

Beklim een martiaanse berg

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind–gerichte bewegingssituaties

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
→ “als ze naar beneden durven springen en veilig worden verklaard door de leerkracht”

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.
→ “springen van een hoogte naar beneden”
→ “zwaaien ze hun lichaam in een sprong”
- 1.14 De leerlingen kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen.
→ “Deelnemers klimmen naar beneden”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Deelnemers doen klimoefeningen op een klimrek om hun evenwicht, spierkracht en coördinatie te verbeteren.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.
→ “Deelnemers schrijven hun observaties over de oefening op in het opdrachtendagboek, bijv. tijdsregistratie of hoe makkelijk/moeilijk het was om de sprong uit te voeren.”
- 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.
→ ‘Een opwarm- en afkoelperiode wordt altijd aanbevolen.’