

Triatlon/duatlon en de eindtermen Lichamelijke opvoeding lager onderwijs

Triatlon voor kinderen? Tuurlijk!!!! Triatlon bestaat uit de 3 basissporten die ieder kind aanleert en al spelend doet. Triatlon is veel meer dan wat lengtes zwemmen, fietsen of lopen. Het is op allerlei speelse manieren bewegen, sporten, fun hebben, aan conditie werken zonder het te beseffen: conditionele tikspelen, behendigheid op de fiets, uitdagingen, estafettes als zwemmend, fietsend of lopend... Het is goed voor de algemene ontwikkeling, coördinatie, lenigheid, fitheid, samenhangigheid...

Triatlon en Duatlon komen niet in het leerplan voor en daardoor lijkt het moeilijk om in de school zomaar een periode te besteden aan triatlon en duatlon. En nochtans is het niet moeilijk want triatlon steunt bij andere sporten die wel in het leerplan voorkomen, namelijk atletiek en zwemmen.

1. Lichamelijke opvoeding – motorische competenties

1.1. Zelfredzaamheid in kindgerichte situaties

I. Lichaams- en bewegingsbeheersing

- *De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.*

Motorische basisbewegingen zoals lopen, zwemmen en vele andere basisbewegingen komen tijdens de lessen triatlon/duatlon uitgebreid aan bod. De verschillende basisbewegingen worden aangebracht in allerlei verschillende situaties. De oefeningen omvatten vaak meerdere opdrachten die na elkaar moeten uitgevoerd worden en die van de oefeningen een complex geheel maken.

II. Verantwoord en veilig bewegen

- *De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.*

Vooraf de oefeningen, die op de fiets uitgevoerd worden, dragen veiligheid hoog in het vaandel. Naast het dragen van een helm wordt de nadruk gelegd op het veilig en verantwoord rijden met de fiets. Vaak zijn er meerdere leerlingen tegelijkertijd op het parcours en moet er met enige voorzichtigheid gereden worden. Ook in het zwembad en tijdens de loopoefeningen zijn vaak meerdere mensen tegelijkertijd in beweging op dezelfde plaats. Rekening houden met elkaar blijft prioritair.

- *De leerlingen kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.*

Vooraf in het fietsen, maar ook in het zwemmen komen zoals reeds vermeld in voorgaand punt situaties voor waarbij leerlingen bewust rekening moeten houden met elkaar (bv. onder elkaar doorzwemmen, voorwerpen doorgeven op de fiets, ...). Leerlingen moeten deze situaties leren inschatten en verantwoordelijk leren omgaan met zulke situaties. Bij onverantwoord gedrag moet de leerkracht ingrijpen.

III. Voorkeurslichaamszijde, lichaamsopbouw, lichaamsbesef

- *De leerlingen tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en –beperkingen.*

Twee zaken zorgen ervoor dat triatlon steeds opnieuw een confrontatie is van de leerling met zijn eigen mogelijkheden en beperkingen: ten eerste het uithoudingsaspect en ten tweede het feit dat het om twee of drie verschillende sporten gaat. Tijdens de verschillende oefeningen (o.a. miniduatlon) moeten leerlingen hun opdracht indelen naargelang de eigen mogelijkheden.

IV. Rustervaringen

- *De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spieren.*

De les wordt steeds afgesloten met een cooling down die zowel fysiek als mentaal ontspant.

- *De leerlingen zijn bereid om een sfeer van rust te creëren.*

De les wordt steeds afgesloten met een cooling down die zowel fysiek als mentaal ontspant.

1.2. Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

I. Variante vormen van basisbewegingen, al dan niet gebruik makend van toestellen.

- *De leerlingen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.*

Fietsbehendigheid is voor een groot deel gebaseerd op evenwicht. Het meest extreme voorbeeld hiervan is het stilstaan ter plaatse zonder een voet aan de grond te zetten. Diverse hulpmiddelen worden gebruikt om fietsbehendigheid te oefenen: kegels, paaltjes, ...

- *De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.*

Leerlingen springen en duiken tijdens de zwemoefeningen veelvuldig het water in.

- *De leerlingen kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.*

Leerlingen draaien bij de zwemoefeningen vaak rond hun breedte-as.

- *De leerlingen kunnen hun loopstijl en –tempo aanpassen aan de afstand.*

De leerlingen krijgen verschillende loopafstanden te verwerken, zowel individueel als in ploeg. Afhankelijk daarvan passen ze tempo en stijl aan.

II. Spel en sportspelen

- *De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.*

In alle lessen zijn spelvormen aanwezig die beroep doen op de vaardigheden aangeleerd in de lessen. Spelvormen zijn uitstekende manieren om de vaardigheden in complexe situaties uit te voeren en dit op een aangename manier.

- *De leerlingen kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen.*

De spelvormen zijn eenvoudig opgesteld, zodat ze toegankelijk zijn voor elk niveau. Uitbreidingen zijn natuurlijk mogelijk.

- *De leerlingen kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen spelen.*

Enkele functies die in de spelvormen voorkomen: tikker, verdediger, ...

- *De leerlingen kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.*

Spelvormen zoals de ploegenduatlon vereisen enig inzicht en tactische beslissingen om de opdracht zo efficiënt mogelijk te volbrengen.

- *De leerlingen passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtreding*

Ook de spelvormen in de initiatielessen bevatten spelregels (bijv. strafpunten bij fout fietsbehoudigheid, ...) en de leerlingen moeten deze uiteraard naleven. De andere leerlingen kijken mee op het juist naleven van de regels.

III. Ritmisch en expressief bewegen

IV. Bewegen in verschillende milieus

- *De leerlingen bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.*

Duatlon en triatlon zijn bewegingsactiviteiten die uitstekend geschikt zijn om uitgevoerd te worden in de vrije natuur: veld, bos, grasterrein, ... Het geeft een extra dimensie aan de sport.

- *De leerlingen kunnen ongeremd en spelend bewegen in het water.*

Aangezien zwemmen een onderdeel van triatlon is en triatlon-specifiek zwemmen enkele bepaalde situaties met zich meebrengt waar men moet draaien en keren, kan dit via speelse vormen aangeleerd worden.

- *De leerlingen voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen.*

Zwemmen op een veilige en juiste manier blijft prioritair bij het zwemonderdeel in triatlon.

1.3. Klein-motorische vaardigheden in gevarieerde situaties

- *De leerlingen kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren*

Fietsbehendigheid vereist vaak nauwgezette en goed gedoseerde vaardigheden van de leerlingen.

1.4. Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen

- *De leerlingen kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak.*

Vele bewegingstaken die de leerlingen opgelegd krijgen, vereist dat de leerlingen voldoende geconcentreerd zijn om succes te oogsten.

- *De leerlingen zoeken zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem*

Via enkele spelvormen per twee of per ploeg kunnen de leerlingen zelf uitzoeken hoe ze het meest efficiënt te werk kunnen gaan (kwartetten, ploegenduatlon, ...)

- *De leerlingen kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen.*

Prima voorbeeld hiervan is het fietsbehendigheidscircuit waarbij elk groepje zelf verantwoordelijk is voor het opstellen van een stand.

- *De leerlingen zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden.*

Het fietsbehendigheidscircuit is zo opgesteld dat de leerlingen niet alleen de opstelling verzorgen maar ook de oefening zelfstandig uitvoeren.

- *De leerlingen zijn bereid zichzelf vragen te stellen over hun aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.*

Duatlon en triatlon zijn confronterende sporten. Vaak zullen de leerlingen geconfronteerd worden met hun eigen mogelijkheden en beperkingen en op basis hiervan hun aanpak moeten bijsturen.

- *De leerlingen kunnen uit verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren.*

Bij de reactiespelen is het belangrijk dat de leerlingen op een gepaste manier reageren op de sensorische prikkels.

2. Lichamelijke opvoeding – gezonde en veilige levensstijl

- *De leerlingen hebben noties over hun eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.*

Zwemmen, fietsen en lopen gebeurt telkens in een andere houding en zo krijgen de leerlingen veel informatie over hun houding.

- *De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.*

Triatlon/duatlon is een sport die al deze competenties vereist en is daarom uitstekend geschikt voor de lessen lichamelijke opvoeding.

- *De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.*

Door het aangenaam en gevarieerd bewegen in de lessen triatlon/duatlon, is deze bewegingsactiviteit een ideale promotor van een gezonde en veilige levensstijl.

- *De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.*

Elke les start met een opwarming om de spieren te activeren en eindigt met een cooling down om fysiek en mentaal te ontspannen.

- *De leerlingen kennen mogelijke vormen van rollend en/of glijdend materiaal en weten er veilig mee om te gaan.*

3. Lichamelijke opvoeding – zelfconcept en het sociaal functioneren

- *De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.*

Eén van de filosofische gedachten van triatlon en duatlon is dat volhouden een deel van de sport is. De opdrachten worden ook zo opgesteld dat het de leerlingen motiveert om ze te volbrengen.

- *De leerlingen kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.*

Individueel leren leerlingen hun eigen mogelijkheden en beperkingen erkennen. De spelvormen op maat van iedereen zorgen ervoor dat succeservaring ook aanwezig is in de lessen.

Vaak wordt er in groep gewerkt en leert men rekening houden met de capaciteiten van de andere leerlingen en aangezien de opdracht niet kan slagen zonder de inzet van de anderen, leert men deze inzet ook te appreciëren.

- *De leerlingen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair-play.*

Ondanks het feit dat er veel spelvormen aanwezig zijn, blijft het accent nog steeds liggen op het volhouden en foutloos uitvoeren van de oefeningen. Dit brengt met zich mee dat de oefeningen gebeuren in een gezonde geest van fair-play.

- *De leerlingen kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen.*

De leerkracht kan steeds informatie bekomen via de Vlaamse Triatlon en Duatlon Liga (VTDL) in verband met jeugdwerking, clubs, ...

- *De leerlingen tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.*

Niettegenstaand dat triatlon en duatlon individuele sporten zijn, kan er in de les vaak in groep gewerkt worden. Leerlingen zijn genoodzaakt om te communiceren met elkaar, om elkaar te helpen, op te vangen, ...

- *De leerlingen zijn zich bewust van ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf en zetten deze recht.*

Soms reageert een leerling verkeerd op bepaalde zaken. In de geest van fair-play moet hij inzien wat hij fout gedaan of gezegd heeft en zich op gepaste wijze verontschuldigen.

- *De leerlingen kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.*

In alle onderdelen en oefeningen wordt gebruik gemaakt van veel materiaal. Leerlingen gebruiken het materiaal zoals de oefening het vereist.