

Leerdoelenkaart Bewegingsonderwijs 10-14

| Beweeggebieden en beweegthema's | Orientatieperiode | |
|---------------------------------|--|---|
| | Startaanbod 10/11/12 jarigen Uitgaande van 2 lessen per week | Uitbouwperiode Vervolgaanbod 12/13/14 jarigen Uitgaande van 3 lessen per week |
| Beweeggebied Balanceren | | |
| | 240 min. per jaar | 240 min. per jaar |
| Balanceren | Beweeguitdaging: Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Gaan over een half instabiel balanceervlak | <ul style="list-style-type: none"> Gaan over een instabiel balanceervlak (vliegtuig) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Elkaar passeren op twee balanceervlakken | <ul style="list-style-type: none"> Elkaar passeren op één balanceervlak |
| | <ul style="list-style-type: none"> Voortbewegen op rollend vlak (balanceerton) | <ul style="list-style-type: none"> Voortbewegen op een rollend vlak (balanceerba) |
| Rijden | Beweeguitdaging: Vaart maken op een rijtuig om in balans vaart te behouden | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Skateboarden staand over de grond Skeeleren | <ul style="list-style-type: none"> Skateboarden staand vanaf schuin vlak Skeeleren met trucks (skeelerballet) Waveboard |
| Glijden | Beweeguitdaging: Vaart maken op een glijvlak om in balans vaart te behouden | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Glijden met afzweven Schaatsen | <ul style="list-style-type: none"> Staan glijden Schaatsen met trucks of lange afstand |
| Acrobatiek | Beweeguitdaging: In balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met ander(en) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Platform (basis figuren met drie acrobaten) | <ul style="list-style-type: none"> Grote pyramide met meer personen |
| | <ul style="list-style-type: none"> Schouderzit | <ul style="list-style-type: none"> Schouderstand met opstappen Stoeltje onderpersoon staat op bovenbeen onderpersoon |
| | <ul style="list-style-type: none"> Handstand tegen de muur (met hulp) | <ul style="list-style-type: none"> Handstand drietallen |
| Beweeggebied: Klimmen | | |
| | 128 min. per jaar | 240 min. per jaar |
| Klauteren | Beweeguitdaging: Handhaven van voldoende grip met de handen en steun met de voeten om te verplaatsen over klautervlakken | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Steilewandklimmen (klauterraam bijna recht) (tegen een bijna recht vlak omhoog lopen/klauteren met behulp van een touw) | <ul style="list-style-type: none"> Steilewandklimmen (klauterraam rechtop) (tegen een recht vlak omhoog lopen/klauteren met behulp van een touw) |
| | <ul style="list-style-type: none"> Ravijn klimmen | <ul style="list-style-type: none"> Ravijn klimmen |
| | <ul style="list-style-type: none"> Bolderen op klimmuur | <ul style="list-style-type: none"> Traverseren op klimwand Hoog klimmen op klimmuur met beveiliging |
| Touw klimmen | Beweeguitdaging: Handhaven van voldoende grip en creëren van steunpunten voor de voeten in één of meerdere touwen om te verplaatsen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Zijwaarts horizontaal verplaatsen via knopen (vanaf een kast via vijf touwen verplaatsen met steeds even hoge knopen om op te staan) | <ul style="list-style-type: none"> Zijwaarts van laag naar hoog verplaatsen via knopen (vanaf een lage kast via vijf touwen verplaatsen met steeds hogere knopen naar een hoge kast) |
| Beweeggebied: Zwaaien | | |
| | 224 min. per jaar | 300 min. per jaar |
| Schommelen | Beweeguitdaging: Meebewegen in zit of stand op een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Touwzwaaien in zit vanaf verhoogd vlak en landen op afzetvlak Touwzwaaien in zit met halve draai | <ul style="list-style-type: none"> Touwzwaaien in zit vanaf hoog vlak en landen op afzetvlak |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • | <ul style="list-style-type: none"> • Touwzwaaien in zit vanaf hoog vlak met landing in de voorzwaai met halve draai • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Klokkenluiden met 1 trekker | <ul style="list-style-type: none"> • Klokkenluiden met 2 trekkers |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Zittend schommelen en duwen • Zittend schoomelen en zelf zwaai vergroten • Staand schommelen | <ul style="list-style-type: none"> • Zittend schommelen met afsprong voor • Samen zittend schommelen op rekstoksommel • Samen staand schommelen • |
| Hangend zwaaien | Beweeguitdaging: Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ringzwaaien met halve draai en afsprong • | <ul style="list-style-type: none"> • Ringzwaaien met halve draaien en afsprong in halve draai • Ringzwaaien in vouwhang |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Touwzwaaien inlopen en inspringen | <ul style="list-style-type: none"> • Touwzwaaien inlopen en inspringen in een touw door een ander aangegeven |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Circus: zwaai en landing in voorzwaai | <ul style="list-style-type: none"> • Circus: Zwaai vanaf hogere kast en landen over een lijn |
| Steunend zwaaien | Beweeguitdaging: Komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Trapezezwaaien vanaf laag schuin vertrekvlak en landen in voorzwaai • Trapezezwaaien vanuit aanloop • | <ul style="list-style-type: none"> • Trapezezwaai vanaf hoog vlak en landen met draai in voorzwaai • Trapezezwaaien vanuit aanloop en borstwaarts om • |
| Beweeggebied: Over de kop gaan | | |
| | 100 min. per jaar | 100 min. per jaar |
| Over de kop gaan | Beweeguitdaging: Inzetten van rotatie tot over de kop gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Duikelen voor- en achterover aan de ringen • • | <ul style="list-style-type: none"> • Borstwaarts om aan rekstok vanuit steun |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Muursalto achterover met hulp | <ul style="list-style-type: none"> • Salto achter over vanuit minitramp (met hulp) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Freerunning draaivormen | <ul style="list-style-type: none"> • Freerunning draaivormen |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Handstand met hulp en doorrollen | <ul style="list-style-type: none"> • Handstandoverslag met hulp vanaf verhoogd vlak |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Radslag over verhoogd steunvlak | <ul style="list-style-type: none"> • Radslag met aanloop op de grond (zie ook steunspringen) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Rollen op verhoogd schuin vlak vanuit de minitramp (combi met springen) | <ul style="list-style-type: none"> • Rollen op verhoogd vlak vanuit minitramp na een korte aanloop (combi met springen) • |
| Beweeggebied: Springen | | |
| | 416 min. per jaar | 540 min. per jaar |
| Vrije sprongen | Beweeguitdaging: Afzetten om lang in de lucht te zweven | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Herhaald springen op grote trampoline • Minitrampspringen met verhoogde aanloop • | <ul style="list-style-type: none"> • Herhaald springen op grote trampoline • Minitrampspringen met aanloop over de grond en trucs • Doorgeefluik |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Springen op de kast vanuit minitramp | <ul style="list-style-type: none"> • Dubbele sprong van naar een andere trampoline |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Diepspringen met aanloop | <ul style="list-style-type: none"> • Freerunning |
| | <ul style="list-style-type: none"> • | <ul style="list-style-type: none"> • Springen op tumbling baan |
| Steunspringen | Beweeguitdaging: Afzetten om lang te zweven voor en/of na de handenplaatsing op een steunvlak | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Wendsprong vanuit minitramp over kast vanaf een verhoogd kort aanloopvlak • | <ul style="list-style-type: none"> • Wendsprong vanuit minitramp over hoge kast vanuit een aanloop |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Radslag met korte aanloop (zie ook 'Over de kop gaan') | <ul style="list-style-type: none"> • Radslag over of op een steunvlak (zie ook "Over de kop gaan") |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Spreidsprong over lage bok met plank | <ul style="list-style-type: none"> • Spreidsprong over hogere bok met minitramp |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hurksprong tussen kasten | <ul style="list-style-type: none"> • Hurksprong over de kast m.b.v. minitramp |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| Loopspringen | Beweeguitdaging: Passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na de hindernis | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hordeloop over lage obstakels | <ul style="list-style-type: none"> • Hordenloop over hoge obstakels in wedstrijdverband |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Slootjespringen van mat naar mat op ritme) | <ul style="list-style-type: none"> • Freerunningspringen |
| Touwtje springen | Beweeguitdaging: Afzetten om in herhaling in/over een ronddraaiend touw te springen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Touwtje pringen over een zelf rondgedraaid touw • • | <ul style="list-style-type: none"> • Inspringen bij een ander |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Springen in een door anderen draaiend touw met volgen | <ul style="list-style-type: none"> • Rope skipping met trucs • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Springen over door anderen gedraaid touw | <ul style="list-style-type: none"> • Springen met wisselend tempo en wisselende bewegingsuitvoering • |
| Ver- en hoogspringen | Beweeguitdaging: Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overburggen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hoogspringen (gehurkt) met rechte aanloop | <ul style="list-style-type: none"> • Hoogspringen ('Schots') met langere aanloop |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hoogspringen ('Schots') met beperkte aanloop | <ul style="list-style-type: none"> • Straddle hoogte sprong • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hurkend verspringen met korte aanloop en afzetvlak • | <ul style="list-style-type: none"> • Verspringen met langere aanloop |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Hoogte spring met lage indernis in de aanloop | <ul style="list-style-type: none"> • Meervoudige verte sprong (stap, stap, sprong) |
| Beweeggebied: Hardlopen | | |
| | 96 min. per jaar | 300 min. per jaar |
| Hardlopen | Beweeguitdaging: Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Rijenestafette met tikken | <ul style="list-style-type: none"> • Rijenestafette met wisselzone en estafettestokje |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Daily mile | <ul style="list-style-type: none"> • Duurloop |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sprintvormen | <ul style="list-style-type: none"> • Sprinten vanuit verschillende starthoudingen in wedstrijdvorm |
| Beweeggebied: Mikken | | |
| | 192 min. per jaar | 180 min. van atletiek per jaar Plus uren uit beweeggebied doelspelen. |
| Wegspelen | Beweeguitdaging: Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo had en/of ver mogelijk weg te krijgen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Weg slaan van een zelf opgegooide bal met korte knuppel • | <ul style="list-style-type: none"> • Weg slaan van een aangegooide bal met knuppel |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Verwerpen van bal | <ul style="list-style-type: none"> • Verwerpen van speer |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Verslingeren van fietsband | <ul style="list-style-type: none"> • Verslingeren van discus |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Verslaan met brede stick van een bal | <ul style="list-style-type: none"> • Verslaan met golfclub |
| Mikken | Beweeguitdaging: Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo precies mogelijk in of tegen een mikdoel te krijgen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Mikken op een hoog doel • | <ul style="list-style-type: none"> • Mikken op doel op hoogte op specifieke wijze (bijv. korfbal, basketbal) • Vanuit de dribbel mikken (bijv. lay-up) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Schoppen met een bal tegen een mikdoel | <ul style="list-style-type: none"> • Schoppen met een bal tegen een mikdoel n wedstrijdverband • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Mikken op sportspecifieke techniek te leren (bijv. bovenhands volleybal of frisbee) | <ul style="list-style-type: none"> • Mikken op sportspecifieke techniek te leren (bijv. bovenhand volleybal of frisbee) in wedstrijd verband |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Midgetgolf | <ul style="list-style-type: none"> • Golf |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Volksmikspelen (bijv. kubb, jeu de boules) | <ul style="list-style-type: none"> • Volksmikspelen (bijv. dart, poolbiljart) |
| Beweeggebied: Jongleren | | |
| | 352 min. per jaar | 480 min. per jaar Plus eventueel uren uit het |

| | | beweeggebied: doelspelen |
|---------------------------------|---|--|
| Werpen en vangen | Beweeguitdaging: Wegspelen van een speelvoorwerp, zodat dit gevangen kan worden. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Kaatsenballen met kleine bal via muur | <ul style="list-style-type: none"> • Circus Jongleren met 3 jongleerballen |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Samen overspelen (werpend met grote bal) | <ul style="list-style-type: none"> • Verschillende overspeelvormen met sportspecifieke technieken |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Samen overspelen via muur met kleine bal | <ul style="list-style-type: none"> • Samen overspelen met vanghulpmiddel (softbalhandschoen) |
| Soleren | Beweeguitdaging: Een speelvoorwerp tikkend in beweging houden | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Stuiteren met de bal • Stuiteren met verplaatsen | <ul style="list-style-type: none"> • Stuiteren met trucjes • Dribbelen in wedstrijdverband |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Volleybal tegen de muur heen en weer spelen | <ul style="list-style-type: none"> • Volleybal smashend tegen de muur heen en weer spelen |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen met stick • Dribbelen met voetbal | <ul style="list-style-type: none"> • Truckjes met stick en bal • Truckjes met voetbal |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Soloracketspel met kort racket en trage bal | <ul style="list-style-type: none"> • Soloracketspel met snelle bal |
| Retourneren | Beweeguitdaging: Heen en weer tikken (slaan) van een speelvoorwerp zodat een medespeler het terug kan spelen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Badminton shuttle samen hooghouden | <ul style="list-style-type: none"> • Badminton shuttle hooghouden met sparrende trainer |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Samen (beach) tennissen via muur (tafeltennis) | <ul style="list-style-type: none"> • Naar elkaar over (beach) tennissen (tafeltennis) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Opgeworpen volleybal terug tikken | <ul style="list-style-type: none"> • Volleybal tikkend heen en weer spelen |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Voetballen (hockeyen) kaatsen naar elkaar via muur | <ul style="list-style-type: none"> • Voetballen (hockeyen) kaatsen direct naar elkaar |
| Beweeggebied: Doelspelen | | |
| | 448 min. per jaar | 1200 min. per jaar |
| Keeperspelen | Beweeguitdaging: 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"> • Chaosdoelenspel met samen één doeltje | <ul style="list-style-type: none"> • Chaosdoelenspel voetballend met een eigen doeltje |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Penaltyspel werpend • Chaospaaltjes voetbal | <ul style="list-style-type: none"> • Penaltyspel voetballend/ hockeyend • Pannavoetbal |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Lijnbal 2 tegen 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Lijnbal 1 tegen 1 met voortdurende wissel |
| Lummelspelen | Beweeguitdaging: 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"> • Opbouwend teambal • Overspeel voetbal/hockey lummelspel | <ul style="list-style-type: none"> • Eindvakbal • Opbouwend (Voetbal/hockey lummelspel) |
| Aangepaste sportspelen | Beweeguitdaging: Met een bal een tegenstander 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"> • Pilonbal | <ul style="list-style-type: none"> • Handbalachtig spel • Hakobal |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Monokorfbal | <ul style="list-style-type: none"> • Korfbal • Basketbal 3x2 • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cirkelbal 4 tegen 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Cirkelbal 3 tegen 2 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Voetbal/hockey 4 tegen 2 met drie doeltjes | <ul style="list-style-type: none"> • Voetbal/hockey 4 tegen 2 en 2 keepers op 3 doeltjes |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Volleybal wedstrijdvorm met 1^e bal vangen en 2e bal tikken • | <ul style="list-style-type: none"> • 3 tegen 3 volleybal |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1 tegen 1 terugslagwedstrijdspelen vervolg op jongleren: tafeltennis, tennis • | <ul style="list-style-type: none"> • 2 tegen 2 terugslagspelen; bv tafeltennis of tennis |

| | | |
|--|--|--|
| | • | • Tikrugby |
| Beweeggebied Tikspelen | | |
| | 384 min. per jaar | 660 min. per jaar |
| Tikspelen | Beweeguitdaging: Bedreigen van een loper door deze te willen tikken, terwijl de loper probeert het tikken te voorkomen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Overlooptikspelen met meer samenwerking tussen lopers • Overlooptikspelen met duotickers • | <ul style="list-style-type: none"> • Overlooptikspelen met duolopers • Overloopspelen met dribbelvormen met bal • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Weglooptikspelen met meer richtingen | <ul style="list-style-type: none"> • Combinatie van wegloop- en overlooptikspelen (schone voeten halen, pilonnenroof) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Kriskrastikspelen met bevrijden en samenwerken (basistikspel) • • | <ul style="list-style-type: none"> • Kriskrastikspelen met functiewisselingen (go-go tikkertje) |
| Afgooispelen | Beweeguitdaging: Bedreigen van een loper door deze te willen gooien, terwijl de loper probeert het afgooien te voorkomen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Duojagerbal met overloop • Duojagerbal met schuilplaats • | <ul style="list-style-type: none"> • Duojagerbal met bevrijden • Roofjagerbal • |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Trefbal (2 x 2) • • | <ul style="list-style-type: none"> • Trefbal (4 x 4) |
| Honkloopspelen | Beweeguitdaging: Bedreigen van een loper door deze met de bal in de hand uit te willen tikken of branden op een honk, terwijl de loper probeert het uittikken of –branden te voorkomen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Cricketbal • Zaalslagbal • | <ul style="list-style-type: none"> • Uittikslagbal • Knotsroofspel • Driehonkensoftbal • |
| Beweeggebied: Stoeispelen | | |
| | 100 min. per jaar | 420 min. per jaar |
| Stoeispelen | Beweeguitdaging: Duwen of trekken aan een tegenspeler om deze uit balans te brengen terwijl deze probeert deze balansverstoring te voorkomen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Bal beschermen en bal afpakken • | <ul style="list-style-type: none"> • Bal beschermen en bal afpakken met controle |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige judovormen (Boomstam) | <ul style="list-style-type: none"> • Complexe judovormen (Vriendjesjudo, Leeuwenjudo, staand judo met werpen) |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Karate vormen | <ul style="list-style-type: none"> • Karate vormen • Schijn boksen • Sabelschermen |
| Beweeggebied: Bewegen op muziek | | |
| | 240 min. per jaar | 420 min. per jaar |
| Bewegen n.a.v. het tempo van de muziek | Beweeguitdaging: Aanpassen van het tempo en ritme van bewegen aan het tempo en ritme van de muziek | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Looppas op geslagen ritme | <ul style="list-style-type: none"> • Looppas in hoekenloop op actuele muziek |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Stappen (steps) op eenvoudige actuele muziek | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stappen (steps) op complexe muziek |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Galop op eenvoudige actuele muziek | <ul style="list-style-type: none"> • Springen en schuiven op complexe muziek |
| Bewegen n.a.v. de frasering van de muziek | Beweeguitdaging: Aanpassen aan het moment van inzetten, stoppen en veranderen van richting van bewegen aan de frasering in de muziek | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Stappen en looppas Inzetten en stoppen na zestien tellen op de plaats • Inzetten, stoppen en veranderen na 2x8 tellen | <ul style="list-style-type: none"> • Stappen, looppas, galop inzetten, stoppen en veranderen van beweging na vier tellen • Culturele volksdans vormen |
| Een dans uitvoeren op muziek | Beweeguitdaging: Uitvoeren van verschillende bewegingspatronen op de muziek | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Streetdance: vier delen van acht tellen op eenvoudige muziek • Jazzdans; vier motieven van acht tellen op eenvoudige muziek | <ul style="list-style-type: none"> • Streetdance acht motieven van vier tellen op complexe muziek • Jazzdans; acht motieven van vier tellen op complexe muziek |

