

Basiskaart bewegingsonderwijs groep 4

Doelen	Leerstofaanbod	Didactisch en pedagogisch handelen van de leerkracht	Leertijd
<p>Balanceren</p> <p>Balanceren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komt tot hurkzit en weer overeind op een bank. • Loopt over een half instabiel balanceervlak (bank / laag). • Loopt over een schuin omgekeerde bank (1^{ste} sport wandrek) naar boven en naar beneden. • Maakt een halve draai op een smal vlak (omgekeerde bank). • Staat 10 seconden op één been (rechts / links). <p>Rijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rijdt zittend op een skateboard vanaf een schuin vlak (35 – 50 cm) zonder balansverstoring. <p>Glijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glijdt vanaf een smalle glijbaan. <p>Acrobatiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gaat op de rug staan van de ander die op handen en knieën zit (platform), staat en zit stabiel. <p>Klimmen</p> <p>Klauteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klimt alternerend tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in een recht wandrek. <p>(Touw)klimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt vanaf de grond op de knoop van een touw. <p>Zwaaien</p> <p>Schommelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schommelt staand op een touw (knoop / schoteltje). • Springt uit vanuit zittend zwaaien. • Duwt met twee handen een medeleerling op een schommel. <p>Hangend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwaait aan een touw van bank naar mat (50 - 100 cm). • Zwaait aan de ringen 5 x met 2 stapjes in het midden en afslepen. • Zwaait van mat naar mat (20 - 50 cm) aan de trapeze stok. <p>Steunend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwaait steunend op de trapezestok door zelf op te springen vanaf een schuine bank. <p>Over de kop gaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maakt een koprol vanuit hurkzit tot hurkzit op een vlakke mat. 	<p>Bronnen boek bewegingsonderwijs.</p>	<p>Didactische aanpak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Differentiatie d.m.v. verschillende opstellingen. • Uitbouwmogelijkheden t.a.v.: Het arrangement (hoogte, afstand etc.). De uitvoeringswijze (hanteren spelmateriaal, uitvoering sprong, het landen). De reguleringswijze (manier van samenwerken of hulpverlening). <p>Pedagogische aanpak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altijd een succeservaring creëren. • Stimuleren. • Complimenteren. <p>Indeling op basis van homogene groepen of heterogene groepen (doelafhankelijk).</p>	<p>2 uur in de week</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Maakt een serie koprollen achter elkaar. <p>Springen</p> <p>Vrije sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt op een schuine minitrampoline met 2 voeten in het rondje met verhoogde aanloop, uitstrekken. • Hinkelt 10 keer op het voorkeurs- en niet-voorkeursbeen. • Springt van de kast (1 meter) op een landingsmat (diepspringen). <p>Steunspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wendsprong over de kast met daarvoor een bank (3 delen). • Wendsprong over de kast met springplank (4 delen). <p>Loopspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slootje springen van mat naar mat (50-70 cm afzet en landen met 1 voet). • Springt over banken. <p>Touwtjespringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draait een springtouw over eigen hoofd en springt erover. <p>Hardlopen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loopt estafette in een rechte lijn op en neer door de gymzaal met 3 medeleerlingen. <p>Mikken</p> <p>Wegspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweegt met een kleine hockeystick in een vlot tempo een hockeybal van de ene naar de andere kant van de zaal. • Slaat een shuttle met een kort badmintonracket. • Slaat een foambal met een tennisracket gericht naar een doel. <p>Mikken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikt met een trefbal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter. • Mikt een bal in een vergrote korf (2 meter hoogte, van 2 meter). <p>Jongleren</p> <p>Werpen en vangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wijst een geworpen voorwerp na in de juiste richting. • Vangt zelf opgegooide pittenzakken. • Vangt 5 van de 6 met een boog naast het lichaam aangegooid zachte ballen met 2 handen. <p>Soleren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelt met een grote bal (1 of 2 handen). • Dribbelt met de voet. <p>Retourneren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samen met een ander een ballon hooghouden met tennisracket (1,5 afstand, verzwaarde ballon). 			
---	--	--	--

<p>Doelspelen</p> <p>Keeperspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdedigt met succes een eigen doel. <p>Lummelspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gooit een bal naar een medespeler zonder dat de tegenstander de bal onderschept bij een eenvoudig lummelspel. • Onderschept een bal van de tegenstander. <p>Tikspelen</p> <p>Tikspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verandert van looprichting om de tikker te misleiden. • Speelt tikkertje met functiewisselingen. <p>Afgooispelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelt regelmatig over naar elkaar wanneer deze in een gunstige positie staat. <p>Stoeispelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duwt een ander van de mat af als diegene staat of op zijn / haar knieën zit. • Houdt een leerling vast in een eenvoudige houdgreep. <p>Bewegen op muziek</p> <p>Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stapt op actuele kindermuziek, afwisselend van snel naar langzaam. <p>Bewegen n.a.v. de frasering in de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet in en stopt na 16 tellen een beweging (lopen, huppelen, stilstaan, telt zelf met hulp). <p>Een dans uitvoeren op muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verzint een eigen beweging en kan twee bewegingen achter elkaar maken. <p>Helpen en opruimen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht (max. 5). <p>Spelregels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geeft een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen. • Stelt even grote groepen samen (t/m 10 spelers). • Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden. <p>Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertelt dat je niet altijd kan winnen. • Geeft zelf aan of hij een beweging correct heeft uitgevoerd. 			
Onderwijskundige evaluatie			