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

# Lesvoorbereiding: Circustechnieken: jongleren + diabolo (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (5 min)**

**Spelvorm –** **jagersbal**

1 ll. is de tikker en probeert de andere lln. d.m.v. een bal aan te tikken.

Ben je getikt dan ga je met de benen openstaan. Komt er iemand onder je door gekropen dan ben je weer vrij.

**Kern: Jongleren + diabolo (35 min)**

De klas wordt in 2 groepen verdeeld en worden geplaatst bij de 2 oefenstanden.

Binnen elke groep plaatsen de lln zich per 2.

De ene ll. observeert de andere ll en geeft tips en correcties aan de uitvoerder.

Na 17 minuten wordt er gewisseld.

**Jongleren**

* **Stap 1**: met 1 bal 🡪  
  Beeld je een rechthoek voor waarbij je met je rechterhand naar de linker bovenhoek gooit en omgekeerd.
* **Stap 2**: met 2 ballen 🡪  
  Laat de 2de bal vertrekken wanneer de 1ste op het hoogste punt is. Wanneer dit goed gaat probeer je de beweging sneller uit te voeren.
* **Stap 3**: met 2 ballen + tik op de bil 🡪  
  Wanneer je start met rechts tik je met de rechter hand op de rechter bil nadat de 2 ballen de hoogte zijn ingegooid. Je krijgt dan het ritme ‘gooi – Gooi – Tik – vang – vang  
  Wanneer dit goed gaat probeer je de beweging sneller uit te voeren.
* **Stap 4**: met 3 ballen - Inoefenen 1 cascade 🡪  
  = alle 3 de ballen worden eenmaal omhoog gegooid en weer opgevangen.
* **Stap 5**: met 3 ballen – meerdere cascades achter elkaar

**Diabolo**

* Stap 1: Je zet je diabolo op de grond. Je neemt in elk hand een stokje.
* Stap 2 : Het touwtje plaats je in het midden van je diabolo en je kantelt je diabolo plat.
* Stap 3 : Als je rechtshandig bent plaats je je diabolo rechts, je rolt hem over de grond naar links en neemt hem op. Je begint met je rechterhand kleine snokjes te geven (linkshandigen doen alles aan de linkerkant).
* Stap 4 : Je trekt de stokjes uiteen, hierdoor gaat je diabolo in de lucht vliegen.
* Stap 5 : Om de diabolo te vangen doe je je rechterhand omhoog, je houdt het koortje gestrekt (voor de linkshandige : je steekt je linkerhand omhoog). Vanaf dat je diabolo het touwtje raakt, doe je je handen terug omlaag.

Lukt het al goed? Dan mag je zelf oefeningen uitvinden.

* draai rond met de diabolo
* Stap met je diabolo rond
* Maak een klein sprongetje met je diabolo
* Trampoline

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

* Inzet lln.
* Plezierbeleving
* Rol van de leerling als motivator, observator en coach

**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 4** De leerlingen gaan, aan de hand van criteria, bij zichzelf en bij anderen na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

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

**LPD 12** De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

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

**LPD 14** De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

**LPD 15** De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

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