

FUTBALISTA @school

HANDLEIDING LEERKRACHT



COLOFON

Tekst: Bertine van Spijk

Tekeningen: NoZZman

Illustratieverantwoording: Adobe Stock, Shutterstock

Eindredactie: Jan Vangansbeke

Vormgeving: Els Vandervoort

© 2024 Plantyn Studio

Verantwoordelijke uitgever: Plantyn

POOO12622

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.
www.plantyn.be

VOORWOORD

Beste juf of meester,

Wat ontzettend tof dat jullie school zich heeft aangemeld om deel te nemen aan **Futbalista@school**. Met dit project willen wij meisjes op een laagdrempelige manier laten kennismaken met voetbal.

Wat is Futbalista@school?

Binnen het project bieden we tijdens of na schooltijd **voetbalsessies** aan. Hiervoor hanteren wij de **methodiek van storytelling**. In vijf lessen maken de meisjes kennis met de sport door middel van een verhaal dat als rode draad door de sessies loopt.

Door uit te gaan van een verhaal, brengen we het concept, voetbal dichterbij de leefwereld van meisjes, laten we hen proeven van de wereld van het voetbal en voeden we op die manier hun enthousiasme, zelfvertrouwen en nieuwsgierigheid. Door de fantasie te prikkelen en uit te gaan van de kwaliteiten van de kinderen, worden zij geënthousiasmeerd voor deze fijne sport en worden zij zich ervan bewust dat voetbal ook voor meisjes ontzettend leuk kan zijn. Met het project willen wij daarnaast ook het zelfvertrouwen van de meisjes met betrekking tot de sport vergroten en hen motiveren om zich aan te sluiten bij een voetbalclub.

Ook de omgeving van het meisje speelt een belangrijke rol bij de uitvoering van Futbalista@school. Door de inzet van een **tiki taka-boekje** waarmee de meisjes thuis kunnen reflecteren op de lessen, willen wij ouders en anderen in de directe omgeving van de meisjes warm krijgen om hun dochter te ondersteunen in haar keuze om te voetballen en op deze manier bestaande stereotypen en vooroordelen tegengaan. Door ouders of voogden mee uit te dagen om samen met hun dochter puzzels op te lossen, tekeningen te maken en te praten over de voetbalsessies, maar ook door samen concrete voetbalopdrachten uit te voeren, hopen we op maatschappelijk vlak een verschil te maken en meer meisjes naar de voetbalclub te brengen.

Waarom Futbolista@school?

De gemiddelde instroomleeftijd van meisjes in het voetbal ligt momenteel hoog (circa 10 jaar). Door meisjes op jongere leeftijd kennis te laten maken met voetbal, willen wij de instroomleeftijd verlagen. Door de meisjes de gelegenheid te bieden om voetbal te ontdekken binnen een schoolse setting, willen we drempels wegnemen en hun zelfvertrouwen wat betreft de sport vergroten.

Uiteindelijk hopen wij dat er in de toekomst geen vooroordelen meer zullen bestaan omtrent meisjes en voetbal. Voetbal is immers een sport voor iedereen!

Hoe gaat het in zijn werk?

De sessies zijn allemaal interactief en alle spellen sluiten aan bij het verhaal. De meisjes gaan als het ware het verhaal echt beleven en kruipen in de huid van de personages. Ze worden voor uitdagingen gesteld en leren reflecteren op hun handelen en gedrag. Het verhaal is hierbij ondersteunend en de nadruk ligt op het voetballen en samen plezier beleven.

De sessies kunnen zowel tijdens als net na schooltijd gegeven worden. Voor jou als leerkracht reiken we concreet ook suggesties aan voor een open klasgesprek waarin we maatschappelijke stereotypen op een laagdrempelige manier kritisch gaan bekijken met de leerlingen om zo ook voor deze jonge kinderen het nut van een project als Futbolista@school te kaderen. Met de tips in deze handleiding helpen we je graag op weg om samen met een door ons aangestelde coach zoveel mogelijk meisjes enthousiast te maken voor voetbal.

Come together

Dit project kan gelinkt worden aan het Come Together project. Come Together is het actieplan in de strijd tegen discriminatie en racisme van heel het Belgisch voetbal. Voetbal Vlaanderen streeft, in samenwerking met de Belgische voetbalbond, ACFF en Pro League, naar een positief en inclusief voetbalklimaat.

Initiatieven zoals Futbolista sluiten naadloos aan bij de boodschap en waarden van Come Together. We wensen via voetbal genderstereotypen te doorbreken door ook meisjes de kans te geven en aan te moedigen om te voetballen.

Come Together streeft niet enkel naar het doorbreken van genderstereotypen en gendergelijkheid, maar bestrijdt ook andere vormen van discriminatie, zoals racisme en homofobie. Voor meer informatie of vragen over dit actieplan kan je terecht op www.cometogether.be of stuur een mail naar inclusion@rbfa.be.

VEEL PLEZIER!

We wensen jou en jouw Futbolista's veel plezier tijdens de komende periode en hopen dat jullie uiteindelijk net zo enthousiast zullen zijn over voetbal als wij.
Team Futbolista@school

FUTBALISTA@SCHOOL IN DE KLAS

Nu enkele van jouw leerlingen deel zullen nemen aan Futbolista@school, is het leuk en zinvol om hier met de groep alvast eens bij stil te staan. In een kort klasgesprek kunnen kinderen hun beweegredenen en verwachtingen uitspreken en ook van elkaar eens horen hoe zij tegenover meisjes en voetbal staan.

ACTIVITEIT 1

IS DAT WEL ZO?

DUUR: circa 15 minuten

DOEL: Kennismaken met Futbolista en het belang van het project door aandacht te besteden aan genderstereotypen.

MATERIALEN: campagneposter

Start

Plaats de campagneposter op het bord of op een duidelijk zichtbare plaats in het lokaal. Vertel de leerlingen dat er een nieuw project gaat starten op school en dat jullie het vandaag samen gaan hebben over voetbal.

Kern

Lees de volgende stellingen voor en laat de leerlingen hierop reageren. Dit kan door middel van een duim omhoog (eens) of omlaag (oneens) of door een rood (oneens) of groen (eens) briefje in de lucht te laten steken. Je kunt op deze manier snel door de stellingen heen, maar kunt er ook voor kiezen om soms wat uitgebreider stil te staan bij een stelling en leerlingen te laten vertellen waarom zij het ermee eens zijn of juist niet.

1. Jongens spelen niet met poppen.
2. Auto's zijn alleen voor jongens.
3. Enkel meisjes kunnen op dansles.
4. Koken en poetsen zijn enkel taken voor mama's.
5. Roze is een echte meisjeskleur.

Keer nu terug naar de campagneposter en vraag de leerlingen wat hierop te zien is. Waarom zou de bal op de poster roze zijn? Laat de leerlingen hun ideeën hierover delen.

Moet een bal voor meisjes ook roze zijn, of zouden meisjes ook kunnen voetballen met een witte bal?

Afsluiting

Benoem dat jullie vandaag veel **vooroordelen** besproken hebben. Een vooroordeel dat veel mensen hebben, is nog steeds dat voetbal geen sport voor meisjes is. Maar omdat wij het hier niet mee eens zijn en we vinden dat voetbal voor iedereen is, doen we mee aan Futbolista@school. Daarom zullen er de komende tijd lessen zijn voor de meisjes, zodat zij kunnen ontdekken hoe goed en vooral hoe graag zij voetballen.

ACTIVITEIT 2

WAT VIND JIJ?

Zijn er veel deelnemers aan het programma in jouw groep? Dan kan het leuk en zinvol zijn om samen dieper in te gaan op eventuele vooroordelen die er leven omtrent meisjes en voetbal.

DUUR: 20 minuten

DOEL: De leerlingen vormen zich een mening over genderstereotypen bij voetbal.

Bij deze activiteit is het belangrijk dat leerlingen op een respectvolle manier op elkaar reageren en goed naar elkaar luisteren. Mocht jouw groep het nodig hebben, bespreek dan vooraf een aantal regels voor een kringgesprek:

- Luister naar elkaar.
- Laat elkaar uitpraten.
- Steek je vinger op als je wat wilt zeggen.
- Reageer netjes en rustig als iemand iets vertelt, ook als dat iets anders is dan wat jij zelf vindt.
- Er zijn geen foute antwoorden. Iedereen mag een eigen mening hebben.

MATERIALEN: geen specifieke materialen

Start

Naar aanleiding van de vorige activiteit kun je met de leerlingen in gesprek gaan. Bespreek eerst wat jullie al weten over voetbal. Dit is al veel, maar er valt nog veel meer te weten en bespreken. Kijk maar eens mee.

Toon nu op het bord een afbeelding van zowel het nationale mannen- als het nationale vrouwenteam. Vraag de leerlingen wat hen opvalt aan de foto's.

Bij de Red Devils zie je meer spelers met een andere huidskleur dan bij de Red Flames. Hoe zou dit komen? Vertel dat het in veel culturen voor jonge meisjes nog uitzonderlijker is om in hobbyverband aan een sport te mogen deelnemen. Dit komt doordat het gemengd sporten van jongens en meisjes vaak niet is toegestaan. Daarnaast kan het ook spannend zijn om je, als je afkomstig bent uit een andere cultuur of een andere huidskleur hebt, bij een sportclub aan te sluiten. Hoe voelen de kinderen zich hierbij? Wil dit dan ook zeggen dat meisjes niet kunnen voetballen? Hoe zouden we hier verbetering in kunnen aanbrengen? En wat zouden de kinderen hier zelf aan kunnen bijdragen? Zouden sportclubs hierin ook nog een rol kunnen spelen?

Kern

We hebben zojuist gehoord dat jongens en meisjes in andere culturen vaak niet gemengd mogen spelen. Hoe is dat eigenlijk bij ons, spelen jongens en meisjes apart of samen in één team? Wellicht zijn er voetballers in de groep die dit kunnen vertellen.

Op de foto's zie je dat in het professioneel voetbal mannen en vrouwen apart van elkaar spelen. Waarom zou dat zijn? Vraag de leerlingen ook wat zij hiervan vinden.

Hebben de leerlingen ook een idee waarom kinderen wel gemengd spelen? En wat vinden zij hiervan?

Vertel dat Futbolista@school een uitzondering is. Dit project is speciaal bedoeld voor meisjes. Waarom zou dit zo bedacht zijn?

Bespreek dat het soms spannend kan zijn om iets nieuws te gaan doen. Door eerst met andere meisjes te spelen en te oefenen op school, een omgeving die je al kent, wordt het minder spannend om uiteindelijk de stap naar een voetbalclub te zetten.

Afsluiting

Laat de meisjes die deelnemen aan het project, als zij dit willen, vertellen waarom ze zich hebben aangemeld. Wat verwachten zij van de sessies?

Wens de meisjes veel succes en plezier, zet hem op!



ACTIVITEIT 3

WE RONDEN AF

DUUR: 15 minuten

DOEL: De ervaringen van de deelnemers inventariseren en bespreken of leerlingen hun mening ten aanzien van voetbal bijstellen.

MATERIALEN: een voetbal

Start

Vandaag sluit je de Futbalista@school-activiteiten af. Een aantal van de meisjes in de klas heeft deelgenomen aan vijf voetbalsessies onder leiding van een echte voetbalcoach. De andere leerlingen zijn vast benieuwd naar hoe dit is verlopen.

Kern

Vraag de meisjes die hebben deelgenomen of zij hun ervaringen willen delen. Dit mag ook eerst in hun eigen tafelgroepje en daarna klassikaal.

- Hoe was het om in een groep meisjes te spelen?
- Wat hebben ze geleerd?
- Wat vonden ze moeilijk?
- Hoe was het om thuis met papa en mama te spelen?
- Wat vonden papa en mama ervan dat de meisjes gingen voetballen? Denken zij er na de lessen anders over?
- Hebben ze meer zelfvertrouwen gekregen door het volgen van de lessen?
- Kunnen ze ook eens vertellen over het verhaal? Ging het verhaal ook over meisjes die voetballen, of weten we dat eigenlijk niet? En is dat belangrijk om te weten, of maakt het geen verschil?
- Willen zij verder gaan met voetbal, of denken ze daar nog over na?
- En waarom dan?

Pak nu de voetbal erbij (kies eventueel een andere ruimte, zoals de gymzaal of het schoolplein). Willen de meisjes laten zien wat zij geleerd hebben?

Geef hun de ruimte en mogelijkheid om hun vaardigheden te tonen. Mochten de meisjes hier onzeker over zijn, dan zijn er wellicht andere leerlingen die al langer voetballen en eerst willen. Het kan ook helpen om de hele groep aan het werk te zetten. Hier zijn dan uiteraard wel meerdere ballen voor nodig. Laat de leerlingen zelf experimenteren of geef juist gericht opdrachten:

- Speel de bal naar elkaar over.
- Dribbel met de bal naar de overkant.
- Probeer de bal van je maatje af te pakken enzovoort.

Afsluiting

Bedank de meisjes voor hun inzet.

Vertel hun hoe fijn het is dat ze de hele klas enthousiast hebben gemaakt over voetbal.

Nodig hen uit om een kijkje te nemen bij de lokale voetbalclub en een proefles te volgen.

Voetbal is voor iedereen en iedereen is welkom!

TIKI TAKA-BOEKJE

FUTBALISTA@SCHOOL

De deelnemers aan ons project krijgen bij de start zoals afgesproken een doe-boekje. Dit boekje is bedoeld om de meisjes ook thuis spelenderwijs met de sport en de sessies bezig te laten zijn. Het bevat wekelijks leuke opdrachten die de meisjes zelfstandig kunnen uitvoeren, zoals het maken van een tekening of het oplossen van een puzzel.



Daarnaast is er wekelijks ruimte voor reflectie: wat vind ik van de les en wat heb ik geleerd? Hierin is voor ouders een belangrijke rol weggelegd. Zeker voor de meisjes die nog niet veel kunnen schrijven, is het belangrijk om mondeling te reflecteren.

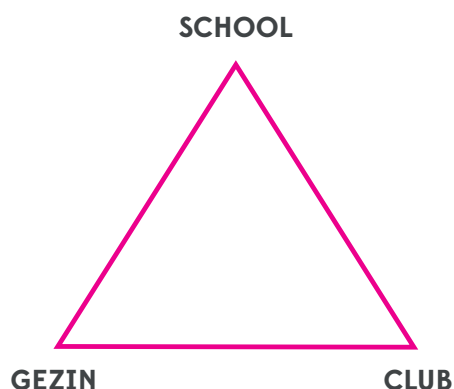
Tot slot is er wekelijks een leuke challenge om thuis samen met andere gezinsleden te voetballen. Op deze manier willen wij de omgeving van het meisje bij de sessies betrekken en ook bij hen draagvlak creëren om het meisje te laten voetballen.

Omdat het boekje dus steeds heen en weer zal gaan tussen thuis en de sessies op school, is het fijn als de meisjes er tijdig aan herinnerd worden hun boekje weer mee te brengen. Wellicht is er ruimte om een-op-een eens samen met de meisjes door hun boekje te bladeren. Na een aantal lessen is er al veel gedaan en heb je genoeg om samen te bespreken. Dit kan natuurlijk ook met het complete groepje tegelijk worden gedaan. *Vraag hun in dit gesprek ook eens naar de vrienden van Eef: zijn dit jongens of meisjes? Waarom denken de meisjes dat?

Om gelijkheid tussen meisjes en jongens te creëren en vooroordelen weg te nemen, is gekozen voor neutrale namen, waardoor de personages uit het verhaal zowel een jongen als een meisje kunnen zijn. Het is aan de meisjes zelf hoe zij dit interpreteren. Wellicht hebben zij hier nog helemaal niet bij stilgestaan. En maakt het ook eigenlijk uit of het jongens of meisjes zijn, of gaat het om de vriendschap?

**Mocht het bovenstaande al in een klasgesprek aan bod zijn geweest, dan kan dit hier uiteraard worden weggelaten.*

Door ook in de klas tijdens het project stil te staan bij de sessies, creëren we een fijne driehoek tussen school, thuis en de voetbalcoach en kunnen we de meisjes optimaal ondersteunen en begeleiden bij hun eerste stappen in het voetbal.



THEMAWEEK VOETBAL

BIJ JOU OP SCHOOL

Nog niet klaar met voetballen? Voor wie graag nog meer wil doen met deze fijne sport en echt praktisch en actief aan de slag wil gaan, bieden wij een compleet themapakket vol activiteiten en materialen om de hele school een week lang onder te dompelen in voetbal.

Dus zijn jullie enthousiast en hebben jullie zin in een sportieve, gezellige week?

Neem een kijkje en meld je snel aan!



Voetbal niet voor meisjes?

Ik trek er mij geen bal van aan.

- Ervaren meisjes een drempel wanneer ze thuis vertellen dat ze willen gaan voetballen?
- Waarom is er een onderscheid tussen vrouwen- en mannenvoetbal?
- Moeten meisjes spelen met een roze bal?





FUTBALISTA @school

EINDTERMEN EN LEERPLANDOELLEN



COLOFON

Tekst: Bertine van Spijk

Tekeningen: NoZZman

Illustratieverantwoording: Adobe Stock, Shutterstock

Eindredactie: Jan Vangansbeke

Vormgeving: Els Vandervoort

© 2024 Plantyn Studio

Verantwoordelijke uitgever: Plantyn

PO0012622

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.
www.plantyn.be

EINDTERMEN

Lichamelijke Opvoeding > Eindtermen

1. LICHAAMELIJKE OPVOEDING - MOTORISCHE COMPETENTIES

- Zelfredzaamheid in kind-gerichte bewegingssituaties
 - Lichaams- en bewegingsbeheersing
- 1.1 De leerlingen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
- Verantwoord en veilig bewegen
- 1.4 De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
- 1.5 De leerlingen kennen en gebruiken hun voorkeurzijde om te wenden en te draaien rond de lengteas.
- 1.6° De leerlingen tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
- Rustervaringen
- 1.7 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spieren.
- 1.9 De leerlingen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.
- 1.15 De leerlingen kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.

Spel en sportspelen

- 1.17 De leerlingen beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.
- 1.18 De leerlingen kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen.
- 1.19 De leerlingen kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.
- 1.20 De leerlingen kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.
- Klein-motorische vaardigheden in gevarieerde situaties
- 1.26 De leerlingen kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- Oplossen van kind-aangepaste bewegingsproblemen
- 1.28° De leerlingen kunnen geconcentreerd bezig zijn met een bewegingstaak.
- 1.29 De leerlingen zoeken zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem.
- 1.30 De leerlingen kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen.

- 1.31 De leerlingen zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden.
- 1.32° De leerlingen zijn bereid zichzelf vragen te stellen over hun aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en willen op basis hiervan een aanpak (bij)sturen.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren

2. LICHAAMELIJKE OPVOEDING - GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL

- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 2.2° De leerlingen ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 2.3° De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het lange-termijn effect ervan.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 2.5. De leerlingen kennen mogelijke vormen van rollend en/of glijdend materiaal en weten er veilig mee om te gaan.

3. LICHAAMELIJKE OPVOEDING - ZELFCONCEPT EN HET SOCIAAL FUNCTIONEREN

- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.1° De leerlingen zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.2° De leerlingen kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.3° De leerlingen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.4 De leerlingen kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.5° De leerlingen tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.6° De leerlingen zien ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf in en zetten ze recht.
- 1.33 De leerlingen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen
 - 3.7 De leerlingen kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.

Sociale Vaardigheden > Leergebiedoverschrijdende eindtermen

1. SOCIALE VAARDIGHEDEN - DOMEIN RELATIEWIJZEN

1. Relatiewijzen
- 1.2 De leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.
- 1.6 De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.
- 1.7 De leerlingen kunnen zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.
- 1.9 De leerlingen kunnen ongelijk of onmacht toegeven, kritiek beluisteren en eruit leren.

2. SOCIALE VAARDIGHEDEN - DOMEIN GESPREKSCONVENTIES

2. De leerlingen kunnen in functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
3. Sociale vaardigheden - Domein samenwerking
3. De leerlingen kunnen samenwerken met anderen, zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

LEERPLANDOELN KOV

Motorische en zintuiglijke ontwikkeling

LEERUITKOMST

Ik beschik over voldoende (psycho)motorische en zintuiglijke basisvaardigheden om zelfredzaam te functioneren.

ZINTUIGLIJKE ONTWIKKELING

Ik kan mijn zintuigen optimaal gebruiken.

MZzo2 Adequaat reageren op zintuiglijke impulsen

LICHAAMS- EN BEWEGINGSPERCEPTIE

Ik ken mijn lichaam en beschik over een goede lichaamscoördinatie.

MZlb3 Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen

MZlb5 Bewegen op en rond de lichaamsassen

MZlb6 De voorkeurslichaamszijde, -bewegingsrichting en -bewegingsrotatie aanvoelen en deze efficiënt gebruiken

MZlb7 Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren

OMGAAN MET BEWEGINGSRUIMTE EN -TIJD

Ik kan mijn bewegingen afstemmen op tijd en ruimte.

MZrt1 Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen

MZrt2 De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp

MZrt3 Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen

GROOTMOTORISCH BEWEGEN

Ik beweeg vlot en behendig.

MZgm2 Een voorwerp in beweging brengen en/of houden

MZgm7 Zich lopend verplaatsen en daarbij

De basisbeweging ontwikkelen (0 - 2,5)

Lage, opeenvolgende hindernissen overschrijden

Loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand

MZgm9 Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen

MZgm12 Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen

Ontwikkeling van een innerlijk kompas

LEERUITKOMST

In dialoog met de a/Andere(n) leer ik mezelf en waartoe ik word uitgenodigd kennen. Ik kan richting geven aan mijn leven. Ik reageer veerkrachtig.

IDENTITEIT

Ik ontdek wie ik ben, waartoe ik word uitgenodigd en wie ik wil worden in een groter geheel. Ik durf en mag mezelf zijn.

- IKid1 Basisvertrouwen ontwikkelen
- IKid2 Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen
- IKid3 Zichzelf worden in verbondenheid met anderen

VEERKRACHT

Ik geloof in mijn ontwikkelkracht en kan genieten. Ik ben op een passende manier weerbaar. Ik geloof dat ik ondanks tegenslag en ontmoediging steeds weer kan opstaan.

- IKvk1 Plezier beleven en voldoening ervaren bij spelen, leren en leven

LEERPLANDOELEN GO!

Leerjaar 1 en 2

BELANGSTELLING TONEN VOOR BEWEGEN

- 6.1.1.2 Verkennen speels bewegingsmogelijkheden van eigen lichaam en bewegingsmogelijkheden met materiaal.
- 6.1.1.3 Tonen hoe ze diverse bewegingssituaties persoonlijk ervaren.

EIGEN GRENZEN ONTDEKKEN

- 6.1.1.4 Geven eigen mogelijkheden en begrenzingen aan.
- 6.1.1.5 Verleggen hun behendigheidsgrens.
- 6.1.1.6 Durven eigen bewegingsvormen en behendigheden te tonen.

OPDRACHTEN AFWERKEN

- 6.1.1.7 Zijn geconcentreerd bezig met een bewegingsprobleem of -taak.
- 6.1.1.8 Zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.

HULP VRAGEN

- 6.1.1.9 Schatten in of er hulp nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.

AFSPRAKEN MAKEN

- 6.1.1.12 Accepteren een verplichte groepsindeling.
- 6.1.1.13 Spreken rollen of taken af en handelen ernaar.

OMGAAN MET ELKAAR

- 6.1.1.17 Uiten zich op een sociaal aanvaarde wijze bij het samen bewegen.
- 6.1.1.18 Communiceren in een spel op een sociaal aanvaarde wijze.
- 6.1.1.19 Moedigen elkaar aan.
- 6.1.1.20 Waarderen inspanningen van anderen.
- 6.1.1.22 Houden respectvol rekening met de lichaamskenmerken, de mogelijkheden en de beperkingen van anderen.
- 6.1.1.23 Zijn bereid met iedereen samen te bewegen.

FAIR PLAY

- 6.1.1.26 Gaan positief om met winnen en verliezen.
- 6.1.1.28 Nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.
- 6.1.1.29 Reflecteren op lichamelijke effecten van fysieke activiteiten.
- 6.1.1.30 Reflecteren vooraf en/of achteraf op het bewegingsverloop.
- 6.1.1.31 Reflecteren op de moeilijkheidsgraad van een bewegingsactiviteit.
- 6.1.2.1 Schakelen over op een meer ontspannen houding of beweging na een beweging die grote inspanning vraagt.
- 6.1.2.10 Tonen de bereidheid om fysieke inspanningen te leveren.
- 6.1.2.11 Tonen een positieve houding ten aanzien van fysieke activiteiten.

- 6.1.2.12 Geven aan dat beweging een gunstig effect heeft op de gezondheid, zowel op korte als op lange termijn.
- 6.1.2.13 Geven enkele mogelijkheden aan om buiten de les lichamelijke opvoeding te bewegen en een sport te beoefenen.
- 6.2.1.1 Ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten.
- 6.2.1.2 Ontwikkelen vormspanning via bewegingsopdrachten.
- 6.2.1.3 Oefenen hun lenigheid via bewegingsopdrachten.
- 6.2.1.4 Houden een fysieke inspanning een tijdlang vol.
- 6.2.1.5 Ontwikkelen hun uithoudingsvermogen via bewegingsopdrachten.
- 6.2.1.6 Ontwikkelen hun snelheid via bewegingsopdrachten.
- 6.2.1.8 Ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie.
- 6.2.1.9 Voeren gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uit.
- 6.2.1.10 Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten.
- 6.2.2.2 Geven een gepast bewegingsantwoord op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels.
- 6.2.2.3 Analyseren bewegingssituaties en zoeken creatieve oplossingen voor bewegingsproblemen.
- 6.2.2.4 Passen verworven bewegingsprincipes toe in andere bewegingssituaties.
- 6.2.2.5 Zetten in functie van een bewegingsprobleem zelfstandig materiaal in.

LICHAAMSOPBOUW EN -HOUDINGEN

- 6.2.3.3 Passen hun lichaamshouding aan de bewegingssituatie aan.
- 6.2.3.4 Gebruiken de zijkanten van het lichaam en bewegen zijwaarts.
- 6.2.3.5 Houden rekening met de mogelijkheden en beperkingen van de eigen lichaamsopbouw, de lichaamsgrenzen en de lichaamsverhoudingen bij het bewegen.

LATERALITEIT EN VOORKEURSLICHAAMSIJDE

- 6.2.3.7 Boots asymmetrische houdingen en bewegingen na.
- 6.2.3.8 Tonen een duidelijke voorkeur voor de linker- of rechterhand of -voet.
- 6.2.3.9 Tonen hun voorkeurhand of -voet wanneer er expliciet naar gevraagd wordt.
- 6.2.3.12 Zetten gepast hun linker- en rechterhand of -voet in (bv. actiehand en ondersteunende hand, afstootbeen en zwaaibeen).
- 6.2.3.13 Gebruiken hun voorkeurszijde bij het wenden en draaien rond hun lengteas.
- 6.2.3.16 Nemen met meerdere een plaats in en houden daarbij rekening met de ruimtelijke begrenzingen.
- 6.2.3.17 Vinden snel een afgesproken plaats terug.
- 6.2.3.18 ewegen in een aangegeven richting (bv. voorwaarts, schuin ...).
- 6.2.3.19 Kiezen in eenvoudige bewegingssituaties de meest efficiënte bewegingsrichting.
- 6.2.3.21 Schatten een afstand in en overbruggen die (bv. door springen, klauteren, mikken ...).
- 6.2.3.22 Houden tijdens het bewegen rekening met plaatsaanduidingen.
- 6.2.3.23 Stoppen, richten en wijzigen de eigen bewegingsbaan afhankelijk van vaste en bewegende voorwerpen en/of andere leerlingen.
- 6.2.3.24 Handelen juist op aangeven van ruimtebegrippen (positie, afstand, richting).
- 6.2.3.27 Passen hun beweging aan het tempo van bewegende voorwerpen of personen aan (bv. even snel als of sneller dan de bal rolt stappen).
- 6.2.3.29 Passen hun beweging aan een vooropgestelde duur aan (bv. sneller stappen wanneer er minder tijd is).
- 6.2.3.30 Reageren snel met een eenvoudig bewegingsantwoord op auditieve, visuele en tactiele signalen.
- 6.2.3.31 Selecteren de relevante prikkel onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen.
- 6.2.4.4 Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van aan hun leeftijd aangepast sport- en spel materiaal.

ROLLEN

6.2.5.46 Rollen of schuiven gericht een speelvoorwerp (bv. bal, pittenzak, ring...) met één hand naar een vast doel (bv. netdoel, stilstaande medespeler, hoepel...).

WERPEN EN VANGEN

6.2.5.48 Werpen een speelvoorwerp zo ver mogelijk weg.

6.2.5.49 Werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een vast doel.

6.2.5.50 Vangen een speelvoorwerp stilstaand op verschillende manieren.

6.2.5.51 Werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een bewegend doel (medespeler, rollende bal...).

6.2.5.52 Vangen een speelvoorwerp in beweging op verschillende manieren.

TRAPPEN

6.2.5.57 Trappen een speelvoorwerp zo ver mogelijk weg.

6.2.5.58 Trappen vanuit stilstand of beweging een speelvoorwerp gericht naar een vast doel.

6.2.5.59 Trappen vanuit stilstand of beweging een speelvoorwerp gericht naar een bewegend doel.

DRIBBELEN (MET HANDEN OF VOETEN) EN DRIJVEN (MET SLAGMATERIAAL)

6.2.5.60 Houden een speelvoorwerp op verschillende manieren dribbelend in beweging.

SPORT- EN SPELVORMEN

6.2.5.65 Kennen elementaire tactische principes en passen deze toe.

TREFSPELEN

6.2.5.68 Trachten bij een trefspel binnen eenzelfde speelveld tegenspelers te treffen met een speelvoorwerp en het speelvoorwerp te ontwijken (bv. jagerbalspelen).

6.2.5.69 Trachten bij een trefspel in een gescheiden speelveld tegenspelers te treffen met een speelvoorwerp en het speelvoorwerp te ontwijken of tegen te houden (bv. trefbalspelen).

LEERPLANDOELEN OVSG

Sociaal-relatieve competenties

SOCIAAL ENGAGEMENT (TRANSVERSAAL)

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.13: In concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen en erover praten.
- B.14: Onder begeleiding reflecteren over de invloed van het eigen handelen, voelen en denken t.o.v. leeftijdsgenoten en indien nodig bijsturen.
- B.15: Anderen aanmoedigen, complimenten maken en schouderklopjes geven.
- B.18: Op gepaste wijze reageren op de feedback van anderen.
- B.19: De talenten van anderen bevestigen.

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.26: In functionele situaties een aantal verbale en niet-verbale gespreksconventies naleven.
 - Actief luisteren en het zelf spreken evenwichtig afwisselen.
 - Op elkaar inspelen (verbaal/non-verbaal) en niet naast elkaar praten.
 - Duidelijk hoorbaar praten en met een zekere expressiviteit spreken.
 - Elkaar laten uitspreken.
 - Nagaan of anderen wel goed begrepen werden.

WEERBAARHEID (TRANSVERSAAL)

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.4: In een groepsgesprek duidelijk hoorbaar het woord durven nemen.
 - Hulpmiddelen durven inschakelen om te communiceren met anderen.

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.10: Weerstaan aan groepsdruk en weten dat ze mogen zijn wie ze zijn.
- B. 11: Zich weerbaar kunnen opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.

OPLOSSINGSGERICHT OMGAAN MET CONFLICTSITUATIES (TRANSVERSAAL)

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.12: Op een gepaste manier kritiek uiten ten aanzien van anderen of van bepaalde situaties.

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.15: Begrijpen dat een meningsverschil niet tot ruzie hoeft te leiden.

Gezondheid

LICHAAMS- EN BEWEGINGSPERCEPTIE

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.19: In het bewegen tonen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en intuïtief rekening houden met de lichaamsverhoudingen.
- B.17: In taken waar tweehandigheid vereist is een duidelijke taakverdeling in gebruik van linker en rechterhand (-voet).

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.21: Tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.
- B.22: Kennen hun voorkeurshand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.

KLUSCE-BEWEGINGSCOMPETENTIES ONTWIKKELEN

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.13: Ervaren dat bewegingen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht vragen.

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.15: Kracht, lenigheid, uithouding, snelheid (KLUS) en spierspanning ontwikkelen om de motorische competenties te bereiken.
- Voldoende uithouding ontwikkelen om aan activiteiten met hoge intensiteit deel te nemen.
- B.16: Coördinatie en evenwicht (CE) ontwikkelen om de motorische competenties te bereiken.

LICHAAMS- EN BEWEGINGSORGANISATIE

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.13: De eigen bewegingsbaan stoppen, richten of wijzigen afhankelijk van bewegende objecten of andere bewegers.
- B.14: Bij het bewegen rekening houden met plaatsaanduidingen.
- B.15: Reageren op een afgesproken signaal als men in beweging is.
- B.16: Eenvoudige verplaatsingsvormen op snelheid uitvoeren.
- B.18: De meest efficiënte bewegingsrichting kiezen in eenvoudige bewegings- en spelsituaties.
- B.19: De plaats en afstand van materialen bij een bewegingsspel inschatten.

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.23: Strategisch positie kiezen in functie van de eigen mogelijkheden.
- B.24: Strategisch positie kiezen in functie van spel.
- Strategisch positie kiezen in functie van de afstand tot lijnen, objecten en toestellen.
 - Strategisch positie kiezen in functie van de afstand tot andere personen.

GROOT-MOTORISCHE COMPETENTIES: BASISBEWEGINGEN

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.25: Een fysieke inspanning een tijdlang volhouden.
- B.28: Geleerde bewegingsprincipes toepassen in andere bewegingssituaties.
- B.38: Hun voorkeurshand en -voet spontaan gebruiken. (vb. bij afstoten, afzetten, grijpen, hangen, trekken en steunen).

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.43: Hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
 - Hun loopstijl en looptempo zoals sprinten, duurlopen, aanlopen naargelang de afstand aanpassen.
- B.45: Voorkeurshand en -voet efficiënt gebruiken om bewegingsopdrachten uit te voeren.

GROOT-MOTORISCHE COMPETENTIES: BEWEGINGEN BIJ SPORT EN SPEL

FASE 2: 5-6 JARIGEN (LEERPLICHTIGE KLEUTERS EN EERSTE LEERJAAR)

- B.10: Een speelvoorwerp in een spel- of bewegingssituatie vangen.
- B.12: Een gepast bewegingsantwoord geven op eenvoudige speltaken, bewegingsopdrachten, afspraken en regels.
- B.14: Een speelvoorwerp op verschillende manieren dribbelend in beweging houden.
 - Verschillende soorten ballen of ballonnen dribbelend in beweging houden.
- B.17: Ervaren dat je sport- en spelmateriaal op verschillende manieren kunt manipuleren.
 - Een bal bovenhands of onderhands werpen, toetsen ...
 - Een hoepel slingeren.
- B.18: Vanuit stilstand of beweging een speelvoorwerp gericht naar een vast doel werpen of trappen.
- B.19: Een speelvoorwerp op verschillende manieren drijvend in beweging houden.
- B.21: In verschillende spelsituaties tactische elementen en spelregels ervaren.
 - Tactische elementen ervaren bij tref-, doel- en loopspelen ...
 - Spelregels ervaren bij tref-, doel- en loopspelen ...

FASE 3: 7-9 JARIGEN (2DE, 3DE EN 4DE LEERJAAR)

- B.23: Vanuit stilstand of beweging een speelvoorwerp gericht naar een bewegend doel trappen.
- B.24: Spontaneïteit, expressiviteit en echtheid tonen op sociaal aanvaardbare wijze.
 - Vreugde tonen bij overwinning zonder de tegenpartij te kleineren of te bespotten.
 - Na een wedstrijd elkaar een hand geven.
 - Zich in spel en beweging uitleven.
- B.25: Efficiënt gebruiken van voorkeurshand- of voet in verschillende spelsituaties.
- B.26: Motorische basisbewegingen combineren in gevarieerde bewegingssituaties.
 - Dribbelen en trappen naar een doel.
 - Werpen en mikken naar hoepel.
 - Lopen en springen over een hindernis.
- B.27: Op verschillende manieren met verschillende voorwerpen werpen.
- B.28: Specifieke bewegingsvaardigheden en grepen toepassen bij het uitvoeren van (sport)spelen.
 - Sportspelen zoals 'tussen twee vuren', 'trefbal', 'schipper mag ik overvaren' ... spelen.
- B.29: Elementaire tactische principes kennen, kunnen toepassen bij sport- en spelsituaties en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.
 - Lijn- en terugslagspelen, tref- en doelspelen, loop- en tikspelen ... tactisch spelen.

B.30: Zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.

- Bij honkbal de verschillende rollen opnemen: werper, vanger, binnenvelders, buitenvelders ...

B.31: Uit een veelheid van sensorische prikkels gepast reageren op de relevante prikkel tijdens sport- en spelsituaties.

B.32: De mogelijkheden kennen om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeur sport te beoefenen.

- Enkele mogelijkheden aangeven, buiten een sportvereniging, om buitenschools te bewegen en een sport te beoefenen.
- Kennismaken – in samenwerking met de sportdienst van de gemeente – met de verschillende sportverenigingen nabij de school.