| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Duurlopen | * Loopt in een laag tempo en wisselend tempo tot de finish. * Neemt rustperioden door af en toe te wandelen. | * Loopt in een vrijwel constant en passend tempo tot de finish. * Loopt zonder wandelen. | * Loopt in een zeer constant en hoog tempo tot de finish. |
| Sprinten | * Start versnellend naar een middelmatige loopsnelheid. * Houdt die met wisselend tempo vol tot aan de finish. | * Start versnellend naar een hoge loopsnelheid. * Houdt die vol tot de finish. | * Start versnellend naar een zeer hoge loopsnelheid. * Houdt die vol tot de finish. |
| Enkelvoudige vertesprongen | * Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen. * Zet passief af. * Zweeft kort. * Valt soms terug na landen. | * Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen. * Zet actief af. * Zweeft ruim. * Hurkt bij landen. | * Loopt versnellend aan tot grote snelheid met versnellend ritme in de laatste passen. * Zet explosief en volledig af. * Zweeft zeer ruim door de lucht. * Stelt het hurken uit en landt zijwaarts. |
| Meervoudige vertesprongen | * Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen. * Zet passief af. * Zweeft korter bij de verschillende sprongen. * Valt soms terug na landen. | * Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen. * Zet actief en in regelmatig ritme af. * Zweeft ruim en even hoog, met verschil in afstand bij de verschillende sprongen. * Hurkt bij landen. | * Loopt versnellend aan tot grote snelheid met versnellend ritme in de laatste passen. * Zet explosief, in regelmatig ritme en volledig af. * Zweeft zeer ruim en met even grote sprongen. * Stelt hurken uit en landt naar zijkant. |
| Hoogte-sprongen | * Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen. * Zet traag en passief af richting lat. * Zweeft kort. * Passeert passief de lat. | * Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen. * Zet actief en omhoog af. * Zweeft ruim. * Passeert actief de lat. | * Loopt versnellend aan met versnellend ritme in de laatste passen en plaatst 'stempas'. * Zet explosief, volledig en recht omhoog af. * Zweeft zeer ruim. * Passeert actief de lat. |
| Werpen | * Werpt de bal/speer vrij vlak of steil en met enige versnelling af. * Bal/speer zweeft met vlakke of te steile boog en rotatie om diepte as en landt weggedraaid van het verlengde van de werpbaan. | * Werpt de bal/speer schuin omhoog en met behoorlijke versnelling af. * Bal/speer zweeft met ruime boog, zonder rotatie om diepte as en landt in het verlengde van de werpbaan. | * Werpt de bal/speer schuin omhoog en met veel versnelling af. * Bal/speer zweeft met zeer ruime boog en landt in het verlengde van de werpbaan met punt in de grond. |
| Slingeren | * Slingert het voorwerp/discus vrij vlak of steil en met geringe versnelling weg. * Voorwerp/discus zweeft met vlakke boog, enigszins 'fladderend' en landt binnen de gestelde richting. | * Slingert het voorwerp/discus schuin omhoog en met behoorlijke versnelling weg. * Voorwerp/discus zweeft met ruime boog, draait om diepte-as in baan van de worp en landt binnen de gestelde richting. | * Slingert het voorwerp/discus schuin omhoog en met veel versnelling weg. * Voorwerp/discus zweeft met zeer ruime boog, draait snel om diepte as en landt horizontaal binnen de gestelde richting. |
| Stoten | * Stoot de kogel vrij vlak of steil en met geringe versnelling weg. * Kogel zweeft met vlakke boog en landt op korte afstand. | * Stoot de kogel schuin omhoog en met behoorlijke versnelling weg. * Kogel zweeft met ruime boog en landt op middel grote afstand. | * Stoot de kogel schuin omhoog en met veel versnelling weg. * Kogel zweeft met zeer ruime boog en landt op zeer grote afstand. |
| Uitvoeren van een dansmotief | * Start op aangeven van de docent of andere leerling * Doorloopt en beëindigt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting . | * Start zelfstandig. * Doorloopt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting. * Gaat aan het eind van het motief door met het volgende motief en/of richtingsverandering. * Verrijkt het motief met eenvoudige arm en body moves in het ritme. | * Start zelfstandig en als enthousiast voorbeeld voor medeleerlingen. * Doorloopt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting. * Gaat aan het eind van het motief door met het volgende motief en/of richtingsverandering. * Verrijkt het motief met complexe en originele arm en body moves in het ritme. * Staat aan het einde van de dans stil in een expressieve eindpose. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Doelspelen | *Als aanvaller*   * Opent afspeellijnen. * Speelt de bal af naar medespelers. * Schiet van dichtbij op het doel. | *Als aanvaller*   * Opent afspeellijnen. * Schermt de bal af. * Speelt de bal tijdig af naar medespelers. * Schiet gericht op het doel, van dichtbij in beweging, maar ook van afstand. | *Als aanvaller*   * Opent afspeellijnen. * Schermt de bal af en houdt overzicht. * Speelt de bal tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat af naar medespelers. * Schiet gericht op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand. * Speelt anderen op de juiste manier aan en brengt hen in (scorings)positie. * Coacht medespelers. |
| *Als verdediger*   * Gaat mee terug. * Sluit afspeellijnen en schietlijnen. | *Als verdediger*   * Gaat snel mee terug. * Sluit afspeellijnen en schietlijnen. * Schakelt om als aanvaller en verdediger. | *Als verdediger*   * Gaat snel mee terug * Sluit afspeellijnen en schietlijnen * Is gericht op snelle balherovering. * Schakelt snel om als aanvaller en verdediger. * Coacht medespelers. |
| Rugby | *Als aanvaller*   * Loopt mee naast de balbezitter * Loopt af en toe voor de bal en loopt met de bal naar voren. * Speelt de bal vroeg of soms te laat af. * Zoekt ruimte bij de doellijn om te scoren. | *Als aanvaller*   * Loopt mee in de linie van de balbezitter. * Loopt met de bal naar de vrije ruimte. * Ontwijkt tackles. * Speelt de bal op tijd af naar een opkomende medespeler. * Zoekt ruimte bij de doellijn om te scoren. | *Als aanvaller*   * Loopt op snelheid mee in de linie van de balbezitter. * Is makkelijk en met versnelling aanspeelbaar. * Passeert en ontwijkt tackles. * Speelt de bal af met schijnacties. * Speelt anderen aan in kansrijke (scorings)positie. * Coacht medespelers. |
| *Als verdediger*   * Loopt mee terug. * Volgt en pakt soms de balbezitter vast. * Verdeelt de ruimte voor de doellijn. | *Als verdediger*   * Loopt mee terug. * Kiest positie tussen de bal en de eigen doellijn. * Tackelt balbezitters bij de heupen en stopt hen af. * Verdedigt de meest bedreigende balbezitter. * Schakelt om als aanvaller en verdediger. | *Als verdediger*   * Loopt snel mee terug. * Schermt afspeellijnen af. * Tackelt de meest bedreigende balbezitters bij de heup, op tijd en naar de grond. * Schakelt snel om als aanvaller en verdediger. * Coacht medespelers. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Slag- en loopspelen | *Als slagman en loper*   * Slaat de bal soms raak en in het binnenveld. * Blijft regelmatig in. | *Als slagman en loper*   * Slaat de bal regelmatig raak en soms geplaatst. * Blijft regelmatig in en steelt af en toe honken. | *Als slagman en loper*   * Slaat de bal geplaatst in het veld. * Benut en creëert loopkansen voor zichzelf en anderen. |
| *Als veldspeler*   * Verwerkt geslagen ballen. * Gooit met een boogje naar medespelers. * Maakt de dichtstbijzijnde loper uit door uitbranden of uittikken. | *Als veldspeler*   * Verwerkt geslagen (grond)ballen en maakt vangballen. * Gooit vlakke ballen naar medespelers. * Maakt de voorste loper uit door uitbranden of uittikken. | *Als veldspelerr*   * Kiest als veldspeler positie tussen veld- en honkdekking. * Verwerkt geslagen (grond)ballen, en maakt vangballen. * Gooit op maat naar medespelers en hard en ver indien nodig. * Maakt de voorste loper uit door uitbranden of insluiten en maakt een 'dubbelspel'. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Afgooispelen | *Als loper*   * Loopt in bedreigd gebied weg van de bal. | *Als loper*   * Ontwijkt de bal in bedreigd gebied. * Weert de bal af. | *Als loper*   * Ontwijkt de bal in bedreigd gebied. * Weert bal af. * Maakt schijnbewegingen. * Daagt de jagers uit. |
| *Als afgooier*   * Gooit de lopers gehaast en onzuiver af. | *Als afgooier*   * Wacht op kansen. * Maakt gebruik van schijnbewegingen om lopers af te gooien. | *Als afgooier*   * Wacht op kansen. * Mikt goed. * Lokt lopers uit. * Stemt gooiacties af met teamgenoten. * Coacht medespelers. |
| Tikspelen | *Als loper*   * Loopt in bedreigd gebied op tijd weg van de tikker. * Blijft de tikker voor. | *Als loper*   * Loopt in bedreigd gebied op tijd weg van de tikker. * Ontloopt de tikker met richtingsveranderingen. | *Als loper*   * Ontwijkt de tikker in bedreigd gebied met richtingsveranderingen en schijnbewegingen. * Lokt de tikker uit. * Coacht andere lopers. |
| *Als tikker*   * Loopt naar loper toe en probeert deze in te halen. | *Als tikker*   * Snijdt de loper met af en sluit in, bedreigt en tikt af. | *Als tikker*   * Sluit lopers samen met andere tikkers in. * Stemt acties af. * Coacht medespelers. |
| Volleybal | *Als aanvaller*   * Serveert eenvoudig ongeplaatste ballen. * Bouwt soms samen een aanval op met regelmatig een tussenstop (vang, tussentoets of stuit). * Scoort met eenvoudig ingeplaatste ballen. | *Als aanvaller*   * Serveert geplaatste ballen. * Bouwt regelmatig samen een aanval op met af en toe een tussenstop (vang, tussentoets of stuit). * Scoort met geplaatste ballen. | *Als aanvaller*   * Serveert geplaatste en snelle ballen. * Bouwt vaak samen een aanval op zonder tussenstop. * Scoort met schijn en harde aanvallen. * Coacht medespelers. |
| *Als verdediger*   * Stopt als verdediger eenvoudig ingeplaatste ballen. | *Als verdediger*   * Stopt als verdediger moeilijk geplaatste ballen * Passt eenvoudig ingeplaatste ballen door naar de spelverdeler. | *Als verdediger*   * Stopt als verdediger schijn en harde aanvallen ballen. * Passt moeilijk ingeplaatste ballen door naar de spelverdeler. * Coacht medespelers. |
| Racketspelen | * Serveert ongeplaatste ballen. * Verplaatst op tijd naar eenvoudig ingeplaatste ballen/shuttles. * Speelt terug met voorkeurskant (forehand òf backhand). | * Serveert geplaatst * Verplaatst op tijd naar moeilijk ingeplaatste ballen/shuttles. * Speelt terug met zowel forehand als backhand. | * Serveert geplaatst en op tempo. * Verplaatst op tijd naar moeilijk ingeplaatste ballen/shuttles. * Speelt nauwkeurig terug met zowel forehand als backhand. * Spart met tegenstanders zodat zij optimaal kunnen deelnemen. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Acrobatiek | *Als bovenpersoon*   * Stapt met ondersteuning en enigszins labiel op op een onderpersoon. * Blijft regelmatig in balans. * Stapt ongecontroleerd af. | *Als bovenpersoon*   * Stapt met weinig ondersteuning en enigszins stabiel op op een onderpersoon. * Blijft in balans. * Stapt gecontroleerd af. | *Als bovenpersoon*   * Stapt zonder ondersteuning stabiel op op een onderpersoon. * Blijft in balans. * Stapt gecontroleerd af. |
| *Als onderpersoon*   * Ondersteunt de balans van de bovenpersoon maar net. | *Als onderpersoon*   * Ondersteunt ruim de balans van de bovenpersoon. | *Als onderpersoon*   * Ondersteunt en corrigeert de balans van de bovenpersoon. |
| Balanceren op losse voorwerpen | * Stapt met ondersteuning enigszins labiel op. * Verplaatst zich labiel op een voorwerp en blijft soms in balans. * Stapt ongecontroleerd af. | * Stapt met weinig ondersteuning enigszins stabiel op. * Verplaatst zich enigszins stabiel op een voorwerp en blijft regelmatig in balans. * Stapt gecontroleerd af. | * Stapt zonder ondersteuning stabiel op. * Verplaatst zich stabiel op een labiel voorwerp en blijft in balans. * Stapt gecontroleerd af. |
| Vrije sprongen | * Draait laag en traag door de lucht * Landt slabiel (bij salto's met vanghulp). | * Draait ruim en volledig door de lucht. * Landt enigszins stabiel (bij salto's met vanghulp). | * Draait hoog en volledig door de lucht. * Landt stabiel. |
| Steunsprongen | * Zweeft laag aan naar en laag af van een steuntoestel. * Landt enigszins labiel. | * Zweeft aan naar en af van een steuntoestel. * Landt enigszins stabiel. | * Zweeft met ruime boog aan naar en af van een steuntoestel. * Landt stabiel. |
| Herhaald springen | * Springt eenvoudige sprongvariaties, enigszins in balans soms met een tussenvering. | * Springt eenvoudige sprongvariaties, in balans en zonder tussenvering. * Springt moeilijke sprongvariaties soms met tussenvering. | * Springt moeilijke sprongvariaties in balans, op gelijke hoogte en zonder tussenvering. |
| Schommelen | * Komt na een opzet tot een lage zwaai en onderhoudt deze kort. | * Komt na een opzet vlot tot een ruime zwaai en onderhoudt deze lang. | * Komt na een opzet en enkele voor- en achterzwaaien tot een zeer ruime zwaai. |
| Hangend zwaaien | * Zwaait in een kleine onregelmatige zwaai. * Draait om de lengte-as. * Springt uit een lage zwaai af op het dode moment. | * Zwaait in een ruime zwaai. * Draait om de lengte- of breedte-as met onderhouden van de zwaai. * Zet af onder het ophangpunt. * Springt uit een hoge zwaai af op het dode moment. | * Zwaait in een ruime zwaai. * Draait om lengte- en breedte-as met vergroten van de zwaai. * Zet onder het ophangpunt af. * Springt uit een zeer hoge zwaai af op het dode moment. |
| Steunend zwaaien | * Springt aan tot een kleine zwaai. * Blijft in balans. * Draait met een kleine boog voorover af. | * Springt aan tot een ruime zwaai. * Blijft in balans. * Draait met een ruime boog voorover af. | * Springt aan tot een zeer ruime zwaai. * Onderhoudt de zwaai. * Draait met een grote boog voorover af. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Vormen van judo | *Als tori*   * Brengt uke uit balans door traag en aarzelend te werpen, te kantelen en te controleren. | *Als tori*   * Brengt uke uit balans door te werpen of te kantelen. * Controleert uke op de grond. | *Als tori*   * Brengt uke uit balans door te werpen of te kantelen met schijnaanvallen. * Controleert uke op de grond. |
| *Als uke*   * Voorkomt door laat wegstappen en wegdraaien. | *Als uke*   * Voorkomt door snel wegstappen en wegdraaien. | *Als uke*   * Voorkomt door snel wegstappen, wegdraaien en overnemen van de aanval. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Trefspelen met wapen | *Als aanvaller*   * Treft door enkelvoudige aanvallen in laag tempo en op enkele trefvlakken. | *Als aanvaller*   * Treft door afwisseling van enkelvoudige en samengestelde aanvallen op verschillende trefvlakken. | *Als aanvaller*   * Treft door afwisseling van enkelvoudige en samengestelde aanvallen in verschillende tempi en op verschillende trefvlakken. |
| *Als verdediger*   * Weert en ontwijkt enkelvoudige aanvalsacties van de ander. | *Als verdediger*   * Weert en ontwijkt enkelvoudige en samengestelde aanvalsacties van de ander. | *Als verdediger*   * Weert en ontwijkt enkelvoudige en samengestelde aanvalsacties van de ander en neemt deze over. |
| Trefspelen zonder wapen | *Als aanvaller*   * Treft door directe stoten op enkele trefvlakken. | *Als aanvaller*   * Treft door afwisseling van directe stoten en combinaties op verschillende trefvlakken. | *Als aanvaller*   * Treft door afwisseling van directe stoten combinaties en schijnaanvallen op verschillende trefvlakken. |
| *Als verdediger*   * Weert en ontwijkt enkelvoudige aanvalsacties van de ander. | *Als verdediger*   * Weert en ontwijkt vanuit een hoge dekking enkelvoudige en gecombineerde aanvalsacties van de ander. | *Als verdediger*   * Weert en ontwijkt vanuit een hoge en actieve dekking n enkelvoudige en gecombineerde acties van de ander en neemt deze over. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Zwemmen als race | * Zwemt met een matige snelheid, gebruikt relatief veel slagen. * Verliest de horizontale ligging. * Ademt onregelmatig uit in het water. | * Zwemt met een behoorlijke snelheid. * Gebruikt relatief veel slagen. * Behoudt de horizontale ligging. * Ademt in en uit met een vrije ademweg. | * Zwemt met veel snelheid. * Gebruikt relatief weinig slagen. * Behoudt de horizontale ligging * Ademt in en uit met een vrije ademweg. |
| Zwemmen als avontuur | * Legt onrustig, op geringe diepte en over een geringe afstand snorkelend een onderwaterparcours af met eenvoudige opdrachten . | * Legt rustig, op grote diepte en over een grote afstand snorkelend een onderwaterparcours af met complexe opdrachten. | * Legt rustig, op grote diepte en over een grote afstand snorkelend een onderwaterparcours af met complexe opdrachten. * Houdt daarbij rekening met anderen. |
| Zwemmen als survival | *Bij 'redden van jezelf'*   * Oriënteert zich op een aantal reddingsmogelijkheden. * Blijft gekleed drijven en zwemt in matig tempo. * Klimt zelf uit het water bij een lage rand. | *Bij 'redden van jezelf'*   * Oriënteert zich op allerlei reddingsmogelijkheden. * Blijft gekleed drijven en zwemt in een behoorlijk tempo. * Klimt zelf uit het water bij een hoge rand. | *Bij 'redden van jezelf'*   * Oriënteert zich op en bedenkt zelf allerlei reddingsmogelijkheden. * Blijft gekleed drijven en zwemt in hoog tempo. * Klimt zelf uit het water bij hoge rand. |
| *Bij 'redden van de ander'*   * Houdt een licht meewerkende geklede 'drenkeling' drijvende. * Zwemt met de 'drenkeling' over een korte afstand. | *Bij 'redden van de ander'*   * Houdt een passief geklede 'drenkeling' drijvende. * Zwemt met de 'drenkeling' over een behoorlijke afstand. | *Bij 'redden van de ander'*   * Houdt een passief zwaar bepakte 'drenkeling' drijvende. * Zwemt met de 'drenkeling over een grote afstand. |
| Zwemmen als spel | * Benut bij tik- en doelspelen spelmogelijkheden in ondiep en borstdiep water. | * Benut bij tik- en doelspelen spelmogelijkheden in diep water en gebruikt regelmatig de kant om te rusten. | * Benut en creëert bij tik- en doelspelen spelmogelijkheden in diep water met korte rustmomenten. |
| Springen | * Springt laag, draait onvolledig om de breedte-as. * Landt gedesoriënteerd in het water. | * Springt behoorlijk hoog, draait volledig om de breedte as. * Landt voetwaarts in het water. | * Springt hoog, draait volledig om de breedte as. * Landt voetwaarts, gecontroleerd en dichtbij de duikplank in het water. |
| Driven | * Raakt de bal af en toe met het clubblad en vaak op de kop. * De bal gaat laag door de lucht, rolt over de grond over kleine afstand of wijkt af naar links of rechts. | * Raakt de bal met het clubblad en vaak door 'lepelen'. * De bal gaat door de lucht over beperkte afstand en redelijk rechtuit. | * Raakt de bal met het clubblad in de 'downswing'. * De bal gaat hoog door de lucht over een gecontroleerde afstand en in de richting van het doel. |
| Pitchen, chippen, putten | * Raakt de bal af en toe met het clubblad en vaak op de kop. * De bal komt nog niet van de grond en vliegt nog alle kanten op. | * Raakt de bal met het clubblad, maar vaak door 'lepelen'. * De bal komt enigszins los van de grond en de richting is redelijk rechtuit. | * Raakt de bal bij een goede ligging met het clubblad in de 'downswing'. * De bal vliegt door de lucht en de richting is rechtuit. |
| Toertochten met open kano’s | * Stapt wiebelig in. * Corrigeert veel bij vooruit varen. | * Stapt stabiel in. * Vaart voor- en achteruit. * Vaart in een regelmatig tempo en met weinig correctie . | * Stapt vlot en stabiel in. * Vaart in een hoog tempo voor- en achteruit. * Manoeuvreert en versnelt krachtig en zeker uit een bepaalde basissnelheid. |
| Omhoog - en omlaag klimmen en abseilen | * Klimt via een makkelijke route omhoog en omlaag. * Zoekt daarbij naar balans. * Gebruikt alle steunen en grepen. | * Klimt via een gemiddelde route in balans en in vlot tempo omhoog en omlaag. * Klimt vanuit de benen en gebruikt drie steunpunten. | * Klimt via een moeilijke route met creatieve oplossingen stabiel en in redelijk vlot tempo omhoog. * Klimt zowel verticaal als horizontaal. * Klimt vanuit de benen en gebruikt drie steunpunten en verder gelegen grepen. |
| Horizontaal klimmen (traverseren) | * Klimt horizontaal via een makkelijke route. * Zoekt naar balans en gebruikt alle steunen en grepen. | * Klimt horizontaal via een gemiddelde route in balans en in vlot tempo. * Traverseert vanuit de benen en zoekt naar drie steunpunten. | * Klimt horizontaal via een moeilijke route met creatieve oplossingen stabiel en in vlot temp. * Traverseert vanuit benen en gebruikt drie steunpunten en verder gelegen grepen. |
| Behendigheid met de fiets | * Fietst een parcours met eenvoudige hindernissen. * Zoekt daarbij steeds naar balans. * Fietst in een wisselend tempo en met wisselende druk op de pedalen. | * Fietst een parcours met moeilijke hindernissen. * Fietst in balans en in laag tempo. * Houdt druk op beide pedalen en wisselende druk op beide wielen. | * Fietst een parcours met moeilijke hindernissen en eigen route variaties. * Fietst in balans en in laag tempo. * Houdt druk op beide pedalen en wisselende druk op beide wielen. |
| Tempo fietsen | * Fietst in een laag en wisselend tempo. * Vertraagt na de bocht. | * Fietst in een behoorlijk en passend tempo. * Versnelt af en toe na de bocht. | * Fietst in een zeer constant en hoog tempo. * Versnelt na alle bochten. |
| Baanschaatsen | * Schaatst in een laag tempo. * Zoekt daarbij steeds naar balans. * Schaatst met korte en onregelmatige slagen op het rechte eind. * Schaatst met een enkelvoudig 'pootje over' in de bocht. | * Schaatst in een behoorlijk tempo * Schaatst in balans. * Schaatst met krachtige en regelmatige slagen op het rechte eind. * Schaatst in de bocht met meerdere keren 'pootje over' in de bocht. | * Schaatst in een hoog tempo. * Schaatst in balans. * Schaatst met zeer krachtige, regelmatige en lange slagen op het rechte eind. * Schaatst met 'pootje over' door de hele bocht. |
| Skeeleren | * Skeelert in een laag tempo. * Zoekt daarbij steeds naar balans. * Skeelert met korte en onregelmatige slagen op het rechte eind. * Skeelert met een enkelvoudig 'pootje over' in de bocht. | * Skeelert in een behoorlijk tempo * Skeelert in balans. * Skeelert met krachtige en regelmatige slagen op het rechte eind. * Skeelert met meerdere keren 'pootje over' in de bocht. | * Skeelert in een hoog tempo. * Skeelert in balans * Skeelert met zeer krachtige, regelmatige en lange slagen op het rechte eind. * Skeelert met 'pootje over' door de hele bocht. |
| Skaten | * Skate in een laag tempo. * Zoekt daarbij naar balans. * Stapt over lage hindernissen. * Verandert van richting door het maken van een ruime bocht naar de voorkeurskant. * Stopt over een grote remafstand. | * Skate in een behoorlijk tempo. * Skate in balans. * Springt over middelhoge hindernissen. * Verandert van richting door het maken van een ruime bocht naar zowel links als rechts. * Stopt over een korte remafstand. | * Skate in een hoog tempo. * Skate in balans. * Springt over hoge hindernissen. * Verandert van richting door het maken van een korte bocht naar zowel links als rechts. * Stopt over een hele korte remafstand. |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Arrangementen helpen inrichten | * Werkt na opdracht van de docent samen met anderen bij het klaarzetten, het aanpassen en het opruimen van arrangementen. | * Werkt op eigen initiatief samen met anderen bij het klaarzetten, het aanpassen en het opruimen van arrangementen. | * Werkt op eigen initiatief samen met anderen bij het klaarzetten, het aanpassen en het opruimen van arrangementen. * Motiveert daarbij anderen. |
| Onder leiding hulpverlenen | * Ondersteunt de bewegingsuitvoering van andere leerlingen. | * Ondersteunt en beweegt mee met de bewegingsuitvoering en anticipeert op het bewegingsverloop van andere leerlingen. | * Ondersteunt en beweegt mee met de bewegingsuitvoering, anticipeert op het bewegingsverloop. * Schat in hoeveel hulp nodig is bij minder en meer vaardige leerlingen. |
| Coachen en begeleiden | * Observeert andere leerlingen of teamgenoten aan de hand van eenvoudige criteria. * Analyseert en geeft aanwijzingen. | * Observeert andere leerlingen of teamgenoten aan de hand van complexe criteria. * Analyseert en geeft passende aanwijzingen. | * Observeert andere leerlingen of teamgenoten aan de hand van complexe criteria. * Analyseert en geeft passende aanwijzingen. * Speelt daarbij in op individuele behoeftes en spanningsvolle situaties. |
| Scheidsrechteren en jureren | * Herkent regelovertredingen. * Fluit luid. * Geeft spelhervattingen aan. | * Herkent regelovertredingen. * Fluit luid. * Geeft duidelijke handgebaren. * Geeft spelhervattingen aan. * Geeft eventueel nadere uitleg. | * Herkent regelovertredingen. * Fluit luid. * Geeft duidelijke handgebaren. * Geeft spelhervattingen aan. * Geeft eventueel nadere uitleg. * Speelt in op individuele verschillen en spanningsvolle situaties. * Doet zinvolle voostellen voor situaties waar van te voren niet in was voorzien. |
| Organiseren | * Vervult samen met anderen uitvoerende organisatietaken bij een eenvoudige wedstrijdvorm of een voorgeschreven toernooischema. | * Vervult samen met anderen uitvoerende en coördinerende organisatietaken bij een complexe wedstrijdvorm of een voorgeschreven toernooischema. | * Vervult samen met anderen uitvoerende en coördinerende organisatietaken bij een zelfgekozen wedstrijdvorm of toernooischema passend bij de activiteit. * Geeft indien nodig aanwijzingen aan andere organisatoren. |
| Ontwerpen | * Bedenkt een eenvoudige spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep. | * Bedenkt een complexe spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep. | * Bedenkt een nieuwe complexe spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep. * Past deze al spelend aan aan de mogelijkheden van de groep. |
| Veilig bewegen | * Neemt op aangeven van de docent deel aan bewegingssituaties zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting, voor zichzelf en voor anderen. | * Neemt op aangeven van de docent deel aan bewegingssituaties en maakt daarbij eigen keuzes zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting voor zichzelf en voor anderen. | * Neemt op aangeven van de docent deel aan bewegingssituaties en maakt daarbij eigen keuzes zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting voor zichzelf en voor anderen. * Spreekt andere leerlingen aan op onveilig bewegen. |
| Vitaal bewegen | * Voelt zich door stimulans van de docent of klasgenoten prettig en vitaal bij inspannende activiteiten. | * Voelt zich prettig en vitaal bij inspannende activiteiten. | * Voelt zich prettig en vitaal bij zeer inspannende activiteiten. |
| Fitter bewegen | * Ervaart het verband tussen bewegen en fitter worden. | * Ervaart het verband tussen bewegen en fitter worden. * Hanteert dat zodanig dat er een positief effect is op de eigen fitheid. | * Ervaart het verband tussen bewegen en fitter worden. * Hanteert dat zodanig dat er een positief effect is op de eigen en andermans fitheid. |
| Ingaan op uitdagingen in bewegingssituaties | * Gaat in op de meeste bewegingsuitdagingen, maar haakt soms nog wel eens af. | * Gaat in op alle bewegingsuitdagingen en toont actieve deelname aan verscheidene activiteiten. | * Gaat enthousiast in op alle bewegingsuitdagingen. * Stimuleert daarmee dat ook anderen met plezier gaan deelnemen. |
| Gerichtheid op leren | * Doet actief mee en verbetert zich daardoor. * Is zich minder bewust van de eigen deelnameniveaus. | * Is zich bewust van de eigen deelnameniveaus en wil zichzelf daarin verbeteren. | * Is zich bewust van de eigen deelnameniveaus en wil zichzelf daarin verbeteren. * Richt de aandacht op bepaalde verbeterpunten. |
| Waarderen van bewegen | * Geeft van de meeste aangeboden activiteiten aan wat hem of haar daarin niet of wel aanspreekt. | * Vergelijkt verschillende aangeboden activiteiten met elkaar. * Maakt voor zichzelf keuzes tussen wat hij/zij wel kan en wil en wat niet. | * Geeft de voorkeuren aan over waar, wanneer en met wie hij/zij zou kunnen bewegen en sporten. * Heeft kijk op wat anderen zouden kunnen en willen. |
| Omgaan met regels | * Houdt zich onder toezicht van de docent aan de afgesproken regels * Zet het materiaal klaar en ruimt het op zoals is afgesproken. * Heeft meestal de eigen sportspullen in orde. | * Houdt zich zelfstandig aan de afgesproken regels. * Zet uit zichzelf het materiaal klaar en ruimt het op zoals is afgesproken. * Heeft meestal de eigen sportspullen in orde. | * Houdt zich zelfstandig aan de afgesproken regels en spreekt anderen aan op naleving daarvan. * Neemt initiatief bij het klaarzetten en opruimen van materiaal zoals is afgesproken. * Heeft de eigen sportspullen in orde en past deze aan aan de specifieke omstandigheden. |
| Zelfstandig deelnemen | * Doet zelfstandig mee aan activiteiten die hij/zij leuk vindt. * Doet onder begeleiding van de docent mee aan complexe activiteiten. | * Doet zelfstandig mee aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten indien deze zijn aangepast door de docent. | * Doet zelfstandig mee aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten door de situatie voor zichzelf en anderen aan te passen. |
| Omgaan met elkaar | * Voert samen met anderen, bij voorkeur met bevriende klasgenoten, opdrachten uit. | * Voert samen met wisselende leerlingen opdrachten uit en houdt daarbij rekening met verschillen. * Helpt een ander op de vraag van een medeleerling of de docent. | * Voert samen met wisselende leerlingen opdrachten uit en speelt daarbij in op verschillen. * Biedt op eigen initiatief zijn of haar hulp aan bij medeleerlingen die daarin vertrouwen hebben. |