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

# Lesvoorbereiding: Teambuilding (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (5 min)**

**Opwarming: reactiespel**

Door elkaar lopen en op signaal een opdracht uitvoeren.

* 1 X fluiten: zitten op je poep
* 2 X fluiten: 3 x jumping Jack
* 3 x fluiten: buik-lig
* 4 X fluiten: 3 x pompen

**Kern:**

**Spelvorm –** **draagzakkenrace ( 10 min)**

De klas wordt in 2 verdeeld en krijgen een draagzak. Op de draagzak gaat iemand liggen en ze proberen zo snel mogelijk iedereen 1 maal over het parcours te vervoeren. (andere lln dragen de zak)

(zigzag – over bank – draaien rond kegel)

**Spelvorm – mat omdraaien ( 5 min)**

Met matje staan 5 leerlingen. Ze proberen de mat om te draaien zonder dat de grond geraakt word.

**Spelvorm – wave-run ( 5 min)**

Leerlingen zetten zich per 2 tegenover elkaar en steken de armen uit. Op deze manier vormen ze 2 rijen. 1 persoon loopt nu op vertrouwen door de 2 rijen. De lln heffen net voor doorkomst de armen in de lucht.

**Oefenvorm - Piramides maken (15 min)**

De leerlingen krijgen toegang tot een boekje met piramides en proberen deze na te maken.

Op het einde proberen we met zijn allen 1 piramide te maken en er een foto van te nemen.

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

* Inzet lln.
* Fairplay
* Samenwerking en communicatie tussen lln.
* 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 14** De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

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

**LPD 16** De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomein.

**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.