

Astro behendigheidsparcours

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind-gerichte bewegingssituaties

Lichaams- en bewegingsbeheersing

- 1.1 De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
→ “Raak geen pionnen aan en stoot ze niet om.”

Rustervaring

- 1.7 De leerlingen hebben in rust controle over hun ademhaling
→ “Elk teamlid moet de Astrocursus minstens drie keer herhalen met telkens minstens 1 minuut rust voordat hij de cursus herhaalt.”

Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

Variante vormen van basisbewegingen, al dan niet gebruik makend van toestellen

- 1.11 De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
→ “Moet het teamlid overeind springen”
- 1.15 De leerlingen kunnen hun loopstijl en tempo- aanpassen aan de afstand.
→ “Zo snel mogelijk rennen”

Ritmische en expressief bewegen

- 1.20 bis De leerlingen passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtredingen.
→ “Laat elke teamlid de eindtijd en eventuele strafpunten noteren in het Missiejournaal.”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken
→ “Missiejournaal en potlood”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en erkennen ook het lange-termijn effect ervan
→ “Missiejournaal en potlood”

- 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten
→ “Een warming-up/stretch- en cool-downperiode wordt altijd aanbevolen.”