

Peake lancering

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 voeren burpees uit om spierkracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen te verbeteren. Deze activiteit combineert squats, push-ups en springen in de lucht.”

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.
→ “Laat de deelnemers meer dan een armlengte van elkaar vandaan zitten.”

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 herhalen deze set oefeningen 10 keer, terwijl ze de juiste vorm aanhouden.”

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.
→ “Deelnemers springen hoog in de lucht en roepen”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Voer een reeks burpees uit om lenigheid en coördinatie te verbeteren, evenals het cardiovasculaire en spieruithoudingsvermogen.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Observeer en noteer verbeteringen in behendigheid en coördinatie.”