

Basiskaart bewegingsonderwijs groep 8

Doelen	Leerstofaanbod	Didactisch en pedagogisch handelen van de leerkracht	Leertijd
<p><u>Balanceren</u> Balanceren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loopt over een instabiel balanceervlak zonder hulp (bank). • Staat 60 seconden stabiel op één been (rechts / links). <p>Rijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rijdt staand op een skateboard vanaf een licht schuin vlak met hulp. <p>Glijden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glijdt staand vanaf een brede glijbaan met afspringen. <p>Acrobatiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maakt samen met andere leerlingen verschillende piramides of eenvoudige acrobatische trucs. <p><u>Klimmen</u> Klauteren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klimt in een steile wand met touw (recht wandrek) helemaal omhoog. <p>(Touw)klimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klimt 2 slagen in een touw zonder knopen. • Klimt op een zelfgekozen wijze omhoog en naar beneden in een touw en gaat zonder glijden naar beneden. <p><u>Zwaaien</u> Hangend zwaaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in en uit. • Zwaait van bank naar bank aan de trapeze stok. • Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen los. <p><u>Over de kop gaan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maakt een muursalto. • Duikelt voorover aan de ringen. • Duikelt achterover in de touwen. • Maakt een handstand met hulp. <p><u>Springen</u> Vrije sprongen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt met 2 voeten van de springplank op de kast. <p>Steunspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maakt een wendsprong over een hoge kast (5 delen). <p>Loopspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt vanuit een aanloop over een elastiek van 80 cm hoog. 	<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>Touwtjespringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt samen met een medeleerling 5 keer touw terwijl anderen draaien. <p>Ver- en hoogspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springt met een 'schotse' sprong over het touw (70 cm of meer). • Springt 2 meter ver. <p><u>Hardlopen</u></p> <p>N.v.t.</p> <p><u>Mikken</u></p> <p>Wegspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raakt een tennisbal met een knuppel. • Slaat een tennisbal met tennisracket met back- en forehand. <p>Mikken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gooit met een tennisbal enkele blikken van een piramide om vanaf 3 meter. <p><u>Jongleren</u></p> <p>Werpen en vangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gooit een voetbal bovenhands verder dan 5 meter. • Gooit bovenhands met 1 hand. <p>Soleren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vangt een zelf opgegooide tennisbal met 2 handen. <p>Retourneren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelt tennis, tafeltennis en badminton met een medeleerling (overslaan). • Slaat een shuttle / tennisbal 5 keer over naar een medeleerling. <p><u>Doelspelen</u></p> <p>Keeperspelen / lummelspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speelt balspelen (lijnbal, trefbal, voetbal, basketbal, handbal). • Past schijnbewegingen toe. <p><u>Tikspelen</u></p> <p>Afgooispelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Past schijnbewegingen toe. <p>Honkloopspelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kent zaagslagbal met tikken. <p><u>Stoeispelen</u></p> <p>N.v.t.</p> <p><u>Bewegen op muziek</u></p> <p>Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoekenloop: Loopt op iedere eerste tel vanuit een hoek en houdt rekening met andere leerlingen (in de maat blijven stappen). <p>Bewegen n.a.v. de frasering in de muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet in, stopt en verandert na 8 tellen (lopen, huppelen, stilstaan). 			
---	--	--	--

<p>Een dans uitvoeren op muziek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 8 tellen een eenvoudige beweging uitvoeren met herhalen. <p><u>Helpen en opruimen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Geeft anderen opdrachten wat ze klaar kunnen zetten of kunnen opruimen. • Doet bewegingen aan medeleerlingen voor / geeft uitleg. • Werkt samen met andere leerlingen bij het opruimen van grote en zware spullen. <p><u>Spelregels</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Draagt oplossingen aan bij problemen met de teamsamenstelling. • Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter. • Hanteert als onpartijdige scheidsrechter de regels. • Lost zelfstandig regelovertradingen op. • Maakt afspraken met teamgenoten om scoringskansen te vergroten. • Schakelt soepel om van een spel met en zonder wedstrijdelement. <p><u>Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Doseert energie zodanig dat een uit te voeren beweging langere tijd uitgevoerd kan worden. • Bepaalt het juiste tempo om langere tijd hard te kunnen lopen. 			
<p>Onderwijskundige evaluatie</p>			