

Springen voor de maan

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind-gerichte bewegingssituaties

Lichaams- en bewegingsbeheersing

- 1.1 De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
→ “Probeer 30 seconden lang touwtje te springen terwijl je over een glad oppervlak beweegt.”

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
→ “Deelnemers moeten minstens 2 armlengtes van elkaar vandaan staan”
- 1.3 De leerlingen kennen de gevaren en risico’s van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.
→ “Teamleden moeten hun knieën licht buigen bij de landing en proberen op de bal van hun voeten te landen.”

Voorkeurslichaamszijde, lichaamsbouw, lichaamsbesef

- 1.6 De leerlingen tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
→ “Als je het onder de knie hebt, ga je verder met bewegen.”

Rustervaringen

- 1.7 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spieren.
→ “Rust 60 seconden”

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.
→ “Spring met een springtouw 30 seconden op zijn plaats.”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.

→ “Verbeter bewegingsvaardigheden, kracht en uithoudingsvermogen van het hart en andere spieren.”

- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Maak en noteer observaties over verbeteringen in sprongtraining.”

Lichamelijke opvoeding: Zelfconcept en het sociaal functioneren

- 3.7 De leerlingen kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.
→ “Teamleden moeten een springtouw gebruiken dat past bij hun lengte.”