

Klas 3

Periode 3

Periode 3

Volleybal

Belangrijkste spelregels:

- Maximaal 3 keer spelen
- Blokkeren telt niet als 1 x spelen
- Wie de bal probeert te spelen mag het net niet aanraken
- Je mag niet over de middellijn komen
- Een bal die boven het speelveld van de tegenpartij is mag je niet aanraken, behalve als de andere partij de bal niet meer kan of mag spelen
- Je mag de bal niet met de voet spelen (=schoolregel)
- Puntentelling: rally-point-systeem

KIJKWIJZER VOLLEYBAL

De speler:

1	Weet zijn plek in het veld				Weet zijn plek in het veld niet
2	Weet zijn taak in het veld				Weet zijn taak in het veld niet
3	Is op tijd bij de bal				Is vaak te laat bij de bal
4	Kan meestal een pass geven				Lukt het niet om een pass geven
5	Kan pass naar set-upper geven				Lukt niet om pass naar set-upper te geven
6	Kan van goede pass set-up maken				Lukt niet van goede pass set-up te maken
7	Kan van slechte pass set-up maken				Lukt niet van slechte pass set-up maken
8	Kan set-up over het net slaan				Kan set-up niet over het net slaan
9	Kan gerichte smash geven				Kan geen gerichte smash geven
10	Kan onderhands serveren				Kan niet onderhands serveren
11	Kan bovenhands serveren				Kan niet bovenhands serveren

Niveaukaart volleybal aanvallen

set-up			
0	Het lukt je niet om een set-up te geven		
1	Je geeft soms een set-up		
2	Van bijna elke goede pass maak je een goede set-up		
3	Uit een slechte pass maak je toch nog een set-up		
4	Je kunt ook een achterwaartse set-up geven		
smash			
0	Het lukt je niet om op tijd bij de bal te zijn en te slaan		
1	Je kunt de bal soms over het net slaan		
2	Je kunt de bal vaak over het net slaan		
3	Je slaat de bal hard willekeurig in het veld van de tegenstander		
4	Je slaat de bal hard en gericht op de grond van de tegenstander		

Niveaukaart volleybal verdedigen

pass			
0	Je bent vaak te laat bij de bal		
1	Je bent bijna nooit te laat bij de bal		
2	Je kunt de bal willekeurig omhoog spelen		
3	Je kunt een makkelijke bal naar de set-upper spelen		
4	Je kunt een lastige bal nog naar de set-upper spelen		
blokkeren			
1	Je doet nooit een poging om te blokkeren		
2	Soms probeer je te blokkeren, vaak ben je nog te laat		
3	Je kijkt naar de tegenstander en blokkeert op tijd		
4	Het lukt je om bijna elke aanval te blokkeren, als midvoor blokkeer je mee		
opstelling			
1	Medespelers moeten je vaak wijzen waar je moet staan		
2	Je weet zelf waar je moet staan bij de service van de tegenpartij		
3	Je weet waar je moet staan bij aanval en verdediging		
4	Bij aanval en verdediging weet je je plek, je switcht snel		

Het team kan			
0	Niet of nauwelijks 3 x samenspelen		
1	Meestal 3 x samenspelen		
2	Passen en set-uppen		
3	Af en toe smashen		
4	Meestal smashen		

KIJKWIJZER SCHEIDSRECHTER VOLLEYBAL

De scheidsrechter:

1	Fluit niet voor de opslag				Fluit voor de opslag
2	Fluit niet voor 4 keer spelen				Fluit voor 4 keer spelen (team)
3	Fluit niet voor 2 keer spelen				Fluit voor 2 keer spelen (speler)
4	Fluit niet voor netfouten				Fluit voor netfouten
5	Fluit niet voor voetfouten				Fluit voor voetfouten
6	Fluit niet voor te lang contact				Fluit voor te lang contact
7	Geeft niet aan wie bal krijgt				Geeft aan wie de bal krijgt
8	Past fluiten niet aan niveau aan				Past fluiten aan het niveau aan
9	Laat zich afleiden door publiek				Laat zich niet afleiden door publiek
10	Gaat met spelers in discussie				Gaat niet met spelers in discussie

De scheidsrechter:

1	Fluit niet voor de opslag				Fluit voor de opslag
2	Fluit niet voor 4 keer spelen				Fluit voor 4 keer spelen (team)
3	Fluit niet voor 2 keer spelen				Fluit voor 2 keer spelen (speler)
4	Fluit niet voor netfouten				Fluit voor netfouten
5	Fluit niet voor voetfouten				Fluit voor voetfouten
6	Fluit niet voor te lang contact				Fluit voor te lang contact
7	Geeft niet aan wie bal krijgt				Geeft aan wie de bal krijgt
8	Past fluiten niet aan niveau aan				Past fluiten aan het niveau aan
9	Laat zich afleiden door publiek				Laat zich niet afleiden door publiek
10	Gaat met spelers in discussie				Gaat niet met spelers in discussie

Niveau scheidsrechter (omcirkelen)

1. Kent de spelregels niet voldoende. Ziet overtredingen niet. Durft niet te fluiten.
2. Kent de spelregels. Ziet niet alle overtredingen. Laat zich soms afleiden door publiek of spelers. Geeft meestal wel aan welke partij de bal krijgt.
3. Fluit voor de belangrijkste overtredingen. Geeft aan welke partij de bal krijgt. Laat zich soms nog afleiden door spelers of publiek.
4. Fluit voor alle overtredingen. Houdt overzicht over het spel. Is kort en duidelijk. Gaat niet in discussie. Gebruikt de juiste scheidsrechterstekens.

datum	spel	Niveau scheids	Ingevuld door:

Judo

HOUDGREPEN / OSAE-KOMI-WAZA

Kesa-gatame

Hon-gesa-gatame

voor

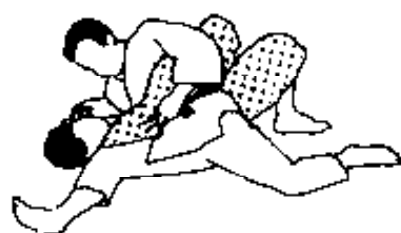


achter



kuzure-gesa-gatame

voor



achter



kata-gatame

variatie



makura-gesa-gatame

variatie



ushiro-gesa-gatame



yoko-shiho-gatame

voor



andere plaatsing voeten

kuzure-yoko-shiho-gatame

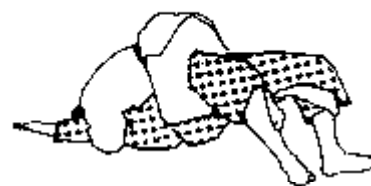
a



kami-shiho-gatame



tate-shiho-gatame



Plaatsing voeten bij brug:

WERPEN

- beenworpen -

o-uchi-gari (grote binnenwaartse beenhaak)



o-soto-gari (grote buitenwaartse beenhaak)



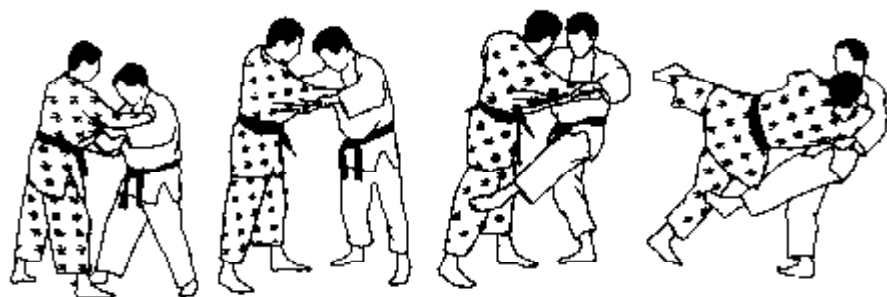
de-ashi-barai (voetveeg)



Uchi-mata



Hiza-guruma (beenwiel)



- Heupworpen -

- groep speelarm -

o-goshi



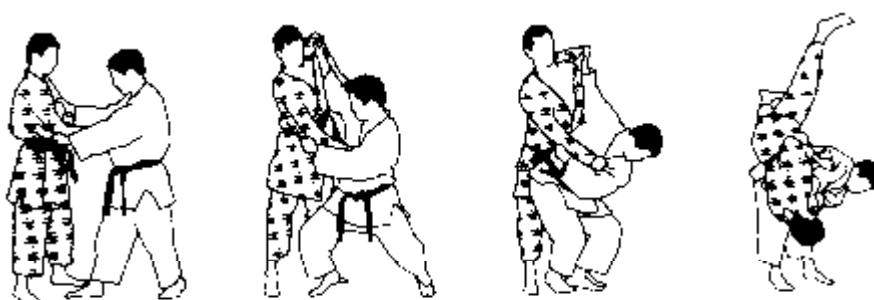
o-tsuri-goshi



Ippon-seo-nage



Tsuri-komi-goshi



Koshi-guruma (heupwiel)



Evaluatieformulier judo

niveau:		
valbreken		
voorwaarts plat		
zijwaarts		
judorol achterwaarts		
judorol voorwaarts		
Totaal:		

4 houdgrepen (katame-waza)		Werpen (nage-waza)	
Kesa-katame		Beenworpen (ashi-waza)	
Hon-kesa-gatame		de-ashi-barai (voetveeg)	
Kuzure-kesa-gatame		o-soto-gari (beenhaak buitenom)	
Kata-gatame		o-uchi-gari (beenhaak binnendoor)	
Makura-kesa-gatame		ko-uchi-gari	
Ushiro-kesa-gatame		uchi-mata	
Totaal:		hiza-guruma	
Shiho-gatame		Totaal:	
Yoko-shiho-gatame			
Kuzure-yoko-shiho-gatame		heupworpen (koshi-waza)	
Kami-shiho-gatame		(groep speelarm)	
Kuzure-kami-shiho-gatame		o-goshi	
Tate-shiho-gatame		o-sturi-goshi	
Totaal:		ippon-seo-nage	
4 kanteltechnieken		tsuri-komi-goshi	
		goshi-guruma (heupwiel)	
		Totaal:	
Totaal:			
een wedstrijdje spelen			

nog veel meer technieken en animaties vind je op:

www.judoinfo.com

De scheidsrechter moet letten op verboden technieken en/of gevaarlijke situaties.

Termen:

Hajime:	begin	Waza-ari:	half punt
Matté:	stop	Yuko:	kwart punt
Ippon:	vol punt	Koka:	1/8 punt
Uke:	verdediger	Tori:	aanvaller

Eisen bandexamens:

	beenworpen	heupworpen	schouder- worpen	armworpen	offerworpen	houdgrepen	armklemmen	verwurgingen	overnames	combinaties
geel	3	3	1	1	1	5	5	1		
oranje	4	4	2	1	2	6	6	2		
groen	5	6	3	2	3	7	7	3	1	1
blauw	6	7	4	2	4	8	8	4	1	1
bruin	7	8	4	2	5	8	8	4	2	2

KIJKWIJZER SCHEIDSRECHTER JUDO

De scheidsrechter:

1	Geeft beginsignaal				Geeft geen beginsignaal
2	Ziet verboden technieken				Ziet verboden technieken niet
3	Geeft aan wanneer gescoord is				Geeft niet aan wanneer gescoord is
4	Geeft waarde score aan				Geeft waarde score niet aan
5	Gebruikt de juiste termen				Gebruikt de juiste termen
6	Heeft aandacht voor wedstrijd				Heeft geen aandacht voor wedstrijd
7	Roept op tijd 'matté'				Roept niet op tijd 'matté'
8	Wijst winnaar aan				Wijst winnaar niet aan

Niveau scheidsrechter:

1. Kent de termen niet en ziet de technieken niet
2. Ziet de technieken, kent de termen niet
3. Kent de technieken en geeft de juiste score aan

4. Geeft de juiste score aan en kent de termen

Organiseren Atletiektoernooi

Opdracht 1

- Organiseer voor jouw klas een atletiektoernooi.
- Het toernooi moet bestaan uit 2 loopnummers, 2 werpnummers en 2 springnummers.
- Je maakt in de klas 3 teams.
- Elk team moet op elk onderdeel met 1 of meer sporters vertegenwoordigd zijn.
- Elke deelnemer moet minstens 1 loopnummer, 1 werpnummer en 1 springnummer doen.

Maak een taakverdeling.

- Regel de inschrijving, het roulatieschema, deel de officials in.
- Elke leerling moet minstens 1 officialtaak doen.
- Tijdwaarnemer
- Opmeten
- Schema's bijhouden
- Omroepen
- Je hebt 2 lessen om dit toernooi uit te voeren.

Opdracht 2

- Oefen (met je team) alle onderdelen.
- Noteer de resultaten op je persoonlijke prestatiekaart.
- Bepaal samen wie van jouw team op welke onderdelen uitkomt, zodat het team zo hoog mogelijk scoort.

MIJN ATLETIEKRESULTATEN					
Naam:			Team:	Klas:	
		1 ^e keer	2 ^e keer	3 ^e keer	Beste score
Springen	Hoog				
	Ver				
	Stap-stap-sprong				
	Polsstokhoog				
Lopen	Sprint				
	400 m				
	1500 m				
	2500 m				
Werpen	Speer				
	Discus				
	Kogel				

Tijd-afstand-snelheid-trainings-tabel

Afst km/u	8,0	90	180	270	360	450	540	608	630	720	810	900	990	1080	1170	1260	1350	1440	1530	1620	1710	1800
		200	400	600	800	1000	1200	1350	1400	2600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600	3800	4000
8,5	01:21,0	02:49,0	04:14,0	05:38,0	07:03,0	08:28,0	09:31,0	09:52,0	11:17,0	12:42,0	14:07,0	15:31,0	16:56,0	18:21,0	19:45,0	21:10,0	22:35,0	24:00,0	25:24,0	26:49,0	28:14,0	
9,0	80	160	240	320	400	480	540	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1440	1520	1600	
Tijd loper																						
9,0	01:20,0	02:40,0	04:00,0	05:20,0	06:40,0	08:00,0	09:00,0	09:20,0	10:40,0	12:00,0	13:20,0	14:40,0	16:00,0	17:20,0	18:40,0	20:00,0	21:20,0	22:40,0	24:00,0	25:20,0	26:40,0	
9,5	76	152	227	303	379	455	512	531	606	682	758	834	909	985	1061	1137	1213	1288	1364	1440	1516	
Tijd loper																						
9,5	01:15,0	02:31,0	03:47,0	05:03,0	06:18,0	07:34,0	08:31,0	08:50,0	10:06,0	11:22,0	12:37,0	13:53,0	15:09,0	16:25,0	17:41,0	18:56,0	20:12,0	21:28,0	22:44,0	24:00,0	25:15,0	
10,0	72	144	216	288	360	432	486	504	576	648	720	792	864	936	1008	1080	1152	1224	1296	1368	1440	
Tijd loper																						
10,0	01:12,0	02:24,0	03:36,0	04:48,0	06:00,0	07:12,0	08:06,0	08:24,0	09:36,0	10:48,0	12:00,0	13:12,0	14:24,0	15:36,0	16:48,0	18:00,0	19:12,0	20:24,0	21:36,0	22:48,0	24:00,0	
10,5	69	137	206	274	343	411	463	480	549	617	686	754	823	891	960	1029	1097	1166	1234	1303	1371	
Tijd loper																						
10,5	01:08,0	02:17,0	03:25,0	04:34,0	05:42,0	06:51,0	07:42,0	08:00,0	09:08,0	10:17,0	11:25,0	12:34,0	13:42,0	14:51,0	16:00,0	17:08,0	18:17,0	19:25,0	20:34,0	21:42,0	22:51,0	
11,0	65	131	196	262	327	393	442	458	524	589	655	720	785	851	916	982	1047	1113	1178	1244	1309	
Tijd loper																						
11,0	01:05,0	02:10,0	03:16,0	04:21,0	05:27,0	06:32,0	07:21,0	07:38,0	08:43,0	09:49,0	10:54,0	12:00,0	13:05,0	14:10,0	15:16,0	16:21,0	17:27,0	18:32,0	19:38,0	20:43,0	21:49,0	
11,5	63	125	188	250	313	376	423	438	501	563	626	689	751	814	877	939	1002	1064	1127	1190	1252	
Tijd loper																						
11,5	01:02,0	02:05,0	03:07,0	04:10,0	05:13,0	06:15,0	07:02,0	07:18,0	08:20,0	09:23,0	10:26,0	11:28,0	12:31,0	13:33,0	14:36,0	15:39,0	16:41,0	17:44,0	18:46,0	19:49,0	20:52,0	
12,0	60	120	180	240	300	360	405	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1080	1140	1200	
Tijd loper																						
12,0	01:00,0	02:00,0	03:00,0	04:00,0	05:00,0	06:00,0	06:45,0	07:00,0	08:00,0	09:00,0	10:00,0	11:00,0	12:00,0	13:00,0	14:00,0	15:00,0	16:00,0	17:00,0	18:00,0	19:00,0	20:00,0	
12,5	58	115	173	230	288	346	389	403	461	518	576	634	691	749	806	864	922	979	1037	1094	1152	
Tijd loper																						
12,5	00:57,0	01:55,0	02:52,0	03:50,0	04:48,0	05:45,0	06:28,0	06:43,0	07:40,0	08:38,0	09:36,0	10:33,0	11:31,0	12:28,0	13:26,0	14:24,0	15:21,0	16:19,0	17:16,0	18:14,0	19:12,0	
13,0	55	111	166	222	277	332	374	388	443	498	554	609	665	720	775	831	886	942	997	1052	1108	
Tijd loper																						
13,0	00:55,0	01:50,0	02:46,0	03:41,0	04:36,0	05:32,0	06:13,0	06:27,0	07:23,0	08:18,0	09:13,0	10:09,0	11:04,0	12:00,0	12:55,0	13:50,0	14:46,0	15:41,0	16:36,0	17:32,0	18:27,0	
13,5	53	107	160	213	267	320	360	373	427	480	533	587	640	693	747	800	853	907	960	1013	1067	
Tijd loper																						
13,5	00:53,0	01:46,0	02:40,0	03:33,0	04:26,0	05:20,0	06:00,0	06:13,0	07:06,0	08:00,0	08:53,0	09:46,0	10:40,0	11:33,0	12:26,0	13:20,0	14:13,0	15:06,0	16:00,0	16:53,0	17:46,0	
14,0	51	103	154	206	257	309	347	360	411	463	514	566	617	669	720	771	823	874	926	977	1029	
Tijd loper																						
14,0	00:51,0	01:42,0	02:34,0	03:25,0	04:17,0	05:08,0	05:47,0	06:00,0	06:51,0	07:42,0	08:34,0	09:25,0	10:17,0	11:08,0	12:00,0	12:51,0	13:42,0	14:34,0	15:25,0	16:17,0	17:08,0	
14,5	50	99	149	199	248	298	335	348	397	447	497	546	596	646	695	745	794	844	894	943	993	
Tijd loper																						

Lichamelijke Opvoeding Havo/Vwo klas 3

14,5	00:49,0	01:39,0	02:28,0	03:18,0	04:08,0	04:57,0	05:35,0	05:47,0	06:37,0	07:26,0	08:16,0	09:06,0	09:55,0	10:45,0	11:35,0	12:24,0	13:14,0	14:04,0	14:53,0	15:43,0	16:33,0
15,0	48	96	144	192	240	288	324	336	384	432	480	528	576	624	672	720	768	816	864	912	960
Tijd looper																					
15,0	00:48,0	01:36,0	02:24,0	03:12,0	04:00,0	04:48,0	05:24,0	05:36,0	06:24,0	07:12,0	08:00,0	08:48,0	09:36,0	10:24,0	11:12,0	12:00,0	12:48,0	13:36,0	14:24,0	15:12,0	16:00,0
15,5	46	93	139	186	232	279	314	325	372	418	465	511	557	604	650	697	743	790	836	883	929
Tijd looper																					
16,0	00:46,0	01:32,0	02:19,0	03:05,0	03:52,0	04:38,0	05:13,0	05:25,0	06:11,0	06:58,0	07:44,0	08:30,0	09:17,0	10:03,0	10:50,0	11:36,0	12:23,0	13:09,0	13:56,0	14:42,0	15:29,0
16,5	44	87	131	175	218	262	295	305	349	393	436	480	524	567	611	655	698	742	785	829	873
Tijd looper																					
17,0	00:43,0	01:27,0	02:10,0	02:54,0	03:38,0	04:21,0	04:54,0	05:05,0	05:49,0	06:32,0	07:16,0	08:00,0	08:43,0	09:27,0	10:10,0	10:54,0	11:38,0	12:21,0	13:05,0	13:49,0	14:32,0
17,5	41	82	123	165	206	247	278	288	329	370	411	453	494	535	576	617	658	699	741	782	823
Tijd looper																					
17,5	00:41,0	01:22,0	02:03,0	02:44,0	03:25,0	04:06,0	04:37,0	04:48,0	05:29,0	06:10,0	06:51,0	07:32,0	08:13,0	08:54,0	09:36,0	10:17,0	10:58,0	11:39,0	12:20,0	13:01,0	13:42,0
18,0	40	80	120	160	200	240	270	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	720	760	800
Tijd looper																					
18,0	00:40,0	01:20,0	02:00,0	02:40,0	03:20,0	04:00,0	04:30,0	04:40,0	05:20,0	06:00,0	06:40,0	07:20,0	08:00,0	08:40,0	09:20,0	10:00,0	10:40,0	11:20,0	12:00,0	12:40,0	13:20,0
18,5	39	78	117	156	195	234	263	272	311	350	389	428	467	506	545	584	623	662	701	739	778
Tijd looper																					

Spelanalyse voetbal

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

Niveaukaart voetbal

Kruis 1 niveau aan

verdedigen	
1	Je weet niet waar je moet lopen
2	Je stelt je op tussen aanvaller en verdediger
3	Je hebt een actieve houding in het veld
4	Het lukt je vaak om de bal te onderscheppen

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?

Beweeg ik wel genoeg?

Opdracht: vul de beweegwijzer in, zoek op www.gymlessen.nl

PERIODELIJST P3		
Onderdeel	score	cijfer
volleybal		
judo		
Valbreken		
Beenworpen		
Heupworpen		
Houdgrepen		
Kantelen		
atletiek		
Springen		
Hoogspringen		
Verspringen		
Hink/stap-stap-sprong		
Polsstokhoogspringen		
Lopen		
Sprint		
400 m		
1500 m		
2500 m		
Werpen		
Speerwerpen		
Discuswerpen		
Kogelstoten		
Hoe doe ik het?		
Beweegwijzer		
Zelfstandig leren		
Zelfstandig leren atletiek		
Regelvaardigheden		
(Deel van) een les geven		
Scheidsrechter volleybal		
Scheidsrechter judo		
Toernooi organiseren		
Loop/werp/springnummers klaarzetten		
Meten		
Tijdwaarnemen		
TOTAAL		

Bijlagen

In het onderstaande schema kun je zien wat je aan het einde van elk schooljaar zou moeten kunnen. Natuurlijk kan het zo zijn dat je in een bepaald jaar ergens niet aan toe komt.

Klas 1	Klas 2	Klas 3
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.	Herhalen, oefenen, nieuwe technieken Valbreken Je kunt de volgend vallen op een ondergrond van judomatten opvangen: Voorwaarts plat Zijwaarts Je beheerst de judorol achterwaarts en voorwaarts Je kunt deze technieken in oefensituaties demonstreren. Snelheid en hoogte worden groter t.o.v. de klas Uit balans brengen, werpen en vallen: Je kunt je partner uit balans brengen en zelf in balans blijven Je kunt je partner nadat die uit balans is gebracht in een oefensituatie werpen. O-Soto-Gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai (beenhakken, beenveeg) hiza-guruma (beenwiel) Je kunt de principes van uit balans brengen, werpen en vallen toepassen in oefensituaties.	Toepassen en arsenaal uitbreiden Uit balans brengen - in balans blijven. Werpen en vallen Je kunt je partner uit balans brengen en zelf in balans blijven. Je kunt je partner nadat die uit balans is werpen Je kunt voorkomen dat je geworpen wordt O-Soto-Gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai (beenhakken, beenveeg) hiza-guruma. Heupwerpen, (groep speelarm), uchi-mata
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)	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)	Regelvaardigheden: Scheidsrechter kent de termen (Yuko en Koka)
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	Aanleren discuswerpen uit stand: Beoordelen speer- of discuswerpen Sprint (60 m met start vanuit de blokken) 12 min loop 1500 m/rondje complex Herhalen en verbeteren Springen: Verspringen met hang- of schredetechniek Herhalen en verbeteren Fosbury	Aanleren kogelstoten Beoordelen discuswerpen of kogelstoten of speerwerpen Sprint (80 m met start vanuit de blokken) 12 min loop, 1500 m/rondje complex Herhalen en verbeteren Springen: Verspringen met hang- of schredetechniek Herhalen en verbeteren Fosbury
Regelvaardigheden: Speerwerpen: Ze moeten de veiligheidsregels kunnen toepassen en kunnen opmeten. Ze moeten een ander kunnen observeren en verbeteringen kunnen aangeven.	Regelvaardigheden: Speerwerpen: Ze moeten de veiligheidsregels kunnen toepassen en kunnen opmeten. Ze moeten een ander kunnen observeren en verbeteringen kunnen aangeven.	Regelvaardigheden: Binnen de klas zelfstandig een atletiektoernooi kunnen organiseren.
Slag- & loopspelen		
Gooien & vangen Slaan Slag, wijd, foutslog en in, uit Uittikken + branden op honk 1	Pitchen & catchen in oefensituaties Fielden van lage en hoge ballen Vangbal Honk stelen Weten verschil tussen gedwongen en niet gedwongen loop	Insluiten Honkdekking geven Estafetteworp Volledig softbal
Algemene vaardigheden Begeleid scheidsrechters	Algemene vaardigheden Zelfstandig scheidsrechters	Algemene vaardigheden Zelfstandig scheidsrechters

Klas 1	Klas 2	Klas 3
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 ??)	Volleybal Smash, blokkeren, pass 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 ??)	Volleybal Blokken, (duiken, rollen), (bovenhandse service) Eindspel 6:6 op aangepast veld (ivm ruimte) Ze moeten kunnen spelen volgens pass, set-up en smash
Badminton		
Onderhandse opslag, clear, drive, backhand, forehand	Spelen met accent op tactiek en coachen	Spelen met accent op tactiek en coachen
Tafeltennis		
Lekker zelfstandig spelen	Lekker zelfstandig spelen	
Algemene vaardigheden Zelf competitie of schema in elkaar zetten	Algemene vaardigheden Zelf competitie of schema in elkaar zetten	
Easytennis		
Forehand, backhand, onderhands service Weten de puntentelling van een game Lekker zelfstandig spelen	Bovenhandse service, volley Lekker zelfstandig spelen	
Algemene vaardigheden Zelf competitie of schema in elkaar zetten	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	Set-shot, passeren Eindspel 3:3 Man to Man verdediging	Eindspel 5:5 Man to Man verdediging
Algemene vaardigheden Scheidsrechter: Bal in of uit, opgooien, lichamelijk contact	Algemene vaardigheden Scheidsrechter: Lopen, 2nd dribbel	Algemene vaardigheden Scheidsrechter: 3-seconden regel, terugspelen over middellijn
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	Passeren van tegenstander met bal, 1-2tje, Eindspel 4:4 Accent op tactiek Algemene vaardigheden: Taak van coach/aanvoerder Scheidsrechter: doelpunt, lichamelijk contact, in en uit	Eindspel 7:7 Algemene vaardigheden: Meer accent op taak van coach of aanvoerder
Handbal		
Sprongschot, cirkelspel (uitstappen) Eindspel 7:7 Algemene vaardigheden: Scheidsrechter: Lichamelijk contact, cirkel en lopen, in en uit	Passeren van een tegenstander Eindspel 7:7 Algemene vaardigheden: Taak van coach/aanvoerder Scheidsrechter: lichamelijk contact, in en uit	Eindspel 7:7 Algemene vaardigheden: Scheidsrechter: lichamelijk contact, in en uit
Hockey		
Passen en stoppen van de bal, scoren, vrijlopen Eindspel 4:4 Algemene vaardigheden: Scheidsrechter: Bolle kant, shoot, stick laag	Passeren van tegenstander met bal, 1-2tje, Eindspel 4:4 Accent op tactiek Algemene vaardigheden: Scheidsrechter: Bolle kant, shoot, stick laag	Algemene vaardigheden:
Rugby		
	Flag-Rugby Op lijn lopen, passen, visgraat opstelling, line-out Eindspel 5:5	Rugby Scrum, Tap penalty, tackelen Eindspel 7:7
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.		
Klas 1	Klas 2	Klas 3
Turnen		
Springen: Rechtstandige sprongen en daarnaast salto (of tipsalto) en overslag/arabier/barani	Springen: Rechtstandige sprongen en daarnaast salto (of tipsalto) en overslag/arabier/barani met nadruk op verbeteren	Springen: Rechtstandige sprongen en daarnaast salto (of tipsalto) en overslag/arabier/barani met nadruk op verbeteren
Zwaaien in de ringen: Zwaaien in strekhang, halve draai en afsprong achter	Zwaaien in de ringen: Zwaaien in strekhang, hele draai en engeltje af. Vouwhang stil	Zwaaien in de ringen: Oefening met minimaal 3 onderdelen
Touwzwaaien: Zwaaien vanaf verschillende afzetvlakken Springen in zwaaiend touw	Touwzwaaien: Zwaaien vanaf verschillende afzetvlakken Springen in zwaaiend touw	Touwzwaaien: Zwaaien vanaf verschillende afzetvlakken Springen in zwaaiend touw
Trapezozwaaien: Schommelen Steunzwaaien Zwaaien in strekhang Springen aan de zwaaiende trapeze	Trapezozwaaien: Schommelen Steunzwaaien Zwaaien in strekhang Springen aan de zwaaiende trapeze	Trapezozwaaien: Alles herhalen en verbeteren in een zelfstandige vorm
Touwklimmen Schipperslag	Touwklimmen Schipperslag	Touwklimmen Alles herhalen en verbeteren in een zelfstandige vorm
Acrogy		
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		Combinatieoefeningen (4-6 tallen) Combinatie van balans- en tempo oefeningen op muziek. Minimaal 6 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	Conditionele vormen: eenvoudige, intensieve bewegingsvormen zoals lopen, springen, veren, huppelen; Aerobics, steps, streetdance; Toepassen op muziek van loopvormen/ springvormen/ stretches en spierversterkende oefeningen.	Het kunnen onderscheiden van rock/jazz/stijldansen/volksdansen/Hard rock Tot uiting brengen van het karakter van de muziek in de bewegingen Variëren van bestaande dansen Op gegeven muziek ontwerpen van een eenvoudig dansje Een voorgescreven dans van min. 4x8 tellen uitvoeren en zelf een vervolg maken voor min. 4x8 tellen met verschillende bewegingsvormen en patronen/richtingen
Regelvaardigheden		
In een groepje samen oefeningen kunnen bedenken voor een warming-up.	Je kunt voor je eigen groepje een warming-up voorbereiden en geven.	Je kunt voor de hele klas een warming-up geven. Je kunt een deel van de les aan een deel van de groep lesgeven.

Persoonlijke prestatiekaart

	1 ^e klas	2 ^e klas	3 ^e klas
Werpen			
Speerwerpen			
Discuswerpen			
Kogelstoten			
Lopen			
60 m sprint			
80 m sprint			
Rondje complex			
Halve coopertest			
Coopertest			
Springen			
Hoogspringen			
Verspringen			
Hinkstapsprong			
Testen			
Fitness test			
Shuttle-run			

Opdracht Gym

1. Maak een verslag van de sporten die je tot nu toe bij gym hebt gedaan

Beantwoord daarbij de volgende vragen:

- Wat doe je bij de betreffende sport?
- welk materiaal wordt gebruikt bij de sporten?
- waarom worden die sporten gedaan?
- welke (spel)regels gelden bij de sporten?
- Geef aan of jezelf goed bent in de sport en leg dat uit
- In hoeverre is eerlijk spelen belangrijk binnen deze sporten?

Het opstel moet minstens 1 A4 zijn; geschreven op gelinieerd papier of uitgetypt met Times New Roman, lettertype 12.

Evaluatie BAVO

Wat vond je van de lessen LO in de 1^e, 2^e en 3^e klas?

.....

.....

.....

.....

Wat vond je leuk?

.....

.....

.....

.....

Wat vond je niet leuk?

.....

.....

.....

.....

Wat heb je geleerd?

.....

.....

.....

.....

Zou je BSM (Bewegen, Sport en Maatschappij) kiezen in je profiel? Waarom wel/niet?

.....

.....

.....

.....

Als je op bovenstaande vraag ja hebt geantwoord zoek dan eens 4 opleidingen waarbij BSM goed van pas komt.

.....

.....

.....

.....

En 4 beroepen.

.....

.....

.....

.....