

Bewegen en Sport

Illustraties bij de kerndoelen ... 'Te denken valt aan...'

Primair onderwijs/Speciaal onderwijs

Illustratie bij kerndoel 38

38A

Deelnemen aan bewegen

- Leerlingen komen in een les in aanraking met verschillende beweegactiviteiten, zoals een overlooptikspel, stoeispel, klim- en klauterbaan en dribbelcircuit.
- Leerlingen komen binnen het thema intensief bewegen in aanraking met een bewegingsbaan of een oefencircuit.
- Leerlingen combineren vormen van draaien met springen of zwaaien, zoals het rollen op een verhoogd vlak na een sprong in de minitrampoline en het voorover duikelen aan een zwaaiende trapeze.
- Leerlingen komen door vormen van ritmisch bewegen, dansspelletjes en verschillende dansmotieven in aanraking met de diversiteit van bewegen op muziek.
- Leerlingen combineren in een parcours hardlopen en klimmen in een waterrijke omgeving.

38B

Verbeteren beweegvaardigheid

- Leerlingen krijgen een voorbeeld van een duikelvorm aan de rekstok en starten hiermee.
- Leerlingen oefenen langere tijd op één mikafstand voordat de beweegsituatie makkelijker of moeilijker wordt gemaakt.
- Leerlingen proberen herhaald een balanceeractiviteit uit om de combinatie van het opstappen, verplaatsen en afstappen te verbeteren.
- Leerlingen experimenteren met verschillende basketbaltrucs.
- Leerlingen kiezen positie om aangespeeld te kunnen worden of om een scoringskans te creëren.

38C

Beweegactiviteit passend maken

- Leerlingen proberen een van de balanceersituaties uit op basis van een inschatting van hun eigen niveau.
- De tikker past de grootte van het tikgebied aan aan het niveau van de lopers.
- Leerlingen bepalen bij freerunnen hoe ze het object passeren;
- Leerlingen kiezen bij een trefbalvorm of ze wel of niet afweren.
- Leerlingen kiezen bij touwzwaaien vanaf welke hoogte ze vertrekken.

Illustratie bij kerndoel 39

39A

Bewegen met anderen

- Leerlingen betrekken het hele groepje bij acrogym.
- Leerlingen motiveren elkaar tijdens de uitvoering van een kracht- en conditiecircuit.

	• Leerlingen accepteren dat de ene leerling de bal mag vasthouden en de andere de bal direct doorspeelt. • Als er een conflict ontstaat, komen leerlingen er samen uit, eventueel met hulp van de leerkracht. • Leerlingen accepteren deelname aan een groepje met wisselende samenstellingen.
39B	Bewegen regelen • De spelers zetten de pionnen weer rechtop voor het nieuwe spel. • De leerling geeft een tip om de ander te ondersteunen bij de uitvoering van het schommelen. • De leerling troost iemand die gevallen is bij het balanceren. • Leerlingen overleggen over de spelregels bij chaosdoelenspel. • De leerling verdeelt de taken bij een jagerbalspel, waarin gekozen wordt voor een jager, een verlosser, een tijdwaarnemer en lopers.

Illustratie bij kerndoel 40

40A	Oriënteren op beweegcontexten • Leerlingen volgen een sportoriëntatieles van een sportvereniging. • Leerlingen ervaren de effecten van inspanning na een beweegparcours. • Leerlingen nemen deel aan een spel van de maand op het schoolplein, om met leerlingen uit andere groepen samen te bewegen. • Leerlingen maken in de gymles kennis met het thema Olympische Spelen. • Leerlingen begrijpen waarom voetballen met de klas om andere spelregels vraagt dan voetballen bij de voetbalvereniging.
40B	Beweegidentiteit ontwikkelen • Leerlingen geven aan hoe leuk ze een activiteit vinden om te doen. • Leerlingen wisselen met klasgenoten uit over wat ze leuk vinden aan een activiteit en waarom. • Leerlingen zien in dat ze in het ene groepje sneller de activiteit kunnen opstarten dan in het andere groepje. • Leerlingen benoemen wat ze hebben gedaan tijdens gymles, wat ze daarbij voelen en hoe ze over zichzelf denken. • Leerlingen kiezen tussen zo vaak mogelijk overspelen, sparren of een wedstrijd bij het badmintonnen.

Illustratie bij kerndoel 43

43A	Deelnemen aan bewegen • Leerlingen komen in een beweegparcours in aanraking met verschillende beweegactiviteiten zoals steunspringen, touwzwaaien, klimmen en muursalto. • Leerlingen komen binnen het thema intensief bewegen in aanraking met kracht- en conditiecircuit, obstacle-/ survivalruns door het water of ontspanningsoefeningen. • Leerlingen komen in een lessenreeks in aanraking met verschillende vormen van doelspelen zoals voetbal, hockey, ultimate frisbee. • Leerlingen maken zich, binnen het thema terugslagspelen, vormen van spikeball, padel, pickle bal of street racket eigen. • Leerlingen komen binnen het thema balanceren in aanraking met vormen van longboarden, schaatsen of bmx/mountainbiken.
43B	Verbeteren beweegvaardigheid • Leerlingen krijgen een kijkwijzer over jongleren en starten met de eerste stap. • Leerlingen oefenen met verschillende starthoogtes bij het steunzwaaien aan de trapeze. • Leerlingen herhalen een dans meermaals om goed getimed een choreografie uit te voeren. • Leerlingen experimenteren met verschillende uitvoeringswijzen bij freerunnen. • Leerlingen geven bij een cricketspel tactische aanwijzingen aan een teamgenoot.
43C	Beweegactiviteit passend maken • De leerling probeert op basis van een eigen inschatting bij een duurloop een bepaalde tijd te halen. • Leerlingen bepalen samen de spelaanpassingen zoals veldgrootte, aantal spelers of materiaal. • De leerling beslist mee over het bepalen van de mate van vanghulp bij de wendsprong. • De leerling stemt de afstand van het mikdoel af op basis van de vooraf voorspelde en de werkelijke score. • De leerling kiest een plankje of knuppel bij het in het spel brengen van de bal.

Illustratie bij kerndoel 44

44A	Bewegen met anderen • Leerlingen betrekken het hele groepje bij het voorbereiden en uitvoeren van een show. • Leerlingen moedigen elkaar aan tijdens het hardlopen.
------------	--

	• Leerlingen accepteren dat de ene leerling de bal mag vasthouden en de andere de bal direct doorspeelt. • Als er een conflict ontstaat, komen leerlingen er samen uit door hoor en wederhoor en begrip voor elkaars mening. • Leerlingen accepteren deelname aan een groepje met wisselende samenstellingen.
44B	Bewegen regelen • Leerlingen bouwen samen een les op met diverse beweegthema's aan de hand van een organisatietekening. • Leerlingen beveiligen steeds complexere activiteiten, zoals de overslag of de salto. • Een ouderejaars leerling fungeert als spelleider tijdens de sportdag van de brugklas. • Leerlingen geven in kleine groepen les aan elkaar, waarbij ze meerdere regeltaken tegelijk vervullen. • Leerlingen overleggen voor en tijdens een handbalspel over een strategie bij een aanval.

Illustratie bij kerndoel 45

45A	Oriënteren op bewegcontexten • Leerlingen volgen een sportoriëntatieles van of bij een sportvereniging. • Leerlingen bereiden zich voor op een hardloopevenement en bepalen met welk doel ze gaan meedoen. • Leerlingen ervaren watersportactiviteiten tijdens een schoolkamp. • Leerlingen documenteren hun eigen beweeggedrag in het dagelijks leven en onderzoeken hoe dit bijdraagt aan hun welbevinden. • Leerlingen begrijpen waarom voetballen met de klas om andere spelregels vraagt dan voetballen bij de voetbalvereniging.
45B	Beweegidentiteit ontwikkelen • Leerlingen bespreken ervaringen die ze hebben opgedaan tijdens het stoeien. • Leerlingen denken na over wat hen als beweger typeert en wat hen onderscheidt van de ander. • Leerlingen verwoorden waarom bij basketbal op het pleintje met vrienden er anders gespeeld wordt dan bij basketbal in de les. • Leerlingen geven aan in hoeverre verschillende activiteiten bij hen passen. • Leerlingen kiezen individuele wedstrijden of teamuitdagingen bij het verspringen.