



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

**Creatieve themalessen in de
lichamelijke opvoeding voor het
lager onderwijs**



Bachelorproef

Creatieve themalessen in de
lichamelijke opvoeding voor het
lager onderwijs

PROMOTOR
INGE JOOSEN
DIDACTIEK EN DANS

CHARLOTTE BAOR
LICHAMELIJKE OPVOEDING EN BEWEGINGSRECREATIE
ACADEMIEJAAR 2014-2015

Voorwoord

Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om enkele personen te bedanken.

Als eerste wil ik mevrouw Joosen bedanken. Zij is de promotor van dit eindwerk. Ze zorgde voor tips, wakkerde mijn eigen creativiteit aan en was een grote inspiratie. Ik heb samen vele uren met haar gebrainstormd. Dankzij haar heb ik mijn eindwerk in goede banen kunnen afwerken.

Daarnaast wil ik mijn ouders en zus bedanken. Ze hebben me gesteund en bijgestaan wanneer dit nodig was. Mijn mama heeft veel tijd gestoken in het herlezen en mee bedenken van dit eindwerk.

Als laatste gaat mijn dankwoord uit naar mijn vriend Joerie Haenen. Hij heeft me gesteund en was er altijd voor me.

Inhoudsopgave

Inhoud

Voorwoord.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Inleiding.....	4
Wat willen we bereiken.....	5
Stappenplan voor het maken van een creatieve themales.....	9
Stap 1: De beginsituatie schetsen.	9
Stap 2: Het thema kiezen.	11
Stap 3: Het onderwerp in een bredere context bekijken.....	13
Stap 4: De activiteitsdomeinen kiezen.	17
Stap 5: De grote lijnen.	18
Stap 6: Materiaalgebruik.....	23
Stap 7: Het maken van de les.....	25
De uitgewerkte lessen.	29
Bronnen:	89

Inleiding

In het lager onderwijs komen vele onderwerpen aan bod. Iedereen kan er zich een aantal herinneren uit zijn kindertijd zoals bijvoorbeeld het verkeer, het weer, de dieren in het bos, enzovoort. Deze onderwerpen zien we helaas niet vaak terug komen in de lessen lichamelijke opvoeding. De samenhang tussen de theorielessen en de praktijklessen LO is niet hecht. Door dit eindwerk wil ik hier verandering in brengen. De lessen die de leerlingen leren in de klas worden geïntegreerd in de les LO. Dit heet ook grensoverschrijdend leren. Hoe verkrijg ik creatieve bewegingslessen lichamelijke opvoeding voor het lager onderwijs?

In dit eindwerk zullen twee voorbeelden gegeven worden over hoe je een thema in de les LO kan verwerken. Er is een handleiding toegevoegd om hiertoe te komen. Op deze manier kan elke leerkracht dit toepassen, en niet enkel de vakleerkracht LO. Voor elk van deze twee thema's worden vier lessen in de vier activiteitsdomeinen voorgesteld. Deze acht lessen worden dan ook nog eens aangepast aan elke graad.

Wat willen we bereiken.

Als leerkracht L.O. wil je bepaalde doelstellingen bij je leerlingen bereiken. We spreken dan over de:

- Motorische competenties (MOC)
- Gezonde, fitte en veilige levensstijl (GVL)
- Zelfbeeld en sociaal functioneren (ZSF)

Voor de leerlingen informeren ze over wat hij/zij moet kunnen/kennen. De leraar kan er leerstappen mee bepalen, oefenmateriaal ontwerpen en een evaluatieprotocol mee ontwerpen.

Tijdens de les kunnen er buiten deze doelstellingen van de lichamelijke opvoeding, ook nog andere doelstellingen nagestreefd worden. In het basisonderwijs spreekt men dan van 'geïntegreerde bewegingsopvoeding', 'bewegend leren' of 'grensoverschrijdend werken'. Dit kan op een creatieve en innoverende manier.

Hierbij stimuleer je niet alleen de creativiteit van de leerling, maar voor het maken van zo een les moet je als leerkracht ook out of the box denken.

Creativiteit stimuleert allerhande aspecten. Op deze manier verruim je de geest en kan je nieuwe kansen verkennen. Dit niet enkel in de les, maar ook hierbuiten en samen met collega's. Het motiveert, ondersteund en begeleid.

Een voorbeeld van grensoverschrijdend werken: hoe kan je nu met een bewegingsles leren rekenen?

Tijdens de les L.O. kan je de leerlingen de driehoek aanleren. Hierbij worden zowel aspecten van de wiskunde als L.O. gezien. De leerlingen hebben op voorhand in de les geleerd dat een driehoek een geometrische figuur is en bestaat uit drie hoeken en drie zijden. In een bewegingsles laten we de leerlingen experimenteren met deze figuur. Met hun lichaam, handen en armen laten we leerlingen een driehoek vormen. Hierbij maken ze gebruik van hun voorstellingsvermogen en denken ze echt na. Ze vragen zich af hoe ze deze opdracht kunnen uitvoeren. Met behulp van drie banken, tafels of stoelen kunnen we ze een driehoek laten vormen. Hier spelen tegelijkertijd socio-affectieve elementen een belangrijke rol. De leiders komen naar voren terwijl de volgers intussen hun rol zoeken in de samenwerking. Groepsdenken wordt dus ook gestimuleerd in deze les.

Als de driehoek gevormd is, moeten de leerlingen er iets mee doen. De leerkracht kan opdrachten geven zoals: we zetten ons op die zijde van de driehoek, we stappen over de zijden en we stoppen telkens op de hoeken, we plaatsen ons in het midden van de zijde, ...

Het leerproces krijgt op deze manier een aangename afwisseling, begrippen worden daadwerkelijk ervaren en gemakkelijker opgenomen en verworven.

Maar hoe ga je nu te werk om zo een les te creëren? Met het stappenplan dat je op de volgende bladzijdes, beginnend op bladzijde 9, terugvindt kan je tot een creatieve les komen voor de lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs. De stappen helpen je bij het creatieve proces en geven je een goede begeleiding.

Maar wat is nu creativiteit in het onderwijs?

We horen het vaak: in het onderwijs van de 21^{ste} eeuw moet creativiteit een belangrijke plaats krijgen. Creativiteit is het scheppend vermogen. Creatief denken kan mensen helpen om hun persoonlijke leven te verrijken, problemen op te lossen, nieuwe dingen te ontdekken en zich verder te ontwikkelen. En mooi meegenomen: creatief denken kan bijzonder bevrijdend, leuk en verrassend zijn.

Er bestaan echter veel misvattingen over creativiteit, en voor het onderwijs kan het behoorlijk bevrijdend zijn om die op te ruimen.

Misvatting 1: Creativiteit heeft met kunst (en dus met kunstopvoeding) te maken.

Velen denken spontaan aan Picasso, Van Gogh, Mozart en Shakespeare als het woord 'creativiteit' valt. Maar creativiteit uit zich niet alleen in kunstvormen: het kan betrekking hebben op alle aspecten van het leven. In essentie gaat creativiteit om het loskomen van bestaande ideeën, praktijken, gebruiken, objecten. Voorbeelden hiervan zijn wanneer je een gerecht maakt, je kleding kiest, bij de inrichting van je huis, ... enz.

Creatief denken kan je in alle vakken bevorderen en toepassen. Het gebeurt overal waar leerlingen mogen proberen om iets eigenzinnigs of nieuws te doen met een bestaand voorwerp, met een idee, met een onderwerp, met een beweging, met kennis, met een probleem, ... Dit geldt dus ook voor de les L.O.

Misvatting 2: Creativiteit is een aangeboren talent, je kan het niet ontwikkelen.

Uit levensbeschrijvingen van creatieve genieën blijkt dat hun 'uitvindingen' het product zijn van kleine verschuivingen in het denken en doen, en dat zij heel erg verder bouwden op de kennis en ideeën van anderen. Dit verderbouwende aspect is heel belangrijk. Kennis en creativiteit stimuleer en verwerf je door je te informeren bij anderen. Daarom is het raadzaam als leerkracht eens langs te gaan bij je collega's. De magie van de creativiteit zit niet in het supertalent van een handvol genieën, maar in het grootse dat kan voortvloeien uit kleine afwijkingen, kleine variaties, kleine creaties.

Iedereen heeft creatief vermogen in zich. Twijfel dus niet aan jezelf of je wel een creatieve les kan maken. Bovendien kan het creatief vermogen aangewakkerd worden door mensen vaak de kans te geven om ideeën te exploreren en dingen van een andere kant te bekijken, om hun verbeelding de vrije loop te laten, andere zintuigen of oplossingsmethodes te laten gebruiken dan de gebruikelijke (bij een bepaalde opdracht), ...

Misvatting 3: Creativiteit is een individuele competentie.

Met een goed team rond je kom je al een heel eind verder. Creëren is vaak een kwestie van teamwork. Dat is ook logisch: als je met zes mensen samen zit (zeker als dat mensen zijn met verschillende voorkennis en talenten), dan vergroot de kans dat er nieuwe ideeën, kleine afwijkingen en variaties ontstaan. De kans vergroot ook dat er verschillende soorten ideeën of voorstellen op tafel komen, waarvan er een, of

net de combinatie van een paar ideeën, heel vruchtbaar kan werken. Als mensen samen zitten, kunnen ze verderbouwen op mekaars inbreng. Zo ontstaat dan vaak een grote vernieuwing als optelsom van de kleine variaties van verschillende individuen.

Geef leerlingen vaak de opdracht om een uitdagend probleem of een uitdagende taak samen uit te voeren. Stimuleer hen om mekaars ideeën te beluisteren en te combineren. Durf klasoverschrijdende groepswerken aan. Dit telt ook voor jou als leerkracht. Ga eens langs bij collega's of vrienden.

Misvatting 4: Creativiteit is altijd positief.

Mensen kunnen oneindig veel nieuwe ideeën bedenken, maar hoe waardevol ze zijn hangt af van waarvoor we ze gebruiken. Sommige ideeën bieden een oplossing voor een bepaalde groep mensen of voor een bepaald probleem, maar zijn helemaal niet geschikt voor andere mensen of problemen. Creatief denken wordt in het leven heel vaak aangewakkerd door onze ontevredenheid met de bestaande gang van zaken. We willen iets oplossen, iets beter maken, iets verbeteren. We kunnen dan (samen) brainstormen en onze verbeelding de vrije loop laten, maar we moeten onze ideeën blijven aftoetsen aan de waarde die ze hebben voor het doel dat we voor ogen hebben. Zoals de wetenschapper Csikszentmihalyi het stelt: "Divergent thinking is not much use without the ability to tell a good idea from a bad one".

Creatief denken en doen kan in het onderwijs worden ingepast in allerlei opdrachten en taken waarbij leerlingen kleine en grote problemen trachten op te lossen. Leerlingen moeten hun nieuwe ideeën dan aftoetsen aan de opdracht. Zo kan creatief denken het probleemoplossend vermogen van kinderen verhogen en hen leren planmatig te denken. Als leerkracht kom je ook kleine en grote problemen tegen. Een voorbeeld hiervan is dat de speelplaats te saai is: het probleem. Door creatief te denken kunnen hier oplossingen voor gevonden worden. Dit door lijnen op de grond te trekken, speelgoed te kopen, gezellige hoekjes te maken, ... Ideeën zoals bijvoorbeeld de speelplaats groter maken zijn niet relevant voor dit probleem. Dit maakt de speelplaats niet boeiender. Je moet dus een goed idee van een slecht idee kunnen onderscheiden.

Misvatting 5: Enkel creatieve leerkrachten kunnen de creativiteit van hun leerlingen en hun zelf stimuleren.

Uit het bovenstaande is gebleken dat alle leerkrachten creatief zijn, en dat het vooral cruciaal is dat leerkrachten de openheid creëren voor hun leerlingen om creatief te denken en doen. Leerkrachten moeten geen beeldende kunstenaars of genieën zijn om de creativiteit van hun leerlingen of hun zelf aan te wakkeren. Maar als ze uitstralen dat ze geloven dat leerlingen en zichzelf met nieuwe ideeën op de proppen kunnen komen, dat hun creatief denken kan lonen, dat creativiteit in de geschiedenis van de mensheid al tot vele mooie en verbazingwekkende dingen heeft geleid, dat creativiteit ook in kleine dingen zit en kleine problemen kan oplossen, dan kan dat een groot verschil maken. Als leerkracht moet je in jezelf geloven. Iedereen kan

creatief zijn zolang je open minded bent.

Stappenplan voor het maken van een creatieve themales.

Stap 1: De beginsituatie schetsen.

Vooraleer je begint met je thema te kiezen en de leerstof moet je kijken naar de beginsituatie. De beginsituatie is een geheel van persoonlijke kenmerken en kenmerken van de omgeving die het verloop en de resultaten van onderwijsleerprocessen kunnen beïnvloeden.

- 1) Leerlingenkenmerken: voorkennis, cognitieve vaardigheden, affectieve vaardigheden, ...
- 2) Onderwijskenmerken: leraar (kennis, ervaring, ...), klas groep (klas klimaat, groepering, ...)
- 3) Omgevingskenmerken: opleidingsniveau van de ouders, omgeving school, tijdstip van de les ...

Bij het vak lichamelijke opvoeding moet je ook rekening houden met hun motorische competenties, gezonde en veilige levensstijl en de zelfstandig en sociaal functioneren.

Tijdens het begeleiden van leerlingen speel je voortdurend in op hun karakteristieken. Hoewel ieder kind uniek en dus anders is, heeft elke leeftijdscategorie haar specifieke eigenschappen. Als men over het basisschoolkind spreekt, bedoelt men de leerlingen van 6 tot 12 jaar. Het is belangrijk om te weten hoe ver een leerling staat met zijn ontwikkeling om hieraan je les te kunnen aanpassen.

De gemiddelde motorische prestaties zoals rennen, springen en gooien nemen bij de meeste jongens en meisjes gelijkmatig toe tot +/- de leeftijd van 12 jaar. De jongens hebben hier een kleine voorsprong op.

Op 6 jarige leeftijd kan het kind goed evenwicht houden. De lichaamsbeheersing en oog-handcoördinatie neemt ook toe. Oefeningen zoals balanceren op banken, gymnastische oefeningen, mikken, gooien, vangen, ... zijn dan ook zeer populair. Als het kind de leeftijd van 10 jaar behaalt heeft het een perfecte beheersing. Het heeft een harmonische lichaamsbouw en is uitermate bewegelijk. Ze ervaren het lichaam als probleemloos en soepel

Je kunt de beginsituatie het beste schetsen door jezelf een aantal belangrijke vragen te stellen als:

- ❖ Welke graad is het?
- ❖ Hoeveel leerlingen zijn er?
- ❖ Hoeveel meisjes en jongens zijn er?
- ❖ Zijn er leerlingen die extra zorg nodig hebben?
- ❖ Hoever staat de motorische ontwikkeling?
- ❖ Is er een hechte band in de klas?
- ❖ Hoe zijn de onderlinge relaties?
- ❖ Welke thema's hebben de leerlingen al gezien in de klas?
- ❖ Heb ik de gewenste infrastructuur?
- ❖ Is er een vakleerkracht L.O. op school?

- ❖ Om hoe laat geef ik mijn les?
- ❖ ...

Er zijn oneindig veel vragen. Probeer zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Ga eens langs bij je collega's en vraag informatie. Op deze manier kan je inspelen op de leerlingen, hun niveau en behoeften.

Stap 2: Het thema kiezen.

Voor je begint met het maken van je creatieve lessen is het belangrijk dat je eerst een thema kiest. Je moet weten waarom je dit thema hebt gekozen. Hierbij bepaal je ook je doelstellingen. Je hoofddoelstelling is bewegen maar daarnaast zijn er tal van vakoverschrijdende doelen.

Een thema vindt het best een voedingsbodem in de ervaringen van een kind, in wat het heeft beleefd of moet meemaken. Het kan ook vertrekken vanuit de fantasiewereld.

In de leerplannen van het lager onderwijs vind je heel wat thema's terug.

Hieronder zie je van elk vak een aantal hoofdthema's die daar worden besproken.

Het is aan te raden zelf eens te kijken naar de leerplannen van je school omdat je in de leerplannen nog onderverdelingen vindt met subthema's.

Frans:

- Luisteren
- Lezen
- Spreken
- Mondelinge interactie
- Schrijven
- Kennis
- Domeinoverschrijdende doelen



Levensbeschouwende vakken:

- Niet-confessionele zedenleer
- Rooms-katholieke godsdienst
- Islamitische godsdienst
- Protestants-evangelische godsdienst
- Orthodoxe godsdienst
- Anglicaanse godsdienst



Muzische vorming

- Beeldopvoeding
- Muzikale opvoeding
- Dramatisch spel
- Bewegingsexpressie
- Media opvoeding
- Muzisch taalgebruik



Taal:

- Lezen
- Taalbeschouwing
- Schrijven
- Luisteren en spreken
- Schrift
- Mondelinge taalvaardigheid



Wereldoriëntatie

- Domein mens en maatschappij
- Domein natuur
- Domein techniek
- Domein tijd
- Domein ruimte
- Domein verkeer



Wiskunde

- Getallen
- Bewerkingen
- Meten en metend rekenen
- Meetkunde
- Domeinoverschrijdende doelen



Informeer in je school welke onderwerpen zij op dit moment of in de toekomst zien. Zelf kan je natuurlijk ook leuke onderwerpen bedenken en deze voorstellen aan je collega's. Voorbeelden van andere thema's of thema's die horen onder subcategorieën in het leerplan zijn:

- Moeder en Vaderdag
- Verkeer
- Het weer
- Kerst en sint
- Het heelal
- De vulkaan
- Kleuren
- Ontdekkingsreizigers
- ...

Ikzelf heb gekozen voor de onderwerpen verkeer en gezondheid bij mijn doelstelling van de les L.O. Dit omdat ze terugkomen in elke graad en ze niet seizoensgebonden zijn.



Stap 3: Het onderwerp in een bredere context bekijken.

Als je het onderwerp gekozen hebt zal je dit verder moeten uitwerken. Belangrijk is dat we het thema vanuit alle mogelijke invalshoeken proberen te bekijken. Door te associëren kan je naar synoniemen en linken zoeken. Om te beginnen kan je een mindmap maken. Schrijf je thema op een blad en alle woorden die bij je opkomen er rond. Door woordassociaties zal je nieuwe verbanden zien. Het helpt om:

- ❖ Losse ideeën te clusteren en te selecteren.
- ❖ Ontbrekende deelonderwerpen te traceren.
- ❖ Gemakkelijker tot een beter afgebakende invalshoek/probleemstelling te komen.
- ❖ Je zicht op de materie te vergroten.

Een mindmap is een visueel schema van gedachten, informatie of kennis. Met een visueel schema kun je beter nadenken en leren. Je ziet in één oogopslag structuur in de informatie en je komt makkelijker op nieuwe ideeën. Zo'n visueel schema sluit beter aan bij de werking van de hersenen dan een traditionele lineaire tekst. Je hersenen werken niet tekstueel en lineair. Daarom verloopt het lezen en schrijven van tekst langzaam en kost het veel energie.

Een mindmap bestaat uit:

- 1) Een centraal woord of begrip in een cirkel.
- 2) Vanuit deze cirkel trek je lijnen en op het uiteinde schrijf je de belangrijkste begrippen die ermee te maken hebben of die in je opkomen.
- 3) Door deze stap voor elk van de buitenste begrippen telkens te herhalen kun je een mindmap zo gedetailleerd maken als je wilt.

Als je moeilijkheden hebt met woordassociaties kan je jezelf deze vragen stellen bij elk woord:

Vragen:
Aan welke <i>personages</i> denk ik?
Welke <i>onderwerpen</i> komen er in me op?
Welke <i>gevoelens en emoties</i> komen er in me op?
Welke <i>kleuren en geuren</i> komen er in me op?
Aan welke <i>vormen</i> denk ik?
Zijn er <i>situaties</i> die ik er aan kan linken?
...

Buiten deze vragen zijn er ook nog belevingswoorden en bewegingswoorden. Bewegingswoorden zijn werkwoorden. Belevingswoorden zijn woorden die datgene uitdrukken dat de leerlingen beleven.

Bewegingswoorden:
Trippelen
Rennen
Stampen
Slaan
...

Belevingswoorden
De grote pompoen
De kleurige verkeerslichten
De blauwe auto van de politie
De dikke appel
Een verre reis
De oude brug
...

Deze vragen, werkwoorden en belevingswoorden kun je samen in 1 cirkel brengen.

Op de volgende 2 bladzijden vind je 2 voorbeelden van een mindmap terug over verkeer en gezondheid. Hierbij ben ik vertrokken vanuit het kernwoord (1^{ste} stap). Daarna heb ik de belangrijkste begrippen opgeschreven (2^{de} stap). Vervolgens heb ik me bij elk woord de vragen van hierboven gesteld en belevings- en bewegingswoorden gezocht (3^{de} stap). Na stap 3 ben ik gestopt, maar je kan oneindig ver hierin gaan.





Stap 4: De activiteitsdomeinen kiezen.

Bij het geven van een les lichamelijke opvoeding vind je verschillende activiteitsdomeinen terug. Het evenwicht tussen deze activiteitsdomeinen moet in balans zijn doorheen het schooljaar. Het gaat over volgende domeinen:

1. Alle basisvaardigheden zonder/met klein/groot materiaal.
Klimmen, balanceren, glijden, rijden, springen en duikelen.
2. Vrij spel/geleid spel.
Stoeispelen, mikspelen, jongleerspelen, tikspelen en passeerspelen.
3. Ritmisch bewegen/bewegingsexpressie.
Impressie en expressie in functie van tijd, ruimte, lichaam en kracht.
4. Bewegen in andere milieus: open lucht, water, verkeer, zand, ...

In dit eindwerk heb ik voor elk activiteitsdomein een les gemaakt. Jij als leerkracht kan één van deze uitkiezen. Je kunt ook activiteitsdomeinen door elkaar gebruiken in één les. Ik heb hier bewust niet voor gekozen zodat je een duidelijk voorbeeld hebt van elk domein. Bij puntje 3 vrij spel/geleid spel vind je in de LVB terug hoe je een spel zelf maakt.



Stap 5: De grote lijnen.

De volgende stap is grote lijnen bedenken. Wat je gaat geven en hoe je dit gaat doen binnen je activiteitsdomein. Dit kan heel vaag zijn. In het proces tot het bekomen van je les kan dit dikwijls veranderen.

We kunnen de creativiteit van de leerlingen en van ons eigen denken stimuleren door volgende oefeningen te verwerking in onze lessen. Dit noemt men ook werkvormen. Niet alleen in wat je geeft maar ook in hoe je het geeft kan je creatief zijn:



- **Ontwerp:** laat de leerlingen bepaalde onderdelen van de schoolomgeving mee (of zelf) vormgeven: muren, de sporthal zelf, het materialenhok, ... Laat leerlingen ideeën ontwerpen om hun leeromgeving te verfraaien, of om het leven in hun leeromgeving (of omgeving rond de school) te verrijken en verbeteren (bv. een betere verkeersdoorstroming, een leuke invulling van de muren, ...). Hierdoor zal de omgeving hun meer eigen worden en zullen ze zich meer openstellen. Dit is leerbevorderend.



- **Vragen staat vrij:** roep een uitdagende vraag op waarover leerlingen in de eerste fase vanuit hun voorkennis, hun verbeelding, of een gezamenlijke brainstorm mogen reageren, maar waarbij ze nadien hun antwoorden via het zoeken naar relevante informatie moeten onderbouwen. Bijvoorbeeld: waarom zijn appels gezond en mijn koekje niet? Wat is de hoogste snelheid die de mensheid heeft behaald? Inspiratie voor uitdagende vragen vind je bijvoorbeeld in het "Grote boek van nutteloze kennis". De leerlingen gaan zelf zoeken naar antwoorden. Dit is uitdagend en motiveert hen.



- **Gebruik de schoolomgeving:** als er om de hoek van de school een rondpunt wordt aangelegd, daag de leerlingen dan uit om de meest efficiënte methode te bedenken hoe zij een drukke verkeerssituatie zouden oplossen. Of geef leerlingen de taak om buiten de school kennis te vergaren door verschillende mensen (met verschillende perspectieven) over een bepaald onderwerp te interviewen. Hierbij breng je de leerlingen uit de klascontext. Op deze manier prikkel je hun nieuwsgierigheid.



- **Doe meer met verhalen:** laat leerlingen een einde bedenken voor een onaf verhaal (of een alternatief einde voor een 'af' verhaal), het begin bedenken voor het middenstuk van een verhaal (wat ging vooraf?), of laat ze hun leeservaringen (van een roman) op verschillende manieren verwerken (een interview met een personage, een ontwerp voor een cover, een promofilmje op youtube, een tekening of schilderij, de soundtrack bij het verhaal...). De leerlingen gebruiken hun eigen fantasie en creativiteit.



- **Groepswerk plus:** laat groepen van leerlingen uitdagende problemen oplossen die hen interesseren of aanbelangen. Zet daarbij leerlingen van verschillende studierichtingen of leerjaren bij mekaar (maak gebruik van het sociaal potentieel in de school). Geef de leerlingen een duidelijke taakverdeling:

Secretaris: deze leest de opdrachten of teksten luidop voor in de groep en controleert of alle opdrachten goed uitgevoerd worden.

Materiaalbaas: deze let goed op de materialen, zorgt ervoor dat iedereen het materiaal kan bekijken, ruimt alles nadien op en bedient de cd-speler of computer als die nodig is.

Verslaggever: deze noteert alle antwoorden of zorgt ervoor dat iedereen zijn antwoord in het boekje schrijft.

Organisator: deze stelt vragen aan de leerkracht (als deze er zijn) en moedigt de groepsleden aan om goed met elkaar samen te werken.

Tijdbewaker: deze zorgt ervoor wanneer de groep te lang bij een vraag blijft hangen, hij/zij een waarschuwing geeft (bijvoorbeeld door te zeggen: "We moeten aan de volgende vraag beginnen, anders krijgen we het niet af.").

Op deze manier zullen de leerlingen verschillende rollen waarnemen en beleven.

Door het groepswork komen ze ook op meer antwoorden en ideeën dan wanneer ze er alleen voor zouden staan. Op pagina 20 vind je hier een schema van terug.

Leerkrachtgestuurd Individueel leren	Gedeelde sturing Samenwerkend leren	Leerlinggestuurd Individueel en/of samenwerkend leren
<ul style="list-style-type: none"> ▪ De leerkracht treedt op als instructeur ▪ De leerling volgt. 	<ul style="list-style-type: none"> • De leerkracht treedt op als bemiddelaar, coach • De leerling volgt en neemt initiatief 	<ul style="list-style-type: none"> • De leerkracht treedt op als begeleider. <p>De leerling neemt initiatief</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ De lkr. geeft uitleg en doet voor ▪ De lkr. formuleert heldere doelen en richtlijnen, ▪ De lkr. geeft voortdurend feedback. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De lln. werken in groepsverband waarbij alle groepsleden betrokken worden. De groepsproblemen worden met een minimale hulp van de lkr. opgelost, ▪ De lln. leren zelfstandig vakinhouden en volbrengen van taken. 	<ul style="list-style-type: none"> • De ll. bepaalt eigen doelen en inhouden. • De lkr. ondersteunt het leerproces zolang het nodig is.
<p>De kwaliteit van leerkrachtgestuurde instructie wordt bepaald door:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. heldere structuur in de leerstofopbouw; 2. juist beginniveau en haalbare opdrachten; 3. betekenis geven aan de leerstof. 4. individuele aanspreekbaarheid.. 5. zichtbaarheid van leren en denken / bewegen; 6. veiligheid. 	<p>Naast de voorwaarden voor de sturing door de leerkracht (6), zijn er 5 voorwaarden voor effectieve toepassing van gedeelde sturing:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>positieve wederzijdse afhankelijkheid;</i> 2. <i>individuele aanspreekbaarheid;</i> 3. <i>directe interactie;</i> 4. <i>sociale vaardigheden;</i> 5. <i>veiligheid..</i> 	<p>Naast de voorwaarden voor de sturing door leerkracht (6) en gedeelde sturing (5) komen bijkomende voorwaarden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>zichtbaar maken van regulerende activiteiten</i> 2. <i>overdragen van verantwoordelijkheid.</i>
<p><u>Werkvormen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • eerder gesloten opdrachten • demonstreren • vraag en antwoord • standenwerk 	<p><u>Werkvormen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • eerder open opdrachten • standenwerk • partnerwerk • groepswerk: 	<p><u>Werkvorm:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • zelfinstructie
<p>zelfstandig werken</p>	<p>Zelfstandig leren</p>	<p>Zelfverantwoordelijk leren</p>



- **Leerlingen geven les:** daag leerlingen uit om zelf een oefening, dansje, ... te ontwerpen en te geven. Op deze manier kan je als leerkracht ook nog iets leren van je leerlingen. Zorg er wel voor dat je leerlingen duidelijke richtlijnen hebben voor wat ze moeten bereiken. Kijk je als leerkracht naar hun proces (hoe ze dit aanpakken) of hun product (wat ze gemaakt hebben)? Maak een evaluatiekader dat je meegeeft aan de leerlingen.



- **Nodig mensen uit:** nodig ervaringsdeskundigen, ouders, experts uit om in de klas een onderwerp vanuit hun ervaring of deskundigheid toe te lichten. Dit heeft een grotere impact op de leerlingen. Een politieagent in levende lijve is veel indrukwekkender dan een agent op een prent. Door de eigen ervaringen van de ervaringsdeskundige zal er ook meer diepgang in de leerstof terecht komen.



- **Vanuit een andere hoek bekeken:** bekijk een onderwerp vanuit een ander perspectief (hoe zien de turnlessen er uit in Aruba? Zij hebben steeds 's morgens buiten les door het warme weer.). Laat leerlingen reageren met een 'ander' zintuig op een prikkel (wat hoor je in deze afbeelding?). Roep veel "wat als..." vragen op: wat als mensen (net als kippen) een klein beetje konden vliegen? Wat als er geen L.O. lessen waren? Hierdoor prikkel je de nieuwsgierigheid bij de leerlingen. Ze gaan hun denkpatroon moeten omgooien om het antwoord te bekomen. Door de vragen zullen ze ook vakoverschrijdend te werk gaan. De lessen in Aruba zijn anders. Er is een andere cultuur. Hiervoor moeten we respect hebben. Zo kan je oneindig ver gaan.



- **Maak er iets mee:** geef leerlingen heel weinig materiaal (drie banken en een touw) en vraag hen om er veel mee te doen (maak een brug). Geef leerlingen een vreemd voorwerp dat ze in een oefening moeten integreren. Geef leerlingen drie foto's waarrond ze een dansje moeten bouwen. Geef dergelijke huiswerken, maar geef leerlingen een paar dagen om ze uit te voeren (door iets te laten liggen en sudderen, kom je vaker op goede ideeën). De leerlingen bedenken als het ware zelf de les. Dit motiveert hen. Ze worden hierbij geïntegreerd in de les.



- **Spelend leren:** zoek naar mogelijkheden om leerlingen via allerlei spelvormen te doen leren. Onderschat het leerpotentieel in spelvormen niet. Daag leerlingen uit om zelf spellen te ontwerpen en de regels te verwoorden. Onderzoek met de leerlingen welke sociale, lichamelijke, ... dingen je allemaal uit spellen kunt leren. Het spel heeft een doel en is een werkvorm op zich. De meerwaarde hiervan is dat de leerling spelend leert zonder dat hij/zij dit beseft.

De grote lijnen uitgeschreven van mijn 8 lessen:

Verkeer:

❖ **Alle basisvaardigheden zonder, met klein/groot materiaal.**

Een creatieve verbeeldingsles. De leerlingen maken gebruik van klein en groot materiaal. Deze zijn in de fantasiewereld van het verkeer: auto's, wegen, verkeersborden, ... In de eerste graad is de fantasie en het zelf laten exploreren en experimenteren prominent. In de hogere graden worden het opdrachten

met samenwerking. Het technische en tactische wordt belangrijker.

❖ **Vrij spel/geleid spel.**

Spelen die verkeersborden, stoplichten, verkeersregels, ... uitleggen.

❖ **Ritmisch bewegen/bewegingsexpressie:**

De lln gaan op reis, maar om daar te geraken moeten ze allerlei vervoersmiddelen nemen. Deze worden voorgesteld door werkwoorden die met dansexpressie worden uitgevoerd. Hierna volgt er een verkeersbordendans. In de eerste graad staat de expressie voorop. De leerlingen vullen zelf de bewegingen in. Vervolgens worden er richtlijnen gegeven met gerichte bewegingen. Tot slot in de 3^{de} graad bekommt men een uitgewerkte dans. Hierbij hebben ze zelf de danscombinatie ontworpen door een combinatie van 4 pasjes die ze aangeleerd hebben gekregen in vorige lessen.

❖ **Bewegen in andere milieus: open lucht, water, verkeer, zand, ...**

Een les die doorgaat op de speelplaats. In de eerste graad wordt er gebruik gemaakt van verschillende wieltjes zoals skateboards, rollerskates, gocarts, ... Daarna wordt er specifiek met de fiets gewerkt.

Gezondheid:

❖ **Alle basisvaardigheden zonder, met klein/groot materiaal.**

De lln verkennen allerlei klein en groot materiaal door op zoek te gaan naar puzzelstukken van de voedingsdriehoek.

❖ **Vrij spel/geleid spel.**

Spelen die gezonde en ongezonde voeding uitleggen waarbij ook een bestaand bordspel.

❖ **Ritmisch bewegen/bewegingsexpressie.**

Een reis door de actieve voedingsdriehoek waarbij de 9 groepen worden belicht en het belang van de brede basis en smalle top wordt uitgelicht.

❖ **Bewegen in andere milieus: open lucht, water, verkeer, zand, ...**

Water is erg uitnodigend en heeft daardoor een grote aantrekkingskracht. Het water biedt heel veel mogelijkheden om te spelen, want het kan je dragen, je kunt er doorheen bewegen, je kunt eronder blijven, je kunt erop springen, erin rollen, ... enz. Buiten het zwembad is er ook nog de zee, de plassen en het openlucht zwembad. Leren zwemmen is belangrijk, maar spelen in het water mag zeker niet vergeten worden. Daarom wordt er tijdens een zwemles gezonde en ongezonde voeding uitgelegd.

Hiernaast zijn er ook 3 werkblaadjes uitgewerkt die de lln mee naar huis moeten nemen.

Stap 6: Materiaalgebruik.

Materiaalgebruik is zeer stimulerend voor kinderen. Het stimuleert tot bewegen. Materialen kunnen ook gevoelens, gedachten, associaties en handelingen oproepen.

Als je aan lichamelijke opvoeding denkt, komen er spontaan een aantal materialen in je op. Denk maar aan plinten, banken, ballen en kegels. Kijk voor je de les maakt of je over deze materialen beschikt die je graag zou willen gebruiken (zie stap 1: beginsituatie p.9).

Bij een creatieve les kan je materialen gebruiken die te linken zijn aan je thema. Zo kan je plinten vervangen door een schatkist, een bank door een boomstronk, ballen door appels en kegels door heksenhoeden. Probeer in je les de verschillende materialen en toestellen te vervangen door voorwerpen die met het thema te maken hebben. Op deze manier zal het inlevingsvermogen en de fantasiewereld van het kind vergroot worden.

Je kunt ook verschillende materies gebruiken in je les. Er zijn vier hoofdgroepen van materie. Zo is er hout, plastic, stof en papier. Met deze materies kun je verschillende functies uitvoeren. Zo krijg je een beeld rond welke bewegingsvormen je kan werken:

Hout	Plastiek	Stof	Papier
Draaien	Draaien	Draaien	Vullen
Dragen	Dragen	Dragen	Dragen
Gooien	Gooien	Gooien	Gooien
Rollen	Rollen	Slepen	Plooien
Slaan	Schuiven	Schuiven	Schuiven
Springen	Springen	Golven	Golven
Vangen	Vangen	Vangen	Vangen
Zwaaien	Plooien	Zwaaien	Zwaaien
Drummen	Schoppen	Gaan	Gaan
		Koppen	Springen
		Schoppen	Slepen
		Slaan	Scheuren
		Wapperen	Wapperen
		Kleren: aandoen	Zweven
			Verstoppen

Hieronder nog eens alle bewegingsvormen apart:

- Draaien
- Golven
- Gooien
- Vangen
- Wapperen
- Zwaaien

- Zweven
- Schuiven
- Scheuren
- Slepen
- Springen
- Gaan
- Plooien
- Verstoppen
- Vullen
- Draaien
- Rollen
- Slepen
- Drummen
- Koppen
- Schoppen

Als je meer informatie wilt over alternatieve materialen raadpleeg dan het eindwerk van Hanne Piron. Dit eindwerk is te vinden in de bibliotheek van de hogeschool PXL. Vildersstraat 5 B-3500 Hasselt.

Zorg steeds dat het materiaal dat je gebruikt veilig is. Gebruik bijvoorbeeld geen halfafgebroken tennisraketten of te hard opgepompte ballen. Materiaal moet ook aangepast zijn aan de leeftijd van het kind. Voor de leerlingen van de eerste graad is een trampoline een grotere uitdaging dan voor de leerlingen van de 3^{de} graad. Leerlingen met een handicap hebben specifiek materiaal nodig.

Stap 7: Het maken van de les.

Jij bepaalt door een goede lesvoorbereiding hoe de les eruitziet en hoe de leerlingen leerervaring opdoen. Het maken van les kun je dus best doen op een lesvoorbereiding. Het is in tegenstelling met wat sommige beweren, best wel een zinvolle bezigheid. Tijdens het maken van zo een lesvoorbereiding wordt er grondig nagedacht over de komende lesuitvoering. Een lesvoorbereiding is een schriftelijke neerslag van dat denkproces.

Hieronder vind je zo een sjabloon terug. Dit is er één van de Hogeschool PXL. Op het internet vind je er nog enkele terug. Een lesvoorbereiding gebruik je om zeker niets te vergeten. Je vindt er duidelijke structuur in terug: inleiding, midden en slot. Het is een hulpmiddel.

Lesuitwerking:

- Doelstellingen: leerplandoelstellingen en lesdoelstellingen
- Tijd
- Leerstof / differentiatie
- Didactisch handelen:Werkvorm / leerkrachtactiviteit / foutenanalyse / remediëring / leergesprek
- Organisatie: (tekening + uitleg)

Didactische aansturingsfactoren:

Door het maken van een lesvoorbereiding bepaal jij hoe je les eruitziet en hoe de leerlingen leerervaring opdoen. De werkvorm die je kiest, schept meer of minder ruimte voor eigen initiatief van de leerlingen. Er zijn vijf factoren die het leerproces van de leerlingen beïnvloeden. Deze noemen we de didactische aansturingsfactoren.

1. Het materiaal: je kunt leerlingen verschillende materialen aanbieden, of precies bepalen wat ze mogen gebruiken.
2. De ruimte en de plaats: de leerlingen mogen zich vrij door de ruimte bewegen, of je bepaalt precies wie waar mag werken.
3. De technische uitvoering: de leerlingen mogen kiezen hoe ze een beweging uitvoeren, of jij kiest hoe dit gebeurt. Hierbij stel je kwaliteitseisen, of niet.
4. De groeperingsvorm: de leerlingen bewegen zich individueel, of moeten samenwerken.
5. De werktijd: de leerlingen werken zonder tijdsdruk, of je geeft een tijdlimiet op waarbinnen ze een bepaalde beweging (een aantal keren) moeten uitvoeren. Hierbij stel je kwantiteitseisen, of niet.

Bij elke didactische aansturingsfactor kan je variëren. Dit kun je doen voor de hele groep, bij een groepje of bij 1 enkele leerling. Je kan op voorhand hier over nadenken, maar een goede lesgever kan dit tijdens de les.

In de bijlage vind je 8 lessen terug. 4 over verkeer en 4 over gezondheid. Telkens in de 4 activiteitsdomeinen. Er zijn oefeningen en spelen uitgeschreven in de thema's. Er is met een kleurensysteem gewerkt om de graden aan te duiden. Bij de motorische competenties, gezonde, fitte en veilige levensstijl en zelfbeeld en sociaal functioneren zie je deze kleuren duidelijk terug komen. Boven elke oefening staan de kleuren nog eens uitgelegd als geheugensteun. Door de didactische aansturingsfactoren kan je elke oefening aanpassen aan de leerling, groep of klas. Bij bepaalde oefeningen zal je merken dat er ook meerdere MOC's, GVL's en ZSF's te bedenken zijn. Hierbij staan enkel de hoofdzakelijke, maar als leerkracht kan je deze zelf kiezen.

1 ^{ste} graad	Geel
2 ^{de} graad	Blauw
3 ^{de} graad	Groen

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam:	Jaar:
Identificatie van de les	
School:	Leervak:
Klas (+ aantal lln.):	Lesonderwerp:
Optie/Richting:	Datum:
Leerkracht:	Lesuur: van ... tot ...
naam:	Bijlagen:
e-mailadres:	
telefoon:	
Situering in het leerplan	
Leerplannummer:	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
Informatie over de didactische beginsituatie	
Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)	
Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)	
Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)	
Persoonlijke aandachtspunten	

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)
Vorbereidingsfase (opwarming)		
Uitvoeringsfase (kern)		
Afrondingsfase (slot)		

De uitgewerkte lessen.

Verkeer:

Les 1: Bewegen in andere milieus p. 30.

Les 2: Ritmisch bewegen/bewegingsexpressie p. 39.

Les 3: Alle basisvaardigheden zonder/met klein/groot materiaal p. 46.

Les 4: Vrij spel/geleid spel p. 53.



Gezondheid:

Les 5: Bewegen in andere milieus p. 61.

Les 6: Ritmisch bewegen/bewegingsexpressie p. 69.

Les 7: Alle basisvaardigheden zonder/met klein/groot materiaal p. 75.

Les 8: Vrij spel/geleid spel p. 81.



LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam student: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal lln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Verkeer: bewegen in andere milieus
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: CD + diploma verkeer
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De lln zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De lln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 3: De lln maken een eigen regelovertreiding kenbaar. (6.1.3.)	
ZSF 4: De lln geven aan waarom een bewegingsactiviteit gemakkelijker of moeilijker is. (6.1.5.)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln wisselen doelbewust bewegingstempo's en bewegingsovergangen af (gaan van snel naar traag en omgekeerd). (6.3.1.2.)	
MOC 2: De lln verplaatsen zich met behulp van rollend en glijdend materieel, aangepast aan de leeftijdsgroep. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)	
MOC 3: De lln behouden hun evenwicht op rollend en glijdend materieel, aangepast aan de leeftijdsgroep. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)	
MOC 4: De lln stoppen, richten en wijzigen al rollend en glijdend de eigen bewegingsbaan, afhankelijk van andere bewegens, obstakels of bewegende voorwerpen. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De lln streven ernaar hun motorische en lichamelijke capaciteiten maximaal te ontplooiën. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De lln tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (6.1.2. ET 3.5*)	
ZSF 3: De lln letten op regelovertreiding van anderen. (6.1.3.)	
ZSF 4: De lln geven aan wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in eenvoudige bewegingssituaties. (6.1.5.)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln tonen in hun bewegen een steeds vlotter en verfijnder aanpassen aan wisselende en meer complexe situaties. (6.3.1.1. ET 1.6*)	
MOC 2: De lln kiezen zelfstandig materiaal en stellen dit op. (6.3.1.2.1. ET 1.30)	
MOC 3: De lln verplaatsen zich met behulp van rollend en glijdend materieel, aangepast aan de leeftijdsgroep. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)	
MOC 4: De lln behouden hun evenwicht op rollend en glijdend materieel, aangepast aan de leeftijdsgroep. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)	

MOC 5: De IIn stoppen, richten en wijzigen al rollend en glijdend de eigen bewegingsbaan, afhankelijk van andere bewegers, obstakels of bewegende voorwerpen. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)

3^{de} graad:

ZSF 1: De IIn kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen. (6.1.1. ET 3.4)

ZSF 2: De IIn leven zich in in een spel inleven en nemen hierin verschillende rollen waar. (6.1.2. ET 1.19)

ZSF 3: De IIn passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.1.3. ET 1.20bis)

ZSF 4: De IIn geven aan wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in meer complexe bewegingssituaties. (6.1.5.)

GVL 1: De IIn zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)

GVL 2: De IIn behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)

GVL 3: De IIn beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)

MOC 1: De IIn verplaatsen zich met behulp van rollend en glijdend materieel, aangepast aan de leeftijdsgroep. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)

MOC 2: De IIn behouden hun evenwicht op rollend en glijdend materieel, aangepast aan de leeftijdsgroep. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)

MOC 3: De IIn stoppen, richten en wijzigen al rollend en glijdend de eigen bewegingsbaan, afhankelijk van andere bewegers, obstakels of bewegende voorwerpen. (6.3.4.9. OD 1.2; 1.3; 1.21 ET 1.1; 1.23)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

schoolplein, helmen en andere beschermingskledij, matten, banken, kegels, ballen, fluitjes, politiepetten, fluo vestjes, rode en groene vlag, CD + Cd-speler, hoepels, tamboerijn, verkeersborden/lichten, stoepkrijt, fietsen, skateboarden, autopetten, gocarts, driewielers, ...

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al dan wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De IIn kennen volgende termen: politie, zwakke weggebruikers en chauffeurs. Ze weten wat een voorrang van rechts is. Ze kunnen zelfstandig rijden met een speelvoertuig of fiets (afhankelijk van de graad). Ze kennen een aantal verkeersborden (afhankelijk van de graad) en weten wat te doen bij een stoplicht.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)			
Vorbereidingsfase (opwarming)					
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <table border="1" data-bbox="188 624 638 660"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">MOC 2</td> <td></td> </tr> </table>		MOC 2		<p>1 2 3 Laat je lln het weten: Meld de week ervoor dat de volgend les buiten zal doorgaan. De lln kunnen zich dan op een gepaste manier aankleden. Vraag ook of de lln hun eigen helm en/of skateboard, autopet, fiets, ... meenemen.</p> <p>1 2 3 Maak een verkeerssituatie: Het is handig om buiten op de speelplaats een verkeerssituatie te maken. Sommige scholen hebben deze al op de speelplaats geverfd. Dit kan je doen door eerst in de klas een indeling op schaal te maken en daarna grove lijnen uit te zetten. De kinderen kunnen het dan afmaken. Met stoepkrijt kan je jezelf uitleven om een verkeerssituatie op het plein te tekenen. De kinderen kunnen hierbij helpen. Straten, stoepen, rotonde of kruispunt, zebrapad noem maar op. Je kan dit ook doen door materialen te gebruiken. Matten kunnen zebrapaden voorstellen, banken kunnen de wegen afbakenen, kegels, borden, ...</p>	  
	MOC 2				

Uitvoeringsfase (kern)

Fysiomorfolologische component:
- Reactiesnelheid

Psychomotorische component:
- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
- Ruimteperceptie (traject)
- Tijdperceptie (gelijktijdigheid)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 2
ZSF 3	ZSF 3	ZSF 3
ZSF 4	ZSF 4	ZSF 4
GVL 1	GVL 1	GVL 1
GVL 2	GVL 2	GVL 2
GVL 3	GVL 3	GVL 3
MOC 2	MOC 1	MOC 1
MOC 3	MOC 2	MOC 2
MOC 4	MOC 3	MOC 3
	MOC 4	
	MOC 5	

1 2 3

Een realistische omgeving nabouwen:

Leuk is om bepaalde typetjes te bedenken: politieagenten, oversteekouders, chauffeurs en zwakke weggebruikers. Deze kan je allerlei taken geven.

- Politieagenten: maak als lkr op voorhand stoplichten. Dit kan gemakkelijk door 3 kleuren bollen op een bord te zetten. De politieagenten duiden aan welke kleur aanstaat. Zij hebben een fluitje en een politiepet. Als iemand een verkeersovertreding maakt mogen ze fluiten.
- Oversteekouders: deze steken over op de zebra's. Zij moeten eerst links-rechts-links kijken vooraleer ze mogen oversteken.
- Chauffeurs: deze mogen 1 van de vele fietsjes, gocarts, 3 wielers, ... gebruiken. Ze moeten zich houden aan de verkeersregels (voorrang van rechts, voetgangers laten oversteken en op de stoplichten letten).
- Zwakke weggebruikers: deze mogen met skateboards, rollerskates en autopetten over de wegen rijden. Voor hun gelden ook de verkeersregels. Ze dragen een fluo vestje. De lkr legt op voorhand de verschillende typetjes uit en de verkeersregels. Na enkele minuten wisselen ze van functie. Las ook voldoende leergesprekken in.



Fysiomorfolologische component:

- Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
- Ruimteperceptie (traject)
- Tijdperceptie (gelijktijdigheid)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 4
ZSF 4	ZSF 4	GVL 1
GVL 1	GVL 1	GVL 2
GVL 2	GVL 2	GVL 3
GVL 3	GVL 3	MOC 1
MOC 2	MOC 1	MOC 2
MOC 3	MOC 3	MOC 3
MOC 4	MOC 4	
	MOC 5	

Fysiomorfolologische component:

- Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, oog-handcoördinatie, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)

1 2 3

Vorbereiding op het fietsen:

Verplaatsing met speelvoertuigen zonder tegen elkaar te rijden:

- Vrij verplaatsen en vaste (of bewegende) hindernissen ontwijken. Dit kan door kegels te plaatsen of ballen doorheen het terrein te laten rollen.
- Stoppen uit vrije wil of op signaal (auditief of visueel). Dit kan je doen door te fluiten of te werken met een rode of groene vlag. Groen is rijden, rood is stoppen.
- Met 1 hand een kegel omver duwen.
- Zwaaien met linker- of rechterhand wanneer je iemand tegenkomt.

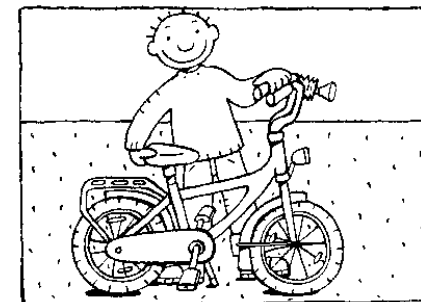
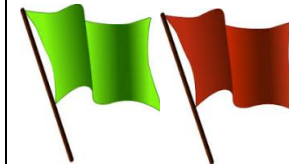
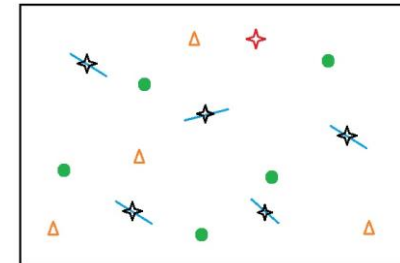
- ...

1 2 3

Leren stappen met je fiets aan de hand:

- De fiets vasthouden met beiden handen.
- De fiets vasthouden met één hand aan het stuur, zadel of het frame.
- Zowel eens links als rechts wandelen van de fiets.
- Stappen in een rechte lijn of een boog.
- Snel en traag wandelen.
- Stappen tussen bewegende voorwerpen: rollende ballen, lopende kinderen, ...

De Iln (zwarte kruisjes) fietsen op hun fiets (blauwe streepjes) tussen de ballen (groene bolletjes) en kegels (oranje driehoekjes). De Ikr (rood kruisje) verplaatst de ballen af en toe.



- Ruimteperceptie (traject)
- Tijdperceptie (gelijktijdigheid)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 4
ZSF 4	ZSF 4	GVL 1
GVL 1	GVL 1	GVL 2
GVL 2	GVL 2	GVL 3
GVL 3	GVL 3	MOC 1
MOC 2	MOC 1	MOC 2
MOC 3	MOC 3	MOC 3
MOC 4	MOC 4	
	MOC 5	

Fysiomorfolologische component:

- Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (reactiesnelheid, oog-voetcoördinatie, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
- Ruimteperceptie (richting)
- Tijdperceptie (tijdstip)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 4
ZSF 4	ZSF 4	GVL 1
GVL 1	GVL 1	GVL 2
GVL 2	GVL 2	GVL 3
GVL 3	GVL 3	MOC 1

- ...

1 2 3

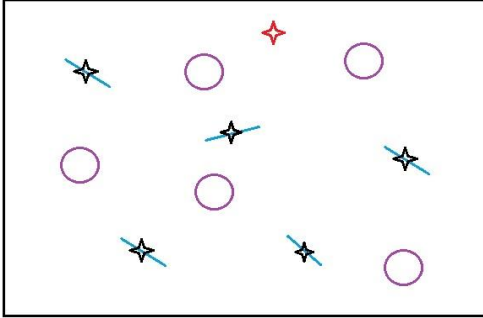
Het vertrek met de fiets inoefenen:

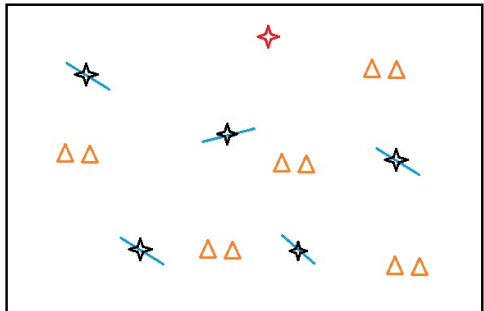
De lln gaan op de fiets zitten en steunen aan één zijde met een voet op de grond. Ze maken een afduwbeweging op de grond om daarna een eerste pedaalbeweging te maken met de pedaal die in de hoogste stand staat. Ze moeten proberen richting te houden zonder veel te slingeren.

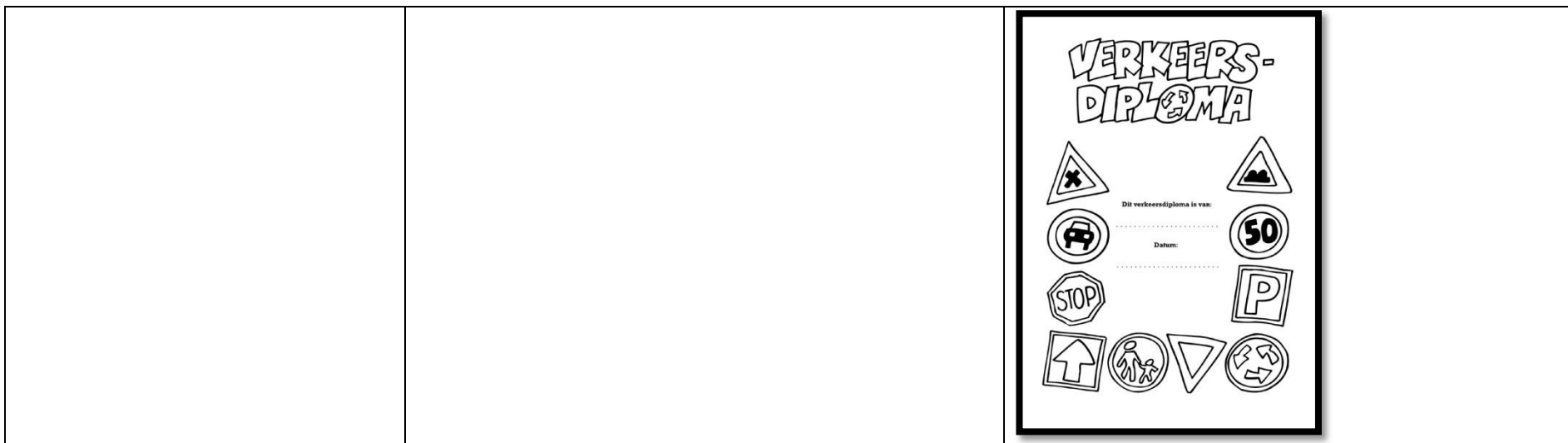
Hierna stappen de lln, met de fiets in de hand, vrij door de ruimte. Als de muziek begint te spelen, stappen ze op de fiets en brengen ze de fiets in beweging zonder te trappen (afduwen met de voeten op de grond). Van zodra de muziek stopt, moeten ze de voeten op de pedalen zetten en duwen op de hoogste pedaal.

Zie CD nr 1 of 2.



<p>MOC 2 MOC 3 MOC 4</p>	<p>MOC 1 MOC 3 MOC 4 MOC 5</p>	<p>MOC 2 MOC 3</p>	<p>1 2 3</p>	<p>Fietsendans:</p>	<p>Terwijl de muziek speelt, fietsen de lln verspreid tussen alle hoepels. Als de muziek stopt, moeten ze remmen om bij een lege hoepel te stoppen. Ze plaatsen één voet in de hoepel. In het begin liggen er evenveel hoepels als er fietsen zijn en in een latere fase één hoepel minder dan het aantal fietsers. Bij het remmen, leg de aandacht op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Snel proberen te reageren. - De spieren van de armen en handen goed gebruiken. - Controle over het stuur houden. 	<p>Zie CD nr. 1 of 2. Er liggen hoepels (paarse cirkels) over het terrein.</p>	
<p>ZSF 1 ZSF 2 ZSF 4 GVL 1 GVL 2 GVL 3 MOC 2 MOC 3 MOC 4</p>	<p>ZSF 1 ZSF 2 ZSF 4 GVL 1 GVL 2 GVL 3 MOC 1 MOC 3 MOC 4 MOC 5</p>	<p>ZSF 1 ZSF 4 GVL 1 GVL 2 GVL 3 MOC 1 MOC 2 MOC 3</p>	<p>1 2 3</p>	<p>Al fietsend tempoveranderingen inoefenen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vertragen en versnellen. Als de tamboerijn snel rammelt moeten ze sneller fietsen, rammelt de 		<p>Er staan kegels over het terrein.</p>

<p>- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, oog-handcoördinatie, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole) - Ruimteperceptie (afstand) - Tijdperceptie (tempo en schatten van snelheden)</p> <table border="1" data-bbox="190 590 627 925"> <tr><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td></tr> <tr><td>ZSF 2</td><td>ZSF 2</td><td>ZSF 4</td></tr> <tr><td>ZSF 4</td><td>ZSF 4</td><td>GVL 1</td></tr> <tr><td>GVL 1</td><td>GVL 1</td><td>GVL 2</td></tr> <tr><td>GVL 2</td><td>GVL 2</td><td>GVL 3</td></tr> <tr><td>GVL 3</td><td>GVL 3</td><td>MOC 1</td></tr> <tr><td>MOC 1</td><td>MOC 1</td><td>MOC 2</td></tr> <tr><td>MOC 2</td><td>MOC 3</td><td>MOC 3</td></tr> <tr><td>MOC 3</td><td>MOC 4</td><td></td></tr> <tr><td>MOC 4</td><td>MOC 5</td><td></td></tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	ZSF 4	ZSF 4	ZSF 4	GVL 1	GVL 1	GVL 1	GVL 2	GVL 2	GVL 2	GVL 3	GVL 3	GVL 3	MOC 1	MOC 1	MOC 1	MOC 2	MOC 2	MOC 3	MOC 3	MOC 3	MOC 4		MOC 4	MOC 5		<p>tamboerijn traag moeten ze een trager tempo aannemen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rijden, remmen en eventueel stoppen en terug vertrekken. - Verschil aanvoelen tussen zacht en hard remmen. - Een precisie stop maken. Dit kan door te stoppen tussen 2 kegels. 	 <p>The diagram shows a rectangular track with several blue stars and orange triangles placed at various points. A red star is at the top center. The stars and triangles are arranged in a way that suggests a driving path or specific stopping points for a vehicle.</p>
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																														
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 4																														
ZSF 4	ZSF 4	GVL 1																														
GVL 1	GVL 1	GVL 2																														
GVL 2	GVL 2	GVL 3																														
GVL 3	GVL 3	MOC 1																														
MOC 1	MOC 1	MOC 2																														
MOC 2	MOC 3	MOC 3																														
MOC 3	MOC 4																															
MOC 4	MOC 5																															
Af rondingsfase (slot)																																
	<p>1 2 3 Diploma: Aan het einde krijgen de kinderen een verkeersdiploma.</p>	<p>Zie bijlage voor het verkeersdiploma p. 3.</p>																														



LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal lln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Verkeer: ritmisch bewegen/bewegingsexpressie
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: CD + dans leerlijnen + verkeersborden
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De lln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
ZSF 2: De lln gebruiken materiaal op de geëigende manier. (6.1.4. OD 3.11 ET 3.7)	
GVL 1: De lln bootsen goede houdingen na. (6.2.1.3. ET 2.1*)	
GVL 2: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2.*)	
GVL 3: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 4: De lln nemen zelf initiatief om te exploreren en experimenteren met hun eigen bewegingsmogelijkheden. (6.2.3.1. OD 2.2)	
GVL 5: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 6: De lln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
MOC 1: De lln bootsen lichaamshoudingen na op basis van eigen fantasie. (6.3.1.1.1. OD 1.33)	
MOC 2: De lln gaan actief om met wijzigingen in de lichaamshouding, rekening houdend met de omgeving. (6.3.1.1.1. OD 1.15)	
MOC 3: De lln voeren meer dan drie bewegingen vlot na elkaar uit volgens een vooropgestelde tijdsvolgorde. (6.3.1.2.)	
MOC 4: De lln voeren aan de hand van een bewegingsmelodie opgelegde bewegingen uit. (6.3.4.12. OD 1.6)	
MOC 5: De lln voeren eenvoudige opeenvolgende ritmische bewegingen uit. (6.3.4.12. OD 1.25; 1.31)	
MOC 6: De lln volgen een bewegingspatroon naar aanleiding van auditieve signalen. (6.3.4.12. OD 1.6; 1.21; 1.25 ET 1.21)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De lln streven ernaar hun motorische en lichamelijke capaciteiten maximaal te ontplooiën. (6.1.1.)	
ZSF 2: De lln tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (6.1.2. ET 3.5*)	
ZSF 3: De lln gebruiken materiaal op de geëigende manier. (6.1.4. OD 3.11 ET 3.7)	
GVL 1: De lln houden rekening met raadgevingen i.v.m. het verbeteren van de lichaamshouding. (6.2.1.3. ET 2.1*)	
GVL 2: De lln corrigeren spontaan de eigen lichaamshouding. (6.2.1.3 ET 2.1*)	
GVL 3: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2.*)	
GVL 4: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 5: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln tonen in hun bewegen een steeds vlotter en verfijnder aanpassen aan wisselende en meer complexe situaties. (6.3.1.1.1. ET 1.6*)	
MOC 2: De lln bewegen ritmisch zonder, met en naar aanleiding van materialen. (6.3.4.12. OD 1.6; 1.22 ET	

1.21; 1.22)

MOC 3: De lln onthouden danscombinaties en voeren deze uit zonder aanwijzingen. (6.3.4.12. ET 1.21; 1.22)

3^{de} graad:

ZSF 1: De lln gebruiken materiaal op de geëigende manier. (6.1.4. OD 3.11 ET 3.7)

GVL 1: De lln houden rekening met raadgevingen i.v.m. het verbeteren van de lichaamshouding. (6.2.1.3. ET 2.1*)

GVL 2: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2.*)

GVL 3: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)

GVL 4: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)

GVL 5: De lln ontwikkelen en onderhouden hun lenigheid. (6.2.3.2.2. ET 2.2*)

MOC 1: De lln bewegen met een expressieve lichaamstaal zonder of met materialen en naar aanleiding van materialen. (6.3.2.1. ET 1.21; 1.22)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)


Danszaal, fietshelm, pilotenpet, kapiteinspet, zonnebril, zwembandjes, CD + Cd-speler, verkeersborden.

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De lln hebben in de klas de verschillende soorten verkeersborden aangeleerd: gevaarsborden, voorrangsborden, verbodsborden en gebodsborden.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																														
Vorbereidingsfase (opwarming)																																
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <p>Fysiomorfologische component: - Lenigheid - Uithouding</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (houding- en bewegingsbewustzijn) - Ruimteperceptie (richting) - Tijdperceptie (duur)</p> <table border="1" data-bbox="190 925 564 1273"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 4</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>GVL 4</td> <td>GVL 5</td> </tr> <tr> <td>GVL 4</td> <td>GVL 5</td> <td>MOC 1</td> </tr> <tr> <td>GVL 5</td> <td>MOC 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>GVL 6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 6</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	GVL 2	GVL 1	ZSF 2	GVL 3	GVL 2	GVL 3	GVL 4	GVL 3	GVL 4	GVL 5	GVL 4	GVL 5	MOC 1	GVL 5	MOC 1		GVL 6			MOC 1			MOC 4			MOC 6			<p>1 2 3</p> <p>We vertrekken op reis: De lln komen de zaal in.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ De lkr heeft een fietshelm op. “Vandaag gaan we een reis maken naar een heel ver land! Maar we moeten er nog geraken ... Ik ga zo hard trappen zoals een wielrenner op en over grote bergen. Kijk hoe ik fiets!” De lkr bootst een fietser na: knieën hoog opheffen en het stuur vastnemen. Hierna wordt de muziek opgezet en doen de lln mee. ❖ De lkr wisselt haar fietshelm in voor een pilotenpet. “Goed gedaan allemaal! Nu nemen we het vliegtuig. Ik sla mijn vleugels uit en zoef over en tussen de hoge gebouwen.” De lkr bootst een vliegtuig na: de armen uitgestrekt naar opzij. Hierna wordt de muziek opgezet en doen de lln mee. ❖ De lkr wisselt haar pilotenpet in voor een kapiteinspet. “We zijn er bijna! Nu nog even de boot pakken en ons avontuur kan beginnen. We dobberen tussen de hoge golven. Zijn jullie er klaar voor?” De lkr bootst een stoomboot na: heen en weer schommelen en af en toe aan de hendel trekken. 	 <p>Zie CD: Nr. 1 of 2 fiets Nr. 3 of 4 vliegtuig Nr. 5 of 6 boot</p>
ZSF 1	ZSF 1	GVL 2																														
GVL 1	ZSF 2	GVL 3																														
GVL 2	GVL 3	GVL 4																														
GVL 3	GVL 4	GVL 5																														
GVL 4	GVL 5	MOC 1																														
GVL 5	MOC 1																															
GVL 6																																
MOC 1																																
MOC 4																																
MOC 6																																

	<p>Hierna wordt de muziek opgezet en doen de lln mee.</p> <p>❖ De lkr wisselt haar pet in voor een zonnebril.</p>																															
Uitvoeringsfase (kern)																																
<p>Fysiomorfolologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid - Uithouding <p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn) - Ruimteperceptie (traject) - Tijdperceptie (opéénvolging) <table border="1" data-bbox="190 766 577 1109"> <tr><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td></tr> <tr><td>ZSF 2</td><td>ZSF 2</td><td>GVL 2</td></tr> <tr><td>GVL 2</td><td>ZSF 3</td><td>GVL 3</td></tr> <tr><td>GVL 3</td><td>GVL 3</td><td>GVL 4</td></tr> <tr><td>GVL 4</td><td>GVL 4</td><td>GVL 5</td></tr> <tr><td>GVL 5</td><td>GVL 5</td><td>MOC 1</td></tr> <tr><td>GVL 6</td><td>MOC 1</td><td></td></tr> <tr><td>MOC 1</td><td>MOC 2</td><td></td></tr> <tr><td>MOC 2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MOC 5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>Fysiomorfolologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid - Uithouding <p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (lichaamslokalisatie, houding- en 	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	GVL 2	GVL 2	ZSF 3	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 4	GVL 4	GVL 4	GVL 5	GVL 5	GVL 5	MOC 1	GVL 6	MOC 1		MOC 1	MOC 2		MOC 2			MOC 5			<p>1 2 3</p> <p>De weg vinden:</p> <p>“We zijn aangekomen op een zonnig eiland! Voel je de zon ook zo op je gezichtje schijnen? Maar wat zie ik daar! De zee in de verte. Daar wil ik wel naar toe! Maar daarvoor moet ik de weg op ... En er zijn zoveel verkeersborden.”</p> <p>De lkr heeft allerlei verkeersborden doorheen de zaal geplaatst.</p> <p>“Ik ga naar de zee! Maar als ik een verkeersbord tegenkom blijf ik even staan. Ik kijk naar het bord en doe er een beweging bij die ik denk dat er mee te maken heeft. Daarna loop ik verder tot ik er weer eentje tegen kom.”</p> <p>De lkr doet het voor. Ze loopt naar een verkeersbord met trein op en bootst een trein na: de armen draaien zoals de wielen. Daarna loopt de lkr naar een ander verkeersbord. Hier staat een vliegtuig op. De lkr bootst een vliegtuig na: de armen uitgestrekt naar opzij. Enz. Hierna is het de beurt aan de lln.</p> <p>1 2 3</p> <p>“Wat een leuke bewegingen maken jullie! Maar we moeten de geheime weg naar het strand zien te vinden. Dit gaan we doen als volgt: kies nu 4 verkeersborden uit waarbij je telkens een beweging uitvoert. Dat zijn dan 4 verschillende bewegingen bij 4 verschillende verkeersborden. Onthoud welke</p>	<p>Zie bijlage voor de verkeersborden p. 9.</p>  <p>Zie CD nr. 7 of 8.</p>
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																														
ZSF 2	ZSF 2	GVL 2																														
GVL 2	ZSF 3	GVL 3																														
GVL 3	GVL 3	GVL 4																														
GVL 4	GVL 4	GVL 5																														
GVL 5	GVL 5	MOC 1																														
GVL 6	MOC 1																															
MOC 1	MOC 2																															
MOC 2																																
MOC 5																																

<p>bewegingsbewustzijn)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruimteperceptie (traject) - Tijdperceptie (opeenvolging) <table border="1" data-bbox="188 389 577 762"> <tr><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td></tr> <tr><td>ZSF 2</td><td>ZSF 2</td><td>GVL 2</td></tr> <tr><td>GVL 2</td><td>ZSF 3</td><td>GVL 3</td></tr> <tr><td>GVL 3</td><td>GVL 3</td><td>GVL 4</td></tr> <tr><td>GVL 4</td><td>GVL 4</td><td>GVL 5</td></tr> <tr><td>GVL 5</td><td>GVL 5</td><td>MOC 1</td></tr> <tr><td>GVL 6</td><td>MOC 1</td><td></td></tr> <tr><td>MOC 1</td><td>MOC 2</td><td></td></tr> <tr><td>MOC 2</td><td>MOC 3</td><td></td></tr> <tr><td>MOC 3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MOC 5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>Fysiomorfolologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid - Uithouding <p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (dissociatie, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, spanning – ontspanning) - Ruimteperceptie (traject) - Tijdperceptie (opeenvolging) <table border="1" data-bbox="188 1206 560 1378"> <tr><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td></tr> <tr><td>ZSF 2</td><td>ZSF 2</td><td>GVL 2</td></tr> <tr><td>GVL 2</td><td>ZSF 3</td><td>GVL 3</td></tr> <tr><td>GVL 3</td><td>GVL 3</td><td>GVL 4</td></tr> <tr><td>GVL 4</td><td>GVL 4</td><td>GVL 5</td></tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	GVL 2	GVL 2	ZSF 3	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 4	GVL 4	GVL 4	GVL 5	GVL 5	GVL 5	MOC 1	GVL 6	MOC 1		MOC 1	MOC 2		MOC 2	MOC 3		MOC 3			MOC 5			ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	GVL 2	GVL 2	ZSF 3	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 4	GVL 4	GVL 4	GVL 5	<p>verkeersborden en welke bewegingen je maakt. Ben je klaar na de 4 verkeersborden ga je terug naar de 1^{ste} en doe je alles opnieuw. Dit is de geheime weg naar het mooie strand!”</p> <p>1 2 3</p> <p>Als de IIn een combinatie van 4 bewegingen gemaakt hebben komen er bijhorende opdrachten bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een vertraging of versnelling in één van de bewegingen: tijd. - Een hapering in één van de bewegingen: tijd. - Een verandering in richting: ruimte. - Een verandering in hoogte (laag, midden, hoog): ruimte. - Een beweging in 1 lichaamsdeel: isolatie. - Een weerstand/spanning of ontspanning van binnen of buiten af erin brengen: kracht. 	
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																																																
ZSF 2	ZSF 2	GVL 2																																																
GVL 2	ZSF 3	GVL 3																																																
GVL 3	GVL 3	GVL 4																																																
GVL 4	GVL 4	GVL 5																																																
GVL 5	GVL 5	MOC 1																																																
GVL 6	MOC 1																																																	
MOC 1	MOC 2																																																	
MOC 2	MOC 3																																																	
MOC 3																																																		
MOC 5																																																		
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																																																
ZSF 2	ZSF 2	GVL 2																																																
GVL 2	ZSF 3	GVL 3																																																
GVL 3	GVL 3	GVL 4																																																
GVL 4	GVL 4	GVL 5																																																

<p>GVL 5 GVL 6 MOC 1 MOC 2 MOC 3 MOC 5</p>	<p>GVL 5 MOC 1 MOC 2 MOC 3</p>	<p>MOC 1</p>	<p>1 2 3</p>	<p>Je kan voorafgaand aan deze les een les met pasjes aanleren. Pasjes zoals:</p> <p>March</p> <ul style="list-style-type: none"> - v-step - chasse voorwaarts - wisselpas - disco draai - mambo - pivot turn - halve pivot turn - box step, kruisen op 1 of kruisen op 2 - slingerpas - ball change <p>Step touch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Squat - grapevine - pony - double to the side, bijtrekpas - scoop - slide - lindystep - easy curl, hamstringcurl - funky stap touch <p>Touch step</p> <ul style="list-style-type: none"> - Squat 	<p>Zie bijlage voor de leergangen p. 5.</p>
<p>ZSF 1 ZSF 2 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 5 GVL 6 MOC 2 MOC 3 MOC 5</p>	<p>ZSF 1 ZSF 2 ZSF 3 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4 GVL 5 MOC 1 MOC 2 MOC 3</p>	<p>ZSF 1 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4 GVL 5 MOC 1</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> - kick - kick ball change - knielift - slide - lunges - funky touch <p>Bounce</p> <ul style="list-style-type: none"> - jackson turn - jumping jack - crossturn - scissor <p>Als de lln de pasjes onder de knie hebben kan je die in deze les toepassen. Bij elk verkeersbord moeten ze 1 van deze pasjes toepassen. Op deze manier hebben ze een dansje van 4 pasjes.</p>																									
Afrondingsfase (slot)																										
<p>Fysiomorfolologische component: - Lenigheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (dissociatie, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)</p> <table border="1" data-bbox="190 1104 562 1380"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 4</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>GVL 4</td> <td>GVL 5</td> </tr> <tr> <td>GVL 4</td> <td>GVL 5</td> <td>MOC 1</td> </tr> <tr> <td>GVL 5</td> <td>MOC 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 4</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	GVL 2	GVL 1	ZSF 2	GVL 3	GVL 2	GVL 3	GVL 4	GVL 3	GVL 4	GVL 5	GVL 4	GVL 5	MOC 1	GVL 5	MOC 1		MOC 1			MOC 4			<p>1 2 3</p> <p>De lkr doet zwembandjes aan. “Heerlijk! We zijn aangekomen aan de zee. Voel je ook het warme zand onder je tenen? We gaan allerlei leuke vormen maken in het zand. Doen jullie mee?”</p> <p>De lln maken allerlei vormen in het zand: hakken met de tenen, met de binnenzijde en buitenzijde van de voeten. Daarna worden er sporen gemaakt. Dit kan met de bips, knieën, rug, ... Er kunnen strepen worden getrokken, putten gegraven worden, ...</p> <p>Daarna kan er nog een leiden en volgen toegepast worden. 1 lln staat voorop en de andere lln volgt de eerste lln. Deze moet alles na doen wat de eerste doet.</p> <p>“We hebben heerlijk gespeeld, maar nu ben ik wel wat moe. Ik leg me lekker in het zand en doe mijn oogjes toe.”</p>	 <p>Zie CD nr. 9.</p>
ZSF 1	ZSF 1	GVL 2																								
GVL 1	ZSF 2	GVL 3																								
GVL 2	GVL 3	GVL 4																								
GVL 3	GVL 4	GVL 5																								
GVL 4	GVL 5	MOC 1																								
GVL 5	MOC 1																									
MOC 1																										
MOC 4																										

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal lln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Verkeer: basisvaardigheden zonder/met klein/groot materiaal
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: /
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De lln zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De lln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
ZSF 3: De lln accepteren een verplichte groepsindeling, maar kunnen ook in zelfgekozen groepjes werken. (6.1.3.)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De lln ontwikkelen via natuurlijke bewegingen en spelenderwijs hun spierkracht op een harmonische wijze. (6.2.3.2. OD 2.6 ET 2.2*)	
GVL 5: De lln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
GVL 6: De lln gebruiken materieel op de geëigende, veilige manier. (6.2.5.)	
MOC 1: De lln tonen een duidelijke voorkeur voor links of rechts bij groot- en klein-motorische taken. (6.3.1.1.2. OD 1.11)	
MOC 2: De lln gaan voorwaarts op een bepaalde wijze, over een bepaalde afstand en in een bepaalde organisatievorm, zonder en met materiaal. (6.3.4.1.3. OD 1.1; 1.2; 1.7; 1.8; 1.9; 1.10)	
MOC 3: De lln balanceren op een verhoogd vlak, zonder en met verplaatsing, van breed naar smaller ondersteuningsvlak. (6.3.4.1.6. ET 1.6*; 1.9)	
MOC 4: De lln springen gecontroleerd af van een verhoogd vlak, met beheerst landen op beide voeten. (diepspringen). (6.3.4.2.1. OD 1.1; 1.4; 1.7; 1.8 ET 1.4; 1.6*; 1.11)	
MOC 5: De lln klauteren op en over vaste toestellen. (6.3.4.3.1. OD 1.1; 1.2; 1.7; 1.10; 1.26 ET 1.6*; 1.14)	
MOC 6: De lln werpen een speelvoorwerp/bal tegen een verticaal doel. (6.3.4.10.2. OD 1.7; 1.8; 1.26; 1.27; 1.30 ET 1.4; 1.16)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De lln streven ernaar hun motorische en lichamelijke capaciteiten maximaal te ontplooiën. (6.1.1.)	
ZSF 2: De lln tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (6.1.2. ET 3.5*)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln tonen in hun bewegen een steeds vlotter en verfijnder aanpassen aan wisselende en meer complexe situaties. (6.3.1.1.1. ET 1.6*)	
MOC 2: De lln balanceren op een verhoogd vlak, zonder en met verplaatsing: van horizontaal naar schuin ondersteuningsvlak. (6.3.4.1.6. ET 1.6*; 1.9)	

MOC 3: De lln voeren vrije sprongen uit op en over materiaal en/of toestellen en landen beheerst in evenwicht. (6.3.4.2.1. OD 1.1; 1.4; 1.7; 1.8 ET 1.4; 1.6*; 1.11)

MOC 4: De lln klauteren gevarieerd op en over toestellen, alleen of met anderen, zonder en met meenemen van voorwerpen, in verschillende richtingen, in een bepaalde organisatievorm. (6.3.4.3.1. ET 1.6*; 1.14)

3^{de} graad:

ZSF 1: De lln passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.1.3. ET 1.20bis)

GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)

GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)

GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)

GVL 4: De lln ontwikkelen en onderhouden hun lenigheid. (6.2.3.2.2. ET 2.2*)

GVL 5: De lln ontwikkelen via systematische en specifieke oefeningen hun snelheid op een harmonische wijze. (6.2.3.2.4. ET 2.2*)

MOC 1: De lln balanceren op een verhoogd vlak, zonder en met verplaatsing, van stabiel naar labiel ondersteuningsvlak. (6.34.1.6. ET 1.6*; 1.9)

MOC 2: De lln balanceren in mengvormen zonder en met hindernissen zonder of met materialen. (6.34.1.6. ET 1.6*; 1.9)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)


Sporthal, verkeersborden, Zweedse banken, gekleurde kegels, politiepet, fietshelm, sportraam, plint, dik mat, fietsensloten, hoepels, bak, loopklossen, tape/afbakingslint, afbeeldingen van voertuigen + bijpassende woorden, verkeersvragen.

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De lln hebben in de klas de verschillende soorten verkeersborden aangeleerd: gevaarsborden, voorrangsborden, verbodsborden en gebodsborden. De lln kennen een aantal voertuigen (afhankelijk van de graad). Ze weten wat een voorrang van rechts is en kennen een aantal verkeerssituaties.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																		
Vorbereidingsfase (opwarming)																				
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <p>Fysiomorfolologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uithouding - Snelheid, reactiesnelheid <p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, houding- en bewegingsbewustzijn) - Ruimteperceptie (plaats) - Tijdperceptie (tijdstip) <table border="1" data-bbox="190 861 638 1061"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> </tr> <tr> <td>ZSF 2</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 5</td> </tr> <tr> <td>GVL 5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	GVL 1	GVL 1	GVL 1	GVL 2	GVL 2	GVL 2	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 5	GVL 5			<p>1 2 3</p> <p>Loop er naar toe:</p> <p>De lkr heeft doorheen de zaal allemaal voorwerpen gelegd die met verkeer te maken hebben. Bv. een kegel, verkeersbord, politiepet, fietshelm, ...</p> <p>De lln lopen doorheen de zaal. Als de lkr een voorwerp zegt moeten de lln daarheen lopen en deze aantikken. Hierna lopen ze verder totdat de lkr opnieuw een voorwerp zegt. Het tempo kan steeds hoger opgevoerd worden. Op deze manier zullen de lln de voorwerpen na een tijdje moeten onthouden om ze aan te kunnen tikken. Een voorwerp overslaan mag niet.</p> <p>Variatie: De lln mogen enkel lopen naar bepaalde verkeersborden. Bv. de gebod/verbod borden, de rode/blauwe borden, ... Tikt iemand een fout verkeersbord aan, moet deze gaan zitten bij dit item. Daarna vraagt de lkr waarom dit fout was (leergesprek).</p>	<p>De lln (zwarte kruisjes) lopen door het zaal. De lkr (rood kruisje) roept de verschillende voorwerpen.</p> 
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																		
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1																		
GVL 1	GVL 1	GVL 2																		
GVL 2	GVL 2	GVL 3																		
GVL 3	GVL 3	GVL 5																		
GVL 5																				
Uitvoeringsfase (kern)																				
<p>Fysiomorfolologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid - Kracht 	<p>Er zijn 4 standen uitgewerkt die gelinkt zijn aan verkeer. Dit in de vaardigheden afspringen, springen, lopen, klauteren/klimmen, balanceren, en gooien.</p> <p>1 2 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Oefenstof: de lln klauteren op het sportraam. Ze vorderen van de rechter naar linkerkant. Ondertussen ontwijken ze de verkeersborden 																			

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (oog-handcoördinatie, oog-voetcoördinatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
- Ruimteperceptie (traject)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1
ZSF 3	GVL 1	GVL 2
GVL 1	GVL 2	GVL 3
GVL 2	GVL 3	GVL 4
GVL 3	MOC 1	MOC 1
GVL 4	MOC 2	
GVL 6	MOC 3	
MOC 3	MOC 4	
MOC 4		
MOC 5		

Fysiologische component:

- Lenigheid

Psychomotorische component:

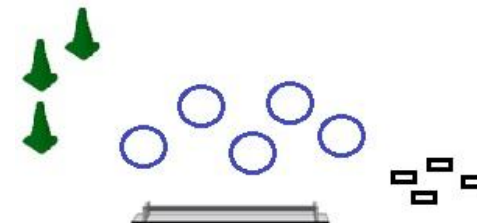
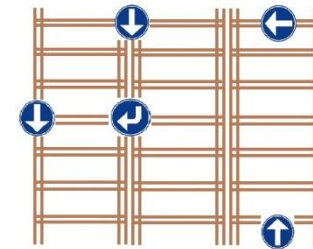
- Lichaamsperceptie (oog-voetcoördinatie, houding- en bewegingsbewustzijn,

door in de richting te klauteren die aangegeven staat op het bord (wegwijzers). Daarna springen ze naar beneden met een diepte sprong op de dikke mat. Hierna klimmen ze op de Zweedse bank die in een hoge plint steekt. Bij de plint staat een stopbord. De IIn moet hier even kijken of het veilig is. Eén maal rondgekeken springen ze met een streksprong op de dikke mat.

Om het moeilijker te maken kan het sportraam verticaal worden gezet (van de muur af). De IIn klauteren omhoog en gaan door de grote opening/klauteren over het sportraam en komen aan de achterkant omlaag. Je kan de IIn ook een draai laten maken tijdens het klauteren aan de hand van een rotondebord. Spreek op voorhand de betekenis van dit bord af. Er kan ook een voorwerp worden meegenomen tijdens het klauteren zoals een autootje. Bij de sprong van de plint kan er i.p.v. een streksprong een hurksprong worden uitgevoerd. De IIn springen normaal af maar krijgen de opdracht tijdens de zweeffase even de knieën in te trekken. Er kan ook gekozen worden voor een kwartdraai, halve draai of spreidsprong.

1 2 3

- ❖ Oefenstof: de IIn balanceren over een omgekeerde Zweedse bank. Aan de overkant liggen allemaal woorden. De IIn nemen 1 woord en springen vervolgens van hoepel naar hoepel. Hierna staan er allerlei kegels met daarop afbeeldingen van voertuigen. De IIn moeten het



evenwichtscontrole)
Ruimteperceptie (traject)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1
ZSF 3	GVL 1	GVL 2
GVL 1	GVL 2	GVL 3
GVL 2	GVL 3	GVL 4
GVL 3	MOC 1	MOC 1
GVL 6	MOC 2	MOC 2
MOC 3	MOC 3	

Fysiomorfolologische component:
- Reactiesnelheid

Psychomotorische component:
- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, oog-voetcoördinatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
Ruimteperceptie (traject)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1
ZSF 3	GVL 1	GVL 2
GVL 1	GVL 2	GVL 3
GVL 2	GVL 3	
GVL 3	MOC 1	
GVL 6		

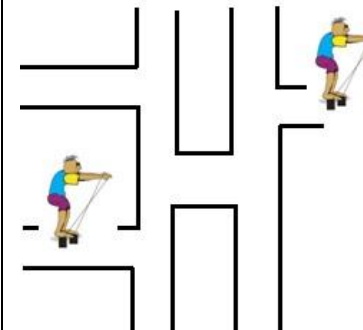
juiste woord bij het juiste voertuig plaatsen.


Om het moeilijker te maken kan er tijdens het oversteken van de omgekeerde Zweedse bank een stok boven het hoofd gehouden worden of een bal naast de bank gestuit worden. Er kan ook achterwaarts of zijwaarts gevorderd worden. Je kan het vlak waarover ze lopen onstabiel, schuin of verhoogd maken door er stokken, een opgerolde mat of een andere bank onder te steken.

1 2 3

❖ Op de grond zijn paden/wegen getrokken. Dit kan je ook met afbakeningslint doen. Hiertussen moeten de Iln met loopklossen lopen. Als ze aan een kruispunt komen moeten ze links en rechts kijken. Als er iemand van rechts komt moeten ze even wachten.

Om het moeilijker te maken moeten de Iln tussen de kin en borstkast een pittenzakje meenemen. Deze mag niet op de grond vallen. Er kunnen op de paden ook hindernissen gelegd worden die de Iln moeten ontwijken zoals ballen en kegels.



<p>Fysiomorfolologische component: - Lenigheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (oog-handcoördinatie) Ruimteperceptie (afstand)</p> <table border="1" data-bbox="190 526 638 837"> <tr><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td></tr> <tr><td>ZSF 2</td><td>ZSF 2</td><td>GVL 1</td></tr> <tr><td>ZSF 3</td><td>GVL 1</td><td>GVL 2</td></tr> <tr><td>GVL 1</td><td>GVL 2</td><td>GVL 3</td></tr> <tr><td>GVL 2</td><td>GVL 3</td><td>GVL 4</td></tr> <tr><td>GVL 3</td><td>MOC 1</td><td></td></tr> <tr><td>GVL 6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MOC 1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MOC 6</td><td></td><td></td></tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	GVL 1	ZSF 3	GVL 1	GVL 2	GVL 1	GVL 2	GVL 3	GVL 2	GVL 3	GVL 4	GVL 3	MOC 1		GVL 6			MOC 1			MOC 6			<p>1 2 3</p> <p>❖ De lln staan achter elkaar. Voor hen staan rode, oranje en groene kegels. De lln moeten met een fietsenslot (lasso) over de kegels gooien. Gooien ze over groen: mogen ze nogmaals. Gooien ze over rood: moeten ze een opdracht uitvoeren zoals bijvoorbeeld konijnsprongen op de mat en hierna achteraan aansluiten. De opdracht kan de lkr zelf kiezen. Gooien ze over oranje: sluiten ze achteraan aan. Gooien ze mis: moeten ze een verkeersvraag oplossen. Iedere lln haalt zijn gegooide fietsensloten terug en legt deze in de bak.</p> <p>Om het moeilijker te maken worden de kegels op een grotere afstand geplaatst of op verschillende hoogtes. Er kan ook geworpen worden op een aangewezen manier zoals bovenhands of onderhands. De opdrachten kunnen ook moeilijker gemaakt worden zoals vw rollen, zweefrol, steunspringen, ...enz.</p>	
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																											
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1																											
ZSF 3	GVL 1	GVL 2																											
GVL 1	GVL 2	GVL 3																											
GVL 2	GVL 3	GVL 4																											
GVL 3	MOC 1																												
GVL 6																													
MOC 1																													
MOC 6																													
Afrondingsfase (slot)																													
<p>Fysiomorfolologische component: - Kracht - Lenigheid - Uithouding - Reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (oog-voetcoördinatie, oog-handcoördinatie, inhibitie, reactiesnelheid, houding- en</p>	<p>1 2 3</p> <p>Na het uitvoeren van alle standen mogen de lln werken aan eender welke stand. Er kan ook een parcours van gemaakt worden. Zo beginnen de lln aan het sportraam. Ze voeren de oefening 1x maal uit. Daarna komen ze bij balanceren. Vervolgens bij paden met de loopklossen (zet als lkr een weg uit die ze moeten volgen). Als laatste voeren ze de oefening met gooien over de kegels uit. Hierna begint de ronde opnieuw.</p>																												

bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole) - Ruimteperceptie (traject) - Tijdperceptie (opéénvolging)				
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1		
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1		
ZSF 3	GVL 1	GVL 2		
GVL 1	GVL 2	GVL 3		
GVL 2	GVL 3	GVL 4		
GVL 3	MOC 1	GVL 5		
GVL 4	MOC 2	MOC 1		
GVL 5	MOC 3	MOC 2		
GVL 6	MOC 4			
MOC 1				
MOC 2				
MOC 3				
MOC 4				
MOC 5				
MOC 6				

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal lln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Verkeer: vrij spel/geleid spel
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: Verkeersborden
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De lln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De lln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
MOC 1: De lln bootsen lichaamshoudingen na op basis van eigen fantasie. (6.3.1.1.1. OD 1.33)	
MOC 2: De lln lopen voorwaarts op een bepaalde wijze, over een bepaalde afstand en in een bepaalde organisatievorm, zonder en met materiaal. (6.3.4.1.4. OD 1.1; 1.2; 1.7; 1.8; 1.9; 1.10)	
MOC 3: De lln spelen met accent op één zintuig. (6.3.4.11.1. OD 1.6 ET 1.1)	
MOC 4: De lln ontwijken de tikkers(s). (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
MOC 5: De lln bedreigen als tikker 1 of meerdere lopers. (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
MOC 6: De lln kijken als loper waar tikker(s) zijn. (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De lln aanvaarden dat er 1 winnaar is. (6.1.2.)	
ZSF 2: De lln tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (6.1.2. ET 3.5*)	
ZSF 3: De lln letten op regelovertreding van anderen. (6.1.3.)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln ondernemen als loper schijnacties. (6.3.4.11.2. ET 1.17; 1.18)	
MOC 2: De lln ondernemen als tikker schijnacties. (6.3.4.11.2. ET 1.17; 1.18)	
3^{de} graad:	
ZSF 1: De lln passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.1.3. ET 1.20bis)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De lln ontwikkelen via systematische en specifieke oefeningen hun snelheid op een harmonische wijze. (6.2.3.2.4. ET 2.2*)	
MOC 1: De lln passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.3.4.11. ET	

1.20bis)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

Sporthal, verkeersborden, blauwe linten/politiepetten, rood en groen vouwkarton, kegel, fietshelm, klein autootje, hesjes, tape, ballen, fietsbel, blinddoek, ballen.


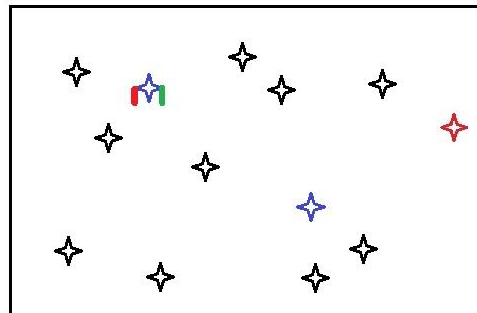
Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De lln hebben in de klas de verschillende soorten verkeersborden aangeleerd: gevaarsborden, voorrangsborden, verbodsborden en gebodsborden. De lln weten wat te doen bij een stoplicht. Ze weten wat een voorrang van rechts is en hoe ze veilig moeten oversteken. Ook hebben ze een aantal verkeerssituaties gezien in de les: wat is gevaarlijk en wat niet.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																					
Vorbereidingsfase (opwarming)																							
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <p>Fysiomorfolologische component: - Lenigheid - Uithouding</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (houding- en bewegingsbewustzijn)</p> <table border="1" data-bbox="190 758 638 997"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 4</td> </tr> <tr> <td>GVL 4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Fysiomorfolologische component: - Uithouding - Reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid) - Ruimteperceptie (richting) - Tijdperceptie (duur)</p>	ZSF 1	ZSF 2	GVL 1	GVL 1	GVL 1	GVL 2	GVL 2	GVL 2	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 4	GVL 4			MOC 1			MOC 2			<p>1 2 3 Doe het na: Laat de Iln zich verplaatsen in verschillende voertuigen. Roep voertuigen door de sporthal, zoals vliegtuig, raceauto of boot. De Iln bewegen rond op de manier van dat voertuig. Voor een boot kunnen ze heen en weer wiegen. Bij een raceauto kunnen er versnellingen gemaakt worden. Maak ook zeker gebruik van werkwoorden zoals wiegen, versnellen, springen, ... Roep elke 1-2 minuten een andere voertuig.</p> <p>1: Gebruik alledaagse voertuigen die gemakkelijk uit te beelden zijn (boot, vliegtuig, fiets, auto, ...). 2: Gebruik niet zo alledaagse voertuigen die moeilijker uit te beelden zijn (raket, zeilboot, bus, rollerskates, ...). 3: Gebruik voertuigen waar de leerlingen waarschijnlijk nog nooit van gehoord hebben (loopfiets, riksja, tuktuk, straaljager, ...).</p> <p>1 2 3 Verkeersborden: De Ikr (of een Iln) heeft verschillende verkeersborden vast. De Iln lopen doorheen de zaal. Onverwacht steekt de Ikr een bord omhoog. De Iln moeten in de richting/op de manier van het bord lopen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rondpunt: rondjes lopen in de zaal. - Stop bord: stil staan. - Pijl: in de richting van de pijl lopen. - Hand in hand: met 2 lopen. - Oversteken: grote looppassen maken 	<p>De Iln (zwarte kruisjes) lopen door het zaal. De Ikr (rood kruisje) roept de verschillende voertuigen.</p> <div data-bbox="1391 502 1798 774" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div> <p>Zie bijlage voor de verkeersborden p. 9.</p> <div data-bbox="1384 1109 2000 1244" style="text-align: center;"> </div>
ZSF 1	ZSF 2	GVL 1																					
GVL 1	GVL 1	GVL 2																					
GVL 2	GVL 2	GVL 3																					
GVL 3	GVL 3	GVL 4																					
GVL 4																							
MOC 1																							
MOC 2																							

<p>ZSF 1 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4 MOC 1 MOC 2</p>	<p>ZSF 2 GVL 1 GVL 2 GVL 3</p>	<p>GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4</p>	<p>Je kan op voorhand afspreken met de IIn welke beweging ze moeten uitvoeren bij elk verkeersbord. Je kan er ook voor kiezen om de IIn eerst zelf te laten experimenteren. Nadien kunnen er werkwoorden toegevoegd worden zoals fietsen, racen, rollerskaten, ...</p>	
<p>Uitvoeringsfase (kern)</p>				
<p>Fysiomorfologische component: - Uithouding - Snelheid, Reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid)</p>	<p>1 2 3 Stoplichttikkertje: Twee IIn spelen voor politie. Ze krijgen een blauw lint om of zetten een politiepet op. Eén van de twee IIn heeft een rood en groen vouwkarton in de hand. De andere politie is de tikker. De boeven (overige IIn) lopen hard weg voor de politie. Als echter het rode papier omhoog wordt gehouden, moeten ze allemaal stilstaan. Alleen de politieagenten mogen nog lopen. Ze mogen echter niet tikken als het stoplicht op rood staat. Als het groene papier omhoog wordt gestoken mag iedereen weer rennen en de IIn kunnen weer worden getikt. Wie af is moet in de gevangenis (op de bank zitten).</p>	<p>De IIn/boeven lopen door het zaal. Er zijn twee politieagenten (blauwe kruisjes). 1 van hun 2 heeft een rood en groen karton vast. De Ikr kijkt of er niemand vals speelt.</p>		
<p>ZSF 1 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4 MOC 2 MOC 4 MOC 5 MOC 6</p>	<p>ZSF 2 ZSF 3 GVL 1 GVL 2 GVL 3 MOC 1 MOC 2</p>	<p>ZSF 1 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4 MOC 1</p>		

Fysiomorfolologische component:

- Uithouding
- Snelheid, Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid)
- Ruimteperceptie (plaats)
- Tijdperceptie (tijdstip)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
GVL 1	ZSF 2	GVL 1
GVL 2	GVL 1	GVL 2
GVL 3	GVL 2	GVL 3
GVL 4	GVL 3	GVL 4
MOC 2	MOC 1	MOC 1
MOC 4	MOC 2	
MOC 5		
MOC 6		

Fysiomorfolologische component:

- Uithouding
- Snelheid, Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid)
- Ruimteperceptie (richting)

ZSF 1	ZSF 2	ZSF 1
GVL 1	ZSF 3	GVL 1
GVL 2	GVL 1	GVL 2

1 2 3

Verzamel spel:

De Iln worden opgedeeld in 2 groepen. Deze gaan elk aan 1 kant van de zaal staan tegenover elkaar achter een lijn. In het midden van de zaal liggen allerlei voorwerpen: een kegel, verkeersbord, politiepet, fietshelm, klein autootje, ... De Ikr vertelt een verhaal waarin deze voorwerpen voorkomen. Bv. "Vandaag ben ik met de fiets naar school gegaan. Ik heb mijn fietshelm opgezet". Als de Iln het voorwerp horen proberen ze dit zo snel mogelijk te halen en terug te brengen over hun eigen lijn. Samenwerken is toegestaan. Lukt dit, hebben ze 1 punt.

De Iln kunnen elkaar ook nummers geven. De Ikr zegt dan bv. "Hoofdstuk 1: vandaag ben ik met fiets naar school gegaan. Ik heb mijn fietshelm opgezet". Hoofdstuk 1 verwijst dan naar de 2 Iln met het nummer 1. Alleen zij mogen voor het voorwerp lopen.

De Iln staan achter een lijn in 2 teams. In het midden van de 2 lijnen liggen allerlei materialen.

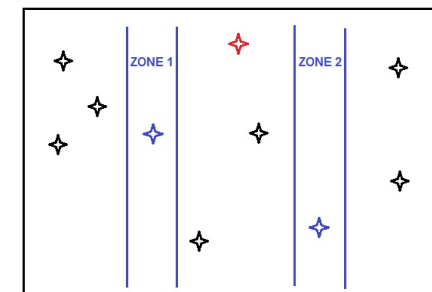


1 2 3

Oversteek tikkertje:

De Iln proberen een aantal straten (zones) over te steken zonder aangetikt te worden door een of twee tikkers (de wegpiraten). Wie aangetikt is, moet tijdelijk aan de kant zitten. Is er een vijfde getikt dan is de eerste terug vrij.

De Iln proberen niet getikt te worden in de zones. De zones kan je op verschillende manieren indelen.



GVL 3	GVL 2	GVL 3
GVL 4	GVL 3	GVL 4
MOC 2	MOC 1	MOC 1
MOC 4	MOC 2	
MOC 5		
MOC 6		

Fysiomorfolologische component:

- Uithouding
- Snelheid, Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid)
- Ruimteperceptie (richting)

ZSF 1	ZSF 2	ZSF 1
GVL 1	ZSF 3	GVL 1
GVL 2	GVL 1	GVL 2
GVL 3	GVL 2	GVL 3
GVL 4	GVL 3	GVL 4
MOC 2	MOC 1	MOC 1
MOC 4	MOC 2	
MOC 5		
MOC 6		

Fysiomorfolologische component:

- Uithouding
- Snelheid, Reactiesnelheid

1 2 3

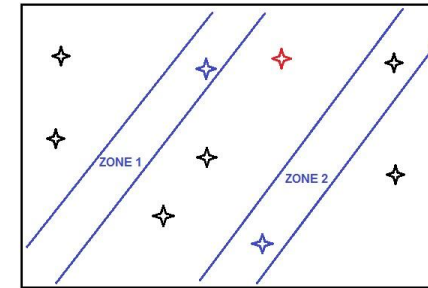
Het kruispunt:

Er is een kruispunt getekend op de grond. Op het straatgedeelte staan een, twee of drie tikkers. De overige IIn proberen veilig, vlug en op een correcte manier het kruispunt over te lopen zonder getikt te worden. Van hoek naar hoek lopen mag, maar niet diagonaal! Wie aangetikt wordt, moet naar een EHBO-post omdat hij/zij omver gereden is. Daar krijgen ze een opdracht die ze geconcentreerd en in rust moeten uitvoeren (handen voeten steun, buikspier oefening, balansoefeningen, ...).

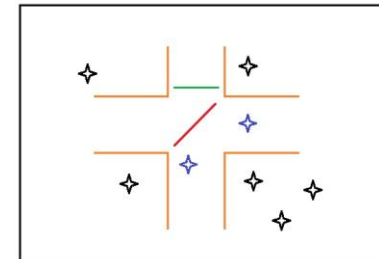
1 2 3

Veilig oversteken:

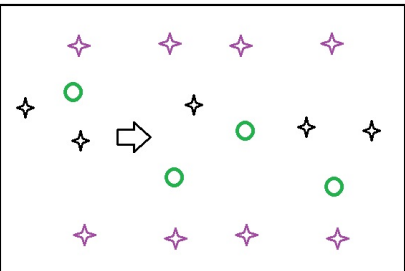
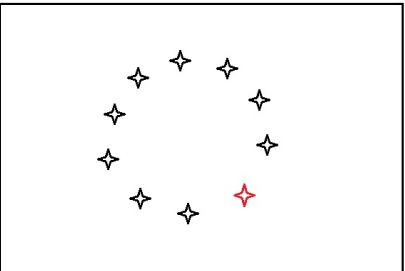
Een achttal IIn staan per twee tegenover elkaar en



De IIn proberen niet getikt te worden in het kruispunt. Rode lijn = mag niet. Groene lijn = mag wel.



Er zijn IIn (paarse kruisjes) die de bal (groen rondjes) heen en weer rollen. De andere IIn proberen er tussen door te lopen in 1 richting.

<p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid) - Ruimteperceptie (richting) <table border="1" data-bbox="190 454 638 662"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 4</td> </tr> <tr> <td>GVL 4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 2	GVL 1	GVL 1	GVL 1	GVL 2	GVL 2	GVL 2	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 4	GVL 4			MOC 2			<p>rollen (of gooien) een bal naar elkaar. De andere Iln proberen tussen hen over te lopen zonder door de ballen geraakt te worden. Wie geraakt is, wordt ook gooier. Ze keren terug via de zijkant.</p>	
ZSF 1	ZSF 2	GVL 1																		
GVL 1	GVL 1	GVL 2																		
GVL 2	GVL 2	GVL 3																		
GVL 3	GVL 3	GVL 4																		
GVL 4																				
MOC 2																				
<p>Fysiologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid - Uithouding <p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (reactiesnelheid) <table border="1" data-bbox="190 965 638 1109"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>ZSF 3</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>GVL 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>GVL 3</td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 2	GVL 2	GVL 2	ZSF 3	GVL 3	GVL 3	GVL 2			GVL 3		<p>1 2 3</p> <p>Veilig of onveilig?</p> <p>Alle Iln staan opgesteld in een kring. De Ikr benoemt verschillende situaties in het verkeer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een kruispunt diagonaal oversteken (= gevaarlijk) - wandelen op het voetpad (= veilig) - wachten op het groene licht om over te steken (veilig) - spelen op straat (= gevaarlijk) - door het rode licht fietsen (= gevaarlijk) - naast het zebrapad oversteken (= gevaarlijk) - met de step op straat rijden (= gevaarlijk) - ... <p>Bij onveilig gedrag kruisen de Iln de armen. Bij een veilig gedrag steken ze beide duimen omhoog. Om het actiever te maken kan je ze ook andere bewegingen laten maken: pomphouding, schelphouding, hurkhouding, ...</p>	<p>De Iln en Ikr staan in een kring.</p> 						
ZSF 1	ZSF 2	GVL 2																		
GVL 2	ZSF 3	GVL 3																		
GVL 3	GVL 2																			
	GVL 3																			

Afrondingsfase (slot)

Fysiomorfolologische component:
- Snelheid, Reactiesnelheid

Psychomotorische component:
- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole, spanning - ontspanning)
- Ruimteperceptie (richting)
- Tijdsperceptie (tijdstop)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
GVL 1	ZSF 2	GVL 1
GVL 2	ZSF 3	GVL 2
GVL 3	GVL 1	GVL 3
MOC 2	GVL 2	GVL 4
	GVL 3	MOC 1

Psychomotorische component:
- Ruimteperceptie (richting)

ZSF 1	ZSF 2	GVL 2
GVL 2	GVL 2	GVL 3
GVL 3	GVL 3	
GVL 4		
MOC 3		

1 2 3

1, 2, 3 roodlicht:

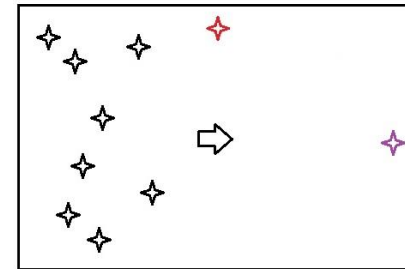
Eén Iln is spelleider en staat aan de ene kant van de sporthal met zijn rug naar de rest van de groep toe. Deze andere Iln staan aan de overkant. De spelleider roep: het stoplicht is groen. Alle Iln rennen nu richting overkant. De spelleider roept echter op een willekeurig moment: het stoplicht is rood. Als hij/zij dit heeft gezegd, draait hij/zij zich om en kijkt of er nog iemand loopt. Als dit het geval is, moet deze Iln terug naar de start. Nu herhaalt het spel zich. De Iln die het eerst bij de spelleider is en deze aantikt, mag nu spelleider zijn.

1 2 3

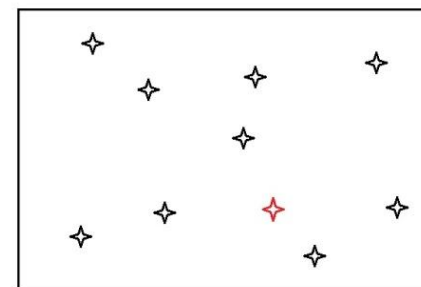
Waar is de fietsbel?

De Iln zitten op de grond met de ogen gesloten. De Ikr stapt muisstil tussen hen en belt regelmatig met de fietsbel. De Iln wijzen de richting aan van het gerinkel.
Variant: alle Iln ztten in een kring en één Iln zit geblinddoekt in het midden. Een fietsbel, waarop regelmatig gebeld wordt, wordt doorgegeven. De geblinddoekte Iln moet de richting aanwijzen van het geluid.

De Iln staan aan de ene kant van de sporthal. De spelleider (paars kruisje) staat aan de andere kant. De Ikr kijkt of niemand vals speelt.



De Iln staan verspreid in de zaal.



LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam student: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal lln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Gezondheid: bewegen in andere milieus
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: Actieve voedingsdriehoek + 3 werkblaadjes
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De lln zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De lln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
ZSF 3: De lln aanvaarden dat er 1 winnaar is. (6.1.2.)	
ZSF 4: De lln accepteren een verplichte groepsindeling, maar kunnen ook in zelfgekozen groepjes werken. (6.1.3)	
ZSF 5: De lln gebruiken materiaal op de geëigende manier. (6.1.4. OD 3.11 ET 3.7)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De lln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
GVL 5: De lln gebruiken materieel op de geëigende, veilige manier. (6.2.5.)	
MOC 1: De lln ontwijken de tikkers(s). (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
MOC 2: De lln bedreigen als tikker 1 of meerdere lopers. (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
MOC 3: De lln kijken als loper waar tikker(s) zijn. (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De lln tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (6.1.2. ET 3.5*)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln raken vertrouwd met en voelen zich goed in een waterig milieu. (6.3.4.14. ET 1.24; 1.25)	
MOC 2: De lln zwemmen 50 m met een aquatische ademhaling (schoolslag of crawl). (6.3.4.14. ET 1.24; 1.25)	
3^{de} graad:	
ZSF 1: De lln kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen. (6.1.1. ET 3.4)	
ZSF 2: De lln passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.1.3. ET 1.20bis)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	

GVL 4: De IIn ontwikkelen via systematische en specifieke oefeningen hun snelheid op een harmonische wijze. (6.2.3.2.4. ET 2.2*)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

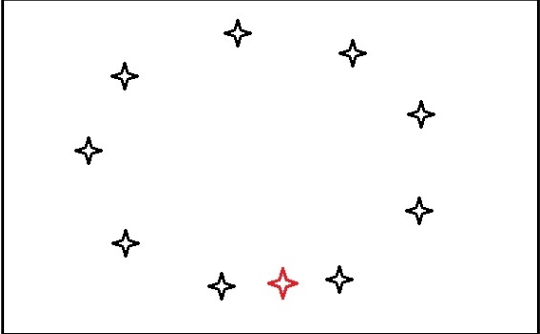
Zwembad, balletjes of buizen of plankjes, petflessen met afbeeldingen in, afbeelding van de actieve voedingsdriehoek, gekleurde badmuts, zwembanden, woorden, voedingswaren (plastiek), stappentellers, puzzelstukjes, werkbaadjes.

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als Ikr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al dan wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De IIn kennen de actieve voedingsdriehoek. De IIn durven in het water te gaan. Afhankelijk van de graad moeten ze meer kunnen zoals onder water durven gaan en kunnen zwemmen.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																		
Vorbereidingsfase (opwarming)																				
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (reactiesnelheid, ademhalingscontrole)</p> <table border="1" data-bbox="190 726 638 933"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> </tr> <tr> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>ZSF 5</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>MOC 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>GVL 5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	GVL 1	GVL 1	ZSF 5	GVL 2	GVL 2	GVL 2	GVL 3	GVL 3	GVL 3	MOC 1		GVL 5			<p>1 2 3 Laat je IIn het weten: Meld de week ervoor dat de volgende les in het zwembad zal doorgaan. De IIn kunnen dan hun zwemgerief meenemen.</p> <p>1 2 3 Gezond of ongezond?: Alle IIn staan opgesteld in een kring. De Ikr noemt verschillende gerechten of voedingsmiddelen: - een slaatje (= gezond) - een bruine boterham (= gezond) - een ijsje (= ongezond) - water drinken (= gezond) - een stukje taart (= ongezond) - een pizza (= ongezond) - een muffin (= ongezond) - ... Bij ongezonde voeding moeten de IIn onder water gaan. Bij gezonde voeding steken ze beide duimen omhoog en springen ze hoog uit het water. Je kan ook materialen gebruiken. Geef elk IIn een balletje. Als het gerecht of voedingsmiddel gezond is gooien ze het balletje omhoog, als het ongezond is duwen ze de balletjes onder water. Dit kan ook gedaan worden met een plankje of buis.</p>	<p>De IIn (zwarte kruisjes) staan met de Ikr (rood kruisje) in een kring.</p> 
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																		
ZSF 2	GVL 1	GVL 1																		
ZSF 5	GVL 2	GVL 2																		
GVL 2	GVL 3	GVL 3																		
GVL 3	MOC 1																			
GVL 5																				

Uitvoeringsfase (kern)

Fysiomorfolologische component:
- Snelheid, reactiesnelheid

Psychomotorische component:
- Lichaamsperceptie (reactiesnelheid, oog-handcoördinatie, ademhalingscontrole)
- Ruimteperceptie (plaats)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	GVL 1	GVL 1
ZSF 5	GVL 2	GVL 2
GVL 1	GVL 3	GVL 3
GVL 2	MOC 1	GVL 4
GVL 3		
GVL 4		
GVL 5		

Fysiomorfolologische component:
- Uithouding
- Snelheid, reactiesnelheid

Psychomotorische component:
- Lichaamsperceptie (reactiesnelheid, ademhalingscontrole)

1 2 3

Wie zoekt die vindt:

Als lkr gooi je verschillende afbeeldingen die in petflessen zitten in het ondiepe of diepe water (afhankelijk van het niveau van de lln). De lln moeten vervolgens deze afbeeldingen zien te vinden. Vervolgens moeten ze zeggen of deze gezond of ongezond zijn. Je kan hier ook een competitie van maken met verschillende groepjes: wie vindt de meeste gezonde of ongezonde afbeeldingen?

Variatie: Op de afbeeldingen staan allerlei voedingsmiddelen die terug zijn te koppelen aan de actieve voedingsdriehoek. De lkr heeft een afbeelding van een voedingsdriehoek meegenomen. De lln moeten de afbeelding bij het juist gedeelte van de driehoek leggen.

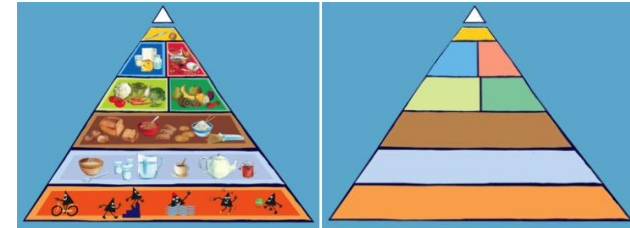
Er kunnen i.p.v. afbeeldingen ook echte voedingswaren of voedingswaren van plastic gebruikt worden, maar zie dan wel dat deze het zwembad niet kunnen beschadigen of vervuilen. In de petfles kan je ook water laten lopen zodat de petflessen zinken. Zie wel dat je afbeeldingen dan geplastificeerd zijn.

1 2 3

In de band ben je vrij:

Er liggen een aantal zwembanden in het water. Er is een tikker (die een gekleurde badmuts opheeft voor herkenbaarheid) die probeert zoveel mogelijk deelnemers te tikken. De lln kunnen niet getikt worden wanneer ze in een zwemband kruipen. Hier mogen ze 10 seconden in blijven. De tikker mag niet

De voedingsdriehoek:



Zie bijlage voor de actieve voedingsdriehoek p. 11.

De lln zwemmen rond. De tikker (groen kruisje) probeert de anderen lln te tikken. De lkr staat aan de zijkant van het zwembad.

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	GVL 1	ZSF 2
ZSF 3	GVL 2	GVL 1
ZSF 5	GVL 3	GVL 2
GVL 1	MOC 1	GVL 3
GVL 2		GVL 4
GVL 3		
GVL 4		
GVL 5		
MOC 1		
MOC 2		
MOC 3		

Fysiomorfolologische component:

- Snelheid, reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (reactiesnelheid, ademhalingscontrole)
- Ruimteperceptie (traject)
- Tijdperceptie (opéénvolging)

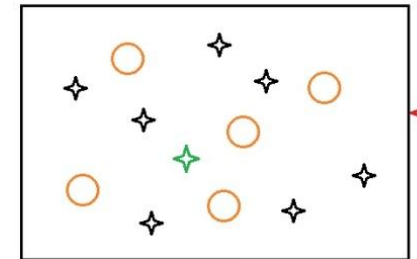
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	GVL 1	ZSF 2
ZSF 3	GVL 2	GVL 1
ZSF 4	GVL 3	GVL 2
ZSF 5	MOC 1	GVL 3
GVL 1	MOC 2	GVL 4
GVL 2		
GVL 3		
GVL 4		

wachten bij een zwembad. Wordt een lln getikt, moet deze naar de lkr zwemmen. Hier moet hij/zij een gezond voedingsmiddel opnoemen. Is dit juist, mag de lln terug meedoen.

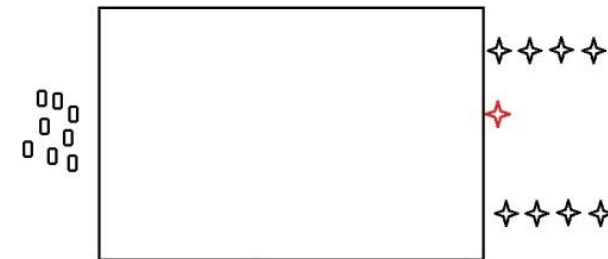
1 2 3


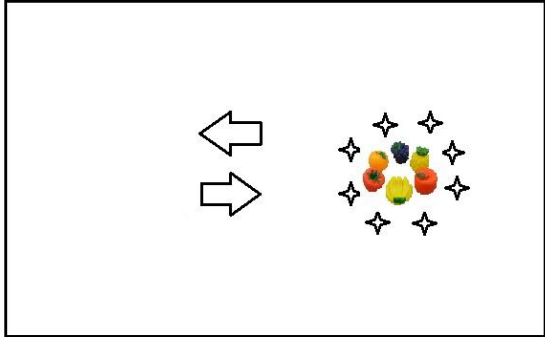

Estafette:

De lln worden in 2 groepen verdeeld. De 2 groepen staan beide aan dezelfde kant van het zwembad. Op signaal zwemt de eerste lln van elke groep zo snel mogelijk naar de overkant (afhankelijk van het niveau kan er een zwemslag worden gekozen). Aan de overkant liggen allerlei woorden. De lln moet deze snel lezen en 1 woord onthouden dat gezond is bv. bewegen, appel, water drinken, ... Er liggen ook echter woorden tussen die foutief zijn: veel suiker, taart, snoepjes, ... Daarna zwemt de lln terug. De lln die net gezwommen heeft vertelt zijn woord tegen zijn groepsleden. Hierna vertrekt de volgende. Nadat iedereen is geweest moet elke groep de woorden opschrijven/melden aan de lkr. De groep met de meeste juiste woorden wint.



De 2 groepen staan beide aan dezelfde kant van het zwembad. Aan de overkant liggen de woorden. De lkr staat tussen de 2 groepen in.



GVL 5																											
Afrondingsfase (slot)																											
Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (houding- en bewegingsbewustzijn) - Ruimteperceptie (richting)		1 2 3 Verzamel de appeltjes: Probeer met de hele groep IIn zoveel mogelijk drijvend plastic fruit naar de overkant te brengen en dan weer terug. Dit kan bv. doordat de IIn elkaars handen vast houden in een kring. Ze mogen niets verliezen. Dit spel is ideaal voor IIn met watervrees. Omdat de IIn de materialen bij elkaar moeten houden, wordt hun aandacht hierdoor afgeleid. Afhankelijk van het niveau van de IIn kan dit in diep of ondiep water worden gedaan.																									
<table border="1"> <tr><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td><td>ZSF 1</td></tr> <tr><td>ZSF 2</td><td>GVL 1</td><td>GVL 1</td></tr> <tr><td>ZSF 5</td><td>GVL 2</td><td>GVL 2</td></tr> <tr><td>GVL 1</td><td>GVL 3</td><td>GVL 3</td></tr> <tr><td>GVL 2</td><td>MOC 1</td><td></td></tr> <tr><td>GVL 3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GVL 4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GVL 5</td><td></td><td></td></tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	GVL 1	GVL 1	ZSF 5	GVL 2	GVL 2	GVL 1	GVL 3	GVL 3	GVL 2	MOC 1		GVL 3			GVL 4			GVL 5					
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1																									
ZSF 2	GVL 1	GVL 1																									
ZSF 5	GVL 2	GVL 2																									
GVL 1	GVL 3	GVL 3																									
GVL 2	MOC 1																										
GVL 3																											
GVL 4																											
GVL 5																											
Fysiomorfolologische component: - Uithouding Psychomotorische component: - Tijdperceptie (duur)		1 2 3 Werkblaadje: De IIn krijgen een werkblaadje mee naar huis. Op deze manier kunnen ze thuis nog werken rond gezondheid en L.O.. Dit is ook in een ander milieu. Hierop kunnen volgende opdrachten staan: 1. De IIn krijgen een stappenteller mee naar huis. Per dag moeten ze een aantal stappen behaald hebben. Als ze deze behaald hebben ontvangen ze																									
<table border="1"> <tr><td>ZSF 1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ZSF 5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>GVL 5</td><td></td><td></td></tr> </table>	ZSF 1			ZSF 5			GVL 5																				
ZSF 1																											
ZSF 5																											
GVL 5																											
																											
																											
																											

	<p>een puzzelstukje. De Iln die als eerste zijn puzzel af heeft (de actieve voedingsdriehoek) ontvangt een verrassing.</p> <p>2. Gedurende een maand gaan de Iln bijhouden wat er in hun boterhamendoos zit. Hiernaast gaan ze vragen aan hun ouders om een gezonde snack mee naar school te krijgen. Als ze een gezonde snack mee hebben, laten ze deze zien aan de klasleerkracht. Deze geeft hen dan een stempel op de stempelkaart.</p> <p>Op het einde van de maand nodigt de L.O. Ikr de ouders, klasleerkracht en de Iln uit op een gezondheidsdag. Hierbij bespreken ze de boterhamendoos en roept de L.O. Ikr een winnaar voor de stempelkaart uit. Deze krijgt een leuke verrassing. Er zal ook een PowerPoint presentatie zijn en lekkere smoothies die de Iln voordien hebben gemaakt met de klasleerkracht.</p> <p>Op deze manier is de L.O. Ikr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - creatief bezig met gezondheid - beïnvloedt deze de Iln op een positieve manier - betreft hij/zij de ouders en de klas Ikr. <p>Niet alleen de L.O. Ikr is bezig met gezondheid, maar het hele schoolteam. Maak er een projectmaand van.</p> <p>Ter verduidelijking: het kind gaat niet op dieet. Het volgt enkel een gezond eetpatroon.</p> <p>3. De Iln maken thuis allerlei foto's van wat zij denken dat gezond is. Dit kan eten zijn maar ook bv. hun hobby. Ze mogen hierbij zelf creatief zijn. Deze foto's posten ze dan op hun digitaal schoolforum (bijvoorbeeld smartschool). Andere Iln kunnen op die manier ook zien wat hun medestudenten doen.</p>	 <p>Zie bijlage voor de werkblaadjes p. 12, 13 en 15.</p>
--	--	--

	Nadien worden deze afbeeldingen afgedrukt en moeten ze in de les de afbeeldingen in de voedingsdriehoek plaatsen.	
--	---	--

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam student: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal ln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Gezondheid: ritmisch bewegen/bewegingsexpressie
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: Bewegingskader + actieve voedingsdriehoek
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De ln zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De ln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
GVL 1: De ln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De ln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De ln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De ln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
MOC 1: De ln bootsen lichaamshoudingen na waarbij de aandacht ligt op meerdere details. (6.3.1.1.1. OD 1.33)	
MOC 2: De ln bootsen lichaamshoudingen na op basis van eigen fantasie. (6.3.1.1.1. OD 1.33)	
MOC 3: De ln gaan actief om met wijzigingen in de lichaamshouding, rekening houdend met de omgeving. (6.3.1.1.1. OD 1.15)	
MOC 4: De ln wisselen doelbewust bewegingstempo's en bewegingsovergangen af (gaan van snel naar traag en omgekeerd). (6.3.1.2.)	
MOC 5: De ln voeren aan de hand van een bewegingsmelodie opgelegde bewegingen uit. (6.3.4.12. OD 1.6)	
MOC 6: De ln volgen een bewegingspatroon naar aanleiding van auditieve signalen. (OD 1.6; 1.21; 1.25 ET 1.21)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De ln streven ernaar hun motorische en lichamelijke capaciteiten maximaal te ontplooiën. (6.1.1.)	
GVL 1: De ln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De ln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De ln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
3^{de} graad:	
GVL 1: De ln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De ln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De ln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De ln ontwikkelen en onderhouden hun lenigheid. (6.2.3.2.2. ET 2.2*)	
GVL 5: De ln ontwikkelen via systematische en specifieke oefeningen hun snelheid op een harmonische wijze. (6.2.3.2.4. ET 2.2*)	

MOC 1: De Iln bewegen met een expressieve lichaamstaal zonder of met materialen en naar aanleiding van materialen. (6.3.2.1. ET 1.21; 1.22)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

Tape in verschillende kleuren, voedingsmiddelen, afbeelding van de actieve voedingsdriehoek, CD + Cd-speler.

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al dan wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De Iln kennen de actieve voedingsdriehoek. Ze weten welk voedingsmiddel in welke onderverdeling hoort.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																								
Vorbereidingsfase (opwarming)																										
<p> 1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad </p> <p>Fysiomorfolologische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lenigheid - Snelheid, Reactiesnelheid <p>Psychomotorische component:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn) - Ruimteperceptie (richting) - Tijdsperceptie (tijdstip) <table border="1" data-bbox="188 895 636 1166"> <tr> <td style="background-color: yellow;">ZSF 1</td> <td style="background-color: cyan;">ZSF 1</td> <td style="background-color: green;">GVL 1</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">ZSF 2</td> <td style="background-color: cyan;">GVL 1</td> <td style="background-color: green;">GVL 2</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">GVL 1</td> <td style="background-color: cyan;">GVL 2</td> <td style="background-color: green;">GVL 3</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">GVL 2</td> <td style="background-color: cyan;">GVL 3</td> <td style="background-color: green;">GVL 4</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">GVL 3</td> <td></td> <td style="background-color: green;">GVL 5</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">MOC 1</td> <td></td> <td style="background-color: green;">MOC 1</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">MOC 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">MOC 6</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	GVL 1	ZSF 2	GVL 1	GVL 2	GVL 1	GVL 2	GVL 3	GVL 2	GVL 3	GVL 4	GVL 3		GVL 5	MOC 1		MOC 1	MOC 2			MOC 6			<p> 1 2 3 </p> <p>Ontdekken:</p> <p>De lkr toont allerlei voedingsmiddelen en bespreekt samen de bewegingskenmerken bv. een snoepje: plakt, rolt, kan je uitrekken, ... Hiermee kunnen vervolgens verschillende opdrachten mee worden uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De lln kunnen het voedingsmiddel goed zien en bootsen de beweging na die de lkr het laat maken. - De lkr heeft een trom. Elke keer de lkr op de trom slaat worden de lln "tegen de grond geplakt". - Wanneer de lkr op de trom slaat plakken 2 lln met de buik/armen/poep/ ... tegen elkaar. - De lln rekken zich uit of duikelen in één op het ritme/toon van de muziek. 	<div data-bbox="1397 376 1783 608" data-label="Image"> </div> <p>De lln (zwarte kruisjes) lopen vrij in de zaal. De lkr (rood kruisje) toont de voedingsmiddelen.</p> <div data-bbox="1397 778 1787 1026" data-label="Diagram"> </div>
ZSF 1	ZSF 1	GVL 1																								
ZSF 2	GVL 1	GVL 2																								
GVL 1	GVL 2	GVL 3																								
GVL 2	GVL 3	GVL 4																								
GVL 3		GVL 5																								
MOC 1		MOC 1																								
MOC 2																										
MOC 6																										

Uitvoeringsfase (kern)

Fysiomorfolologische component:

- Lenigheid
- Uithouding

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
- Ruimteperceptie (plaats)

ZSF 1	ZSF 1	GVL 1
ZSF 2	GVL 1	GVL 2
GVL 1	GVL 2	GVL 3
GVL 2	GVL 3	GVL 4
GVL 3		MOC 1
GVL 4		
MOC 1		
MOC 2		
MOC 3		
MOC 4		
MOC 5		

1 2 3

Een reis door de actieve voedingsdriehoek:

De lkr heeft een grote afbeelding bij van de actieve voedingsdriehoek. Doorheen de zaal zijn 7 cirkels getrokken die in elkaar liggen. Deze stellen de 7 niveau's voor van de actieve voedingsdriehoek. "We gaan vandaag een reis maken door de actieve voedingsdriehoek. We beginnen bij het onderste gedeelte en ga zo naar boven klimmen!" Begin bij het breedste onderste niveau en werk zo naar boven. Bespreek steeds volgende punten/opdrachten. Het is belangrijk dat alle punten van het bewegingskader worden bezichtigd in de opdracht.

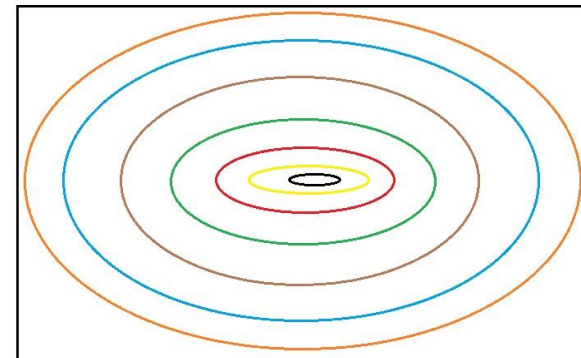
- Bespreek wat het is: "Welk deel van de voedingsdriehoek is dit? Welke voedingsmiddelen komen hierin voor? Is dit een breed of een smal vlak?"
- Elke beweging gebeurt met het lichaam:
Bv. bij het breedste gedeelte: beweeg met heel het lichaam vanuit een breed steunvlak.
Bv. bij het smalste gedeelte: beweeg met 1 lichaamsdeel zoals je voet vanuit 1 steunpunt.
- Elke beweging gebeurt in de ruimte:
Bv. bij het breedste gedeelte: het onderste gedeelte van de driehoek hoort bij de buitenste cirkel die in de zaal getrokken is. Ze moeten zich dus in de cirkel begeven, niet erbuiten.
Bv. bij het smalste gedeelte: idem aan hierboven maar in de kleinste cirkel.
- Elke beweging speelt zich af in een bepaalde tijd:
Zolang de muziek speelt beweegt de lln zich voort op

Zie bijlage voor de actieve voedingsdriehoek p. 11.

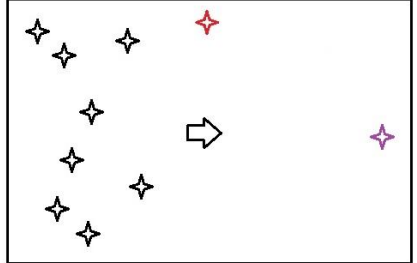


Zie bijlage voor het bewegingskader p. 18.

De lijnen die terug te koppelen zijn aan de onderverdelingen in de actieve voedingsdriehoek.



	<p>de maat van de muziek. In het brede gedeelte kan er gekozen worden voor zware trage muziek. Naar gelang de cirkels smaller worden en we hoger in de actieve voedingsdriehoek komen wordt de muziek lichter en sneller.</p> <p>- <u>Elke beweging wordt uitgevoerd met een bepaalde kracht:</u> Bv. bij het breedste gedeelte: de beweging wordt stijf en zwaar uitgevoerd. Bv. bij het smalste gedeelte: de bewegingen wordt soepel en licht uitgevoerd.</p> <p>→ Door het vernauwen van de ruimte zullen de lln ook gedwongen worden zich smaller te maken. In het begin kunnen ze nog alle ruimte gebruiken. Op deze manier wordt er ook educatief uitgelegd dat er niet veel uit het bovenste gedeelte van de actieve voedingsdriehoek gegeten moet worden. Hier staan er namelijk veel te veel lln op elkaar.</p> <p>Hierna kan je onverwacht 1 van de delen opnoemen. De lln doen dan net hetzelfde als de oefening hierboven maar hierbij moeten ze nadenken over in welk ze deel wel of niet mogen komen.</p>	
Afrondingsfase (slot)		
<p>Fysiomorfolologische component: - Snelheid, Reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole, spanning -</p>	<p>1 2 3 1, 2, 3 ... : Iedereen staat aan de ene kant van het terrein, behalve 1 lln. Dit is de koning en staat met zijn gezicht naar de overigen. Op een bepaald moment draait de koning zich om en zegt: "1-2-3 ...". De puntjes mag hij/zij zelf invullen met een deel van de voedingsmiddel bv. "1-2-3 water!". Tijdens deze</p>	<p>De lln staan aan de ene kant van de sporthal. De spelleider (paars kruisje) staat aan de andere kant. De lkr kijkt of niemand vals speelt.</p>

<p>ontspanning) - Ruimteperceptie (richting) - Tijdsperceptie (tijdstip)</p> <table border="1" data-bbox="190 391 638 694"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 5</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td></td> <td>MOC 1</td> </tr> <tr> <td>MOC 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 6</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	GVL 1	ZSF 2	GVL 1	GVL 2	GVL 1	GVL 2	GVL 3	GVL 2	GVL 3	GVL 5	GVL 3		MOC 1	MOC 1			MOC 2			MOC 4			MOC 6			<p>periode van het “zingen” mogen de overige leden zich verplaatsen in zijn/haar richting. Als hij/zij zich echter weer omkeert, mag hij/zij niemand zien bewegen en moeten de lln in een juiste houding staan: zoals in het begin van de les de houding (breed/smal) aannemen. Ze mogen zelf kiezen hoe ze dit uiten. Als hij/zij wel iemand ziet bewegen, moet die terug naar de startlijn. Het spel gaat verder tot iemand de lln van voor kan tikken zonder dat hij/zij hem/haar zien bewegen heeft.</p> <p>Om dit aan te leren kan er eerst in groepjes gewerkt worden van max. 8 lln. 1 van hen is de koning. Bij de koning liggen allerlei kaartjes. Hierop staan verschillende voedingsmiddelen zoals water. De koning trekt een kaartje. Op deze manier moet hij/zij deze niet zelf bedenken. Op de achterkant van dit kaartje staat ook de oplossing: waar het middel zich bevindt in de actieve voedingsdriehoek. Als een lln een foutieve houding heeft (bv. heel smal op 1 voet staat bij het woord water) wordt uitgelegd waarom dit foutief is.</p> <p>Nadien kan dit spel klassikaal samen gespeeld worden.</p>	 <p>The diagram shows a triangle with several stars inside. One star is red, one is purple, and the others are black. An arrow points from the center of the triangle towards the right side.</p>
ZSF 1	ZSF 1	GVL 1																											
ZSF 2	GVL 1	GVL 2																											
GVL 1	GVL 2	GVL 3																											
GVL 2	GVL 3	GVL 5																											
GVL 3		MOC 1																											
MOC 1																													
MOC 2																													
MOC 4																													
MOC 6																													

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal ln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Gezondheid: basisvaardigheden zonder/met klein/groot materiaal
Optie/Richting: lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: Acrogym houdingen + actieve voedingsdriehoek
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De ln zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De ln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
ZSF 3: De ln aanvaarden dat er 1 winnaar is. (6.1.2.)	
ZSF 4: De ln accepteren een verplichte groepsindeling, maar kunnen ook in zelfgekozen groepjes werken. (6.1.3.)	
ZSF 5: De ln gebruiken materiaal op de geëigende manier. (6.1.4. OD 3.11 ET 3.7)	
GVL 1: De ln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (ET 1.2, 2.2*)	
GVL 2: De ln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De ln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De ln ontwikkelen via natuurlijke bewegingen en spelenderwijs hun spierkracht op een harmonische wijze. (6.2.3.2.1. OD 2.6 ET 2.2*)	
GVL 5: De ln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
MOC 1: De ln lopen voorwaarts op een bepaalde wijze, over een bepaalde afstand en in een bepaalde organisatievorm, zonder en met materiaal. (6.3.4.1.4. OD 1.1; 1.2; 1.7; 1.8; 1.9; 1.10)	
MOC 2: De ln springen gecontroleerd af van een verhoogd vlak, met beheerst landen op beide voeten. (diepspringen). (6.3.4.2.1. OD 1.1; 1.4; 1.7; 1.8 ET 1.4; 1.6*; 1.11)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De ln streven ernaar hun motorische en lichamelijke capaciteiten maximaal te ontplooiën. (6.1.1.)	
GVL 1: De ln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (ET 1.2, 2.2*)	
GVL 2: De ln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De ln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De ln zijn in staat om gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden. (6.3.2.1. ET 1.31)	
MOC 2: De ln voeren vrije sprongen uit op en over materiaal en/of toestellen en landen beheerst in evenwicht. (6.3.4.2.1. OD 1.1; 1.4; 1.7; 1.8 ET 1.4; 1.6*; 1.11)	
MOC 3: De ln klauteren gevarieerd op en over toestellen, alleen of met anderen, zonder en met meenemen van voorwerpen, in verschillende richtingen, in een bepaalde organisatievorm. (ET 1.6*; 1.14)	
3^{de} graad:	
ZSF 1: De ln passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.1.3. ET 1.20bis)	

GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (ET 1.2, 2.2*)
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)
GVL 4: De lln ontwikkelen en onderhouden hun lenigheid. (6.2.3.2.2. ET 2.2*)
GVL 5: De lln ontwikkelen via systematische en specifieke oefeningen hun snelheid op een harmonische wijze. (6.2.3.2.4. ET 2.2*)
MOC 1: De lln voeren moeilijke verplaatsingsvormen uit in alle richtingen, op een bepaalde wijze, over een bepaalde afstand en in een bepaalde organisatievorm, zonder en met materiaal, zoals: bijtrekpas, galloppas, loopsprongen, dansante. (6.3.4.1.5. ET 1.1 ET 1.6*)
MOC 2: De lln balanceren in mengvormen zonder en met hindernissen zonder of met materialen. (6.3.4.1.6. ET 1.6*; 1.9)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)


Actieve voedingsdriehoek in stukjes, allerlei materialen nodig voor het parcours, afbeeldingen van gezonde- en ongezonde voeding, CD + Cd-speler, gezonde- en ongezonde voeding, kaartjes met voedingsmiddelen op.

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al dan wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De lln kennen de actieve voedingsdriehoek. Ze weten wat gezonde en ongezonde voeding is.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																					
Vorbereidingsfase (opwarming)																							
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <p>Fysiomorfolologische component: - Uithouding - Snelheid, reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid, houding- en bewegingsbewustzijn) - Ruimteperceptie (plaats) - Tijdperceptie (tijdstip)</p> <table border="1" data-bbox="190 861 638 1101"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td></td> <td>GVL 5</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td></td> <td>MOC 1</td> </tr> <tr> <td>GVL 5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	GVL 1	GVL 1	ZSF 2	GVL 2	GVL 2	GVL 1	GVL 3	GVL 3	GVL 2		GVL 5	GVL 3		MOC 1	GVL 5			MOC 1			<p>1 2 3</p> <p>Loop er naar toe: De lkr heeft doorheen de zaal allemaal gezonde en ongezonde voeding gelegd. Bv. een appel, chocopot, flesje fruitsap, flesje chocomelk, koekje, peer, ... Voedingsmiddelen kunnen gekozen worden in moeilijkheidsgraad. De lln lopen doorheen de zaal. Als de lkr een voedingsmiddel zegt moeten de lln daarheen lopen en dit aantikken. Hierna lopen ze verder totdat de lkr opnieuw een voedingsmiddel zegt. Het tempo kan steeds hoger opgevoerd worden. Op deze manier zullen de lln de voedingsmiddelen na een tijdje moeten onthouden om ze aan te kunnen tikken. Een voedingsmiddel overslaan mag niet.</p> <p>Variatie: De lln mogen enkel lopen naar de gezonde of ongezonde voedingsmiddelen. Tikt iemand een fout voedingsmiddel aan, moet deze gaan zitten bij dit item. Daarna vraagt de lkr waarom dit fout was (leergesprek).</p>	<p>De lln (zwarte kruisjes) lopen door het zaal. De lkr (rood kruisje) roept de verschillende voedingsmiddelen.</p> 
ZSF 1	GVL 1	GVL 1																					
ZSF 2	GVL 2	GVL 2																					
GVL 1	GVL 3	GVL 3																					
GVL 2		GVL 5																					
GVL 3		MOC 1																					
GVL 5																							
MOC 1																							

Uitvoeringsfase (kern)

Fysiomorfolologische component:

- Lenigheid
- Kracht
- Snelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (oog-handcoördinatie, oog-voetcoördinatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	GVL 1	GVL 1
ZSF 3	GVL 2	GVL 2
ZSF 4	GVL 3	GVL 3
ZSF 5	MOC 1	GVL 5
GVL 1	MOC 2	MOC 1
GVL 2	MOC 3	MOC 2
GVL 3		
GVL 4		
MOC 1		
MOC 2		

Hierbij komen allerlei verschillende MOC, ZSF, en GVL van pas. Dit is afhankelijk van welk parcours je bouwt. De meest voorkomende staan in bovenstaande tabel.

1 2 3

Verzamelen:

Doorheen de sporthal is een parcours gebouwd waarbij de grond niet geraakt mag worden. Dit kan je als lkr zelf bouwen aan de hand van welke materialen je ter beschikking hebt. Het parcours kan zoal bestaan uit:

- klimmen en klauteren: in touwen, een bank opgehangen aan een trapezoïde/in ringen, in het klauterraam, ...
- Balanceren: over een omgekeerde (verhoogde/schuine) bank, balk, blokjes, ...
- Rollen/duikelen: over dikke/dunne matjes, schuin/verhoogd vlak, aan een stang, ...
- Springen: wendsprongen over kasten en banken, in een trampoline, over kegels, ...

....

Hierbij kan je oneindig ver gaan. Neem hiervoor zeker eens een kijkje in het boek 'Praktijk bovenbouw' van werkgroep Groels.

Je kan ook materialen gebruiken die niet dagelijks gebruikt worden in een L.O. les zoals: kruiptunnels, steps, stoelen, ...

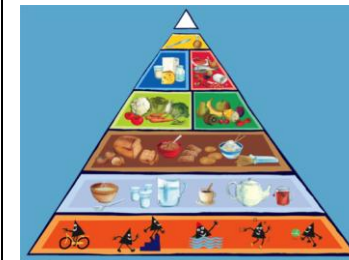
Je kan hier heel creatief in zijn. Probeer er verschillende basisvaardigheden in te steken zoals: klimmen, balanceren, glijden, rijden, springen en duikelen.

Doorheen de zaal tussen het parcours liggen allerlei puzzelstukjes van de actieve voedingsdriehoek. De lln moeten alle delen vinden zonder de grond te raken. Als alle delen gevonden zijn moeten ze de driehoek hervormen.

Je kan de lln ook indelen in 3 groepen. Er zijn 3 actieve voedingsdriehoeken verspreid over de zaal. Elke driehoek heeft een andere kleur. Groep 1 zoekt de rode stukken, groep 2 de blauwe en groep 3 de gele. Op deze manier neemt niemand dubbele puzzelstukken mee.



Zie bijlage voor de actieve voedingsdriehoek p. 11.



Fysiomorfolologische component:

- Kracht

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (houding- en bewegingsbewustzijn)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	GVL 1	GVL 1
ZSF 4	GVL 2	GVL 2
ZFS 5	GVL 3	GVL 3
GVL 1		
GVL 2		
GVL 3		
GVL 4		

Fysiomorfolologische component:

- Lenigheid

- Kracht

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (lichaamslokalisatie, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtcontrole)

ZSF 1	ZSF 1	GVL 1
ZSF 2	GVL 1	GVL 2
ZSF 4	GVL 2	GVL 3
GVL 1	GVL 3	GVL 4
GVL 2		
GVL 3		
GVL 4		

1 2 3

Bouwen:

De lln krijgen een aantal materialen. Dit kunnen banken, plinten, bokken, ... zijn maar ook kleine materialen zoals kegels, stokken, blokken, ... Hiermee moeten ze een voedingsdriehoek nabouwen. De lln moeten rekening houden met de 9 onderverdelingen en de brede basis en smalle top. Hierna kunnen er nog afbeeldingen voorzien worden die in hun voedingsdriehoek moeten geplaatst worden. De klas kan ook opgedeeld worden in groepen. Op deze manier kan er een wedstrijd van gemaakt worden.

1 2 3

Acrogym:

De lln trekken aan het begin van de les een kaartje. Op dit kaartje staat een voedingsmiddel zoals bijvoorbeeld een ijsje, appel, brood, ... De lln moeten vervolgens een toren bouwen, maar elke lln moet zich op de juiste plaats bevinden zoals bij de voedingsdriehoek. Zo zal bijvoorbeeld de lln die het kaartje boter getrokken heeft bovenaan moeten komen.

Zie bijlage voor acrogym houdingen p. 16.



Afrondingsfase (slot)

Fysiomorfolologische component:
- Reactiesnelheid

Psychomotorische component:
- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid)
- Ruimteperceptie (plaats)
- Tijdperceptie (tijdstip)

ZSF 1	GVL 1	GVL 1
ZSF 2	GVL 2	GVL 2
GVL 1	GVL 3	GVL 3
GVL 2		GVL 5
GVL 3		MOC 1
MOC 1		

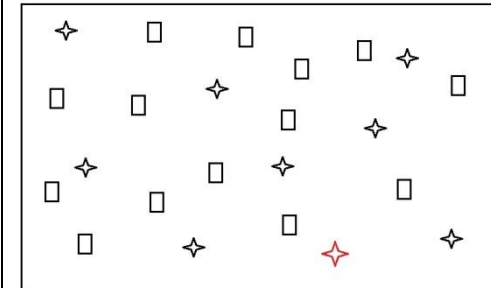
1 2 3

Afbeeldingendans:

De lln lopen, huppelen, springen op 1 been, ...afhankelijk welke opdracht de lkr geeft doorheen de zaal. In de zaal liggen allerlei afbeeldingen van gezonde en ongezonde voedingsmiddelen. De lkr zet muziek op en de lln lopen tussen de afbeeldingen. Ondertussen bekijken ze deze. Wanneer de lkr de muziek stop zet roept deze ook "gezond!" of "ongezond!". De lln moeten dan zo snel mogelijk naar een gezonde of ongezonde afbeelding lopen en deze vastnemen. Als een lln een foute afbeelding vast heeft, valt deze af. Als er geen lln afvallen kunnen er ook minder afbeeldingen dan lln op de grond gelegd worden. Bij 8 lln zijn er dan 7 ongezonde en 7 gezonde afbeeldingen. De lln die dan geen afbeelding heeft, valt af.

Variatie: plaats doorheen de zaal allerlei materialen zoals bij de opdracht "verzamelen" hierboven. Leg de afbeeldingen op moeilijke plekken zoals bovenop het klimrek, in een kruiptunnel, aan een touw boven een trampoline, ... Na het bemachtigen van de afbeelding moeten ze nadien de afbeeldingen terugleggen/hangen/...

De lln lopen doorheen de zaal tussen de afbeeldingen (zwarte rechthoekjes). De lkr regelt de muziek.



LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING

Naam: Charlotte Baor	Jaar: 2015
Identificatie van de les	
School: Lager onderwijs	Leervak: Lichamelijke opvoeding
Klas (+ aantal lln.): Zie beginsituatie	Lesonderwerp: Gezondheid: vrij spel/geleid spel
Optie/Richting: Lager	Datum: 2015
Leerkracht: naam: Charlotte Baor e-mailadres: charelb@hotmail.com telefoon: 0484 816 990	Lesuur: Zie beginsituatie Bijlagen: Actieve voedingsdriehoek
Situering in het leerplan	
Leerplannummer: Nieuw leerplan GO	
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):	
1^{ste} graad:	
ZSF 1: De lln zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (6.1.1. ET 3.1*)	
ZSF 2: De lln leven zich uit in spel en beweging. (6.1.1.)	
ZSF 3: De lln aanvaarden dat er 1 winnaar is. (6.1.2.)	
ZSF 4: De lln gebruiken materiaal op de geëigende manier. (6.1.4. OD 3.11 ET 3.7)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De lln ontwikkelen via natuurlijke bewegingen en spelenderwijs hun spierkracht op een harmonische wijze. (6.2.3.2.1. OD 2.6 ET 2.2*)	
GVL 5: De lln houden spelenderwijs een fysieke inspanning een tijdlang vol. (6.2.3.2.3. OD 2.7)	
GVL 6: De lln gebruiken materieel op de geëigende, veilige manier. (6.2.5.)	
MOC 1: De lln ontwijken de tikkers(s). (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
MOC 2: De lln bedreigen als tikker 1 of meerdere lopers. (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
MOC 3: De lln kijken als loper waar tikker(s) zijn. (6.3.4.11.2. OD 1.32; 1.33 ET 1.17; 1.18)	
2^{de} graad:	
ZSF 1: De lln streven ernaar hun motorische en lichamelijke capaciteiten maximaal te ontplooiën. (6.1.1.)	
ZSF 2: De lln tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (6.1.2. ET 3.5*)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
MOC 1: De lln ondernemen als loper schijnacties. (6.3.4.11.2. ET 1.17; 1.18)	
MOC 2: De lln ondernemen als tikker schijnacties. (6.3.4.11.2. ET 1.17; 1.18)	
3^{de} graad:	
ZSF 1: De lln nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play. (6.1.2. ET 3.3*)	
ZSF 2: De lln passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen. (6.1.3. ET 1.20bis)	
GVL 1: De lln zijn voldoende motorisch geletterd om veiligheidsafspraken na te leven. (6.2.2. ET 1.2; 2.2*)	
GVL 2: De lln behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke activiteiten te leveren. (6.2.3.1. OD 2.1)	
GVL 3: De lln beleven zichtbaar plezier aan fysieke activiteiten. (6.2.3.1. OD 2.3 ET 2.3*)	
GVL 4: De lln ontwikkelen en onderhouden hun lenigheid. (6.2.3.2.2. ET 2.2*)	

GVL 5: De IIn ontwikkelen via systematische en specifieke oefeningen hun snelheid op een harmonische wijze. (6.2.3.2.4. ET 2.2*)

Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

2 legverbanden, afbeeldingen van legverbanden, chronometers, blinddoeken, grote en kleine materialen zoals banken en kegels en plinten en ..., hesjes, afbeeldingen van voedingsmiddelen, rode en groene hoepel, allerlei voedingsmiddelen, bordspel duel, uitgeknipte letters, afbeelding van de actieve (lege) voedingsdriehoek, kaartjes, pennen, ladder.

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

Kijk als lkr naar je eigen beginsituatie: zie handleiding stap 1 pagina 9. Het is belangrijk om te weten wat je leerlingen al dan wel of niet kunnen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

De IIn weten hoe ze een legverband moeten aanbrengen. De IIn kennen de actieve voedingsdriehoek en hebben een algemene kennis van hydratatie, energie en voeding.

Zelf een spel maken:

Door zelf een spel te maken ben je ook weer creatief bezig. Maar hoe maak je zo een spel? Er zijn een aantal factoren waar rekening mee moet gehouden worden. DITMUSA is de oplossing. Dit staat voor Doel – Inkleding - Terrein en tijd - Materiaal – Uitleg – Spelregels – Aanpassen.

Doel:

- Geef een structuur aan je spel zoals: de tikkers lopen achter de IIn aan en de IIn moeten allerlei voedingsmiddelen in de vorm van afbeeldingen verzamelen om zo de meeste afbeeldingen te hebben.
- Het doel moet zichtbaar en tastbaar zijn: de IIn moeten de afbeeldingen uit papier verzamelen.
- Het doel moet haalbaar zijn: de IIn moeten 10 tal afbeeldingen verzamelen en geen 100.

Inkleding:

- Kleed je spel in volgens de leefwereld van je klas: de 1^{ste} graad is niet geïnteresseerd in terroristen maar in superhelden.
- Maak het boeiend, maar overdoe het niet. Te druk en teveel prikkels zijn niet goed: een eenvoudige verhaallijn.
- Probeer dode momenten te vermijden: je thema en de speluitleg moeten goed op elkaar volgen waardoor er geen momenten zijn dat de IIn niet te doen hebben.

Terrein en tijd:

- Bakken het terrein af: blijf binnen de rode lijnen.
- Zorg dat het terrein veilig is: geen glas, geen scherpe voorwerpen, ...
- Pas het terrein aan, aan je groepsgroote: geen 30 IIn in een klein lokaal (tenzij het spel dat vraagt)
- Spreek een duidelijk eindsignaal af: bij fluitsignaal stopt het spel.

Materiaal:

- Het materiaal moet veilig zijn: geen half afgebroken tennisraketten of hard opgeblazen ballen.
- Het materiaal moet degelijk en van goede kwaliteit zijn. Dit zal langer meegaan.
- Zet het materiaal op voorhand klaar en ruim het nadien terug op.
- Het materiaal moet aangepast zijn aan de leeftijd van het kind. Ook IIn met een handicap hebben specifiek materiaal.
- Gebruik het materiaal op een creatieve manier! Met ballonen kan je bijvoorbeeld meer doen dan alleen omhoog gooien.

Uitleg:

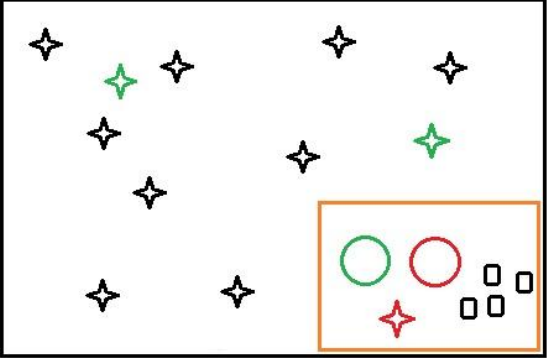
- Visualiseer en vat samen: een demo of een plan laten zien maakt alles veel duidelijker.
- Uitleg kan beter gegeven worden in kleine groepjes: minder lawaai en meer concentratie.
- Bouw de uitleg op: begin bij wat de IIn zeker moeten weten en ga hierna pas verder naar de moeilijkere regels. Vergeet niet het doel van het spel uit te leggen.
- Spreek naar de IIn toe, niet er van weg.
- Herhaal indien het niet duidelijk is.
- Vermijd achtergrondlawaai en door elkaar praten.
- Zorg dat de IIn je kunnen zien: als lkr kijk jij in de zon, niet de IIn.
- Stel controlevragen om na te gaan of iedereen het begrijpt.
- Leg steeds het spel uit, ook al is het spel gekend.

Spelregels:

- Bouw moeilijkheden op: begin met de basisuitleg en ga dan verder naar moeilijkere spelregels.
- Spreek op voorhand duidelijke regels af. Leg ook uit wat de gevolgen zijn als de regels overtreden worden.
- De regels moeten eerlijk zijn: het spel moet voor elke IIn even moeilijk zijn. Het is niet de bedoeling dat de tikkers winnen door middel van de spelregels.
- Leg het spel even stil bij een verandering. Op deze manier heb je de concentratie terug van de IIn.
- Zorg dat er voldoende uitdaging in het spel zit.

Aanpassen:

- Spelen moeten soms aanpast worden aan: het weer, de verschillende groepsgrootte, de locatie, IIn met beperkingen, ...
- De aanpassing slaat op alle delen van de DITMUS.

LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)																																	
Vorbereidingsfase (opwarming)																																			
<p>1^{ste} graad 2^{de} graad 3^{de} graad</p> <p>Fysiomorfolologische component: - Uithouding - Snelheid, Reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid) - Ruimteperceptie (plaats)</p> <table border="1" data-bbox="190 794 636 1161"> <tr> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 1</td> <td>ZSF 2</td> </tr> <tr> <td>ZSF 2</td> <td>ZSF 2</td> <td>GVL 1</td> </tr> <tr> <td>ZSF 4</td> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> </tr> <tr> <td>GVL 1</td> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> </tr> <tr> <td>GVL 2</td> <td>GVL 3</td> <td>GVL 5</td> </tr> <tr> <td>GVL 3</td> <td>MOC 1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>GVL 5</td> <td>MOC 2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>GVL 6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOC 3</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2	ZSF 2	ZSF 2	GVL 1	ZSF 4	GVL 1	GVL 2	GVL 1	GVL 2	GVL 3	GVL 2	GVL 3	GVL 5	GVL 3	MOC 1		GVL 5	MOC 2		GVL 6			MOC 1			MOC 2			MOC 3			<p>1 2 3</p> <p>Tikkertje: Twee Iln worden uitgekozen als tikkers. Als een tikker een Iln kan aantikken moet deze leerling naar de Ikr gaan. Hier liggen allemaal afbeeldingen van voedingsmiddelen bv. appel, koekje, kaas, choco, ... De aangetikte Iln moet een afbeelding kiezen en deze in de juist hoepel leggen: de rode hoepel is ongezond, de groene hoepel is gezond. Daarna mag de Iln terug meedoen met het tikspel. De Ikr kan onmiddellijk de Iln verbeteren als deze een fout maakt met de afbeeldingen. Er kan ook gekozen worden om dit nadien klassikaal te doen. Baken het gebied af met de hoepels en afbeeldingen zodat de Iln hier niet doorlopen.</p>	<p>De Iln (zwarte kruisjes) lopen doorheen de zaal. De Ikr (rood kruisje) staat in een afgebakend gebied (orangje rechthoek) met de 2 hoepels (groene en rode cirkel) en de afbeeldingen (zwarte rechthoeken).</p> 
ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2																																	
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1																																	
ZSF 4	GVL 1	GVL 2																																	
GVL 1	GVL 2	GVL 3																																	
GVL 2	GVL 3	GVL 5																																	
GVL 3	MOC 1																																		
GVL 5	MOC 2																																		
GVL 6																																			
MOC 1																																			
MOC 2																																			
MOC 3																																			
Uitvoeringsfase (kern)																																			
<p>Fysiomorfolologische component: - Uithouding - Snelheid, Reactiesnelheid</p> <p>Psychomotorische component:</p>	<p>1 2 3</p> <p>Verzamel spel: De Iln worden opgedeeld in 2 groepen. Deze gaan elk aan 1 kant van de zaal staan tegenover elkaar achter een lijn. In het midden van de zaal liggen</p>	<p>De Iln staan achter een lijn in 2 teams. In het midden van de 2 lijnen liggen allerlei materialen.</p>																																	

- Lichaamsperceptie (inhibitie, reactiesnelheid)
- Ruimteperceptie (plaats)
- Tijdperceptie (tijdstip)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 2
ZSF 2	ZSF 2	GVL 1
ZSF 3	GVL 1	GVL 2
ZSF 4	GVL 2	GVL 3
GVL 1	GVL 3	GVL 5
GVL 2	MOC 1	
GVL 3	MOC 2	
GVL 5		
GVL 6		
MOC 1		
MOC 2		
MOC 3		

Fysiomorfolologische component:

- Lenigheid
- Kracht
- Uithouding
- Snelheid, Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

- Lichaamsperceptie (afhankelijk van de opdracht die getrokken wordt)
- Ruimteperceptie (afhankelijk van de opdracht die getrokken wordt)
- Tijdperceptie (afhankelijk van de opdracht die getrokken wordt)

allerlei voedingsmiddelen: een peer, koekje, chocopot, appel, ... De lkr vertelt een verhaal waarin deze voorwerpen voorkomen. Bv. "Deze morgen ben ik opgestaan en heb ik een lekkere appel gegeten". Als de lln het voorwerp horen proberen ze dit zo snel mogelijk te halen en terug te brengen over hun eigen lijn. Samenwerken is toegestaan. Lukt dit, hebben ze 1 punt.

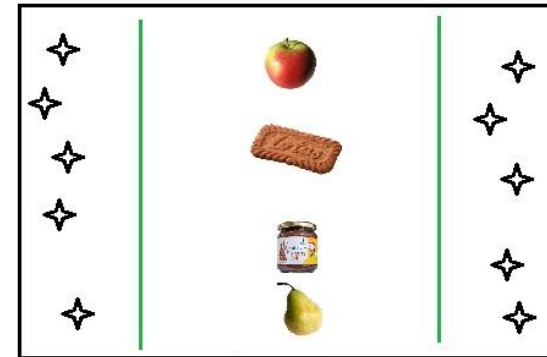
De lln kunnen elkaar ook nummers geven. De lkr zegt dan bv. "Hoofdstuk 1: vandaag heb ik lekker ontbeten. Ik heb een appel gegeten". Hoofdstuk 1 verwijst dan naar de 2 lln met het nummer 1. Alleen zij mogen voor het voorwerp lopen.

Variatie: De lln mogen enkel lopen als de leerkracht een gezond of ongezond voedingsmiddel zegt.

1 2 3

Bordspel duel:

Dit spel is een bordspel dat je kan kopen in de winkel. Het spel wordt gespeeld tijdens de les lichamelijk opvoeding. De lln zijn in twee groepen verdeeld. Het gaat erom welke groep als eerste de finish bereikt. Om een vakje op het spelbord verder te geraken moet de groep een fysieke oefening doen, een duel winnen of een kennisvraag correct beantwoorden. Deze kennisvragen gaan over hydratatie, energie en voeding.



ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 2
ZSF 3	GVL 1	GVL 1
ZSF 4	GVL 2	GVL 2
GVL 1	GVL 3	GVL 3
GVL 2	Zie	GVL 4
GVL 3	leerplan	GVL 5
GVL 4	MOC	Zie
GVL 5		leerplan
GVL 6		MOC
Zie		
leerplan		
MOC		

Fysiomorfolologische component:

- Uithouding
- Kracht
- Uithouding
- Snelheid, Reactiesnelheid

Psychomotorische component:

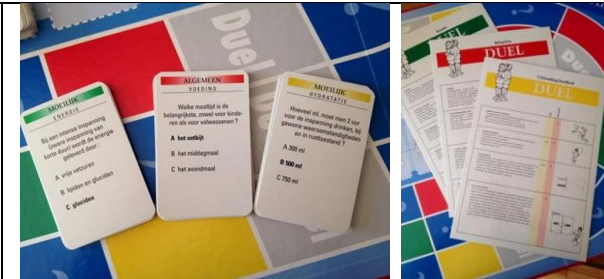
- Lichaamsperceptie (reactiesnelheid, houding- en bewegingsbewustzijn, evenwichtscontrole)
- Ruimteperceptie (plaats, richting, traject)
- Tijdperceptie (duur, gelijktijdigheid)

ZSF 1	ZSF 1	ZSF 1
ZSF 2	ZSF 2	ZSF 2
ZSF 3	GVL 1	GVL 1

1 2 3

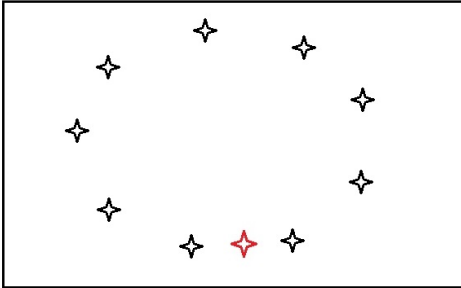
Bij de dokter, ladderspel:

Er staat een ladder in de sporthal. Iedere lln schrijft op een kaartje zijn/haar naam en hangt het kaartje aan een willekeurige sport van de ladder. Het is de bedoeling dat de lln hun naam binnen de afgesproken tijd zo hoog mogelijk op de ladder krijgen. Dat doen ze door elkaar uit te dagen. Dat mag direct er boven zijn, maar ook veel verder naar boven. De lln die in het begin bovenaan hangt zal zich dus steeds moeten verweren (de uitdaging winnen) om bovenaan te blijven. Win je van de lln die boven je hangt, dan mag je de naamkaartjes van plaats wisselen. Verlies je, dan blijven ze hangen. Je mag dus alleen iemand uitdagen die aan een hogere sport hangt. Je mag niet twee keer na elkaar dezelfde speler uitdagen. De uitdager kiest het spel dat gespeeld wordt. De lkr kan van tevoren een lijstje met mogelijke uitdagingen samenstellen. De uitdagingen stellen dokters voor. Bij elke dokter hoort



Zie bijlage voor de actieve voedingsdriehoek p. 11.

<p>ZSF 4 GVL 1 GVL 2 GVL 3 GVL 4 GVL 5 GVL 6</p>	<p>GVL 2 GVL 3</p>	<p>GVL 2 GVL 3 GVL 4 GVL 5</p>	<p>een opdracht. opdrachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huisarts: verband aanbrengen. Er liggen allemaal afbeeldingen van soorten legverbanden. De lln kiezen 1 afbeelding voor elkaar uit. Dit moeten ze bij elkaar aanleggen. De lln die dit het snelste en beste doet, wint. - Oogarts blindenparcours: geblinddoekt moeten ze veilig een parcours afleggen (over en op banken, tussen kegels door, ...). Dit voor het snelste. - Diëtist: de lln krijgen elk een afbeelding van een lege voedingsdriehoek. Er liggen allerlei afbeeldingen van voedingsmiddelen aan de andere kant van de sporthal. Deze 9 afbeeldingen passen in de 9 lege onderverdelingen van de voedingsdriehoek. De lln lopen, op een door hen gegeven startsignaal, naar de overkant van de zaal. Daar nemen ze 1 afbeelding, en lopen terug. Dit doen ze totdat ze alle 9 afbeeldingen hebben. Hierna begint het puzzelen. De lln die meldt dat hij alles juist heeft vergelekt zijn voedingsdriehoek met die van de lkr. Heeft deze lln alles juist, wint hij/zij. Heeft deze lln 1 of meerdere elementen fout, wint de andere lln. - Podoloog: de lln voeren een hanengevecht uit. Ze moeten hun armen voor hun borst gekruist houden en al huppelend proberen hun tegenstrever uit de kring te duwen (of hem uit evenwicht te brengen, zodat hij zijn tweede been op de grond zet). - Logopedist: de lkr heeft doorheen de sporthal allerlei letters opgehangen. De letters zijn niet zichtbaar (je moet ze openen om te kunnen bekijken). De lln moeten, op een door hen gegeven startsignaal, zoveel mogelijk letters vinden. Hiermee 	
--	------------------------	--	--	--

	<p>maken ze daarna een woord. De lln die het juist woord gevonden heeft, wint. Deze woorden kan de lkr zelf kiezen, bijvoorbeeld voedingsdriehoek.</p>													
Afrondingsfase (slot)														
<p>Fysiomorfolologische component: - Lenigheid - Uithouding</p> <p>Psychomotorische component: - Lichaamsperceptie (reactiesnelheid)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: yellow;">ZSF 2</td> <td style="background-color: cyan;">ZSF 2</td> <td style="background-color: green;">GVL 2</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">GVL 2</td> <td style="background-color: cyan;">GVL 2</td> <td style="background-color: green;">GVL 3</td> </tr> <tr> <td style="background-color: yellow;">GVL 3</td> <td style="background-color: cyan;">GVL 3</td> <td style="background-color: green;">GVL 4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="background-color: green;">GVL 5</td> </tr> </table>	ZSF 2	ZSF 2	GVL 2	GVL 2	GVL 2	GVL 3	GVL 3	GVL 3	GVL 4			GVL 5	<p>1 2 3 Gezond of ongezond? Alle lln staan opgesteld in een kring. De lkr zegt verschillende gerechten of voedingsmiddelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een slaatje (= gezond) - een bruine boterham (= gezond) - een ijsje (= ongezond) - water drinken (= gezond) - een stukje taart (= ongezond) - een pizza (= ongezond) - een muffin (= ongezond) - ... <p>Bij ongezonde voeding kruisen de lln de armen of trekken ze een vies gezicht. Bij een gezonde voeding steken ze beide duimen omhoog of wrijven ze over hun buikje. Om het actiever te maken kan je ze ook andere bewegingen laten maken: pomphouding, schelphouding, hurkhouding, ...</p>	<p>De lkr staat mee in de kring.</p> 
ZSF 2	ZSF 2	GVL 2												
GVL 2	GVL 2	GVL 3												
GVL 3	GVL 3	GVL 4												
		GVL 5												

Bronnen:

Mindmapping	https://www.text2mindmap.com/
Artikel "Hoe kan je nu met een bewegingsles leren rekenen?"	http://www.sportbeweegtjeschool.be/aanbod/aanbod/tijdens-de-lessen
Verkeersdiploma	http://www.kleurplaten.nl/diplomas/verkeersdiploma-k-8054.html
Rolverdeling bij groepswork	http://guatemala.studioglobo.be/leerkracht/guatemala-voorbereidingspakket/rolverdeling-clim-groepswork/
Eindwerk Hanne Piron over bewegingslessen voor kleuters met alternatief materiaal	Hogeschool PXL. Vildersstraat 5 B-3500 Hasselt. Bibliotheek. Eindwerk: XIOS Hogeschool Limburg Bachelor in Onderwijs, Secundair onderwijs – Lichamelijke opvoeding, Academiejaar 2010 – 2011, "Bewegingslessen voor kleuters met alternatief materiaal", barcode nummer 03 15 0045630 1
LVB inspiratie	http://www.avondschoon.be/cursisten/Documenten/gpb%20les%20voorbereidingmaken.pdf
Inspiratie spelen	http://www.spelensite.be/
DITMUSA	http://www.spelensite.be/tips/zelf-spelen-maken
Bordspel Duel	Wetenschappelijk comité onder voorzitterschap van professor Xavier Sturbois. Olympic healt fondation en sportief met suiker.
Aangeraden hoeveelheid stappen per dag	http://www.10000stappen.be/Actiefopnetwerk/Aanbeveling/Specifiek.aspx
Schema leerkracht gestuurd, gedeelde sturing en leerling gestuurd	Cursus ...



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

**Creatieve themalessen in de
lichamelijke opvoeding voor het
lager onderwijs**

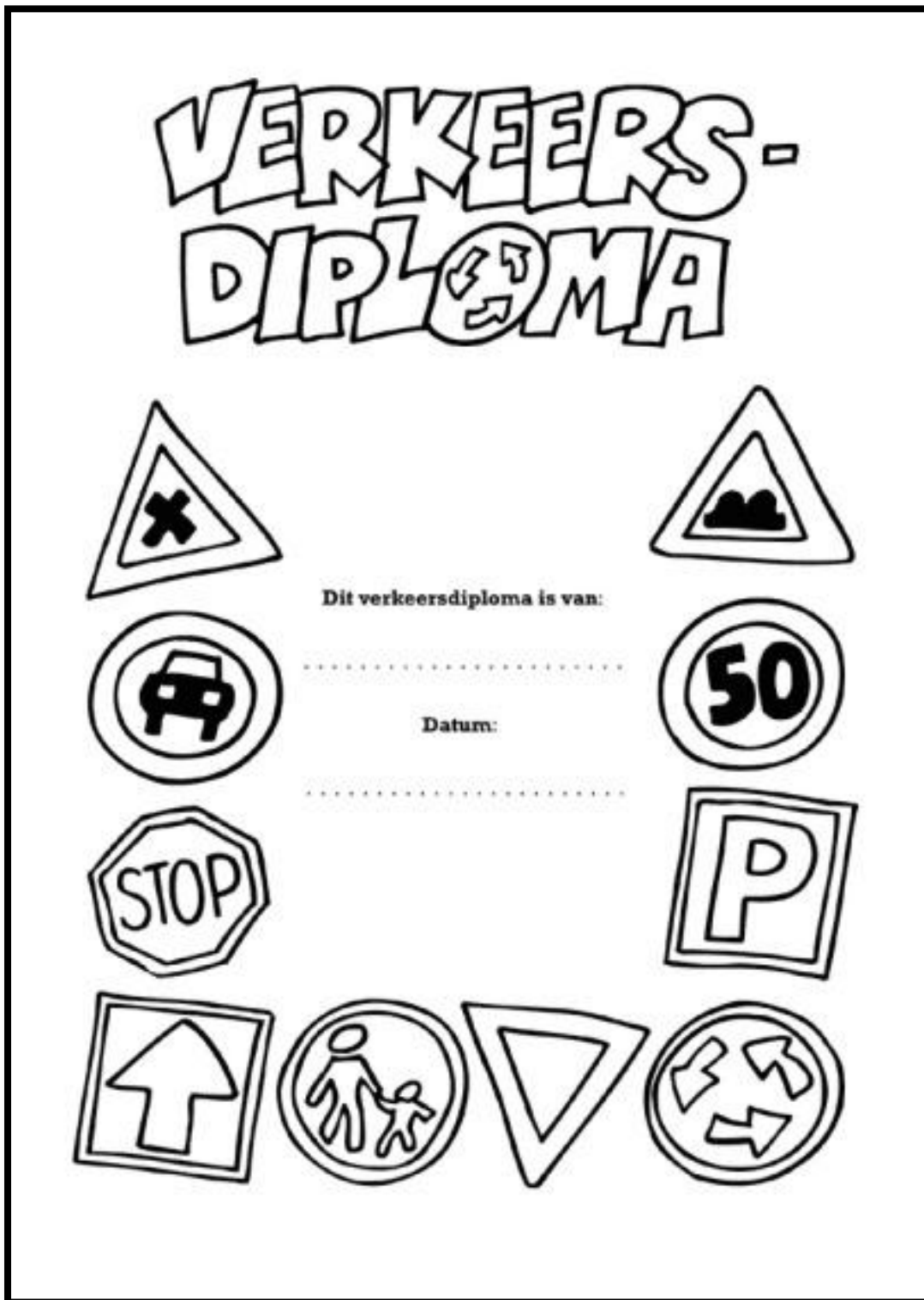
Bijlage

Inhoudsopgave

Inhoud

1	Diploma verkeer	3
2	Dans leerlijnen	4
	Onderdelen en de verschillen danspassen	4
	March	4
	Step touch	4
	Touch step	4
	Bounce	4
	Leergangen:	5
	March	5
	Step touch	6
	Touch Step	7
	Bounce	8
3	Verkeersborden.....	9
4	De actieve voedingsdriehoek	11
5	Werkblaadje 1	12
6	Werkblaadje 2	13
7	Werkblaadje 3	15
8	Acrogym houdingen	16
9	Bewegingskader:.....	18

1 Diploma verkeer



2 Dans leerlijnen

Onderdelen en de verschillen danspassen

March

- v-step
- chasse voorwaarts
- wisselpas
- disco draai
- mambo
- pivot turn
- halve pivot turn
- box step, kruisen op 1 of kruisen op 2
- slingerpas
- ball change

Step touch

- squat
- grapevine
- pony
- double to the side, bijtrekpas
- scoop
- slide
- lindystep
- easy curl, hamstringcurl
- funky stap touch

Touch step

- squat
- kick
- kick ball change
- knielift
- slide
- lunges
- funky touch

Bounce

- jackson turn
- jumping jack
- crossturn
- scissor

Leergangen:

March

- V-step
 - marcheren
 - voor en achter parallel
 - voor spreiden , en parallel aw.

- Chasse
 - march vw.3X en rust
 - wisselpas traag naar voor
 - afstootvoet gebruiken met de sprong
 - trippeltme

- Discodraai
 - marcheren
 - stap naar links en rechts, gespreide start
 - klap op de touch vt.
 - de arm uitsteken in de richting dat je wandelt
 - draaien aw. langs de kant met de gestrekte arm

- Mambo
 - March
 - Vt. Vw. plaatsen

- Pivot turn
 - marcheren
 - mambo
 - draai over de mambo volledig rond
 - Rvt. Mambo is L-omdr., L vt. Mambo is R-omdr.

- Halve pivot turn
 - march
 - mambo (1)
 - draai een halve mambo en blijf kijken naar (5)

- Boxstep
 - marcheren
 - mambo rechts
 - 2e voet voor kruisen, of 1^{ste} vt voor X
 - voeten terug naar beginpositie plaatsen
 - op elk hoekje van het doosje gaan staan
 - voor kids, dronkenmanspas

- Slingerpas
 - marcheren

- march naar L met Rvt. 4X en bounce, march naar R met L en 4X bounce
 - march naar L met R , zet open met L, X aw. R, zet open L en bounce 4X vt. //
 - idem andere zijde
 - dan eventueel zonder bounce en slingerpas nonstop van de ene zijde naar de andere.
- Ball change
 - marcheren
 - gespreid marcheren
 - 1,2 rust (2 tellen)
 - dan in 1 tel=+1,+2,+3,+4
 - Ball change is steeds double time

Step touch

- Squat
 - stap touch
 - stap touch gespreid
 - dieper buigen
 - bips naar achter en armen op knieën steunen
- Grapevine
 - step touch
 - double to the side
 - 2e voet kruist achter
 - eventueel A(n) bijvoegen
 - eventueel op de touch een variatie invoegen, vb. knielift, kick, draai,...
- Pony
 - step touch
 - lln stoppen en lkr klapt het tempo (triple time)
 - lkr doet voor met vt(n) en lln blijven klappen
 - lln doen pony en lkr klapt het tempo
- Double to the side - bijtrekpas
 - step touch
 - 2x opzij stappen
- Scoop
 - step touch
 - klappen op de tik
 - springen op de klap
- Slide

- step touch
- iets dieper door de knieën
- voet bij slepen

- Lindystep
 - step touch
 - double to the side
 - versnelling van de bijtrekpas wordt een chassé en 2X march, behouden van de 4T
 - chassé zijw. En de march wordt aw. En vw. X uitgevoerd
 - 1 Lindystep is 4T

- Easycurl - hamstringcurl
 - step touch
 - Step en touch spreiden
 - hiel naar de tegengestelde bips heffen, kn(n) uitdr., stdb blijft gebg(n)

- funky touch
 - step touch
 - knielift alvorens step, en knielift alvorens touch down, telkens een romp vw; buigen op hetzelfde moment bij de knielift opw., verkorten en verlengen!

Touch Step

- Squat
 - touch step
 - door de knieën gaan
 - telkens blijven staan op dezelfde plaats, weg en terug //

- Kick
 - touch step
 - Kick stap

- Kick ball change
 - touch stap
 - touch stap – stap
 - kick stap – stap
 - kick stap aw. En stap vw.
 - nu versnellen tot tripple time 1+2, kick vw. Stap aw. En stap vw.

- Slide
 - touch step
 - touch bijslepen is een slide

- lunges
 - touch step zijw. links en rechts

- schouders indraaien bij side step
 - gewicht op de touch plaatsen en terug duwen
 - eventueel dezelfde arm van het lungebeen boksen over de middenlijn
- funky touch
 - meer de benen buigen (soepele bewegingen)
 - knielift alvorens touch, en knielift alvorens step down, telkens een romp vw; buigen op hetzelfde moment bij de knielift opw., verkorten en verlengen!

Bounce

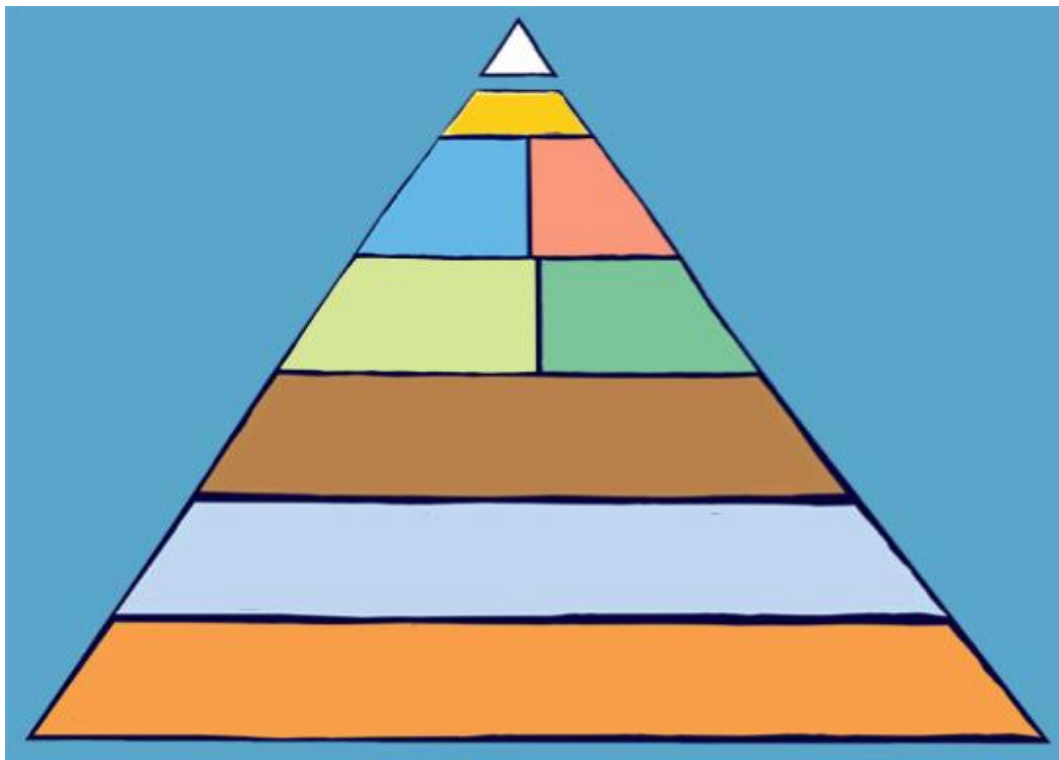
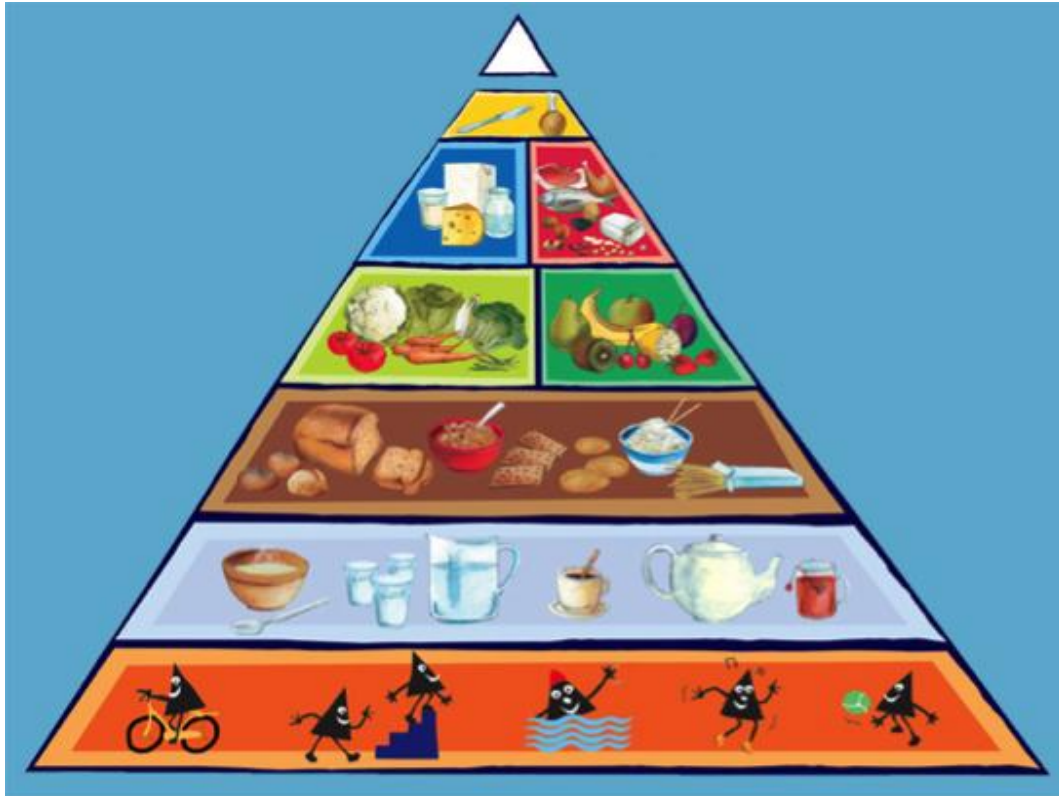
- Jackson
 - bounce
 - L touch vw.
 - gewicht op de L touch
 - rechts om draaien, L vt. Staat vw. X
 - gekruist eindigen R vw. X
- jumping jack
 - bounce
 - // springen
 - open toe springen (2 tellen)
 - eventueel A(n) erbij
 - eventueel richting erbij
 - eventueel ritmeverschillen erbij (trippel time)
- Crossturn
 - bounce
 - spring en kruis voorbeen
 - draaien tot de voeten naast elkaar eindigen //
- scissor
 - bounce,
 - jump //
 - Voor en achterwaarts springen, alternerende B(n) vw. En aw.

3 Verkeersborden





4 De actieve voedingsdriehoek



5 Werkbladje 1

Stappenteller!

De actieve voedingsdriehoek:

De actieve voedingsdriehoek telt 9 groepen. Wie evenwichtig en gezond eet, zet elke dag voldoende uit elke groep op het menu. De ene groep is in de driehoek groter dan de andere, omdat je van de ene groep ook veel meer moet eten dan van de andere. Je hebt bijvoorbeeld veel minder vet nodig dan aardappelen en graanproducten. In het onderste en breedste vlak dat aangeduid is zie je dat je veel moet bewegen.



Opdracht:

Je hebt een stappenteller mee naar huis gekregen. Dit apparaatje hang je aan je broek. Het telt het aantal stappen dat je zet per dag. Je gaat dit apparaatje 9 dagen lang gebruiken. Als je 13000 of meer stappen per dag hebt mag je aan de lkr een puzzelstukje gaan vragen. Met deze puzzelstukjes ga je de puzzel oplossen. Als je dit lukt, krijg je een beloning.

Veel succes!

Stempelkaart:

	<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>
Week 1					
Week 2					
Week 3					
Week 4					



Veel succes!

7 Werkbladje 3

Fotograaf!

De actieve voedingsdriehoek:

We hebben in de les de voedingsdriehoek gezien. De actieve voedingsdriehoek telt 9 groepen. Wie evenwichtig en gezond eet, zet elke dag voldoende uit elke groep op het menu. De ene groep is in de driehoek groter dan de andere, omdat je van de ene groep ook veel meer moet eten dan van de andere. We hebben ook geleerd dat je veel moet bewegen.



Opdracht:

Gedurende de volgende dagen, tot de volgende les L.O., ga je foto's maken van wat jij denkt dat gezond is. Je mag hier zelf eens over nadenken en creatief in zijn. Om je alvast op weg te helpen:

- Je maaltijd.
- Waar je dit op eet.
- Hoeveel je hiervan eet.
- Of je beweegt (denk aan de onderste groep van de actieve voedingsdriehoek).
- ...

Je maakt foto's en zet deze op smartschool in de map "Forum L.O. foto's". Anderen kunnen je foto's ook zien. De foto's neem je ook afgedrukt mee naar volgende les.



Veel succes!

8 AcrogyM houdingen





9 Bewegingskader:

Lichaam	Ruimte	Tijd	Kracht
Elke beweging gebeurt met het lichaam	Elke beweging gebeurt in de ruimte	Elke beweging speelt zich af in de tijd	Elke beweging wordt uitgevoerd met een bepaalde kracht
<p>Lichaamsbewustzijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichaamsruimte - Lichaamsdelen – en assen - Links en rechts - Voor en achter - Boven en onder <p>Actie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegen - Niet bewegen <p>Lokalisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegen met 1 of meer lichaamsdelen - Bewegen met het hele lichaam <p>Bewegingsaanzet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanuit 1 of meer plaatsen in het lichaam - Vanuit het hele lichaam <p>Stabiliteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegen vanuit een breed of smal steunvlak, vanuit 1 of meerdere steunpunten 	<p>Plaats:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter plaatste - In verplaatsing <p>Afstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begin - Midden - Einde <p>Richting:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorwaarts of achterwaarts - Naar links of rechts - Naar omhoog of omlaag - Schuin in alle richtingen - Volgens bepaalde patronen - Parallel of gekruist <p>Ruimtelagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoog - Midden - Laag <p>Vorm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groot of klein - Smal of breed - Recht of gebogen 	<p>Duur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kort of lang <p>Volgorde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opeenvolgend of tegelijk - Met een bepaald verloop <p>Tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Snel of traag - Versnellend of vertragend - Regelmatig of onregelmatig - Met of zonder stopmomenten <p>Ritme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aaneenschakeling van lange en korte bewegingstijden <p>Maat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aaneenschakeling van bewegingstijden die even lang duren 	<p>Spanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gespannen of ontspannen - Hard of zacht - Stijf of soepel - Spanning opbouwend of spanning lossend <p>Gewicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwaar of licht - Van zwaar naar licht - Van licht naar zwaar <p>Energie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krachtig of krachteloos - Gecontroleerd of ongecontroleerd - Explosief of beheerst - Van krachteloos naar krachtig - Van krachtig naar krachteloos

<ul style="list-style-type: none">- Bewegen in evenwicht of wankelend	<ul style="list-style-type: none">- Rond of hoekig- Open of gesloten- Symmetrisch / asymmetrisch		
---	--	--	--