



DEPARTEMENT LERARENOPLEIDING - RENO

<b>Naam:</b>		<b>Klas:</b>	<b>Vak: LO</b>
<b>Datum:</b>	<b>Leerjaar: 3<sup>de</sup> gr</b>	<b>Uur:</b>	<b>Nr. agenda:</b>
<b>School:</b>		<b>Mentor:</b>	
<b>Bewegingsgebied en onderwerp: sportklimmen</b>			
<b>Beginsituatie</b>			
Mat./Infrastr.: klimmuur, klimgordels, klimtouwen, zekeringsapparaten			
Leerlinggericht: /			

### De dominante doelstellingen (in jouw eigen verwoording) gebaseerd op de leerplandoelen:

dominante bewegingsdoelen:

- De leerlingen kunnen zelfstandig een bewegingsopdracht uitvoeren
- De leerlingen kunnen zelf een aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken van bewegingsopdrachten

dominante persoonsdoelen:

- De leerlingen houden zich aan de afgesproken veiligheidsregels en voelen zich verantwoordelijk voor de veiligheid van anderen
- De leerlingen helpen elkaar als dat nodig blijkt te zijn

### Eindtermen / ontwikkelingsdoelen (gebruik de juiste!):

- 1 De leerlingen kunnen in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.
- 2 De leerlingen kunnen medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.
- 3 De leerlingen kunnen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.
- 4 De leerlingen kunnen zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.
- 6 De leerlingen kunnen volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen.
- 7 De leerlingen kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
- 8 De leerlingen kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.
- 9 De leerlingen kunnen eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten.
- 16 De leerlingen kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
- 20 De leerlingen kunnen met betrekking tot "fitheid" hun eigen doelen bepalen.
- 23 De leerlingen kunnen in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen.
- 25 De leerlingen kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden.

Tijd	Doelstellingen	Leerstof – Technische uitleg - Aandachtspunten	Didactische werkwijze Organisatie - Tekeningen
5'	De leerlingen doen aan cardiovasculaire activatie  De leerlingen warmen de belangrijkste spieren voor het klimmen op	OPWARMING  Traverseren De leerlingen traverseren over een muur die de leerkracht heeft aangeduid	L duidt een muur aan waarop de leerlingen moeten traverseren. Een muur van ongeveer 8 meter breed zou moeten volstaan. Als het mogelijk is om nog een traverse aan te duiden, dan kan de groep in twee gesplitst worden.

2'	De leerlingen kunnen een klimgordel op een correcte manier aantrekken	<p>KERN 1</p> <p>Klimgordels aandoen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eerst de heupgordel aanspannen</li> <li>- Daarna de beengordels aanspannen</li> </ul>	<p>Alle leerlingen staan rond de L</p> <p>L legt uit en demonstreert hoe de klimgordel moet aangedaan worden.</p> <p>L observeert de leerlingen, helpt waar nodig en controleert de gordels</p>
10'	<p>De leerlingen kunnen een klimmer correct beveiligen door de juiste beveiligingstechnieken toe te passen.</p> <p>De leerlingen hebben vertrouwen in de vaardigheden en de verantwoordelijkheidszin van de partner</p>	<p>KERN 2</p> <p>Beveiligen</p> <p>L demonstreert hoe de beveiliging (meestal de yo-yo) werkt met een leerling(klimmer)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe moet het touw in het zekeringstoestel</li> <li>- Wat zijn de handelingen als de klimmer klimt</li> <li>- Wat moet je doen bij een blok</li> <li>- Hoe kan je de klimmer neerhalen</li> </ul>	<p>Alle leerlingen staan rond de leerkracht aan de touwen</p> <p>L legt de technieken steeds uit en demonstreert met een leerling</p> <p>L observeert de leerlingen en helpt waar nodig.</p> <p>L laat de leerlingen eerst maar enkele meters klimmen en dan terug afdalen zodat hij de leerlingen goed kan observeren. Dit is heel belangrijk omdat er meestal wel een leerling in het begin verkeerd zekert.</p>
30'	<p>De leerlingen kunnen op een vlotte manier een klimmuur opklimmen</p> <p>De leerlingen gebruiken de verschillende technieken die hen aangeboden werden in de juiste situaties</p>	<p>KERN 3</p> <p>De leerlingen proberen een route te klimmen van niveau 4, 5 en eventueel voor de sterke leerlingen hoger.</p>	<p>L geeft het belang aan van het evenwicht behouden tijdens het klimmen en demonstreert op de lage muur. L demonstreert verschillende manieren van wisselen en verplaatsen.</p> <p>L geeft de leerlingen de opdracht om een muur te klimmen van niveau 4 of niveau 5</p>
5'	De leerlingen kennen het belang van een cooling-down	<p>SLOT</p> <p>Begin de cooling-down met de leerlingen nog een korte en eenvoudige route te laten klimmen, een route van niveau 3. We doen nog enkele stretchingoefeningen. Vooral de onderarmen, vingers en kuiten moeten gestretcht worden</p>	<p>L geeft de leerlingen de opdracht om nog een route van niveau 3 te klimmen tot op een vijftal meter hoogte.</p> <p>L verzamelt de leerlingen rond zich en doet samen met de leerlingen nog een aantal stretchingoefeningen.</p>