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

# Lesvoorbereiding: Circustechnieken: bordje draaien + piramides bouwen (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (5 min)**

**Spelvorm –** **Dikke Bertha**

Overloopspel 🡪 1 tikker staat in een afgebakende rechthoek. De andere lln. staan op de lijn van de korte zijde van de rechthoek.

Ze proberen over te lopen zonder dat de tikker ze kan opheffen. Lukt dat wel dan word je medetikker.

**Kern: bordje draaien + piramides bouwen (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. Ze oefenen om beurten.

Na 17 minuten wordt er gewisseld van oefenstand.

**Bordje draaien**

Stap 1 : Het vasthouden van de stok : Steek je hand uit, zet de stok op de palm van je hand en doe je duim en wijsvinger langs de stok omhoog. Stap 2 : Het draaien van het bordje : Hang het bordje op de punt van de stok Teken met de punt van de stok langzaam rondjes in de lucht. Let op! Je moet draaien vanuit je pols. Je houdt je arm dus stil en je maakt kleine rondjes. Als je draait, gaat het bordje vanzelf horizontaal staan.

Stap 3 : Stop opeens met draaien en je zult zien dat de stok automatisch naar het midden van het bordje gaat.

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

* neem het draaiende bord over op de top van je wijsvinger, duim of pink en zet ‘m daarna weer terug op je stok.
* Ga met je draaiende bord langzaam zitten of liggen. Als je opstaat mag het bordje natuurlijk niet vallen.
* Gooi het draaiende bordje in de lucht en vang ‘m weer op met de stok. Let op! Je moet wel iets meeveren. En nog moeilijker, vang je bord op met de onderkant van de stok.
* Doe het samen met een vriendje of vriendinnetje en geef het draaiende bordje over op de stok van je vriendje.

**Piramides bouwen**

Probeer per 2 volgende situaties na te bouwen.

**Het Vliegertje**

* Stap 1 : één persoon legt zich op zijn rug en steekt zijn armen en benen in de lucht.
* Stap 2 : de tweede persoon neemt de handen van de persoon en legt zijn heup op de voeten. De eerste persoon plooit zijn benen lichtjes.
* Stap 3 : de persoon vliegt.

**De X**

* Stap 1 : iemand zet zich op zijn handen en voeten
* Stap 2 : de andere persoon plaats een been ter hoogte van de schouderbladen en het andere been op de onderrug en spreidt zijn armen.

**De titanic**

* Stap 1 : een persoon legt zich op de grond en plooit zijn benen
* Stap 2 : de tweede persoon steunt met zijn handen op de knieën van de persoon die neerligt. De persoon die neerligt, draagt de benen van de persoon boven hem.

**De platte M**

* Stap 1 : iemand zet zich op handen en voeten met de rug naar beneden en buik naar boven gericht.
* Stap 2 : de andere persoon zet zich op zijn handen en legt zijn voeten op de knieën van de andere persoon. Zijn buik is naar de grond gericht.

**Rug liggen**

* Stap 1 : een persoon gaat op zijn handen en voeten zitten.
* Stap 2 : de andere persoon legt zich in de andere richting op de rug van de persoon die al op de grond zit en neemt het middel van deze persoon vast.

**De hangers**

* Stap 1 : plaats je voeten naast elkaar
* Stap 2 : neem elkaars pols vast.
* Stap 3 : leun naar achter en hou elkaar stevig vast.

**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.