



Naar het eerste jaar op SAG!

Sport

1A 'EXPLORE' klas – KEUZEGEDEELTE – 5 lessen

1 uur

Versterken, verdiepen, verbreden

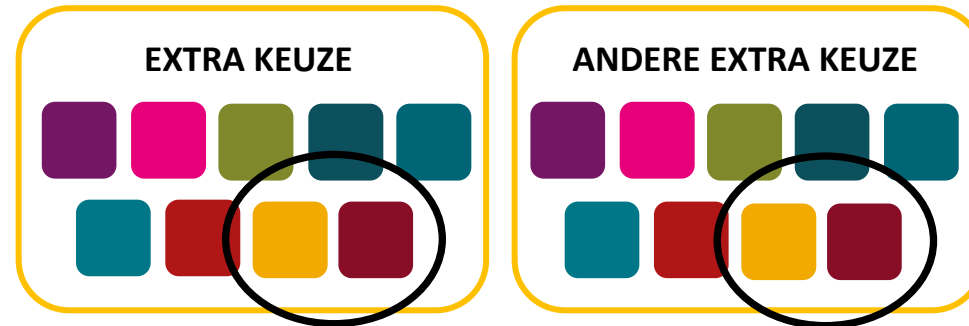
1 lesuur

2 uren vaste keuze



2 extra verkennende keuzes*

(2 x 8 weken – 2 uren per week)



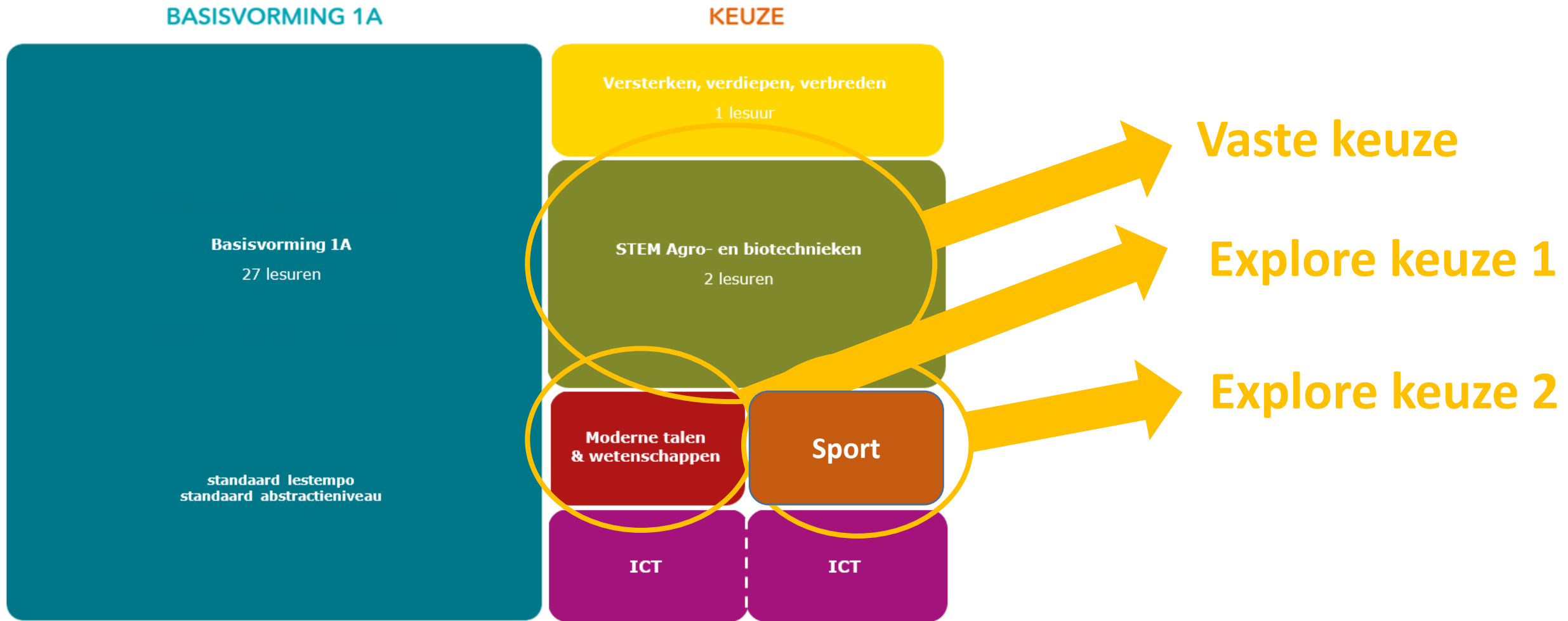
* Sport
Kunst & creatie

ICT

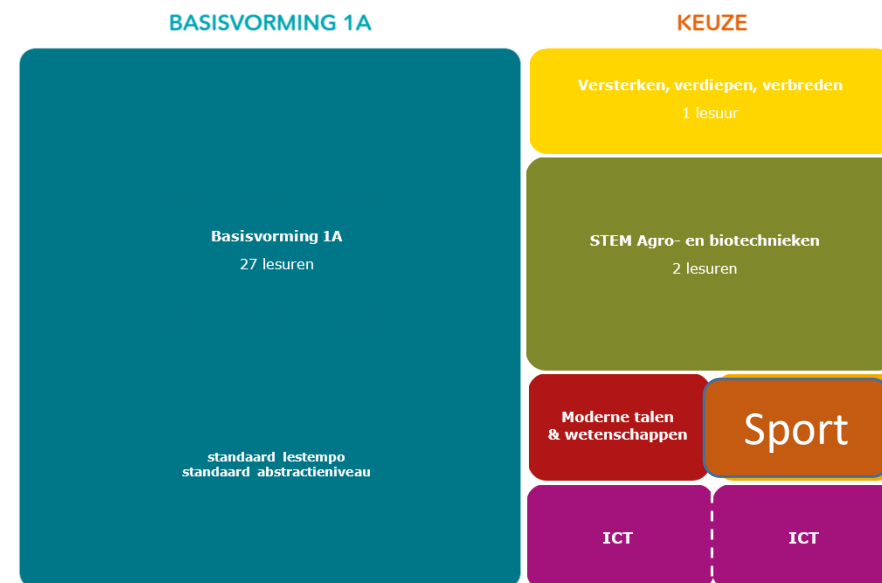
(2 periodes van 8 weken)



Voorbeeld



Concreet Elke week



Periode 1
(+/- 8 weken)
2 lesuren

Periode 2
(+/- 8 weken)
2 lesuren

Periode 3
(+/- 8 weken)
2 lesuren

Periode 4
(+/- 8 weken)
2 lesuren



Kenmerken

Sport

+/- 8 weken verkennende keuze – 2 uren/week = 16 uren:

2 uren in blok
projectmatig werken

- Onderzoeken hoe bewegingstechnieken sportprestaties verbeteren
- Verkennen van de motorische mogelijkheden in sportdisciplines
- Veilige en gezonde levensstijl door beweging, rust en voeding
- Oefenen van sociale en communicatieve vaardigheden
- Inzicht krijgen in relatie tussen wetenschap en sport



Praktijk



Theorie





Sport



Voldoende bewegen en gezonde voeding als uitgangspunt





Sport



Kinderen bewust maken van gevaren rond voedingssupplementen



Sport

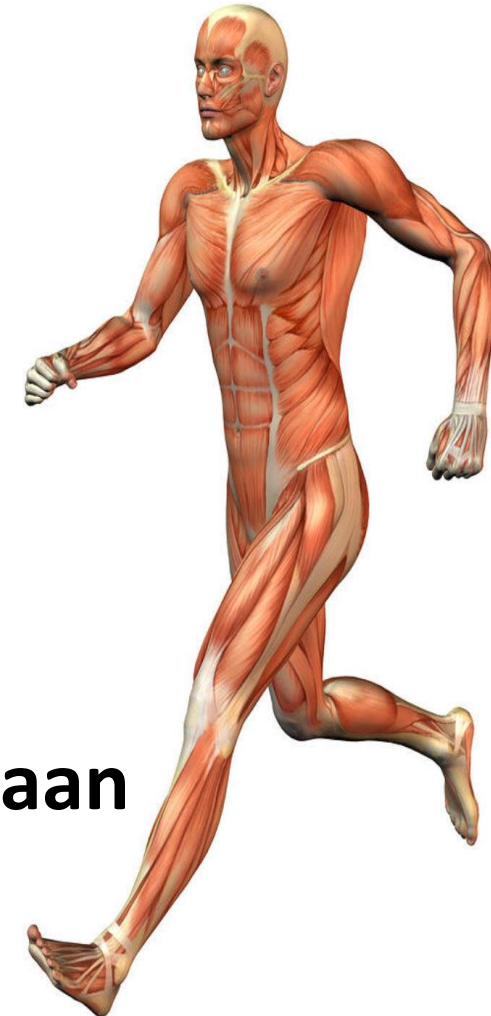


WOD's aanbieden (WOD = Workout of the day)





Sport



Ontdekken van belangrijkste spiergroepen aan de hand van QR-codes (LED-leren)



Sport



Bezoek aan NRG - Fitness





Sport



Aanbieden en uittesten van minder bekende sporten (New Games)





Sport



Creatief aan de slag:



met materialen, spelregels, afmetingen speelveld

- Bekende spelen omvormen
- Nieuwe spelvormen bedenken en uitproberen

werken rond een factor 'GELUK'

- Groepsindelingen samenstellen
- mindere goede sporters succesbeleving aanbieden

Tot slot – “we gaan er samen voor” 😊

