

Niveau toets Eigen Vaardigheid blok-1

Datum:

Student:

Observator:

(versie 170707)

Leerlijn	Bewegingsthema	Activiteit	Niveau eindtoets			
			0	1	2	3
Balanceren	Glijden	1 Staand glijden van brede glijbaan Te behalen: groep 7/8 niveau 2				
Balanceren	Balanceren	2 Gaan over een half instabiel balanceervlak Te behalen: groep 5/6 niveau 2				
Balanceren	Acrobatiek	3 Stoeltje, onderste persoon staat Te behalen: groep 7/8 niveau 3				
Springen	Steunspringen	4 Hurk-wendsprong over hoge kast vanuit minitrampoline Te behalen: groep 7/8 niveau 2				
Springen	Vrije sprongen	5 Minitramp springen, met verlaagde aanloop Streck- / hurk- / skatesprong Te behalen: groep 7/8 niveau 2				
Mikken	Wegspelen	6 Slaan van aangegooide bal met knuppel , 3 van de 5 ballen moeten vooruit geslagen worden. Te behalen: groep 7/8 niveau 3				
Mikken	Mikken	7 Mikken op een hoog doel. (3,5 m.) Te behalen: groep 5/6 niveau 3 (3 posities: 1,5 / 2 / 2,5 m.) Vanaf elke positie 1 bal raak, 12 pogingen)				
Jongleren	Werpen en vangen	8 Kaatsenballen samen via de muur met twee ballen Te behalen: groep 7/8 niveau 2 (15 x werpen)				
Klimmen	Klauteren	9 Steile wandklimmen, mat rechtop Te behalen: groep 7/8 niveau 2				
Zwaaien	Hangend zwaaien	10 Touwzwaaien met landing halve draai Te behalen: groep 5/6 niveau 2				

Behaald	JA	NEE
---------	----	-----

Niveaus toets Eigen Vaardigheid blok-2

Datum: _____

Deelnemer: _____

Observator: _____

(versie 170209)

Leerlijn	Bewegingsthema	Activiteit	eindtoets				HV
			0	1	2	3	
Klimmen	Touw klimmen	1 Zijwaarts horizontaal verplaatsen via knopen Te behalen: groep 5/6 niveau 3 (basisdocument 6 ^e dr blz. 110)					
Zwaaien	Hangend zwaaien	2 Ringzwaaien met rotatie om lengteas en achter afspringen Te behalen: groep 7/8 niveau 2 (basisdocument 6 ^e dr blz. 132) het juist hulpverleners (HV) wordt getoetst					
Zwaaien	Steunend zwaaien	3 Vanuit aanloop tot steunzwaai, na 3 maal zwaaien, in de voorzwaai afduikelen. Landen op beide voeten. Te behalen: groep 5/6 niveau 2 +voor afduikelen. (basisdocument 6 ^e blz.144) het juist hulpverleners wordt getoetst					
Springen	Touwtje springen	4 Springen met volgen. Te behalen: groep 5/6 niveau 3 (basisdocument 6 ^e blz.)					
Springen	(Steun)springen	Parcours freerunning: 5 roof to roof , 6 speedvault, 7 Palm spin, Te behalen: niveau Enjoy.(geel) (www.freesport.slo.nl).		Geel	Groen	Blauw	
Over de kop gaan	Over de kop gaan	8 Koprol verhoogd vlak vanuit minitramp o 1e fase reutherplank verhoogd schuinvlak o 2e fase trampoline schuinvlak in wandrek. Te behalen: groep 7/8 niveau: 2 het juist hulpverleners wordt getoetst					
Over de kop gaan	Over de kop gaan	9 Wall flip (muursalto a.o.) met hulpverleners (freerunning) Niveau: enjoy (geel) het juist hulpverleners wordt getoetst. (www.freesport.slo.nl)		Geel	Groen	Blauw	
Over de kop gaan	Over de kop gaan	10 Duikelen achterover aan rekstok/trapeze tot steun Te behalen: groep 3/4 niveau: 3 (basisdocument 6 ^e dr blz. 153) het juist hulpverleners wordt getoetst					

Behaald	Niet behaald
---------	--------------

Niveau toets Eigen Vaardigheid Spel blok-3

(versie 170901)

Datum: _____ Deelnemer: _____ Observator: _____

Leerlijn	Activiteit	niveau			
		O	M	V	G
Beach - Volleybal 8+	• 2v2 op ¼ veld (l.12 x br 5-6 m) • Kan met een onderhandse service de bal in het spel brengen. • Kan via overspel (m.b.v. onderarm- en bovenhandse techniek) de bal over het net spelen. • Na score bij eigen service behoud serveerder de service. Scoor je bij service tegenstander dan wisselen van serveerder. • Let op: er mag gespeeld worden met een bal naar keuze. (spelvaardigheid volleybal zie hoofdstuk 3.8.2)				
Basketbal	Het spelen van spel basketbal 2 tegen 2 +1 op één basket (+1 = kameleon) • Spelregels: lopen, second dribble, fysiek contact, beschermd balbezit en recht van aanval bij neutrale speler. • Overspelen via bounce pass of chest pass (<u>geen boog pass hoger dan het hoofd</u>)				
Tennis of badminton	Tennis: Het spelen van een rally (minimaal 10 slagen) tegen een muur. Met gebruik van zowel forehand als backhand op minimaal 3 m van muur. Badminton: Speel 5x een juiste onderhandse service, niet hoger dan 1 meter boven het net. Je krijgt 10 hoog aangespeelde shuttles in het midden van het veld aangespeeld, hierbij sla je: - 2x een "Clear" shuttle hoog terug slaan - 2x een "drop shot" (net over het net) onderhands, de shuttle valt in een zone van 1 meter over het net. - 2x een "drop shot" maar dan bovenhands. - 2x backhand onderhands.				
Uni-hockey of voetbal	Het spelen van 3 tegen 3 op 4 doelen, waarbij 1 speler van niet-bal bezittende team in keepersgebied positie kiest ter hoogte van de achterlijn. (en daar ook blijft) Hierdoor ontstaat er voor de aanvallende partij een overtal situatie. Spelregels voetbal / uni hockey, geen fysiek contact, bal laag. Let op: het gaat er om dat je kunt laten zien dat je het spel rustig kunt opbouwen. En dat er voordeel gehaald wordt uit de overtalsituatie. (veld =minimaal halve gymzaal 12 x 12 m.) Doelen mogen kleine banken zijn (zijkant) of afgezet door pilonnen.				
		Niet Behaald	Behaald		