

ZML SO Leerlijn Bewegen



Leerlijnen	Kerndoelen
1.1. Balanceren 1.2. Klimmen 1.3. Zwaaien en duikelen 1.4. Rollen 1.5. Springen 1.6. Gooien en vangen 1.7. Balspelen 1.8. Ren- en tikspelen 1.9. Slagspelen 1.10. Stoeispelen 1.11. Pleinactiviteiten	1. De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties (kennen de benodigde bewegingsvaardigheden, basisvaardigheden met betrekking tot spel en nemen deel aan spel)
2.1. Helpen en opruimen 2.2. Spelregels 2.3. Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	2. De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren
3.1. Zwemmen	3. De leerlingen kunnen zwemmen
	4. De leerlingen oriënteren zich op vormen van georganiseerde sport (zie wonen en vrije tijd)

Kerdoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties (kennen de benodigde bewegingsvaardigheden, basisvaardigheden met betrekking tot spel en nemen deel aan spel)

1.1. Balanceren	1	2	3	4
	Loopt over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)	Loopt over een bank	Stapt een halfhoge bank op en af Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) met afsprong	Stapt een bank op en af Staat 3 seconden op het voorkeursbeen
	5	6	7	8
	Loopt over een halfhoge smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde halfhoge bank) Staat 3 seconden op het niet-voorkeursbeen	Loopt over een smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde bank) Loopt over een wipwap-bank Loopt over blokken op de grond Skateboarden zittend vanaf schuin vlak	Loopt over een bewegende bank Loopt over een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) Passeert een medeleerling lopend op twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)	Loopt achterwaarts over een bank Loopt over een schuine bank (op eerste sport van het wandrek) naar boven en beneden Maakt een halve draai op een smalle balk (omgekeerde bank) Staat 10 sec op een been met de ogen open Passeert een medeleerling lopend op een bank
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport: 1.1</i>		
Komt tot hurkzit en weer overeind op een bank Staat 10 sec op een been met de ogen dicht (op voorkeursbeen en de grond) Loopt over een bank op 1 meter hoogte Skateboarden staand op de grond				

1.2. Klimmen	1	2	3	4
	Staat op de eerste sport in schuine stand	Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de schuine stand	Loopt alternerend (1 voet per tree) een trap met leuning op	Loopt staand en niet alternerend een trap met leuning op
	5	6	7	8
Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in schuine stand Klimt tot de hoogste sport in het klimraam in schuine stand	Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam in de schuine stand Klimt alternerend tot de hoogste sport opzij in het klimraam in de schuine stand Klimt alternerend tot de hoogste sport naar beneden in het klimraam in de schuine stand Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de rechte stand Klimt tot de helft omhoog in het zwengelraam	Klimt alternerend tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in rechte stand Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam in de schuine stand Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam	Klimt vanaf een bank op de knoop van een touw Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam in rechte stand Klimt alternerend tot de hoogste sport opzij in het klimraam in rechte stand Klimt alternerend tot de hoogste sport naar beneden in het klimraam in rechte stand Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam Gaat halverwege door het klimraam in rechte stand en gaat aan de andere kant weer naar beneden	
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport: 1.2</i>		
Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam Springt vanaf de grond op de knoop van een touw				

1.3. Zwaaien en duikelen	1	2	3	4
	Wacht met afstappen van de schommel totdat deze stilstaat	Duwt met twee handen een medeleerling op de schommel	Schommelt vanuit achterzwaai	Zwaait met duwtje van de leerkracht vanaf de grond aan een trapezestok
	5	6	7	8
	Schommelt vanuit achter- en voorzwaai Schommelt zittend op een touw met knoop wanneer een ander duwt Zwaait door zelf af te zetten vanaf de grond aan de trapezestok Trekt zichzelf op aan een rekstok tot borsthoogte en blijft 3 seconden steunen	Remt een schommelbeweging af Vergroot de zwaai op een schommel door in de voorzwaai naar achteren te hangen Duwt een medeleerling en houdt rekening met wensen van de ander Zwaait van mat naar mat (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok Trekt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en blijft 10 seconden steunen	Pakt de schommel van een medeleerling vast en loopt mee tot de schommel stil hangt Stopt met zittend zwaaien op een touw door uitzwaaien en slepen Zwaait van mat naar mat met een touw Zwaait van bank naar mat (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok	Stopt met hangend zwaaien door slepen Zwaait hangend aan de ringen door te lopen en voeten op te tillen Zwaait van bank naar mat (50 cm uit elkaar) aan de trapezestok Voorkomt botsingen tijdens touwzwaaien door een bepaalde richting te kiezen
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport: 1.3</i>		
Schommelt staand op een schommel Springt uit vanuit zittend zwaaien op een schommel Springt op bij hangend zwaaien Schommelt staand op een touw Zwaait aan de rekstok op reikhoogte Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok				

1.4. Rollen	1	2	3	4
	Maakt een koprol vanuit spreidstand tot langzit	Maakt een koprol vanuit spreidstand tot langzit vanaf hellend vlak	Maakt koprol vanuit hurkzit tot langzit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat)	Maakt een koprol achteruit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat) Maakt een koprol vooruit op een vlakke mat
	5	6	7	8
	Maakt een koprol achteruit op een vlakke mat	Maakt een koprol vanuit hurkzit tot langzit op vlakke mat	Maakt een koprol vanuit hurkzit tot hurkzit	Maakt een serie koprollen achter elkaar
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport: 1.4</i>		
Maakt een koprol over een kleine verhoging (touw/stok)				

1.5. Springen	1	2	3	4
	Landt op zijn voeten zonder te vallen	Springt en landt met twee voeten tegelijk	Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer sprongen naar voren Landt op zijn voeten en kan meteen weer verder gaan	Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer opzij Springt bij minimaal 3 matten van mat naar mat (20 cm, loopspringen) Veert op een minitrampoline (vrije sprongen)
	5	6	7	8
	Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer naar achteren Springt met 2 benen naast elkaar over een stok op de grond Springt vanaf een springplank naar een mat (20 cm, loopspringen) Springt vanaf een bank (diepspringen) Springt op een schuine minitrampoline (vrije sprongen) Draait springtouw over eigen hoofd (touwtje springen)	Springt van mat tot mat over een slootje van 50 cm (loopspringen) Maakt loopsprong (afzetten en landen met één voet, loopspringen) Springt over een wiegend touw (touwtje springen) Draait springtouw over eigen hoofd en springt erover (touwtje springen)	Maakt spreidsprong op de plaats Springt vanaf een springplank naar een mat (50cm, loopspringen) Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepspringen) Springt over kronkelend touw (touwtje springen)	Springt over een slootje van 1 meter vanaf een springplank (loopspringen) Springt over banken (loopspringen) Springt vanaf een kast van 1 meter hoog (diepspringen) Springt op de plaats synchroon met medeleerling (vrije sprongen) Springt van een minitrampoline op een mat (50 cm, vrije sprongen) oopt onder draaiend springtouw door (touwtje springen)
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:1.5</i>		
Maakt een wendsprong vanaf de grond over een bank (steunspringen) Springt over een elastiek van 50 cm hoog vanaf een springplank (loopspringen) Springt 3 keer in een springtouw dat door anderen gedraaid wordt (touwtje springen)				

1.6. Gooien en vangen	1	2	3	4
	Gooit bovenhands met 2 handen Volgt een bal of ballon met de ogen die door een ander is opgegooid	Vangt een zelfopgegooid ballon Rolt zittend een grote aangerolde bal terug als deze eerst goed vastgepakt is	Gooit een grote, zachte bal richting een ander Vangt een door anderen goed aangegooid ballon Rolt een aangerolde bal direct terug	Gooit onderhands met 2 handen Gooit een grote, zachte bal naar een ander zodanig dat die hem kan vangen Vangt een aangegooid pittenzakje Houdt een ballon door tikken met de handen 10 sec in de lucht
	5	6	7	8
	Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter Gooit een trefbal over een lijn van 2 meter hoog Vangt een naar de borst aangegooid trefbal met 2 handen Stuiter met een grote bal met de voorkeurshand	Gooit een bal met een zwaai beweging Vangt een naast het lichaam aangegooid trefbal met 2 handen Vangt zelfopgegooid pittenzakjes Stuiter met een grote bal met de niet-voorkeurshand Legt rollende voetbal met de voet stil Houdt een ballon met hoofd 10 sec in de lucht (koppen)	Gooit een bal bovenhands verder dan 5 meter Gooit met een tennisbal enkele blikken van een piramide om vanaf 3 meter Gooit bovenhands met 1 hand Vangt een zelfopgegooid bal met 2 handen	Wijst geworpen voorwerp na in de juiste richting Vangt naar de borst aangegooid tennisballen met 2 handen Vangt een goed aangegooid frisbee Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze na een stuit op de grond op
	9			
Laat een frisbee horizontaal zweven Gooit een pittenzakje op vanaf een plankje en vangt deze met het plankje op Vangt een naast het lichaam aangegooid tennisbal met 2 handen Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze zonder stuit op de grond op	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:2.1</i>			

1.7. Balspelen	1	2	3	4
	Mikt met een bal op een grote opening (hoepel) vanaf 2 meter	Rolt een pion om met een grote bal	Schopt gericht een bal richting doel	Gooit een trefbal in een kleine opening op de grond (korf/doos)
	5	6	7	8
	Onderneemt pogingen bij trefbal om ballen te ontwijken	Doet een poging om het eigen doel te verdedigen Onderschept als tegenstander rollende ballen Mikt met bal op korf van 2 meter hoog, vanaf 2 meter	Verdedigt met succes een eigen doel Gooit een bal naar een medespeler zonder dat de tegenstander de bal onderschept Dribbelt met een grote bal Mikt met een trefbal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter Doet pogingen om iemand met een bal af te gooien	Speelt volgens de regels jagerbal, iemand-is-'m-niemand-is-'m, chaosdoelenspel en trefbal Onderschept een bal van de tegenspeler Schopt, slaat of gooit een bal naar een plaats waar een tegenstander moeilijk bij kan Weert een bal af
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:2.2</i>		
Onderneemt na mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging Weet ballen te ontwijken bij trefbal Gooit lopers gericht af met een bal Rolt een bal tegen een bal op 5 meter afstand (jeu-de-boules) Passeert een tegenspeler om een doel te raken				

1.8. Ren- en tikspelen	1	2	3	4
	Loopt weg voor de tikker	Huppelen met dezelfde voet naar voren	Loopt estafette in een rechte lijn met 1 medeleerling	Loopt een wedstrijdje met 1 medeleerling Gaaf als tikker de looper achterna Speelt tikkertje
	5	6	7	8
	Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer door de gymzaal met 3 medeleerlingen Speelt tikkertje met 2 tikkers	Loopt estafette in een pionnenparcours Loopt wedstrijdje met medeleerling van meerdere banen Speelt tikkertje met extra taak (bijv. blokjes verzamelen, slingertikkertje)	Loopt estafette in een hindernis parcours (over banken heen stappen) Speelt tikkertje met functiewisselingen (degene die getikt is wordt de tikker)	Loopt een langere tijd achter elkaar (duurloop) Verandert van looprichting om tikker te misleiden
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:2.3</i>		
Start met sprinten vanuit efficiënte starthouding				

1.9. Slagspelen	1	2	3	4
	Raakt met een racket een zachte grote bal	Slaat een zachte bal met een racket	Slaat een grote bal met een racket	Slaat met een hockeystick naar een grote bal vanuit stilstand
	5	6	7	8
	Beweegt met een hockeystick een grote bal van de ene naar de andere kant van de zaal	Slaat een tennisbal met een tennisracket met forehand	Slaat een shuttle met een kort badmintonracket Beweegt met een hockeystick een hockeybal van de ene naar de andere kant van de zaal	Slaat een shuttle met een badmintonracket Beweegt met een hockeystick een hockeybal om een paaltje heen
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:2.4</i>		
	Slaat een tennisbal met een tennisracket met backhand Raakt een tennisbal met een slagplankje Slaat een hockeybal in de richting van een medespeler of doel			

1.10. Stoeispelen	1	2	3	4
	Biedt weerstand wanneer een medeleerling hem over een lijn wil trekken	Kantelt een ander om van elleboog en knieën naar rug	Pakt een bal van een ander af die deze in bezit moet proberen te houden op de grond Kantelt een ander liggend van buik naar rug en vice versa	Trekt een medeleerling over een lijn met touwtrekken Wisselt trekken en duwen om anderen uit balans te krijgen af
	5	6	7	8
	Biedt weerstand wanneer een ander hem door trekken en duwen uit balans probeert te krijgen Duwt een ander van de mat af als diegene staat Houdt een leerling vast in een eenvoudige houdgreep	Trekt touw met drie medeleerlingen Doet een poging anderen uit balans te krijgen terwijl hij zelf uit balans wordt gebracht (door een ander) Tilt een medeleerling op Duwt een ander van de mat af als diegene op zijn knieën zit Houdt een leerling vast in twee verschillende houdgrepen	Speelt putjetrek Biedt weerstand wanneer een ander hem wil kantelen Biedt weerstand wanneer een ander hem van de mat probeert te duwen	Speelt stokworstelen: een kant van een stok op de grond proberen te drukken Houdt een leerling die zich uit een kring wil bevrijden tegen Probeert zichzelf te bevrijden uit een kring waarin anderen hem proberen tegen te houden Maakt een beenworp en houdt daarbij de mouw van de ander vast
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:2.5</i>		
Houdt zich tijdens een stoeispeel bewust in, zodat er geen ruzie ontstaat				

1.11. Pleinactiviteiten	1	2	3	4
	Zit in een kar die geduwd wordt door een medeleerling	Fietst op een driewieler zonder te sturen Duwt een kar zonder medeleerling	Fietst op een driewieler de bocht om Duwt een kar met een medeleerling Duwt een kar de bocht om	Fietst op een fiets met zijwielen zonder te sturen
	5	6	7	8
	Fietst op een fiets met zijwielen de bocht om Remt op tijd af bij het fietsen Loopt op klossen Springt op twee benen in de vakken van een hinkelbaan	Rijdt op een step Springt op één been een vakje verder in de hinkelbaan Mikt knikker in een knikkerpotje	Stuurt met een fiets of step tussen een slalom-parcours	Fietst op een gewone fiets Blijft zelf op rolschaatsen staan Hinkelt volgens een afgesproken patroon op de hinkelbaan
	9			
Skateboardt zittend vanaf een schuin vlak Komt zelf op gang op rolschaatsen				

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1. Helpen en opruimen	1	2	3	4
	Brengt eigen bal of ander (een voorwerp) voorwerp terug naar de aangewezen plaats Pakt een eigen bal of ander voorwerp (een voorwerp) van een aangewezen plaats	Helpt de leerkracht met het opruimen van klein materiaal	Helpt de leerkracht met het opruimen en klaarzetten van lichte materialen (matten, hoepels, pionnen)	Haalt gericht spullen weg of zet ze erbij na opdracht van de leerkracht
	5	6	7	8
	Controleert de aanwezigheid van materialen die de leerkracht opnoemt	Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht (pionnen, max. 5)	Zet na een precieze instructie zelf een eenvoudige opstelling klaar van 3 elementen (mat, bal, pion) Legt spullen recht wanneer deze zijn verschoven	Werkt samen met medeleerlingen bij het uitvoeren van een gymopdracht Werkt samen met medeleerlingen bij het maken van een opstelling Maakt een bekende opstelling voor een balspel klaar (goals, pionnen)
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:4.1</i>		
Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten				

2.2. Spelregels	1	2	3	4
	Stopt en start bij een signaal Hanteert eigen regels bij vrijspel	Houdt zich bij een eenvoudig spel aan de regels	Wacht op zijn beurt Volgt aanwijzingen van de leerkracht op	Stelt een eigen partij samen door vriendjes te kiezen
	5	6	7	8
	Houdt zich bij een tikspel aan de regels (bij tikspel)	Herkent wanneer anderen zich niet aan de regels houden (voordringen, lopen met de bal) Wisselt bij een duidelijk omgeschreven instructie op tijd en eerlijk van functie	Geeft een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen Stelt even grote groepen samen (t/m 10 spelers)	Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden Kent de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:4.2</i>		
Houdt de tussenstand van doelspel bij Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen (naar de andere leerlijnen)				

2.3. Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	1	2	3	4
	Geeft het aan wanneer hij iets niet durft Accepteert hulp van de leerkracht	Geeft het aan wanneer hij hulp nodig heeft	Doet na aanmoediging van de leerkracht een poging om zonder hulp de opdracht uit te voeren	Vertelt welke activiteiten hij niet durft uit te voeren Moedigt anderen aan
	5	6	7	8
	Kijkt oplettend naar de bewegingsactiviteiten van een ander	Speelt met plezier een spel waarin de kans op verliezen bestaat	Vertelt dat je niet altijd kan winnen Geeft zelf aan of hij een beweging correct heeft uitgevoerd Laat een zwakkere medeleerling winnen	Moedigt anderen aan Beoordeelt bewegingen van anderen Biedt hulp aan vrienden Feliciteert een ander met een overwinning
	9	<i>Voor hogere doelen raadpleeg de VSO leerlijn Bewegen en sport:5.1</i>		
Accepteert hulp van alle medeleerlingen Biedt hulp aan alle medeleerlingen Geeft aan welke vormen van beweging hij meer en minder leuk vindt				

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1. Zwemmen	1	2	3	4 = A-diploma
	Gaat zonder tegensputteren het zwembad in Is watervrij met hoofd boven water Spettert Speelt balspelletjes in het water Blijft drijven met hulpmiddelen Blijft rustig bij onverwacht spetteren	Speelt zelfstandig in zwembad met laag water met drijfmiddelen Springt in het water Blijft drijven zonder hulpmiddelen Gaat met hoofd onder water Laat zich van de kant in het water zakken Speelt veilig in zwembad met laag water zonder drijfmiddelen Watertrappelt enkele seconden met armen en benen	Doet schoolslag met benen en drijfmiddelen (plankje) Doet rugslag met drijfmiddelen Doet schoolslag met benen en armen zonder drijfmiddelen Doet rugslag zonder drijfmiddelen Klimt zelf uit zwembad Watertrappelt 30 sec Zwemt 12,5 m schoolslag in diepe bad Zwemt 12,5 m rugslag in diepe bad Springt in het water vanaf een duikblok Duikt onder een lijn door	Zwemt 12,5 m schoolslag en rugslag met kleren aan in diepe bad Duikt onder lijn door met kleren aan Klimt met kleren aan uit zwembad Zwemt in school- en rugslag 1 baantje Zwemt door een gat in een zeil Watertrappelt 60 sec Zwemt 50 m schoolslag en rugslag in diepe bad Zwemt enkele meters in borstcrawl Watertrappelt 15 sec met kleren aan Zwemt 3 meter onder water
	5	6 = B-diploma		
	Zwemt 75 m in school- en rugslag Zwemt 25 m schoolslag en rugslag met kleren aan Zwemt 75 m schoolslag en rugslag Zwemt 6 m onder water Watertrappelt enkele seconden zonder armen Springt met kopsprong in het zwembad	Watertrappelt 30 sec met kleren aan Watertrappelt 30 sec met armen en benen en aansluitend 30 sec met enkel benen Zwemt 10 m borstcrawl Duikt voorwerp op van bodem		