

## Basiskaart bewegingsonderwijs groep 7

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 instabiel balanceervlak met hulp (bank).</li> <li>• Staat 60 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 vanaf een licht schuin vlak met hulp.</li> </ul> <p>Glijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glijdt staand vanaf een brede glijbaan.</li> </ul> <p>Acrobatiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt samen met andere leerlingen verschillende piramides of eenvoudige acrobatische trucs.</li> </ul> <p><u>Klimmen</u> Klauteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt in een steile wand met touw (recht wandrek) helemaal omhoog.</li> </ul> <p>(Touw)klimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klimt 2 slagen in een touw met knopen.</li> </ul> <p><u>Zwaaien</u> Hangend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet krachtig af bij hangend zwaaien.</li> <li>• Schopt benen op om zwaai-vermeerdering te creëren.</li> <li>• Zwaait van kast naar bank aan de trapeze stok.</li> <li>• Zwaait aan een touw met landing met halve draai.</li> </ul> <p>Steunend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaait steunend op de trapezestok en springt af in de voorzwaai.</li> </ul> <p><u>Over de kop gaan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een koprol / tipsalto op een verhoogd vlak met minitrampoline (zie steunspringen).</li> <li>• Duikelt achterover aan de ringen.</li> <li>• Maakt een handstand tegen de muur.</li> </ul> <p><u>Springen</u> Vrije sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt op een schuine minitrampoline en maakt trucs.</li> </ul> <p>Steunspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een koprol / tipsalto op een verhoogd vlak met minitrampoline.</li> <li>• Springt vanaf een springplank in spreidsprong over een lage bok.</li> </ul> <p>Loopspringen:</p>	<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 spel materiaal, 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>• Springt vanuit een aanloop over een elastiek van 50 cm hoog.</li> </ul> <p>Touwtjespringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt kaatsend in een draaiend springtouw.</li> </ul> <p>Ver- en hoogspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springt met een 'Schotse' sprong over het touw (+/- 70 cm).</li> <li>• Springt ver met een goede afzet met 1 voet.</li> </ul> <p><u>Hardlopen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loopt een langere tijd achter elkaar (duurloop).</li> </ul> <p><u>Mikken</u></p> <p>Wegspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaat met een tennisracket een tennisbal 5 keer achter elkaar naar de muur met één keer stuiteren.</li> </ul> <p>Mikken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikt op een doel in wedstrijdvorm.</li> </ul> <p><u>Jongleren</u></p> <p>Werpen en vangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een grote bal tegen de muur zodanig dat een ander deze kan vangen.</li> <li>• Vangt een tennisbal met 1 hand.</li> <li>• Gooit een frisbee zodanig aan dat een ander deze kan vangen.</li> <li>• Legt een aangespeelde bal stil met zijn / haar hockeystick.</li> </ul> <p>Soleren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooit een voetbal op, maakt een draai en vangt hem op.</li> <li>• Stuitert een bal met 1 hand en maakt trucjes.</li> </ul> <p>Retourneren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slaat met een tennisracket een tennisbal naar een medeleerling met meerdere keren stuiteren.</li> </ul> <p><u>Doelspelen</u></p> <p>Keeperspelen / lummelspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelt ballen over naar spelers in een betere positie.</li> <li>• Zoekt vrije positie op in het veld.</li> <li>• Onderschept dribbelend de bal van een ander.</li> </ul> <p><u>Tikspelen</u></p> <p>Afgooispelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent verschillende vormen van afgooispelen met meerdere functies, bevrijden etc.</li> </ul> <p>Honkloopspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent zaagslagbal met hindernissen.</li> </ul> <p><u>Stoeispelen</u></p>			
--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantelt een ander met twee verschillende kanteltechnieken.</li> <li>• Speelt stokworstelen: een kant van een stok op de grond proberen te drukken.</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>• Hoekenloop: Loopt op iedere eerste tel vanuit een hoek en houdt rekening met andere leerlingen (in de maat blijven stappen).</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 8 tellen (lopen, huppelen, stilstaan).</li> </ul> <p>Een dans uitvoeren op muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x 8 tellen een eenvoudige beweging uitvoeren met herhalen.</li> </ul> <p><u>Helpen en opruimen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkt samen met medeleerlingen bij het uitvoeren van een gymopdracht.</li> <li>• Werkt samen met medeleerlingen bij het maken van een opstelling.</li> <li>• Zet een bekende opstelling voor een balspel klaar.</li> <li>• Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten.</li> </ul> <p><u>Spelregels</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt gelijkwaardige teams van 3 personen.</li> <li>• Maakt een eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen.</li> </ul> <p><u>Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeft anderen tips / coacht anderen.</li> <li>• Schat in wat hij / zij wel / niet kan tijdens de gymles.</li> </ul>			
<b>Onderwijskundige evaluatie</b>			