

## BLOK 1

### Bijlage bijeenkomst 1: Toets eigen vaardigheid

Leerlijn	Bewegingsthema	Activiteit				
<b>BALANCEREN</b>			<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Glijden OF	Staan glijden van brede glijbaan (groep 7/8 niveau 2)				
	Balanceren OF	Gaan over een instabiel balanceervlak (groep 7/8 niveau 1)				
	Acrobatiek	Stoeltje, onderste persoon staat (groep 7/8 niveau 3)				
<b>SPRINGEN</b>			<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Steunspringen OF	Hurk-wendsprong over kast vanuit minitrampoline: (groep 7/8 niveau 2)				
	Vrije sprongen	Minitramp springen, met verlaagde aanloop strek-/hurk/skatesprong (groep 7/8 niveau 2)				
<b>MIKKEN</b>			<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Wegspelen OF	Slaan van aangegooide bal met knuppel 3 van de 5 ballen moeten vooruit geslagen worden				
	Mikken	Mikken op een hoog doel (3,5 m.) Te behalen: groep 7/8 niveau 3 (3 posities: 1,5 / 2 / 2,5 m. ) 8 punten behalen. Rand= 1pnt. Erin=2 pnt. 12 pogingen				
<b>JONGLEREN</b>			<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Werpen en vangen	Kaatsenballen samen via de muur met twee ballen (groep 7/8 niveau 2) (15 x werpen)				
<b>KLIMMEN/ KLAUTEREN</b>			<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Klauteren OF	Steile wandklimmen, mat rechtop (groep 7/8 niveau 2)				
	Klimmen	Touwverhuizen over 12 touwen met behulp van knopen (groep 7/8 niveau 1)				
<b>ZWAAIEN</b>			<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Hangend zwaaien OF	Synchroon touwzwaaien met landing halve draai (groep 7/8 niveau 2)				
	Hangend zwaaien	Strekhang zwaaien met 2 x een ½ draai + afsprong (groep 7/8 niveau 2)				

## BLOK 2

### Bijlage 5.4.2 Eigenvaardigheid in beeld (blok 2)

Datum: _____ Naam: _____ (versie 200120)		
Leerlijn	Bewegings-thema	Keuze voorbeeld activiteit (bron: basdocument bewegingsonderwijs 6e druk 2011)
Balanceren	Balanceren	<p><b>1a Tweetal loopt elkaar tegemoet over omgekeerde bank en passeert elkaar</b></p> <p>Te behalen: Elkaar passeren zonder de grond te raken, wijze van uitvoering is vrij (blz. 41).</p>
	Of Balanceren	<p><b>1b Slackline: lopen over een slackline zonder hulp</b></p> <p>Te behalen: maakt 10 rustige stappen op de slackline zonder de grond te raken.</p>
Klimmen en klauteren	Touwklommen	<p><b>2a Omhoog klimmen met behulp van schippersslag</b></p> <p>Te behalen: "kan met 3 schipperslagen omhoogklimmen en zich gecontroleerd naar beneden laten zakken."</p>
	Of Klauteren	<p><b>2b Klauter en spring (freerunning cat jump)</b></p> <p>Te behalen: Klim via de bank omhoog in het wandrek, stap over van bank naar wandrek, kies je hoogte uit en spring naar beneden. Maak in de lucht een ½ draai land op twee voeten en maak een judorol.</p>
Zwaaien	Hangend zwaaien	<p><b>3a. Ringzwaaien met 2x ½ rotatie om lengte-as en achter afspringen *</b></p> <p>Te behalen: "maakt rustige 1/2 draaien tegen einde voorzwaai, maakt ritmische voetplaatsingen en zwaait even hoog door. Laat ringen los op dode punt (afsprong achter)". (blz. 132) (* alleen mogelijk indien in blok-1 cit onderdeel niet getoetst is.)</p> <p><b>Hulpverleners:</b> continue alert en verbaal contact, voeten op matje, hand voor en achter romp bij landing, eventueel voorkomen val. (sandwich greep)</p>
		<p><b>3b. Vanuit vlakke aanloop komen tot steunzwaai aan trapeze, 3 maal zwaaien, in de voorzwaai afduikelen.</b></p> <p>Te behalen: afduikelen, klein maken t.b.v. snel duikelen / draaien, landen op beide voeten in balans, eventueel met actieve hulp en trapeze vasthouden na de landing.</p> <p><b>Hulpverleners:</b> continue alert en verbaal contact bij het afduikelen. 1 hand bij pols, andere hand begeleid de benen tijdens het duikelen.</p>
Springen	Touwtje springen	<p><b>4a touwspringen trucjes, solo en samen.</b></p> <p>- Trucjes Solo: Double under &amp; Criss-Cross</p> <p>- Trucjes samen: Double Dutch (in en uit)</p>
	Of Steunspringen	<p><b>4b Parcours freerunning: roof to roof, speedvult, Palm spin,</b></p> <p>Te behalen: Loopt over een vlotte manier over het parcours en voert alle activiteiten uit.</p>

Over de kop gaan	Over de kop gaan	<b>5a. Koprool verhoogd vlak vanuit minitramp uit aanloop</b> “veert met enige hoogte uit trampoline, steunt kort, maakt zich tijdens rollen klein, komt tot zit.” (blz. 163) <b>Hulpverleners:</b> hand in nek en ondersteunen bovenbenen.
	Of Over de kop gaan	<b>5b. Duikelen achterover aan ringen.</b> Te behalen: “komt zelfstandig rond zonder (arrangements) hulp” (blz. 153) <b>Hulpverleners:</b> Met één hand de pols vast houden, op het moment dat het kind draait pak je met de andere hand aan de achterzijde van de enkel vast en ondersteun je de beweging.
	Of Freerunning	<b>5c Wall flip</b> Te behalen: m.b.v. twee hulpverleners via de muur komen tot een soepele draai achterover. Afzet muur is ruim boven schouder hoogte er moet sprake zijn van een afsprong. <b>Hulpverleners:</b> Bovenarm klemgreep, (student staat klaar in de “hiep hiep hoera stand”) meelopen, stevig staan, vasthouden tot stand
Spel	Doelspelen	<b>6a: Hockey of Voetbal of korfbal</b> Komen tot een spel waarbij aanspeelbaar staan, balbezit houden, overspelen en scoren zichtbaar worden gemaakt.
	Racketspelen	<b>7: Komen tot een rally met badminton</b> Zichtbaar moet zijn: Service, bovenhandse slag, backhand, forehand.
Veiligheid	Beveiligen	<b>8: Knopen en steken</b> Laat middels een film zien hoe je drie arrangementen kan beveiligen middels de inzet van de juiste knopen en steken. (Bank onderstehoven aan trapeze stok / dikke mat recht op tegen wandrek / trapezestok en rekstok vastmaken aan klimtouw.)
<b>In het basisdocument staan alle beschrijvingen van de leerlijnen die worden getoetst.</b>		<input type="checkbox"/> Behaald <input type="checkbox"/> Niet behaald

## BLOK 3 Voorbeeldvaardigheden

Bij voorbeeldvaardigheden gaat het om het inzetten van je eigen voorbeeld met het doel om leerlingen een beter beeld te geven van hoe een beweging uitgevoerd kan worden. Je gebruikt je voorbeeldvaardigheid om het motorisch leerproces beter te laten verlopen.

Door jouw voorbeeldvaardigheden op deze manier te verbinden met het optimaliseren van een motorisch leerproces wordt het inzetten ervan (nog) meer een vorm van leerhulp. Daarmee biedt het jou meer en concretere handvatten voor het lesgeefproces dan wanneer het accent ligt op ‘eigen’ vaardigheid. Op deze manier wordt ‘eigen vaardigheid’ een geïntegreerd aspect van jouw lesgeefactiviteiten en staan ze niet los van waar het steeds weer om draait binnende leergang: een betere lesgever in het bewegingsonderwijs worden.

### Zeven vaardigheden

Voor de afronding van je voorbeeldvaardigheden kies je 7 vaardigheden, waarbij je laat zien hoe jij deze voorbeeldvaardigheden inzet in een lesgeefsituatie. Dit zijn zelfgekozen vaardigheden die passen bij jouw beweegtalent.

- Je kiest vier activiteiten die binnen de leerlijnen vallen.
- Daarnaast kies je drie activiteiten (of skills) waarvan je graag wil laten zien hoe vaardig je daarin bent. Dit mogen (ook) vaardigheden zijn die niet direct binnen een bepaalde leerlijn vallen. Je kunt bijvoorbeeld denken aan: zwemmen/inlineskaten/karate/boksen/freerunning/bootcamp, etc.