

Planeet ga je, zwaartekracht vind je

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Groot–motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

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

- 1.6 De leerlingen kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.
→ “Speel de bal naar een vriend”

Spel en sportspelen

- 1.17 De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in een eenvoudige sport- en spelsituatie
→ “Spring”
→ “Ballen in een cirkel”
- 1.18 De leerlingen kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelletjes.
→ “Ballen in een cirkel”
- 1.20 bis De leerlingen passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sanctie bij overtredingen.
→ “Als de bal door de benen van een deelnemer gaat, is hij uit de cirkel.”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Bewegingsvaardigheden, coördinatie en snelheid opbouwen en verbeteren.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Herhaal de twee oefeningen met zwaardere ballen. Teamleden kunnen observaties voor en na deze fysieke ervaring noteren 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 wordt altijd aanbevolen.”
- 2.5 De leerlingen kennen mogelijke vormen van rollend en of/glijden materiaal en weten er veilig mee om te gaan.
→ “De bal rolt over de grond naar een deelnemer.”