

## Programma van Toetsing en Doorstroming

Leerweg: BB/KB/MAVO

Klas: Leerjaar 1

Vak: Bewegingsonderwijs

Methode: n.v.t.

Toetsnr.	Wat moet je voor de toetsing doen?	Kerdoelen *	Soort + tijd	Weging
1.2.1	Softbal Als slagman geplaatst in veld slaan, als looper benutten en creëren van loopkansen voor zichzelf en anderen en als veldspeler positie kiezen tussen veld- en honkdekking, verwerken van geslagen (grond)ballen, maken van vangballen, aangooien op maat naar medespelers en hard en ver indien nodig, uitmaken van voorste looper door uitbranden of insluiten en soms maken van een 'dubbelspel'.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 6 lessen	1
1.2.2	Duurloop Snel vinden en tot finish volhouden van een zeer constant en hoog looptempo.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
1.2.3	Open Keuze (zie onder).	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
1.2.4	Omgang regels Zelfstandig houden aan afgesproken regels en anderen aanspreken op naleving daarvan, nemen van initiatief bij het opstellen en opruimen van materiaal en in orde hebben van sportspullen en deze aanpassen aan specifieke omstandigheden.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, periode 1	1
1.2.5	Werkhouding Enthousiast ingaan op alle bewegingsuitdagingen en daarmee stimuleren dat ook anderen met plezier deelnemen. Samenwerken met en motiveren van anderen bij bewegen, klaarzetten, opruimen en aanpassen van arrangementen na opdracht van docent en op eigen initiatief met oog voor veiligheid.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, periode 1	1
Einde rapportperiode 1.				
2.2.1	Circus Jongleren met voorwerpen en/of balanceren op voorwerpen.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1

## Programma van Toetsing en Doorstroming

2.2.2	Acrogym Zonder ondersteuning stabiel opstappen en verplaatsen op een label voorwerp, in balans blijven en afstappen.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 6 lessen	1
2.2.3	Stoeispelen en kanteltechnieken De leerling kan staand of vanaf de grond een andere leerling werpen, kantelen, controleren en schijnaanvallen inzetten. De leerling kan dit voorkomen door snel wegstappen, -draaien en overnemen van aanval.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen.	1
2.2.4	Omgang met elkaar Samen met wisselende leerlingen, uitvoeren van opdrachten en daarbij inspelen op verschillen en op eigen initiatief aanbieden bij het helpen van medeleerlingen die vertrouwen hebben in de hulp.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, periode 2	1
2.2.5	Werkhouding Enthousiast ingaan op alle bewegingsuitdagingen en daarmee stimuleren dat ook anderen met plezier deelnemen. Samenwerken met en motiveren van anderen bij bewegen, klaarzetten, opruimen en aanpassen van arrangementen na opdracht van docent en op eigen initiatief met oog voor veiligheid.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, periode 2	1
Einde rapportperiode 2.				
3.2.1	Frisbee Als aanvaller openen van afspeellijnen, afschermen van de bal met overzicht en tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat afspelen van de bal naar medespelers. Gericht schieten op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand. Anderen op de juiste manier aanspelen en in (scorings)positie brengen. Als verdediger snel terug gaan, sluiten van afspeellijnen en schietlijnen en gericht zijn op snelle balherovering. Snel omschakelen als aanvaller en verdediger en daarbij coachen van medespelers.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 6 lessen	1
3.2.2	Wendsprong Met ruime boog aanzweven naar- en afzweven van steuntoestel en stabiel landen.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
3.2.3	Open Keuze (zie onder).	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1

## Programma van Toetsing en Doorstroming

3.2.4	Zelfstandigheid Zelfstandig meedoen aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten door de situatie zelf aan te passen voor zichzelf en anderen.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, periode 3	1
3.2.5	Werkhouding Enthousiast ingaan op alle bewegingsuitdagingen en daarmee stimuleren dat ook anderen met plezier deelnemen Samenwerken met en motiveren van anderen bij bewegen, klaarzetten, opruimen en aanpassen van arrangementen na opdracht van docent en op eigen initiatief met oog voor veiligheid.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, periode 3	1
Einde rapportperiode 3.				

### Keuzeprogramma:

De docent kan in de OPEN onderdelen kiezen uit 1 van de volgende sporten:

Unihockey, korfbal, flagbal, ringzwaaien, Fosbury flop, estafette, 8x8 bewegen op muziek en ravijnspel.

Keuze	Unihockey Als aanvaller openen van afspeellijnen, afschermen van de bal met overzicht en tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat afspelen van de bal naar medespelers. Gericht schieten op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand. Anderen op de juiste manier aanspelen en in (scorings)positie brengen. Als verdediger snel terug gaan, sluiten van afspeellijnen en schietlijnen en gericht zijn op snelle balherovering. Snel omschakelen als aanvaller en verdediger en daarbij coachen van medespelers	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
Keuze	Korfbal Als aanvaller openen van afspeellijnen, afschermen van de bal met overzicht en tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat afspelen van de bal naar medespelers. Gericht schieten op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand. Anderen op de juiste manier aanspelen en in (scorings)positie brengen. Als verdediger snel terug gaan, sluiten van afspeellijnen en schietlijnen en gericht zijn op snelle balherovering. Snel omschakelen als aanvaller en verdediger en daarbij coachen van medespelers.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
Keuze	Flagbal Als aanvaller openen van afspeellijnen, afschermen van de bal met overzicht en tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat afspelen van de bal naar medespelers. Gericht	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 6 lessen	1

## Programma van Toetsing en Doorstroming

	schiets op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand. Anderen op de juiste manier aanspelen en in (scorings)positie brengen. Als verdediger snel terug gaan, sluiten van afspeellijnen en schietlijnen en gericht zijn op snelle balherovering. Snel omschakelen als aanvaller en verdediger en daarbij coachen van medespelers.			
Keuze	Ringzwaaien In ruime zwaai draaien om lengte- en breedte-as met vergroten van de zwaai, afzetten onder het ophangpunt en afspringen op dode moment uit zeer hoge zwaai.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
Keuze	Fosbury Flop Versnellend aanlopen met versnellend ritme in laatste passen en plaatsen van standbeen, explosief, volledig en recht omhoog afzetten, zeer ruim zweven en met uitstellend en dan actieve rugpassage van de lat.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
Keuze	Estafette Snel versnellend starten naar hoge loopsnelheid en die onderhouden tot de finish.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
Keuze	Bewegen op muziek, 8X8 Zelfstandig en als enthousiast voorbeeld voor medeleerlingen starten en doorlopen van dansmotieven op juiste moment en in juiste tempo en richting. Aan het eind van het motief kan worden doorgedaan met het volgende motief en/of richtingsverandering. Het motief wordt verrijkt met complexe en originele arm en body moves in het ritme. De leerling staat aan het einde van de dans stil in een expressieve eindpose.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1
Keuze	Ravijnspel Door samen te werken obstakels overwinnen en de overkant halen.	1, 2, 3, 4, 5, 6	Praktijk, maximaal 3 lessen	1

## Programma van Toetsing en Doorstroming

Kerdoelen onderbouw:

VO Kerndoel 1: Bewegen beleven / Oriënteren op bewegingsactiviteiten	De leerling leert zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op veel verschillende bewegingsactiviteiten uit gevarieerde gebieden als spel, turnen, atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging en actuele ontwikkelingen in de bewegingscultuur, en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.
VO Kerndoel 2: Bewegen verbeteren / Uitbreiding van bewegingsrepertoire	De leerling leert door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.
VO Kerndoel 3: Bewegen verbeteren / Toepassen van bewegingsprincipes	De leerling leert de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen.
VO Kerndoel 4: Bewegen beleven / Omgaan met anderen	De leerling leert tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.
VO Kerndoel 5: Bewegen regelen / Regelen en organiseren	De leerling leert eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.
VO Kerndoel 6: Gezond bewegen	De leerling leert door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.