

ATLETIEK | Uithoudingslopen

Doelen

LPD 3 + De leerlingen gaan aan de hand van criteria na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

LPD 4 De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

LPD 5 De leerlingen passen beweegrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl toe in functie van levenslang bewegen.

LPD 13 + De leerlingen verleggen hun grenzen op veilige wijze.

Evaluatiemethodes

1 ^{ste} graad		2 ^{de} graad		3 ^{de} graad	
3 lessen loopopdrachten zowel individueel als met partner: inschatten hartslag (inspanning), tijd (afstand) en afstand (tijd); gebruik uitstapzone; niveaugroepen /10 per les	3 lessen loopopdrachten zowel individueel als met partner: inschatten hartslag (inspanning), tijd (afstand) en afstand (tijd); gebruik uitstapzone; niveaugroepen /10 per les	3 opbouwende lessen waar men een punt verdient op het uitvoeren van de gevraagde opdracht en het tijd opnemen en coachen/motiveren van medeleerlingen. /5 per les	COB <u>Procesevaluatie</u> 3 lessen loopopdrachten met evaluatie van volhouden, inschatten eigen tijd, vorderingen aantonen, lopen in hartslagzone /5 per les <u>Productevaluatie</u> 18 minuten loop /10	3 lessen loopopdrachten met evaluatie van volhouden, inschatten eigen tijd, vorderingen aantonen, lopen in hartslagzone /5 per les 22 minuten loop in niveaus /10	<u>Procesevaluatie</u> 3 lessen met Run&Bike-opdracht; uitgevoerd in verschillende niveaus evaluatie op vorderingen aantonen, inschatten niveau en doorzetting /10 per les
LoofRun: op basis van gekozen niveau x aantal ronden lopen binnen bepaald tijdsbestek op gekend parcours in Brielsemeersen /10 loopprestatie (afhankelijk van level /10 inzet (uitstapzone = -1) /5 (bonus indien bij top 3)	LoofRun: op basis van gekozen niveau x aantal ronden lopen binnen bepaald tijdsbestek op gekend parcours in Brielsemeersen (scherpere tijden en meer levels tov 1ste jaar) /10 loopprestatie (afhankelijk van level /10 inzet (uitstapzone = -1) /5 (bonus indien bij top 3)	15 minuten loop /10			

Leerlijn

We bouwen de loopinspanningen op van start2run opdrachten tot duurlopen. Van het 1^{ste} tot 3^{de} jaar kunnen Iln zelf een keuze maken uit een duurloop of start2run opdracht. Daarna wordt er in niveaus gewerkt. De leerlingen trachten tijdens de loopopdrachten hun grenzen te verleggen en vol te houden. Ze proberen daarbij hun eigen niveau correct in te schatten. Vanaf de 2^{de} graad gaan leerlingen hun eigen doelen gaan bepalen. De leerlingen leren hun prestaties inschatten, in eerste instantie hun eigen prestaties, nl. kunnen ze start2run opdrachten met langere periodes lopen volhouden? Ze leren een looptempo aan dat ze lang kunnen volhouden. Leerlingen leren geleidelijk aan lopen met hartslag. In de derde graad berekenen de leerlingen hun hartslagzones en gaan ze hiermee aan de slag. Ze leren de verschillen kennen tussen de verschillende hartslagzones.