



TULE - Bewegingsonderwijs

Inhouden en activiteiten bij de kerndoelen van 2006

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling



TULE - Bewegingsonderwijs

Inhouden en activiteiten bij de kerndoelen

Inhoud van de website tule.slo.nl

Oktober 2008

slo

nationaal
expertisecentrum
voor leerplan-
ontwikkeling

Verantwoording

Auteur:
Chris Mooij, Marco van Berkel

Eindredactie en realisatie:
Martin Klein Tank

Projectleiding:
Gäby van der Linde - Meijerink

Besteladres:
SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling
Afdeling Verkoop
Postbus 2041, 7500 CA Enschede
Telefoon (053) 4840 664
Internet: <http://tule.slo.nl>
E-mail: tule@slo.nl

AN: 1.4312.0068

© 2008 SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling, Enschede

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.



Voorwoord

Op de website <http://tule.slo.nl> zijn alle kerndoelen uitgewerkt in inhouden en activiteiten. Op veler verzoek verschijnt de informatie van de website nu ook in een serie schriftelijke publicaties. Per leergebied wordt hiermee de inhoud van de website van het moment weergegeven. Deze publicatie biedt een praktisch overzicht, maar heeft ook zijn beperkingen ten opzichte van de website. De mogelijkheid direct door te klikken bij verwijzingen in de tekst en de gekoppelde video en audio fragmenten te bekijken en beluisteren zijn voorbehouden aan de website. Ook kunnen vernieuwingen en aanvullingen op de website worden doorgevoerd die niet direct in de schriftelijke publicatie zijn opgenomen. Het blijft dus aanbevolen ook de website te blijven bezoeken.

Inhoud

Verantwoording	2		
Voorwoord	3		
Inhoud	4		
Inleiding	6		
Karakteristiek van Bewegingsonderwijs	10		
Kerndoel 57	11		
Toelichting en verantwoording	11		
- Balanceren	12	- Jongleren	54
Toelichting en verantwoording	12	Toelichting en verantwoording	54
Inhoud	13	Inhoud	55
Activiteiten en doorkijkjes		Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2	14	Groep 1 en 2	56
Groep 3 en 4	15	Groep 3 en 4	57
Groep 5 en 6	16	Groep 5 en 6	58
Groep 7 en 8	17	Groep 7 en 8	59
- Klimmen	18	- Doel spelen	60
Toelichting en verantwoording	18	Toelichting en verantwoording	60
Inhoud	19	Inhoud	61
Activiteiten en doorkijkjes		Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2	20	Groep 1 en 2	62
Groep 3 en 4	21	Groep 3 en 4	63
Groep 5 en 6	22	Groep 5 en 6	64
Groep 7 en 8	23	Groep 7 en 8	65
- Zwaaien	24	- Tikspelen	66
Toelichting en verantwoording	24	Toelichting en verantwoording	66
Inhoud	25	Inhoud	67
Activiteiten en doorkijkjes		Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2	26	Groep 1 en 2	68
Groep 3 en 4	27	Groep 3 en 4	69
Groep 5 en 6	28	Groep 5 en 6	70
Groep 7 en 8	29	Groep 7 en 8	71



- Over de kop gaan.....	30
Toelichting en verantwoording.....	30
Inhoud.....	31
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2.....	32
Groep 3 en 4.....	33
Groep 5 en 6.....	34
Groep 7 en 8.....	35
- Springen.....	36
Toelichting en verantwoording.....	36
Inhoud.....	37
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2.....	38
Groep 3 en 4.....	39
Groep 5 en 6.....	40
Groep 7 en 8.....	41
- Hardlopen.....	42
Toelichting en verantwoording.....	42
Inhoud.....	43
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 3 en 4.....	44
Groep 5 en 6.....	45
Groep 7 en 8.....	46
- Mikken.....	48
Toelichting en verantwoording.....	48
Inhoud.....	49
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2.....	50
Groep 3 en 4.....	51
Groep 5 en 6.....	52
Groep 7 en 8.....	53

- Stoeispelen.....	72
Toelichting en verantwoording.....	72
Inhoud.....	73
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2.....	74
Groep 3 en 4.....	75
Groep 5 en 6.....	76
Groep 7 en 8.....	77
- Bewegen op muziek.....	78
Toelichting en verantwoording.....	78
Inhoud.....	79
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2.....	80
Groep 3 en 4.....	82
Groep 5 en 6.....	83
Groep 7 en 8.....	84
Kerdoel 58.....	86
Toelichting en verantwoording.....	86
Inhoud.....	87
Activiteiten en doorkijkjes	
Groep 1 en 2.....	88
Groep 3 en 4.....	90
Groep 5 en 6.....	92
Groep 7 en 8.....	94
Toelichting op de begrippen.....	96



Inleiding

Op veel basisscholen wordt gewerkt aan het vormgeven van het onderwijs, bijvoorbeeld door verbeteren van de samenhang en afstemming tussen leergebieden. De kerndoelen voor het primair onderwijs zijn daarbij vaak leidraad. Deze kerndoelen geven de wettelijke kaders voor de kern van de onderwijsinhoud. Kerndoelen laten op hoofdlijnen zien wat belangrijk wordt gevonden om kinderen mee te geven in het primair onderwijs. De inhoud is in de kerndoelen niet heel precies omschreven. De wetgever geeft op die manier scholen de mogelijkheid om zelf invulling te geven aan de inhoud van hun onderwijs.

De kerndoelen zijn geordend in zeven domeinen: Nederlands, Engels, Friese taal, Rekenen en wiskunde, Oriëntatie op jezelf en de wereld, Kunstzinnige oriëntatie en Bewegingsonderwijs. In het project *Tussendoelen & leerlijnen* (TULE) van SLO zijn de kerndoelen van alle leergebieden uitgewerkt. Het is een handreiking aan leraren, maar ook aan studenten, leermiddelenontwikkelaars, opleiders en begeleiders, inspecteurs en anderen die bij het basisonderwijs betrokken zijn.

Met TULE biedt SLO scholen/leraren een beeld wat er onder de globale kerndoelen verstaan kan worden. Het geeft zicht op de manier waarop bij ieder kerndoel de inhouden (kennis en vaardigheden) en activiteiten (van kinderen en leraren) kunnen worden verkaveld over de groepen 1 tot en met 8. Dit maakt de doorgaande ontwikkeling van de inhoud van het onderwijsaanbod zichtbaar en hanteerbaar. De uitwerkingen in TULE laten zien hoe de inhoudsverkaveling eruit zou kunnen zien. 'Zou kunnen' zeggen we met nadruk. Immers, er zijn andere opties en overwegingen denkbaar om bij elk kerndoel de inhoud in te vullen en te verkavelen over de groepen. TULE geeft één beschrijving van de mogelijke verdeling van de kerndoelen in onderwijsinhouden over een aantal jaren.

De verkavelde inhouden met activiteiten vormen, ondanks de vele 'doorkijkjes', géén onderwijsprogramma, geen methode en geen leerplan. Het is niet meer en niet minder dan een beschrijving van een mogelijke verdeling van onderwijsinhouden over een aantal jaren. Om echt onderwijs te geven hebt u als leraar in de eerste plaats uw eigen vakkennis nodig, uw ervaring, uw inventiviteit en creativiteit, en natuurlijk ook uw leermiddelen die u helpen om een uitdagende leeromgeving voor kinderen te creëren.

Met TULE wil SLO bijdragen aan het gesprek in en tussen scholen. De voorbeelduitwerkingen zijn bedoeld als inspiratiebron. Aan de hand van deze uitwerkingen kunnen scholen zelf aan de slag met het maken van eigen, schoolspecifieke uitwerkingen.

Kerdoelen

Kerdoelen zijn globale beschrijvingen van belangrijke onderwijsinhouden. Op hoofdlijnen geven ze een omschrijving van het onderwijsaanbod. De kerndoelen bevatten geen details en geen voorbeelden. De kerndoelen geven aan wat in elk geval aan alle kinderen moet worden aangeboden in de periode waarop zij het basisonderwijs bezoeken. Scholen hebben de vrijheid zelf specifieke keuzes te maken en eigen didactische invullingen te kiezen.

Kerdoelen zijn dus streefdoelen en stellen geen eisen aan kinderen. Het zijn eisen aan leraren om kinderen in elk geval datgene aan te bieden wat in de kerndoelen beschreven staat. Een leerstofaanbod dus. Kerndoelen zijn eisen die door de overheid aan het onderwijs worden gesteld. Voor de school geldt de eis dat zij tenminste de kerndoelen bij haar onderwijsactiviteiten als aan het eind van het basisonderwijs te bereiken doelstelling hanteert. Het zijn ankerpunten die leraren houvast bieden bij het maken van inhoudelijke keuzes en uitwerkingen. In de kerndoelen is op hoofdlijnen vastgelegd wat belangrijk wordt gevonden om aan basisschoolkinderen mee te geven.

Voor kinderen is het van belang dat hun ontwikkeling ononderbroken is. Dat er geen scheidslijn is bij de overgang van de ene groep naar de andere groep of van het ene onderwijstype naar het andere. Kerndoelen dragen eraan bij dat er in de ontwikkeling van kinderen sprake is van een doorgaande lijn: een ontwikkelingslijn in het primair onderwijs zelf en een doorgaande lijn tussen primair onderwijs en voortgezet onderwijs.

Kerdoelen waarborgen een breed onderwijsaanbod voor alle kinderen. In het primair onderwijs, de fase van funderend onderwijs, geeft een breed onderwijsaanbod een brede oriëntatie en daarmee wordt voorkomen dat mogelijkheden en talenten van kinderen onderbelicht blijven.

Door kerndoelen wordt zichtbaar gemaakt waarover het onderwijs gaat. Er kan ook beter vastgesteld worden of doelen wel of niet bereikt worden. Dat vergroot kansen voor kinderen.



Concretisering van de kerndoelen

Leerlijnen

Elk kerndoel is uitgewerkt in inhoud en activiteiten. Hierbij is naast de kerndoelomschrijving de karakteristiek van het kennisgebied vertrekpunt geweest. De inhoud is vervolgens verkaveld over de leerjaren in vier groepscombinaties (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8). Zo wordt een *inhoudslijn* gevormd. De inhoud is aangevuld met activiteiten waarin aangegeven wordt wat de kinderen doen met de inhoud (*lijn van de lerende*) en wat de leraar doet met de inhoud (*onderwijslijn*).

Een leerlijn heeft als het ware drie vervlochten betekenissen:

- de inhoudslijn of leerstoflijn, waarin staat welke inhoud van een leergebied aan bod moet komen (wat is de leerstof);
- de onderwijslijn, waarin de vakdidactische aanwijzingen staan (wat doet de leerkracht);
- de lijn van de lerende, met een globaal overzicht van de leerprocessen van de leerlingen (wat doen de kinderen).

Het gaat dus om leerstof (wát geleerd wordt), om onderwijzen ('doen leren') en om het leren van de kinderen. Bij elk kerndoel vormen de op elkaar afgestemde inhoudslijn, onderwijslijn en lijn van de lerende samen een leerlijn.

Tussendoelen

In een leerlijn zijn er tussendoelen, gemarkeerde momenten op weg naar de kerndoelen. Je zou het ook 'mijlpalen' kunnen noemen, of stappen in ontwikkeling van kinderen. Tussendoelen beschrijven preciezer dan kerndoelen hoe je het onderwijsaanbod van de basisschool zo kunt organiseren dat je na acht jaar de kerndoelen hebt bereikt.

TULE beschrijft de tussendoelen op vier momenten in de basisschool: voor groep 1/2, groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. Er ontstaat zo een goed beeld van de opeenvolging van de inhoud over de hele basisschool. Voor iedere groepscombinatie bestaat een tussendoel uit de combinatie van een element uit de inhoudslijn (inhouden), de lijn van de lerende (activiteiten van de kinderen) en onderwijslijn (activiteiten van de leerkracht). De beschrijving van de leerstoflijn dekt de inhoud die in het kader van het desbetreffende kerndoel in de loop van acht jaar basisonderwijs aan de orde zouden moeten komen. De beschrijvingen van de lijn van de lerende en de onderwijslijn daarentegen zijn exemplarisch. Ze geven een idee van mogelijke activiteiten van de kinderen en de leraar bij deze inhoud. Deze beschrijvingen moe-

ten een beeld oproepen van de onderwijssituatie. Per tussendoel en groepscombinatie is er ook steeds een 'doorkijkje' naar de onderwijspraktijk dat laat zien hoe dit tussendoel (de combinatie van inhoud, activiteiten van de kinderen en de activiteiten van de leerkracht) eruit zou kunnen zien. Die voorbeelden van klassensituaties zijn in TULE zichtbaar gemaakt door middel van videofragmenten, foto's of situatiebeschrijvingen in tekst.

Structuur van TULE

Elk kerndoel is in TULE als volgt uitgewerkt:

Kerndoelbeschrijving met toelichting en verantwoording

Onder de tekst van het kerndoel staat een toelichting en verantwoording. Hierin wordt het kerndoel toegelicht: *Waar gaat het over en wat zijn de sleutelbegrippen?* en wordt aangegeven waarom voor een bepaalde opzet van de uitwerking bij het kerndoel is gekozen.

Inhoud

De inhouden geven aan hoe elk kerndoel kan worden uitgewerkt. Bij de verkaveling van ieder kerndoel in inhouden is steeds eerst gekeken naar wat er precies in het kerndoel staat (zie de toelichting en verantwoording). De inhouden zijn vervolgens gepreciseerd en verkaveld over vier groepen: groep 1/2; groep 3/4; groep 5/6; groep 7/8.

Er ontstaat zo een goed beeld van de opeenvolging van de inhouden (wat leren kinderen en wat onderwijzen leraren) over de hele basisschool (*de leerstoflijn*). Het betreft hier concepten. Soms komen in alle vier de periodes dezelfde concepten aan de orde, maar meestal is er dan sprake van een toename in moeilijkheid of een toename in complexiteit. Vaak is er sprake van een toename van het aantal concepten.

Activiteiten

De beschrijving van activiteiten voor kinderen en leraren maakt inzichtelijk hoe de inhouden concreet vertaald kunnen worden naar de praktijk. Bij *Wat doen de kinderen* wordt aangegeven aan welke activiteiten van kinderen gedacht kan worden bij een inhoud (*de lerende-lijn*). Daarnaast wordt bij *Wat doet de leraar* aangegeven welke activiteiten de leraar kan uitvoeren bij de betreffende inhoud (*de onderwijslijn*).

De beschreven activiteiten zijn niet volledig, maar exemplarisch. Ze moeten een beeld oproepen, inzicht geven in wat er in de klas kan gebeuren.

Doorkijkjes

Bij de uitwerkingen van een kerndoel (in inhouden, activiteiten van kinderen en leraren) worden voor alle groepen 'doorkijkjes' geboden naar de onderwijspraktijk. In beschrijvingen met foto's en op de website ook met videofragmenten, worden praktijksituaties geschetst bij de betreffende inhouden en activiteiten.

- Een videofragment op de website wordt aangegeven met
- Een geluidsfragment op de website wordt aangegeven met
- Een werkblad of ander document op de website met



Toelichting op de begrippen

Net als op de website zijn in de tekst bepaalde begrippen en vaktermen onderstreept. Deze woorden worden kort toegelicht in een alfabetische lijst achter in deze publicatie.



Karakteristiek van Bewegingsonderwijs

(Uit de beschrijving van de kerndoelen primair onderwijs)

Kinderen bewegen veel en graag. Dat zien we bijvoorbeeld op het schoolplein tijdens het buitenspelen van de kleuters. Het behouden van die actieve leefstijl is een belangrijke doelstelling van dit leergebied. Om dat doel te bereiken leren kinderen in het bewegingsonderwijs deelnemen aan een breed scala van bewegingsactiviteiten, zodat ze een ruim 'bewegingsrepertoire' opbouwen. Dat repertoire bevat motorische aspecten, maar ook sociale vaardigheden.

Leerlingen ervaren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen in aansprekende bewegingssituaties. Het gaat daarbij om bewegingsvormen als balanceren, springen, klimmen, schommelen, duikelen, hardlopen en bewegen op muziek. En om spelvormen als tikspelen, doelspelen, spelactiviteiten waarbij het gaat om mikken, jongleren en stoeispelen. Vanuit dit aanbod zullen kinderen zich ook kunnen oriënteren op de buitenschoolse bewegings- en sportcultuur en de meer seizoengebonden bewegingsactiviteiten.

De meeste bewegings- en sportactiviteiten worden gezamenlijk ondernomen en dus is het nodig om te leren afspreken wat de regels zijn, hoe die na te leven en wie welke rol speelt. Verder hoort daarbij elkaar helpen, op veiligheid letten, elkaars mogelijkheden respecteren en eigen mogelijkheden verkennen.

Het is eigen aan 'bewegen' dat er plezier aan te beleven valt. Dat plezier is van groot belang voor een blijvende deelname aan bewegingsactiviteiten.

Kerdoel 57

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

Toelichting en verantwoording

De uitwerking van dit kerndoel is opgedeeld in:

- Balanceren
- Klimmen
- Zwaaien
- over de kop gaan
- springen
- hardlopen
- mikken
- jongleren
- doelspelen
- tikspelen
- stoeispelen
- bewegen op muziek

Deze uitwerking is ontleend aan:

Mooij, C. e.a. (2001). Basisdocument Bewegingsonderwijs. SLO/KVLO.
Zeist: J.Luiting Fonds.

Kerndoel 57 - Balanceren

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij het onderdeel *balanceren* in dit kerndoel zijn vier bewegingsthema's te onderscheiden, namelijk balanceren, rijden, glijden en acrobatiek.

Bij balanceren gaat het om allerlei activiteiten waarbij iemand moet proberen om balansverstoringen te herstellen. Dit kan lopend, rijdend, glijdend of staand op een ander of anderen.

Inhoud

☞ groep 1 en 2	☞ groep 3 en 4	☞ groep 5 en 6	☞ groep 7 en 8
BALANCEREN			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>gaan over een recht balanceervlak</u> • gaan over een balanceervlak over een hindernis 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>gaan over een schuin balanceervlak</u> • gaan over een balanceervlak met hindernissen 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>gaan over een half instabiel balanceervlak</u> • elkaar passeren op twee balanceervlakken • voortbewegen op een rollend vlak 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>gaan over een instabiel balanceervlak</u> • elkaar passeren op een balanceervlak • voortbewegen op een rollend vlak schuin omhoog
RIJDEN			
<ul style="list-style-type: none"> • fietsen op tweewielers (met zijsteunen) • steppen 	<ul style="list-style-type: none"> • skateboarden zittend vanaf schuin vlak 	<ul style="list-style-type: none"> • skateboarden staand over de grond 	<ul style="list-style-type: none"> • skateboarden staand vanaf schuin vlak
GLIJDEN			
<ul style="list-style-type: none"> • glijden van brede glijbaan 	<ul style="list-style-type: none"> • glijden van smalle glijbaan 	<ul style="list-style-type: none"> • glijden met afzweven 	<ul style="list-style-type: none"> • staand glijden van brede glijbaan
ACROBATIEK			
<ul style="list-style-type: none"> • scootertje 	<ul style="list-style-type: none"> • platform • paard en ruiter • handstand tegen de muur (met hulp) 	<ul style="list-style-type: none"> • schouderzit • vormen met het 'stoeltje' (onderpersoon zit) • handstand (3tallen) 	<ul style="list-style-type: none"> • schouderstand met opstappen • 'stoeltje' (onderpersoon staat) • handstand in een acrovorm (bijv. A in handen- knieënstand, B staat op A, C maakt een handstand, B vangt)

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Balanceren:

- De kinderen gaan over een recht balanceervlak. Ze lopen zonder hulp over het balanceervlak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Balanceren:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite met de balanceersituatie hebben door als steunpunt te dienen en door vaste steunpunten te plaatsen en stimuleert andere kinderen om elkaar ook te helpen.
- Zij stimuleert het voet over voet verplaatsen.
- Zij maakt het moeilijker voor de kinderen die geen uitdaging in de situatie meer hebben.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Bij Acrobatiek: Scootertje



Het ene kind, de bovenpersoon, zit met voeten en handen los op het andere kind. Dat kind is de scooter en kruipt over de mat op handen en voeten.



*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Balanceren:

- De kinderen gaan over een schuin balanceervlak. Ze lopen zonder hulp omhoog over het balanceervlak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Balanceren:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite hebben met de balanceersituatie op een schuin balanceervlak door als steunpunt te dienen en door vaste steunpunten te plaatsen en stimuleert andere kinderen om elkaar ook te helpen.
- Zij stimuleert het lopen in een regelmatig tempo.
- Zij maakt het moeilijker voor de kinderen die geen uitdaging in de situatie meer hebben.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Bij Balanceren: Over de smalle balk omhoog lopen



De kinderen lopen over de smalle balk van de omgedraaide bank die schuin tegen de kast is gezet. In het begin helpen ze elkaar als dat nodig is.



Over de balk omhoog lopen

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Balanceren:

- De kinderen gaan over een half instabiel balanceervlak. Ze lopen zonder hulp omhoog over het balanceervlak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij balanceren:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite hebben met de balanceersituatie op een half instabiel balanceervlak door als steunpunt te dienen en door vaste steunpunten te plaatsen en stimuleert andere kinderen om elkaar ook te helpen.
- Zij stimuleert het lopen omhoog (en omlaag) in een regelmatig tempo.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Bij Acrobatiek: Stoeltje



De bovenpersoon staat stabiel en met weinig hulp op de knieën van het kind dat op de stoel zit.



*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Balanceren:

- De kinderen gaan over een instabiel balanceervlak. Ze lopen zonder hulp over het instabiele balanceervlak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Balanceren op een instabiel balanceervlak:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite met de balanceersituatie hebben door als steunpunt te dienen en door vaste steunpunten te plaatsen en stimuleert andere kinderen om elkaar ook te helpen.
- Zij stimuleert het lopen in een aan de zwaaibeweging van de bank aangepast tempo.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Bij Balanceren: Lopen op een bank in de touwen



Het kind loopt zonder hulp over de bank die iets boven de grond in de touwen hangt.



Een bank in de touwen

Kerdoel 57 - Klimmen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

De uitwerking van het onderdeel *klimmen* bij dit kerndoel bestaat uit twee bewegingsthema's, namelijk klauteren en touw klimmen.

Bij klimmen gaat het om allerlei activiteiten waarbij iemand ergens overheen of tegenaan klautert of in touwen omhoog klimt. Vaak gaat het hier ook om 'acrobatisch' verplaatsen.

Inhoud

☞ groep 1 en 2	☞ groep 3 en 4	☞ groep 5 en 6	☞ groep 7 en 8
KLAUTEREN			
<ul style="list-style-type: none"> • klautercircuit: laag (ongeveer tussen 1 en 2 meter hoog) met o.a. de volgende kernactiviteiten: • van de ene naar de andere kant van klautervlak • overbruggen van klautervlakken die een stukje uit elkaar staan • over een klautervlak heen klimmen • over ladders klimmen • steile wand (wand heel schuin en 2 meter hoog) 	<ul style="list-style-type: none"> • klautercircuit: hoog (ongeveer tussen 1 en 3 meter hoog) Zie kernactiviteiten groep 1-2 aangevuld met: • elkaar passeren • wiebelbrug of tarzanbaan (labiele vlakken) • steile wand (wand schuin en 2 meter hoog, landingsmat dwars) 	<ul style="list-style-type: none"> • klauteren over hindernisbaan • steile wand (wand schuin en 3 meter hoog, landingsmat recht) 	<ul style="list-style-type: none"> • klauteren over hindernisbaan op snelheid • steile wand (wand recht en 3 meter hoog, landingsmat recht)
TOUWKLIMMEN			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>op knopen in touwen gaan staan</u> en zitten 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>zijwaarts verplaatsen</u> met behulp van touwen met knopen 	<ul style="list-style-type: none"> • klimmen met een klimslag (hoofdhoogte omhoog en omlaag verplaatsen in touwen met de schipperslag) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>klimmen in een zwaaiend touw</u>

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Touwklimmen:

- De kinderen gaan op de knoop staan. Ze gaan op de knoop zitten, staan en stappen op een lage kast.

Wat doet de leraar?

Bij Touwklimmen, op de knoop staan:

- De leraar past het aantal knopen en de afstand tussen de knopen aan aan de capaciteiten van de kinderen.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Bij Touwklimmen: Op knoop staan, zitten



De kinderen gaan zitten en staan op de knoop in het touw en stappen op een lage kast.



Op knoop zitten, staan

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Touwklimmen:

- De kinderen gaan zijwaarts verplaatsen via knopen. Ze verplaatsen zich via touwen zijwaarts omlaag.

Wat doet de leraar?

Bij Touwklimmen, zijwaarts verplaatsen via knopen:

- De leraar past het aantal knopen en de afstand tussen de knopen aan aan de capaciteiten van de kinderen.
- Zij stimuleert het verplaatsen zonder gebruik te maken van de knopen.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Bij Touwklimmen: Zijwaarts via knopen



De kinderen klimmen op een knoop in een touw en gaan vervolgens zijwaarts naar de andere touwen en terug.



Zijwaarts via knopen

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Touwklimmen:

- De kinderen klimmen met de schippersslag. Ze klimmen omhoog met de schippersslag en maken soms gebruik van een knoop als rustpunt.

Wat doet de leraar?

Bij Touwklimmen, klimmen met de schippersslag:

- De leraar past het aantal knopen en de afstand tussen de knopen aan aan de capaciteiten van de kinderen.
- Zij helpt bij het maken van de schippersslag.
- Zij stimuleert het overpakken naar een ander touw.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Bij Touwklimmen: Klimmen met klimslag



De kinderen klimmen met de klimslag tot bovenin het touw.



[Klimmen met klimslag](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Touwklimmen:

- De kinderen klimmen in zwaaiend touw. Ze klimmen omhoog met schipperslag in zwaaiend touw.

Wat doet de leraar?

Bij Touwklimmen, klimmen in zwaaiend touw:

- De leraar past het aantal knopen en de afstand tussen de knopen aan aan de capaciteiten van de kinderen.
- Zij stimuleert het klimmen zonder gebruik te maken van de knopen.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Bij Touwklimmen: Klimmen in zwaaiend touw



Het kind klimt tot bovenin een zwaaiend touw.



Klimmen in zwaaiend touw

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Zwaaien

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Het onderdeel *zwaaien* bij dit kerndoel bestaat uit drie bewegingsthema's: schommelen, hangend zwaaien en steunend zwaaien.

Schommelen is de bekendste activiteit en steunend zwaaien wordt slechts beperkt uitgewerkt.

Bij zwaaien gaat het om allerlei activiteiten waarbij iemand aan een zwaai-toestel veel zwaai probeert te krijgen of de zwaai probeert te onderhouden.

Inhoud

☞ groep 1 en 2	☞ groep 3 en 4	☞ groep 5 en 6	☞ groep 7 en 8
SCHOMMELN			
<ul style="list-style-type: none"> • schommelen en duwen • <u>schommelen op een touw</u> (zitten op knoop of schotel) vanaf verhoogd vlak 	<ul style="list-style-type: none"> • schommelen en zelf zwaai vergroten na het duwen • <u>touwzwaaien in zit vanaf verhoogd vlak en landen op hetzelfde vlak</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • staand schommelen • <u>staand of in zit touwzwaaien vanaf verhoging met landing op mat met halve draai</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • schommelen met voor afspringen • <u>synchroon zwaaien</u>
HANGEND ZWAAIEN			
<ul style="list-style-type: none"> • touwzwaaien over een sloot • bungelen aan trapezestok of ringen met vertrek vanaf vlak (ong. 30 cm; halve reikhoogte) 	<ul style="list-style-type: none"> • touwzwaaien vanaf verhoging en landen op landingsvlak • ringzwaaien naar voren lopend afzetten de zwaai vergroten (ringen op halve reikhoogte) • circuszwaai wegzwaaien vanaf kast (ong. 50 cm) en landen in de voorzwaai 	<ul style="list-style-type: none"> • touwzwaaien inlopen en inspringen • ringzwaaien afzetten en het maken van halve draaien de zwaai vergroten (ringen iets onder reikhoogte) • circuszwaai wegzwaaien vanaf kast (ong. 1 m.) en landen aan het einde van de voorzwaai 	<ul style="list-style-type: none"> • touwzwaaien , inlopen, inspringen in een door een ander tot zwaai gebracht touw • ringzwaaien voor- en achterafzet (ritmisch) en halve draaien, de meegekregen zwaai onderhouden (ringen reikhoogte en de zwaai begint met een opzetje van een ander kind) • circuszwaai wegzwaaien vanaf een kast (ong. 1.50 m. hoog) en over een lijn landen aan het einde van de voorzwaai
	STEUNEND ZWAAIEN		
	<ul style="list-style-type: none"> • steunzwaaien: vanaf een laag vertrekvlak 	<ul style="list-style-type: none"> • steunzwaaien: vanuit een aanloop 	<ul style="list-style-type: none"> • steunzwaaien; vanuit een aanloop en borstwaarts om (met steun) en uitduikelen

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Schommelen:

- De kinderen gaan zittend schommelen op een touw. Ze komen op de knoop, zwaaien rustig heen en weer en nemen geen initiatieven tot zwaai-ondersteunende bewegingen.

Wat doet de leraar?

Bij Schommelen, zittend schommelen op een touw:

- De leraar stimuleert de kinderen om van de bank af te zetten.
- Zij stimuleert de kinderen om schommelbewegingen op het touw te maken.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Bij Schommelen: Schommelen op een touw (zittend)



De kinderen zwaaien heen en weer op een touw. Sommigen doen dit met zwaai-ondersteunende beenbewegingen.



Schommelen op een touw

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Zwaaien:

- De kinderen gaan touwzwaaien in zit vanaf verhoogd vlak, landen op afzetvlak.
- Ze springen naar voren op de knoop, zwaaien heen en weer en komen na één zwaai terug op het afzetvlak.

Wat doet de leraar?

Bij Hangend zwaaien, touwzwaaien en landen op verhoogd afzetvlak:

- De leraar stimuleert de kinderen om naar achteren op de knoop te springen.
- Zij stimuleert de kinderen om goede zwaai ondersteunende bewegingen te maken.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Bij Schommelen: Touwzwaaien



In het videofragment zijn kinderen aan het touwzwaaien. Hieronder een situatieschets die ook uit deze les komt, maar niet op de video staat.

Bij Peter lukt maar niet om bij het touwzwaaien terug te komen op de bank. De anderen lukt het allemaal wel. Peter zwaait vijf keer heen en weer en remt af op de grond. Hij had toch al niet zo veel zwaai meer over.

Als hij naar de bank loopt geeft hij Janet die naast hem zwaait een schouderduw en zegt snel dat ze uit moet kijken, want dat ze tegen hem aan zwaait. Zo hoort dat: als je iets niet zo goed kan, ga je stoer doen.

Juffrouw Anja ziet het maar zegt er niets van. Ze loopt met een omweg om de bank en gaat achter Peter staan. Als hij klaar staat zegt ze dat hij wat omhoog moet springen in plaats van naar voren. Dan lukt het misschien wel om op de bank terug te komen. Peter doet of hij niet luistert, maar springt wel omhoog. Glimmend komt hij op de bank terug en kijkt onmiddellijk naar de juffrouw. "Heb je het gezien?"



Touwzwaaien

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Zwaaien:

- De kinderen gaan touwzwaaien vanaf verhoogd vlak en landen met halve draai.
- Ze zwaaien twee keer heen en weer met zwaaiverlies en zetten tijdig de draai in voor de landing.

Wat doet de leraar?

Bij Hangend zwaaien, touwzwaaien, landen met halve draai:

- De leraar stimuleert de kinderen om hoog naar achteren in het touw te springen.
- Zij stimuleert de kinderen om de halve draai zó te maken dat zwaaivergrotting plaats vindt.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Bij Schommelen: Touwzwaaien in zit of stand



De kinderen zwaaien met het touw vanaf een hoog vlak (twee gestapelde banken). Ze landen met een halve draai.



Touwzwaaien

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Zwaaien:

- De kinderen gaan synchroon zwaaien.
- Ze zwaaien regelmatig waarbij iedere keer een halve draai wordt gemaakt.

Wat doet de leraar?

Bij Schommelen, synchroon zwaaien:

- De leraar stimuleert de kinderen om regelmatig te zwaaien met halve draaien.
- Zij stimuleert de kinderen om onregelmatigheden van anderen in de zwaai zelf te corrigeren.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Bij Schommelen: Synchroon zwaaien



De kinderen zwaaien gelijk in hun touw heen en weer met een halve draai.



Synchroon zwaaien

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Over de kop gaan

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Het onderdeel *over de kop gaan* kent slechts één bewegingsthema en dus ook één bewegingsprobleem. Het gaat erom dat kinderen leren rotatie op te roepen tot over de kop gaan, maar deze ook weer weten af te remmen. Voor het ene kind is het over de kop gaan een zaligheid, andere kinderen moeten zich zelf eerst overwinnen.

Het gaat om allerlei activiteiten waarbij iemand onder of over een toestel duikelt of op een mat rolt.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
OVER DE KOP GAAN			
<ul style="list-style-type: none">rollen op een schuin vlak tot zit<u>duikelen voorover om de duikelstang</u>	<ul style="list-style-type: none">rollen op een horizontaal verhoogd vlak<u>duikelen achterover</u> en terug (onder de rekstok en om de rekstok)	<ul style="list-style-type: none">rollen verhoogd met aanloop (zie ook Steunspringen)<u>duikelen achterover aan ringen</u>borstwaarts om tot steun met weinig hulp	<ul style="list-style-type: none">rollen verhoogd vlak, korte aanloop en mini-tramp (zie ook Steunspringen)<u>muursalto</u>borstwaarts-om tot steun

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Duikelen voorover om duikelstang:

- De kinderen duikelen wel maar met een rechte rug en komen met een klap weer op de mat.

Wat doet de leraar?

Bij Duikelen voorover om duikelstang:

- De leraar helpt kinderen die moeite hebben met het voorover laten vallen door ze langzamer voorover te laten vallen.
- Zij stimuleert de kinderen om goed klein te maken en op tijd af te remmen.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Duikelen voorover



De kinderen duikelen voorover om de duikelstang.



Duikelen om duikelstang

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Duikelen achterover:

- De kinderen komen met hulp en afzet rondom de duikelstang.

Wat doet de leraar?

Bij Duikelen achterover:

- De leraar helpt kinderen die moeite hebben met het achterover duikelen door te ondersteunen bij polsen en kuiten of heupen en voeten.
- Zij stimuleert de kinderen om zonder hulp en afzet achterover te duikelen.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Duikelen achterover



De kinderen duikelen achterover om de duikelstang.



Duikelen achterover

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Duikelen achterover aan ringen:

- De kinderen duikelen tussen de ringen achterover met hulp van andere kinderen.

Wat doet de leraar?

Bij Duikelen achterover aan ringen:

- De leraar stimuleert de kinderen om goed klein te maken en op tijd uit te strekken.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Duikelen achterover aan de ringen



De kinderen duikelen achterover aan de ringen.



Duikelen achterover

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Muursalto:

- De kinderen maken een salto achterover tegen de muur met ondersteuning van leraar en kind.

Wat doet de leraar?

Bij Muursalto:

- De leraar stimuleert de kinderen om zich op het juiste moment klein te maken en weer uit te strekken.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Muursalto



Twee kinderen helpen een derde kind bij het maken van een muursalto.



Muursalto

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Springen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Het onderdeel *springen* bij dit kerndoel bestaat uit vijf bewegingsthema's: de vrije sprongen, het steunspringen (inclusief rollen), loopspringen, touwtje springen en tenslotte ver- en hoogspringen.

Het algemeen bindende is het loskomen van de grond, waarbij geprobeerd wordt gedurende enkele momenten een zweeffase te bereiken.

Bij springen gaat het om allerlei activiteiten waarbij iemand afzet om een tijdje te zweven of om al dan niet met een steunpunt ergens overheen te komen.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
VRIJE SPRINGEN			
<ul style="list-style-type: none"> diepspringen: vanuit stand minitrampspringen: verend in en eruit 	<ul style="list-style-type: none"> diepspringen: met aanloop minitrampspringen: verhoogde aanloop 	<ul style="list-style-type: none"> diepspringen: met trucs in de zweeffase minitrampspringen: met trucs in de zweeffase 	<ul style="list-style-type: none"> minitrampspringen: laag aanloopvlak en trucs tijdens zweeffase
STEUNSPRINGEN			
<ul style="list-style-type: none"> <u>wendsprong over lage banken of korte verhoogde aanloop met kastkop</u> hazensprongen op, over en tussen banken vast ritme 	<ul style="list-style-type: none"> <u>wendsprong over lage kast met plank</u> hurksprong over touwtjes tussen schuine banken radslag uit stand 	<ul style="list-style-type: none"> <u>wendsprong vanuit minitramp over hogere kast</u> hurksprong met plank tussen kasten spreidsprong over lage bok met plank rollen op verhoogd vlak met aanloop en plank 	<ul style="list-style-type: none"> <u>wendsprong (naar arabier) met minitramp over hogere kast</u> spreidsprong over hogere bok met plank rollen op verhoogd vlak met minitramp en korte verhoogde aanloop
LOOPSPRINGEN			
<ul style="list-style-type: none"> slootje springen van mat naar mat naar mat springen over lage hindernissen 	<ul style="list-style-type: none"> slootje springen van mat naar mat(ten) serie springen over hindernissen in 	<ul style="list-style-type: none"> synchroon serie springen over hindernissen in vast ritme radslag met aanloop 	<ul style="list-style-type: none"> stap-stap-sprong
TOUWTJE SPRINGEN			
<ul style="list-style-type: none"> springen over een schommelend touw 	<ul style="list-style-type: none"> springen over touw, door anderen op gang gehouden springen over een zelf rondgedraaid touw 	<ul style="list-style-type: none"> springen in samenwerking met anderen (volgen) springen in wisselend tempo en bewegingsuitvoering 	<ul style="list-style-type: none"> inspringen bij ander met klein touw
		HOOG- EN VERSPRINGEN	

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Wendsprong met korte verhoogde aanloop:

- De kinderen springen over de kast met af en toe één voet tikkend op de kast.

Wat doet de leraar?

Bij Wendsprong met korte verhoogde aanloop:

- De leraar stimuleert de kinderen om de handen goed ingedraaid op de kast te plaatsen.
- Zij stimuleert de kinderen om met de benen hoog over de kast te gaan.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Bij Steunspringen: Wendsprong



In het videofragment maken kinderen een wendsprong over een lage kast met een verhoogde aanloop. Hieronder een situatieschets die ook uit deze les komt, maar niet op de video staat.

Daphne heeft vandaag ook wendspringen klaargezet. Haar klas heeft al eens hazespringen over de bank gedaan en het diepspringen gaat aardig goed. Nu maar eens wendspringen proberen. Er zijn nog drie andere activiteiten naast.

Voor de kast staan twee banken waarmee de aanloop wat verhoogd is. Als de kinderen nu over de kast komen lijkt het net of ze even zweven.

De kinderen springen bijna allemaal over de kast en gelukkig zetten ze hun handen goed neer. Anders zeggen ze zo dat hun polsen pijn doen. Alleen Heleen springt niet over de kast maar tikt met één voet op de kast en gaat er dan overheen. Dat maar even laten zo want het is voor Heleen al heel goed zoals ze nu springt. "Hoe kan ik krijgen dat de anderen met hun benen wat hoger gaan? Laat ik maar even mee doen, wie weet wat ze er van overnemen." denkt Daphne. Ze gaat in de rij staan achter Heleen en springt met haar benen redelijk hoog over de kast. Bij de kinderen klinkt er bewonderend gemompel. Dat willen ze ook.



[Wendsprong](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Wendsprong over de kast met afzetvlak:

- De kinderen springen over de kast en steunen korte tijd op de handen.
- Ze oefenen verschillende vormen van springen: vrije sprongen en steunsprongen vanaf en over toestellen.

Wat doet de leraar?

Bij Wendsprong over de kast met afzetvlak:

- De leraar stimuleert de kinderen om de handen goed ingedraaid op de kast te plaatsen.
- Zij stimuleert de kinderen om goed gebruik van de vering van de reutherplank te maken en kort naar de kast te zweven.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Bij Steunspringen: Wendsprong over lage kast



De kinderen maken een wendsprong over een lage kast met een plank ervoor.



Wendsprong over lage kast

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Wendsprong minitramp over de kast:

- De kinderen springen over de kast en steunen op de handen en landen in balans.

Wat doet de leraar?

Bij Wendsprong minitramp over de kast:

- De leraar helpt kinderen die hoog maar onregelmatig springen.
- Zij stimuleert de kinderen om naar de kast te zweven en de heupen boven de armen te krijgen bij de steunfase.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Bij Steunspringen: Wendsprong vanuit minitramp



De kinderen maken een wendsprong over de kast. Ze nemen een korte aanloop over banken en zetten af op de minitramp.



Wendsprong vanuit minitramp

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Wendsprong minitramp over hoge kast:

- De kinderen springen over de kast en steunen op de handen en landen in balans.

Wat doet de leraar?

Bij Wendsprong minitramp over hoge kast:

- De leraar helpt kinderen die hoog maar onregelmatig springen.
- Zij stimuleert de kinderen om naar de kast te zweven en met de handen af te zetten waardoor er een afzweeffase ontstaat.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Bij Steunspringen: Wendsprong vanuit minitramp



De kinderen maken een wendsprong vanuit de minitramp voor de kast.



Wendsprong vanuit minitramp

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerndoel 57 - Hardlopen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Het onderdeel *hardlopen* bij dit kerndoel bestaat uit één bewegingsthema. Bij hardlopen gaat het om allerlei activiteiten waarbij iemand zo snel mogelijk (eventueel in afwisseling met anderen) de eindstreep probeert te halen. De duurloop is in het basisonderwijs moeilijk goed te organiseren en daarnaast moeilijk te verbeteren bij de kinderen in de beschikbare onderwijstijd. Daarom zijn in deze leerlijn alleen sprint- en estafettevormen opgenomen. In groep 1/2 wordt weinig specifiek aan hardlopen gedaan vandaar dat het in deze groep niet beschreven is.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
	HARDLOPEN		
	<ul style="list-style-type: none">• <u>rijenestafette met tikken</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>rijenestafette met wisselzone</u>• starten en sprinten vanuit verschillende uitgangshoudingen:<ul style="list-style-type: none">- staan met de rug naar de starter- zitten met gezicht naar de starter- zitten met de rug naar de starter- liggen op de rug of de buik	<ul style="list-style-type: none">• <u>rijenestafette met wisselzone en estafettestokje</u>• sprinten in wedstrijdvorm: 15 m. sprint

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Rijenestafette met tikken:

- De kinderen staan half ingedraaid klaar en starten langzaam na het tikken.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Rijenestafette met tikken:

- De leraar stimuleert de kinderen om in een actieve houding klaar te staan en te anticiperen op het tikken.

Groep 3 en 4 - Doorkijkje

Een estafette tot slot



Aan het eind van de les gaan de kinderen nog even hardlopen. Het wordt een estafette. Vijf groepen van zes kinderen staan in rijtjes achter elkaar. Meester Wim legt de regels nog even uit maar dat is eigenlijk niet nodig vinden de kinderen, want dat weten ze wel.

Na het startsein wordt er gelopen en aangemoedigd alsof het om de gouden medaille gaat. Het gaat ongeveer gelijk op, omdat meester Wim de groepen ongeveer even sterk gemaakt heeft. Als Jannick om zijn eigen groep loopt vliegt hij uit de bocht en valt. Gelach van de andere groepen en gemopper in de eigen groep. Wim roept: "Hé ..." en het gelach stopt. Er moeten er nog drie. Marlies is erg snel en die haalt weer wat in van de achterstand. De laatste die moet lopen is Wieteke. Iedereen weet dat zij de snelste van de klas is. Bij het klaarstaan probeert ze wat te smokkelen door verder naar achteren te gaan staan. Marlies zegt er wat van: "Daar mag je niet staan, je moet bij de lijn staan." Wieteke doet het zonder te reageren. Als ze bij de pilon is, heeft ze de achterstand bijna ingehaald, maar het lukt haar toch net niet om te winnen. Daar heeft iedereen in het groepje zijn eigen gedachten over. Niemand zegt het, maar Jaap....? En heeft Marlies iets van het smokkelen gezegd omdat ze eerlijk wilde spelen of was ze bang dat meester Wim het zou zien?



Estafette tot slot

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Rijenestafette met wisselzone:

- De kinderen wisselen op lage snelheid.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Rijenestafette met wisselzone:

- De leraar stimuleert de kinderen om te wisselen op dezelfde hoge snelheid als de aankomende loper.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Rijenestafette met wisselzone



De kinderen doen een estafette met wisselzone.



Rijenestafette met wisselzone

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Rijenestafette met wisselzone en estafettestokje:

- De vertrekkende loper wisselt op lage snelheid en de aankomende loper geeft het stokje door zonder dat er tijdwinst ontstaat.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Rijenestafette met wisselzone en estafettestokje:


- De leraar stimuleert de kinderen om te wisselen op dezelfde hoge snelheid als de aankomende loper en het stokje zo door te geven dat er tijdwinst ontstaat.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Rijenestafette met wisselzone en stokje



De kinderen houden een estafette met wisselzone en een estafettestokje.

 [Rijenestafette met wisselzone en stokje](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting Fonds.*



Kerdoel 57 - Mikken

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij mikken gaat het om allerlei activiteiten waarbij een speelvoorwerp zo hard mogelijk en/of zo ver mogelijk geprobeerd wordt weg te krijgen en/of waarbij een speelvoorwerp zo precies mogelijk in of tegen een doel wordt gemikt.

Bij dit aspect van het kerndoel worden twee bewegingsthema's onderscheiden, namelijk wegspelen en mikken.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
WEG SPELEN			
<ul style="list-style-type: none"> werpen naar bijv. opgehangen kranten (met strekworp) pilonnen om rollen 	<ul style="list-style-type: none"> werpen met kleine ballen, bijv. om doos weg te schuiven (met strekworp) bal slaan met racket 	<ul style="list-style-type: none"> verwerpen via de muur (met strekworp) bal slaan met plankje (zweepslag) 	<ul style="list-style-type: none"> afstand werpen (met strekworp) met meten bal slaan met knuppel
MIKKEN			
<ul style="list-style-type: none"> werpen door een verticaal doel met gaten erin <u>gooien in horizontaal gesteld doel</u> (open kast) rollen tegen een mikdoel 	<ul style="list-style-type: none"> werpen tegen een verticaal doel <u>gooien in een lage (ver)grote korf</u> rollen van bal in een liggende hoepel 	<ul style="list-style-type: none"> schoppen met een bal tegen een verticaal doel <u>gooien in een korf of basket op verschillende afstanden</u> rollen in Jeu de boule-setting 	<ul style="list-style-type: none"> schoppen met een bal tegen een doel om de punten <u>gooien in korf/basket om punten</u> (vijven, vijf keer raak gooien) slaan met een stick in een mikdoel (midget golf)

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Mikken:

- De kinderen gooien in groot horizontaal gesteld doel (open kast). Ze gooien met een onderhandse worp vanaf 1,5 meter geregeld raak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Mikken in open kast:

- De leraar stimuleert de kinderen om van grotere afstand te gooien en ook bovenhands te gooien.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Mikken in een horizontaal doel



De kinderen staan in een hoepel en proberen de bal boven in de openkast te gooien.



[Mikken in een horizontaal doel](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Mikken:

- De kinderen gooien in een lage vergrote korf. Ze gooien de bal geconcentreerd vanaf 1,5 meter geregeld raak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Mikken in lage vergrote korf:

- De leraar stimuleert de kinderen om van grotere afstand en sneller te gooien.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Mikken in een lage grote korf



De kinderen mikken de bal om de beurt in de korf.



Mikken in een lage grote korf

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Mikken:

- De kinderen gooien in korf/basket op verschillende afstanden. Ze gooien de bal geconcentreerd vanaf 1,5 meter geregeld raak.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Mikken in korf/basket:

- De leraar stimuleert de kinderen om van grotere afstand en sneller te gooien en ook bovenhands te gooien.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Mikken in korf of basket



De kinderen mikken van verschillende afstanden in de korf.



Mikken in korf of basket

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Mikken:

- De kinderen gooien op korf/basket in wedstrijdverband. Ze gooien de bal vanaf 1,5 meter geregeld raak en reageren op de worp van een ander als de bal niet in de korf gaat.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Mikken in wedstrijdverband:

- De leraar stimuleert de kinderen om in het verlengde van de richting van de mikpoging van de ander te wachten en snel te reageren.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Korf/basketdoelen wedstrijdje



De kinderen gooien op de korf in wedstrijdverband.



Korf/basketdoelen wedstrijdje

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Jongleren

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij jongleren gaat het om allerlei activiteiten waarbij een speelvoorwerp zo wordt weggespeeld dat het gevangen kan worden of waarbij het speelvoorwerp tikkend in beweging wordt gehouden of waarbij het speelvoorwerp zo heen en weer wordt getikt of geslagen dat een medespeler het weer terug kan spelen.

Bij dit onderdeel van het kerndoel worden drie bewegingsthema's onderscheiden, namelijk werpen en vangen, soleren en retourneren.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
WERPEN EN VANGEN			
<ul style="list-style-type: none"> • <u>kaatsenballen: individueel met stuit</u> (grote bal) • samen overspelen: rollend 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>kaatsenballen: individueel direct vangen</u> • samen overspelen: werpend met grote bal 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>kaatsenballen: met kleine bal</u> • samen overspelen: via de muur kleine bal • <u>sparrend</u> overspelen: in beweging vangen 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>kaatsenballen: samen met twee ballen</u> • samen overspelen: met bijvoorbeeld een softbalhandschoen (vangen met niet voorkeurshand) • <u>sparrend</u> overspelen: in beweging werpen en vangen
SOLEREN			
<ul style="list-style-type: none"> • ballon hooghouden (hand, racket) • stuiteren met bal • rollen met hoepel of autoband 	<ul style="list-style-type: none"> • ballon hooghouden (met opgerolde krant) • stuiteren met bal (een-handig) • dribbelen met stick en (grote) bal • solo-racketspel: tegen muur met trage bal • hoepel rollend houden 	<ul style="list-style-type: none"> • shuttle hooghouden • stuiteren met verplaatsen • dribbelen met voet en bal • solo-racketspel met grote bal 	<ul style="list-style-type: none"> • stuiteren in combinatie met trucjes of doelpoging • dribbelen/stuiteren in spel/wedstrijdvorm
RETOURNEREN			
	<ul style="list-style-type: none"> • racketspel: zware ballon samen hooghouden 	<ul style="list-style-type: none"> • tennisspel: een trage bal via de muur naar elkaar toespelen • badminton: samen hooghouden in gescheiden gebieden • voetbalspel: de bal via de muur naar elkaar kaatsen 	<ul style="list-style-type: none"> • tennisspel: sparrend overspelen via de muur • badminton: sparrend hooghouden over een lijn • voetbalspel: de bal direct naar elkaar kaatsen

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Werpen en vangen:

- De kinderen kaatsenballen individueel. Ze gooien de bal recht vooruit en houden de ballen meestal tegen.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Kaatsenballen individueel:

- De leraar stimuleert de kinderen om de bal zo tegen de muur te gooien dat deze met een stuit of direct gevangen kan worden.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Kaatsenballen



In het videofragment kaatsenballen de kinderen. Hieronder een situatieschets die ook uit deze les komt.

Ilona is aan het kaatsenballen. Ze gooit met een stevige foambal tegen de muur en probeert de bal te pakken als ie weer terug komt. Ze gooit de bal recht naar voren en de bal stuit snel terug, waardoor ze 'm niet tegen kan houden. Ze loopt achter de bal aan en heeft 'm al snel te pakken. Ze loopt terug en gooit opnieuw, alleen gooit ze nu erg hoog. De bal komt tegen de muur als ie weer naar beneden gaat, waardoor ze een stuk naar voren moet lopen om de bal te pakken.

Juf Willy heeft een tijdje staan kijken en ziet dat Ilona steeds moeite heeft om te bepalen waar ze de bal tegen de muur moet gooien. Ze loopt naar Ilona toe en tekent twee strepen met krijt op de muur. Ze zegt dat Ilona tussen deze strepen op de muur moet proberen te gooien en dat ze dan de bal na één keer stuiten al kan pakken. Ze zet een kruis op de grond, vraagt de bal en gaat op het kruis staan. "Kijk, als je hier gaat staan en je gooit de bal daar tegen de muur, kan je de bal bijna meteen pakken". Ze gooit net zo hard als Ilona meestal gooit en vangt de bal na één stuit.

Marijn die er naast staat en alles gezien heeft gaat ook zo ver van de muur staan en roept: "Kijk juf". Willy zegt voordat Marijn gegooid heeft: "Nee Marijn, jij kunt beter hier staan" en ze zet een kruis iets dichterbij de muur. Als Marijn de bal ook na één stuit vangt kijkt hij trots naar Willy. Ook juf Willy glimt.



[Kaatsenballen](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Werpen en vangen:

- De kinderen kaatsenballen individueel en vangen direct. Ze gooien de bal zo tegen de muur dat die gevangen kan worden door van de werpplaats af te komen.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Kaatsenballen direct vangen:

- De leraar stimuleert de kinderen om de bal in een hoog tempo te gooien en zo dat die op de werpplaats gevangen kan worden.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Samen ballen



In het videofragment ballen de kinderen samen tegen de muur. Hieronder een situatieschets die ook uit deze les komt.

Jorgen staat ver van de muur. Hij gooit de bal tegen de muur en vangt 'm gemakkelijk. Hij mag al met een harde bal van de juf. Hij staat op een matje en heeft geen enkel probleem om de bal op het matje weer te vangen. Juf Karlijn heeft hem ook al met een stuit naar de muur laten gooien en ook deze ballen vangt hij allemaal.

Ineens heeft Karlijn een idee. Thea vangt ook al aardig goed en misschien kunnen ze samen tegen de muur spelen. Ze gaat naar Thea en vraagt of ze het leuk vindt om met Jorgen samen te spelen met één bal. Thea kijkt of ze er zwaar over na moet denken, maar ze zegt wel ja. Karlijn pakt het matje van Thea en legt dit een meter van Jorgens matje. Ook deze wordt iets dichterbij de muur gelegd. Nu moeten jullie iets minder hard gooien en dan probeer je zo te gooien dat de ander de bal kan vangen. Dat hoeft niet voorgedaan te worden. De eerste bal schiet door bij Jorgen die er wat nonchalant bij stond. "Ja, maar als zij zo gooit kan ik 'm niet vangen". "Maar jullie moeten het ook allebei goed doen, anders lukt het niet". Er komen nog regelmatig ballen door het gebied van andere kinderen rollen, maar ze vinden het erg spannend en samen hebben ze erg veel schik. Leuke combinatie, die twee, denkt Karlijn.



[Samen ballen](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Werpen en vangen:

- De kinderen kaatsenballen met kleine bal.
- Ze gooien de bal zo tegen de muur dat die met twee handen gevangen kan worden door van de werpplaats af te komen.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Kaatsenballen met kleine bal:

- De leraar stimuleert de kinderen om de bal in een hoog tempo te gooien en met één hand zowel rechts als links te vangen op de werpplaats.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Werpen en vangen



De kinderen werpen en vangen een kleine bal.



Werpen en vangen

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Werpen en vangen:

- De kinderen kaatsenballen samen met twee ballen. Ze gooien zo tegen de muur dat de ander zonder veel verplaatsing eenvoudig aangegooide ballen kan vangen.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Kaatsenballen samen met twee ballen:

- De leraar stimuleert de kinderen om het gooien aan te passen aan het niveau van de vanger en moeilijker aangegooide ballen te vangen.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Kaatsenballen met twee ballen



De kinderen kaatsenballen met twee ballen.



Kaatsenballen met twee ballen

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Doelspelen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij doelspelen gaat het om allerlei activiteiten waarbij één partij probeert (d.m.v. overspel) in het bezit van de bal te blijven en/of langs de tegenpartij in het doel te gooien. De tegenpartij probeert de bal te onderscheppen of de bal bij het doel tegen te houden.

Bij de uitwerking van het onderdeel *doelspelen* worden drie bewegingsthema's onderscheiden, namelijk keeperspelen, lummelspelen en aangepaste sportspelen.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
KEEPERSPELEN			
<ul style="list-style-type: none"> chaosdoelenspel 	<ul style="list-style-type: none"> chaosdoelenspel, met eigen doeltje penaltyspel (gooiend) lijnbal, één tegen één 	<ul style="list-style-type: none"> chaosdoelenspel, met samen een doeltje penaltyspel, voetballend lijnbal, twee tegen twee 	<ul style="list-style-type: none"> chaosdoelenspel, voetballend met eigen doeltje lijnbal, twee tegen twee, met vliegende wissel
LUMMELSPLEN			
<ul style="list-style-type: none"> <u>passeerspel</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <u>matlummelspel</u> racketspel: zware ballon samen hooghouden 	<ul style="list-style-type: none"> <u>opbouwend teambal</u> eindvakbal 	<ul style="list-style-type: none"> <u>dribbeleindvakbal</u>
		AANGEPASTE SPORTSPLEN	

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Lummelspelen:

- De kinderen spelen passeerspel. De lummel reageert op de geworpen bal. De balbezitter let op de positie van de lummel tijdens het rollen. De ontvanger reageert op de aanrollende bal.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Passeerspel:

- De leraar past de breedte van het speelveld aan aan de kwaliteiten van de rollers en de lummel.
- Zij stimuleert de lummel bepaalde worpen uit te lokken.
- Zij stimuleert de roller om op verschillende manieren te rollen (recht door, schuin, via de zijkant).
- Zij stimuleert de ontvanger om de aanspeelijn duidelijk voor de roller te openen.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Passeerspel



De kinderen spelen een passeerspel.



Passeerspel

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Lummelspelen:

- De kinderen spelen matlummelspel. De lummel let vooral op de balbezitter en kan eenvoudige ballen onderscheppen. De balbezitter draait met de bal naar een open afspeellijn en kan ontvanger binnen een ruime aanspeellijn bereiken. De ontvanger toont waar een aanspeellijn is en kan eenvoudig aangespeelde ballen vangen.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Matlummelspel:

- De leraar past de afstand tussen de matten aan aan de kwaliteiten van de spelers.
- Zij stimuleert de lummel bepaalde worpen uit te lokken.
- Zij stimuleert de balbezitter om met schijnbewegingen afspeellijnen te openen.
- Zij stimuleert de ontvanger snel een goede positie te kiezen met een open afspeellijn.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Matlummelspel



In het videofragment spelen de kinderen samen een matlummelspel. Hieronder een situatieschets die ook uit deze les komt.

Karin gaat naar het matlummelspel. Dit loopt een beetje stroef omdat er niet snel gespeeld wordt en het lopen naar een vrije mat gebeurt op willekeurige momenten. Karin vraagt aan Gijsbert of zij even mee mag spelen voor hem in de plaats. Gijsbert is allang blij dat hij even kan zitten.

Karin staat nog niet op de mat of ze krijgt de bal al aangespeeld. Direct speelt ze 'm naar een andere mat en loopt zelf naar de vrije mat. Ook daar krijgt ze de bal. Ze legt het spel stil. "Kijk", zegt ze, "Dit doet Van der Vaart ook altijd zo goed. Hij loopt altijd naar een plaats in het veld waar hij de bal kan krijgen en hij kan de bal meestal naar twee of drie kanten afspelen." Inge yelt "Van der Vaart, Van der Vaart, Van der Vaart" en de tweede keer doet Gijsbert mee. "Dat zijn echte fans." "Nou", zegt Karin, "ga nu maar spelen als Rafaël van der Vaart." Enthousiast gaan de kinderen weer aan de gang.



Matlummelspel

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Lummelspelen:

- De kinderen spelen opbouwend teambal.
- De lummel houdt rekening met de activiteit van de mede-lummel en onderschept geregeld een bal. De balbezitter probeert afwisselend naar beide medespeleers een afspeellijn te openen en bereikt geregeld een medespeleer. De ontvanger verandert geregeld van positie als er geen open afspeellijn is.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Opbouwend teambal:

- De leraar stimuleert de balbezitter om in een hoog tempo de bal af te spelen en door schijnbewegingen afspeellijnen te creëren.
- Zij stimuleert de lummel door schijnbewegingen verkeerde passes uit te lokken.
- Zij stimuleert de ontvanger aanwijzingen te geven naar welke ruimte de bal gespeeld moet worden.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Opbouwend teambal



De kinderen spelen opbouwend teambal.



Opbouwend teambal

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Lummelspelen:

- De kinderen spelen dribbeleindvakbal.
- De balbezitter dribbelt soms om te passeren en speelt in overzichtelijke spelsituaties geregeld goed af. De medeaanvaller creëert af en toe open aanspeellijnen en vangt de bal in eenvoudige situaties. De verdediger neemt een kansrijke positie in tussen balbezitter en eindvak en onderschept de bal bij fouten van de balbezittende partij.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Dribbeleindvakbal:

- De leraar stimuleert de balbezitter om in een hoog tempo de bal af te spelen en door gebruik te maken van de dribbel de afspeelmogelijkheden te vergroten.
- Zij stimuleert de medeaanvaller om aanspeellijnen te openen en op het goede moment in scoringspositie te staan.
- Zij stimuleert de verdediger rekening te houden met de posities van de medeverdedigers en fouten uit te lokken bij de balbezitter.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Eindvakbal



De kinderen spelen dribbeleindvakbal.



Eindvakbal

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Tikspelen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij tikspelen gaat het om allerlei activiteiten waarbij één of meer personen anderen proberen te tikken (eventueel met een bal) of af te gooien en deze spelers proberen te voorkomen dat ze afgetikt of afgegooid worden.

Bij de uitwerking van dit onderdeel worden drie bewegingsthema's onderscheiden, namelijk tikspelen, afgooispelen en honkloopspelen.

Inhoud

🏏 groep 1 en 2	🏏 groep 3 en 4	🏏 groep 5 en 6	🏏 groep 7 en 8
TIKSPELEN			
<ul style="list-style-type: none"> weglooptikspelen naar vrij gebied (bijv. 'vos kom uit je hol') <u>overlooptikspelen met beperkt tikgebied</u> (bijv. 'schat, is de mand al leeg?') 	<ul style="list-style-type: none"> weglooptikspelen met opdracht voor lopers (bijv. 'boefje') <u>overloopspelen met het accent op samenwerking tussen lopers</u> kriskrastikspelen met vrijplaatsen 	<ul style="list-style-type: none"> weglooptikspelen met meer richtingen (bijv. 'rawhide') <u>overloopspelen met duo-tickers</u> kriskrastikspelen met samenwerking lopers en tickers (bijv. 'gevangenistikkertje') 	<ul style="list-style-type: none"> combinatie van wegloop- en overloopspelen met bevrijden (o.a. schone voeten halen) <u>overloopspelen met duo-lopers</u> kriskrastikspelen met functiewisselingen
AFGOOISPELEN			
	<ul style="list-style-type: none"> trefbal (2 tegen 2, 1 bal) duo-jagerbal met overloop 	<ul style="list-style-type: none"> trefbal (4 tegen 4 met achtervak en schuilplaats) duo-jagerbal met schuilplaats 	<ul style="list-style-type: none"> trefbal (4 tegen 4 met achtervak en scoringskans) duo-jagerbal met bevrijden (baggerbal)
HONKLOOPSPLEN			
	<ul style="list-style-type: none"> aangepast honkloopspel ('cricketbal') 	<ul style="list-style-type: none"> honkloopspel: zaagslagbal uittikspel: duo-tickers met twee ballen 	<ul style="list-style-type: none"> uittikspel ('uittikslagbal')

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Tikspelen:

- De kinderen spelen overlooptikspelen met beperkt tikgebied . De looper kiest een goed moment om over te steken.
- De tikker tikt regelmatig een looper.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Tikspelen:

- De leraar past de breedte van het speelveld aan aan de kwaliteiten van lopers en tikker.
- Zij stimuleert een goede startpositie voor de lopers en voor de tikker.
- Zij stimuleert de lopers tot tempoversnellingen en de tikker om verschillende lopers te bedreigen.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Overloopspelen beperkt tikgebied



De kinderen spelen 'overlooptje'.



[Overlooptje](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Tikspelen:

- De kinderen spelen overlooptikspelen met het accent op samenwerking tussen lopers. De loper loopt versnellend langs de tikker. De tikker dreigt naar twee kanten om te tikken.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Tikspelen:

- De leraar stimuleert schijnbewegingen van de lopers.
- Zij stimuleert de tikker om na tikacties en bedreigingen snel in een gunstige startpositie terug te keren.
- Zij stimuleert de lopers om samen te werken om de tikker uit positie te brengen.
- Zij stimuleert de tikker om bedreigingen van de lopers te verhullen.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Overlooptikspel



De kinderen spelen een overlooptikspel.



[Overlooptikspel](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Tikspelen:

- De kinderen spelen overloopspelen met duo-tickers. De looper loopt regelmatig zonder getikt te worden langs de tickers. De tikker tikt regelmatig een looper.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Tikspelen:

- De leraar past de breedte van het speelveld aan aan de kwaliteiten van lopers en tikker.
- Zij stimuleert de lopers om de tikker te lokken en schijnbewegingen te maken.
- Zij stimuleert de tickers om verschillende lopers tegelijkertijd te bedreigen.
- Zij stimuleert de tickers om de eigen positie voortdurend op de andere tikker af te stemmen.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Overloopspel met duotickers



De kinderen spelen een overloopspel met duo-tickers.



Overloopspel met duotickers

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Tikspelen:

- De kinderen spelen overloopspelen met duo-lopers. De loper probeert tegelijkertijd met andere loper over te steken. De tikker dreigt naar beide kanten.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Tikspelen:

- De leraar past de breedte van het speelveld aan aan de kwaliteiten van lopers en tikker.
- Zij stimuleert de lopers om de tikker te lokken en schijnbewegingen te maken.
- Zij stimuleert de tikker om na tikacties snel weer een nieuwe goede startpositie in te nemen.
- Zij stimuleert de tikker om bedreigingen van de lopers te verhullen.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Overloopspel met duolopers



De kinderen spelen een overloopspel.



Overloopspel met duolopers

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Stoeispelen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij stoeispelen gaat het om allerlei activiteiten waarbij iemand bij een ander iets probeert af te pakken, de ander probeert om te gooien / rollen en eventueel te controleren, terwijl de ander probeert te voorkomen dat het voorwerp afgepakt wordt of dat hij omgegooid wordt.

Er wordt slechts één bewegingsthema onderscheiden, namelijk stoeispelen.

Inhoud

groep 1 en 2	groep 3 en 4	groep 5 en 6	groep 7 en 8
STOEISPELEN			
<ul style="list-style-type: none">• stoeispelen 'om iets' te pakken bijv. een plek, <u>een voorwerp</u> of een lichaamsdeel	<ul style="list-style-type: none">• <u>stoeispiel met omdraaien</u>• tikspelen met vastpakken (bijv. 'houd hem vast', 'hieltikkertje')	<ul style="list-style-type: none">• <u>stoeispiel met kantelen</u>• tikspelen met vastpakken en kantelen (bijv. 'pannenkoekspel'; omdraaien en vasthouden)	<ul style="list-style-type: none">• <u>stoeispiel tot controle</u>• stoei- en tikspelen staand (bijv. 'probeer je partner van de grond te tillen', 'sumo')

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Stoeispelen:

- De kinderen spelen stoeispelen om een bal af te pakken. Ze pakken de bal alleen af als de ander niet wegdraait. Ze houden de bal stevig vast.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Stoeispelen om 'iets' te pakken:

- De leraar laat de kinderen eerst grote en later kleine voorwerpen afpakken.
- Zij stimuleert de initiatiefnemer onverwachte initiatieven te nemen en zo te draaien dat het voorwerp tussen beide spelers komt.
- Zij stimuleert de verdediger de bal te beschermen met hun lichaam door steeds mee te draaien.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Even wat anders uitproberen



In het videofragment spelen de kinderen een stoeispiel met een bal. Hieronder een situatieschets die ook uit deze les komt.

Hafsa en Laetitia zitten op de mat. Hafsa heeft een bal vast en Laetitia moet 'm proberen af te pakken. Hafsa zit op haar knieën en ellebogen met de bal voor haar buik. Laetitia gaat naast haar zitten en trekt aan de bal maar Hafsa draait zodat Laetitia schuin achter haar zit. Steeds als Laetitia verschuift schuift Hafsa mee. Het vasthouden van de bal is dus een makkie.

Juffrouw Lidy komt Laetitia helpen en zegt dat ze eens wat anders moet proberen. "Als je wat dichterbij Hafsa gaat zitten en je duwt haar eerst om en je trekt daarna aan de bal, dan lukt het misschien wel." Ook daar weet Hafsa wel raad mee. Als ze omgeduwd wordt, blijft ze niet op haar rug liggen, maar rolt ze door zodat ze weer op haar knieën komt. Laetitia geeft de moed al bijna op. Dan weet ze weer wat. "Au, au, au." Laetitia grijpt naar haar gezicht. Hafsa komt al kijken wat er is. Ze haalt een hand van het gezicht van Laetitia en op dat moment pakt Laetitia snel de bal uit de andere hand van Hafsa. Even wat anders uitproberen.



[Stoeispiel met afpakken](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Stoeispelen:

- De kinderen spelen een stoeispiel met omdraaien. Ze draaien de ander geregeld om tot ruglig, maar komen niet echt tot controle. Ze bieden weerstand.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Stoeispiel met omdraaien:

- De leraar stimuleert de initiatiefnemer het hefboomprincipe zo te gebruiken dat de verdediger direct gecontroleerd kan worden.
- Zij stimuleert de verdediger om geregeld positieveranderingen in te nemen waardoor het hefboomprincipe niet toegepast kan worden.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Stoeispiel met omdraaien



De kinderen spelen een stoeispiel waarbij ze de ander omdraaien tot ruglig.



Stoeispiel met omdraaien

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Stoeispelen:

- De kinderen spelen een stoeispiel met kantelen. Ze kantelen de ander geregeld m.b.v. het kantelslangetje, maar komen niet echt tot controle. Ze bieden weerstand.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Stoeispiel met kantelen:

- De leraar stimuleert de initiatiefnemer de ander in een vloeiende beweging te kantelen en direct te controleren.
- Zij stimuleert de verdediger om een stevig steunvlak te creëren.

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Stoeispiel met kantelen



De kinderen spelen een stoeispiel waarbij ze de ander kantelen.



[Stoeispiel met kantelen](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Stoeispelen:

- De kinderen spelen stoeien tot controle. Ze kantelen de ander en komen kort tot controle.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Stoeien tot controle:

- De leraar stimuleert de initiatiefnemer de ander na een balansverstoring in de juiste richting te begeleiden en de ander te controleren die weerstand biedt.
- Zij stimuleert de verdediger om goed te vallen of te rollen en daarna weerstand te bieden.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Stoeispiel met controle



De kinderen spelen een stoeispiel met controle.



[Stoeispiel met controle](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Kerdoel 57 - Bewegen op muziek

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.



Toelichting en verantwoording

Bij de uitwerking van dit onderdeel, waarbij centraal staat het bewegen middels verplaatsen op een gespeeld ritme (tamboerijn of tam-tam), of op actuele of meer traditionele muziek, wordt gewerkt aan de bewegingsthema's:

- bewegen naar aanleiding van het tempo van de muziek, daarbij gaat het om het op het juiste moment en in het juiste ritme bewegen op de muziek (of een gespeeld ritme) samen met andere kinderen;
- bewegen naar aanleiding van frasering (herhalingen, afwisselingen en variaties oftewel vormelementen) in de muziek, het gaat daarbij om op tijd starten, stoppen en op het juiste moment afwisselen/veranderen van de bewegingen op de muziek of een gespeeld ritme samen met andere kinderen;
- dansen uitvoeren op muziek, het gaat daarbij om het uitvoeren van verschillende bewegingspatronen en danspassen op de muziek samen met andere kinderen.

Inhoud

☞ groep 1 en 2	☞ groep 3 en 4	☞ groep 5 en 6	☞ groep 7 en 8
BEWEGEN N.A.V. HET TEMPO			
<ul style="list-style-type: none"> • stappen: op gezongen lied en kinderdansmuziek • huppelen: op geslagen ritme 	<ul style="list-style-type: none"> • stappen: op actuele muziek • huppelen: op kinderdansmuziek 	<ul style="list-style-type: none"> • huppelen/galop: op actuele muziek • looppas: individueel op geslagen ritme 	<ul style="list-style-type: none"> • looppas: samen in een treintje op actuele muziek • springen/schuiven: individueel op actuele muziek
BEWEGING N.A.V. FRASERING			
<ul style="list-style-type: none"> • inzetten en stoppen: starten aan het begin en stilstaan aan het eind van een gezongen lied • veranderen: op de eerste muzikale zin stappen, en op de tweede muzikale zin stilstaan en klappen 	<ul style="list-style-type: none"> • inzetten en stoppen: aan het eind van een muzikale zin van 16 tellen weer terug zijn op de plaats • veranderen: huppelen en op het muzikaal accent in de handen klappen 	<ul style="list-style-type: none"> • inzetten en stoppen: invallen na 8 tellen • veranderen: op de eerste muzikale zin stappen op de plaats, op de tweede muzikale zin aansluitpassen, op de derde muzikale zin zijwaartse galop 	<ul style="list-style-type: none"> • inzetten, stoppen en veranderen: steeds na 8 tellen van beweging wisselen
EEN DANS UITVOEREN			
<ul style="list-style-type: none"> • zangspel in een stilstaande kring 	<ul style="list-style-type: none"> • volksdans in een stappende kring 	<ul style="list-style-type: none"> • volksdans in een kring met partner wisseling 	<ul style="list-style-type: none"> • jazzdans in een vierkant met eigen inbreng, gestructureerd in delen van 4x8 tellen

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De kinderen zetten de beweging in aan het begin van een lied en staan precies op tijd stil aan het slot van het lied.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite hebben met het stoppen door het eind van het lied vooraf duidelijk te laten te helpen.
- Zij stimuleert dat kinderen op elkaar letten.
- Zij loopt met de kinderen mee in de maat.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Un, dos, tres

Juf Hennie vertelt dat ze in de zomervakantie een Spaans liedje heeft meegenomen. "Wie weet wat *adios* betekent?" Mohammed: "Dag, als je weggaat." Hennie: "In het Spaanse liedje hoor je straks *un, dos, tres*, dat betekent *één, twee, drie*. We gaan straks eerst naar het liedje luisteren en bij *un, dos, tres* klappen we in de handen."

De muziek wordt aangezet en vol enthousiasme wordt er geklapt bij *un, dos, tres*.

Er zijn meer variaties mogelijk: op de grond (*un, dos, tres*) met je voeten, op je buik trommelen, drie keer tegen de billen van anderen botsen (veel hilariteit). De kinderen doen het nog een keer met klappen in de handen en stampen op de grond.

"Nu mag je op de muziek kras door elkaar gaan bewegen. Wel goed luisteren. Bij *un,dos, tres* stilstaan en in je handen klappen." De hele klas gaat aan de gang. Er wordt gehuppeld en rond gestapt. Bente loopt met Kim, een nieuw klasgenootje, hand in hand. Hennie herhaalt nog een keer: "Wel goed luisteren hoor, en allemaal echt stilstaan op de plaats als je in de handen klap!" De kinderen mogen daarna ook zelf iets bedenken. Als voorbeeld huppelt de juf op de plaats. "Of spreid-sluit met je benen dat is ook leuk." De kinderen gaan weer aan de gang. Bij *un, dos, tres* wordt geklapt, gestampt en er worden ook andere bewegingen uitgevoerd.

Juf Hennie: "Bij *un, dos, tres* ga je nu met z'n tweeën en je bedenkt samen wat je gaat doen." Er wordt weer rondgedanst en de kinderen maken tweetallen. Als dat niet snel lukt zoeken ze snel elders in de zaal een nog vrijstaand kind. Er wordt gestampt, op hoofden getikt, met de armen in elkaar rondgedanst en na één voorbeeld wordt ook het botsen met de billen weer met veel plezier massaal toegepast.

De juf: "We gaan het nu anders doen. Ga maar even zitten. Ik leg nu hoepels neer. Je danst straks tussen de hoepels door en je moet weer goed luisteren. Bij *un,dos, tres* ga je snel in een hoepel staan." De muziek gaat weer aan. Alle kinderen letten goed op. De hoepels zijn na *un,dos, tres* snel gevuld.

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De kinderen zetten de beweging op tijd in en staan precies op tijd, aan het eind van een muzikale zin van 16 tellen, weer stil op de startplaats.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite hebben met het op tijd inzetten en stoppen door het begin en het eind met een duidelijk accent te laten horen, bijv. door in de handen te klappen.
- Zij stimuleert dat kinderen op elkaar letten.
- Zij loopt met de kinderen mee in de maat.
- Zij maakt het moeilijker voor de kinderen die geen uitdaging in de situatie meer hebben door bijv. af te wisselen huppelen en op het muzikale accent in de handen klappen.

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Op tijd thuis zijn



De kinderen bewegen rond de mat. Ze huppelen op muziek en moeten 'op tijd thuis zijn'.



[Op tijd thuis zijn](#)

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De kinderen zetten op tijd de beweging in telkens als de achtste tel hoorbaar is en stoppen ook weer op tijd.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite hebben met het inzetten en invallen na acht tellen door het moment van inzetten met een duidelijk accent te laten horen.
- Zij stimuleert dat kinderen op elkaar letten.
- Zij beweegt met de kinderen mee in de maat.
- Zij maakt het moeilijker voor de kinderen die geen uitdaging in de situatie meer hebben door de bewegingsvormen af te wisselen (huppelen of galoppassen in plaats van lopen bijvoorbeeld).

Groep 5 en 6- Doorkijkje

Inzetten en stoppen na acht tellen



De kinderen zetten in en stoppen telkens na acht tellen.



Inzetten en stoppen

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*

Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De kinderen zetten de beweging op tijd in, veranderen op tijd van beweging en stoppen op tijd.
Bijvoorbeeld: de kinderen zetten op tijd in met 8 galoppassen zijwaarts, wisselen naar een zelf gekozen beweging op de plaats en zetten vervolgens weer in met de galoppassen.

Wat doet de leraar?

- De leraar helpt en begeleidt de kinderen, zodat alle kinderen mee kunnen doen aan de activiteiten en proberen hun bewegingsmogelijkheden uit te breiden.

Bij Bewegen n.a.v. frasering:

- De leraar helpt kinderen die veel moeite hebben met het op tijd inzetten en wisselen naar een andere bewegingsvorm na acht tellen door het moment van inzetten en wisselen van de bewegingsvorm met een duidelijk accent te laten horen.
- Zij stimuleert dat de kinderen tijdens het bewegen goed op elkaar letten en ook inspelen op het bewegen van de ander.
- Zij stimuleert dat kinderen verschillende nieuwe variaties bedenken

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Zelf variaties bedenken



De kinderen voeren een dans uit met zelf bedachte variaties.



Zelf variaties bedenken

*Bron:
(2001). CD-Rom bij Basisdocument
bewegingsonderwijs. Zeist: J. Luiting
Fonds.*



Kerdoel 58

De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deel nemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening te houden.



Toelichting en verantwoording

Bewegingsonderwijs is erop gericht dat leerlingen vaardigheden, kennis en inzicht verwerven die nodig zijn om op verantwoorde wijze deel te nemen aan de bewegingscultuur. Uit dit kerndoel vloeit voort dat leerlingen een positieve attitude ontwikkelen en dat zij ook verantwoordelijkheid leren dragen bij het gezamenlijk uitvoeren van bewegingsactiviteiten. Bewegen doe je immers niet alleen en het is dan ook van belang dat de kinderen een bewegingsactiviteit op gang kunnen brengen en, vervolgens, die bewegingsactiviteit ook enige tijd op gang kunnen houden. Bewegingsgedrag van de een is van invloed op dat van de ander. Dat is een gegeven en dus ook wezenlijk voor het leerproces. Als verbijzonderingen ligt het accent in dit kerndoel op het omgaan met en het inrichten van arrangementen, de regels en de regelingen die in een groepsgebeuren van toepassing zijn, maar ook en vooral om reflectie op het eigen bewegingsgedrag en dat van de ander. Het gezamenlijk reguleren van wat je met elkaar doet en nalaat speelt een grote rol en de daarmee samenhangende medeverantwoordelijkheid. Als voorbeelden: het vangen van een door een medeleerling toegeworpen bal is ook een verantwoordelijkheid van de werper. Of, is het elkaar hulpverlenen net zo essentieel als het zelf "kunstjes" doen.

Ook het ontwikkelen van een eigen bewegingsbeeld (een adequaat zelfbeeld) is in dit kerndoel opgenomen.

Met andere woorden: in essentie gaat het in dit kerndoel om het vergroten

van de zelfstandigheid van de kinderen in het deelnemen aan bewegingssituaties en om het vergroten van het inzicht in de bewegingssituaties. In recente, breed gedragen publicaties over het bewegingsonderwijs in de basisschool worden dit reguleringsdoelen genoemd.

In deze reguleringsdoelen gaat het om: 'omgaan met het arrangement', 'omgaan met de regelingen in de bewegingssituatie' en 'reflecteren op de activiteit en het bewegingsgedrag'. Deze drieslag - arrangement, regelingen en reflecteren - is ook gebruikt bij de beschrijving van de tussendoelen. Het gaat dan meer concreet om bijvoorbeeld: inschatten van de eigen bewegingsmogelijkheden, maar ook om veiligheid en hulpverlening, verschillende taken uitvoeren en omgaan met winst en verlies.

In de karakteristiek bij deze kerndoelen bewegingsonderwijs werd al aangegeven dat in de praktijk van het bewegingsonderwijs de bewegingsactiviteiten behorende bij de kerndoelen 57 en 58 in samenhang worden aangeboden. De inhoud van dit kerndoel 58 komt derhalve altijd in combinatie met de bewegingsactiviteiten die worden beschreven in de uitwerkingen van kerndoel 57 aan de orde. Er zijn echter wel degelijk ook voor dit kerndoel leerlijnen aan te geven. De kinderen kunnen steeds complexere taken op zich nemen, krijgen steeds meer inzicht in de (complexere) activiteiten en kunnen dit inzicht steeds gericht toepassen op zichzelf of anderen in hun omgeving. Er is dus ook hier sprake van een doorgaande lijn.

Inhoud

☛ groep 1 en 2	☛ groep 3 en 4	☛ groep 5 en 6	☛ groep 7 en 8
ARRANGEMENT			
<ul style="list-style-type: none"> • helpen inrichten van veilig bewegingsarrangement • herstellen en aanpassen van arrangement 	als groep 1/2	als groep 1/2	als groep 1/2
REGELINGEN			
<ul style="list-style-type: none"> • handelen volgens afgesproken regels • afspraken maken over team- en groepsindeling • verdelen en wisselen van taken en functies • hulpverleners bij een activiteit 	als groep 1/2	als groep 1/2	als groep 1/2
REFLECTEREN			
<ul style="list-style-type: none"> • reflecteren over het eigen (bewegings-) handelen en reflecteren over de activiteit • inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden • stimuleren en coachen van anderen 	als groep 1/2	als groep 1/2	als groep 1/2

Groep 1 en 2 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Arrangement:

- De kinderen helpen bij het opruimen van het arrangement.
- Ze herstellen het arrangement op kleine onderdelen.

Bij Regelingen:

- De kinderen houden zich aan de afspraken en spelregels.
- Ze accepteren een verplichte groepsindeling, maar kunnen ook in zelfgekozen groepjes werken.
- Ze leren dat je in een spel verschillende rollen en functies kunt hebben en kunnen een rol en/of functiewisseling ook aan.
- Ze bieden in veilige bewegingssituaties een helpende hand.

Bij Reflecteren:

- De kinderen kunnen aangeven waarom een bewegingsactiviteit makkelijker of moeilijker is.
- Ze kunnen een goede inschatting maken of er hulp nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.
- Ze hebben aandacht voor de bewegingsuitvoering en bewegingsresultaten van andere kinderen.

Wat doet de leraar?

- De leraar kiest de arrangementen en stelt ze (samen met de kinderen) op, bepaalt de regelingen en reflecteert op de activiteit, de regelingen en het bewegingsgedrag. Passend bij de mogelijkheden van de kinderen laat ze deze taken ook door de kinderen doen. In dit leerproces van de kinderen hoeft het niet altijd vlekkeloos te gaan.

Bij Arrangement:

- De leraar laat zien waar materialen liggen en hoe materialen (samen met anderen) getild moeten worden.
- Zij attendeert kinderen op het herstellen van het arrangement en herstelt zelf de grotere materialen.

Bij Regelingen:

- De leraar verduidelijkt regels en afspraken en herhaalt ze geregeld.
- Zij deelt groepen op verschillende manieren in.
- Zij laat de kinderen op een eenvoudige en duidelijke manier zelf de functiewisselingen regelen.
- Zij stimuleert de kinderen om een helpende hand te vragen.

Bij Reflecteren:

- De leraar verduidelijkt aan de kinderen waarom een bewegingssituatie makkelijker of moeilijker is.
- Zij stimuleert het kijken naar andere kinderen.

Groep 1 en 2 - Doorkijkje

Bewegingsonderwijs, een groepsgebeuren met interactie op verschillende niveaus

Petra is deze week voor het eerst op school. De derde dag gaat ze meedoen met gym. De juf zegt dat ze zelf mag weten of ze overal aan meedoet, maar dat hoort Petra niet. Het enige dat bij haar binnenkomt zijn de grote, gevaarlijke materialen die in die vreemde zaal staan.

De juf heeft wat verteld over wat gedaan gaat worden, maar ook dat heeft ze niet gehoord. Gelukkig mag ze eerst naar die twee banken toe. Daar heeft ze al eens op gezeten. "Oh, nu moet je er tussendoor lopen en dan mag je wat meenemen." Ze gaat naast Melvin staan, want die woont bij haar in de straat. Tussen de banken staat een groot meisje en iedere keer als er iemand gaat lopen, loopt zij naar dat kind toe en slaat tegen haar schouder. Dat is ook niet leuk. Melvin zegt dat Petra ook moet lopen, maar dat lijkt haar niks. Melvin loopt ook maar krijgt ook een klap en loopt weer terug. "Waarom doen al die kinderen het steeds opnieuw?" Petra doet één stap naar voren en gaat onmiddellijk weer terug. Melvin en dat meisje in het midden schuiven één bank wat naar buiten. Ze zeggen dat je dan de overkant makkelijker kan halen. Petra probeert het ook nog maar eens.

Groep 3 en 4 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Arrangement:

- De kinderen helpen bij het klaarzetten van het arrangement.
- Ze maken het arrangement met klein materiaal uitdagender.

Bij Regelingen:

- De kinderen maken een eigen regelovertreding kenbaar.
- Ze stellen even grote groepen samen.
- Ze werken eraan mee dat alle kinderen even veel beurten krijgen (of meespelen). Ze schatten goed de mate van hulpverlening in in veilige bewegingssituaties.

Bij Reflecteren:

- De kinderen kunnen aangeven wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in eenvoudige bewegingssituaties.
- Ze maken gebruik van individuele differentiatieregels (vrijplaatsen e.d.).
- Ze waarderen een geslaagde bewegingsuitvoering van anderen positief.

Wat doet de leraar?

- De leraar kiest de arrangementen en stelt ze (samen met de kinderen) op, bepaalt de regelingen en reflecteert op de activiteit, de regelingen en het bewegingsgedrag. Passend bij de mogelijkheden van de kinderen laat ze deze taken ook door de kinderen doen. In dit leerproces van de kinderen hoeft het niet altijd vlekkeloos te gaan.

Bij Arrangement:

- De leraar geeft aan waar en hoe de arrangementen moeten staan en hoe de kinderen haar kunnen helpen.
- Zij geeft de kinderen klein materiaal, waarmee ze het arrangement uitdagender kunnen maken.

Bij Regelingen:

- De leraar legt herhaaldelijk regelingen uit en vertelt ook waarom die regelingen er zijn.
- Zij zorgt met de regelingen dat alle kinderen betrokken kunnen blijven bij de activiteit.
- Zij laat zien wanneer veel en wanneer weinig hulp nodig is.

Bij Reflecteren:

- De leraar verduidelijkt regelmatig belangrijke aspecten van bewegingssituaties.
- Zij creëert in het arrangement differentiatiemogelijkheden en licht deze toe (bijv. afstand, hoogte, duur).

Groep 3 en 4- Doorkijkje

Bewegingsonderwijs, niet alleen de dialoog tussen juffrouw en kind

Sjors weet het wel. Huizentikspel is met één tikker en als je op de mat staat mag je niet getikt worden.

Hé, nu zegt juf Jojanneke dat je heel erg goed bent als je niet zo vaak op de mat staat. "Dat ga ik ook doen, want de juffrouw zegt dat eigenlijk tegen mij. De juffrouw weet wel dat ik goed ben, maar dat zal ik nu weer laten zien. Jammer dat we het niet even mogen voordoen anders had de juf zeker mij gekozen. Gelukkig mag ik meteen beginnen bij huizentikspel. Janneke is de tikker, oei die is snel. Maar ik ga niet op een mat staan. We beginnen en ik hoef nog bijna niet hard te lopen. Steeds gaat de tikker naar iemand anders. Zij weet ook wel dat ik zo snel ben. Daar komt ze toch nog een keer en voordat ik weg kan komen heeft ze mij getikt. Zou Jojanneke mij nu nog wel goed vinden?"

Bij het wisselen vraagt Jojanneke of iemand bijna niet op de mat heeft gestaan. Sjors glimt en roept "Ik helemaal niet juf". "En ik ben maar één keer getikt". "Dat is heel goed, Sjors", zegt de juf en Sjors denkt "Wat is de gymles toch leuk met z'n tweeën".

Groep 5 en 6 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Arrangement:

- De kinderen zetten het arrangement klaar en ruimen dit op na precieze instructie.
- Ze herstellen het arrangement en passen dit aan met het oog op eigen veiligheid.

Bij Regelingen:

- De kinderen attenderen een medespeler op regelovertredingen.
- Ze (helpen bij het) maken (van) even sterke groepen.
- Ze werken mee aan een rechtvaardige functieverdeling in een groep.
- Ze ondersteunen het bewegingsverloop van anderen in uitdagender bewegingssituaties.

Bij Reflecteren:

- De kinderen kunnen aangeven wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in meer complexe bewegingssituaties.
- Ze kunnen een realistisch beeld vormen van de mate van hulpverlening die nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.
- Ze kunnen als hulpverlener aanwijzingen geven die tot een beter bewegingsresultaat leiden.

Wat doet de leraar?

- De leraar kiest de arrangementen en stelt ze (samen met de kinderen) op, bepaalt de regelingen en reflecteert op de activiteit, de regelingen en het bewegingsgedrag. Passend bij de mogelijkheden van de kinderen laat ze deze taken ook door de kinderen doen. In dit leerproces van de kinderen hoeft het niet altijd vlekkeloos te gaan.

Bij Arrangement:

- De leraar geeft de kinderen een precieze instructie, zodat ze zelfstandig de arrangementen kunnen klaarzetten en opruimen.
- Zij stimuleert kinderen het arrangement te herstellen en aan te passen en let op de veiligheid.

Bij Regelingen:

- De leraar geeft ruimte aan de kinderen om elkaar op regelovertredingen te wijzen.
- Zij helpt de kinderen even sterke groepen te maken.
- Zij laat kinderen meehelpen bij het ondersteunen van andere kinderen in uitdagender bewegingssituaties.

Bij Reflecteren:

- De leraar verduidelijkt regelmatig belangrijke aspecten van bewegingssituaties.



Groep 7 en 8 - Activiteiten

Wat doen de kinderen?

Bij Arrangement:

- De kinderen zetten het arrangement klaar en ruimen dit op na globale instructie.
- Ze herstellen het arrangement en passen dit aan met het oog op de bewegingsmogelijkheden van zichzelf en anderen.

Bij Regelingen:

- De kinderen spelen met anderen zonder scheidsrechter.
- Ze kunnen oplossingen aandragen als er verschillende belangen zijn bij groepsindelingen.
- Ze geven oplossingen aan om functiewisselingen eerlijk te laten verlopen.
- Ze doseren het ondersteunen van het bewegingsverloop in een aantal uitdagender bewegingssituaties.

Bij Reflecteren:

- De kinderen kunnen fouten in de eigen bewegingsuitvoering aangeven en van daaruit zelf tot correcties komen.
- Ze kunnen aangeven hoe en op welke onderdelen de eigen bewegingsuitvoering nog verder verbeterd kan worden.
- Ze kunnen een beoordeling geven over de bewegingsuitvoering aan anderen op enkele eenvoudige basisprincipes.

Wat doet de leraar?

- De leraar kiest de arrangementen en stelt ze (samen met de kinderen) op, bepaalt de regelingen en reflecteert op de activiteit, de regelingen en het bewegingsgedrag. Passend bij de mogelijkheden van de kinderen laat ze deze taken ook door de kinderen doen. In dit leerproces van de kinderen hoeft het niet altijd vlekkeloos te gaan.

Bij Arrangement:

- De leraar geeft de kinderen een globale instructie, zodat ze zelfstandig de arrangementen kunnen klaarzetten en opruimen.
- Zij stimuleert kinderen het arrangement aan te passen aan de bewegingsmogelijkheden van zichzelf en anderen.

Bij Regelingen:

- De leraar begeleidt de kinderen bij het maken van afspraken en het zoeken naar oplossingen bij problemen.
- Zij helpt kinderen bij het gedoseerd ondersteunen van anderen in een aantal uitdagender bewegingssituaties.

Bij Reflecteren:

- De leraar helpt de kinderen bij de analyse van de eigen bewegingsuitvoering.
- Zij helpt de kinderen een beoordeling te geven over de bewegingsuitvoering van anderen.

Groep 7 en 8- Doorkijkje

Bewegingsonderwijs, verantwoordelijkheid nemen voor het bewegingsgedrag van de ander

John gaat tijdens het Hakobal (zie ook het Basisdocument bewegingsonderwijs, p. 109) boos aan de kant op de bank zitten, want hij krijgt - zegt hij even later tegen de juf - toch nooit een bal. Juf legt het spel even stil en vraagt de andere kinderen naar welke medespeler ze de bal meestal gooien om een punt te scoren.

Na enig gekwebbel is de conclusie dat *vrij staan* en de bal *kunnen vangen* belangrijke criteria zijn om de bal toegespeeld te krijgen. Juf voegt daaraan toe dat *goed vangen* ook een kwestie is van goed aangooien en dat je dus maar beter zo kunt gooien dat de ander de bal ook kan vangen. Tegen deze wijsheid kan niemand op en John neemt weer aarzelend zijn plaats in het veld in.

De eerste de beste bal die hij aangespeeld krijgt, vangt hij voorbeeldig en speelt hem direct dankbaar, maar ook een beetje angstig, terug naar degene die hem aanspeelde. Hij doet gelukkig weer mee.

Toelichting op de begrippen

In dit hoofdstuk worden alle onderstreepte begrippen in de tekst kort toegelicht. (Tussen haakjes staan de paginanummers)

Aangepaste sportspelen (60)

Komen tot een doelpoging door het openen van aan- en afspeellijnen terwijl de tegenspelers proberen de bal te onderscheppen en een doelpoging proberen te voorkomen.

Acrobatiek (12)

In balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met een ander(en).

Afgooispelen (66)

Lopers proberen af te gooien die het afgooien proberen te voorkomen.

Arrangement (86)

De opstelling van de toestellen, het aantal spelers, de veldgrootte en eventuele afbakeningen.

Balanceren (12)

Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak.

Bewegen op muziek (78)

Bewegen naar aanleiding van frasering (herhalingen, afwisselingen en variaties) in de muziek

Bewegingsprobleem: aanpassen van het moment van inzetten en stoppen en richting van bewegen aan de vorm van de muziek.

Bewegen naar aanleiding van het tempo van de muziek

Bewegingsprobleem: aanpassen van het tempo en ritme van bewegen aan het tempo en ritme van de muziek.

Gaan (13)

Gaan over een half instabiel balanceervlak

Over een evenwichtsbalk van ongeveer 3,5 meter lang en 6 cm breed schuin omhoog lopen naar een labiel punt(bijvoorbeeld aan een trapezestok van 1 meter hoog) met afstapplaats.

Gaan over een instabiel balanceervlak

Over een bank lopen tussen twee ophangpunten met een kleine zwaabeweging en twee hulpverleners.

Gaan over een recht balanceervlak

Over een evenwichtsbalk van ongeveer 2 meter lengte, 10 cm breed en 20 cm hoog lopen.

Gaan over een schuin balanceervlak

Over een evenwichtsbalk van ongeveer 3,5 meter lang en 6 cm breed schuin omhoog lopen (hoogte ongeveer 50 cm).

Glijden (12)

Vaart maken op een glijvlak om in balans vaart te behouden.

Gooien (49)

Gooien in een lage vergrote korf

Door een vergrote korf van 2 meter hoog een grote bal proberen te gooien met mikplaatsen tussen de 1,5 en 2 meter.

Gooien in groot horizontaal gesteld doel (open kast)

In een open kast op banken met verschillende ballen vanaf verschillende afstanden de bal proberen te gooien.

Gooien in korf/basket op verschillende afstanden

Gooien op een korf of basket vanaf drie verschillende afstanden 1,5 en 2 en 2,5 meter; als je vijf keer raak gooit, mag je een plaats naar achteren.

Een dans uitvoeren op muziek

Bewegingsprobleem: uitvoeren van verschillende bewegingspatronen op de muziek.

Dribbeleindvakbal (61)

In een veld van 9 bij 7 meter met twee eindvakken van een meter over de hele breedte proberen 2 partijen van 4 spelers een bal 4 keer over te spelen en daarna een speler in het eigen eindvak aan te spelen. De andere partij probeert de bal te onderscheppen. Er wordt gespeeld met de loopregel dat de balbezitter maximaal twee passen mag maken daarna een stuit en dan weer twee passen.

Duikelen (31)

Duikelen voorover om de duikelstang

Voorover om een duikelstang op buikhoogte duikelen en landen op een mat.

Duikelen achterover

Achterover duikelen om duikelstang op borsthoogte met afzet op de kastkop verschillende vormen van rollen en duikelen: voorover en achterover, op, aan en om toestellen; klauteren en klimmen op en aan toestellen; zwaaien op en aan toestellen.

Duikelen achterover aan ringen

Met hulp van andere kinderen en ondersteuning van de ringen op halve reikhoogte een salto achterover tot stand maken.

Gooien op korf/basket in wedstrijdverband

Drie spelers gooien op de basket van 2,5 meter hoog. Je begint op startplaats (2,5 meter van basket), als er misgegooid wordt mag de volgende gooien vanaf plaats waar de bal afgevangen wordt, als er raak gegooid wordt begin je weer op startplaats.

Hangend zwaaien (24)

Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Hardlopen (42)

Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen.

Honkloopspelen (66)

Bedreigen van loper(s) tussen de honken om uit te tikken of uit te branden terwijl de loper(s) proberen het uittikken of -branden te voorkomen.

Individuele differentiatierregels (90)

Mogelijkheden voor alle kinderen die deelnemen aan de activiteit om het voor zichzelf moeilijker of makkelijker te maken binnen deze activiteit.

Kaatsenballen (55)

Kaatsenballen individueel

Vanaf verschillende afstanden met verschillende ballen tegen een muur gooien en de bal opvangen of tegenhouden.

Kaatsenballen individueel direct vangen

Vanaf verschillende afstanden (1 - 2,5 meter) met grote ballen tegen een muur gooien en de bal direct proberen te vangen.

Kaatsenballen met kleine bal

Vanaf verschillende afstanden (3 - 5 meter) met een tennisbal tegen een muur gooien en de bal direct proberen te vangen.

Kaatsenballen samen met twee ballen

Twee kinderen gooien op werpplaatsen die 3 meter van de muur liggen en 2 meter van elkaar beiden tegelijkertijd een handbal naar elkaar via de muur zodat de ander de bal kan vangen.

Keeperspelen (60)

Passeren van een tegenspeler om een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om het doel te verdedigen.

Klauteren (18)

Creëren en handhaven van voldoende grip of steun om te verplaatsen over klautervlakken.

Klimmen in zwaaiend touw (19)

Zwaaï in een touw en klim naar boven in een touw met of zonder knoop (hoofdhoogte).

Loopspringen (36)

Passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na de hindernis.

Lummelspelen (60)

Passeren van de lummel om de bal naar een medespeler over te spelen terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om zelf in balbezit te komen.

Matlummelspel (61)

In een veld van 6 bij 6 meter liggen 4 matten waar 3 passeerders op mogen staan om een bal te werpen en te vangen. Eén lummel in het midden probeert de bal te onderscheppen. De passeerders mogen lopen naar de vrije mat.

Mikken (48)

Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo precies mogelijk in of tegen een mikdoel te krijgen.

Muursalto (31)

Met ondersteuning van twee kinderen op een sport van het wandrek afzetten en een salto achterover maken.

Regelingen (86)

Regels en afspraken om de activiteit voor alle kinderen goed te laten verlopen.

Reguleringsdoelen (86)

De doelen die het hele interactieproces samenhangend met het bewegingsonderwijs betreffen, inclusief de reflectie daarop.

Retourneren (54)

Heen en weer tikken (slaan) van een speelvoorwerp zodat een medespeler het terug kan spelen.

Rijden (12)

Vaart maken op een ruitje om in balans vaart te behouden.

Rijenestafette (43)**Rijenestafette met tikken**

De kinderen staan in rijen van zes en lopen hard om een pilon en de eigen groep, tikken de voorste aan die dan mag starten.

Rijenestafette met wisselzone

De kinderen staan in rijen van zes en lopen hard om een pilon en de eigen groep, tikken de voorste aan binnen de wisselzone die dan mag doorlopen.

Rijenestafette met wisselzone en estafettestokje

De kinderen staan in rijen van zes en lopen hard om een pilon en de eigen groep, geven de voorste looper een stokje in de wisselzone, waarna deze looper mag doorlopen.

Schommelen (24)

Meebewegen in zit of stand op een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Soleren (54)

Voorwerp tikkend in beweging houden.

Op de knoop staan (19)

In een touw met verschillende knopen omhoog klimmen om op één van de twee kasten van verschillende hoogte naast het touw te komen.

Opbouwend teambal (61)

In een veld van 6 bij 10 meter probeert een partij met 3 spelers de bal naar elkaar over te spelen. 1 lummel probeert de bal te onderscheppen. Als de bal wordt onderschept, wisselen de partijen van functie. Als er vijf keer overgespeeld is komt er een tweede lummel bij. Als er vijftien keer overgespeeld is (met op het laatst 3 lummels) krijgt de partij een punt en begint de andere partij.

Over de kop gaan (30)

Inzetten van rotatie tot over de kop gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen.

Overloopspelen (67)

Overloopspelen met accent op samenwerking tussen lopers

Vijf lopers proberen ongetikt door twee poortjes naast een mat te lopen en een tikker die op de mat staat probeert de lopers te tikken.

Overloopspelen met beperkt tikgebied

In een veld van 2 bij 3 meter probeert een tikker de 5 lopers te tikken die door het tikgebied lopen. De lopers lopen in één richting door het tikgebied.

Overloopspelen met duolopers

Twee lopers proberen samen door een tikgebied van 4 bij 4 meter ongetikt langs 1 tikker te lopen.

Overloopspelen met duotickers

In een tikgebied van 5 (breedte) bij 3 (diepte) proberen vier lopers ongetikt langs 2 tickers te lopen.

Passeerspel (61)

In een veld van 4 bij 1,5 meter probeert een speler tennisballen naar iemand anders te rollen, zo dat de lummel die er tussen zit zo weinig mogelijk ballen kan onderscheppen. Er wordt in één richting gerold en de spelers zitten op de knieën.

Sparren (55)

Zo spelen dat je het de ander een beetje moeilijk maakt, maar niet te moeilijk.

Steunend zwaaien (24)

Komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Steunspringen (36)

Afzetten om lang te zweven voor en/of na de handenplaatsing op een steunvlak.

Stoeispelen (72, 73)

Duwen of trekken aan een tegenspeler om deze uit balans te brengen terwijl deze probeert die balansverstoringen te voorkomen.

Stoeien met voorwerp afpakken

Twee kinderen zitten op hun knieën op een mat en proberen een bal bij de ander af te pakken.

Stoeispiel met omdraaien

Op een mat ligt een kind op zijn buik en een ander probeert hem om te draaien en op de rug te houden (te controleren).

Stoeispiel met kantelen

Eén speler zit in handen- en knieënstand op een mat en een andere speler probeert door de armen onder de eerste arm en het eerste been en over het tweede arm en been (de 'kantelslang') te plaatsen en te duwen de ander te kantelen. De eerste speler probeert dit te voorkomen.

Stoeispiel tot controle

Eén speler zit in handen- en knieënstand op een mat en een andere speler probeert door de armen onder de eerste arm en het eerste been en over het tweede arm en been (de 'kantelslang') te plaatsen en te duwen de ander te kantelen en te controleren in rugligging. De eerste speler probeert dit te voorkomen.

Synchroon zwaaien (25)

Met z'n tweeën tegelijkertijd op de knoop in het touw springen en tien keer heen en weer zwaaien met halve draaien.

Tikspelen (66)

Bedreigen van (een) loper(s) om deze te tikken terwijl de loper(s) proberen het tikken te voorkomen.

Touwklimmen (18)

Creëren van steunpunten in touwen om te verplaatsen in (een) touw (en)

In een touw met verschillende knopen omhoog klimmen om op één van de twee kasten van verschillende hoogte naast het touw te komen.

Touwtje springen (36)

Afzetten om in herhaling in/over een ronddraaien touw te springen.

Touwzwaaien (25)

Touwzwaaien in zit vanaf verhoogd vlak, landen op afzetvlak

Vanaf twee banken op een knoop in het touw springen en enkele keren heen en weer zwaaien en terug op de kast proberen te komen.

Touwzwaaien vanaf verhoogd vlak en landen met halve draai

Vanaf kast (ongeveer 80 cm hoog) op de knoop in het touw springen en na twee zwaaien met een halve draai landen op de mat.

Ver- en hoogspringen (36)

Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen.

Vrije sprongen (36)

Afzetten om lang in de lucht te zweven.

Wegspelen (48)

Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo hard en/of ver mogelijk weg te krijgen.



Wendsprong (37)

Wendsprong met korte verhoogde aanloop

Over een bank aanlopen en over de kast die ongeveer 30 cm hoger is dan de bank een wendsprong maken (handen in het verlengde van de aanloop zetten en landen met je gezicht in de richting waar je vandaan kwam).

Wendsprong minitramp over de kast

Over twee banken aanlopen en springen in de minitramp en een wendsprong maken over een kast van ongeveer 100 cm.

Wendsprong minitramp over hoge kast

Aanlopen over de grond en springen in de minitramp en een wendsprong maken over de kast van ongeveer 120 cm.

Wendsprong over de kast met afzetvlak

Na een korte aanloop afzetten op een reutherplank en een wendsprong maken over een kast van ongeveer 80 cm.

Werpen en vangen (54)

Een voorwerp wegspelelen zodat het gevangen kan worden.

Zijwaarts verplaatsen via knopen (19)

Vanaf een kast via vier touwen met knopen opzij naar beneden verplaatsen met een afstap op een bank.

Zittend schommelen op een touw (25)

Vanaf een bank op een knoop in het touw gaan zitten en een paar keer heen en weer zwaaien.

SLO is het nationaal expertisecentrum voor leerplan-ontwikkeling. Al 30 jaar geven wij inhoud aan leren en innovatie in de driehoek tussen overheid, wetenschap en onderwijspraktijk. Onze expertise bevindt zich op het terrein van doelen, inhouden en organisatie van leren. Zowel in Nederland als daarbuiten.

Door die jarenlange expertise weten wij wat er speelt en zijn wij als geen ander in staat trends, ontwikkelingen en maatschappelijke vraagstukken te duiden en in een breder onderwijskader te plaatsen. Dat doen we op een open, innovatieve en professionele wijze samen met beleidsmakers, scholen, universiteiten en vertegenwoordigers uit het bedrijfsleven.

SLO

Piet Heinstraat 12
7511 JE Enschede

Postbus 2041
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40
F 053 430 76 92
E info@slo.nl

www.slo.nl

slo