

Inhoudsopgave

Regels LO.....	3
Periode 1.....	4
Atletiek.....	4
Scorekaart.....	4
Softbal	5
Voetbal	6
Hoe doe ik het?.....	7
Periode 2.....	8
Basketbal	8
Conditionele vaardigheidstest	9
Turnen	10
Bewegen op muziek	18
Acrogym.....	18
Volleybalcircuit.....	19
Shuttle-Run Test.....	20
Hoe doe ik het?.....	21
Periode 3.....	22
Lesvoorbereidingsformulier Warming-up.....	22
Atletiek	27
Voetbal 4-4.....	28
Hoe doe ik het?.....	29
Bijlagen	30
Persoonlijke prestatiekaart	32

Regels LO**Meedoen met de les.****1**

- je doet altijd mee met de les
- als je geblesseerd bent krijg je een andere taak in de les
- je kunt bijvoorbeeld scheidsrechter zijn of
- punten tellen, tijden en afstanden noteren
- een wedstrijdschema maken en bijhouden
- wie niet mee kan doen moet een briefje van z'n ouders meenemen

Begin en eind van de les**2**

- de les begint zodra iedereen aanwezig is
- in de kleedkamer kleed je je meteen om
- je blijft er niet onnodig lang hangen
- zonder toestemming van de leraar mag je de gymzaal of het sportveld niet verlaten
- de les is pas afgelopen als alles opgeruimd is en de leraar zegt dat je mag vertrekken
- die helpt de zaal en kleedruimtes schoonmaken

Sportkleding**3**

- je volgt de les in sportkleding
- korte broek/T-shirt/sportschoenen
- ook als je niet mee kunt doen moet je sportschoenen bij je hebben

Hygiëne**4**

- na de les mag je douchen
- soms (na een enkel uur) is daar geen gelegenheid voor

Veiligheid**5**

- je mag je eigen veiligheid en die van anderen niet in gevaar brengen tijdens de les
- sieraden, horloges enzovoort laat je in je kluisje
- je kunt die afgeven aan je leraar
- kauwgom is verboden, je kunt er in stikken
- voor de les mag je niet onbenullig in het rond schoppen met ballen
- atletiek materiaal (speren, disci, kogels) blijf je vanaf

Verantwoordelijkheid**6**

- je houdt rekening met de andere leerlingen
- je gaat voorzichtig met het materiaal om
- je gebruikt het materiaal alleen waarvoor het bedoeld is

Periode 1

Atletiek

Werpcircuit

Scorekaart						
Poging	vortex	emmer	zwiepstok	sloot werpen	discus rollen	discus mikken
	afstand	afstand	afstand	afstand	afstand	Punten
1						
2						
3						

ATLETIEK MEISJES KLAS 1

score	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
Speer	6	7	8	9	10	12	14	16	18	19	20	meter
1300 m (rondje complex)	9.00	8.45	8.30	7.45	7.15	6.45	6.30	6.15	6.00	5.45	5.30	sec.
Assinkloop	18.00	17.30	17.00	15.30	14.30	13.30	13.00	12.30	12.00	11.30	11.00	min.

ATLETIEK JONGENS KLAS 1

score	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
Speer	7	8	9	10	13	16	18	20	21	22	23	meter
1300 m (rondje complex)	8.45	8.30	8.00	7.30	7.00	6.45	6.30	6.15	6.00	5.45	5.30	sec.
Assinkloop	18.00	17.30	17.00	15.30	14.30	13.30	13.00	12.30	12.00	11.30	11.00	min.

	Voorspelling	Prestatie	Cijfer
Speerwerpen			
Rondje complex			
Assinkloop			

Softbal

Huiswerkopdracht Maak hiernaast (in potlood) een tekening van het softbalveld. Geef aan wat fout en goed gebied is	
---	--

Huiswerkopdracht Geef in woorden aan wanneer een opgeworpen bal slag of wijd is	Plaatje Slagzone
---	------------------

Spelregels Softbal

- Er is een slag- en veldpartij ($\pm$ 9-9)
- 3 slag = lopen
- Is de derde slag fout dan mag je nog een keer tot je goed of mis slaat
- 4 wijd = vrije loop
- Vangbal = uit, lopers terug
- 3 uit is wisselen
- Uittikken kan altijd
- Uitbranden alleen bij gedwongen loop

Meer regels vind je op www.hetassinklo.nl!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Voetbal

Maak een wedstrijdschema met de volgende gegevens.

Voetbal

- 6 teams
- 2 velden
- 60 minuten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe doe ik het?

Naam:	Klas:
-------	-------

inzet									
Je komt vaak te laat						Je komt bijna nooit te laat			
Je hebt vaak geen gymspullen bij je						Je hebt altijd je gymspullen bij je			
Je doet je sieraden niet uit jezelf af						Je doet altijd je sieraden af			
Tijdens uitleg doe je vaak andere dingen						Tijdens uitleg let je goed op			
Je staat regelmatig te niksen						Je bent altijd bezig			
Je leidt andere leerlingen af						Je stimuleert andere leerlingen			
Je bent snel afgeleid						Je laat je niet snel afleiden			
Je geeft snel op als iets niet lukt						Je blijft proberen			
Mijn inzet is:									
Op de volgende punten ga ik mijn inzet verbeteren:									
1:									
2:									

Tabel cijfers periode 1

Activiteit	Cijfer
Rapportcijfer P1	

Periode 2

Basketbal

Observatiekaart

Naam speler:

Datum:

De speler:

1	Lukt het niet in balbezit te blijven				Kan dribbelen zonder balverlies
2	Speelt de bal in het wilde weg				Kan dribbelen en een gerichte pass geven
3	Ziet de vrije spelers niet				Heeft overzicht over het spel
5	Overschreidt vaak de loopregel				Kan met 2 passen stilstaan.
8	Probeert bijna niet te scoren				Probeert veel te scoren
9	Weet taak niet in de verdediging				Weet z'n plek in de verdediging

NAAM SPELER:		
NAAM KIJKER:		
Aantal keren balbezit:	Aantal doelpogingen:	Aantal keren gescoord:

Omcirkel niveau balbezit:

1. De speler heeft bijna nooit balcontact
2. De speler heeft af en toe balcontact
3. De speler heeft regelmatig balcontact
4. De speler heeft veel balcontact

Als een speler volgens jouw oordeel in niveau 1 of 2 zit geef je hem / haar een tip zodat de speler vaker balcontact heeft. Noteer de tip hieronder:

Conditionele vaardigheidstest

- 1) Hoe vaak kun je je achter elkaar opdrukken?
- 2) Binnen hoeveel seconden kun je 10 keer heen en weer rennen tussen 2 pionnen die op 5 m van elkaar staan?
- 3) Hoe veel sit-ups kun je maken in 1 minuut?
- 4) Hoe veel centimeter kun je springen met afzet van twee voeten en zonder aanloop?
- 5) Hoe lang kun je, opgetrokken aan een touw, blijven hangen?
- 6) Hoe veel loopsprongen heb je nodig om van achterlijn volleybalveld naar achterlijn volleybalveld te springen? Zonder aanloop
- 7) Hoe veel blokken op een rij kun je tussen je handen klemmen en optillen?
- 8) Hoe vaak kun je touwtje springen in 60 seconden?
- 9) Hoe vaak achter elkaar kun je een tennisbal hooghouden met behulp van een plank terwijl kun je op een minitramp springt ?
- 10) Hoe vaak binnen 60 sec kun je de wendsprong over de 2 kastdelen doen?
- 11) Hoe vaak kun je zijwaarts met twee voeten tegelijk over de lijn heen springen 60 seconden?
- 12) Hoe vaak kun je binnen 20 sec met 1 hand beide cirkels aantikken?
- 13) Hoe snel is je reactie? Mede leerling houdt liniaal rechtop vast, jij hebt je duim en wijsvinger wijd gespreid bij 0 cm, liniaal wordt los gelaten bij hoeveel cm heb je de liniaal vast?

Scorelijst

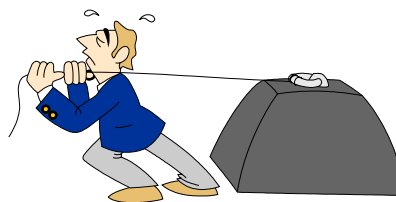
Nr.					
1.	Opdrukken				
2.	5 m sprint				
3.	Sit-ups				
4.	2 voeten sprong				
5.	Hangen aan touw				
6.	Loopsprongen				
7.	Blokken klemmen				
8.	Touwtje springen				
9.	Springend hooghouden				
10.	Wendsprong				
11.	Zijwaarts springen				
12.	Hand tikken				
13.	Reactiesnelheid				

Turnen

lesbrief

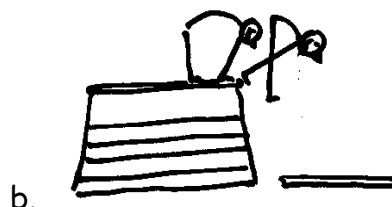
KLAARZETTEN EN OPRUIMEN

- bij het klaarzetten en opruimen van materialen mag je niet aan toestellen werken
- alle materialen hebben een vaste plaats in de berging
- breng ze altijd terug naar die plek
- kijk op de markering op de vloer of vraag aan je leraar
- niet rijden op de toestellen
- niet slepen met matten of andere toestellen
- draag matten met z'n tweeën
- valmatten met minstens vier personen
- denk aan je rug
- draag zware toestellen met z'n tweeën
- volleybalnetten eerst allemaal ophangen, daarna pas spannen
- rekstokken ook eerst ophangen, daarna vastzetten
- toestellen niet op de wielen in de berging laten staan
- na het opruimen blijf je in de zaal totdat je leraar zegt dat je kunt gaan



Bokspringen

Niveau 1: a. Bokspringen over een medeleerling



b. Spreidsprong van de kast op de vloer

Niveau 2: a. Spreidsprong over een lage bok

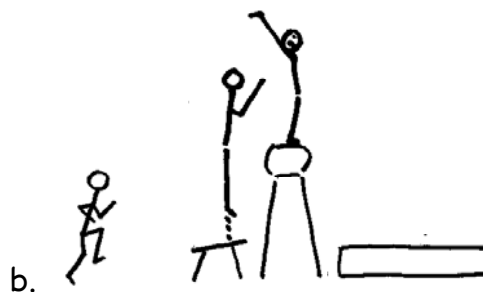


b. Spreidsprong over een hoge bok op een verhoging

Niveau 3: Spreidsprong over een hoge bok



Niveau 4: a. Hurksprong over een hoge bok

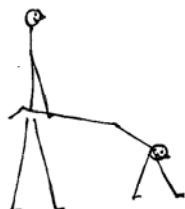


b. Sprong tot stand op de bok

HANDSTAND

A: ik kan de handstand nog niet

Niveau 1: Kruiwagen



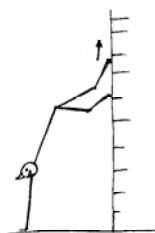
--	--

Billentikken



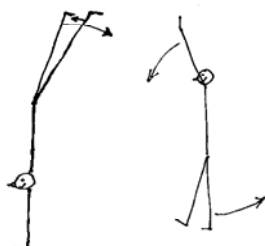
--	--

Niveau 2: Met voeten tegen de muur lopen



--	--

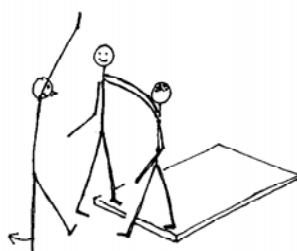
Niveau 3: Handstandwissel



--	--

Niveau 4: Handstand met 3-tallen en hulp

--	--



HANDSTAND

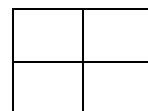


B: ik kan een handstand opgooien met hulp.

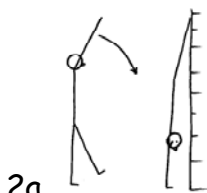
Niveau 1:

a. Handstand met 3-tallen met hulp

b. Handstand met 3-tallen zonder hulp met vangen (tegenhouden)



1a / b



2a.



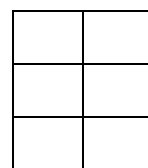
2b. / c.

Niveau 2:

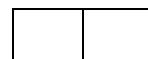
a. Handstand opgooien tegen de muur

b. Handstand op bruglegger met minitramp na 3 x veren met hulp

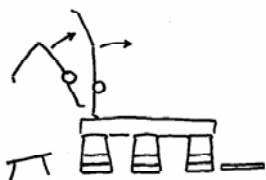
c. Handstand op bruglegger met minitramp na 3 x veren zonder hulp

**Niveau 3:**

a. Handstand op een verhoging met aanloop en afzet op minitramp



a.



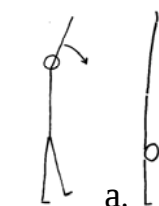
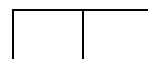
b.



b. Handstand op bruglegger met aanloop en afzet op minitramp

**Niveau 4:**

a. Handstand op de vloer en zonder hulp 5 sec. blijven staan

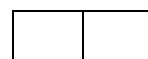


a.



b.

b. Handstand op de vloer en een paar stapjes lopen



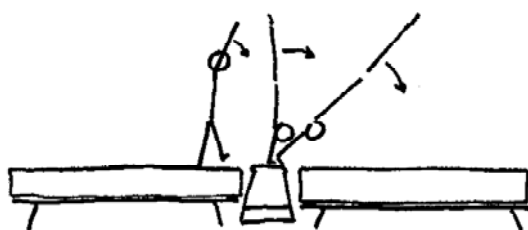
OVERSLAG MET MINITRAMP EN KAST(PAARD)

Ik kan de handstand opgooien.

Niveau 1:

Handstand opgooien met hulp en gestrekt omvallen

--	--



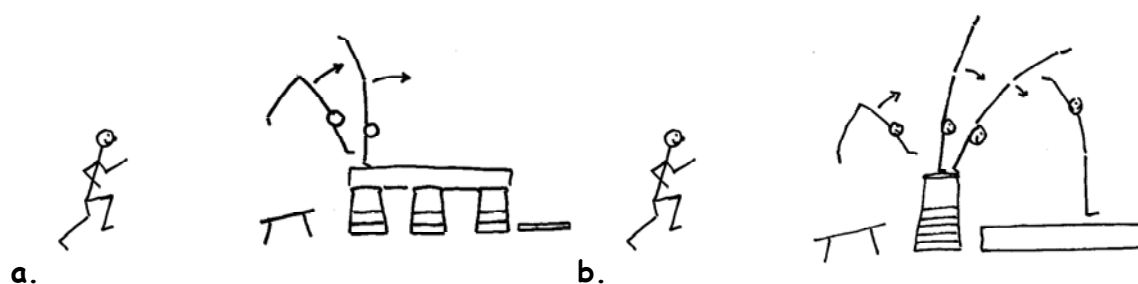
Handstand opgooien zonder hulp en gestrekt omvallen

--	--

Niveau 2:

a. Handstand opgooien en omvallen op verhoging; aanloop + afzet met minitramp

--	--



a.

b.

b. Handstandoverslag over de kast met hulp; afzet met minitramp

--	--

Niveau 3:

Handstandoverslag over de kast *met afzet van de handen op de kast*

--	--

Niveau 4:

a. Handstandoverslag kast met minitramp 75 cm van de kast (aanzweven)

--	--

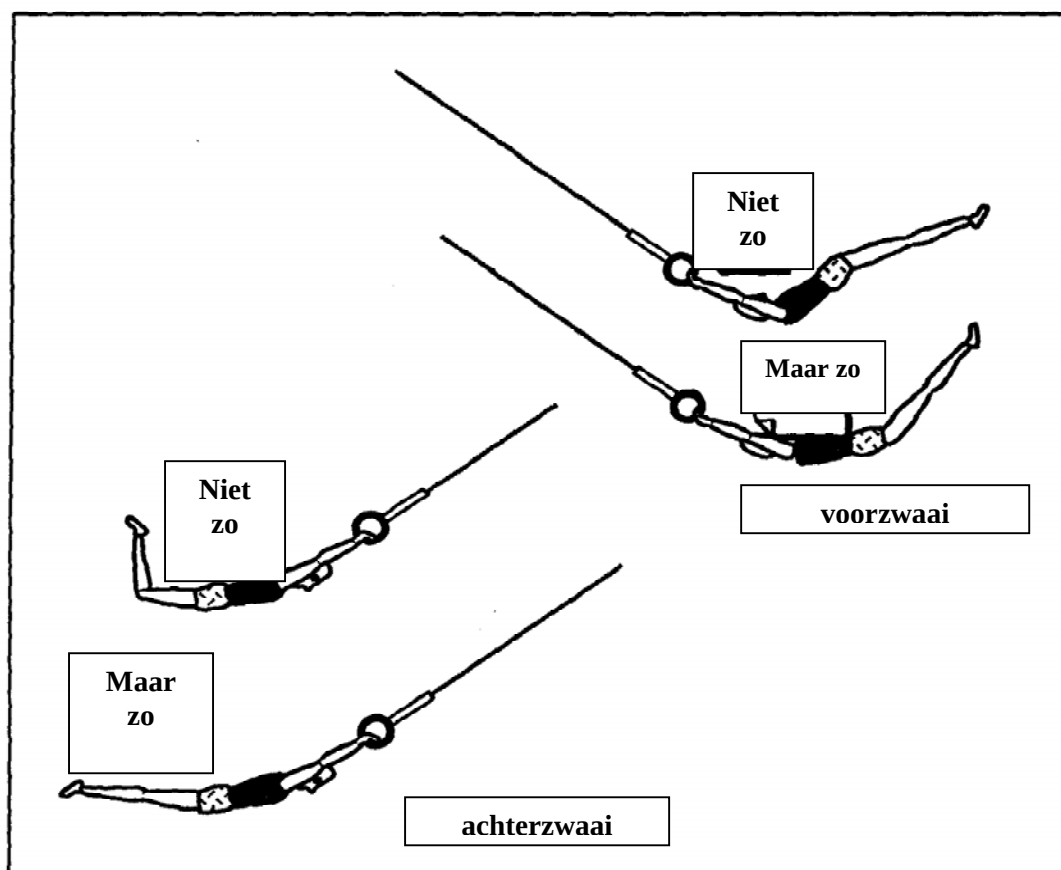


b.

b. Handstandoverslag paard met *minitramp 75 cm van het paard (aanzweven)*

--	--

RINGEN ZWAAIEN KIJKWIJZER



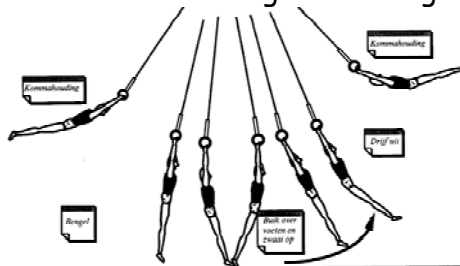
Cijfer	Omschrijving	Tips/aanwijzingen
5,5	Zwaaien met halve draai in voorzwaai en uit in achterzwaai	Voldoende hoogte maken (tweepas-ritme), snel draaien op “dode” punt, afslepen naar achter tot stilstand
6,0	Zwaaien met hele draai in voorzwaai en uit in achterzwaai	Draai met voeten (denkbeeldige) schroef in de muur, benen bij elkaar
6,5	Zwaaien met hele en halve draai	Met de heupen de draaibeweging inzetten
7,0	Zwaaien met in vouwhang komen in voorzwaai en uit in voorzwaai	Knieën snel naar borst brengen en daarna benen uitstrekken, daarna knieën bij neus
7,5	Zwaaien met halve draai, vouwhang in de voorzwaai en uit d.m.v doordraaien in achterzwaai, landing op twee voeten op de mat	Voordat je gaat landen kijk je naar de mat op de grond dan pas loslaten, landen op twee voeten, ALLEEN MET HULP DOCENT
8,0	Zwaaien met halve en hele draai, vouwhang voor in en uit d.m.v doordraaien in achterzwaai, landing op mat	ALLEEN MET HULP DOCENT
9,0	Zwaaien met halve en hele draai, vouwhang <u>achter</u> in en uit d.m.v doordraaien in de achterzwaai, landing op mat	ALLEEN MET HULP DOCENT
10	Zwaaien met halve en hele draai, vouwhang <u>achter</u> in en uit voor, salto voor eruit, landing op mat	ALLEEN MET HULP DOCENT

RINGEN ZWAAIEN

Je kunt:

Niveau 0:	de zwaai op gang brengen en afremmen door te 'slepen'	
-----------	---	--

Zwaaien in strekhang aan de ringen

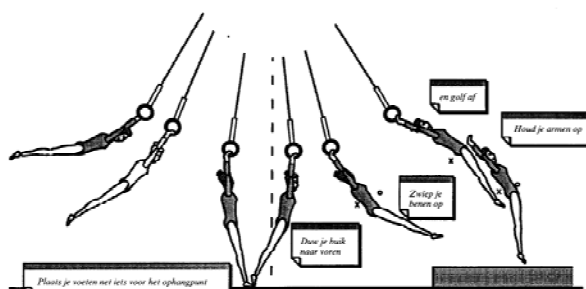


Let op de juiste houding voor en achter

Niveau 1:	$\frac{1}{2}$ draai in de voorzwaai, afspringen in de achterzwaai	
-----------	---	--

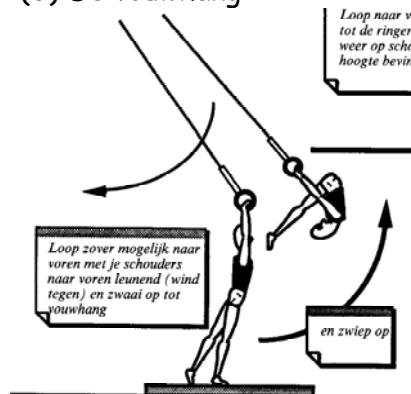
Niveau 2:	1 draai in de voorzwaai, $\frac{1}{2}$ draai achterzwaai, afgolven voorzwaai	
-----------	--	--

Afgolven in de voorzwaai

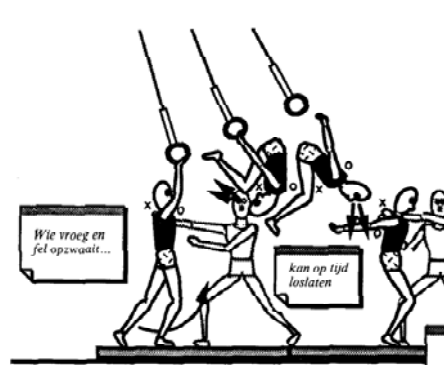


Niveau 3:	Voor in vouwhang komen, zwaaien in vouwhang, voor uit, afsprong $\frac{1}{2}$ draai	
-----------	---	--

(3) De vouwhang



(4) salto in de voorzwaai

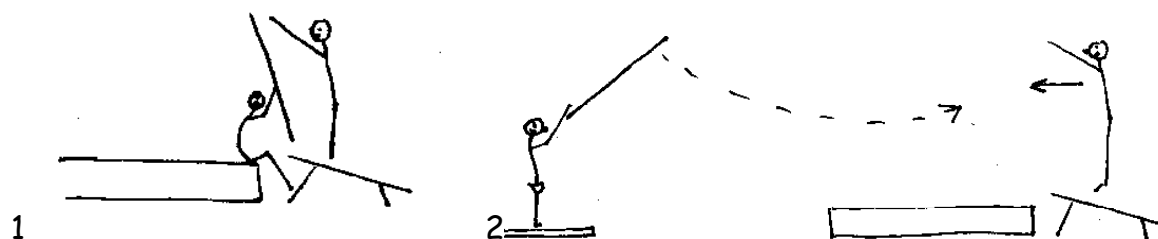


Let op: alleen met hulp van de gymleraar!

Niveau 4:	Zwaaien in omgekeerde hang, salto afsprong, spreidsalto af, engeltje af	
-----------	---	--

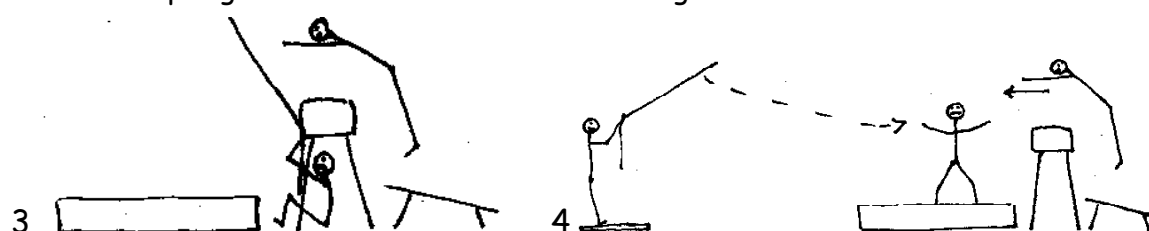
SPRINGEN IN EEN ZWAAIEND TOUW

Niveau 1: Na aanloop en afzet met minitramp springen in een schuin hangend touw ☐



Niveau 2: Na aanloop en afzet met minitramp springen in een zwaaiend touw ☐

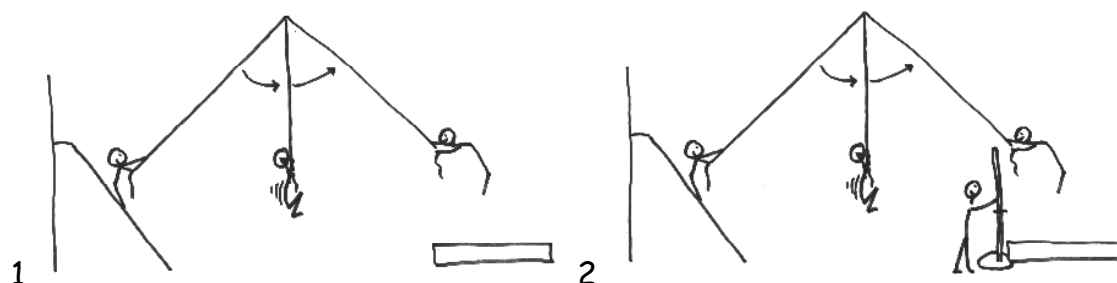
Niveau 3: Springen over de bok in een schuin hangend touw ☐



Niveau 4: Springen over de bok in een zwaaiend touw ☐

Zwaaien uit het wandrek en landen op dikke mat.

Niveau 1 Zwaaien uit het wandrek en landen op de dikke mat ☐



Niveau 2 Zwaaien uit het wandrek over een lijn op heuphoogte; landen op dikke mat ☐

Niveau 3 Zwaaien uit het wandrek over een lijn op hoofdhoogte; landen op dikke mat ☐

Niveau 4 Zwaaien uit het wandrek over een lijn op heuphoogte; landen op dikke mat ☐



Bewegen op muziek

Niveau	Motorisch	Overige vaardigheden
1	Je beweegt naast de tel, je kunt alleen basispatronen uitvoeren	Nadoen van een vb.
2	Je beweegt op de tel, je kunt een basispatronen uitvoeren,	Nadoen van een vb., samen een variatie bedenken,
3	Je beweegt op de tel, je kunt starten en stoppen op de tel, je kunt een patroon uitvoeren	Samen een variatie bedenken op de beenbeweging, en met je groepje uitvoeren
4	Je kunt op de maat van de muziek bewegen, je kunt starten en stoppen op de tel, je kunt arm- en beenbewegingen tegelijk uitvoeren	Het zelfstandig bedenken van arm-bewegingen en variaties op beenbewegingen en samen met je groepje dans uitvoeren, instructie kunnen geven aan medeleerlingen

Acrogym

Leerlingen

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

		4	5	6	7	8	9	10
1.	Oefening 1							
2.	Oefening 2							
3.	Oefening 3							
4.	Oefening 4							
5.	Oefening 5							
6.	Oefening 6							
7.	Oefening 7							
8.	Balans							
9.	Samenwerking/verdeling van de functies							
10.	Originaliteit, muziek, kleding							
	Eindcijfer =							

Volleybalcircuit

Bovenhands spelen		punten	
1	Speel de bal, terwijl je op de mat staat, met je vingers (bovenhands) tegen de muur. Tel hoe vaak dit lukt zonder onderbreking.		
2	Speel de bal bovenhands met een stuit naar de medeleerling.		
3	Speel de bal bovenhands naar de medeleerling terwijl je op de mat staat.		
4	De medeleerling speelt de bal naar jouw (set-up) en jij speelt de bal naar de korf. Lukt het om de korf te raken? Raken = 1 punt , Doelpunt = 5 punten		
Onderhands spelen			
5	Speel de bal 5 keer onderhands omhoog zonder onderbreking. Oefen dit meerdere keren.		
6	Speel de bal onderhands omhoog, na een stuit van de bal speelt de medeleerling de bal onderhands omhoog. Tel het aantal keren dat je zonder onderbreking kunt doorgaan.		
7	De medeleerling speelt de bal bovenhands over het net. Probeer de bal daarna onderhands omhoog te spelen en te vangen. Doe de oefening daarna omgekeerd.		
Smash			
8	Sla de volleybal uit de hand met een stuit tegen de muur. De medeleerling slaat de bal daarna tegen de muur. Hoe vaak kun je zonder onderbreking doorspelen?		
9	De medeleerling gooit de bal met een goede boog naar jou, jij smasht de bal terug met een stuit via de grond.		
10	De medeleerling speelt de bal langs het net omhoog. Jij smasht de bal over het net op de grond, zonder het net aan te raken.		
Opslag			
11	Sla de volleybal, met een onderhandse techniek, vanaf de mat naar de overkant over het net. De medeleerling vangt de bal. Doe daarna de oefening omgekeerd. Hoe vaak kun je deze oefening achter elkaar uitvoeren, zonder fouten te maken?		

Welke vormen moet ik nog oefenen om beter te worden?

1:

2:

3:

Shuttle-Run Test

- De Shuttle-Run test is een climaxloop. Dat wil zeggen je gaat tot het uiterste.
- Stop gelijk als je misselijk of duizelig voelt.

Uitvoering:

- Je maakt tweetallen. Eentje loopt en de ander noteert.
- Je loopt tussen de zwarte lijnen.
- Je stapt met beide voeten over de zwarte lijn heen.
- Het is de bedoeling dat je heen en weer loopt en geen rondje loopt.
- Ben je meer dan twee keer te laat dan ben je af.

Opdracht 1:

Neem je rust hartslag op. Voel je hartslag in je nek (tussen je strottenhoofd en je nekspier) of bij je pols.

Tel 15 seconden en vermenigvuldig dat met 4 (Hartslagen/min)

Vul dit in onderstaande tabel in.

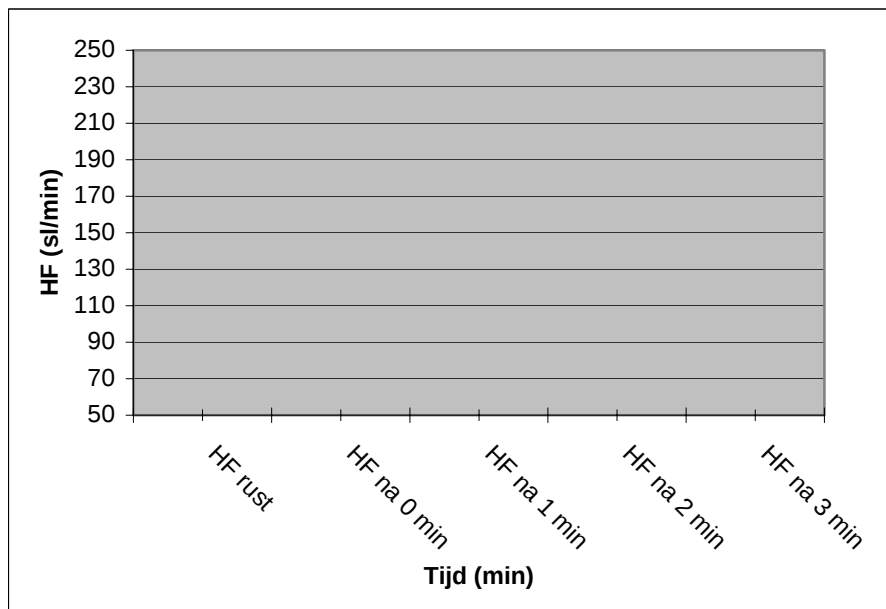
Opdracht 2:

Neem direct nadat je gestopt bent je hartslag op (15 sec tellen en vervolgens maal 4)

Vul deze in onderstaande tabel in. **(LAAT DE STOPWATCH DOORLOPEN!!!!)**

Opdracht 3:

Neem ook na 2 en 3 minuten na de inspanning je hartslag op (15 sec tellen en vervolgens maal 4). Vul deze gegevens in onderstaande tabel in.



HF rust =

HF na 0 min =

HF na 1 min =

HF na 2 min =

HF na 3 min =

Opdracht 4:

Vul de gegevens in de grafiek in en trek een (getypte) conclusie.

Hoe doe ik het?

Zelfstandig (samen)werken						
	++	+	±	-	--	
Je oefent tot je iets kunt						Als iets niet lukt geef je het op
Je helpt elkaar						Je helpt anderen niet
Je geeft elkaar verbetertips						Je geeft geen verbetertips
Je blijft werken aan het onderdeel van je keuze						Je wisselt veel en oefent weinig
Je loopt anderen niet in de weg (aanloop!!)						Je loopt elkaar vaak in de weg
Je loopt niet doelloos rond						Je loopt doelloos rond
Je leidt anderen niet af						Je leidt anderen af (gevaar!!)
Je blijft niet modderen, roept op tijd hulp in						Als je iets niet kunt modder je maar wat aan
Mijn zelfstandigheid is:						
Op de volgende punten ga ik mijn zelfstandig samenwerken verbeteren:						
1:						
2:						

Tabel cijfers periode 2

Activiteit	Cijfer
Rapportcijfer P2	

Periode 3

Lesvoorbereidingsformulier

Warming-up

Wat ga je doen bij het onderdeel:		
Warmlopen	Tekening	Opmerkingen
Vorbereidende oefeningen		
Stretchen		

Beoordeling:

De voorbereiding was:

onvoldoende/ voldoende/ goed

Gekozen oefenstof was:

onvoldoende/ voldoende/ goed

Presentatie was

onvoldoende/ voldoende/ goed

Eindbeoordeling:**onvoldoende/ voldoende/ goed**

Judo

Aanleren, oefenen:

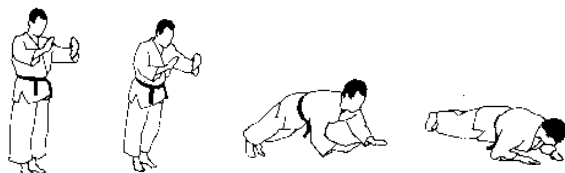
Valbreken.

Je kunt de volgende vallen op een ondergrond van judomatten opvangen:

- Voorwaarts plat
- Zijwaarts
- Je beheerst de judorol achterwaarts en judorol voorwaarts.
- Je kunt deze technieken in oefensituaties demonstreren.

Val voorwaarts plat

Niveau 1	Val voorwaarts vanuit knieënstand	
-----------------	-----------------------------------	--



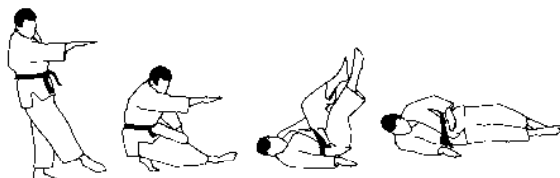
Niveau 2	Val voorwaarts vanuit stand	
-----------------	-----------------------------	--

Val zijwaarts

Niveau 1	Afslaan vanuit lig op de grond	
-----------------	--------------------------------	--



Niveau 2	Val zijwaarts vanuit stand	
-----------------	----------------------------	--



Niveau 3	Val zijwaarts met hulp partner	
-----------------	--------------------------------	--

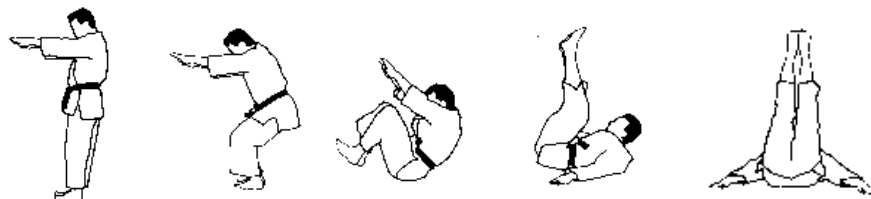


Niveau 4	Val zijwaarts na O-SOTO-GARI	
-----------------	------------------------------	--



Rol achterwaarts

Niveau 1	Rol vanuit stand	
----------	------------------	--



Niveau 2	Rol over een bokje	
----------	--------------------	--

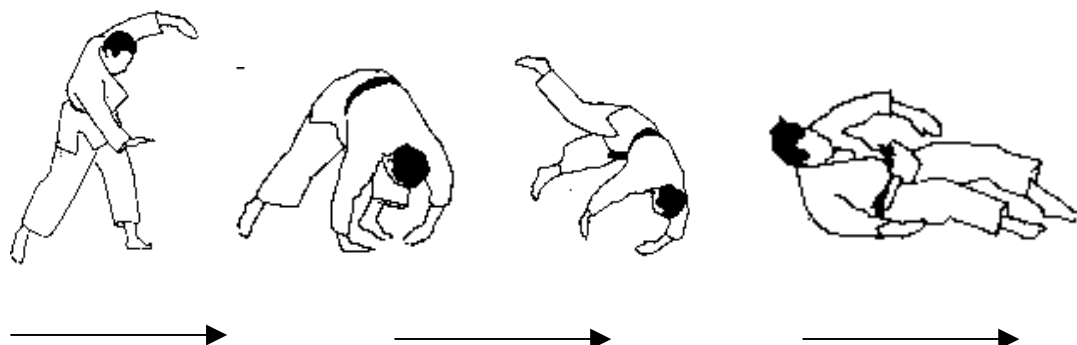


Niveau 3	Hangen aan partner, die laat jou los (geen plaatje!)	
Niveau 4	Rol achterwaarts na O-UCHI-GARI	



Rol voorwaarts

Niveau 1	Rol vanuit stand	
----------	------------------	--



Niveau 2	Rol met een aanloopje	
Niveau 3	Rol over een bokje met hand in de kraag	
Niveau 4	Rol met aanloop over een bokje	

Uit balans brengen - in balans blijven. Werpen en vallen.

- Je kunt je partner uit balans brengen en zelf in balans blijven. (Spelletjes als chinees boksen etc.)
- Je kunt je partner nadat die uit balans is gebracht in een oefensituatie werpen. O-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai. (beenhaken, beenveeg)

niveau	werpen	
1	Je kunt je partner niet uit balans brengen. Je raakt daarbij zelf uit balans.	
2	Je kunt werpen met een beentechniek, je raakt daarbij zelf ook uit balans. Je laat je partner los.	
3	Je kunt werpen met een beentechniek. Je blijft zelf niet in balans. Je houdt je partner vast.	
4	Je kunt werpen met een beentechniek. Je blijft zelf in balans (= rechtop). Je houdt je partner vast zodat die gecontroleerd op de zij kan vallen	

- beenworpen -

o-uchi-gari (grote binnenwaartse beenhaak)



o-soto-gari (grote buitenwaartse beenhaak)



de-ashi-barai (voetveeg)



Kantelen en controleren.

- Je kunt je partner in een oefensituatie omdraaien en vasthouden met zijn rug op de grond. (houdgreep)
- Je kunt voorkomen dat jezelf omgedraaid wordt.
- Je kunt 3 kanteltechnieken en 3 controletechnieken demonstreren.

Toepassen:

Je kunt de principes van uit balans brengen, kantelen en controleren toepassen in een grondgevecht. (uitgangshouding: op de knieën).

	Grondgevecht, kantelen en controleren	
1	Je kunt 3 kanteltechnieken en 3 controletechnieken demonstreren zonder weerstand.	
2	Je valt aan door duwen en trekken.	
3	Je valt aan door afwisselend duwen en trekken, steunpunt weghalen en hefboomtechniek toe te passen	
4	Door duwen en trekken, steunpunt weghalen en hefboomtechniek kun je de partner in een houdgreep krijgen.	

Gevoel voor veiligheid, verantwoordelijkheid en respect voor de tegenstander.

Je weet hoe je veilig en met respect moet werpen, kantelen en controleren.

Scheidsrechter.

- Je kunt het start/stopsignaal geven.
- Je herkent wat mag en wat niet mag.
- Je kunt aangeven wanneer een houdgreep zit en wanneer niet meer.

Atletiek

ATLETIEK MEISJES KLAS 1

score	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
hoog	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	cm
ver	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	cm
60 m	12.9	12.6	12.3	12.0	11.7	11.4	11.1	10.8	10.5	10.2	9.9	sec.

ATLETIEK JONGENS KLAS 1

score	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	
hoog	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	cm
ver	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	cm
60 m	11.9	11.6	11.3	11.0	10.7	10.4	10.1	9.8	9.5	9.2	8.9	sec.
Halve Coopertest												

	Prestatie	Cijfer
Hoogspringen		
Verspringen		
60 sprint		
Halve coopertest		

Voetbal 4-4

Datum:

De speler:

1	Speelt de bal af zodra het kan				Doet veel alleen met de bal
2	Loopt vrij, opent afspeellijnen				Loopt niet vrij
3	Kan de bal stoppen en controleren				Heeft geen balcontrole
4	Past gericht naar een vrije speler				Speelt de bal in het wilde weg
5	Kan een speler passeren met bal				Kan een speler niet passeren met bal
6	Kan een 1-2 spelen				Kan geen 1-2 spelen
7	Kan een actie met scoren afmaken				Lukt het niet om te scoren (poging tot)
8	Loopt vrij zonder bal				Lukt het niet om aanspeelbaar te zijn
9	Staat tussen aanvaller en doel				Staat niet tussen aanvaller en doel

Kruis 1 niveau aan

Aanvaller zonder bal

1	Je beweegt nauwelijks in het veld
2	Je loopt wel met de bal mee maar het lukt je niet om vrij te lopen
3	Je loopt vaak vrij
4	Het lukt je om samen met de balbezitter iemand te passeren (een-tweetje)

Kruis 1 niveau aan

Aanvaller met bal

1	Je kunt de bal niet in bezit houden, het lukt niet naar een vrije speler te passen
2	Je kunt zo dribbelen dat je de bal af kunt spelen naar een vrije speler
3	Je kunt iemand passeren met de bal
4	Je kunt scoren na een 1-2 of nadat je iemand hebt gepasseerd

Hoe doe ik het?

Zelfstandig (samen)werken						
	++	+	±	-	--	
Je oefent tot je iets kunt						Als iets niet lukt geef je het op
Je helpt elkaar						Je helpt anderen niet
Je geeft elkaar verbetertips						Je geeft geen verbetertips
Je blijft werken aan het onderdeel van je keuze						Je wisselt veel en oefent weinig
Je loopt anderen niet in de weg (aanloop!!)						Je loopt elkaar vaak in de weg
Je loopt niet doelloos rond						Je loopt doelloos rond
Je leidt anderen niet af						Je leidt anderen af (gevaar!!)
Je blijft niet modderen, roept op tijd hulp in						Als je iets niet kunt modder je maar wat aan
Mijn zelfstandigheid is:						
Op de volgende punten ga ik mijn zelfstandig samenwerken verbeteren:						
1:						
2:						

¹Tabel cijfers periode 3

Activiteit	Cijfer
Rapportcijfer P3	

Bijlagen

Klas 1
Judo Aanleren oefenen Valbreken Je kunt de volgende vallen op een ondergrond opvangen: Voorwaarts plat Zijwaarts Je beheerst de judorol achterwaarts Je kunt deze technieken in oefensituaties demonstreren.
Regelvaardigheden: De scheidsrechter moet het beginsignaal kunnen geven (Hajime,) en eindsignaal (Matte) en wanneer het een half punt (Waza-ari) of vol punt (Ippon) is. Ook let hij op verboden handelingen (verwurgingen en klemmen)
Atletiek Speerwerpen: Werpen met 3-pas ritme Sprint (60 m met start vanuit de blokken) 6 min loop/1500 m/rondje complex Springen: Verspringen met hang- of schredetechniek Hoogspringen Aanleren Fosbury
Regelvaardigheden: Speerwerpen: Ze moeten de veiligheidsregels kunnen toepassen en kunnen opmeten. Ze moeten een ander kunnen observeren en verbeteringen kunnen aangeven.
Slag- & loopspelen Gooien & vangen Slaan Slag, wijd, foutslag en in, uit Uittikken + branden op honk 1 Algemene vaardigheden Begeleid scheidsrechters
Trefvlakspelen Volleybal Bovenhandse, onderhandse techniek, (smash), service onderhands Eindspel 4:4 In staat zijn om een bal die geserveerd is met eigen techniek op te vangen, samen te spelen en terug te spelen. Minimaal 2 keer spelen. (vangen bal ??)
Badminton Onderhandse opslag, clear, drive, backhand, forehand
Tafeltennis Lekker zelfstandig spelen Algemene vaardigheden Zelf competitie of schema in elkaar zetten
Easytennis Forehand, backhand, onderhands service Weten de puntentelling van een game Lekker zelfstandig spelen Algemene vaardigheden Zelf competitie of schema in elkaar zetten
Basketbal Dribbelen, passen, vrijlopen, lay-up (kunnen vanuit twee-pas-ritme in oefensituatie) Eindspel 3:3 Man to Man verdediging Algemene vaardigheden Scheidsrechter: Bal in of uit, opgooien, lichamelijk contact
Voetbal Passen en stoppen van de bal, scoren, vrijlopen Eindspel 4:4 Algemene vaardigheden: Zelfstandig een voetbalwedstrijd kunnen spelen, zelf eerlijke teamverdeling maken Scheidsrechter: doelpunt, lichamelijk contact, in en uit

Handbal
Sprongschot, cirkelspel (uitstappen)
Eindspel 7:7
Algemene vaardigheden: Scheidsrechter: Lichamelijk contact, cirkel en lopen, in en uit
Hockey
Passen en stoppen van de bal, scoren, vrijlopen
Eindspel 4:4
Algemene vaardigheden: Scheidsrechter: Bolle kant, shoot, stick laag
Frisbee
Gooien & vangen (backswing en foreswing)
Ultimate frisbee Eindspel 6:6
Algemene vaardigheden
Bij alle spelen wordt van de leerlingen verwacht dat zij ook kunnen spelen zonder scheidsrechter met als uitzondering rugby.
Turnen
Springen: Rechtstandige sprongen en daarnaast salto (of tipsalto) en overslag/arabier/barani
Zwaaien in de ringen: Zwaaien in strekhang, halve draai en afsprong achter
Touwzwaaien: Zwaaien vanaf verschillende afzetvlakken Springen in zwaaiend touw
Trapezozwaaien: Schommelen Steunzwaaien Zwaaien in strekhang Springen aan de zwaaiende trapeze
Touwklimmen Schipperslag
Acrogym
Partneroefeningen Balansoefeningen (met minimaal 4 onderdelen) waarbij de partners moeten samenwerken. Het zijn oefeningen waarbij beide partners elkaar in evenwicht houden. Groepsoefeningen (4-6 tallen) Balans- en tempo oefeningen (dynamische en snelle oefeningen zoals sprongen en werpen). Minimaal 5 onderdelen
Bewegen & Muziek
In de maat kunnen bewegen en op tijd starten en stoppen, voorwaarts, zijwaarts, samen met partner, variëren op aangegeven bewegingen Maatsoorten onderscheiden (4/4, ¾)
Uitvoeren van verschillende passen en patronen Toepassen van het geleerde in eenvoudige combinaties Op gegeven muziek en met gegeven pasjes een dans uitvoeren
Regelvaardigheden
In een groepje samen oefeningen kunnen bedenken voor een warming-up.

Persoonlijke prestatiekaart

	1 ^e klas
Werpen	
Speerwerpen	
Lopen	
60 m sprint	
80 m sprint	
Rondje complex	
Halve coopertest	
Springen	
Hoogspringen	
Verspringen	
Testen	
Fitness test	
Shuttle-run	