

Tips voor de opmaak van een jaarplanning lichamelijke opvoeding

1 Uitwerken van onderwijslijnen.

Het is zinvol om binnen één bewegingsthema een onderwijslijn uit te schrijven. In het leerplan Zin in leren! Zin in leven! vind je [voorbeelden](#) over hoe je vertrekt van een eenvoudig enkelvoudig bewegingsprobleem en evolueert naar een complex meervoudig bewegingsprobleem en welke factoren bepalend zijn binnen een bepaald bewegingsthema of iets moeilijker of makkelijker wordt. Deze voorbeelden kunnen jou helpen om eigen, context of leerlinggebonden onderwijslijnen op de stellen. De stappen in deze onderwijslijnen zijn gekoppeld aan referentieleeftijden.

Vervolgens kan je een nummering aanbrengen per stap of een nummering binnen een referentieleeftijd.

Een voorbeeld vanuit het bewegingsthema 'rotaties'.

Het **nummer 1** is daarbij de meest eenvoudige vorm die aan bod kan komen in de referentiegroep 2,5 – 4 jarigen waarbij **nummer 17** gepland staat bij de 10-12 jarigen.

Rotaties	
2,5-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. In zit op toestel laten ronddraaien (bv. in bureaustoel) 2. Staand rond de as draaien (bv. in hoepel op muziek) 3. Van buiklig naar zijlig, ruglig draaien en terug 4. Boomstamrollen vanaf schuin vlak
4-6	<ol style="list-style-type: none"> 5. Boomstamrollen op horizontaal vlak 6. Schommelen vanuit hurkzit tot hurkzit
6-8	<ol style="list-style-type: none"> 7. Koproel vanuit zit op verhoogd vlak (bv. knieën op bank, mat) 8. Koproel op schuin vlak 9. Koproel op horizontaal vlak 10. Duikelen voorover om de rekstok
8-10	<ol style="list-style-type: none"> 11. Koproel op een laag, verhoogd vlak (bv. 2 kastdelen, dikke landingsmat)

10-12	<p>12. Synchroon rollen</p> <p>13. Koprool met opsprong</p> <p>14. Hurkwenden over schuine banken als voorbereiding radslag</p> <p>15. Radslag in cirkel</p> <p>16. Koprool op een verhoogd vlak (bv. 4 kastdelen)</p> <p>17. Rollen met partners: per 2 (rupsbandrollen)</p> <p>18. Rollen vanuit verschillende uitgangshoudingen naar verschillende eindhoudingen (bv. vanuit spreidstand, spreidrol)</p> <p>19. Duikelen voorwaarts, rugwaarts tussen bv. 2 touwen, ringen</p> <p>20. Borstomdraai tot steun (bv. aan rekstok, boombalk)</p> <p>21. Radslag met ondersteunende materialen (vanaf schuine helling, langs staande valmat, tussen 2 lijnen)</p> <p>22. Radslag met aanloop</p> <p>23. Muurlopen (freerunning)</p>
-------	---

Dergelijke onderwijslijnen maken de verticale doorstroming binnen een basisschool heel doorzichtiger.

2 Alle doelen meenemen

Een volgende oefening die je dan zeker niet mag vergeten:

- Waar wil je bij de gekozen activiteiten in je diverse onderwijslijnen nog andere doelen vanuit het leerplan realiseren m.a.w. welke doelen wil je mee in de focus plaatsen?
- Bij welke activiteiten uit de doelen van MZgm zijn de doelen uit MZzo, MZlb, MZrt, OWbc nodig of aanvullend?
Of via welke activiteiten kan je bepaalde doelen uit die bepaalde ontwikkelthema's realiseren? Eenzelfde doel kan ook via een waaier van activiteiten gerealiseerd worden.
- Welke werkvormen helpen die doelen te realiseren?
- Wanneer en hoe werk je aan de klein-motorische doelen?
- Bij welke activiteiten kan je ook de doelen uit gezonde en veilige levensstijl, relationele vaardigheden expliciet realiseren?

Misschien merk je hier en daar een hiaat en moet je binnen je onderwijslijnen nieuwe activiteiten voorzien. Of misschien is het aanpassen van je werkvorm bij een bepaalde activiteit al voldoende om een bepaald hiaat op te vullen.



3 Krachtige leeromgeving ook te vinden in de planning?

In het leerplan is naast het vereenvoudigen van het aantal doelen en het anders structureren ook het realiseren van krachtige leeromgevingen een aandachtspunt. Daarbij wordt heel sterk ingezet op het zelfstandig werk van leerlingen. Dit zal onmiskenbaar ook te merken zijn in een goede jaarplanning. Om deze vernieuwingen te kunnen toepassen adviseren wij jou om (weliswaar afhankelijk van het soort bewegingsactiviteit én van de bedoeling) te werken met twee of meer bewegingsthema's per les. Die thema's zijn te kiezen vanuit de invalshoek nieuw aanbod, herhalingsaanbod of inoefen- en toepassingsaanbod of transfer. Het aanbieden van meerdere thema's moet dan ook in de jaarplanning gemakkelijk terug te vinden zijn.

4 Een voorbeeld van jaarplanning.

Een voorbeeld uit een jaarplanning voor 10 jarige leerlingen gebaseerd op uitgewerkte onderwijslijnen voor verschillende bewegingsthema's.

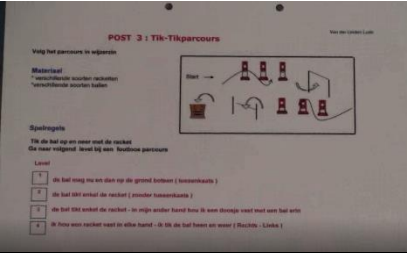
Indien je uitgeschreven en genummerde onderwijslijnen hebt (zie 1. Uitwerken van onderwijslijnen) dan zijn die onlosmakelijk verbonden aan de planning en dan kan de notering in de jaarplanning zelf veel beperkter door bijvoorbeeld enkel te verwijzen naar het nummer in de onderwijslijn van het betreffende bewegingsthema.

JAARPLANNING SCHOOLJAAR 2020-21					
4 ^{de} leerjaar					
Maand	W e e k	Les			
...			
Oktober	3	1	Balvaardigheden – Jongleren 21	Balvaardigheden – Wegspelen 19	
		2	Balvaardigheden – Jongleren 21 (H)	Balvaardigheden – Wegspelen 19 (H)	Spel – Terugslagspelen 9
		...			
December	1	1	Rotaties 11	Spel – reactiespelen 17	
		...			

Voorbeeld van uitgeschreven onderwijslijnen per bewegingsthema en bijhorende activiteiten, doelen en groep:

Bewegingsthema: Balvaardigheden – Jongleren			
Nr.	Activiteiten	Doelen	Groep



...
21.	<p>Tik-tak parcours: tik de bal op en neer met de racket (verschillende soorten materiaal, verschillende soorten ballen) en doorloop parcours (4 levels)</p> <p>Kijkwijzer Tik Tak</p> 	<p>MZgm2</p> <p>TOsn1</p> <p>IKif2</p> <p>Herhalingsles:</p> <p>IVzv2</p>	4 ^{de} lj
22.
...




Bewegingsthema: Balvaardigheden - Wegspelen			
Nr.	Activiteiten	Doelen	Groep
...
19.	<p>Speedball: sla tegen het ronddraaiend balletje bevestigd aan statief (slagrichting is willekeurig)</p>	<p>MZrt2</p> <p>IVgv2</p> <p>Herhalingsles:</p> <p>IVzv2</p>	4 ^{de} lj
20.
...

Bewegingsthema: Spel – Veld- en slagspelen			
Nr.	Activiteiten	Doelen	Groep
...
9.	<p>Kegels stelen: vereenvoudigd slagbalspel</p>	<p>MZgm9 veld-en slagspelen</p>	4 ^{de} lj



		SEiv1	
10.
...

In dit voorbeeld werkt men in week 3 van oktober met 2 bewegingsthema's namelijk balvaardigheden-jongleren en balvaardigheden-wegspelen. Deze worden herhaald (H) in de 2^{de} les van week 3 via werkvormen waarbij het zelfstandig werken van de leerlingen gestimuleerd wordt. Een 3^{de} bewegingsthema nl. het introduceren van een nieuw terugslagspel gebeurt door de leraar met een beperkte groep leerlingen.

Bewegingsthema: Rotaties			
Nr.	Activiteiten	Doelen	Groep
...			
11.	<p>Verschillende posten/verschillende hoogtes waarbij gerold (koprol, schouderrol,..) kan worden op een verhoogd vlak: stapel matjes, 2 kastdelen, valmat, valmat op banken,</p>  <p>vanuit trampoline (eerst met tssprng op, dan zonder tssprng)</p>  		4 ^{de} lj



...			
Bewegingsthema: Spel – Reactiespelen			
Nr.	Activiteiten	Doelen	Groep
...			
17	<p>4 op een rij</p> 	<p>MZgm 9 – reactiespel</p> <p>SErv3</p> <p>IVzv3</p>	4 ^{de} lj
.

In de 1^{ste} week van december komt dan een arrangement rond rotaties aan bod. Hier is gekozen om dit te combineren met het zelfstandig laten spelen op een ander plateau.

5 Verminderen van planlast

Door deze manier van werken, vermindert voor jou als leraar de planlast per schooljaar bij de opmaak van jouw jaarplanning. Je hebt immers per bewegingsthema een genummerde onderwijslijn die als basis dient. Die onderwijslijn kan weliswaar nog veranderen afhankelijk van nieuw aangeboden inhouden, maar blijft toch bruikbaar als de ruggengraat.

In jouw jaarplanning en bij uitbreiding jouw agenda, verwijs je dan telkens naar die genummerde onderwijslijnen met hun inhouden en bijhorende doelen. Als je daarnaast nog graag met uitgeschreven voorbereidingen werkt, kan je ook daar een nummering aan geven en dat nummer mee opnemen in je planning.

Zowel jouw onderwijslijnen als eventuele voorbereidingsdocumenten maken dan wel onlosmakelijk deel uit van je jaarplanning.

