

Stap op je ruimtefiets!

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.
→ "fietsen"

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven."
→ "Fietsen moeten goed passen bij elke deelnemer."
→ "Draag geschikte kleding voor het fietsen, zoals een helm en knie- en elleboogbeschermers."
- 1.3 De leerlingen kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.
→ "Alle fiets- en verkeersregels moeten worden nageleefd"

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.
→ "kunnen deelnemers de volgende aanpassingen proberen:"

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.
→ "Activiteit 2: Evenwicht oefenen"
- 1.12 De leerlingen kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.
→ "Fiets vooruit en rol dan met gestrekte voeten van de pedalen."

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ "Kracht, balans en uithoudingsvermogen opbouwen en verbeteren."

- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Waarnemingen doen en noteren over verbeteringen in het fietsen.”
- 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.”