

Crew krachtraining

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind-gerichte bewegingssituaties

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
→ “Deelnemers moeten minstens een armlengte van elkaar verwijderd zijn.”
- 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.”

Rustervaringen

- 1.7 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spieren.
→ “Herinner de teamleden eraan om normaal te blijven ademen tijdens elk onderdeel van de fysieke activiteit.”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Deelnemers voeren een reeks squats en push-ups uit met lichaamsgewicht en herhalen dit zo vaak mogelijk.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “tijd noteren in hun Missiedagboek”
- 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.”