

Eindtermen LICHAMELIJKE OPVOEDING – *basisonderwijs steinerschool*

1. Lichaams- en bewegingsbeheersing

Lichaamsbesef

De kinderen

- LO 1 kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
- LO 2 kennen hun voorkeurszijde om te wenden en te draaien rond de lengteas en kunnen die ook gebruiken.
- LO 3* zijn bereid beide lichaamszijden te gebruiken om te wenden en te draaien rond de lengteas.
- LO 4* tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en -beperkingen.

Complexe lichaams- en bewegingsorganisatie

De kinderen

- LO 5 kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.
- LO 6 kunnen verschillende basisbewegingen aaneenschakelen.
- LO 7 kunnen verschillende basisbewegingen tegelijk combineren.
- LO 8 kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren.

Variante vormen van grootmotorische basisbewegingen, al dan niet gebruik makend van toestellen

De kinderen

- LO 9 kunnen balanceren op de grond en op diverse soorten toestellen.
- LO 10 kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen.
- LO 11 kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
- LO 12 kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.
- LO 13 kunnen aan een toestel draaibewegingen rond de breedteas uitvoeren.
- LO 14 kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen.
- LO 15 kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
- LO 16 kunnen hoog- en verspringen.
- LO 17 kunnen op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.

Klein-motorische vaardigheden

De kinderen

- LO 18 kunnen klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties voldoende nauwkeurig gedoseerd en ontspannen uitvoeren.
- LO 19 kunnen de functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.

Spel en sportspelen

De kinderen

- LO 20 beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.
- LO 21 kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen.
- LO 22 kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.
- LO 23 kennen elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.
- LO 24 passen de afgesproken spelregels toe en aanvaarden de sancties bij overtredingen. (SV 9)

Vorm en ritme (MV 48 - 54*)

De kinderen

- LO 25 kunnen bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme. (LL 1)
- LO 26 kunnen een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen achter elkaar) onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren. (LL 1)
- LO 27 kunnen diverse bewegingsvormen uitvoeren die uitdrukking verlenen aan thema's en inhouden uit onder meer
 - muziek;
 - gesproken taal;
 - vormen en figuren. (LL 1)
- LO 28 zijn daarbij in staat om zich in diverse situaties en personages in te leven (LL 1)

Bewegen in verschillende milieus

De kinderen

- LO 29 bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur. (WO 83* met betrekking tot hun omgeving - SV 3*, SV 4)
- LO 30 voelen zich veilig in het water: (LL 12*, SV 4)
 - zij kunnen zwemmen;
 - zij kunnen zich spelend bewegen in het water.

Houding inzake kind-eigen bewegingssituaties. (LL 5, LL 9*, SV 7)

De kinderen

- LO 31 zoeken zelfstandig naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem. (SV 10)
- LO 32 kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen.
- LO 33 zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden. (SV10)

2. Verantwoord en veilig bewegen

De kinderen

- LO 34 kunnen veiligheidsafspraken naleven. (SV 3*, SV 9)
- LO 35 kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren. (SV 3*, SV 11)
- LO 36 kunnen in een voor hen overzichtelijke noodsituatie hulp inroepen of zelf helpen en zijn bereid zich te laten helpen ingeval van pijn. (zie WO Gezondheid, levensstijl en verkeer: WO 40 t.e.m. WO 47) (SV 3*, SV 14)
- LO 37* hebben noties over de eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.
- LO 38* ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning in functie van het bereiken van de motorische competenties.
- LO 39* beleven voldoening aan fysieke inspanningen en behouden hun enthousiasme en een streven naar verdere ontwikkeling en beoefening van motorische vaardigheden.
- LO 40* beseffen de betekenis van oefenen en zijn bereid te oefenen.(LL 6, LL 8*)
- LO 41* zijn bereid om afhankelijk van de situatie een sfeer van rust te creëren of handelend op te treden en kunnen het niet-verbale gebruiken en terughouden. (MV 39 - 44*, LL 7*, SV 6-8)
- LO 42 kennen de gedragsregels en gewoonten van de school voor gezonde voeding, levensstijl en hygiëne. (SV 3*)
- LO 43* zijn bereid een positieve waarde toe te kennen aan dit gedrag. (WO 40 en WO 41*, SV 3*)
- LO 44 kennen mogelijke vormen van rollend en/of glijdend materiaal en weten er veilig mee om te gaan.(SV 3*)

3. Beweging als persoonlijkheidsontwikkeling en sociaal gebeuren

De kinderen

- LO 45* kunnen hun wilskracht doelgericht gebruiken en tonen dit doordat
 - zij bereid zijn een opdracht vol te houden en af te werken;
 - zij een aanvaarde taak volledig kunnen uitvoeren;
 - zij bereid zijn te oefenen en de functie en zin van het oefenen kunnen ervaren. (LL 13*)
- LO 46* tonen hun concentratievermogen en fantasie door middel van beheerste bewegingen.(LL13*)
- LO 47 ontwikkelen een sociaal gevoel en tonen dit (SV 13*)
 - doordat zij tijdens de bewegingssituaties de anderen kunnen waarnemen en ook bereid te zijn de ander waar te nemen (SV 1, SV 5)
 - doordat zij met iedereen kunnen en willen samenwerken om een gezamenlijk doel te bereiken, waarbij zij hun eigen inspanning en die van de anderen leren inschatten en waarderen in functie van het gezamenlijk doel (SV 4, SV 5, SV 6, SV 8, SV 12)
 - doordat zij kunnen helpen en bereid zijn zich waar nodig te laten helpen (SV 3*, SV 14)
 - doordat zij zich kunnen aanpassen aan regels (SV 9)
 - doordat zij anderen ruimte geven zodat iedereen zinvol kan deelnemen.(SV2*)
- LO 48* kunnen deelnemen aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play. (SV 9)
- LO 49* kunnen zich spontaan en echt gedragen op een sociaal aanvaardbare wijze. (SV 15)
- LO 50* zijn bereid ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf te zien en recht te zetten (SV 15)
- LO 51 kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.
- LO 52 kunnen kenbaar maken dat bepaalde oefeningen of bewegingen hen moeilijk vallen of als onaangenaam ervaren worden (SV 1)
- LO 53 kunnen in een spelsituatie voor zichzelf opkomen en aangeven zelf bij het spel betrokken te willen worden (SV 2*)