

Goalball

Activiteit 1

Lichamelijke opvoeding: Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kind-gerichte bewegingssituaties

Lichaams- bewegingsbeheersing

- 1.1 De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
→ “De twee kinderen die spelen moeten tijdens het spel geblinddoekt zijn (aanpassingen mogelijk).”

Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

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

- 1.15 De leerlingen kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
→ “De eerste wedstrijden kunnen met open ogen worden gespeeld om te wennen aan het veld en de regels.”
- 1.16 De leerlingen kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.
→ “goalball”

Spel en sportspelen

- 1.17 De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudige bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.
→ “goalball”
- 1.20 De leerlingen kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen eenvoudige tactische plannetjes afspreken en uitvoeren.
→ “te wennen aan het veld en de regels”
- 1.20bis De leerlingen passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtredingen.
→ “Het team dat de meeste doelpunten heeft gescoord, wint.”

Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen

- 1.28 De leerlingen kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak.
→ “De twee kinderen die spelen moeten tijdens het spel geblinddoekt zijn (aanpassingen mogelijk).”
- 1.31 De leerlingen zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden.
→ “Verdeel de kinderen over 4 of 5 velden”
→ “De kinderen spelen in tweetallen tegen elkaar, om beurten en in korte wedstrijden van 4-5 minuten”
- 1.32 De leerlingen zijn bereid zichzelf vragen te stellen over hun aanpak, voor tijdens en na het oplossen van een bewegingstaak en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.
→ “het luisteren naar suggesties van anderen, onderlinge hulp en welwillendheid, enz. Er kunnen ook duo's worden gevormd binnen hetzelfde team als sommige kinderen hulp nodig hebben bij dit spel.”

Lichamelijke opvoeding: Gezonde en veilige levensstijl

- 2.2 De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
→ “Motorische vaardigheden ontwikkelen en lichaamstaal opbouwen”
- 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
→ “Maak kinderen erop attent en laat hen opmerken dat hun prestaties verbeteren door training en dat zij daarna geleidelijk de moeilijkheidsgraad/intensiteit van de activiteit kunnen verhogen.”
- 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.
→ “opwarming”