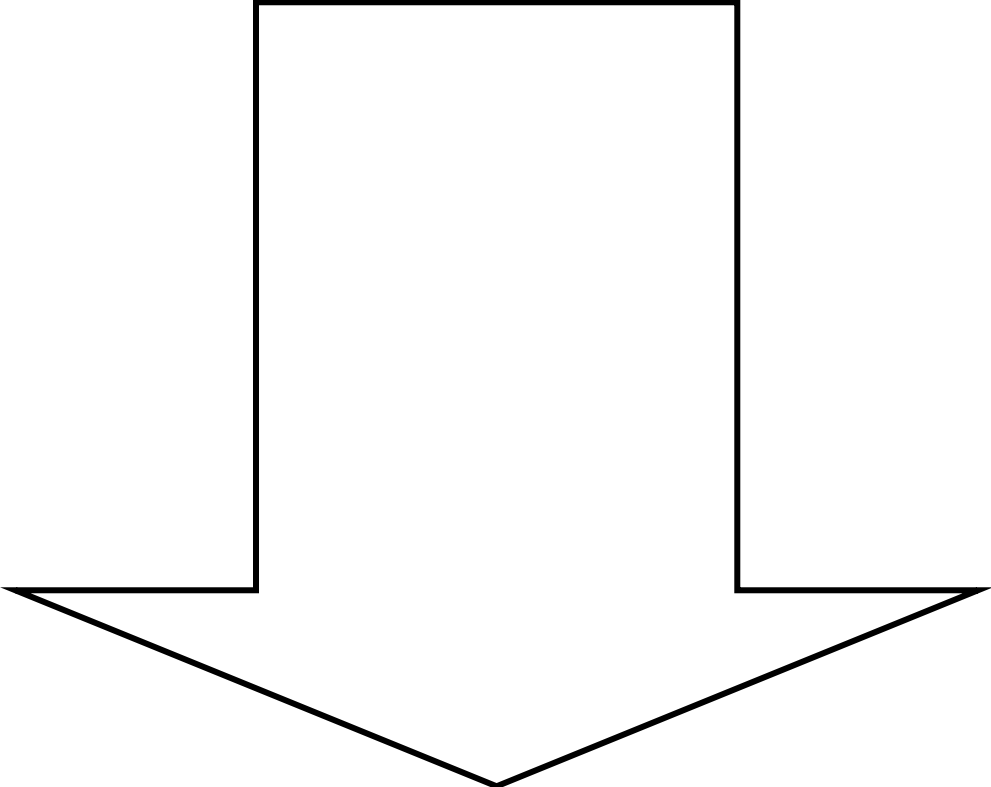
38



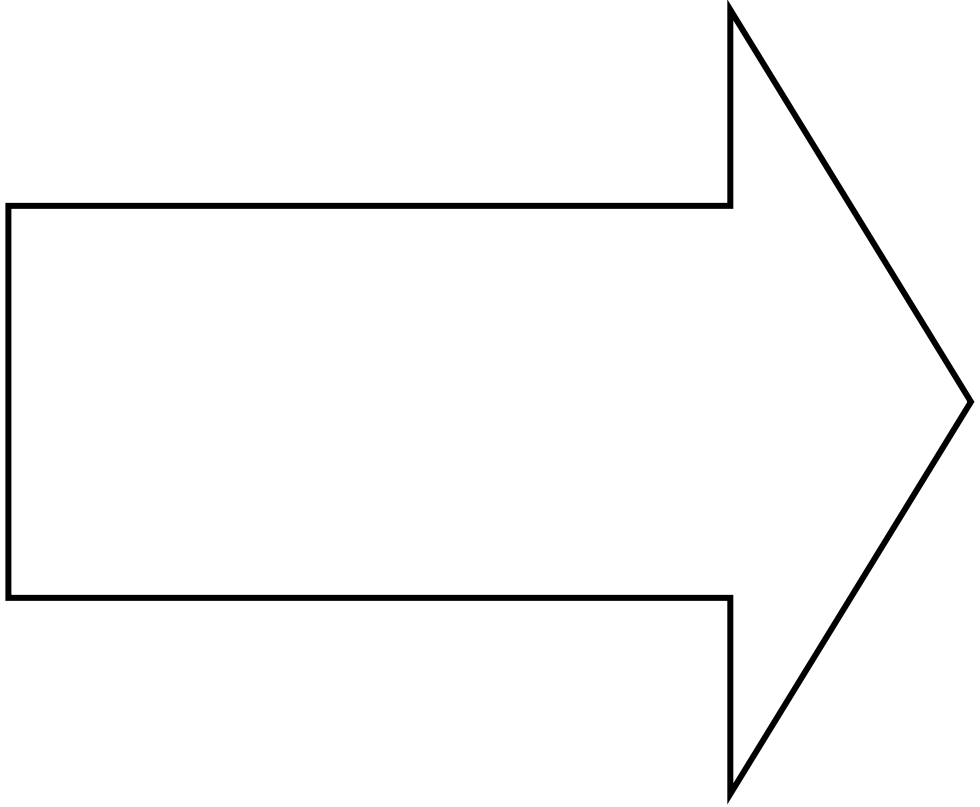
39



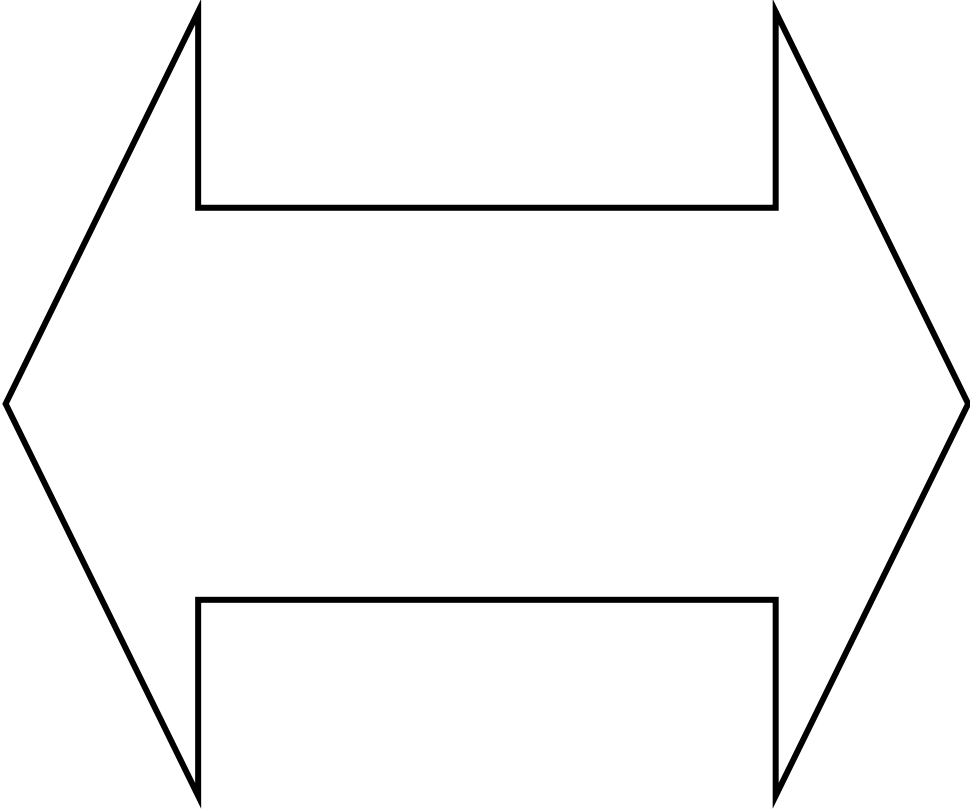
40



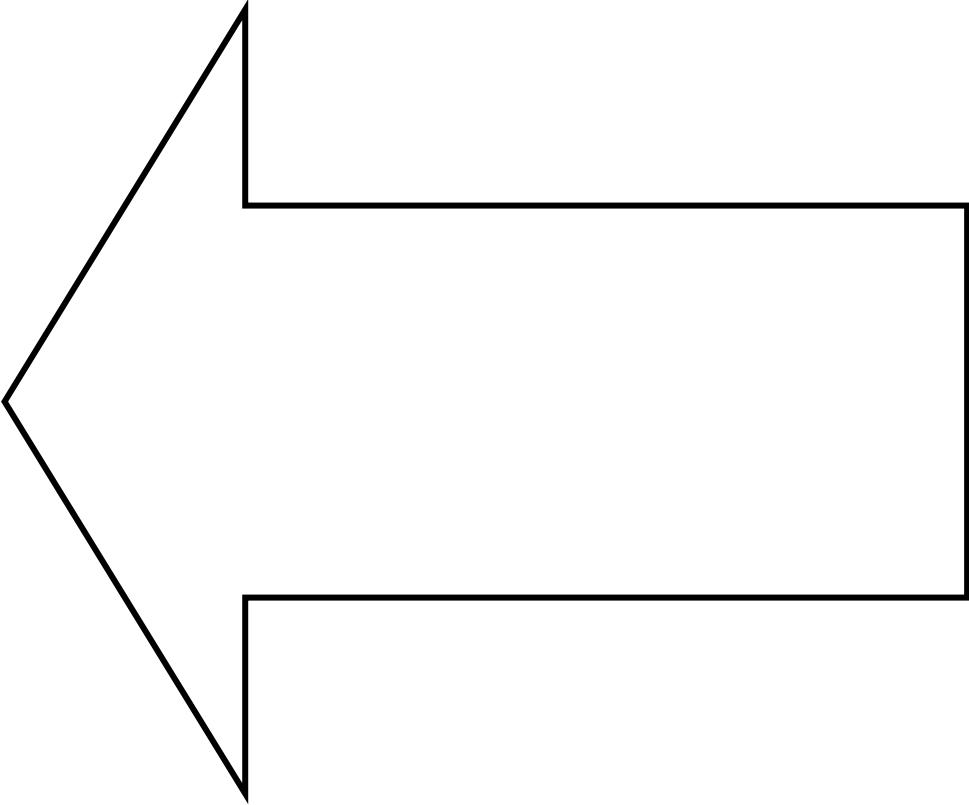
41



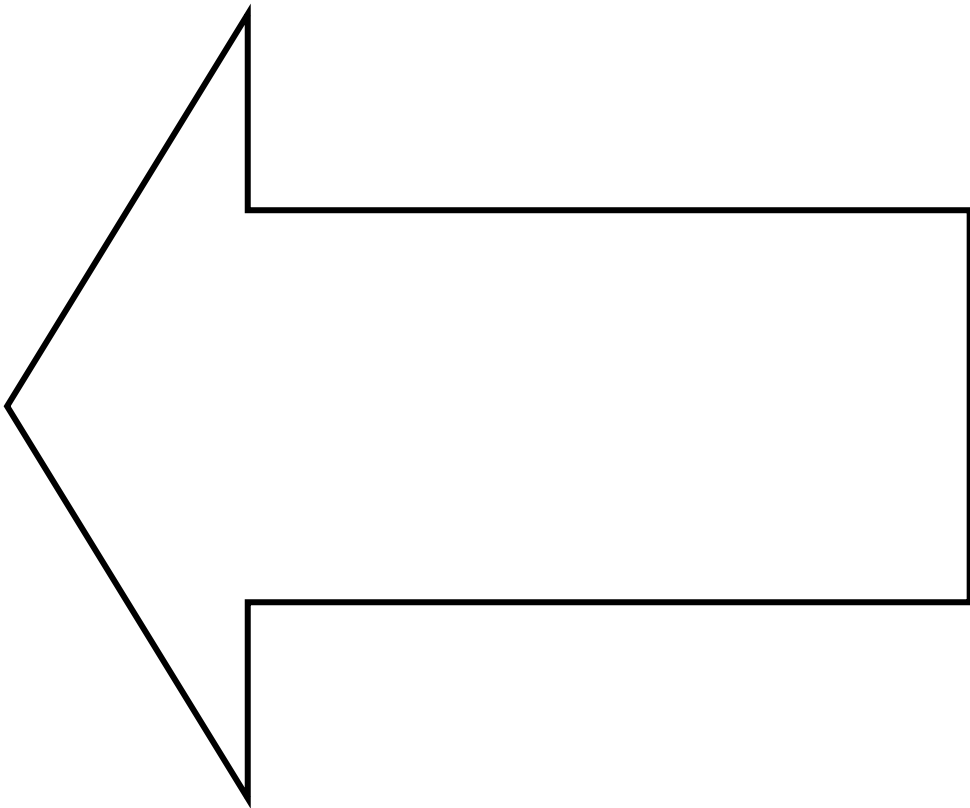
42



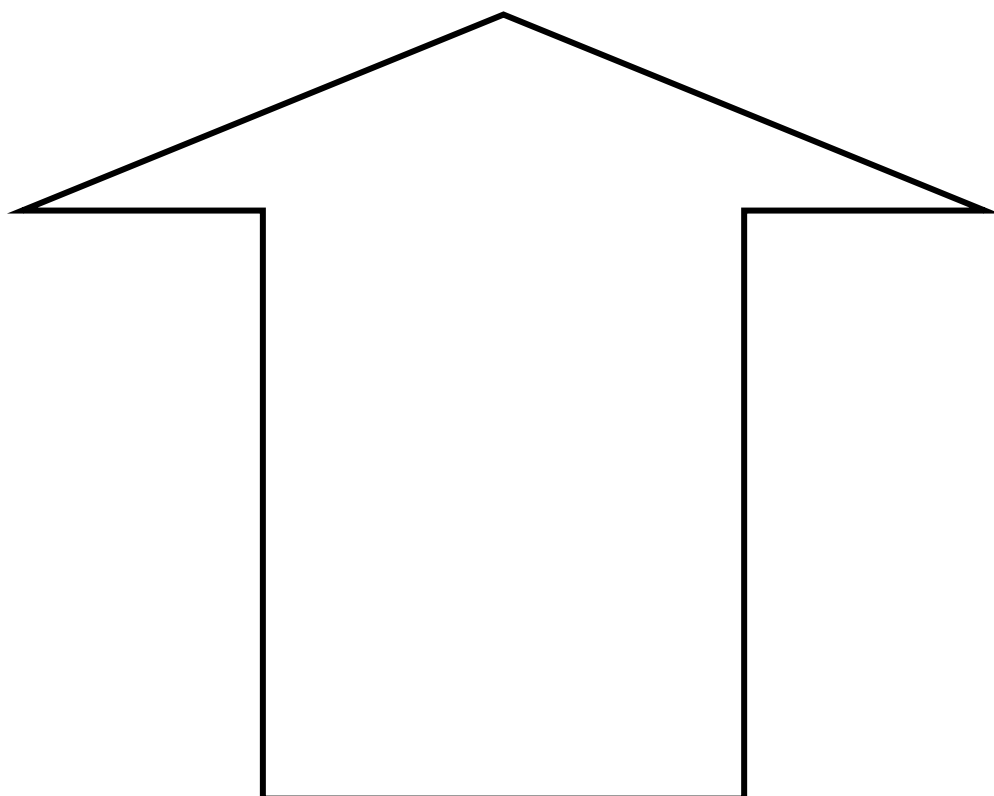
43



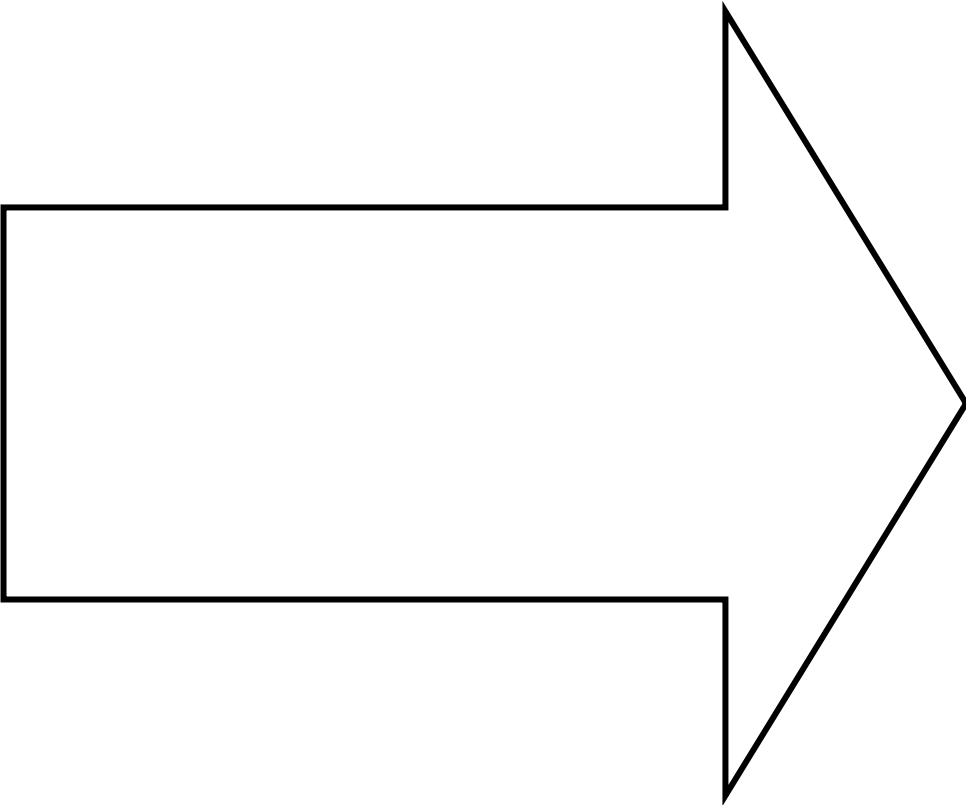
44



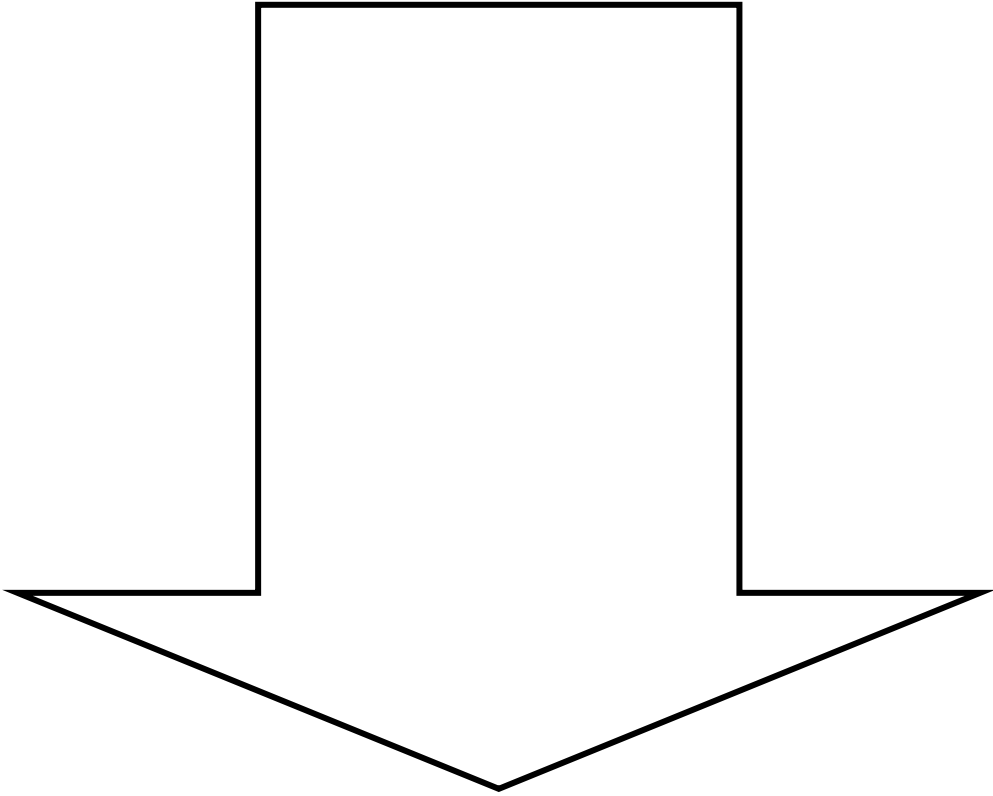
45



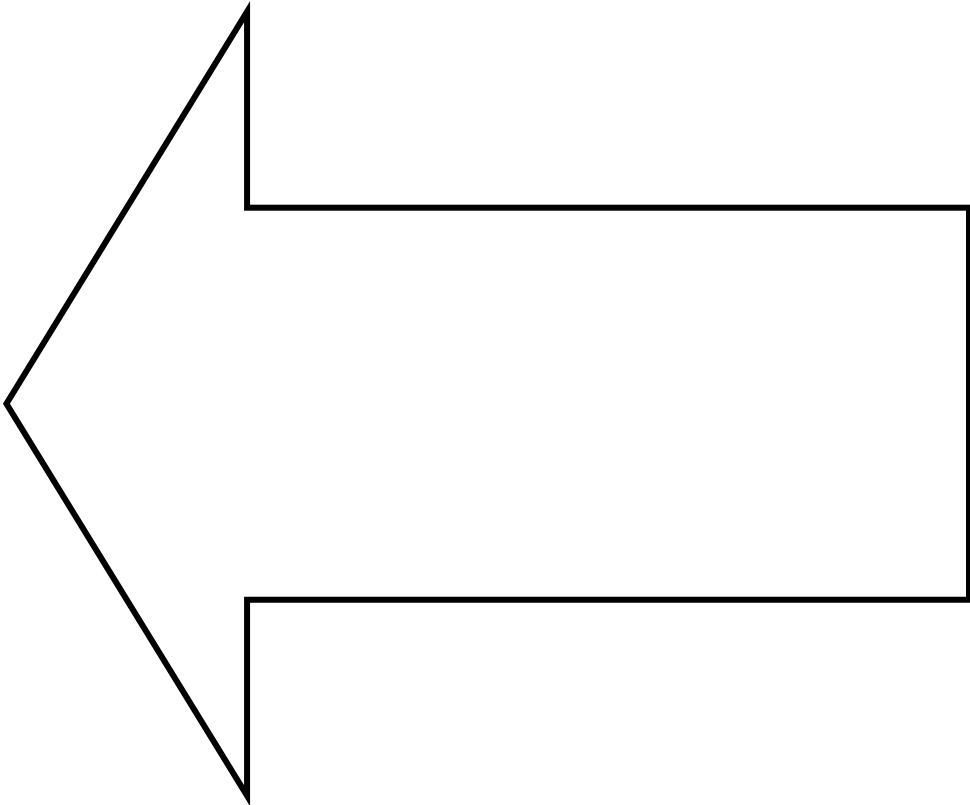
46



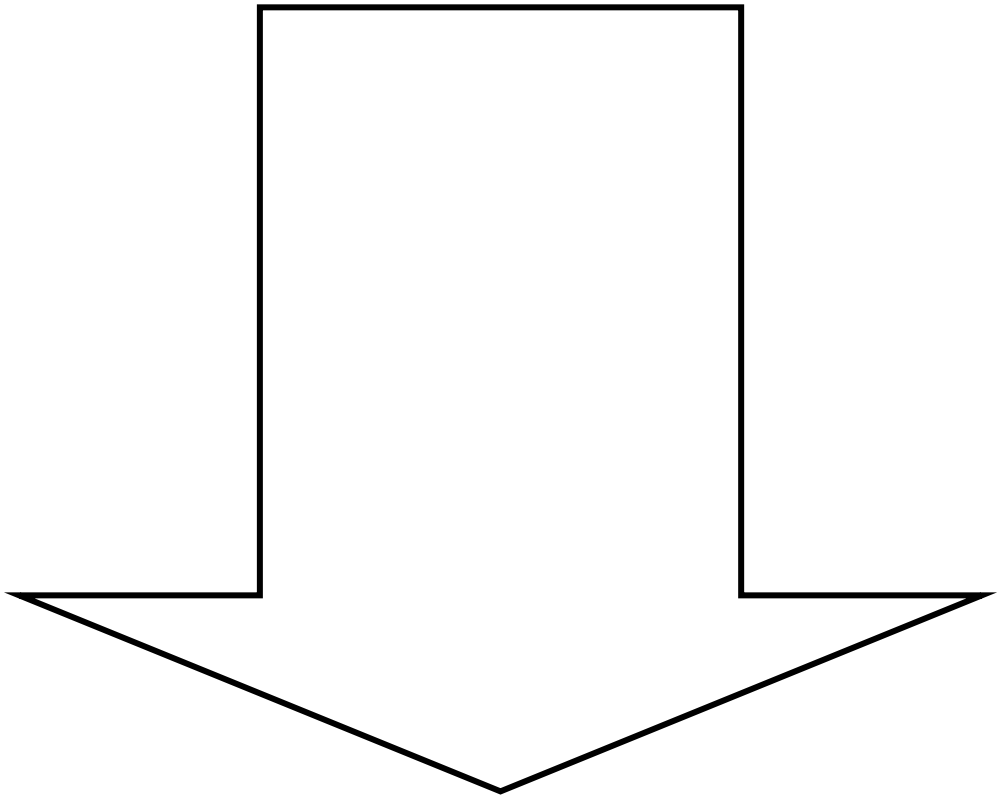
47



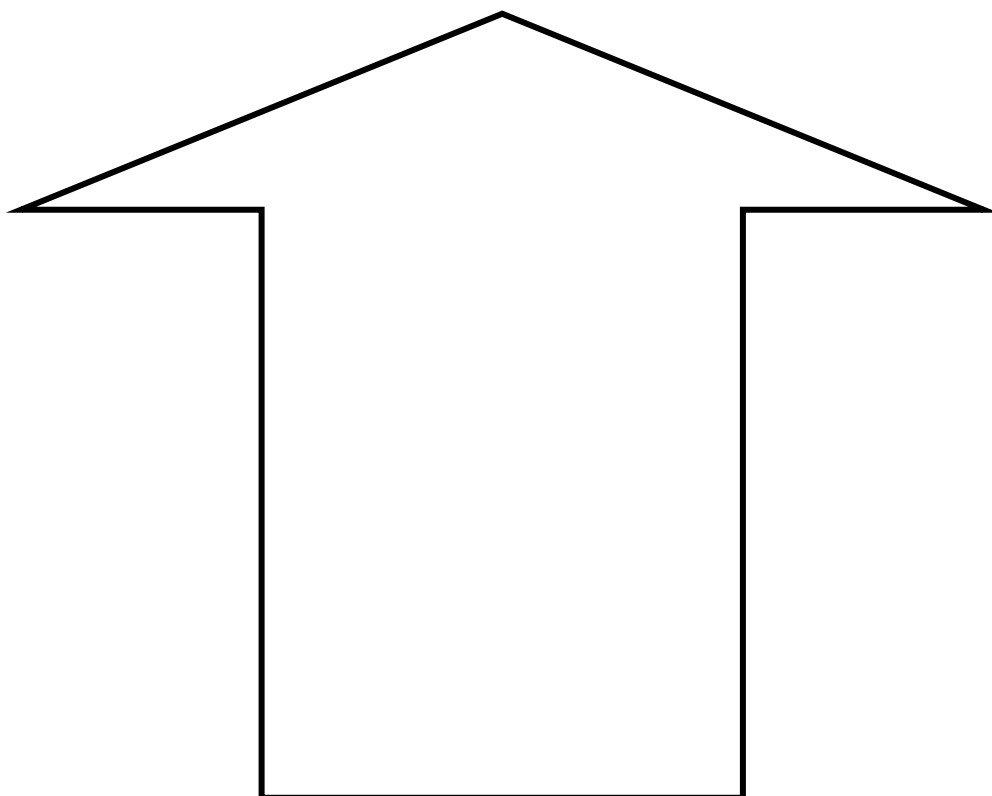
48



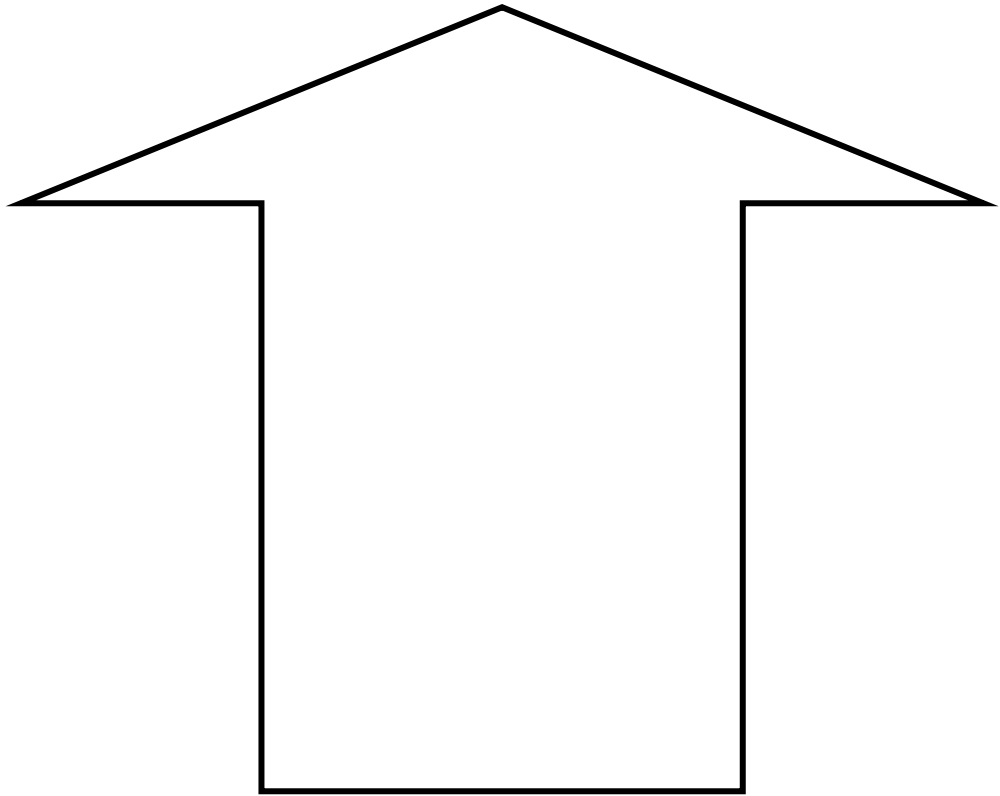
49



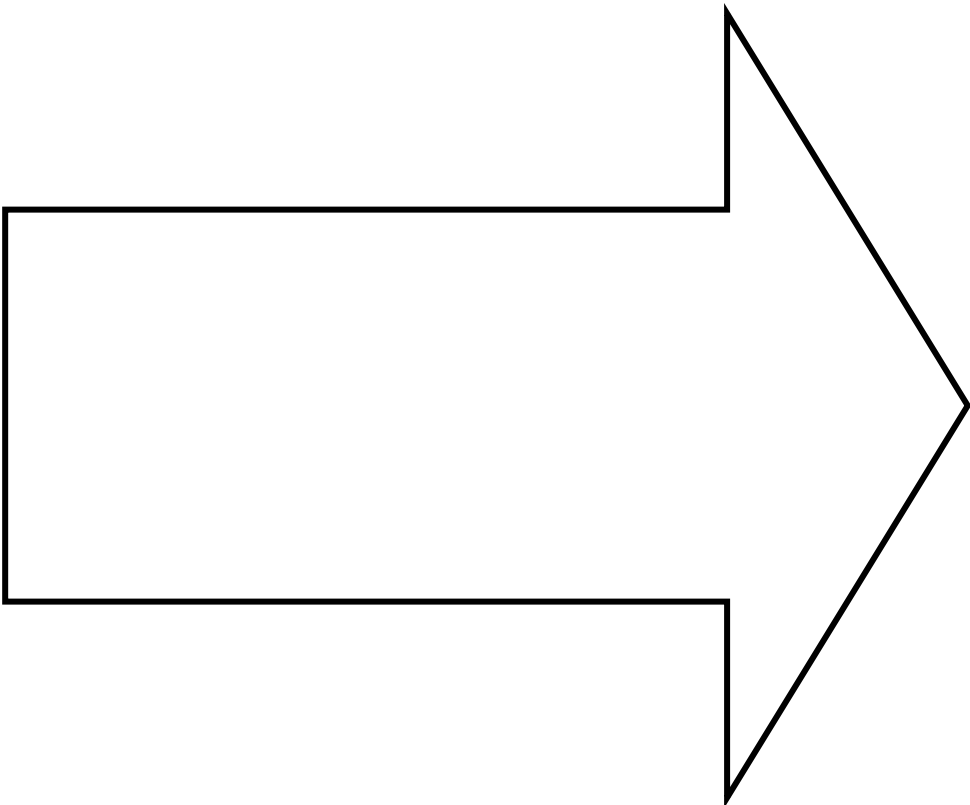
50



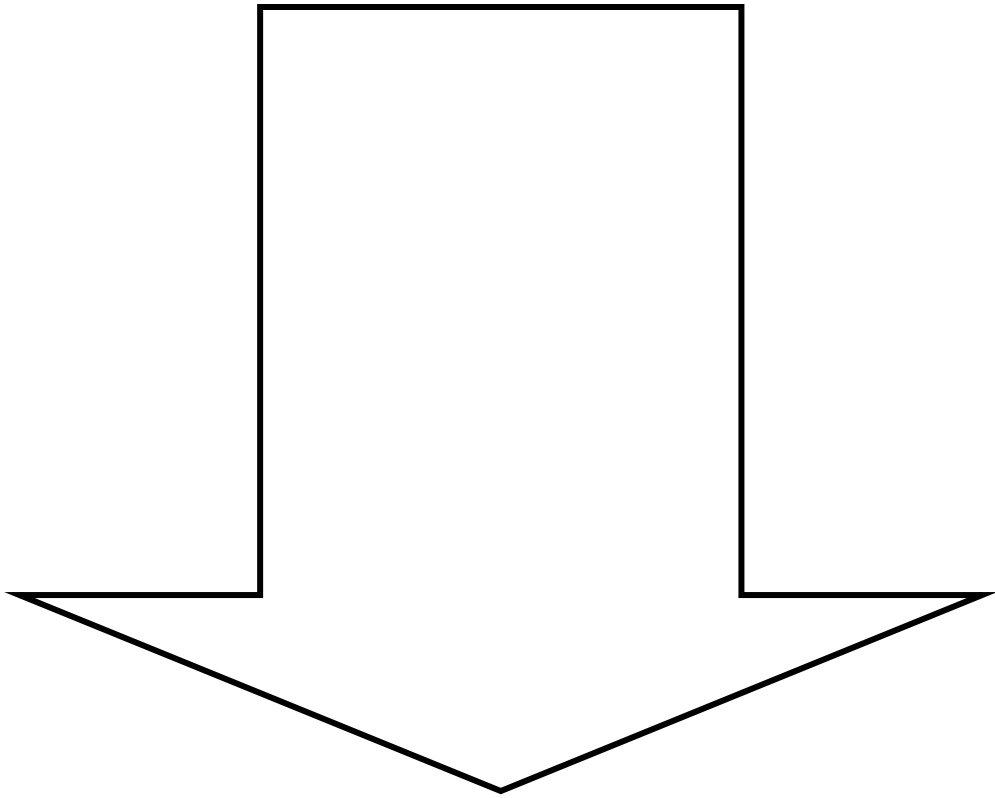
51



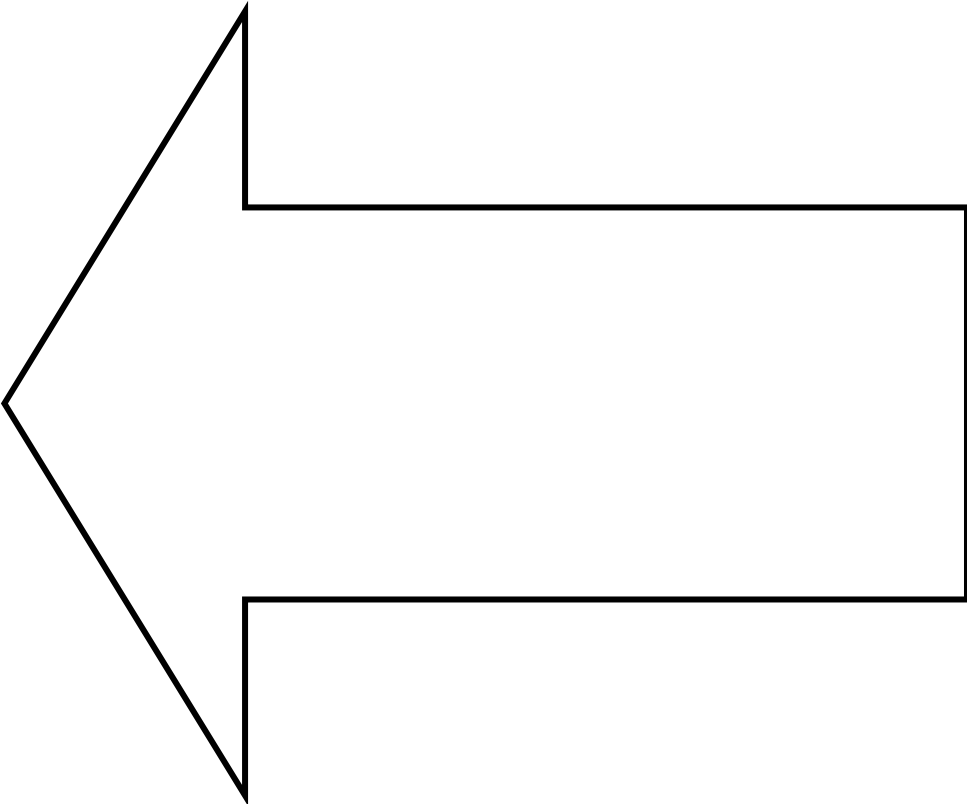
52



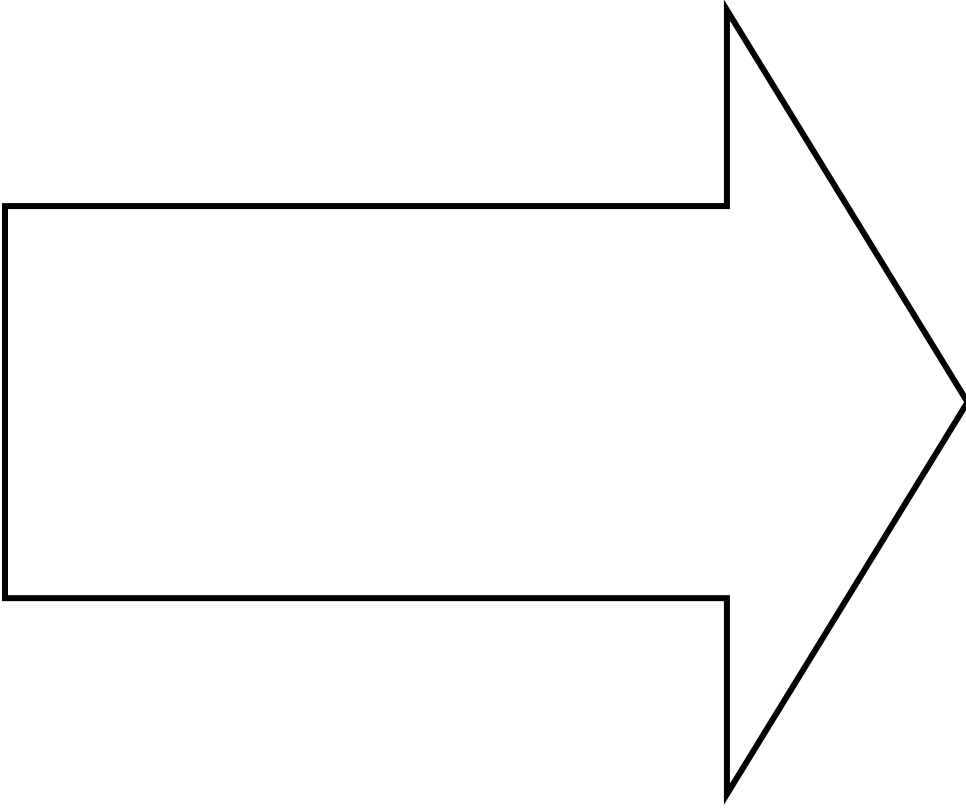
53



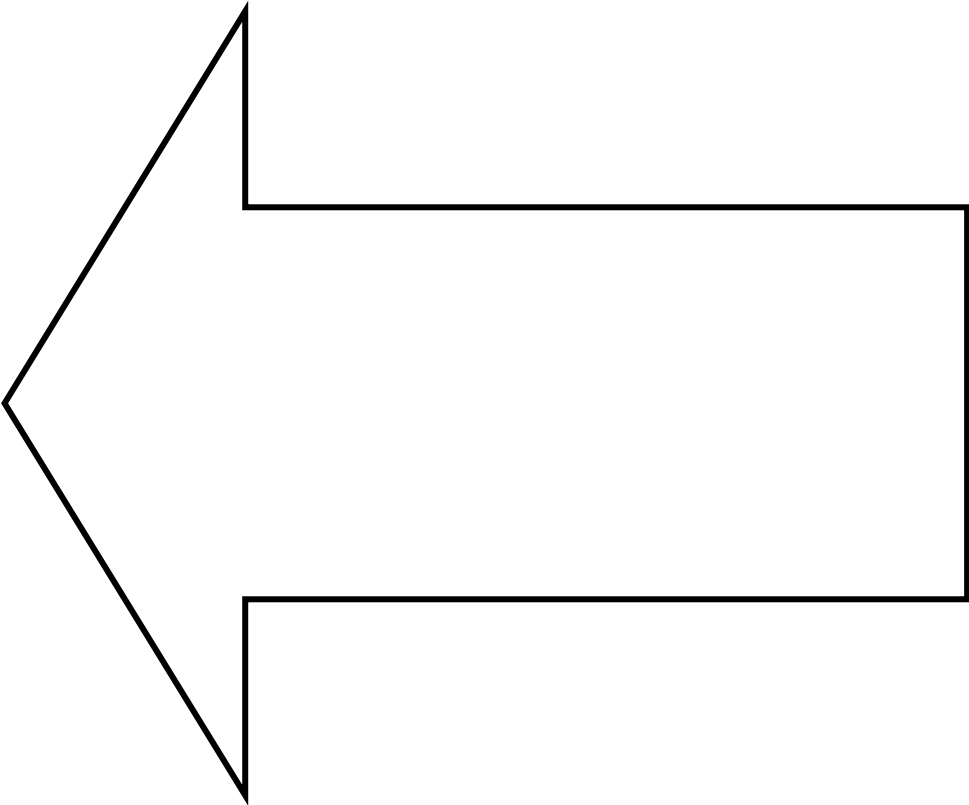
54



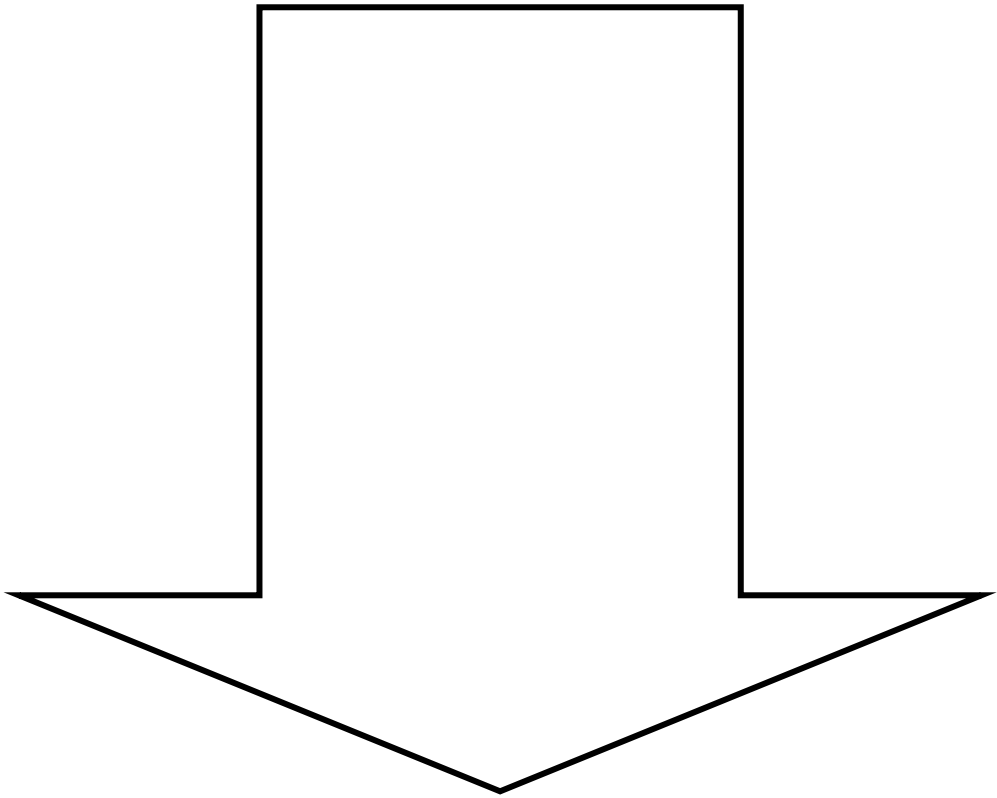
55



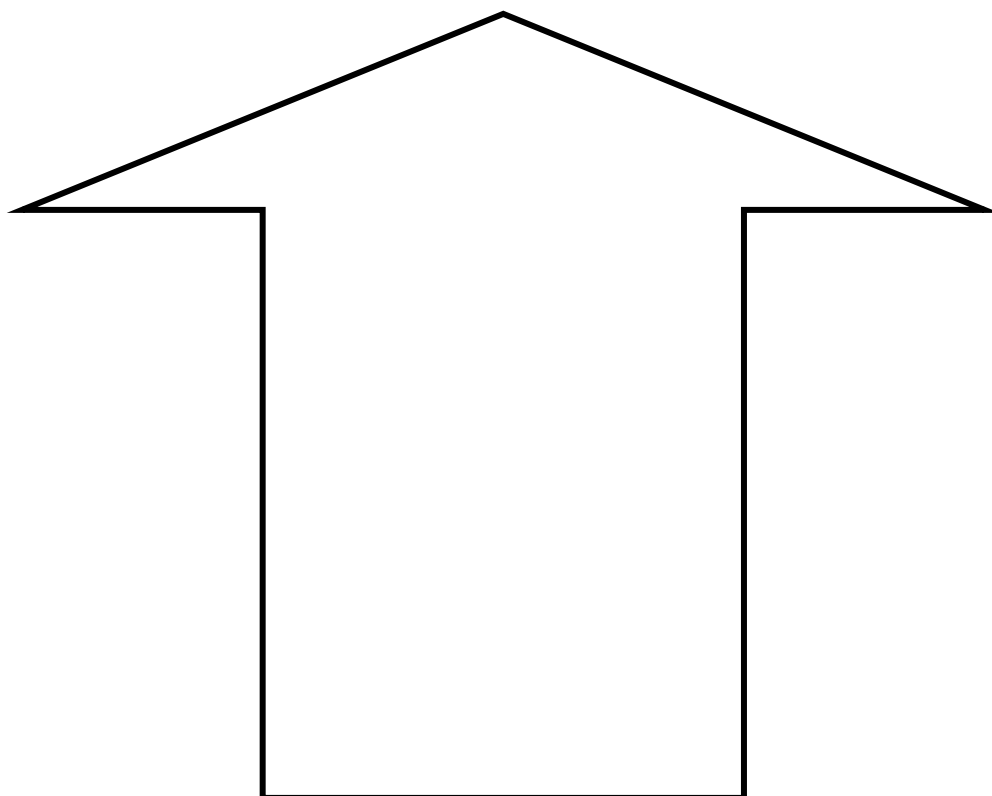
56



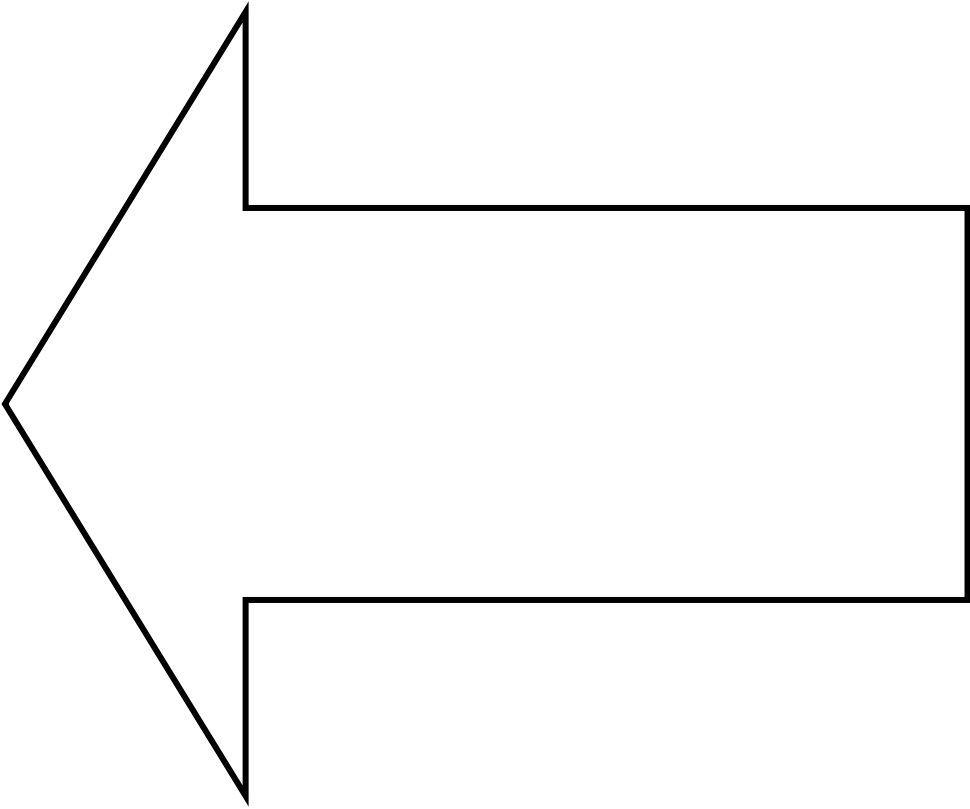
57



58



59



60

