



Leerlijnen Lichamelijke Opvoeding

doelstellingen (LPD'n) / inhouden / evaluaties per discipline

versie 2024-25

Zwemmen.....	3
Basis LO – Conditie – Kracht – Gymnastiek	6
Atletiek	13
Lopen	13
Springen en werpen	16
Doelspelen	17
Basketbal	17
Handbal.....	19
Minivoetbal.....	20
Floorbal.....	22
Terugslagspelen.....	23
Volleybal	23
Racketsporten (badminton, tafeltennis, picklebal).....	24
Ritmische vorming, dans en/of expressie	26
Contact en verdediging.....	28
EHBO & Reanimatie.....	30
FietSOmeter.....	31
Les met de boekentas.....	32

Tweede jaar

Periode 1

- Beginsituatie bepalen
- Opbouw 100-200-400m
- Voorbereidende vormen van reddend zwemmen
 - onder water zwemmen
 - rugwaarts zwemmen met handen boven water

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ SS met de juiste AH-techniek gedurende 500m	LPD 1, 3
Persoonsdoelen	▪ Oefenbereidheid	LPD 10, 13+

Periode 2

- Initiatie CR : Arm- Beenbew + startduik

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ 25m CR zonder verfijnde techniek + startduik CR ▪ tijdzwemmen : 25m SS – CR en 50m SS	LPD 1, 3
Persoonsdoelen	▪ Oefenbereidheid ▪ Kunnen zelfstandig werk in kleine groepen	LPD 10

Vierde jaar

Periode 1

- Reddend zwemmen:
 - Sprong: reddersprong
 - Vervoerstechniek: redgordel en kingreepstechniek
 - Duik: eendeduik + pop
- Uithouding en duikopdrachten
- zelfstandig kunnen werken in groep

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- Reddersprong vanaf startblok, drenkeling via redgordel kunnen vervoeren, drenkeling kunnen vervoeren met kingreepstechniek, pop opduiken na eendeduik. - Uithoudingszwemmen: 20 minuten kunnen volhouden (keuzeslag)	LPD 1, 3, 4, 5, 7
Persoonsdoelen	- Organisatorische regels en afspreken rond kledij, fietsverplaatsingen, kleedkamers en materiaal naleven - In groepswerk elkaar feedback geven bij het uitvoeren van de reddingstechnieken.	LPD 8, 10

Periode 2

- Zwemloop: 300m zwemmen (12 lengtes) + 2100m lopen (3 kleine ronden)
- Herhaling schoolslag en vrije slag
- Interval- en uithoudingszwemmen: keuze trainingsschema

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- Zwemloop (300m zw - 2100m lp) - Intervalzwemmen: keuze uit verschillende trainingsschema's	1, 4, 5
Persoonsdoelen	Organisatorische regels en afspreken rond kledij, fietsverplaatsingen, kleedkamers en materiaal naleven	8, 13

Zesde jaar

Periode 1: Rugcrawl & keuzeopdracht

- vlakke ligging
- efficiënt uitduwen (richting voeten)
- lichaamsrol + functie
- uitbr: armcoördinatie = snel uithalen
- medeleerlingen begeleiden ('coachen') vanaf de rand
- keuzeopdracht 1: zelfstandig werk en partnerobservatie ahv kijkwijzers (keuze uit: tuimelkpt Cr, start Rg, Vlinderslag, gevorderde Schoolslag, trackstart Cr)

Evaluatie

[illegible]

Periode 2:

- Redden:
- droge vs. natte redding
- bewusteloze drenkeling in veiligheid kunnen brengen
- zinken 2m - 3m
- gezonken drenkeling (medeleerling) kunnen bovenhalen
- juiste beslissing kunnen nemen als reddersteam
- keuzeopdracht 2 (zie 1°trim)
- Zwemloop (300m zw - 2100m lp)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- als deel van een redderteam kunnen optreden in verschillende verdrinkingsituaties LK evaluatie - de actie nadien ook kritisch kunnen evalueren (inschatting) keuzeopdracht einduitvoering LK evaluatie - Zwemloop (300m zw - 2100m lp)	LPD 1, 7 LPD 3 LPD 3 LPD 1
Persoonsdoelen	- keuzeopdracht oefenproces - oefenintensiteit - samenwerkend leren LK evaluatie - Zwemloop (300m zw - 2100m lp) LK evaluatie - hygiëne afspraken spontaan naleven	LPD 10 LPD 13 LPD 5

BASIS LO – CONDITIE – KRACHT – GYMNASTIEK

Eerste jaar

Periode 1

- Loopoefeningen op zweedse banken
- Rompstabilisatie – rugscholing
- Krachtschakel
- Rol vw aw verhoogd vlak in een eenvoudige gymnastische combinatie
- Initiatie handenstand

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ eenvoudige gymnastische combinatieoefening ▪ handenstand opzwaaien zonder doorrollen	1-3+-6
Persoonsdoelen	▪ tonen respect voor materiaal ▪ leren zelfstandig werken in kleine groepen ▪ eigen mogelijkheden en beperkingen kennen	9-10

Periode 2

- Evenwicht op omgekeerde banken
- Minitrampoline: strek, hurk, spreidsprongen (gecontroleerd sprng & landen)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ evenwicht vw-aw-zijw op omgekeerde bank. ▪ vrije ruimtesprongen vanuit minitrampoline	4
Persoonsdoelen	▪ elkaar respecteren en niet in gevaar brengen	9

Tweede jaar

Periode 1

- Loopspelen
- Rompstabilisatie – rugscholing
- Handenstand
- Handenstand met doorrollen en helpersfunctie

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ handenstand opzwaaien met doorrollen	3+-4-6
Persoonsdoelen	▪ elkaar niet in gevaar brengen en respecteren ▪ elkaar gestuurd helpen bij een opdracht	8-9-10

Periode 2

- Rekstok :
 - Actieve streksteun – vw tuimelen tot stand
 - Zijw. verplaatsen in streksteun
 - Omgekeerde knieënhang tot handensteun + afsprong
 - Borstomtrek aw tot steun

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ evaluatie combinatieoefening aan de rekstok ▪ tuimelen vw	1-4
Persoonsdoelen	▪ respect voor materiaal ▪ in groep verschillende taken kunnen uitvoeren	13+

Derde jaar

Periode 1

- Rompstabilisatie
- Handenstand doorrollen
- Opsprong rad
 - DS : Opsprong rad; handenstand opzwaaien met doorrollen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ opsprong rad; handstand doorrollen FB via medelln + via video opname zelfinschatting ahv bookwidget	LPD 1, 4 LPD 3
Persoonsdoelen	▪ gepast kunnen (willen) omgaan met materiaal ▪ elkaar respectvol en correct kunnen helpen bij handstand doorrollen LK evaluatie (lesbetrokkenheid)	LPD 8 LPD 9 LPD 10

Periode 2

- Sprongen
 - Wendsprong : gestrekt lichaam
 - Tijgersprong (2 fasen!)
 - Tussensteun sprong
- Hoog Rek
 - Strekhang – zwaaien (1/2 dr) – afsprong aw
 - Uitbr: idem – afsprong vw met ½ draai
- Balk (combinatieoefening van bewegingen)
 - Vw – zijw – aw verplaatsen op de balk
 - rotatievorm
 - sprongvorm
 - lage / hoge balk

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Sprong: twee sprongen naar keuze (techniek) LK evaluatie ▪ Evenwichtsparcours en opdrachten hoog rek (zelfstandig werk) opdrachtenfiche	LPD 1, 4
Persoonsdoelen	▪ Sprong: medeleerlingen correct en veilig kunnen helpen LK en zelfevaluatie ▪ Rek en Balk: opdrachten zelfstandig kunnen afwerken Opdrachtenfiche ▪ Materiaal efficiënt en rugvriendelijk plaatsen en opruimen	LPD 8, 9 LPD 8, 13

Vierde jaar

Periode 1

- Begeleid zelfstandig opwarmen in groep.
- Herhaling in standen:
 - rollen voorwaarts, rugwaarts (al dan niet gestrekt/gespreid) en zweefrol
 - rad, handenstand en handenstand doorrollen:
 - waagstand, kikvorsstand en hurksprong 1/2de draai

Met aandacht voor lichaamshouding en vormspanning (schouders uitduwen, bekken kantelen).

Met aandacht voor begeleiding (helperstechniek) van medeleerlingen om gecontroleerd en veilig een hoger niveau te bereiken.

- Kopstand: initiatie of uitbreiding.

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Eigen grondoefening maken op lange (rol)mat met minstens 3 elementen en 3 verschillende niveaus: steun - rol - evenwicht + aandacht voor verbinding ▪ Kopstand initiatie	1, 3, 4, 6
Persoonsdoelen	▪ Helperstechnieken kunnen toepassen en hulp (willen) aanvaarden ▪ verantwoord gedrag stellen bij het inoefenen in groepjes in standen en bij het maken van de eigen grondoefening	9, 12

Periode 2

- Begeleid zelfstandig opwarmen in groep. Aandacht voor lichaamshouding (buikspieren) en lichaamscontrole / spierversterkende oefeningen kennen en kunnen uitvoeren met het oog op het ondersteunen van het lichaam in beweging of in rust
- Sprongen
 - Toetssalto: aanleerfase in 10 stappen a.d.h.v. filmpjes
- Laagrek
 - borstwaarts omkeren (of zijwaarts vorderen);
 - achterwaartse of voorwaartse buikdraai (met helpers);
 - molendraai (met helpers);
 - achterwaartse afsprong 1/4 draai
- Aandacht voor begeleiden (= vastnemen) van medeleerlingen om gecontroleerd en veilig een hoger niveau te bereiken

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- Laagrek - Borstwaarts omkeren (of zijwaarts vorderen); achterwaartse of voorwaartse buikdraai; molendraai; achterwaartse afsprong 1/4 draai (met helpers) - Sprong - Toetssalto in minitrampoline over kast (volgens progressie a.d.h.v. van de 10 stappen van de filmpjes). - Ergonomische principes toepassen bij het plaatsen van materiaal en helpersfuncties.	1, 3, 4, 6
Persoonsdoelen	- Laagrek - Oefeningen durven uitvoeren (d.m.v. helpers) en volharding tonen. - Sprong - Eigen vorderingen volgen door telkens een niveau verder te kunnen gaan.	8, 9, 12, 13

Vijfde jaar

- › oefeningen kennen en kunnen uitvoeren met het oog op lichaamshouding en lichaamscontrole in beweging of in rust (rompstabilisatie: vormspanning – bekkenkanteling – rugschool) - anatomische benadering
- › aandacht voor begeleiden (= vastnemen) van medeleerlingen om gecontroleerd en veilig een hoger niveau te bereiken
- › van gestuurde naar zelfstandige opwarming

Periode 1

- grond: handstand ophurk; kopstand (uitbr: kip tot handstand (::))

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- Correcte lichaamshouding kennen en kunnen toepassen in verschillende bewegingssituaties - handstand ophurken LInFB & IK evaluatie - kopstand LIn FB en Lk evaluatie	LPD 1, 4, 6
Persoonsdoelen	Elkaar correct en veilig kunnen ondersteunen	LPD 9, 10, 12

Periode 2

- Freerunning: vaults, bars, spins, precision jumps en wallruns.
 - inoefenen en opbouwen via tussenstappen

- toepassen in parkour

Evaluatie

Bewegingsdoelen	freerunning trics kunnen combineren in parkour /10 Feedback via keuzefiche alle trics LK evaluatie	LPD 3, 4
Persoonsdoelen	oefenbereidheid /10 LK evaluatie	LPD 9, 10, 13

Periode 3 (basiskrachttraining)

- ligging en werking kennen van de belangrijkste spiergroepen volgens het principe van strekkers en buigers
- belangrijkste soorten krachttraining (intensiteit, aant.herhalingen)
- oefening uitwerken en tekenen om een opgegeven spiergroep te trainen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- oefeningen correct kunnen interpreteren en uitvoeren - werkende spieren kunnen raden/aanduiden per oefening	
-----------------	--	--

Zesde jaar

- › oefeningen kennen en kunnen uitvoeren met het oog op lichaamshouding en lichaamscontrole in beweging of in rust (rompstabilisatie: vormspanning - bekkenkanteling - rugschool)
- › aandacht voor begeleiden (= vastnemen) van medeleerlingen om gecontroleerd en veilig een hoger niveau te bereiken
- › van gestuurde naar zelfstandige opwarming (core- en stabiliteitstraining)

1 periode:

- Zelfstandig kunnen trainen
- Oefening opbouwen tot eindcombinatie (elkaar ondersteunen en begeleiden)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ core en stabiliteit kunnen trainen ▪ toepassen in ▫ eenvoudige gymnastische combinatieoefening - OF ▫ acro's per 2,3,4 en 5 Zelf- en peer feedback via video LK evaluatie	LPD 4,6 (LPD 1)
Persoonsdoelen	▪ zelfstandig kunnen werken ▪ elkaar veilig kunnen ondersteunen en begeleiden waar nodig	LPD 9, 10, 12

ATLETIEK

Lopen

Eerste jaar

- Jogging + hartslag leren nemen
- Loopspelen
- Doorzetting, fysieke mogelijkheden kennen
 - Duurloop uithouding rond school:
 - Jongens 3R – 2400m; Meisjes 2R – 1600m
- Léger-test
- Sprint
 - 60m

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Duurloop uithouding rond school ▪ prestatie Léger-test ▪ 60m sprint	1-4
Persoonsdoelen	▪ eigen mogelijkheden leren inschatten ▪ inzet en volharding tonen en eigen grenzen verleggen	13+

Tweede jaar

- Jogging: Lln kunnen hun inspanningspols meten en linken aan een geleverde prestatie

- Loopspele
- Cross: groene omgeving
- Doorzetting, fysieke mogelijkheden kennen
 - Duurloop uithouding rond school:
 - Jongens 3R – 2400m; Meisjes 2R – 1600m
- Léger-test

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Duurloop uithouding rond school ▪ prestatie Léger-test	1-4
Persoonsdoelen	▪ eigen mogelijkheden leren inschatten ▪ inzet en volharding tonen en eigen grenzen verleggen	13+

Derde jaar

- Jogging: Lln kennen begrippen als rustpols, inspanningspols en recuperatiepols en kunnen deze ook toepassen en meten in oefensituaties
- Doorzetting, fysieke mogelijkheden kennen
 - DS 1: Duurloop uithouding rond school:
 - Jongens 4R – 3200m; Meisjes 3R – 2400m
- Léger-test
- Sprint – estafette : stok – doorgeef – techniek (ruw)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Duurloop uithouding rond school: Jongens 4R – 3200m Meisjes 3R – 2400m FB via niveau gerichte oefeningen LK evaluatie ▪ Légeretest Jongens: trap -2 = cijfer /10 Meisjes: trap = cijfer/10 LK evaluatie	LPD 4, 5
Persoonsdoelen	▪ Lln tonen oefenbereidheid en doorzetting	LPD 13

Vierde jaar

- Uithoudingstempo kunnen lopen (joggen) met gebruik van trackingapp (Strava). Joggen via 'ademtest' (praten of meezingen tijdens joggen) VS lopen via 'hartslag' d.m.v. smartwatch.
- Opbouw: 1200m / 3x800m / 2x1600m / 20-30 minuten non-stop
- Intervallopen.
- Begeleid stretchen en hierbij de belangrijkste spiergroepen kennen: quadriceps, hamstrings, kuitspieren, buik en rug.
- Lopen langs verschillende locaties: Vlaspark, Leie, stratenloop (omgeving van de school) ...

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Leieloop 7 km: afstandsliep of duurloop (hartslag?) ▪ Légeretest: prestatieproef	1, 4, 5
Persoonsdoelen	▪ Afspraken rond kledij naleven: joggingsbroek, regenkledij, trui, loopschoenen ... (mogelijkheid tot douchen). ▪ Doorzettingsvermogen en wilskracht tonen	8, 13

Vijfde jaar

- uithoudingstempo kunnen lopen ahv hartslag (= lang en traag leren lopen) en hierbij de belangrijkste trainingsprincipes & fysiologische achtergrond kennen
- aandacht voor stabiliteit onderste ledematen en looptechniek
- zelfstandig kunnen stretchen en hierbij de belangrijkste spiergroepen kunnen benoemen
- estafette: aflossingstechniek (zones - timing - doorgeeftechniek)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	30 min volhoudproef - Légertest prestatieproef LK evaluatie - techniek estafette (efficiënte stokwissel op maximale snelheid, ontvanger wordt beoordeeld) FB via medeleerlingen LK evaluatie	LPD 4, 5 LPD 4 LPD 1, 3
Persoonsdoelen	- kunnen doorzetten (30' loop / Légertest) - samenwerkend leren (estafette)	LPD 13 LPD 10

Zesde jaar

- uithoudingstempo kunnen lopen ahv hartslag en ademritme (= lang en traag kunnen lopen) en hierbij de belangrijkste trainingsprincipes & fysiologische achtergrond kennen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- Leieloop 7,5km volhoudproef - Légertest: prestatieproef LK evaluatie	LPD 4, 5 LPD 4
Persoonsdoelen	kunnen doorzetten (Leieloop / Légertest) LK evaluatie	LPD 13

Springen en werpen

Eerste jaar

- schaarsprong
- tennisbalwerpen (aanloop, afwerpen, toepassingen)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- prestatie sprongen - techniek werpen en stoten	1
Persoonsdoelen	eigen mogelijkheden en beperkingen leren inschatten	13+

Vierde jaar

- Aanleren fosbury flop = techniek met gebruik van iPad om filmanalyse(s) te maken a.d.h.v. een checklist (van aanloop tot landing)

- Bochttaanloop + afstoot (afstootvoet)
- Zweeffase + landing

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Techniek via opname en analyse van filmpje a.d.h.v. een checklist (kan via zelf- of partnerevaluatie)	1, 3, 4
Persoonsdoelen	▪ Leerlingen coachen en sturen elkaar bij tijdens de inoefenmomenten. ▪ Verantwoord kunnen omgaan met het gebruik van de iPad.	10, 12

Zesde jaar

- Fosbury flop
 - herhalen techniek ahv videofeedback
 - inoefenen prestatie, bepalen individuele starthoogte
- Prestatie sprong

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ prestatie hoogspringen	LPD 1,3,4
	LK evaluatie	
Persoonsdoelen	▪ Feedback kunnen geven ▪ oefenbereidheid	LPD 10 LPD 13

DOELSPELEN

Basketbal

Eerste jaar

- Dribbelvaardigheidsoefn – stoppen 1tijd – pivoteren
- Passen en vangen
 - Borstpas
 - Botspas
 - Overheadpas
- Setshot met 1 hand
- 3 on 3

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ pasvormen en setshot	1-2
Persoonsdoelen	▪ Fairplay ▪ respect voor materiaal	12

Derde jaar

- Techniek
 - stoppen in 1tijd en wapenen
 - setshot met 1 hand (met of zonder bord)
 - pivoteren
 - uitbr.: lay-up
- Tactiek in 3 - 3
 - Vrijlopen (in & out, give & go)
 - ruimte gebruiken
 - verdedigen tss man en doel

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ techniek setshot LK evaluatie ▪ spel 3 on 3 (efficiënt vrijlopen, ruimte gebruiken, verdedigen tss man en doel) FB via video en FB fiche Lk evaluatie	LPD 1, 3 LPD 2
Persoonsdoelen	▪ spontaan afspraken en regels naleven LK evaluatie (lesbetrokkenheid)	LPD 8

Vijfde jaar

- Techniek:
 - scoren met lay up
 - scoren met gesprongen shot
- Tactiek: opbouwen en scoren in 3 – 3 (1/1 & ½ terrein):
 - give en go (kansen creëren ½ terrein)
 - uitbr: screen away
- medeleerlingen kunnen coachen
- spel en wedstrijdsituaties kunnen organiseren

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ give and go kunnen uitvoeren in 3 – 3 FB via video en FB fiche Lk evaluatie	LPD 2
Persoonsdoelen	▪ spel en wedstrijdsituaties kunnen organiseren en coachen	LPD 8, 10

Zesde jaar

- Toepassing sportspelen: wedstrijd of tornooi kunnen organiseren (**BB, VB, VTB**)
- Nadenken over organisatie, teamverdeling, timing, materiaal, spelregels, arbitrage.
- Actieve betrokkenheid bij organisatie en bij uitvoering

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Toepassing technieken en tactieken Lk evaluatie -> beter zelfevaluatie	LPD 1, 2
Persoonsdoelen	▪ Wedstrijden kunnen organiseren en sturen Lk evaluatie -> beter zelfevaluatie	LPD 8, 10

Handbal

Tweede jaar

- Slagworp vanuit stand
- Slagworp na verplaatsing
- Vangtechniek
- Slagworp als doelpoging
- 3 tegen 3 + keeper in wedstrijdvorm

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ slagworp als pas en als doelworp	1
Persoonsdoelen	▪ fairplay + scheidsrechterfunctie ▪ luister- en oefenbereidheid	11

Vierde jaar

- bal in beweging ontvangen - scoren met slag- of sprongworp
- slag- of sprongworp met uitwijken
- toepassing passinggame in K + 4 - 4 + K
- van open verdediging naar zone verdediging (= doelgebied bewaken)

- scheidsrechtersrol: opstart wedstrijd + spelleiding (lopfout, cirkelfout, dribbelfout, inworp ...) en afsluit van de wedstrijd (fluitsignaal + verbale tekens).

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Techniek doelpoging: slagworp – sprongworp (na schijnbeweging) ▪ Wedstrijddeelname via rubriek (bookwidget)	1, 2, 4
Persoonsdoelen	▪ scheidsrechter: opstart wedstrijd + spelleiding (lopfout, cirkelfout, dribbelfout, inworp ...) en afsluit van de wedstrijd	8, 10, 11

Zesde jaar

- Techniek:
 - scoren met slagworp / sprongworp na 3 bots 3 beweging
 - Correct kunnen en durven verdedigen
- Tactiek (zelfevaluatie via rubrics):
 - Opbouwen als team door individueel druk zetten
- toepassing in K+3 – 3+K / K+5 - 5+K
- kunnen en durven ingrijpen als coach en als scheidsrechter (spelregels!)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ 3 bots 3 + sprongworp Lk evaluatie ▪ opbouw en afwerken Zelfevaluatie LLn	LPD 1 LPD 2
Persoonsdoelen	▪ kunnen en durven ingrijpen ▫ als coach ▫ als scheidsrechter FB door LK	LPD 8, 11, 12

Minivoetbal

Tweede jaar

- Pas binnenkant voet (Li / Re)
- Controle binnenkant voet (Li / Re)
- Dribbel Li / Re binnen en buitenkant voet
- Doelpoging na dribbel en na pas
- 1-2 beweging
- wedstrijd 3 tegen 3

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Dribbelcircuit ▪ Gericht trappen na 1-2	1-2
Persoonsdoelen	▪ leren omgaan met winnen en verlies / spelbetrokkenheid	12

Vierde jaar

- Bal leiden en dribbelen
- Bal gecontroleerd kunnen aannemen en inspelen
- Gerichte doelpoging kunnen en durven nemen
- 1-2 situatie kunnen uitvoeren
- Zich kunnen verplaatsen in functie van de bal
- In verdedigend opzicht tussen de balbezitter en doel opstellen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Dribbelparcours: uitvoering + tijd ▪ Wedstrijddeelname via rubriek (zelfevaluatie)	1, 2, 4
Persoonsdoelen	▪ Nieuw: rol van coach (2024-25 nog uit te werken)	8, 10, 11

Zesde jaar

- Bal gecontroleerd kunnen aannemen en spelen volgens eigen mogelijkheden
- zich kunnen verplaatsen in functie van de bal (=vrijlopen)
- toepassen in K+3 tegen 3+K
- durven ingrijpen als spelleider

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ tactiek: acties en verplaatsing ifv ▫ de tegenstander ▫ de bal Lk evaluatie -> beter zelfevaluatie	LPD 1 LPD 2
Persoonsdoelen	▪ inzichten en vaardigheden doorgeven aan minder ervaren spelers ▪ durven ingrijpen als spelleider Lk evaluatie -> beter zelfevaluatie	LPD 9 LPD 8, 11, 12

Floorbal

Derde jaar

- Behendigheid & controle bij aannemen & passen
- behendigheidsparcours
- Principes van vrijlopen kunnen toepassen in spel- en wedstrijdvormen
- (3-3 / 4-4)
- Wedstrijd kunnen leiden als scheidsrechter

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Drijfvaardigheid (parcours) en sleepshot op doel Evaluatie door verantwoordelijke IIn	LPD 1
Persoonsdoelen	▪ Kunnen leiden als scheidsrechter ▫ fouten zien ▫ correct durven ingrijpen Lk FB & evaluatie ▪ Leiding van een medeleerling-scheidsrechter kunnen aanvaarden ▪	LPD 11, 12

Frisbee

Zesde jaar

- verhogen werpvaardigheid en -precisie (backhand, forehand, overhead)
- vluchteigenschappen frisbee leren kennen en gebruiken (oa. werpen in lege ruimte)
- aanval en verdediging als team kunnen en willen spelen
- verder groeien als feedbackgever in de rol van coach of observator

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ werpprecisie (BH, FH, overhead, curve) ▪ deelname aan de opbouw en het scoren (vrijlopen, ruimte gebruiken) ▪ verdedigen als team (man to man) <i>zelfevaluatie</i>	LPD 1 LPD 2 LPD 3 (rubrics)
Persoonsdoelen	▪ Leerlingen kunnen wedstrijd spelen zonder scheidsrechter ('Frisbee gedachte') ▪ Kunnen en durven ingrijpen als coach en hierbij gepaste hints geven ifv de aanval en de verdediging <i>zelfevaluatie</i>	LPD 8 (wedstr zonder scheidsr.!) LPD 10

TERUGSLAGSPELEN

Volleybal

Eerste jaar

- Initiatie bovenhandse pas
- Gerichte bovenhandse pas
- 2 tegen 2 met vangen en botsen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ techniek bovenhandse pas	1-2
Persoonsdoelen	▪ fairplay + scheidsrechterfunctie ▪ luister- en oefenbereidheid	11

Derde jaar

- Gerichte bovenhandse pass, indraaien onder de bal
- Aanval kunnen opbouwen via netspeler

Evaluatie :

Bewegingsdoelen	▪ hoge aanvals pass kunnen spelen ▪ Toepassen in 2 -2 tot 4 -4 (af dalen via vang-duw pass) zelfinschatting via rubrics (bookwidget les 3 en les 8)	LPD 1 LPD 2, 3
Persoonsdoelen	▪ spontaan afspraken en regels toepassen LK evaluatie (lesbetrokkenheid)	LPD 8

Vijfde jaar

- van 2 met 2 --> 2 tegen 2 --> 3 tegen 3 --> 4 tegen 4 --> 6 tegen 6
- Herhaling correcte (veilige) handhouding bij het bovenhands spelen
- afwerken met standsmash en gesprongen smash
- elementaire verdediging en opbouw tegenaanval

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Spelopbouw kunnen spelen en afwerken met smash ▪ Smashbal kunnen verdedigen tot tegenaanval ▪ Spelposities (principes) kennen in verschillende bezettingen Zelfinschatting via rubrics (bookwidget les 3 en les 7)	LPD 1, 2, 3
Persoonsdoelen	▪ Opbouw kunnen spelen in oefenduels, in klastornooi 3-3 en in slotmatch 6-6 (homogene of heterogene teams) Zelfinschatting via rubrics (bookwidget les 3 en les 7)	LPD 8

Racketsporten (badminton, tafeltennis, picklebal)

Tweede jaar (tafeltennis)

- wedstrijdervaring opdoen
- reglement enkelspel (via fiche)
- reglement dubbelspel (via fiche)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Toepassen basisregels 1-1 en 2-2	2
Persoonsdoelen	▪ Leiding nemen en aanvaarden van leiding	12

Derde jaar (badminton)

- hamergreep
- gebruik van diepte in enkelspel = tegenstander 'plagen' (forehandservice + ruwe vorm van clear, drop, lob)
- half diepe slag afstraffen met smash
- reglement enkelspel
- toernooischema kunnen beheren

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ tactiek: variatie in diepte (enkelspel) ▪ techniek: smash op ½ diepe service (5x) LK evaluatie	LPD 2 LPD 1
Persoonsdoelen	▪ gepast omgaan met materiaal LK evaluatie	LPD 8

Vijfde jaar (badminton, tafeltennis, picklebal)

- Tactiek in dubbelspel
- Technieken: inoefening en herhaling
- reglementen (dubbelspel)
- Toernooi zelfstandig kunnen doorlopen (materiaalopstelling, timing, toernooischema)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ verschillende slagen kunnen aanwenden ifv de positie / de actie van de tegenstander (transfer tss sporten) Lk evaluatie -> beter zelfevaluatie	LPD 1, 2
Persoonsdoelen	▪ gepast omgaan met materiaal Lk evaluatie -> beter zelfevaluatie	LPD 8

RITMISCHE VORMING, DANS EN/OF EXPRESSIE

Eerste jaar: stepaerobic

- Eenvoudige passen op licht verhoogd vlak (stepaerobic) op muziek met ritme 120-135 BPM
- Reeks van telkens 8T aaneenschakelen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ zelfstandig reeks uitvoeren op muziek – individueel (passen kennen) ▪ Collectief (ritme)	1
Persoonsdoelen	▪ open houding tonen	11

Tweede jaar: aërobic

- Eenvoudige bewegingen bedenken en uitvoeren op muziek (ritme, indeling per 8T)
- Bewegingen van elkaar kunnen overnemen (8T → 16T → 32T.....64T)
- per 4 kunnen samenwerken tot één geheel (met intro en eindhouding)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ zelfstandig reeks uitvoeren op muziek – individueel (passen kennen) ▪ collectief (ritme)	1
Persoonsdoelen	▪ open houding tonen	11

Derde jaar: ropeskipping 1

- basissprongen single rope voorwaarts (lopen, criss cross, side swing en combinaties)
- toepassingen en eigen combinaties (8-tijden principe)
- single rope per 2 of meer (1 of 2 draaiers, doorloper)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	- van eenvoudige tot steeds complexere trics kunnen springen (ritme en coördinatie!!) - combinatie 4x8 tijden ritmisch kunnen springen (1/2 opgelegd, 1/2 vrij) FB via medelln + via video opname LK evaluatie	LPD1&4 LPD3
Persoonsdoelen	- gepast omgaan met materiaal - eigen mogelijkheden kennen en verstandig aanwenden (keuzegedeelte) - willen streven naar afgewerkte oefening LK evaluatie	LPD8 LPD13

Vierde jaar: Groove

- Groove - The bus stop (instagram filmpje)
 - Les 1: blok 1 t.e.m. 5 (begeleid door de leerkracht)
 - Les 2: blok 5 t.e.m. 10 (minder gestuurd door de leerkracht en meer door de groepjes)
 - Les 3: inoefen moment en afwerking geheel.
 - Les 4: eindevaluatie (met verkleedstukken en/of -attributen)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	The bus stop: het ritmisch correct uitvoeren van de aangeleerde pasjes	1, 4
Persoonsdoelen	- In kleine groepjes de leiding durven nemen - In kleine groepjes leiding aanvaarden	10, 11

Vijfde jaar: ropeskipping 2

- basissprongen single rope (lopen, criss cross, side swing, 1/2 turn 1/1 turn en combinaties)
- toepassingen en eigen combinaties op muziek (8-tijden principe)
- ritmetraining: single rope per 2 of meer (1 of 2 draaiers, doorloper, traveller)
- uitbr: double dutch (bonus)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	opdracht: 4 x 8 tijden volgens eigen mogelijkheden samenstellen en kunnen springen op muziek (ritme - flow - moeilijkheidsgraad) FB via medelln + via video opname LK evaluatie	LPD1&4 LPD3
Persoonsdoelen	- gepast omgaan met materiaal - eigen mogelijkheden kennen en verstandig aanwenden (keuzegedeelte) - willen streven naar afgewerkte oefening	LPD8 LPD13

Zesde jaar: swing

- Basisverplaatsing en ritme
- 10-tal figuren inoefenen en vrij combineren
- kunnen leiden en/of kunnen volgen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	10-tal figuren vrij kunnen combineren - kunnen leiden en/of kunnen volgen FB via medelln (peer evaluatie) LK evaluatie	LPD1
Persoonsdoelen	Respect voor partner	LPD11 (,12)

CONTACT EN VERDEDIGING

Eerste jaar: variatie van judo

- voorbereiding op elementaire contactsport
- rugwaarts rollen – zijwaarts rollen – afkloppen
- duw- en trek oefeningen

Evaluatie

Bewegingsdoelen	Initiatie valtechnieken	1
Persoonsdoelen	open houding tonen	8-11

Derde jaar: judo

- technieken voor grondvechten: houdgreep en omkeringstechniek (voor buiklig en elleboogsteun)

- toepassing in kamp (grondvechten)
- beweging tegenstander 'gebruiken'
- kamp kunnen leiden als scheidsrechter (LPD11)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ technieken voor grondvechten: houdgreep en omkeringstechnieken (voor buiklig en elleboogsteun, links en rechts) FB via medeleerlingen LK evaluatie	LPD 1
Persoonsdoelen	▪ afspraken en regels naleven ▪ gepast reageren op onveilige situaties ▪ elkaar (gestuurd) helpen bij een opdracht LK evaluatie (lesbetrokkenheid)	LPD 8! LPD 10

Vijfde jaar: judo

- herhaling technieken voor grondvechten: houdgreep en omkeringstechniek (voor buiklig en Hn-Kn stn)
- houdgreep verbreken (+ reglement)
- toepassing in kamp (grondvechten)
- kamp kunnen leiden als scheidsrechter (LPD11)
- heupworp (begeleid vallen)
- initiatie en principes zelfverdediging (lkgestuurd en zelfstandig werk)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ een heupworp kunnen uitvoeren bij 3 verschillende tegenstanders	LPD1
	▪ zelfverdediging: 3 zelf gekozen technieken kunnen demonstreren FB via video LK evaluatie	LPD3
Persoonsdoelen	▪ een kamp kunnen leiden als scheidsrechter ▪ zelfverd: zelfstandig werk (per 2)	LPD8! LPD11,12 LPD10

EHBO & REANIMATIE

Eerste jaar:

- Bloedneus
- Brandwonde
- Huidwonde
- Ongeval

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Toelichten basisstappen en technieken van eerste hulp	7
Persoonsdoelen	▪ Luisterbereidheid	8

Tweede jaar:

- Bloedneus (link LO1)
- Brandwonde (link LO1)
- Huidwonde (link LO1)
- Ongeval (link LO1)
- Flauwte
- Verstuiking / verzwikking
- Vergiftiging
- Verslikking / verstikking
- Benaderen van een slachtoffer
- Stabiele zijligging

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Toelichten basisstappen en technieken van eerste hulp. ▪ Toepassen eerste hulp in gesimuleerde leeromgeving bij ongevallen.	7
Persoonsdoelen	▪ Luisterbereidheid	8

Vierde jaar

- Les 1: De 4 stappen voor het reanimeren + reanimatie
- Les 2: Reanimatie en defibrillatie
- Les 3: Defibrillatie en alle techniek toetsen a.d.h.v. een checklist (eventueel nieuwe filmopnames maken)

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Partnerevaluatie (opgenomen filmpje beoordelen a.d.h.v. checklist)	7
Persoonsdoelen	▪ Rol van evaluator (evaluator evalueren a.d.h.v. bookwidget)	8, 10

Zesde jaar

- EHBO: elementaire wondzorg en kneuzingen
- CPR: kennismaking en inoefenen met tijdslimiet
- informatie kunnen verwerken ahv taakkaarten en kijkwijzers

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ EHBO en CPR vaardigheden kunnen uitvoeren in eenvoudige en complexe toepassingen (gestuurd en zelfstandig) LK evaluatie > beter zelfevaluatie	LPD 7
Persoonsdoelen	▪ EHBO en CPR vaardigheden bij zichzelf en bij anderen kunnen beoordelen	LPD 10 (12)

FIETSOMETER

Eerste jaar:

- Individuele vaardigheden
- Vaardigheden in groep
- FietSOMetertest in het verkeer

Evaluatie

Bewegingsdoelen	▪ Compact rijden ▪ Ritsen ▪ Van richting veranderen	1
Persoonsdoelen	▪ Veilig verkeersgedrag ▪ communiceren	8

LES MET DE BOEKENTAS**Eerste jaar:***Evaluatie*

Bewegingsdoelen	▪ Correct heffen en tillen + rughygiëne	5-6
Persoonsdoelen	▪ Luisterbereidheid	8