



Lesvoorbereidingsformulier	Dag / Tijdstip: Vrijdag 25-11-2022		
Lesactiviteit: Atletiek / Trainingsleer	Naam: Leo Siers		
A. Beginsituatie			
De deelnemers:			
Aantal: 15	Leeftijd: 16-23	Basisvaardigheden: Bekend met de atletiek en het hardlopen	
Kenmerken om rekening mee te houden (o.a. cognitief / motorisch / sociaal-emotioneel / motieven): <ul style="list-style-type: none"> - De deelnemers zijn bekend met lopen van langere afstanden en sprint. - Nog niet bekend met verzuring tijdens een activiteit. - De groep is veilig genoeg om om te gaan met emotionele momenten van collega studenten 			
Aandachtspunten voor de lesgever ten aanzien van:			
<ul style="list-style-type: none"> - Sportende deelnemers: <ul style="list-style-type: none"> o Uitleg geven over verzuring. Duidelijk maken dat ze echt 100% moeten lopen, anders zal de verzuring niet snel genoeg optreden. - Trainingsleer deelnemers: <ul style="list-style-type: none"> o Aangeven op welke zaken de studenten moeten letten tijdens de loop van de sporters. - Drone piloot: <ul style="list-style-type: none"> o Aangeven op welk gedeelte van de baan gefilmd moet worden, op welke hoogte, wat er in beeld moet komen o Hoe en waar worden de beelden opgeslagen? o Hoe en waar worden de beelden ingezet? 			
Benutbare mogelijkheden van accommodatie:			
Faciliteiten:	 <p>Linksom over de baan, gebruik van baan 1 en 2</p>		
B. Doelstelling(en):	<ul style="list-style-type: none"> - Loper: Ervaren van verzuring - Student: Herkennen van effecten van verzuring. Aanpassen van training op basis van waarnemingen. - Dronepiloot: Het in beeld brengen van een hardlopende atleet, op een atletiekbaan, van de voorkant gefilmd. 		
Tijdens de les wordt het accent gelegd op:	<ul style="list-style-type: none"> - Loper: Op 100% lopen vanaf de start. Door blijven lopen tot het echt niet meer gaat. - Student: Noteer de momenten dat je veranderingen ziet en welke veranderingen je ziet. - Dronepiloot: Op de juiste hoogte en in het juiste tempo achteruitvliegen voor de loper. 		

C. Leervragen:

- Loper: Wat ervaar je tijdens verzuring?
- Student: Wanneer zie je verandering bij de loper? Wat zie je veranderen bij de loper? Hoe ga je de training aanpassen zodat de gevolgen van verzuring later optreden of minder zijn?
- Dronepiloot: Wat zijn jouw ervaringen met het vliegen en filmen van snellopende sporters?

D. Evaluatie:

- Loper: Wat ben je voor jezelf tegenkomen waar je wat aan zou willen veranderen?
- Student: Hoe zou je volgende keer de training vormgeven?
- Dronepiloot: Wat zou je volgende keer anders doen en waarom?

E. Het motorische leerproces (voorwaarden en fase)	De lesinhoud (tijd en opdrachten: accent, variatie en differentiatie)		De rol van de lesgever (voorbeeld, observeren, uitleg, correcties, aanmoedigingen)	Organisatie en Veiligheid (organisatievormen, opstellingen, aanbiedingsvormen)	Materiaal
Bekend zijn met hardlopen op een atletiekbaan Ervaren van verzuring tijdens een loop op 100%	Tijd: 20 min.	Warming up: Loper: <ul style="list-style-type: none">- Ronde inlopen- Loopscholing Student: <ul style="list-style-type: none">- Positie op de baan bepalen.- Materialen klaarzetten voor observatie Dronepiloot: <ul style="list-style-type: none">- Positie op de baan bepalen.- Mogelijke obstakels in kaart brengen ivm de drone- Lopers informeren over de procedures tijdens de opnames- Testen van apparatuur Verzuringsloop	Instructie geven aan de: <ul style="list-style-type: none">- Lopers- Studenten- Dronepiloot Aanmoedigen van de lopers Overleggen met de studenten over wat ze mogelijk zouden kunnen zien Overleggen met de dronepiloot over mogelijke hoeken waaronder gefilmd kan worden.	Rondbaan atletiek Dronepiloot: Gevarenanalyse formulier invullen. Leerlingen vertellen wat te doen in geval van storing.	Atletiekbaan Drone Verlichting Checklist dronepiloot

	30 min.	<p>Loper:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 % Lopen van de startlijn <p>Student:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observeren van de looper - Observaties noteren <p>Dronepiloot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loper filmen vanaf de voorzijde op een hoogte zodat het hele lichaam in beeld komt 	Zorgen voor een veilige omgeving.		
--	----------------	---	-----------------------------------	--	--

F: Aandachtspunten / vervolgacties voor volgende les:

1.	Loper:
2.	Student:
3.	Dronepiloot:

G: Algemene opmerkingen:

--