

Para – zwemmen

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.
→ “moeilijkere parcoursen worden uitgezet met opdrachten die in verschillende etappes”

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.
→ “Ze kunnen alles gebruiken wat ze willen: de rand, de zwembaan, drijvend materiaal... Zodra de kinderen zich op hun gemak voelen in het water”
→ “De oefening kan in tweetallen worden gedaan als sommige kinderen hulp nodig hebben.”

Groot – motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties

Bewegen in verschillende milieus

- 1.24 De leerlingen kunnen ongeremd en spelend bewegen in het water.
→ “Kinderen kunnen vrij door het zwembad bewegen”
- 1.25 De leerlingen voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen.
→ “zien wie het snelst het zwembad kan oversteken.”

Sport en sportspelen

- 1.19 De leerlingen kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.
→ “context: Train als een astronaut”

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.
→ “Wijs de kinderen erop dat hun prestaties met oefening verbeteren en dat ze de moeilijkheidsgraad en/of intensiteit van de activiteit geleidelijk kunnen opvoeren.”
- 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.
→ “opwarming”