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

# Lesvoorbereiding: Eurofittesten - Deel 2 (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: tikkertje Ring (10 min)**Jagersbal: 1 ll. heeft de bal en probeert hiermee een andere ll. aan te tikken.

Vanaf er 2 personen jager zijn, mag er niet meer met de bal gelopen worden dus zal je passen moeten geven.  
Probeer alle leerlingen aan te gooien.

**Kern: Eurofittesten - Deel 2 (30 min)**

Er worden 2 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 2 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: (15 min)**

* Flamingo balanceer test
* 10 X 5m sprint

**Shutlle Run over 20m (15 min)**

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

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

* Zweedse banken
* kegels
* USB met shuttle run
* muziekbox
* 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.