

## Basiskaart bewegingsonderwijs groep 3

Doelen	Leerstofaanbod	Didactisch en pedagogisch handelen van de leerkracht	Leertijd
<p><u>Balanceren</u> Balanceren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Loopt achterwaarts over een bank.</li> <li>Loopt over een half instabiel balanceervlak (bank).</li> <li>Loopt over een schuin omgekeerde bank (1<sup>ste</sup> sport wandrek).</li> <li>Passeert een medeleerling lopend op een bank.</li> <li>Staat 3 seconden op het niet-voorkeursbeen.</li> </ul> <p>Rijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rijdt zittend op een skateboard vanaf een schuin vlak (35 – 50 cm) met enkele balansverstoring.</li> </ul> <p>Glijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Glijdt vanaf een smalle glijbaan.</li> </ul> <p>Acrobatiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gaat op de rug staan van de ander die op handen en knieën zit (platform), staat en zit stabiel.</li> </ul> <p><u>Klimmen</u> Klauteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Klimt tot de helft omhoog in een recht wandrek.</li> <li>Klimt in een steile wand met touw (schuin wandrek) helemaal omhoog.</li> </ul> <p>(Touw)klimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Staat op de knoop van een touw.</li> </ul> <p><u>Zwaaien</u> Schommelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schommelt in een touw met schoteltje of knoop vanaf een verhoogd vlak, en landt op afzetvlak.</li> <li>Schommelt op een schommel met zwaai-vermeerdering door naar achteren te hangen.</li> <li>Remt een schommelbeweging af door uitzwaaien en slepen.</li> </ul> <p>Hangend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaait aan een touw van bank naar mat (50 - 100 cm).</li> <li>Zwaait aan de ringen 5 x met stapjes in het midden en afslepen om te stoppen.</li> <li>Zwaait van mat naar mat (20 - 50 cm) aan de trapeze stok.</li> </ul> <p>Steunend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaait steunend op de trapezestok door zelf op te springen vanaf een schuine bank met hulp van de leerkracht.</li> </ul>	<p>Bronnen boek bewegingsonderwijs.</p>	<p><b>Didactische aanpak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Differentiatie d.m.v. verschillende opstellingen.</li> <li>Uitbouw mogelijkheden t.a.v.: Het arrangement (hoogte, afstand etc.).</li> </ul> <p>De uitvoeringswijze (hanteren spel materiaal, uitvoering sprong, het landen).</p> <p>De reguleringswijze (manier van samenwerken of hulpverlening).</p> <p><b>Pedagogische aanpak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Altijd een succeservaring creëren.</li> <li>Stimuleren.</li> <li>Complimenteren.</li> </ul> <p>Indeling op basis van homogene groepen of heterogene groepen (doelafhankelijk).</p>	<p>2 uur in de week</p>

<p><u>Over de kop gaan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een koprol vanuit hurkzit tot langzit op een vlakke mat.</li> </ul> <p><u>Springen</u></p> <p>Vrije sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt op een schuine minitrampoline met 2 voeten in het rondje met verhoogde aanloop.</li> <li>• Springt met 2 benen naast elkaar 5 sprongen achterwaarts.</li> <li>• Hinkelt 3 keer op het niet-voorkeursbeen.</li> <li>• Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepspringen).</li> </ul> <p>Steunspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wendsprong over de kast met daarvoor een bank (3 delen).</li> <li>• Wendsprong over de kast met springplank (4 delen).</li> </ul> <p>Loopspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slootje springen van mat naar mat (50 cm afzet en landen met 1 voet).</li> </ul> <p>Touwtjespringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt over een kronkelend touw.</li> </ul> <p><u>Hardlopen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt een wedstrijdje met 1 medeleerling.</li> </ul> <p><u>Mikken</u></p> <p>Wegspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweegt met een kleine hockeystick in een rustig tempo een grote bal van de ene naar de andere kant van de zaal.</li> <li>• Slaat met een racket een zachte bal gericht naar een doel.</li> </ul> <p>Mikken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikt een bal in een vergrote korf (2 meter hoogte, van 1,5 meter)</li> <li>• Werpt vanuit verschillende richtingen in een horizontaal doel.</li> </ul> <p><u>Jongleren</u></p> <p>Werpen en vangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een bal met 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 pittenzak.</li> <li>• Vangt 5 van de 6 naar de borst aangegooide zachte ballen met 2 handen.</li> </ul> <p>Soleren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuitert een grote bal met de niet-voorkeurshand.</li> <li>• Houdt een ballon hoog met tennisracket.</li> </ul> <p>Retourneren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen met een ander een ballon hooghouden met tennisracket (1,5 afstand, verzwaarde ballon).</li> </ul>			
---	--	--	--

<p><u>Doelspelen</u> Keeperspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent het spel chaosdoelspel met eigen doel, waarbij de balbezitter geregeld tot scoren komt door te wachten op een gunstige scoringskans en het eigen doel te verdedigen door regelmatig de bal tegen te houden.</li> </ul> <p>Lummelspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matlummelbal: de balbezitter kiest een open afspeellijn, de ontvanger laat zien / horen wanneer de afspeellijn open is en lummel let vooral op de balbezitter.</li> </ul> <p><u>Tikspelen</u> Tikspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent overlooptikkertje, mattentikkertje en kriskrastikspelen.</li> <li>• Is bekend met regels aan tikspelen, zoals 2 tikkers en / of vrijplaatsen.</li> <li>• Gaat als tikker een looper in de buurt achterna.</li> <li>• Durft bij de tikker in de buurt te komen.</li> <li>• Kan zelf tikkertje spelen in een deel van de gymzaal.</li> </ul> <p>Afgooispelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent spellen als iemand is hem, niemand is hem en jagerbal.</li> <li>• Loopt niet wanneer deze de bal heeft.</li> <li>• Gooit naar lopers die dicht in de buurt zijn.</li> </ul> <p><u>Stoeispelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wisselt trekken en duwen af om anderen uit balans te krijgen.</li> <li>• Kantelt een ander van buik naar rug en andersom.</li> <li>• Biedt weerstand wanneer een ander hem door trekken en duwen uit balans probeert te krijgen.</li> </ul> <p><u>Bewegen op muziek</u> Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stapt op actuele kindermuziek, afwisselend van snel naar langzaam.</li> </ul> <p>Bewegen n.a.v. de frasering in de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet in en stopt na 16 tellen een beweging (lopen, huppelen, stilstaan, lesgever telt).</li> </ul> <p>Een dans uitvoeren op muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzint een eigen beweging en kan twee bewegingen achter elkaar maken.</li> </ul> <p><u>Helpen en opruimen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op.</li> </ul> <p><u>Spelregels</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herkent wanneer anderen zich niet aan de regels houden (voordringen, lopen met de bal etc.)</li> <li>• Wisselt bij een duidelijk omschreven instructie op tijd en eerlijk van functie.</li> </ul> <p><u>Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden</u></p>			
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"><li>• Speelt met plezier een spel waarin de kans op verliezen bestaat.</li><li>• Kijkt oplettend naar de bewegingsactiviteiten van een ander.</li></ul>			
<b>Onderwijskundige evaluatie</b>			