



**DON BOSCO GENK**

# **Sport- en spelbegeleiding**

**Beweging en sport  
BSO  
4de jaar**

# Sport- en spelbegeleiding

**Betekenisvol leren**

**Beweging en sport**  
**BSO**  
**4de jaar**

Deze cursus is van

naam:.....

Klas:.....

email:.....

**Kevin Van Genechten**  
**Don Bosco Genk**

**Eerste druk - 2022**

## Auteursrecht ©

© 2022 Kevin Van Genechten

Alle rechten voorbehouden.

Deze cursus is gemaakt door Kevin Van Genechten, leraar lichamelijke opvoeding en sport.

Het is verboden deze cursus en informatie uit deze cursus te delen met anderen in welke vorm dan ook zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

## Disclaimer

Deze cursus is opgesteld door een bachelor lichamelijke opvoeding en sport en is uitsluitend voor educatieve doeleinden.

De auteur aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schulden of schade als gevolg van het gebruik van deze cursus.



# Inhoud

## 1. Inleiding 7

## 2. De activiteitenfiche 10

- 2.1 Hoe een activiteitenfiche invullen 11
- 2.2 spelregels uitschrijven 12
- 2.3 Een opstelling maken m.b.v. Microsoft Paint 13
  - 2.3.1 Microsoft Paint openen 13
  - 2.3.2 Een rondleiding in Microsoft Paint 14
  - 2.3.3 Een voorbeeld uitgewerkt 15
- 2.4 Activiteitenfiche 'Jagersbal' uitgewerkt 18
- 2.5 Werkblad: De activiteitenfiche 19

## 3. De rollen van een spelbegeleider 24

- 3.1 de verschillende rollen van een spelbegeleider 25
- 3.2 Vaardigheden in de kijker 26
  - 3.2.1 Observeren 26
  - 3.2.2 Communiceren 28
  - 3.2.3 Inleven (empathie) 30
- 3.3 Werkblad: De rollen van een spelbegeleider 31

## 4. De ontwikkelingsfasen van een kind 38

- 4.1 de ontwikkelingsdomeinen 39
  - 4.1.1 De cognitieve ontwikkeling 40
  - 4.1.2 De motorische ontwikkeling 41
  - 4.1.3 De lichamelijke ontwikkeling 42
  - 4.1.4 De sociaal-emotionele ontwikkeling 43
  - 4.1.5 De spraak- en taalontwikkeling 44
- 4.2 De belangrijkste ontwikkelingskenmerken per leeftijdsgroep 45
  - 4.2.1 De peuter 46
  - 4.2.2 De kleuter 47
  - 4.2.3 Het lagereschoolkind 48
- 4.3 Werkblad: De ontwikkelingsfasen van een kind 49

## 5. Omnisport 56

- 5.1 Spelregels 57
  - 5.1.1 Ultimate Frisbee 57
  - 5.1.2 Tjoekbal 59
  - 5.1.3 Badminton 60
  - 5.1.4 Tafeltennis 62
- 5.2 Tornaaisystemen 64
  - 5.2.1 De laddercompetitie 64
  - 5.2.2 Het keizersysteem 65
- 5.3 Werkblad: Omnisport 66



## **6. Multimove 70**

- 6.1 Wat is Multimove **71**
- 6.2 Twaalf bewegingsvaardigheden **72**
  - 6.2.1 Wandelen en lopen **73**
  - 6.2.2 Klimmen **76**
  - 6.2.3 Zwaaien **78**
  - 6.2.4 Roteren **80**
  - 6.2.5 Glijden **82**
  - 6.2.6 Springen en landen **84**
  - 6.2.7 Vangen en werpen **87**
  - 6.2.8 Slaan **90**
  - 6.2.9 Trappen **92**
  - 6.2.10 Dribbelen **94**
  - 6.2.11 Heffen en dragen **96**
  - 6.2.12 Trekken en duwen **98**
- 6.3 Werkblad: Multimove **100**

## **7. Vlaamse sportinstanties 104**

- 7.1 De lokale sportdienst **105**
- 7.2 Sport Vlaanderen **106**
- 7.3 MOEV **107**
- 7.4 WAC Limburg **108**
- 7.5 Werkblad: Vlaamse sportinstanties **109**

## **8: Creativiteit 114**

- 8.1 materialen **115**
  - 8.1.1 Creatief omgaan met materiaal **115**
  - 8.1.2 Alternatief spelmateriaal **117**
- 8.2 Een spel inkleden in thema **120**
  - 8.2.1 Thema's **121**
    - 8.2.1.1 Tijdgebonden thema's **121**
    - 8.2.1.2 Educatieve thema's **121**
    - 8.2.1.3 Thema's rond dieren **121**
    - 8.2.1.4 fantasie thema's **121**
  - 8.2.2 The next level **122**
- 8.3 Werkblad: creativiteit **123**

## **9. Veiligheid 126**

- 9.1 Tips in verband met veiligheid **127**
- 9.2 Werkblad: Veiligheid **128**

## **10: Bijlagen 132**

- 10.1 Bronnenlijst **132**
- 10.2 Leerplandoelen per hoofdstuk **133**
- 10.3 Observatieprotocollen **134**
  - 10.3.1 Observatieprotocol lesgever **134**
  - 10.3.2 Observatieprotocol Multimove **135**
  - 10.3.3 Observatieprotocol MOEV **136**

# 1. Inleiding

Vorig jaar heb je vooral veel spelletjes gespeeld onder leiding van je leerkracht. Je hebt dus al veel inspiratie en ideeën kunnen opdoen en kent al een ruim gamma van beweegspelletjes.

Je hebt ook al enkele keren mogen lesgeven aan je eigen klasgenoten. (Micro-teaching)

Dit jaar ga je u verdiepen in micro-teaching zodat je in het 5de jaar aan het echte werk kunt beginnen. Namelijk: een spel begeleiden aan externen.

(bv: kinderen van de lagere school, helpen op een sportdag,...)

Deze cursus gaat je daarbij helpen.

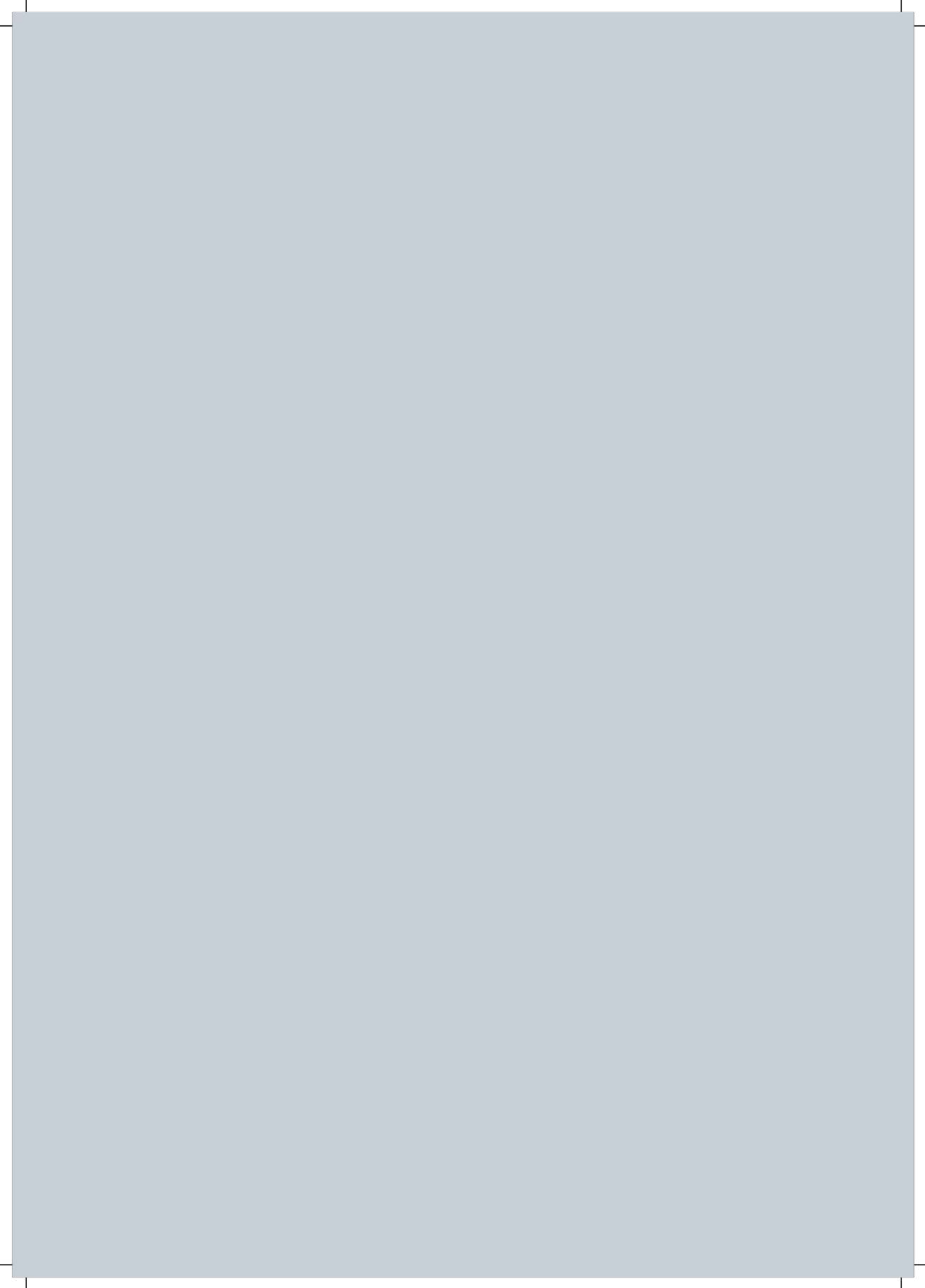
De cursus is opgedeeld in verschillende delen.

- **De activiteitenfiche:** Hoe vullen we dit in? Hoe kan je een materiaalopstelling maken in MS Paint? Hoe noteren we correct spelregels?
- **De rollen van een sport- en spelbegeleider:** welke taken moeten we uitvoeren en over welke vaardigheden moeten we beschikken om een spel tot een goed einde te kunnen brengen.
- **De ontwikkelingsfasen van een kind:** Binnen welke domeinen kunnen we ons ontwikkelen en wat zijn de belangrijkste ontwikkelingskenmerken per leeftijdsgroep.
- **Omnisport:** We bekijken de spelregels van verschillende sporten en leren enkele toernooisystemen die je kan toepassen.
- **Multimove:** Wat is Multimove en zijn de 12 bewegingsvaardigheden binnen Multimove?
- **Vlaamse sportinstanties:** Wat doet Sport Vlaanderen en de lokale sportdienst? Wat is MOEV? Wat is WAC Limburg?
- **Creativiteit:** We leren om spelen in te kleden in thema's en creatief om te gaan met materiaal.
- **Veiligheid:** Waar moet je op letten om veilig een spel te kunnen begeleiden?
- **Bijlagen:** bronnenlijst, leerplandoelen per hoofdstuk en observatieprotocollen.

Na elk hoofdstuk vind je een werkblad terug. Hier kan je jezelf testen of je de leerstof begrepen hebt.

Linken met de praktijklessen herken je aan een blauwe kader met een blauw fluitje als symbool.

Ik wens je alvast een leerrijk jaar toe!



# De activiteitenfiche



**BE  
PREPARED**



## 2. De activiteitenfiche

Een activiteitenfiche is een handige en krachtige tool om je activiteiten voor te bereiden.

In één oogopslag heb je een volledig zicht op de spelregels, aandachtspunten, benodigde materialen, doelgroep en de opstelling van het spel.

In dit hoofdstuk gaan we leren hoe je een activiteitenfiche moet invullen, hoe je spelregels moet verwoorden en hoe je zelf een opstelling kunt uittekenen met behulp van Microsoft Paint.

### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

- LPD 26** → De leerlingen tonen het belang aan van een brede motorische basisvorming voor de ontwikkeling en een gezonde levensstijl van het kind.
- LPD 31** → De leerlingen leggen uit hoe verschillende motorische basisvaardigheden in een les samen opgebouwd worden.
- LPD 32** → De leerlingen illustreren het belang van veiligheidsmaatregelen tijdens bewegingsactiviteiten met kinderen.
- LPD 35** → De leerlingen verwoorden de praktische aspecten die horen bij het organiseren van bewegingsactiviteiten.
- LPD 37** → De leerlingen ontwerpen bewegingsactiviteiten aan de hand van activiteitenfiches.

## 2.1 Hoe een activiteitenfiche invullen

**Vul hier de datum waarop het spel doorgaat.**

**Noteer het start en einduur**

**Vul hier de plaats in en wees zo specifiek mogelijk. Vermeld naast de hoofdplaats ook de zaal.**  
**BV: Don Bosco Genk, zaal Mornese**

**Verzin een leuke titel en geef een korte omschrijving van je spel.**

**Beschrijf je doelgroep zo specifiek nodig. Denk aan klas/groepsnaam, leeftijden, geslachten en bijzondere kenmerken. (bv: andersvaliden)**

**Noteer hier je spelregels in een opsomming. Tips en tricks om deze spelregels neer te schrijven vind je terug in 2.2**

**Hoeveel deelnemers heb je minimum en maximum nodig om je spel vlot te kunnen spelen.**


**Vul hier al het materiaal in dat je nodig hebt en indien mogelijk ook de aantallen.**

**Maak een schets van je materiaalopstelling en van de startpositie van de deelnemers. In 2.3 gaan we hier dieper op in.**

**Noteer het aantal minuten dat het spel duurt.**

**Wat is het doel? Hoe kunnen ze winnen? Wat wil je bereiken?**

**Waar ga jij als spelleider extra aandacht aan geven? Waar ga jij op letten? (bv: veiligheid, fairplay, spelregels,...)**

Activiteitenfiche		Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>
		
Datum	Uur	Plaats
Titel + omschrijving activiteit	Omschrijving doelgroep	Minimum en maximum aantal deelnemers
Uitleg activiteit		
Schets opstelling		Materiaallijst
Duurtijd van het spel	Doel van het spel	Aandachtspunten





## 2.2 Spelregels uitschrijven

- Maak gebruik van een activiteitenfiche
- Schrijf je spel niet uit in volle zinnen maar maak gebruik van een opsomming.
- Schrijf je opsomming kort en bondig en zorg dat alle spelregels duidelijk zijn.
- Zorg dat er geen ruimte kan zijn voor discussie. Wees dus volledig!
- Werk chronologisch! (Hoe start je het spel? hoe verloopt het en welke regels kunnen van toepassing zijn? Hoe sluit je het spel af?)
  - Ga uit van een beginsituatie (Welke accommodatie heb je, Wat is de doelgroep? Over welk materiaal kan je beschikken?)
  - Overloop stapsgewijs het gehele spel en vergeet geen regels te vermelden.
  - Kunnen er punten verdiend worden? Zo ja Hoe kunnen ze deze punten verdienen?
  - Hoe sluit je het spel af? (opruimen materialen?, score meedelen?)
- Wanneer je alles hebt uitgeschreven kan je het spel zelf eens in je hoofd spelen en controleren of je alles hebt genoteerd.

### BV: Jagersbal

**Merk hieronder het verschil tussen een slecht en een goed voorbeeld op!**



We gaan jagersbal spelen. 1 iemand is de jager en gaat proberen om de andere kinderen aan te gooien. Wanneer dat gelukt is moeten ze hun benen openzetten en als er iemand onderdoor komt ben je terug vrij.

**Het rechter voorbeeld is veel overzichtelijker en bevat veel meer informatie.**



### Jagersbal

- Er wordt gespeeld binnen een afgebakende ruimte van 10 op 20m
- 1 persoon is de jager en heeft een bal.
- De jager mag lopen met de bal en probeert de andere leerlingen aan te gooien.
- De andere leerlingen lopen door elkaar in het afgebakende gebied en proberen om niet getikt te worden.
- Wanneer het de jager lukt om iemand aan te gooien dan moet de aangegooide persoon met zijn benen open gaan staan.
- Kan een medeleerling onder de benen kruipen van de persoon die was aangegooid dan is deze persoon terug vrij en mag die terug deelnemen aan het spel.
- Na 3 minuten weerklinkt het eindsignaal. Het aantal personen dat dan met de benen openstaat is het aantal punten dat de jager heeft verdiend.
- Hierna wisselen we van jager en starten we het spel opnieuw.

## 2.3 Een opstelling maken m.b.v. Microsoft Paint

Microsoft Paint, ook afgekort als Paint of MSPaint, is een grafisch programma dat met Windows werd meegeleverd.

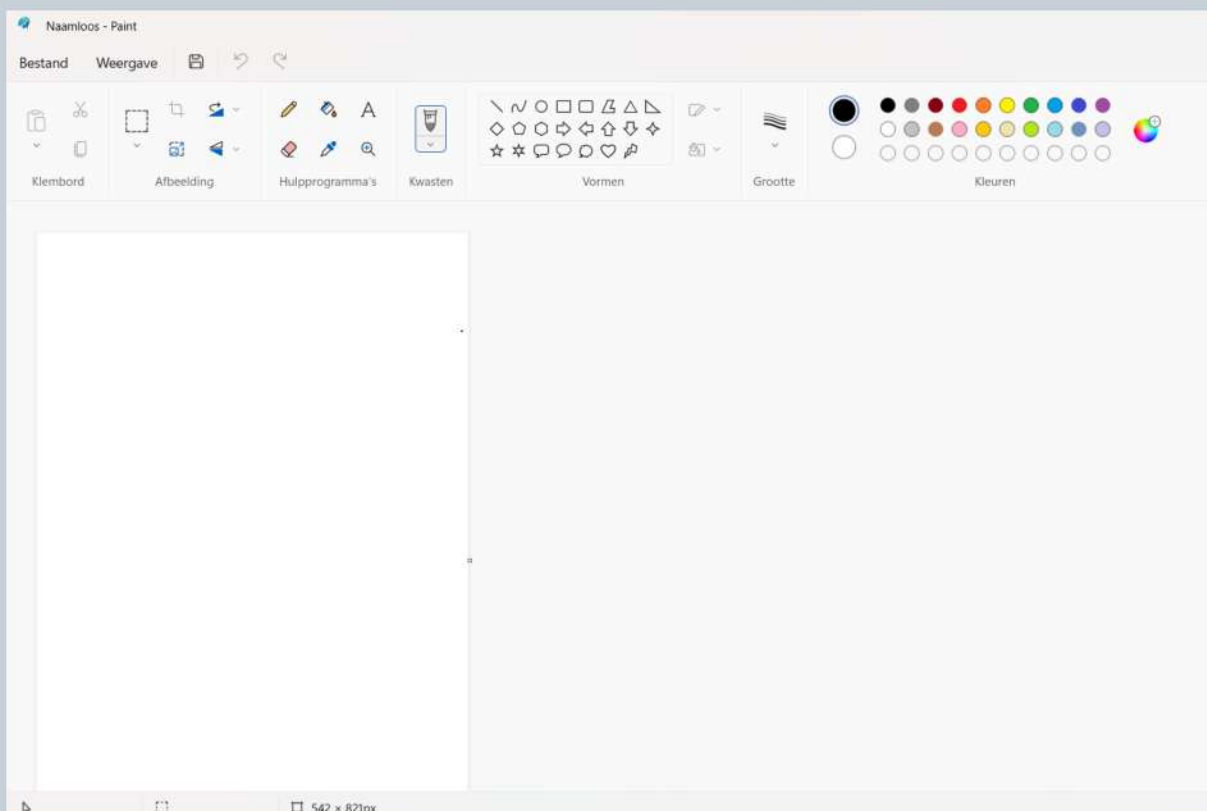
Het is bedoeld om eenvoudige tekeningen te maken en wordt gekenmerkt door het symbool van een verfbordje met een penseel.



Door zijn eenvoud en gebruiksvriendelijkheid is dit het ideale programma om onze materiaalopstellingen van onze spelactiviteiten uit te tekenen. Lees op de volgende bladzijden verder hoe je er mee aan de slag kunt gaan.

### 2.3.1 Microsoft Paint openen

- Klik op de Windows knop in je taakbalk (bureaublad)
- Klik op het symbooltje van Paint (zie hierboven)
- Indien je het symbooltje niet ziet staan, typ dan 'Paint' in bij de zoekopdracht. Het symbooltje zal nu verschijnen.
- Wanneer je er op geklikt hebt verschijnt het volgende scherm:





## 2.3.2 Rondleiding in Microsoft Paint

Met de knop 'selecteren' kan je een gebied omlijnen. Vervolgens kan je dit gebied naar een andere plaats slepen of je kan ervoor kiezen om via je rechter muisknop het gebied te knippen/kopiëren en vervolgens ergens anders te plakken.

Hier kan je kiezen welke kleur je wil gebruiken.

Selecteer je bv de kleur 'rood' samen met de vorm 'rechthoek' dan zal je een rode rechthoek kunnen tekenen in je werkvlak.

Selecteer je de kleur 'blauw' samen met het symbooltje van de 'verfpot' dan zal je alle gesloten vlakken die je aanklikt met de verfpot (cursor) blauw worden.

Met het symbooltje 'verfpot' kan je gesloten vlakken een kleur geven.

Hier kan je de lijndikte van je vormen aanpassen maar ook de grootte van je gom en van je penseelstroken.

Met het symbooltje 'potlood' kan je losse lijnen trekken.

Hier kan je vormen selecteren die je in je werkvlak wil tekenen. Onze zaal dus meestal een rechthoek zijn. Wil je een loopprijs aangeven dan kan je gebruik maken van de pijltjes



Met het symbooltje 'gom' kan je inhoud wissen.

Met de kwasten kan je op een snelle manier gekleurde bolletjes tekenen.

Met deze knop kan je tekst toevoegen.  
Tip: Voeg de tekst pas als laatste toe. Zo valt de tekst mooi op de gekleurde oppervlakken.

Dit is je werkvlak. Deze kan je groter en kleiner maken.

## 2.3.3 Een voorbeeld uitgewerkt

We spelen een balspel waarbij twee ploegen tegen elkaar spelen d.m.v. een passenspel en een punt kunnen verdienen door de voorkant van de plint van de tegenstrever aan te gooien.

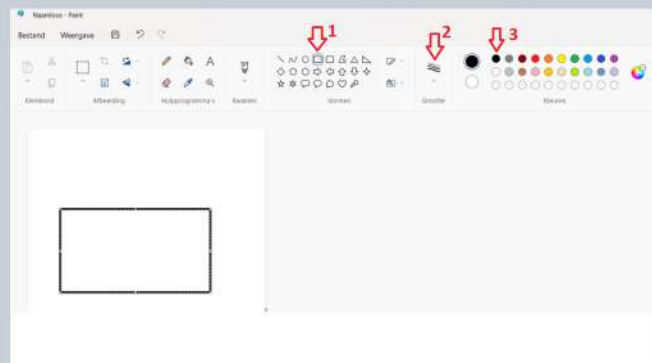
We hebben dan het volgende materiaal nodig:

- Kegels voor terreinafbakening
- 2 plinten
- een bal
- partijvestjes

Om de opstelling te tekenen in Microsoft Paint gaan we als volgt te werk:

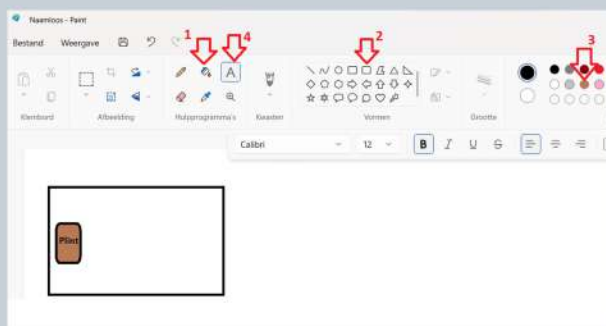
### Stap 1: Teken de zaal

- Selecteer de vorm 'rechthoek' (1) en kies een lijndikte (2) en een kleur (3).
- Plaats je cursor in het werkvlak en hou je linker muisknop ingedrukt.
- Trek nu met je muis een rechthoek in de grootte dat jij wil.
- Hieronder hebben we dus een zwarte rechthoek getekend.



### Stap 2: Een plint tekenen

- Selecteer de vorm 'rechthoek met afgeronde hoeken' (1) samen met de juiste lijndikte en kleur. (idem vorige stap)
- Trek een plint op de juiste plaats in het werkvlak.
- Selecteer het symbool 'verfpotje' (2) en kies de kleur (3) waarmee je de plint wil inkleuren.
- Je cursor is nu in een verfpotje veranderd. wanneer je nu met je linker muisknop binnen je 'plint' klikt dan veranderd dit vlak in de kleur die je hebt aangeduid.
- Vervolgens kan je nog het woordje 'Plint' schrijven door het symbool van 'tekst' aan te duiden. (4)



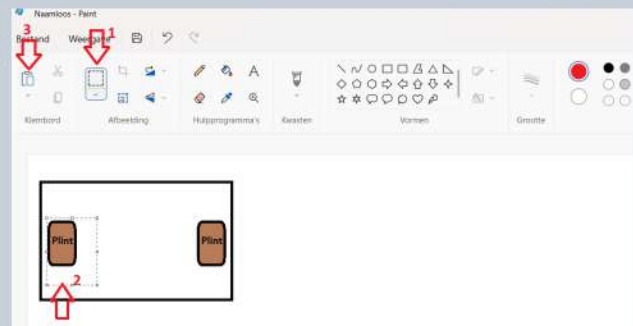


### Stap 3: Plint kopiëren

Je hebt 2 plinten nodig om dit spel te spelen. Het is dus netjes (en gemakkelijk) om de eerste plint te kopiëren.

Op deze manier hebben ze dezelfde vorm en grootte.

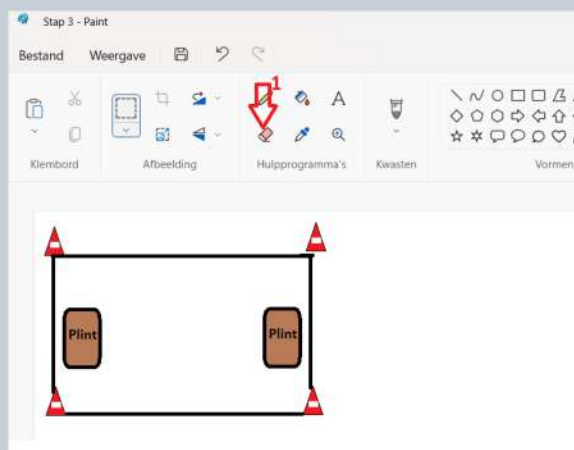
- klik de knop 'selecteer' (1) aan.
- Selecteer in je werkvlak het gebied dat je wil selecteren. In dit geval dus rond de plint die je in vorige stap tekende. Er verschijnt een stippelijijn rond het geselecteerde gebied. (2)
- Klik nu in dit gebied met je rechter muisknop en kies 'kopiëren'
- Klik nu met je rechter muisknop in je werkvlak en kies 'plakken' of plak via de knop 'plakken' (3)
- De plint is gekopieerd. Nu moet je dit enkel nog naar de gewenste positie slepen.



### Stap 4: Veldafbakening

Op elke hoek kan je een kegel plaatsen zodat je uw veld duidelijk kunt afbakenen.

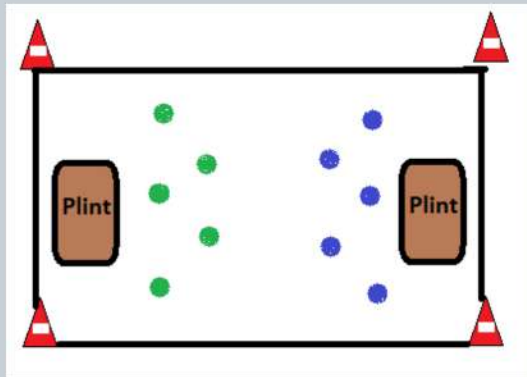
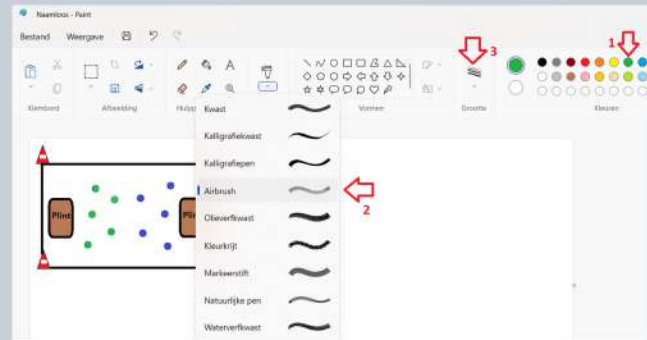
- Werk hiervoor zoals bij vorige stappen met de juiste vorm (driehoek), kleur en lijndikte.
- Maak 1 kegel en kopieer deze 3 keer en sleep ze elk naar een hoek van een terrein.
- Wil je uw kegel 'pimpen' dan kan je het symbool 'gom' (1) gebruiken om uw rood vlak te doorbreken en er een achter verkeerskegel van te maken.
  - Selecteer het symbool 'gom'
  - De cursor verandert in een vierkantje
  - Alles wat je nu in je werkvlak aanduid met je linker muisknop wordt weggegomd.



## Stap 5: Ploegen tekenen

We spelen met 2 ploegen dus het is verstandig om met 2 kleuren te werken.

- Selecteer de kleur van Team 1 (1)
- Selecteer het pijltje onder het symbool 'kwast' en kies voor 'Airbrush'. (2)
- Je cursor verandert in een grafittibusje en nu kan je bolletjes (personen) tekenen door je linker muisknop op de juiste plaats ingedrukt te houden tot de het bolletje volledig ingekleurd is.
- Ben je niet tevreden over de dikte van het bolletje dan kan je dat bij de knop 'grootte' aanpassen (3)
- Herhaal dit voor team 2 (= andere kleur)



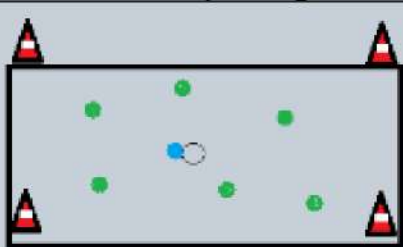
## Stap 6: Ontwerp overzetten naar activiteitenfiche

Goed gedaan! Het ontwerp is helemaal af.

- Selecteer je volledige ontwerp (zie vorige stappen)
- Klik rechter muisknop en kies 'knippen'
- Ga naar je activiteitenfiche en zet je cursor op de juiste plaats.
- Klik rechtermuisknop en kies 'plakken'
- Pas de grootte van de afbeelding aan zodat die netjes in je activiteitenfiche past



## 2.4 Activiteitenfiche 'Jagersbal' uitgewerkt

<b>Activiteitenfiche</b>	Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>	
<b>Datum</b>	<b>Uur</b>	<b>Plaats</b>
18/12/2022	13u-13u30	Don Bosco Genk Turnzaal Mornese
<b>Titel + omschrijving activiteit</b>	<b>Omschrijving doelgroep</b>	<b>Minimum en maximum aantal deelnemers</b>
<b>Jagersbal</b> Tik-spel met bal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15-16 jaar</li> <li>• 4 BSP</li> <li>• Enkel jongens</li> </ul>	6 tot 12 deelnemers
<b>Uitleg activiteit</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wordt gespeeld binnen een afgebakende ruimte van 10 op 20m</li> <li>• 1 persoon is de jager en heeft een bal.</li> <li>• De jager mag lopen met de bal en probeert de andere leerlingen aan te gooien.</li> <li>• De andere leerlingen lopen door elkaar in het afgebakende gebied en proberen om niet getikt te worden.</li> <li>• Wanneer het de jager lukt om iemand aan te gooien dan moet de aangegooide persoon met zijn benen open gaan staan.</li> <li>• Kan een medeleerling onder de benen kruipen van de persoon die was aangegoid dan is deze persoon terug vrij en mag die terug deelnemen aan het spel.</li> <li>• Na 3 minuten weerklinkt het eindsignaal. Het aantal personen dat dan met de benen openstaat is het aantal punten dat de jager heeft verdiend.</li> <li>• Hierna wisselen we van jager en starten we het spel opnieuw.</li> </ul> <p><b>Variant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 jagers en 2 ballen</li> <li>• Word je getikt word je medejager en vanaf dan mag de jager niet meer lopen met de bal.</li> </ul>		
<b>Schets opstelling</b>		<b>Materiaallijst</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal</li> <li>• 1 Partijvestje</li> <li>• 4 kegels (terreinafbakening)</li> </ul>
<b>Duurtijd van het spel</b>	<b>Doel van het spel</b>	<b>Aandachtspunten</b>
30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plezierbeleving</li> <li>• De jager probeert zo veel mogelijk konijntjes aan te gooien binnen de 3 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairplay</li> <li>• Goed coachen en aanmoedigen</li> <li>• Veiligheid</li> </ul>

## 2.5 Werkblad: De activiteitenfiche

### Opdracht 1: Ultimate frisbee

/10

Juf Mieke van basisschool de Twinkeling heeft een probleem. Ze wil graag frisbee aanbieden aan haar leerlingen van het 6de studiejaar maar ze kent de spelregels niet. Frisbee lijkt haar ideaal omdat deze sport gemengd wordt gespeeld en omdat er in haar klas 6 jongens en 6 meisjes zitten.

Aangezien de les morgen al doorgaat in de voormiddag (9u tot 10u), roept ze jou hulp in. Kan jij haar helpen?

Scan de QR- code en bekijk het filmpje over Ultimate Frisbee.

Probeer nu de spelregels zo gedetailleerd mogelijk uit te schrijven in een activiteitenfiche.

Vul de rest van de activiteitenfiche ook zo goed mogelijk in.

1. Open een blanco activiteitenfiche en sla deze op je PC op onder de naam "Spelregels Ultimate Frisbee - 'jouw naam'"
2. Vul de activiteitenfiche in.
3. Log in op Smartschool
4. Ga naar het vak 'Sport en spelbegeleiding 4 BSP'
5. Selecteer 'Uploadzone'
6. Ga naar de map 'Spelregels'
7. Upload jouw bestand onder de uploadmap 'Spelregels Ultimate Frisbee'





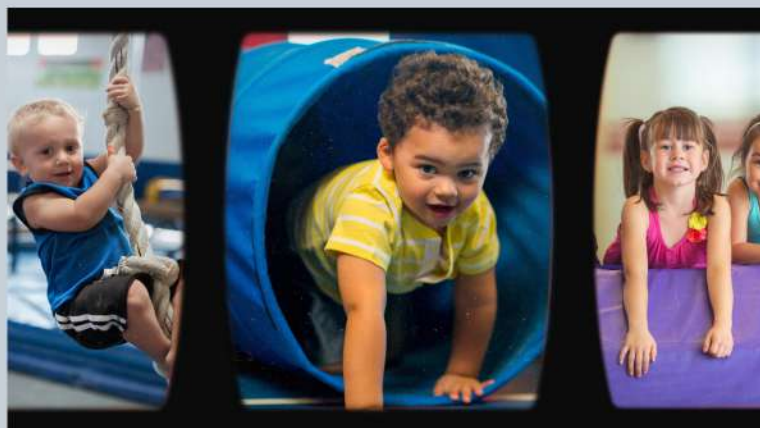




### opdracht 3: Maak in Microsoft Paint een uitdagend bewegingsparcours voor kleuters.

/10

1. Open Microsoft Paint
2. Schets een uitdagend bewegingsparcours in een lus op maat van kleuters.
3. Denk hierbij aan **veiligheid**. (bv: Als je een plint tekent waar ze over moeten kruipen dan moeten er langs de plint ook matjes liggen: **Meer info in hoofdstuk 9**)
4. Kopieer het parcours naar een Word-bestand met hoofding van de school. Zorg dat je naam en je klas is ingevuld.
5. Leg onder je parcours uit welke motorische basisvaardigheden aan bod komen en hoe deze bijdraagt aan een brede motorische basisvorming. (zie: 12 basisvaardigheden van Multimove in hoofdstuk 6)
6. Sla het bestand op als **Bewegingsparcours + 'jouw naam'**
7. Log in op Smartschool
8. Ga naar het vak 'Sport en spelbegeleiding 4 BSP'
9. Selecteer 'Uploadzone'
10. Ga naar de map 'Materiaalopstelling'
11. Upload jouw bestand onder de uploadmap 'Bewegingsparcours'







# De rollen van een sport- en spelbegeleider





### 3. De rollen van een spelbegeleider

In het 3de middelbaar heb je geleerd om een spel te begeleiden aan je eigen klasgenoten. (Micro-teaching)

Toen was het al duidelijk dat het er veel meer bij komt kijken dan gewoon maar 'een spelletje geven'.

Een spelbegeleider heeft veel meer taken.  
Ken jij nog alle rollen die een spelbegeleider heeft?

We herhalen even deze leerstof en gaan er mee aan de slag!



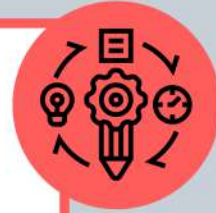
#### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

- LPD 35** ➔ De leerlingen verwoorden de praktische aspecten die horen bij het organiseren van bewegingsactiviteiten.
- LPD 36** ➔ De leerlingen analyseren de agogische vaardigheden van een lesgever tijdens bewegingsactiviteiten op basis van een aangereikt observatieprotocol.
- LPD 37** ➔ De leerlingen ontwerpen bewegingsactiviteiten aan de hand van activiteitenfiches.
- LPD 40** ➔ De leerlingen leiden de uitgewerkte bewegingsactiviteiten.

## 3.1 De verschillende rollen van een spelbegeleider

### De rol van voorbereider en planner

- Welke spelen ga ik geven? (Op niveau van de doelgroep)
- Opmaken van activiteitenfiches
- Moet ik een zaal reserveren?
- Is al het materiaal voor handen of moet ik extra materiaal voorzien?
- Is de doelgroep geschikt voor mij alleen of heb ik hulp nodig? (groep kan bv te groot zijn)
- Materialen klaarzetten. (en opruimen)



### De rol van scheidsrechter en bemiddelaar

- Worden alle spelregels correct nageleefd?
- Durven tussenkomen wanneer de spelregels overtreden worden
- Kordaat zijn
- Bemiddelen in discussies en betwistingen
- Beslissingen durven nemen
- Bewaken van de timing.



### De rol van spreker

- Je moet het spel duidelijk uitleggen.
- Ook het bemiddelen en de scheidsrechterfunctie moet duidelijk en kordaat overkomen.
- Kinderen aanmoedigen tijdens het spel.
- Feedback geven.
- Duidelijk communiceren.



### De rol als coach en motivator

- Kinderen verbeteren wanneer je fouten opmerkt.
- Enthousiast overkomen.
- Kinderen aanmoedigen en complimenteren.
- Kinderen leren omgaan met winst en verlies.
- Kinderen iets willen laten bijleren.



## 3.2 Vaardigheden in de kijker

### 3.2.1 Observeren

#### Observatieopdracht: Moordmysterie

Scan met je smartphone de QR code.

Bekijk het filmpje zeer aandachtig vanaf de eerste seconde.

In totaal veranderen er 21 dingen.

Kan jij ze eruit halen?



#### Wat is observeren?

Observeren is het gericht waarnemen vanuit een van tevoren vastgesteld doel.

Een goede observatie bestaat uit 4 stappen die soepel in elkaar overlopen:

##### Stap 1: Waarnemen en registreren

Dit doe je zo objectief mogelijk. Je trekt dus nog geen conclusies.

Je noteert dus niet: Eva kan goed springen maar je noteert Eva kan 30 cm hoog springen.

##### Stap 2: interpreteren en concluderen

Met de gegevens uit je observatie bepaal waar het kind zich bevindt in zijn of haar ontwikkeling.

##### Stap 3: verder bouwen

Het plannen van je aanbod om het kind weer een stap verder te brengen in zijn of haar ontwikkeling.

Om te weten wat het effect is van je aanbod zul je tenslotte moeten evalueren.

##### Stap 4: evalueren

Zit je op de goede weg of moet je het aanbod toch bijstellen?

Hier kom je achter om vervolgens weer te starten bij stap 1: waarnemen en registreren waarna je de gehele cyclus weer opnieuw doorloopt.

## Waarom is observeren belangrijk?

Zoals we hiervoor hebben gezien is observeren belangrijk om te weten waar we staan in het ontwikkelingsproces.

Enkel en alleen door te observeren weten we wat iemand kan en doet.

Wanneer we die gegevens hebben, kunnen we hierop verder bouwen.

Daarnaast kan het observeren ook zeer leerrijk zijn voor jezelf.

Zo zal je geregeld in de praktijkles je medeleerlingen moeten observeren:

- Hoe geven zij les?
- Wat zou volgens jou beter kunnen?
- Heb je tips die je wil delen?
- wat deden ze zeer goed?
- Hoe stonden ze voor de klas?
- .....

Door deze observaties in combinatie met alle tips en leerstof die je meekrijgt uit deze cursus, word je zelf een betere sport en spelbegeleider.



**In de praktijkles ga je de leerkracht en uw klasgenoten observeren m.b.v het 'observatieprotocol lesgever'**  
**Dit observatieprotocol vind je terug in de bijlagen van deze cursus.**

## 3.2.2 Communiceren

### Inleiding: opdracht rond communiceren

Plaats je per 2 en elke persoon neemt een A4 papier en een stiftpen.

Ga achter elkaar staan en de achterste persoon legt zijn blad op de rug van de eerste persoon.

De eerste persoon legt zijn blad op tafel. De achterste persoon begint nu een tekening te maken (stap voor stap) en de eerste persoon probeert aan te voelen wat er getekend wordt en probeert de tekening na te tekenen. Tijdens het tekenen mag er door niemand iets gezegd worden.

Herhaal nu deze opdracht maar nu mag de tekenaar instructies geven.

### Wat is je opgevallen? Hoe komt dit volgens jou?

.....

.....

### Wat zijn communicatieve vaardigheden?

Communicatieve vaardigheden (ook wel sociale vaardigheden genoemd) gebruiken we om te communiceren en interactie aan te gaan met anderen. Dit gaat verder dan verbaal zijn. Het heeft ook te maken met non-verbale communicatie, lichaamstaal en persoonlijke uitstraling. Daarnaast heb je altijd te maken met sociale skills: op school, op de werkvloer, op verjaardagen. Je ontkomt er niet aan.

### Waarom zijn communicatieve vaardigheden belangrijk?

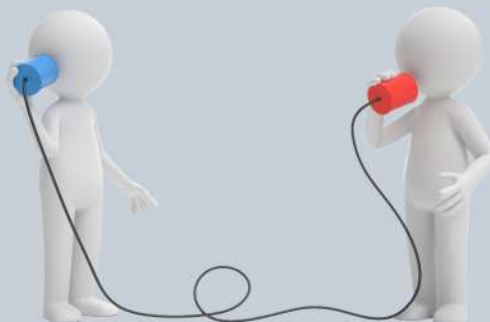
- Meer en betere relaties: met sociale vaardigheden is het makkelijker om in gesprek te komen met mensen. Door je te concentreren op dit soort relaties kun je bijvoorbeeld makkelijker een baan vinden, promotie krijgen en nieuwe vrienden maken. Sociale vaardigheden kunnen je geluk en voldoening vergroten en daarmee een betere kijk op het leven geven.
- Betere communicatie: met goede sociale skills komen goede communicatie skills. Het overbrengen van je gedachten en ideeën zijn misschien wel de belangrijkste vaardigheden die je kunt ontwikkelen in het leven.
- Goed voor je carrière: veel ondernemingen zijn op zoek naar kandidaten die goed samenwerken, mensen kunnen beïnvloeden en kunnen motiveren. Daarom zijn sterke sociale skills erg belangrijk.



## Competentielijst met communicatieve vaardigheden

Er zijn ontzettend veel communicatieve vaardigheden. Hieronder vind je er een aantal:

- **Schriftelijk communiceren:** Of het nu gaat om een e-mail naar je leerkracht of een WhatsApp berichtje naar je vriendin, iedereen communiceert schriftelijk (zowel online als offline).
- **Mondeling communiceren:** iedereen heeft elkaar wel iets te vertellen: over het weekend of het verloop van de dag. Het is belangrijk dat je weet tegen wie je iets wel of niet kunt vertellen. Aan je vrienden vertel je bijvoorbeeld meer over het weekendje stappen dan aan jouw leerkracht.
- **Assertiviteit:** voor jezelf opkomen, je mening geven of je gevoel uiten zonder je schuldig, beschaamd of onzeker te voelen. (Ik-boodschap)
- **Inlevingsvermogen:** rekening houden met gevoelens en behoeften van anderen.
- **Luisteren:** hiermee wordt bedoeld dat je daadwerkelijk begrijpt wat iemand tegen jou zegt. Je luistert naar woorden die iemand uitspreekt, naar de stem van degene en op lichaamstaal.
- **Samenvatten:** samenvatten is net zo belangrijk als luisteren. Je kunt in je eigen woorden herhalen wat de kern is van datgene wat iemand je vertelt. "Als ik het goed begrijp bedoel je.." of "Je wilt ...". Op deze manier weet je zeker dat je goed hebt geluisterd.
- **Feedback geven en ontvangen:** bij feedback geven gaat het erom dat je anderen beoordeelt door te zeggen wat er goed is gegaan én wat er de volgende keer beter kan. Bij feedback ontvangen sta je dus open voor verbeterpunten die door anderen worden aangegeven. Het doel is natuurlijk om elkaar te laten groeien, niet om elkaar de grond in te duwen.

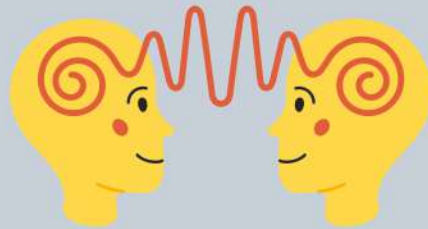


In de praktijkles verdelen we de klas in 2 groepen en elke groep staat op 1 helft van de sporthal. In het midden staan schermen zodat de 2 groepen elkaar niet kunnen zien. Groep 1 maakt een opstelling met materiaal en communiceert aan groep 2 hoe ze dit moeten nabouwen.

### 3.2.3 Inleven (empathie)

Empathie is inlevingsvermogen, de kunde of vaardigheid om zich in te leven in de situatie en gevoelens van anderen. Iemand die zichzelf goed kan verplaatsen in anderen, kan de emoties van anderen beter begrijpen en dit leidt tot een betere communicatie met je medemens.

Als spelbegeleider kan het zeer handig zijn als je u kunt inleven in de wereld van anderen.



Hieronder enkele voorbeelden:

#### **Kleuters**

Ze houden van fantasierijke spelen. Kneed je spel daarom in volgens een leuk thema en leg het ook uit aan hen alsof het echt aan het gebeuren is. gebruik de juiste intonatie en het juiste stemvolume dat je nodig hebt.

Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat ze heel stil moeten zijn tijdens het spel om 'de beer' niet wakker te maken.

Je kan het spel dan uitleggen met een iets luidere fluisterton.

Hoe we spelletjes gaan inkleden in thema's zien we later in de cursus.

#### **Lagere schoolkinderen**

Kom te weten wat de kinderen HIP vinden en maak hierrond een spel. Zo kom je in hun leefwereld terecht en heb je ze gegarandeerd mee.

#### **Situaties**

Naast het proberen in te leven in de wereld van je doelgroep kan het ook zijn dat bepaalde situaties jouw inlevingsvermogen vragen:

- Er kan een familielid van iemand van de deelnemers gestorven zijn.
- Als iemand valt tijdens het spel en zich heeft pijn gedaan dan kan jij hem gaan troosten
- Je merkt dat iemand er niet met zijn gedachten bij is dan zou je kunnen vragen wat er aan de hand is.
- ....



### 3.3 Werkblad: De verschillende rollen van een spelbegeleider

Vraag 1: Plaats een kruisje bij de rol die van toepassing is.

/4

	Voorbe- reider en planner	scheids- rechter	spreker	Coach
Ik begeleid op een enthousiaste manier het spel zodat de kinderen op een fijne manier iets kunnen bijleren.				
Ik leg de zaal met de basketbalringen vast want ik wil een basketballes geven.				
Jan en Piet hebben een meningsverschil tijdens een wedstrijdje korfbal. Ik kom tussenbeide om het op te lossen zodat we verder kunnen spelen.				
Na het spel roep ik iedereen even samen en vertel ik aan de groep wat ze goed en minder goed gedaan hebben.				

Vraag 2: De rol van spreker en de rol van coach/motivator hebben veel raakvlakken. Leg uit wat hiermee wordt bedoeld en geef een voorbeeld.

/2

.....

.....

Vraag 3: Leg in je eigen woorden uit waarom observeren belangrijk kan zijn als spelleider.

/2

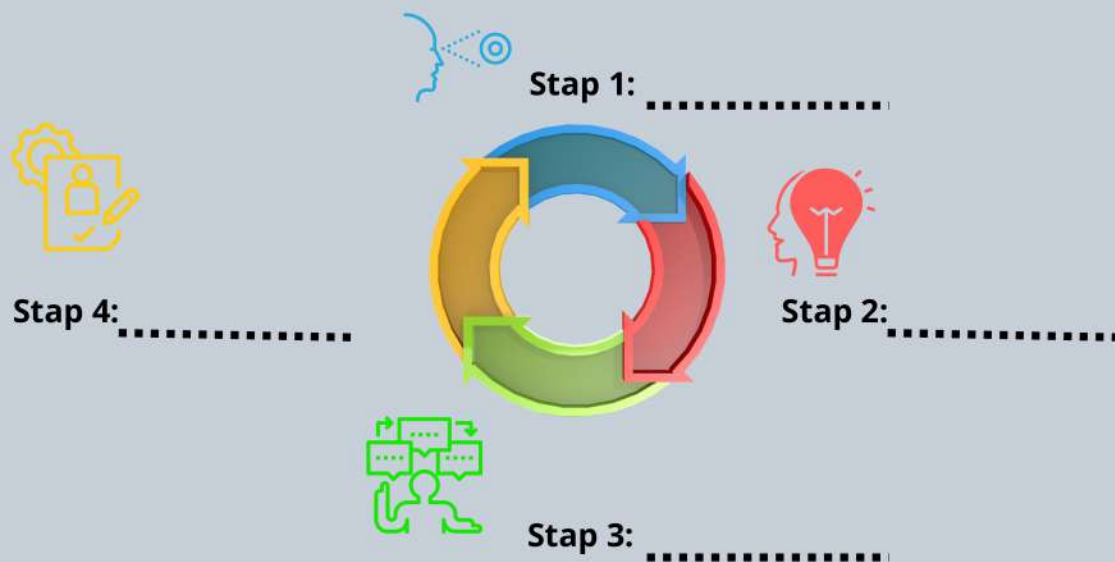
.....

.....



**Vraag 4: Vul de verschillende stappen in van observeren.**

/4



**Vraag 5: Verbind de situatie met de juiste communicatievaardigheid.**

/8

Mijn leerkracht zegt dat ik mijn spel goed hebt uitgelegd maar dat de scheidsrechterfunctie beter moest.




Eén van de deelnemers vertelt me een leuke variant op het spel dat ik heb gegeven. Ik besluit om deze variant eens te proberen.



 Schriftelijk


Ik stuur een email naar de directie om na te gaan of ik de sporthal kan vastleggen.



 Mondeling

Ik leg het spel duidelijk uit zodat iedereen het van de eerste keer begrepen heeft.



 assertiviteit

Na mijn spel vertel ik de kinderen dat ze heel goed hebben meegewerkt.




 Inleven

Een deelnemer vertelt me dat haar oma juist is gestorven en dat ze geen zin heeft om het spel te spelen. Ik besluit om met haar hierover te praten en dat ze nadien mag kiezen of ze deelneemt of niet.



 Luisteren

 Samenvatten

 Feedback geven

Na de uitleg vraag ik de kinderen om de belangrijkste spelregels te herhalen.



 Feedback ontvangen

Iemand anders zit in de sporthal die ik gereserveerd heb. Ik vertel hem dat ik graag zou willen dat hij ergens anders gaat spelen omdat ik deze sporthal nodig heb.



**Vraag 6: Maak per 2 een spel m.b.v. een activiteitenfiche. (zie P32)**

**/10**

- Elk duo krijgt bepaalde materialen toegewezen.
- Zorg dat de toegewezen materialen een hoofdrol spelen in je spel.
- Zorg dat je een variant toevoegt dat je spel moeilijker maakt.
- Wees enthousiast tijdens het begeleiden van het spel en moedig je klasgenoten aan.

**Materialen**

- 2 turnmatjes + 1 bal
- 1 fitbal + tennisballen
- Hockeysticks + 2 plinten
- Frisbees en hoepels
- Lintjes en hoepels
- 2 grote valmatten en 10 kegels



Het spel dat je in vraag 6 hebt uitgewerkt ga je per 2 uitleggen en begeleiden aan je eigen klasgenoten tijdens de praktijklessen. 1 persoon geeft de algemene uitleg en 1 persoon geeft de uitleg van de variant.

**Vraag 7: Maak een simpel spel op maat van kleuters m.b.v. een activiteitenfiche. (zie P 33)**


**/10**

(bv: Vos kom uit je hol, Wolfje, Wolfje hoe laat is het?  
Schipper mag ik overvaren, zakdoek leggen,...)

Probeer nadien uit te schrijven hoe je de spelregels gaat uitleggen aan deze kleuters.  
Gebruik hiervoor je inlevingsvermogen. (zie P34)


## Activiteitenfiche voor aangeduid spelmateriaal

Namen lesgevers + welk materiaal .....

<p>Activiteitenfiche</p> 	<p>Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk  T. 089 35 24 16  E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a>  W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a></p>	
<p>Datum</p>	<p>Uur</p>	<p>Plaats</p>
<p>Titel + omschrijving activiteit</p>	<p>Omschrijving doelgroep</p>	<p>Minimum en maximum aantal deelnemers</p>
<p style="text-align: center;">Uitleg activiteit</p>		
<p style="text-align: center;">Schets opstelling</p>		<p style="text-align: center;">Materiaallijst</p>
<p>Duurtijd van het spel</p>	<p>Doel van het spel</p>	<p>Aandachtspunten</p>



## Activiteitenfiche voor kleuterspel

<b>Activiteitenfiche</b> 	Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>	
<b>Datum</b>	<b>Uur</b>	<b>Plaats</b>
<b>Titel + omschrijving activiteit</b>	<b>Omschrijving doelgroep</b>	<b>Minimum en maximum aantal deelnemers</b>
<b>Uitleg activiteit</b>		
<b>Schets opstelling</b>		<b>Materiaallijst</b>
<b>Duurtijd van het spel</b>	<b>Doel van het spel</b>	<b>Aandachtspunten</b>

Schrijf woord per woord neer hoe jij het spel gaat uitleggen op kleuterniveau. Probeer je in te leven in hun wereld en vermeld ook op welke toon je het gaat aanbrenge(n). (bv: enthousiast, fluisterend, geheimzinnig, vrolijk, ...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



In de praktijkles spelen we verschillende kleuterspelen onder leiding van je leerkracht.

Je leerkracht zal doen alsof je een kleuter bent en je ook zo behandelen. Hieraan wordt ook een observatie-opdracht gekoppeld. (zie bijlage: 'observatieprotocol lesgever')

# **De ontwikkelingsfasen van een kind**





## 4. De ontwikkelingsfasen van een kind

De levenscyclus van een plant begint bij het kiemen van het zaadje. Na een periode van groei en ontwikkeling zal de plant uiteindelijk in bloei komen.

Ook onze kinderen ontwikkelen zich in verschillende fasen net zoals dat plantje.

Bij elke fase horen vaardigheden en gedrag passend bij de leeftijd van het kind.

Voor jullie, de spelleaders, betekent dat elke fase een andere vaardigheid vraagt voor de opvoeding of begeleiding van het kind.

Het is belangrijk om daarbij te weten dat volgende pagina's geldt voor een groot deel van de kinderen. Niet elk kind is gelijk.

Elk kind ontwikkelt zich op zijn/haar eigen tempo.

### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

- LPD 27** ➡ De leerlingen herkennen de ontwikkelingsfasen bij het kind.
- LPD 30** ➡ De leerlingen illustreren hoe de begeleiding van bewegingsactiviteiten afgestemd wordt op de ontwikkeling van het kind.
- LPD 37** ➡ De leerlingen ontwerpen bewegingsactiviteiten aan de hand van activiteitenfiches.
- LPD 40** ➡ De leerlingen leiden de uitgewerkte bewegingsactiviteiten.



## 4.1 De ontwikkelingsdomeinen



### Lichamelijk

De lichamelijke groei: lengte, gewicht en lichaamsbouw



### Motorisch

De ontwikkeling van de bewegingen: grove en fijne motoriek.



### Sensorisch

De ontwikkeling van de zintuigen



### Persoonlijkheid

De ontwikkeling van gedragingen en karaktereigenschappen



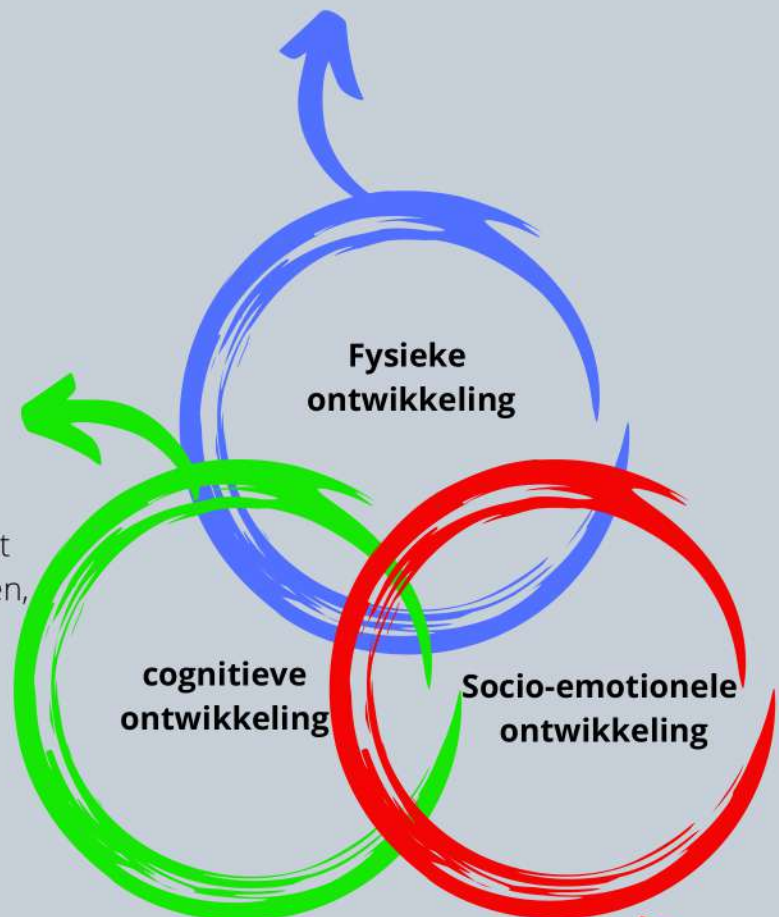
### Denken

de ontwikkeling van het denkvermogen: begrijpen, onthouden, logisch redeneren



### Taal

Het taalverwerkingsproces



### Sociaal

Het leren omgaan met anderen



### Emotioneel

Het bewust worden van emoties

## 4.1.1 De cognitieve ontwikkeling

Kinderen komen ter wereld met een aangeboren drang om de wereld te verkennen en te begrijpen.

De cognitieve- of verstandelijke ontwikkeling start daarom direct bij de geboorte van het kind en is niet los te zien van de andere ontwikkelingsgebieden, zoals de lichamelijke-, motorische-, sociaal-emotionele- en spraak en taalontwikkeling.

Door de toename van motorische- en sociale vaardigheden (bijvoorbeeld: kruipen en het kunnen spelen met andere kinderen), zijn kinderen in staat hun wereld letterlijk en figuurlijk te vergroten.

Hierdoor leren zij problemen op te lossen, na te denken, te redeneren en slaan dus spelenderwijs nieuwe informatie op.

Ook spelen de zintuigen (horen, zien, voelen, ruiken) en de sociale omgeving van het kind een belangrijke rol binnen de cognitieve ontwikkeling.

De cognitieve ontwikkeling is een complex gebied binnen de algehele ontwikkeling van het kind. Het verwerven, verwerken, opslaan en vervolgens toepassen van kennis bij de mens is namelijk niet direct zichtbaar voor de buitenwereld. Echter, door het gebruik van spraak-, taal- en motorische- en/of sociaal-emotionele uitingen of gedrag kan wel enige inzicht verkregen worden.

Een kind kan bijvoorbeeld door taal duidelijk maken dat hij nieuwe kennis heeft opgedaan. De verwevenheid van de cognitieve ontwikkeling met de verschillende andere ontwikkelingsgebieden is dan ook groot en kunnen niet los van elkaar worden gezien.





## 4.1.2 De motorische ontwikkeling

De motorische ontwikkeling wordt vaak onderverdeeld in grove of grote motoriek en fijne of kleine motoriek.

Bewegingen als lopen, zwemmen en een bal schieten vallen onder de grove motoriek.

Bewegingen waar vaak meer aandacht of concentratie voor nodig zijn, zoals knippen, schrijven of een speld oppakken, zijn onder fijne motoriek te scharen.

De grove en fijne motoriek zijn nauw met elkaar verbonden. Kinderen moeten vaak bepaalde basisvoorwaarden binnen de grove motoriek beheersen, voordat zij toe zijn aan bepaalde taken binnen de fijne motoriek (bijvoorbeeld schrijven).

Beheersing van het evenwicht is bijvoorbeeld een voorwaarde om netjes te kunnen schrijven.

Bij jonge kinderen speelt de motoriek een belangrijke rol in de ontwikkeling.

Op veel gebieden van de ontwikkeling heeft het kind motorische vaardigheden nodig.

Bij het ontdekken van de wereld is het noodzakelijk dat je kunt bewegen.

Bij het onderzoeken van de wereld moeten kinderen dingen kunnen pakken en vasthouden. Kinderen zijn nieuwsgierig en willen tijdens deze zoektocht dingen betasten en verplaatsen. Het spreekt voor zich dat voor al deze handelingen motorische vaardigheden noodzakelijk zijn, maar ook de ontwikkeling van spraak en het uiten van emoties vraagt om motorische vaardigheden.

De motorische ontwikkeling is dan ook nauw verbonden met de andere ontwikkelingsgebieden. Kortom, problemen in de motorische ontwikkeling kunnen een grote invloed kunnen hebben op de gehele ontwikkeling van een kind.



### 4.1.3 De lichameijke ontwikkeling

Simpel gezegd is lichamelijke ontwikkeling of biologische ontwikkeling de ontwikkeling van een bevruchte eicel, waaruit geleidelijk een volwassen mens ontstaat.

De ontwikkeling begint direct in de baarmoeder met de conceptie als startpunt.

Met lichamelijke ontwikkeling wordt bedoeld: de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel, de ontwikkeling van de hersenen en de groei van het lichaam. Met name in het laatste geval wordt ook vaak gesproken over lichamelijke ontwikkeling of over fysieke ontwikkeling.

Wanneer menselijke ontwikkeling als groei gezien wordt, is de ontwikkeling het resultaat van biochemische processen die volgens een bepaald schema in fasen verlopen.

Binnen deze theorie is ontwikkeling een dynamisch gebeuren dat zich spontaan, van binnen uit voltrekt. Jaren lang heeft men ook gedacht dat de baarmoeder een veilige plek was, waar het kind zich zonder de invloed van buitenaf kon ontwikkelen.

Tegenwoordig is men tot inzicht gekomen dat de omgeving ook een belangrijke rol speelt in de biologische ontwikkeling van het kind. Net zoals het zaad van een plant dat een voedingsbodem nodig heeft om tot plant uit te groeien, zo heeft het menselijk organisme een milieu nodig, dat de mogelijkheden biedt tot de juiste ontplooiing van de in de kiem aanwezige factoren.

De ontwikkeling kan ernstig verstoord raken door lichamelijke of pedagogische verwaarlozing. De biologische ontwikkeling kan dan ook niet los gezien worden van de andere ontwikkelingsgebieden.



## 4.1.4 De sociaal-emotionele ontwikkeling

De sociaal-emotionele ontwikkeling omvat een groot en complex gebied binnen de algehele ontwikkeling van het kind.

Daarom is het niet makkelijk dit in een eenduidig kader te plaatsen.

Het ontwikkelen van emoties, het zelfbeeld, temperament, motivatie en de hechting van het kind, spelen allemaal een rol in de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Daarnaast hangt de ontwikkeling nauw samen met andere ontwikkelingsgebieden zoals de motorische-, lichamelijke-, sociaal-emotionele-, cognitieve- en spraak- en taalontwikkeling.

De sociaal-emotionele ontwikkeling is een belangrijk pijler binnen de algehele ontwikkeling van kinderen en nauw verbonden met de andere ontwikkelingsgebieden.

Een sociale uiting, zoals het uitzwaaien van een persoon, lukt bijvoorbeeld alleen als dit ook fysiek en motorisch mogelijk is.

Ook de omgeving speelt een grote rol in de (sociaal-emotionele) ontwikkeling. De interactie met de omgeving is noodzakelijk om spraak en taal te leren toepassen en bijvoorbeeld te leren dat het knuffelen van iemand troost kan brengen.

Je leert van andere mensen sociale regels en gewoonten waardoor je de omgang met andere mensen traint.





## 4.1.5 De spraak- en taalontwikkeling

De verwerving van taal is een indrukwekkend proces en maakt nieuwe soorten cognitieve en sociale interacties mogelijk.

Daarnaast zijn verschillende lichamelijke, (fijn) motorische en cognitieve elementen van invloed op het talig functioneren van kinderen.

Het gehoororgaan, het spraakorgaan, de hersenen en het bewegingsapparaat, het kunnen begrijpen en doen begrijpen zijn bijvoorbeeld essentieel om te kunnen spreken, lezen en schrijven.

De spraak- en taalontwikkeling is daarom nauw verweven met de andere ontwikkelingsgebieden.

Problemen in de taalontwikkeling kunnen dan ook leiden tot problemen binnen de motorische-, cognitieve- en sociaal-emotionele ontwikkeling en andersom.

Taal houdt veel meer in dan spraak alleen.

Taal is een belangrijk instrument binnen de menselijke communicatie.

Door taal kan men bijvoorbeeld gedrag van anderen beïnvloeden, kunnen gevoelens en gedachten tot uiting gebracht worden en lichamelijke behoeften aangegeven worden.

Tevens heeft taal een belangrijke functie bij het denken en leren en dus het vergaren van kennis. De spraak- en taalontwikkeling is dan ook essentieel voor een goede sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling bij kinderen.

Taal kan ingedeeld worden in de componenten taalvorm, taalinhoud en taalgebruik. Deze drie componenten ontwikkelen zich afzonderlijk, maar ook in samenhang met elkaar en daarom wordt integratie als vierde component genoemd. Hoe kinderen zich hun moedertaal eigen maken wordt met het begrip taalverwerving aangeduid.



## 4.2 De belangrijkste ontwikkelingskenmerken per leeftijdsgroep

Het spreekt voor zich dat elke leeftijdsniveau zijn eigen ontwikkelingskenmerken heeft. Men moet eerst bepaalde vaardigheden aanleren alvorens men kan verder gaan naar een hoger niveau.

We bespreken op de volgende pagina's de belangrijkste ontwikkelingskenmerken van 3 leeftijdsgroepen. NI:

- De peuter
- De kleuter
- Het lagereschoolkind



## 4.2.1 De Peuter



### TIPS BIJ HET SPELEN

- Motoriek oefenen is belangrijk
- Oefenen op fundamentele bewegingsactiviteiten: beter evenwicht krijgen, behendiger worden, leren rennen, op stoelen klimmen, fietsen op een loopfiets, op een driewieler rijden, met een bal spelen, springen en hinken.
- Gebruik voelboekjes, prentenboeken en boekjes met flappen.
- Speel met zand en water.
- Beweeg op muziek.
- Leer de peuter tekenen.
- Speel buiten.
- Lees verhaaltjes voor.
- Speel één-op-één spelletjes.

### FYSIEKE ONTWIKKELING

#### Lichamelijk

- Groei in lengte en gewicht vertraagt, nog steeds asynchroon
- Aan het einde van de peuterperiode: volledig melkgebit

#### Motorisch

- Grove en fijne motoriek ontwikkelt zich.
- Zelfredzaamheid stijgt (kleden aandoen, eten,...)
- Oefent sluitspieren om zindelijkheidstraining te beginnen.

#### Sensorisch

- Meer gedetailleerde waarneming.
- Waarneming wordt beïnvloed door psychologisch-emotionele factoren.

### COGNITIEVE ONTWIKKELING

#### Denken

- Verschil tussen fantasie en werkelijkheid is niet helemaal duidelijk.
- Probleemoplossend denken.
- Zelfbeeld ontwikkelt zich.
- Goed ontwikkeld geheugen maar gebruikt het niet bewust.
- Sorteert op kleur maar benoemt deze niet.

#### Persoonlijkheid

- Zelfbewustzijn ontwikkelt zich.
- Peuterpubertijd
- seksuele ontwikkeling:
  - beseft eigen geslacht
  - interesse in eigen en andermans lichaam
- Morele ontwikkeling:
  - beseft wat mag en niet mag
  - beseft wat goed en fout is.
  - begrijpt het waarom van regels en grenzen niet.
  - consequent zijn en aanmoediging zijn belangrijk.

### SOCIO-EMOTIONELE ONTWIKKELING

#### Sociaal

- Spelen naast elkaar, niet met elkaar
- Geen empathie.

#### Emotioneel

- Hebben scheidingsangst



## 4.2.2 De kleuter



### TIPS BIJ HET SPELEN

- Klauteren, rollenspellen
- Spelen met klei, blokken, puzzels of kralen.
- Veel fantasiespellen
- Leeftijdsgenoten imiteren.
- Veel ontdekken

### FYSIEKE ONTWIKKELING

#### Lichamelijk

- Blijft goeien

#### Motorisch

- Zeer actief
- Betere lichaamsbeheersing.
- Fijne motoriek en de zelfredzaamheid worden beter: aankleden, rits sluiten,...
- 's Nachts zindelijk.

#### Sensorisch

- Zintuigen zijn helemaal op punt.

### COGNITIEVE ONTWIKKELING

#### Denken

- Kan steeds meer, wil meer ontdekken en is leergierig.
- Slaat eerste bewuste herinneringen op.
- Kent het verschil tussen fantasie en werkelijkheid en alle (hoofd)kleuren.

#### Persoonlijkheid

- Leert het verschil tussen goed en kwaad kennen.
- Gehoorzaamt om geen straf maar een beloning te krijgen.
- Kan zich beter inleven in anderen.

### SOCIO-EMOTIONELE ONTWIKKELING

#### Sociaal

- Bouwt een zelfbeeld op
- Kan samenspelen, maar vriendschappen zijn van tijdelijke aard.
- Leert door anderen na te bootsen (zowel volwassenen als vriendjes) = kopeergedrag
- Begrijpt emoties en zal iemand troosten als die huilt.

#### Emotioneel

- Hechtingsdrang neemt geleidelijk aan af.

## 4.2.3 Het lagereschool- kind



### TIPS BIJ HET SPELEN

- Een spel kan uitgroeien tot een hobby.
- Actief bezig met sport, muziek of tekenen.
- Verzamelt graag dingen.
- Houdt van wedstrijdjes.
- Wil winnen.
- Hun favoriete verhalen gaan over het verre verleden of over de toekomst.
- Leest graag.

### FYSIEKE ONTWIKKELING

#### Lichamelijk

- Lichaam ontwikkelt zich harmonieus, spieren worden steeds krachtiger.
- Uithoudingsvermogen en weerstand tegen ziekten zijn sterker.
- Groeien gaat langzamer.

#### Motorisch

- Grote en fijne motoriek worden beter en verfijnder.
- Heeft goede oog-handcoördinatie.
- Wordt krachtiger, soepeler en behendiger.

#### Sensorisch

- Hoort en ziet kleine verschillen beter. Dat is nodig om te leren lezen en schrijven.

### COGNITIEVE ONTWIKKELING

#### Denken

- Denkt logischer en abstracter, legt verbanden.
- Het geheugen wordt beter.
- Heeft rijke fantasie
- Ziet het verschil tussen fantasie en werkelijkheid.
- Zijn leergierig en wilt zelf onderzoeken.
- Denkt realistisch en bepaalt wat waar en niet waar is.
- Denkt over dingen die er niet zijn.

#### Persoonlijkheid

- Ze volgen het liefst opgelegde regels
- Ze hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel.

### SOCIO-EMOTIONELE ONTWIKKELING

#### Sociaal


- Kinderen worden emotioneel stabiel en krijgen meer zelfvertrouwen.
- Ze kunnen rekening houden met anderen en horen er graag bij.


#### Emotioneel

- Vriendschap wordt belangrijk. Lagereschoolkinderen hebben veel vrienden, maar die wisselen regelmatig.

## 4.3 Werkblad: De ontwikkelingsfasen van een kind


**Vraag 1: Kan je onderstaande begrippen met de juiste uitleg verbinden?** /3

Cognitieve ontwikkeling 

 Ontwikkeling van de omgang met anderen.

Fysieke ontwikkeling 

 Ontwikkeling van het denken, taal en persoonlijkheid

Socio-emotionele ontwikkeling 

 Ontwikkeling van het lichaam, bewegingen en zintuigen

**Vraag 2: Plaats een kruisje in het juiste ontwikkelingsdomein.** /5

	Cognitief	Fysiek	Socio-emotioneel
De LO kledij van Jantje is weeral te klein geworden.			
Fleur heeft vandaag 2 nieuwe vriendjes gemaakt op school.			
Robbe gaat 2 X per week naar de voetbaltraining.			
Anna heeft op school een spreekbeurt gegeven.			
Maxim zijn vriendje is gevallen op de speelplaats en hij heeft hem getroost.			

**Vraag 3: Kleuters vertonen kopieergedrag.** /2

Leg in je eigen woorden uit wat dit is en waarvoor dit zinvol is.

.....

.....



	Peuter	Kleuter	Lagere school
<b>Kinderen worden emotioneler stabiel en krijgen meer zelfvertrouwen</b>			
<b>Hij slaat eerste bewuste herinneringen op.</b>			
<b>Goed ontwikkeld geheugen maar gebruikt het niet bewust.</b>			
<b>Groeien gaat langzamer</b>			
<b>Leert het verschil tussen goed en kwaad kennen.</b>			
<b>Ze volgen het liefst opgelegde regels.</b>			
<b>Gehoorzaamt om een beloning te krijgen</b>			
<b>Het lichaam ontwikkelt zich harmonieus, spieren worden steeds krachtiger</b>			


Vraag 5: Maak een beweegspel voor 10 tot 12 jarigen met behulp van de activiteitenfiche (zie volgende blz.) waarin het cognitieve aspect een belangrijke rol speelt. (BV: 4 op een rij, memory,...)

/10

Voorbeeld cognitief spel op P 53!


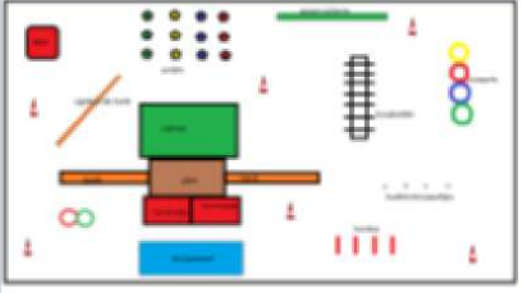


Het spel dat je in vraag 5 hebt uitgewerkt ga je uitleggen en begeleiden aan je eigen klasgenoten tijdens de praktijklessen. (micro-teaching)

<b>Activiteitenfiche</b> 	Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>	
<b>Datum</b>	<b>Uur</b>	<b>Plaats</b>
<b>Titel + omschrijving activiteit</b>	<b>Omschrijving doelgroep</b>	<b>Minimum en maximum aantal deelnemers</b>
<b>Uitleg activiteit</b>		
<b>Schets opstelling</b>		<b>Materiaallijst</b>
<b>Duurtijd van het spel</b>	<b>Doel van het spel</b>	<b>Aandachtspunten</b>



## Voorbeeld cognitief spel

<b>Activiteitenfiche</b> 	Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>	
<b>Datum</b>	<b>Uur</b>	<b>Plaats</b>
26-09-2022	12u55-13u45	Don Bosco Genk Grote sporthal
<b>Titel + omschrijving activiteit</b>	<b>Omschrijving doelgroep</b>	<b>Minimum en maximum aantal deelnemers</b>
<u>Indoor oriëntatielopen</u>  De leerlingen spelen een spel waarbij ze verschillende parcours moeten proberen te onthouden.	Leerlingen 4 BSP Leeftijd: 15-16 jaar	Minimum: 4 Maximum: 20
<b>Uitleg activiteit</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het spel wordt gespeeld binnen een afgebakende ruimte.</li> <li>• De lin worden per 3 geplaatst en krijgen een blanco plattegrond van de opstelling + een startpositie</li> <li>• Wanneer de groepjes op hun startpositie staan mag elk groepje een parcours uittekenen.</li> <li>• Het doel van het spel = het parcours memoriseren en daarna lopen zonder fouten.</li> <li>• Wanneer het iedereen gelukt is schuiven we door zodat elk groepje elk parcours eens kan afleggen.</li> </ul>		
<b>Variant</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 persoon van het groepje loopt een parcours.</li> <li>• De andere 2 onthouden dit en proberen hetzelfde parcours te lopen</li> </ul>		
<b>Schets opstelling</b>		<b>Materiaallijst</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blok</li> <li>• Potjes</li> <li>• Kegels</li> <li>• Loopladder</li> <li>• Plint</li> <li>• Turnmatjes</li> <li>• Valmat</li> <li>• 5 banken</li> <li>• Hordes</li> <li>• Hoepels</li> <li>• Plattegronden en balpennen</li> </ul>
<b>Duurtijd van het spel</b>	<b>Doel van het spel</b>	<b>Aandachtspunten</b>
30 minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plezierbeleving</li> <li>• Leren oriënteren in de ruimte</li> <li>• Onthouden/memoriseren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LKR bepaalt de startposities</li> <li>• LKR controleert af en toe de leerlingen</li> <li>• Indien veiligheid in het gedrang komt onmiddellijk ingrijpen.</li> </ul>



# Omnisport





## 5. omnisport

omnisport wil zeggen 'veelzijdig' sporten.

Wie een goede sport- en spelbegeleider wil zijn, moet uiteraard ook op de hoogte zijn van allerlei spelregels en organisatievormen die je zou kunnen toepassen.

Dit jaar maken we kennis met de spelregels van:

- Ultimate Frisbee
- Tjoekbal
- Badminton
- Tafeltennis

Daarnaast zien we ook 2 verschillende organisatievormen:

- Een laddercompetitie
- Het Keizersysteem

### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

**LPD 33** → De leerlingen analyseren een aangereikte activiteitenfiche in functie van een bewegingsactiviteit.

**LPD 36** → De leerlingen analyseren de agogische vaardigheden van een lesgever tijdens bewegingsactiviteiten op basis van een aangereikt observatieprotocol.



## 5.1 Spelregels

### 5.1.1 Ultimate Frisbee

Frisbee is een snelle, spectaculaire teamsport. De spelers proberen door over te gooien te scoren in het eindvak van de tegenstander. Gooien, vangen, rennen en samenspelen zijn daarbij belangrijk.

#### Aantal spelers

- Outdoor: twee gemengde ploegen van 7 spelers met maximaal 14 vervangers.
- Indoor: gemengde ploegen van 5 spelers met 10 vervangers.

#### Ultimate frisbee in 10 simpele regels

1. Het veld bij ultimate is ongeveer 100 meter lang en is 37 meter breed. Aan beide uiteinden zit een eindzone van 18 meter.
2. Beide teams beginnen elk punt in hun eigen eindzone. Het verdedigende team gooit de frisbee zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen.
3. Als je de frisbee in de eindzone vangt heb je een punt.
4. Je mag niet lopen als je de frisbee vast hebt.
5. Het verdedigende team kan de frisbee veroveren wanneer: de frisbee op de grond komt, wordt gevangen door de verdediger of buiten het veld landt.
6. Na elk punt mag iedereen uit het team wisselen.
7. Ultimate frisbee is geen contactsport. Dit betekent dat je de frisbee niet van de gooier mag afpakken. Ellebogen, tackles en vasthouden zijn natuurlijk al helemaal niet toegestaan.
8. Als er een overtreding (foul) gemaakt wordt gaat de frisbee daarheen waar hij zou zijn geweest als de foul niet gemaakt zou zijn.
9. Ultimate is een teamsport zonder straffen. De spelers geven zelf aan wanneer zij iets een overtreding vinden (call). Als beide spelers het niet eens zijn, dan wordt opnieuw gespeeld.
10. Omdat ultimate zonder straffen en scheidsrechter wordt gespeeld, zijn ultimate-spelers eerlijk en sportief. Dit noemen we de "spirit of the game" (**SoTG**).





## Aandachtspunten

- Niet lopen met de frisbee in de hand. (Pivotbeweging is toegelaten)
- Heeft de speler na 10 seconden nog niet gegooid naar een ploegmaat dan is de schijf voor de tegenpartij. Er wordt geteld door de tegenstander.
- De frisbee wordt steeds gegooid, doorgeven mag niet.

## Duur van de wedstrijden

Dit is afhankelijk van het toernooi. Ofwel wordt er gespeeld tot één van de 2 ploegen een bepaald aantal punten gescoord heeft (outdoor meestal 21, indoor meestal 15 of 18).

Ofwel wordt er gespeeld met een tijdslimiet (outdoor meestal 2 x 25 minuten, indoor 25 minuten zonder half-time)

## Spirit of the Game

Bij Ultimate frisbee gebruiken we de Engelse term "Spirit of the Game" als we spreken over de sportiviteit van spelers en teams. Omdat je zelf de wedstrijd regelt speel je spannende, sportieve wedstrijden zonder scheidsrechter en hou je er altijd een goed gevoel aan over.

Na afloop van elke wedstrijd deel je "Spiritpunten" uit aan je tegenstander en aan het eind van het toernooi wordt opgeteld welk team de "Spirit of the Game" prijs wint.

Je speelt met spirit als je:

- De regels gebruikt om een eerlijke wedstrijd te spelen. Doe je best om te winnen, maar hou je aan de regels. Zeg 'foul' wanneer er een fout is gemaakt en stop met spelen als iemand anders zo'n 'call' maakt.
- De regels kent. Je kunt de wedstrijd nooit zelf regelen als je de regels niet kent. Leg je tegenstander de spelregels uit als dat nodig is. Je kunt ook zelf roepen dat je een overtreding gemaakt hebt, dat is echt super spirit!
- Rustig kunt blijven. Luister rustig naar de mening van je tegenstander en stel vast of je het met elkaar eens bent. Zo niet, dan gaat de schijf een stap terug in het spel.
- Aardig bent en plezier maakt. Juich voor je eigen team en feliciteer je tegenstander met een mooie actie. Stel jezelf voor aan de tegenstander en wens hem succes.

Het draait dus allemaal om respect voor elkaar en voor de regels. Je krijgt respect als je geweldig speelt, maar alleen als je dit ook sportief doet. Zeggen tegen een teamgenoot dat hij wat minder hard moet schreeuwen is goede spirit! Die ene beginnende speler in je team niet de frisbee toespelen is slechte spirit. De beste spirit hoort bij het team dat eerlijk speelt en zijn best doet om te winnen.





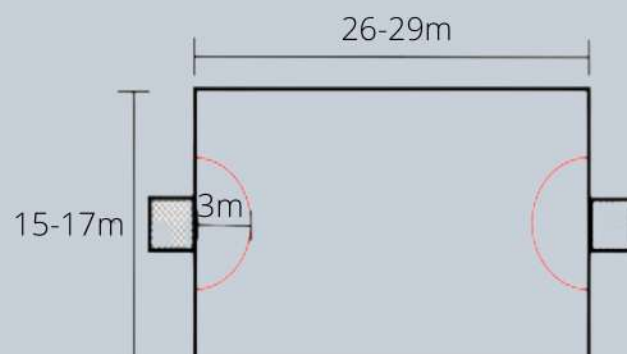
## 5.1.2 Tjoekbal

Tjoekbal is een spelvorm waarbij het doel is om de bal, zonder dat deze de grond raakt, in de TJOEK te gooien en vervolgens door een medespeler te laten vangen. Het is makkelijker gezegd dan gedaan, het gaat er namelijk om dat je tijdens het spel veel met elkaar overlegt en samenwerkt.

### Speluitleg

Maak het speelveld klaar met een tjoek aan beide kanten. Rond het tjoek is een cirkel waarin niet gelopen mag worden. Markeer de cirkel met pylonen of trek een lijn met krijt.

1. Er wordt 5 tegen 5 gespeeld
2. Beide teams moeten proberen de bal in de tjoek te gooien en ervoor zorgen dat een teamgenoot de bal vangt. Lukt dit, dan heeft dit team een punt.
3. Er mag gescoord worden in beide tjoeks.
4. Heb je gescoord, dan moet je recht van aanval halen in het middenvak.
5. Heb je de bal afgepakt van de tegenstander, dan mag je meteen proberen te scoren.
6. Er mag niet gelopen worden met de bal.
7. De speler met de bal heeft vrij balbezit.
8. Beide teams mogen niet in het doelgebied komen.
9. Een wedstrijd duurt 3 X 15 minuten.

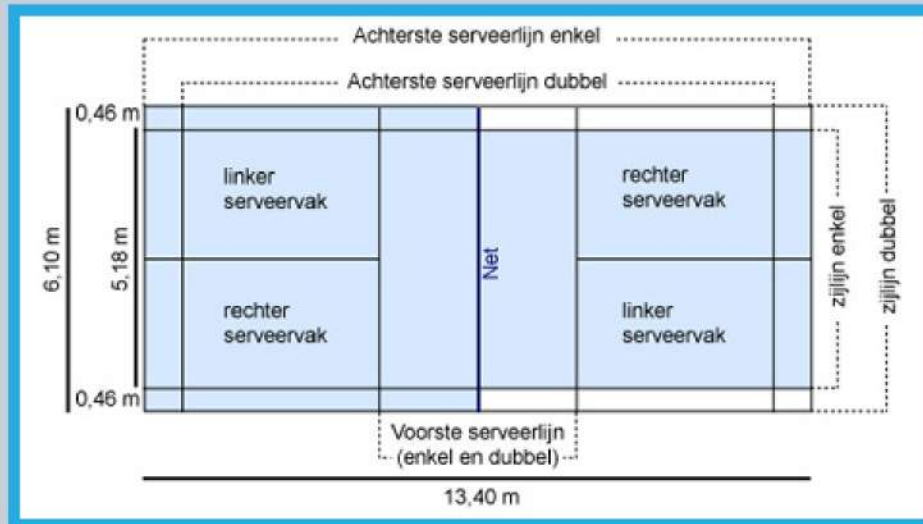


## 5.1.3 Badminton

### Speelveld

Het speelveld voor badminton ziet er zo uit:

Het veld is 13,40 meter lang en 6,10 meter breed. Het net moet bij de palen 155 cm hoog zijn.



### Spelregels

#### Toss

Voordat een spel begint is er een loting (toss). Wie deze toss wint mag een keuze maken uit de volgende mogelijkheden:

- eerst serveren of eerst de service ontvangen
- het spel beginnen aan de ene kant dan wel aan de andere kant.

De tegenpartij kiest uit de overgebleven mogelijkheden. Dus indien bijvoorbeeld de winnaar van de toss er voor kiest om eerst te serveren, dan is de verliezer van de toss de eerste ontvanger en kiest deze dus de kant van het veld waarop hij/zij begint. Bij de stand 0-0 en alle even punten, wordt geserveerd vanuit het rechter serveervak. Bij alle oneven punten wordt geserveerd vanuit het linker serveervak. Na iedere score vindt de service plaats vanuit het naastliggende serveervak.



## Service

### Algemeen

De service is heel belangrijk in badminton. Een service is goed als:

- deze onderhands geslagen wordt
- deze diagonaal in het juiste speelvak wordt gespeeld
- de serveerder niet op of tegen de lijnen staat;
- de serveerder met beide voeten op de grond staat.
- Onderhands: Het racketblad moet naar beneden wijzen.

### Service enkelspel

- Iedere speler heeft één servicebeurt.
- In één servicebeurt kunnen géén of meer punten gescoord worden.
- Als je een fout maakt, gaat de service naar de tegenstander en deze krijgt een punt.

### Service dubbelspel

- Ieder team heeft een servicebeurt.
- Bij een even stand wordt vanuit het rechter vak geserveerd. Bij een oneven stand uit het linker.
- In één servicebeurt kunnen géén of meer punten gescoord worden door dezelfde speler.
- Er wordt alleen van serveer vak gewisseld als je zelf (of je partner) een punt maakt.

## Telling

Er wordt gespeeld op basis van het rally-point systeem (elke punt is ook echt een punt)

De wedstrijd gaat om 2 gewonnen games tot 21 punten.

Er moet worden gewonnen met een verschil van 2 punten tot een maximum van 30.

Dus wie als eerste de 30 bereikt heeft de game gewonnen.

Je scoort een punt

- als je de shuttle in het speelveld van de tegenstander op de grond slaat;
- als de tegenstander de shuttle in het net, onder het net, tegen het plafond of zijmuren of buiten jouw speelveld slaat;
- als de tegenstander de shuttle slaat voordat deze over het net is;
- als de tegenstander de shuttle twee maal achter elkaar raakt.

Je krijgt een punt tegen

- als de shuttle binnen je speelveld op de grond valt;
- als de shuttle tijdens de service, buiten het juiste serveervak van je tegenstander valt;
- als je in het net slaat;
- als je de shuttle twee maal achter elkaar raakt.

## Let

Een let betekent dat de rally opnieuw moet worden gespeeld als gevolg van een onvoorziene gebeurtenis (bijvoorbeeld als de shuttle van anderen in jouw veld valt)



## 5.1.4 Tafeltennis

### Doel van het spel

Tafeltennis wordt gespeeld door twee of vier spelers. Iedere speler (bij twee spelers) of elk team (bij vier spelers) heeft één tafelhelft. Beide helften van de tafel worden gescheiden door een net. Doel van het spel is om een balletje met behulp van een batje over het net op de tafelhelft van de tegenstander te slaan, op zo'n manier dat deze de bal niet meer of niet meer correct op jouw tafelhelft weet terug te slaan.

"Correct" houdt in dat de bal na één keer stuiten op de eigen tafelhelft direct met het batje over of via het net op de andere tafelhelft wordt geslagen.

Elke keer dat je tegenstander de bal niet meer (correct) weet terug te slaan, krijg je een punt.



### Basisregels

1. Elke game gaat tot elf punten
2. Een wedstrijd gaat volgens de 'best of five' methode: diegene die het eerst drie games wint, heeft gewonnen.
3. Om een game te winnen moet er minimaal twee punten verschil zijn.
4. De opslag/service wisselt om de twee keer
5. Vanaf 10-10 wisselt de service om en om, telkens één opslag per persoon per keer
6. Bij de opslag moet je de bal plusminus 16 centimeter recht omhoog gooien voordat je de bal slaat
7. Via een toss bepaal je wie de wedstrijd met de opslag mag beginnen
8. Bij de service moet je de bal op een vlakke hand hebben bij de opgooi
9. Je hand met bal mag bij het begin van de opgooi niet onder de tafel zijn
10. Je tegenstander moet de bal bij de opslag kunnen zien, je mag hem niet afschermen met een hand, hoofd, schouder of buik
11. Je bent verplicht met een batje te spelen met een rood rubber aan de ene kant en een zwarte aan de andere kant.
12. Wanneer je het net raakt met de opslag dan gaat het punt onmiddellijk naar de tegenstander. (geen 2de opslag)

### Overige regels

- Het punt wordt overgespeeld als het spel buiten de schuld van de spelers wordt verstoord (bijvoorbeeld door een voorbijvliegende bal van een andere tafel).
- Als een speler tijdens een rally met zijn hand de tafel of het net aanraakt, verliest hij direct het punt.
- Als een game na 10 minuten spelen nog niet is beslist (tenzij beide spelers al minstens 9 punten hebben gescoord), serveren de spelers om en om, en wint de ontvangende speler automatisch het punt als hij de bal 13 maal weet te retourneren.

### Dubbelspel

Behalve één tegen één kun je ook twee tegen twee spelen. Hierbij geldt dat de spelers van elk team verplicht om de beurt de bal moeten terugslaan. Je moet dus altijd de bal van dezelfde tegenstander terugslaan, ook al speel je dan tegen een team. In een nieuwe game wordt de speelvolgorde omgedraaid en moet je steeds de bal van de andere speler van het team terugslaan. Voor serveren bij het dubbelspel geldt dat je de bal altijd schuin over het net naar het vak (het "kwart" van de tafel) van je directe tegenstander moet spelen.





## 5.2 Tornooisystemen

### 5.2.1 De laddercompetitie

Het laddertoernooi is een zogenaamd "challenge"-format en wordt veel op clubniveau gebruikt.

Alle deelnemers worden ofwel in een willekeurige volgorde geloot of gebaseerd op eerdere prestaties gerangschikt van betere (bovenaan de ladder) tot mindere (onderaan de ladder).

Over een langere periode hebben alle deelnemers de kans een ander uit te dagen. Wie de uitgedaagde is, wordt bepaald door de lijst (de ladder) : je mag nooit iemand uitdagen die meer dan 2 of 3 plaatsen hoger dan jezelf staat in de lijst. Indien de uitdager wint, dan worden de 2 spelers van plaats gewisseld. Indien de uitdager het onderlinge duel verliest, mag hij deze speler niet meteen terug uitdagen. Eerst dient een andere uitdaging gespeeld te worden.

Het jammere is dat wanneer het einde van dit toernooi nadert, niet noodzakelijk de beste speler bovenaan staat : niet iedereen zal evenveel wedstrijden gespeeld hebben of anderen uitgedaagd hebben.





## 5.2.2 Het Keizersysteem

In het keizersysteem wordt de startplaats bepaald d.m.v. loting.  
Op startsignaal begint het duel.  
Op het eindsignaal stopt het duel en weten we wie de winnaar is.

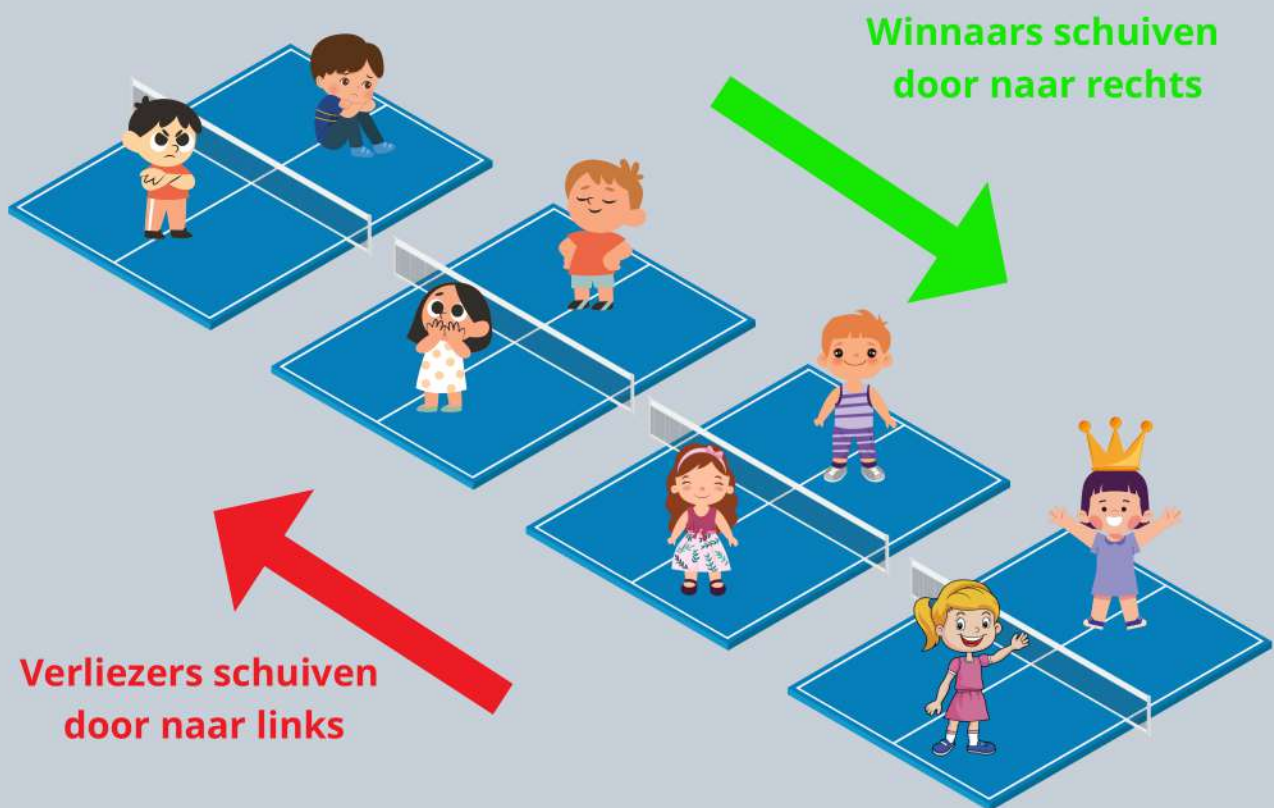
De winnaars schuiven door naar rechts en de verliezers schuiven door naar links.  
Daarna wordt het tweede duel gespeeld en worden de stappen herhaald.

Het doel is om na X aantal duels uiterst rechts te eindigen om zo de troon van Keizer op te eisen.

Wie uiterst links eindigt, beland op de laatste plaats.

Tijdens het laatste duel staan er dus 2 partijen in het laatste veld.  
Zij strijden dan voor de eerste en tweede plaats.

Het voordeel van dit systeem is dat je na een tijd tegen tegenstanders van je eigen niveau aan het spelen bent.



## 5.3 Werkblad: Omnisport

Vraag 1: Waarvoor staat de afkorting SoTG? In welke sport is dit van toepassing? Leg uit in je eigen woorden waarvoor dit staat. /5

De afkorting SoTG staat voor: .....

In welke sport? .....

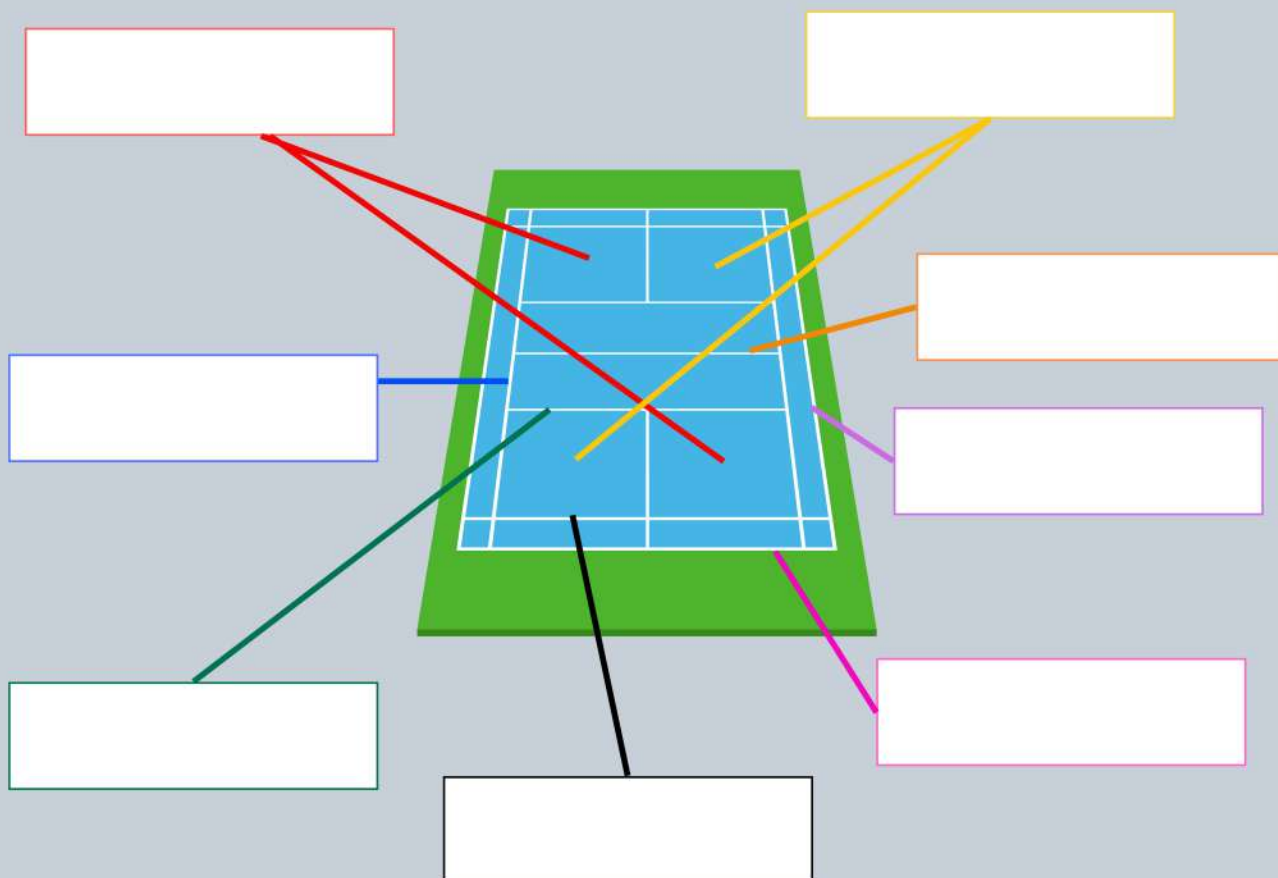
Uitleg:

.....  
.....  
.....

Vraag 2: Leg uit hoe je bij Tjoekbal punten kan scoren? /2

.....  
.....

Vraag 3: Benoem de lijnen en de vlakken van het badmintonveld. /4



Vraag 4: Geef 2 nadelen van een laddercompetitie.

/2

Nadeel 1: .....

Nadeel 2: .....

Vraag 5: Wat is het grote voordeel van het Keizersysteem?

/1

.....  
.....



In de praktijkles krijg je in groepjes de activiteitenfiche van frisbee, badminton, tafeltennis en tjoekbal. Het is aan jullie om deze fiches te analyseren en het spel vervolgens uit te leggen aan je klasgenoten. 1 groepje legt uit, 2 groepjes spelen het spel en 1 groepje observeert. (zie bijlage: 'observatieprotocol lesgever')







**Multimove**

## 6. Multimove

In dit hoofdstuk maken we kennis met Moovie de kikker. Deze kikker is de mascotte van Multimove.

- Maar wat is Multimove?
- Voor wie is het bedoeld?
- Wat biedt Multimove aan en waar werken ze rond?

Dat kom je allemaal te weten op de volgende pagina's!



### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

**LPD 26** ➡ De leerlingen tonen het belang aan van een brede motorische basisvorming voor de ontwikkeling en een gezonde levensstijl van het kind.

**LPD 27** ➡ De leerlingen herkennen de ontwikkelingsfasen bij het kind.

**LPD 28** ➡ De leerlingen herkennen motorische basisvaardigheden bij observaties van bewegingsactiviteiten

**LPD 29** ➡ De leerlingen illustreren leerlijnen per bewegingsvaardigheid en differentiatiemogelijkheden binnen een leeftijdsfase van kinderen.

**LPD 30** ➡ De leerlingen illustreren hoe de begeleiding van bewegingsactiviteiten afgestemd wordt op de ontwikkeling van het kind.

**LPD 31** ➡ De leerlingen leggen uit hoe verschillende motorische basisvaardigheden in een les samen opgebouwd worden.





## 6.1 Wat is Multimove?



Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen.

Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sport-specifieke vaardigheden te leren.

Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.



Scan de QR code en bekijk het filmpje van Sport Vlaanderen over Multimove!

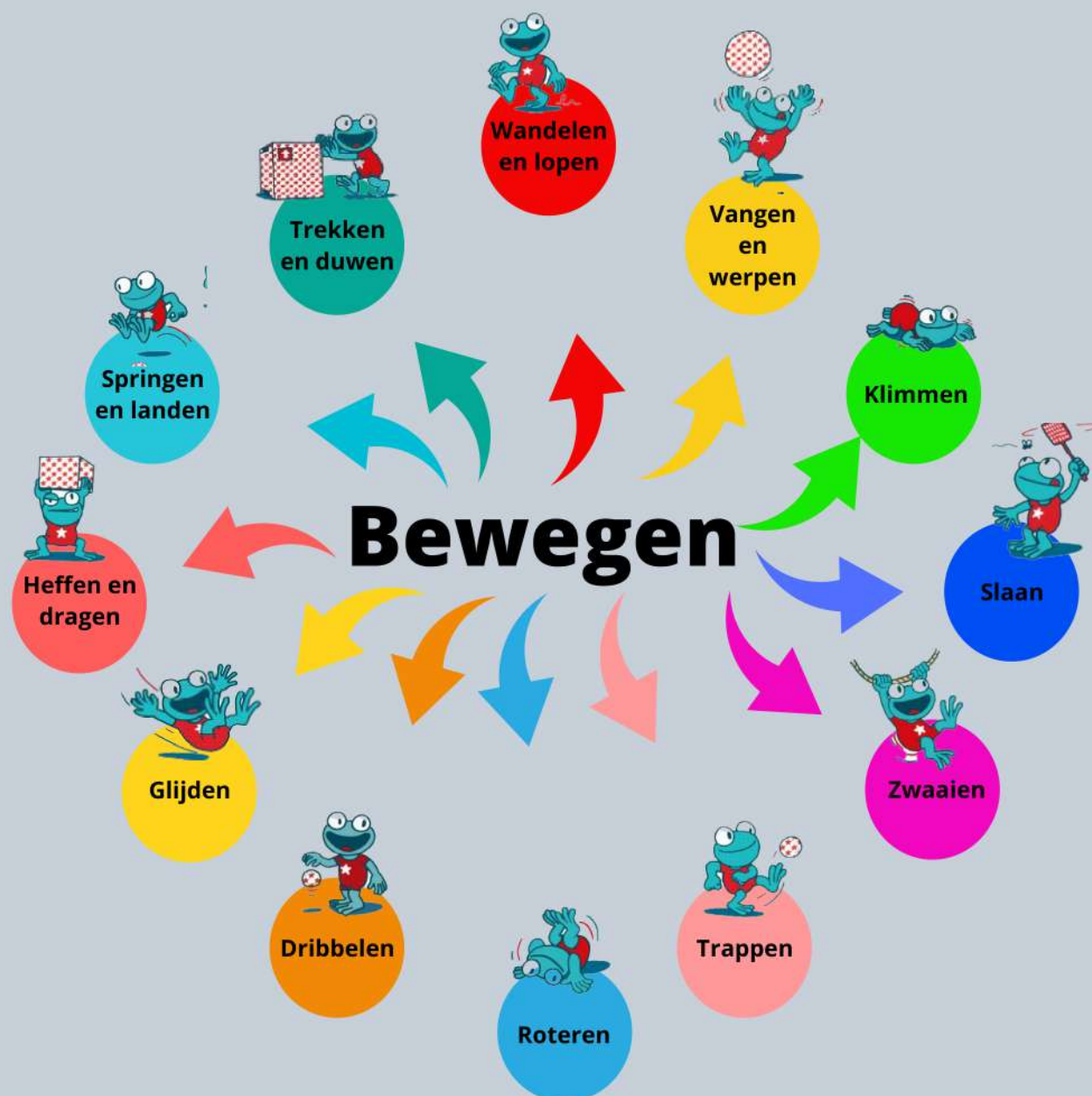
### Wist je dat ...

- kinderen die meer dan 2 uur per dag tv kijken meer kans hebben om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen?
- te lang neersitten slecht is voor de gezondheid.
- de meeste kinderen meer dan 90% van de uren die ze wakker zijn, binnen spenderen, maar dat kinderen die meer buiten spelen, fysiek actiever zijn?
- 1 op 5 kinderen te maken heeft met overgewicht en een bewegachterstand.



**Regelmatig bewegen is goed voor iedereen, en vooral voor jonge kinderen. Kinderen tussen 3 en 8 jaar oud zitten in een cruciale ontwikkelingsfase. Hun motorische vaardigheden zijn volop in ontwikkeling en daarom moeten ze meer nog dan anderen gestimuleerd worden om veel te bewegen. Een goede motorische ontwikkeling zorgt ervoor dat kinderen ook op latere leeftijd actief blijven.**

## 6.2 Twaalf bewegingsvaardigheden



**Wist je dat kinderen zonder ontwikkelde fundamentele bewegingsvaardigheden ...**

- minder fysiek actief is en daardoor een minder gezonde levensstijl heeft.
- minder geneigd is om nieuwe bewegingsuitdagingen aan te gaan.
- vaker stopt met bewegen en sporten op latere leeftijd.





## 6.2.1 WANDELEN EN LOPEN



### Verschillende vormen van wandelen en lopen

Kruispas, huppelen, galloperen, skippen, op de tenen stappen of lopen, op de hielen stappen, gehurkt, snelwandelen, zijwaartse bijtrekpas,...

### Ritmisch

Snel, traag, regelmatig, versnellen of vertragen, grote passen, kleine passen, onder tijdsdruk, op het ritme van bv een trom,...

### Met hindernis

#### Soort materiaal

Bank, Plint, Horde, balk, toversnoer, touw, kegels, blokken, hoepel, ondergrond,...

#### Ordering materiaal

Lineair, cirkelvormig, ovaal, stervormig, vierkant, door elkaar, kronkelend, zigzag,...

#### Opstelling materiaal

Vlak, groot t.o.v. klein, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel

### Met object

#### Verplaatsen met:

Loopklossen, Stelten, loopbal, ton, vat,...

#### Meenemen van:

ballonnen, strandballen, foambalen, pittenzakken, sjaal, plastic ringen, springtouwen, stokken,...

### Met partner of groep

#### Met anderen:

- als helper
- als partner
- als tegenstander

Met het passeren van een hindernis, ...

### In verschillende richtingen

Voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal, rond een object, linksom, rechtsom, slalom, slangvormig, zigzag, een traject afleggen met of zonder gefixeerd punt,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: LOPEN EN WANDELEN

<b>3 &amp; 4 jaar</b>	<b>Wandelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind heeft niet altijd een duidelijke voetafrol</li> <li>• Het kind heeft een brede steunbasis, de voeten staan ver uit elkaar.</li> <li>• Het kind kan op de tenen en hielen wandelen.</li> <li>• Het kind wandelt met een gekruiste arm-beencoördinatie.</li> <li>• Het kind begint de paslengte te vergroten (4 jaar)</li> </ul>
	<b>Lopen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind loopt goed rechtdoor.</li> <li>• Het kind heeft een soms moeilijk observeerbare zweeffase. (3 jaar)</li> <li>• Het kind heeft een korte en beperkte beenzwaai.</li> <li>• Het kind loopt met een gekruiste arm-beencoördinatie.</li> <li>• Het kind loopt rond obstakels en kan scherpe bochten nemen.</li> <li>• Het kind loopt efficiënt. (4 jaar)</li> </ul>
	<b>Evenwicht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan 3 tot 5 seconden op de voorkeursvoet staan.</li> <li>• Het kind heeft evenwicht op een breed steunvlak.</li> <li>• Het kind kan een tental passen voorwaarts op een balk of plank stappen.</li> </ul>
<b>5 &amp; 6 jaar</b>	<b>Wandelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind wandelt vlot en heeft een duidelijke en goede voetafrol.</li> <li>• Het kind heeft een smalle steunbasis.</li> <li>• Het kind stapt vlot van het ene steunvlak op het andere. (5 jaar)</li> <li>• Het kind wandelt vlot achterwaarts met voetafrol. (6 jaar)</li> <li>• Het kind kan in een rechte lijn wandelen en bij elke stap in de handen klappen.</li> </ul>
	<b>Lopen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind loopt mooi rechtop en heeft een goede lichaamsbeheersing.</li> <li>• Het kind drijft de loopsnelheid op.</li> <li>• Het kind loopt vlot rond obstakels</li> <li>• Het kind start, stopt en draait tijdens het lopen en kan versnellen en vertragen.</li> </ul>
	<b>Evenwicht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan 3 tot 5 seconden op de niet-voorkeursvoet en 10 seconden op de voorkeursvoet staan.</li> <li>• Het kind kan 10 seconden 10 tot 15 seconden op de tenen staan.</li> <li>• Het kind kan stappen op een smal en licht labiel steunvlak.</li> <li>• Het kind heeft een goed evenwicht en kan voorwaarts over een smalle balk of lijn stappen.</li> <li>• Het kind maakt zijwaartse compensatiebewegingen om het evenwicht te behouden.</li> </ul>

<b>7 &amp; 8 jaar</b>	<b>Wandelen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind wandelt vlot achterwaarts zonder achterom te kijken.</li> <li>• Het kind kan wandelen en ondertussen langere periodes rondom zich kijken.</li> <li>• Het kind vertoont een matuur wandelpatroon. (Goede arm en beencoördinatie + goede voetafrol)</li> </ul>
	<b>Lopen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind sprint op de bal van de voet.</li> <li>• Het kind vertoont een matuur looppatroon</li> </ul>
	<b>Evenwicht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan langer dan 15 seconden blijven staan op de voorkeurs- en niet-voorkeursvoet.</li> <li>• Het kind heeft een goed evenwicht op labiele ondergrond en verschillende steunvlakken.</li> <li>• Het kind combineert evenwicht met andere handelingen..</li> </ul>



## 6.2.2 KLIMMEN



### Verschillende vormen van klimmen

Omhoog, omlaag, zijwaarts, diagonaal, met klimslag, met knopen, in 1 touw, in 2 touwen,...

### Verschillende vormen van klauteren

Omhoog, omlaag zijwaarts, diagonaal, zachte of steile helling, harde of zachte ondergrond, stabiel of labiel steunvlak, weinig of veel steunpunten, met touw met of zonder knopen,...

### Met hindernis

#### Soort materiaal

Bank, Plint, Horde, balk, toversnoer, touw, kegels, blokken, hoepel, klauterraam, sportraam, rekstok, brug, ringen, natuurlijke hindernissen,...

#### Ordering materiaal

Lineair, cirkelvormig, ovaal, stervormig, vierkant, door elkaar, kronkelend, zigzag,...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, groot t.ov. klein steunvlak

### Verschillende vormen van sluipen en kruipen

#### Voortbewegen over de grond m.b.v. de ellebogen:

voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, geblinddoekt, voorlings, ruglings,...

#### Op handen en knieën

voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts in gekruiste coördinatie

Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts in parallelle coördinatie.

Voorlings of ruglings

In pomphouding, op handen en voeten, al dan niet met vormspanning

### Met partner of groep

- Met één of meerdere partners treintje maken
- één geblinddoekt, ander begeleidt
- 'Onder de brug'

### Met object

Ballonnen, strandballen, foambalen, pittenzakken, sjaal, plastic ringen, springtouwen, stokken,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: KLIMMEN

### 3 & 4 jaar

- Het kind kan goed sluipen en kruipen
- Het kind kan het eigen lichaamsgewicht nog niet dragen.
- Het kind stapt/klautert op een trap waarbij 2 voeten elke trede gebruiken. (3 jaar)
- Het kind trapt altemnerend met linker- en rechter voet op een trap. (4 jaar)
- Het kind klautert en klimt met bijtrekpas (3 jaar) of wisselpas (4 jaar) en daalt met bijtrekpas.
- Het kind verplaatst bij het klauteren en klimmen eerst beide handen en dan beide voeten. (3 jaar)
- Het kind verplaatst bij het klauteren en klimmen homolog de linkerhand en -voet afwisselend met de rechterhand en -voet. (4 jaar)
- Het kind kan gemakkelijk hindernissen overwinnen en heeft nood aan speelse uitdagingen.
- Het kind kruipt/klautert vlot over breed en stabiel materiaal.
- Het kind kan nauwelijks tot niet klimmen in een knopentouw.

### 5 & 6 jaar

- Het kind kan goed sluipen en kruipen.
- Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tijd dragen.
- Het kind kan 1 treden op een trap overslaan.
- Het kind klautert, klimt en daalt met wisselpas.
- Het kind verplaatst bij het klauteren en klimmen de linkerhand en rechtervoet afwisselend met de rechterhand en linkervoet. (gekruiste coördinatie)
- Het kind heeft nood aan uitdagende klauter- en klimtuigen.
- Het kind kruipt/klautert/klimt vlot over smal en stabiel materiaal.
- Het kind kan tot 2,5m hoog klimmen aan het sportraam.
- Het kind kan voorwerpen meenemen tijdens het sluipen, kruipen, klauteren en traplopen.
- Het kind kan omhoog en zijwaarts klimmen in een knopentouw.

### 7 & 8 jaar

- Het kind kan goed sluipen en kruipen
- Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tot langere tijd dragen.
- Het kind kan 2 treden op een trap overslaan.
- Het kind kan moeilijke hindernissen overwinnen.
- Het kind kan ruglings klauteren.
- Het kind kruipt/klautert/klimt vlot over smal en labiel materiaal.
- Het kind kan schuin, op- en afwaarts klimmen in een knopentouw.
- Het kind kan gedurende een korte tijd met een voetenklem klimmen.



## 6.2.3 ZWAAIEN



### Verschillende vormen van hangen

Strekhang, handen- en knieënhang, éé-benige knieënhang, kniehang gekruist, voetenhang, kleine negel, buikbalans met of zonder handen, spagaat, arabesk voorwaarts en achterwaarts,...

### Verschillende vormen van slingeren

Met afsprong in voorzwaai of achterzwaai, in zit, in stand, in strekhang, in handen en knieënhang, knieënhang, voorwaarts, achterwaarts,...

### Met variatie van materiaal

#### Soort materiaal

Touwen met knoop, ringen, trapezestokken, sportraam, touw(ladder), rekstok, brug, trapezoïde,...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, ...

### Verschillende vormen van schommelen

Met afsprong in voorzwaai of achterzwaai, in zit, in stand, in strekhang, in handen en knieënhang, knieënhang, voorwaarts, achterwaarts,...

### Met partner of groep

Met één of meerdere partners synchroon hangen of slingeren, slingerbeweging in stand houden, met meerdere op een trapeze,...

### Met object

Ballonnen, strandballen, foambalen, pittenzakken, sjaal, plastic ringen, springtouwen, stokken,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: ZWAAIEN

### 3 & 4 jaar

- Het kind kan het eigen lichaamsgewicht nauwelijks tot niet dragen.
- Het kind kan niet zelfstandig hangen, slingeren en schommelen.
- Het kind heeft weinig tot zeer veel ondersteuning nodig.
- Het kind kan met begeleiding omgekeerd hangen.
- Het kind kan geen zwaaibeweging onderhouden.

### 5 & 6 jaar

- Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tijd dragen.
- Het kind kan zelfstandig hangen, slingeren en schommelen.
- Het kind kan zelfstandig omgekeerd hangen.
- Het kind kan een zwaaibeweging een korte tijd onderhouden.

### 7 & 8 jaar

- Het kind kan het eigen lichaamsgewicht een korte tot langere tijd dragen.
- Het kind kan vlot hangen, slingeren en schommelen.
- Het kind kan een zwaaibeweging een langere tijd onderhouden.
- Het kind kan omgekeerd hangen met de handen vast aan een stang, stok, bank of ladder.





## 6.2.4 ROTEREN



### Rond de lengteas

Linksom, rechtsom, ...

Vanuit verschillende houdingen:

- staand
- liggend
- zittend
- ...



### Vanuit een beweging

Afstoot met 2 voeten of met 1 voet,

Na aanloop

Na een landing

...



### Met variatie van materiaal

#### Soort materiaal

Ringen, trapezestokken, bank, plint, balk, toversnoer, touw, kegels, blokken, hoepels, rekstok, brug, trapezoïde, trampoline, springplank, ondergrond,...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, ...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, door elkaar,...



### Rond de breedte-as (+ schommelen)

Op, van, over of door een vlak

Aan of om een toestel

Voorwaarts of achterwaarts

Vanuit verschillende houdingen:

- staand
- hurkzit
- knieënstand

Smal of breed steunvlak

...



### Met partner of groep

Synchroon rollen

Rolvormen met partner

Gerold worden



### Met object

Meenemen van: ballonnen, strandballen, foambalen, pittenzakken, sjaal, plastic ringen, springtouwen, stokken,...

## ONTWIKKELINGSLIJN: ROTEREN

3 & 4 jaar	Algemeen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het kind rolt liggend om de lengteas, maar strekt zich niet volledig uit.</li><li>• Het kind ontdekt het voor-achterwaarts schommelen om de breedte-as.</li><li>• Het kind ontdekt het zijwaarts wiegen om de lengteas.</li></ul>
	Koprol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het kind maakt contact met het hoofd op de grond.</li><li>• Het kind heeft een ongecoördineerde armbeweging die de rol niet ondersteunt en valt soms zijwaarts.</li><li>• Het kind vormt geen bolletje, maar heeft een zeer losse 'C'-positie.</li><li>• Het kind kan niet rechtstaan na het rollen en zit in een open 'L'-positie.</li></ul>
5 & 6 jaar	Algemeen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het kind rolt liggend om de lengteas, met de armen uitgestrekt boven het hoofd.</li><li>• Het kind kan draaien/rollen rond een trapeze of stang in voor- en achterwaartse richting.</li></ul>
	Koprol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het hoofd leidt de actie, maar het raakt nog steeds licht de grond tijdens het rollen.</li><li>• Het kind gebruikt de armen en handen om de rol te ondersteunen, maar levert weinig kracht bij het afzetten.</li><li>• Het kind rolt aanvankelijk in een bolletje, compacte 'C'-positie, maar eindigt de rol nog steeds in een open 'L'-positie</li><li>• Het kind kan 1 volledige rol doen.</li></ul>
7 & 8 jaar	Algemeen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het kind kan meerdere keren na elkaar liggend en uitgestrekt rollen om de lengteas.</li><li>• Het kind kan goed beheerst schommelen om de breedte-as.</li><li>• Het kind kan rollen rond de verschillende lichaamsassen.</li></ul>
	Koprol	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het kind kan rollen zonder dat het hoofd de grond raakt.</li><li>• Het kind gebruikt de armen en handen om zich af te zetten en krachtig te rollen.</li><li>• Het kind blijft de volledige rol in een compacte 'C'-positie.</li><li>• Het kind komt terug op de voeten terecht door het momentum van de rol.</li><li>• het kind kan meerdere rollen na elkaar uitvoeren.</li></ul>



## 6.2.5 GLIJDEN



### Verschillende vormen van glijden

Op, van, over of door een vlak  
Met of zonder aanloop

Verschillende uitgangsposities:

- Buiklig of ruglig
- zitten of staan
- Handen en voetensteun
- ...

### In verschillende richtingen

Linksom of rechtsom  
Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts  
Slalom of zigzag

...

### Met hindernis

#### Soort materiaal

bank, plint, balk, toversnoer, touw, kegels, blokken, hoepels, rekstok, brug, trapezoïde, klauterraam, ondergrond,...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, groot of klein steunvlak, steil,...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, door elkaar, ovaal, stervormig, vierkant, kronkelend, zigzag,...

### Met hulpmiddelen

Glijdeken, doek, mat, bank, plastic, zwemplankjes, ijsschaatsen, waveboarden, skimboarden, dienblad, Rola Bola, rolplanken, fietsen, loopfietsen, step, rolschaatsen, skeelers, skateboards,...

...

### Met partner of groep

iemand helpen bij de uitgangspositie

iemand trekken of duwen

Synchroon glijden

Glijvormen met partner

...

### Met object

Meenemen van: ballonnen, strandballen, foambalen, pittenzakken, sjaal, plastic ringen, springtouwen, stokken,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: GLIJDEN

**3 & 4  
jaar**

- Het kind glijdt eerder stappend, al dan niet met een korte glijfase.
- Het kind kan vlot overweg met verschillende modellen van loopfietsen, zowel met een brede als een smalle steunbasis.
- Het kind kan een driewieler besturen.
- Het kind kan voorzichtig stappen.
- Het kind kan schaatsen op 2-ijzer schaatsen.

**5 & 6  
jaar**

- Het kind leert fietsen zonder steunwielen (5 jaar)
- Het kind kan goed rolschaatsen en stappen.
- Het kind leert in-line skaten en schaatsen met -ijzer schaatsen.

**7 & 8  
jaar**

- Het kind kan goed fietsen, schaatsen, stappen en in-line skaten.
- Het kind heeft voldoende evenwicht en coördinatie om het skateboarden onde de knie te krijgen.



## 6.2.6 SPRINGEN EN LANDEN



### Verschillende vormen van springen

Op, van, over, in, tussen of door een vlak, met 1 of 2 voeten, ver- of hoogspringen, dieptesprongen, steunsprongen, opsprongen, slangvormig, zigzag, slalom, op een lijn, in een patroon, in een curve, met bijkomende bewegingen (bv iets nemen tijdens de afstoot)

### In beweging - in reeks

Vanuit een aanloop met afstoot met 1 of 2 voeten, vanuit een versnellende aanloop, lage of hoge afstootplaats, vanuit slingerbeweging, vanuit hang, ritmisch of willekeurig meerdere springoefeningen, in een bewegend touw,...

### Met hindernis

#### Soort materiaal

bank, plint, balk, toversnoer, touw, kegels, blokken, hoepels, fietsbanden, bananendoos, krachtballen, matten, trampoline, opgerolde lange mat, tapijttegels, krijtstrepen, springplank, horde,...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, groot of klein steunvlak, steil,...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, door elkaar, ovaal, stervormig, vierkant, kronkelend, zigzag,...

### Diverse vormen van landen

#### Op verschillende lichaamsdelen

op 1 of 2 voeten, op 1 of 2 handen, op de buik, op de rug, op de schouders,...

#### Op een vrije plaats of aangeduide plaats

#### Op verschillende bodems

dikke valmat, zandbak, water,...

#### Met bijkomende bewegingen

bv iets nemen tijdens het landen,...

### Met partner of groep

Met 2 afwisselend, met 2 tegelijk, met meerdere,...

### In verschillende richtingen

Voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts, Diagonaal, Links of rechts, ...

## ONTWIKKELINGSLIJN: SPRINGEN EN LANDEN

<b>3 &amp; 4 jaar</b>	<b>Algemeen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam is niet stabiel tijdens het springen en landen.</li> <li>• Het kind zwaait met de armen voor evenwicht en niet ter ondersteuning van de sprong zelf.</li> <li>• Huppelen, hinkelen en touwtje springen zijn moeilijk; Focus op verkennen en uitproberen.</li> </ul>
	<b>In de verte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam blijft rechtop of leunt slechts in kleine mate naar voor tijdens de sprong.</li> <li>• Het kind springt vanuit stilstand met 2 voeten samen, 30 à 50 cm ver.</li> <li>• Het kind kan een 3-tal sprongen na elkaar uitvoeren met de beide voeten samen.</li> </ul>
	<b>In de hoogte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan moeilijk met 2 voeten samen springen.</li> <li>• Het kind haalt weinig hoogte bij het springen, 15 à 25 cm.</li> <li>• het kind springt over een touw van 5 à 10 cm hoog.</li> <li>• Het kind ondersteunt de sprong niet met de armen.</li> <li>• Het kind strekt het lichaam niet volledig.</li> <li>• Het kind kan een 10-tal passen voorwaarts op een balk of plank stappen.</li> </ul>
	<b>In de diepte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind springt van de onderste trede van een trap.</li> <li>• Het kind springt van een stoel met hulp.</li> <li>• Eén voet leidt de sprong, geen echte zweeffase.</li> </ul>
	<b>Hinken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind hinkt 2 tot 6 keer op de voorkeursvoet.</li> </ul>
<b>5 &amp; 6 jaar</b>	<b>Algemeen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind gebruikt de armen steeds meer ter ondersteuning van de sprong.</li> <li>• Het kind voert sprongen uit met een kleine en korte aanloop.</li> <li>• Het kind is in staat de sprongkracht aan te passen aan de activiteit.</li> <li>• Het kind kan basis huppelen met gekruiste armcoördinatie, hinkelen en touwtje springen.</li> <li>• Het kind kan gelijktijdig springen en in de handen klappen.</li> </ul>
	<b>In de verte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind begint dieper door de benen te gaan als voorbereiding op de sprong.</li> <li>• Het kind brengt de armen zijwaarts om het evenwicht te behouden.</li> <li>• Het kind buigt door de heupen bij de landing.</li> <li>• Het kind springt en landt met 2 voeten samen.</li> <li>• Het kind kan op een bak stappen, met 1 voet afstoten en 50 tot 75 cm ver springen.</li> </ul>



<b>5 &amp; 6 jaar</b>	<b>In de hoogte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind springt met 2 voeten samen en buigt vóór de sprong door de knieën.</li> <li>• Het kind springt ongeveer 30 à 35 cm hoog.</li> <li>• Het kind springt over een touw van ongeveer 25 cm hoog.</li> <li>• Het kind begint stabiel te landen na een sprong.</li> </ul>
	<b>In de diepte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind stoot af op 2 voeten en landt met 1 voet die leidt.</li> <li>• Het kind begint controle te krijgen over de zweeffase.</li> <li>• Het kind kan in evenwicht landen.</li> </ul>
	<b>Hinken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan +- 10 keer hinken, zowel op linker- als op rechtervoet.</li> <li>• Het kind kan +- 3m voorwaarts vorderen bij het hinken.</li> </ul>
<b>7 &amp; 8 jaar</b>	<b>Algemeen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind vertoont een matuur springpatroon.</li> <li>• de armen ondersteunen de sprong en zorgen voor extra kracht.</li> <li>• Het kind strekt de heupen, knieën en enkels bij afstoot.</li> <li>• Het kind vertoont een gecontroleerde zweeffase.</li> <li>• Het kind landt stabiel met flexie in de heupen.</li> <li>• Het kind kan vlot huppelen, hinkelen en touwtje springen.</li> </ul>
	<b>In de verte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind gaat diep door de benen voor het springen.</li> <li>• Het kind stoot af in een hoek van ongeveer 45 °.</li> <li>• Het kind brengt het gewicht naar voor bij de landing.</li> </ul>
	<b>In de hoogte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind heeft een goede armcoördinatie.</li> <li>• Het kind kan stabiel landen.</li> </ul>
	<b>In de diepte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind stoot af met 2 voeten.</li> <li>• Het kind landt met 2 voeten gelijktijdig en de tenen maken het eerste contact met de grond.</li> <li>• Het kind landt met de voeten op schouderbreedte.</li> </ul>
	<b>Hinken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan hinken vanuit stilstand, in beweging of met het overschrijden van voorwerpen.</li> <li>• Het kind kan hinken op de linker- en rechtervoet.</li> </ul>



## 6.2.7 VANGEN EN WERPEN



### Naar een doel

Tegen, in of door een doel werpen, groot of klein doel, laag of hoog doel, dichtbij of ver doel, stilstaand of bewegend doel, met weinig of met veel kracht naar doel werpen, naar vaststaand doel,

Voorbeelden: kegels, korven, hoepels, banden, emmers, bank, goal, snoer, mat, ...



### In beweging

Werpen en vangen met voorafgaande afstoot opwaarts of zijwaarts, tijdens verplaatsing, in de balbaan, zelf de baan van de bal opzoekend, snel na elkaar werpen, steeds snellere naderende ballen vangen, steeds krachtiger naderende ballen vangen,...



### Verschillende vormen van vangen

Met 1 of 2 handen, met hulpmiddel (bv: vangnet, palet, racket, emmer), onderhands en bovenhands, met verschillende lichaamsdelen (bv: hoofd, handen, armen, borst, voet,...), uit verschillende richtingen (bv: links, rechts, ver of dicht bij het lichaam, ...)  
op verschillende hoogtes, met verschillende snelheden, verschillende balbanen, (bv: in de lucht, stuiten, boogje,...)  
op eigen tempo, onder tijdsdruk,...



### Verschillende vormen van werpen

Met 1 of 2 handen, met hulpmiddel, onderhands of bovenhands, voorkeurs- of niet-voorkeurshand, slingerworp of strekworp, stoten met 1 of met 2 handen, zittend, gehurkt of staand, in verschillende richtingen (bv: opwaarts, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts,...)  
over verschillende afstanden (bv: laag-hoog, kort-ver,...)  
precies of willekeurig, met verschillende snelheden, op eigen tempo, onder tijdsdruk,...



### Met partner of groep

Per 2 afwisselend, met 2 tegelijk, met meerdere groepen, 2 ploegen tegen elkaar,...



### Variatie in projectiel

Klein of groot, licht of zwaar, zacht of hard, rond of ovaal, pittenzakken, foamballen, strandballen, ballonnen, kranten, blokken, krachtballen,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: VANGEN EN WERPEN

<b>3 &amp; 4 jaar</b>	<b>Vangen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind kan een schrikreactie (wegdraaien hoofd) vertonen.</li> <li>• Het kind reageert vaak te laat om de bal te kunnen vangen.</li> <li>• Het kind kan een grote bal met trage vlucht vangen met 2 handen.</li> <li>• Het kind probeert de bal te vangen door beide armen volledig te strekken en omklemt de bal met de borst.</li> <li>• Het kind vangt een tennisbal na bots met 2 handen.</li> </ul>
	<b>Werpen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind werpt waarbij de voeten op één lijn blijven staan.</li> <li>• Het kind roteert niet of zeer weinig met het lichaam.</li> <li>• Het kind duwt eerder het voorwerp vanaf de schouder i.p.v. werpen.</li> <li>• Het kind werpt bovenhands, 1 à 2m ver en werpt vaak 'in' de grond.</li> <li>• Het kind kan beter onderhands dan bovenhands werpen.</li> <li>• Het kind heeft moeite met het controleren van de werprichting.</li> <li>• Het kind kan pittenzakken in een doos werpen.</li> </ul>
	<b>Rollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind neemt de bal vast met 2 handen.</li> <li>• Het kind buigt weinig of niet door de knieën bij het rollen van de bal.</li> <li>• Het kind brengt de armen opwaarts na het rollen.</li> <li>• Het kind richt de ogen steeds op de bal.</li> </ul>
<b>5 &amp; 6 jaar</b>	<b>Vangen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind begint de bal te volgen en verplaatst zich volgens de vlucht van de bal.</li> <li>• Het kind brengt de armen, na het vangen, naar de borst.</li> <li>• Het kind vangt vlot een bal met 2 handen. (zowel groot als klein)</li> <li>• Het kind begint een kleine bal met voorkeurshand te vangen.</li> <li>• Jongens vertonen sneller een matuur vangpatroon dan meisjes.</li> </ul>
	<b>Werpen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind begint krachtiger en gericht te werpen.</li> <li>• Het kind brengt de elleboog ter hoogte van de schouder en roteert het lichaam om te werpen.</li> <li>• Het kind stapt uit bij het werpen, aanvankelijk met dezelfde voet voor als de werparm, later met de voet tegenovergesteld aan de werparm.</li> <li>• Het kind kan een tennisbal werpen met 1 hand, 4 à 5m ver.</li> <li>• Het kind kan een tennisbal opwerpen en terug opvangen.</li> </ul>
	<b>Rollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind brengt de bal naast het lichaam om te rollen.</li> <li>• Het kind staat met beide voeten samen en laat de bal los op kniehoogte.</li> <li>• Het kind buigt door de knieën en het lichaam ondersteunt de beweging.</li> <li>• het kind richt de ogen afwisselend op de bal en het doel.</li> </ul>



<b>7 &amp; 8 jaar</b>	<b>Vangen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind vangt vlot allerlei soorten ballen, met 1 of 2 handen.</li> <li>• Het kind ontspant de armen voor het vangen van de bal.</li> <li>• Het kind verplaatst het lichaamsgewicht naar achter, bij het vangen.</li> <li>• Het kind beweegt de handen naar de bal toe en de spreiding van de vingers past zich aan volgens de grootte van de bal.</li> </ul>
	<b>Werpen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind vertoont een matuur werppatroon: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Arm naar achter brengen ter hoogte van het hoofd.</li> <li>◦ Lichaamsgewicht verplaatst zich naar voor tijdens worp.</li> <li>◦ Uitstappen met de voet tegenovergesteld aan de werparm.</li> </ul> </li> <li>• Het kind slaagt erin gericht over een afstand te werpen.</li> <li>• Het kind kan gericht werpen met de niet-voorkeurs hand.</li> </ul>
	<b>Rollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het kind rolt de bal met één hand langs zij.</li> <li>• Het kind staat in lichte spreidstand.</li> <li>• Het kind richt de ogen steeds op doel.</li> </ul>



## 6.2.8 SLAAN



### Naar een doel

Vrij naar de grond, vrij omhoog, tegen, in of door een doel, tegen groot of klein doel, tegen laag of hoog doel, dichtbij of ver doel, stilstaand of bewegend doel, met weinig of met veel kracht naar doel slaan, naar stilstaand, rollend of zwevend doel, geplaatst of vrij naar doel slaan,...

### Met hulpmiddelen

palet, tennisracket, badmintonracket, squashracket, basebalknuppel, stick, stok, opgerolde krant, doek, touw, plankje, bat, knuppel, lege plastic fles, huishoudrol,...

### Met hindernis

#### Soort materiaal

klein, groot, licht, zwaar, rond, ovaal, zacht, hard, foambal, strandbal, ballonnen, papierproppen, gevulde sokken, indiacas, shuttles, rijstzakjes, hoepels, kranten, ...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, hoog of laag, gestapeld, veel of weinig, op statief,...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, ovaal, willekeurig, stervormig, vierkant, kronkelend, zigzag,...

### Verschillende vormen van slaan

#### Met verschillende delen van het lichaam:

Met 1 of 2 handen,; links of rechts, onderhands of bovenhands, vlakke of gebalde hand, met 2 armen

#### In verschillende houdingen:

Gehurkt, zittend, staand, liggend, reikend, springend, naar of naast het lichaam, voor of achter het lichaam

#### In verschillende richtingen:

opwaarts, voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, naar beneden,...

#### Over verschillende afstanden:

laag, hoog, kort, ver,...

#### Andere:

Precies of willekeurig, reflexmatig of bewust, met verschillende voorwerpen en snelheden, op verschillende ondergronden, zacht of hard,...

### Met partner of groep

Met 2 afwisselend, met 2 tegelijk, naar een stilstaand kind, naar een bewegend kind, met meerdere kinderen,...

### In beweging

Slaan in een veranderde omgeving (verwacht of onverwacht), slaan met voorafgaande afzet opwaarts of zijwaarts, slaan tijdens verplaatsing, slaan op een bewegend projectiel, in de bal slaan, zelf de baan van de bal opzoekend, ballen snel na elkaar slaan, repetitief slaan, ritmisch slaan,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: SLAAN

### 3 & 4 jaar

- Het kind slaat in verticaal vlak. (3 jaar)
- Het kind slaat in horizontaal vlak (4 jaar)
- Het kind slaat enkel met voorarmstrekking en de voeten blijven staan. (3 jaar)
- Het kind plaatst de voet voorwaarts aan dezelfde kant van de slag. (4 jaar)
- Het kind slaat in de richting van het voorwerp. (3 jaar)
- Het kind staat opzij van het voorwerp. (4 jaar)
- Het hele lichaam roteert ongecontroleerd mee.
- Het kind kan aangegooide of geslagen voorwerpen nog niet terugslaan.
- Het kind heeft geen timing om op een voorwerp te slaan.

#### **Bovenhands slagpatroon:**

- Schouders blijven loodrecht op de balbaan en worden niet ingedraaid.
- Voorwaarts buigen van de romp, geen rotatie.
- Enkel strekking van de elleboog.

### 5 & 6 jaar

- Het kind draait romp en heup bij slagbeweging.
- Het kind verplaatst het lichaamsgewicht bij het slaan op een voorwerp.
- Het kind plaatst de voet tegenovergesteld aan de slagzijde voorwaarts.
- Het kind kan slaan met eenvoudige ritmische slagbewegingen.
- Het kind slaat vanuit stilstand een zelf opgeworpen voorwerp weg.
- Het kind kan vanuit stilstand slaan op een voorwerp dat van dichtbij geworpen wordt.

#### **Het kind vertoont een matuur bovenhands slagpatroon:**

- Schouders naar de balbaan toe draaien.
- Kleine pas voorwaarts ter ondersteuning van de slagbeweging.

#### **Zijwaarts of onderhands slagpatroon:**

- Indraaien van de romp met als gevolg grotere slagvoorbereiding en slagkracht.
- Vergroting van de beweging na contact met het voorwerp. (= Follow through)
- Buigen van de arm tijdens de slagvoorbereiding en strekt zich vlak voor het contact met het voorwerp.

### 7 & 8 jaar

- Het kind kan slaan terwijl het zichzelf verplaatst.
- Het kind kan de meeste voorwerpen terugslaan.
- Het kind heeft een matuur bovenhands slagpatroon.

Het kind vertoont een matuur zijwaarts of onderhands slagpatroon:  
Idem 5 en 6 jaar

Verbetering van de timing van de deelbewegingen (achterzwaai, stap voorwaarts, rotatie romp,, zwaai met de arm, strekking van de arm, contact, follow through)





## 6.2.9 TRAPPEN



### Naar een doel

Tegen, in of door een doel, naar groot of klein doel, naar laag of hoog doel, dichtbij of ver doel, stilstaand of bewegend doel, met weinig of met veel kracht naar doel trappen, naar stilstaand, rollend of zwevend doel trappen, geplaatst of vrij naar doel trappen,...

### Met partner of groep

Met 2 afwisselend, met 2 tegelijk, naar een stilstaand kind, naar een bewegend kind, met meerdere kinderen,...

### Met variatie van materiaal

#### Soort materiaal

klein, groot, licht, zwaar, rond, ovaal, zacht, hard, foambal, strandbal, ballonnen, papierproppen, gevulde sokken, indiac, shuttles, rijstzakjes, hoepels, kranten, ...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar (ver-dicht), stabiel of labiel, hoog of laag, gestapeld, veel of weinig, op statief, steil,...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, ovaal, willekeurig, stervormig, vierkant, kronkelend, zigzag, door elkaar, ...

### Verschillende vormen van trappen

#### Met verschillende delen van het lichaam:

Met 1 of 2 voeten; links of rechts, voorkeurs- of niet-voorkeursvoet, met de wreef, met de hiel, met de zool, met de tip, met de knie, met het onderbeen,...

#### Vanuit stilstand op een stilligend voorwerp:

naar of naast het lichaam, voor of achter het lichaam

#### In verschillende richtingen:

opwaarts, voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, ...

#### Over verschillende afstanden:

laag, hoog, kort, ver,...

#### Andere:

Precies of willekeurig, reflexmatig of bewust, met verschillende voorwerpen en snelheden, op verschillende voorwerpen en ballen, op verschillende ondergronden, zacht of hard,...

### In beweging

#### Trappen tijdens verplaatsing:

Stappen met varianten, lopen met varianten,...

#### Trappen op een rollende bal:

naar of naast het lichaam, voor of achter het lichaam,...

#### Andere:

In de bewegingsbaan van de bal, de bewegingsbaan van de bal zelf opzoeken, ballen snel na elkaar trappen, trappen tegen een bewegend hangend voorwerp, trappen tegen een stil hangend voorwerp, trappen tegen een zwevend voorwerp,...

## ONTWIKKELINGSLIJN: TRAPPEN

### 3 & 4 jaar

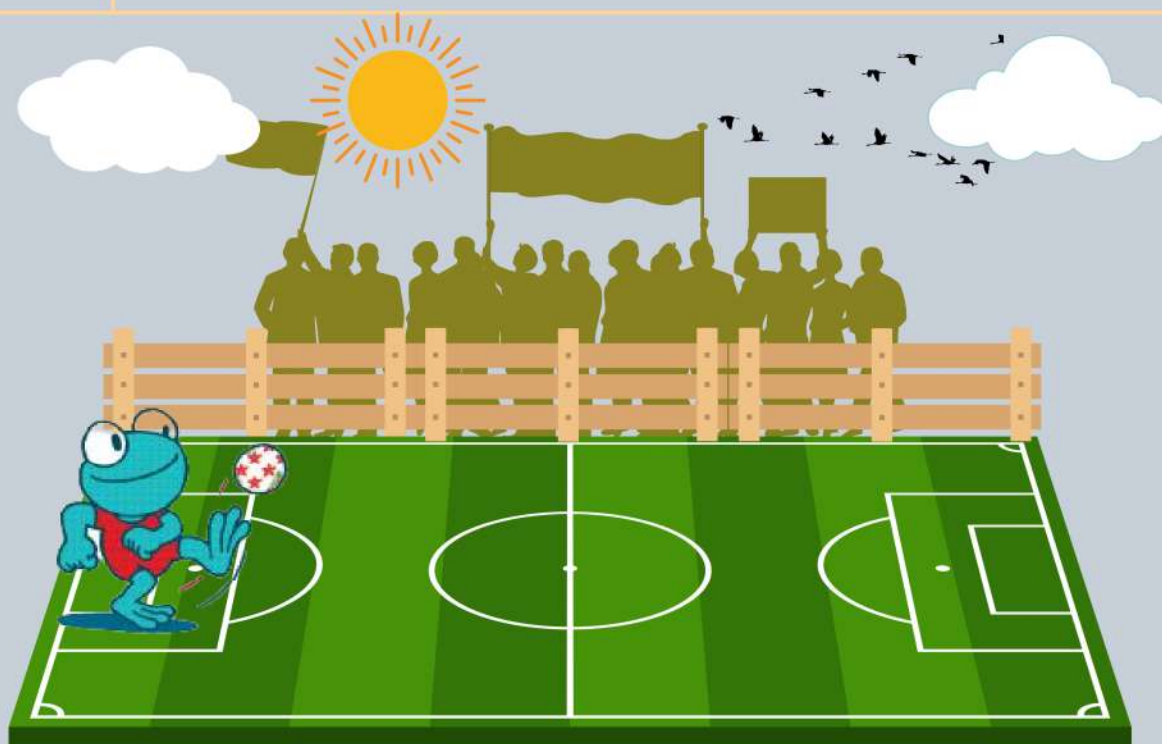
- Het kind trapt op een grote bal vanuit stilstand. (3 jaar)
- Het kind stapt op een stilliggende bal af (of met kleine aanloop) en trapt stevig op de bal. (4 jaar)
- Het kind trapt met een gestrekt been en de voetpunt opgetrokken. (3 jaar)
- Het kind brengt het onderbeen achterwaarts alvorens te trappen. (4 jaar)
- Het kind trapt op de bal met weinig beweging in het lichaam en zonder ondersteuning van de romp, armen en benen.

### 5 & 6 jaar

- Het kind is weigerachtig om een bewegende bal te trappen. (5 jaar)
- Het kind trapt op een bewegende bal (6 jaar)
- Het kind beweegt naar de bal toe en probeert deze te stoppen.
- Het kind kan op 1 been staan om te trappen.
- Het kind maakt gebruik van een grotere achterwaartse en voorwaartse zwaai van het trapbeen.
- Het kind zet een stap voorwaarts waardoor de romp indraait en het trapbeen krachtiger zwaait.
- Het kind begint de armen meer te gebruiken ter ondersteuning van de trap.
- Het kind begint gekruiste coördinatie tussen armen en benen te vertonen.

### 7 & 8 jaar

- Het kind vertoont een matuur trappatroon:
  - Romp meer achterwaarts brengen ter voorbereiding van de trapbeweging.
  - Rotatie van de romp om meer kracht te ontwikkelen.
  - Achterwaarts brengen van de armen voor meer evenwicht.
  - Gewicht van het ganse lichaam tijdens de trap voorwaarts verplaatsen.
  - Continue beweging met een 'follow-through' van het trapbeen na contact met de bal.





## 6.2.10 DRIBBELEN



### Dribbelen met een verlengstuk

Palet, tennisracket, squashracket, stick, plankje, bat, knuppel, deksel, opgerolde krant, rol keukenpapier, vliegenmepper, ...

### In beweging - in reeks

Dribbelen tijdens verplaatsing (BV: stappen/lopen met varianten)  
Verplaatsing volgens verschillende tempo's  
Verplaatsen met een schijnbeweging (bv: tegenover vaste hindernis, tegenover tegenspeler,...),  
met 2 afwisselend, met 2 gelijktijdig,...

### Met hindernis

#### Soort materiaal

klein, groot, licht, zwaar, rond, ovaal, zacht, hard, foambal, strandbal, ballonnen, pingpongballen,...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, veel of weinig, op statief,...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, ovaal, willekeurig, stervormig, vierkant, kronkelend, zigzag,...

### Verschillende vormen van dribbelen

#### Met 1 hand

links of rechts, voorkeurs- of niet-voorkeurshand, veranderen van hand,...

#### Met 1 voet:

links of rechts, voorkeurs- of niet-voorkeursvoet, veranderen van voet,...

#### Gehurkt, zittend of in stand:

naast, voor of achter het lichaam, door de benen, ...

#### Met verschillende snelheden en voorwerpen:

Over verschillende afstanden:  
laag, hoog, kort, ver,...

#### Op verschillende ondergronden

### Met partner of groep

Hand in hand, schaduw dribbelen, in groep gelijktijdig of afwisselend, schijnbewegingen,...

### In verschillende richtingen

Voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, opwaarts, diagonaal, naar beneden,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: DRIBBELEN

### 3 & 4 jaar

- Het kind slaat met 2 handen op de bal i.p.v. een neerwaartse duwbeweging.
- Het kind laat de bal dicht bij het lichaam botsen, waardoor de bal soms op de voeten terechtkomt.
- Het kind houdt de ogen steeds op de bal gericht, ziet niet wat er rondom zich gebeurt en kan zich ook niet verplaatsen tijdens het dribbelen.
- Het kind heeft geen controle over de kracht nodig om de bal te dribbelen, waardoor er een grote variatie is in hoogte van bots.
- Het kind kan 1 tot 3 keer na elkaar dribbelen met 2 handen samen.

### 5 & 6 jaar

- het kind leunt over de bal om te dribbelen en de bal botst tot op borsthoogte.
- Het kind houdt de ogen nog steeds enkel op de bal gericht.
- Het kind begint controle te krijgen over de bal tijdens het dribbelen.
- Het kind kan meerdere keren dribbelen met de voorkeurshand en daarna de bal met 2 handen opvangen.

### 7 & 8 jaar

- Het kind leunt met de romp lichtjes voorover tijdens het dribbelen.
- Het kind dribbelt de bal ter hoogte van taille/heup en plaatst de voet tegenovergesteld aan de dribbelhand voorwaarts.
- Het kind heeft controle over de dribbelbeweging: duwen vanuit de schouder, elleboog pols en vingers.
- Het kind kan dribbelen zonder naar de bal te moeten kijken en dit met of zonder verplaatsing.
- Het kind heeft controle over de kracht waarmee het dribbelt.
- Het kind kan meerdere keren dribbelen met de voorkeurs- en niet-voorkeurshand.



## 6.2.11 HEFFEN EN DRAGEN



### Met vormspanning

Met correcte houding heffen en dragen, de partner die als last fungeert spant zich op,...

### In beweging

Stilstaand of met verplaatsing, voorwerp op neer brengen tijdens het dragen, heffen van een hoog naar een laag of van een laag naar een hoog vlak,...

### Verschillende vormen van heffen

**Alleen een last opheffen:**  
Dode last, levende last, aan 1 kant, gedeeltelijk of volledig van de grond,...

**Verschillende soorten materiaal of toestellen:**  
Blokken, plinten, banken,...

**Met extra hefmateriaal:**  
draagriem, draagstok,...

**Met verschillende manieren van vastgrijpen:**  
Aan materiaal, aan een lichaam, aan extra hefmateriaal,...

**Met verschillende uitgangsposities:**  
Staand, knielend, liggend, zittend,...

**Met verschillende manieren van uitvoering:**  
Met handen of armen, met voeten, met ander lichaamsdeel,...

### Verschillende vormen van dragen

**Een last dragen:**  
dode last, levende last,...

**Verschillende manieren van dragen:**  
Op de rug, in de handen, in de armen,...

**Verschillende soorten materiaal of toestellen:**  
Blokken, plinten, banken,...

**Met extra draagvlak:**  
Mat, banken, draagdoek, plank, ...

**Met verschillende manier van vastgrijpen:**  
Aan materiaal, aan een lichaam, aan extra draagvlak,...

### Met partner of groep

Partner heffen en dragen, met 2 of meerdere, heffen en dragen in groep in een bepaalde opstelling, verschillende manieren van iemand vastnemen (bv: polsen, armen,...)

### In verschillende richtingen

Verplaatsen in verschillende richtingen: Voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, opwaarts, diagonaal, naar beneden,...



## ONTWIKKELINGSLIJN: HEFFEN EN DRAGEN

### 3 & 4 jaar

- Het kind mag ongeveer 1,5 kg tot maximum 2 kg heffen en dragen. (max 10% van het eigen lichaamsgewicht)
- Het kind kan moeilijk tot niet gecoördineerd heffen en dragen samen met één of meerdere kinderen.
- Het kind weet niet onmiddellijk hoe een voorwerp makkelijk en efficiënt te heffen en dragen.

### 5 & 6 jaar

- Het kind mag ongeveer 2 kg tot maximum 2,5 kg heffen en dragen. (max 10 % van het lichaamsgewicht)
- Het kind kan lichte dozen stapelen, opheffen en terug neerzetten.
- Het kind kan moeilijk gecoördineerd heffen en dragen samen met één of meerdere kinderen.
- Het kind ondervindt snel hoe een voorwerp makkelijk en efficiënt te heffen en dragen.

### 7 & 8 jaar

- Het kind mag ongeveer 2,5 kg tot maximum 3 kg heffen en dragen. (max 10 % van het lichaamsgewicht)
- Het kind kan gecoördineerd heffen en dragen samen met één of meerdere kinderen.
- Het kan een voorwerp makkelijk en efficiënt heffen en dragen.





## 6.2.12 TREKKEN EN DUWEN



### Met of zonder weerstand

#### Met de weerstand van een lichaam

Stilstaand of bewegend, bewegend in dezelfde of tegengestelde richting

#### Weerstand van een bepaald soort materiaal:

Stilstaand of bewegend, bewegend in dezelfde of tegengestelde richting

#### Invloed van de ondergrond:

gras, aarde, houten vloer, sportvloer,...

In het zwembad, ...

### Verschillende vormen van duwen

**Met diverse manieren van vastgrijpen:**  
aan materiaal, aan een lichaam, aan een lichaamsdeel,...

**Met diverse uitgangsposities:**  
staand, knielend, liggend, zittend,...

**Met verschillende manieren van uitvoering**

**Met de handen, voeten, ander lichaamsdeel,...**

### Met hindernis

#### Soort materiaal

Een ander lichaam, doek, hoepels, fietsbanden, kegels, touwen, bank, plintdeel, blokken, krachtballen, matten, ...

#### Opstelling materiaal

Recht of vlak, schuin t.o.v. horizontaal, gelijke of verschillende hoogte, uit elkaar, stabiel of labiel, veel of weinig, ...

#### Ordering materiaal

lineair, cirkelvormig, ovaal, willekeurig, stervormig, vierkant, kronkelend, zigzag,...

### Verschillende vormen van trekken

**Met diverse manieren van vastgrijpen:**  
aan materiaal, aan een lichaam, aan een lichaamsdeel,...

**Met diverse uitgangsposities:**  
staand, knielend, liggend, zittend,...

**Met verschillende manieren van uitvoering**

**Trekken als afnemen:**  
iets afnemen zonder of met actief meewerken

**Trekken als zich optrekken:**  
Aan verschillend materiaal, met 1 of 2 armen (handen)

### Met partner of groep

Met 2 of meerdere personen een last opheffen aan 1 zijde en verplaatsen, trekken of duwen (samenwerken of tegenwerken) in groep op een lijn, in een cirkelopstelling,...

Verschillende manieren van iemand vastnemen: polsen, armen,...

Iemand duwen of verslepen met of zonder hulpmiddel,...

### Met verplaatsing

**Verplaatsen in verschillende richtingen:**  
Voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, opwaarts, diagonaal, ...

**Trekken als slepen:**  
Een last optillen aan 1 kant en verplaatsen = slepen.

**Met hulpmateriaal aan iets vastmaken:**  
koord, doek, haak,...

## ONTWIKKELINGSLIJN: TREKKEN EN DUWEN

**3 & 4  
jaar**

- Het kind kan niet (of moeilijk) de kracht doseren waarmee het trekt.

**5 & 6  
jaar**

- Het kind kan moeilijk de kracht doseren waarmee het trekt of duwt.

**7 & 8  
jaar**

- Het kind kan de kracht doseren waarmee het trekt of duwt.





## 6.3 Werkblad: Multimove

Vraag 1: Leg in je eigen woorden uit wat 'Multimove' is. /2

.....  
.....

Vraag 2 : Voor welke doelgroep is Multimove bedoeld? /1

.....

Vraag 3: Benoem de 12 bewegingsvaardigheden van Multimove: /6

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



In de praktijkles krijgt de helft van de klas een proefles van de leerkracht terwijl de andere helft observeert. (Daarna wissel) Welke vaardigheden zie je? Beschrijf de opdracht die eraan gekoppeld was en noteer voor welke leeftijdscategorie de opdracht geschikt was. (Zie bijlage voor het 'observatieprotocol Multimove')

Vraag 4: Leg uit hoe verschillende motorische vaardigheden in een les samen opgebouwd worden aan de hand van een voorbeeld. /4

.....  
.....  
.....  
.....



In de praktijkles krijg je per 2 een bewegingsvaardigheid. Leg aan de klas uit en illustreer hoe je deze bewegingsvaardigheid speels oefent in de 3 leeftijdscategorieën rekening houdend met hun ontwikkelingslijnen.



**Vraag 5: Waarom is het belangrijk om over een brede motorische basisvorming te beschikken? Bekijk onderstaande infographic en omcirkel de 3 redenen.**

/3

**De voordelen van een brede motorische ontwikkeling bij kinderen**

De motorische vaardigheden van kinderen gaan al decennialang achteruit.

Deze achteruitgang baart zorgen, omdat de gezondheid, de sportdeelname en de persoonlijke ontwikkeling van kinderen gebaat zijn bij een goede motorische ontwikkeling.

**Wat is brede motorische ontwikkeling (BMO) precies?**

Kinderen moeten voldoende en gevarieerd bewegen om motorisch vaardig te worden. Hierbij ligt de nadruk op de ontwikkeling van goede motorische basisvaardigheden, zoals balans, lopen, rennen, springen, gooien, vangen, slaan en schoppen van een bal. Het (aan)leren van een grote diversiteit aan goed ontwikkelde basisvaardigheden wordt ook wel brede motorische ontwikkeling genoemd.



**Welke voordelen brengt een brede motorische ontwikkeling met zich mee?**



**Gezondheid**

- + Vaardige kinderen sporten en bewegen meer en zijn daardoor fitter.
- + Vaardige kinderen krijgen minder blessures.
- + Vaardige kinderen blijven en zijn actiever, ook als ze ouder zijn.
- + Vaardige kinderen hebben minder overgewicht, ook als ze ouder zijn.



**Sportdeelname**

- + Vaardige kinderen doen makkelijker mee aan (nieuwe) sport en beweegactiviteiten.
- + Vaardige kinderen kunnen makkelijker switchen van sport en ontdekken sneller een sport die bij hen past.
- + Vaardige kinderen kunnen ook de route naar topsport volbrengen.



**Persoonlijke ontwikkeling**

- + Vaardige kinderen creëren meer succeservaringen, hebben meer zelfwaardering en leren makkelijker nieuwe vaardigheden aan.
- + Vaardige kinderen hebben meer plezier in sporten en bewegen.
- + Vaardige kinderen leren makkelijker samenwerken en omgaan met teleurstellingen en successen.







**Vlaamse sportinstanties**



## 7. Vlaamse sportinstanties

In dit hoofdstuk staan we even stil met welke Vlaamse sportinstanties jij te maken zou kunnen hebben als sport- en spelbegeleider.

We bespreken de volgende instanties:

- De lokale sportdienst
- Sport Vlaanderen
- MOEV
- WAC Limburg

### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

**LPD 25** → De leerlingen illustreren aan de hand van plaatsbezoeken het bewegingsaanbod van bestaande lokale en Vlaamse instanties.

**LPD 28** → De leerlingen herkennen motorische basisvaardigheden bij observaties van bewegingsactiviteiten.

**LPD 36** → De leerlingen analyseren de agogische vaardigheden van een lesgever tijdens bewegingsactiviteiten op basis van een aangereikt observatieprotocol.

**LPD 39** → De leerlingen helpen de kinderen om tot een betere bewegingsuitvoering te komen tijdens een participerende observatie.



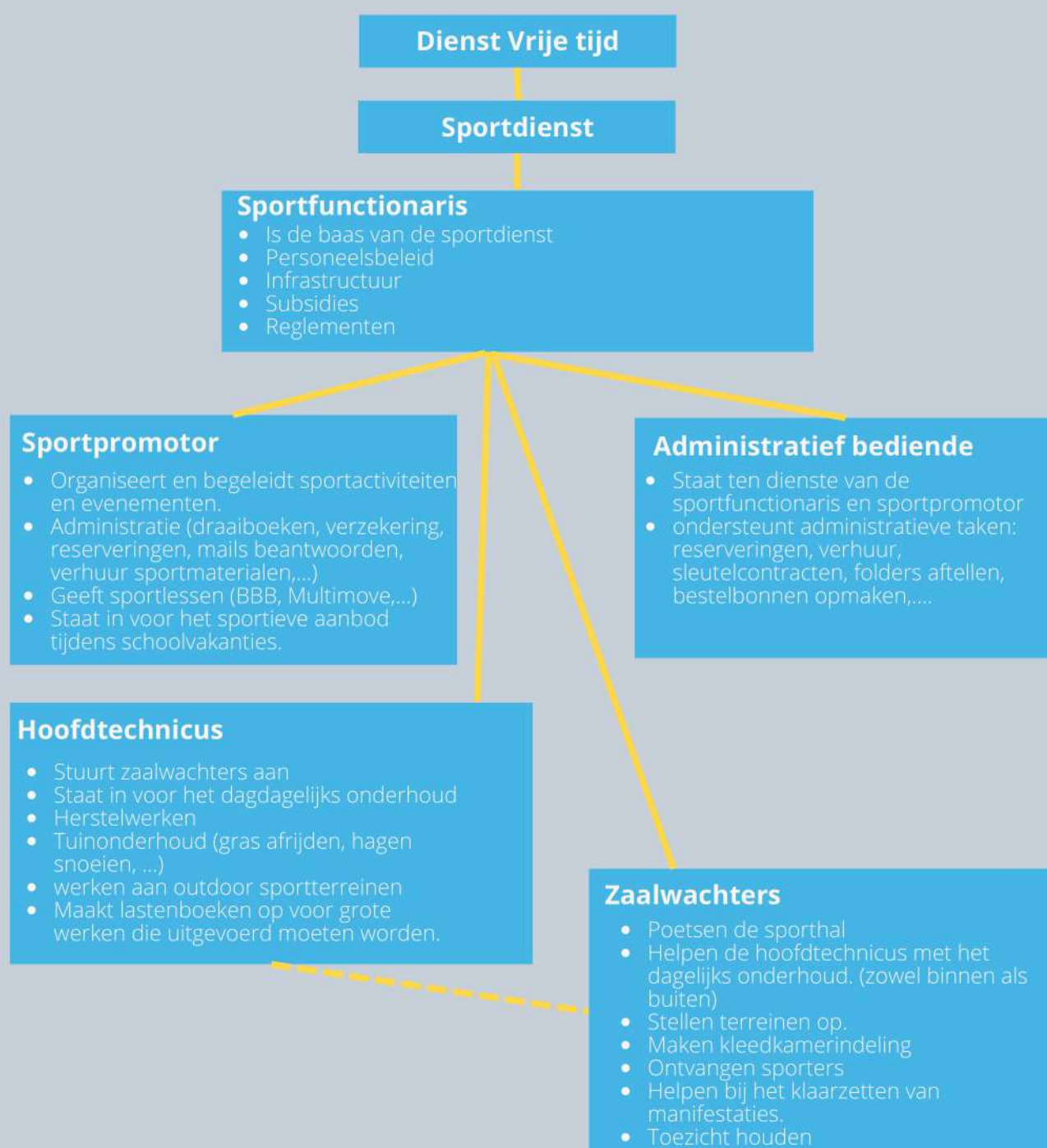
**WAC LIMBURG.BE**

## 7.1 De lokale sportdienst

De sportdienst is het overkoepelende orgaan van de gemeentelijke/stedelijke sportfaciliteiten en staat in voor de uitvoering van het sportbeleid, voor de ondersteuning van de sportverenigingen en het verspreiden van sportinformatie. Op deze dienst kan je terecht als je vragen hebt of informatie zoekt over alles wat sport betreft: Informatie over sportverenigingen, huur van accommodatie, aanvragen van subsidies, enzovoort.

De sportdienst organiseert zelf, en ook samen met verenigingen en sportraad, sportpromotionele activiteiten.

### Organogram en taken





## 7.2 Sport Vlaanderen

Sport Vlaanderen (Vroeger BLOSO) is de sportadministratie van de Vlaamse overheid. Hun missie? Zo veel mogelijk mensen blijvend aan het sporten krijgen. Dat is geen gemakkelijke opdracht, maar met hun jarenlange ervaring en expertise gaan ze er 110 procent voor.

Bij Sport Vlaanderen geven dagelijks meer dan 600 mensen het beste van zichzelf, onder leiding van administrateur-generaal Philippe Paquay en algemeen directeur Paul Rowe.

De organisatie bestaat uit het hoofdbestuur dat zich in Brussel bevindt en dertien centra verspreid over Vlaanderen.

### Afdelingen binnen Sport Vlaanderen

- Diensten van de administrateur-generaal
- Algemene afdeling
- Kennis- en Informatiecentrum Sport
- Afdeling HR, Financieel & Facilitair beleid
- Afdeling Sportpromotie (Bv Vlaamse veldloopweek)
- Afdeling Sportkaderopleiding
- Afdeling Subsidiëring
- Afdeling Sportinfrastructuur
- Afdeling Topsport
- NADO Vlaanderen



### Taken

- Uitbouw en ter beschikking stellen van sportcentra aan sportfederaties, sportclubs, sportdiensten, topsporters en individuele sportbeoefenaars, onder meer voor de organisatie van trainingen, stages en wedstrijden
- Organisatie van sportkampen en sportklassen in de sportcentra
- Aanbieden en erkennen van sportkaderopleidingen via de Vlaamse Trainersschool
- Internationale uitwisseling van trainers, sportexperts en topsporters
- Voeren en coördineren van de sportpromotie op Vlaams niveau
- Subsidiëring, begeleiding en inspectie van sportfederaties, sportdiensten en andere sportactoren
- Uitvoeren van het Vlaams topsportbeleid
- Uitbouw van een Kenniscentrum Sport
- Adviseren en begeleiden van de uitbouw van sportinfrastructuur in Vlaanderen
- Beleidsgerichte input ter beschikking stellen van de beleidsondersteuning, vanuit de opgebouwde kennis en terreinexpertise



Ontdek wat Sport Vlaanderen Genk te bieden heeft!





## 7.3 MOEV

MOEV (Vroeger SVS) zet alle leerlingen uit het kleuter-, basis- en secundair onderwijs aan tot een fitte, gezonde en veilige levensstijl.

MOEV wil alle leerlingen plezier laten beleven door te bewegen.

Daarom motiveert en ondersteunt MOEV scholen bij de uitwerking van hun bewegings- en sportbeleid.



### Taken

- Beweegactiviteiten aanbieden aan alle leeftijdsgroepen
- Scholen ondersteunen om meer beweging te integreren op school.  
(verhuur materialen, vormingen, advies op maat, educatieve materialen ter beschikking stellen. uitwerken beleidstool,...)
- SNS-pas
- Uitleen sport en spelmaterialen.
- Sportpromotie (bv: Breng je sportclub naar school, Multimove, Sportsnack,...)

### Voorbeeld

Deze school kreeg door de snelle groei van het aantal leerlingen te kampen met speelvoorzieningen die niet meer voldeden aan de noden en behoeften van de leerlingen. Dankzij subsidies en een gemotiveerd lerarenteam kon de school de speelplaats omtoveren tot een heus speelparadijs met verschillende spelzones (chill-hok, klim- en klauterparcours, stepparcours, ...).



## 7.4 WAC Limburg

WAC Limburg is een outdoor organisatie gelegen aan De Plas van Houthalen. Met een waaier aan teambuilding, adventure en watersport activiteiten is het hun doel om elke bezoeker onvergetelijke outdoor ervaringen te bieden met respect voor de natuur.

De organisatie werd opgericht in 1984, toen nog als windsurfclub "Limburg Surfing Kelchterhoef".

Wanneer de gemeente hun een stal aanbood aan De Plas, werd deze al snel omgebouwd tot een opslagplaats en clubgebouw voor al hun watersport activiteiten.

Toen het Agentschap Natuur en Bos hen in 2010 de mogelijkheid gaf om ook in het bos activiteiten te organiseren, grepen ze deze kans met beide handen om een totale outdoorbeleving te bieden. Met hulp van hun vaste partner MOEV zijn ze kunnen uitgroeien tot het WAC Limburg van vandaag, waar ze nog altijd nadenken over nieuwe manieren om de natuur te ervaren.



### Aanbod

- Sportkampen
  - Adventure en watersportkamp
  - Windsurfkamp
- Watersport
  - Kajakken
  - Raften
  - Suppen
  - Windsurfen
- Avontuurlijke activiteiten
  - Boomklimmen
  - Hoog en laag touwenparcours
  - Mountainbiken
  - Pamperpaal
  - Reuzeladder
  - Ziplines
- Teambuilding
  - Survival
  - Teambuilding op maat
  - Vlottenbouw
- Combo's



## 7.5 Werkblad: Vlaamse sportinstanties

Vraag 1: Hoe heet de baas van een sportdienst? /1

.....

Vraag 2: Geef 4 taken die zaalwachters in een sporthal moeten uitvoeren. /2

.....

.....

Vraag 3: Wat is de missie van Sport Vlaanderen? /1

.....

Vraag 4: Hoeveel centra telt Sport Vlaanderen buiten het hoofdbestuur in Brussel? /1

.....

Vraag 5: Benoem 4 taken die Sport Vlaanderen uitvoert. /2

.....

.....

.....

.....

Vraag 6: MOEV organiseert activiteiten voor schoolkinderen voor verschillende leeftijdsgroepen binnen het basis onderwijs. /12

- Rollebollen voor 2de en 3de kleurklas
- Kronkeldidoe voor 1ste en 2de studiejaar
- Alles met de bal voor het 3de en 4de studiejaar
- American Games voor het 5de en 6de studiejaar

Je kan de brochures op de volgende pagina bekijken.  
Scan de QR codes met je smartphone.

**Omschrijf in je eigen woorden wat de inhoud is van de activiteit en vermeld erbij welke bewegingsvaardigheden (zie hoofdstuk 6: Multimove) je erin ziet terugkomen.**





Leeftijdsgroep:

.....

Welke vaardigheden herken je?

.....

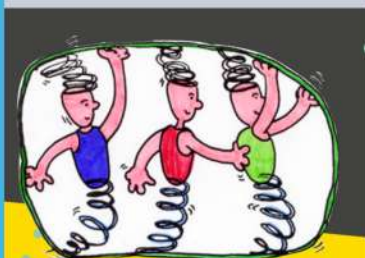
.....

Omschrijving activiteit:

.....

.....

.....



**Kronkeldiedoe**



Leeftijdsgroep:

.....

Welke vaardigheden herken je?

.....

.....

Omschrijving activiteit:

.....

.....

.....



## Alles met de bal



Leeftijdsgroep:

.....

Welke vaardigheden herken je?

.....

.....

Omschrijving activiteit:

.....  
.....  
.....



Leeftijdsgroep:

.....

Welke vaardigheden herken je?

.....

.....

Omschrijving activiteit:

.....  
.....  
.....

**Vraag 7: De activiteiten van MOEV 'Rollebollen', 'Kronkeldiedoe' en 'alles met de bal' zijn bestemd voor dezelfde leeftijdsgroepen die we ook binnen Multimove hebben besproken. Zijn deze activiteiten goed gekozen als we rekening houden met de ontwikkelingslijnen? (zie hoofdstuk 6 Multimove) Verduidelijk je antwoord met een voorbeeld.**

/6

### Rollebollen

- Ja
- neen

Waarom wel/ waarom niet?

.....  
.....

### Kronkeldiedoe

- Ja
- neen

Waarom wel/ waarom niet?

.....  
.....

### Alles met de bal

- Ja
- neen

Waarom wel/ waarom niet?

.....  
.....

**Vraag 8: Leg in je eigen woorden wat WAC Limburg is. Wat is hun aanbod? Waar hechten zij belang aan?....**

/2

.....  
.....  
.....



In de praktijkles bezoeken we alle bovengenoemde instanties voor een rondleiding. Daarnaast gaan we verschillende schoolactiviteiten van MOEV observeren. (zie 'observatieprotocol MOEV' in bijlage)





**Creativiteit**

## 8. Creativiteit

Als spelbegeleider zal je dikwijls creatief uit de hoek moeten komen.

Soms is er bepaald materiaal dat je nodig hebt niet voor handen en dan moet je een oplossing zoeken.

Daarnaast kan je creativiteit van groot belang zijn om een doelgroep geboeid te houden tijdens het spelen van jouw spel.

Daarom gaan we in dit hoofdstuk je creativiteit testen met volgend thema's:

- Creatief omgaan met materiaal
- Alternatief spel materiaal
- Een spel inkleden in een thema

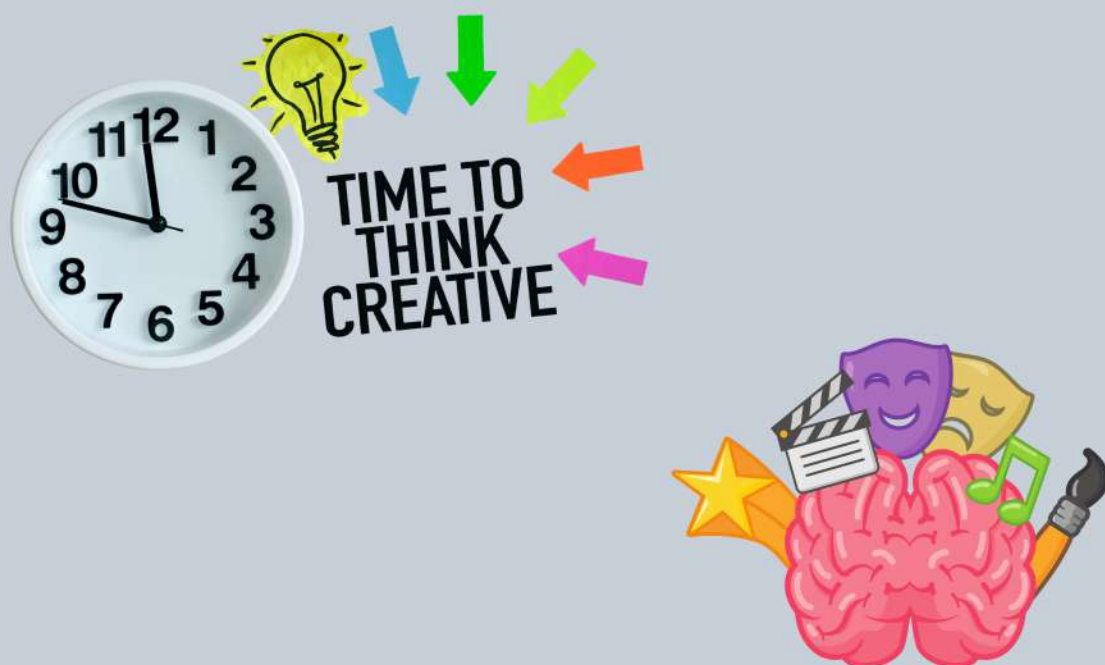
### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

**LPD 34** ➡ De leerlingen illustreren hoe bewegingsactiviteiten ingekleed kunnen worden volgens een bepaald thema.

**LPD 37** ➡ De leerlingen ontwerpen bewegingsactiviteiten aan de hand van activiteitenfiches.

**LPD 38** ➡ De leerlingen ontwerpen zelf spel materiaal in functie van bewegingsactiviteiten.

**LPD 40** ➡ De leerlingen leiden de uitgewerkte bewegingsactiviteiten.



## 8.1.Materialen

### 8.1.1 Creatief omgaan met materiaal

Niet elke sporthal is uitgerust met boordevol sportmateriaal. Soms zal je dus creatief moeten omgaan met materiaal.

Hieronder sommen we enkele voorbeelden op:



#### Niet aanwezig in de sporthal

- Goaltje
- Net (volleybal, badminton,...)
- Basketbalring (doel)
- Partijvestjes
- Zitbank
- ....



#### Alternatief

- 2 kegels
- Lint, toversnoer, touw,...
- emmer
- T-shirt laten opknopen
- Blokken
- ....

Langs de andere kant kan je materiaal ook anders gaan gebruiken dan waarvoor het oorspronkelijk dient.

Hier enkele voorbeelden:

- Partijvestje als doek om iets over te dragen
- Springtouw als eindmeet
- Frisbee als plateau
- Plint als verstopplaats/schuilplaats
- Valmat als draagobject (teambuilding)
- Bank als boarding
- ....

Zoals je kan lezen, kan je dus volledig je eigen invulling geven aan het spelmateriaal. Zolang het maar op een veilige manier gebruikt wordt en zolang het gebruikt wordt zodat het materiaal niet beschadigd kan raken.

BV: gebruik geen partijvestje als alternatief om touw te trekken. Je zal het partijvestje hiermee stuk scheuren.

**Zorg dat je ten alle tijde respect voor het materiaal blijft behouden!**





In de praktijkles maken we per 2 een minigolfbaan. Daarna doorlopen we met de klas alle creatieve ideeën en spelen we een partijtje minigolf tegen elkaar. Wie scoort de minste punten over alle banen?



## 8.1.2 Alternatief spelmateriaal

Met alternatief spelmateriaal bedoelen we materiaal dat eigenlijk geen spelmateriaal is maar dat we toch gaan inschakelen tijdens onze spelletjes.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Plastic flessen
- Washandjes
- Emmers
- Dekfels
- Blikken
- Takken van bomen
- Tennisballen
- Bloempotten
- Fietsbanden
- Isolatiebuis
- Kranten
- Lint
- Oude sokken
- PVC buis
- Isomo
- kleeuhangers
- lakens
- Strokoord
- Bierviltjes
- Ballonnen
- Hout

Met kleine aanpassingen (knutselen) kunnen we zeer mooi spelmateriaal maken.

### Pluspunt!

Door dit materiaal te hergebruiken dragen we ook ons steentje bij aan een beter milieu!



### Knutselvoorbeelden

#### Bierviltjes

Bierviltjes kan je gebruiken als werpobject maar als je verschillende bierviltjes op elkaar plakt dan krijg je een breder vlak waardoor je er ook mee kan gaan rollen.



#### Oude sokken

Je kan je oude sokken uit de kast halen en deze oprollen. Zo heb je meteen een vervanger voor zachte balletjes.

Heb je nog een oude voetbalsok liggen dan kan je hierin een tennisbal steken en je krijgt vanzelf een slingerbal.

#### Kranten

Leg ze open op de vloer en je creëert een vlak waarop je kan stappen. (afstand afleggen zonder de grond te raken?)

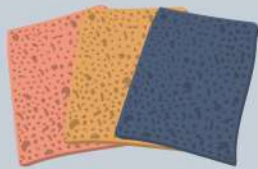
Wanneer je de krant oprolt krijg je een soort zachte knuppel.

Je kan kranten ook ophangen als mikschiif.



## Emmers

Gebruik emmers als doel of als transportmiddel.



## Washandjes

Oude washandjes kan je opvullen met bv kersenpitjes. wanneer je ze dicht naait heb je zelf kersenpitkussentjes gemaakt.

## Plastic flessen

Vul je flessen met een beetje water. geef je fles desnoods nog een kleurtje met gekleurde tape en je krijgt een mooie verzwaarde kegel.

Als je er zo 10 maakt, kun je zelfs gaan bowlingen.

Sommige flessen hebben ook een brede vorm. Deze kan je onmiddellijk inzetten als alternatief voor een tennisracket.



Heb je een fles met een brede opening dan kan je deze gedeeltelijk vullen met steentjes of knikkers en dan heb je een rammelaar gemaakt.

## Tennisballen

Oude tennisballen kan je opvragen bij tennisclubs.

Halveer de tennisballen en verf ze in een leuk kleurtje. Gebruik deze halve tennisballen als potjes om eventueel een terrein af te bakenen.



Snij in 2 tennisballen een kruis zodat je er een pvc buis in kunt steken. Op deze manier creëer je een dubbelknuppel die op zijn manier weer multifunctioneel inzetbaar is. BV:

- Als beweegmiddel (draaien, gooien,...)
- Als hindernis (over springen of leg meerdere dubbelknuppels achter elkaar op 2 banken en je krijgt een kruiptunnel.)

## Blikken

Als je blikken opeenstapelt dan kan je pottengooien.

Je kan ook in 2 blikken gaatjes maken. (2 per blik) en hier een strokoord door trekken. dan heb je uw eigen looppotten gemaakt.





Zoals je ziet zijn de ideeën eindeloos.

Met je creatieve geest kan je van 'niets' iets heel leuk maken.

Hou er wel rekening mee dat het spelmateriaal aan een aantal eisen moet voldoen:

- Zorg dat het spelmateriaal is aangepast is aan de leeftijd, mogelijkheden en interesses van het kind.
- Zorg dat het spelmateriaal veilig is. (Bv: geen kleine stukjes die kunnen loskomen bij kleutermateriaal. = verstikkingsgevaar)
- Het spelmateriaal moet afgestemd zijn op de ontwikkelingsfase van het kind.
- Maak het spelmateriaal aantrekkelijk door kleuren te gebruiken.



## 8.2 Een spel inkleden in thema

Door een spel in te kleden in een thema kan je ervoor zorgen dat kleuters en lagereschoolkinderen nog meer interesse gaan hebben om je spel te spelen.

Ik geef je een voorbeeld van een tikspel

### Uitleg 1

We gaan een tikspel spelen.

Je mag overal in de sporthal lopen.

Er is 1 tikker die jou probeert aan te gooien met de bal

Als die jou geraakt heeft dan moet je blijven staan.

Wanneer iemand anders (buiten de tikker) jou een

knuffel geeft dan ben je terug vrij en mag je weer

meedoen met het spel.



### Uitleg 2

Vandaag spelen we Abracadabra tikkertje.

We zijn hier in het grote sprookjesbos en we zijn

allemaal kleine elfjes.

Zo meteen mag je overal in dit grote bos gaan lopen

maar let wel goed op want er is heks en als de hekst

jouw kan aangooien met haar toverdrankje (toon de bal)

dan verander je in een standbeeld.

wanneer iemand van de andere elfjes jou een dikke

knuffel komt geven dan verbreekt het de spreuk en dan

ben je terug vrij.



**Naar welke uitleg denk jij dat de kleuters het meest geboeid gaan luisteren?**

Uitleg 1

Uitleg 2

**Waarom denk jij dat?**

.....

.....

.....

Om een spel in te kleden in een thema heb je dus helemaal niet zo veel nodig. Met een goede dosis creativiteit en fantasie kom je al een heel eind.

Zoals ik je op vorige pagina liet zien heb je helemaal geen ander materiaal of andere accommodatie nodig om een spel leuk en spannend in te kleden.

Zorg dat je verhaal klopt met de spelregels en benoem het gebruikte materiaal anders (BV: de bal = toverdrank) en je kan kinderen de spannendste en leukste avonturen voorschotelen die jij maar wil.

## 8.2.1 Thema's

Ben je op zoek naar een leuk thema?  
Dan kan dit jou misschien een beetje inspiratie geven.

### 8.2.1.1 Tijdgebonden thema's

- Feestdagen (Kerstmis, nieuwjaar, Pasen, Suikerfeest, Sinterklaas,...)
- Valentijn
- Seizoenen (Zomer, herfst, winter, lente)
- Halloween
- ....



### 8.2.1.2 Educatieve thema's

- Verkeer
- recycleren
- ....



### 8.2.1.3 Thema's rond dieren

- Kinderboerderij
- In het circus
- In de dierentuin
- Onderwaterwereld



### 8.2.1.4 Fantasie thema's

- Sprookjes
- Smurfen
- Disney
- Ridders en prinsessen
- Piraten
- ...



**Tip: Indien mogelijk kan je van te vore bij je doelgroep aftoetsen wat zij leuk vinden en dan kan je uw spel inkleden in dit thema. Succes gegarandeerd!**





## 8.2.2 The next level

Een spel inkleden met een verhaal is één ding.

Maar wat als je het spel naar 'The next level' kunt brengen?

Wat als je het verhaal zo overtuigend kunt brengen zodat de beleving een totaalpakket wordt?

Inderdaad, de kinderen zullen zich volledig overgeven aan het verhaal en maximale betrokkenheid vertonen.

Maar hoe kan je dat nu doen?

We bespreken hieronder enkele zodat ook jij jouw spel naar 'the next level' kunt brengen!

### Verkleedkledij

- Verkleed je als begeleider in een figuur dat met het thema te maken heeft. Doe je een spel rond smurfen verkleed je dan zelf ook als smurf en vertel het verhaal vanuit het standpunt van de smurf die jij voorstelt.
- Er kan ook verkleedkledij voorzien worden voor de deelnemende kinderen. BV: In ons voorbeeld van het tikspel (Abracadabra tikkertje) is de tikker een hekst. Voorzie een heksenhoed om de tikker aan te duiden.



### Knutselen

Tover je spelmateriaal om tot echte thema knutselwerken. Heb je bijvoorbeeld een thema rond Halloween en heb je pottengooien in je activiteit gepland dan kan je de blikken omtoveren tot kleine monstertjes van Frankenstein. (zie afbeelding) of speel je een spel



### Locatie

Je locatie bepaalt veel van de spelbeleving.

Als we de mogelijkheid hebben zouden we het spel 'abracadabra tikkertje' in een echt (sprookjes)bos kunnen gaan spelen. Dan moet het weer het natuurlijk wel toelaten Je kan ook omgekeerd werken en je locatie het thema laten bepalen.

Daarnaast kan je uw locatie ook mooi inkleden. Stel je voor dat je een sportdag organiseert voor kleuters rond smurfen. Hoe leuk zouden de kinderen het vinden als de sporthal is omgetoverd tot een heus smurfendorp met echte paddenstoelenhuisjes?



## 8.3 Werkblad: Creativiteit

### Opdracht 1: Groepsopdracht

**Verdeel de klas in 2 groepen. Maak per groep een spenkoffer met alternatief spel materiaal. Zorg dat het materiaal veilig en kleurrijk is.**

Stel je materiaal voor in een PowerPoint presentatie aan de andere groep.

In de PowerPoint moeten volgende onderwerpen aan bod komen.

- Wat en hoe heb je gemaakt?
- Wat kun je er mee doen en voor wie is het bedoeld?
- Foto's van het materiaal

Daarnaast voorzie je ook een mooie titel- en slotpagina

**Opdracht 2: Maak per 2 een beweegspel met behulp van de activiteitenfiche op de volgende bladzijde. Het spel moet volledig ingekleed zijn in een thema dat je krijgt van je leerkracht. Wees zo creatief mogelijk.**

**Hieronder kan je het verhaal uitschrijven en noteren wat je gaat ondernemen om het spel naar 'the next level' te brengen.**

**Let op! Vergeet het extra materiaal dat je nodig hebt voor de inkleding ook niet in je activiteitenfiche te vermelden!**

### Verhaal

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**The next level (Wat ga je knutselen?, hoe ga je de zaal inkleden?,...)**

.....


.....

.....

.....

.....

.....

<b>Activiteitenfiche</b> 	Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>	
<b>Datum</b>	<b>Uur</b>	<b>Plaats</b>
<b>Titel + omschrijving activiteit</b>	<b>Omschrijving doelgroep</b>	<b>Minimum en maximum aantal deelnemers</b>
<b>Uitleg activiteit</b>		
<b>Schets opstelling</b>		<b>Materiaallijst</b>
<b>Duurtijd van het spel</b>	<b>Doel van het spel</b>	<b>Aandachtspunten</b>



# Veiligheid



## 9. Veiligheid

Veiligheid is een belangrijk aspect binnen sport en spelbegeleiding.

Jij bent verantwoordelijk dat de deelnemers op een veilige manier kunnen spelen en sporten.

Daarom staan we even stil bij enkele zaken waar je zeker rekening mee moet houden tijdens het voorbereiden en het begeleiden van een sport of spel.

### Leerplandoelstellingen in dit hoofdstuk

- LPD 32** → De leerlingen illustreren het belang van veiligheidsmaatregelen tijdens bewegingsactiviteiten met kinderen.
- LPD 33** → De leerlingen analyseren een aangereikte activiteitenfiche in functie van een bewegingsactiviteit.
- LPD 35** → De leerlingen verwoorden de praktische aspecten die horen bij het organiseren van bewegingsactiviteiten.





## 9.1 Tips in verband met veiligheid

### Materiaal

- Gebruik materiaal dat geschikt en aangepast is aan het spel.  
BV: Gebruik geen krachtbal om te voetballen.
- Laat geen overbodig materiaal rondslingeren dat je niet nodig hebt.  
BV: Wanneer je tikkertje speelt en er staat nog een bank op het terrein dan zouden spelers hier tegenaan kunnen lopen.
- Gebruik veilig materiaal, geschikt voor de doelgroep.  
BV: Zeer klein materiaal, koorden of plastic zakken zijn niet geschikt voor baby's/peuters omwille van stikkingsgevaar.



### Accommodatie

Hiermee bedoelen we de infrastructuur of het terrein dat je ter beschikking hebt.

- Indoor VS Outdoor: Sommige sporten/spelen kan je beter buiten beoefenen.  
bv: Fietsen, skaten,...
- De accommodatie moet voldoen aan de veiligheidseisen van het spel.  
BV: Als je beschikt over een verharde speelplaats dan kan je geen menselijke piramides bouwen.



### Beschermingsmiddelen

Zorg voor beschermingsmiddelen wanneer de veiligheid hierom vraagt.

bv: Helm bij het inlineskaten, valmatjes wanneer je de hoogte ingaat, handschoenen bij een boks-initiatie,...



### Leeftijdsgroepen

Meestal is het beter om leeftijdsgroepen die fysiek te verschillend zijn, niet bij elkaar te zetten.

BV: Rugby met 6 tot 12-jarigen → de 12-jarigen zullen de 6-jarigen zomaar omver lopen omdat ze fysiek veel sterker zijn.

### Veilige omgeving creëren

De ruimte waarin je speelt moet veilig zijn.

- Zet beschermingsmiddelen in wanneer nodig. (zie vorig puntje)
- Controleer de omgeving  
BV: Licht er glas op de grond of Staat er water op de vloer op door een lek in het dak, kuis dit dan op (kans op snijwonden of uitschuivingsgevaar)



### Observeer

Kijk en grijp in wanneer het nodig is. BV:

- Je bent buiten aan het voetballen en je hoort een onweer dichtbij komen dan zou je naar binnen moeten gaan.
- De kinderen tonen een onveilig gedrag zoals bv trekken en duwen dan spreek je hen hier over aan





## 9.2 Werkblad: Veiligheid

**Vraag 1: Geef 3 voorbeelden hoe je de veiligheid tijdens het begeleiden van je spel kan garanderen?** /3

.....

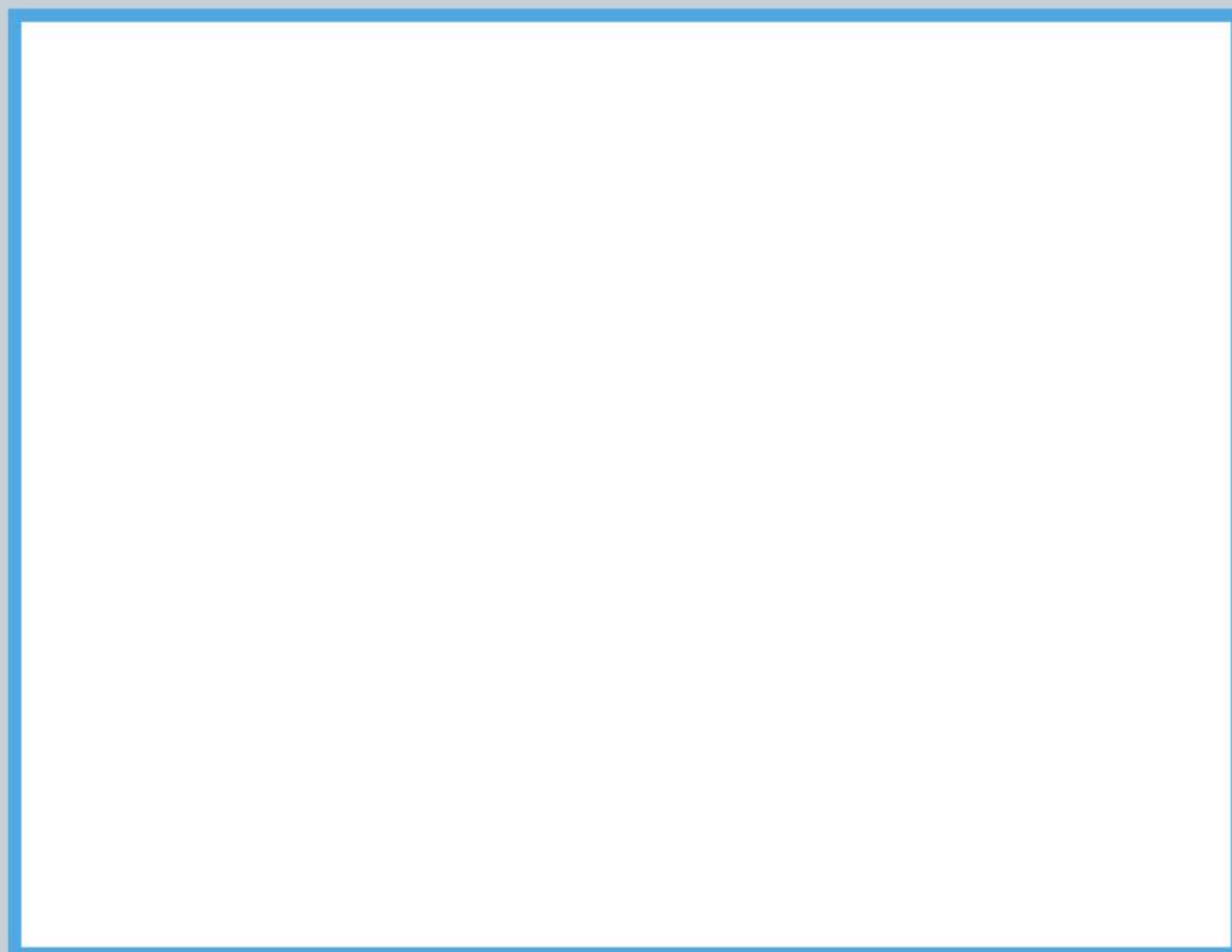
.....


.....

**Vraag 2: Analyseer de activiteitenfiche op volgende pagina. Je merkt dat de schets van de materiaalopstelling ontbreekt. Teken de activiteit uit en hou rekening met de veiligheidsvoorschriften. (gebruik verschillende kleurtjes)** /5

Daarnaast zijn ook niet alle obstakels omschreven in de speluitleg. Kijk bij de materiaallijst welke materialen je nog kan inschakelen om een uitdagend beweegparcours te maken. (in een lus want ze moeten oneindig kunnen lopen)

Schets opstelling



<b>Activiteitenfiche</b> 	Don Bosco Genk, Berm 12, 3600 Genk T. 089 35 24 16 E. <a href="mailto:info@dbgenk.be">info@dbgenk.be</a> W. <a href="http://www.dbgenk.be">www.dbgenk.be</a>	
<b>Datum</b>	<b>Uur</b>	<b>Plaats</b>
18/11/2022	13u-13u30	Don Bosco Genk Zaal Mornese
<b>Titel + omschrijving activiteit</b>	<b>Omschrijving doelgroep</b>	<b>Minimum en maximum aantal deelnemers</b>
<b>Reis rond de wereld</b>  Tikkertje op een bewegingsparcours waarbij niemand de grond mag raken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Kleuters</li> <li>• Gemengde groep</li> </ul>	6 tot 12 deelnemers
<b>Uitleg activiteit</b>		
<p>Er wordt een bewegingsparcours opgesteld met onder andere volgende hindernissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Via bank naar boven op plint en afspringen</li> <li>*Zwieren van ene kant naar andere kant via touwen</li> <li>*Over een bok</li> <li>*Omgekeerde bank</li> <li>*Minitrampoline</li> <li>*Andere obstakels</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De kinderen zetten zich op een toestel van het bewegingsparcours.</li> <li>• Vanaf nu mogen ze zij (zowel tikker als deelnemers) de grond niet meer raken.</li> <li>• In een hoepel is niet gelijk aan de grond en is dus toegelaten.</li> <li>• De tikker probeert iemand anders te tikken. (Tikker draagt een partijvestje)</li> <li>• Ben je getikt of raak je de grond dan val je uit.</li> <li>• Wanneer de tikker de grond raakt dan krijgt deze 10 seconde straf tijd.</li> <li>• Welke tikker heeft het minste tijd nodig om alle deelnemers uit het spel te krijgen?</li> </ul>		
<b>Schets opstelling</b>		<b>Materiaallijst</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 plinten</li> <li>• 4 banken</li> <li>• 4 valmatten</li> <li>• 8 turnmatjes</li> <li>• 10 hoepels</li> <li>• Minitrampoline</li> <li>• Bok</li> <li>• 2 mousse blokken</li> <li>• Zwiertouwen</li> <li>• 10 fitnessmatjes</li> <li>• 8 blokken hout</li> <li>• Lange turnmat</li> </ul>
<b>Duurtijd van het spel</b>	<b>Doel van het spel</b>	<b>Aandachtspunten</b>
30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plezierbeleving</li> <li>• De tikker probeert zo snel mogelijk iedereen uit het spel te krijgen</li> <li>• Grond niet aanraken (evenwicht)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fairplay</li> <li>• Goed aanmoedigen</li> <li>• Veiligheid</li> </ul>

Vraag 3: Omcirkel de fouten omtrent veiligheid in onderstaande tekening en benoem de fout.



Zoek de fouten!



The image features a vibrant blue background scattered with various office supplies. There are several paper clips in different colors: red, white, yellow, blue, and pink. Three sticky notes are visible: a large pink one in the upper right, a medium blue one in the center, and a large yellow one in the lower left. A yellow pencil with a white eraser is positioned on the right side. The word "Bijlagen" is written in a bold, white, sans-serif font across the center of the blue sticky note.

# Bijlagen

## 10. Bijlagen

### 10.1 Bronnenlijst

<https://frisbeevlaanderen.wixsite.com/vluff/ultimate>

<https://www.koningsspelenwierden.nl/tjoekbal/>

<https://www.badminton.nl/uploads/documents/Badminton-spelen/Beknopte-spelregels.pdf>

<https://www.workingrebelz.nl/kennisbank/communicatieve-vaardigheden/>

<https://www.ikovertreffme.nl/assertiever-woorden/empathisch-vermogen-vergroten/>

<https://www.nttb.nl/speel-tafeltennis/spelvormen/11-basisregels/>

<https://www.tafeltennis.org/spelregels.htm>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/infographic-bmo/>

<https://www.sport.vlaanderen/onze-organisatie/het-vlaamse-sportbeleid/>

<https://www.vlaanderen.be/organisaties/administratieve-diensten-van-de-vlaamse-overheid/beleidsdomein-cultuur-jeugd-sport-en-media/sport-vlaanderen>

<https://www.sport.vlaanderen/onze-organisatie/>

<https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/onze-centra/sport-vlaanderen-genk/algemene-info/ons-centrum/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pljdy5JDFn8&t=53s>

<https://www.moev.be>

<https://www.waclimburg.be>

Naslagwerk LEF

Lesgeversmap Multimove



## 10.2 Leerplandoelen per hoofdstuk

	De activiteitenfiche	De Rollen van een sportbegeleider	De ontwikkelingsfasen van een kind	Omnisport	Multimove	Vlaamse sportinstaties	Creativiteit	Veiligheid
LPD 25 De leerlingen illustreren aan de hand van plaatsbezoeken het bewegingsaanbod van bestaande lokale en Vlaamse instanties.						1		
LPD 26 De leerlingen tonen het belang aan van een brede motorische basisvorming voor de ontwikkeling en een gezonde levensstijl van het kind.	1				1			
LPD 27 De leerlingen herkennen de ontwikkelingsfasen bij het kind.			1		1			
LPD 28 De leerlingen herkennen motorische basisvaardigheden bij observaties van bewegingsactiviteiten:					1	1		
LPD 29 De leerlingen illustreren leerlijnen per bewegingsvaardigheid en differentiatiemogelijkheden binnen een leeftijdsfase van kinderen.					1			
LPD 30 De leerlingen illustreren hoe de begeleiding van bewegingsactiviteiten afgestemd wordt op de ontwikkeling van het kind.			1		1			
LPD 31 De leerlingen leggen uit hoe verschillende motorische basisvaardigheden in een les samen opgebouwd worden.	1				1			
LPD 32 De leerlingen illustreren het belang van veiligheidsmaatregelen tijdens bewegingsactiviteiten met kinderen.	1							1
LPD 33 De leerlingen analyseren een aangereikte activiteitenfiche in functie van een bewegingsactiviteit.				1				1
LPD 34 De leerlingen illustreren hoe bewegingsactiviteiten ingekleed kunnen worden volgens een bepaald thema.							1	
LPD 35 De leerlingen verwoorden de praktische aspecten die horen bij het organiseren van bewegingsactiviteiten.	1	1						1
LPD 36 De leerlingen analyseren de agogische vaardigheden van een lesgever tijdens bewegingsactiviteiten op basis van een aangereikt observatieprotocol.		1		1		1		
LPD 37 De leerlingen ontwerpen bewegingsactiviteiten aan de hand van activiteitenfiches.	1	1	1				1	
LPD 38 De leerlingen ontwerpen zelf spelmateriaal in functie van bewegingsactiviteiten.							1	
LPD 39 De leerlingen helpen de kinderen om tot een betere bewegingsuitvoering te komen tijdens een participerende observatie.						1		
LPD 40 De leerlingen leiden de uitgewerkte bewegingsactiviteiten.		1	1				1	
<b>TOTAAL</b>								
								1
								2
								2
								2
								1
								2
								2
								2
								2
								1
								3
								3
								4
								1
								1
								3



## 10.3 Observatieprotocollen

### 10.3.1 Observatieprotocol lesgever

#### Observatieprotocol lesgever

Naam: ..... klas: .....

Naam lesgever: .....

Datum: ..... Titel activiteit: .....

Hoe vind jij dat de lesgever overkomt?

Zet een kruisje in het vakje dat jij vindt dat van toepassing is!

#### Score

- 1 = helemaal niet mee eens
- 2 = Niet mee eens
- 3 = Neutraal
- 4 = mee eens
- 5 = helemaal mee eens



	1	2	3	4	5	Wat heb jij gezien?
<b>De spelleider kan vlot starten met het spel</b> Hij/zij verliest niet teveel tijd met het klaarzetten van de materialen en/of de speluitleg						
<b>De speluitleg is onmiddellijk voor iedereen duidelijk</b> Alle regels worden vermeld, Er is sprake van een demonstratie als de situatie er om vraagt.						
<b>De spelleider kan kordaat optreden</b> Hij/zij maant aan tot stilte tijdens uitleg. Hij/zij komt tussen meningsverschillen tijdens het spel.						
<b>De spelleider komt enthousiast over</b> Je ziet aan hem/haar dat hij/zij graag voor de groep staat.						
<b>De spelleider neemt de rol van scheidsrechter op zich.</b> Score bijhouden, evalueren, spelregels toepassen						
<b>De spelleider moedigt goed aan</b>						
<b>De spelleider spreekt luid en duidelijk en op niveau van de groep.</b> Hij/zij past zijn/haar taalgebruik goed aan.						

## Observatieprotocol Multimove

Naam: ..... klas: .....

Datum: ..... Titel activiteit: .....

Beschrijf welke beweg opdrachten je ziet tijdens de les. Je noteert welke van de 12 bewegingsvaardigheden hiermee geoefend word en duid aan voor welke leeftijdsgroep deze oefening geschikt was. In de eerste rij krijg je een voorbeeld uitgewerkt.



NOTA: Ik kies deze leeftijdsgroep omdat ik weet dat kinderen binnen deze leeftijdsgroep kunnen wandelen over een smal en licht labiel steunvlak en omdat ze al een goed evenwicht hebben. (Zie ontwikkelingslijnen)

Omschrijving opdracht	Bewegingsvaardigheden	Leeftijdsgroep		
		3 en 4 jaar	5 en 6 jaar	7 en 8 jaar
Er ligt een bank omgekeerd op een valmat De kinderen wandelen over deze bank zonder dat ze op de mat vallen. Door dat de bank op een valmat ligt, wiebelt deze bank een beetje.	Lopen/wandelen		X Zie nota	

## 10.3.3 Observatieprotocol MOEV

### Observatieprotocol MOEV

Naam: ..... klas: .....

Datum: ..... Titel activiteit: .....

Doelgroep: .....



Zijn de kinderen enthousiast? Kan je dit aantonen met een voorbeeld?	
Welke activiteiten heb je allemaal gezien? Geef een omschrijving.	
Herken je binnen deze activiteiten bewegingsvaardigheden van Multimove? Zo ja, de welke?	
Is er spraken van vrij spel of een geleid spel? Verduidelijk je antwoord.	
Welke organisatievorm wordt er gebruikt? Wedstrijden in toernooivorm, oefenvormen, doorschuifstysteem,...	
Hoeveel begeleiders en hoeveel kinderen (ongeveer) tel je?	
Enkel invullen in geval van een kleuteractiviteit. Hoeveel keer heb je kopieergedrag opgemerkt. Geef een voorbeeld dat je gezien hebt.	



**“ You miss  
100% of  
the shots  
you don't  
take! ”**

WAYNE GRETZKY,  
IJSHOCKEYSPELER