



Vlaams Verbond van het Katholiek Basisonderwijs
Guimardstraat 1
1040 BRUSSEL

Leerplan Bewegingsopvoeding

Ingediend door het Vlaams Verbond van het Katholiek Basisonderwijs (VVKBaO) - VSKO

Doelgroep

De leerlingen van het gewoon basisonderwijs: kleuteronderwijs en lager onderwijs.

Samenhang met het curriculum Lichamelijke Opvoeding in het secundair onderwijs

Het bewegingsonderwijs volgens het leerplan is de basis voor het vak Lichamelijke Opvoeding in de eerste graad van het secundair onderwijs.

Samenhang met de eindtermen

Naast de leerplandoelen is het nummer van de ontwikkelingsdoelen / de eindtermen vermeld waarop de leerplandoelen terugslaan (cf. 30 april 2009 – Decreet tot bekrachtiging van het besluit van de Vlaamse Regering van 13 februari 2009 betreffende eindtermen en ontwikkelingsdoelen in het basis- en secundair onderwijs).

Verschillende leerplandoelen kunnen naar eenzelfde ontwikkelingsdoel / eindterm verwijzen.

Leerplandoelen waar geen nummer van een ontwikkelingsdoel / eindterm naast staat, zijn toegevoegde doelen.

Om de relatie te leggen tussen de ontwikkelingsdoelen / de eindtermen en de leerplandoelen is voor de gebruiker bijkomend een concordantielijst aan het leerplan toegevoegd. In deze lijst staan de nummers van de leerplandoelen naast de genummerde en uitgeschreven ontwikkelingsdoelen / eindtermen.

Materiële vereisten

Om de leerplandoelen te realiseren en om op een gedifferentieerde, verantwoorde en veilige wijze les te geven, zorgt de school voor voldoende accommodatie (binnen en buiten) en materiaal.

De accommodatie in de school en haar omgeving is toereikend voor het totaal van de ingerichte activiteiten of lessen. De ruimte waarin de activiteiten bewegingsopvoeding plaatsvinden, is voldoende groot en hoog en er is de nodige aandacht besteed aan verluchting, verwarming, hygiëne en veiligheid. Er is ruimte voorzien om de materialen weg te bergen, dit uit veiligheidsoverwegingen en uit zorg voor die materialen.

De materialen voldoen aan de volgende voorwaarden:

- een ruim en gevarieerd assortiment;
- uitdagend;
- maken veelzijdig en gevarieerd bewegen mogelijk;
- veilig en rugsparend te hanteren;
- te combineren met andere materialen;

Materialenlijst (minimaal)

Vast materiaal

- sportraam;
- muurogen en schuifprofielen om bv. net, touwen, toversnoeren te bevestigen;
- klimtouwen, knopentouwen, zitschotels.

Verplaatsbaar materiaal

Groot materiaal

- 4 Zweedse banken met evenwichtslat onderaan;
- 10 turnmatten;
- dikke landingsmat;
- springkast, springplank, bok, verend afzetmateriaal (bv. junior springplank, springtramp, minitrampoline);
- diverse doelen bv. basketring, voetbaldoel, korfbaldoel, hockeydoel;
- staanders;
- klautercombinatie, duikel- en/of rekstokcombinatie, evenwichtsbalken, ladders.

Klein materiaal

- balanceermateriaal bv. stapstenen, loopklossen, dik touw, stelten, tonnen;
- voldoende ballen (één per leerling) met veel variatie in doorsnee, hardheid, kleur, volume, gewicht;
- fitballen;
- variatie aan jongleerdoekjes, ringen, ballonnen, stokken, sticks, hoepels, fietsbanden, ringen, frisbees, grijpballen, vodenballen, pittenzakjes, shuttles;
- variatie aan slagmateriaal bv. stokken, raketten, slagplankjes, bats;
- variatie aan klein materiaal bv. knikkers, blokjes, lintjes, touwtjes, bierviltjes, pingpongballetjes, bekertjes, lege blikken, kranten, tapijttegels, lakens, emmers, dozen, paraplu's, isolatiebuizen;
- kegels, toversnoer, afbakeningslint;
- partijhesjes, partijlinten, dassen;
- trektouw;
- vloermarkeringen bv. belijning, handjes, voetjes, pijltjes, schijven;
- kruiptunnel;
- springtouwen met variatie in lengte: single rope (1 touw per 2 leerlingen), double dutch, lang touw;
- drijf materiaal bv. zwemplankjes, noodles, zwemgordels;
- 10 fietsjes bv. loopfietsen, driewielers;
- set rollend en glijdend materiaal bv. rolplanken, pedalo's, steps, doeken.

Ander materiaal

- ballenpomp;
- muziekinstallatie, slaginstrument;
- meetinstrumenten bv. lengtemeter, chronometer, timer, zandloper;
- EHBO-koffer;
- bord (mobiel).

Toelichting bij het gebruik van het leerplan

Beheersingsniveaus

De vermelde leerplandoelen slaan terug op kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes die samen een competentie uitmaken. De leerplandoelen kunnen op verschillende beheersingsniveaus door de leerlingen worden verworven.

De beheersingsniveaus in het leerplan worden gekoppeld aan de leerlingengroepen waarin aan het leerplandoel wordt gewerkt. Door middel van codes geeft het leerplan een indicatie voor koppeling. Het betreft weliswaar een algemene indicatie waar de individuele school, conform haar context en de leerlingenpopulatie van kan afwijken. Dat wil zeggen dat ze bepaalde beheersingsniveaus voor bepaalde leerlingengroepen vroeger of later als doel vooropstelt. Bovendien kunnen leerkrachten de nagestreefde beheersingsniveaus voor individuele leerlingen variëren.

De codes verwijzen op de volgende manier naar een beheersingsniveau:

	De leerlingen nemen kennis van iets, ze worden zich al van een stuk werkelijkheid bewust, ze merken al nu en dan een relatie op, zij het vaag en nog niet geordend in een eigen gemaakte kennisstructuur, ze proberen al eens iets uit om uit een probleemsituatie te geraken en stellen effecten vast die ze evenwel nog niet echt kunnen duiden, waarvan ze de systematiek of wetmatigheid niet inzien.
	De leerlingen beheersen een begrip, relatie en structuur (=ordeningsmiddel), een vaardigheid, een techniek op een elementair niveau. Dat wil zeggen dat ze de competentie die in het voorbije onderwijsleerproces werd opgebouwd kunnen toepassen in een herkenbare taak. Dat is een taak die aan die competentie appelleert. Hier is sprake van nabije transfer, nog niet van gevarieerde toepassing in allerlei situaties die al veraf liggen van de oorspronkelijke onderwijsleersituatie. Er is sprake van een soort toepassing 'op vraag'.
	Hier gaat het om gevarieerde toepassing en zelfs om spontane aanwending in allerlei levensechte, onvoorspelbare situaties, zelfs situaties die de leerlingen niet onmiddellijk oriënteren op het aanwenden van een bepaalde, eerder geleerde kennisstructuur of vaardigheid (verre transfer). Er is ook sprake van een persoonlijke stijl van uitvoering, van sterke nuancerings, van originele of creatieve aanwending van het geleerde.

Soorten doelen

Voor bewegingsopvoeding werkt men aan bewegingsdoelen (ontwikkelen van motorische competenties en ontwikkelen van een gezonde, veilige levensstijl) en aan persoonsdoelen (ontwikkelen van het zelfconcept en het sociaal functioneren). De leerkracht zorgt ervoor dat in de lessen bewegingsopvoeding zowel bewegings- als persoonsdoelen aan bod komen. Het is belangrijk om steeds met een gevarieerd en uitdagend bewegingsaanbod te werken waarbij voldoende aandacht gaat naar de mogelijkheden van de leerlingen.

Leerlijnen

In het leerplan volgen de leerlijnen en bijpassende onderwijsleeromgeving de twee volgende principes. **Van een eenvoudig enkelvoudig bewegingsprobleem** (bv. een speelse opdracht als het gericht wegspeken van een voorwerp, maar ook van een springkast springen of in een touw springen) **tot een meer complex meervoudig bewegingsprobleem** (bv. een voorwerp gericht naar een plaats kunnen wegspeken zonder dat het andere voorwerpen of personen raakt, een sprongenreeks maken, ritmisch touwspringen). Een complex meervoudig bewegingsprobleem stelt meer eisen aan de waarneming. Die wisselt sneller. De leerlingen moeten meer keuzes en beslissingen nemen op basis van meer en complexere regels of uitvoeringsvoorschriften, of ze nemen meer rollen op.

Van een eenvoudige samenwerkingscontext (bv. eenvoudig passenspel, haasje-over of samen in een touw springen) **tot een complexere samenwerkingscontext** (bv. in een doelspel een voorwerp via individuele of samenwerkingsacties in een doel brengen, zonder dat dit verhinderd wordt door de tegenacties, of synchroon springen). In een eenvoudige samenwerkingscontext is er interactie en een beperkte rol- of taakverdeling. In een complexere samenwerkingscontext zijn er voorspelbare (gemakkelijkere) en onvoorspelbare (moeilijkere) wisselingen van functies en spelproblemen met en/of tegen anderen in verschillende rollen en taken.

Algemene formulering van bewegings- en spelprobleem

De doelen in verband met het oplossen van bewegings- en spelproblemen onder MC1 tot MC6 zijn algemeen geformuleerd en kunnen via een verscheiden aanbod van uitlokkende materialen en toestellen of in een wisselende omgeving aangeboden worden. De leerlingen kunnen bovendien via verschillende strategieën een oplossing vinden.

Kleinmotorisch bewegen

In MC7 wordt specifiek gefocust op kleinmotorisch bewegen.

Kleine motoriek wordt vaak gelijk gesteld aan handmotoriek. Kleine motoriek is echter ruimer en omvat bijvoorbeeld ook spraakmotoriek, bewegingen van de ogen en het hoofd. Leerplandoelen die kunnen bijdragen tot kleinmotorische ontwikkeling, zijn opgenomen onder *energiedosering*, *lateraliteit* (bv. steunhand en actiehand) en *gedifferentieerd bewegen*.

De leerkracht moet aandacht hebben voor de samenhang tussen kleine en grote motoriek. In diverse bewegingen gaan groot- en kleinmotorische controle samen.

Een uitgebreidere doelenlijst rond kleine motoriek is terug te vinden in het leerplan *Schrift*.

LEERPLANDOELLEN

Motorische Competenties (MC)

MC 1 Zelfredzaam functioneren in kindgerichte bewegingssituaties.

MC 1.1 De leerlingen selecteren de belangrijkste zintuiglijke impuls(en) in een bewegingscontext om een adequaat (juist, vlug, beheerst) bewegingsantwoord te selecteren:

- snel reageren op auditieve, visuele en tactiele signalen;
- oogcontact zoeken met mede-uitvoerders, objecten fixeren;
- visueel, tactiel objecten herkennen in relatie tot hun karakteristieken (bv. vorm, gewicht, materiaal, grootte);
- afstanden inschatten ten opzichte van objecten onderling (bv. kegel en bal) en ten opzichte van zichzelf en anderen, diepte- en breedtezicht (via visuele, auditieve signalen);
- bewegende objecten volgen (visueel, auditief) in hun locatie, richting, afstand, snelheid tegenover zichzelf en anderen;
- tactiele gewaarwordingen (bv. plaats, druk) situeren op lichaam (aanduiden, verwoorden, reageren);
- veranderende positionering van lichaamsdelen aanvoelen en verwoorden.

jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
					OD.1.6 OD.1.39 ET.1.33
.....					OD.1.6
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
MC 1.2 De leerlingen behouden of herstellen het evenwicht en maken gecontroleerde aanpassingen in statische en dynamische bewegingssituaties (bv. veilig landen en veilig vallen).						OD.1.3 OD.1.4
MC 1.3 De leerlingen remmen eigen bewegingen af, stoppen, vertragen, veranderen van richting of versnellen in functie van waargenomen wisselende contexten van statische en dynamische objecten (bewegende voorwerpen en bewegers, obstakels) al dan niet met een voorwerp:						OD.1.2
– tijdig vertragen of stoppen voor een statisch obstakel vanuit een eigen voortbewegen;						
– tijdig medebeweger(s) of bewegende voorwerp(en) ontwijken door te vertragen, te versnellen, te veranderen van richting of gecontroleerd te stoppen;						
– tijdig een bewegingsuitvoering met een voorwerp vertragen of gecontroleerd stoppen.						

MC 2 Aanvoelen en omgaan met lichaamsopbouw en dynamiek van bewegen.

MC 2.1 De leerlingen voelen lichaamsdelen en lichaamsbegrenzingsen aan en gaan er gepast mee om:						OD.1.14
– belangrijke lichaamsdelen (hoofd, buik, rug, handen, voeten) aanvoelen, aanduiden en benoemen en er verschillende bewegingen mee uitvoeren (tikken, wrijven, duwen, vastnemen);						
– de benoemde lichaamsdelen in contact brengen met de grond, met materialen en met medeleerlingen en daarbij kunnen verwoorden hoe de meer gedifferentieerde delen (bv. kin, borst, schouder) in verhouding staan tot elkaar.						

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
MC 2.2 De leerlingen bewegen op en rond de lichaamsassen om een aangepaste lichaamshouding aan te nemen:						OD.1.15
– elementaire houdingen (bv. zit, handen-knieënsteun, buiklig) aannemen of wijzigen met toenemende aandacht voor:						
. een aangepaste spierspanning	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. aangepaste ruimte-inname	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. de omgeving	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
– houdingen nabootsen van een persoon, een pop, een tekening en daarbij houdingswijzigingen opmerken en overnemen;	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
– houdingen aannemen vanuit visuele, verbale en tactiele informatie;	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
– belangrijke aandachtspunten aangeven (bv. gestrekt, gebogen, groot, klein) bij zichzelf of bij medeleerlingen;		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
– vlot bewegen op lichaamsassen:						
. voorwaarts	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. op- en neerwaarts	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. achterwaarts	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. zijwaarts		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	OD.1.9
– vanuit een aangepaste lichaamshouding (bv. groot, klein, breed, smal) rotatiebewegingen uitvoeren rond de drie lichaamsassen;	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	ET.1.12 ET.1.13
– vlot overschakelen tussen bewegingsrichtingen en vlot bewegingsrichtingen met rotatie(s) combineren.		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
MC 2.3 De leerlingen voelen voorkeurlichaamszijde, -bewegingsrichting en -bewegingsrotatie aan en gebruiken deze bij zowel klein- als grootmotorische taken:						ET.1.4 OD.1.9
– imiteren van houdingen en bewegingen:						
. enkelvoudige symmetrische	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. meervoudige symmetrische		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. enkelvoudige asymmetrische		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	
. meervoudige asymmetrische		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
– de bovenste ledematen vrij onafhankelijk van elkaar bewegen;	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■				
– een duidelijke voorkeur tonen voor links of rechts bij eenhandige kleinmotorische en grootmotorische taken;	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■				OD.1.11
– hun voorkeurhand of -voet tonen wanneer het expliciet gevraagd wordt;		■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			OD.1.12
– in taken waar tweehandigheid vereist is, een duidelijke taakverdeling tonen in het gebruik van linker- en rechterhand (actiehand en ondersteunende hand);	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■				OD.1.13
– in taken waar tweevoetigheid vereist is, een duidelijke taakverdeling tonen in het gebruik van linker- en rechtervoet (bv. afstootbeen en zwaaibeen, steunvoet en beweegvoet);		■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			OD.1.13
– het verschil onderscheiden tussen naar links en naar rechts gerichte tekens, bewegingen of houdingen;		■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			
– een zekere voorkeurbewegingsrichting (bv. uitwijkrichting) en voorkeurbewegingsrotatie tonen.		■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■		ET.1.5
MC 2.4 De leerlingen voeren bewegingen gelijktijdig en opeenvolgend uit (dissociatie, associatie):						OD.1.7
– verschillende lichaamsdelen afzonderlijk bewegen zonder te veel kleine bijkomende bijbewegingen;	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			OD.1.8
– armen en benen ondersteunend (gekruste coördinatie) samen bewegen bij grootmotorische bewegingen;	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			
– twee lichaamsdelen gelijktijdig, opeenvolgend of afwisselend laten bewegen;	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			OD.1.10
– een bewegingspatroon ononderbroken uitvoeren (bv. lopen, galopperen, huppelen, handenklappen);	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			
– meerdere bewegingen aan elkaar schakelen tot een nieuw bewegingsgeheel (bv. aanlopen en gooien, aanlopen en afstoten).		■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■			OD.1.31

MC 3 Aanvoelen en omgaan met bewegingsruimte en bewegingstijd.

MC 3.1 De leerlingen nemen een plaats in tegenover objecten, ruimteaanduidingen, medeleerlingen:

- individueel een plaats innemen, op basis van eenduidige verbale of visuele plaatsaanduidingen en dat van een duidelijk herkenbare naar een neutrale plaats;
- met meerdere leerlingen een plaats innemen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingsen;
- juist handelen op aangeven van eenvoudige tot meer complexe plaatsbegrippen;
- eenvoudige (of meer complexe) ruimtelijke opstellingen aannemen in groep.

MC 3.2 De leerlingen schatten bewegingsrichtingen, afstanden en bewegingsbanen juist in:

- bewegingsrichtingen herkennen en opvolgen vanuit verbale opdrachten (bv. voorwaarts, rugwaarts, zijwaarts, opwaarts, schuin);
- vlot veranderen van bewegingsrichting;
- zelf een uitvoeringsvolgorde zoeken in een bepaalde opstelling van toestellen;
- uit meerdere keuzetrajecten de meest efficiënte volgen (bv. de kortste, de meest veilige);
- aangepaste positie kiezen in functie van de afstand tot lijnen, objecten, medeleerlingen of in functie van de eigen bewegingsmogelijkheden.

					OD.1.17
.....					
					
.....					
.....					
					OD.1.19 OD.1.20
.....					
.....					
.....					OD.1.23
					OD.1.23
					OD.1.18

- eigen bewegingen of deze van voorwerpen aanpassen aan snelheid en richting van een voorspelbare of een niet voorspelbare beweging van een ander persoon of een ander voorwerp door:
 - . af te remmen, te stoppen, te vertragen;
 - . vlug te reageren, te versnellen, een richtingkeuze te maken;
 - . met een aangepaste lichaamshouding (klein, groot, breed, gebogen, gestrekt) te anticiperen op de beweging.

MC 3.3 De leerlingen gaan efficiënt om met duur, tempo en tijdsvolgorde, metrum en ritme:

- de eigen beweging of die van een voorwerp aanpassen aan de vooropgestelde duur (lang, kort);
- het eigen bewegingstempo aanpassen aan de situatie (versnellen, vertragen);
- verschillende bewegingen zonder onderbreking tegelijk of opeenvolgend uitvoeren;
- de eigen beweging doelgericht onderbreken en laten volgen door een andere;
- de eigen beweging aanpassen aan een opgelegd metrum en ritme (regelmatig, onregelmatig).

jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
					OD.1.21
					OD.1.22
					OD.1.25
					OD.1.21 OD.1.22

jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
----	----	-----	-----	-----	-------

MC 4 Handelend omgaan met betekenisinhouden van bewegingssituaties en deze expressief voorstellen, uitvoeren, demonstreren en verwoorden.

MC 4.1 De leerlingen bootsen bewegingen na en bedenken er nieuwe.

MC 4.2 De leerlingen voeren bewegingsopdrachten uit vanuit verbale opdrachten en/of visuele voorstellingen (symbolen, pictogrammen, kijkwijzers, foto's) en demonstreren deze aan medeleerlingen.

MC 4.3 De leerlingen herkennen en begrijpen bewegingsproblemen en demonstreren en verwoorden creatief oplossingen.

.....					OD.1.33
.....					OD.1.33
.....					OD.1.33 OD.1.35 OD.1.36 OD.1.37 OD.1.38 ET.1.29

MC 5 Zelfstandig reguleringstaken uitvoeren (verantwoordelijkheidszin).

MC 5.1 De leerlingen kiezen zelfstandig materiaal en helpen een aangeboden bewegingslandschap inrichten (opruimen, klaarzetten), herstellen en aanpassen (met het oog op veiligheid en bewegingsmogelijkheden van zichzelf en anderen).

MC 5.2 De leerlingen spreken regels af en leven ze na, maken groepsindelingen, spreken rollen (bv. uitvoerder, helper, coach, scheidsrechter) en taken af en passen ze aan (tactische principes).

MC 5.3 De leerlingen starten gekende bewegingssituaties zelfstandig op en houden ze geconcentreerd in gang.

MC 5.4 De leerlingen kiezen zelfstandig en/of in overleg een bewegingsopdracht.

MC 5.5 De leerlingen maken een inschatting van de eigen bewegingsmogelijkheden en die van anderen.

MC 5.6 De leerlingen stellen zichzelf vragen over hun aanpak vóór, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en sturen op basis hiervan hun aanpak bij.

MC 5.7 De leerlingen geven verbale aanwijzingen en feedback als leerhulp naar medeleerlingen en als ondersteuning van het eigen leerproces.

.....					ET.1.30 OD.1.32 OD.3.12 OD.3.13 ET.1.19 ET.1.20 ET.1.20 bis
.....					OD.1.34 OD.1.38 OD.2.2 ET.1.20 ET.1.28* ET.1.31
.....					OD.1.38 ET.1.20 ET.1.29
.....					
.....					ET.1.29 ET.1.32*
.....					

- bieden aangepaste hulp in veilige bewegings-situaties;
- helpen elkaar bij samenwerkingsverbanden.

Bewegingsthema's

Een bewegingsthema omvat een groep van bewegings- en spelvaardigheden waarbinnen dezelfde bewegingsproblemen voorkomen (bewegingsverwantschap en dominante bewegings- en spelpatronen). De bewegingsthema's zijn geordend in alfabetische volgorde. Voor elk bewegingsthema wordt het bewegingsprobleem concreet omschreven.

Onderstaande leerplandoelen MC 6.1 tot en met MC. 6.54 concorderen telkens met OD 1.26, OD 1.32, OD 1.33, ET 1.1, ET.1.17. De nummers van die ontwikkelingsdoelen en eindtermen worden daarom niet telkens herhaald (zie (•)). Wanneer er een specifieke concordantie is, staat die wel vermeld naast het betreffende leerplandoel.

MC 6.1 De leerlingen bewaren en herstellen hun evenwicht bij houdingen en verplaatsingen bij het verplaatsen op een stabiel en onstabiel vlak (balanceren).

MC 6.2 De leerlingen voeren per twee of met meerderen een beweging of houding in balans uit (piramides bouwen).

MC 6.3 De leerlingen maken snelheid op rollend en/of glijdend materiaal (bv. alles op wielen, glijplank of -baan, doeken) om in balans deze snelheid te behouden of te versnellen.

Bal- en dingvaardigheden

Jongleren

MC 6.4 De leerlingen houden een voorwerp opwaarts tikkend, toetsend, slaand in beweging (bv. tikkend hoog houden, opwaarts slaan, jongleren met ballonnen, doeken en ballen).

		jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
MC 6.5	De leerlingen vangen of amortiseren (gecontroleerd tegenhouden of vangen bv. met de hand of voet of een ander lichaamsdeel zonder dat het wegspringt) een voorwerp dat terugkaatst van een muur of toestel.						(●) ET.1.16 ET.1.18
MC 6.6	De leerlingen houden een voorwerp dribbelend in beweging (bv. met twee handen, één hand, zonder en met verplaatsing).						(●) ET.1.16 ET.1.18
MC 6.7	De leerlingen houden een voorwerp drijvend (dribbelend) in beweging (bv. met de voet).						(●) ET.1.16 ET.1.18
MC 6.8	De leerlingen drijven een voorwerp met een ander voorwerp (bv. met een stick, met een hoepel, met een stok).						(●) ET.1.16 ET.1.18
<i>Wegspelen (krachtig en/of gericht)</i>							
MC 6.9	De leerlingen spelen een voorwerp weg (werpen, stoten, slingeren, schoppen) om dat zo hard en zo ver mogelijk weg te krijgen.						(●) ET.1.16 ET.1.18
MC 6.10	De leerlingen spelen een voorwerp weg met slagmateriaal om dat zo hard en zo ver mogelijk weg te slaan.						(●) ET.1.16 ET.1.18
MC 6.11	De leerlingen spelen een voorwerp weg om dat zo precies mogelijk in of tegen een doel te krijgen, gericht te werpen of te mikken.						(●) ET.1.16 ET.1.18
MC 6.12	De leerlingen spelen een voorwerp weg met slagmateriaal om dat zo precies mogelijk in of tegen een doel te slaan.						(●) ET.1.16 ET.1.18
<i>Aannemen</i>							
MC 6.13	De leerlingen vangen of amortiseren een voorwerp dat gericht aangespeeld wordt door een medespeler of tegenspeler en dit zonder of met (slag)materiaal.						(●) ET.1.16 ET.1.18
<i>Hangen, schommelen, slingeren</i>							
<i>Hangen</i>							
MC 6.14	De leerlingen dragen en/of verplaatsen het eigen lichaamsgewicht in diverse hangposities (omgekeerd, kniehang, apenhang).						(●) ET.1.10

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
<i>Schommelen</i>						
MC 6.15 De leerlingen bewegen in zit of stand op een schommel (bv. schommelplank, knoop in touw) om de zwaai te starten, te vergroten, te onderhouden of af te remmen.						(●) ET.1.10
<i>Slingeren</i>						
MC 6.16 De leerlingen bewegen om in hang aan een meebewegend toestel de zwaai te starten, te vergroten, te onderhouden of af te remmen.						(●)
<i>Heffen en dragen</i>						
MC 6.17 De leerlingen heffen en dragen materiaal of medeleerlingen op een veilige en rugsparende manier met een aangepaste krachtdosering waarbij ze nadien gecontroleerd de last neerzetten en loslaten.						(●) OD.1.5
<i>Kleine spelen en sportspelen</i>						
<i>Loop- en tikspelen</i>						
MC 6.18 De leerlingen lopen om ter vlugst om zo snel mogelijk ergens te komen (loopspelen: bv. aflossingsloop, nummerloop).						(●) ET.1.18
MC 6.19 De leerlingen proberen in het spel te blijven door de leerlingen die hen willen uitmaken, te ontwijken, te passeren of door tijdig van hen weg te lopen (tikspelen).						(●) ET.1.18
<i>Stoeispelen</i>						
MC 6.20 De leerlingen brengen iemand anders uit evenwicht door te trekken en te duwen en proberen ondertussen zelf in evenwicht te blijven.						(●) ET.1.18
<i>Doelspelen</i>						
MC 6.21 De leerlingen houden een voorwerp door middel van het geven van passen in de ploeg tegen een partij die dat verhindert (passen- of lummelspelen).						(●) ET.1.18

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
MC 6.22 De leerlingen passeren een tegenspeler om te doelen terwijl de tegenpartij dat probeert te verhinderen (keeperspelen).		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
MC 6.23 De leerlingen vorderen individueel of samen- spelend om te doelen met een voorwerp, terwijl de tegenpartij dat probeert te verhinderen (doelspelen).		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
<i>Terugslagspelen</i>						
MC 6.24 De leerlingen spelen zo lang mogelijk een voorwerp heen en weer naar elkaar over een hindernis en binnen een begrenzing (rally- of sparringprincipe).			■■■■■	■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
MC 6.25 De leerlingen plaatsen een voorwerp zo (bv. gericht, krachtig) over een hindernis en binnen een begrenzing dat de verdedigende partij er niet bij kan (terugslagspel).				■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
<i>Afgooispelen</i>						
MC 6.26 De leerlingen proberen in het spel te blijven door de leerlingen die hen willen afgooien te ontwijken, te passeren of door tijdig van hen weg te lopen (jagerbalspelen).		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
MC 6.27 De leerlingen gooien in gescheiden speelvelden een voorwerp gericht en krachtig naar de tegenpartij (personen en/of voorwerpen). De tegenpartij probeert het voorwerp te ontwijken of tegen te houden (trefbalspelen).		■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
<i>Slagbalspelen</i>						
MC 6.28 De leerlingen spelen een voorwerp weg binnen het speelveld van de tegenpartij, om nadien een traject te doorlopen vooraleer de tegenpartij dat voorwerp op een bepaald punt heeft teruggebracht (vereenvoudigde slagbalspelen).			■■■■■	■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18
MC 6.29 De leerlingen spelen een voorwerp weg binnen het speelveld van de tegenpartij om nadien een traject te doorlopen zonder daarbij uitgemaakt te worden vooraleer de tegenpartij dat voorwerp op een bepaald punt heeft teruggebracht of de loper heeft uitgemaakt (slagbalspelen).				■■■■■	■■■■■	(●) ET.1.18

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
Kruipen, klauteren, klimmen						
<i>Kruipen en klauteren</i>						
MC 6.30 De leerlingen vinden voldoende grip en steun op steunpunten of steunvlakken die het materiaal biedt (bv. bank, sporten, knopen), om zich te verplaatsen (bv. opklimmen, afdalen, zijw. vorderen) over verschillende stabiele of onstabiele kruip- en klautervlakken.		—————	—————	—————	—————	(●) OD.1.1 ET.1.14
<i>Klimmen</i>						
MC 6.31 De leerlingen maken zelf voldoende grip en steun om zich te verplaatsen in een touw.					—————	(●) OD.1.1 ET.1.14
Lopen						
MC 6.32 De leerlingen verplaatsen zich behendig via verschillende loopvormen (bv. stappen, lopen, galopperen) en passen hun tempo en loopstijl aan aan de afstand			—————	—————	—————	(●) OD.1.1 ET.1.15
Ritmisch en expressief bewegen						
MC 6.33 De leerlingen voeren bewegingsvormen uit op een opgelegd ritme.			—————	—————	—————	(●) ET.1.21
MC 6.34 De leerlingen passen het moment van inzetten en stoppen van een beweging en het veranderen van bewegingsrichting aan in functie van de frasering in de muziek.			—————	—————	—————	(●)
MC 6.35 De leerlingen onthouden een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen na elkaar) en voeren die zelfstandig, zonder aanwijzingen uit.			—————	—————	—————	(●) ET.1.22
MC 6.36 De leerlingen werken samen met anderen: - om een eenvoudig dansverloop op te bouwen; - om improviserend te reageren op elkaars beweging.			—————	—————	—————	(●)
Rotaties						
MC 6.37 De leerlingen draaien rond lichaams- en toestelassen (lengte-, breedte-, diepteas).			—————	—————	—————	(●) ET.1.12 ET.1.13

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
Springen						
<i>Vrije sprongen (o.a. dieptesprongen)</i>						
MC 6.38 De leerlingen springen van een verhoogd vlak en landen in evenwicht.						(●) OD.1.1 OD.1.4 ET.1.11
MC 6.39 De leerlingen voeren een sprong uit met vrije vluchtfase en landen in evenwicht.						(●) OD.1.4 ET.1.11
<i>Steunsprongen</i>						
MC 6.40 De leerlingen overschrijden met handensteun een toestel of partner en landen in evenwicht.						(●) OD.1.4 ET.1.11
<i>Hoog- en verspringen</i>						
MC 6.41 De leerlingen stoten af om zo ver mogelijk te springen.						(●)
MC 6.42 De leerlingen stoten af om zo hoog mogelijk te springen.						(●)
<i>Loopspringen</i>						
MC 6.43 De leerlingen verplaatsen zich (ritmisch) ononderbroken (huppen, huppelen, galopperen, hinken) of overschrijden lage hindernissen (loopsprongen).						(●) OD.1.24
<i>Touwtje springen</i>						
MC 6.44 De leerlingen stoten af om in herhaling over een schommelend of in een ronddraaiend touw te springen.						(●)
Steunen						
MC 6.45 De leerlingen dragen en steunen het eigen lichaamsgewicht in diverse houdingen en bewegingen en op diverse lichaamsdelen.						(●) ET.1.10
Trekken en duwen						
MC 6.46 De leerlingen verplaatsen materiaal of medeleerlingen op een veilige manier via trekken en duwen.						(●)

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
Zwemmen						
MC 6.47						(●) ET.1.24 ET.1.25
MC 6.48						(●)
MC 6.49						(●)
MC 6.50						(●)
MC 6.51						(●)
MC 6.52						(●)
MC 6.53						(●)
MC 6.54						(●) ET.1.25

MC 7 Kleinmotorische of manipulatieve bewegingsproblemen oplossen.

MC 7.1						OD.1.28
MC 7.2						OD.1.29 ET.1.26
MC 7.3						OD.1.30 ET.1.27
MC 7.4						ET.1.1

Gezonde en veilige levensstijl (GVL)

jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
----	----	-----	-----	-----	-------

GVL 1 Ontwikkelen van hygiënische gewoontes.

GVL 1.1 De leerlingen ontwikkelen een goede hygiëne en weten dat ze schoeisel en kledij moeten aanpassen aan de omstandigheden.

.....					OD.2.10

GVL 2 Veiligheidsvoorschriften, -afspraken en -regels naleven.

GVL 2.1 De leerlingen hebben noties over de eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.

					OD.2.4 ET.2.1*
.....					

GVL 2.2 De leerlingen plaatsen materiaal op een veilige en verantwoorde manier en bergen het op met aandacht voor een correcte lichaamshouding.

					OD.2.4 OD.3.10 ET.1.2 ET.2.1* ET.3.7
.....					

GVL 2.3 De leerlingen begeleiden elkaar op een veilige, rugsparende manier en op een verantwoorde wijze (bv. heffen, dragen, ondersteunen).

					OD.2.6 ET.1.2
.....					

GVL 2.4 De leerlingen gaan veilig en verantwoord om met bewegingsmaterialen.

.....					OD.2.6 OD.3.11 ET.1.2 ET.2.5 ET.3.7
.....					

GVL 2.5 De leerlingen handelen volgens veiligheidsafspraken en -regels.

.....					ET.1.2 ET.1.3 ET.1.20bis ET.1.14
.....					

GVL 2.6 De leerlingen schatten de gevaren en de risico's van bewegingssituaties in en signaleren die.

.....					ET.1.3
.....					

GVL 3 Ontwikkelen van volgende fysieke eigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht en spierspanning en dat binnen de verschillende bewegingsthema's.

GVL 3.1 De leerlingen behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke inspanningen te leveren.

					OD.2.1
.....					

GVL 3.2 De leerlingen ontwikkelen voldoende kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht en spierspanning.

					OD.2.5 OD.2.7 OD.2.8 ET.2.2*
.....					

	jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
GVL 3.3 De leerlingen herkennen en verwoorden de effecten van fysieke activiteit (bv. opwarming vooraf, tot rust komen na) op het lichaam en gaan er aangepast mee om.						OD.2.9 ET.2.4
GVL 3.4 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke activiteit en kennen het gezondheidseffect ervan.						OD.2.3 ET.2.3*
GVL 4 Rust ervaren als tegenpool van actie.						
GVL 4.1 De leerlingen nemen een rustige lichaams- houding aan en houden die een tijd lang aan.						OD.1.16 OD.3.4 ET.1.8
GVL 4.2 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spierspanning (relaxatie en energiedosering).						OD.3.4 ET.1.7 ET 2.2
GVL 5 Bewegen in openlucht.						
GVL 5.1 De leerlingen beleven voldoening aan bewegen in openlucht.						
GVL 5.2 De leerlingen bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.						ET.1.23

Zelfconcept (ZC)

		jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/E
ZC 1 Zelfkennis en zelfvertrouwen.							
ZC 1.1	De leerlingen tonen een intrinsieke belangstelling om speels diverse nieuwe bewegings-situaties te verkennen.						OD.3.1 OD.3.2
ZC 1.2	De leerlingen tonen in het experimenteergedrag dat ze de eigen mogelijkheden en begrenzingen aanvoelen, kennen en verleggen. Ze weten wat ze wel of niet kunnen.						OD.1.27 OD.3.3 OD.3.4 ET.1.6*
ZC 1.3	De leerlingen durven de eigen bewegings-vormen en behendigheden tonen.						OD.3.7
ZC 1.4	De leerlingen kennen de eigen mogelijkheden om buiten de les bewegingsopvoeding een aangepaste bewegingsactiviteit of een voorkeursport te beoefenen.						ET.3.4
ZC 1.5	De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.						ET.3.1*
ZC 1.6	De leerlingen ontwikkelen een zelfbewuste en assertieve houding.						
ZC 2 Omgaan met eigen gevoelens.							
ZC 2.1	De leerlingen gaan om met eigen gevoelens en durven die te uiten.						OD.3.5
ZC 2.2	De leerlingen herkennen gevoelens bij zichzelf en benoemen die.						
ZC 2.3	De leerlingen erkennen en aanvaarden eigen gevoelens.						
ZC 2.4	De leerlingen gaan bewust om met een variatie aan eigen gevoelens binnen aanvaardbare grenzen en uiten die begrijpelijk voor anderen.						OD.3.6 OD.3.8

Sociaal functioneren (SF)

		jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
SF 1 Zich inleven in anderen.							
SF 1.1	De leerlingen herkennen gevoelens bij anderen en benoemen die.						
SF 1.2	De leerlingen erkennen gevoelens bij anderen en aanvaarden die.						
SF 1.3	De leerlingen gaan bewust om met een variatie aan gevoelens bij anderen.						OD.3.5
SF 1.4	De leerlingen schatten de eigen inspanning en die van anderen juist in en waarderen die.						ET.3.2*
SF 1.5	De leerlingen passen hun handelen aan in functie van de veiligheid en vermogens van anderen.						OD.3.9
SF 2 Met de andere(n) in relatie treden.							
SF 2.1	De leerlingen volgen leiding en aanvaarden sancties bij overtredingen.						ET.1.20bis
SF 2.2	De leerlingen geven leiding.						
SF 2.3	De leerlingen durven hulp vragen en willen hulp aanvaarden.						
SF 2.4	De leerlingen zijn bereid tot samenwerken met alle leerlingen.						
SF 2.5	De leerlingen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.						ET.3.3*
SF 2.6	De leerlingen tonen een spontaan aanwenden van beweging als expressie en communicatiemiddel.						OD 1.40
SF 2.7	De leerlingen tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.						ET 3.5*
SF 2.8	De leerlingen (h)erkennen ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf en corrigeren zichzelf.						ET.3.6*

		jk	ok	1-2	3-4	5-6	OD/ET
SF 2.9	De leerlingen laten op een rustige manier lichamelijk contact van anderen toe.						
SF 2.10	De leerlingen gaan respectvol om met het eigen lichaam en dat van anderen.						

CONCORDANTIELIJST

ONTWIKKELINGSDOELEN EN EINDTERMEN BASISONDERWIJS

ONTWIKKELINGSDOELEN BEWEGINGSOPVOEDING

1 MOTORISCHE COMPETENTIES

ZELFREDZAAMHEID IN KINDGERICHTE BEWEGINGSSITUATIES

Lichaams- en bewegingsbeheersing

De kleuters

- | | | |
|-----|--|--|
| 1.1 | kunnen diverse ruimtelijke hindernissen nemen door middel van klimmen en klauteren, stappen, lopen en springen. | MC 6.30
MC 6.31
MC 6.32
MC 6.38 |
| 1.2 | kunnen de eigen bewegingsbaan stoppen, richten en wijzigen afhankelijk van statische en dynamische objecten: andere bewegers, obstakels, bewegende voorwerpen. | MC 1.3 |
| 1.3 | kunnen het evenwicht behouden in verplaatsingen en bij houdingen op diverse steunvlakken. | MC 1.2
MC 6.1 |
| 1.4 | kunnen het eigen lichaamsgewicht veilig opvangen door middel van landen en vallen. | MC 1.2
MC 6.38
MC 6.39
MC 6.40 |
| 1.5 | kunnen onder begeleiding kleuteraangepast materiaal veilig heffen, dragen en verplaatsen. | MC 6.17 |
| 1.6 | kunnen met een eenvoudig bewegingsantwoord snel reageren op auditieve, visuele en tactiele signalen. | MC 1.1 |

Complexe lichaams- en bewegingsorganisatie

De kleuters

- | | | |
|------|--|------------------|
| 1.7 | kunnen voor verschillende basisbewegingen de ledematen functioneel en gecoördineerd inschakelen. | MC 2.4 |
| 1.8 | voeren de voornaamste basisbewegingen uit zonder teveel overtollige meebewegingen. | MC 2.4 |
| 1.9 | kunnen vlot en spontaan de zijkanalen van het lichaam gebruiken en zijwaarts bewegen. | MC 2.2
MC 2.3 |
| 1.10 | kunnen de armen en benen afwisselend bewegen. | MC 2.4 |

Voorkeurlichaamszijde

De kleuters

- | | | |
|------|--|--------|
| 1.11 | tonen een duidelijke linker of rechter voorkeur voor éénhandige taken. | MC 2.3 |
| 1.12 | kunnen hun voorkeurhand tonen, wanneer het expliciet gevraagd wordt. | MC 2.3 |
| 1.13 | tonen in taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand (-voet). | MC 2.3 |

Lichaamsopbouw

- | | | |
|------|--|--------|
| 1.14 | tonen in het bewegen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en dat ze intuïtief rekening houden met de lichaamsopbouw en met lichaamsgrenzen en -verhoudingen. | MC 2.1 |
| 1.15 | kunnen zelf actief omgaan met wijzigingen in de lichaamshouding rekening houdend met de omgeving. | MC 2.2 |

Rustervaringen

De kleuters

- | | | |
|------|----------------------------------|---------|
| 1.16 | kunnen komen tot rustervaringen. | GVL 4.1 |
|------|----------------------------------|---------|

Complexe ruimte- en tijdsfactoren

De kleuters

- | | | |
|------|---|------------------|
| 1.17 | kunnen in de ruimte snel een afgesproken plaats terugvinden en er rekening mee houden. | MC 3.1 |
| 1.18 | kunnen tijdens het bewegen rekening houden met plaatsaanduidingen. | MC 3.2 |
| 1.19 | kunnen handelend rekening houden met een te overbruggen afstand. | MC 3.2 |
| 1.20 | kunnen in eenvoudige bewegings- en spelsituaties de meest efficiënte bewegingsrichting kiezen. | MC 3.2 |
| 1.21 | passen de eigen beweging aan aan de snelheid en het tempo van bewegende objecten, of aan de tijdsduur van auditieve signalen. | MC 3.2
MC 3.3 |
| 1.22 | passen het eigen bewegingsritme spontaan aan aan een eenvoudig opgelegd ritme. | MC 3.3 |
| 1.23 | zoeken zelf een uitvoeringsvolgorde in een bepaalde opstelling van toestellen. | MC 3.2 |
| 1.24 | kunnen twee of meer opeenvolgende hindernissen nemen. | MC 6.43 |
| 1.25 | kunnen doelgericht een beweging onderbreken en laten opvolgen door een andere beweging. | MC 3.3 |

GROOT-MOTORISCHE EN KLEIN-MOTORISCHE VAARDIGHEDEN IN GEVARIEERDE SITUATIES

Groot-motorische vaardigheden

De kleuters

- 1.26 tonen een toenemende bedrevenheid in basisbewegingen met betrekking tot de kind-eigen bewegingscultuur. MC 6.1 tem 6.54
- 1.27 tonen actieve bewegingspogingen om de eigen behendigheidsgrens volgens eigen aanvoelen te verleggen. ZC 1.2

Klein-motorische vaardigheden

De kleuters

- 1.28 tonen een toenemende bedrevenheid in het functioneel aanwenden van klein-motorische vaardigheden. MC 7.1
- 1.29 kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurigheid gedoseerd en ontspannen uitvoeren. MC 7.2
- 1.30 kunnen de functionele grepen gebruiken voor het hanteren van voorwerpen. MC 7.3

Opeenvolgende handelingen

De kleuters

- 1.31 kunnen een eenvoudige reeks van opeenvolgende handelingen uitvoeren binnen bewegingsactiviteiten. MC 2.4

Bewegingsantwoorden

De kleuters

- 1.32 kunnen een gepast bewegingsantwoord geven op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels. MC 6.1 tem 6.54
MC 5.2

Handelend omgaan met betekenisinhouden

De kleuters

- 1.33 tonen in het handelend omgaan met betekenisinhouden een toenemend begrijpen, toepassen en verwoorden van:
- spelideeën van kinderspelen
 - lichaams-, bewegings-, ruimte- en tijdsbegrippen, facetten van fysieke kennis
 - voorstellingen (fantasie)
 - symbolen en hun interpretatie, begrippen
- MC 4.1
MC 4.2
MC 4.3
MC 6.1 tem 6.54

Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen

De kleuters

- | | | |
|------|--|----------------------------|
| 1.34 | kunnen geconcentreerd bezig blijven met een bewegingsprobleem. | MC 5.3 |
| 1.35 | tonen belangstelling voor aangereikte oplossingsstrategieën. | MC 4.3
SF 2.3 |
| 1.36 | tonen pogingen tot verwoorden van gestelde acties. | MC 4.3 |
| 1.37 | kunnen creatief verschillende oplossingen voorstellen. | MC 4.3 |
| 1.38 | kunnen geleerde bewegingsprincipes toepassen in andere bewegingssituaties. | MC 4.3
MC 5.3
MC 5.4 |

Sensorische prikkels

De kleuters

- | | | |
|------|---|--------|
| 1.39 | kunnen gerichte aandacht opbrengen voor verschillende sensorische prikkels en deze rustig laten inwerken. | MC 1.1 |
|------|---|--------|

Beweging als expressie- en communicatiemiddel

De kleuters

- | | | |
|------|---|--------|
| 1.40 | tonen in hun vrije spel en in geleide opdrachten een spontaan aanwenden van beweging als expressie en communicatiemiddel. | SF 2.6 |
|------|---|--------|

2 GEZONDE EN VEILIGE LEVENSSTIJL

De kleuters

- | | | |
|------|---|-------------------------------|
| 2.1 | behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke inspanningen te leveren. | GVL 3.1 |
| 2.2 | nemen zelf initiatief om groot-motorisch te bewegen. | MC 5.3 |
| 2.3 | belevens zichtbaar plezier aan fysieke inspanningen. | GVL 3.4 |
| 2.4 | ontwikkelen een correcte lichaamshouding. | GVL 2.1
GVL 2.2
GVL 3.2 |
| 2.5 | behouden hun natuurlijke lenigheid. | GVL 2.3
GVL 2.4 |
| 2.6 | kunnen in diverse spelsituaties de nodige kracht tonen om het eigen lichaamsgewicht en kleuter-aangepast spelmateriaal te verplaatsen en te dragen. | GVL 3.2 |
| 2.7 | kunnen een fysieke inspanning een tijdlang volhouden. | GVL 3.2 |
| 2.8 | kunnen eenvoudige verplaatsingsvormen op snelheid uitvoeren. | GVL 3.3 |
| 2.9 | herkennen effecten van fysieke activiteit op het eigen lichaam en kunnen dat op hun manier verwoorden. | GVL 1.1 |
| 2.10 | ontwikkelen een goed hygiënische gewoonte en weten dat zij schoeisel en kledij moeten aanpassen aan de omstandigheden. | |

3 ZELFCONCEPT EN HET SOCIAAL FUNCTIONEREN

De kleuters

3.1	tonen een intrinsieke belangstelling om diverse nieuwe bewegingssituaties te verkennen.	ZC 1.1
3.2	kunnen speels bezig zijn met de eigen beweging en lichamelijkheid.	ZC 1.1
3.3	tonen in het experimenteergedrag dat ze de eigen mogelijkheden en begrenzingen aanvoelen.	ZC 1.2
3.4	tonen een rustige aanwezigheid in het eigen lichaam, voelen de eigen grenzen en tonen een vertrouwdheid met de eigenheid van het lichaam.	GVL 4.1 GVL 4.2 ZC 1.2
3.5	tonen in diverse bewegingssituaties een variatie aan innerlijk beleven.	ZC 2.1 SF 1.3
3.6	tonen een persoonlijke stijl in spontane expressie.	ZC 2.4
3.7	durven de eigen bewegingsvormen en behendigheden tonen.	ZC 1.3
3.8	kunnen zich emotioneel uiten binnen aanvaardbare grenzen.	ZC 2.4
3.9	kunnen in bewegingssituaties respectvol rekening houden met de veiligheid en de vermogens van andere kleuters en passen hun handelingen aan.	SF 1.5
3.10	kunnen kleuters aangepast materiaal uithalen en weer opbergen op de afgesproken plaats.	GVL 2.2
3.11	kunnen materiaal op de geëigende manier gebruiken.	GVL 2.4
3.12	kunnen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels opvolgen.	MC 5.2
3.13	gaan spontaan over tot het maken van eenvoudige afspraken binnen het functioneren in subgroepjes.	MC 5.2

EINDTERMEN BEWEGINGSOPVOEDING

1 LICHAAMELIJKE OPVOEDING – MOTORISCHE COMPETENTIES

ZELFREDZAAMHEID IN KINDGERICHTE BEWEGINGSSITUATIES

Lichaams- en bewegingsbeheersing

De leerlingen

- 1.1 kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.

MC 6.1 tem 6.54
MC 7.4

Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen

- 1.2 kunnen veiligheidsafspraken naleven.
- 1.3 kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.

GVL 2.2
GVL 2.3
GVL 2.4
GVL 2.5

GVL 2.5
GVL 2.6

Voorkeurlichaamszijde, lichaamsopbouw, lichaamsbesef

De leerlingen

- 1.4 kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
- 1.5 kennen en gebruiken hun voorkeurzijde om te wenden en te draaien rond de lengteas.
- 1.6* tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.

MC 2.3

MC 2.3

ZC 1.2

Rustervaringen

De leerlingen

- 1.7 hebben in rust controle over ademhaling en spieren.
- 1.8 zijn bereid om een sfeer van rust te creëren.

GVL 4.2

GVL 4.1

GROOT-MOTORISCHE VAARDIGHEDEN EN ACTIES IN GEVARIEERDE SITUATIES

Variante vormen van basisbewegingen, al dan niet gebruik makend van toestellen

De leerlingen

- 1.9 kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.
- 1.10 kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen.
- 1.11 kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.

MC 6.1

MC 6.14
MC 6.15
MC 6.45

MC 6.38
MC 6.39
MC 6.40

1.12	kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.	MC 2.2 MC 6.37
1.13	kunnen aan een toestel draaibewegingen rond de breedte-as uitvoeren.	MC 2.2 MC 6.37
1.14	kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen.	MC 6.30 MC 6.31 GVL 2.5 MC 6.32
1.15	kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.	MC 6.32
1.16	kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.	MC 6.4 tem 6.13
<i>Spel en sportspelen</i>		
De leerlingen		
1.17	beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.	MC 6.1 tem 6.54 MC 6.4 tem 6.13 MC 6.18 tem 29
1.18	kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspel.	MC 5.2
1.19	kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.	MC 5.2 MC 5.3 MC 5.4
1.20	kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.	MC 5.2 GVL 2.5 SF 2.1
1.20bis	passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtredingen.	
<i>Ritmisch en expressief bewegen</i>		
De leerlingen		
1.21	kunnen bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme.	MC 6.33
1.22	kunnen een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen achter elkaar) onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren.	MC 6.35
<i>Bewegen in verschillende milieus</i>		
De leerlingen		
1.23	bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.	GVL 5.2
1.24	kunnen ongeremd en spelend bewegen in het water.	MC 6.47
1.25	voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen.	MC 6.47 MC 6.54
<i>Klein-motorische vaardigheden in gevarieerde situaties</i>		
De leerlingen		
1.26	kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.	MC 7.2

1.27	kunnen de functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.	MC 7.3
<i>Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen</i>		
De leerlingen		
1.28*	kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak.	MC 5.3
1.29	zoeken zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem.	MC 4.3 MC 5.4 MC 5.6
1.30	kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen.	MC 5.1
1.31	zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden.	MC 5.3
1.32*	De leerlingen zijn bereid zichzelf vragen te stellen over hun aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.	MC 5.6
1.33	kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren.	MC 1.1
2 LICHAAMELIJKE OPVOEDING - GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL		
De leerlingen		
2.1*	hebben noties over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.	GVL 2.1 GVL 2.2
2.2*	ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.	GVL 3.2 GVL 4.2
2.3*	beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.	GVL 3.4
2.4	kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.	GVL 3.3
2.5	kennen mogelijke vormen van rollend en/of glijdend materiaal en weten er veilig mee om te gaan.	MC 6.3 GVL 2.4
3 LICHAAMELIJKE OPVOEDING - ZELFCONCEPT EN HET SOCIAAL FUNCTIONEREN		
De leerlingen		
3.1*	zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.	ZC 1.5
3.2*	kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.	SF 1.4
3.3*	nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.	SF 2.5
3.4	kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen.	ZC 1.4
3.5*	tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.	SF 2.7

- 3.6* zien ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf in en zetten ze recht.
- 3.7 kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.

SF 2.8
GVL 2.2
GVL 2.4

** De attitudes werden met een asterisk (*) in de kantlijn aangeduid.*