

Ruimte Rock N Roll

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.
→ “Salto voor gevorderden”

Verantwoord en veilig bewegen

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven.”
→ “Het is belangrijk dat de deelnemers de oefening goed doen en niet te snel.”

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 voeren salto's uit op verschillende moeilijkheidsniveaus zoals hieronder voorgesteld”

Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

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

- 1.12 De leerlingen kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.
→ “Leg de handen voorzichtig neer en rol in een rechte richting.”

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 fysieke activiteit uit die de lichaamscoördinatie en -flexibiliteit verbetert en het bewegingsbereik vergroot.”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Maak en noteer observaties over verbeteringen van deze ervaring in het Missiejournaal.”

- 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.”