

## Basiskaart bewegingsonderwijs groep 5

Doelen	Leerstofaanbod	Didactisch en pedagogisch handelen van de leerkracht	Leertijd
<p><u>Balanceren</u> Balanceren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Loopt over een bank op 1 meter hoogte.</li> <li>Loopt over een half instabiel smal balanceervlak (omgekeerde bank).</li> <li>Staat 30 seconden op één been met wiebelen (rechts / links).</li> </ul> <p>Rijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rijdt staand op een skateboard op de grond.</li> </ul> <p>Glijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Glijdt vanaf een smalle glijbaan met afzweven.</li> </ul> <p>Acrobatiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maakt samen met een andere leerling een stoeltje, staan samen stabiel met hulp.</li> </ul> <p><u>Klimmen</u> Klauteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Klimt alternerend tot de hoogste sport opzij, omhoog en naar beneden in een recht wandrek.</li> <li>Klimt halverwege door het wandrek in rechte stand en gaat aan de andere kant weer naar beneden.</li> <li>Klimt in een steile wand met touw (bijna recht wandrek) helemaal omhoog.</li> </ul> <p>(Touw)klimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Klimt zijwaarts via knopen in de touwen zonder hoogteverschillen.</li> </ul> <p><u>Zwaaien</u> Schommelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schommelt staand op een schommel.</li> </ul> <p>Hangend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Springt af vanuit hangend zwaaien aan een touw.</li> <li>Zwaait aan de ringen 5 x met 2 stapjes in het midden met afspringen in de achterzwaai met hulp van de leerkracht.</li> </ul> <p>Steunend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaait steunend op de trapezestok door middel van een eigen aanloop.</li> </ul> <p><u>Over de kop gaan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maakt een koprol op een verhoogd vlak (30 cm, zie steunspringen).</li> </ul> <p><u>Springen</u> Vrije sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Springt op een schuine minitrampoline met 2 voeten in het rondje met verhoogde aanloop, maakt eenvoudige trucs.</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.). De uitvoeringswijze (hanteren spelmateriaal, uitvoering sprong, het landen). De reguleringswijze (manier van samenwerken of hulpverlening).</li> </ul> <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>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinkelt +/- 10 keer op het voorkeurs- en niet-voorkeursbeen over 9 meter.</li> </ul> <p>Steunspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een hurksprong tussen 2 kasten.</li> <li>• Maakt een koprol op een verhoogd vlak (30 cm).</li> <li>• Maakt een wendsprong over de kast met minitrampoline (4 delen).</li> </ul> <p>Loopspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt synchronoos met een andere leerling over horden (banken).</li> </ul> <p>Touwtjespringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt onder een draaiend springtouw door.</li> </ul> <p>Ver- en hoogspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt met een hurksprong over een touw (50 – 80 cm).</li> <li>• Zet op het juiste moment af en land met 2 voeten op de mat.</li> <li>• Kan de gesprongen afstand bepalen.</li> </ul> <p><u>Hardlopen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt estafette in een pionnenparcours.</li> <li>• Loopt wedstrijdje met medeleerlingen van meerdere banen.</li> </ul> <p><u>Mikken</u></p> <p>Wegspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweegt met een hockeystick een hockeybal om een paaltje heen.</li> <li>• Slaat een shuttle met een middel badmintonracket.</li> <li>• Slaat een foambal met een tennisracket gericht naar een doel met backhand.</li> </ul> <p>Mikken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikt een bal op een korf of een basket (2,5 meter hoogte, van 1,5 meter).</li> <li>• Rolt een bal tegen een bal op 5 meter afstand (jeu de boules).</li> </ul> <p><u>Jongleren</u></p> <p>Werpen en vangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vangt een goed aangegooide frisbee.</li> <li>• Vangt 5 van de 6 met een boog naar de borst aangegooide tennisballen met 2 handen.</li> </ul> <p>Soleren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze na een stuit op de grond.</li> <li>• Dribbelt met 1 of 2 handen een parcours (verplaatsen).</li> </ul> <p>Retourneren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen met een ander een grote zachte foambal tegen de muur aan slaan.</li> </ul> <p><u>Doelspelen</u></p> <p>Keeperspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderneemt na een mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging.</li> <li>• Passeert een tegenspeler om een doel te raken.</li> </ul>			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<p>Lummelspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verandert geregeld van positie voor een open afspeellijn.</li> <li>• Bereikt geregeld een medespeler.</li> <li>• Volgt positiewisselingen van de ontvangers en de acties van balbezitters.</li> </ul> <p><u>Tikspelen</u></p> <p>Tikspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelt tikkertje met extra taak.</li> <li>• Speelt tikkertje met 2 tikkers of meer.</li> </ul> <p>Afgooispelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderneemt pogingen bij trefbal om ballen te ontwijken.</li> <li>• Gooit lopers gericht af met een zachte bal.</li> <li>• Speelt het spel trefbal met achtervak.</li> </ul> <p>Honkloospelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent de regels van het zaagslagbal met branden.</li> </ul> <p><u>Stoeispelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantelt de leerling op de rug door middel van een eenvoudige kanteltechniek.</li> <li>• Kantelt een leerling op de rug op een eigen manier en weet deze 5 seconden op de rug te houden.</li> </ul> <p><u>Bewegen op muziek</u></p> <p>Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt samen met een groepje op een geslagen ritme.</li> </ul> <p>Bewegen n.a.v. de frasering in de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet in, stopt en verandert na 2 x 8 tellen (lopen, huppelen, stilstaan).</li> </ul> <p>Een dans uitvoeren op muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzint een eigen beweging kan na 8 tellen een nieuwe beweging maken (nadoen, of zelf verzinnen).</li> </ul> <p><u>Helpen en opruimen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legt spullen recht als deze zijn verschoven.</li> </ul> <p><u>Spelregels</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen.</li> </ul> <p><u>Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden</u></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 vrienden.</li> <li>• Laat zwakkere medeleerling winnen.</li> </ul>			
<b>Onderwijskundige evaluatie</b>			