

Missie: Controle!

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.
→ “Deelnemers laten een tennisbal tegen de muur stuiteren en proberen deze te vangen terwijl ze op één voet balanceren.”

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
→ “Informeer deelnemers over het belang van een veilige omgeving tijdens het balanceren (struikelgevaar, scherpe/gevaarlijke voorwerpen enz.).”

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.
→ “Deelnemers heffen één voet achter zich op, ter hoogte van hun knie.”

Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

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

- 1.9 De leerlingen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.
→ “terwijl ze op één voet balanceren.”
- 1.11 De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
→ “Als de speler de bal laat vallen, moet hij op één voet rond de cirkel springen voordat hij weer gaat spelen.”
- 1.16 De leerlingen kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.
→ “laten een tennisbal tegen de muur stuiteren”
→ “tennisbal naar een speler tegenover hen gooien”

Spel en sportspelen

- 1.17 De leerlingen beheersten fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.
→ “stap 1 is individueel oefenen. Stap 2 is als groep”

- 1.20 bis De leerlingen passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtredingen.
→ “Als de speler de bal laat vallen, moet hij op één voet rond de cirkel springen voordat hij weer gaat spelen.”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Verbeter balans en ruimtelijk bewustzijn”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Waarnemingen doen en vastleggen over verbeteringen in evenwicht en ruimtelijk bewustzijn.”
- 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.
→ “Een warming-up en cooling-down voor en na de activiteit wordt altijd aanbevolen.”