

# LEERPLAN

## Lichamelijke Opvoeding

(algemeen vak, lestijd: 2 uur per week)

Secundair Onderwijs – Eerste graad – B-stroom

ingediend door: Federatie van R. Steinerscholen in Vlaanderen vzw  
lid van de European Council for Steiner Waldorf Education  
p/a Nachtegaalstraat 8  
2060 Antwerpen  
03/213 23 33  
[steinerscholen@telenet.be](mailto:steinerscholen@telenet.be)

datum: 28 februari 2006

## Inhoud

1. Inleiding	p. 3
2. Beginsituatie	p. 4
2.1. Algemene toelatingsvoorwaarden voor 1B en BVL	p. 4
2.2. Profiel van de jongeren in 1B en BVL	p. 4
3. Leerplandoelstellingen en leerinhouden	p. 6
3.1. Voor alle bewegingsdomeinen	p. 6
3.2. Voor afzonderlijke bewegingsdomeinen	p. 7
4. Algemene pedagogisch-didactische wenken	p. 13
4.1. Het leerplan en het pedagogisch project	p. 13
4.2. Omgang met de leerinhouden	p. 14
4.3. Omgang met de heterogeniteit van de klasgroep	p. 14
5. Evaluatie	p. 15
6. Ontwikkelingsdoelen	p. 16
6.1. vakgebonden ontwikkelingsdoelen	p. 16
6.2. vakoverschrijdende ontwikkelingsdoelen	p. 17
7. Pedagogische en didactische wenken	p. 19
8. Didactische middelen	p. 21
9. Bibliografie	p. 22

# 1. Inleiding

Zowel de leerplandoelstellingen als de leerinhouden zijn voorwerp van controle door de inspectie. Voor de B-stroom namelijk het eerste leerjaar B en het Beroepsvoorbereidend leerjaar (BVL), betekent dit dat de school de doelstellingen en inhouden bij elke leerling moet nastreven. Daarbij is het resultaat van dit streven evenwel geen voorwerp van controle. In de B-stroom moet het leerplan gezien worden als een streefplan. De leraar zal daarbij, in samenspraak met zijn collega's, rekening houden met de specifieke situatie van de groep en elke individuele leerling. De leraar moet dus kennis hebben van de leerbiografie van zijn leerlingen en de daaruit voortvloeiende beginsituatie voor zijn vak.

In de B-stroom staat de leerling centraal. Daarbij is het leerplan één van de middelen om het algemeen pedagogisch doel, dat in de eerste plaats een ontwikkelingsdoel is, te bereiken. In het leerplan zijn de ontwikkelingsdoelen opgenomen in de leerplandoelstellingen. Deze ontwikkelingsdoelen zijn minimumdoelen op het vlak van kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes die van overheidswege voor dit vak bij de leerlingen moeten worden nagestreefd.

De vakoverschrijdende ontwikkelingsdoelen die specifiek via de leerinhouden van dit vak nagestreefd worden, zijn opgenomen in punt 6.2 van dit vakleerplan.

De doelstellingen en inhouden staan in elk leerplan naast elkaar vermeld, zodat steeds duidelijk is met welke inhouden welke doelstellingen worden nagestreefd.

Ten slotte zijn de aangegeven pedagogisch-didactische wenken en de didactische middelen suggesties om de doelstellingen te bereiken.

## 2. Beginsituatie

### 2.1. Algemene toelatingsvoorwaarden voor 1B en BVL

Het eerste leerjaar is op de eerste plaats bestemd voor leerlingen die het zesde leerjaar van het basisonderwijs ofwel niet met vrucht, ofwel helemaal niet hebben beëindigd. In het tweede geval moeten zij de leeftijd van 12 jaar bereikt hebben op 31 december. Hetzelfde geldt ook voor de leerlingen die uit het buitengewoon onderwijs komen.

Zittenblijvers die één of meer leerjaren achterstand hebben opgelopen, zijn in ieder geval volgens de leerplichtwet verplicht de stap te zetten naar het secundair onderwijs. Ze moeten na zeven, uitzonderlijk acht jaar basisonderwijs, dit verlaten zonder het met succes te hebben afgerond.

Leerlingen die wél een getuigschrift van het basisonderwijs bezitten, behaald in het gewoon of het buitengewoon onderwijs, kunnen zo nodig opgevangen worden in een eerste leerjaar B mits uitdrukkelijk akkoord van de ouders en na advies van het CLB.

Ten slotte mag elke leerling, die een eerste leerjaar secundair onderwijs heeft gevolgd, toegelaten worden in het beroepsvoorbereidend leerjaar (BVL). In het BVL komen dus zowel leerlingen uit 1B als 1A evenals, onder welbepaalde voorwaarden, leerlingen uit het buitengewoon onderwijs. (BUSO).

### 2.2. Profiel van de jongeren in 1B en BVL

Tussen het 12<sup>e</sup> en het 21<sup>e</sup> levensjaar staan jongeren voor de taak om hun wilskracht, hun gevoelsleven én hun denken zo te ontwikkelen dat zij deze vermogens steeds vrijer en zelfstandiger kunnen inzetten. Sommige jongeren kennen een ontwikkeling die uitgesproken vertrekt vanuit het denken en het voorstellingsleven, andere jongeren worden in hun ontwikkeling eerder gestimuleerd vanuit de concrete werkelijkheid en het eigen handelen. Beide groepen jongeren kennen een polaire maar naar onze overtuiging evenwaardige ontwikkelingsweg. De eersten gaan de weg naar concrete toepassing vanuit het denken, de tweede groep komt tot begripsvorming vanuit het handelen. In deze tegengestelde leer- en ontwikkelingswegen treedt telkens het gevoel op als een metamorfoserend én ritmebrengend ‘middengebied’.

De jongeren op deze diverse leerwegen begeleiden, houdt dus meer in dan zuivere kennisoverdracht realiseren. Steinerpedagogie is in essentie net daarop gericht dat de jonge mens op de bij hem passende wijze tot die evenwichtige en gezonde ontwikkeling van zijn denken, voelen en willen kan komen. De steinerscholen in Vlaanderen vielen tot en met het schooljaar 2005-2006 grotendeels<sup>1</sup> binnen het kader van het ASO-onderwijs en waren daardoor vooral gericht op die jongeren die de weg van het denken naar het handelen volgen. Met de B-stroom willen we onze aandacht ook richten op andere leerlingen.

---

<sup>1</sup> Verder was er enkel nog een school met buitengewoon SO, de Parcivalschool in Antwerpen

Voor de groep jongeren die de ontwikkelingsweg van handelen naar denken gaat, is de aandacht en openheid voor het concrete handelen, de verbondenheid met het doen, een noodzaak om hun denken volledig te kunnen ontplooien. Het is belangrijk dat we hen via hun eigen leerwegen deelgenoot van onze cultuur maken, hen de nodige ontwikkelingsstof hiertoe aanbieden en hen zo de kans bieden hun eigen unieke plaats als vrije mens in de maatschappij in te laten nemen. Dit betekent concreet dat we de inhouden van de ontwikkelingsstof zoals ze nu gegeven worden in de huidige middelbare steinerscholen ook aan deze jongeren aanbieden op een aan hun leervraag aangepaste wijze. Dit zal onvermijdelijk zeer individueel gericht zijn en met de nodige aandacht voor eventuele leermoeilijkheden. Wanneer deze leerlingen in een geborgen omgeving met respect benaderd worden, kunnen ook zij hun eigenwaarde op een gezonde wijze ontwikkelen.

### 3. Leerplandoelstellingen en leerinhouden

#### 3.1. Leerplandoelstellingen voor alle bewegingsdomeinen

Een groot aantal doelstellingen voor het vak lichamelijke opvoeding zijn niet gebonden aan één specifieke leerinhoud, maar komen bij bijna elke les aan bod.

Nr.	<i>Leerplandoelstellingen</i>
	<p data-bbox="261 757 440 792"><i>De leerlingen</i></p> <ol data-bbox="188 831 1401 1854" style="list-style-type: none"><li>1. ontwikkelen een bewustzijn voor de ruimte die hen omringt en leren om te gaan met de grootsheid van deze ruimte;</li><li>2. leren ‘de beweging op zich’ bewust te beleven;</li><li>3. ontwikkelen en verbeteren algemene motorische basiseigenschappen, zoals algemene coördinatie, uithouding, kracht, snelheid, lenigheid en evenwicht (27);</li><li>4. voelen zich medeverantwoordelijk voor een goede oefensfeer en goede oefensituaties.</li><li>5. oefenen zoveel mogelijk in de natuur (openlucht) (24);</li><li>6. verbeteren de bewegingsattitude door veel en vaak te bewegen;</li><li>7. dragen kledij die aan activiteit en omstandigheden is aangepast (3) en wisselen van kledij voor en na bewegingsactiviteiten (29);</li><li>8. zien het belang in van een efficiënte opwarming voor, en van tot rust komen na de les (28);</li><li>9. leren aandacht hebben voor de reacties van het lichaam op intense bewegingsactiviteiten ( zoals spierpijn, zweten, cardio-vasculaire reacties en afkoeling);</li><li>10. aanvaarden en respecteren de eigen mogelijkheden en die van anderen (33, 34);</li><li>11. ontwikkelen respect en verantwoordelijkheidszin voor elkaar;</li><li>12. hebben respect voor het materiaal, zowel voor eigen materiaal als voor dat van de medeleerlingen en van de school (32);</li><li>13. kunnen onder begeleiding materiaal opstellen en wegbergen (4);</li><li>14. leren samen oefenen, samenspelen en omgaan met iedereen binnen de groep (33);</li><li>15. leven onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na (2);</li><li>16. ontwikkelen het denk- en observatievermogen, leren keuzes maken en zelfstandig oefenen (4, 34);</li><li>17. zijn gemotiveerd om opdrachten en oefeningen beter uit te voeren (34);</li><li>18. ervaren spelvreugde en bewegingsvreugde;</li><li>19. vergroten hun durf en doorzettingsvermogen, verleggen de eigen grenzen (35);</li><li>20. leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en vergelijken hun prestaties met de voorgaande (30).</li></ol>

## 3.2 leerplandoelstellingen voor afzonderlijke bewegingsdomeinen

### 3.2.1 Atletiek

<i>Nr.</i>	<i>Leerplandoelstellingen</i>	<i>Leerinhouden</i>
	<i>De leerlingen</i>	
21.	voeren korte spurten uit (14);	<b>Lopen</b> Korte spurten. Versnellingsloop.
22.	voeren een duurloop uit (14);	Duurloop: gelijkmatig tempo lopen gedurende een bepaalde tijd of over een bepaalde afstand.
23.	beheersen de basistechniek van verspringen (15);	<b>Springen</b> Verspringen: vertesprong met 1 of 2 voeten afstoten.
24.	beheersen de basistechniek van hoogspringen (15);	Hoogspringen: schaarsprong.
25.	geven de verschillende fasen van een sprong aan (5);	Leerlingen attent maken op de verschillende technische aspecten van de sprong, nl. aanloop, afstoot, zweeffase en landing
26.	beoordelen een sprong (6);	
27.	werpen en stoten met aangepast materiaal (16).	<b>Werpen</b> - Werpen: worp uit stand met (tennis)bal. - Stoten: met basketbal/medicinbal.

### 3.2.2 Gymnastiek

<i>Nr.</i>	<i>Leerplandoelstellingen</i>	<i>Leerinhouden</i>
28.	passen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing toe in bewegingssituaties (1);	<b>Algemeen</b> Heffen en tillen van materiaal en van leerlingen: de leerkracht wijst op een goede lichaamsperceptie: goede houdingscontrole, vormspanning,...
29.	kunnen eenvoudige helperstechnieken toepassen.;	Eenvoudige helperstechnieken (klemgreep).

<p>30.</p> <p>31.</p> <p>32.</p> <p>33.</p> <p>34.</p> <p>35.</p> <p>36.</p> <p>37.</p> <p>38.</p> <p>39.</p>	<p>voeren een steunvorm uit met hulp (8);</p> <p>draaien rond de breedteas (11);</p> <p>kunnen klimmen (12);</p> <p>kunnen omgekeerd hangen aan een toestel (8, 10);</p> <p>voeren sprongen uit op/over toestellen (9, 10);</p> <p>onderscheiden de verschillende fasen van een sprong (5);</p> <p>geven enkele oorzaken van lukken en mislukken van een sprong aan (6);</p> <p>bewaren evenwicht (7);</p> <p>kunnen veilig landen in functie van de beweging (10);</p> <p>kunnen eenvoudige oefeningen combineren (13).</p>	<p><b>Grond/mat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorwaarts tuimelen.</li> <li>- Handenstand met/zonder helpers.</li> <li>- Streksprong met halve draai rond de lengteas</li> <li>- Ruwvorm rad.</li> <li>- Conditiegym (met banken, met Touwen, shuttle-run, lijnenloop,...)</li> </ul> <p><b>Bothmergymnatiek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hernemen van oefeningen uit het basisonderwijs als voorbereiding op de nieuw aan te leren bothmeroefeningen.</li> <li>- Cirkelzwaaien.</li> <li>- Sprong in het middelpunt.</li> <li>- Ritme.</li> <li>- Val in de ruimte.</li> <li>- Val in het punt.</li> <li>- Varianten.</li> </ul> <p><b>Touwen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heen en terug draaien (breedteas) tussen twee touwen met/zonder helpers.</li> <li>- Slingeren van toestel tot toestel (lijn, bank, kast, enz.).</li> <li>- Voorbereiding klimmen: voetenklem uit zit op een toestel (U).</li> </ul> <p><b>Kast en /of bok en/of paard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wendsprong over lage toestellen.</li> <li>- Tussensteunsprongen op en/of over toestellen.</li> <li>- Spreidsprong.</li> <li>- Sprongen over diverse toestellen (hoogte variëren) (U).</li> </ul> <p><b>Minitrampoline</b></p> <p>Na een korte aanloop juist leren inspringen, verticaal stijgen en beheerst landen.</p> <p><b>Bank en/of balk</b></p> <p>Voortbewegen op evenwichtstoestellen</p> <p><b>Ladders en/of klimtuigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klimmen en dalen</li> <li>- Klim-, klauter- en kruipbehendigheden en evenwicht over/aan/op toestellen (banken, balken, klimtoestellen, kasten, touwladders...)</li> </ul>
---	--	---



		<p><b>Rekstok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit standhang heen en terug draaien onder de rekstok.</li> <li>- Vanuit streksteun voorwaarts draaien rond de breedteas.</li> <li>- Kniehang en via handenstand afkomen met helper en/of achterwaarts afdraaien rond de breedteas.</li> </ul>
--	--	---

### 3.2.3. Ritmische en/of expressieve vorming

<i>Nr.</i>	<i>Leerplandoelstellingen</i>	<i>Leerinhouden</i>
	<i>De leerlingen</i>	
40.	bewegen volgens vaste vormen en niet-vaste vormen (17, 18)	Ritmische vormen met springtouwen. Basispassen of figuren van (en/of):
41.	durven creatief omgaan met ritmes (U).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- een volksdans</li> <li>- een andere dans</li> </ul> Bewegen op aangegeven ritmes

### 3.2.4 Zwemmen

<i>Nr.</i>	<i>Leerplandoelstellingen</i>	<i>Leerinhouden</i>
	<i>De leerlingen</i>	
42.	respecteren de zwembadregels met het oog op veiligheid en hygiëne (2);	<b>Zwemmen</b> Drijfvermogen, watergevoel, lichaamsbesef, ademhaling, ...
43.	verbeteren de motorische en psychomotorische eigenschappen verbonden aan het zwemmen;	Een aangeduide afstand zwemmen in één bepaalde zwemstijl (schoolslag of rugslag of borstcrawl).
44.	beheersen een zwemslag (25);	Vorbereidende oefeningen op het reddend zwemmen. Keuze uit onder andere: watertrappen, veilig in het water springen, redderssprong, eendenduike, rugzwemmen met de handen boven water.
45.	beheersen enkele voorbereidende vormen voor het reddend zwemmen (26);	Duiken, onder water zwemmen, voorwerp ophalen op verschillende diepten, eenvoudige vervoersgrepen (U).
46.	verbeteren hun uithoudingsvermogen en snelheid bij het bewegen in het water (27);	Lange afstanden zwemmen en korte afstanden

47.	beheersen meerdere zwemslagen.	tegen de tijd zwemmen. Tweede zwemslag aanleren.
-----	--------------------------------	---

### 3.2.5. Contact- en verdedigingsvormen

<i>Nr.</i>	<i>Leerplandoelstellingen</i>	<i>Leerinhouden</i>
	<i>De leerlingen</i>	
48.	durven medeleerlingen vastnemen (23); kunnen evenwicht behouden en herstellen (23); trachten het evenwicht van medeleerlingen te verstoren (23);	Verschillende vormen van trekken, duwen, raken, tikken, heffen, dragen, tegenhouden, vasthouden, kruipen, rollen en balanceren met accent op fysiek contact en aandacht voor veiligheid.
49.	kunnen op een veilige manier vallen (23);	Zelfstandig veilig vallen in verschillende richtingen. - partner beveiligen tijdens het vallen (U). - partner veilig werpen met been- en/of Heupworp (U). - immobiliseren en bevrijden (U).
50.	kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties (21).	Partneroefeningen, kampspelen, worstelen (1-1, 1 tegen 2, 3 tegen 2, ...).

### 3.2.6. Loopspelen – tikspelen – slagspelen

<i>Nr.</i>	<i>Leerplandoelstellingen</i>	<i>Leerinhouden</i>
	<i>De leerlingen</i>	
51.	verbeteren psycho-motorische eigenschappen verbonden aan loop-tik-en slagspelen (oog-hand-coördinatie, oog-voet-coördinatie, ruimteperceptie, tijdsperceptie, bewegen t.o.v. voorwerpen en medeleerlingen in de ruimte);	- Eenvoudige technieken in functie van basisvaardigheden: werpen, vangen, botsen, rollen... - Spelvormen in functie van basisvaardigheden. - Verschillende loopspelen (jagersbal, trefspelen, lijnspelen, ...)
52.	kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituatie (21);	- Tikspelen. - Slagspelen (slagbal, honkbal, softbal, ...)
53.	leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play (22);	

54.	kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20).	
<b>3.2.7. Doelspelen</b>		
<b>Nr.</b>	<b>Leerplandoelstellingen</b>	<b>Leerinhouden</b>
	<i>De leerlingen</i>	
55.	verbeteren de psycho-motorische eigenschappen verbonden aan doelspelen (oog-hand-coördinatie, oog-voet-coördinatie, ruimteperceptie, tijdsperceptie, bewegen t.o.v. voorwerpen en medeleerlingen in de ruimte);	Algemene balvaardigheidsoefeningen. Dribbelloefeningen. Oefeningen op passenritme. Doelwerpen. Oefeningen op het pivoteren.
56.	ontwikkelen ritmegevoel;	Eenvoudige technieken verbonden aan de doelsport (basketbal, handbal, korfbal).
57.	kunnen deelnemen aan een doelspel (19);	Eenvoudige spelsituaties verbonden aan de doelsport (structuratiespelen: bijv. 1 tegen 1, 2 tegen 1, 3 tegen 1, ...)
58.	kennen het onderscheid tussen 'aanvaller' en 'verdediger' (21);	
59.	leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play (22);	
60.	kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20);	
61.	kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.	
<b>3.2.8. Terugslagspelen</b>		
<b>Nr.</b>	<b>Leerplandoelstellingen</b>	<b>Leerinhouden</b>
	<i>De leerlingen</i>	
62.	verbeteren de psycho-motorische vaardigheden verbonden aan terugslagspelen (oog-hand-coördinatie, oog-voet-coördinatie, ruimteperceptie, tijdsperceptie, bewegen t.o.v. voorwerpen en	Algemene balvaardigheidsoefeningen. Een bal kunnen toespelen en opvangen. Inoefenen van eenvoudige technieken verbonden aan de terugslagspelen (netbal, volleybal, badminton, tafeltennis,...).

63.	medeleerlingen in de ruimte); kunnen deelnemen aan een terugslagspel (19);	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bovenhandse toets</li> <li>- onderhandse toets</li> <li>- onderhandse opslag</li> <li>- opstelling en doorschuifstelsel</li> </ul>
64.	leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play (22);	Eenvoudige spelsituaties verbonden aan de terugslagspelen (structuratie-spelen: vb. 1 tegen 1, 2 tegen 1, 3 tegen 1, zitvolley, ...)
65.	kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20);	
66.	kunnen verschillende rollen vervullen binnen een spelsituatie.	

## 4. Algemene pedagogisch-didactische wenken

### 4.1. Het leerplan en het pedagogisch project

Een school wil haar leerlingen meer meegeven dan louter vakkennis. Haar intentieverklaring in dit verband is te vinden in het pedagogisch project.

De uiteindelijke doelstelling van de steinerschool is dat de jongere zich als volledig mens kan ontplooiën tot een vrij individu. Alle leerinhouden zijn afgestemd op en ondergeschikt aan dit doel. Vrijheid wordt daarbij nagestreefd op vlak van de drie zielenfuncties: denken, voelen en willen. Dit gebeurt in hoofdzaak in de daarvoor zorgvuldig uitgekozen vakgebieden: de vakken met een eerder cognitieve inslag, de kunstzinnige vakken en de praktische vakken. Ook in elke vak apart wordt er naar gestreefd om er deze drie zielenfuncties aan te spreken. Zo zal bijvoorbeeld de leerstof van wiskunde, ook al is deze eerder cognitief van aard, eveneens kunstzinnig benaderd worden en zullen de gehanteerde werkvormen vaak vertrekken vanuit de concrete handeling.

De steinerpedagogie ziet sterke verwantschap tussen de ontwikkeling van het kind en de grote ontwikkelings- en bewustzijnsfasen van de mensheidsgeschiedenis. Daarom moeten zowel de leerinhouden als leermethodes sterk afgestemd worden op de leeftijdsfase waarin de kinderen verkeren. Zo staat elk leerjaar in een bepaald thema dat als basis dient voor de verhaalstof. Dit thema kan ook creatief gemetamorfoseerd worden in elk vak apart. De leerling van 1B bevindt zich in de bewustzijnsfase van de grote ontdekkingsreizen uit de late Middeleeuwen. De drang naar eigen ontdekkingen, de verkenning van nieuwe werelden, het overschrijden van grenzen en het durven loslaten van zekerheden zijn variaties op hetzelfde thema die zowel in vakken als wiskunde, natuurwetenschappen en technologische opvoeding als in vakken als geschiedenis en plastische of muzikale opvoeding aan bod komen.

In het BVL verkeren de kinderen in dezelfde bewustzijnsfase die de mensen doormaakten in de 17<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup> eeuw, waarin de gevestigde orde onder het absolutistisch bewind van de koningen via chaos, anarchie en revoluties overging in moderne staatsvormen. In de lessen van de achtste klas komt dan ook in de meest uiteenlopende vormen tot uiting hoe het oude vertrouwde kan en zelfs moet overgaan, mits pijn, innerlijke chaos en ontredde, in een nieuwe geboorte als symbool voor de ontluikende individuele persoonlijkheid.

Sympathie en antipathie bepalen steeds meer of kinderen tussen de 12 en 14 jaar al dan niet een verbinding aangaan met wat van buitenaf op hen toekomt. De krachten die met dit veroveringsproces van de buitenwereld getoond zullen worden en grensverleggend en/of revolutionair van aard zijn, moeten veelzijdig gericht worden door de pedagogen. Zij moeten met veel warmte, enthousiasme en vertrouwen de buitenwereld aantrekkelijk maken. Hierdoor wordt vermeden dat de kinderen innerlijk gaan broeien of zich te veel gaan richten op hun veranderende lichamelijke. Hoe veelzijdiger en evenwichtiger het aangeboden lessenspakket is, hoe minder de kinderen tot excessen komen.

Hoe minder in deze leeftijdsfase rechtstreeks ingewerkt wordt op de ontwikkeling van het oordeelsvermogen, hoe beter dat is voor het latere leven van de jongeren. Te vroeg beroep

doen op het zelfstandig denkvermogen, stimuleert het formuleren van vooroordelen. Daarom worden de leerinhouden in de eerste graad volledig gebracht in een sfeer van verwondering en respect.

## **4.2. Omgang met de leerinhouden**

De leerinhouden zoals terug te vinden in dit vakleerplan moeten gezien worden als een graadleerplan, dus na te streven in het eerste leerjaar B en het Beroepsvoorbereidend leerjaar. Een evenwichtige verdeling van de leerinhouden over 1B en BVL is hierbij noodzakelijk.

De opsplitsing van de leerinhouden in leereenheden is enkel bedoeld om de leraar een zo duidelijk mogelijk overzicht te geven. Hij hoeft dus niet noodzakelijk de leerinhouden in de gegeven volgorde te behandelen. Gezien de grote heterogeniteit in 1B en BVL is geen voorstel gedaan naar een aantal lessen per leereenheid. De leraar zal zelf oordelen wanneer een aantal doelstellingen voldoende nagestreefd zijn en naar een volgende leereenheid kan overgestapt worden.

Het is voor de leerlingen belangrijk om dezelfde terminologie te gebruiken als in het basisonderwijs. Ook is het raadzaam om methodes en goede gewoontes die de leerlingen in de vorige leerjaren aangeleerd hebben, verder te blijven toepassen. Zeker in 1B en BVL is het de leraar die zich moet aanpassen en niet de leerling!

Vanzelfsprekend zal de leraar lesstrategieën aanwenden die uitgaan van de beginsituatie van de verschillende leerlingen.

De leraar geeft de lesbetrokkenheid van de leerlingen alle kansen en vertrekt daarom steeds vanuit het concrete en de eigen ervaringen en leefwereld van de kinderen. De leraar gaat zoveel mogelijk uit van praktische opdrachten en problemen waarbij de leerhonger van de kinderen gestimuleerd wordt. “Werkend leren en lerend werken” is het altijd weerkerende motief.

## **4.3. Omgang met de heterogeniteit van de klasgroep**

Voor de meeste vakken moeten de leemten weggewerkt worden via remediëren. Dit geldt in het bijzonder voor het taal- en rekenonderwijs. In deze vakken vindt immers een systematische opbouw plaats die voortbordurt op de kennis en vaardigheden die in de jaren van het basisonderwijs verworven werden.

Niet alle leerlingen hebben dezelfde mogelijkheden of ontwikkelen zich in hetzelfde tempo. Daarom baseert de leraar het noodzakelijke remediëren op differentiatie en individualisatie. Een efficiënte bijsturing is pas mogelijk na analyse van de al dan niet verworven leerstof door elk kind apart.

We streven er naar om de behandeling van de leerinhouden te laten plaatsvinden binnen de sociale context van de klasgroep. Toch zal geregeld een individuele bijsturing aan de orde zijn. Leerlingen die de basisleerstof of basisoefeningen onvoldoende onder de knie hebben, maken remediërende opdrachten. Aan de andere leerlingen worden dan uitbreidingsoefeningen aangeboden als uitdieping van de leerstof. Op deze manier zal elke

leerling betrokken en gemotiveerd blijven. De motivatie van de leerlingen zal bovendien gestimuleerd worden door de bewuste en ritmische afwisseling in werkvormen. Zo moet er aandacht besteed worden aan:

- afwisseling tussen klassikaal en individueel werk
- ritmische indeling van de les waarin belevingsactiviteiten, praktisch werk en theoretische verwerking in evenwicht staan
- het beperken van het theoretisch gedeelte
- het hanteren van zoveel mogelijk actieve werkvormen, zowel binnen als buiten het klaslokaal

## 5. Evaluatie

Als gevolg van de heterogeniteit van de klasgroep en de daaruit voortvloeiende leerlinggerichte benadering, zijn aangepaste beoordelingsmethodes noodzakelijk. In de B-stroom worden de volgende principes voor aangepaste evaluatie vooropgesteld:

- Evaluatie betekent meer dan het toekennen van een beoordeling van een eindresultaat na het afsluiten van een leerfase. Ook het leerproces zelf moet aandachtig gevolgd worden. In die zin is permanente evaluatie noodzakelijk met een voortdurende bezorgdheid voor de individuele vorderingen.
- Evaluatie van de leerlingen houdt in dat de leraar zichzelf permanent evalueert en bijstuurt. Hij moet enerzijds het nastreven van de ontwikkelingsdoelen voor ogen hebben, anderzijds moet hij de vrijheid hanteren om, in het belang van de klasgroep of van één of meerdere leerlingen, differentiëring aan te brengen in de doelstellingen. De leraar zal daarbij de geplande leerinhouden en de bijbehorende werkvormen aanpassen.
- Enkel evalueren op het einde van een grote periode is niet wenselijk. Het is beter de evaluatiemomenten te spreiden zodat een voortdurende en optimale begeleiding mogelijk is. De beslissing over slagen of niet slagen zal zo geleidelijk aan groeien: verrassingen op het einde van het schooljaar zijn onaanvaardbaar. Deze gespreide evaluatie vereist regelmatig collegiaal overleg, geregelde klassenraden en leerlingbesprekingen. De bevindingen worden steeds aan ouders en leerlingen meegedeeld.
- De evaluatie mag niet enkel gericht zijn op de al dan niet behaalde kennis of vaardigheden. Ook de sociale vaardigheden, de attitudes, de lesbetrokkenheid en de mate waarin het kind zelfstandigheid verwerft zijn voorwerp van evaluatie. In die zin is elke leraar permanent bezorgd om de totale ontwikkeling van elk kind.

## 6. Ontwikkelingsdoelen

### 6.1. Vakgebonden ontwikkelingsdoelen

#### 1 Motorische competenties

##### 1.1 Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen

- 1 kunnen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen.
- 2 kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven.
- 3 gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten.

##### 1.2 Zelfstandig werken

De leerlingen kunnen

- 4 in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.

##### 1.3 Reflecteren over bewegen

De leerlingen kunnen

- 5 bij een sprong de volgende fasen onderscheiden: aanloop, afstoot, zweeffase en landing.
- 6 oorzaken van lukken en mislukken van een sprong aangeven.

##### 1.4 Gymnastiek

De leerlingen kunnen

- 7 evenwicht behouden en herstellen.
- 8 in omgekeerde houding hangen en steunen.
- 9 vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
- 10 hangen, steunen, zwaaien aan toestellen en beheerst landen.
- 11 een draaibeweging om de breedtes uitvoeren.
- 12 klimmen.
- 13 gekende oefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uitvoeren.

##### 1.5 Atletiek

De leerlingen kunnen

- 14 een duurloop en een sprint uitvoeren.
- 15 verspringen en hoogspringen en op een veilige manier landen.
- 16 werpen en stoten.

##### 1.6 Dans en expressie

De leerlingen kunnen

- 17 eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur.
- 18 verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uitvoeren: volksdans of sociale dans of jazzdans.

##### 1.7 Spel en sportspel

De leerlingen

- 19 kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel.
- 20 spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.
- 21 kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.
- 22 leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.



## 1.8 Verdedigingsporten

De leerlingen

- 23 kunnen deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op:
  - veilig vallen;
  - evenwicht bewaren, verstoren en herstellen;
  - lichamenlijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht.

## 1.9 Bewegen in verschillende milieus

De leerlingen

- 24 nemen deel aan bewegingsactiviteiten in de natuur.
- 25 kunnen één zwemslag doeltreffend uitvoeren.
- 26 beheersen voorbereidende vormen van reddend zwemmen.

## 2 Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- 27 ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties.
- 28 kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe.
- 29 passen vóór en na bewegingsactiviteiten hygiënische regels toe.
- 30 leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.

## 3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

- 31 kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.
- 32 tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal.
- 33 betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.
- 34 leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.
- 35 leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.

## 6.2. Vakoverschrijdende ontwikkelingsdoelen die in de lestijden Lichamelijke Opvoeding nagestreefd kunnen worden.

### Gezondheidseducatie

#### 1 Hygiëne

De leerlingen

- 1 kunnen het belang aantonen van lichaamshygiëne voor zichzelf en voor hun omgeving.

#### 4 Veiligheid en E.H.B.O.

De leerlingen

- 8 zien in dat hun gedrag invloed heeft op de eigen veiligheid en die van anderen.
- 9 kunnen enkele veilige en onveilige situaties in hun eigen leefomgeving identificeren en kunnen voorbeelden geven van preventieve maatregelen.

- 10 kennen het verkeersreglement en de veiligheidsvoorschriften voor voetgangers, (brom)fietsers, passagiers en kunnen ze toepassen.
- 11 kunnen op een efficiënte manier hulp inroepen in een noodsituatie en zelf eerste hulp bieden bij kleine wonden.

## 5 Rust, beweging, houding

De leerlingen

hebben aandacht voor algemene vormspanning en een goede bekkenrompconsolidatie bij het bewegen (U).

- 14 kunnen een goede sta-, zit-, en tilhouding aannemen en geven enkele voorbeelden van mogelijke klachten die optreden bij verkeerde houdingen en bewegingen.
- 15 zien het belang in van een evenwichtige tijdsbesteding van (school-)werk, rust, ontspanning, beweging en de invloed ervan op de lichaamsconditie.

## Sociale vaardigheden

### 1 De ontwikkeling van een voldoende ruim gamma van relatiewijzen

De leerlingen kunnen

- 1 zich als persoon present stellen: uitkomen voor een eigen mening en respect opeisen voor de eigen lichamelijke en seksuele ontwikkeling.
- 2 respect en waardering voor anderen opbrengen: de eigenheid van medeleerlingen accepteren en waarderen.
- 4 om hulp vragen en dankbaarheid tonen in probleemsituaties.
- 5 in groepsverband meewerken en een toegewezen opdracht uitvoeren.
- 6 op gepaste wijze kritiek uiten tegenover een ander tijdens een groepswerk.
- 10 ongelijk of onmacht toegeven in een discussie of spelsituatie.
- 11 het verschil herkennen tussen verbaal en niet-verbaal gedrag bij zichzelf en bij anderen in concrete groepssituaties.

### 2 De beheersing van het communicatieve handelen of het omgaan met elkaar

De leerlingen

- 12 beheersen elementen van het communicatieve handelen:

- ✓ actief luisteren en weergeven wat een ander inbrengt;
- ✓ toegankelijk zijn en feed-back geven over eigen gevoel;
- ✓ verduidelijken waarom zij voor een bepaald gedrag gekozen hebben;
- ✓ assertief zijn en opkomen voor de rol die zij op zich nemen in een groepsopdracht;
- ✓ effectbesef hebben over hun eigen gedrag;
- ✓ anderen de kans geven om te reageren.

### 3 Deelname aan vormen van samenwerking en sociale organisatie

- 15 de leerlingen kunnen in een taakgroep aan een goede onderlinge verstandhouding meewerken.

## 7. Pedagogische en didactische wenken

We gaan ervan uit dat de leerkracht lichamelijke opvoeding over voldoende competenties en inzichten beschikt en tijdens zijn opleiding de nodige didactische inzichten verwierf om op een efficiënte, degelijke en creatieve manier met de leerplandoelstellingen en leerinhouden om te gaan. Bij deze methodologische en didactische wenken willen we ons dan ook beperken tot het plaatsen van enkele accenten. Vooral voor leerkrachten die niet vertrouwd zijn met het werken in de B-stroom of leerkrachten die weinig ervaring hebben met het pedagogisch project van een steinerschool.

- In elke les lichamelijke opvoeding is het noodzakelijk dat de leerkracht voldoende aandacht heeft voor het veiligheidsaspect. Leerlingen van de B-stroom gedragen zich beweeglijker en impulsiever, ze hebben minder oog voor (maar daarom niet minder nood aan) structuur, ze schatten de draagwijdte van hun bewegingsgedrag dikwijls verkeerd in, ze vergeten gemakkelijk de consequenties van hun functioneren tegenover hun medeleerlingen. Daarom is het belangrijk dat de leerkracht lichamelijke opvoeding dit gegeven inbouwt bij de voorbereiding en uitwerking van zijn lessen. We geven hierbij enkele suggesties:

### *In het algemeen*

heeft de leerling nood aan duidelijke organisatorische structuren. Dit verhoogt het veiligheidsgevoel bij en het welbevinden van de leerlingen. Er zijn situaties die extra aandacht vragen. Dit is onder meer het geval wanneer er tijdens de les met voorwerpen geworpen wordt (basketballen, medicineballen, ...) of wanneer er toestellen geplaatst en verplaatst worden.

### *Bij gymnastiek*

- ▲ Er wordt voldoende tijd uitgetrokken om de helperstechnieken aan te leren.
- ▲ Het zelfstandig werken aan verschillende toestellen (in standen en/of groepen) om de lesintensiteit te verhogen kan slechts na voldoende voorbereiding.

### *Bij de contact-en verdedigingssporten*

- ▲ De leerlingen worden er voortdurend op gewezen dat ze een deel van de verantwoordelijkheid dragen voor de veiligheid van de anderen. Het is daarbij noodzakelijk dat ze bij het oefenen vertrouwen geven aan hun medeleerlingen, winst en verlies leren relativeren en de anderen beschouwen als partners en niet als tegenstrevers.
- ▲ Wanneer de leerkracht bij kampspelen 'halt' of 'stop' roept, onderbreken de leerlingen onmiddellijk hun acties.
- ▲ In een eerste fase kiezen de leerlingen best hun eigen partner(s), een partner waarbij ze zich veilig voelen. Nadien oefenen ze met de andere leerlingen zodat ze zich voor iedereen verantwoordelijk leren voelen en om de motorische verschillen tussen de partners aan te voelen.
- ▲ Bij meer kampgerichte spelmomenten is het aangewezen leerlingen te ordenen volgens grootte en lichaamsgewicht. Het is nodig aandacht te vragen voor de juiste heftechnieken.
- ▲ Aandacht voor 'valvaardigheid'. Dit scherpt het vertrouwen van de leerlingen aan en laat transfert toe naar andere domeinen (gymnastiek, doel verdedigen, ...).

- ▲ Alle acties waarbij een leerling pijn gedaan wordt zijn verboden. Bij het trekken, duwen of in kampsituaties moeten de leerlingen hun bewegingen controleren en volgende regels in acht nemen: geen gevoelige lichaamsdelen vastnemen of raken: haren, aangezicht, borsten, geslachtsdelen, vingers, keel, ...
- Expliciete aandacht voor de ontwikkeling van ruimtelijke oriëntatie en lateralisatie. Hulpmiddelen hiervoor zijn onder meer:
  - ▲ Het structureren van de ruimte waarbij aan de leerlingen herkenningspunten aangereikt worden. De leerkracht kan naar deze herkenningspunten verwijzen bij verbale uiteenzettingen.
  - ▲ Het steeds vertrekken vanuit eenvoudige oefen-en spelsituaties vooraleer meer complexe bewegingsvormen aan te bieden.
  - ▲ Een stapsgewijze, afgelijnde opbouw van de oefen-en spelsituaties.
- Het taalgebruik van de leerkracht moet in overeenstemming zijn met het begripsvermogen van de leerlingen (concrete aanwijzingen, eenvoudige woordkeuze, ...). Een mondelinge uiteenzetting gaat steeds gepaard met het verzorgd voortonen van de oefening.
- Vooraleer verbale aanwijzingen of toelichtingen aan te vatten is het noodzakelijk om de klasgroep tot rust te brengen en er zorg voor te dragen dat alle leerlingen aandachtig luisteren. Hierbij kan het een hulpmiddel zijn de leerlingen plaats te laten nemen op turnbanken. Dit beperkt de afleidingsfactoren. Het is belangrijk om consequent om te gaan met de afspraken die hierrond gemaakt worden.
- De leerkracht streeft ernaar om de leerlingen tot innerlijke rust te brengen vooraleer ze aan de uitvoering van een oefening beginnen.
- De leerlingen vervullen hun oefenopdrachten tot het einde. Hierdoor werken ze aan de verbetering van hun concentratievermogen en vergroten ze de duur van hun taakspanning.
- Bij differentiatie blijft de organisatie aanvankelijk klassikaal. In die fase bestaat de differentiatie erin de opdracht aan te passen aan het niveau van de individuele leerling zonder dat dit leidt tot het werken in groepjes.
- Leerkrachten beschouwen aanrakingen, aangeraakt worden, iemand vasthouden, vastgrijpen, vastgehouden worden, vastgegrepen worden in een les lichamelijke opvoeding als vanzelfsprekendheden. Dit kan echter gepaard gaan met een aantal emoties waarin leerlingen moeten groeien.

#### ***Beschouwingen rond 'bothmergymnastiek':***

- De mens bepaalt de ruimte. Door zijn bewustzijn onderscheidt hij de ruimtelijke dimensies en kent hen kwaliteiten toe. De mens is het middelpunt van deze ruimte. Het opgroeiende kind leert de onbegrensde ruimte te bepalen en te beleven. Door middel van de beweging maken kinderen zich de ruimtebegrippen eigen. Ze beleven hierbij de ruimte in al zijn grootsheid.

De bothmergymnastiek speelt rechtstreeks in op deze belangrijke component van de beweging. Deze gymnastiek werd ontwikkeld door Fritz Graf von Bothmer. Hij was leraar aan de eerste Rudolf Steinerscholen (de Waldorfschule van Stuttgart) van 1922 tot 1938. Rudolf Steiner vroeg hem een gymnastiek te ontwikkelen die aansloot bij de

pedagogie van de steinerschool. Centraal in deze gymnastiek staat het krachtenspel van de beweging waardoor het bewustzijn voor een 'grotere mens in de onbegrensde ruimte' ontstaat. Het begrensde menselijke lichaam groeit steeds meer in dit ideaalbeeld. Het richt en vormt zich hierop. Daarbij ontmoet zij de tegenkracht van de zwaarte: het lichte. Het is noodzakelijk dat een leerkracht lichamelijke opvoeding die niet vertrouwt is met de ideeën van de bothmergymnastiek zich deze eigen maakt. Het volgen van bijscholingen en het doornemen van literatuur zijn hierbij de aangewezen leerwegen. In de bibliografie van deze leerplannen refereren we naar enkele basiswerken van de Bothmergymnastiek.

De oefeningen uit de bothmergymnastiek zijn niet altijd eenvoudig realiseerbaar. Dit leidde ertoe dat een stroming binnen de steinerscholen naar een mogelijkheid zocht om de ideeën uit deze gymnastiek te integreren in klassieke bewegingsdomeinen als bodemturnen, toestelturnen, atletiek... Dit opent voor de leerkracht lichamelijke opvoeding een ruime waaier aan mogelijkheden om creatief om te gaan met het uitwerken van de nrs 1 en 2 van de leerplandoelstellingen.

## 6. Didactische middelen

In de turnzaal of sporthal waar de lessen plaatsvinden, moet minimaal het volgende aanwezig zijn (een aantal van deze zaken kunnen eventueel ook gehuurd worden ter gelegenheid van bepaalde lessenreeksen):

- 2 basketringen
- touwen
- volleybalinstallatie
- een voldoende aantal ballen (volley, basket, tennis, mousse, medicin ...)
- minitrampoline
- 2 springplanken
- 2 plinten van 7 delen (of 1 plint en 1 bok)
- 2 zweedse banken
- 1 valmat
- 1 lange mat
- een aantal kleine matten
- een aantal hoepels
- kegels
- springtouwen
- rekstok, sportraam of dubbele barren
- 2 hoogspringpalen + elastiek
- lintmeter, krijt, enz.
- EHBO-kit

Voor turn- en zwemkledij zorgen de leerlingen zelf.

Als de school niet zelf beschikt over de nodige accommodatie, moet in de omgeving een turnzaal, sporthal of zwembad gehuurd worden voor de lessen Lichamelijke Opvoeding.

## 8. Bibliografie

- BALLREICH, R., VON GRABOWIECKI, U., *Zirkus-Spielen. Ein Handbuch*, S. Hirzel Verlag, Stuttgart, 1993.
- BIRNTHALER, M., 'Abenteuersport – Verlockungen des Nervenkitzels', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- BULTIAUW, P., *Atletiek. Leren, oefenen, trainen. Monografie voor lichamelijke opvoeding nr. 2*, De Sikkel, Kapellen, 1979.
- BOUTMANS, J., *Basketbal, theorie en praktijk*, Acco, Leuven, 1996.
- BOUTMANS, J., *Methodologie van de interactiebewegingsvormen*, Acco, Leuven, 1996.
- BUECKERS, M., WALDER, F., *Volleybal: theorie en praktijk*, Acco, Leuven, 1989.
- DREWES, W., *Bothmergymnastiek. Ruimte-oriënterende oefeningen*, 1987 [in eigen beheer uitgegeven].
- FODERO, J.M., FURBLUR, E.E., *Creating Gymnastic Pyramids and Balances*, Leisure Presse, Illinois.
- GANTOIS, SCHROVEN, VAN ESSEN, *Van kopstand tot kasamatsu. Handboek voor toestelturnen*, Acco, Leuven, 1991.
- GIEBLER, H., 'Leibeserziehung, Turnen, Sport – Was will die Waldorfschule', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- GIEBLER, H., *"Turnen" im Rahmen der Waldorfpädagogik*, Butzbach-Griedel, 1997.
- GIEBLER, H., 'Waldorfpädagogik und Fußball – unversöhnlich?', in: *Sportpädagogik*, 29. Jg., Heft 1, 1996.
- HÖRNER, J., 'Leibeserziehung – Aufgabe und Weg', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- KISHNICK, R., *Leibesübung und Bewußtseinsschulung*, Zbinden Verlag, Basel, 1995.
- KISHNICK, R., *Was die Kinder spielen. 250 Bewegungsspiele für Schulkinder*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1995.
- KOCH, K., *De mini-tramp*, Hollandia, 1974.
- KOCH, K., *Lopen, springen en rollen*, Hollandia, 1972.
- KÖNIG, K., *Sinnesentwicklung und Leiberfahrung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1997.
- LESNEUCK, J., YSKOOT, J., VAN DER SLUIS, A., CLARYS, J.P., *Leren zwemmen. Zwemonderwijs voor school en vereniging*, De Sikkel, Kapellen, 1979.
- LOOCKX, A., VAN ASSCHE, E., VAN GOETHEM, J., *Scala .Bewegingsopvoeding voor 10- tot 14-jarigen*, Van In, Lier, 1981.
- MEUSEL, H., *Van kopje duikelen tot salto*, Hollandia, 1975.
- NIETZOLD, J., *Geistige Structuren sinnvollen Turnens*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1978.
- NIETZOLD, J., *Freudiges Bewegen – Turnspiele für jung und alt*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1985.
- PAUWELS, J.M., *Handbal: aanleren, trainen, coachen*, Acco, Leuven, 1977.
- POPPELBAUM, H., *Die seelischen und geistigen Untergründe des Sports*, Phil.-anthr. Verlag, Dornach, 1973.
- PRESSEL, S., *Bewegung is Heilung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1993.
- PRÖMM, P., *Bewegungsbild und menschliche Gestalt*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1978.
- ROHNKE, K., *Project-adventure*, Hamilton-Wenham (USA), 1974.
- SAS, M., VAN SCHOOR, A., *Verschiijnen en verdwijnen. Handleiding bij bewegingsexpressie*, De Nederlandsche Boekhandel.
- SCHAFFNER, B., 'Der Aufbau einer Turnstunde – Worum geht es dabei?', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- STEINER, R., *Algemene menskunde als basis voor de pedagogie*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1991. [in het bijzonder de 13de voordracht]
- STEINER, R., *Menskunde en opvoeding*, Amsterdam, 1990.
- STIJNEN, V., VAN ESSER, M., *Minitrampoline op school*, Acco, Leuven, 1975.
- TREFZER, T., 'Der Beitrag des Turnunterrichts zur menschlichen Entwicklung – Ein Gang durch die zwölf Schuljahre', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- TREFZER, T., 'Schulsport – eine biographische Skizze', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., April 1998.
- VAN ASSCHE, E., *Bewegingsopvoeding door toestelturnen*, De Sikkel, 1975.
- VAN DER MARLIÈRE, G., *Acrogym*, Publikatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1988.
- VAN HAREN-KISHNICK, *Het grote spelenboek*, Christoffor, 1960.
- VANDIJCK, Fr., *Leren springen*, De Sikkel-Bloso, 1971.
- VERMEULEN, J.H., *Atletiek*, De Vrieseborck, Haarlem, 1987.
- VLEMINCKX, J., WITVROUW, S., *Bewegingsopvoeding door volleybal*, Bloso, Brussel, 1980.
- VON BARAVALLE, H., *Geometrie und Körperbewegung. Ein Beitrag zum Aufbau eines gesunden Verhältnisses von körperlicher und geistiger Erziehung*, Waldorfschul-Spielzeug & Verlag, Stuttgart, 1928.
- VON BOTHMER, Fritz Graf, *Gymnastische Erziehung*, [herausgegeben von Gisbert Husemann], Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1989.