Ultimate frisbee

LO2 studiedag

Do 22 november 2012

Eric Swinkels
e.swinkels@slo.nl

slo

Programma

• Introductie	14.30 uur
• Mikken (discgolf)	
• Samenspelen (discathlon)	
• Ontwerp discgolf-parcours	14.45 uur
• Technieken	
• Koningsfrisbee	15.00 uur
• Toetsing en beoordeling frisbee	15.15
• Spelen ultimate frisbee	15.35 uur
• Afsluiting, vragen	15.55 uur

- Lesmap NFB/SLO 3 x 3 + tips

Leerlijn ultimate frisbee PO/VO (1)

Fase 1: drie lessen tijdens gymlessen

- Mikken
- Gooien en vangen
- Lummelen 4 vakken
- Koningsfrisbee 5-5 zaal (veld)

Fase 2: drie lessen na schooltijd op school

- Gooien/vangen uitbreiding
- Vijfschijf
- Appelboor
- Kingsfrisbee 4-4

Leerlijn ultimate frisbee PO/VO (2)

Fase 3: drie lessen bij frisbeeclub

- Overgooien in beweging ABC
- Marker
- Appelboor drietallen/ hotbox
- Ultimate drietallen

Frisbee in onderbouw VO

- Basisdocument onderbouw VO bewegingsonderwijs
- Doelspel ultimate frisbee
- Bewegingsthema:
  - Samenspelen en onderscheppen
  - Zelfstandig opstarten en blijven spelen zonder scheidsrechter
- Fasering:
  - Aanval opbouwen (en voorkomen daarvan)
    - Aanvallend eerst uitverdedigen, dan terreinwinst maken en aanval opbouwen
    - Verdedigend de aanvalsopbouw storen en terreinwinst voorkomen
  - Scoren (en voorkomen daarvan)
    - In scoringspositie komen en scoren door medespeler in eindzone aan te spelen (en dit voorkomen als verdediger)

Niveauaanduiding frisbee

- Niveaus uit basisdocument: eind klas 1 (OP) en eind klas 3 (UP)
  - Basis (90%)
  - Vervolg (50%)
  - Gevorderd (20%)
  - Zorg (10%)
- Rollen bij frisbee:
  - Medespeler schijfbezitter
  - Schrijfbezitter
  - Verdediger
- Fasering in beoordleingscriteria
  - Aanval opbouwen (en het voorkomen daarvan)
  - Scoren (en het voorkomen daarvan)

Frisbee als verdieping bij LO2/BSM

- Ultimate 5 tegen 5 als doelspel
- Verschillende variaties van ultimate zoals D-D-C en
- Discgolf: ontwerpen van parcours
- Beoordelingscriteria met niveaus → cijfer SE
- Ultimate frisbee 5 -5 toernooi als afsluiting (teams)
- Discgolfparcours voor geblesseerden

Toetsvoorbeeld in praktijk

1. Opdracht ultimate frisbee 5 tegen 5
2. Na introductie invullen op beoordelingsblad: wat is je eigen niveau?
3. Zelf kiezen, arrangeren, begeleiden in bewegingssituaties, niet alleen voor jezelf, ook voor anderen en daarop reflecteren → zelfstandig spelen? Zonder scheidsrechter? Hoe opbouwen en aanvallen? Hoe verdedigen? Hoe beter samenspelen?
4. Oefenen = bewust en bekwaam worden
5. Observeren: beoordelingsformulier
6. Verbeteren: aanwijzing geven om te verbeteren TOP/TIP
7. Beoordelingscriteria duidelijk bij toernooi ultimate frisbee
8. Na afloop opnieuw zelfanalyse/ eindevaluatie (kleur)
9. Eindbeoordeling door docent
10. Afsluiting in dossier

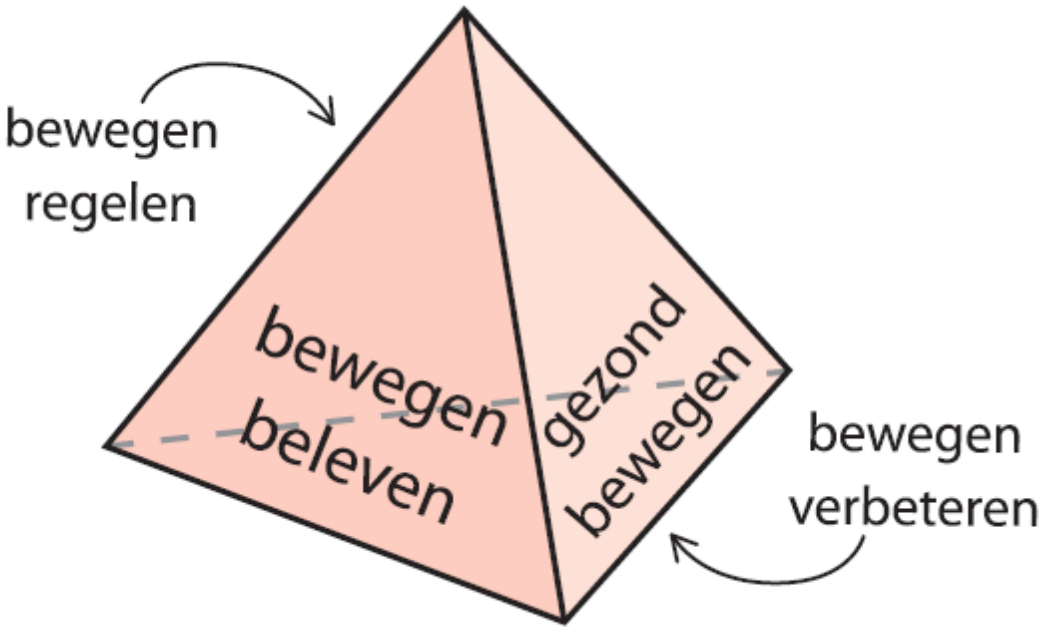
Leerplan BSM

- Het curriculaire spinnenweb (SLO)
  - Basisvisie
  - Leerdoelen/ eindtermen
  - Leerinhouden
  - Leeractiviteiten
  - Docentrollen
  - Leerbronnen/materialen
  - Groeperingsvormen
  - Leeromgeving (accommodatie)
  - Tijd/ studielast
  - Toetsing/ beoordeling → toetsvoorbeelden BSM



Vier sleutels voor kwaliteit

slo



Leerlijnen ‘Bewegen verbeteren’

Atletiek
- Lopen
- Springen
- Werpen

Bewegen op muziek

Spel
- Doelspelen
- Terugslagspelen
- Inblijven en uitmaken

Turnen
- Springen
- Zwaaien
- Balanceren

Zelfverdediging
- Stoeispelen
- Trefspelen

Zwemmen
- als vangnet
- als race, spel, avontuur, survival, springen)

Actuele activiteiten
- Golf
- Kanoën
- Klimmen
- Mountainbiken
- Schaatsen
- Skeeleren / skaten

Leerlijn ‘Bewegen regelen’

- Arrangementen inrichten
- Onder leiding hulpverlenen
- Coachen/begeleiden
- Scheidsrechteren. jureren
- Organiseren
- Ontwerpen

Leer/ontwikkellijn ‘Gezond bewegen’

- Veilig bewegen
  - Verstandig omgaan met blessurerisico’s
- Vitaal bewegen
  - Intensief bewegen leuk leren vinden
- Fitter bewegen
  - Ervaren wat de link is tussen bewegen en fitter worden

Ontwikkellijn ‘Bewegen beleven’

Gerichtheid op bewegen

- ingaan op uitdagingen in bewegingssituaties
- gerichtheid op leren
- waarderen van bewegen:
  intrinsieke en extrinsieke motieven
  sportieve omgeving of context

Betrokkenheid bij de les als groepsgebeuren

- **omgaan met regels**
- **zelfstandig deelnemen**
- **omgaan met elkaar**