|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DON BOSCO GENK** |  | | |  | | | |  |  | |
| **Graad: 2de graad BSO** | | |  | | |  |  | **Datum:** | | |
| **Vak: LO** | | |  | | | |  | **Thema: Omnisport** | | |
| **Leerkracht: K. Van Genechten** | | | |  | | |  | **lesvoorbereiding** | | |
|  | |  |  | | |  | | | |  | |

# Lesvoorbereiding: Omnisport (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (10 min)**

**Spelvorm –** **kaart-loopspel**

De klas wordt in 4 groepjes verdeeld en zich elk in een buitenhoek. In het midden liggen speelkaarten.

Er mag telkens maar 1 persoon lopen naar het midden om een kaart te nemen.

Het doel is om een zo hoog mogelijk puntenaantal te halen.

Variant: 2 dezelfde, 3 dezelfde,…

**Kern:**

**Spelvorm – parachutegames (10 min)**

De lln nemen de parachute vast en volgen de instructies van de leerkracht:

* Rondwandelen/lopen
* Kleine golven, grote golven
* Iglo maken
* Bal laten rollen
* Wissel van positie
* Kat en muisspel

**Spelvorm: vlaggenroof (10 min)**

De klas wordt in 2 groepen verdeeld.

In het midden ligt een sjaaltje.

De leerlingen krijgen binnen hun ploeg een nummer. Wanneer de leerkracht een nummer afroept dan lopen deze lln naar het midden toe en proberen de sjaal in hun kamp te krijgen zonder dat de andere ll je tikt.

**Spelvorm- kwartet (10 min)**

De klas wordt in 4 groepen verdeeld. Elke groep krijgt 8 verschillende voorwerpen.

Er mag telkens maar 1 persoon aan het lopen zijn en die mag een voorwerp op een andere plaats gaan halen. Proberen ze 4 dezelfde voorwerpen te verzamelen. Wanneer dat gelukt is, is het kwartet veilig en mogen ze het aan de kant leggen. Het kan dus niet meer gestolen worden.

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

* Inzet lln.
* Fairplay
* Plezierbeleving

**Leerplandoelstellingen**

**LPD 1** De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

**LPD 10** De leerlingen nemen in alle bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

**LPD 13** De leerlingen hanteren omgangsvormen zoals luisteren, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken bij het uitvoeren van verschillende rollen.

**LPD 17** De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

**LPD 19** De leerlingen gaan in op uitdagingen, leveren inspanningen en zetten zich in om hun grenzen te verleggen

**LPD 20** De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.