

LICHAAMELIJKE 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	2,5-4	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	2,5-4	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 swijpet 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											

LO 019		Schrijfmotorische handelingen met aandacht voor: • vloeiend in een vlot tempo • leesbaarheid		
		Gebruiken schrijfmotorische handelingen.		

[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	2,5-4	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.									

		MIA <i>Beschrijven:</i> bij spelvormen en bewegingsactiviteiten Te hanteren begrip veilig Voorbeelden <i>Veiligheidsafspraken:</i> Ik gebruik het materiaal zoals het hoort; Ik blijf tussen de lijnen.	
LO.028		Passen de veiligheidsafspraken toe. MIA <i>Toepassen:</i> bij spelvormen en bewegingsactiviteiten	
LO.029		Drukken zich op een sociaal aanvaarde wijze uit bij het samen bewegen. MIA <i>Een sociaal aanvaarde wijze:</i> • aanmoedigen • hulp bieden • inspanningen van anderen waarderen • beheersen van emoties • samenwerken • luisteren naar anderen • persoonlijke ruimte respecteren	
LO.030		Benoemen een eigen regelovertreding. Te hanteren begrippen de fout, de overtreding	
LO.031		Respecteren sancties bij het overtreden van afgesproken spelregels.	

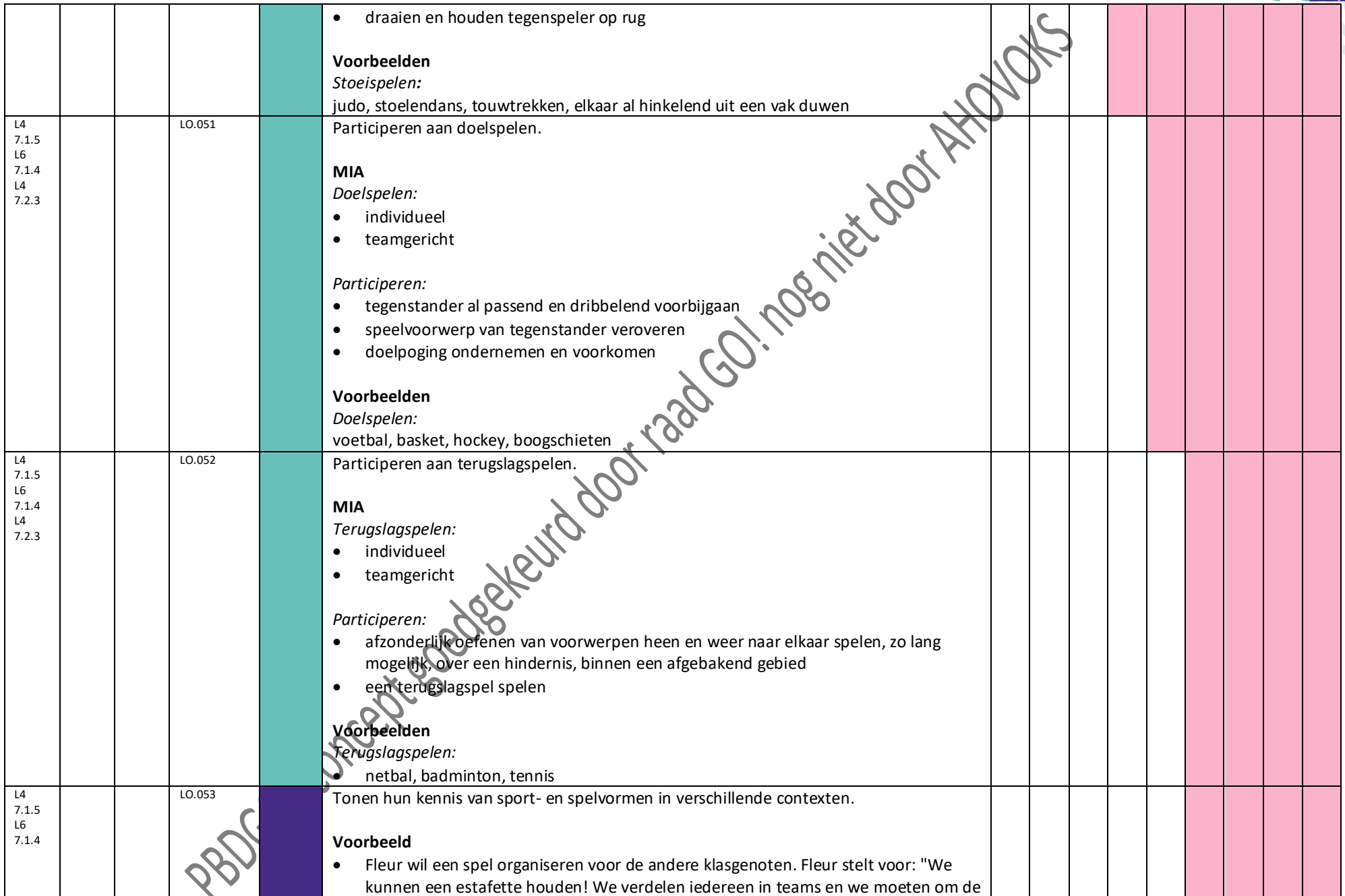
		Groepsindeling: verplichte met diverse taken en rollen Participeren: bereid zijn met iedereen samen te bewegen
LO.033		Participeren aan een groepsindeling. MIA <i>Groepsindeling:</i> • verplichte • zelfgekozen: met aandacht voor even sterke groepen maken • met diverse taken en rollen Participeren: bereid zijn met iedereen samen te bewegen
LO.034		Herkennen de spelregels van sport- en spelvormen. MIA <i>Sport- en spelvormen:</i> • individuele • teamgerichte
LO.035		Passen de spelregels van sport- en spelvormen toe. MIA <i>Sport- en spelvormen:</i> • individuele • teamgerichte
LO.036		Duiden de veiligheidsafspraken. MIA <i>Duiden:</i> bij bewegingsactiviteiten, sport- en spelvormen Voorbeelden <i>Veiligheidsafspraken:</i> • Ik wacht op mijn beurt bij het hoogspringen.

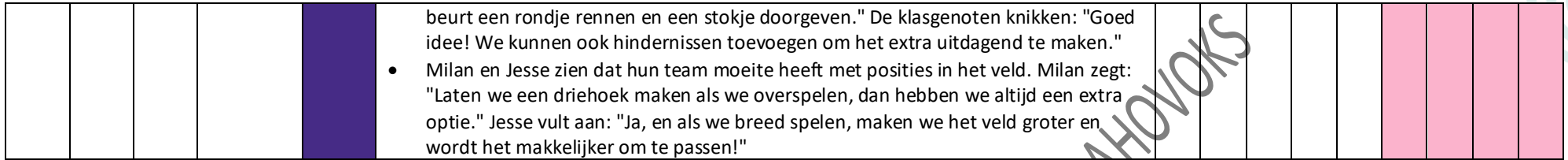


LO.040

GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	2,5-4	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 L4 7.2.3			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 L4 7.2.3			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 L4 7.2.3			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 L4 7.2.3			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)										



[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 6 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 6 MV.06 7 MV.06 8		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 6 MV.06 7 MV.06 8		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 3		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	2,5-4	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>												

LO.066		Bewegen in de meest efficiënte bewegingsrichting.
LO.067		Stemmen hun beweging af op een te overbruggen afstand. MIA <i>Afstemmen:</i> de afstand inschatten Voorbeelden - Hendrik gooit een bal naar Moos. Als ze dichtbij staat, gooit hij zachtjes, maar als ze verder weg staat, gebruikt hij meer kracht om de bal te laten aankomen. - Bij het springparcours ziet Kai dat de hoepel ver ligt. Hij neemt een korte aanloop en springt met een grote sprong om eroverheen te komen.
LO.068		Verplaatsen zich in meerdere opeenvolgende richtingen. Voorbeelden - Tijdens de les volgt Danique de instructies van de juf op. Ze draait eerst naar links, loopt daarna een paar stappen vooruit en springt vervolgens naar rechts. - Sep speelt op het schoolplein. Hij rent eerst achteruit, draait dan naar rechts en springt daarna over een lijn om het parcours af te maken.
LO.069		Stemmen bewegingen af op de ruimte. MIA <i>Ruimte:</i> - positie - afstand - richting - bewegingsbaan <i>Afstemmen:</i> in gecontroleerde situaties
LO.070		Stemmen bewegingen af op de ruimte. MIA <i>Ruimte:</i> positie

[illegible]

GO!/ MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	2,5- 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 KO 7.1.5	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 L6 7.1.9	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.									
L6 7.1.9			LO.087		Gebruiken hun voorkeurszijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas.									
Spierspanning en ontspanning														
GO!/ MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	2,5- 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									

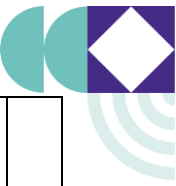
					• zelfstandig of in sport- en spelvorm Te hanteren begrippen stretchen, gespannen, ontspannen Voorbeeld <i>Spierspanning:</i> • metafoor met de banaan: plankhouding (hol, bol) • warming-up en cooling-down													
L4 9.1.9 L6 9.1.2	WT.20 2 WT.21 0 WT.22 0		LO.096		Illustreren de korte- en langetermijneffecten van fysieke inspanning op het lichaam. MIA <i>Korte- en langetermijneffecten:</i> fysieke en mentale gezondheid													
L6 9.1.2			LO.097		Verwoorden het belang van het doseren van een fysieke inspanning.													
			LO.098		Tonen hun specifieke kennis van lichaamsperceptie in verschillende contexten. Voorbeelden • Na een sprint tijdens een spel in het park, voelt Lieve dat haar hartslag hoog is. Ze zegt: "Ik moet even stilzitten en rustig ademhalen, zodat mijn hart weer normaal gaat kloppen." • Jax helpt thuis met het tillen van een zware doos. Hij buigt zijn knieën en zegt: "Ik moet door mijn knieën gaan om mijn rug niet te belasten."													
Lichaamshouding																		
GO!/ MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	2,5-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12				
L4 9.1.9			LO.099		Duiden het belang van een goede zit-, sta- en schrijfhouding.													
L4 9.1.9			LO.100		Verwoorden de principes van een goede lichaamshouding. Voorbeelden • Victoria laat haar schouders zakken en houdt ze niet opgetrokken. • Michael buigt door de knieën wanneer hij iets wilt optillen.													
L4 9.1.9 L6 9.1.2			LO.101		Beschrijven de gevolgen van een slechte lichaamshouding voor hun gezondheid.													
L4 9.1.9	SV.059		LO.102		Gebruiken een goede lichaamshouding bij dagelijkse activiteiten.													

					Voorbeelden														
					- Jolien gebruikt een goede lichaamshouding bij het zitten tijdens het studeren. - Mirella gebruikt een goede lichaamshouding bij het heffen van een stoel.														

KO	L4	L6
De kleuters kunnen 7.1.1 in bewegingscontexten motorische basisvaardigheden inzetten. 7.1.2 in bewegingscontexten eenvoudige (groot)motorische vaardigheden uitvoeren, waaronder heffen en dragen, klimmen en klauteren, rijden en glijden, sluipen en kruipen, springen en landen, stappen en lopen, werpen, vangen en trappen, zwieren, balanceren en roteren.	De leerlingen kunnen 7.1.2 in bewegingscontexten motorische basisvaardigheden ontwikkelen, gebruikmakend van diverse toestellen en materialen. 7.1.3 in bewegingscontexten grootmotorische vaardigheden toepassen, waaronder heffen en dragen, klimmen en klauteren, rijden en glijden, sluipen en kruipen, springen en landen, stappen en lopen, werpen, vangen en trappen, zwieren, balanceren en roteren.	De leerling kunnen 7.1.1 in bewegingscontexten motorische basisvaardigheden beheersen en in combinatie uitvoeren, gebruikmakend van diverse toestellen en materialen. 7.1.2 in bewegingscontexten grootmotorische vaardigheden toepassen waaronder heffen en dragen, klimmen en klauteren, rijden en glijden, sluipen en kruipen, springen en landen, stappen en lopen, werpen, vangen en trappen, zwieren, balanceren en roteren in complexere bewegingssituaties. 7.1.6 voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen zonder hulpmiddelen.

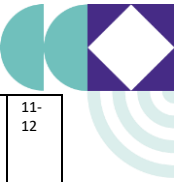
Natuurlijke basisbewegingen (B)

Stappen en lopen														2,5-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn																	
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 3 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.103		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																	
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.104		Verplaatsen zich door te stappen en te lopen. MIA <i>Stappen en lopen:</i> - op verschillende manieren - in verschillende richtingen - zonder en met voorwerpen																	

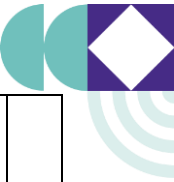


					- zonder en met hindernissen Te hanteren begrippen stappen, lopen Voorbeelden <i>Stappen en lopen:</i> - lopen als een muis, lopen als een olifant. - Achterwaarts stappen met een pittenzakje op het hoofd. - Gehurkt stappen rond kegels.												
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 4 LO.00 5 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	2,5-4	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	2,5-4	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												



GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5- 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 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.114		Staan met behoud van evenwicht op één voet. MIA <i>Voet:</i> de voorkeursvoet en de niet voorkeursvoet									
K3 7.1.1 K3 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.115		Balanceren. MIA <i>Balanceren:</i> - al staande - in verplaatsing - met behoud van evenwicht - op een breed, stabiel vlak Voorbeeld Andrie stapt op de Zweedse bank.									
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 6 LO.00 8	LO.116		Balanceren. MIA <i>Balanceren:</i> - al staande - in verplaatsing - met behoud van evenwicht - op een breed, stabiel vlak - op een smal, stabiel vlak - op een onstabiel vlak - op een hellend vlak - op verschillende manieren - in verschillende richtingen - zonder en met voorwerpen									
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8 LO.09 5	LO.117		Voeren een beweging of houding in balans uit. MIA <i>Uitvoeren:</i> met twee of meerderen									

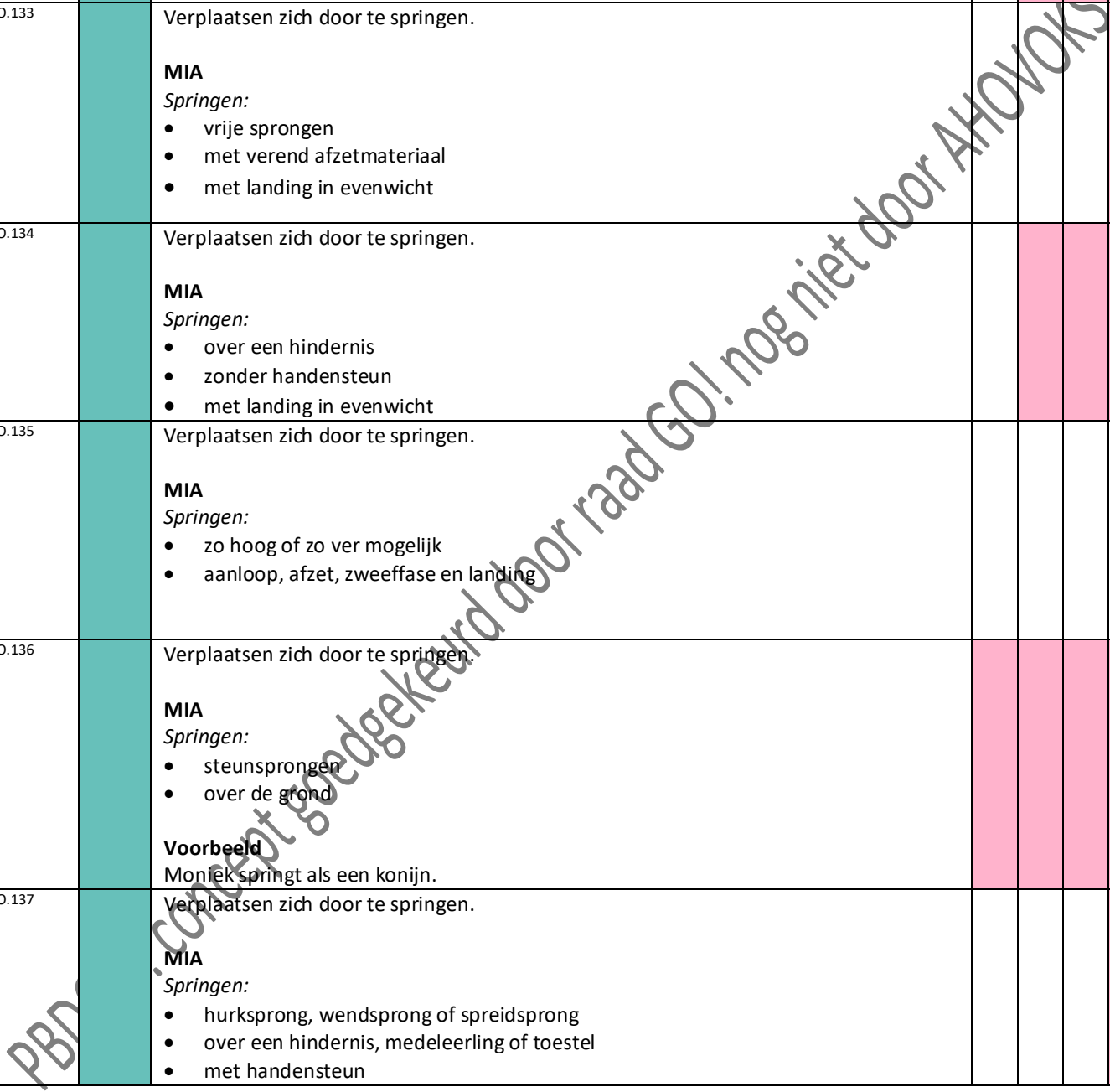


					op een stabiel vlak														
					Voorbeeld Ben doet een uitvoering op de Zweedse bank.														
L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8 LO.09 5	LO.118		Voeren een beweging of houding in balans uit. MIA <i>Uitvoeren:</i> met twee of meerderen op een onstabiel of smal vlak Voorbeeld Tijdens de bewegingsles bouwen de kinderen uit Wesley zijn klas een menselijke piramide.														
Rijden en glijden																			
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn		2,5- 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		LO.00 6 LO.00 8	LO.121		Verplaatsen zich door te glijden.														

oud van evenwicht hillende manieren voeten eerst n met partner n met voorwerpen zich door te glijden.			
oud van evenwicht hillende manieren voeten eerst of met het hoofd eerst n met partner n met voorwerpen zich of een medeleerling door te glijden of te rijden.			
n: g en veilig end of glijdend materiaal			
stuurvaardigheid als fietser.			
heid als fietser: oefiets en en vertrekken er rijden tussen een smalle strook			



Springen en landen														
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5- 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 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									

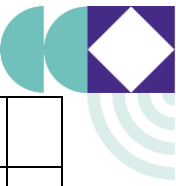


0.133		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> • vrije sprongen • met verend afzetmateriaal • met landing in evenwicht			
0.134		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> • over een hindernis • zonder handensteun • met landing in evenwicht			
0.135		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> • zo hoog of zo ver mogelijk • aanloop, afzet, zweeffase en landing			
0.136		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> • steunsprongen • over de grond Voorbeeld Moniek springt als een konijn.			
0.137		Verplaatsen zich door te springen. MIA <i>Springen:</i> • hurksprong, wendsprong of spreidsprong • over een hindernis, medeleerling of toestel • met handensteun			

[illegible]

					Jaylinn springt in een lang touw. Eerst doet ze rustige sprongen, maar als de draaiers het tempo verhogen, versnelt ze haar sprongen om bij te blijven.													
Zwieren-en zwaaien																		
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2-5- 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 - Slingeren 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													

[illegible]



					• voorwaartse rol (langs de breedte as) • op een hellend vlak van hoog naar laag												
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.151		Verplaatsen zich door te rollen. MIA <i>Rollen:</i> • voorwaartse of achterwaartse rol (langs de breedte as) • op een hellend vlak van hoog naar laag • op een horizontaal vlak Te hanteren begrippen de voorwaartse rol, de achterwaartse rol												
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.152		Verplaatsen zich door te draaien rond hun breedte as. MIA <i>Draaien:</i> • voorwaarts aan een toestel • achterwaarts aan een toestel												
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.153		Verplaatsen zich door te draaien rond hun diepte as. MIA <i>Draaien:</i> de radslag												
L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.154		Verplaatsen zich door te rollen. MIA <i>Rollen:</i> varianten van een voorwaartse rol												
Omgekeerde houdingen																	
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12			
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.155		Voeren een handenstand uit. MIA <i>Uitvoeren:</i> met hulp van anderen of een verticaal steunvlak												

					Te hanteren begrip de handenstand														
Basisbewegingen bij spel- en sportvormen (B)																			
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2-3-4	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 begrip 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.														



		• vanuit stilstand of beweging • naar een vast doel of naar een bewegend doel of zo ver mogelijk • stilstaande of bewegende voorwerpen Te hanteren begrippen (weg)trappen, schoppen			
0.170		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			
0.171		Heffen een last. MIA <i>Heffen:</i> • op verschillende manieren • gecontroleerd neerzetten • veilig en rugsparend Te hanteren begrip heffen			
0.172		Dragen een last. MIA <i>Dragen:</i> • op verschillende manieren • gecontroleerd neerzetten • veilig en rugsparend Te hanteren begrip dragen			
0.173		Gebruiken trek- en duwkracht. MIA			

[illegible]

Zwemmen (B)

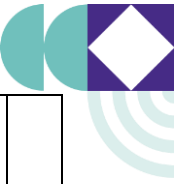
Fase 1: watergewenning

GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5- 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>Houden:</i> • rotatie • kanteling • buiklig • ruglig Voorbeelden • Tijdens de zwemles ligt Rafael in ondiep water en drijft op zijn rug terwijl de juf hem ondersteunt. • Evi doet mee aan een rotatiespel en draait zich vanuit buiklig naar ruglig terwijl ze haar romp onder water houdt.		
0.177		Houden de ledematen onder water. MIA <i>Water:</i> ondiep water Voorbeeld Giovanni spat in het water met armen en benen.		
0.178		Springen in water. MIA <i>Water:</i> ondiep water <i>Springen:</i> met de voeten eerst Voorbeeld Juna springt van de rand van het zwembad in het water.		
0.179		Verplaatsen zich in water. MIA <i>Water:</i> ondiep water Te hanteren begrip		

					zwemmen													
					Voorbeeld 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	2,5- 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													



					Ademhalingstechniek: met onderdompeling van het hoofd														
L6 7.1.6			LO.184		Gebruiken een correcte ademhalingstechniek in het water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Ademhalingstechniek:</i> met onderdompeling van het hoofd														
L6 7.1.6		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.185		Verplaatsen zich in water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Zich verplaatsen:</i> • zonder afstoot • door armen en benen te bewegen														
L6 7.1.6			LO.186		Springen in water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Springen:</i> met de voeten eerst														
L6 7.1.6			LO.187		Springen in water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Springen:</i> • met de voeten eerst • verder voortbewegen in het water														
Fase 3: zich doelmatig voortbewegen																			
GO! /M D	■	∞	Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5- 4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9- 10	10- 11	11- 12					

