

Bewegingsonderwijs

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. 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 / Heffen en dragen / Trekken en duwen
- 1.11. Pleinactiviteiten
- 1.12. Loopvormen

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

- 2.1. Helpen en opruimen
- 2.2. Spelregels
- 2.3. Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

- 3.1. Zwemmen

Kerdoel 4: De leerlingen oriënteren zich op vormen van georganiseerde sport (zie wonen en vrije tijd)

Kerdoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

Niveau	1	2	3	4
1.1. Balanceren	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt stabiel zonder te vallen - Stapt over een verhoging van 5 cm zonder te vallen - Glijdt liggend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een gekleurde lijn op de grond - Loopt over twee halfhoge, naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Schopt tegen een bal zonder te vallen - Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Stapt een halfhoge bank op en af - Staat 3 seconden op één been met steun - Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) met afsprong 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een bank - Stapt een bank op en af - Staat zelfstandig 3 seconden op het voorkeursbeen (zonder steun)
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een halfhoge smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde halfhoge bank) - Staat zelfstandig 3 seconden op het niet-voorkeursbeen (zonder steun) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde bank) - Loopt over een wipwap-bank - Loopt over blokken op de grond - Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Passeert een medeleerling lopend op twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Staat 5 seconden op een been (links/ rechts) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt achterwaarts over een bank - Loopt over een bewegende bank - Loopt over een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) - Passeert een medeleerling lopend op een bank 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Komt tot hurkzit en weer overeind op een bank - Staat 10 sec op één been met de ogen dicht
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een bank op 1 meter hoogte - Maakt met een medeleerling een 'stoeltje': onderpersoon zit op verlaagde kast, bovenpersoon staat in balans op bovenbenen van de ander 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een evenwichtsbalk van 1 meter hoog 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een brug met gelijke leggers van 1 meter hoog - Maakt met een medeleerling een 'stoeltje': onderpersoon staat, bovenpersoon houdt één hand los 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een brug met gelijke leggers van 1,5 meter hoog 	

Niveau	1	2	3	4
1.2. Klimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Staat op de eerste sport van een groot klimraam - Loopt met handen en voeten een gewone trap op 	<ul style="list-style-type: none"> - Verplaatst zich zijwaarts op het klimraam op de eerste sport - Loopt staand een trap met leuning op 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de schuine stand 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt alternerend 3 sporten omhoog in het klimraam in de schuine stand - Loopt alternerend (1 voet per tree) een trap met leuning op
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt alternerend (1 voet per sport) tot de hoogste sport omhoog, opzij en 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt alternerend (1 voet per sport) tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in rechte stand - Klimt alternerend (1 voet per sport) 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt alternerend (1 voet per sport) tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in de rechte stand - Klimt alternerend (1 voet per sport) 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 - Springt vanaf de grond op de knoop van een touw
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Klimt alternerend (1 voet per sport) tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam - Klimt zijwaarts via knopen in de touwen 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt in een klimraam in rechte stand waarbij steeds een sport wordt overgeslagen - Klimt 2 slagen in een touw met knopen 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt in een zwengelraam waarbij steeds een sport wordt overgeslagen - Klimt 2 slagen in een touw zonder knopen - Klimt op een zelf gekozen wijze omhoog en naar beneden in een touw 	<ul style="list-style-type: none"> - Klimt over de hoogste sport van het klimraam en gaat aan de andere kant weer naar beneden - Klimt met slagen omhoog in een touw en gaat zonder glijden naar beneden 	

Niveau	1	2	3	4
1.3. Zwaaien en duikelen	- Zit op een schommel met een groot zitvlak	- Schommelt op een plank in een touw met iemand erachter	- Wacht met afstappen van de schommel totdat deze stilstaat - Hangt 3 seconden aan de ringen, een trapezestok of een rekstok	- Schommelt (op een schommel) vanuit achterzwaai - Duwt met twee handen een medeleerling op de schommel - Zwaait met duwtje van de leerkracht vanaf de grond aan een trapezestok - Hangt 10 seconden aan de ringen, een trapezestok of een rekstok - Hangt 3 seconden aan een touw met een knoop
	5	6	7	8
	- Schommelt (op schommel) 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 - Duwt zichzelf op aan een rekstok tot borsthoogte en blijft 3 seconden steunen - Hangt 10 seconden aan een touw met een knoop	- Remt een schommelbeweging af - Vergroot de zwaai op een schommel door in de voorzwaai naar achteren te hangen - Duwt een medeleerling op de schommel en houdt rekening met wensen van de ander - Zwaait van matje naar matje (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok - Duwt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en blijft 10 seconden steunen	- Schommelt staand op een schommel - 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 met een touw van mat naar mat (afstand van ongeveer 1 meter) - Zwaait van bank naar matje (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok - Duwt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en duikelt met hulp naar buikhang (blijft 10 seconden hangen).	- Springt vanuit zittend zwaaien uit - Stopt met hangend zwaaien door slepen - Zwaait hangend aan de ringen door te lopen en voeten een stukje op te tillen - Zwaait van bank naar matje (50 cm uit elkaar) aan de trapezestok - Zwaait met een touw van mat naar mat (afstand van ongeveer 2 meter) - Voorkomt botsingen tijdens touwzwaaien door een bepaalde richting te kiezen - Duwt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en duikelt zelfstandig naar buikhang en draait terug.
9	10	11	12	

	<ul style="list-style-type: none"> - Zet af bij zwaaien aan trapeze / ringen - Springt af op mat vanuit zwaaien aan trapeze / ringen - Schommelt staand op een touw - Zwaait aan een rekstok op reikhoogte - Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok - Duwt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en duikelt naar buikhang, duikelt verder met hulp. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zet krachtig af bij hangend zwaaien aan trapeze / ringen - Zwaait van kast naar matje aan de trapezestok - Duikelt achterover aan rekstok op borsthoogte - Duwt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en duikelt (met polssteun als hulp) verder. 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt af in achterzwaai (zwaaien aan trapeze / ringen) - Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in in voorzwaai - Zwaait van kast naar bank aan de trapezestok - Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen vast - Duikelt zelfstandig voorover aan rekstok op borsthoogte. - Duikelt achterover aan ringen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in en uit in voorzwaai - Landt vanuit een zwaai in trapeze / ringen over een lijn (afsprong voor) - Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok - Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen los - Duikelt achterover aan twee touwen - Duikelt voor- en achterover aan de ringen - Zwaait aan een hoge rekstok heen en weer
--	---	--	---	---

Niveau	1	2	3	4
1.4. Rollen	- Rolt op zijn buik en rug heen en weer	- Rolt volledig rond van buik naar rug naar buik - Schommelt vanuit hurkzit op de rug waarbij knieën worden vastgehouden	- Maakt koprol vanuit spreidstand tot langzit	- 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)
	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	10	11	12
- Maakt een koprol over een kleine verhoging (touw/stok)	- Maakt een zweefrol met aanloop op een dikke mat op banken	- Maakt een zweefrol zonder dikke mat	- Doet de handstand-doorrol	

Niveau	1	2	3	4
1.5. Springen	<ul style="list-style-type: none"> - Doet een poging tot springen - Jojoot met vaste handensteun (kast) op een veerplank of trampoline (vrije sprongen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt met gebogen benen op de plaats - Springt over een lijn waarbij afzet en landing niet van belang zijn (loopspringen) - Jojoot op een trampoline of minitrampoline (vrije sprongen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Landt op zijn voeten en kan meteen weer verder gaan - Springt vanuit loop over een lijn waarbij wordt afgezet met 1 voet en geland op 2 voeten. - Springt met 2 benen naast elkaar 5 sprongen voren 	<ul style="list-style-type: none"> - Landt op zijn voeten zonder te vallen - Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer opzij - Springt en landt met twee voeten tegelijk - Springt bij minimaal 3 matten van matje naar matje (20 cm uit elkaar, loopspringen) - Veert op een minitrampoline (vrije sprongen)
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 matje (20 cm uit elkaar, loopspringen) - Springt vanaf een bank (diepspringen) - Springt op een schuine minitrampoline (vrije sprongen) - Draait springtouw over eigen hoofd (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hinkelt 3 keer op het voorkeursbeen - Gooit (met handensteun op een bank) beide benen tegelijk in de lucht (steunspringen) - Springt van mat tot mat over een slootje van 50 cm (afzetten en landen met één voet, loopspringen) - Springt over een wiegend touw (touwtje springen) - Draait springtouw over eigen hoofd en springt erover (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hinkelt 3 keer op het niet-voorkeursbeen - Maakt spreidsprong op de plaats - Springt van hoepel naar hoepel (50 cm uit elkaar, loopspringen) - Springt vanaf een springplank naar een matje (50 cm uit elkaar, loopspringen) - Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepte ongeveer 1 meter, diepspringen) - Springt over kronkelend touw (touwtje springen) - Springt met loopsprong over een lage hindernis (blokje, stok) op de grond (hoogspringen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt wendsprong over diagonaal geplaatste bank (steunspringen) - Hinkelt 10 keer (op het voorkeurs- en op niet voorkeursbeen) - 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) - Loopt onder draaiend springtouw door (touwtje springen)

	9	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt een wendsprong vanaf de grond over een bank (steunspringen) - Springt over een elastiek van 20 cm hoog (hoogspringen) - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt een wendsprong vanaf de grond over een lage kast (steunspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 30 cm hoog (loopspringen) - Springt 3 keer touwtje om zelfgedraaid springtouw (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt vanaf een hoge kast (diepspringen) - Springt op de (mini)trampoline met trucs als hurk-spreid (vrije sprongen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 50 cm hoog (loopspringen) - Springt vanuit aanloop 1 ½ meter verder (loopspringen) - Springt samen met een medeleerling 5 keer touwtje in een touw dat door anderen gedraaid wordt (touwtje springen) - Springt kaatsend (met tussensprongetje) in een draaiend springtouw (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt vanaf een trampoline met een wendsprong over een hoge kast (steunspringen) - Maakt een radslag vanuit stand over een schuine bank (steunspringen) - Springt vanaf een trampoline in spreidsprong over een lage bok (steunspringen) - Springt met twee voeten van de springplank op de kast (vrije sprongen) - Springt vanuit aanloop twee meter verder (loopspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 80 cm hoog (loopspringen) - Springt zelf touwtje (touwtje springen)

Niveau	1	2	3	4
1.6. Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none"> - Rolt zittend een grote bal naar een ander - Volgt een zelf opgegooide ballon met de ogen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolt staand een grote bal naar een ander - Rolt zittend een tennisbal naar een ander - Pakt een grote bal wanneer deze naar hem toegerold wordt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit bovenhands een grote bal met 2 handen - Rolt staand een tennisbal naar een ander - Pakt een tennisbal wanneer deze naar hem toegerold wordt - Gooit een pittenzakje bovenhands richting een ander - Gooit een grote, zachte bal richting een ander - Vangt een zelf opgegooide ballon - Vangt een door anderen goed aangegooide ballon 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit grote bal onderhands met 2 handen - Gooit een grote, zachte bal naar een ander zodanig dat die hem kan vangen - Vangt een aangegooid pittenzakje - Mikt een pittenzakje in een klaarstaande mand vanaf een afstand van 2 meter - Gooit een tennisbal bovenhands naar een ander
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter - Gooit een grote bal over een lijn van 2 meter hoog - Vangt een naar de borst aangegooide grote bal met 2 handen - Vangt een aangegooide tennisbal met behulp van een krat 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit onderhands een bal met een zwaaibeweging - Vangt een naast het lichaam aangegooide trefbal met 2 handen - Vangt zelfopgegooide pittenzakjes - Vangt zelf opgegooide tennisballen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit een voetbal met 2 handen 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 zelfopgegooide voetbal met twee handen 	<ul style="list-style-type: none"> - Wijst geworpen voorwerp na in de juiste richting - Vangt naar de borst aangegooide tennisballen met 2 handen - Vangt een goed aangegooide frisbee
	9	10	11	
<ul style="list-style-type: none"> - Laat een frisbee horizontaal zweven - Gooit een pittenzakje op vanaf een plankje en vangt deze met het plankje op - Vangt een naast het lichaam aangegooide tennisbal met 2 handen 	<ul style="list-style-type: none"> - Slingert een slingerbal weg - Gooit een frisbee zodanig aan dat een ander deze kan vangen - Vangt een aangegooide tennisbal met 1 hand - Vangt de helft van de zelf via de muur gegooide ballen met 2 handen op een afstand van 2 meter 	<ul style="list-style-type: none"> - Vangt de helft van de zelf via de muur gegooide ballen met 2 handen op een afstand van meer dan 2 meter 		

Niveau			3	4
1.7. Balspelen			<ul style="list-style-type: none"> - Rolt een aangerolde bal direct terug - Mikt met een bal op een grote opening (hoepel) vanaf 2 meter 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolt een pion om met een grote bal - Houdt een ballon door tikken met de handen 10 sec in de lucht
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Schopt gericht een bal richting doel - Gooit een trefbal in een kleine opening op de grond (korf/doos) - Stuitert met een grote bal met de voorkeurshand 	<ul style="list-style-type: none"> - Houdt een ballon met het hoofd 10 sec in de lucht (koppen) - Probeert het eigen doel te verdedigen - Probeert bij trefbal om ballen te ontwijken - Legt rollende voetbal met de voet stil - Onderschept als tegenstander rollende ballen - Mikt met bal op korf van 2 meter hoog, vanaf 2 meter - Stuitert met een grote bal met de niet-voorkeurshand 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 grote bal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze na een stuit op de grond op
	9	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> - Onderneemt na mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging (schieten op doel) - Ontwijkt ballen bij trefbal - Gooit lopers gericht af met een bal - Rolt een bal tegen een bal op 5 meter afstand (jeu-de-boules) - Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze zonder stuit op de grond op - Passeert een tegenspeler om een doel te raken 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit een grote bal tegen de muur en laat een ander deze vangen en andersom - Speelt in een teamspel de bal over naar spelers die in een betere positie staan - Neemt risico om teamgenoten te bevrijden wanneer hij zelf risico loopt - Dribbelt met 1 hand met een basketbal 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit een voetbal op, maakt een draai en vangt hem op - Zoekt bij teamspel vrije positie in het veld op - Onderschept dribbelend de bal van een ander - Schopt een voetbal vanaf voet omhoog en vangt deze met 2 handen 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt balspelen (lijnbal, slagbal, voetbal, basketbal) volgens spelregels

Niveau	1	2	3	4
1.8. Ren- en tikspelen	- Staat stil zonder te bewegen	- Rent bij tikkertje door de zaal heen	- Loopt estafette in een rechte lijn met 1 medeleerling - Loopt weg voor de tikker	- Loopt een wedstrijdje met 1 medeleerling - Gaat als tikker de looper achterna - Speelt tikkertje in een halve gymzaal
	5	6	7	8
	- Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer door de gymzaal met 3 medeleerlingen - Speelt tikkertje in een hele gymzaal	- Loopt estafette in een pionnenparcours - Loopt wedstrijdje met medeleerling van meerdere banen - Speelt tikkertje met 2 tikkers - Speelt tikkertje met extra taak (bijv. blokjes verzamelen, slingertikkertje)	- Loopt estafette in een hindernisparcours (over banken heen stappen) - Speelt tikkertje met functiewisselingen (degene die getikt is wordt de tikker) - Durft bij tikker in de buurt te komen	- Werkt samen met medetikker / jager - Verandert van looprichting om tikker te misleiden
	9			

Niveau	1	2	3	4
1.9. Slagspelen	- Raakt met een racket een stilstaand voorwerp	- Raakt met een racket een ballon	- Raakt met een racket een zachte grote bal	- Slaait een zachte bal met een racket
	5	6	7	8
	- Slaait een grote bal met een racket	- Slaait een tennisbal met een tennisracket met forehand - Beweegt met een hockeystick een grote bal van de ene naar de andere kant van de zaal	- Slaait een shuttle met een kort badmintonracket - Beweegt met een hockeystick een hockeybal van de ene naar de andere kant van de zaal	- Slaait een shuttle met een badmintonracket - Beweegt met een hockeystick een hockeybal om een paaltje heen
	9	10	11	12
- Slaait een tennisbal met een tennisracket met backhand - Raakt een tennisbal met een slagplankje - Slaait een hockeybal in de richting van een medespeler of doel	- Slaait met een tennisracket een tennisbal over naar een medeleerling met meerdere keren stuiten - Passeert een medespeler met de bal aan zijn hockeystick	- Slaait met een tennisracket een tennisbal 5 keer achter elkaar naar de muur met één keer stuiten - Legt een aangespeelde bal stil met zijn hockeystick	- Speelt tennis, tafeltennis en badminton met een medeleerling - Past schijnbewegingen toe - Raakt een tennisbal met een knuppel - Slaait een shuttle/tennisbal 5 keer over naar een medeleerling - Slaait tennisbal met tennisracket met back- en forehand - Hanteert de bolle en platte kant van zijn hockeystick	

Niveau	1	2	3	4
1.10. Stoeispelen / Heffen en dragen / Trekken en duwen	<ul style="list-style-type: none"> - Trekt aan een stok 	<ul style="list-style-type: none"> - Duwt een rollend voorwerp (fiets / karretje) over een lijn - Draagt 1 klein materiaal (blokje) in twee handen mee tot een bepaald punt (zonder dit te laten vallen) - Trekt medeleerling over een lijn - Biedt weerstand wanneer een ander zijn bal af probeert te pakken 	<ul style="list-style-type: none"> - Duwt een schuivend voorwerp (mat / krat) over een lijn - Draagt in zowel de linker- als de rechterhand twee kleine materialen (blokjes) mee tot een bepaald punt, zonder ze te laten vallen - Biedt weerstand wanneer een medeleerling hem over een lijn wil trekken - Pakt bij het spelen een bal af van een ander, die dat probeert tegen te houden - Kantelt een ander om van elleboog en knieën naar rug 	<ul style="list-style-type: none"> - Duwt een medeleerling over een lijn - Draagt 1 groot materiaal (krat / skippybal) in twee handen mee tot een bepaald punt zonder dit te laten vallen - Trekt een medeleerling over een lijn met touwtrekken - Wisselt trekken en duwen af om anderen uit balans te krijgen - Kantelt een ander liggend van buik naar rug en vice versa
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Draagt 1 groot materiaal (krat / skippybal) samen met een medeleerling - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Trekt touw met 3 medeleerlingen - Trekt medeleerling voort op deken / doek - Draagt 1 groot materiaal (bank / kastdeel) samen met medeleerlingen - Doet een poging anderen uit balans te krijgen terwijl hij zelf door een ander uit balans wordt gebracht - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt putjetrek - Draagt 1 groot materiaal (krat / skippybal) samen met 1 medeleerling over een hindernis (bank) - Biedt weerstand wanneer een ander hem wil kantelen - Biedt weerstand wanneer een ander hem van de mat probeert te duwen - Kantelt een ander met twee simpele kanteltechnieken 	<ul style="list-style-type: none"> - Draagt 1 groot materiaal (kastdeel) samen met medeleerlingen over een hindernis (bank) - Speelt stokworstelen: één 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

Niveau	1	2	3	4
1.11. Pleinactiviteiten	- 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 door een slalom-parcours	- Fietst zelfstandig op een gewone fiets (zonder zijwielen) - Blijft zelf op rolschaatsen staan - Hinkelt volgens een afgesproken patroon op de hinkelbaan
	9	10	11	12
- Skateboardt zittend vanaf een schuin vlak - Komt zelf op gang op rolschaatsen	- Fietst achtjes op een gewone fiets - Skateboardt staand op de grond - Beweegt zich voort op skeelers/schaatsen - Staat 3 seconden op beide handen terwijl iemand anders de benen omhoog brengt en houdt (handstand)	- Skateboardt staand op een schuin vlak - Maakt een handstand (staat 3 seconden op beide handen, brengt zelf de benen omhoog, een tweede persoon houdt deze vast)	- Maakt een zelfstandig een handstand (tegen een muur of de armen van een ander)	

Niveau	1	2	3	4
1.12. Loopvormen	<ul style="list-style-type: none"> - Kruipt op knieën en voeten voorwaarts en achterwaarts - Loopt in een rechte lijn vooruit - Loopt zijwaarts 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt recht tussen twee lijnen - Loopt achteruit - Loopt een (onregelmatige) voorwaartse galop 	<ul style="list-style-type: none"> - Rent tussen twee evenwijdige lijnen zonder deze lijnen te overschrijden - Loopt een regelmatige voorwaartse galop 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt een (onregelmatige) zijwaartse galop - Komt van rennen snel terug tot stilstand
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt een regelmatige zijwaartse galop 	<ul style="list-style-type: none"> - Komt vanuit zijwaartse en voorwaartse galop op een signaal direct tot stilstand 	<ul style="list-style-type: none"> - Wisselt zijwaartse en voorwaartse galop af - Staat 3 seconden op beide handen terwijl iemand anders de benen vast houdt (kruiwagentje – voorloper steunspringen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Huppelt - Herkent ritmes voor gaan en lopen en past eigen beweging en tempo hierop aan. - Loopt 3 minuten achter elkaar hard (duurloop) - Staat 5 seconden op beide handen terwijl iemand anders de benen vast houdt (kruiwagentje – voorloper steunspringen)
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Start met sprinten vanuit efficiënte starthouding - Loopt 5 minuten achter elkaar hard (duurloop) - Loopt 5 passen op beide handen terwijl iemand anders de benen vast houdt (kruiwagentje) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt 7 minuten achter elkaar hard (duurloop) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt 10 minuten achter elkaar hard (duurloop) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt meer dan 10 minuten achter elkaar hard (duurloop) 	

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

Niveau	1	2	3	4
2.1. Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> - Brengt eigen bal terug naar de aangewezen plaats - Pakt een eigen bal van een aangewezen plaats 	<ul style="list-style-type: none"> - Helpt de leerkracht met het opruimen van klein materiaal 	<ul style="list-style-type: none"> - Helpt de leerkracht met het opruimen en klaarzetten van lichte materialen als matjes, hoepels, pionnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Haalt gericht spullen weg of zet ze ergens bij na opdracht van de leerkracht
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Controleert de aanwezigheid van materialen die leerkracht opnoemt 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op - Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht (pionnen, max. 5) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zet na een precieze instructie zelf een eenvoudige opstelling klaar van drie elementen (mat, bal, pion) - Legt spullen recht wanneer deze zijn verschoven 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> - Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft anderen opdrachten wat ze klaar kunnen zetten of kunnen opruimen 	<ul style="list-style-type: none"> - Doet bewegingen aan medeleerlingen voor/geeft uitleg 	<ul style="list-style-type: none"> - Werkt samen met andere leerlingen bij het opruimen van grote en zware spullen (toestellen, dikke mat)

Niveau	1	2	3	4
2.2. Spelregels	<ul style="list-style-type: none"> - Stopt en start bij een signaal - Hanteert eigen regels bij vrijspel 	<ul style="list-style-type: none"> - Houdt zich bij een eenvoudig spel (beer-ben-je-thuis) aan de regels 	<ul style="list-style-type: none"> - Wacht op zijn beurt - Volgt aanwijzingen van de leerkracht op 	<ul style="list-style-type: none"> - Stelt een eigen team / partij samen door vriendjes te kiezen
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Houdt zich bij een tikspel aan de regels 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen - Stelt even grote groepen samen (t/m 10 spelers) 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden - Kent de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Houdt de (tussen)stand van doelspel bij - Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen - Maakt gelijkwaardige teams van 3 personen 	<ul style="list-style-type: none"> - Draagt oplossingen aan bij problemen met de teamsamenstelling - Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter 	<ul style="list-style-type: none"> - Hanteert als onpartijdige scheidsrechter de regels - Lost zelfstandig regelvertredingen op - Maakt afspraken met teamgenoten om scoringskansen te vergroten - Schakelt soepel om van een spel met en zonder wedstrijdement 	

Niveau	1	2	3	4
2.3. Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft het aan wanneer hij iets niet durft - Accepteert hulp van de leerkracht 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft het aan wanneer hij hulp nodig heeft 	<ul style="list-style-type: none"> - Doet na aanmoediging van de leerkracht een poging om zonder hulp de opdracht uit te voeren 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertelt welke activiteiten hij niet durft of kan uit te voeren - Moedigt anderen aan
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Kijkt oplettend naar de bewegingsactiviteiten van een ander 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt met plezier een spel waarin de kans op verliezen bestaat 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertelt dat je niet altijd kan winnen - Geeft zelf aan of hij een beweging correct heeft uitgevoerd - Laat een zwakkere medeleerling winnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Moedigt anderen aan - Beoordeelt bewegingen van anderen - Biedt hulp aan vrienden - Feliciteert een ander met een overwinning
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Accepteert hulp van alle medeleerlingen 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft anderen tips/coacht anderen - Schat in wat hij wel/niet kan tijdens de gymles 	<ul style="list-style-type: none"> - Doseert energie zodanig dat een uit te voeren beweging langere tijd uitgevoerd kan worden 	<ul style="list-style-type: none"> - Bepaalt het juiste tempo om langere tijd hard te kunnen lopen 	

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

Niveau	1	2	3	4
3.1. Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> - Gaat zonder tegensputteren het zwembad in 	<ul style="list-style-type: none"> - Is watervrij met hoofd boven water - Spettert - Speelt balspelletjes in het water 	<ul style="list-style-type: none"> - Blijft drijven met hulpmiddelen - Blijft rustig bij onverwacht spetteren 	<ul style="list-style-type: none"> - Blijft drijven zonder hulpmiddelen - Gaat met hoofd onder water - Laat zich van de kant in het water zakken
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Doet schoolslag met benen en drijfmiddelen (plankje) - Doet rugslag met drijfmiddelen - Speelt zelfstandig in zwembad met laag water met drijfmiddelen - Springt in het water 	<ul style="list-style-type: none"> - Doet schoolslag met benen en armen zonder drijfmiddelen - Doet rugslag zonder drijfmiddelen - Speelt veilig in zwembad met laag water zonder drijfmiddelen - Klimt zelf uit zwembad 	<ul style="list-style-type: none"> - Watertrappelt enkele seconden met armen en benen - Zwemt 12,5 meter schoolslag in diepe bad - Zwemt 12,5 meter rugslag in diepe bad - Springt in het water vanaf een duikblok - Duikt onder een lijn door 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwemt 12,5 meter schoolslag en rugslag met kleren aan in diepe bad - Duikt onder lijn door met kleren aan - Klimt met kleren aan uit zwembad - Watertrappelt 30 seconden
	9 = A-diploma	10	11	12 = B-diploma
	<ul style="list-style-type: none"> - Zwemt door een gat in een zeil - Watertrappelt 60 seconden - Zwemt 50 meter schoolslag en rugslag in diepe bad - Zwemt enkele meters in borstcrawl - Watertrappelt 15 seconden met kleren aan - Zwemt 3 meter onder water 	<ul style="list-style-type: none"> - Watertrappelt enkele seconden zonder armen - Springt met kopsprong in het zwembad 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwemt 75 meter in school- en rugslag - Zwemt 25 meter schoolslag en rugslag met kleren aan - Zwemt 75 meter schoolslag en rugslag - Zwemt 6 meter onder water 	<ul style="list-style-type: none"> - Watertrappelt 30 seconden met kleren aan - Watertrappelt 30 seconden met armen en benen en aansluitend 30 seconden met enkel de benen - Zwemt 10 meter borstcrawl - Duikt voorwerp op van bodem