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

# Lesvoorbereiding: Eurofittesten - Deel 1 (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: tikkertje Ring (5 min)**1 ll start als tikker. Wanneer die iemand anders kan aantikken, moeten deze personen handen geven. Ze blijven verder tikken tot ze met 4 zijn want dan mogen ze opsplitsen. (2/2)  
Blijf verder tikken tot iedereen eraan is.

**Kern: Eurofittesten - Deel 1 (35 min)**

Er worden 5 standen gemaakt samen met de leerlingen.

LKR geeft duidelijk richtlijnen waar ze materialen moeten plaatsen en hoe ze op een juiste manier moeten heffen. (Door de knieën buigen en rug recht houden)

Lln. worden in 5 groepjes opgedeeld. In elke groepje vormen de lln. koppels.

Om de 5 minuten wordt er doorgeschoven naar een andere stand.

Per koppel voert eerst ll.1 de test uit, ll.2 controleert en houdt de score bij. (Daarna wisselen)

**Standen:**

* Sit and reach
* Verspringen uit stand
* Hangen met gebogen armen
* Sit-ups
* Sneltikken met 1 hand

Uitleg verschillende standen bijgevoegd in bijlage. **(Zie handleiding Eurofittesten)**

**Materiaal: (afhankelijk van aantal leerlingen dien je dit materiaal te vermeerderen)**

* Zweedse bank
* Chronometer
* 2 meetlinten
* Plint
* 3 markeringen
* Rekstok
* Turnmatjes
* Scoreformulier voor iedere ll.
* Uitleg oefeningen per stand

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

* Moedig de kinderen voortdurend aan en probeer ze tot het uiterste te laten gaan.
* Controleer voortdurend of de bewegingen correct worden uitgevoerd.
* Controleer of de coaching-rol van de partner correct wordt uitgevoerd.

**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 5** De leerlingen ontwikkelen, rekening houdend met hun capaciteiten, fitheid gebaseerd op motorische basiseigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit.

**LPD 7** De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe in verschillende bewegingssituaties.

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

**LPD 18** De leerlingen stellen vanuit een groeiperspectief eigen fysieke doelen vanuit de eigen beweegvoorkeuren en fysieke capaciteiten.

**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.