

# LEERPLAN BASISONDERWIJS

Leergebied:

LICHAMELIJKE OPVOEDING

Onderwijsniveau, graad en leerjaar:

KLEUTERONDERWIJS

LAGER ONDERWIJS

Leerplannummer:

2015/6

(vervangt de deelleerplannen Kleuteronderwijs

Lichamelijke Opvoeding en Lager Onderwijs

Lichamelijke Opvoeding uit 1998)

Nummer inspectie: 2015/1102/1//

## Inhoud

---

<b>1. Woord vooraf</b>	<b>3</b>
<b>2. Visie</b>	<b>4</b>
2.1. Lichamelijke opvoeding op school: vier grote doelen	4
2.2. De FUNdamentals van goed onderwijs in lichamelijke opvoeding	5
<b>3. Doelgroep</b>	<b>9</b>
<b>4. Leerplandoelstellingen</b>	<b>10</b>
4.0. Inleiding	10
4.1. Persoonsdoelen	15
Zelfconcept en sociaal functioneren	15
Gezonde en veilige levensstijl	18
4.2. Bewegingsdoelen (motorische competenties)	21
KLUS(CE)	21
Oplossen van bewegingsproblemen	22
Psychomotoriek	23
Klein-motorische vaardigheden	26
Groot-motorische vaardigheden	26
<b>5. Minimale materiële vereisten</b>	<b>39</b>
5.1. Bewegingsruimten	39
5.2. Bewegingsmateriaal	39
<b>6. Onderwijstijd</b>	<b>42</b>
<b>7. Bibliografie</b>	<b>43</b>

## 1. Woord vooraf

---

Dit GO!-leerplan lichamelijke opvoeding voor het basisonderwijs vervangt twee leerplannen uit 1998: het leerplan lichamelijke opvoeding voor het kleuteronderwijs en het leerplan lichamelijke opvoeding voor het lager onderwijs. Dit leerplan concretiseert de ontwikkelingsdoelen kleuteronderwijs en eindtermen lager onderwijs voor het leergebied lichamelijke opvoeding.

Het nieuwe leerplan past is een bredere beweging van aanpassing van de leerplannen GO! basisonderwijs en vertrekt vanuit een vernieuwde visie, zowel op leerplanontwikkeling als op leerplangebruik. Centraal in die visie staan de keuze voor één leerplan voor het basisonderwijs waardoor de leerlijn duidelijker wordt, de actualisering van de visie en de concrete doelen op basis van recente onderzoeken en inzichten, het toegankelijker maken van de inhoud voor alle leraren en een betere aansluiting op de leerplannen van het secundair onderwijs.

Wij kozen ervoor om de ontwikkelingsdoelen en eindtermen ietwat te ‘verkavelen’ en opteeden om de doelen te verdelen in twee grote rubrieken: de ‘persoonsdoelen’ (alle doelen die te maken hebben met zelfconcept, sociaal functioneren, een gezonde en veilige levensstijl) en ‘bewegingsdoelen’ (alle doelen die gelinkt zijn aan de ontwikkeling van motorische competenties). In de praktijk is er voor deze doelen geen hiërarchie. Ze maken steeds gecombineerd en geïntegreerd deel uit van elke activiteit lichamelijke opvoeding en komen ook regelmatig en sterk aan bod buiten de L.O.-lessen.

Het GO! hecht enorm veel belang aan lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs en pleit enerzijds voor het inzetten van voldoende lessen/activiteiten lichamelijke opvoeding en het kwaliteitsvol invullen ervan en anderzijds voor het mobiliseren van kinderen en ouders voor meer beweging binnen en buiten de school, via een dynamisch gezondheids- en bewegingsbeleid.

Voor deze versie van het leerplan is geen didactisch luik voorzien. We gaan via aparte service-documenten en rechtstreeks geënt op de leerplandoelen of op doelenclusters didactisch advies geven aan de leraren. Men raadpleegt hiervoor de klassieke GO!-kanalen. We hebben ons in dit leerplan beperkt tot algemene didactische principes die vervat zitten in de visietekst ‘De FUNdamentals van L.O.’. Het doornemen van die visietekst moet steeds de startfase van de implementatie zijn.

Dit leerplan heeft duidelijke linken met (onderdelen van) andere leerplannen. We vinden het niet erg dat er hier en daar misschien zelfs herhalingen staan. De geïntegreerde aanpak in het basisonderwijs maakt dit onvermijdelijk en misschien zelfs wenselijk.

Voor de realisatie van dit leerplan hebben we intens samengewerkt met een vaste groep leraren lichamelijke opvoeding, met lerarenopleiders en met de pedagogisch adviseur lichamelijke opvoeding voor het secundair onderwijs. Op die manier garanderen we een sterke verankering in de praktijk, gedragenheid bij leraren en lerarenopleiders en een goede aansluiting met de leerplannen van de eerste graad van het secundair onderwijs.

## 2. Visie

---

### 2.1. Lichamelijke opvoeding op school: vier grote doelen

Met het leergebied lichamelijke opvoeding of bewegingsopvoeding streven we volgende algemene doelstellingen na in het basisonderwijs:

#### Aanzetten tot een gezonde en actieve leefstijl

Kinderen bewegen veel en graag. Dat zien we bijvoorbeeld op de speelplaats, op het buurtpleintje, in de tuin ... Het ontwikkelen, stimuleren en behouden van een gezonde en actieve levensstijl is een belangrijke doelstelling van het leergebied lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs. Temeer daar we de laatste jaren bij kinderen een sterke afname van spontane lichaamsbeweging constateren tijdens hun vrije tijd. Inperking van de speelruimte, 'taxi mama of papa', te veel zittende vrijetijdsbesteding (tv, computerspelletjes ...)... zorgen ervoor dat de rapporten over de fysieke fitheid van onze kinderen een negatieve trend signaleren.

Via beweegsituaties ervaren kinderen op hun niveau dat bewegen, een correcte lichaamshouding en hygiëne belangrijk zijn voor de gezondheid en dat ze daarvoor, binnen hun eigen mogelijkheden, een verantwoordelijkheid dragen. De nadruk ligt hierbij op blijvende attitudevorming en niet op een tijdelijk fysiek resultaat. De nadruk ligt ook op plezier beleven aan bewegen zodat kinderen gemotiveerd zijn voor een blijvende deelname aan bewegingsactiviteiten.

#### Lichamenlijk opvoeden

Bewegen is van essentieel belang voor de ontwikkeling van kinderen.

Bewegingsopvoeding wil bijdragen aan een optimale **brede motorische ontwikkeling** als belangrijk onderdeel van de persoonlijkheidsontwikkeling.

Bij de kleuters ligt het accent op het ontdekken van bewegingsmogelijkheden en het verder ontwikkelen van de natuurlijke basisbewegingen en van de fijn-motorische competenties. Ook het ontwikkelen van lichaams-, tijds- en ruimteperceptie is essentieel voor een evenwichtige (psycho-)motorische ontwikkeling.

Bij kinderen van de lagere school worden deze competenties verder verfijnd in complexere bewegingssituaties. Bij oudere kinderen komt daarbovenop een oriëntatie op enkele algemene sport-specifieke basisbewegingen.

Lichamelijke opvoeding of bewegingsopvoeding wil de **fysieke fitheid** van kinderen ontwikkelen. Een fysieke basisconditie is onontbeerlijk voor het welbevinden van kinderen en voor een actieve en gezonde deelname aan het maatschappelijk leven. Kinderen ontwikkelen een fysieke basisconditie via gevarieerde bewegingsactiviteiten die kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, snelheid, coördinatie en evenwicht oefenen.

Via beweegsituaties leren kinderen hun eigen bewegingsmogelijkheden en -beperkingen (en die van anderen) kennen. Ze ontwikkelen m.a.w. een adequaat **zelfbeeld**. Dit zelfbeeld evolueert mee met de groeiende bewegingscompetenties waardoor kinderen geleidelijk aan complexere bewegingssituaties aankunnen. Door succeservaringen in beweegsituaties en reflectie hierop groeit het inzicht in beweegsituaties, het competentiegevoel en zelfwaardegevoel en draagt dit bij aan een **positief zelfbeeld** en een positieve bewegingsattitude.

**Veilig bewegen** is belangrijk tijdens de activiteiten lichamelijke opvoeding in de bewegingsruimte. Ook in de klas, op de speelplaats, in het zwembad ... moeten kinderen veilig kunnen bewegen. Dit is niet enkel belangrijk in het kader van blessurepreventie, maar ook ter bevordering van een positieve bewegingsgesteldheid. Aanvankelijk bewaakt de leraar de veiligheid van de bewegingsactiviteiten maar geleidelijk aan nemen de kinderen mee de verantwoordelijkheid op voor het creëren van een veilige bewegingssituatie.

## Samen leren bewegen

Bewegen is meestal 'samen bewegen'. Om samen te kunnen bewegen en spelen zijn **sociale vaardigheden** nodig. Bij het samen bewegen is het bijvoorbeeld belangrijk om elkaar te helpen en rekening met elkaar te houden, om verantwoordelijkheid voor zichzelf en voor anderen te nemen en van anderen te aanvaarden. Bij sport en spel is het nodig om te leren afspreken wat de regels zijn, te leren hoe ze na te leven, verschillende rollen te kunnen spelen, zich op een sociaal aanvaardbare wijze te leren uiten ...

Het creëren van samenhang zal een positief effect hebben op het leren omgaan met verschillen.

## Wegwijs maken in onze sport- en bewegingscultuur

Er bestaat buiten de school een ruim maatschappelijk bewegings- en sportaanbod via jeugdkampen, sportclubs, dansverenigingen, circusscholen, jeugdbewegingen, sport- en spelkampen ... Bewegingsonderwijs wil kinderen **oriënteren op die sport- en bewegingscultuur**. Daarom is het belangrijk dat kinderen op school kunnen proeven van een breed aanbod aan mogelijkheden en ontdekken welke activiteiten passen bij hun competenties, hun motieven en hun voorkeuren.

Een brede motorische ontwikkeling, waarin basisbewegingen essentieel zijn, staat voorop om kinderen bij de overstap naar sportparticipatie voldoende succesbeleving te laten ervaren.

### 2.2. De FUNdamentals van goed onderwijs in lichamelijke opvoeding

De absolute voorwaarde om de vier grote doelen van lichamelijke opvoeding op school te realiseren is dat kinderen **plezier** beleven aan bewegen. Dat plezier is van groot belang voor een blijvende deelname aan bewegingsactiviteiten, voor een positieve bewegingsgesteldheid.

Omwille van dit aspect van plezier (FUN), maar ook omdat we bij kinderen in de basisschool goede FUNDAMENTEN willen leggen voor een actief, sociaal en gezond leven stellen we volgende FUNdamentals voorop:

#### FUNdamental 1: geïntegreerd aan zowel bewegings- als persoonsdoelen werken

Al bewegend zijn kinderen permanent bezig met zichzelf in een sociale context: aan het denken, aan het uitvoeren, aan het voelen en aan het tonen waar zij – op dat moment – voor staan. Hedendaags beweegonderwijs zet in op de geïntegreerde ontwikkeling van motorische competenties, een gezonde en veilige levensstijl, een positief en realistisch zelfbeeld en een vlot sociaal functioneren.

Bij elke bewegingssituatie die de leraar aanbiedt, worden zowel bewegings- als persoonsdoelen nagestreefd.

**Bewegingsdoelen** zijn de doelen 'kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, snelheid, coördinatie en evenwicht', 'oplossen van bewegingsproblemen', 'psychomotoriek', 'klein-motorische vaardigheden' en 'groot-motorische vaardigheden'.

**Persoonsdoelen** zijn de doelen ‘zelf bewegen’, ‘bewegen met anderen’, ‘reflecteren op bewegen’, ‘inspanning en ontspanning’, ‘hygiëne’, ‘correcte lichaamshouding’, ‘positieve bewegingsingesteldheid’ en ‘veilig en verantwoord bewegen’.

## FUNDamental 2: focussen op KLUS(CE)

Het ontwikkelen van **fysieke fitheid** is een algemene doelstelling van lichamelijke opvoeding. Kinderen ontwikkelen fysieke fitheid via gevarieerde bewegingsactiviteiten die **kracht**, **lenigheid**, **uithouding**, **snelheid** (KLUS: de ‘conditionele eigenschappen’), **coördinatie** en **evenwichtsgevoel** helpen ontwikkelen.

- Kracht en snelheid zijn noodzakelijk om bewegingen snel en krachtig uit te voeren.
- Lenigheid zorgt voor het bewegingsbereik waarmee bewegingen kunnen worden uitgevoerd.
- Uithouding is noodzakelijk om bewegingen lang te kunnen volhouden.
- Coördinatie is het vermogen om de bewegingsmogelijkheden van de verschillende lichaamsdelen die bij de beweging zijn betrokken op een efficiënte manier te controleren.
- Evenwicht is verantwoordelijk voor de stabiliteit van het lichaam tijdens bewegingsuitvoeringen.

Op maat van elk kind, in elke leeftijdsgroep werkt de leraar aan een of meerdere aspecten in heel veel gevarieerde bewegingssituaties. Dikwijls gebeurt dit impliciet. Het is belangrijk om ook expliciet activiteiten te plannen waar de klemtoon ligt op het verder ontwikkelen van een of meerdere elementen uit KLUS(CE).

## FUNDamental 3: uitdagende beweegsituaties aanbieden

Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding en tijdens bewegingsmomenten in de klas biedt de leraar uitdagende bewegingsopdrachten aan. Hij kleedt de situaties zodanig in dat kinderen uitgedaagd worden om met plezier (**FUN!**) de bewegingsopdrachten uit te voeren. Hij laat ze nauw aansluiten bij de actuele speel- en fantasiewereld van de kinderen. Waar mogelijk maakt de leraar gebruik van authentieke contexten.

De beweegsituaties zijn niet alleen uitdagend door de inkleding maar ook doordat ze door de gepaste moeilijkheidsgraad kinderen prikkelen om hun grenzen te verleggen.

## FUNDamental 4: niet sport maar beweging centraal stellen

Bij het ontwikkelen van groot-motorische vaardigheden ligt de focus niet op sport. Voor het kleuteronderwijs en de eerste graad lager onderwijs kiezen we voor het volop inzetten op de basisbewegingen (stappen en lopen, sluipen en kruipen, klauteren en klimmen, balanceren, springen en landen, zwaaien, roteren en omgekeerde houdingen). We zetten ook al geleidelijk aan in op die basisbewegingen die specifiek zijn voor sport- en spelvormen (rollen, werpen en vangen, slaan, trappen, dribbelen, heffen en dragen, trekken en duwen). Pas in de derde graad leggen we een belangrijke focus op het kennismaken met enkele sportdisciplines (uit de categorie trefspelen, doelspelen en lijn- en terugslagspelen) zonder accent op het sportspecifieke of sporttechnische.

## FUNDamental 5: kinderen leren bewegingsproblemen oplossen

Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding plaatsen we kinderen regelmatig voor bewegingsproblemen. We dagen hen uit om spelenderwijs **gepaste bewegingsantwoorden** te geven. Kinderen moeten bijvoorbeeld samen aan de overkant van het veld (de bewegingsruimte/ de speelplaats ...) geraken en onderweg verschillende obstakels passeren (bruggen, plassen, omvergevallen bomen, smalle weggetjes, een ravijn). Telkens komen ze voor een nieuw probleem te staan en zullen ze zelf een oplossing proberen te bedenken: ‘Kan ik er beter over kruipen, onder sluipen, over zwieren?’

## FUNdamental 6: kinderen leren reflecteren op eigen en andermans bewegingen

In de lessen lichamelijke opvoeding en bij alle bewegingsactiviteiten staat actief bewegen centraal. Toch is het ook belangrijk om tijd vrij te maken voor (zelf)reflectie. Zo ontwikkelen kinderen inzichten in verschillende bewegingssituaties en hoe bewegingsproblemen kunnen opgelost worden. We leren hen reflecteren op eigen en andermans bewegen, op slagen en mislukken, op gemaakte keuzes en op alternatieven: 'Wat maakt dat een beweging slaagt, een opdracht mislukt, een keuze voor een oplossing beter is dan de andere ...?'

## FUNdamental 7: de samenhang met andere leergebieden bewaken

Lichamelijke opvoeding beperkt zich niet tot de lessen lichamelijke opvoeding alleen. Kinderen bewegen **de hele dag** door: in andere activiteiten en lessen, tijdens de speeltijden en pauzes. Leerplandoelen lichamelijke opvoeding kunnen ook op andere momenten dan tijdens lessen lichamelijke opvoeding worden geactiveerd.

Zo kunnen bijvoorbeeld de leerplandoelen 'grootmotorische competenties' zowel tijdens sport- en spelactiviteiten als tijdens bewegingstussendoortjes of in een vaste beweeghoek bij de kleuters geactiveerd worden.

Leerplandoelen uit de onderdelen 'psychomotoriek' en 'klein-motorische vaardigheden' komen zowel aan bod in de lessen lichamelijke opvoeding als tijdens activiteiten schriftelijke taalvaardigheid, wiskundige initiatie, natuur (het menselijk lichaam), ruimte en tijd.

In dit leerplan zijn er duidelijk linken met leerplandoelen uit **andere leergebieden**:

- 'Een gezonde en veilige levensstijl' – wetenschappen en techniek, domein natuur – Gezondheidseducatie
- 'Zelfconcept en sociaal functioneren' – mens en maatschappij, domein mens en maatschappij
- 'Ritmisch en expressief bewegen' – muzische vorming, domeinen muziek, drama en beweging

Ook doelen uit het leerplan wiskunde en Nederlands (taal de hele dag!) kunnen in de activiteiten lichamelijke opvoeding gerealiseerd worden.

Bewegingsopvoeding leent zich bovendien voor de realisatie van **leergebiedoverschrijdende eindtermen** sociale vaardigheden en leren leren. Het koppelt leren (bewegen) aan verantwoordelijkheid, samenwerking, zelfkennis, spelen, beleven, reflecteren, plannen ... Ook leergebiedoverschrijdende eindtermen ICT kunnen gerealiseerd worden (bijvoorbeeld wanneer bij het reflecteren op beweging gebruik wordt gemaakt van opnames of wanneer oefeninstructie voor groepjes gedifferentieerd via tablet wordt aangeboden).

## FUNdamental 8: rekening houden met verschillen

Elk kind is uniek en komt verschillend aan de start (op cognitief, fysiek, motorisch, affectief, sociaal ... vlak, op vlak van belangstelling, motivatie, leerstijl ...). Het aanbod en de evaluatie van lichamelijke opvoeding houden rekening met die verschillen om elk kind **op zijn niveau**, aan **eigen tempo** en naar **eigen interesse** zo optimaal mogelijk te laten bewegen.

Van de leraar vraagt dit dat elke groep zowel vanuit **gemeenschappelijke** als **individuele noden** wordt benaderd. Overbelasting en nodeloze vergelijkingssituaties worden zo veel mogelijk vermeden. Er moet waardering zijn voor de inbreng en de prestatie van elke individuele leerling, ongeacht het niveau.

Van leerlingen vraagt dit een zekere **ingesteldheid**: met verschillen leren omgaan, van elkaar leren leren, elkaar kunnen en willen helpen, hun eigen niveau kunnen inschatten ...

## FUNDamental 9: werken aan een bewegingsvriendelijke school

Kinderen brengen het grootste deel van hun dag door op school. De school biedt de geschikte context om het beweeggedrag van kinderen te stimuleren. Niet enkel de bewegingsruimte, maar **de volledige school** moet kinderen stimuleren en uitdagen om te bewegen.

**Speeltijden en pauzes** bieden kinderen de mogelijkheid om fysiek actief te zijn als er voldoende ruimte beschikbaar is, de inrichting uitdaagt tot bewegen, kinderen materialen kunnen lenen en/of gebruiken en de school samen met de ouders bewegen voldoende stimuleert.

De school kan de ouders stimuleren om hun kinderen zo veel mogelijk te voet of met de fiets naar school te laten gaan en hiervoor in de mate van het mogelijke veilige condities creëren.

Daarnaast kan de school ook **samenwerken met haar omgeving** om het beweeggedrag van kinderen te beïnvloeden door sport- en spelactiviteiten met partners te organiseren, accommodatie beschikbaar te stellen ...

## FUNDamental 10: in het zwemonderwijs focussen op water safety

Het GO! zet doelgericht in op zwemmen maar wil wat betreft onderwijstijd een gezond evenwicht bewaren tussen de verschillende onderdelen van L.O. en dit binnen de door de school afgesproken totale onderwijstijd voor het leergebied L.O. We kozen ervoor om in het leerplan een leerlijn zwemmen uit te werken gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten in zwemonderwijs<sup>1</sup>. Die hedendaagse visie stelt dat **water safety** en een brede motorische ontwikkeling de belangrijkste doelstellingen zijn van de zwemles op school.

Noch het overbruggen van een bepaalde afstand, noch het aanleren van een bepaalde zwemslag zijn primaire doelstellingen van het zwemonderricht. Het kind moet zich goed en veilig voelen in het water. Het kind moet daarenboven in onverwachte situaties zichzelf aan de rand kunnen brengen en over de kennis beschikken waar en wanneer het veilig kan zwemmen en wanneer niet. Kunnen overleven in het water is niet gelijk aan 25 m schoolslag zwemmen.

We onderscheiden drie fasen in het zwemonderricht voor de basisschool.

**Fase 1** in de opbouw naar water safety bestaat uit **watergewenning** in het ondiepe zwembadgedeelte. We voorzien dit in het eerste leerjaar. Bij de oudste kleuters kan reeds een aanzet gegeven worden.

In **fase 2** staat **leren overleven** in het diepe zwembadgedeelte centraal. Het kind kan nog geen echte zwemslagen maar kan zich redden door rustig te blijven in het water en naar de kant te drijven, glijden, bewegen. Voor deze fase volstaan enkele 'zwembeurten' in het tweede leerjaar.

Na het niveau van het leren overleven willen we veilig naar de overkant. Dat doen we in **fase 3: het zich doelmatig leren voortbewegen in water**. We adviseren om voor deze fase vooral tijd uit te trekken in het derde leerjaar (of tweede leerjaar, afhankelijk van de praktische mogelijkheden en de beginsituatie) omdat zich hier de gevoelige leeftijd situeert voor het leren zwemmen. Dit kan dan het best gebeuren gedurende een periode van wekelijkse zwembeurten. Hoe dichter de leerprikkels elkaar opvolgen, hoe

---

<sup>1</sup> Het Overlegplatform Leerlijn Zwemmen (waarin GO!, OVSG, VSKO, KULeuven, UGent, VUB, Stichting Vlaamse Schoolsport, verschillende zwemfederaties... vertegenwoordigd zijn) werkte met ISB als trekker en Baan 4 als inhoudelijk expert een leerlijn uit conform de recentste wetenschappelijke inzichten.



hoger het leerrendement. Zo kan een beperkte, maar gerichte instructie van gemiddeld vijftien à twintig sessies georganiseerd worden, in een periode dat het kind er motorisch klaar voor is.

Vanaf het moment dat de kinderen kunnen zwemmen volstaan enkele ‘onderhoudsbeurten’ met het oog op de aansluiting met het secundair onderwijs. Het zwemonderwijs kan dan in het teken staan van het nastreven van het vrijblijvend doel 6.2.5.94. Wij bevelen dit sterk aan.

### 3. Doelgroep

---

De doelgroep van dit leerplan bestaat uit alle leerlingen van het gewoon basisonderwijs: kleuteronderwijs en lager onderwijs.

De inhoud van dit leerplan legt tevens de basis voor het vak lichamelijke opvoeding in de eerste graad van het secundair onderwijs.

De inhoud van dit leerplan kan ook inspirerend werken voor het opstellen van individuele en groepshandelingsplannen in het buitengewoon onderwijs.

## 4. Leerplandoelstellingen

---

### 4.0. Inleiding

#### STRUCTUUR

#### PERSOONSDOELLEN

##### Zelfconcept en sociaal functioneren

###### **Zelf bewegen**

Belangstelling tonen voor bewegen

Eigen grenzen ontdekken

Opdrachten afwerken

Hulp vragen

###### **Bewegen met anderen**

Afspraken maken

Omgaan met elkaar

Fair play

###### **Reflecteren op bewegen**

##### Gezonde en veilige levensstijl

###### **Inspanning en ontspanning**

###### **Hygiëne**

###### **Correcte lichaamshouding**

###### **Positieve bewegingsingesteldheid**

###### **Veilig en verantwoord bewegen**

###### **Bewegen in de vrije natuur**

#### **BEWEGINGSDOELLEN (MOTORISCHE COMPETENTIES)**

##### KLUS(CE)

###### **Kracht**

###### **Lenigheid**

###### **Uithouding**

**Snelheid**

**Coördinatie**

**Evenwicht**

Oplossen van bewegingsproblemen

Psychomotoriek

**Lichaamsperceptie**

Lichaamsopbouw en -houdingen

Lateraliteit en voorkeurslichaamszijde

**Ruimteperceptie**

**Tijdsperceptie**

Klein-motorische vaardigheden

Groot-motorische vaardigheden

**Natuurlijke basisbewegingen**

Stappen en lopen

Sluipen en kruipen

Klauteren en klimmen

Balanceren

*Balanceren*

*Rijden en glijden*

Springen en landen

*Loopsprongen*

*Vrije sprongen*

*Hoog- en verspringen*

*Steunsprongen*

*Touwtjespringen*

Zwaaien

*Hangen*

*Schommelen*

*Slingeren*

Roteren

Omgekeerde houdingen

### **Bewegen bij sport en spel**

Basisbewegingen voor sport- en spelvormen

*Rollen*

*Werpen en vangen*

*Slaan*

*Trappen*

*Dribbelen en drijven*

*Heffen en dragen*

*Trekken en duwen*

Sport- en spelvormen

*Lijn- en terugslagspelen*

*Trefspelen*

*Doelspelen*

*Loop- en tikspelen*

*Stoeispelen*

*Zintuigspelen*

### **Ritmisch en expressief bewegen**

#### **Zwemmen**

Fase 1: leren wennen aan het water

Fase 2: leren overleven

Fase 3: leren zich doelmatig voortbewegen

## BETEKENIS VAN DE NUMMERCODES

Elk doel heeft een aparte code. Via deze code is het mogelijk in een elektronische omgeving doelen op te roepen, te clusteren of te integreren in andere documenten.

De code dient als volgt geïnterpreteerd te worden:

- Eerste getal: leergebied: lichamelijke opvoeding: 6
- Tweede getal: rubriek: persoonsdoelen: 1  
bewegingsdoelen: 2
- Derde getal: subrubriek: bv. bij persoonsdoelen:  
subrubriek 1 = zelfconcept en  
sociaal functioneren
- Vierde getal: eigen nummer

Voorbeeld:

Code: 6.2.1.10 : lichamelijke opvoeding, rubriek 'bewegingsdoelen', subrubriek 'KLUS(CE)', tiende doel.

## BETEKENIS VAN DE AANDUIDINGEN BIJ DE DOELEN

In dit leerplan kiezen we voor een indeling in 'jongste kleuters' en 'oudste kleuters' (♣ en ♣♣) en de zes leerjaren van de lagere school. Bij de doelen kiezen we voor drie aanduidingen:

- **X** (groot, vetgedrukt kruisje): De leerkracht levert uitdrukkelijke inspanningen om bij alle leerlingen dit doel te helpen bereiken. Bij kleuters gaat het over een inspanningsverplichting, bij kinderen van de lagere school om een resultaatsverplichting.  
Soms zijn er bij eenzelfde doel meerdere aanduidingen 'X' (over de leerjaren of over de niveaus heen). Dit betekent dat het bereiken van het doel over meerdere jaren kan gespreid worden of dat de betrokken leerkrachten afspraken maken over wie het doel meer intentioneel opneemt.
- **x** (klein, niet-vetgedrukt kruisje): De leerkracht zet dit doel aan. Aanzet geven betekent dat de leerkracht er bewust aandacht voor heeft, bij alle of een deel van de leerlingen. Met andere woorden: er is nog geen verplichting het doel bij zo veel mogelijk leerlingen te bereiken.
- **+** (plusteken): De leerkracht neemt het doel bewust verder mee: vastzetten, herhalen, nastreven bij de leerlingen die het doel nog niet bereikt hebben. De afwezigheid van een plusteken betekent dat het doel dan moet bereikt en vastgezet zijn of dat het impliciet opgenomen is in een volgend doel van de leerlijn.

## BETEKENIS VAN DE VERWIJZINGEN NAAR DE ONTWIKKELINGSDOELEN EN DE EINDTERMEN

Als we bij een doel verwijzen naar een ontwikkelingsdoel (OD) of een eindterm (ET), betekent dit ofwel dat het OD of de ET letterlijk is overgenomen, ofwel dat het leerplandoel mee bijdraagt aan de realisatie van dat OD of die ET. Attitudinale eindtermen worden aangeduid met een \*: ET\*.

Bij sommige doelen verwijzen we naar leergebiedoverschrijdende eindtermen sociale vaardigheden en leren leren: LOET SV en LOET LELE.

Als er geen verwijzingen zijn naar het OD of de ET betekent het dat we doelen toevoegden die verder gaan dan de ontwikkelingsdoelen en eindtermen. Voor de scholen van het GO! zijn dat wettelijk verplichte doelen.

Als er in de plaats van een verwijzing naar een ontwikkelingsdoel of een eindterm 'vrijblijvend' staat betekent dit dat de school zelf beslist of het doel opgenomen wordt in het verplicht curriculum. In dit leerplan zijn er twee vrijblijvende doelen: één over klimmen en één over zwemmen. We bevelen sterk aan om deze doelen op te nemen.

## **FORMULERING VAN DE DOELEN**

Om eindeloze herhalingen te vermijden en de kracht van de doelen te verhogen, hebben we vermeden om alle doelen te laten beginnen met 'De kinderen...'. Toch moeten ze impliciet zo gelezen worden.

#### 4.1. Persoonsdoelen

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<b>(6.1.)1 Zelfconcept en sociaal functioneren</b>										
<b>Zelf bewegen</b>										
<b>Belangstelling tonen voor bewegen</b>										
6.1.1.1	OD 2.2, 3.1	Verkennen spontaan nieuwe bewegingssituaties.	x	<b>X</b>	+	+	+	+	+	+
6.1.1.2	OD 2.2, 3.2	Verkennen speels bewegingsmogelijkheden van eigen lichaam en bewegingsmogelijkheden met materiaal.	x	<b>X</b>	+	+	+	+	+	+
6.1.1.3	OD 3.5, 3.6	Tonen hoe ze diverse bewegingssituaties persoonlijk ervaren.	x	<b>X</b>	+	+	+	+	+	+
<b>Eigen grenzen ontdekken</b>										
6.1.1.4	OD 3.3, 3.4	Geven eigen mogelijkheden en begrenzingen aan.	x	<b>X</b>	+	+	+	+	+	+
6.1.1.5	OD 1.27	Verleggen hun behendigheidsgrens.	x	<b>X</b>	+	+	+	+	+	+
6.1.1.6	OD 3.7	Durven eigen bewegingsvormen en behendigheden te tonen.	x	<b>X</b>	+	+	+	+	+	+
<b>Opdrachten afwerken</b>										
6.1.1.7	OD 1.34; ET 1.28*; LOET LELE 6	Zijn geconcentreerd bezig met een bewegingsprobleem of -taak.	x	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+	+	+
6.1.1.8	ET 3.1*;	Zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.		x	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
	LOET LELE 6										
<b>Hulp vragen</b>											
6.1.1.9	LOET SV 1.4	Schatten in of er hulp nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.		x	X	X	+	+	+	+	
<b>Bewegen met anderen</b>											
<b>Afspraken maken</b>											
6.1.1.10	OD 3.12	Volgen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels op.	x	X							
6.1.1.11	OD 3.13; LOET SV 3	Maken eenvoudige afspraken binnen kleine groepen.		X	X	X					
6.1.1.12	LOET SV 5	Accepteren een verplichte groepsindeling.		x	X	X					
6.1.1.13	ET 1.19; LOET SV 3	Spreken rollen of taken af en handelen ernaar.			x	x	X	X	+	+	
6.1.1.14	LOET SV 1.3	Maken even sterke groepen.					x	x	X	X	
6.1.1.15	LOET SV 1.3	Zoeken oplossingen als er verschillende belangen zijn bij groepsindelingen.						x	X	X	
<b>Omgaan met elkaar</b>											
6.1.1.16	OD 1.40	Gebruiken spontaan beweging als expressie- en communicatiemiddel.	x	X	+	+					
6.1.1.17	OD 3.8; ET 3.5*, 3.6*;	Uiten zich op een sociaal aanvaarde wijze bij het samen bewegen.	x	X	X	X	+	+	+	+	



Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
	LOET SV 1.2										
6.1.1.18	ET 3.2*, 3.3*, 3.6*; LOET SV 1.2	Communiceren in een spel op een sociaal aanvaarde wijze.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.19	ET 3.2*, 3.3*; LOET SV 1.2	Moedigen elkaar aan.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.20	ET 3.2*; LOET SV 1.2	Waarderen inspanningen van anderen.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.21	ET 3.2*, 3.3*; LOET SV 1.3	Bieden hulp aan anderen.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.22	OD 3.9; ET 3.2*; LOET SV 1.2	Houden respectvol rekening met de lichaamskenmerken, de mogelijkheden en de beperkingen van anderen.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.23	LOET SV 3	Zijn bereid met iedereen samen te bewegen.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.24	ET 1.31; LOET LELE 5	Nemen initiatief om gekende oefen- en spelvormen op te starten en/of in gang te houden.			x	x	X	X	+	+	
<b>Fair play</b>											
6.1.1.25	ET 1.20 bis; LOET SV 1.9	Passen afgesproken spelregels toe en aanvaarden sancties bij overtredingen.		x	X	X	+	+	+	+	
6.1.1.26	ET 3.3*	Gaan positief om met winnen en verliezen.		x	X	X	+	+	+	+	

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.1.1.27	ET 3.3*, 3.6*; LOET SV 1.9	Maken een eigen regelovertreiding kenbaar.			X	X	X	+	+	+
6.1.1.28	ET 3.3*; LOET SV 1.2	Nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.			x	x	X	X	+	+
<b>Reflecteren op bewegen</b>										
6.1.1.29	OD 2.9	Reflecteren op lichamelijke effecten van fysieke activiteiten.	x	X	+	+	+	+	+	+
6.1.1.30	OD 1.36; ET 1.32*; LOET LELE 4	Reflecteren vooraf en/of achteraf op het bewegingsverloop.	x	X	X	X	X	X	X	X
6.1.1.31	ET 1.32*; LOET LELE 4	Reflecteren op de moeilijkheidsgraad van een bewegingsactiviteit.	x	x	X	X	X	X	X	X
<b>(6.1.)2 Gezonde en veilige levensstijl</b>										
<b>Inspanning en ontspanning</b>										
6.1.2.1	OD 1.16; ET 1.7	Schakelen over op een meer ontspannen houding of beweging na een beweging die grote inspanning vraagt.	x	X	X	X	+	+	+	+
6.1.2.2	ET 1.8*	Zijn bereid om een sfeer van rust te creëren.	x	x	X	X	+	+	+	+
6.1.2.3	ET 2.4	Geven het belang van opwarming vóór het uitoefenen van fysieke activiteiten aan.			x	x	X	X	+	+
6.1.2.4	ET 2.4	Geven het belang van het tot rust komen na fysieke activiteiten aan.			x	x	X	X	+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.1.2.5		Geven het belang van het doseren van de fysieke inspanning aan.					x	x	X	X
<b>Hygiëne</b>										
6.1.2.6	OD 2.10	Geven het belang van aangepast schoeisel en kledij aan.	x	X	+	+	+	+	+	+
6.1.2.7	OD 2.10	Passen de elementaire regels met betrekking tot hygiëne toe.	x	X	+	+	+	+	+	+
<b>Correcte lichaamshouding</b>										
6.1.2.8	OD 2.4; ET 2.1*	Geven het belang van een goede zit-, sta- en schrijfhouding aan.	x	X	X	X	+	+	+	+
6.1.2.9	OD 2.4; ET 2.1*	Tonen een goede zit-, sta- en schrijfhouding en corrigeren die indien nodig.	x	X	X	X	+	+	+	+
<b>Positieve bewegingsingesteldheid</b>										
6.1.2.10	OD 2.1	Tonen de bereidheid om fysieke inspanningen te leveren.	x	X	+	+	+	+	+	+
6.1.2.11	OD 2.3; ET 2.3*	Tonen een positieve houding ten aanzien van fysieke activiteiten.	x	X	X	X	+	+	+	+
6.1.2.12	ET 2.3*	Geven aan dat beweging een gunstig effect heeft op de gezondheid, zowel op korte als op lange termijn.			x	x	X	X	+	+
6.1.2.13	ET 3.4	Geven enkele mogelijkheden aan om buiten de les lichamelijke opvoeding te bewegen en een sport te beoefenen.			x	x	X	X	+	+
<b>Veilig en verantwoord bewegen</b>										

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.1.2.14	OD 1.4	Vallen veilig.	x	X	X	+	+	+	+	+
6.1.2.15	OD 1.5, 2.6, 3.10	Verplaatsen onder begeleiding bewegingsmaterialen op een veilige manier en bergen ze op.	x	X	+	+				
6.1.2.16	OD 3.11; ET 3.7	Dragen zorg voor bewegingsmaterialen en gebruiken ze op de juiste manier.	x	X	X	X	+	+	+	+
6.1.2.17	ET 1.2	Leven veiligheidsafspraken na.	x	x	X	X	X	X	X	X
6.1.2.18	ET 1.3	Schatten de gevaren en risico's van bewegingssituaties in en signaleren die.		x	x	x	X	X	+	+
6.1.2.19	OD 1.5, 2.6; ET 3.7	Verplaatsen zelfstandig bewegingsmaterialen en toestellen op een veilige en rugsparende manier en bergen ze op.			x	x	X	X	+	+
<b>Bewegen in de vrije natuur</b>										
6.1.2.20	ET 1.23	Bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.	x	x	X	X	X	X	X	X

## 4.2. Bewegingsdoelen (motorische competenties)

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<b>(6.2.)1 KLUS(CE)</b>										
<b>Kracht</b>										
6.2.1.1	OD 2.6; ET 2.2*	Ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten.	x	X	X	X	X	X	X	X
6.2.1.2	ET 2.2*	Ontwikkelen vormspanning via bewegingsopdrachten.			x	x	X	X	X	X
<b>Lenigheid</b>										
6.2.1.3	OD 2.5; ET 2.2*	Oefenen hun lenigheid via bewegingsopdrachten.	x	X	X	X	X	X	X	X
<b>Uithouding</b>										
6.2.1.4	OD 2.7	Houden een fysieke inspanning een tijdlang vol.	x	X	X	X				
6.2.1.5	ET 2.2*	Ontwikkelen hun uithoudingsvermogen via bewegingsopdrachten.			x	x	X	X	X	X
<b>Snelheid</b>										
6.2.1.6	OD 2.8; ET 2.2*	Ontwikkelen hun snelheid via bewegingsopdrachten.	x	X	X	X	X	X	X	X
<b>Coördinatie</b>										
6.2.1.7	OD 1.8	Bewegen zonder te veel overtollige meebewegingen.	x	X						

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.2.1.8	OD 1.7	Ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie.	x	X	X	X				
6.2.1.9	OD 1.7, 1.10	Voeren gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uit.	x	X	X	X	X	X	X	X
<b>Evenwicht</b>										
6.2.1.10	OD 1.3	Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten.	x	X	X	X	X	X	X	X
<b>(6.2.)2 Oplossen van bewegingsproblemen</b>										
6.2.2.1	OD 1.35	Tonen belangstelling voor aangereikte oplossingsstrategieën.	x	X	+	+				
6.2.2.2	OD 1.32	Geven een gepast bewegingsantwoord op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels.	x	X	+	+				
6.2.2.3	OD 1.33, 1.37; ET 1.29; LOET LELE 4	Analyseren bewegingssituaties en zoeken creatieve oplossingen voor bewegingsproblemen.	x	X	X	+	+	+	+	+
6.2.2.4	OD 1.38	Passen verworven bewegingsprincipes toe in andere bewegingssituaties.	x	X	X	+	+	+	+	+
6.2.2.5	ET 1.30; LOET LELE 4	Zetten in functie van een bewegingsprobleem zelfstandig materiaal in.			x	x	X	X	+	+
6.2.2.6	ET 1.32*, 3.6*; LOET LELE 5	Reflecteren op de eigen en andermans aanpak bij het oplossen van een bewegingsprobleem en sturen zo nodig bij.			x	x	X	X	+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<b>(6.2.)3 Psychomotoriek</b>										
<b>Lichaamsperceptie</b>										
<b>Lichaamsopbouw en-houdingen</b>										
6.2.3.1	OD 1.14	Tonen in het bewegen dat ze de opbouw van hun lichaam kennen.	x	X						
6.2.3.2	OD 1.14, 1.33, 3.4	Nemen diverse lichaamshoudingen aan (elementair, contrastrijk, met aandacht op één detail).	x	X						
6.2.3.3	OD 1.15	Passen hun lichaamshouding aan de bewegingssituatie aan.	x	X	+					
6.2.3.4	OD 1.9	Gebruiken de zijkanten van het lichaam en bewegen zijwaarts.	x	X	+	+				
6.2.3.5	OD 1.14, 3.4; ET 1.6, 2.1*	Houden rekening met de mogelijkheden en beperkingen van de eigen lichaamsopbouw, de lichaamsgrenzen en de lichaamsverhoudingen bij het bewegen.	x	X	X	+	+	+	+	+
<b>Lateraliteit en voorkeurslichaamszijde</b>										
6.2.3.6		Bootsen symmetrische houdingen en bewegingen na.	x	X						
6.2.3.7		Bootsen asymmetrische houdingen en bewegingen na.	x	X	X					
6.2.3.8	OD 1.11, 1.13; ET 1.4	Tonen een duidelijke voorkeur voor de linker- of rechterhand of -voet.		X	X	+				
6.2.3.9	OD 1.12;	Tonen hun voorkeurhand of -voet wanneer er expliciet naar gevraagd		X	X	+				

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
	ET 1.4	wordt.									
6.2.3.10	OD 1.33	Gebruiken de begrippen links en rechts in de juiste context .		x	X	+					
6.2.3.11		Duiden bij anderen de linker- en rechterzijde aan.			x	x	X	X			
6.2.3.12	OD 1.13; ET 1.4	Zetten gepast hun linker- en rechterhand of -voet in (bv. actiehand en ondersteunende hand, afstootbeen en zwaaibeen).			x	x	X	X	+	+	
6.2.3.13	ET 1.5	Gebruiken hun voorkeurzijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas.			x	x	X	X	+	+	
<b>Ruimteperceptie</b>											
6.2.3.14	OD 1.24, 1.31	Nemen twee of meer opeenvolgende hindernissen.	x	X							
6.2.3.15	OD 1.17, 1.18	Nemen individueel een aangegeven plaats in.	x	X	X	+					
6.2.3.16	OD 1.17, 1.18	Nemen met meerdere een plaats in en houden daarbij rekening met de ruimtelijke begrenzingen.	x	X	X	+					
6.2.3.17	OD 1.17, 1.18	Vinden snel een afgesproken plaats terug.	x	X	X	+					
6.2.3.18	OD 1.20	Bewegen in een aangegeven richting (bv. voorwaarts, schuin ...).	x	X	X	+					
6.2.3.19	OD 1.20	Kiezen in eenvoudige bewegingssituaties de meest efficiënte bewegingsrichting.	x	X	X	+					
6.2.3.20	OD 1.23	Zoeken zelf een uitvoeringsvolgorde in een bepaalde opstelling van toestellen.	x	X	X	+					
6.2.3.21	OD 1.19	Schatten een afstand in en overbruggen die (bv. door springen, klauteren,	x	X	X	X					



Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
		mikken ...).									
6.2.3.22	OD 1.18, 1.33	Houden tijdens het bewegen rekening met plaatsaanduidingen.	x	X	X	X					
6.2.3.23	OD 1.2, 1.20	Stoppen, richten en wijzigen de eigen bewegingsbaan afhankelijk van vaste en bewegende voorwerpen en/of andere leerlingen.	x	X	X	X					
6.2.3.24	OD 1.33	Handelen juist op aangeven van ruimtebegrippen (positie, afstand, richting).	x	X	X	X	+	+	+	+	
<b>Tijdsperceptie</b>											
6.2.3.25	OD 1.31, 1.33	Voeren verschillende bewegingen zonder onderbreking tegelijk of opeenvolgend uit.	x	X							
6.2.3.26	OD 1.25	Onderbreken de eigen beweging doelgericht en laten die volgen door een andere.	x	X							
6.2.3.27	OD 1.21	Passen hun beweging aan het tempo van bewegende voorwerpen of personen aan (bv. even snel als of sneller dan de bal rolt stappen).	x	X	X	+					
6.2.3.28	OD 1.22; ET 1.21	Passen hun bewegingsritme aan een opgelegd ritme aan.	x	X	X	+	+	+	+	+	
6.2.3.29	OD 1.21	Passen hun beweging aan een vooropgestelde duur aan (bv. sneller stappen wanneer er minder tijd is).	x	X	X	X					
6.2.3.30	OD 1.6	Reageren snel met een eenvoudig bewegingsantwoord op auditieve, visuele en tactiele signalen.	x	X	X	X					

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.2.3.31	ET 1.33	Selecteren de relevante prikkel onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen.			x	x	X	X		
<b>(6.2.)4 Klein-motorische vaardigheden</b>										
6.2.4.1	OD 1.28	Wenden klein-motorische vaardigheden functioneel aan.	x	X	+					
6.2.4.2	OD 1.30	Gebruiken de functionele grepen voor het hanteren van voorwerpen.	x	X	X	+				
6.2.4.3	OD 1.29; ET 1.26	Voeren klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties (in alle leergebieden) voldoende nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uit.	x	X	X	+	+	+	+	+
6.2.4.4	ET 1.27	Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van aan hun leeftijd aangepast sport- en spelmateriaal.			x	x	X	X	X	X
<b>(6.2.)5 Groot-motorische vaardigheden</b>										
<b>Natuurlijke basisbewegingen</b>										
<p>Alle leerplandoelstellingen '<i>natuurlijke basisbewegingen</i>' concorderen telkens met OD 1.26, OD 1.33, ET 1.1 en ET 1.17. De nummers van deze ontwikkelingsdoelen en eindtermen zullen daarom niet steeds herhaald worden. Er wordt naar verwezen met het symbool (•). Wanneer er een specifieke concordantie is, staat die vermeld naast het desbetreffende leerplandoel.</p>										
<b>Stappen en lopen</b>										
6.2.5.1	(•) OD 1.1, 1.2, 2.6	Stappen of lopen op verschillende manieren in verschillende richtingen met of zonder voorwerpen in een omgeving met of zonder hindernissen.	x	X	X	+				
6.2.5.2	(•) ET 1.15	Passen hun loopstijl en looptempo aan naargelang de afstand (bv. sprinten, duurlopen, aanlopen...).				x	X	X	+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<b>Sluipen en kruipen</b>										
6.2.5.3	(•) OD 1.1	Sluipen of kruipen op verschillende manieren in verschillende richtingen in een omgeving met of zonder hindernissen.	x	X	X	+				
6.2.5.4	(•)	Sluipen of kruipen met voorwerpen.		x	X	X				
<b>Klauteren en klimmen</b>										
6.2.5.5	(•) OD 1.1; ET 1.14	Klauteren op verschillende manieren in verschillende richtingen.	x	X	X	+				
6.2.5.6	(•)	Klauteren met voorwerpen.		x	X	X				
6.2.5.7	(•) ET 1.14	Klauteren met voldoende grip en steun op een hellend vlak.		x	x	x	X	X		
6.2.5.8	(•) ET 1.14	Klimmen op een stabiel vlak en dalen veilig af (bv. speeltuig, sportraam...).		x	x	x	X	X		
6.2.5.9	(•) ET 1.14	Klimmen in verschillende richtingen.			x	x	X	X	+	+
6.2.5.10	(•) ET 1.14	Klimmen op een onstabiel vlak en dalen veilig af (bv. touwladder).			x	x	X	X	+	+
6.2.5.11	Vrijblijvend	Klimmen met voldoende grip en steun op een klimtouw of paal en dalen veilig af.							x	x
<b>Balanceren</b>										
<i>Balanceren</i>										
6.2.5.12	(•) OD 1.11;	Staan met behoud van evenwicht op de voorkeurs- en niet-voorkeursvoet.	x	X	X					

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
	ET 1.4										
6.2.5.13	(•) OD 1.3; ET 1.9	Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op een breed, stabiel vlak (bv. Zweedse bank).	x	<b>X</b>	<b>X</b>						
6.2.5.14	(•) ET 1.9	Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op een smal, stabiel of een onstabiel of een hellend vlak.		x	<b>X</b>	<b>X</b>					
6.2.5.15	(•) ET 1.9	Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op verschillende manieren in verschillende richtingen met of zonder voorwerpen.		x	x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	
6.2.5.16	(•)	Voeren met twee of met meerderen een beweging of houding in balans uit (bv. piramide bouwen).						x	x	<b>X</b>	<b>X</b>
<i>Rijden en glijden</i>											
6.2.5.17	(•) OD 1.3	Behouden hun evenwicht bij het glijden op verschillende manieren (bv. glijden van een bank, glijbaan ..., glijden op de buik, op de rug ...).	x	<b>X</b>	+	+					
6.2.5.18	(•) ET 1.9	Behouden hun evenwicht bij het glijden met (een) partner(s) en/of met voorwerpen.		x	<b>X</b>	<b>X</b>					
6.2.5.19	(•) ET 2.5	Verplaatsen zichzelf of een medeleerling behendig en veilig op rollend en glijdend materiaal, aangepast aan hun leeftijd.	x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Springen en landen</b>											
<i>Loopsprongen</i>											
6.2.5.20	(•)	Huppen en hinken behendig.	x	<b>X</b>	<b>X</b>	+					

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
6.2.5.21	(•)	Huppelen en hinkelen behendig.		x	X	X					
6.2.5.22	(•)	Springen tijdens het lopen over lage hindernissen en lopen gelijkmatig door (bv. hindernislopen).		x	x	x	X	X	X	X	
<i>Vrije sprongen</i>											
6.2.5.23	(•) OD 1.1	Springen voorwaarts of zijwaarts en landen in evenwicht.	x	X							
6.2.5.24	(•) OD 1.1, 1.4; ET 1.11	Springen van een verhoogd vlak en landen in evenwicht (dieptesprong).	x	X	X	X	+	+			
6.2.5.25	(•) ET 1.11	Voeren vrije sprongen uit met behulp van verend afzetmateriaal en landen in evenwicht.			x	x	X	X	+	+	
<i>Hoog- en versprongen</i>											
6.2.5.26	(•) ET 1.11	Springen zonder handensteun over een lage hindernis en landen in evenwicht.	x	x	x	x	X	X			
6.2.5.27	(•) ET 1.11	Springen zo hoog mogelijk met aandacht voor aanloop, afzet, zweeffase en landing.					x	x	X	X	
6.2.5.28	(•) ET 1.11	Springen zo ver mogelijk met aandacht voor aanloop, afzet, zweeffase en landing.					x	x	X	X	
<i>Steunsprongen (hurksprong, wendsprong of spreidsprong)</i>											
6.2.5.29	(•) ET 1.11	Springen met handensteun over een toestel of partner en landen in			x	x	X	X	+	+	

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
		evenwicht.									
6.2.5.30	(•) ET 1.11	Springen met behulp van verend afzetmateriaal met handensteun over een toestel en landen in evenwicht.					x	x	X	X	
<i>Touwtjespringen</i>											
6.2.5.31	(•) OD 1.1	Springen over een over de grond bewegend touw.	x	X	+	+					
6.2.5.32	(•) ET 1.11	Springen in een touw dat anderen of zichzelf ronddraaien.			x	x	X	X	+	+	
6.2.5.33	(•) ET 1.11	Springen in wisselend tempo en bewegingsuitvoering in het touw.					x	X	X	X	
<b>Zwaaien</b>											
<i>Hangen</i>											
6.2.5.34	(•) ET 1.10	Dragen het eigen lichaamsgewicht in verschillende hangposities (bv. 'apenhang', 'kniehang', omgekeerde hang).		x	X	X	X	+	+	+	
6.2.5.35	(•) ET 1.10	Verplaatsen het eigen lichaamsgewicht vanuit een hangpositie (bv. 'apenhang').			x	x	X	X	+	+	
<i>Schommelen</i>											
6.2.5.36	(•)	Schommelen zittend op een schommelplank of op een knoop in een touw met hulp van anderen.	x	X							
6.2.5.37	(•) ET 1.9	Schommelen zittend of staand op een schommelplank of op een knoop in een touw zonder hulp van anderen.		x	X	X					

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<i>Slingeren</i>										
6.2.5.38		Slingeren aan een of twee touwen en landen in evenwicht.			x	x	X	X	+	+
<b>Roteren</b>										
6.2.5.39	(•) ET 1.12	Rollen op een hellend vlak van hoog naar laag en op een horizontaal vlak langs de lengte-as.	x	x	X	X				
6.2.5.40	(•) ET 1.12	Doen een voorwaartse rol op een hellend vlak van hoog naar laag.	x	x	X	X				
6.2.5.41	(•) ET 1.12	Doen een voorwaartse rol op een horizontaal vlak.			x	x	X	X		
6.2.5.42	(•) ET 1.13	Draaien voorwaarts of achterwaarts aan een toestel rond de breedte-as.			x	x	X	X	+	+
6.2.5.43	(•) ET 1.12	Voeren variante vormen van een voorwaartse rol uit.					x	x	X	X
6.2.5.44	(•) ET 1.5	Draaien rond hun diepte-as (raddraaien).						x	X	X
<b>Omgekeerde houdingen</b>										
6.2.5.45	(•) ET 1.10	Voeren een handenstand uit met hulp van anderen of met hulp van een verticaal steunvlak.					x	x	X	X
<b>Bewegen bij sport en spel</b>										
<p>Alle leerplandoelstellingen 'bewegen bij sport en spel' concorderen telkens met OD 1.26, OD 1.33, ET 1.1 en ET 1.17. De nummers van deze ontwikkelingsdoelen en eindtermen zullen daarom niet steeds herhaald worden. Er wordt naar verwezen met het symbool (°). Wanneer er een specifieke concordantie is, staat die vermeld naast het desbetreffende leerplandoel.</p>										

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<b>Basisbewegingen voor sport- en spelvormen</b>										
<i>Rollen</i>										
6.2.5.46	(°)	Rollen of schuiven gericht een speelvoorwerp (bv. bal, pittenzak, ring...) met één hand naar een vast doel (bv. netdoel, stilstaande medespeler, hoepel...).	x	<b>X</b>	+	+				
<i>Werpen en vangen</i>										
6.2.5.47	(°)	Werpen een speelvoorwerp.	x	<b>X</b>						
6.2.5.48	(°) ET 1.16	Werpen een speelvoorwerp zo ver mogelijk weg.		x	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+	+
6.2.5.49	(°) ET 1.16	Werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een vast doel.		x	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+
6.2.5.50	(°)	Vangen een speelvoorwerp stilstaand op verschillende manieren.		x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+
6.2.5.51	(°) ET 1.16	Werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een bewegend doel (medespeler, rollende bal...).			x	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+
6.2.5.52	(°)	Vangen een speelvoorwerp in beweging op verschillende manieren.			x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+
<i>Slaan</i>										
6.2.5. 53	(°)	Slaan een speelvoorwerp weg, al dan niet met een slagvoorwerp.		x	<b>X</b>	<b>X</b>				
6.2.5. 54	(°)	Slaan een speelvoorwerp met een slagvoorwerp zo ver mogelijk weg.		x	x	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+



Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.2.5.55	(°)	Slaan vanuit stilstand of vanuit beweging een speelvoorwerp gericht met een slagvoorwerp naar een vast doel.				x	X	X	+	+
<i>Trappen</i>										
6.2.5.56	(°)	Trappen een speelvoorwerp weg.	x	X						
6.2.5.57	(°)	Trappen een speelvoorwerp zo ver mogelijk weg.		x	X	X	+	+	+	+
6.2.5.58	(°)	Trappen vanuit stilstand of beweging een speelvoorwerp gericht naar een vast doel.			x	x	X	X	+	+
6.2.5.59	(°)	Trappen vanuit stilstand of beweging een speelvoorwerp gericht naar een bewegend doel.				x	X	X	+	+
<i>Dribbelen (met handen of voeten) en drijven (met slagmateriaal)</i>										
6.2.5.60	(°)	Houden een speelvoorwerp op verschillende manieren dribbelend in beweging.			x	x	X	X	+	+
6.2.5.61	(°)	Houden een speelvoorwerp op verschillende manieren drijvend in beweging.			x	x	X	X	+	+
<i>Heffen en dragen</i>										
6.2.5.62	(°) OD 1.5, 2.6	Heffen en dragen een last veilig en rugsparend op verschillende manieren en zetten die last gecontroleerd neer.		x	X	X	X	X	+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
<i>Trekken en duwen</i>											
6.2.5.63	(°) OD 1.5, 2.6	Trekken en/of duwen een voorwerp of medeleerling op verschillende manieren.		x	X	X	X	X	X	+	+
6.2.5.64	(°)	Trekken en/of duwen in groep (samenwerken of tegenwerken).			x	x	X	X		+	+
<b>Sport- en spelvormen</b>											
6.2.5.65	ET 1.20	Kennen elementaire tactische principes en passen deze toe.			x	x	X	X	X	X	X
<i>Lijn- en terugslagspelen</i>											
6.2.5.66	(°) ET 1.18	Spelen bij een lijnspel en terugslagspel een speelvoorwerp zo lang mogelijk over een hindernis heen en weer naar elkaar (bv. netbal).					x	x	X	X	
6.2.5.67	(°) ET 1.18	Spelen bij een lijnspel en terugslagspel tegen elkaar een speelvoorwerp heen en weer over een hindernis binnen een afgebakend gebied (bv. zo veel mogelijk scoren bij badminton).					x	x	X	X	
<i>Trefspelen</i>											
6.2.5.68	(°) ET 1.18	Trachten bij een trefspel binnen eenzelfde speelveld tegenspelers te treffen met een speelvoorwerp en het speelvoorwerp te ontwijken (bv. jagerbalspelen).			x	x	X	X		+	+
6.2.5.69	(°) ET 1.18	Trachten bij een trefspel in een gescheiden speelveld tegenspelers te treffen met een speelvoorwerp en het speelvoorwerp te ontwijken of tegen te houden (bv. trefbalspelen).			x	x	X	X		+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
<i>Doelspelen</i>										
6.2.5.70	(°) ET 1.18	Passeren bij een doelspel een tegenspeler.					x	x	X	X
6.2.5.71	(°) ET 1.18	Ondernemen bij een doelspel een doelpoging en proberen een doelpoging van de tegenpartij te voorkomen.					x	x	X	X
6.2.5.72	(°) ET 1.18	Proberen bij een doelspel het speelvoorwerp van de tegenpartij te veroveren en houden door het geven van passen het speelvoorwerp in de ploeg.					x	x	X	X
<i>Loop- en tikspelen</i>										
6.2.5.73	(°) ET 1.18	Lopen individueel of in groep zo snel mogelijk (bv. sprint, aflossingsloop, Chinese muur...).		x	X	X	+	+	+	+
6.2.5.74	(°) OD 1.35; ET 1.18, 1.20	Passen eenvoudige tactische principes toe bij tikspelen.	x	X	X	X				
6.2.5.75	(°) ET 1.18	Ondernemen bij een tikspel als looper of tikker schijnacties.			x	x	X	X	+	+
6.2.5.76	(°) ET 1.18	Werken bij een tikspel met verschillende lopers of andere tikkers samen.			x	x	X	X	+	+
<i>Stoeispelen</i>										
6.2.5.77	(°) ET 1.18	Verdedigen bij een stoeispel voorwerpen en/of pakken deze af van elkaar.			X	X	+	+	+	+
6.2.5.78	(°) ET 1.18	Brengen bij een stoeispel een tegenspeler uit evenwicht door te trekken en te duwen en proberen balansverstoringen te voorkomen.			x	x	X	X	+	+

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO					
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6
6.2.5.79	(°) ET 1.18	Draaien en houden een tegenspeler op zijn/haar rug bij een stoeispiel.			x	x	X	X	+	+
<i>Zintuigspelen</i>										
6.2.5.80	(°) OD 1.39	Brengen gerichte aandacht op voor verschillende sensorische prikkels en laten deze rustig inwerken.	x	X						
6.2.5.81	(°) OD 1.6, 1.39	Voeren zintuigspelen uit in relatie tot één of meerdere zintuigen.	x	X	+	+				
6.2.5.82	(°) OD 1.6, 1.39	Voeren zintuigspelen uit in combinatie met reactiesnelheid.	x	X	+	+				
<b>Ritmisch en expressief bewegen</b>										
6.2.5.83	OD 1.22; ET 1.21	Bewegen op het ritme van de muziek met of zonder materialen (bv. lint).	x	X	X	X	X	X	X	X
6.2.5.84	OD 1.22, 1.31; ET 1.21, 1.22	Voeren met aanwijzingen een eenvoudig bewegingspatroon op muziek uit (bv. bewegingslied).	x	X	X	+				
6.2.5.85	ET 1.21, 1.22	Voeren zonder aanwijzingen een eenvoudig bewegingspatroon op muziek uit.		x	X	X	+			
6.2.5.86	ET 1.22	Onthouden eenvoudige danscombinaties (een opeenvolging van verschillende bewegingspatronen op muziek) en voeren die zonder aanwijzingen uit.			x	x	X	X	X	X
<b>Zwemmen</b>										

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
<b>Fase 1: leren gewennen aan het water</b>											
6.2.5.87	ET 1.24, 1.25	Dompelen het hoofd onder in ondiep water (bv. bellen blazen, onder water kijken, blikje voorduwen met het hoofd, uitademen onder water ...).		x	X						
6.2.5.88	ET 1.24, 1.25	Dompelen de romp onder in ondiep water (bv. drijven met hulp, rotatiespel ...).		x	X						
6.2.5.89	ET 1.24, 1.25	Dompelen de ledematen onder in ondiep water (bv. spatten in het water, materiaal voortduwen, lopen met armstuwing ...).		x	X						
<b>Fase 2: leren overleven</b>											
6.2.5.90	ET 1.24, 1.25	Drijven of glijden in diep water (bv. ter plaatse drijven in het water, het hoofd boven water houden om vlot in te ademen, gestroomlijnd afstoten, duiken over een hindernis ...).			x	X	+				
6.2.5.91	ET 1.24, 1.25	Verplaatsen zichzelf zonder afstoot in diep water door met de armen en benen te bewegen (bv. rugwaarts voortbewegen, hondjesslag, schoolslag met het hoofd boven water ...).			x	X	+				
6.2.5.92	ET 1.24, 1.25	Controleren hun bewegingen in combinatie met het onderdompelen van het hoofd (bv. opduiken van voorwerpen, aquatisch ademen, plankje en benen ...).			x	X	+				
<b>Fase 3: leren zich doelmatig voortbewegen</b>											
6.2.5.93	ET 1.24, 1.25	Bewegen zich doelmatig voort (zwemmen) in diep water door het			x	x	X	+			

Code	OD/ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	KO		LO						
			♣	♣♣	1	2	3	4	5	6	
		combineren van ademhaling, evenwicht en stuwning.									
6.2.5.94	vrijblijvend	Bewegen zich doelmatig voort (zwemmen) in diep water over een afstand van 50 m en voeren daarbij onderweg extra opdrachten uit: ter plaatse drijven, roteren rond verschillende lichaamsassen, drie maal ondergaan en uitademen en veranderen van zwemrichting.			x	x	X	+	+	+	

## 5. Minimale materiële vereisten<sup>2</sup>

Scholen zijn verplicht om ervoor te zorgen dat de leerkrachten voor de lessen lichamelijke opvoeding accommodatie ter beschikking hebben die voldoet om de leerplandoelstellingen en de leerplaninhouden te kunnen realiseren.

Minimaal vereist materiaal wordt **vet** weergegeven. Wat niet vet weergegeven wordt, is aanvullend materiaal en wordt warm aanbevolen.

Wanneer de school onderwijs aanbiedt aan een beperkte leeftijdsgroep (bv. autonome kleuterschool), dient er gekeken te worden naar het materiaal dat nodig is om de doelen van die leeftijdsgroep te activeren.

Al het materiaal moet niet noodzakelijk aanwezig zijn op de school, maar het moet wel ter beschikking zijn (bv. in een sporthal).

De basisuitrusting bestaat uit volgende zaken:

### 5.1. Bewegingsruimten

**De school dient te beschikken over een overdekte vrije ruimte, voldoende hoog, met voldoende loopruimte, met een aangepaste bevloering en conform de wettelijke bepalingen inzake hygiëne, veiligheid, verluchting en verwarming (of dient deze ruimte ter beschikking te hebben in de schoolomgeving).**

Indien we willen dat kinderen *veel* en *vaak* bewegen dient deze bewegingsruimte bewust uitgebreid te worden naar andere ruimten waar kinderen zich gedurende de dag bevinden. Zo dient de **speelplaats** (en aangrenzend speelterrein indien dit er is) uit te nodigen tot beweging. Er is bij voorkeur ook een overdekte speelruimte.

Ook de **inrichting en uitrusting van de klas** is een belangrijke component in het waarborgen van voldoende bewegingskansen.

### 5.2. Bewegingsmateriaal

**Er moet voldoende didactische uitrusting zijn bestaande uit een ruim, gevarieerd en uitdagend assortiment aan materiaal dat veelzijdig en gevarieerd bewegen mogelijk maakt, aangepast aan de verschillende leeftijdsgroepen en de bewegingsruimten.**

---

<sup>2</sup> Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex
- ARAB
- AREI
- Vlarem

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal.

Zij schrijven voor dat:

- duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- de collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- de persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

## Op de speelplaats

De speelplaats (en aangrenzend speelterrein indien dit er is) moet uitnodigen om te bewegen door de aanwezigheid van:

- veilige speeltuigen (bv. glijbanen, schommels, klimtoestellen, touwen met zitknoop ...);
- glijdend en rollend materiaal (bv. loopfietsen, steps ...);
- spelmaterialen (bv. allerlei soorten ballen, doelen, touwen, blokken ...).

## In de klas

Ook de **inrichting en uitrusting van de klas** is een belangrijke component in het waarborgen van voldoende bewegingskansen.

Bij de peuters en jonge kleuters is het voorzien van een vaste bewegingshoek, voor het oefenen van hun groot-motorische vaardigheden, aan te raden in de klas.

Zowel jonge als oudere kleuters moeten aan de slag kunnen gaan met **rijdend materiaal** (poppenwagen, winkelwagen, autootjes ...).

Kleuters en kinderen van de eerste graad hebben nood aan het oefenen van hun klein-motorische vaardigheden waarbij een gevarieerd en uitdagend aanbod aan **klein manipulatiemateriaal** een noodzaak is (steekparels, rijgkralen, blokken, penselen en potloden, klei ...).

Een muziekdrager met geluidsboxen is een aanrader. Deze wordt ingezet bij het leren reageren op auditieve signalen, samen dansen, bewegingstussendoortjes ...

## In de specifieke bewegingsruimte

### Vast materiaal

- **Sportramen en/of wandrek en/of ander aangepast klimmateriaal** zoals klimtouwen (kan eventueel ook op de speelplaats of het speelterrein), touwladders, zwengelramen, ladders ...

### Los materiaal

Groot materiaal en toestellen

- **Plint**
- **Bok**
- **Zachte valmat**
- **Kleine landingsmatten**
- **Zweedse banken met evenwichtslat onderaan**
- **Veerplank**
- Minitrampoline<sup>3</sup>
- Duikel- en/of rekstokcombinatie
- Trapezoïde
- Verschillende doelen (binnen en/of buiten)
- Hoogspringstaanders
- Opbergmateriaal (bv. ballenwagen)

---

<sup>3</sup> Een minitrampoline mag enkel gebruikt worden door leerkrachten die hiertoe een opleiding gekregen hebben. Het is af te raden om een minitrampoline op te nemen in een omloop.



#### Klein materiaal

- **Voldoende ballen** (bij voorkeur 1 bal per leerling) **met veel variatie in doorsnee, kleur, hardheid, volume en gewicht** (ook sportballen: tennisballen, voetballen, basketballen, softbal...)
- **Allerhande spelmateriaal**: jongleersjaals, pittenzakken, voddendballen, ballonnen, (kranten)stokken, ringen, sticks, frisbees, fietsbanden, hoepels, parachute, kruiptunnel ...
- **Variatie aan klein kosteloos spelmateriaal**: dozen, isolatiebuizen, jutezakken, linten, blinddoeken, sokken, lakens...;
- **Voldoende rollend en glijdend materiaal**: steps, driewielers, loopfietsen, fietsen, skeelers, rolplanken, doeken, tapijttegels ...
- **Balanceermateriaal**: stapstenen, stelten, loopklossen, dik touw ...
- **Slagvoorwerpen**: rackets, paletten, bats ...
- **Touwen**: elastische springlijnen, trektouw ...
- **Springtouwen met variatie in lengte**: single rope (1 touw per 2 leerlingen), double dutch, lang touw
- **Markeermateriaal**: belijning, verkeerskegels, markeerhoedjes, schijven, krijt, tape, verkeerslint, handjes, voetjes, pijltjes ...
- **Teamkentekens**: vestjes, dassen ...
- **Spelmateriaal voor in het water en drijfmateriaal**: zwemplankjes, zwemgordels, noodles, buizen ...

#### Ander materiaal

- **EHBO-koffer**
- **Muziekdrager met geluidsboxen**
- **Meetlint**
- **Chronometer**
- Slaginstrument om ritme aan te geven
- (Mobiel) bord
- Mogelijkheid tot gebruiken van ICT-apparatuur

## 6. Onderwijstijd

---

In het algemene deel van het leerplan van 1998 worden minima en maxima aangegeven voor de verschillende leergebieden in de lagere school.

Voor lichamelijke opvoeding is dat:

- 1e graad: minimum 2 uren – maximum 3 uren;
- 2e graad: minimum 2 uren – maximum 3 uren;
- 3e graad: minimum 2 uren – maximum 3 uren.

De minima en de maxima zijn richtinggevend voor het belang van lichamelijke opvoeding in het totaalaanbod van leren, maar ze mogen integratie van leergebieden niet in de weg staan.

De verplaatsingstijd naar de specifieke bewegingsruimte/sportaccommodatie mag er niet toe leiden dat het minimumaanbod van 2 uren per week niet wordt gehaald.

## 7. Bibliografie

---

*Algemeen gedeelte Initiator* – Vlaamse Trainersschool (2008)

Bertrands E., De Medts C., Descheppere G., (2005), *Kleuterstappen in beweging. Bewegingszorg voor het jonge kind*, Leuven: Acco.

Brouwer B., *Human Movement and sports in 2028*, Een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs en sport op school (2011), Slo

Debehets D., (2011), *Didactiek van het bewegingsonderwijs*, Leuven: Acco

De Medts, C. (2006), *Bewegingsopvoeding in het basisonderwijs*, Praktijkgids voor de basisschool, Mechelen: Kluwer.

Dochy, F., Gijbels, D. (2010- 2011), *Leren en Onderwijzen*, Leuven: Acco.

Dochy, F., Heylen, L., & Van de Mosselaer, H., (2001), *Coöperatief leren in een krachtige leeromgeving*, Leuven: Acco.

Florquin, V., Bertrands, E., (2006), *Speelkriebels voor kleuters*, Leuven: Acco.

Göring-Lamers A. & ten Napel-Schuring F. (2002), *Kleutergym met alternatief materiaal*, Edu Actief: Meppel.

Göring-Lamers A., Tenten-Litjens M., Vermeulen-Van Hoogstraten A., Wieringa W. & van Dijk H. (2002), *Kleuter in beweging*, Edu'Actief b.v.: Meppel.

Janssens, S., Verschaffel, L., De Corte, E., Elen, J., Lowyck, J., Struyf, E., Van Damme, J. & Vandenberghe, R. (2000), *Didactiek in beweging*, Deurne: Wolters Plantyn. pag. 147

Leper, R., Schiepers, M., Dehaene, E., (eds.) (1998), *Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren*, Leuven/Amersfoort, Leuven: Acco.

Ministerie Vlaamse Gemeenschap OD en ET, [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)

Mooij C., van Berkel M., Hazelebach, C., Houdijk, G., Loopstra, O., Steeneman, L. (2004), *Basisdocument: bewegingsonderwijs*, Zeist: Jan Luiting Fonds.

Mooij C., van Berkel M., Consten, C., (2011), *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*, Zeist: Jan Luiting Fonds.

MULTIMOVE voor kinderen, Vlaamse Overheid – Departement CJSM (2014)

Roelandt, F., Soons, B., Van Schuylenbergh, R., Van Gerven, P. (2014) *Een leerlijn zwemmen. Safe and simple*. Leuven : Acco

Rousseaux, E., *Concept bewegingsschool*, [www.bewegingsschool.be](http://www.bewegingsschool.be)

Timmers E., Meertens, TH., (1998), *Spelen(d) leren spelen, speldidactische verkenningen*, haarlem: De Vrieseborch.

Timmers, E., (2005) *Actief leren onderwijzen*, Haarlem: De Vrieseborch.

TULE, [www.slo.nl](http://www.slo.nl)

Van gelder W., Stroes, H., (2010) *Leerlingenvolgsysteem bewegen en spelen Versie 2.1. over observeren, registreren en extra zorg*, Amsterdam: Elsevier.

Verstraete, S., (2006), *Meer en Beter Bewegen, binnen en buiten de school*, Gent: PVLO.