|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leerlijnen** | Kerndoelen | Uitstroom Dagbesteding/ Arbeid |
| **1.1. Balanceren**  **1.2. Klimmen**  **1.3. Zwaaien en duikelen**  **1.4. Rollen**  **1.5. Springen** | 1. De leerling leert deel te nemen aan activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden | Dagbesteding (DB) |
|  | 1. De leerling leert deel te nemen aan activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden | Arbeid (AR) |
| **2.1. Gooien en vangen**  **2.2. Balspelen**  **2.3. Ren- en tikspelen**  **2.4. Slagspelen**  **2.5. Stoeispelen** | 1. De leerling leert deel te nemen aan verschillende spelgebieden | Dagbesteding (DB) |
| 2. De leerling leert deel te nemen aan verschillende spelgebieden | Arbeid (AR) |
| **3.1. Bewegen op muziek** | 1. De leerling leert deel te nemen aan verschillende vormen van bewegen op muziek | Dagbesteding (DB) |
|  | 1. De leerling leert deel te nemen aan verschillende vormen van bewegen op muziek | Arbeid (AR) |
| **4.1. Helpen en opruimen**  **4.2. Spelregels** | 1. De leerling leert gezamenlijke bewegingssituaties met elkaar te reguleren | Dagbesteding (DB |
|  | 1. De leerling leert zelfstandig met elkaar bewegingssituaties te reguleren | Arbeid (AR) |
| * 1. **Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden** | 1. De leerling leert bewegingssituaties positief te beleven | Dagbesteding (DB) |
|  | 1. De leerlingen leren met elkaar bewegingssituaties positief te beleven | Arbeid (AR) |
| **Zie leerijn 5.1 Vrijetijdsbesteding binnen de leerlijnen Mens en Maatschappij voor het werken aan deze kerndoelen** | 1. De leerling leert de betekenis van bewegen voor gezondheid waarderen | Dagbesteding (DB) |
| 6. De leerling leert over de waarde van bewegen voor gezondheid en welzijn en  ontwikkelt een gewoonte van regelmatig en verantwoord bewegen. | Arbeid (AR) |
| **Zie leerlijn 5.1 Vrijetijdsbesteding binnen de leerlijnen Mens en Maatschappij voor het werken aan deze kerndoelen** | 1. De leerling leert deel te nemen aan bewegings- en sportactiviteiten buiten schoolverband | Dagbesteding (DB) |
|  | 7. De leerling oriënteert zich op sport- en bewegingsmogelijkheden in zijn omgeving, leert een  voor hem/haar passende keuze te maken uit dit aanbod en leert actief deel te nemen aan bewegingsactiviteiten buiten schoolverband | Arbeid (AR) |

**DB Kerndoel 1: De leerling leert deel te nemen aan activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden**

**AR Kerndoel 1: De leerlingen leren deelnemen aan de bewegingsvormen: voortbewegen, balanceren, springen, klimmen en zwaaien**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.1. Balanceren** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Loopt over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) | Loopt over een bank | Stapt een halfhoge bank op en af  Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) met afsprong | Stapt een bank op en af  Staat 3 seconden op het voorkeurs-been |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Loopt over een halfhoge smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde halfhoge bank)  Staat 3 seconden op het niet-voorkeursbeen | Loopt over een smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde bank)  Loopt over een wipwap-bank  Loopt over blokken op de grond  Skateboarden zittend vanaf schuin vlak | Loopt over een bewegende bank  Loopt over een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek)  Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)  Passeert een medeleerling lopend op twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) | Loopt achterwaarts over een bank  Loopt over een schuine bank (op eerste sport van het wandrek) naar boven en beneden  Maakt een halve draai op een smalle balk (omgekeerde bank)  Staat 10 seconden op één been met de ogen open  Passeert een medeleerling lopend op een bank |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Komt tot hurkzit en weer overeind op een bank  Staat 10 seconden op één been met de ogen dicht (op voorkeursbeen en de grond)  Loopt over een bank op 1 meter hoogte  Skateboarden staand op de grond | Loopt over een evenwichtsbalk van 1 meter hoog  Maakt met een medeleerling een ‘stoeltje’ (onderpersoon zit op verlaagde kast, bovenpersoon staat in balans op bovenbenen van de ander)  Skateboarden staand op schuin vlak  Maakt een handstand oplopend tegen de muur | Loopt over een onstabiel balanceer-vlak | Maakt met een medeleerling een ‘stoeltje’ (onderpersoon staat, bovenpersoon houdt één hand los)  Maakt een handstand |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Bewaart zijn evenwicht op skeelers  Bewaart zijn evenwicht op een skateboard | Maakt een rondje op skeelers/skate-board | Loopt over een brug met gelijke leggers van 1 meter hoog | Loopt over een brug met gelijke leggers van 1,5 meter hoog |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.2. Klimmen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Staat op de eerste sport in schuine stand | Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de schuine stand | Loopt staand en niet alternerend een trap met leuningen op | Loopt alternerend (1 voet per tree) een trap met leuningen op |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in schuine stand  Klimt tot de hoogste sport in het klimraam in schuine stand | Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam in de schuine stand  Klimt alternerend tot de hoogste sport opzij in het klimraam in de schuine stand  Klimt alternerend tot de hoogste sport naar beneden in het klim-raam in de schuine stand  Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de rechte stand  Klimt tot de helft omhoog in het zwengelraam | Klimt alternerend tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in rechte stand  Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam in de schuine stand  Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het zwengel-raam | Klimt vanaf een bank op de knoop van een touw  Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam  in rechte stand  Klimt alternerend tot de hoogste sport opzij in het klimraam in rechte stand  Klimt alternerend tot de hoogste sport naar beneden in het klimraam in rechte stand  Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam  Gaat halverwege door het klimraam in rechte stand en gaat aan de andere kant weer naar beneden |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam  Springt vanaf de grond op de knoop van een touw | Klimt zijwaarts via knopen in de touwen  Klimt in een klimraam in rechte stand waarbij steeds een sport wordt overgeslagen | Klimt in een zwengelraam waarbij steeds een sport wordt overgeslagen  Klimt 2 slagen in een touw zonder knopen  Klimt 2 slagen in een touw met knopen | Klimt over de hoogste sport van het klimraam en gaat aan de andere kant weer naar beneden  Klimt op een zelf gekozen wijze omhoog en naar beneden in een touw |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Klimt met slagen omhoog in een touw en gaat zonder glijden naar beneden | Klimt met klimslag in een touw | Klimt in zwaaiend touw |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Zwaaien en duikelen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Wacht met afstappen van de schommel totdat deze stilstaat | Duwt met twee handen een medeleerling op de schommel | Schommelt vanuit achterzwaai | Zwaait met duwtje van de leerkracht vanaf de grond aan een trapezestok |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Schommelt vanuit achter- en voorzwaai  Schommelt zittend op een touw met knoop wanneer een ander duwt  Zwaait door zelf af te zetten vanaf de grond aan de trapezestok  Trekt zichzelf op aan een rekstok tot borsthoogte en blijft 3 secon-den steunen | Remt een schommelbeweging af  Vergroot de zwaai op een schommel door in de voorzwaai naar achte-ren te hangen  Duwt een medeleerling en houdt rekening met wensen van de ander  Zwaait van mat naar mat (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok  Trekt zich op aan een rekstok op borsthoogte en blijft 10 seconden steunen | Pakt de schommel van een mede-leerling vast en loopt mee tot de schommel stil hangt  Stopt met zittend zwaaien op een touw door uitzwaaien en slepen  Zwaait van mat naar mat met een touw  Zwaait van bank naar mat (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok | Stopt met hangend zwaaien door slepen  Zwaait hangend aan de ringen door te lopen en voeten op te tillen  Zwaait van bank naar mat (50 cm uit elkaar) aan de trapezestok  Voorkomt botsingen tijdens touw-zwaaien door een bepaalde richting te kiezen |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Schommelt staand op een schommel  Springt uit vanuit zittend zwaaien op een schommel  Springt op bij hangend zwaaien  Schommelt staand op een touw  Zwaait aan de rekstok op reik-hoogte  Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok | Zet krachtig af bij hangend zwaaien  Zwaait van kast naar mat aan de trapezestok  Duikelt voorover aan de rekstok op borsthoogte  Springt af vanuit hangend zwaaien in het afzetvlak | Springt af vanuit hangend zwaaien in achterzwaai  Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in de voorzwaai  Zwaait van kast naar bank aan de trapezestok  Hangt aan twee knieën aan de rek-stok met handen vast  Duikelt achterover aan rekstok op borsthoogte | Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in en uit in de voor-zwaai  Landt vanuit een zwaai over een lijn  Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok  Hangt aan twee knieën aan de rek-stok met handen los  Duikelt achterover aan twee touwen |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Duikelt voor- en achterover aan de ringen | Zwaait aan touw vanaf hoog vlak en landt op afzetvlak | Zwaait aan touw zittend of staand vanaf hoog vlak en landt op afzetvlak met halve draai | Zwaait synchroon |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.4. Rollen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Maakt een koprol vanuit spreidstand tot langzit | Maakt een koprol vanuit spreidstand tot langzit vanaf hellend vlak | Maakt koprol vanuit hurkzit tot langzit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat) | Maakt een koprol achteruit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat)  Maakt een koprol vooruit op een vlakke mat |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Maakt een koprol achteruit op een vlakke mat | Maakt een koprol vanuit hurkzit tot langzit op vlakke mat | Maakt een koprol vanuit hurkzit tot hurkzit | Maakt een serie koprollen achter elkaar |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Maakt een koprol over een kleine verhoging (touw/stok) | Maakt een zweefrol met aanloop op een dikke mat op banken | Maakt een zweefrol zonder dikke mat |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.5. Springen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Landt op zijn voeten zonder te vallen | Springt en landt met twee voeten tegelijk | Springt met 2 benen naast elkaar  5 keer sprongen naar voren  Landt op zijn voeten en kan meteen weer verder gaan | Springt met 2 benen naast elkaar  5 keer opzij  Springt bij minimaal 3 matten van mat naar mat (20 cm, loopspringen)  Veert op een minitrampoline (vrije sprongen) |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Springt met 2 benen naast elkaar  5 keer naar achteren  Springt met 2 benen naast elkaar over een stok op de grond  Springt vanaf een springplank naar een mat (20 cm, loopspringen)  Springt vanaf een bank (diepspringen)  Springt op een schuine minitrampo-line (vrije sprongen)  Draait springtouw over eigen hoofd (touwtje springen) | Springt van mat tot mat over een slootje van 50 cm (loopspringen)  Maakt loopsprong (afzetten en landen met één voet, loop-springen)  Springt over een wiegend touw (touwtje springen)  Draait springtouw over eigen hoofd en springt erover (touwtje springen) | Maakt spreidsprong op de plaats  Springt vanaf een springplank naar een mat (50 cm, loopspringen)  Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepspringen)  Springt over kronkelend touw (touwtje springen) | Springt over een slootje van  1 meter vanaf een springplank (loopspringen)  Springt over banken (loopspringen)  Springt vanaf een kast van 1 meter hoog (diepspringen)  Springt op de plaats synchroon met medeleerling (vrije sprongen)  Springt van een minitrampoline op een mat (50 cm, vrije sprongen)  Loopt onder draaiend springtouw door (touwtje springen) |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Maakt een wendsprong vanaf de grond over een bank (steunspringen)  Springt over een elastiek van 50 cm hoog vanaf een springplank (loopspringen)  Springt 3 keer in een springtouw dat door anderen gedraaid wordt (touwtje springen) | Maakt een wendsprong vanaf de grond over een lage kast (steunspringen)  Springt vanuit aanloop over een elastiek van 30 cm hoog (loopspringen)  Springt 3 keer touwtje in een zelfgedraaid springtouw (touwtje springen) | Springt op de (mini)trampoline  met trucs als hurk-spreid (vrije sprongen)  Springt vanuit aanloop over een elastiek van 50 cm hoog (loopspringen)  Springt vanuit aanloop 1,5 meter verder (loopspringen)  Springt kaatsend (met tussen-sprongetje) in een draaiend springtouw (touwtje springen) | Springt vanaf een trampoline met een wendsprong over een hoge kast (steunspringen)  Springt vanaf een trampoline in spreidsprong over een lage bok (steunspringen)  Springt met twee voeten van de springplank op de kast (vrije sprongen)  Springt vanuit aanloop twee meter verder (loopspringen)  Springt vanuit aanloop over een elastiek van 80 cm hoog (loopspringen) |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Maakt een radslag vanuit stand over een schuine bank (steunspringen)  Springt van mat naar mat op ritme | Springt vanaf een trampoline in spreidsprong over een hoge bok (steunspringen) | Springt een stap-stap sprong |  |

**DB Kerndoel 2: De leerling leert deel te nemen aan verschillende spelgebieden**

**AR Kerndoel 2: De leerlingen leren deelnemen aan verschillende aspecten uit de spelgebieden: mikken, jongleren, doelspelen, tikspelen, stoeispelen**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.1 Gooien en vangen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gooit bovenhands met 2 handen  Volgt een bal of ballon met de ogen die door een ander is opgegooid | Vangt een zelfopgegooide ballon  Rolt zittend een grote aangerolde bal terug als deze eerst goed vastgepakt is | Gooit een grote, zachte bal richting een ander  Vangt een door anderen goed aan-gegooide ballon  Rolt een aangerolde bal direct terug | Gooit onderhands met 2 handen  Gooit een grote, zachte bal naar een ander zodanig dat die hem kan vangen  Vangt een aangegooid pittenzakje  Houdt een ballon door tikken met de handen 10 seconden in de lucht |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter  Gooit een trefbal over een lijn van  2 meter hoog  Vangt een naar de borst aangegooide trefbal met 2 han-den  Stuitert met een grote bal met de voorkeurshand | Gooit een bal met een zwaai-beweging  Vangt een naast het lichaam aan-gegooide trefbal met 2 handen  Vangt zelfopgegooide pittenzakjes  Stuitert met een grote bal met de niet-voorkeurshand  Legt rollende voetbal met de voet stil  Houdt een ballon met hoofd  10 seconden in de lucht (koppen) | Gooit een bal bovenhands verder dan 5 meter  Gooit met een tennisbal enkele blikken van een piramide om vanaf 3 meter  Gooit bovenhands met 1 hand  Vangt een zelfopgegooide bal met  2 handen | Wijst geworpen voorwerp na in de juiste richting  Vangt naar de borst aangegooide tennisballen met 2 handen  Vangt een goed aangegooide frisbee  Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze na een stuit op de grond op |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Laat een frisbee horizontaal zweven  Gooit een pittenzakje op vanaf een plankje en vangt deze met het plankje op  Vangt een naast het lichaam aan-gegooide tennisbal met 2 handen  Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze zonder stuit op de grond op | Slingert een slingerbal weg  Gooit een frisbee zodanig aan dat een ander deze kan vangen  Vangt een aangegooide tennisbal met 1 hand  Vangt de helft van de zelf via  de muur gegooide ballen met  2 handen op een afstand van  2 meter | Vangt de helft van de zelf gegooide ballen met 2 handen op een afstand groter dan 2 meter (via de muur) | Gooit over met een ander via de muur |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Gooit over met vanghulpmiddel (softbalhandschoen)  Stuitert met een bal met twee handen | Stuitert een bal met één hand | Stuitert een bal en verplaatst zich  Dribbelen met een bal | Dribbelt en stuitert met een bal in wedstrijdvorm |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2. Balspelen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mikt met een bal op een grote opening (hoepel) vanaf 2 meter | Rolt een pion om met een grote bal | Schopt gericht een bal richting doel | Gooit een trefbal in een kleine opening op de grond (korf/doos) |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Onderneemt pogingen bij trefbal om ballen te ontwijken | Doet een poging om het eigen doel te verdedigen  Onderschept als tegenstander rollende ballen  Mikt met bal op korf van 2 meter hoog, vanaf 2 meter | Verdedigt met succes een eigen doel  Gooit een bal naar een medespeler zonder dat de tegenstander de bal onderschept  Dribbelt met een grote bal  Mikt met een trefbal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter  Doet pogingen om iemand met een bal af te gooien | Speelt volgens de regels jagerbal, iemand-is-‘m-niemand-is-‘m, chaosdoelenspel en trefbal  Onderschept een bal van de tegen-speler  Schopt, slaat of gooit een bal naar een plaats waar een tegenstander moeilijk bij kan  Weert een bal af |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Onderneemt na mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging  Weet ballen te ontwijken bij trefbal  Gooit lopers gericht af met een bal  Rolt een bal tegen een bal op  5 meter afstand (jeu-de-boules)  Passeert een tegenspeler om een doel te raken | Speelt ballen over naar spelers in betere positie  Neemt risico om teamgenoten te bevrijden wanneer hij zelf risico loopt | Gooit een bal op, maakt een draai en vangt hem op  Zoekt vrije positie in het veld op  Onderschept de bal van een ander  Schopt een voetbal vanaf voet om-hoog en vangt deze met 2 handen | Speelt volgens de regels balspelen (lijnbal, slagbal, voetbal, basket-bal) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.3. Ren- en tikspelen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Loopt weg voor de tikker | Huppelen met dezelfde voet naar voren | Loopt estafette in een rechte lijn met 1 medeleerling | Loopt een wedstrijdje met 1 mede-leerling  Gaat als tikker de loper achterna  Speelt tikkertje |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer door de gymzaal met 3 medeleerlingen  Speelt tikkertje met 2 tikkers | Loopt estafette in een pionnen-parcours  Loopt wedstrijdje met mede-leerling van meerdere banen  Speelt tikkertje met extra taak (bijv. blokjes verzamelen, slingertikkertje) | Loopt estafette in een hindernis parcours (over banken heen stappen)  Speelt tikkertje met functiewisse-lingen (degene die getikt is, wordt de tikker) | Loopt langere tijd achter elkaar (duurloop)  Verandert van looprichting om tikker te misleiden |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Start met sprinten vanuit efficiënte starthouding | Speelt een combinatie van een ren- en tikspel, zoals ‘ratten  en raven’ of ‘kegelroof’ | Bedenkt zelf een aanpassing op een bestaand tikspel om het spel spannend te houden | Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer door de gymzaal met medeleerlingen |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.4. Slagspelen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Raakt met een racket een zachte grote bal | Slaat een zachte bal met een racket | Slaat een grote bal met een racket | Slaat met een hockeystick naar een grote bal vanuit stilstand |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Beweegt met een hockeystick een grote bal van de ene naar de andere kant van de zaal | Slaat een tennisbal met een tennisracket met forehand | Slaat een shuttle met een kort badmintonracket  Beweegt met een hockeystick een hockeybal van de ene naar de andere kant van de zaal | Slaat een shuttle met een badmin-tonracket  Beweegt met een hockeystick een hockeybal om een paaltje heen |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Slaat een tennisbal met een tennis-racket met backhand  Raakt een tennisbal met een slag-plankje  Slaat een hockeybal in de richting van een medespeler of doel | Slaat met een tennisracket een tennisbal naar een medeleerling met meerdere keren stuiteren  Passeert een medespeler met de bal aan zijn hockeystick | Slaat met een tennisracket een tennisbal 5 keer achter elkaar naar de muur met één keer stuiteren  Legt een aangespeelde bal stil met zijn hockeystick  Raakt een tennisbal met een knuppel | Speelt tennis, tafeltennis en badminton met een medeleerling  Speelt slagspelen in het veld/de zaal (hockey, slagbal, softbal)  Past schijnbewegingen toe  Slaat een shuttle/tennisbal 5 keer over naar een medeleerling  Slaat tennisbal met tennisracket met back- en forehand  Hanteert de bolle en platte kant van zijn hockeystick |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.5. Stoeispelen** | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Biedt weerstand wanneer een medeleerling hem over een lijn wil trekken | Kantelt een ander om van elleboog en knieën naar rug | Pakt een bal van een ander af die deze in bezit moet proberen te houden op de grond  Kantelt een ander liggend van buik naar rug en vice versa | Trekt een medeleerling over een lijn met touwtrekken  Wisselt trekken en duwen om anderen uit balans te krijgen af | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Biedt weerstand wanneer een ander hem door trekken en duwen uit balans probeert te krijgen  Duwt een ander van de mat af als diegene staat  Houdt een leerling vast in een eenvoudige houdgreep | Trekt touw met drie medeleer-lingen  Doet een poging anderen uit balans te krijgen terwijl hij zelf uit balans wordt gebracht (door een ander)  Tilt een medeleerling op  Duwt een ander van de mat af als diegene op zijn knieën zit  Houdt een leerling vast in twee verschillende houdgrepen | Speelt putjetrek  Biedt weerstand wanneer een ander hem wil kantelen  Biedt weerstand wanneer een ander hem van de mat probeert te duwen | Speelt stokworstelen: een kant van een stok op de grond proberen te drukken  Houdt een leerling die zich uit een kring wil bevrijden tegen  Probeert zichzelf te bevrijden uit  een kring waarin anderen hem proberen tegen te houden  Maakt een beenworp en houdt daar-bij de mouw van de ander vast | |
| 9 | 10 |  | |  |
| Houdt zich tijdens een stoeispel bewust in, zodat er geen ruzie ontstaat | Speelt een potje judo, eventueel met versimpelde regels |  | |  |

**DB Kerndoel 3: De leerling leert deel te nemen aan verschillende vormen van bewegen op muziek**

**AR Kerndoel 3: De leerlingen leren speelliederen uitvoeren, bewegen op een gespeeld ritme en leren daarbij de ervaringen, gevoelens en situaties**

**in beweging en dans weergeven**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.1. Bewegen op muziek** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Beweegt ongericht met het lichaam op de muziek  Richt zijn aandacht op de muziek gedurende enkele seconden | Reageert met bewegingen op muziek  Voert één grof motorische hande-ling uit in een liedje (handen in de lucht steken)  Imiteert gekoppelde beweging en klank (omhooggaand geluid = handen omhoog) | Voert tegelijk twee grof motorische handelingen uit in een liedje (handen in de lucht, stampen met de voeten) | Marcheert achter de leerkracht aan op tempomuziek (tweekwartsmaat)  Staat stil als de muziek stopt  Danst met verschillende materialen en attributen als hoepels en lintjes  Voert een bekende handeling zelf-standig uit bij een herkenbaar liedje (zo doet een vogel…) |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Beweegt met de leerkracht mee op een langzame of snelle maat  Begint aan het begin en stopt aan het eind van een lied met bewegen | Loopt mee op muziek  Doet mee met een reeks eenvoudige bewegingen in stilstaande kring (volksdans)  Beweegt met de leerkracht mee bij een geleidelijk sneller of langzamer wordende maat | Danst op muziek  Loopt op verschillende aangegeven stampritmes  Beweegt zijn armen los van zijn benen op muziek en omgekeerd  Beweegt anders bij een tempo-wisseling in de muziek (snellere bewegingen als ritme versnelt)  Herkent herhaling (beweegt alleen bij het refrein en staat stil tijdens coupletten) | Stapt op een door een instrument gespeeld eenvoudig ostinaat ritme (lang achter elkaar herhaald ritme)  Imiteert eenvoudige danspassen van andere leerlingen  Houdt bewegingen tijdens muziek vol |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Springt/huppelt/danst geïnspireerd door videoclips bij popmuziek  Reageert met een eigen beweging op de beweging van anderen  Bedenkt eigen bewegingen passend bij de gedraaide muziek | Stapt op gevarieerde ritmes die door een instrument wordt gespeeld (fluitmelodie, piano)  Varieert met bewegingen tijdens muziek  Corrigeert eigen bewegingen (toch naar links stappen)  Imiteert de dansbewegingen uit videoclips | Doet mee aan een volksdans in de kring met wisselende partners  Voert verschillende dansjes op dezelfde muziek uit  Reageert adequaat op muzikale veranderingen betreffende klank, vorm en betekenis (sneller dansen op hoger tempo en sterkere klanken in de muziek) | Zingt en danst tegelijk op een eenvoudig liedje  Stapt op een door een instrument gespeeld eenvoudig ostinaat ritme (lang achter elkaar herhaald ritme)  Beeldt een tempowisseling in de muziek uit door anders te bewegen (snellere bewegingen  als ritme versnelt) |
| 13 | 14 | 15 |  |
| Leert anderen een dans(je) aan | Danst met een groepje tegelijkertijd | Treedt op samen met anderen |  |

**DB Kerndoel 4: De leerlingen leren gezamenlijke bewegingssituaties met elkaar te reguleren**

**AR Kerndoel 4: De leerlingen leren zelfstandig met elkaar bewegingssituaties te reguleren**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1. Helpen en opruimen** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Brengt eigen bal of ander voorwerp terug naar de aangewezen plaats  Pakt eigen bal of ander voorwerp van een aangewezen plaats | Helpt de leerkracht met het op-ruimen van klein materiaal | Helpt de leerkracht met het op-ruimen en klaarzetten van lichte materialen (matten, hoepels, pionnen) | Haalt gericht spullen weg of zet ze erbij na opdracht van de leer-kracht |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Controleert de aanwezigheid van materialen die de leerkracht opnoemt | Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op  Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht (pionnen, max. 5) | Zet na een precieze instructie zelf een eenvoudige opstelling klaar van 3 elementen (mat, bal, pion)  Legt spullen recht wanneer deze zijn verschoven | Werkt samen met medeleerlingen bij het uitvoeren van een gymopdracht  Werkt samen met medeleerlingen bij het maken van een opstelling  Maakt een bekende opstelling voor een balspel klaar (goals, pionnen) |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten | Geeft anderen opdrachten wat ze klaar kunnen zetten of kunnen opruimen | Doet bewegingen aan medeleer-lingen voor / geeft uitleg | Werkt samen met andere leerlingen bij het opruimen van grote en zware spullen (toestellen, dikke mat) |

**DB Kerndoel 4: De leerlingen leren gezamenlijke bewegingssituaties met elkaar te reguleren**

**AR Kerndoel 4: De leerlingen leren zelfstandig met elkaar bewegingssituaties te reguleren**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.2. Spelregels** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Stopt en start bij een signaal  Hanteert eigen regels bij vrijspel | Houdt zich bij een eenvoudig spel aan de regels | Wacht op zijn beurt  Volgt aanwijzingen van de leer-kracht op | Stelt een eigen partij samen door vriendjes te kiezen |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Houdt zich bij een tikspel aan de regels | 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 | Geeft een startsein wanneer mede-leerlingen klaar zijn om te begin-nen  Stelt even grote groepen samen (t/m 10 spelers) | Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden  Kent de basisregels van veel ge-speelde tik-, slag- en doelspelen |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Houdt de tussenstand van doelspel bij  Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen (naar de andere leerlijnen) | Maakt eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen  Maakt gelijkwaardige teams van  3 personen | Draagt oplossingen aan bij proble-men met de teamsamenstelling  Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter | Lost zelfstandig regelovertredingen op  Schakelt soepel om naar een spel met en zonder wedstrijdelement  Geeft pas een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen  Spreekt anderen er op aan wanneer zij zich niet aan de regels houden |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Houdt de tussenstand van doelspel bij | Wisselt met groepsgenoten van functie  Maakt gelijkwaardige teams van  3 personen  Maakt afspraken met team-genoten om scoringskansen  te vergroten | Heeft een inbreng bij het bepalen van de rolverdeling in een team  Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter | Hanteert als scheidsrechter de regels  Lost zelfstandig regelovertredingen op |

**DB Kerndoel 5: De leerlingen leren bewegingssituaties positief te beleven**

**AR Kerndoel 5: De leerlingen leren met elkaar bewegingssituaties positief te beleven**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.1 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijk-heden** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Geeft het aan wanneer hij iets niet durft  Accepteert hulp van de leerkracht | Geeft het aan wanneer hij hulp nodig heeft | Doet na aanmoediging van de leerkracht een poging om zonder hulp de opdracht uit te voeren | Vertelt welke activiteiten hij niet durft uit te voeren  Moedigt anderen aan |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Kijkt oplettend naar de bewegings-activiteiten van een ander | Speelt met plezier een spel waarin de kans op verliezen bestaat | Vertelt dat je niet altijd kan winnen  Geeft zelf aan of hij een beweging correct heeft uitgevoerd  Laat een zwakkere medeleerling winnen | Moedigt anderen aan  Beoordeelt bewegingen van anderen  Biedt hulp aan vrienden  Feliciteert een ander met een overwinning |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Accepteert hulp van alle medeleer-lingen  Biedt hulp aan alle medeleerlingen  Geeft aan welke vormen van beweging hij meer en minder leuk vindt | Geeft anderen tips / coacht anderen  Schat in wat hij wel/niet kan tijdens de gymles | Doseert energie zodanig dat een uit te voeren beweging langere tijd uitgevoerd kan worden  Moedigt anderen aan | Bepaalt het juiste tempo om langere tijd hard te kunnen lopen  Bepaalt voorafgaand aan een bewegingsactiviteit waar hij specifiek op zichzelf gaat letten (wat wil je verbeteren bij jezelf?)  Beoordeelt bewegingen van anderen en zichzelf  Biedt hulp aan vrienden  Laat een zwakkere medeleerling winnen |
| 13 | 14 | 15 | 16 |
| Stelt een hardloopschema samen om het hardlopen op te bouwen  Geeft zijn grenzen aan bij vermoeid-heid of spanningen  Benoemt dingen die hij bij gym goed en minder goed kan | Zoekt uit wat zijn sterke kanten zijn op het gebied van sport (bijvoorbeeld: hard rennen, goed vangen, teamplayer)  Weet waar zijn fysieke grens ligt | Zet bij een teamsport het team-belang voorop  Stelt zich sportief op  Stelt sportieve maar realistische uitdagingen voor zichzelf | Kan emoties controleren tijdens een spannend spel  Kan tegen zijn verlies  Bepaalt het juiste tempo om langere tijd hard te kunnen lopen |