

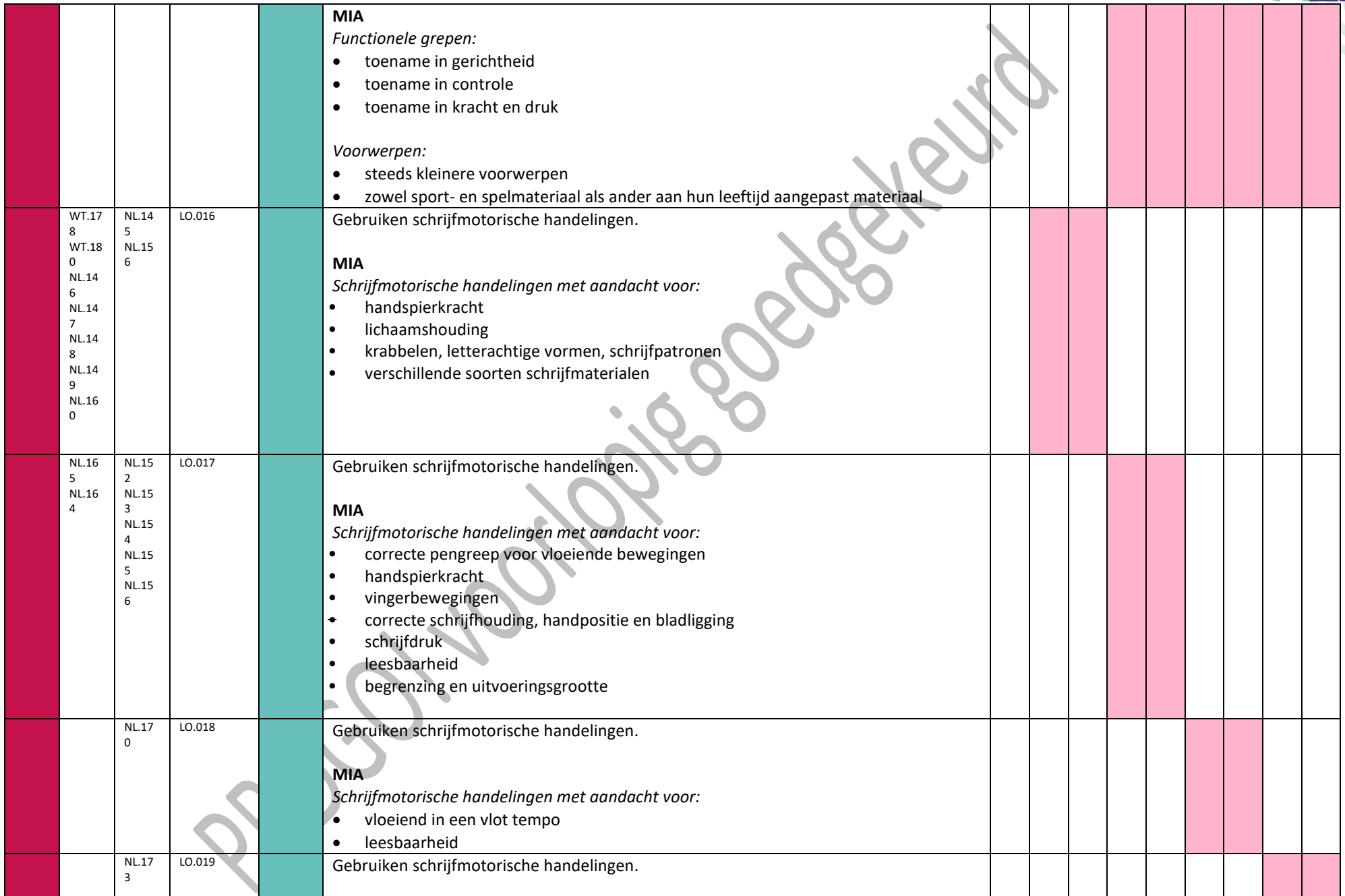
LICHAAMELIJKE OPVOEDING

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 leerlingen 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					
KO 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8 WT.20 0 WT.20 2		LO.001		Ontwikkelen spierkracht.														
KO 7.1.3 L4 7.1.4 L6 7.1.3	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8 WT.20 0 WT.20 2		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.														
KO 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														

GO!

					Voorbeeld <i>Belang afwisseling:</i> 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	LO.00 6	LO.013		Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van voorwerpen.									
	WT.17 8													
	WT.18 0													
	NL.14 3													
	NL.14 4				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.									
	NL.14 3	LO.00 6	LO.014		Gebruiken klein motorische handelingen bij het hanteren van voorwerpen.									
	NL.14 4													
					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.									

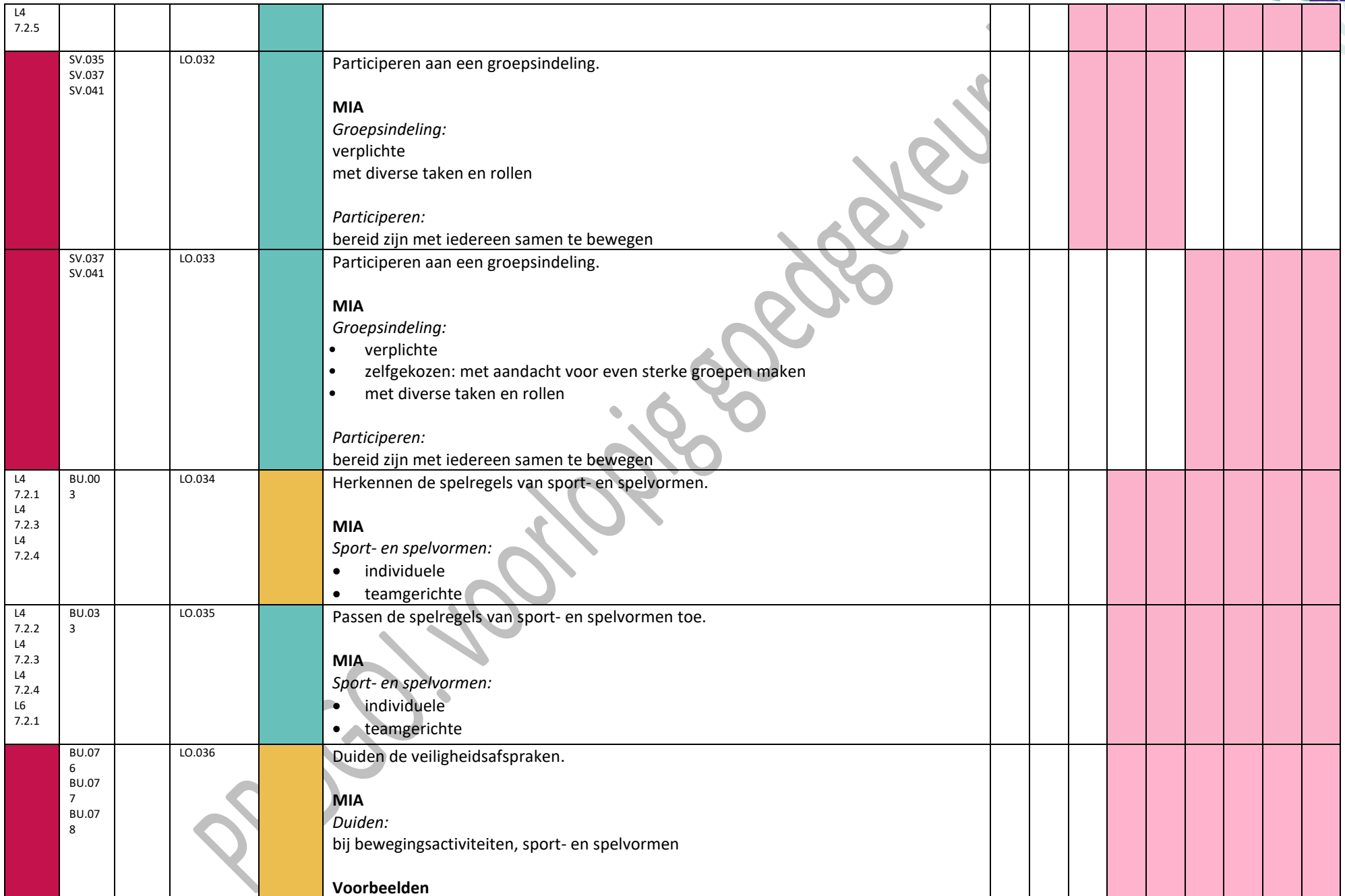


[illegible]

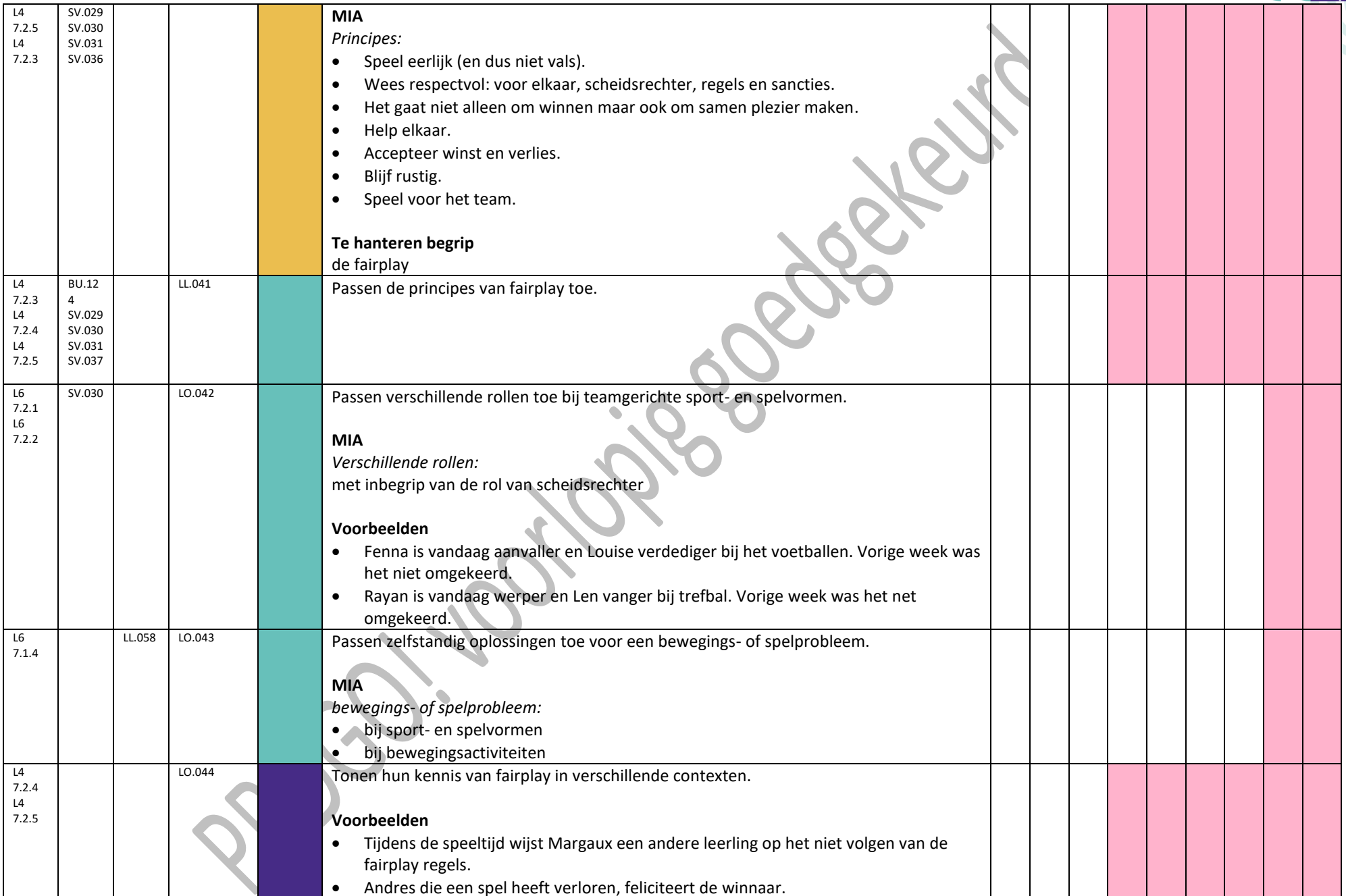
KO De kleuters kunnen 7.2.1 binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels opvolgen. 7.2.2 in hun bewegingsvaardigheid durf tonen. 7.1.4 in verschillende bewegingscontexten spel- en bewegingsactiviteiten uitvoeren en met verschillende materialen.	L4 De leerlingen kennen 7.2.1 de spelregels van 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 ...)	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).
---	---	---

					uitvoeren.											
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		
KO 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											
KO 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											
KO 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											
KO 7.2.2	SV.013		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.											
	BU.07 5		LO.027		Beschrijven de veiligheidsafspraken. 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.											
	BU.07 9		LO.028		Passen de veiligheidsafspraken toe. MIA <i>Toepassen:</i> bij spelvormen en bewegingsactiviteiten											
	SV.019 SV.028 SV.029 SV.031 SV.035 SV.037		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											
KO 7.2.1 L4 7.2.1 L4 7.2.2 L4 7.2.5	BU.00 2 BU.00 3		LO.030		Benoemen een eigen regelovertreiding. Te hanteren begrippen de fout, de overtreiding											
KO 7.2.1 L4 7.2.1 L4 7.2.2	BU.03 2 BU.03 3 SV.030		LO.031		Respecteren sancties bij het overtreden van afgesproken spelregels.											



9



Sport- en spelvormen (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
KO 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									
KO 7.1.4	LO.02 4 LO.02 8 LO.02 9 LO.03 1		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 L4 7.2.3 L6 7.1.4 L6 7.2.1	LO.02 9 LO.03 1 LO.03 2 LO.03 5 LO.03 9 LO.04 1 LO.04 2		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									

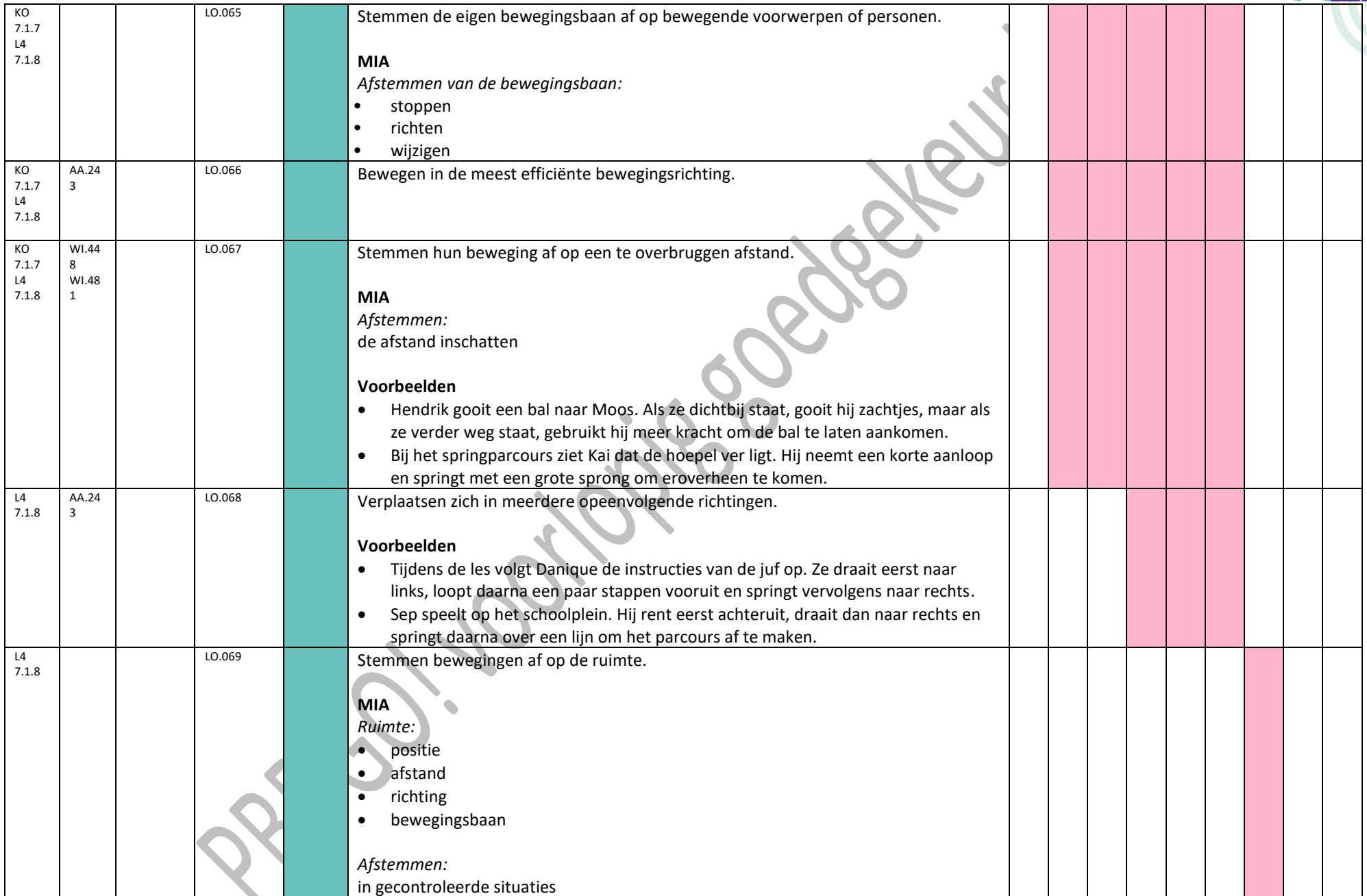
	Tikspelen: vlaggenroof, haasje-over, dierentikkertje Tactische principes: van richting of tempo veranderen (schijnacties) Complexere regels: ‘vrij maken’ van getikte spelers		
0.048	Participeren aan loopspelen. MIA Loopspelen: • individueel • teamgericht Voorbeelden Loopspelen: sprint, duurloop, aflossingsloop, nummerloop		
0.049	Participeren aan trefspelen. MIA Trefspelen: • in eenzelfde speelveld • in gescheiden speelveld • individueel • teamgericht Participeren: • voorwerp ontwijken of tegenhouden • met een voorwerp treffen Voorbeelden Trefspelen: jagersbal, trefbal		
0.050	Participeren aan stoeispelen. MIA Stoeispelen: • individueel • teamgericht		

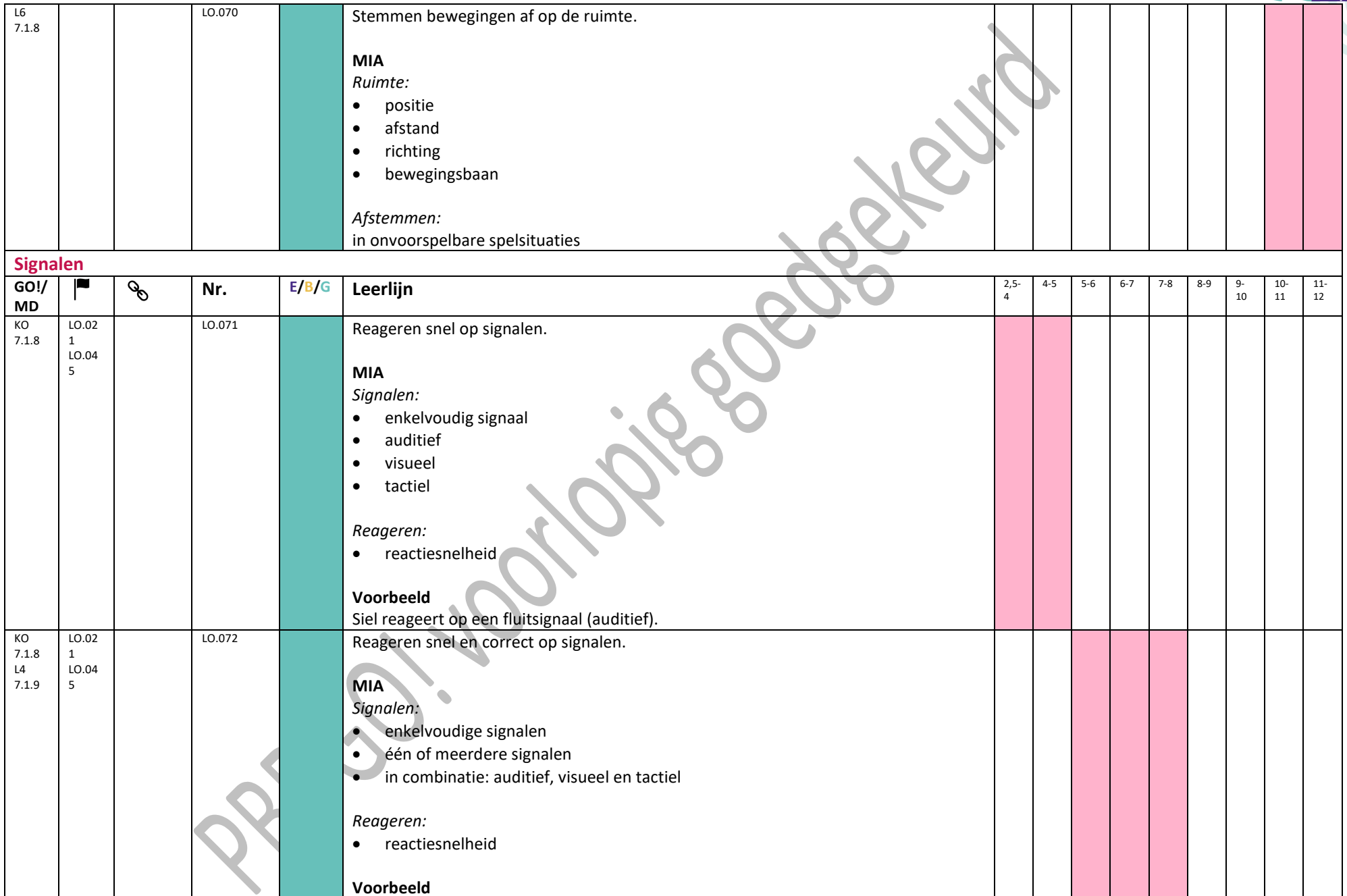
		• verdedigen en afnemen van voorwerpen • balansverstoring bij zichzelf voorkomen • balansverstoring bij tegenspeler veroorzaken (duwen, trekken) • draaien en houden tegenspeler op rug Voorbeelden <i>Stoeispelen:</i> judo, stoelendans, touwtrekken, elkaar al hinkelend uit een vak duwen		
0.051		Participeren aan doelspelen. MIA <i>Doelspelen:</i> • individueel • teamgericht <i>Participeren:</i> • tegenstander al passend en dribbelend voorbijgaan • speelvoorwerp van tegenstander veroveren • doelpoging ondernemen en voorkomen Voorbeelden <i>Doelspelen:</i> voetbal, basket, hockey, boogschieten		
0.052		Participeren aan terugslagspelen. MIA <i>Terugslagspelen:</i> • individueel • teamgericht <i>Participeren:</i> • afzonderlijk oefenen van voorwerpen heen en weer naar elkaar spelen, zo lang mogelijk, over een hindernis, binnen een afgebakend gebied • een terugslagspel spelen Voorbeelden <i>Terugslagspelen:</i>		

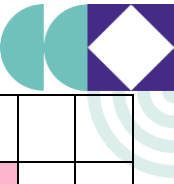
[illegible]

KO De kleuters kennen 7.1.5 hun voorkeurslichaamszijde. De kleuters kunnen 7.1.6 in bewegingscontexten eenvoudige bewegingen afstemmen op tijd (duur, tempo, ritme, volgorde). 7.1.7 in bewegingscontexten eenvoudige bewegingen afstemmen op de ruimte (positie, afstand, richting, bewegingsbaan). 7.1.8 in bewegingscontexten eenvoudige bewegingen afstemmen op zintuiglijke signalen (auditief, visueel, tactiel). 7.1.9 in bewegingscontexten een linker- of rechtervoorkeur tonen bij éénhandige taken. 7.1.10 in bewegingscontexten waar tweekhandigheid vereist is, een duidelijke taakverdeling tonen tussen het gebruik van de linker- en rechterhand.	L4 De leerlingen kunnen 7.1.6 in bewegingscontexten bewegingen uitvoeren volgens een opgelegd ritme. 7.1.7 in bewegingscontexten bewegingen een bepaalde tijd aan een opgelegd tempo volhouden. 7.1.8 in bewegingscontexten bewegingen afstemmen op de ruimte (positie, afstand, richting, bewegingsbaan) in gecontroleerde situaties. 7.1.9 in bewegingscontexten snel en correct reageren op auditieve, visuele en tactiele instructies. 7.1.10 in bewegingscontexten omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken (mogelijkheden en beperkingen). 7.1.11 in bewegingscontexten hun voorkeurshand en -voet efficiënt gebruiken. De leerlingen kennen 9.1.7 het belang van voldoende bewegen. 9.1.9 het belang van een correcte lichaamshouding.	L6 De leerlingen kunnen 7.1.7 in bewegingscontexten combinaties van bewegingen onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren volgens een opgelegd ritme. 7.1.8 in bewegingscontexten bewegingen afstemmen op de ruimte (positie, afstand, richting, bewegingsbaan) in onvoorspelbare spelsituaties. 7.1.9 in bewegingscontexten hun voorkeurslichaamszijde ontwikkelen en gericht inzetten bij bewegingsactiviteiten. 7.1.10 in bewegingscontexten omgaan en rekening houden met de lichaamskenmerken, mogelijkheden en beperkingen van de ander. De leerlingen kennen 9.1.2 het effect van bewegen op gezondheid en mentaal welbevinden.												
Tijdsperceptie, ruimteperceptie en signalen (B)														
Tijdsperceptie														
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

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
KO 7.1.7 L4 7.1.8			LO.059		Verplaatsen zich via meerdere opeenvolgende hindernissen.									
KO 7.1.7 L4 7.1.8	AA.24 3		LO.060		Plaatsen zich op een aangegeven plek. MIA <i>Zich plaatsen:</i> individueel									
KO 7.1.7 L4 7.1.8	AA.24 3		LO.061		Plaatsen zich op een aangegeven plek. MIA <i>Zich plaatsen:</i> - met meerdere - rekening houdend met de ruimtelijke begrenzingen									
KO 7.1.7 L4 7.1.8	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.									
KO 7.1.7 L4 7.1.8	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.									
KO 7.1.7 L4 7.1.8	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.									







					Tijdens het lopen reageert Twan op een hand die omhoog gaat (visueel) en een fluitsignaal (auditief).												
L4 7.1.9	LO.02 1 LO.04 5		LO.073		Selecteren het relevante signaal wanneer verschillende prikkels gelijktijdig worden waargenomen.												
L4 7.1.9	LO.02 1		LO.074		Reageren snel en correct op signalen. MIA <i>Signalen:</i> • enkelvoudige en meervoudige signalen • één of meerdere signalen • in combinatie: auditief, visueel en tactiel <i>Reageren:</i> • reactiesnelheid Voorbeeld • Suus hoort een lang fluitsignaal en ziet tegelijkertijd de juf haar arm omhoog steken. Zij reageert snel en begint direct met de nieuwe oefening. • Wanneer de meester in zijn handen klapt én met zijn vinger naar links wijst, weet Amandine dat ze snel die kant op moet rennen om niet getikt te worden.												
KO 7.1.6 KO 7.1.7 KO 7.1.8 L4 7.1.6 L4 7.1.7 L4 7.1.8 L4 7.1.9 L6 7.1.7 L6 7.1.8			LO.075		Tonen hun kennis over tijdsperceptie, ruimteperceptie en signalen in verschillende contexten. Voorbeelden • Tijdens de speeltijd hoort Florian dat er een liedje begint te spelen. Hij weet dat dit het signaal is om in de rij te gaan staan en loopt meteen naar zijn plek. • Bij het uitstappen uit de bus wacht Dirk tot iedereen voor hem is uitgestapt. Zodra de laatste klasgenoot uitstapt, sluit hij snel aan en volgt de groep.												
Lichaamsperceptie (B)																	
Lichaamsopbouw en houdingen																	
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 7.1.10	WT.17 6		LO.076		Demonstreren bij het bewegen dat ze de opbouw van hun lichaam kennen.												

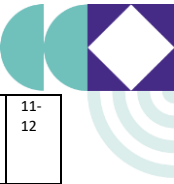
	WT.17 8 WT.18 0																		
L4 7.1.10	WT.19 0 WT.19 1		LO.077		Demonstreren diverse lichaamshoudingen. Voorbeelden <i>Diverse lichaamshoudingen:</i> - Ik sta als een flamingo. - Ik hou het hoofd schuin en steek één arm in de lucht.														
L4 7.1.10			LO.078		Veranderen een aan de gang zijnde beweging. MIA <i>Beweging:</i> zonder dat de ene beweging invloed heeft op de andere <i>Veranderen:</i> - door te stoppen - door te vertragen - door te versnellen - door de aard te veranderen Voorbeelden <i>Bewegingen veranderen:</i> - Vlugge bewegingen die plots overgaan in slow motion. - Een beweging doelbewust onderbreken en laten opvolgen door een andere.														
L4 7.1.10			LO.079		Voeren bewegingen tegelijk of opeenvolgend uit. MIA <i>Bewegingen:</i> - zonder dat de ene beweging invloed heeft op de andere - zonder dat een ander deel van het lichaam meebeweegt Voorbeelden - Dorianne houdt in iedere hand het uiteinde van een touw vast. Zij werpt een uiteinde weg en houdt het andere uiteinde vast. - Jort stapt terwijl hij een bal omhoog gooit en terug opvangt.														
L4 7.1.10			LO.080		Respecteren de eigen lichaamskenmerken bij het bewegen. MIA <i>Lichaamskenmerken:</i>														

					• mogelijkheden en beperkingen van de eigen lichaamsopbouw • lichaamsgrenzen													
L6 7.1.10			LO.081		Respecteren de lichaamskenmerken van anderen bij het bewegen. MIA <i>Lichaamskenmerken:</i> mogelijkheden en beperkingen													
Lateraliteit en voorkeurlichaamszijde																		
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													
KO 7.1.5 KO 7.1.9 KO 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 of -voet • in bewegingscontexten met eenhandige taken • 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.01 9		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.													

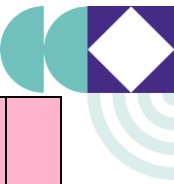
L6 7.1.9			LO.087		Gebruiken hun voorkeurszijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas.														
Spierspanning en ontspanning																			
GO!/MD			Nr.	E/B/G	Leerlijn	2,5-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12					
L4 9.1.9	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8		LO.088		Ontwikkelen spierspanning. MIA <i>Spierspanning:</i> • dynamisch en statisch <i>Ontwikkelen:</i> • via bewegingsopdrachten • zelfstandig of in spelvorm Voorbeeld <i>Spierspanning:</i> Metafoor met de sneeuwman: Span jezelf helemaal op (spanning), en dan smelt je weg (ontspanning).														
L4 9.1.9	WT.19 0 WT.19 1 WT.19 8		LO.089		Demonstreren dat ze gedurende een bepaalde tijd een ontspannen houding kunnen aannemen.														
L4 9.1.7	SV.056		LO.090		Verwoorden het belang van dagelijks bewegen en fysieke inspanning voor de gezondheid. Te hanteren begrippen gezond, bewegen														
L4 9.1.9	WT.19 1 WT.19 8		LO.091		Demonstreren dat ze hun lichaam kunnen opspannen en ontspannen.														
L4 9.1.9	WT.19 8 WT.20 0 WT.20 2		LO.092		Demonstreren een ontspannen houding of beweging na een beweging die grote inspanning vraagt.														
L4 9.1.9	SV.057		LO.093		Verwoorden het belang van opwarmen voor en tot rust komen na een fysieke inspanning. Te hanteren begrip de rust, opwarmen														

L4 9.1.9			LO.094		Demonstreren tijdens bewegingsactiviteiten dat ze hun energie kunnen doseren.													
L4 9.1.9	WT.19 8 WT.20 0 WT.20 2 WT.22 0		LO.095		Ontwikkelen spierspanning. MIA <i>Spierspanning:</i> - dynamisch en statisch <i>Ontwikkelen:</i> - via bewegingsopdrachten - 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													
L6 9.1.2	WT.20 2 WT.21 0 WT.22 0	SV.06 2	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 ademen, 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/S/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	NL.15 1		LO.099		Duiden het belang van een goede zit-, sta- en schrijfhouding.													

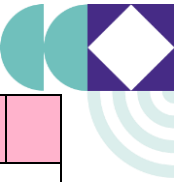
24



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
KO 7.1.1 KO 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									
KO 7.1.1 KO 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									

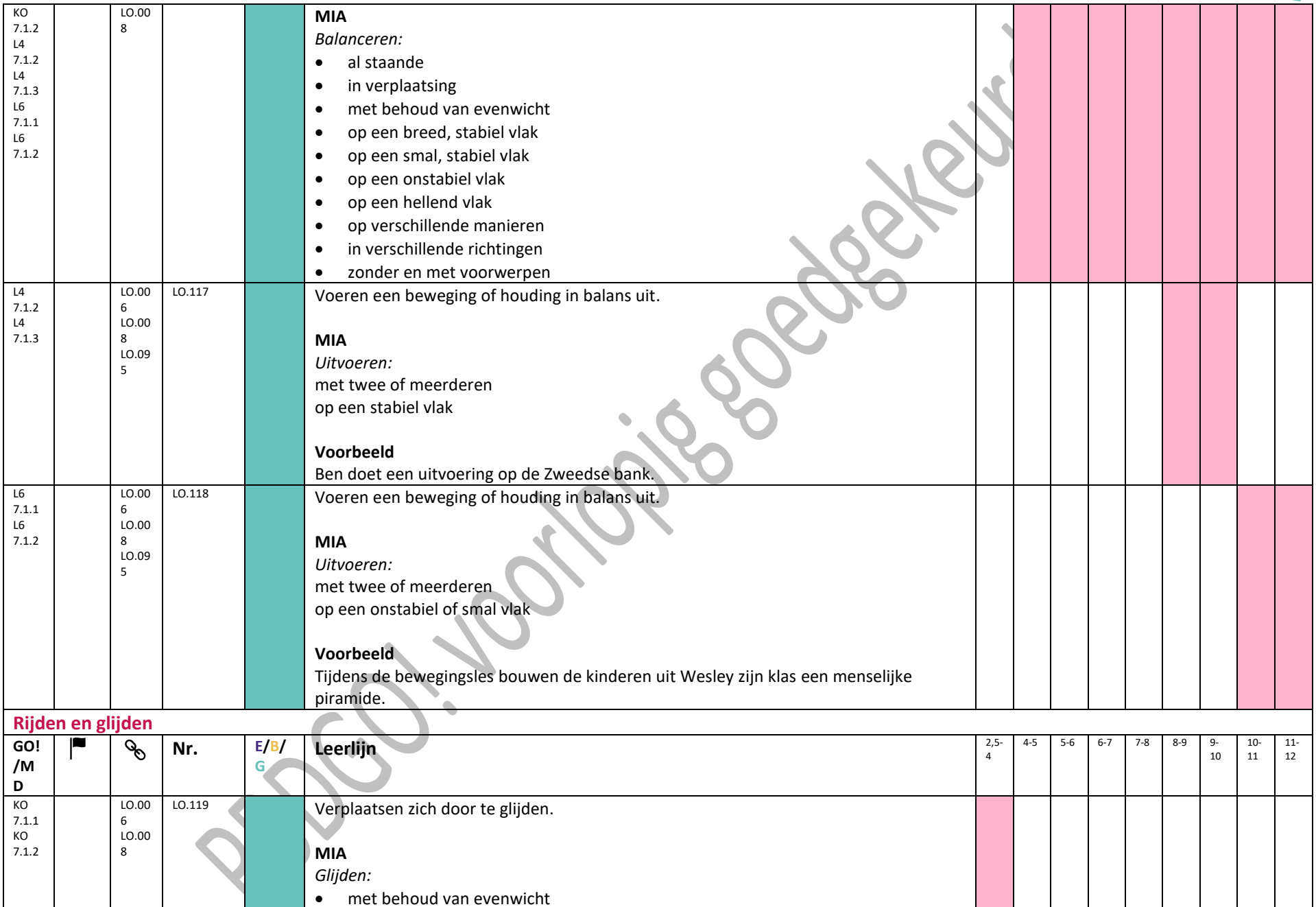


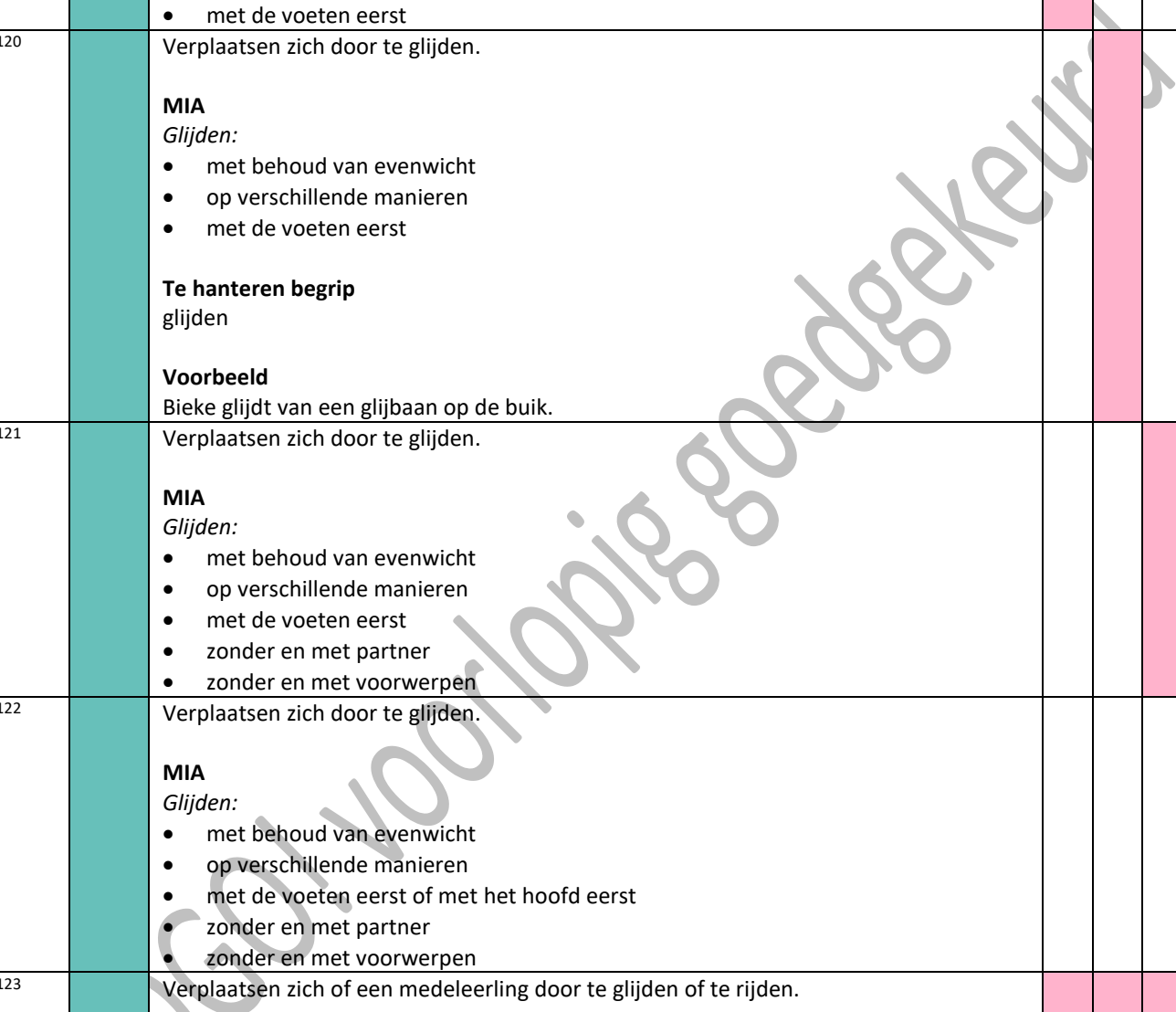
					- Julius probeert zich te verplaatsen met stelten. Hij zet voorzichtig één voet voor de andere en houdt zijn evenwicht terwijl hij vooruit stapt. - Esra sprint zo snel mogelijk naar de overkant van het veld wanneer de juf het startsein geeft, waarbij ze haar paslengte en snelheid aanpast aan de afstand.														
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					
KO 7.1.1 KO 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														
KO 7.1.1 KO 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				
KO 7.1.1 KO 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													
KO 7.1.1 KO 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.110		Verplaatsen zich door te klauteren. MIA <i>Klauteren:</i> - op verschillende manieren - in verschillende richtingen - zonder en met voorwerpen - zonder en met hindernissen - op een hellend vlak of toestel, met voldoende grip en steun Te hanteren begrip klauteren													
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.111		Verplaatsen zich door te klimmen. MIA <i>Klimmen:</i> - op een stabiel vlak of toestel - met veilige afdaling Te hanteren begrip klimmen Voorbeeld Tijmen klimt op het sportraam of op een speeltuig.													
L4 7.1.2		LO.00 6	LO.112		Verplaatsen zich door te klimmen.													

[illegible]

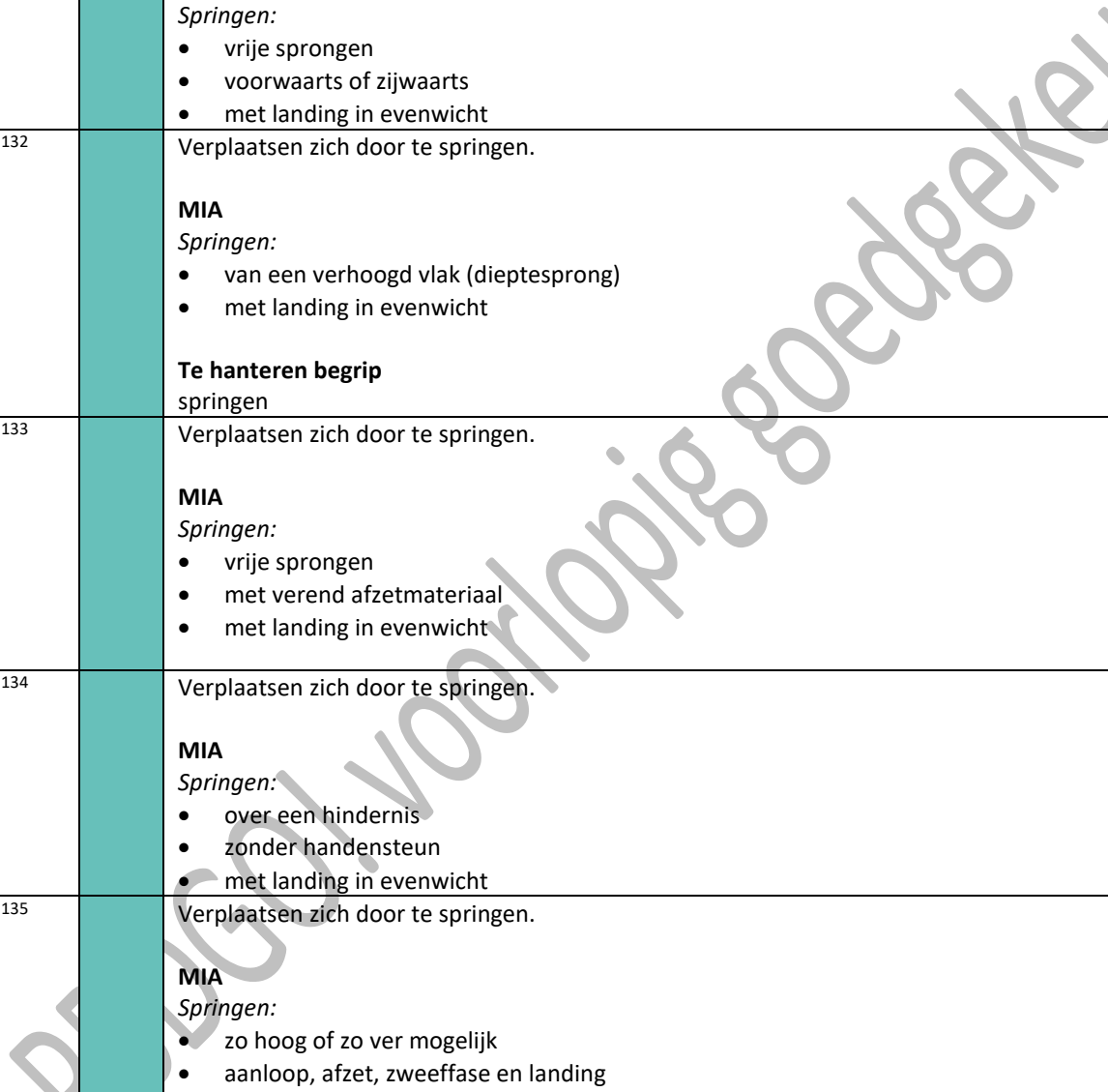


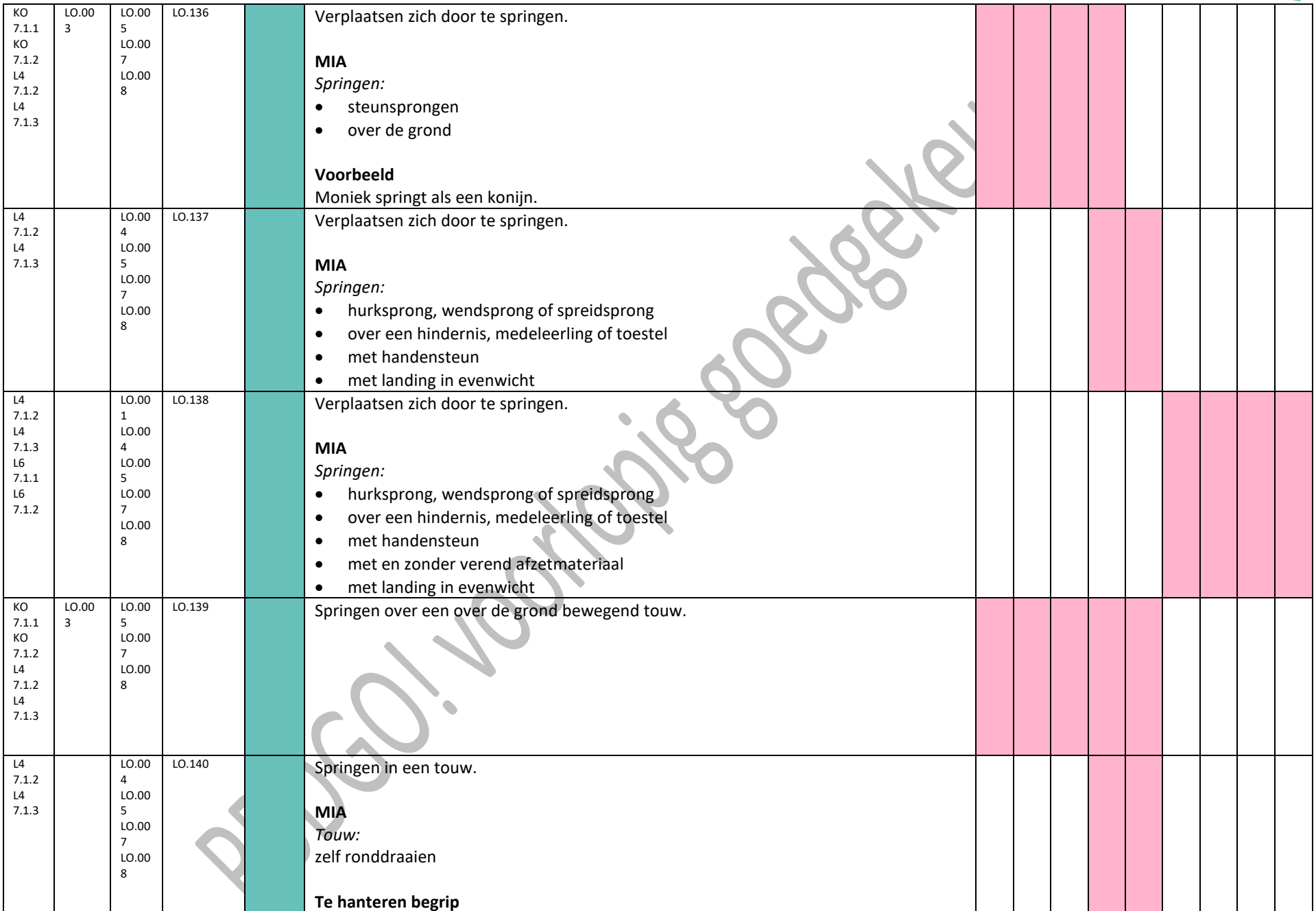


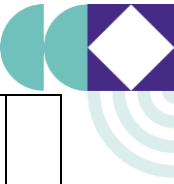
120		• met de voeten eerst Verplaatsen zich door te glijden. MIA <i>Glijden:</i> • met behoud van evenwicht • op verschillende manieren • met de voeten eerst Te hanteren begrip glijden Voorbeeld Bieke glijdt van een glijbaan op de buik.			
121		Verplaatsen zich door te glijden. MIA <i>Glijden:</i> • met behoud van evenwicht • op verschillende manieren • met de voeten eerst • zonder en met partner • zonder en met voorwerpen			
122		Verplaatsen zich door te glijden. MIA <i>Glijden:</i> • met behoud van evenwicht • op verschillende manieren • met de voeten eerst of met het hoofd eerst • zonder en met partner • zonder en met voorwerpen			
123		Verplaatsen zich of een medeleerling door te glijden of te rijden.			



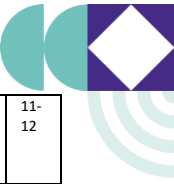
Go!

[illegible]

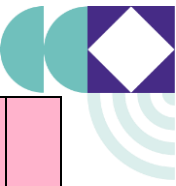




					touwspringen													
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 4 LO.00 5 LO.00 7 LO.00 8	LO.141		Springen in een touw. MIA <i>Touw:</i> • zelf ronddraaien • anderen draaien rond <i>Springen:</i> • in wisselend tempo • in wisselende uitvoering Voorbeelden • Tijdens de les draait Sjoerd zelf een springtouw rond en springt in twee tijden, met een kleine tussensprong tussen elke grote sprong. • 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				
KO 7.1.1 KO 7.1.2	LO.00 2	LO.00 1 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.143		Dragen al hangend het eigen lichaamsgewicht.													

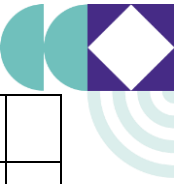


GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.148		Verplaatsen zich door te rollen. MIA <i>Rollen:</i> - langs de lengte-as op een hellend vlak van hoog naar laag - langs de lengte-as op een horizontaal vlak									
KO 7.1.1 KO 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.149		Verplaatsen zich door te rollen. MIA <i>Rollen:</i> - langs de lengte-as op een hellend vlak van hoog naar laag - langs de lengte-as op een horizontaal vlak Te hanteren begrip rollen									
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.150		Verplaatsen zich door te rollen. MIA <i>Rollen:</i> - 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									

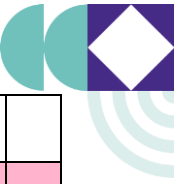


L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.153		Verplaatsen zich door te draaien rond hun diepte as. MIA <i>Draaien:</i> de radslag													
L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.154		Verplaatsen zich door te rollen. MIA <i>Rollen:</i> varianten van een voorwaartse rol													
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 sport- en spelvormen (B)																		
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				
KO 7.1.1 KO 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													
KO 7.1.1 KO 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													

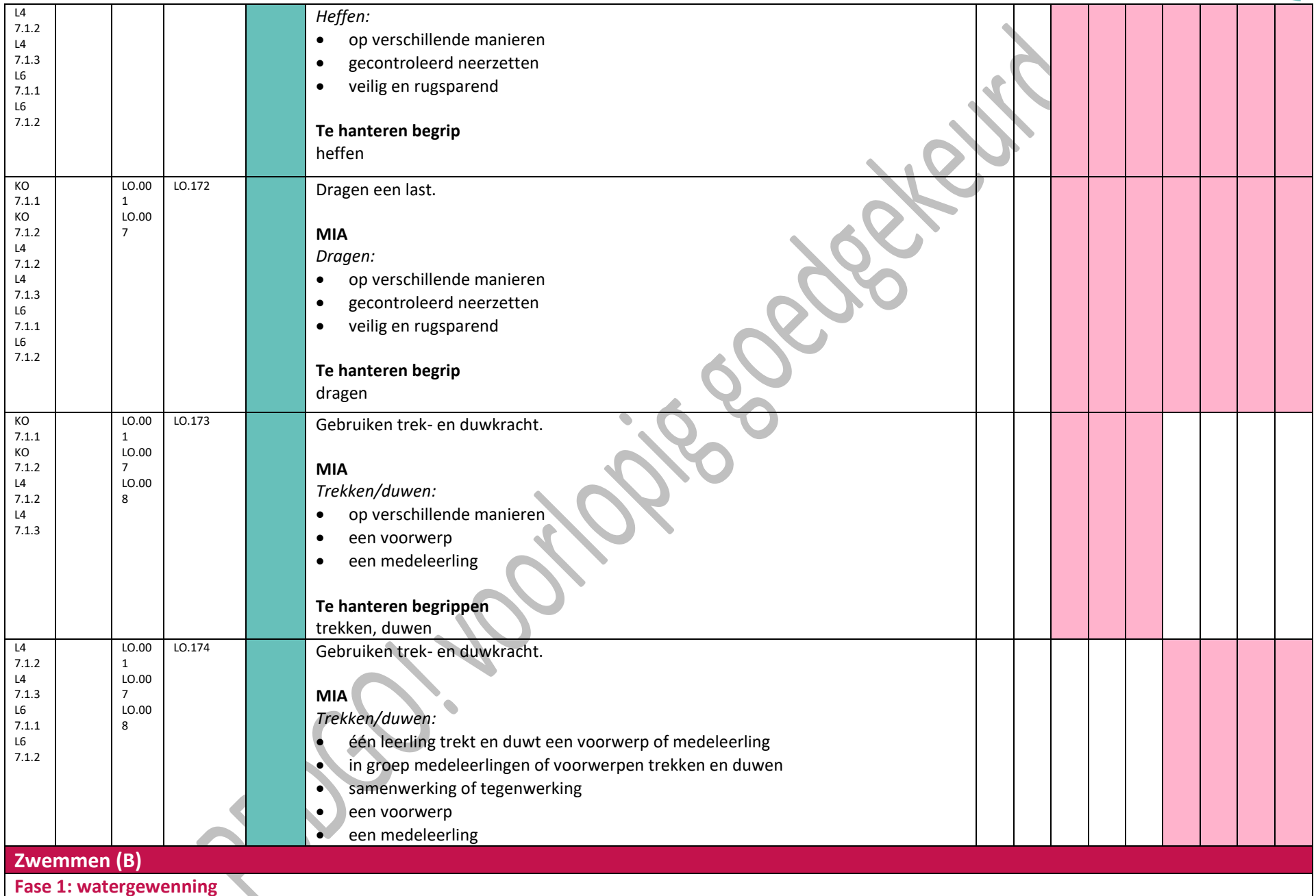
					Voorbeeld Quinty schuift een pittenzak naar een aangeduid vlak op de grond.												
L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 6 LO.00 8	LO.158		Rollen voorwerpen. MIA <i>Rollen:</i> - met één en twee handen - naar een vast doel of naar een bewegend doel Te hanteren begrippen rollen Voorbeeld Keano raakt een bewegende 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												
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.160		Werpen een voorwerp. MIA <i>Werpen:</i> vanuit stilstand												
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.161		Werpen een voorwerp. MIA <i>Werpen:</i> vanuit stilstand Te hanteren begrip werpen												
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.162		Vangen een voorwerp. MIA												

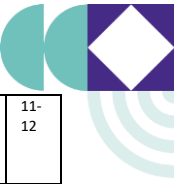


					Vangen: vanuit stilstand												
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.163		Vangen een voorwerp. MIA <i>Vangen:</i> vanuit stilstand Te hanteren begrip vangen												
KO 7.1.1 KO 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.164		Werpen een voorwerp. MIA <i>Werpen:</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.												
KO 7.1.1 KO 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.165		Vangen een voorwerp. MIA <i>Vangen:</i> • op verschillende manieren • vanuit stilstand of beweging												
KO 7.1.1 KO 7.1.2 L4 7.1.2 L4 7.1.3		LO.00 1 LO.00 7 LO.00 8	LO.166		Slaan een voorwerp weg. MIA <i>Slaan:</i> met of zonder slagvoorwerp Te hanteren begrip slaan												

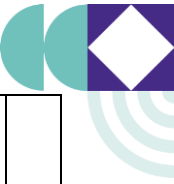


				Voorbeeld Kees slaat een ballon weg met een opgerolde krant.													
L4 7.1.2 L4 7.1.3 L6 7.1.1 L6 7.1.2		LO.00 1 LO.00 2 LO.00 7 LO.00 8	LO.167	MIA <i>Slaan:</i> • met slagvoorwerp, hand(en) of arm(en) • vanuit stilstand of beweging • naar een vast doel of naar een bewegend doel of zo ver mogelijk Voorbeeld • Floortje slaat met een golfstick een balletje naar een doel. • Jop slaat met beide armen onderhands een bal over het net weg.													
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 6 LO.00 8	LO.168	Trappen een voorwerp weg.													
KO 7.1.1 KO 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.169	Trappen een voorwerp weg. MIA <i>Trappen:</i> • 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													
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													
KO 7.1.1 KO 7.1.2		LO.00 1 LO.00 7	LO.171	Heffen een last. MIA													

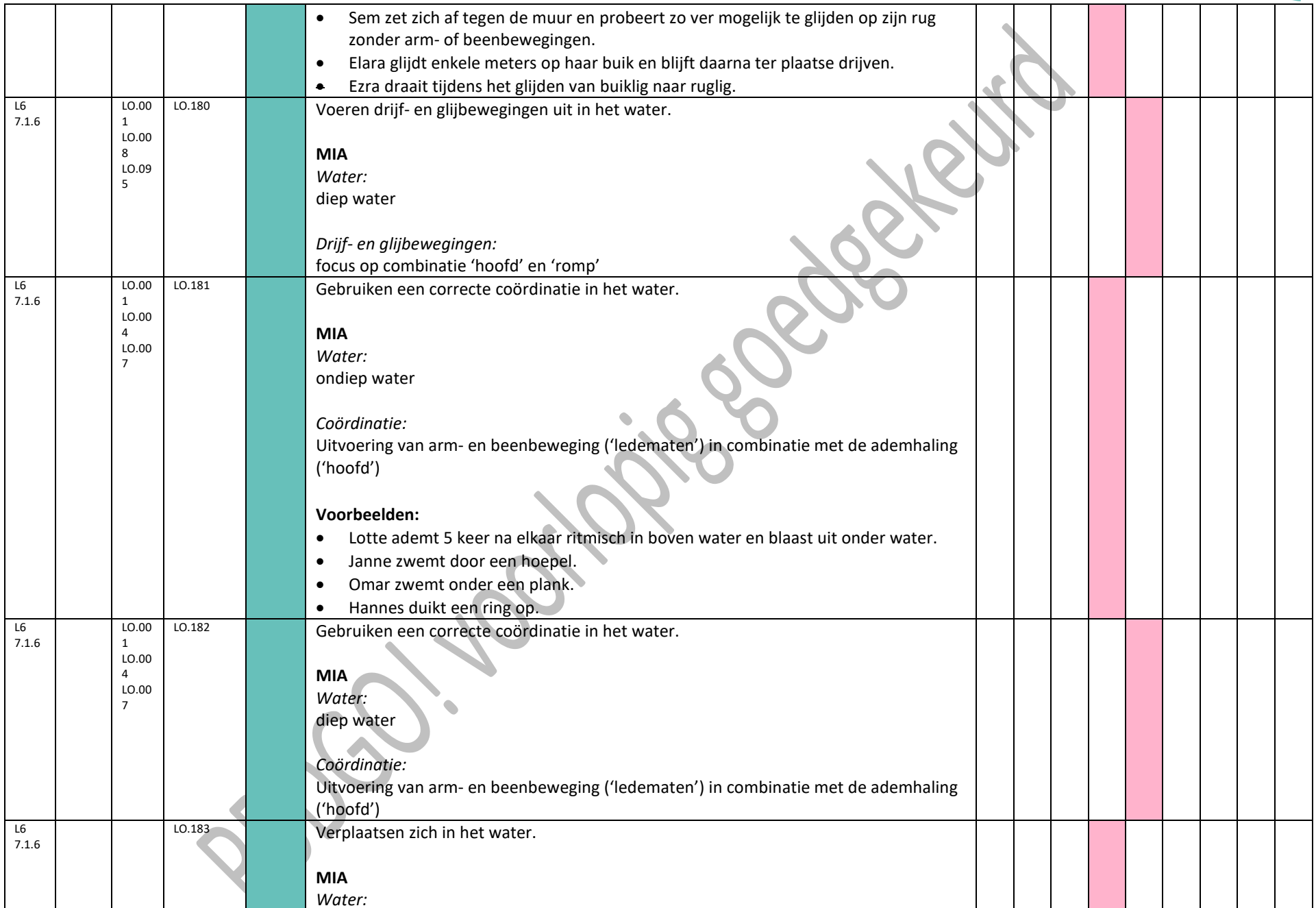


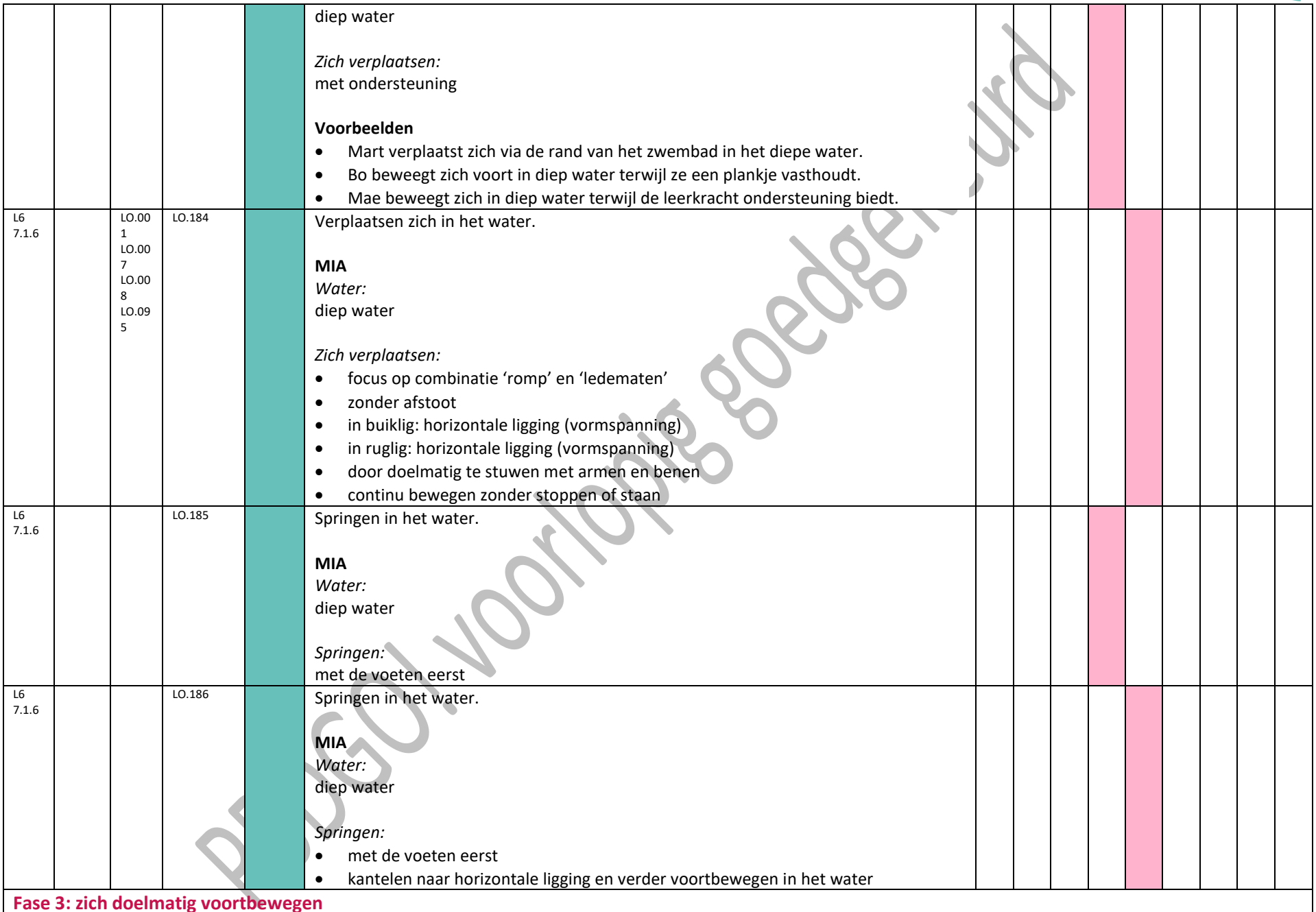


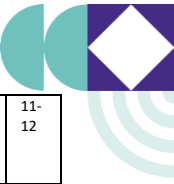
GO! /M D			Nr.	E/B/ G	Leerlijn	2,5- 4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9- 10	10- 11	11- 12
L6 7.1.6		LO.00 3 LO.08 8	LO.175		Houden het hoofd onder water. MIA <i>Water:</i> ondiep water <i>Houden:</i> - gedurende minimum 3 seconden - zonder duikbril en neusklem (tenzij medisch noodzakelijk) - met inademen boven water en uitademen onder water - met oriëntatie onder water (kijken, voorwerpen zoeken, richting bepalen) Te hanteren begrip kopje onder Voorbeelden - Marley kijkt onder water, zoekt een steen op de bodem en haalt die op. - Ilse zegt haar naam onder water. - Berend blaast bellen onder water.									
L6 7.1.6		LO.00 8 LO.08 8	LO.176		Houden de romp in het water. MIA <i>Water:</i> ondiep water <i>Houden:</i> “stilstaand”: horizontaal in het water liggen (buiklig, ruglig) - in beweging: draaien rond de lengte-, breedte- en diepte-as van het lichaam Voorbeelden - Tijdens de zwemles ligt Rafael in ondiep water en drijft op zijn rug terwijl de juf hem ondersteunt. - Fien komt vanuit een drijfhouding terug recht.									
L6 7.1.6		LO.00 1	LO.177		Bewegen de ledematen in het water. MIA <i>Water:</i>									



					ondiep water Bewegen: - armen en benen vrij bewegen - armen en benen afzonderlijk gebruiken (stuwen) - armen en benen samen gebruiken (stuwen) Voorbeeld - Giovanni spat in het water met armen en benen. - Joyce stapt in het water met armstuwning. - Murat stuwt met zijn benen en duwt drijvend materiaal voort met de armen.											
L6 7.1.6			LO.178		Springen in het 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.											
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.09 5	LO.179		Voeren drijf- en glijbewegingen uit in het water. MIA <i>Water:</i> ondiep water <i>Drijf- en glijbewegingen:</i> focus op combinatie 'hoofd' en 'romp' Te hanteren begrip drijven Voorbeelden Christian drijft ter plaatse in het water.											







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 4 LO.00 7 LO.00 8	LO.187		Verplaatsen zich doelmatig in het water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Doelmatig:</i> - afstand van 50 m - zonder hulpmiddelen - in een aangeleerde zwemslag: combinatie van aquatische ademhaling, horizontale ligging (evenwicht) en stuwning van de ledematen (focus op doelmatig bewegen, niet op perfecte techniek)									
L6 7.1.6		LO.00 1 LO.00 4 LO.00 7 LO.00 8	LO.188		Verplaatsen zich doelmatig in het water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Doelmatig:</i> - afstand van 50 m - zonder hulpmiddelen - in een aangeleerde zwemslag: combinatie van aquatische ademhaling, horizontale ligging (evenwicht) en stuwning van de ledematen (focus op doelmatig bewegen, niet op perfecte techniek) - met extra opdrachten onderweg: ter plaatse drijven, roteren rond verschillende lichaamsassen, driemaal ondergaan en uitademen, veranderen van zwemrichting, watertrappelen									
		LO.00 1 LO.00 4 LO.00 7 LO.00 8	LO.189		Verplaatsen zich doelmatig in water. MIA <i>Water:</i> diep water <i>Doelmatig:</i> met kledij, reddingsvest in functie van overleven in noodsituaties									