

Bijlage bij CLOS testdag Haarlem niveau 3 en 4.

Organisatie en onderwerpen van de microles

Bekijk de vijf leerlijnen en de daarbij behorende bewegingsvaardigheden. Bereid voor elke leerlijn een microles van 5 minuten voor.

Op de testdag worden de vijf leerlijnen verdeeld binnen een groep van vijf kandidaten. De docent bepaalt welke microles jij gaat geven. Je verzorgt vervolgens een microles van 5 minuten aan een groep van 4-5 kandidaten.

Zorg ervoor dat je de gekozen bewegingsvaardigheid duidelijk kunt uitleggen, voordoen en begeleiden binnen de beschikbare tijd.

1. Leerlijn: over de kop gaan

Bereid een microles voor waarin je de koprol voorover aanleert aan een groep deelnemers. Zorg voor een veilige organisatie door duidelijke gedragsregels af te spreken, een vaste werkrichting te hanteren en voldoende onderlinge afstand te waarborgen.

Tijdens de microles laat je zien dat je:

- De oefening veilig kunt organiseren;
- De koprol voorover technisch correct kunt uitleggen;
- De beweging kunt voordoen;
- Deelnemers kunt begeleiden en corrigeren;
- Aandacht hebt voor veiligheid en doorstroming binnen de groep.

2. Leerlijn: Doelspelen

Bereid een microles voor waarin je het matlummelspel uitlegt en begeleidt. Op een veld van 6 bij 6 meter liggen vier matten. Drie spelers (de passeerders) proberen de bal naar elkaar over te spelen, terwijl één speler in het midden (de lumme) de bal probeert te onderscheppen. De passeerders mogen alleen vanaf een mat gooien en vangen en kunnen naar een vrije mat verplaatsen.

Tijdens de microles laat je zien dat je:

- het spel duidelijk kunt organiseren en uitleggen;
- heldere gedrags- en veiligheidsregels kunt afspreken;
- zorgt voor voldoende onderlinge afstand en een veilige werksituatie;
- deelnemers kunt begeleiden tijdens het spel;
- technische aanwijzingen kunt geven op het gebied van gooien, vangen, vrijlopen en samenspelen;
- het spel overzichtelijk en actief kunt begeleiden

3. Leerlijn: Mikken

Bereid een microles voor waarin je de bovenhandse strekworp aanleert met de niet-dominante werparm.

Tijdens de microles laat je zien dat je:

- de oefening duidelijk kunt organiseren;
- heldere gedrags- en veiligheidsregels kunt afspreken;
- zorgt voor een veilige werksituatie door een duidelijke werkrichting en voldoende onderlinge afstand te hanteren;
- de bovenhandse strekworp technisch correct kunt uitleggen;
- de beweging kunt voordoen met de niet-dominante werparm;
- deelnemers kunt begeleiden en corrigeren op hun uitvoering.

Besteed in je technische uitleg aandacht aan:

- de uitgangshouding;
- de positie van arm en schouder;
- de rompdraaiing;
- de stap naar voren;
- de worpbeweging en het uitzwaaien van de arm;
- nauwkeurigheid en controle van de bal.

4. Leerlijn: Stoeispelen

Bereid een microles voor waarin je een eenvoudige judo-activiteit of een stoeispeel aanbiedt. Je kunt hierbij kiezen voor een basisvaardigheid uit het judo, zoals een houdgreep of kanteltechniek, of voor een eenvoudig stoeispeel, zoals balans verstoren één tegen één, trekken en duwen of het verdedigen van een object.

De les wordt gegeven in een sporthal. Houd daarom rekening met een veilige organisatie en kies activiteiten die geschikt zijn voor de beschikbare ruimte en materialen.

Tijdens de microles laat je zien dat je:

- de activiteit duidelijk kunt organiseren en uitleggen;
- heldere gedrags- en spelregels kunt afspreken;
- zorgt voor een veilige werksituatie door een duidelijke indeling van de ruimte en voldoende onderlinge afstand;
- deelnemers actief kunt begeleiden en corrigeren;
- rekening houdt met verschillen tussen deelnemers;
- de activiteit kunt aanpassen wanneer de veiligheid daarom vraagt.

Besteed in je uitleg aandacht aan:

- een correcte beginhouding;
- veilig contact maken met een tegenstander;
- balans houden en balans verstoren;

- samenwerken en respectvol omgaan met elkaar;
- veilig stoppen op aanwijzing van de docent.

5. Leerlijn: Tikspelen

Bereid een microles voor waarin je een eenvoudig tikspel aanbiedt dat veilig uitgevoerd kan worden in een beperkte ruimte.

Tijdens de microles laat je zien dat je:

- een tikspel duidelijk kunt organiseren;
- heldere spel- en gedragsregels kunt uitleggen;
- een veilige en overzichtelijke speelruimte kunt creëren;
- kunt bepalen hoeveel tikkers en lopers deelnemen;
- afspraken kunt maken over looprichtingen, spelverloop en eventuele beperkingen om de snelheid te reguleren;
- deelnemers actief kunt begeleiden en motiveren;
- het spel kunt aanpassen wanneer dit nodig is voor de veiligheid, betrokkenheid of doorstroming.

Besteed in je uitleg aandacht aan:

- een duidelijke start- en stopafpraak;
- veilig bewegen in een beperkte ruimte;
- bewust ruimtegebruik en het vermijden van botsingen;
- actief deelnemen en fair play;
- voldoende speltempo en betrokkenheid van alle deelnemers.

Zorg ervoor dat het spel gedurende de gehele microles veilig, actief en overzichtelijk blijft.