

Module Eerste Les(sen)

In deze module willen we jullie aan de hand van het lesvoorbereidingsformulier meenemen bij het voorbereiden van je eerste les(sen). Daarnaast nog enkele opmerkingen over hoe je de eerste les(sen) voor je cursisten zo aangenaam mogelijk kunt maken.

Lesvoorbereidingsformulier Duosport

Week:

Niveau:

Dag:

Kleur lintjes:

Verzamelplaats: Bedenk goed waar je wilt verzamelen, heb je beginners blijf dan in de buurt van de opstapplaats. Dit geldt zowel voor volwassenen als de jeugd.

Tijdstip:

Lesthema: Binnen Duosport hanteren we de volgende thema's: houding, balans, ritme, plaatsing, afzet, bijhaal en timing. Deze thema's gelden zowel voor het rechte eind als voor de bocht.

Behandel per les niet meer dan 2 thema's.

Doel: Het lesdoel is datgene wat je specifiek in die les wilt bereiken. Wat is het resultaat wat je aan het einde van je les bij je cursisten wilt zien.

TIJD	OPDRACHTEN	ORG. / WERKVORM	WAT DOE IK/WAAR STA IK?
Inleiding 10 min	Fysiek + mentaal	Inrijden Lintjes uitdelen Tellen van je cursisten	Hangt een beetje van het niveau van de groep af en welke les het is. In eerste instantie is het handig om op je verzamelplek te staan om de lintjes uit te delen
Kern A 25 min Ong. 3 opdrachten	Leermoment. Je gebruikt dit deel van de les om je cursisten iets nieuws aan te leren of een thema verder uit te diepen.	Je gebruikt zowel aanwijzingen als oefeningen.	Bij Duosport hanteren we praatje, plaatje, daadje. Eigenlijk spreken de woorden voor zich. Bedenk goed wat je in je praatje verteld, wat je laat zien (dit is afhankelijk van het niveau van je groep). Wat ga je tijdens het daadje doen; waar sta je en hoe/waar geef je feedback op.
Kern B 20 min Ong. 2 opdrachten	Verdieping van leermoment. "doorgaande beoefening"	Je gebruikt zowel aanwijzing als rij-opdrachten.	Hoe lang doen cursisten over een rondje? Beg. 2-10 min Gem. 1-3 min Gev. .45 – 1.30 min
Slot 5 min		Bij de jeugd: spelletje Uitrijden Mededelingen → POSITIEF	

Evaluatie/lesvoorstel volgende les:

De eerste les staat in het teken van indelen. Hoeveel tijd de indeling in beslag neemt is afhankelijk van het aantal groepen/cursisten. Zorg ervoor dat je bij het maken van je eerste les rekening houdt met de tijd die je kwijt bent aan de indeling.

De eerste les(sen) staan daarnaast in het teken van het leren kennen van je cursisten en om je cursisten weer even aan het ijs te laten wennen. Neem daar de tijd voor en zorg er met je oefeningen voor dat je cursisten weer vertrouwd raken met het ijs en de schaatsslag. De oefeningen moeten dus niet te complex zijn.

