

LICHAMELIJKE OPVOEDING

KO					L4	L6										
De kleuters kunnen 7.1.3 in bewegingscontexten de KLUSCE-componenten kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht inzetten.					De leerlingen kunnen 7.1.4 in bewegingscontexten de KLUSCE-componenten kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht gecombineerd gebruiken.		De leerling kunnen 7.1.3 in bewegingscontexten de KLUSCE-componenten kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht voldoende lang toepassen (conform de bewegingsdriehoek).									
Fysieke fitheid (KLUSCE) (B)																
GO!/ MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12		
K3 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8 WT.20 0		LO.001		Ontwikkelen spierkracht.											
K3 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8 WT.20 0		LO.002		Oefenen lenigheid. Te hanteren begrippen lenig, soepel Voorbeelden - Arda doet alsof hij een elastiek is en rekt zich zo ver mogelijk uit, eerst met zijn armen en daarna met zijn benen. - Storm zit op de grond met haar voetzolen tegen elkaar en beweegt haar knieën op en neer als een vlinder, terwijl ze haar benen soepel probeert te houden.											
K3 7.1.3			LO.003		Ontwikkelen uithoudingsvermogen. MIA <i>Uithoudingsvermogen:</i> volhouden, niet afhaken											
L4 7.1.4 L6 7.1.3			LO.004		Ontwikkelen uithoudingsvermogen. MIA <i>Uithoudingsvermogen:</i> conditie verbeteren Voorbeelden											

					Uithoudingsvermogen: Sprinten, duurlopen, aanlopen														
K3 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3			LO.005		Ontwikkelen snelheid.														
K3 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3			LO.006		Ontwikkelen oog-hand en oog-voet coördinatie.														
K3 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3			LO.007		Voeren bewegingen gecoördineerd uit. Voorbeelden <i>Gecoördineerd:</i> - Lopen en aaneensluitend springen. - Klimmen op een klimrek waarbij de bewegingen van handen en voeten gelijktijdig gebeuren. - Een reactiebal tegen een muur gooien en proberen hem te vangen wanneer hij terug stuitert.														
K3 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3			LO.008		Ontwikkelen evenwicht.														
K3 7.1.3			LO.009		Gebruiken kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht. MIA <i>Gebruiken:</i> in bewegingscontexten														
L4 7.1.4			LO.010		Gebruiken kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht. MIA <i>Gebruiken:</i> in bewegingscontexten gecombineerd														
L6 7.1.3			LO.011		Illustreer het belang van afwisseling van zitten, staan en bewegen in een gezonde bewegingsmix. Voorbeeld														

					Belang afwisseling: De leerlingen brengen aan de hand van de bewegingsdriehoek in kaart hoeveel ze zitten, licht intensief bewegen, matig intensief bewegen en hoog intensief bewegen.											
L6 7.1.3			LO.012		Gebruiken kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht. MIA <i>Gebruiken:</i> in bewegingscontexten voldoende lang gecombineerd conform de huidige richtlijnen voor bewegen van het Vlaams Instituut Gezond Leven											

Klein motorische vaardigheden. (B)																
GO!/ MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12		
	WT.17 6 WT.17 8 WT.18 0	LO.00 6 NL.14 1 NL.14 2	LO.013		Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van voorwerpen. Voorbeelden - Rosalie draait een grote sleutel in een slot om een deur te openen. - Jens slaat met een hamer op spijkers in een houten bord.											
		LO.00 6 NL.14 1 NL.14 2	LO.014		Gebruiken klein motorische handelingen bij het hanteren van voorwerpen. MIA <i>Klein motorische handelingen:</i> - toename in nauwkeurigheid - toename in dosering en ontspanning Voorbeelden - Timo swipet op een scherm. - Demi draait een bladzijde van een boek om. - Sien strikt zijn veters. - Tom kleedt de pop aan en uit.											
		LO.00 6	LO.015		Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van voorwerpen. MIA <i>Functionele grepen:</i> - toename in gerichtheid - toename in controle											

[illegible]

KO De kleuters kunnen 7.2.1 binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels opvolgen. 7.2.2 in hun bewegingsvaardigheid durf tonen. 7.1.4 in verschillende bewegingscontexten spel- en bewegingsactiviteiten uitvoeren en met verschillende materialen.	L4 De leerlingen kennen 7.2.1 de spelregels van gespeelde sporten. 7.1.1 elementaire tactische principes: aanval, verdediging en omschakeling. De leerlingen kunnen 7.2.2 spelregels toepassen. 7.2.3 deelnemen aan teamgericht spel. 7.2.4 eerlijk en sportief gedrag tonen tijdens een spel of wedstrijdvorm. 7.2.5 principes van fair play toepassen (eerlijk, sportief, regels en sancties respecteren, niet vals spelen, integriteit en respect). 7.1.5 in bewegingscontexten aangepaste sport- en spelactiviteiten (doelspelen, terugslagspelen ...) uitvoeren.	L6 De leerlingen kunnen 7.2.1 deelnemen aan teamgericht spel en hierbij verschillende rollen aannemen. 7.2.2 de functie van scheidsrechter in vereenvoudigde spelvormen opnemen. 7.1.4 in bewegingscontexten verschillende (aangepaste) sport-, spel- en bewegingsactiviteiten uitvoeren door zelfstandig oplossingen voor een bewegings- of spelprobleem te zoeken. 7.1.5 in bewegingscontexten elementaire tactische principes demonstreren in aangepaste spelvormen (aanval, verdediging en omschakeling).
Zelfconcept en interactie in groep (P)		

GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
K3 7.2.1	BU.00 1		LO.022		Herkennen de spelregels van een (bewegings)spel. MIA <i>Herkennen:</i> binnen een eenvoudige spelvorm <i>Spelregels:</i> één tot twee spelregels									
K3 7.2.1	BU.00 2		LO.023		Beschrijven de spelregels van een (bewegings)spel. MIA <i>Herkennen:</i> binnen een eenvoudige spelvorm <i>Spelregels:</i> één tot twee spelregels Te hanteren begrippen de spelregel, de afspraak									
K3 7.2.1	BU.03 2		LO.024		Passen de spelregels van een (bewegings)spel correct toe. MIA <i>(Bewegings)spel:</i> een eenvoudige spelvorm <i>Spelregels:</i> één tot twee spelregels									
K3 7.2.2			LO.025		Tonen durf in hun bewegingsvaardigheid.									
	BU.07 4		LO.026		Herkennen veiligheidsafspraken. MIA <i>Herkennen:</i> bij spelvormen en bewegingsactiviteiten Voorbeelden <i>Veiligheidsafspraken:</i> We duwen en trekken niet tijdens het spelen van een spel; Ik stop met bewegen wanneer ik pijn heb.									

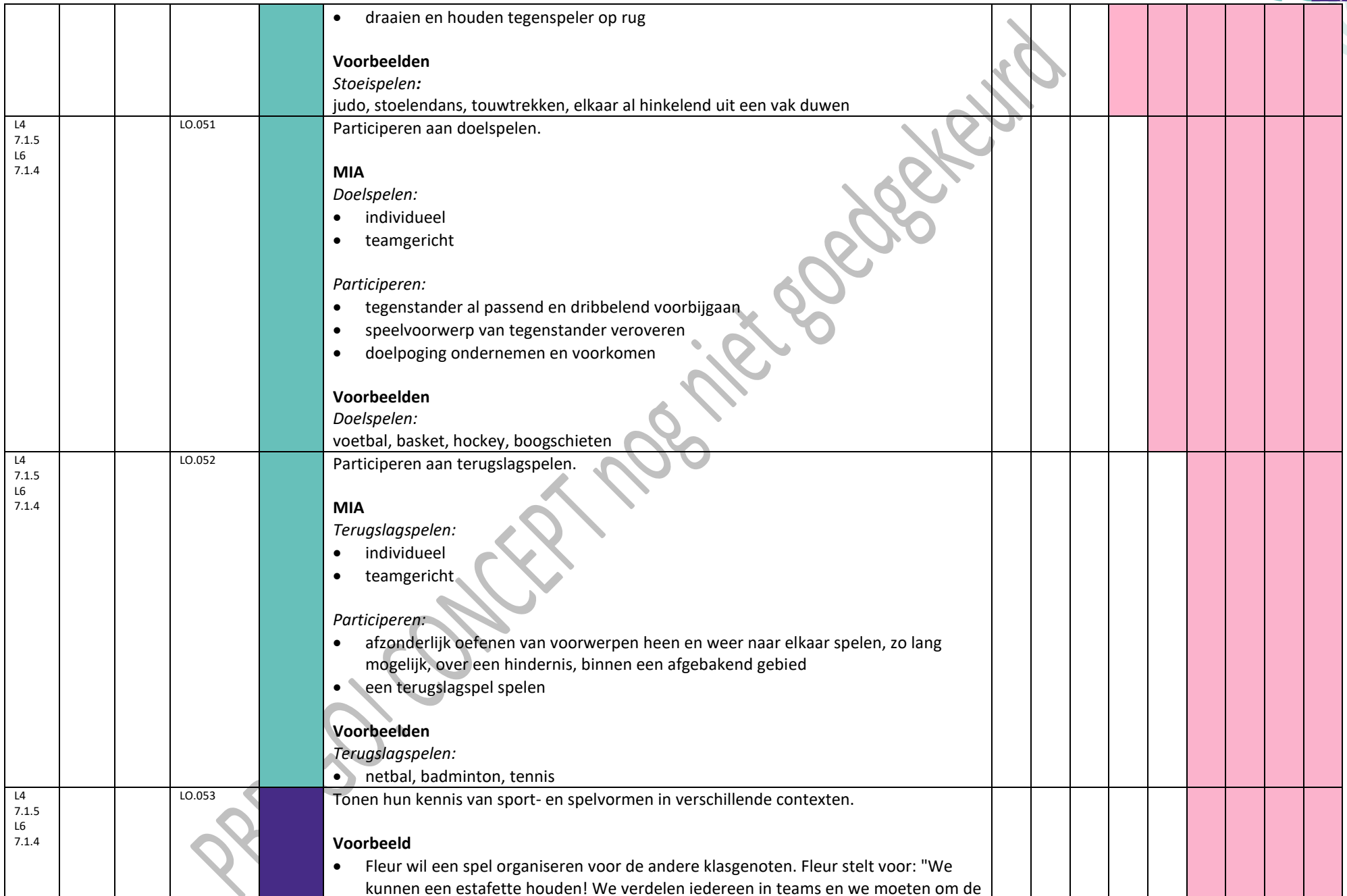
PBD-GO!

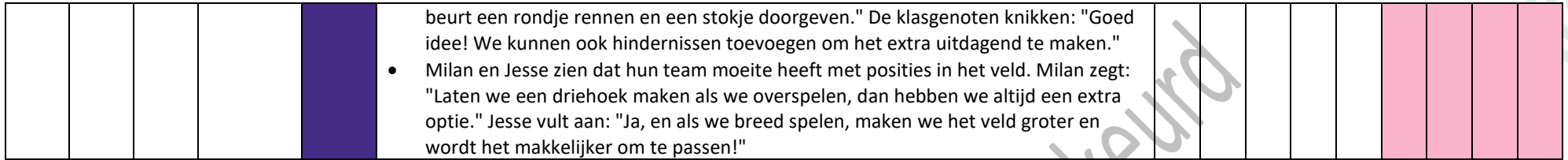
8

9

GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
K3 7.1.4 L4 7.1.5		LO.02 1	LO.045		Participeren aan zintuigspelen. MIA <i>Zintuigspelen:</i> - gerichte aandacht voor verschillende sensorische prikkels - in relatie tot één of meerdere zintuigen <i>Participeren:</i> - in combinatie met reactiesnelheid Voorbeelden <i>Zintuigspelen:</i> voelspel, geluidenspel, blind parcours, kleurenjacht, warm of koud, blind tekenen, 1 2 3 piano									
K3 7.1.4			LO.046		Participeren aan tikspelen. MIA <i>Tikspelen:</i> eenvoudige spelregels <i>Participeren:</i> rennen, stoppen, tikken Voorbeelden <i>Tikspelen:</i> schipper mag ik overvaren, kleurentikkertje									
L4 7.1.5 L6 7.1.4			LO.047		Participeren aan tikspelen. MIA <i>Tikspelen:</i> complexere regels <i>Participeren:</i> - gebruik van tactische principes - eerst individueel later ook in team - samenwerken met andere lopers of tikkers Voorbeelden <i>Tikspelen:</i>									

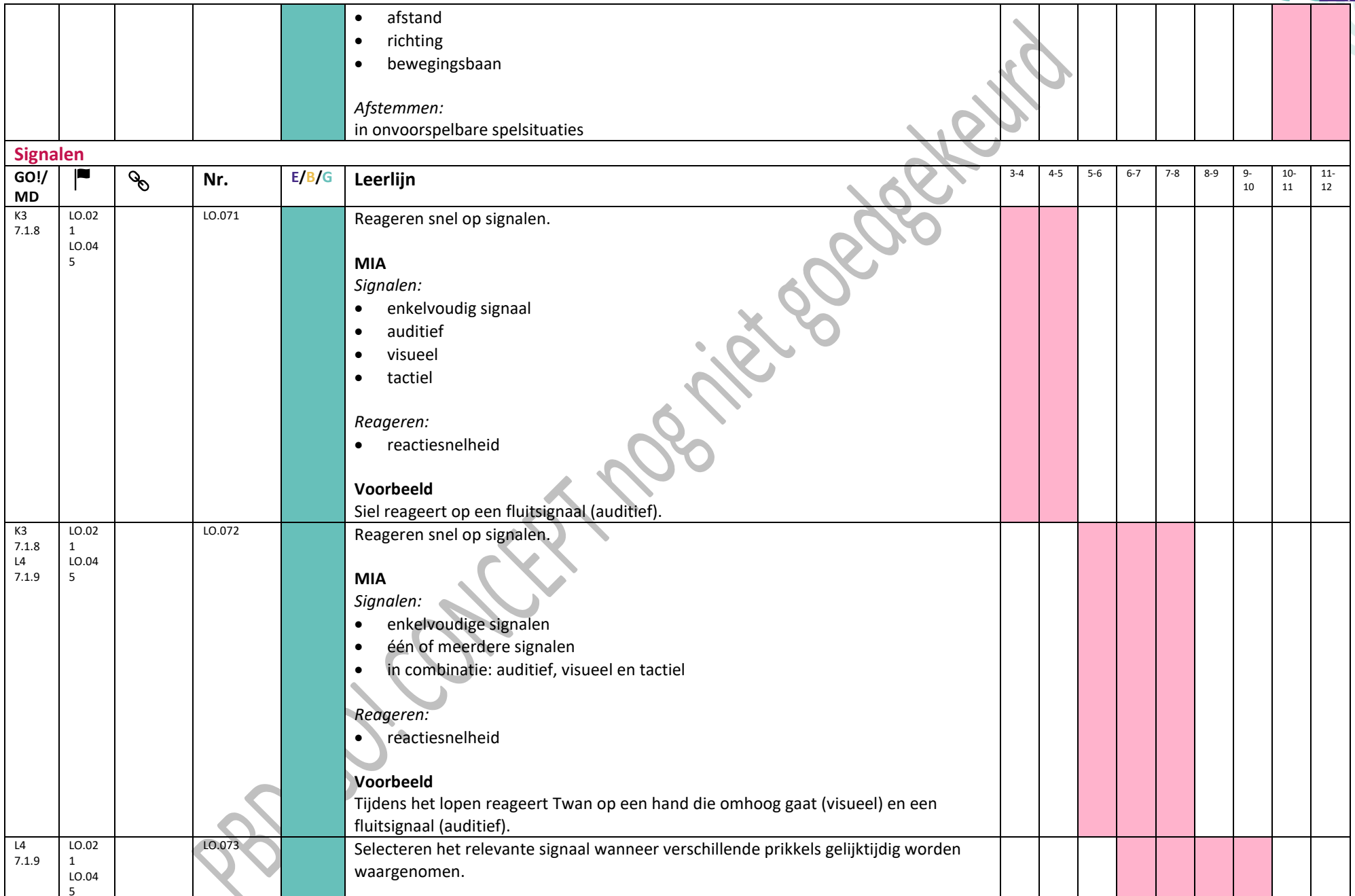
					vlaggenroof, haasje-over, dierentikkertje <i>Tactische principes:</i> van richting of tempo veranderen (schijnacties) <i>Complexere regels:</i> ‘vrij maken’ van getikte spelers											
K3 7.1.4 L4 7.1.5 L6 7.1.4			LO.048		Participeren aan loopspelen. MIA <i>Loopspelen:</i> • individueel • teamgericht Voorbeelden <i>Loopspelen:</i> sprint, duurloop, aflossingsloop, nummerloop											
L4 7.1.5 L6 7.1.4			LO.049		Participeren aan trefspelen. MIA <i>Trefspelen:</i> • in eenzelfde speelveld • in gescheiden speelveld <i>Participeren:</i> • voorwerp ontwijken of tegenhouden • met een voorwerp treffen Voorbeelden <i>Trefspelen:</i> jagersbal, trefbal											
L4 7.1.5 L6 7.1.4			LO.050		Participeren aan stoeispelen. MIA <i>Stoeispelen:</i> • individueel • teamgericht <i>Participeren:</i> • verdedigen en afnemen van voorwerpen • balansverstoring bij zichzelf voorkomen • balansverstoring bij tegenspeler veroorzaken (duwen, trekken)											



Tijdsperceptie, ruimteperceptie en signalen (B)[illegible]

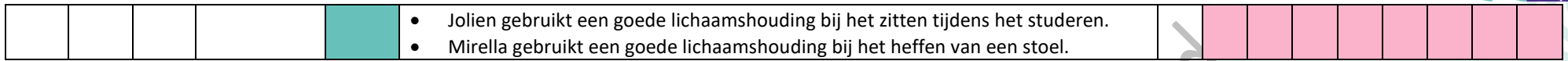
					Tijdens de bewegingsles luistert Mike goed naar het fluitsignaal. Bij een lang fluitsignaal gaat hij meteen zitten en bij een kort fluitsignaal blijft hij staan.												
K3 7.1.6	MV.06 7 LO.07 1 LO.07 2		LO.055		Voeren bewegingen in een bepaalde volgorde uit. Voorbeelden - Jessica voert een reeks opeenvolgende bewegingen uit. Daarna voeren de andere kinderen uit haar klas dezelfde reeks uit. - Tijdens de les maakt de leraar verschillende geluiden. Xavi weet dat bij een klap in de handen hij moet springen, bij een fluitsignaal moet hij bukken en bij een trommelgeluid moet hij draaien. Hij luistert goed en voert de bewegingen in de juiste volgorde uit.												
K3 7.1.6 L4 7.1.7	MV.06 7 MV.06 8 MV.06 9		LO.056		Stemmen bewegingen af op het tempo. MIA <i>Tempo:</i> - een opgelegd tempo - tempo van bewegende voorwerpen - tempo van personen Voorbeelden - Amelia stapt sneller dan een rollende bal. - Evert springt even snel als het draaien van een springtouw.												
K3 7.1.6 L4 7.1.6	MV.06 7 MV.06 8 MV.06 9		LO.057		Stemmen bewegingen af op een opgelegd ritme. Voorbeeld Tijdens de les hoort Mika het ritme van de trom. Wanneer de trom langzaam slaat, loopt ze rustig, maar zodra het ritme sneller wordt, versnelt ze haar passen om in de maat te blijven.												
L6 7.1.7	MV.07 4		LO.058		Voeren combinaties van bewegingen uit volgens een opgelegd ritme. MIA <i>Uitvoeren</i> zonder aanwijzingen												
Ruimteperceptie																	
GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12			
K3 7.1.7			LO.059		Verplaatsen zich via meerdere opeenvolgende hindernissen.												

K3 7.1.7	AA.24 3		LO.060		Plaatsen zich op een aangegeven plek. MIA <i>Zich plaatsen:</i> individueel												
K3 7.1.7	AA.24 3		LO.061		Plaatsen zich op een aangegeven plek. MIA <i>Zich plaatsen:</i> • met meerdere • rekening houdend met de ruimtelijke begrenzingen												
K3 7.1.7	AA.24 3		LO.062		Lokaliseren snel een afgesproken plaats. MIA <i>Lokaliseren:</i> rekening houdend met plaatsaanduidingen Voorbeelden • De meester wijst een hoepel aan. Wanneer hij "Start!" roept, rent Nathan snel naar de juiste hoepel die eerder was aangeduid. • Tijdens een tikspel rent Cato door de zaal. Zodra de juf op haar fluit blaast, haast ze zich naar haar eerder toegewezen vak en gaat daar snel staan.												
K3 7.1.7	AA.24 3		LO.063		Oriënteren zich ten opzichte van anderen en objecten in een bewegingssituatie. Voorbeeld • Rens loopt zonder tegen anderen te botsen in een drukke turnzaal. • Bij het gooien van een bal richt Rayan zich op de positie van een kegel om deze precies te raken.												
K3 7.1.7	AA.24 3		LO.064		Bewegen in een aangegeven richting. Voorbeelden • Tijdens de les toont de juf verschillende symbolen. Wanneer zij een pijl naar voren laat zien, loopt Sterre voorwaarts. Bij een pijl naar achteren stapt ze direct achteruit, en bij een schuine pijl beweegt ze schuin de aangegeven kant op. • Ruben en Stijn spelen een spel waarbij ze rond een bal moeten bewegen. Ze draaien en cirkelen samen totdat de juf "Stop!" roept.												
K3 7.1.7 L4 7.1.8			LO.065		Stemmen de eigen bewegingsbaan af op bewegende voorwerpen of personen. MIA <i>Afstemmen van de bewegingsbaan:</i>												



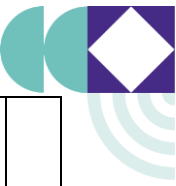
GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
			LO.082		Bewegen zijwaarts, voorwaarts en achterwaarts.									
			LO.083		Demonstreren symmetrische houdingen en bewegingen. MIA <i>Demonstreren:</i> nabootsen									
			LO.084		Demonstreren asymmetrische houdingen en bewegingen. MIA <i>Demonstreren:</i> nabootsen									
K3 7.1.9 K3 7.1.10 L4 7.1.11	LO.01 6 LO.017		LO.085		Demonstreren een duidelijke voorkeur voor de linker- of rechterhand of -voet. MIA <i>Demonstreren:</i> met inbegrip van een duidelijke taakverdeling tussen het gebruik van de linker- en rechterhand in bewegingscontexten waar tweehandigheid vereist is Voorbeelden - Bij het werpen merkt Ravi dat hij liefst zijn linkerhand gebruikt. - Wanneer Naïma ver wil springen, stoot ze best af met haar rechtervoet.									
L4 7.1.11	LO.01 8 LO.019		LO.086		Gebruiken gepast hun linker- en rechterhand of -voet. Voorbeelden - Tijdens het schrijven gebruikt Kate haar rechterhand om te schrijven, terwijl ze met haar linkerhand het schrift op zijn plek houdt. - Bij het hoogspringen duwt Sander zich af met zijn sterke linkerbeen, terwijl hij zijn rechterbeen hoog zwaait om over de lat te komen.									
			LO.087		Gebruiken hun voorkeurszijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas.									
Spierspanning en ontspanning														
GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
L4 9.1.9	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8		LO.088		Ontwikkelen spierspanning. MIA <i>Spierspanning:</i> dynamisch en statisch									

[illegible]

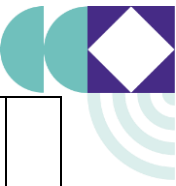


Natuurlijke basisbewegingen (B)

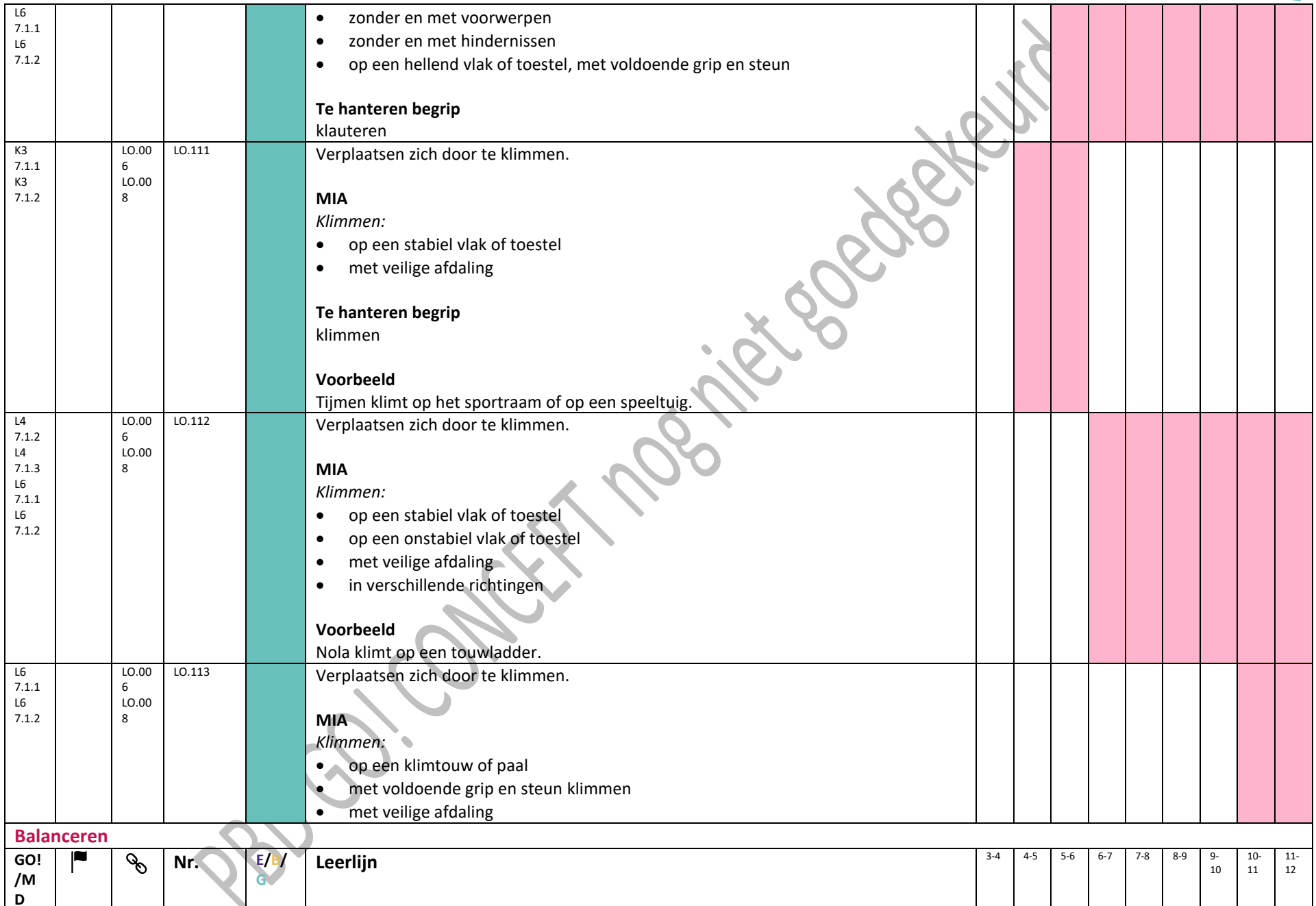
[illegible]



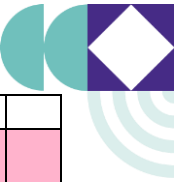
					Te hanteren begrippen stappen, lopen Voorbeelden <i>Stappen en lopen:</i> • lopen als een muis, lopen als een olifant. • Achterwaarts stappen met een pittenzakje op het hoofd. • Gehurkt stappen rond kegels.												
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 4 LO.00 5 LO.00 7	LO.105		Verplaatsen zich door te stappen en te lopen. MIA <i>Stappen en lopen:</i> • op verschillende manieren • in verschillende richtingen • zonder en met voorwerpen • zonder en met hindernissen • aanpassing van loophouding en – tempo aan de afstand Voorbeelden • Julius probeert zich te verplaatsen met stelten. Hij zet voorzichtig één voet voor de andere en houdt zijn evenwicht terwijl hij vooruit stapt. • Esra sprint zo snel mogelijk naar de overkant van het veld wanneer de juf het startsein geeft, waarbij ze haar paslengte en snelheid aanpast aan de afstand.												
Sluipen en kruipen																	
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn		3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12		
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.106		Verplaatsen zich door te sluipen en te kruipen. MIA <i>Sluipen en kruipen:</i> • op verschillende manieren • in verschillende richtingen • zonder voorwerpen • zonder en met hindernissen												
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.107		Verplaatsen zich door te sluipen en te kruipen. MIA <i>Sluipen en kruipen:</i>												



					- op verschillende manieren - in verschillende richtingen - zonder voorwerpen - zonder en met hindernissen Te hanteren begrippen sluipen, kruipen												
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 7 LO.00 8	LO.108		Verplaatsen zich door te sluipen en te kruipen. MIA <i>Sluipen en kruipen:</i> - op verschillende manieren - in verschillende richtingen - zonder en met voorwerpen - zonder en met hindernissen Voorbeelden - Stella moet zich kruipend door een smalle tunnel verplaatsen. Eerst gaat ze voorwaarts, maar zodra de tunnel lager wordt, draait ze zich op haar rug en schuift achteruit verder. - Lorenzo kruipt onder een lage tafel door tijdens het hindernisparcours. Hij houdt hierbij een balletje vast dat hij later in de emmer moet gooien.												
Klimmen en klauteren																	
GO! /M D			Nr.	E/B/G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12			
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.109		Verplaatsen zich door te klauteren. MIA <i>Klauteren:</i> - op verschillende manieren - in verschillende richtingen - zonder voorwerpen - zonder en met hindernissen												
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.110		Verplaatsen zich door te klauteren. MIA <i>Klauteren:</i> - op verschillende manieren - in verschillende richtingen												







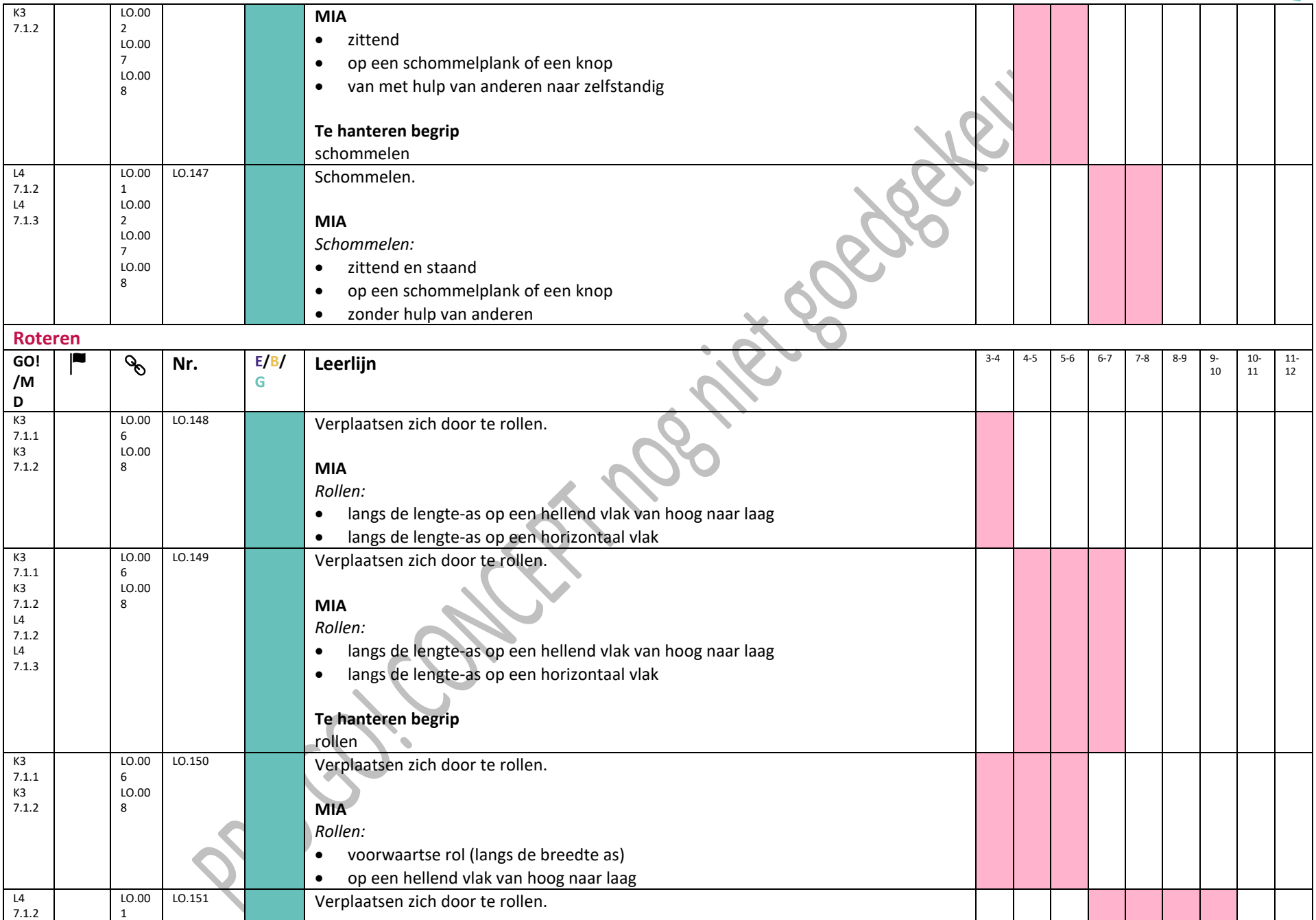
L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8 LO.09 5	LO.118		Ben doet een uitvoering op de Zweedse bank. Voeren een beweging of houding in balans uit. MIA <i>Uitvoeren:</i> met twee of meerderen op een onstabiel of smal vlak Voorbeeld Tijdens de bewegingsles bouwen de kinderen uit Wesley zijn klas een menselijke piramide.													
Rijden en glijden																		
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9- 10	10- 11	11- 12				
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.119		Verplaatsen zich door te glijden. MIA <i>Glijden:</i> • met behoud van evenwicht • op verschillende manieren • met de voeten eerst													
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.120		Verplaatsen zich door te glijden. MIA <i>Glijden:</i> • met behoud van evenwicht • op verschillende manieren • met de voeten eerst Te hanteren begrip glijden Voorbeeld Bieke glijdt van een glijbaan op de buik.													
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.121		Verplaatsen zich door te glijden. MIA <i>Glijden:</i> • met behoud van evenwicht													



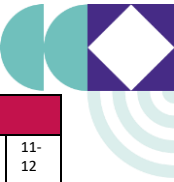
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 3 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.128		Verplaatsen zich door te huppen en hinken. Te hanteren begrippen huppen, hinken Voorbeeld Sami hupt als een kikker.												
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 3 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.129		Verplaatsen zich door te huppelen en hinkelen. Te hanteren begrippen huppelen, hinkelen												
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 4 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.130		Verplaatsen zich met loopsprongen. MIA <i>Loopsprongen:</i> over lage hindernissen springen en gelijkmatig doorlopen (hindernislopen)												
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 3 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.131		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> - vrije sprongen - voorwaarts of zijwaarts - met landing in evenwicht												
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 3 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.132		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> - van een verhoogd vlak (dieptesprong) - met landing in evenwicht Te hanteren begrip springen												
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 1 LO.00 4	LO.133		Verplaatsen zich door te springen. MIA												

33

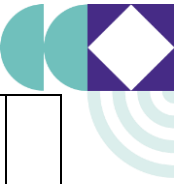
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.142		Dragen al hangend het eigen lichaamsgewicht. MIA <i>Hangen:</i> - in verschillende hangposities - verticaal en rechtop Te hanteren begrip hangen Voorbeeld Jonah hangt aan het klimrek.									
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.143		Dragen al hangend het eigen lichaamsgewicht. MIA <i>Hangen:</i> - in verschillende hangposities. - verticaal, rechtop en omgekeerd (apenhang, kniehang)									
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.144		Verplaatsen zich vanuit een hangpositie. MIA <i>Zwieren:</i> - van stang/ring naar stang/ring zich horizontaal verplaatsen - van stang/ring naar stang/ring zich verticaal verplaatsen - Sslingeren aan één of twee touwen en in evenwicht landen Te hanteren begrippen slingeren, zwaaien, zwieren									
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.145		Schommelen. MIA <i>Schommelen:</i> - zittend - op een schommelplank - met hulp van anderen									
K3 7.1.1		LO.00 1	LO.146		Schommelen.									



[illegible]



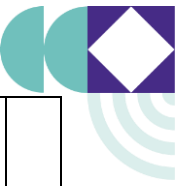
Basisbewegingen bij spel- en sportvormen (B)														
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.156		Rollen voorwerpen. MIA <i>Rollen:</i> - met één en twee handen - naar een vast doel									
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.157		Schuiven voorwerpen. MIA <i>Schuiven:</i> - met één en twee handen - naar een vast doel Voorbeeld Quinty schuift een pittenzak naar een aangeduid vlak op de grond.									
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.158		Rollen voorwerpen. MIA <i>Rollen:</i> - met één en twee handen - naar een vast doel of naar een bewegend doel Te hanteren begrippen rollen Voorbeeld Keano raakt een bewegende bal door een andere bal ernaar toe te rollen.									
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.159		Schuiven voorwerpen. MIA <i>Schuiven:</i> - met één en twee handen - naar een vast doel of naar een bewegend doel Te hanteren begrippen schuiven									



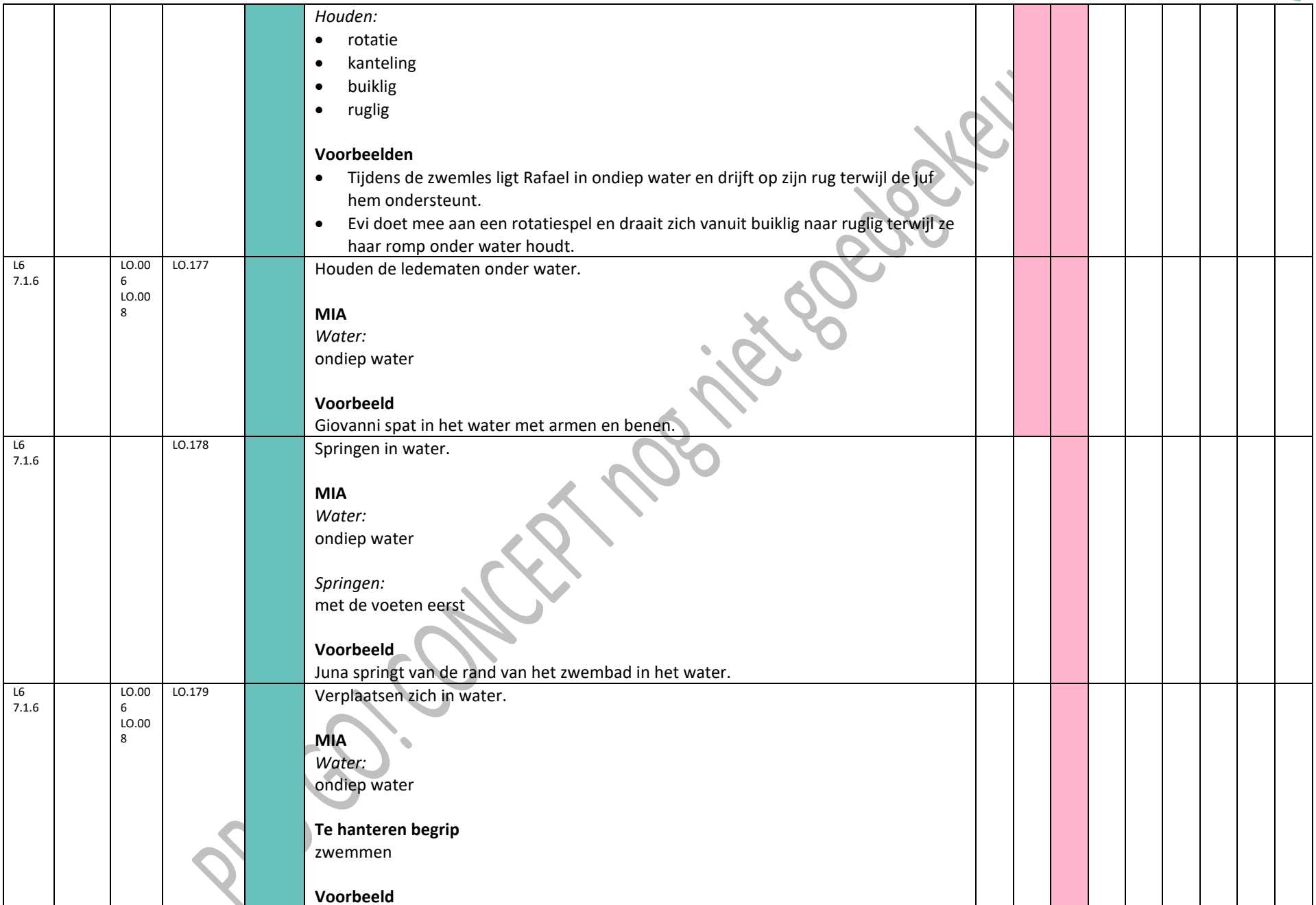
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.160		Werpen een voorwerp. MIA <i>Werpen:</i> vanuit stilstand										
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.161		Werpen een voorwerp. MIA <i>Werpen:</i> vanuit stilstand Te hanteren begrip werpen										
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.162		Vangen een voorwerp. MIA <i>Vangen:</i> vanuit stilstand										
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.163		Vangen een voorwerp. MIA <i>Vangen:</i> vanuit stilstand Te hanteren begrip vangen										
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.164		Werpen een voorwerp. MIA <i>Werpen:</i> - vanuit stilstand of beweging - op verschillende manieren - naar een vast doel of naar een bewegend doel of zo ver mogelijk Voorbeelden - Faas werpt een ring met een onderhandse beweging over een paal. - Lily werpt een stok met een krachtige bovenhandse beweging zo ver mogelijk.										
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2	LO.165		Vangen een voorwerp. MIA										

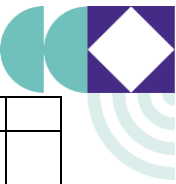


L6 7.1.2					Te hanteren begrippen (weg)trappen, schoppen												
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.170		Houden een voorwerp in beweging MIA <i>In beweging:</i> • met handen of voeten (dribbelen) • met slagmateriaal (drijven) • op verschillende manieren Te hanteren begrippen dribbelen, drijven												
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7	LO.171		Heffen een last. MIA <i>Heffen:</i> • op verschillende manieren • gecontroleerd neerzetten • veilig en rugsparend Te hanteren begrip heffen												
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7	LO.172		Dragen een last. MIA <i>Dragen:</i> • op verschillende manieren • gecontroleerd neerzetten • veilig en rugsparend Te hanteren begrip dragen												
K3 7.1.1 K3 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.173		Gebruiken trek- en duwkracht. MIA <i>Trekken/duwen:</i> • op verschillende manieren • een voorwerp												



					• een medeleerling														
					Te hanteren begrippen trekken, duwen														
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.174		Gebruiken trek- en duwkracht. MIA <i>Trekken/duwen:</i> • één leerling trekt en duwt een voorwerp of medeleerling • in groep medeleerlingen of voorwerpen trekken en duwen • samenwerking of tegenwerking • een voorwerp • een medeleerling														
Zwemmen (B)																			
Fase 1: watergewenning																			
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn		3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12				
L6 7.1.6		LO.00 6 LO.00 8	LO.175		Houden het hoofd onder water. MIA <i>Water:</i> ondiep water <i>Houden:</i> • gedurende 3 seconden • zonder duikbril en neusklem Te hanteren begrip kopje onder Voorbeelden • Marley kijkt onder water. • Berend duwt een blikje voort met het hoofd.														
L6 7.1.6		LO.00 6 LO.00 8	LO.176		Houden de romp onder water. MIA <i>Water:</i> ondiep water														





					Jorn loopt met armstuwung.													
L6 7.1.6		LO.00 6 LO.00 8	LO.180		Verplaatsen zich in water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Zich verplaatsen:</i> met ondersteuning Voorbeeld Mart verplaatst zich via de rand van het zwembad in het diepe water.													
Fase 2: overleven																		
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12				
L6 7.1.6		LO.00 1 LO.00 8	LO.181		Voeren drijf- en glijbewegingen uit in het water. MIA <i>Water:</i> ondiep water Te hanteren begrip drijven Voorbeelden - Christian drijft ter plaatse in het water. - Siska houdt het hoofd boven water om vlot in te ademen.													
L6 7.1.6		LO.00 1 LO.00 8	LO.182		Voeren drijf- en glijbewegingen uit in het water. MIA <i>Water:</i> diep water													
L6 7.1.6			LO.183		Gebruiken een correcte ademhalingstechniek in het water. MIA <i>Water:</i> ondiep water <i>Ademhalingstechniek:</i> met onderdompeling van het hoofd													

