

Verkennen en ontdekken

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind–gerichte bewegingssituaties

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.1 De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
→ “Vanaf het basisstation verzamelt de verkenners monsters voor de missie volgens deze procedure.”
- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
→ “Deelnemers dragen op een veilige manier zware objecten van het onderzoeksgebied terug naar hun basisstation.”

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.
→ “Loop naar het Onderzoeksgebied, verzamel een monster en loop terug naar het basisstation.”

Spel en sportspelen

- 1.19 De leerlingen kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.
→ “werken in tweetallen en krijgen de rollen van een “missiecontrolemedewerker” en een “missieverkenner” toegewezen”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.1 De leerlingen hebben noties over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.
→ “til één monster per keer veilig op.”
→ “Gebruik de juiste techniek tijdens het uitvoeren van de oefeningen”
- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Het gewicht van alle voorwerpen mag niet meer zijn dan 6,8 kg.”
→ “Met de hulp van de artsen neemt de verkenners de hartslag op.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Missiejournaal en potlood”