

LEERPLAN

LICHAMELIJKE OPVOEDING

(algemeen vak - lestijd: 2 uur per week)

Secundair Onderwijs - IIde graad - Studierichting Rudolf Steinerpedagogie

ingediend door: Federatie van Rudolf Steinerscholen in Vlaanderen vzw
lid van de European Council for Steiner Waldorf Education
p/a Kasteellaan 54
9000 Gent
09/233.04.06

datum: 28 februari 2005

Inhoud

1. Beginsituatie.....	3
1.1. De specifieke kenmerken van de leeftijdsfase	3
1.2. Wat reeds verworven is	3
2. Doelstellingen	5
2.1. Algemene doelstellingen	5
2.2. Leerplandoelstellingen voor de tweede graad.....	8
2.2.1. Inleiding	8
2.2.2. Uitgewerkte doelstellingen.....	8
3. Leerinhouden.....	14
3.1. Gymnastiek.....	14
3.1.1. Bothmergymnastiek (complex)	14
3.1.2. Functionele gymnastiek (technisch).....	14
3.2. Toestelturnen	15
3.2.1. Sprongen	15
3.2.2. Rek	15
3.2.3. Grond.....	15
3.3. Atletiek – Griekse vijfkamp	16
3.4. Zwemmen	16
3.4.1. Watergewenning en watervaardigheden	17
3.4.2. Zwemstijlen.....	18
3.5. Spel en sport	19
3.5.1. Balspelen (minimum 2, vrij te kiezen door leraar)	19
3.6. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie	20
3.7. Recreatie en openluchtlevens (complex)	20
4. Minimale materiële vereisten	22
5. Evaluatie.....	23
6. Methodologische wenken.....	24
Bijlage: Eindtermen lichamelijke opvoeding 2e graad	25
7. Bibliografie.....	27
7.1. Didactiek	27
7.2. Achtergrondliteratuur	27
7.3. Nuttige adressen	28

1. Beginsituatie

1.1. De specifieke kenmerken van de leeftijdsfase

De leerlingen zijn bezig met een grote ontdekkingstocht van zichzelf. De puberteit is volop aan de gang en door de voortdurende – ook fysieke – verandering, komen de leerlingen zichzelf vaak voor als vreemden.

In de tweede graad evolueert de bovengenoemde ontdekkingstocht van zeer zelfgericht naar 'naaste'-gericht. Tijdens het eerste jaar is de leerling volop bezig met de exploratie van zijn grenzen. De uitdaging om zichzelf te testen neemt een belangrijke plaats in: hoever kan ik gaan, hoe sterk ben ik, wat kan ik realiseren en presteren? Andere jongeren verkiezen het vormelijke aspect en het lichte ritmische element boven de prestatie. Alleen wat de leerling zelf heeft gerealiseerd met eigen wilskracht en persoonlijke inzet, is voor hem van tel. Op deze manier worden een nieuw zelfvertrouwen in en een verbeterde waarneming van eigen bewegingsmogelijkheden opgebouwd.

In het tweede jaar staat de uitdaging om de anderen te leren kennen en waarderen centraal. Het accent ligt hier op de omgeving en de medemensen. Nadat de leerlingen hun krachten hebben leren kennen (cf. 1ste jaar), willen ze opnieuw het evenwicht met de omgeving herstellen. De leerlingen ontmoeten elkaar en (her)waarderen elkaars eigenheid van bewegen. Prestaties worden aanvaard voor zover die ook vorm bezitten. Het ritmische element wordt geapprecieerd als er objectiviteit in aanwezig is.

In het eerste jaar van de tweede graad begint een nieuwe ontwikkeling, een die van binnenuit komt. Met het ontwaken van de ziel als individueel-existentiële ervaring wordt het werken van de zielenkracht in de bewegingsscholing ontdekt. Het willen staat op de voorgrond. Het overwinnen van dode punten en het maken van explosieve bewegingen vanuit rust leiden onvoorwaardelijk tot de beleving van het willen. De leerling maakt zich los uit de zwaarte waaraan hij zich tijdens de vorige leeftijdsfase heeft overgegeven. De karakteristieke bewegingsvorm is het KOGELSTOTEN. In de kogel, de steen of het gewicht wordt de zwaarte, die de leerling met eigen wilskracht moet overwinnen, geobjectiveerd.

Is de overwinning op de zwaarte gelukt, dan krijgt het beleven van de beweging in het tweede jaar een nieuw uitgangspunt. De cirkelbeweging maakt de samenhang van beweging met het voelen ervaarbaar. De leerling moet zijn zwaartepunt in het lichamelijke vinden om de beginnende zelfstandigheid op een gezonde manier te verankeren en om te vermijden dat hij zichzelf in de gevoelsstroom verliest. De karakteristieke bewegingsvorm is het DISCUSWERPEN. De discusschijf wordt met eigen middelen de wijde wereld ingeslingerd. De wisselwerking van middelpuntzoekende en middelpuntvliedende krachten symboliseert het zoeken van een evenwicht tussen zichzelf en de omgeving.

1.2. Wat reeds verworven is

Enkele sportspelen (handbal, basketbal, volleybal, ...) zijn in hun eenvoudige vorm gekend. Ook aan de individuele sporten (turnen, atletiek, zwemmen) leerden de leerlingen een aantal basisvormen en -elementen kennen en kunnen.

In de lagere school en in de eerste graad van het secundair onderwijs heeft de basis-L.O. een groot stuk van de lessen lichamelijke opvoeding uitgemaakt. Er is dus een zekere basisvaardigheid aanwezig, waarop kan worden voortgebouwd.

Hoewel het mogelijk is dat de leerlingen bij het begin of in de loop van de tweede graad een nieuwe leerkracht L.O. krijgen, is het niet noodzakelijk in het begin van het schooljaar een algemeen overzicht van alle vaardigheden van alle leerlingen op te stellen. Bij het aansnijden van elk nieuw onderdeel uit het leerplan gaat de leerkracht eerst na welke vaardigheden er reeds zijn, waarna hij voortbouwt op wat de leerlingen al kunnen.

2. Doelstellingen

2.1. Algemene doelstellingen

De lessen lichamelijke opvoeding kunnen op velerlei wijze bijdragen tot de ontplooiing van de persoonlijkheid. Evenzo kunnen letsels worden voorkomen en eventueel constitutioneel aanwezige zwakheden worden verholpen. Het is belangrijk dat er bij de leerlingen aandacht wordt gevraagd voor hun eigen lichaamshygiëne. Bovendien wordt er gewerkt aan samenwerking, interactie en lichamelijke expressie. Door de lichaamsoefeningen leren de leerlingen hun sterke en zwakke punten, ook in het contact met anderen, beter inschatten. Door de vreugde van het bewegen worden remmingen weggenomen, wat tot een *vrije omgang met het eigen lichaam* voert. De capaciteit om fysieke prestaties te leveren bevordert de psychische weerbaarheid.

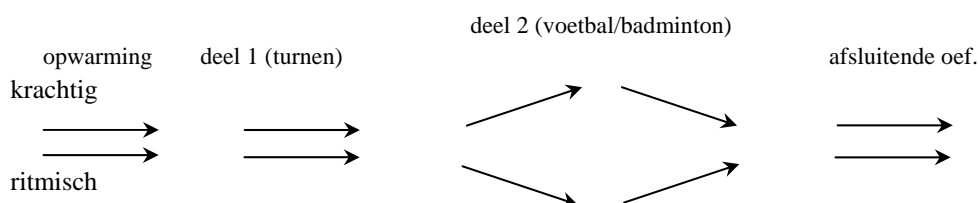
Vanuit sociaal oogpunt oefenen de leerlingen het omgaan met anderen en het respect voor zwakkeren. Bijzonder vormend zijn hiervoor de spelen waarbij de leerlingen zich in groep leren bewegen. Op die manier leren ze hun verantwoordelijkheid in de groep en het belang van hun eigen rol in het groepsproces kennen. Bovendien wordt van hen de bereidheid gevraagd zich te schikken naar de spelregels, maar ook om ze – naargelang de situatie – aan te passen. In het verloop van een spel leren de leerlingen ook omgaan met kritiek van hun medeleerlingen. Ze leren ook een nederlaag te incasseren.

In de Rudolf Steinerscholen beschouwt men het als ideaal dat een klas een representatief stukje is van de samenleving. Daarom zijn de klassen per definitie gemengd, ook voor de lessen lichamelijke opvoeding. Er zitten dus leerlingen met verschillende mogelijkheden, interesses en behoeften in dezelfde les.

Dat de klassen per definitie gemengd zijn betekent echter niet dat alles altijd samen of tegelijkertijd moet gebeuren. De jongeren leren ook veel door elkaar bezig te zien, ook als ze verschillende activiteiten doen. Ze zien elkaar dan 'en passant' bezig en hoeven zich niet aan elkaar te vergapen. Zo kunnen de krachtige leerlingen bijvoorbeeld lekker doorgaan in hun basketspel en kunnen de meer ritmisch aangelegde leerlingen hun spel (eventueel ook basketbal) wat luchtiger spelen. Deze scheiding hoeft niet strikt te zijn. Er kunnen steeds overstapmogelijkheden van de ene naar de andere groep voorzien worden.

Er kunnen ook activiteiten echt samen gebeuren. Elk spel komt in aanmerking maar zo iets als korfbal is bijzonder geschikt. Maar ook in circustechnieken bijvoorbeeld (jongleren, beginselen van acrobatie) zijn er heel wat mogelijkheden om echt samen te werken en elkaars kwaliteiten te leren kennen, naar waarde te schatten en te gebruiken.

Het is tevens mogelijk gezamenlijke en gescheiden lesdelen op elkaar te laten volgen:





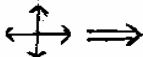


Het wezen van de lichamelijke opvoeding is, in het krachtenspel van de beweging, een 'groter mens' in de onbegrensde ruimte te laten ontstaan, terwijl het begrensde menselijke lichaam steeds meer in dit ideaalbeeld groeit, zich erop richt en vormt.

Voor elke discipline zijn er twee benaderingswijzen te volgen, die naast en door elkaar verrijkend werken.

Nemen we de *atletiek* als voorbeeld. Een eerste benadering is de atletiek in de Griekse zin. Hierbij wordt gewerkt aan de zielenontwikkeling bij de leerlingen. In de verschillende leeftijdsfasen zijn er verschillende zielenavonturen te beleven. De Griekse vijfkamp is een gebalde vorm om die stappen te zetten. De fundamentele doelstelling bij het uitvoeren van deze vijf oefeningen is dat de leerlingen zich uitzetten met hun eigen zielenontwikkeling. Een kort overzicht biedt het volgende:

- in het eerste jaar van de eerste graad: de sprong
de leerlingen laten stilaan de autoriteit van de (steun van de) volwassene los en experimenteren met hun eigen autoriteit; de grote vanzelfsprekendheid in de beweging gaat verloren; de sprong is een oefening om te leren 'loslaten'
- in het tweede jaar van de eerste graad: het worstelen
de leerlingen moeten een eigen standpunt durven innemen en dat ten opzichte van een ander verdedigen; deze houding is nog erg zelfgericht; toch doen er zich reeds vragen voor zoals: hoe sterk ben ik ten opzichte van een ander? moet ik wel de ander overwinnen of is het geven en nemen?
- in het eerste jaar van de tweede graad: het kogelstoten (krachtig) en het hordenlopen (ritmisch)
*het gaat erom de vrijkomende krachten te bundelen, te ordenen: een gezond krachtgevoel ontwikkelen
mogelijke ritmische vormen zijn: 'fris aanpakken', ritmische loopvormen (bv. hordenlopen) of dans*
- in het tweede jaar van de tweede graad: het discuswerpen
nadat de leerlingen hun eigen krachten hebben leren kennen, komt er weer aandacht voor de omgeving; bij het discuswerpen moeten ze hun eigen zwaartepunt ten opzichte van de omgeving zoeken, om zich te oriënteren
- in het eerste jaar van de derde graad: het speerwerpen
de leerlingen moeten zich scherp een doel kunnen stellen; dat vergt een morele concentratie; het speerwerpen is niet zozeer gericht op verwerpen, maar wel op doelwerpen; ook golf of boogschieten en sprinten doen appel aan dezelfde vaardigheden
- in het tweede jaar van de derde graad: de Griekse vijfkamp
*de leerlingen hebben gedurende verschillende jaren hun krachten kunnen ontwikkelen; nu is de vijfkamp een oefengebied dat hen kan helpen als voorbereiding of als oefenweg in het toneelspel:
- lopen: de gang door het leven, de weg van het personage*

- *i.e. het spel tussen zwaarte-
kracht en oprichtkracht* 
- *gesymboliseerd door*
- *lagere-schooltijd*
- *springen: de overgave aan het personage, het spel*
- *i.e. versterking van het lopen*
- *gesymboliseerd door* 
- *prepuberteit: Iste graad*
- *worstelen: de dialoog ... worstelen is geven en nemen*
- *i.e. er is interactie met de tegen-
streven of het object*
- *gesymboliseerd door* 
- *puberteit: Iste en IIde graad*
- *discuswerpen: vanuit de coulissen spelen*
- *i.e. de eigen standplaats
verandert*
- *gesymboliseerd door* 
- *IIde graad*
- *speerwerpen: het woord dat zijn richting moet krijgen*
- *i.e. er wordt richting gegeven
aan de bewegingsuitdrukking*
- *gesymboliseerd door* 
- *IIIde graad*

In de tweede benadering van de atletiek komen de moderne atletische disciplines aan bod.

Doelstellingen hier zijn:

- de leerlingen introduceren tot de basisprincipes van de verschillende disciplines die kunnen leiden tot het beoefenen van de atletieksport;
- de atletiekdisciplines oefenen, zodat de doelstellingen i.v.m. de Griekse vijfkamp ook gehaald kunnen worden;
- technische kennis bijbrengen, zodat een betere prestatie kan worden geleverd;
- oefenen ter verbetering van uithouding, kracht, snelheid en lenigheid.

2.2. Leerplandoelstellingen voor de tweede graad

2.2.1. Inleiding

Rond de leeftijd van 15 jaar begint het gevoelsleven zelfstandig te worden. Zoals alle eerste stappen gaat dit gepaard met onhandigheid en extremen. De wilskracht heeft bezieling nodig en een ordening om zinvolle banen te volgen. De leraar brengt frisse ideeën met een morele (≠ moraliserende) ondertoon.

Er heerst strijd in het binnenste van de leerlingen. Deze strijd geeft energie. Het is uiterst belangrijk dat deze energie een positieve (buiten henzelf liggende) richting krijgt. De leraar moet er zich van bewust zijn dat de handelingen van de leerlingen nu eigenlijk voor het eerst voortkomen uit een persoonlijke intentie, bezieling, energie.

Voor de krachtige jongeren is de stoot van hun kracht het zuiverst 'uitgebeeld' in het kogelstoten. Hun kracht wordt zo vergelijkbaar, gericht, controleerbaar. Voor de ritmische jongeren is het eerder belangrijk dat ze in een bewegingsstroom komen en blijven. Kracht-'ophopingen' en spankracht worden best vermeden.

In deze kracht-ontdekkingstocht moet de leraar de weg wijzen en voorschrijven. Dit gebeurt het best door het oproepen van spanningen, gevolgd door gepaste bewegingen. Zo leert de leerling deze krachten eerst fysiek te beheersen en aan te wenden.

De neiging tot mateloosheid vergaat de leerlingen al snel als de leraar hen tot aan de grenzen van hun bewegingsmogelijkheden brengt: de wil moet immers de levensstructuren respecteren. Zo leren de leerlingen merken dat je maar zo snel kunt lopen als je benen je kunnen dragen en dat je maar zo ver kunt werpen als je kracht en behendigheid in je armspieren hebt. De leerlingen moeten de kans krijgen hun grenzen te onderzoeken.

In het tweede jaar van de tweede graad hebben de jongeren de behoefte (d.w.z.: de ontwikkelingsfase is zo en de jongeren kunnen zich daaraan ontwikkelen) om na een grondige kennismaking richting en vorm te geven aan hun omgeving. Ze hebben nood aan concrete opdrachten die hen de kans geven die drang zinvol te gebruiken. Net als de eerste stapjes bij een éénjarige onbeholpen en onevenwichtig zijn, zijn deze scheppende krachten nog ongevormd en onbeheerst. We moeten dus de mogelijkheid geven om dit scheppen te oefenen (dit hoeft niet alleen nuchter, technisch, maar kan ook spelend gebeuren).

Centrifugale krachten zijn nodig om de leerlingen uit zichzelf te brengen en zich zo te verbinden met de omgeving. Zwaibewegingen laten de leerlingen zichzelf beleven aan de periferie van hun wezen. Deze omschreven cirkel (de omgeving) is niet leeg ... Iedere kring heeft een centrum. In deze beweging is dat de mens (de leerling). Als deze beweging enkel naar buiten leidt, verliest de beweging zichzelf. Het komt er dus op aan om een evenwicht te vinden tussen middelpuntvliedende en middelpuntzoekende kracht. De wil is niet alleen naar buiten gericht, maar ook naar binnen. De zuiverste vorm van dit principe is de lemniscaat: ∞ . Ook spiralen en slingervormige bewegingen dragen dit kenmerk.

2.2.2. Uitgewerkte doelstellingen

De doelstellingen worden onderverdeeld in drie "niveaus": elementair, technisch en complex. Deze gradatie hangt samen met de ontwikkelingsfasen van de leerlingen in die zin dat de complexe fase aansluit bij de technische (en dus erna komt), die op haar beurt na de elementaire komt, maar die in de tijd niet kunnen afgebakend worden. Sommige klassen zullen bijvoorbeeld bijzonder snel het elementaire doorlopen en nadien vrij lang bij het technische blijven staan; bij andere klassen zal dit weer anders verlopen. In de tweede graad wordt onder de drie gebruikte termen het volgende verstaan:

- **elementair**: herhaling van de eerste graad (dit wordt meestal niet vermeld, noch in de doelstellingen, noch bij de leerinhouden, aangezien het als vanzelfsprekend geldt);
- **technisch**: met toestellen, hindernissen of partner, enz., basisleerstof voor iedereen;
- **complex**: verfijning en afwerking van het technische, complementaire leerstof.

Met dit concept van leerprogressie is het bijvoorbeeld goed mogelijk om te differentiëren binnen de klasgroep, maar ook om een aanmoedigend evaluatiesysteem te hanteren (zie ook hoofdstuk 5).

Aangezien de motorische competenties niet de hoofddoelstelling zijn, maar wel de menselijke ontwikkeling, zullen specifieke doelstellingen uit de lagere school (speelsheid, bewegingsplezier) en uit de Iste graad (veerkracht, vormkracht, houding) verder gecultiveerd worden, mede afhankelijk van de ontwikkeling van de groep en van individuele leerlingen. Deze activiteiten worden hieronder niet of nauwelijks vermeld. Ze dienen echter wel te gebeuren, zodat de doelstellingen uit de Iste graad verder uitgebouwd, verfijnd en verdiept worden.

2.2.2.1. Technisch

Dit zijn de basisdoelstellingen die in alle vestigingen gerealiseerd zullen worden.

Vanuit een mensennatuur die, zowel fysiek als psychisch, veerkracht geoefend heeft, een houding (standpunt tegenover iets of iemand) heeft leren innemen [i.e.: specifieke leerdoelen Iste graad], oefenen en sterken we nu het vermogen de krachten te bundelen en van binnenuit uit te drukken in een prestatie of een bewegingsstroom (meetbaar, grensoverstekend).

Typevoorbeelden: kunnen de techniek van het kogelstoten: de leerlingen kunnen vanuit stand een vooropwaartse stootbeweging met een projectiel uitvoeren.

Welbepaalde hygiënische basisregels worden toegelicht in een leergesprek aan het begin van het jaar of aan het begin van een nieuwe lessenreeks (zie bijlage, ET 21). Respect voor omgeving en materiaal zal bij alle onderdelen aan bod komen (zie ET 30).

De nummers bij de leerplandoelstellingen verwijzen naar de eindtermen (ET) (zie bijlage).

2.2.2.1.1. Gymnastiek

De leerlingen

1. kunnen een gedemonstreerde oefening of oefenreeks technisch correct uitvoeren; (ET 7, 9)
2. kunnen een oefenreeks volhouden in groep, eventueel in ritmische uitvoering; (ET 4, 7, 8)
3. kunnen aanwijzingen van de leraar i.v.m. het krachtenspel van de beweging waarnemen bij zichzelf en anderen, en in beweging omzetten. (ET 4, 9, 12, 22)

2.2.2.1.2. Toestelturnen

De leerlingen

4. kunnen de sprongen uitvoeren op/over plint of bok, al of niet m.b.v. springplank of minitrampoline; (ET 11, 13)
5. kunnen de sprongen in eenvoudige reeksen van 3 à 4 toestellen springen, met tussenlanding op matje: de reeksen kunnen op kracht of op ritme opgebouwd zijn; (ET 4, 7, 9, 11, 13)
6. kunnen op verantwoorde en veilige manier sprongen uitvoeren met de minitrampoline; (ET 1, 3, 9, 11, 13)
7. kunnen de geoefende behendigheden aan het rek uitvoeren; (ET 9, 10)

2.2.2.1.3. Atletiek – Griekse vijfkamp

De leerlingen

8. kunnen kracht, ritme, snelheid en uithouding doseren bij het lopen; (ET 4, 5, 11, 18, 19, 23, 26, 27, 29)
9. kunnen sprinten; (ET 11)
10. kunnen hun krachten doseren bij het weerstandslopen; (ET 4, 5, 11, 17, 19, 21, 23, 27)
11. kunnen hoogspringen met schaarsprong en verspringen, en zich daarbij met elkaar meten; (ET 5, 6, 11, 13, 26, 29)
12. kunnen worstelen en andere contact en/of verdedigingsvormen. (ET 1, 4, 8, 9, 12, 13, 28)

2.2.2.1.4. Spel

De leerlingen oefenen technieken uit verschillende balsporten (keuze van de leraar in functie van de terreinmogelijkheden en de klasgroep zoals voorkennis en aanleg). Mogelijke sporten: honkbal, basketbal, handbal, korfbal, hockey, voetbal, badminton, tafeltennis, tennis, volleybal, krachtbal, ...

De leerlingen

13. leren de techniek door een vereenvoudigde spelvorm te spelen; (ET 2, 4, 7, 8, 11, 20, 24, 25, 28, 30)
14. leren een spelvorm georganiseerd spelen, pretactiek: mandekking, zoneverdediging,... (ET 2, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 20, 24, 25, 28, 30)

2.2.2.1.5. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie

De leerlingen

15. kunnen vormen van ritmische beweging en verplaatsingen uitvoeren met verschillende begeleidingsvormen; (ET 9, 12, 16)
16. kunnen een reeks van bewegingen memoriseren en uitvoeren; (ET 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16)

Voor het onderdeel bewegingsexpressie verwijzen we tevens naar het onderdeel 'toneel' van het leerplan Nederlands, waar bij gelegenheid in de lessen L.O. kan worden op ingegaan.

De basiselementen van de beweging, reeds geoefend in de eerste graad, blijven in de tweede graad aan bod komen.

De leerlingen

17. oefenen het lichaamsbewustzijn: (ET 4, 9, 10, 12, 13, 16)
 - lichaamsbesef
 - zintuiglijke waarneming
 - adem en klank
18. oefenen het bewegingsbewustzijn: (ET 4, 9, 10, 12, 13, 16)
 - ruimte
 - tijd
 - kracht
19. worden er zich van bewust dat al deze aspecten in een bewegend lichaam één geheel vormen. (ET 7, 8, 9, 16, 26)

2.2.2.2. Complex

In een volgende stap wordt die prestatie in relatie met de omgeving gebracht. De veerkracht, vormkracht, houding, sterkte worden geoefend en gesterkt in de zich wijzigende lichaamsopstelling. Dit zijn complementaire doelstellingen waaruit de leraar naargelang de terreinmogelijkheden, situatie en klasgroep, zelf een keuze kan maken.

2.2.2.2.1. Toestelturnen

De leerlingen

20. kunnen de helperfunctie toepassen bij sprongen over plint of bok en bij oefeningen aan het rek; (ET 1, 3)
21. kunnen synchroon springen in kleine groepjes en/of in klasverband; (ET 8)
22. kunnen neksteunoverslag/kopsteunoverslag met de hulp van helpers uitvoeren vanop de plint in de lengte en kunnen de bijhorende helpersfunctie toepassen; (ET 1, 3, 10)
23. kunnen de nek(kop)steunoverslag als sprong (na aanloop) over de breedte van de plint; (ET 10)
24. beheersen de geoefende sprongen op de minitrampoline volledig en op een technisch correcte manier; (ET 1, 9, 11, 13)
25. kunnen een combinatie van 2 à 3 van de bewegingsvaardigheden aan het rek uitvoeren; (ET 4, 7, 10)
26. kunnen een verbindingsoefening van een vijftal basisvaardigheden op de lange mat uitvoeren en kunnen de bijhorende helpersfuncties toepassen; (ET 1, 2, 3, 4, 7)
 - uitbreiding:
 - verbeteren en verfijnen de basisvaardigheden op de lange mat (vooral radslag en rondat);
 - kunnen een loopoverslag uitvoeren met behulp van helpers en kunnen de bijhorende helpersfunctie toepassen;
 - kunnen zelfstandig een korte combinatie van een vijftal bewegingen (waaronder loopoverslag) samenstellen en uitvoeren;
27. kunnen de basisvorm van handstandoverslag en bijhorende helpersfunctie uitvoeren. (ET 1, 3)

2.2.2.2.2. Atletiek

De leerlingen

28. kunnen de techniek van het kogelstoten met de aanglijfase; (ET 9, 10, 11)
29. kunnen de techniek van het discuswerpen met de globale draaibeweging; (ET 9, 10, 11)
30. kunnen hoogspringen met fosbury flop. (ET 5, 6, 11, 13)

2.2.2.2.3. Zwemmen

In de tweede graad valt watergewenning samen met watervaardigheden. De basiszwemstijlen worden verfijnd en gebruikt; nieuwe stijlen komen erbij. In deze leerjaren moet er zeker voor brevetten kunnen worden gezwommen. Wat het reddend zwemmen betreft, doet de leraar L.O. er goed aan te overleggen met de collega van E.H.B.O.

De leerlingen leren hier spontaan welbepaalde hygiënische basisregels toepassen. (ET 21)

De leerlingen

31. kunnen verticaal zinken; (ET 7, 10, 13)
32. kunnen tuimelen in het water; (ET 10)
33. kunnen van de kant en van de plank in het water springen; (ET 11, 13)
34. kunnen de arm- en beenbewegingen van schoolslag, rugslag en crawl toepassen; (ET 5, 7)
35. kunnen de eendenduike; (ET 7, 9)
36. kunnen een voorwerp opduiken; (ET 7)
37. kunnen een zekere afstand onder water zwemmen. (ET 7)
38. kunnen zich bevrijden uit de greep van een drenkeling; (ET 1, 7, 12)
39. kunnen een drenkeling slepen en hem op de kant brengen. (ET 1, 7, 12)

2.2.2.2.4. Sport

De sportspelen waarvan de basisvaardigheden aangeleerd zijn, komen als spel, waarin verschillende functies aanwezig zijn, naar voren: leren aanvallen, leren verdedigen. (Het conditie-element verwijst naar de krachtenbundeling.)

De leerlingen

40. leren tactisch spelen (ET 1, 4, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 20, 24, 25)

2.2.2.2.5. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie

De bewegingsvormen die samenwerking vereisen om 1 beweging tot expressie te brengen.

De leerlingen

41. leren clownerie; (ET 4, 5, 26, 29, 30)
42. zijn in staat om het 'toneelspel' rond een activiteit, zoals bijvoorbeeld een acrobatiestuk, uit te voeren; (ET 4, 5, 26, 29, 30)
43. kunnen basispassen van enkele stijldansen of rock & roll en kunnen de beginselen van jazz dance; (ET 7, 8, 9, 11, 12, 16)
44. leren vrij bewegen op muziek en leren de emoties die de muziek opwekt, uitdrukken; (ET 4,

5, 16, 26, 27, 29, 30)

45. leren gevoelens en gemoedstoestanden uitdrukken d.m.v. beweging; (ET 4, 5, 26, 29, 30)
46. leren fysiek uitdrukken wat de ziel kan beleven, bv.: emoties (verdriet, blijdschap, ...) of kwaliteiten (licht-zwaar, groot-klein, ...). (ET 4, 26, 27)

2.2.2.2.6. Recreatie

Voor de natuurgebonden sporten – zoals paardrijden, zeilen, oriëntatiewandeling, kanovaren, rafting, ... – gelden de volgende doelstellingen.

De leerlingen

47. kunnen respect opbrengen voor de natuur, zowel individueel als in groep; (ET 17)
48. kunnen omgaan met de verschillende weerssituaties en de verschillende natuursituaties (elementen); (ET 17)
49. kunnen de nieuwe basisvaardigheden van de gekozen buitenactiviteit uitvoeren of kunnen – bij vervolg van een activiteit – de aanvullende vaardigheden uitvoeren; (ET 7)
50. kunnen zielenkwaliteiten, opgeroepen door de aard van de activiteit, aanvoelen: schrik en moed, frustratie en creativiteit, eenzaamheid en alleen-zijn, tekortschieten en eigenwaarde, oordelen en waardering. (ET 26, 27, 28, 29)

3. Leerinhouden

De inhouden zijn ingedeeld in de verschillende bewegingsvormen die worden beoefend. Voor bepaalde onderdelen wordt een onderscheid gemaakt tussen de inhouden voor het eerste en die voor het tweede leerjaar van de tweede graad (resp. linkse en rechtse kolom). Het spreekt vanzelf dat deze indeling slechts een richting aangeeft en dat de leerkrachten, in functie van de klasgroep en de beschikbare accommodatie, hiermee vrij kunnen omgaan. Voorts worden de leerinhouden ook onderverdeeld in dezelfde drie niveaus als de leerplandoelstellingen: elementair (herhaling), technisch (nieuwe leerstof) en complex (complementaire leerstof).

3.1. Gymnastiek

3.1.1. *Bothmergymnastiek (complex)*

- val in het punt
- val in het punt voortzetting met breedte en verte
- het schrijden
- ritme van beide kruisingen
- de versnelde val
- de werveling
- dubbele acht
- de 2 kruisingen vanuit het horizontale vlak
- discus
- verwrongen hoogte
- verwrongen breedte

bijkomende mogelijkheden:

- varianten
- uitvoering met behulp van materiaal of toestellen
- in onmiddellijk verwante spelvorm

3.1.2. *Functionele gymnastiek (technisch)*

thema's:

- beleving van de richting (potentieel)
- overwinnen van de zwaarte
- willen staat op voorgrond
- tot verstandhouding met materie komen
- grenzen leren kennen en ervaren en energie leren controleren
- beleving van de richting (dynamisch)
- zwaartepunt zoeken in zichzelf
- cirkelbeweging: samenhang van beweging en voelen ervaren
- kwaliteiten van de breedte & bewuste beheersing van zwaai- en cirkelvormige beweging
- inwerken van middelpuntvliedende kracht

voorstellen:

- houdingsopvoeding
- oefeningen waarbij de leerlingen de wilskrachten leren hanteren en doseren
- explosieve beweging vanuit rust
- beweging - tegenbeweging
- houdingsoefeningen, ook met klein materiaal
- cirkelvormige en zwaaibewegingen
- uitvoeringen in groep (synchroon)
- wijde ritmisch geleide zwaai
- houdingsoefeningen, ook met klein materiaal

3.2. Toestelturnen

De voorgestelde leerinhouden voor het vakonderdeel turnen zullen niet in alle scholen in gelijke mate gerealiseerd kunnen worden. De mogelijke realisatie is immers afhankelijk van factoren zoals beschikbare tijd en beschikbaarheid van toestellen en materiaal.

3.2.1. Sprongen

1. Elementair

herhalen van de volgende sprongen:

- hurksprong
- spreidsprong
- streksprong
- halve schroef
- hele schroef

2. Technisch

- vrije sprongen, maar hoger
- van koprol naar plintrol naar rol op verhoogde plint
- van sprong tot hurkzit op plint
- reeksen synchrone uitvoeringen

3. Complex

- tijgersprong (+ helperfunctie)
- rol op verhoogde plint (+ helpersfunctie)
- saltorol op verhoogde plint (+ helpersfunctie)
- salto op verhoogde plint (+ verlagen van toestellen!)
- neksteunoverslag van op de plint in de lengte
- neksteunoverslag over plint in breedte met aanloop (+ helpersfunctie)

3.2.2. Rek

1. Elementair

- herhalen van de oefeningen uit de 1ste graad
- streksteun
- voorwaarts omwentelen
- slingeren
- borstwaarts omtrekken met voetensteun

2. Technisch

- streksteun + verplaatsen
- voorwaarts omwentelen met gecontroleerde landing
- slingeren: wijdere zwaai
- borstwaarts omtrekken met voetensteun, zonder helpers
- kniehakenopzwaai

3. Complex

- zelfde oefeningen: verfijnen + met helperfunctie
- slingeren met halve draai
- kennismaking met:
 - onderzwaai
 - hurken over rek na afzetbeweging
 - achterwaartse buikdraai
 - molendraai voorwaarts

3.2.3. Grond

1. Elementair

- kopstand
- radslag
- handenstand met helpers
- acrogym: eenvoudige partner- en groepsopdrachten (beginners)

2. Technisch

- rondat

3. Complex

- verbindingsoefeningen van een 5-tal basisvaardigheden met helpers
- loopoverslag + helperfunctie
- acrogym: partner- en groepsopdrachten (middelmaat tot gevorderden)
- basisvaardigheden lange mat: verfijnen van radslag en rondat

3.3. Atletiek – Griekse vijfkamp

1. Elementair

- hoogspringen (schaarsprong)
- verspringen (hurksprong)
- hinkstapsprong
- zware ballen werpen

2. Technisch

- lopen: uithouding
 - weerstand (1500, 800 of 400 m)
 - sprint (60, 100 of 200 m)
- kogel: een vooropwaartse stootbeweging met een projectiel vanuit stand uitvoeren
- worstelen: verbeteren van techniek en verhogen van de aandacht voor de tegenpartij

3. Complex

- hoogspringen: overgang naar andere technieken, zoals buikrol en flop
- verspringen: overgang naar andere technieken, zoals stapsprong, 1/2 schaar met armrotatie, polsstokspringen
 - met uitmeten van de aanloop
- hordenloop (eenvoudige overschrijding van een lage horde)
- kogel: techniek met aanglijfase
- discus: techniek vanuit stand met globale romp-draaibeweging

3.4. Zwemmen

De voorgestelde leerinhouden zullen waarschijnlijk niet volledig en steeds in de beoogde leerjaren worden gegeven. In zulke gevallen kan de 'voorgaande leerstof' in verkorte vorm worden doorlopen (-zwommen !) of wat erna komt, toch al aangesneden.

De leerstof omvat 3 rubrieken: watergewenning, watervaardigheden en zwemstijlen. Er is een evolutie van het eerste jaar (veel watergewenning) naar het zesde jaar waar geen watergewenning meer geprogrammeerd staat en het accent op de zwemstijlen ligt.

3.4.1. Watergewenning en watervaardigheden

Complex

- verticaal zinken
- tuimelen in het water
- duiken van de kant, van de plank
- keerpunt schoolslag
- eendenduik
- voorwerp opduiken
- 1 lengte onder water met startduik
- zich bevrijden uit de greep van een drenkeling
- een drenkeling slepen

- een drenkeling op de kant brengen

3.4.2. Zwemstijlen

Complex

- schoolslag
 - handen:
 - hand stevig op de voorarm
 - handen voldoende diep
 - armen in steekfase volledig gestrekt
 - handen niet voorbij de schouderlijn
 - handen snel samenbrengen
 - benen:
 - geen steekvoet
 - versnelde beweging bij het sluiten
 - coördinatie:
 - horizontale ligging
 - gestroomlijnde pijlfase
 - inademing net voor de contrabeweging
 - vervolmaken
 - afstand trainen (± 200 m)
- rugslag crawl
 - armen niet te breed
 - gestrekte arm insteken
 - einde duwen neerwaarts
 - lichte beenbeweging
- rugslag schoolslag
 - buik hoog uit het water
 - beweging met de onderbenen
 - krachtige sluitfase
 - geen steekvoet
 - drenkeling vervoeren
 - oefenen met gewicht, pop, partner
- crawl
 - handen:
 - hand stevig op de voorarm
 - insteken niet over de middellijn
 - hoge, gebogen elleboog
 - benen:
 - soepele gestrekte knieën en voeten
 - coördinatie:
 - rol om de lengteas
 - horizontale ligging
 - inademing bij uithalen en begin overhalen

- korte inademing

3.5. Spel en sport

3.5.1. Balspelen (minimum 2, vrij te kiezen door leraar)

1. Technisch

alle technieken, doorgevoerd in *kracht*:

- volleybal:
 - onder- & bovenhandse toets
 - bovenhandse opslag (basishouding)
 - eenvoudig spel (basisregels)
- basketbal, handbal, korfbal:
 - afstandsshot
 - verdere pas
 - mandekking
- basebal:
 - slag met rond slaghout op een onderhands opgegooide bal
 - een tennisbal werpen en vangen
 - eenvoudig spel (basisregels)
- badminton:
 - aanleren enkelspel
 - verre opslag
 - verre terugslag (clear)
- krachtbal:
 - nekworp & rugwaartse worp
 - vangen met 2 handen

2. Complex

speltechnieken (samenspel)

- volleybal:
 - smash in geïsoleerde situatie
 - bovenhandse opslag in geïsoleerde situatie
 - onderhandse toets na opslag
 - samenspel: plaatsing op veld (+ begin van tactiek)
- basebal:
 - uitvoeren van slag
 - gooien en vangen van tennisbal (grote afstand)
 - spel + tactische regels
- basketbal, handbal:
 - zonedekking
- badminton (evt. tennis en/of tafeltennis):

- aanleren dubbelspel
- enkelspel: herhaling + nieuwe slagtechnieken (drop, smash, lob)

3.6. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie

1. Technisch

- ritmische bewegingen en verplaatsingen met verschillende begeleidingsvormen
- ritmische vormen met behulp van klein materiaal

2. Complex

- eventueel:
 - initiatie stijldansen
 - rock & roll
 - jazz dance

Naast de geplande lessen ritmische dans kan de leerinhoud van een bepaald bewegingsdomein aanleiding geven tot het extra benadrukken van het ritme in een beweging of vaardigheid, bijvoorbeeld synchroon springen van een reeks hurk- en spreidsprongen, crawl zwemmen, radslag, basketdribbel, ...

De bewegingsopdrachten kunnen in overleg met de leraar Nederlands toegespitst worden op de doelstellingen i.v.m. 'toneel'.

Vier uitgangspunten kunnen worden genoemd, waaruit afwisselend opdrachten kunnen worden gekozen: beeldend, muzikaal, dramatisch, beweging. Nadruk kan gelegd worden op het gevarieerd gebruik van bewegingselementen, de duidelijkheid van de uitdrukking, de intensiteit van de beleving.

3.7. Recreatie en openluchtlevens (complex)

- paardrijden (als voortgezette activiteit):
 - basisvaardigheden om een trektocht uit te voeren
- zeilen (als voortgezette activiteit):
 - zelf traject uitstippelen
- oriëntatiewandeling:
 - gebruik van kompas
 - gebruik van kaart
 - in vertrouwde omgeving kaart en kompas op eigen oriëntatie toepassen
 - individueel: groter terrein (bekend)
 - in groep: tocht in onbekend terrein
- circustechnieken
- klimmen
- kanovaren & rafting (van stilstaand naar stromend naar wild water):
 - wendens naar rechts en naar links

- stroming volgen, rustig water halen
- zelfredzaamheid (drijven met zwemvest, stroomversnelling zwemmen)
- eskimoteren
- bijstaan van anderen bij stroomversnelling

4. Minimale materiële vereisten

Als de school niet zelf beschikt over de nodige accommodatie, moet in de omgeving een turnzaal, sporthal of zwembad gezocht worden om af te huren voor de lessen Lichamelijke Opvoeding. 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
- volleybalinstallatie
- een voldoende aantal ballen:
 - volley
 - basket
 - hand
 - tennis
 - plastic
 - mousse
- 2 minitrampolines
- 2 springplanken
- 2 plinten van 7 delen (of 1 plint en 1 bok)
- 2 Zweedse banken
- 2 valmatten
- 1 lange mat
- een aantal kleine matten
- een aantal hoepels
- rekstok, sportraam of dubbele barren
- 2 hoogspringpalen + elastiek
- lintmeter, krijt, enz.
- EHBO-kit
- muziekinstallatie
- chrono

Voor turn- en zwemkledij zorgen de leerlingen uiteraard zelf.

5. Evaluatie

De evaluatie gebeurt continu en hoeft niet altijd in de vorm van een test of examen te gebeuren. Er zijn toonmomenten, afweegmomenten of besprekingen met de groep na een activiteit. De evaluatie of bespreking omvat zowel steeds het bereikte resultaat als het voorafgaand proces.

Een evaluatie op basis van de progressieve opbouw van de specifieke doelstellingen geeft een beeld van het kunnen van de leerlingen.

Daarbij kan zeer individueel gekeken worden naar de vorderingen (zowel qua inzet als prestatie, nl. dat de leerdoelstelling aangevoeld is en dat de leerinhoud verwezenlijkt én geleerd is). Een mogelijke manier van werken is:

- bij 'aangevoeld' geeft men een 'plus/min'
- bij '1x verwezenlijkt' geeft men een 'plus'
- bij 'geleerd' (dus meermaals verwezenlijkt) geeft men twee 'plussen'
- bij verdere verfijning van de techniek kan men steeds meer plussen geven
- 'min' (= onvoldoende) wordt enkel gegeven als de leerling zelfs niet tot 'aanvoelen' van de oefening is gekomen

Bij de evaluatie kan ook groepsgericht gekeken worden naar de medewerking en sociale houding tegenover leerlingen en leraar (zoals hulp verlenen aan elkaar, aanmoedigen van klasgenoten, fair spelgedrag, medewerking en luisterbereidheid).

De evaluatie is dus niet strikt normatief: er wordt gestreefd naar doelstellingen, maar het bereiken ervan is voor de individuele leerling geen breekpunt. In de Rudolf Steinerscholen wordt gestreefd naar een ontwikkeling van elk individu, wat belangrijker wordt gevonden dan het voldoen aan een vooraf gestelde norm. Toetsen worden enkel als evaluatiemiddel gebruikt indien deze een weerspiegeling zijn van wat een leerling door persoonlijke inzet en oefengerichtheid heeft bereikt tijdens een bepaalde periode. Een toets houdt altijd een vergelijking in met de beginsituatie en is daarom strikt individueel.

De consequentie van het meenemen van leerlingen die de doelstellingen niet bereiken, is dat in de hogere jaren de turnlessen sterk gedifferentieerd zullen moeten worden.

6. Methodologische wenken

1. Er wordt overwegend klassikaal gewerkt. Er valt veel van elkaar te leren! Af en toe krijgen de krachtige en de ritmische leerlingen aparte opdrachten, voornamelijk om eens echt te kunnen doorwerken op een bepaald leerstofonderdeel. Deze scheiding hoeft echter niet strikt te zijn en kan de leerlingen overstapmogelijkheden bieden van de ene naar de andere groep.

2. De rol van de leraar is zeer sterk. Aangezien de leerlingen vooral bij het begin van de tweede graad sterk de neiging hebben te 'hangen' en moeilijk op gang komen, moet de leraar hen enthousiasmeren. Hij moet de leerlingen hun eigen zwaarte helpen te overwinnen. In het tweede jaar van de tweede graad is de houding van de leraar eerder verklarend: hij geeft het motief dat tot beweging aanzet.

3. Het zwemmen zal afhangen van de accommodatie van de school of de omgeving.

4. Rechtstreeks uit de Bothmergymnastiek stammende oefeningen worden aanbevolen, maar zijn niet altijd even eenvoudig realiseerbaar. Een goede methode lijkt om de oefeningen niet (alleen) als zelfstandig staande oefeningen te doen, maar om ze te integreren in andere bewegingsoefeningen.

De Bothmergymnastiek 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 Steinerscholen. Deze ruimte-oriënterende oefeningen hebben tot doel in het krachtenspel van de beweging een groter mens te doen ontstaan.

5. Methodologisch kan het volgende worden gesuggereerd:

- De verschillende bewegingsgebieden uit de leerinhouden worden evenwichtig over het jaar verdeeld (periodisch, thematisch, ...).
- De leraar zorgt voor een afwisseling tussen individueel en groepswork.
- De leerlingen moeten kunnen komen tot echt oefenen.
- De leraar zorgt voor een afwisseling tussen spel- en oefenmomenten (in- en uitademen): in de lagere jaren zal er meer tijd worden besteed aan het spel, in de hogere jaren zal er een overwicht zijn voor het oefenen in techniek en bewegingsverfijning.
- Wat de opbouw van de les betreft, is het goed na het opwarmen (niet alleen fysiek, maar ook hier de oefeningen reeds richten op de globale doelstellingen van de les) te zorgen voor minimum 2 onderwerpen (niet alleen turnen, maar ook spel), zodat er een afwisseling tussen vormende en enthousiasmerende activiteiten tot stand komt.
- Na de bewegingsmomenten wordt voldoende rust voorzien.

Bijlage: Eindtermen lichamelijke opvoeding 2e graad

De nummers bij de eindtermen verwijzen naar de leerplandoelstellingen (LD).

1. Ontwikkeling van de motorische competenties

a. Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen kunnen

1. in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven; (LD 6, 12, 20, 22, 24, 26, 27, 38, 39, 40)
2. het belang van veiligheidsafspraken toelichten; (LD 13, 14, 26)
3. medeleerlingen in welbepaalde bewegingssituaties helpen en ondersteunen. (LD 6, 20, 22, 26, 27)

b. Zelfstandig leren

De leerlingen

4. bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen; (LD 2, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 25, 26, 40, 41, 42, 44, 45, 46)
5. kunnen bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken in welbepaalde bewegingssituaties. (LD 8, 10, 11, 16, 30, 34, 41, 42, 44, 45)

c. Reflecteren over bewegen

De leerlingen

6. kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt. (LD 11, 16, 30)

d. Verbreden en verdiepen van motorische competenties

Keuze uit verantwoorde vormen van meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten of andere verantwoorde bewegingsgebieden.

De leerlingen kunnen

7. eerder geleerde vaardigheden combineren en toepassen; (LD 1, 2, 5, 13, 14, 16, 19, 25, 26, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 49)
8. geleerde vaardigheden uitvoeren met anderen; (LD 2, 12, 13, 14, 16, 19, 21, 40, 43)
9. evenwicht zoeken, behouden en herstellen in verschillende situaties; (LD 1, 3, 5, 6, 7, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 24, 28, 29, 35, 43)
10. hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties; (LD 7, 17, 18, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 32)
11. aangepaste vormen van springen, werpen en lopen in verschillende situaties beheerst uitvoeren; (LD 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 24, 28, 29, 30, 33, 40, 43)
12. meegaan en tegenwerken in bewegingen met anderen; (LD 3, 12, 15, 16, 17, 18, 38, 39, 40, 43)
13. veilig vallen en landen in verschillende situaties; (LD 4, 5, 6, 11, 12, 17, 18, 24, 30, 31, 33)

14. binnen aangepaste vormen van minimum één doelspel:
 - als aanvaller een keuze maken m.b.t. doelen, passen, dribbelen en vrijspelen;
 - als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel; (LD 14, 40)
15. binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel:
 - het eigen speelveld verdedigen;
 - pogen (na samenspel) te scoren. (LD 14, 40)
16. ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef. (LD 15, 16, 17, 18, 19, 43, 44)

2. Ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

17. doen binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen op in de natuur; (LD 10, 47, 48)
18. kunnen het belang van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen aangeven met het oog op gezondheid; (LD 8)
19. kunnen voor zichzelf wijzigingen in fitheid aangeven; (LD 8, 10)
20. kunnen onveilige bewegingssituaties herkennen en er gepast op reageren; (LD 13, 14, 40)
21. kunnen welbepaalde hygiënische basisregels spontaan toepassen;* (LD 10)
22. welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toepassen;* (LD 3)
23. kunnen zich inzetten met het oog op fysieke fitheid.* (LD 8, 10)

3. Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

24. zijn in staat op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties; (LD 13, 14, 40)
25. kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband; (LD 13, 14, 40)
26. kunnen bewegingsvreugde ervaren in verschillende bewegingssituaties;* (LD 8, 11, 19, 41, 42, 44, 45, 46, 50)
27. leren hun eigen mogelijkheden aanvaarden;* (LD 8, 10, 44, 46, 50)
28. kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen;* (LD 12, 13, 14, 50)
29. kunnen waardering opbrengen voor elkaars mogelijkheden en rekening houden met individuele verschillen;* (LD 8, 11, 41, 42, 44, 45, 50)
30. kunnen respect tonen voor en aangepast omgaan met omgeving en materiaal.* (LD 13, 14, 41, 42, 44, 45)

7. Bibliografie

7.1. Didactiek

- BALLREICH, R., VON GRABOWIECKI, U. (Hg.), *Zirkus-Spielen. Ein Handbuch*, S. Hirzel Verlag, Stuttgart, 1983.
- BAND, G., *Atletiek*, Zuid boekproducties, Best, 1985.
- BEREKERS, M., WALDERS, F., *Volleybal theorie en praktijk*, Acco, Leuven, 1989.
- BIRNTHALER, M., 'Abenteuersport – Verlockungen des Nervenkitzels', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- BOUTMANS, J., *Basketbal, techniek - voortactiek - tactiek*, Acco, Leuven, 1982.
- DREWES, W., *Bothmergymnastiek. Ruimte-oriënterende oefeningen*, 1987 [in eigen beheer uitgegeven].
- DREWES, W., *Moeder hoeveel jaar ben ik?*, Vrije Pedagogische Academie, Driebergen.
- FINNIGAN, D., *Alles über die Kunst des Jonglierens*, Dumont Buchverlag, Köln, 1988.
- FODERO, J.M., FURBLUR, E.E., *Creating Gymnastic Pyramids and Balances*, Leisure Presse, Champaign, 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., 'Waldorfpädagogik und Fußball – unversöhnlich?', in: *Sportpädagogik*, 29. Jg., Heft 1, 1996.
- HÖRNER, J., 'Leibeserziehung – Aufgabe und Weg', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, 1998.
- KOCH, K., *De mini-tramp*, Hollandia, 1974.
- KOCH, K., *Lopen, springen en rollen*, Hollandia, 1972.
- MEUSEL, H., *Van kopje duikelen tot salto*, Hollandia, 1975.
- NIETZOLD, J., *Freudiges Bewegen – Turnspiele für jung und alt*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1985.
- PAUWELS, J.M., *Handbal: aanleren, trainen, coachen*, Acco, Leuven, 1977.
- ROHNKE, K., *Project-adventure*, Hamilton-Wenham (USA), 1974.
- SAS, M., VAN SCHOOR, A., *Verschijnen en verdwijnen. Handleiding bij bewegingsexpressie*, De Nederlandsche Boekhandel, Kapellen, 1983.
- SCHAFFNER, B., 'Der Aufbau einer Turnstunde – Worum geht es dabei?', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- 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., Heft 4, 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*, Christofoor, 1960.
- VANDIJCK, Fr., *Leren springen*, De Sikkel-Bloso, 1971.
- VERMEULEN, J.H., *Atletiek*, De Vrieseborck, Haarlem, 1987.

7.2. Achtergrondliteratuur

- GIEBLER, H., *"Turnen" im Rahmen der Waldorfpädagogik*, Butzbach-Griedel, 1997.
- KISHNICK, R., *Leibesübung und bewußtseinsschulung*, Zbinden Verlag, Basel, 1989.
- NIETZOLD, J., *Geistige Strukturen sinnvollen Turnens*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1978.
- POPPELBAUM, H., *Die Untergründe des Sports: geistige und seelische Tatsachen*, Dornach, 1973.
- PRESSEL, S., *Bewegung ist Heilung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1993.
- PRÖMM, P., *Bewegungsbild und menschliche Gestalt*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1978.
- 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.
- 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, 1981.

7.3. Nuttige adressen

Belgische Basketbalbond, P.H. Spaaklaan 27* 7, 1070 Brussel, 02/521.48.79.

Belgisch Volleybalverbond, Lambermontlaan 278, 1030 Brussel, 02/241.65.65.

Katholieke Vlaamse Turnfederatie, Tweekerkenstraat 25, 1040 Brussel, 02/230.54.13.

Pädagogischer Fachseminar für Leibeserziehung an Freien Waldorfschulen, Schwimmbadstr. 29, 79100 Freiburg.

Vlaamse Atletiek vzw, Sint-Laureysstraat 14-26, 1000 Brussel, 02/218.16.48.

Vlaamse Reddingscentrale VRC, Gemeenteplein 26, 3010 Kessel-Lo, 016/35.35.00.