

LES: TRIATLON ZWEMMEN

Lesdoelen ZILL:

Doelen: zie apart blad

Algemene Doelstellingen:

- Boven water komen kijken (navigeren in open water)
- Watertrappelen (start)
- Vertrekken met pontonstart (van de rand duiken, of aan de rand vasthouden), waterstart (liggend in het water) of beach start (in het water lopen)
- Zwemmen rond een boei

Basisvaardigheden:

- het is vereist dat kinderen al enkele basisvaardigheden hebben alvorens ze aan deze challenges beginnen. Het 'Orca' brevet + vlot 50m kunnen zwemmen in 1 zwemstijl (crawl of schoolslag) zijn een minimum.
- Bij kinderen die dit minimum nog niet bereikt hebben kunnen enkele opdrachten uitvoeren (zie symbool)

Opwarming

Laat de leerlingen kort inzwemmen, eventueel in verschillende stijlen.

Kern:

Advies: het is makkelijker om deze in postenwerk uit te voeren en de leerlingen telkens na 5' te laten doorschuiven.

Vaardigheid 1: Navigeren in open water (komen kijken)

1: een bal voortduwen in het water (dit kan in polocrawl of schoolslag)

Tips

- Hou deze afstand kort (max 10 a 12m) en laat hun erna evt de bal in een doel gooien (een plastic bak bvb)
- De bal mag nooit verder gegooid worden.

2: Estafette: leerlingen zwemmen naar de overkant en mogen vanaf halfweg kijken. Een andere leerling steekt een kaartje omhoog met een symbool dat ze moeten maken met hun handen. Zodra de leerling het juiste gebaar maakt, mag de andere leerling vertrekken.

Vaardigheid 2: de verschillende starts in triatlon

3. De verschillende start kan best geoefend worden met kleine wedstrijdjjes. Je kan hun hierbij ook halverwege het zwembad laten terugkeren (zonder dat ze de grond raken).

Verschillende starts:

Pontonstart: starten vanop de kant

Waterstart: starten in het water (watertrappelend)

beachstart: starten vanop het strand en het water inlopen

Vaardigheid 3: zwemmen rond een boei

4. Laat alle zwembanen (indien mogelijk) eens uit het bad. Laat hun in verschillende vormen zwemmen (langs de rand van het bad)

5. Gebruik zelfgemaakte boeien: (2 flesjes aan mekaar gebonden, waarvan er 1 met zand gevuld is)

Leerlingen draaien rond de boei ipv aan de overkant/aan de rand (ook dit kan in combinatie met een estafette)

Materiaal:

boeien; plasticen ballen;

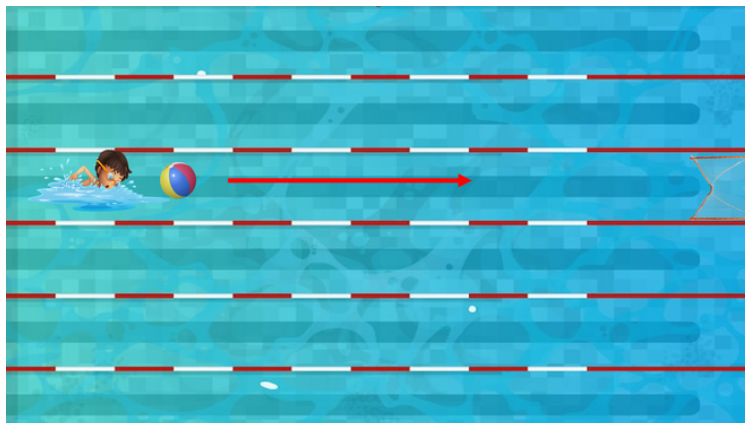
Opstelling: zie achterkant



LES: TRIATLON ZWEMMEN

Opstellingen:

Vaardigheid 1: Kijken met bal



Vaardigheid 3: Zwemmen rond een boei



Lesdoelen ZILL:

Doelen: zie apart blad

Algemene Doelstellingen:

- Op en afspringen van een fiets
- Wandelen/lopen met een fiets aan de hand
- Voeding (bidons + eten) aannemen op de fiets (minder belangrijk)

Basisvaardigheden:

Een goede basis van het triatlonfietsen blijft het veilig voortbewegen op straat. Als kern raad ik dus aan om de fietsbrevetten te volgen om de algemene fietsvaardigheid te oefenen.

Opwarming

Oefening:

Kern:

Advies: Een duidelijke demo en bouw dit stap per stap op.

Vaardigheid 1: Op en afspringen van de fiets

1. Spelvorm

Leerlingen fietsen rustig rond (door elkaar op het terrein)

- 1 fluitsignaal = afstappen
- 2 fluitsignalen = opstappen/springen
- 3 fluitsignalen = helm af en terug opzetten

Snel naar de uitgang: leerlingen staan op 1 lijn, hun fietsen + helm liggen achter een andere lijn. De leerkracht roept een term waarop de leerlingen de opdracht zo snel mogelijk uitvoeren.

- Helm = Helm opzetten, vastklikken! En dan terug naar de startlijn lopen
- Fiets = Helm opzetten, vastklikken, lopen met de fiets naar de opspringlijn en opspringen.
- Lets go = Helm opzetten, vastklikken, lopen met de fiets naar de opspringlijn en 1 ronde fietsen, terug afspringen en fiets terug neerleggen.

Vaardigheid 2: lopen met fiets aan de hand

Leerlingen leggen een parcours af met 2 handen op het stuur (lopend naast de fiets) en bouwen dit op naar lopen naast de fiets met 1 hand op het zadel.

Vaardigheid 3: voeding/bidons aannemen op de fiets

In een parcours is er steeds de mogelijkheid dat leerlingen iets aannemen en daarna proberen scoren in een ton of teruggooien naar een andere leerling.

Cooling down:

Oefening: Maak een ruimte waarin alle leerlingen vlot kunnen fietsen. Baken deze ruimte af met touwen/kegels → Doel: leerlingen proberen de ander voet aan grond te laten zetten of buiten het terrein te fietsen. Wie buiten het terrein fietst of voet aan grond zet is uitgeschakeld. We verkleinen het terrein tot er slechts 1 leerling overblijft.

Link: <https://www.youtube.com/shorts/xJZ8cE8sHrU>

Materiaal:

bidons; fluit; helmen; fiets voor elke leerling; kegels; touwen;



Opstellingen

Vaardigheid 1: Op en af springen van de fiets



Lesdoelen ZILL:

Doelen: zie apart blad

Algemene Doelstellingen:

- lopen na fietsen

Basisvaardigheden:

Leerlingen kunnen nu al vlot op en afspringen. Enkele kleine wedstrijden om zich voor te bereiden zijn duatlons (lopen-fietsen-lopen), Run-Bike (2 lopers, 1 fiets, onbeperkt wisselen), estafettespelen, etc).

Opwarming

Oefening: zorg voor een rustige opwarming van 10' waar leerlingen het parcours van de duatlon/Run-Bike samen ontdekken. We adviseren ook dat je hun hartslag laat meten (aan de pols of halsslagader) om hun hier bewust van te maken.

Kern:

Advies: het is makkelijker om deze in postenwerk uit te voeren en de leerlingen telkens na 20' te laten doorschuiven.

Vaardigheid 1: Duatlon

Zorg voor een duidelijk (afgesloten) loop en fietsparcours. Zorg dat dit parcours nergens kruist! De enige link tussen de 2 parcours = de wisselzone. Hier mag NIET gefietst worden. Je kan spelen in teams waarbij 1 leerling loopt en de andere fietst OF alle leerlingen lopen EN fietsen het parcours. Finishen op zich is al een geweldige prestatie.

Vaardigheid 2: Run-Bike

1 leerling loopt, de andere leerling fietst. Zo leggen ze een parcours af in de gemeente. Leerlingen mogen kiezen wanneer ze wisselen. Als leerlingen goed kunnen op en afspringen is het beter dat ze snel wisselen.

Materiaal:

1 fiets per twee; loopschoenen; kegels om wisselzone af te bakenen;



Opstellingen:

Vaardigheid 1: Duatlon met wisselzone





- IKvk1** Plezier beleven en voldoening ervaren bij spelen, leren en leven
- IKvk2** Hoopvol geloven in en vertrouwen op de eigen leef-, leer- en ontwikkelkracht
- IKvk3** Flexibel omgaan met veranderende omstandigheden
- IKvk4** Situaties die als moeilijk ervaren worden en frustraties ombuigen door te zoeken naar mogelijkheden om er bevrijdend mee om te gaan



- IVzv2** Op een efficiënte manier informatie en leerervaringen opnemen, verwerken, weergeven (delen) en deze onthouden en inzetten bij nieuwe ervaringen en in complexere situaties
- IVzv4** Specifieke strategieën inzetten om vragen, opdrachten, uitdagingen en problemen efficiënt aan te pakken
- IVoz3** Noden en uitdagingen detecteren en er mogelijkheden en innovatieve oplossingen voor bedenken



- MZzo1** Gericht en intens waarnemen met de zintuigen
- MZzo2** Adequaate reageren op zintuiglijke impulsen
- MZlb5** Bewegen op en rond de lichaamsassen
- MZrt1** Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen
- MZrt2** De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp
- MZrt3** Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen
- MZrt4** De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme
- MZgm3** Doelmatig en veilig voortbewegen in het water
- MZgm7** Zich lopend verplaatsen en daarbij
- MZgm12** Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen
- MZkm1** Zelfredzaam zijn in het uitvoeren van manipulatieve handelingen in verschillende situaties; deze handelingen nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uitvoeren

