

Bewegen en sport

Kerdoelen vso arbeidsmarktgericht

1. De leerling leert deel te nemen aan activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden.

Hierbij kan men denken aan:

- bewegingsgebieden als balanceren, klimmen, zwaaien, springen, hardlopen;
- activiteiten als: acrobatiek, schommelen, trampolinespringen, sprinten, mountainbiken.

2. De leerling leert deel te nemen aan verschillende spelgebieden.

Hierbij kan men denken aan:

- spelvormen zoals doelspelen, terugslagspelen, tik- en afgooispelen, honkloopspelen, zelfverdedigingsspelen, mikspelen, jongleren;
- activiteiten als: basketbal, badminton, judovormen, trefspelen, golf.

3. De leerling leert deel te nemen aan verschillende vormen van bewegen op muziek.

Hierbij kan men denken aan: bewegen in de maat van de muziek en dansvormen.

4. De leerlingen leren zelfstandig met elkaar bewegingssituaties te reguleren.

Hierbij kan men denken aan:

- regels en functies leren hanteren en accepteren;
- functiewisselingen toepassen;
- zo zelfstandig mogelijk team- en groepsindelingen leren maken en accepteren;
- sport- en spelsituaties in de vrije tijd (buiten schoolverband) zelfstandig leren regelen;
- klaarzetten, opruimen, herstellen en aanpassen van opstellingen van materialen.

5. De leerlingen leren met elkaar bewegingssituaties positief te beleven.

Hierbij kan men denken aan:

- ingaan op de bewegingsuitdaging en zich willen verbeteren;
- waarderen van de inbreng van anderen;
- inschatten welke activiteiten, contexten en motieven bij hen passen.

6. De leerling leert over de waarde van bewegen voor gezondheid en welzijn en ontwikkelt een gewoonte van regelmatig en verantwoord bewegen.

Hierbij kan men denken aan:

- leren over de voordelen van regelmatig intensief bewegen;
- ontwikkelen van gewoonte om zo mogelijk regelmatig intensief te bewegen;
- principes van veilig en verstandig bewegen (op school, thuis, in de vrije tijd en op het werk);
- ergonomische aspecten van lichamelijke arbeidsmatige activiteiten.

- 7. De leerling oriënteert zich op sport- en bewegingsmogelijkheden in zijn omgeving, leert een voor hem passende keuze te maken uit dit aanbod en leert actief deel te nemen aan bewegingsactiviteiten buiten schoolverband.**

Hierbij kan men denken aan:

- deelnemen aan sportoriëntatie- en keuzeprogramma's;
- verkennen en benutten van mogelijkheden om lid te worden bij sportvereniging(en);
- naar evenement(en) gaan.