

Runner's High – Leerplandoelen



Welbevinden en sociale vaardigheden opbouwen in diverse contexten

De leerling:

- ervaart bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties.
- heeft respect voor en gaat gepast om met de omgeving (Omgeving).
- brengt waardering op voor elkaars mogelijkheden en houdt rekening met individuele verschillen (Anderen).
- onderneemt spontaan acties om de eigen mogelijkheden en talenten in bewegingssituaties verder te ontwikkelen (Realistisch zelfbeeld).
- kan de eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen, duidt aan in welke bewegingssituaties hij zich goed voelt en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij zijn fysieke en relationele mogelijkheden (Grenzen verleggen).

Gezond en veilig bewegen

Inspanning en ontspanning leiden tot een algemene fitheid

De leerling:

- ontwikkelt fitheid gebaseerd op Kracht, Lenigheid, Uithouding en Snelheid (KLUS).
- geeft het belang aan van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen met het oog op gezondheid.
- geeft voor zichzelf wijzigingen in fitheid aan.
- zet zich in met het oog op fysieke fitheid.
- geeft eigen wijzigingen in fitheid aan en bepaalt op basis hiervan eigen fitheidsdoelen.
- ziet het belang in van een goede fysieke conditie.

Positieve bewegingsinstelling leidt tot levenslang bewegen

De leerling:

- leert positief staan tegenover regelmatig actief bewegen.
- ervaart duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.
- is bereid bewegen te integreren in zijn levensstijl en is zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.

Zelfstandig leren

De leerling:

- gaat volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf na of hij vorderingen maakt bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten.
- stuurt zijn leerproces bij.

Reflecteren over bewegen

De leerling:

- toont in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
- is bereid zichzelf vragen te stellen over zijn aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en wil op basis hiervan zijn aanpak (bij)sturen.

Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties

Loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand

De leerling:

- voert een duurloop uit

Bewegingsactiviteiten in de natuur

De leerling:

- neemt deel aan bewegingsactiviteiten in de natuur.
- doet binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen op in de natuur.



Motorische competenties

De leerlingen:

- kiezen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.
- voeren zelfstandig leertaken uit om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen
- gaan volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf na of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en sturen hun leerproces bij.
- kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun uitvoering.
- kunnen kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving.
- ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.

Gezonde, veilige en fitte levensstijl

De leerlingen:

- kunnen met betrekking tot fitheid hun eigen doelen bepalen.
- zien het belang in van een goede fysieke conditie.

Zelfconcept en sociaal functioneren

De leerlingen:

- kunnen en willen samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school.
- kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden.

Atletiek

Atletiek heeft veel meer te bieden dan een afvalwedstrijd waarbij er maar één overblijft. Er kunnen veel winnaars zijn als elke leerling werkt naar zijn mogelijkheden en zijn beoogde prestatiedoel binnen reële grenzen blijft. Belangrijk is dus dat het doel dat men wil bereiken uitgaat van de eigen mogelijkheden en niet van de idee de beste te willen zijn.

De leraar kiest uit het algemeen doelenkader per periode, prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar atletiek
- met aandacht voor – verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
- zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
- taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid)
- transfer naar andere bewegingscontexten

Uithoudingslopen

- diverse vormen van duurlopen: joggen, tempoloop, bike and run, walofi ...
- veilig lopen binnen aërobe zone: registratie van hartfrequentie (rustpols, inspanningspols, recuperatiepols)
- looptijd verlengen



Fitheid, gezonde en veilige levensstijl

- Kritisch kunnen omgaan met het bewegingsaanbod in de eigen leefomgeving.
- Duurzame bewegingsvreugde kunnen ervaren op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.
- Het verband kunnen leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
- Met betrekking tot “fitheid” eigen doelen kunnen bepalen.
- Het belang inzien van een goede fysieke conditie.
- Bereid zijn “bewegen” te integreren in de eigen levensstijl en zich bewust zijn van verschillende mogelijkheden hiervoor.

Situatief denken en handelen

- In nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid kunnen opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.
- Uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kunnen kiezen voor het aanpakken van bewegingsopdrachten.
- Zelfstandig leertaken kunnen uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.

Motorische vaardigheden

- Zelfstandig leertaken kunnen uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.

Sociaal functioneren en zelfconcept ontwikkelen

- Op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, kunnen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen kunnen geven.
- Samen kunnen overleggen over en keuzes kunnen maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school.