

SPORT – SPELONTWERP



Academiejaar: 2017 – 2018	Module: Sport- Spelontwerp
Opleiding: PBA Sport en Bewegen	Lector: J. Swimberghe
OPDRACHT 3 : MOTORISCHE VAARDIGHEDEN + MICROTEACHING	

1. OMSCHRIJVING OPDRACHT

De studenten zullen tijdens de eerste Multi SkillZ workshop op donderdag 23/11 kennismaken met oefenstof in functie van verschillende motorische vaardigheden volgens de methodiek van Multi SkillZ. De bedoeling is dat de studenten vanuit de inzichten die tijdens de workshop werden meegegeven zelf in staat zijn oefenstof te ontwikkelen.

Tijdens de tweede workshop op donderdag 30/11 zullen de studenten hun eigen voorbereide oefeningen geven aan medestudenten. Daarin zullen één of meerdere trainingsaspecten aan bod moeten komen, en wordt een materiaalbeperking opgelegd.

2. DOEL OPDRACHT

De studenten kunnen zelf oefenstof in functie van motorische vaardigheden ontwikkelen. Daarnaast zijn ze in staat deze oefenstof over te brengen op hun doelgroep.

3. DOEL OPDRACHT + NA TE STREVEN COMPETENTIES ALS BEWEGINGSDESKUNDIGE

OLR 1: De BWD begeleidt en beoefent sport & beweegactiviteiten op wetenschappelijk verantwoorde wijze.

OLR2: De BWD ontwikkelt op wetenschappelijk onderbouwde wijze trainings- en beweegprogramma's op maat.

4. EVALUATIEVORM

Sport- spelontwerp wordt permanent geëvalueerd. Het resultaat van deze opdracht wordt opgenomen in de punten voor permanente evaluatie.

5. AFSPRAKEN

- De planning en inhoud voor de microteaching wordt na de eerste workshop Multi SkillZ op 23/11 bekend gemaakt. Ook de evaluatiecriteria worden gecommuniceerd.
- De studenten werken hun opdracht uit in een voorbereidingsfiche en brengen deze AFGEDRUKT mee naar de les.
- De student zorgt voor een vlotte organisatie tussen de verschillende oefeningen.
- De student houdt zich aan de materiaalbeperking die wordt opgelegd. Voor de uitwerking van je opdracht krijg je een 15-tal medestudenten ter beschikking. Je probeert met het beschikbare materiaal zoveel mogelijk mensen in beweging te zetten, maar laat een tekort van materiaal geen beperking zijn voor de uitwerking van je opdracht (bijvoorbeeld: Voor de uitwerking van een Uni-drill voorzie je voor elke deelnemer een hoepel, terwijl je er slechts 6 ter beschikking krijgt op de materialenlijst; In dit geval mag je de oefening aan 6 deelnemers demonstreren).

SPORT - SPELONTWERP



6. Opdrachten

1	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor spelen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10)	A	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor trainen. Materiaal: - Loopladder (3) - Kegels (10) - Omniballen (3)
2	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor trainen. Materiaal: - Loopladder (3) - Kegels (10) - Omniballen (3)	B	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor spelen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10)
3	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor spelen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10)	C	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor trainen. Materiaal: - Loopladder (3) - Kegels (10) - Omniballen (3)
4	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor trainen. Materiaal: - Loopladder (3) - Kegels (10) - Omniballen (3)	D	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein fitness met als sub-factor spelen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10)
5	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor oriëntatie. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10) - Kegels (10)	E	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor ritme & dissociatie. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Kegels (10)
6	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor oog-hand & oog-voetcoördinatie. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Kegels (20) - Reaction ballen (10)	F	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor verplaatsen & springen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10)
7	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor verplaatsen & springen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10)	G	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor oog-hand & oog-voetcoördinatie. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Kegels (20) - Reaction ballen (10)
8	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor ritme & dissociatie. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Kegels (10)	H	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein skills met als sub-factor oriëntatie. Materiaal: - Tennisballen (10) - Ballonnen (10) - Hoepels (10) - Kegels (10)

SPORT - SPELONTWERP



9	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor balans. Materiaal: - Bosu (5) - Hoepels (10) - Ballon (10) - Kegels (10)	I	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor kinetische energie. Materiaal: - Horden (10) - Stokken (10) - Tennisballen (10) - Ballonnen (10)
10	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor mobiliteit & stabiliteit. Materiaal: - Hoepels (10) - Ballon (10) - Kegels (10)	J	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor technieken. Materiaal: - Stokken (10) - Ballon (10) - Tennisballen (10)
11	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor technieken. Materiaal: - Stokken (10) - Ballon (10) - Tennisballen (10)	K	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor mobiliteit & stabiliteit. Materiaal: - Hoepels (10) - Ballon (10) - Kegels (10)
12	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor kinetische energie. Materiaal: - Horden (10) - Stokken (10) - Tennisballen (10) - Ballonnen (10)	L	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein function met als sub-factor balans. Materiaal: - Bosu (5) - Hoepels (10) - Ballon (10) - Kegels (10)
13	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor reactiesnelheid. Materiaal: - Tennisballen (10) - Stokken (10) - Hoepels (10) - Kegels (10)	M	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor snelcoördinatie. Materiaal: - Ballonnen (10) - Tennisballen (10) - Loopladder (5) - Kegels (10)
14	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor lopen & verplaatsen. Materiaal: - Loopladder (5) - Kegels (10) - Ballon (10) - Tennisballen (10)	N	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor lopen & verplaatsen. Materiaal: - Tennisballen (10) - Kegels (10) - Hoepels (10)
15	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor wendbaarheid. Materiaal: - Tennisballen (10) - Kegels (10) - Hoepels (10)	O	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor wendbaarheid. Materiaal: - Loopladder (5) - Kegels (10) - Ballon (10) - Tennisballen (10)
16	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor snelcoördinatie. Materiaal: - Ballonnen (10) - Tennisballen (10) - Loopladder (5)	P	Ontwerp een uni-duo-trio drill binnen het ontwikkelingsdomein speed met als sub-factor reactiesnelheid. Materiaal: - Tennisballen (10) - Stokken (10) - Hoepels (10)