



Inhoudslijnen

Bewegingsonderwijs

NB Meer informatie en verder uitgewerkte lesactiviteiten zijn te vinden in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs – Mooij, C. (e.a.), Jan Luitingfonds (Zeist, 2014)

fase 1	fase 2	fase 3
--------	--------	--------

Balanceren

Balanceren

Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichts-verstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak

aanbodsdoelen:

<ul style="list-style-type: none"> - gaan over een recht balanceervlak - gaan over een schuin balanceervlak - gaan over een balanceervlak met hindernissen 	<ul style="list-style-type: none"> - gaan over een half instabiel balanceervlak - elkaar passeren op een breed balanceervlak - voortbewegen op een rollend vlak 	<ul style="list-style-type: none"> - gaan over een instabiel balanceervlak - elkaar passeren op een balanceervlak met elkaar in balans houden - voortbewegen op een rollend vlak schuin omhoog
---	--	---

voorbeeldlesactiviteiten:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lopen over een omgekeerde bank. ▪ Lopen over een omgekeerde schuine bank. ▪ Lopen over een (omgekeerde) bank met blokken. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lopen over een omgekeerde schuine bank die in de ringen hangt. ▪ Elkaar passeren op twee balanceervlakken die in een rechte hoek achter elkaar staan ▪ Lopen op een ton. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lopen over een bank aan twee kanten opgehangen in de ringen. ▪ Elkaar passeren op een smal balanceervlak ▪ Lopen op een ton tegen een schuin vlak.
---	--	--

Rijden

Vaart maken op een rijtuig om in balans vaart te behouden

<ul style="list-style-type: none"> - fietsen op tweewielers (met zijsteunen) - steppen - skateboarden: zittend 	<ul style="list-style-type: none"> - skateboarden: staand over de grond 	<ul style="list-style-type: none"> - skateboarden: staand vanaf een schuin vlak
---	--	--

voorbeeldlesactiviteiten:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een parcours fietsen dat met pilonnen is gemarkeerd. ▪ Met een step een parcours afleggen. ▪ Op een skateboard via een schuine glijbaan (± 40 cm hoog) zittend naar beneden rijden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Op een skateboard steppen en naar de overkant uitrijden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Op een skateboard via een schuin vlak staand naar beneden rijden en op de grond om een pilon een bocht maken.
---	--	---

Glijden

Vaart maken op een glijvlak om in balans vaart te behouden

<ul style="list-style-type: none"> - glijden op een glijbaan 	<ul style="list-style-type: none"> - glijden met afzweven (laagste punt op een verhoging) 	<ul style="list-style-type: none"> - staand glijden
---	--	--

voorbeeldlesactiviteiten:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glijden van een schuingeplaatste bank. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glijden met een glijmatje van een schuingeplaatste bank (ene zijde tegen het wandrek, andere zijde op een lage kast) en landen op de voeten op een mat. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Staand glijden op een glijmatje van brede glijbaan (twee banken tegen elkaar in wandrek, andere zijde op de grond).
--	---	---

Acrobatiek

In balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met een ander of anderen

<ul style="list-style-type: none"> - zitten op een zich voortbewegende onderpersoon - staan op een onderpersoon 	<ul style="list-style-type: none"> - handstand maken (met hulp) - staan op bovenbenen van stabiele onderpersoon - met meer personen staan op onderpersonen - zitten op schouders van een onderpersoon 	<ul style="list-style-type: none"> - handstand maken (zonder hulp) - staan op bovenbenen onderpersoon - staan op schouders van onderpersoon (schouderstand)
---	---	--

voorbeeldlesactiviteiten:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Op de heupen van een onderpersoon zitten die op handen en knieën zich voortbeweegt (scootertje). ▪ Op de rug van een onderpersoon zitten die de benen vasthoudt en zich rechtop verplaatst (paard en ruitser). ▪ Op de heupen en de schouders staan van een onderpersoon die op handen en knieën staat (platform). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een handstand tegen een muur uitvoeren. ▪ In balans uitvoeren van een stoeltje waarbij de onderpersoon zit. ▪ Een vijftal kinderen vormen samen op handen en knieën zittend een piramide. ▪ Op de schouders zitten van een onderpersoon die loopt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gezamenlijk een handstand maken in een acrovorm. ▪ In balans uitvoeren van een stoeltje waarbij de onderpersoon staat. ▪ Opstappen vanaf het wandrek op de schouders van een onderpersoon en in balans blijven staan (schouderstand).
--	---	---

Klimmen

Klauteren Handhaven van voldoende grip met de handen en steun met de voeten om te verplaatsen over klautervlakken	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> – klauteren over klautervlakken met eenvoudige overstapmogelijkheden 	<ul style="list-style-type: none"> – klauteren over klautervlakken met hindernissen – klimmen op een steile wand met enige grip voor de voeten 	<ul style="list-style-type: none"> – klauteren op snelheid – klimmen op een steile wand met weinig grip voor de voeten
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klauteren in een laag klautercircuit gemaakt van ladders en klimtoren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klauteren in een parcours. ▪ Klimmen op een steile wand van een mat en een schuin klauterraam met behulp van een touw 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zo snel mogelijk over een hindernisbaan klauteren. ▪ Klimmen op een steile wand van een mat en een recht klauterraam eventueel met behulp van een touw 	
(Touw-)klimmen Handhaven van voldoende grip en creëren van steunpunten voor de voeten in één of meerdere touwen om te verplaatsen	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> – naar beneden verplaatsen aan een touw met knopen 	<ul style="list-style-type: none"> – zijwaarts verplaatsen van touw naar touw 	<ul style="list-style-type: none"> – zijwaarts omhoog verplaatsen tussen touwen
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vanaf een kast op een knoop in een touw stappen en via lagere knopen in het touw naar beneden gaan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Route afleggen via een kast(-deel) op vier touwen met knopen en eindigen op een bank. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Route afleggen via vier touwen met een steeds hogere knoop en in vierde touw naar beneden klimmen. 	

Springen

Vrij springen Afzetten om lang in de lucht te zweven	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> – diepspringen vanuit stand – springen in een verende ondergrond 	<ul style="list-style-type: none"> – diepspringen met aanloop – minitrampspringen met verhoogde aanloop 	<ul style="list-style-type: none"> – vrije sprongen met trucs
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Springen vanaf (lage) kast en landen op een mat. ▪ Tien keer springen in een kleutertramp of horizontale minitramp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met een aanloop over een tegen een lage kast geplaatste schuine bank springen. ▪ Via een aanloop over een lage kast in de minitramp springen en landen op een mat. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diepspringen met trucs in de zweeffase. ▪ Minitrampspringen met verhoogde aanloop en trucs. ▪ Minitrampspringen met aanloop over de grond en trucs. 	
Steunspringen Afzetten om lang te zweven voor en/of na de handenplaatsing op een steunvlak	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> – steunspringen zonder aanloop of met korte aanloop 	<ul style="list-style-type: none"> – wendsprong met springplank – rollen op verhoogd vlak met springplank – hurksprong maken met afzet vanaf de grond – radslag maken uit stand 	<ul style="list-style-type: none"> – wendsprong maken met minitramp – rollen op verhoogd vlak met minitramp en verhoogde aanloop – hurksprong maken met afzet vanaf springplank – spreidsprong maken met springplank – radslag maken met aanloop
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wendsprong maken over kastkop met korte aanloop over banken. ▪ Hazensprongen maken op, over en tussen banken. ▪ Radslag maken over een bank. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wendsprong maken over een kast met afzet vanaf springplank. ▪ Hurksprongen maken over touwtjes tussen twee schuin geplaatste banken. ▪ Via aanloop en springplank op verhoogd vlak rollen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wendsprong maken over een kast met afzet vanaf minitramp. ▪ Een hurksprong maken vanaf springplank over een toversnoer tussen twee kasten door. ▪ Via aanloop over banken of kastkop en minitramp rollen op verhoogd vlak. ▪ Spreidsprong maken over bok met springplank. 	
Loopspringen Passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na de hindernis	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> – springen in loop met meerdere sprongen 	<ul style="list-style-type: none"> – loopspringen in ritme 	<ul style="list-style-type: none"> – loopspringen op snelheid – loopspringen afgestemd op anderen
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Slootjespringen van mat naar mat. ▪ In een parcours springen over lage hindernissen, zoals een stok op twee pilonnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Springen over hordes op gelijke afstand (hordeloop). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Synchroon hordeloop uitvoeren. ▪ Een hordeloop op snelheid uitvoeren. 	

Touwtje springen Afzetten om in herhaling in of over een ronddraaiend touw te springen	– springen over een naar je toe komend touw	– springen in een lang regelmatig draaiend touw – touwtje springen met inspringen en volgen	– touwtje springen met trucs
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Over een schommelend touw springen. Springen in een zelf rondgedraaid touw. 	<ul style="list-style-type: none"> Springen in een touw dat door anderen wordt rondgedraaid. 	<ul style="list-style-type: none"> Individueel springen in wisselend tempo en met variatie in bewegingsuitvoering. Inspringen, springen en uitspringen bij een ander kind dat zelf springt. 	
Ver- en hoogspringen Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen	– hoogspringen uit stand – verspringen met verhoogde aanloop	– (gehurkt) hoogspringen met rechte aanloop – verspringen met afzet op springplank	– hoogspringen ('schots') met aanloop – verspringen met afzet van de grond
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Vanaf een kastkop hoogspringen op een mat. Vanaf een kastkop zo ver mogelijk springen op een mat. 	<ul style="list-style-type: none"> Hoogspringen gehurkt over schuine lijn met rechte aanloop Verspringen met afzet op een springplank en landing op de dikke mat. 	<ul style="list-style-type: none"> Hoogspringen (schots) met schuine aanloop en landing op de dikke mat. Verspringen met langere aanloop en afzet vanaf de grond en landen op de dikke mat. 	

Zwaaien

<i>aanbodsdoelen:</i>			
Schommelen Meebewegen in zit of stand op een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden	– schommelen op schommel of touw met korte slinger	– schommelen aan lange slinger met duwen – touwzwaaien in zit vanaf verhoogd vlak	– staand schommelen – schommelen en in voorzwaai afspringen – synchrono touwzwaaien
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Schommelen op een schommel en geduwd worden door een ander. Zittend op een knoop in een touw zwaaien (schommelen). 	<ul style="list-style-type: none"> Schommelen geduwd door een ander en zwaaiert helpt in voorzwaai om zwaaivergrotting te krijgen. Touwzwaaien met afzet vanaf een halve kast en landen op de kast of met een halve draai aan de voorkant op een mat. 	<ul style="list-style-type: none"> Schommelen staand op een trapezestok in de ringen. Twee of drie zwaaiers op een knoop in een touw zwaaien synchrono heen en weer met halve draaien. 	
Hangend zwaaien Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden	– touwzwaaien met kleine zwaai – ringzwaaien met kleine zwaai	– touwzwaaien vanaf een verhoging – ringzwaaien vanaf een verhoging – ringzwaaien met afzet op de grond	– in zwaai komen in bewegend touw – ringzwaaien en afspringen over lijn – ringzwaai met grote zwaai
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Touwzwaaien over een 'sloot' (van bank naar mat). Bungelen aan de ringen die op halve reikhoogte hangen. 	<ul style="list-style-type: none"> Vanaf een halve kast touwzwaaien en landen op een mat. Vanaf een verhoging ringzwaaien en landen op een mat. Zwaaien aan de ringen met een halve draai. 	<ul style="list-style-type: none"> Met aanloop inspringen in een zwaaiend touw. Vanaf een kast ringzwaaien en over een touw afspringen (circuszwaai). Zwaaien aan de ringen met halve draai en afspringen op een mat. 	
Steunend zwaaien Komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden		– steunzwaaien met korte zwaai	– trapezozwaaien met richtingsveranderingen om de as
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> Steunzwaaien op een trapeze vanaf laag vertrekvlak. Trapezozwaaien vanuit aanloop. 	<ul style="list-style-type: none"> Trapezozwaaien met inlopen en borstwaarts om. 	

Over de kop gaan

<i>aanbodsdoelen:</i>			
Duikelen Inzetten van rotatie tot over de kop gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen	– voorover duikelen	– achterover duikelen	– achterover duikelen met afzet
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> Voorover duikelen om een duikelstang. 	<ul style="list-style-type: none"> Achterover duikelen om een duikelstang. Achterover duikelen aan de ringen. 	<ul style="list-style-type: none"> Een muursalto uitvoeren tegen een staande mat ondersteund door twee helpers. 	

Rollen Afzetten om na handenplaatsing over de kop te gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen	– naar beneden rollen op schuin vlak	– vanuit minitramp zonder aanloop rollen op schuin vlak	– rollen op verhoogd vlak vanuit minitramp na korte verhoogde aanloop
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Staan op een schuine mat en koprol maken naar beneden en tot zit komen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vanuit een minitramp, na drie keer veren, rollen op schuin vlak. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vanuit een halfhoge kast in een minitramp springen en koprol maken op verhoogde dikke mat. 	

Hardlopen

Hardlopen Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	– (rijen)estafette lopen met tikken – (rijen)estafette lopen met wisselzone	– (rijen)estafette lopen met estafettestokje – sprinten in wedstrijdvorm	
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uitvoeren van een estafette met aantikken van een stilstaande volgende loper. ▪ Uitvoeren van een estafette met aantikken van een lopende loper. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uitvoeren van een estafette met doorgeven van een stokje, in een wisselzone, aan een lopende loper. ▪ Hardlopen in vijftienmetersprint. 	

Mikken

Wegspelen Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo hard en/of ver mogelijk weg te krijgen	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	– hard, enigszins gericht werpen – hard, enigszins gericht rollen	– ver werpen via de muur – slaan met slagvoorwerp	– afstand werpen – slaan van aangegooide bal
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hard tegen opgehangen kranten gooien met pittenzakken (strekworp). ▪ Met een bal pilonnen omrollen (kegelen op veel pilonnen). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met een tennisbal hard via een muur gooien zodat deze zo ver mogelijk terug kaatst. ▪ Met een racket een bal of shuttle zo ver mogelijk weg slaan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Werpen via muur (vanaf zelfgekozen plaats) en de afstand opmeten. ▪ Met een knuppel een zachte, lichte, aangegooide slaan.
Mikken Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo precies mogelijk in of tegen een mikdoel te krijgen	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	– werpen tegen/door een verticaal doel – werpen in horizontaal gesteld doel – rollen tegen een mikdoel	– mikken op een hoog geplaatst doel – schoppen met een bal tegen een mikdoel – bal in vlak mikdoel rollen	– mikken op een hoger geplaatst doel – mikken op doel in wedstrijdverband – met passende vaart gericht gooien met een kleine bal – slaan met stick in een mikdoel
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met een bal werpen op een laken met gaten erin. ▪ Ballen mikken in een open kast. ▪ Rollen met ballen tegen blokjes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballen gooien in een lage vergrote korf. ▪ Ballen schoppen in vakken van het wandrek. ▪ Vanaf een afstand een bal in liggende hoepel rollen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ballen mikken op een basket. ▪ Ballen mikken op een basket in wedstrijdvorm. ▪ Jeu de boules ▪ Midgetgolf

Jongleren

Werpen en vangen Wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden	<i>aanbodsdoelen:</i>		
	– individueel werpen en vangen via de muur met grote bal (kaatsenballen) – samen een speelvoorwerp rollend overspelen	– kaatsenballen via de muur met kleine bal – samen een speelvoorwerp overspelen	– kaatsenballen via de muur in tweetallen met twee ballen – naar elkaar overgooien van een kleine bal en vangen met hulpmiddel – in beweging werpen en vangen van een bal (sparrend overspelen)
<i>voorbeeldlesactiviteiten:</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vanaf een mat via de muur gooien met een grote bal en (na een stuit) vangen. ▪ In tweetallen overrollen van achter lijn over 3 à 4 m. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaatsenballen via de muur met tennisbal vanaf verschillende afstanden. ▪ Samen overgooien met grote bal via de muur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaatsenballen via de muur in tweetallen met twee ballen vanaf matje op twee meter van muur. ▪ Overgooien met tennisbal en vangen in softbalhandschoen met niet-voorkeurshand. ▪ In tweetallen overgooien en het de ander een beetje moeilijk maken om te vangen.

Soleren Een speelvoorwerp tikkend in beweging houden	<ul style="list-style-type: none"> - hooghouden van een speelvoorwerp (bijv. ballon) - stuiten met een bal - rollen van een speelvoorwerp (bijv. hoepel of autoband) 	<ul style="list-style-type: none"> - hooghouden van speelvoorwerp met hulpmiddel - al stuitend verplaatsen van een bal (dribbelen) - met een stick al tikkend verplaatsen van een speelvoorwerp - met een racket een trage bal tegen de muur spelen 	<ul style="list-style-type: none"> - stuiten van een bal met trucjes - voetballend dribbelen - dribbelen met een bal op snelheid in spel- of wedstrijdvorm - met een slagvoorwerp een snelle bal tegen de muur spelen
--	---	---	---

voorbeeldlesactiviteiten:

- Individueel een ballon hooghouden met de hand.
- Stilstaand een bal stuiten.
- Een hoepel met kleine tikjes rollend houden.
- Individueel een ballon hooghouden door te tikken met een opgerolde krant.
- Een shuttle hooghouden met racket met korte steel.
- Al stuitend een parcours afleggen.
- Met een bal en een stick dribbelen rond twee pilonnen (afstand 6 m).
- Individueel tennissen tegen de muur met trage bal en terugspelen na stuit.
- Een bal stuiten en tussendoor afwisselen van hand, door de knieën gaan, door de benen spelen, enz.
- Al dribbelend met voetbal een uitgezet parcours om pilonnen afleggen.
- Individueel tennissen tegen de muur met snelle bal.

Retourneren Heen en weer tikken (slaan) van een speelvoorwerp samen met een medespeler	<ul style="list-style-type: none"> - overtikken van een speelvoorwerp tussen twee spelers 	<ul style="list-style-type: none"> - een trage bal via de muur naar elkaar toespelen - een speelvoorwerp samen hooghouden in gescheiden gebieden - een bal via de muur voetballend naar elkaar kaatsen 	<ul style="list-style-type: none"> - sparend overspelen van een bal via de muur - sparend hooghouden van een speelvoorwerp over een lijn - een bal direct naar elkaar kaatsen
--	--	---	--

voorbeeldlesactiviteiten:

- In tweetallen een ballon overtikken met één keer raken.
- In tweetallen tegen een muur tennissen met trage bal.
- In tweetallen een shuttle hooghouden (badminton).
- In tweetallen met de voeten een bal kaatsen via de muur (muurvoetbal).
- In tweetallen tennissen tegen de muur en het de ander een beetje moeilijk maken om terug te spelen.
- In tweetallen badminton spelen en het voor de ander moeilijker maken om terug te spelen.
- In tweetallen een voetbal heen en weer spelen (één keer raken).

Doelspelen

aanbodsdoelen:

Keeperspelen Met een bal een tegenstander (keeper) passeren om een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen en het doel te verdedigen	<ul style="list-style-type: none"> - rollen of gooien met de bal op een doel en verdedigen van de eigen doelen bij eenvoudig chaosdoelenspel 	<ul style="list-style-type: none"> - gooien met de bal op het doel en verdedigen van het eigen doel bij chaosdoelenspel met wisselen - gooien met de bal over een lijn om de bal op de grond te krijgen bij de andere partij 	<ul style="list-style-type: none"> - gooien met de bal of voetballen op het doel en verdedigen van het doel bij complexere vormen van chaosdoelenspel - gooien met de bal over een lijn om de bal op de grond te krijgen bij de andere partij met wisselende partijsamenstellingen.
--	---	--	---

voorbeeldlesactiviteiten:

- Rollend chaosdoelenspel met blokjes op twee lijnen
- Werp chaosdoelenspel
- Chaosdoelenspel (met eigen doel)
- Lijnbal (1 - 1 of 2 - 2)
- Chaosdoelenspel (met gezamenlijke doelen)
- Chaosdoelenspel voetballend
- Lijnbal (2 - 2, met vliegende wissel)

Lummelspelen Met een bal een tegenstander (lummel) passeren om een medespeler te bereiken terwijl de tegenspeler probeert de bal te onderscheppen om zelf in balbezit te komen	<ul style="list-style-type: none"> - rollen van de bal naar een medespeler en onderscheppen van de bal bij een rollend lummelspel 	<ul style="list-style-type: none"> - gooien van de bal naar een medespeler en onderscheppen van de bal bij een lummelspelen met goede afspeelmogelijkheden 	<ul style="list-style-type: none"> - gooien van de bal naar een medespeler en onderscheppen van de bal bij lummelspelen met complexere afspeelmogelijkheden
--	--	---	--

voorbeeldlesactiviteiten:

- Passeerspel
- Matlummelspel
- Opbouwend teambal
- Eindvakbal

Aangepaste sportspelen Met een bal een tegenspeler (verdediger) passeren om zichzelf of een medespeler in scoringspositie te brengen terwijl de tegenspelers proberen de bal te onderscheppen en een doelpoging proberen te voorkomen		<ul style="list-style-type: none"> – met de bal passeren van tegenspelers en komen tot doelpoging (eigen of medespeler) en onderscheppen van de bal bij eenvoudige doelspelen met veel aan- en afspeelmogelijkheden 	<ul style="list-style-type: none"> – met de bal passeren van tegenspelers en komen tot doelpoging (eigen of medespeler) en onderscheppen van de bal bij overzichtelijke doelspelen met beperkte scoringsmogelijkheden
---	--	--	--

voorbeeldlesactiviteiten:

- Pilonbal
- Dubbelkorfbal (twee ballen en twee vakken)
- Monokorfbal (3 – 3)
- Straatbasketbal (3 – 2)

Tikspelen

Tikspelen Een looper bedreigen door deze te willen tikken, terwijl de looper probeert het tikken te voorkomen	<i>aanbodsdoelen:</i> <ul style="list-style-type: none"> – wegløoptikspelen naar vrij gebied – overløoptikspelen met beperkt tikgebied 	<ul style="list-style-type: none"> – wegløopspelen met opdracht voor lopers en/of meer richtingen – overløopspelen met samenwerking tussen lopers of met duotickers – kriskrasspelen met vrijplaatsen en/of bevrijden en samenwerken 	<ul style="list-style-type: none"> – combinatie van wegløop- en overløopspelen – overløopspelen met duolopers – kriskrasspelen met functiewisselingen
---	--	---	--

voorbeeldlesactiviteiten:

- Vos kom uit je hol
- Schat is de mand al leeg?
- Boefje
- Basistikspel
- Knotsenroof
- Schone voeten halen
- Basistikspel met bevrijden
- Basistikspel met vrijbal

Afgooispelen Bedreigen van een looper door deze af te willen gooien, terwijl de looper probeert het afgooien te voorkomen		<ul style="list-style-type: none"> – afgooien en voorkomen afgegooid te worden bij eenvoudige trefbalvormen – afgooien en voorkomen afgegooid te worden bij jagerbal met overloop 	<ul style="list-style-type: none"> – afgooien en voorkomen afgegooid te worden bij trefbal met meer scoringsmogelijkheden – afgooien en voorkomen afgegooid te worden bij jagerbal met bevrijden en schuilen
---	--	---	--

voorbeeldlesactiviteiten:

- Trefbal met achtervak en schuilplaats (2x2 of 4x4)
- Duo jagerbal met overloop
- Trefbal in 4 tegen 4 met achtervak en scoringskans
- Duo jagerbal met schuilplaats en met bevrijden

Honkloopspelen Bedreigen van een looper door deze met de bal in de hand uit te tikken of uit te branden op een honk, terwijl de looper probeert het uittikken of -branden te voorkomen		<ul style="list-style-type: none"> – met bal in de hand uitbranden op een honk en uitbranden met bal voorkomen bij slag- en loopspelen 	<ul style="list-style-type: none"> – met bal in de hand uitbranden op een honk en uitbranden met bal voorkomen bij slagbalvormen met beperkt uittikgebied
--	--	---	--

voorbeeldlesactiviteiten:

- Cricketbal
- Zaagslagbal
- Uittikspel (duotickers met twee ballen)
- Uittikslagbal

Stoeispelen

Stoeispelen Duwen of trekken aan een tegenstander om deze uit balans te brengen terwijl deze probeert deze balansverstoring te voorkomen	<i>aanbodsdoelen:</i> <ul style="list-style-type: none"> – uit balans brengen van een tegenspeler en balansverstoring voorkomen bij stoeispelen waarin een voorwerp wordt afgepakt 	<ul style="list-style-type: none"> – uit balans brengen van een tegenspeler en balansverstoring voorkomen bij stoeispelen waarin meerdere voorwerpen (naar keuze) worden afgepakt – uit balans brengen van een tegenspeler en balansverstoring voorkomen bij duwen en trekken 	<ul style="list-style-type: none"> – uit balans brengen van een tegenspeler en balansverstoring voorkomen bij stoeien tot controle – uit balans brengen van een tegenspeler en balansverstoring voorkomen bij stand stoeien
--	---	---	---

voorbeeldlesactiviteiten:

- In tweetallen op een mat de bal van de ander proberen af te pakken of in bezit te houden.
- Bal afpakken bij ander, aanvaller mag kiezen om een of twee pittenzakken vast te houden, verdediger mag kiezen om twee ballen te verdedigen.
- Koning van de mat
- Bal afpakken na de ander eerst op de rug te controleren.
- Iemand van de grond tillen.

Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek

Aanpassen van het tempo en ritme van het bewegen aan het tempo en ritme van de muziek

aanbodsdoelen:

– bewegen zoals stappen, huppelen, klappen, actuele muziek en kinderdansmuziek

– huppelen, gaan in galop op actuele muziek
– individueel in pas lopen op geslagen ritme

– gaan in looppas in op actuele muziek
– individueel springen en schuiven op actuele muziek

voorbeeldlesactiviteiten:

- Achter de leraar aanstappen op de maat van het lied 'Met trommel en trompet' (tempo circa 130 bpm).
- In tweetallen in de maat stappen in tweetallen op muziek van 'Minoes – Kattennieuws' (tempo A – 127 en B 44 bpm).
- Huppelen op geslagen ritme (bongo of tamboerijn).

- In een treintje looppas uitvoeren op de maat van geslagen ritme of 'Rock around the clock – Bill Haley' (180 bpm).
- Huppelen op de maat van muziek 'Pippi Langkous'(120 bpm).

- Looppas op de maat van het ritme van 'Rock around the clock – Bill Haley '(180 bpm) vanuit hoek van 10 x 10 m (hoekenloop).
- Stappen en zijwaartse galop op 'California Dreamin' – Mamas and the Papas' (circa 120 bpm).

Bewegen n.a.v. de frasering in de muziek

Aanpassen aan het moment van inzetten, stoppen en veranderen van richting van bewegen aan de frasering in de muziek

– inzetten en stoppen van bewegen op gezongen lied
– veranderen van beweging per muzikale zin van een kort lied

– inzetten van bewegen op muziek en na een afgesproken aantal tellen en stoppen op afgesproken plaats
– na afgesproken aantal tellen veranderen van bewegen op een muziekfragment

– inzetten, stoppen en veranderen van bewegen na afgesproken aantal tellen

voorbeeldlesactiviteiten:

- Stappen op de maat van het lied 'Met trommel en trompet' (tempo circa 130 bpm) individueel en precies aan het eind van het lied stilstaan.

- Huppelen op de maat van muziek 'Pippi Langkous' (120 bpm), vertrekken vanaf een mat en na 16 tellen weer terug op de mat.

- Op maat van muziek 'Holiday van Madonna' in tweetallen zijwaartse galop en na 8 tellen stoppen en één doet beweging voor en de ander doet dit na.

Een dans uitvoeren op muziek

Uitvoeren van verschillende bewegingspatronen op de muziek

– uitvoeren van zangspel of (volks-) dans in een stilstaande of stappende kring

– uitvoeren van (volks-) dans of dans op actuele muziek

– uitvoeren van street- of jazzdans

voorbeeldlesactiviteiten:

- Stap op de maat van gezongen lied 'De koning marcheert' en bij <O, Rozalina> staat de rij stil en het voorste tweetal gaat tussen de klappende rij in zijwaartse galop.

- Op de maat van muziek 'Toemba' huppelen en zelf verzonden dansbewegingen maken om de acht tellen.

- Op de maat van actuele muziek acht tellen wisselende dansbewegingen maken met na drie keer acht tellen een eenvoudige dansbeweging.

SLO heeft voor ieder leergebied van het primair onderwijs de inhoud (voor zowel kennis, vaardigheden als houding) geformuleerd in de vorm van aanbodsdoelen. Deze worden weergegeven in inhoudslijnen met drie fasen (fase 1/jonge kind, fase 2 en fase 3). Inhoudslijnen met aanbodsdoelen vormen een kader waarin inzichtelijk wordt gemaakt waar de leraar met de leerlingen aan werkt. Schoolteams (en andere partijen) kunnen dit kader gebruiken bij de ontwikkeling van eigen onderwijsleerlijnen en hiermee bouwen aan een schooleigen curriculum. Daarnaast zijn de onderwijsleerlijnen de basis voor een beredeneerd aanbod waarin ruimte is voor o.a. activiteiten, te gebruiken lesmateriaal en beoogd leerlinggedrag (bijv. in kind-, leer- of beheersingsdoelen).