

# Bewegingsonderwijs Basisaanbod groep 1

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt over een bank</li> <li>• Stapt een bank op en af, mag nog handen gebruiken</li> <li>• Loopt over een gewone bank uit de gymzaal.</li> <li>• Passeert een medeleerling lopend op twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)</li> <li>• Kan 3 sec. op1 been staan</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt in een schuin wandrek tot de helft omhoog, opzij en naar beneden.</li> </ul> <p><b>Zwaaïen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schommelt vanuit achterzwaai + Duwt medeleerling met twee handen</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koprool vanaf hellend vlak</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt over een lijn (loopspringen)</li> <li>• Veert op een trampoline (bouncer) of minitrampoline (vrije sprongen)</li> <li>• Springt en landt met twee voeten tegelijk</li> <li>• Landt op zijn voeten en kan meteen weer verder gaan</li> <li>• Springt met 2 benen naast elkaar 3 keer sprongen voren</li> <li>• Loopt, springt en klimt over een bobbelbaan (hindernisbaantje)</li> </ul> <p><b>Gooien en vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit bovenhands met 2 handen</li> <li>• Vangt een zelf opgegooide ballon</li> <li>• Kan 10x achter elkaar de ballon hooghouden</li> </ul> <p><b>Balspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikt met een bal op poortje van 1 meter vanaf 2 meter</li> <li>• Rolt een pion om met een grote bal vanaf 1 meter</li> <li>• Kan een bal schoppen</li> </ul> <p><b>Ren en tikspelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rent bij tikkertje door de zaal</li> </ul> <p><b>Slagspelen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs ( inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Met leerkracht of onderwijsassistent extra naar de speelzaal</p> <p>Spelen in de klas</p> <p>Omkleden in de klas (2x 15 min)</p>

- kan een ballon met racket raken

#### **Stoeispelen**

- Trekt aan een stok
- Trekt medeleerling over een lijn
- Biedt weerstand wanneer een ander zijn bal af probeert te pakken

#### **Pleinactiviteiten**

- Fietst op een driewieler/fiets met zijwielen de bocht om
- Remt op tijd af bij het fietsen
- Gaat zelf de glijbaan af

#### **Helpen opruimen**

- Brengt eigen bal terug naar de aangewezen plaats
- Pakt een eigen bal van een aangewezen plaats
- Helpt de leerkracht met het opruimen van klein materiaal

#### **Spelregels**

- Stopt en start bij een signaal
- Hanteert eigen regels bij vrij-spel
- Houdt zich bij een spel aan de regels
- Wacht op zijn beurt
- Volgt aanwijzingen van de leerkracht op

#### **Inzicht in accepteren van eigen mogelijkheden**

- Vraagt en accepteert hulp

## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 2

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt over een smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde bank)</li> <li>• Loopt over een wipwap plank</li> <li>• Loopt over blokken op de grond</li> <li>• Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)</li> <li>• Staat 6 seconden op het voorkeursbeen</li> <li>• Staat 3 seconden op andere been</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt altemnerend tot de hoogste sport opzij, omhoog en naar beneden in het klimraam in de schuine stand</li> <li>• Klimt vanaf een bank op de knoop van een touw</li> </ul> <p><b>Zwaaien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangt 10 seconden aan de ringen, een trapezestok of een rekstok</li> <li>• Hangt 3 seconden aan een zwaaiend touw met een knoop.</li> <li>• Zwaait zittend door zelf af te zetten vanaf de grond aan de trapezestok</li> <li>• Duwt met twee handen een medeleerling op de schommel</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koprool achterover van hellend vlak</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt spreidsprong op de plaats</li> <li>• Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer naar voren</li> <li>• Springt met 2 benen naast elkaar over een stok op de grond</li> <li>• Maakt loopsprong (afzetten en landen met één voet, loopspringen)</li> <li>• Springt bij minimaal 3 matten van mat naar mat (20 cm, loopspringen)</li> <li>• Veert op een minitrampoline (vrije sprongen)</li> <li>• Hinkelt 3 keer op het voorkeursbeen</li> <li>• Springt vanaf een bank (diepspringen)</li> <li>• Springt over een wiegend touw (golfjes van de zee / touwtje springen)</li> <li>• Loopt, springt en klimt over een bobbelbaan (hindernisbaantje)</li> </ul> <p><b>Gooien en vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een grote, zachte bal richting een ander</li> <li>• Gooit onderhands met 2 handen</li> <li>• Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter</li> <li>• Houdt met een medeleerling een ballon hoog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs ( inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Met leerkracht of onderwijsassistent extra naar de speelzaal</p> <p>Spelen in de klas</p> <p>Omkleden in de klas (2x 15 min)</p>

**Balspelen**

- Mikt een trefbal in een opening op de grond (korf/doos)
- Doet een poging om met de voeten het eigen doel te verdedigen
- Kan een bal laten vallen en vangen met 2 handen
- Kan in een balspelletje de bal onderscheppen
- Schopt gericht een bal richting doel

**Ren en tikspelen**

- Loopt estafette in een rechte lijn met 1 medeleerling
- Loopt weg voor de tikker  
Kan een opdracht uitvoeren als hij/zij is getikt

**Slagspelen**

- Slaat een zachte bal met een racket
- Slaat 10x een ballon met een kort racket achter elkaar omhoog

**Stoeispelen**

- Biedt weerstand wanneer een medeleerling hem over een lijn wil trekken.
- Pakt een bal van een ander af die deze in bezit moet proberen te houden op de grond
- Kantelt een ander om van elleboog- en knieënstand naar rug

**Pleinactiviteiten**

- Springt op twee benen in de vakken van een hinkelbaan
- Kan stappen

**Helpen opruimen**

- Helpt de leerkracht met het opruimen en klaarzetten van lichte materialen (matten, hoepels, pionnen)
- Haalt gericht spullen weg of zet ze erbij na opdracht van de leerkracht

**Spelregels**

- kiest een vriendje om samen te spelen
- Houdt zich bij een tikspel aan de regels
- Kan om de beurt werken

**Inzicht in accepteren van eigen mogelijkheden**

- Geeft aan wat hij niet durft, probeert na aanmoediging de opdracht zelf te doen.

## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 3

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt achterwaarts over een bank</li> <li>• Loopt over een bewegende bank</li> <li>• Loopt over een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek)</li> <li>• Passeert een medeleerling lopend op een bank</li> <li>• Staat 13 seconden op het voorkeursbeen</li> <li>• Staat 10 seconden op het andere been</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de rechte stand</li> </ul> <p><b>Zwaaien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schommelt vanuit achter- en voorzwaai Vergroot de zwaai op een schommel door in de voorzwaai naar achteren te hangen</li> <li>• Schommelt zittend op een touw met knoop</li> <li>• Remt een schommelbeweging af</li> <li>• Zwaait van mat naar mat (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok</li> <li>• Stopt met zittend zwaaien op een touw door uitzwaaien en slepen</li> <li>• Zwaait met een touw van mat naar mat</li> <li>• Zwaait van bank naar mat (20 cm uit elkaar) met een touw</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een koprol achterover op een schuine mat.</li> <li>• Maakt een koprol voorover vanuit hurkzit tot langzit op vlakke mat</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt vanaf een schuine minitrampoline op de dikke mat(vrije sprongen)</li> <li>• Hinkelt 15x over 9 meter keer op voorkeursbeen, kan 10x hinkelen op andere been</li> <li>• Huppelt 16x achter elkaar</li> <li>• Springt van mat tot mat over een slootje van 50 cm (loopspringen)</li> <li>• Springt vanaf een springplank naar een mat (50cm, loopspringen)</li> <li>• Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepspringen)</li> <li>• Loopt, springt en klimt over een bobbelbaan (hindernisbaantje)</li> </ul> <p><b>Gooien en vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een bal met een zwaaibeweging</li> <li>• Gooit een grote, zachte bal naar een ander zodanig dat die hem kan vangen</li> <li>• Vangt een met een boog aangegooide pittenzakje</li> <li>• Vangt een naar de borst aangegooide trefbal met 2 handen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs ( inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Omkleeden (2x 15 min)</p> <p>Indien rooster het toestaat nog een keer extra bewegen met de leerkracht of assistent.</p>

- Gooit een trefbal over een lijn van 2 meter hoog
- Kan 5 x achter elkaar de bal laten vallen en pakken met de handen.

#### **Balspelen**

- Legt rollende bal met de voet stil
- Onderschept als tegenstander rollende en gooierende ballen
- Mikt met bal op korf van 1,50 meter hoog, vanaf 1 meter afstand
- Kan 15x stuiten met een basketbal met voorkeurshand
- Weert een rustig aangegooide bal af.
- Beweegt met een stick een grote bal rustig naar de andere breedte- kant

#### **Ren en tikspelen**

- Loopt een wedstrijdje met 1 medeleerling
- Gaat als tikker een loper in de buurt achterna
- Speelt tikkertje in een deel van de gymzaal
- Durft bij tikker in de buurt te komen

#### **Slagspelen**

- Beweegt met een stok/stick een grote bal rustig naar andere kant van de gymzaal

#### **Stoeispelen**

- Trekt een medeleerling over een lijn met touwtrekken
- Wisselt trekken en duwen om anderen uit balans te krijgen af
- Kantelt een ander ( die niets doet) liggend van buik naar rug en vice versa
- Biedt weerstand wanneer een ander hem door trekken en duwen uit balans probeert te krijgen

#### **Pleinactiviteiten**

- Fietst op een gewone fiets
- Springt op één been een vakje verder in de hinkelbaan

#### **Helpen opruimen**

- Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op

#### **Spelregel**

- Herkent wanneer anderen zich niet aan de regels houden (voordringen, lopen met de bal)
- Wisselt bij een duidelijk omschreven instructie op tijd en eerlijk van functie

#### **Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden**

- Speelt met plezier (ook wanneer verliezen een mogelijkheid is) en kijkt naar anderen hoe het moet

## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 4

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt over een schuine bank (op eerste sport van het wandrek) naar boven en beneden</li> <li>• Maakt een halve draai op een smalle balk (omgekeerde bank)</li> <li>• Komt tot hurkzit en weer overeind op een bank</li> <li>• Staat 20 sec op het voorkeurs been</li> <li>• Staat 15 sec op het andere been</li> <li>• Staat stabiel op een leerling die op handen en knieën zit</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt alternerend tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in rechte stand</li> <li>• Kan staan op een knoop van het touw</li> <li>• Klimt omhoog m.b.v. een touw tegen een dikke schuine mat tegen het wandrek (bergklimmen)</li> </ul> <p><b>Zwaaien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt uit vanuit zittend zwaaien</li> <li>• Stopt met hangend zwaaien door slepen</li> <li>• Zwaait hangend aan de ringen door te lopen en voeten een stukje op te tillen</li> <li>• Zwaait van bank naar mat (50 cm uit elkaar) met een touw</li> <li>• Schommelt staand op een touw</li> <li>• Voorkomt botsingen tijdens touwzwaaien door op het goede moment te starten</li> <li>• Duwt een medeleerling en houdt rekening met wensen van de ander</li> <li>• Duikt achterover in de ringen op schouderhoogte</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een koprol te maken op de dikke mat met afzet op de springplank</li> <li>• Maakt op de lange mat een koprol vanuit hurkzit tot hurkzit</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt 12 hinkels over 9 mrt. met voorkeursbeen en 15 hinkels over 9 mrt. met andere been.</li> <li>• Maakt 16 wisselsprongen.</li> <li>• Springt over een slootje van 1 meter vanaf een springplank (loopspringen)</li> <li>• Springt over banken (loopspringen)</li> <li>• Springt vanaf een kast van 1 meter hoog (diepspringen)</li> <li>• Springt van een minitrampoline op een mat (50 cm, vrije sprongen)</li> <li>• Draait springtouw over eigen hoofd en springt erover (touwje springen)</li> </ul> <p><b>Gooien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wijst geworpen voorwerp na in de juiste richting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs (inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Omkleeden (2x 15 min)</p>

**Vangen**

- Vangt zelf opgegooide pittenzakjes naar de borst aangegoid tennisbal te vangen. (Met twee handen vangen mag. *Afstand 3 meter.*)

**Balspelen**

- Verdedigt met succes een eigen doel
- Gooit een bal naar een medespeler zonder dat de tegenstander de bal onderschept
- Kan 15x met voorkeurshand en andere hand een bal stuiten
- Mikt met een trefbal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter
- Onderschept een bal van de tegenspeler

**Ren en tikspelen**

- Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer  
Verandert van looprichting om tikker te misleiden
- Speelt tikkertje met functiewisselingen (degene die getikt is wordt de tikker)

**Slagspelen**

- Slaat een shuttle/foamballetje met een kort racket
- Beweegt met een stick of knots een bal in een vlot tempo van de ene naar de andere kant van de zaal

**Stoeispelen**

- Duwt een ander van de dikke mat af als ze allebei op de knieën zitten.
- Kan touwtrekken met medeleerlingen
- Doet een poging anderen uit balans te krijgen terwijl hij zelf uit balans wordt gebracht (door een ander)

**Pleinactiviteiten**

- Stuurt met een fiets, skelter of step tussen een slalom-parcours
- Mikt knikker in een knikkerpotje.
- Hinkelt volgens een afgesproken patroon op de hinkelbaan Blijft zelf op skeelers/rolschaatsen staan

**Helpen opruimen**

- Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht

**Spelregels**

- Geeft een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen
- Kiest vriendjes om mee samen te spelen
- Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden

**Inzicht in eigen mogelijkheden en die van de ander**

- Vertelt dat je niet altijd kan winnen
- Geeft zelf aan of hij een beweging correct heeft uitgevoerd



## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 5

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt over bank op 1 meter hoogte</li> <li>• Staat 25 sec op het voorkeurs been</li> <li>• Staat 20 sec op het andere been</li> <li>• Lopen over een bank die aan 1 zijde is opgehangen aan de ringen.</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt alternerend tot de hoogste sport opzij, omhoog en naar beneden in het klimraam in rechte stand</li> <li>• Gaat halverwege door het klimraam in rechte stand en gaat aan de andere kant weer naar beneden</li> </ul> <p><b>Zwaaïen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schommelt staand op een schommel</li> <li>• Springt af vanuit hangend zwaaiïen in het afzetvlak</li> <li>• Zwaait aan de rekstok / ringen</li> <li>• Duikelt voorover aan de ringen op schouder hoogte</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durft met aanloop een koprol te maken op de dikke mat (afzet met 2 voeten)</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt 12 hinkels over 9 mrt. met voorkeursbeen en 15 hinkels over 9 mrt. met andere been.</li> <li>• Maakt 16 spreid-kruissprongen zonder wissel.</li> <li>• Maakt een wendsprong vanaf de grond over een bank (steunspringen).</li> <li>• Springt over een elastiek van 50 cm hoog vanaf een springplank (loopspringen), loopt onder draaiend springtouw door (touwje springen)</li> </ul> <p><b>Gooien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een grote bal tegen de muur en vangt na een stuit op grond</li> <li>• Dribbelt met een basketbal 6x om 2 pionnen in 30 sec (pionnen 3 mtr. uit elkaar)</li> </ul> <p><b>Vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan een naar de borst aangegooide tennisbal te vangen. (Met twee handen vangen mag. <i>Afstand 5 meter.</i>)</li> </ul> <p><b>Balspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderneemt na mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging</li> <li>• Onderneemt pogingen bij trefbal (met zachte bal) om ballen te ontwijken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs (inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Omkleden (2x 15 min)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit lopers gericht af met een (zachte) bal</li> <li>• Passeert een tegenspeler om een doel te raken</li> <li>• Speelt volgens de regels jagerbal</li> </ul> <p><b>Ren en tikspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt estafette in een pionnenparcours</li> <li>• Speelt tikkertje met 2 tikkers</li> <li>• Speelt tikkertje met extra taak (bijv. blokjes verzamelen, slingertikkertje)</li> </ul> <p><b>Slagspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaat een shuttle met een badmintonracket</li> <li>• Beweegt met een hockeystick een hockeybal om een paaltje heen</li> <li>• Slaat een foambal met een tennisracket</li> </ul> <p><b>Stoeispelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilt een medeleerling op ( worteltikkertje)</li> <li>• Kan zittend op de knieën stoeien op de dikke mat, elkaar eraf duwen of 30 sec op de rug houden.</li> <li>• Speelt putjetrek.</li> </ul> <p><b>Pleinactiviteiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fietst achtjes op een gewone fiets</li> <li>• Beweegt zich voort op skeelers/rolschaatsen</li> </ul> <p><b>Helpen opruimen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legt spullen recht wanneer deze verschoven zijn</li> </ul> <p><b>Spelregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen</li> <li>• Houdt de tussenstand van doelspel bij</li> </ul> <p><b>Inzicht in eigen mogelijkheden en die van de ander</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moedigt anderen aan</li> <li>• Beoordeelt bewegingen van anderen (mooi/niet mooi)</li> <li>• Biedt hulp aan andere leerlingen</li> <li>• Accepteert een zwakkere medeleerling en houdt rekening met diens mogelijkheden.</li> </ul>		
---	--	--

## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 6

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt over een rekstok op de grond</li> <li>• Staat 30 sec op het voorkeurs been</li> <li>• Staat 25 sec op het andere been</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt over de hoogste sport van het klimraam en gaat aan de andere kant weer naar beneden.</li> <li>• Klimt zijwaarts via knopen in de touwen</li> <li>• Klimt 2 slagen in een touw met knopen</li> </ul> <p><b>Zwaaïen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen schommelen op de trapezestok ( zittend en of staande)</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een handstand oplopend tegen de muur</li> <li>• Durft met aanloop een koprol te maken op 2 dikke matten (op elkaar) met afzet op de springplank</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt 16x spreid-kruis voor spreid kruis achter sprongetjes</li> <li>• Springt vanaf een hoge (hele) kast (diepspringen)</li> <li>• Maakt een wendsprong vanaf de grond over een lage kast (3 delen steunspringen)</li> <li>• Springt vanuit aanloop over een elastiek van 30 cm hoog (loopspringen)</li> <li>• Springt 3 keer touwtje (touwtje springen)</li> </ul> <p><b>Gooien en vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vangt een naast het lichaam aangegooide tennisbal met 2 handen</li> <li>• Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze met alleen de handen zonder stuit op de grond op</li> <li>• Gooit een frisbee horizontaal in de goede richting. Kan een op borsthoogte aangegooide frisbee vangen met twee handen( Pannenkoekvang)</li> <li>• Dribbelt met een basketbal 7x om 2 pionnen in 30 sec (pionnen 3 mtr. uit elkaar)</li> </ul> <p><b>Balspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikt een bal op korf van 2 meter hoog, vanaf 2 meter</li> <li>• Neemt risico om teamgenoten te bevrijden wanneer hij zelf risico loopt</li> <li>• Speelt volgens de regels iemand-is-'m-niemand-is-'m en chaosdoelenspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs ( inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Omkleden (2x 15 min)</p>

**Ren en tikspelen**

- Loopt estafette in een hindernisparcours (over banken heen stappen)
- Loopt een langere tijd achter elkaar (duurloop van 3 minuten)

**Slagspelen**

- Raakt een tennisbal met een slagplankje, slaat een hockeybal in de richting van een medespeler of doel

**Stoeispelen**

- Biedt weerstand wanneer een ander hem wil kantelen
- Biedt weerstand wanneer een ander hem van de mat probeert te duwen (stoeien op de dikke mat)

**Pleinactiviteiten**

- Kan zelfstandig een spel spelen met anderen (tikkertje, voetbal, touwtje springen en trefbalspelen)
- Houdt rekening met de afspraken op het plein
- Helpen opruimen: Maakt een bekende opstelling voor een balspel klaar (goals, pionnen)
- Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten

**Spelregels**

- Houdt de tussenstand van doelspel bij
- Maakt eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen
- Maakt gelijkwaardige teams

**Inzicht in eigen mogelijkheden en die van de ander**

- Accepteert hulp van alle medeleerlingen
- Feliciteert een ander met een overwinning en bedankt voor de wedstrijd

## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 7

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan lopen over 2 rekstokken ( op de grond) achter elkaar</li> <li>• Kan lopen op een bank die aan 1 zijde 1 meter is opgehesen aan de ringen</li> <li>• Staat 40 sec op het voorkeurs been</li> <li>• Staat 35 sec op het andere been</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt van het ene naar het andere touw zonder knopen (touwverhuizen)</li> <li>• Klimt een kwart omhoog in het touw.</li> </ul> <p><b>Zwaaien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet krachtig af bij hangend zwaaien</li> <li>• Springt af vanuit hangend zwaaien in achterzwaai</li> <li>• Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in de voorzwaai.</li> <li>• Zwaait hangend aan de trapezestok.</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een koprol / tipsalto m.b.v. een trampoline op een verhoogde dikke schuine mat.</li> <li>• Maakt een handstand door benen op te gooien tegen de muur: muurhandstand</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt vanaf een springplank in spreidsprong over een lage bok (steunspringen)</li> <li>• Springt op de (mini)trampoline met trucs als hurk-spreid (vrije sprongen)</li> <li>• Springt vanuit aanloop over een elastiek van 70 cm hoog (loopspringen)</li> <li>• Springt kaatsend (met tussensprongetje) in een draaiend springtouw (touwje springen)</li> </ul> <p><b>Gooien en vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan tennisbal met één hand vangen aan de kant waar de bal komt.</li> <li>• Gooit een tennisbal minstens 10 meter ver.</li> <li>• Gooit een frisbee zodanig dat een ander die kan vangen over een afstand van 5 – 10 meter.</li> </ul> <p><b>Balspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelt slim over, zoekt vrije positie, onderschept.</li> <li>• Speelt ballen over naar spelers in betere positie.</li> <li>• Zoekt vrije positie in het veld op.</li> <li>• Onderschept dribbelend de bal van een ander.</li> </ul> <p><b>Ren en tikspelen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs ( inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>• Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>• Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>• Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>• Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>• Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>• Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>• Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>• 99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>• Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Omkleden (2x 15 min)</p>

- Loopt een langere tijd achter elkaar (duurloop van 7 minuten)
- Kan bij een tikspel overleggen en tactische afspraken maken met een medetikker

#### **Slagspelen**

- Slaat met een tennisracket een tennisbal 5x achter elkaar naar de muur met één keer stuiten
- Slaat met een tennisracket een tennisbal naar een medeleerling met meerdere keren stuiten
- Legt een aangespeelde bal stil met zijn hockeystick

#### **Stoeispelen**

- Kantelt een ander met een simpele kanteltechniek.
- Speelt stokworstelen: een kant van een stok op de grond proberen te drukken

#### **Helpen opruimen**

- Werkt samen met medeleerlingen bij het uitvoeren van een gymopdracht
- Werkt samen met medeleerlingen bij het maken van een opstelling
- Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten

#### **Spelregels**

- Maakt eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen
- Draagt oplossingen aan bij problemen met de teamsamenstelling
- Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter

#### **Inzicht in eigen mogelijkheden en die van de ander**

- Geeft anderen tips/coacht anderen
- Schat in wat hij wel/niet kan tijdens de gymles

## Basisaanbod bewegingsonderwijs groep 8

Na te streven	Middelen organisatie, pedagogisch en didactische aanpak	Frequentie
<p><b>Balanceren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balanceren: Lopen over 2 rekstokken ( op de grond) achter elkaar.</li> <li>Lopen op een bank die aan 1 zijde 1 meter is opgehesen aan de ringen</li> <li>Staat 5 sec op het voorkeurs been met ogen dicht.</li> <li>Staat 3 sec op het andere been met ogen dicht.</li> </ul> <p><b>Klimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Klimt 2 slagen in touw zonder knopen.</li> </ul> <p><b>Zwaaien en duikelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in en uit in de voorzwaai.</li> <li>Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok.</li> <li>Duikelt achterover aan twee touwen op hoofd- en of reikhoogte.</li> <li>Duikelt achterover aan de rekstok (bruglegger/duikelstang) op borsthoogte (bortswaarts-om)</li> </ul> <p><b>Rollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maakt handstand tegen muur en of maakt een losse handstand</li> </ul> <p><b>Springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Springt met twee voeten van de springplank op de kast op heuphoogte (vrije sprongen)</li> <li>Springt vanaf een trampoline met een wendsprong over een hele kast op hoofdhoogte (steunspringen)</li> <li>Springt vanuit aanloop twee meter verder (loopspringen)</li> <li>Springt vanuit aanloop over een elastiek van 80 cm hoog (loopspringen)</li> <li>Springt samen met een medeleerling 5 keer touw terwijl anderen draaien (touwte springen)</li> </ul> <p><b>Gooien en vangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vangt 2 tennisballen tegelijk die hij/zij zelf stuit op de grond</li> <li>Gooit een grote bal tegen de muur en laat een ander deze vangen en andersom</li> <li>Gooit een voetbal bovenhands verder dan 5 meter</li> <li>Gooit bovenhands met 1 hand</li> <li>Kan frisbee vangen met een hand.</li> </ul> <p><b>Balspelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speelt balspelen (lijnbal, trefbal slagbal, voetbal, basketbal) volgens de spelregels die aangeboden zijn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Basislessen bewegingsonderwijs ( inclusief werkbladen) - Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal – Van Gelder, Stroes en Goedhart</li> <li>Basisdocument bewegingsonderwijs door SLO</li> <li>Leerlijnen bewegingsonderwijs CED versie 2007</li> <li>Kennismaken met volleybal – Nevobo met SLO</li> <li>Kennismaken met badminton – Nederlandse Badmintonbond met SLO –</li> <li>Kennismaken met Ultimate frisbee – Nederlandse Frisbee Bond met SLO</li> <li>Kennismaken met judo – Judobond met SLO</li> <li>Basketbal in Bao – Nederlandse Basketbal Bond met SLO.</li> <li>99 kanjerspelletjes – Stichting Sportkanjers</li> <li>Bewegingsonderwijs in het speellokaal – werkgroep bewegingsonderwijs van 't Web.</li> </ul>	<p>Ten minste 2X 45 min gym van vakdocent</p> <p>Dagelijks buitenspelen</p> <p>Omkleden (2x 15 min)</p>

**Slagspelen**

- Speelt tennis, tafeltennis en badminton met een medeleerling
- Past schijnbewegingen toe
- Raakt een bal van 10 cm doorsnede op een statief met een knuppel (Peanutbal)
- Slaat een shuttle/tennisbal 5 keer over naar een medeleerling
- Slaat tennisbal met tennisracket met back- en forehand

**Ren en tikspelen**

- Loopt een langere tijd achter elkaar (duurloop van 12 min. Coopertest)
- Kan bij een tikspel overleggen en tactische afspraken maken met een medetikker
- Tikt met "split vision", ofwel kan snel even een andere loper tikken die n de buurt is.

**Helpen opruimen**

- Doet bewegingen aan medeleerlingen voor/geeft uitleg
- Werkt samen met andere leerlingen bij het opruimen van grote en zware spullen (banken, dikke mat etc.)

**Spelregels**

- Draagt oplossingen aan bij problemen met de teamsamenstelling
- Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter
- Hanteert als onpartijdige scheidsrechter de regels
- Lost zelfstandig regelovertradingen op
- Maakt afspraken met teamgenoten om scoringskansen te vergroten
- Schakelt soepel om van een spel met en zonder wedstrijdelement

**Inzicht in eigen mogelijkheden en die van de ander**

- Doseert energie zodanig dat een uit te voeren beweging langere tijd uitgevoerd kan worden