

De snelheid van het licht

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind–gerichte bewegingssituaties

Voorkeurslichaamszijde, lichaamsbouw, lichaamsbesef

- 1.4 De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
→ “Strek de dominante arm uit voor het lichaam en maak een vuist met je hand, duim naar boven.”
- 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.
→ “Gebruik de wijsvinger en duim om de liniaal op te vangen direct nadat deze is losgelaten door de trainer.”

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.”

Klein–motorische vaardigheden in gevarieerde situaties

- 1.26 De leerlingen kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
→ “tussen de duim en wijsvinger van het bemanningslid vallen.”
- 1.27 De leerlingen kunnen de functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.
→ “Gebruik de wijsvinger en duim om de liniaal op te vangen direct nadat deze is losgelaten door de trainer.”

Klein–motorische vaardigheden in gevarieerde situaties

- 1.32 De leerlingen zijn bereid zichzelf vragen te stellen over hun aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.
→ “Gebruik de volgende open vragen voor, tijdens en na het oefenen van de op vaardigheden gebaseerde activiteit om deelnemers te helpen observaties te maken over

hun eigen vaardigheidsniveau en hun vooruitgang in deze op vaardigheden gebaseerde activiteit:"

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ "Oefen concentratie en verbeter de oog-hand reactietijd"
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ "Maak en noteer observaties over verbeteringen in deze op vaardigheden gebaseerde ervaring in het Missiejournaal."