

Les Opbouw

Beginsituatie

Een goede lesopbouw help het soepel laten verlopen van de les. Je moet weten wanneer je wat kunt "vragen" van de kinderen. Er moet een opbouw in je opdrachten zitten.

Ga voor jezelf na wat jouw groep kan: wat is de beginsituatie en wat zou de meest logische volgende stap zou zijn?

De meest gebruikte methodische opbouw is die van makkelijk naar moeilijk.

Wees flexibel in het volgen van je plan. Als de kinderen je oefening niet goed kunnen uitvoeren, Geef dan een extra uitleg of bedenk een eenvoudigere oefening. Dit geldt vooral wanneer je les moet geven aan beginners. Zie ook Les brief 3 "Les voorbereiden".

Een schaatsles is opgebouwd volgens :

10 min warming-up

20 min Aanleren

20 min Beoefenen

10 min Coolingdown

Warming-up

Het doel van de warming-up is om zowel lichamelijk als geestelijk 'warm' te worden. Lichamelijk om blessures te voorkomen, geestelijk om in de sfeer van de les te komen. Dit kan door het geven van een simpele rijopdracht (bijvoorbeeld: rijd 2 ronden). Hierbij kun je alvast de aandacht vragen op een aspect die je straks wilt gaan verbeteren of je kunt een succesvol onderdeel uit de vorige les nog even terug laten komen indien je daar later verder mee gaat.

Aanleren

Na de warming-up is de concentratie het hoogst, dit is een natuurlijk moment om een nieuwe oefening aan te leren. Dit lesdeel staat in het teken van 'leren'. Het wordt ook wel het 'aanlerend gedeelte' genoemd. De opdrachtsoort die in dit gedeelte goed past is de oefening (een andere opdrachtsoort is rijden zie Lesbrief 3 "Les voorbereiden"). De veelgebruikte werkvormen zijn: groepsgewijs oefenen, individueel oefenen of oefenen in tweetallen. Je hebt in "Aanleren" tijd voor ongeveer drie opdrachten met in totaal 20 minuten.

Beoefenen

Dit deel van de les heeft als doel het "Beoefenen" van bekende opdrachten uit een voorgaande les om de beweging in te slijpen. In dit deel kun je verschillende opdrachtsoorten en verschillende werkvormen gebruiken. Afhankelijk van het doel van dit lesdeel, rechtuit, de bocht etc. Je hebt in "Beoefenen" tijd voor 2 of 3 opdrachten. In totaal 20 minuten.

Eindig met een oefening die niet te moeilijk is, die zorgt dat de kinderen met een goed gevoel de les eindigen.

Cooldown

Het doel van Cooldown is om rustig uit te rijden en nog enkele vragen te beantwoorden. Een belangrijk moment van het Cooldown is de laatste keer dat iedereen bij elkaar komt. Dat is het moment om nog even een persoonlijke tint aan je les te geven, huishoudelijke mededelingen te doen en afscheid van elkaar te nemen. Dit is het werkelijke slot van de les. Dit is tevens voor jou een goed evaluatiemoment.

Warmingup-2

Bij gevorderde kinderen kun je de warming-up beginnen met oefeningen langs de ijsbaan. Hiermee is een betere opwarming van de spieren mogelijk. Tevens is dit een goede gelegenheid om te werken aan teambuilding.

Gewenste schaatstijd

In een uur schaatsles bij SC Gouda moet netto 60 minuten geschaatst kunnen worden. Er moet voldoende gelegenheid zijn om de schaatstechniek te verbeteren terwijl er ook plaats voor gezelligheid moet zijn. Door een goede lesindeling en lesvoorbereiding te maken, kunnen jij helpen dit doel te bereiken.

Zie Instructie 3 "Les voorbereiden".

Hulp

Je kunt te allen tijde voor hulp je licht opsteken bij de "ervaren jeugdschaatsleiders" en via de leden van de Jeugdschaats commissie. Kijk op de website van schaatsclub Gouda (www.schaatsclubgouda.nl) voor namen en contact gegevens.

Tip

Op Internet kun je schaatsoefeningen opzoeken op adres <http://www.schaatsoefeningen.nl/>