



SPORTIMONIUM
SPORT- & OLYMPISCH MUSEUM

EINDTERMEN (ET) LICHAMELIJKE OPVOEDING LAGER ONDERWIJS

In de linkerkolom vind je de eindtermen (<https://www.onderwijsdoelen.be/lichamelijke-opvoeding-lager-onderwijs-0>)

In de rechterkolom wordt een link gelegd naar mogelijke toepassingen of realisaties in het *SPORTIMONIUM*

1. Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kindgerichte bewegingssituaties

1.1 Lichaams- en bewegingsbeheersing

De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties. (ET 1.1)

Zowel bij de sportieve workshop ' Volkssporten Spelen' als bij het doe, meet en weet-circuit 'Metten met Atleten' worden de leerlingen geconfronteerd met verschillende bewegingen die beroep doen op allerhande motorische basisbewegingen zoals springen, heffen, werpen, rollen, vangen, buigen, duwen ... Bij de kennismaking met de spelen, worden de belangrijkste onderdelen van het bewegingsverloop toegelicht vb. de bol in de handpalm nemen, diep door de benen buigen, goed mikken, de bol met een stevige zwaaibeweging weggrollen De leerlingen moeten de verschillende onderdelen van het bewegingsverloop begrijpen en juist kunnen uitvoeren om te slagen in de totaalbeweging.

1.2 Verantwoord en veilig bewegen

<p>De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven. (ET 1.2)</p> <p>De leerlingen kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren. (ET 1.3)</p>	<p>In het Sportimonium worden de bezoekers geconfronteerd met verschillende (onbekende) bewegingsopdrachten. Vele hiervan vragen bijzondere aandacht voor de veiligheid van zichzelf en die van anderen. Bij de toelichting van de opdrachten, wijst de begeleidende coach steeds op de mogelijke gevaren en risico's en maakt een aantal afspraken inzake veiligheid en organisatie. De leerlingen moeten deze regels toepassen en de afspraken nakomen om op een veilige manier te slagen in hun opdrachten.</p>
<p>1.3 Voorkeurlichaamszijde, lichaamsopbouw, lichaamsbesef</p>	
<p>De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken. (ET 1.4)</p>	<p>Bij de workshop 'Meten met Atleten' zijn er fysieke proeven die moeten worden uitgevoerd met zowel je voorkeurhand als je andere hand. Zo kan de leerling ervaren welk van beide kanten de voorkeur geniet. Ook bij het uitvoeren van de bewegingen bij de volkssporten, ervaren de leerlingen welke hun voorkeurhand/voet is.</p>
<p>1.4 Rustervaringen</p>	
<p>De leerlingen zijn bereid om een sfeer van rust te creëren. (ET 1.8*)</p>	<p>Aangezien de leerlingen geen voorkennis hebben, worden alle opdrachten steeds toegelicht door een museumcoach. Hij /zij licht de regels van het spel toe, demonstreert en maakt een aantal afspraken betreffende veiligheid en organisatie. Van de leerlingen wordt verwacht dat ze tijdens deze momenten aandachtig luisteren naar de coach en zorgen voor rust.</p>
<p><i>Groot-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties</i></p> <p>1.5 Variante vormen van basisbewegingen, al dan niet gebruik makend van toestellen</p>	

<p>Algemeen</p>	<p>In het Sportimonium komen leerlingen in contact met een aantal onbekende (volks)sporten die appel doen op verschillende basisbewegingen zoals werpen, duwen, rollen, trekken, slingeren, zwaaien Een juiste uitvoering van deze bewegingen is van belang voor een goed resultaat. Het spreekt voor zich dat de leerlingen bij het uitvoeren voldoende oefenkansen krijgen.</p>
<p>1.6 Spel en sportspelen</p>	
<p>De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties. (ET 1.17)</p> <p>De leerlingen kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen. (ET 1.18)</p> <p>De leerlingen kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen aannemen. (ET 1.19)</p> <p>De leerlingen kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren. (ET 1.20)</p> <p>De leerlingen passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtreding (ET 1. 20 bis)</p>	<p>De workshop 'Volkssporten Spelen' biedt aan scholen een unieke kans om actief kennis te maken met een aantal bijzondere sportspelen. Tonspel, kegelen, sjoelbak zijn veeleer eenvoudige spelen waarvan het spelidee snel duidelijk is en die beroep doe op eenvoudige motorische vaardigheden (werpen, rollen, schuiven ...)</p> <p>Andere spelen zoals beugelen, trabol, schuiftafel zijn zowel technisch als tactisch moeilijker en vragen meer (tactisch) inzicht en meer motorische competenties. Na de toelichting door de coach, is het aan de leerlingen om deze bijzondere sportspelen uit te proberen, zich in het spel in te leven, tactische afspraken te maken met teamgenoten ... en zich neer te leggen bij opmerkingen en beslissingen van de coach .</p>
<p><i>Klein-motorische vaardigheden en acties in gevarieerde situaties</i></p>	
<p>De leerlingen kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren (ET 1.26)</p>	<p>Verschillende volkssporten doen beroep op klein-motorische vaardigheden (het werpen van een schijf naar een holte, het rollen van een bol naar een poortje, het mikken van een ring naar een paaltje ...)</p> <p>Hoe nauwkeuriger, gecontroleerder en beheerster deze klein-motorische vaardigheden worden uitgevoerd, des te beter het resultaat van de</p>

<p>De leerlingen kunnen de functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen. (ET 1.27)</p>	<p>bewegingsopdracht.</p> <p>Vele volkssporten worden uitgevoerd met behulp van allerlei bollen, schijven of andere voorwerpen. Het spreekt voor zich dat de leerlingen diverse grepen moeten beheersen om de opgelegde bewegingsopdrachten uit te voeren.</p>
---	--

Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen

<p>De leerlingen kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak. (ET 1.28*)</p>	<p>Vermits bijna alle bewegingsopdrachten in het Sportimonium nieuw zijn, moeten de leerlingen zich voldoende concentreren om tot een goed resultaat te komen en om de veiligheid te garanderen.</p>
---	--

<p>De leerlingen zoeken zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings-of een spelprobleem (ET 1.29)</p> <p>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 hun aanpak bijsturen. (ET 1.32*)</p>	<p>Aangezien de opdrachten van de sportieve workshops steeds in kleine groepjes worden uitgevoerd, doen ze in grote mate appel op de zelfstandigheid van de leerlingen. Een coach ligt toe en begeleidt maar laat voldoende initiatief over aan de leerlingen zelf.</p> <p>Dit impliceert dat de leerlingen de bewegingsopdrachten zelfstandig uitproberen, op basis van het behaalde resultaat hun bewegingen evalueren en waar nodig (en eventueel met tussenkomst van de coach) bijsturen.</p>
---	--

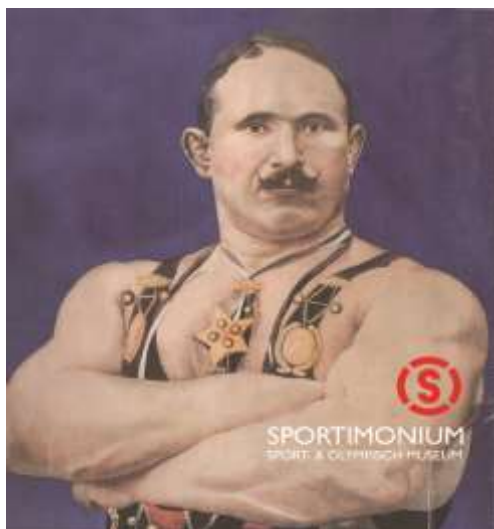
2. Gezonde en veilige levensstijl

<p>De leerlingen hebben noties over hun eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding (ET 2.1)</p> <p>De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken. (ET 2.2*)</p> <p>De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het</p>	<p>De workshop ' Meten met Atleten' zoemt helemaal in op de fysieke conditie. In de eerste plaats worden 10 fysieke proeven afgelegd waardoor de leerlingen hun kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht kunnen in kaart brengen. Bovendien worden deze parameters voor fysieke conditie aan de hand van 5 interactieve infozuilen op een leuke en speelse manier geduid en geïllustreerd en wordt gewezen op het belang en het effect</p>
---	--

<p>langetermijneffect ervan. (ET 2.3*)</p>	<p>van een goede conditie, van regelmatige en gedoseerde lichaamsbeweging, van een evenwichtige constitutie</p>
<h3>3. Zelfconcept en het sociaal functioneren</h3>	
<p>De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken. (ET 3.1*)</p> <p>De leerlingen kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen. (ET 3.2*)</p> <p>De leerlingen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play. (ET 3.3*)</p> <p>De leerlingen kennen de mogelijkheden om buiten de les LO een voorkeursport te beoefenen. (ET 3. 4)</p>	<p>In de sportieve workshops: volkssporten en 'Meten met Atleten' wordt er regelmatig doorgeschoven naar de volgende proef/sport. De coach geeft hiervoor telkens het signaal zodat de leerlingen alle proeven of sporten kunnen verwezenlijken binnen de tijdsspanne die er is. Hierdoor is de opdracht niet te langdradig waardoor de leerlingen zeker bereid zijn dit vol te houden en af te werken.</p> <p>Het circuit 'Meten met Atleten' is er op gericht om van elke leerling de factoren kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en evenwicht in kaart te brengen. Op die manier ontdekken de leerlingen op een speelse manier waar ze goed of minder goed in zijn. De Volkssporten doen beroep op specifieke fysieke vaardigheden die in andere sportactiviteiten minder aan bod komen. Dit impliceert dat men bij zichzelf en bij anderen misschien onbekende mogelijkheden of beperkingen zal ontdekken.</p> <p>In elke workshop schuilt een zekere competitie: in de volkssporttuin spelen leerlingen een wedstrijdje beugelen, trabol, gaaijbol ... en in het doe, meet en weet-circuit 'Meten met Atleten' wordt niet enkel de kracht, lenigheid ... gemeten maar worden de resultaten ook vergeleken met die van anderen. Dit impliceert dat de deelnemers op een correcte en volwassen manier moeten leren omgaan met winst en verlies, met mogelijkheden en beperkingen.</p> <p>Het Sportimonium ziet het als een taak om de blik op sport te verruimen. Zowel in de tentoonstellingen als in de workshops wordt eveneens aandacht geschonken aan minder bekende competitie- en recreatiesporten. Op die manier ontdekken leerlingen verschillende mogelijkheden om buiten de les LO aan sport te doen.</p>

<p>De leerlingen tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. (ET 3.5*)</p> <p>De leerlingen kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken. (ET 3.7*)</p>	<p>Door het werken in kleine groepen, wordt getracht om iedereen aan zijn trekken te laten komen en de expressiviteit en de spontaneïteit van de leerlingen te stimuleren.</p> <p>Het – vaak onbekende- materiaal dat in de sportieve workshops wordt gebruikt, nodigt soms uit tot 'experimenteren'. Aan de leerlingen wordt dan ook telkens uitdrukkelijk gevraagd om het materiaal te respecteren en steeds op de juiste (voorgeschreven) manier te gebruiken.</p>
---	--

* De attitudes werden met een asterisk (*) in de kantlijn aangeduid.



Programma's op maat – info en reservaties

015 618 222

Reservaties@sportimonium.be

WWW.SPORTIMONIUM.BE

<http://www.facebook.com/sportimonium>

SPORTIMONIUM

Sport Vlaanderen-domein Hofstade

Trianondreef 19

1981 Hofstade – Zemst

