

Terug naar het Basisstation

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.
→ “Er zijn meerdere manieren om het parcours voor deze activiteit op te zetten.”

Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

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

- 1.15 De leerlingen kunnen hun loopstijl en tempo- aanpassen aan de afstand.
→ “De deelnemers wandelen, joggen of rennen de afstand in hun eigen tempo. Ze kunnen allemaal tegelijk beginnen of de afstand één voor één afleggen.”

Bewegen in verschillende milieus

- 1.23 De leerlingen bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.
→ “atletiekveld, voetbalveld, pad of een andere grote buitenruimte”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken
→ “Na verloop van tijd zou het doel voor hen moeten zijn om 1600 meter af te leggen.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en erkennen ook het lange-termijn effect ervan
→ “De deelnemers noteren hun tijd en observaties over hun fysieke uithoudingsvermogen in hun Missiejournaal, bijvoorbeeld hoe hun snelheid of vermoeidheid onderweg veranderde.”
- 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.”