



Op.stapper

Lichamelijke opvoeding en motoriek

Van bewust bewegen naar doelmatig bewegen



Wat? (1)

- Leerlingen bouwen verder op hun **lichaamsbesef en motorische ervaringen**.
- Ze leren hun lichaamsdelen steeds bewuster en **gecoördineerd inzetten** tijdens het bewegen.
- Ze herkennen kenmerken die belangrijk zijn voor een **doelmatige bewegingsuitvoering**.

Wat? (2)

- Ze krijgen steeds meer controle over bijvoorbeeld **houding, evenwicht, kracht, richting en timing.**
- Zo groeit bewegen van uitvoeren en ervaren naar **bewust uitvoeren, bijsturen en verfijnen.**

Hoe?

- Kies bij een bewegingsopdracht één of enkele **duidelijke bewegingsaccenten** waarop leerlingen hun aandacht richten.
- Maak die aandachtspunten expliciet: “Buig je knieën bij de landing.” / “Gebruik je armen bij de afzet.”
- Laat leerlingen **uitvoeren / waarnemen / bijsturen / opnieuw uitvoeren.**
- Varieer de bewegingssituatie door bijvoorbeeld afstand, richting, snelheid, materiaal of ondergrond te veranderen en laat leerlingen hun beweging eraan aanpassen.