

Beleidsplan Gezonde School



Bewegen en Sport

Inhoud

Voorwoord	3
Uitgangspunten en doelstellingen bewegingsonderwijs	4
De doelstellingen van het vak bewegingsonderwijs zijn:.....	4
Kerdoelen:	4
Lesmethode:.....	4
Leerlijnen bewegingsonderwijs.....	5
Motorisch volg systeem	5
Beoordeling/Rapport.....	7
Randvoorwaarden	7
Gymrooster.....	7
Gymzaal	7
Regels in de gymles	7
Bewegen buiten de gymles om	9
Rots en Watertraining	9
Buurtsportcoach clinics	9
Schooljudo	9
Pleinsport	10
Schoolzwemmen	11
Energizers in de klas	11
Bewegen in de school en tijdens de les.....	11
Naschool sportaanbod in samenwerking met de Buurtsportcoach.....	11
Evenementen of toernooien	11
Avondvierdaagse	11
Schoolvoetbal	11
Wandelen voor water.....	12
Sportdag	12
Sportcommissie.....	12
Kinderfysiotherapie en ergotherapie	12
Bijlage 1 leerlijnen motorische doelen.....	13
Bijlage 2 Gymrooster	27
Bijlage 3 Rooster Buurtsportcoach clinics	28
Bijlage 4, Buitenspeelkaarten.....	29

Voorwoord

De Wijngaard is een school voor Speciaal Basisonderwijs met 125 leerlingen verdeeld over 8 groepen. Kenmerkend voor onze school is dat het specialistische zorg biedt die in de 'gewone' basisschool niet geboden kan worden. Dat is de essentie van onze SBO school.

Wij werken er hard aan om onze leerlingen, die soms op de basisschool te vaak en te veel faalervaringen hebben opgedaan, weer inspiratie te bieden en het gevoel van eigenwaarde te herstellen. Streven naar kwaliteit is voor ons een voortdurend proces.

Dat bewegen gezond is en het leren ten goede komt weten we allemaal. Op SBO De Wijngaard bewegen we dan ook best veel. Denk aan de gymles, pauze momenten, extra ingelaste sportclinics en het bewegen tijdens de lessen. Tevens worden er na schooltijd diverse sport en beweegactiviteiten aangeboden in samenwerking met de buurtsportcoaches.

In dit document staan deze diverse activiteiten beschreven.

Uitgangspunten en doelstellingen bewegingsonderwijs

Het bewegingsonderwijs maakt deel uit van ons onderwijsprogramma. Dit houdt in dat binnen het bewegingsonderwijs zowel aan de motorische als aan de sociaal emotionele ontwikkeling gewerkt wordt.

De doelstellingen van het vak bewegingsonderwijs zijn:

- Kinderen helpen met het ontwikkelen van hun eigen motorische vaardigheden. Ze zullen in aanraking komen met allerlei sporten en bewegingsactiviteiten. Hier kunnen ze buiten de lessen om zelf mee verder gaan of zich bij een sportclub aanmelden.
- Bewegingsonderwijs leent zich bij uitstek voor de ontwikkeling van de sociaal emotionele ontwikkeling en de bijbehorende sociale vaardigheden.
- Lessen bewegingsonderwijs moeten een plezierige bezigheid zijn.
- De gymzaal als een veilige plaats leren ervaren, zodat kinderen zichzelf kunnen zijn. Via het bewegingsonderwijs leren de kinderen zich sociaal beter te redden.

De groepen 1 t/m8 krijgen 2 keer per week bewegingsonderwijs van een vakleerkracht. Tijdens de lessen wordt de basis gelegd voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden. In de spellen wordt er les gegeven via de leerlijnen van *Basislessen bewegingsonderwijs (Van Gelder, Stroes en Goedhart, 2009)*.

Vanuit het aanbod bewegingsonderwijs zullen kinderen zich ook kunnen oriënteren op de buitenschoolse bewegings- en sportcultuur. Dit wordt bij ons op school aangeboden door de buurtsportcoaches die hun eigen naschoolse programma aanbieden. Daarnaast wordt er iedere vrijdag een sportclinic aangeboden door hen of door een sportvereniging uit de eigen gemeente.

Kerdoelen:

Binnen het bewegingsonderwijs wordt er onderscheid gemaakt in twee kerndoelen (SLO, Nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, 2009).

<http://www.slo.nl/primair/kerndoelen/Kerdoelenboekje.pdf/>

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

- De leerlingen nemen op een respectvolle wijze met anderen deel aan bewegingsactiviteiten, maken afspraken over het reguleren daarvan, schatten de eigen bewegingsmogelijkheden in en houden rekening met elkaar.

Lesmethode:

Tijdens de lessen bewegingsonderwijs wordt er gebruik gemaakt van de volgende lesmethodes:

- Bewegen samen regelen
- Methode basislessen deel 1 en 2 spellen en toestellen
- Basislessen bewegingsonderwijs werkbladen
- Basislessen Alles in beweging, jaarlijks volgt de docent L.O. een studiedag met diverse workshops.
- Lesbrieven Harry van der Meer
- Leskaarten van Thieme Meulenhof
- Bewegingsonderwijs in het speellokaal
- Groot spellenboek met 200 spellen voor de OB/MB/BB
- Groene spelen

Leerlijnen bewegingsonderwijs

Om te kunnen voldoen aan de kerndoelen, wordt er in de les gewerkt met leerlijnen en bewegingsthema's. De motorische doelen zijn verdeeld in twaalf leerlijnen, welke opgedeeld zijn in 31 beweegthema's, te weten (zie bijlage voor uitwerking):

1. Leerlijn balanceren
2. Leerlijn klimmen
3. Leerlijn zwaaien
4. Leerlijn over de kop gaan
5. Leerlijn springen
6. Leerlijn hardlopen
7. Leerlijn mikken
8. Leerlijn jongleren
9. Leerlijn doelspelen
10. Leerlijn tikspelen
11. Leerlijn stoeispelen
12. Leerlijn bewegen op muziek

Bron: Basisdocument Bewegingsonderwijs, SLO in samenwerking met KVLO

Motorisch volgsysteem

Voor het bijhouden van de motorische vooruitgang wordt gebruik gemaakt van de Volgmij app. Deze is gebaseerd op de leerlijnen welke hierboven benoemd zijn. Hierin wordt ook bijgehouden hoe kinderen zich gedragen in de gymles.

Scoringsgebieden

VOLG MIJ is ingedeeld in vijf verschillende scoringsgebieden:

- Spel
- Toestellen
- Gedrag in bewegen
- Gedrag naar anderen
- Leerhouding

Per scoringsgebied zijn er verschillende leerlijnen die getoetst kunnen worden. Iedere leerlijn kan vier keer per jaar getoetst worden en elke toetsing weegt mee in het gemiddelde van het totale scoringsgebied.

Leerlijnen

Spel

- Stoeispelen
- Tikspelen
- Hardlopen
- Mikken
- Jongleren
- Doelspelen

Toestellen

- Balanceren
- Over de kop gaan
- Springen
- Klimmen
- Zwaaien

De leerlijnen die getoetst worden voor de onderdelen toestellen en spel, zijn gebaseerd op de twaalf leerlijnen beschreven in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs.

Gedrag in bewegen

- Inzet
- Winst en verlies

Gedrag naar anderen

- Afspraken nakomen
- Omgang met anderen

Leerhouding

- Samenwerken
- Zelfstandig werken

Scoringsniveaus

In tegenstelling tot het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs wordt bij VOLG MIJ gewerkt met 5 scoringsniveaus. Hiervoor is gekozen omdat dit een praktische vertaling naar het rapport mogelijk maakt.

Voor alle leerlijnen hanteren wij dezelfde 5 niveaus:

Niveau 1 (onvoldoende op leeftijdsniveau)

Beweegt op zorgniveau. Binnen de les zal een passende differentiatie, twee niveaus lager dan het voldoende bewegingsniveau, moeten worden aangeboden. Extra leerhulp vanuit school, ouders en instanties zullen de leerling op weg moeten helpen.

Niveau 2 (matig op leeftijdsniveau)

Beweegt onder het voldoende niveau, maar niet zorgwekkend. Binnen de les zal een passende differentiatie, één niveau lager dan het voldoende bewegingsniveau, moeten worden aangeboden. Extra begeleiding tijdens de gymles zou deze leerling helpen om verder te ontwikkelen.

Niveau 3 (voldoende op leeftijdsniveau)

Het beweegniveau is voldoende voor deze leeftijdscategorie.

Niveau 4 (ruim voldoende op leeftijdsniveau)

De leerling kan extra uitdaging aan. Binnen de les zal een passende differentiatie, één niveau hoger dan het voldoende bewegingsniveau, moeten worden aangeboden.

Niveau 5 (goed op leeftijdsniveau)

De leerling handelt op de grenzen van eigen kunnen en balanceert hierbij op de grens van stralend falen. Binnen de les zal een passende differentiatie, twee niveaus hoger dan het voldoende bewegingsniveau, moeten worden aangeboden.

Beoordeling/Rapport

De leerlingen op De Wijngaard worden twee keer per jaar beoordeeld op:

- Inzet: zijn je gymkleding en schoenen in orde? Neem je actief deel aan de gymles?
- Sportiviteit: kun je omgaan met winst en verlies en gun je de ander ook het leermoment?
- Gymvaardigheid: hoe vaardig met je met toestellen?
- Spelvaardigheid: hoe vaardig ben je met spellessen?
- Omgang met materiaal: gebruik je het materiaal waarvoor het materiaal bedoeld is?

De leerlingen worden beoordeeld met een driepunt-schaal: Matig-Voldoende-Goed.

Hier wordt niet alleen gekeken naar de motorische vaardigheden vanuit het leerlingvolgsysteem. Maar, ook naar de progressie die een kind maakt binnen de lessen. Zo kan het zijn dat motorisch gezien een kind gemiddeld op niveau 2 scoort, maar wel een voldoende krijgt.

Randvoorwaarden

Gymrooster

De leerlingen krijgen vanaf Onderbouw 1 t/m Bovenbouw 3 (gehele school) 2 keer per week 45 minuten les van een vakleerkracht Lichamelijk Opvoeding (ALO gediplomeerd). Tevens krijgen de leerlingen vanaf middenbouw 3 Rots en Watertraining.

Zie bijlage 2 voor het gymrooster.

Gymzaal

Er wordt gym gegeven in de gymzaal Ellertsveld, die aan de school vastzit. Hierdoor kunnen de leerlingen binnendoor door de school lopend heen en terug naar de zaal.

Regels in de gymles

In de gymles wordt gebruik gemaakt van het protocol gymnastiek.

Tijdens de gym heeft het leerkrachthandelen zijn basis in SWPBS. Dit betekent dat ook hier afspraken op dezelfde manier gevisualiseerd, ingezet wordt op het aanleren van gedrag en positieve bekrachtiging en waar nodig de reactieprocedure wordt gevolgd.

1. Voor de les

- Van de leerlingen wordt verwacht dat ze hun gymspullen (sportbroek, t-shirt, gym schoenen: geen zwarte zolen) bij zich hebben.
- De leerlingen die hun gymspullen zijn vergeten kunnen deze lenen bij een andere groep. Lukt dit niet dan gaat de leerling werken in de klas.
- Worden gymspullen nogmaals vergeten, dan stelt de leerkracht de ouders op de hoogte.
- Bij een (langdurige) blessure moeten leerlingen een briefje van thuis meenemen.
- Tijdens de gymles worden geen sieraden, horloges e.d. gedragen.
- Leerlingen met lange haren hebben hun haar vast met een elastiekje.

2. Start van de les

- Leerlingen wachten in het halletje. De leerkracht geeft aan de vakleerkracht aan wanneer de leerlingen klaar staan.
- Wanneer de leerlingen binnen komen (MB1 t/m BB3) kijken eerst op het whiteboard waarop staat wat ze moeten doen.
 - Of, een opdracht zoals tikkertje
 - Of, zitten bij je nummer
 - Of, begin bij een onderdeel met een krul
 - Hieronder staan de onderdelen benoemd met of zonder een krul
- Leerkracht en vakleerkracht begeleiden leerlingen naar hun vaste plek (iedere leerling heeft zijn/haar eigen nummer waaronder hij/zij plaats neemt).
- Er vindt een duidelijke overdracht plaats.

3. Tijden de les

- Wanneer een leerling zich niet aan de gymregels houdt, wordt gehandeld volgens de reactieprocedure; herinnering, waarschuwing, groene en rode kruik. Mocht dit niet tot gewenst resultaat leiden, dan wordt de achterwacht gewaarschuwd.
- Conflicten worden te allen tijden uitgepraat en in overleg met de leerkracht worden eventuele consequenties besproken.

Veiligheid

- 1x fluiten: op de grond gaan zitten in kleermakerszit.
- 2X fluiten: ga onder je eigen nummer zitten.

Respect

- Wees stil als de leerkracht praat.
- Zorg dat de anderen hun spel kunnen doen.
- Houd je aan de (spel)regels.

Verantwoordelijkheid

- Wees sportief.

4. Na de les

- De leerkracht zorgt ervoor dat hij/zij op tijd de leerlingen ophaalt. Indien de gymles aansluit op de pauze, of plaatsvindt aan het eind van de dag, komt de leerkracht de leerlingen 5 minuten voor het eind van de les ophalen.
- Er vindt ook hier een duidelijke overdracht plaats.
- Aankleden gebeurt onder toezicht van de leerkracht.
- De kleedkamer wordt netjes achtergelaten.

Bewegen buiten de gymles om

Rots en Watertraining

Leerlingen in middenbouw 3, bovenbouw 1, 2 en 3 volgen de weerbaarheidstraining Rots & Water. Dit betekent dat iedere leerling deze training twee keer volgt in zijn/haar schoolloopbaan op de Wijngaard.

De bouwstenen van Rots & Water zijn zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen.

Vanuit een fysieke invalshoek worden mentale en sociale vaardigheden aangereikt. Het trainen van kinderen in weerbaarheid is een specifieke vorm van preventie. Doel is het vergroten van de weerbaarheid van kinderen in situaties, waarin sprake is van grensoverschrijdingen en ongewenst machtsmisbruik. Het programma bestaat uit een combinatie van fysieke en mentale basisvaardigheden waarbij kinderen leren zorgen voor hun eigen veiligheid.

Gezien de verschillende ontwikkelingsfase bij jongens en meisjes krijgen zij apart les. De les duurt 25 minuten. Het programma bestaat uit een combinatie van fysieke en mentale basisvaardigheden en bevat de volgende items:

- Onderkennen van gevoelens, waarbij ja, nee en twijfel centraal staan.
- Gebruik van lichaamstaal, waarbij duidelijke communicatie belangrijk is, zowel woorden al in lichaamstaal.
- Aanleren van zelfbeschermingsvaardigheden zoals ontwijken en afweren van klappen en trappen, loskomen uit een groep, gebruik maken van de stem.

De training Rots en Water wordt gegeven door de vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding. Zij is Rots & Water geschoold en volgt jaarlijks een herhalings- of verdiepingscursus.

Buurtsportcoach clinics

Structureel krijgen de leerlingen op De Wijngaard sportclinics aangeboden, dit vind in principe iedere vrijdag plaats. Dit gaat in samenwerking met de buurtsportcoaches van Sportief Huizen. Voorbeelden van clinics zijn kick-boksen, tafeltennis (table starts), bootcamp en voetbal (zie bijlage 3). Naast buurtsportcoach verzorgt ten minste drie verschillende activiteiten per pauze. Naast dat het leuk en leerzaam is om kennis te maken met verschillende sporten, motiveert het kinderen wellicht ook om zich aan te melden bij een sportvereniging en wordt er geoefend met “winnen en verliezen”.

Schooljudo

Tevens wordt er in een schooljaar 3 x een blok van 3 weken judo gegeven door een judoleraar met ervaring in het speciaal onderwijs.



Pleinsport

In de pauzes zijn er diverse beweegplekken op het schoolplein. De school heeft een eigen voetbalveld, schommel, zandbak, glijbaan en houten huisje. Ook is er op de grond een permanente autobaan, hinkelbaan en Kingveldje aangelegd.

Buurtsportcoaches bieden iedere eerste pauze van de dag verschillende pleinsportactiviteiten aan waar kinderen aan deel kunnen nemen.

Dit zorgt voor meer bewegen, maar geeft ook extra oefening voor het samenspielen en het omgaan met “winnen en verliezen”. De buurtsportcoaches werken met de methode “Buitenspeelkaarten - de beste spelsuggesties voor op het plein”. www.buitenspeelkaarten.nl
Bijlage 4, buitenspeelkaarten



Schoolzwemmen

Op de Wijngaard wordt schoolzwemmen aangeboden zodat elke leerling die de school verlaat in het bezit is van een zwemdiploma. Iedere woensdagmiddag vinden de lessen plaats in zwembad De Meent, hiervoor is een schoolbus geregeld. De leerlingen uit groep 3 en 4 (onderbouw 3 en middenbouw 1) die geen zwemdiploma of alleen diploma A hebben doen mee aan de school zwemlessen. Vanaf groep 5 gaan de leerlingen zonder diploma ook mee.

Energizers in de klas

In de klas wordt gebruik gemaakt van energizers. Dit zijn kleine opdrachten die zorgen voor afwisseling in de les, voor het losmaken van energie en voor het richten van de aandacht. Deze opdrachten duren maar enkele minuten. Behalve dat energizers leuk als beweegtussendoortje zijn, zijn energizers ook te gebruiken om aandacht en concentratie te oefenen.

Bewegen in de school en tijdens de les

Om ook het bewegen in de school tijdens leren te bevorderen, wordt de centrale trap in de school binnenkort bekleed met rekenactiviteiten. Zo kan er tijdens de rekenles gebruik gemaakt worden van ondersteunend bewegen tijdens leren.

In een onderbouw (groep 3) en middenbouwgroep (groep 4) staat een statafel waar de leerlingen aan mogen werken als het niet lukt om stil te zitten aan hun eigen tafel.

Naschool sportaanbod in samenwerking met de Buurtsportcoach

Structureel is er gelijk naast de school 2x per week in de gymzaal een buurtsportcoach activiteit. Hieraan kunnen de kinderen uit de buurt en van de school deelnemen. Ook zijn er op loop/fiets afstand andere buurtsportcoach activiteiten waaraan de kinderen kosteloos of tegen een kleine betaling kunnen deelnemen. Maandelijks komt er een flyer van deze buurtsportcoach activiteit uit.

Evenementen of toernooien

Avondvierdaagse

Jaarlijks doen de leerlingen van de Wijngaard mee aan de Avondvierdaagse. Deze organisatie is in handen van de 3 a 4 leden van de ouderraad en de vakleerkracht bewegingsonderwijs. Per avond lopen er 2 leerkrachten van de Wijngaard mee. De school neemt alleen deel aan de 5 km afstand. Leerkrachten zijn niet verantwoordelijk voor de leerlingen, deze verantwoordelijkheid ligt bij de ouders of begeleiders waarbij iedere leerling door een volwassene begeleid moet worden. Leerlingen lopen in het school t-shirt, en tevens is de school herkenbaar aan het spandoek. Via de ouderraad kunnen de leerlingen zich inschrijven.

Schoolvoetbal

Het schoolvoetbaltoernooi in Huizen wordt jaarlijks op het voetbalterrein van S.V. Huizen georganiseerd. Medio maart/april zullen de toernooien plaatsvinden, de inschrijvingen vinden al ruim voor die tijd, medio november.

Het schoolvoetbaltoernooi is voor leerlingen uit groep 3 t/m 8.

- Jongens Groepen 7 en 8, 11 tallen, JO13/JO12 (D)
- Meisjes Groepen 7 en 8, 7-tallen, MO13/MO12 (D)
- Jongens Groepen 5 en 6, 7-tallen, JO11/JO10 (E)
- Meisjes Groepen 5 en 6, 7-tallen, MO11/MO10 (E)
- Jongens Groepen 3 en 4, 7-tallen, JO09/JO08 (F)
- Meisjes Groepen 3 en 4, 7-tallen, MO09/MO08 (F)

De inschrijving en de communicatie naar de leerlingen en ouders/verzorgers van dit toernooi gaat via de vakleerkracht gymnastiek.

Wandelen voor water

Ieder schooljaar doet de hele school mee met het project “wandelen voor water”. Dit project is een sponsorloop voor schoon drinkwater over de hele wereld. De leerlingen lopen rondjes om het park dat voor de school ligt met veelal flessen water op hun rug. Met het lopen van rondjes halen zij geld op. Van dit geld worden bijvoorbeeld waterputten of waterkranen aangelegd in landen waar deze voorzieningen nog niet zijn.

Vanuit educatief oogpunt wordt er rondom dit project ook een gastles verzorgd voor groep 7 en 8.

Sportdag

Jaarlijks worden de Koningsspelen georganiseerd op De Wijngaard. Dit is een sportdag voor de gehele school. De Koningsspelensportdag wordt in en rond de school gehouden. Vanzelfsprekend wordt er jaarlijks gebruik gemaakt van het Koningslied van Kinderen voor Kinderen, waarbij er na het sporten ook een ontbijtje is voor alle leerlingen in de klassen.

Voor verdere informatie over de sportdag, is een apart draaiboek van deze dag gemaakt. Zie draaiboek Koningsspelen.

Sportcommissie

De Wijngaard heeft een sportcommissie deze bestaat uit:

- 3 of 4 leden van de ouderraad
- 1 leerkracht (de vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding), tijdinvestering van 50 uur.
- Per bouw een leerkracht die verantwoordelijk is voor de communicatie binnen de bouw. OB/MM/BB, tijdinvestering van 5 uur per leerkracht.

Wat zijn de taken van de leerkracht:

- Het bekend maken van sportactiviteiten aan ouders, leerlingen en collega's
- Het schrijven van een verslag voor de nieuwsbrief voor ouders
- Een afvinklijst maken welke leerlingen deelnemen aan het evenement.
- De schoolvlag meenemen naar het evenement.
-

Wat zijn de taken van de ouderraad:

- Activiteiten oppakken en onderling taken verdelen.
- Brieven maken voor de leerlingen.
- De schoolshirts regelen, uitgifte en inname.
- Eventueel het trainen van de leerlingen voor de sportactiviteit, of andere begeleiders regelen voor de trainingen.
- Zorg dragen voor de inschrijving en de financiën.
- Catering verzorgen of laten verzorgen.

Jaarlijks terugkomende evenementen zijn de avondvierdaagse en het schoolvoetbal.

Kinderfysiotherapie en ergotherapie

Op de Wijngaard is een kinderfysiotherapeut aanwezig. Zij maakt gebruik van het gym- of speellokaal. Fysiotherapie kan onder schooltijd worden gevolgd en wordt op donderdag gegeven.

Bijlage 1 leerlijnen motorische doelen

1) Leerlijn balanceren

Kenmerken:

- Lopen over een beperkt stabiel vlak
- Lopen over een beperkt labiel vlak
- Verplaatsen m.b.v. losse materialen
- Meenemen van materialen
- Passeren van hindernissen op een beperkt vlak
- Passeren van een ander op een beperkt vlak
- Elkaar in evenwicht houden
- Zoeken naar een gezamenlijke balans

Bewegingsthema balanceren: Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het lopen over een smal (on)stabiel vlak.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Gaan over een recht balanceervlak Gaan over een hindernis op een balanceervlak	Groep 1/2	Lopen over een elastisch koord iets boven de grond Lopen op loopklossen
Groep 3/4	Gaan over een schuin balanceervlak Gaan over een balanceervlak met hindernissen	Groep 3/4	Steltlopen
Groep 5/6	Gaan over een half instabiel balanceervlak Elkaar passeren op twee balanceervlakken Voortbewegen op een rollend vlak	Groep 5/6	Voortbewegen op een balanceerbal
Groep 7/8	Gaan over een instabiel balanceervlak Elkaar passeren op een balanceervlak Voortbewegen op een rollend vlak schuin omhoog	Groep 7/8	Lopen over een strak draad

Bewegingsthema rijden: Vaart maken op een rijtuig om in balans vaart te houden.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	1/2 Fietsen op tweewielers (met zijsteunen) Steppen	Groep 1/2	Groep 1/2 Fietsen op driewielers Rijden op karren
Groep 3/4	Groep 3/4 Skateboarden zittend vanaf schuin vlak	Groep 3/4	Groep 3/4 Fietsen (tweewieler) Rijden op plank met zwenkwielen Rolschaatsen
Groep 6/7	Groep 5/6 Skateboarden staand over de grond	Groep 5/6	Groep 5/6 Skeeleren Rolschaatsen
Groep 7/8	Groep 7/8 Skateboarden staan vanaf schuin vlak	Groep 7/8	Groep 7/8 Skeeleren

Bewegingsthema glijden: Vaart maken op een glijvlak om in balans te blijven.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Glijden van een brede glijbaan	Groep 1/2	Schaatsen op dubbel ijzer
Groep 3/4	Glijden van een smalle glijbaan	Groep 3/4	Schaatsen op dubbel ijzer
Groep 5/6	Glijden met afzweven	Groep 5/6	Schaatsen
Groep 7/8	Staand glijden van brede glijbaan	Groep 7/8	Schaatsen

Bewegingsthema acrobatiek: In balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met (een) ander(en).

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Scootertje	Groep 1/2	Balanceren
Groep 3/4	Platform Paard en ruiter Handstand tegen de muur (met hulp)	Groep 3/4	Liften (tweetallen) Weegschaal
Groep 5/6	Schouderzit Vormen met het 'stoeltje' (onderpersoon zit) Handstand (drietallen)	Groep 5/6	Planken Schouderzit (klauterraam)
Groep 7/8	Schouderstand met opstappen 'Stoeltje' (onderpersoon staat) Handstand in een acrovorm	Groep 7/8	Jonassen Piramide tussen de touwen

2) Leerlijn klimmen

Kenmerken:

- Met de voeten en handen verplaatsen over/langs een klimtouw of klautervlak
- Overbruggen van verschillende soorten klautervlakken
- Hangend verplaatsen onder klautervlakken
- Hangend verplaatsen aan touwen
- Verlaten van het klautervlak/touw

Bewegingsthema klauteren: Creëren en handhaven van voldoende grip of steun om te verplaatsen over klautervlakken.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Klautercircuit: laag (tussen 1 en 2 meter hoog) - van de ene naar de andere kant van klautervlak - overbruggen van klautervlakken die een stukje uit elkaar staan - over een klautervlak heen klimmen - over ladders Steile wand	Groep 1/2	Klauteren waarbij voorwerp meegenomen kan worden Klauteren waarbij gebruik gemaakt kan worden van touwen Klauteren in een geknoopt touwnet
Groep 3/4	Klautercircuit: hoog (tussen 1 en 3 meter). Zie 1/2 aangevuld met - elkaar passeren - wiebelbrug of tarzanbaan	Groep 3/4	Klauteren en samen een groot voorwerp meenemen
Groep 5/6	Klauteren over hindernisbaan Steile wand (wand schuin en 3 meter hoog, landingsmat recht)	Groep 5/6	Klauteren rondom een horizontale bank
Groep 7/8	Klauteren over hindernisbaan op snelheid Steile wand (wand recht en 3 meter hoog, landingsmat recht)	Groep 7/8	Klauteren rondom een horizontale bank Steile wand tegen de muur klauteren m.b.v. touw

Bewegingsthema touwklimmen: Creëren van steunpunten in touwen om te verplaatsen in (een) touw(en).

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Op knopen in touwen gaan staan en zitten	Groep 1/2	Tarzanbaan
Groep 3/4	Zijwaarts verplaatsen m.b.v. touwen met knopen	Groep 3/4	Klimmen aan de achterkant van een schuin (steil) in het wandrek geplaatste bank
Groep 5/6	Omhoog en omlaag verplaatsen in touwen met klimslag	Groep 5/6	Klimmen aan de voorkant van een schuin (steil) in het wandrek geplaatste bank
Groep 7/8	Klimmen in een zwaaiend touw Groep	Groep 7/8	Klimmen m.b.v. verschillende klimslagen Klimmen in een schuin touw Klimmen met meertallen Catcrawl

3) Leerlijn zwaaien

Kenmerken:

- Heen en weer zwaaien
- Meegaan in de zwaai
- In de zwaai komen
- Zwaai vergroten
- Uit de zwaai komen

Bewegingsthema schommelen: Meebewegen in zit of stand in een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Schommelen en duwen Schommelen op een touw (zitten op knoop of schotel) vanaf verhoogd vlak	Groep 1/2	
Groep 3/4	Schommelen en zelf zwaai vergroten na het duwen Touwzwaaien in zit vanaf verhoogd vlak en landen op hetzelfde vlak	Groep 3/4	Parallel touwzwaaien
Groep 5/6	Staand schommelen Staand of in zit touwzwaaien vanaf verhoging met landing op mat met halve draai	Groep 5/6	Schommelen samen met medeleerlingen Klokkeluiden (op het touw zitten kind door twee anderen in zwaai trekken)
Groep 7/8	Schommelen met voor afspringen Synchroon zwaaien	Groep 7/8	Schommelen en duwen (duwer in achterzwaai mee omhoog)

Bewegingsthema hangend zwaaien: Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Touwzwaaien over een sloot Bungelen aan een trapezestok of ringen met vertrek vanaf vlak (ongeveer 30 cm: halve reikhoogte)	Groep 1/2	

Groep 3/4	Touwzwaaien vanaf verhoging en landen op landingsvlak Ringzwaaien m.b.v. naar voren lopend afzetten de zwaai vergroten (ringen op halve reikhoogte) Circuszwaai: wegzwaaien vanaf kast (ongeveer 50 cm) en landen in de voorzwaai	Groep 3/4	Zwaaien aan de rekstok op reikhoogte Stoeltje voor en stoeltje achter Ringzwaaien beëindigen met achterafsprong
Groep 5/6	Touwzwaaien, inlopen en inspringen Ringzwaaien m.b.v. afzetten en het maken van halve draaien de zwaai vergroten (ringen iets onder reikhoogte) Circuszwaai: wegzwaaien vanaf kast (ongeveer 1 m) en landen aan het einde van de voorzwaai	Groep 5/6	Ringzwaaien beëindigen met achterafsprong direct na halve draai Zwaaien aan een rekstok startend met aansprong vanaf een lege kast Zwaaien aan een touw zonder knoop startend met aanloop over de grond
Groep 7/8	Touwzwaaien, inlopen en inspringen in een door een ander tot zwaai gebracht touw Ringzwaaien m.b.v. voor- en achterafzet (ritmisch) en halve draaien, de meegekregen zwaai onderhouden (ringen reikhoogte en de zwaai begint met een opzetje van een medeleerling) Circuszwaai: wegzwaaien vanaf een kast (ongeveer 1.50 m) en over een lijn landen aan het einde van de voorzwaai	Groep 7/8	Ringzwaaien in combinatie met buighang en vouwhang Zwaaien aan een rekstok met ompakken Zwaaien aan touw zonder knoop startend met inspringen

Bewegingsthema steunend zwaaien: Komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	Steunen op een rekstok
Groep 3/4	Steunden zwaaien: vanaf een laag vertrekvlak	Groep 3/4	In steun komen op een stabiele rekstok of stilhangende trapeze
Groep 5/6	Steunden zwaaien: vanuit een aanloop	Groep 5/6	Samen steunend zwaaien op een zwaaiende rekstok Steunend zwaaien en voorover duikelend de zwaai beëindigen
Groep 7/8	Steunden zwaaien: vanuit een aanloop en borstwaarts om (met steun) en uitduikelen	Groep 7/8	Steunend zwaaien en in de voorzwaai afspringen Combinatie schommelen op zwaaiende rekstok en steunzwaaien

4) Leerlijn over de kop gaan

Kenmerken:

- Inzetten van een rotatiebeweging op een rolvlak of om een duikelstang
- Voorover en achterover draaien
- Over, onder, rondom een duikelstang draaien
- Steunen of tippen met de handen op de grond tijdens de rotatie
- Doorzetten van een rotatiebeweging
- Afremmen van een rotatiebeweging

Bewegingsthema over de kop gaan: Inzetten van rotatie tot over de kop gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Rollen op een schuin vlak tot zit Duikelen voorover om de duikelstang	Groep 1/2	Rollen om de lengteas
Groep 3/4	Rollen op een horizontaal verhoogd vlak Duikelen achterover met hulp van opstap	Groep 3/4	Koffiemolen Rollen op een vlak tot stand Duikelen voorover om de rekstok op borsthoogte Duikelen achterover aan de rekstok en via knieënhang handstand af
Groep 5/6	Rollen: rollen verhoogd met aanloop Duikelen achterover aan de ringen Borstwaarts om tot steun met weinig hulp	Groep 5/6	Losse buikdraai, tankrollen, rollen, achterover tot hurkzit, vouwhang, dodenval, duikelen tot zit in de ringen en uitduikelen, judorol
Groep 7/8	Rollen: rollen verhoogd vlak, korte aanloop en minitrampoline Muursalto Borstwaarts om tot steun	Groep 7/8	Combinaties van borstwaarts om, buikdraai, ondersprong, molendraai, rollen, achterover tot (hand)stand (met hulp) Mini buikdraai met hulp

5) Leerlijn springen

Kenmerken:

- Aanlopen naar een afzetplaats
- Afzetten van een afzetvlak
- Los zijn van de grond
- Met de handen steunen op een steunvlak
- In de zweeffase passeren van een toestel/hindernis/(draaiend) touwtje
- Landen op de grond of landingsvlak

Bewegingsthema vrije sprongen: Afzetten om lang in de lucht te zweven

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Diepspringen: vanuit stand (Mini)trampspringen: verend in en eruit	Groep 1/2	Herhaald springen op zwiepplank of minitrampoline
Groep 3/4	Diepspringen: met aanloop Mini trampspringen: verhoogde aanloop	Groep 3/4	Herhaald springen met zwiepplank of minitrampoline
Groep 5/6	Diepspringen: met trucs in de zweeffase Mini trampspringen: met trucs in de zweeffase	Groep 5/6	Herhaald springen grote trampoline

Groep 7/8	Mini trampspringen: laaf aanloopvlak en trucs tijdens zweeffase	Groep 7/8	Diepspringen Herhaald springen grote trampoline 'Doorgeefluik': minitramp en twee doorgevers
-----------	-----------------------------------------------------------------	-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Bewegingsthema steunspringen: Afzetten om (lang) te zweven voor en/of na de handenplaatsing op een steunvlak.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Wendsprong met korte verhoogde aanloop Hazensprongen op, over en tussen banken	Groep 1/2	
Groep 3/4	Wendsprong over lage kast met bank Hurksprong over touwtjes tussen schuine banken Radslag uit stand	Groep 3/4	Hurksprong tussen kasten door
Groep 5/6	Wendsprong vanuit minitramp en banken Hurksprong met plank tussen kasten Spreidsprong over lage bok met plank Rollen op verhoogd vlak met aanloop en plank Radslag met aanloop	Groep 5/6	Spreidsprong over medeleerling Hurksprong op verhoogd vlak
Groep 7/8	Wendsprong (naar arabier) vanuit minitramp Spreidsprong over hogere bok met plank Rollen op verhoogd vlak met minitramp en korte verhoogde aanloop	Groep 7/8	Dievensprong Tipsalto op verhoogde mat met minitramp

Bewegingsthema loopspringen: Passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na hindernis.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Slootje springen van mat naar mat naar mat Springen over lage hindernissen	Groep 1/2	
Groep 3/4	Slootje springen van mat naar mat in serie Serie springen over hindernissen in vast ritme	Groep 3/4	Hinkelen
Groep 5/6	Synchroon serie springen over hindernissen in vast ritme Slootje springen van mat naar mat op ritme	Groep 5/6	Hinkelen op hinkelbaan
Groep 7/8	Stap-stap-sprong	Groep 7/8	Hink-stap-sprong

Bewegingsthema touwtje springen: Afzetten om in herhaling in/over een ronddraaiend touw te springen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Springen over een schommelend touw	Groep 1/2	Huppen, hinken
Groep 3/4	Springen over een touw, door anderen op gang gehouden Springen over een zelf rondgedraaid touw	Groep 3/4	Slingeren

Groep 5/6	Springen in samenwerking met anderen (volgen) Springen in wisselend tempé en bewegingsuitvoering	Groep 5/6	
Groep 7/8	Inspringen bij ander met klein touw	Groep 7/8	Springvormen op muziek, double dutch, gekruist met lange touw springen (rope skipping)

Bewegingsthema hoog- en verspringen: Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	
Groep 3/4		Groep 3/4	Loopspringen
Groep 5/6	Hoogspringen met hurksprong Verspringen met accent op zweeffase en landing	Groep 5/6	Hindernisspringen
Groep 7/8	Hoogspringen met techniek (Schotse sprong) Verspringen met accent op afzet vanuit langere aanloop	Groep 7/8	Ver- en hoogspringen in een veren hoogspringbak

6) Leerlijn hardlopen

Kenmerken:

- Individueel of in groepsverband zo snel mogelijk overbruggen van een bepaalde (deel)afstand
- Verschillende afstanden lopend afleggen waarbij de afstand en het looptempo op elkaar worden afgestemd
- Een afstand zo snel mogelijk overbruggen

Bewegingsthema hardlopen: Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	Lopen in de vrije ruimte
Groep 3/4	Rijenestafette met tikken	Groep 3/4	Estafette: - rondloopestafette - estafette met ophalen en wegbrengen van verschillende materialen Duurloop: - lopen in de vrije ruimte in tweetallen
Groep 5/6	Rijenestafette met wisselzone Starten en sprinten vanuit verschillende starthoudingen	Groep 5/6	Estafette: - estafette met hindernissen Sprint: - starten van een schuin vlak Duurloop: - scoreloop - nummerloop - ophaal-afvalloop - treintjesloop in de vrije ruimte
Groep 7/8	Rijenestafette met wisselzone en estafettestokje Sprinten in wegstrijden: 15 meter sprint	Groep 7/8	Estafette: - estafette met opdrachten - rondloopestafette buiten Sprint: - starten en sprinten in een ronddraaiend touw - starten en sprinten onder een draaiend touw door - starten vanuit startblokken Duurloop: - prognoseloop - acht minutenloop (buiten)

7) Leerlijn mikken

Kenmerken:

- In positie brengen van een speelvoorwerp
- Voorbereiden van de mikactie
- Wegspelen van het voorwerp
- Aanschouwen van de 'vluchtbaan' van het voorwerp en/of het mikresultaat
- Relateren van de eigen mikactie aan die van anderen

Bewegingsthema wegspelelen: Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo hard en/of ver mogelijk weg te krijgen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Werpen naar bv. opgehangen kranten (met strekwerp) Pilonnen omrollen	Groep 1/2	Bal wegslaan met stick Bal met scoops weggooien Bal wegschoppen
Groep 3/4	Werpen met kleine ballen, bv. om een doos weg te schuiven (met strekwerp) Balslaan met racket	Groep 3/4	Vliegtuigjes werpen Kegels met een bal omschoppen
Groep 5/6	Verwerpen via de muur (met strekwerp) Balslaan met plankje (zweepslag)	Groep 5/6	Frisbee werpen Bal over de streep Propjes schieten
Groep 7/8	Afstand werpen (met strekwerp) met meten Balslaan met knuppel	Groep 7/8	Wegslingeren van slingerbal Foamspeer werpen

Bewegingsthema mikken: Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo precies mogelijk in of tegen een mikdoel te krijgen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Werpen door een verticaal doel met gaten erin Gooien in horizontaal gesteld doel (open kast) Rollen tegen een mikdoel	Groep 1/2	Mikken met pittenzakken (en andere materialen)
Groep 3/4	Werpen tegen een verticaal doel Gooien in een lage (ver)grote korf Rollen van bal in een liggende hoepel	Groep 3/4	Knikkeren
Groep 5/6	Schoppen van een bal tegen een verticaal doel Gooien in een korf of basket op verschillende afstanden Rollen in jeu de boule setting	Groep 5/6	Darten Poolen (tafel)
Groep 7/8	Schoppen met een bal tegen een doel om punten Gooien in korf/basket om punten (vijven) Slaan met een stick in een mikdoel (midgetgolf)	Groep 7/8	Sportspecifiek doelen (korfbal, basketbal) Tikkend (volleybal) in een groot verticaal doel Biljarten (tafel) Biljarthockey

8) Leerlijn jongeren

Kenmerken:

- Weggooien, schoppen, tikken, slaan van een speelvoorwerp
- Met een ander voorwerp een speelvoorwerp wegspele
- Vangen van een speelvoorwerp
- Met een ander voorwerp het speelvoorwerp opvangen
- Laten bewegen (aan de gang houden) van het speelvoorwerp
- Stuiteren, dribbelen met een speelvoorwerp

Bewegingsthema werpen en vangen: wegspele van een speelvoorwerp, zodat dit gevangen kan worden.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Kaatseballen: individueel via de muur en stuit (grote bal) Samen overspele: rollend	Groep 1/2	Hoepels overrollen Blokje of pittenzakje naar elkaar schuiven Strandbal overgooie Werpe kleine bal en vange met emmer
Groep 3/4	Kaatseballen: individueel via de muur direct vange Samen overspele: werpend met een grote bal	Groep 3/4	Voetballend overspele (eerst 'stoppen') Met scoop werpe en vange Samen overspele kleine bal/kaatseballen: samen via de muur
Groep 5/6	Kaatseballen: met kleine bal via de muur Samen overspele; via de muur met kleine bal Sparrend overspele: in beweging vange	Groep 5/6	Frisbee overgooie Vange met klittebandhand (vange met niet-voorkeurshand) Lijnbal
Groep 7/8	Kaatseballen: samen via de muur met twee ballen Samen overspele: met bv. een softbalhandschoen (vange met niet-voorkeurshand) Sparrend overspele: in beweging werpe en vange	Groep 7/8	Samen overspele: sportspecifiek (hockey, basket, handbal, frisbee etc.) Jongere met drie ballen

Bewegingsthema solere: een speelvoorwerp tikkend in beweging houde.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Ballon hooghoude: hand, racket Stuiteren met bal Rollen met hoepel of autoband	Groep 1/2	Linten draaie Pittenzak met racket opgooie en vange
Groep 3/4	Ballon hooghoude (met opgerolde krant) Stuiteren met bal (eenhandig) Dribbelen met stick en (grote) bal Solo racketspel: tegen muur met trage bal Hoepel rollend houde	Groep 3/4	Jojo Dribbelen met voet en bal
Groep 5/6	Shuttle hooghoude Stuiteren met verplaatsen Dribbelen met voet en bal Solo racketspel met grote bal	Groep 5/6	Dribbelen met stick en bal Chinese bordjes Diabolo
Groep 7/8	Stuiteren in combinatie met trucjes of doelpoging Dribbelen/stuiteren in spel-/wedstrijdvorm	Groep 7/8	Dribbelen/stuiteren: sportspecifiek Mariostick (devilstick) Solere: sportspecifieke vormen (voetbal, hockey, basketbal, handbal)

Bewegingsthema retourneren: Heen en weer tikken (slaan) van een speelvoorwerp, zodat een medespeler het terug kan spelen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	Zie kernactiviteiten bij thema soleren: ballon hooghouden
Groep 3/4	Racketspel: zware ballon samen hooghouden	Groep 3/4	Zie kernactiviteiten bij thema soleren: solo racketspel
Groep 5/6	Tennisspel: een trage bal via de muur naar elkaar toespelen Badminton: samen hooghouden in gescheiden gebieden Voetbalspel: de bal via de muur naar elkaar kaatsen	Groep 5/6	Racketspel: tegen de muur spelen Tafeltennis
Groep 7/8	Tennisspel: sparend overspelen via de muur Badminton: sparend hooghouden over een lijn Voetbalspel: de bal direct naar elkaar kaatsen	Groep 7/8	Beachbal Tafeltennis Voetbaltennis Racketspelen in wedstrijdverband

9) Leerlijn doelspelen

Kenmerken:

- Passeren van een tegenspeler met een bal
- Doen van een doelpoging (en scoren)
- Openen van aan- en afspeellijnen
- Onderscheppen van een bal
- Voorkomen van een doelpoging
- Sluiten van aan- en afspeellijnen

Bewegingsthema keeperspelen: passeren van een tegenspeler om een doel te raken, terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om het doel te verdedigen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Chaosdoelenspel (rollend)	Groep 1/2	Rollend penaltyspel
Groep 3/4	Chaosdoelenspel: met eigen doeltje Penaltyspel (gooiend) Lijnbal: één tegen één	Groep 3/4	Één tegen één keeperspel met een bal
Groep 5/6	Chaosdoelenspel: samen met een doeltje Penaltyspel, voetballend Lijnbal: twee tegen twee	Groep 5/6	Twee tegen twee keeperspel met een bal Chaosdoelenspel met ringhockey
Groep 7/8	Chaosdoelenspel: voetballend met eigen doeltje Lijnbal: twee tegen twee met vliegende wissel	Groep 7/8	Chaosdoelenspel, hockeyend Combinatie keeperspel en lijnbal

Bewegingsthema lummelspelen: passeren van een lummel om de bal naar een medespeler over te spelen, terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om zelf in balbezit te komen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Passeerspel	Groep 1/2	Chaoslummelspel met drie duoverrollers, drie ballen en twee lummels
Groep 3/4	Matlummelspel	Groep 3/4	Chaoslummelspel met twee duoverrollers, twee ballen en een

			lummel Lummelspel 3-1 of 4-2 in vrije ruimte
Groep 5/6	Opbouwend teambal	Groep 5/6	Lummelspel met de voeten of stick (beschermd balbezit)
Groep 7/8	Einvakbal	Groep 7/8	Opbouwend teamspel met de voeten of stick

Bewegingsthema aangepaste sportspelen: komen tot een doelpoging door het openen van aan- en afspeellijn, terwijl de tegenspelers proberen de bal te onderscheppen en een doelpoging proberen te voorkomen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	
Groep 3/4		Groep 3/4	
Groep 5/6	Handbalachtig spel: pilonbal Korfbalachtig spel: dubbelkorfbal	Groep 5/6	Kastbal
Groep 7/8	Handbalachtig spel: hakobal Korfbalachtig spel: monokorfbal Basketbalachtig spel: straatbasketbal	Groep 7/8	Handbalachtige spelen: (halve cirkel echt doel) Cirkelbal (scoren via cirkel naar medespeler) Voetbalachtige spelen

10) Leerlijn tikspelen

Kenmerken:

- Weglopen voor een tikker/jager/veldspeler
- Ontwijken van de uitmaakactie van de tikker/jager/veldspeler
- Bereiken van een vrijplaats/honk
- Uitlokken van de tegenpartij
- Bevrijden van de medelopers
- Insluiten of achterna lopen van de looper
- Met de hand of met de bal uittikken van de looper
- Afgooien van de looper
- Uitbranden van de looper
- Bewaken van getikte spelers

Bewegingsthema tikspelen: Bedreigen van (een) looper(s) om deze te tikken, terwijl de lopers proberen het tikken te voorkomen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Weglooptikspelen naar vrij gebied (bv. 'Vos kom uit je hol') Overlooptikspelen met beperkt tikgebied (bv. 'Schat, is de mand al leeg?')	Groep 1/2	Schipper, mag ik overvaren? Zakdoekje leggen
Groep 3/4	Weglooptikspelen met opdracht voor lopers (bv. 'Boefje') Overlooptspelen met het accent op samenwerking tussen lopers Kriskrastikspelen met vrijplaatsen	Groep 3/4	
Groep 5/6	Weglooptikspelen met meer richtingen Overloopspelen met duo-tickers Kriskrastikspelen met	Groep 5/6	

	samenwerking lopers én tikkers (bv. 'Gevangenistikkertje')		
Groep 7/8	Combinatie van wegloop- en overloopspelen met bevrijden (bv. 'Schone voeten halen') Overloopspelen met duo-lopers Krisrastikspelen met functiewisselingen	Groep 7/8	

Bewegingsthema afgooispelen: Lopers proberen af te gooien die het afgooien proberen te voorkomen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	Jagerbal (één jager die mag lopen met bal, vier lopers)
Groep 3/4	Trefbal (twee tegen twee, één bal) Duo-jagerbal met overloop	Groep 3/4	Jagerbal (één jager die mag stuiten, vier lopers) Iemand is hem niemand is hem
Groep 5/6	Trefbal (vier tegen vier met achtervak en schuilplaats) Duo-jagerbal met schuilplaats	Groep 5/6	Baggerbal met twee ballen
Groep 7/8	Trefbal (vier tegen vier met achtervak en scoringskans) Duo-jagerbal met bevrijden (baggerbal)	Groep 7/8	Drie vakken jagerbal (drie jagers met elk een klein eigen gebied tegen één loper)

Bewegingsthema honkloopspelen: Bedreigen van de loper(s) tussen de honken om deze uit te tikken of te branden, terwijl de loper(s) proberen het uittikken of – branden te voorkomen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2		Groep 1/2	Wie is het eerst? Tikkertje met de bal in de hand, bv. 'Muggenjacht'
Groep 3/4	Aangepast honkloopspel ('cricketbal')	Groep 3/4	Bokbal
Groep 5/6	Honkloopspel: zaagslagbal Uittikspel: duo-tikkers met twee ballen	Groep 5/6	Tikbal Cricketachtige spelen
Groep 7/8	Uittikspel ('uittikslagbal')	Groep 7/8	Cricketachtige spelen Opwerpbal

11) Leerlijn stoeispelen

Kenmerken:

- Voor de leerling die initiatief neemt
- Uit balans brengen van de tegenspeler
- Het weghalen of verplaatsen van steunpunten van de ander
- Controleren van de positie van de ander, onder andere door gebruik te maken van lichaamsgewicht en een groot steunvlak
- Begeleiden van het vallen of kantelen van de ander door hem vast en op te houden Voor de leerling die de handeling ondergaat (verdediger)
- Balansverstoringen proberen te voorkomen of te herstellen door het steunvlak te vergroten en het lichaamsswaartepunt zo laag mogelijk te houden
- Controle proberen te voorkomen of op te heffen (bevrijden)
- Proberen initiatief over te nemen

Bewegingsthema stoeispelen: duwen of trekken aan een tegenspeler om deze uit balans te brengen, terwijl deze probeert die balansverstoringen te voorkomen.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Stoeispelen om iets te pakken	Groep 1/2	Kruipen, rollen, trekken, duwen en balanceren
Groep 3/4	Stoeispelen met omdraaien Spelletjes met vastpakken, bv. 'Houd hem vast' en 'Hieltikkertje'	Groep 3/4	Tik- en ontwijkspelen, trek- en duwspelen, afpakspelen
Groep 5/6	Stoeispelen met kantelen Spelletjes met duwen of tikken	Groep 5/6	Tik- en ontwijkspelen, bv. 'Tik elkaars rug aan'
Groep 7/8	Stoeispelen met controle Spelletjes staand, bv. 'Probeer je partner van de grond te tillen' en 'Sumo'	Groep 7/8	Putje-trek

12) Leerlijn bewegen op muziek

Kenmerken:

- Bewegen op geslagen ritme, gezongen lied, kinderdansmuziek en actuele muziek
- In de maat stappen, huppelen/galop en lopen op muziek
- Starten aan het begin en stilstaan aan het eind van een muziekstuk (of muziekdeel)
- Op verschillende delen in de muziek een verschillende bewegingsantwoord geven
- Muzikale accenten invullen met een kort bewegingsantwoord
- Bewegen in verschillende ruimtelijke patronen (kring, slingerang, curven)
- Bewegen in verschillende richtingen (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts)
- Verschillende bewegingen uitvoeren, zowel enkelvoudig als gecombineerd (combinatie van armen en benen)

Bewegingsthema bewegen naar aanleiding van het tempo van de muziek: Aanpassen van het tempo en ritme van bewegen aan het tempo en ritme van de muziek.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Stappen: op gezongen lied en kinderdansmuziek Huppelen: op geslagen ritme	Groep 1/2	Zangspelen waarbij in de maat gestapt wordt
Groep 3/4	Stappen: op actuele muziek Huppelen: op kinderdansmuziek	Groep 3/4	
Groep 5/6	Huppelen/galop: op actuele muziek Looppas: individueel op geslagen ritme	Groep 5/6	
Groep 7/8	Looppas: samen in een treintje op actuele muziek Springen/schuiven: individueel op actuele muziek	Groep 7/8	Aerobics

Bewegingsthema bewegen naar aanleiding van de vorm van muziek: Aanpassen van het moment van inzetten en stoppen en veranderen van bewegen naar aanleiding van de vorm van muziek.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Inzetten en stoppen: starten aan het begin en stilstaan aan het eind van een gezongen lied Veranderen: op de eerste muzikale zin stappen en op de tweede	Groep 1/2	Zangspelen waarbij gereageerd wordt op de liedtekst

	muzikale zin stilstaan en klappen (bv. 'De koning marcheert')		
Groep 3/4	Inzetten en stoppen: aan het eind van een muzikale zin van 16 tellen weer terug zijn op de plaats Veranderen: huppelen en op het muzikaal accent in de handen klappen (bv. 'Pinon pinon')	Groep 3/4	
Groep 5/6	Inzetten en stoppen: invallen na 8 tellen Veranderen: op de eerste muzikale zin stappen op de plaats, op de tweede muzikale zin aansluitpassen, op de derde muzikale zin zijwaartse galop (bv. 'Toemba')	Groep 5/6	
Groep 7/8	Inzetten, stoppen en veranderen steeds na 8 tellen van beweging wisselen	Groep 7/8	Discodansen, streetdance

Bewegingsthema met elkaar een dans uitvoeren op muziek: uitvoeren van verschillende bewegingspatronen op muziek.

Kernactiviteiten		Verwante activiteiten	
Groep 1/2	Zangspel in een stilstaande kring (bv. 'De poortjes')	Groep 1/2	Zangspelen
Groep 3/4	Volksdans in een stappende kring (bv. 'A caminho de viseu')	Groep 3/4	Volksdansen
Groep 5/6	Volksdans in een kring met partnerwisseling (bv. 'Jiffy mixer')	Groep 5/6	Volksdansen
Groep 7/8	Jazzdans in een vierkant met eigen inbreng Populaire muziek: gestructureerd in delen van 4x8 tellen Canondans: in vier groepjes (vier zijden van het vierkant) - eerste 8 tellen: een gecombineerde arm/beenbeweging door het groepje verzonnen - tweede 8 tellen: in acht swingende pasjes een hele draai om de eigen as maken - derde 8 tellen: acht sprongen op de plaats, bv. jumping jacks - vierde 8 tellen: stilstaan op de plaats en acht keer in de handen klappen Zijde A begint, na 8 tellen valt zijde B in, etc.	Groep 7/8	Discodansen

Bijlage 2 Gymrooster

Dinsdag

8.45-9.20 OB 1/2
9.20-10.00 OB 3
10.45-11.30 MB1
11.30-12.15 MB2
12.45-13.10 R&W
13.10-13.35 R&W
13.35-14.00 R&W

Woensdag

8.45-9.30 MB1
9.30-10.15 MB2
10.45-11.30 MB3
11.30-12.15 BB1
12.45-13.25 BB2
13.25-14.05 BB3

Donderdag

8.45-9.20 OB 1/2
9.20-10.00 OB 3
10.45-11.30 MB3
11.30-12.15 BB1
12.45-13.25 BB2
13.25-14.05 BB3

Bijlage 3 Rooster Buurtsportcoach clinics

Clinic 's voor alle klassen van 30/40 minuten op de vrijdag

datum	sport
24 september	Streetdance
29 oktober	Kickboks
12 november	Rope skipping
21 januari	Judo
4 februari	Judo
25 maart	Skateboarden
8 april	Schoolvoetbal
13 mei	Rugby
17 juni	Rugby
1 juli	Rugby

Bijlage 4, Buitenspeelkaarten

