|  |
| --- |
| **LICHAMELIJKE OPVOEDING**  Gerelateerde afbeelding |

|  |  |
| --- | --- |
| **BALANCEREN / HANDSTAND Ligsteun, handstand en handstand overslag** | **Beeld** |
| Handstand met oplopen tegen de muur |  |
| Handstand tegen de muur zonder hulp |  |
| Handstand op een bovenste kastdeel tegen de muur zonder hulp |  |
| Handstand overslag van een kast van 4 delen |  |
| Handstand overslag met aanloop en afzet op trampoline over breedte kast (met hulp) |  |
| **VOORWERP IN BEWEGING BRENGEN/HOUDEN Dribbelen met hockeystick in vak / om pylon** | **Beeld** |
| Dribbelen met wandelen in het vak met hockeystick en hockeybal |  |
| Dribbelen met de bal, 3 achtjes in 30 sec. (6 keer om pylon) |  |
| Dribbelen met de bal, 4 ½ achtjes in 30 sec. (9 keer om pylon) |  |
| Dribbelen met de bal, 6 achtjes in 30 sec. (12 keer om pylon) |  |
| Dribbelen met de bal, minstens 7 achtjes in 30 sec. (14 keer of meer om pylon) |  |
| **ROND TOESTELASSEN DRAAIEN Duikelen voor- en achterover aan brug of rekstok** | **Beeld** |
| Voorover duikelen om de lage legger van de brug of rekstok |  |
| Achterover duikelen om de rekstok met afzet van schuin kastdeel of met hulp |  |
| Achterover duikelen om de rekstok of hoge legger van de brug |  |
| Buikdraai om de rekstok met hulp |  |
| Achterover duikelen, daarna buikdraai achterover en voorover duikelen aan rekstok |  |
| **ZICH LOPEND VERPLAATSEN Shuttle Run test** | **Beeld** |
| Trap 3 en 3 ½ |  |
| Trap 4 tot en met 5 ½ |  |
| Trap 6 tot en met 8 |  |
| Trap 8 ½ tot en met 10 ½ |  |
| Trap 11 of meer |  |
| **SPRINGEN Verspringen in de gymzaal met landing op de dikke mat** | **Beeld** |
| Verspringen met afzet op step (150 cm tot 200 cm) |  |
| Verspringen met afzet op step (200 cm tot 250 cm) |  |
| Verspringen met afzet op step (250 cm tot 290 cm) |  |
| Verspringen met afzet op step (290 cm tot 320 cm) |  |
| Verspringen met afzet op step (320 cm of meer) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ZWEMMEN Schoolslag + borstcrawl + duiken in het diepe bad (streefdoel = badmuts blauw) |  |
| SPELINZICHT Kan strategisch spelen en handelen |  |
| HOUDING Is eerlijk en hoffelijk in het spel (fair play) |  |
| SOCIALE VAARDIGHEDEN Heeft oog voor de veiligheid van andere leerlingen |  |

|  |
| --- |
|  |