

Bouwen aan een Astronautenkern

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind-gerichte bewegingssituaties

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.3 De leerlingen kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren
→ "Leg altijd de nadruk op de juiste techniek tijdens het uitvoeren van oefeningen. Een verkeerde techniek kan leiden tot blessures."

Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen

- 1.28 De leerlingen kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak
→ "Leg altijd de nadruk op de juiste techniek tijdens het uitvoeren van oefeningen. Een verkeerde techniek kan leiden tot blessures."

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken
→ "Gebruik alleen de buikspieren om het bovenlichaam op te tillen tot de schouderbladen de grond verlaten."
→ "Met behulp van de spieren in de buik en rug stabiliseren de deelnemers hun lichaam door deze spieren aan te spannen."
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en erkennen ook het lange-termijn effect ervan
→ "Observaties voor en na deze fysieke ervaring kunnen worden opgetekend in hun Missie Dagboek."
- 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten
→ "Een warming-up/stretch- en cool-downperiode worden altijd aanbevolen."

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 3.1 De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.
→ "zoveel mogelijk crunches te doen in één minuut"
→ "moeten proberen deze houding minstens 30 seconden vol te houden."