

auteur: *Guy Van Damme* - vakgroepvoorzitter**Raamplan L.O.****T.S.O. - B.S.O**

naam van de school werd verwijderd

Principe: Om de creativiteit ivv het opstellen van de persoonlijke jaarplannen voor de collega's niet in het gedrang te brengen, opteert de vakgroep voor het opstellen van een gemeenschappelijk raamplan waarin een verticale samenhang van bewegingsgebieden worden aangeboden. In T.S.O. zal men meer aandacht schenken aan technische aspecten en in B.S.O. zullen spelconcepten de bovenhand krijgen. Bij sommige bewegingsgebieden kan het voorkomen dat dezelfde thema's over de verschillende graden voorkomen, in dit geval wordt het volgende principe toegepast: van aanleren naar meer specifieke toepassingen dwz de leerstof wordt steeds meer uitgediept. De bezorgdheid van de vakgroep ligt in een continue motivatie van de leerlingengroepen. Het raamplan moet een flexibel werkinstrument zijn ter ondersteuning van het onderwijsproces met als doel: optimale leerlijnen aanbieden volgens het niveau van de klassen.

Bewegingsgebieden	1ste graad	2de graad	3de graad
<b>TURNEN</b>	balanceren op diverse vlakken  vrij springen steunspringen  schommelen  sprongen: bok, plint, balk  opbouwen en opruimen van turnsituaties	samen balanceren  vrij springen steunspringen springen en draaien voorover  zwaaien in hang  sprongen: bok, plint, balk  inschatten van en omgaan met risico's bij het turnen  onder leiding hulp verlenen aan anderen	samen balanceren  vrij springen steunspringen springen en overslaan  zwaaien in steun zwaaien en draaien  sprongen: bok, plint, balk  ontwerpen van eigen turnsituaties  onder leiding hulp verlenen aan anderen

Bewegingsgebieden	1ste graad	2de graad	3de graad
<b>SPEL</b>	tikspelen afgooispelen  <u>doelspelen:</u> voetbal, handbal, basketbal  aannemen van, verplaatsen met en overspelen van de bal  <u>terugslagspelen:</u> badminton, volleybal  spelen volgens afgesproken regels	slag- en loopspelen  <u>doelspelen:</u> voetbal, handbal, basketbal  openen en afsluiten van speellijnen, individueel passeren  <u>terugslagspelen:</u> badminton, volleybal  zelfstandig spelen van een spel, omgaan met verschillen	slag- en loopspelen  <u>doelspelen:</u> voetbal, handbal, basketbal  samenspelend passeren, doen van doelpoging, aanval + verdediging  <u>terugslagspelen:</u> badminton, volleybal  de leerling als scheidsrechter, coachen van een ploeg.
<b>BEWEGEN OP MUZIEK</b>	ritme en bewegen  volksdansen	in de maat bewegen  conditionele vormen op muziek  elkaar leren dansen	starten en stoppen, doorlopen van danscombinaties  conditionele vormen op muziek  ontwerpen van een dans  inspelen op dansbewegingen van anderen

Bewegingsgebieden	1ste graad	2de graad	3de graad
<b>ATLETIEK</b>	<p><u>Lopen:</u> duurlopen sprinten estafetten</p> <p><u>Springen:</u> verspringen hoogspringen meersprongen</p> <p><u>Werpen, stoten, mikken:</u> mikken kogelstoten</p>	<p><u>Lopen:</u> duurlopen sprinten estafetten</p> <p><u>Springen:</u> verspringen hoogspringen meersprongen</p> <p><u>Werpen, stoten, mikken:</u> mikken kogelstoten</p> <p>hoe verbeter ik mijn conditie ?</p>	<p><u>Lopen:</u> duurlopen sprinten estafetten</p> <p><u>Springen:</u> verspringen hoogspringen meersprongen</p> <p><u>Werpen, stoten, mikken:</u> mikken kogelstoten</p> <p>train jezelf zelfstandig oefenen</p>
<b>ZWEMMEN</b>	<p>zwemslagen aanleren balspelen redden van jezelf</p> <p>* enkel in te richten indien het pedagogisch comfort dit toelaat</p>	<p>zwemslagen herhalen redden van jezelf redden van een ander conditionele oefenvormen</p> <p>* zwemmen wordt facultatief ingericht</p>	<p>zwemslagen herhalen redden van jezelf redden van een ander conditionele oefenvormen</p> <p>* zwemmen wordt facultatief ingericht</p>

Bewegingsgebieden	1ste graad	2de graad	3de graad
<b>ZELFVERDEDIGING</b>	<p>stoeispelen ( vormen van judo ) medespeler uit evenwicht brengen</p> <p>de medespeler/ partner respecteren en rekening houden met de bewegingswensen en - mogelijkheden van de ander</p>	<p>houdgrepen en bevrijden</p> <p><u>zelfverdediging voor meisjes:</u> technieken uitvoeren om aanvallers te ontmoedigen</p> <p>zich in noodgevallen verweren en bevrijden uit omklemmingen</p> <p>de medespeler/ partner respecteren en rekening houden met de bewegingswensen en - mogelijkheden van de ander</p> <p>eigen grenzen aangeven en deze in acht nemen</p>	<p>vallen sparren</p> <p><u>zelfverdediging voor meisjes:</u> technieken uitvoeren om aanvallers te ontmoedigen</p> <p>zich in noodgevallen verweren en bevrijden uit omklemmingen</p> <p>de medespeler/ partner respecteren en rekening houden met de bewegingswensen en - mogelijkheden van de ander</p> <p>eigen grenzen aangeven en deze in acht nemen</p>
<b>OVERIGE</b>	<p>touwspringen utilitaire bewegingsvormen</p>	<p>touwspringen utilitaire bewegingsvormen muurwandklimmen ( indien dit mogelijk is)</p>	<p>touwspringen utilitaire bewegingsvormen muurwandklimmen ( indien dit mogelijk is)</p>