
LEERPLAN

CLUSTER BEWEGING

EURITMIE/LICHAMELIJKE OPVOEDING

2019 /

Voorwoord

Voor u ligt het leerplan waar wij het afgelopen jubileumjaar (2019) hard aan hebben gewerkt. Het schrijven van een leerplan hebben wij als Rotterdamse bovenbouw niet gezien als een doel op zich. De ervaring leert immers, dat in ons dagelijkse werk weinig gebruik wordt gemaakt van zo'n papieren of digitaal boekwerk. Toch hebben we ons afgelopen jaar opnieuw bezig gehouden met het formuleren van wat we op school doen en waarom.

Alles wat wij op school aanbieden, willen we in dienst stellen van de ontwikkeling van de leerling. Door ons gezamenlijke werk aan het leerplan zijn we ons weer (en meer) bewust van onze doelen op korte en langere termijn. Het telkens maar verbinden met het waarom en het hoe in ons werk helpt ons om betere leraren te worden en om de aan ons toevertrouwde jonge mensen beter te begeleiden.

Het uiteindelijke schriftelijke resultaat is niet meer dan een neerslag van een gezamenlijk werkproces. Het is het uitgangspunt voor gesprek en uitwisseling tussen secties in teams en clusters dat in vergaderingen en tijdens gezamenlijke studiedagen werd gedaan. Het fundament van de vrijeschoolpedagogie is een omvangrijke en diepgaande menskunde, die zijn wortels heeft in de antroposofie van Rudolf Steiner. Hieruit worden alle vormen, zoals het periode-onderwijs, de kunstzinnige vakken en de eurytmie afgeleid. Ook de methodisch-didactische kenmerken, zoals de ontwikkelingsfasen en de leerstofinhouden, de ontwikkeling van cognitieve, emotionele en de wilscompetenties zijn geworteld in het beeld van de zich ontwikkelende mens.

In de vrijeschoolpedagogie worden de doelen in principe niet voorgeschreven door een instantie buiten het kind om. In plaats daarvan worden ze ontleend aan het onderzoek naar de menselijke natuur en diens ontwikkeling. Ze worden afgelezen aan de natuur van het kind, dat wil zeggen ten eerste aan de algemene wetmatigheden van de ontwikkeling van het kind en ten tweede aan de individuele situatie daarvan in het afzonderlijke kind.

Rudolf Steiner roept zijn eerste leraren op om zich steeds meer in de menskundige inzichten in te leven tot je als leerkracht aan een grens komt: de grens waar de inzichten over de ontwikkeling van het kind zo aanstekelijk worden en zoveel enthousiasme oproepen dat je vervuld raakt van de impuls om vanuit deze inzichten als leraar werkzaam te willen zijn. Als je bij deze grens komt, dan wordt je als leraar zagezegd opnieuw geboren. Dat lukt natuurlijk niet altijd, maar vele pogingen daartoe heb ik de afgelopen tijd bij vele leraren mogen ervaren.

Omdat wij geworteld willen zijn in de maatschappij, hebben wij ons daar ook toe te verhouden. Dat heeft zijn weerslag in documenten als PTA en studiewijzers, hoewel de inhoud van dit leerplan daarvan niet losstaat. Steeds kijken naar waar de inhoud aansluit en bijdraagt aan de ontwikkeling van de jonge mens is hierbij een belangrijk uitgangspunt. Het is aan ons als leraren om iedere dag opnieuw de verbinding met de vrijeschool-uitgangspunten te gaan en zelf een scholingsweg te gaan. Hoe mooi het leerplan ook geschreven is en hoe trots we ook mogen zijn dat dit nu opnieuw is gedaan, uiteindelijk gaat het er om wat ieder van ons ermee doet in zijn lessen in het contact met de leerlingen.

Sebastiaan Cooman
Rotterdam, december 2019

Inleiding

In het afgelopen jaar heeft het hele college zich gewijd aan het opnieuw schrijven van het leerplan. Wij hebben ons hierbij gebaseerd op het leerplan dat we voor het eerst op schrift stelden in 2010. Het leerplan dat we nu presenteren, is anders opgebouwd. We hebben ervoor gekozen om van vakken uit te gaan in plaats van de leerjaren. De vakken zijn vervolgens geclusterd in: talen, exact, gamma, kunst, beweging en vensteruren/loopbaanoriëntatie. Ieder cluster heeft zijn eigen reader. Een beschrijving van de leeftijdsfasen zal in iedere reader aan de beschrijvingen per vak vooraf gaan. Het is ons dit keer gelukt om het onderdeel: doelen uit te breiden. We hebben in het format dat de vakken gebruikt hebben, onderscheid gemaakt tussen vakgerichte doelen en ontwikkeldoelen. Het laatste zorgt voor een koppeling tussen leeftijdsfase en het vak in een bepaald leerjaar. Daarnaast hebben we een eerste verkenning gemaakt rondom omgaan met verschillen.

Het schrijven van het leerplan was voor ons college een grote inspanning. We hebben gemerkt dat het verwoorden van wat we in de lessen doen lastiger is dan we doorgaans denken. Het format kon daarin vaak als een keurslijf ervaren worden. Het is een grote prestatie dat het, ondanks alles wat op ons afgekomen is gedurende het schooljaar, het toch gelukt is om woorden te geven aan wat doen en waarom we het doen. Het leerplan kan nu gebruikt worden door iedereen die bij ons op school werkt. Ook mag het door andere bovenbouwen van de vrijeschool geraadpleegd worden. Wij ervaren dat we met dit werk ons steentje bijdragen aan de landelijke beweging die dit jaar 100 jaar bestaat. De komende jaren staat leerplan deel 2 op ons verlanglijstje. Het zal een bundel zijn van artikelen, studies en delen uit boeken die gaan over het antroposofisch mensbeeld, de leeftijdsfasen, het periode-onderwijs enzovoort. Deel 2 zal inzichtelijk maken wat het fundament van ons leerplan is. We willen deel 2 gaan gebruiken als studiemateriaal en achtergrond informatie ten behoeve van de scholing van de docenten.

Een volgende stap die wij in het college in de pedagogische vergaderingen zullen zetten, is het bestuderen van de menskunde. Daar willen wij drie jaar voor uittrekken. De menskunde wekt de opvoeder in ons en kan het leerplan leven inblazen. Na 100 jaar vrijeschool gaat het immers niet om een afzwakking van de oorsprong, maar juist om een intensivering van de impuls. Middels het werken met het leerplan en het bestuderen van de menskunde willen wij aan deze intensivering gewicht en vorm geven.

Marieke Cooman
Leerplancoördinator

De leerplangroep die het tot stand komen van het leerplan begeleid hebben, bestond uit: Sebastiaan Cooman, Suzanne Verveer, Jan Putkamer, Madelein van Woggelum, Laura Vink, Niels Geleijnse, Rogier van Veen en Marieke Cooman

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inleiding	3
Inhoudsopgave	4
Leeftijdscfasen.....	8
7 ^e leerjaar	8
8 ^e leerjaar	8
9e leerjaar	9
10 ^e leerjaar	9
11 ^e leerjaar	10
12 ^e leerjaar	11
Het vak euritmie in de bovenbouw.....	12
VAK: Euritmie	13
Leerjaar: 7	13
Vakles.....	13
Niveau vmbo/havo/vwo.....	13
VAK: Euritmie	14
Leerjaar: 8.....	14
Vakles.....	14
Niveau: VMBO/HAVO/VWO	14
VAK: Euritmie	15
Leerjaar: klas 9	15
Vakles.....	15
Niveau VMBO/HAVO/VWO	15
VAK: Euritmie	16
Leerjaar: klas 10	16
Vakles.....	16
Niveau VMBO/HAVO/VWO	16
VAK: Lichamelijke Opvoeding	18
Leerjaar: 7	18
Vakles: Atletiek	18
Niveau: alle niveaus.....	18
VAK: Lichamelijke Opvoeding	19
Leerjaar: 7	19
Vakles: Doelspelen: Basketbal	19
Niveau: alle niveaus.....	19

VAK: Lichamelijke Opvoeding	20
Leerjaar: 7	20
Vakles: Slag- en Loopspelen: Softbal	20
Niveau: alle niveaus	20
VAK: Lichamelijke Opvoeding	21
Leerjaar: 7	21
Vakles: Terugslagspelen: Volleybal	21
Niveau: alle niveaus	21
VAK: Lichamelijke Opvoeding	22
Leerjaar: 7	22
Vakles: Turnen	22
Niveau: alle niveaus	22
VAK: Lichamelijke Opvoeding	23
Leerjaar: 7	23
Vakles: Zelfverdediging: Judo	23
Niveau: alle niveaus	23
VAK: Lichamelijke Opvoeding	25
Leerjaar: 8	25
Vakles: Atletiek	25
Niveau: alle niveaus	25
VAK: Lichamelijke Opvoeding	26
Leerjaar: 8	26
Vakles: Doelspelen: Rugby	26
Niveau: alle niveaus	26
VAK: Lichamelijke Opvoeding	27
Leerjaar: 8	27
Vakles: Doelspelen: Uni-hockey	27
Niveau: alle niveaus	27
VAK: Lichamelijke Opvoeding	28
Leerjaar: 8	28
Vakles: Slag- en Loopspelen: Softbal	28
Niveau: alle niveaus	28
VAK: Lichamelijke Opvoeding	29
Leerjaar: 8	29
Vakles: Terugslagspelen: Volleybal	29
Niveau: alle niveaus	29
VAK: Lichamelijke Opvoeding	30
Leerjaar: 8	30
Vakles: Terugslagspelen: Badminton	30

Niveau: alle niveaus	30
VAK: Lichamelijke Opvoeding	32
Leerjaar: 8	32
Vakles: Turnen	32
Niveau: alle niveaus	32
VAK: Lichamelijke Opvoeding	33
Leerjaar: 8	33
Vakles: Zelfverdediging: Judo	33
Niveau: alle niveaus	33
VAK: Lichamelijke Opvoeding	35
Leerjaar: 9	35
Vakles: Atletiek: Sponsorloop	35
Niveau: alle niveaus	35
VAK: Lichamelijke Opvoeding	36
Leerjaar: 9	36
Vakles: Doelspelen: Voetbal	36
Niveau: alle niveaus	36
VAK: Lichamelijke Opvoeding	37
Leerjaar: 9	37
Vakles: Slag- en loopspelen: Softbal	37
Niveau: alle niveaus	37
VAK: Lichamelijke Opvoeding	38
Leerjaar: 9	38
Vakles: Zelfverdediging: Boksen	38
Niveau: alle niveaus	38
VAK: Lichamelijke Opvoeding	39
Leerjaar: 9	39
Vakles: Turnen	39
Niveau: alle niveaus	39
VAK: Lichamelijke Opvoeding	41
Leerjaar: 10	41
Vakles: Terugslagspelen: Volleybal	41
Niveau: alle niveaus	41
VAK: Lichamelijke Opvoeding	42
Leerjaar: 10	42
Vakles: Atletiek: Zeskamp	42
Niveau: alle niveaus	42
VAK: Lichamelijke Opvoeding	43
Leerjaar: 10	43

Vakles: Doelspelen: Voetbal.....	43
Niveau: vmbo-t.....	43
VAK: Lichamelijke Opvoeding	44
Leerjaar: 10.....	44
Vakles: Doelspelen: Voetbal.....	44
Niveau: havo/vwo.....	44
VAK: Lichamelijke Opvoeding	45
Leerjaar: 10.....	45
Vakles: Slag- en loopspelen: Softbal.....	45
Niveau: havo/vwo.....	45
VAK: Lichamelijke Opvoeding	46
Leerjaar: 10.....	46
Vakles: Terugslagspelen: Volleybal	46
Niveau: alle niveaus	46
VAK: Lichamelijke Opvoeding	47
Leerjaar: 10.....	47
Vakles: Turnen	47
Niveau: alle niveaus	47
VAK: Lichamelijke Opvoeding	49
Leerjaar: 10.....	49
Vakles: Zelfverdediging: Boksen	49
Niveau: alle niveaus	49
VAK: Lichamelijke Opvoeding	50
Leerjaar: 11	50
Vakles: Doelspel: Voetbal en rugby	50
Niveau: havo/vwo.....	50
VAK: Lichamelijke Opvoeding	51
Leerjaar: 11	51
Vakles: Sportoriëntatie	51
Niveau: havo/vwo.....	51
VAK: Lichamelijke Opvoeding	52
Leerjaar: 11	52
Vakles: Terugslagspelen: Volleybal	52
Niveau: havo/vwo.....	52
VAK: Lichamelijke opvoeding	53
Leerjaar: 12.....	53
Vakles : Leiding en organisatie.....	53
Niveau havo/vwo.....	53

Leeftijdsvfasen

7^e leerjaar

Als 12/13-jarige staat de jongere voor de grens van de overgang naar een nieuwe levensfase. De kinderlijke onbevangenheid is nog aanwezig, maar maakt meer en meer plaats voor een toenemende gerichtheid op de wereld. In de verte gloort het licht van de wijde wereld en de leerling wil met al zijn zintuigen verder kijken dan de horizon die de school biedt. Onder invloed van de groei en verharding van het skelet beleeft de leerling het eigen lichaam meer en meer als vreemd. Door de toename van de botsubstantie voelt hij dat de eigen zwaarte, de motoriek verandert. Onder invloed van deze veranderingen krijgt de leerling meer en meer gevoel voor oorzaak-gevolg verbanden. Het causale denken ontstaat.

De werkhouding is doorgaans positief, maar ook feitelijk en praktisch gericht; kwantiteit gaat boven kwaliteit. De leerling vraagt om de vertrouwde, liefdevolle autoriteit van de leraar. De klas is nog een geheel en kan als zodanig worden aangesproken.

Kernbegrippen van deze levensfase:

- Autoriteit van de leraar
- Groeiende belangstelling voor de hedendaagse wereld
- Nieuwsgierigheid
- Praktische benadering
- Ontdekken / uitvinden / experimenteren
- Het 'beeld' werkt nog sterk op de leerling
- Gevoel voor oorzaak en gevolg
- Eigen (oefen)weg gaan, binnen veilige, vaste kaders.
- Eigen weg leren bepalen
- Het gevoelsleven is open en naar buiten gericht
- De wil is aan te spreken via enthousiasme
- Het bieden van structuur en duidelijkheid is belangrijk

8^e leerjaar

De kinderlijke onbevangenheid verdwijnt langzamerhand. De leerling beleeft zichzelf in toenemende mate als individu. Dit gaat gepaard met een groeiend gevoel van distantie, kritiek en innerlijke weerstand tegenover de buitenwereld. De jongere is op weg naar zelfbewustzijn en wil op eigen benen staan. Het waarnemen wordt scherper en preciezer. Het streven naar kennis en rationeel inzicht wordt groter. Hij beleeft genoeg aan zijn ontwaakte oordeelsvermogen en geeft graag zijn mening over van alles en nog wat. Ook sterker wordende stemmingswisselingen duiden erop dat de stap naar de puberteit gemaakt gaat worden. De leerling kan daardoor onzeker worden, zich eenzaam voelen, emotioneel zijn in het oordelen en last hebben van stemmingswisselingen.

Terwijl in het 7^e leerjaar de groep nog als een geheel kan worden beleefd en als zodanig kan worden aangesproken, valt in de loop van het 8^e leerjaar de klas uiteen in kleine groepjes. Oude vriendschappen verdwijnen en nieuwe relaties worden aangegaan. De sociale structuur verandert en vraagt om zorgvuldige begeleiding door de mentor.

Kernbegrippen van deze levensfase:

- Stemmingwisselingen
- Beginnende onzekerheid, eenzaamheid
- Individu
- Groep valt uiteen, nieuwe vriendschappen
- Honger naar feitenkennis.
- Biografieën als inspirerende voorbeelden

9e leerjaar

In het 9^e leerjaar is de jongere zich aan het omvormen. Het eigene van de persoonlijkheid beleeft een transformatie. Hij gaat nu denkend de wereld doorgronden en zich er een eigen mening over vormen. Het vermogen tot redeneren wordt verder ontwikkeld. Er is echter veel onzekerheid en disbalans. Er gaat veel invloed uit van de groep. Het vermogen om echt de eigen positie te bepalen, eigen keuzes te maken en daaraan innerlijke zekerheid te ontleen, vraagt nog om gerichte ontwikkeling. Een ander kenmerk van deze leeftijdsfase is het leven in uitersten. In deze leeftijdsfase wordt in de leerstof humor ingezet als een 'medicijn' dat vele lessen doortrekt. De leerling leert door trial en error: teleurstellingen zetten aan tot actie en aanpassing.

De 9^e-klasser leeft in uitersten: het leven kent pieken en dalen. De eigen gevoelens worden als bijzonder ervaren. Hij zoekt hun eigen positie in de groep. Er is een neiging tot ongenueanceerde uitingen en er is een groot rechtvaardigheidsgevoel. In het denken kan de kennis langzamerhand geordend worden, er kunnen complexere problemen opgelost worden. Er ontstaat oog voor alternatieven en keuzes en een drang om keuzes te maken, maar er is nog te weinig oordeelsvermogen en levenservaring om die keuzes gefundeerd te maken. Er is een verlangen naar zelfstandigheid. De jongere leeft sterk in sympathie en antipathie.

Kernbegrippen van deze levensfase:

- Continu ontdekken van de persoonlijkheid
- Onder invloed van groepsprocessen
- Omgevingsafhankelijk
- Pril, praktisch, combinerend denken
- Kritisch / ongenueanceerd
- Concreet
- Revolutionair
- Zwart-wit tendensen in het gevoels- en denkleven
- Stemmingwisselingen
- Eenzaamheidsgevoel
- Behoeftte aan navolging en het hebben van idolen

10^e leerjaar

Vanaf het 10^e leerjaar krijgt het eigen innerlijke leven meer kracht en vorm. De puberteit is in volle gang en in het innerlijk ontstaat ruimte voor een eigen binnenwereld. Innerlijke motivatie om te leren hoort hierbij, evenals een innerlijke aversie ertegen. De jonge mens begint een zekere objectiviteit ten opzichte van de omgeving te ontwikkelen. Binnen- en buitenwereld raken meer op elkaar afgestemd. Er ontstaat meer nuancering in het gevoels- en denkleven, nuancering van de extremen wordt mogelijk. Eigen verantwoordelijkheid kan worden genomen. In het sociale leven ontstaat oog voor het eigene van zichzelf en van de ander. Er ontstaan gevoelens van vriendschap en respect. Tevens ontstaat vanuit dit gevoel openheid voor de grote idealen.

Voor de verdere ontplooiing van het oordeelsvermogen is het ontwikkelen van inzicht noodzakelijk. Analyse, ordenen en synthese zijn een hulp bij het zelfstandig leren zien van vakinhoudelijke samenhangen van de lessen. Via het doen maakt de leerling zich een methodische werkwijze eigen. In de natuurwetenschappelijke periodes wordt de stap gemaakt van het waarnemen van de verschijnselen naar de wetmatigheden daarvan.

Kernbegrippen van deze levensfase:

- Voorzichtig begin van de eigen identiteit
- Innerlijke onzekerheid
- Puberteit wordt doorleefd
- Ontmoeting / sociale omgang/ sterke vriendschappen
- Begin van luisteren en inleving, een vragende houding
- Innerlijke motivatie of demotivatie
- Ontluiking van verantwoordelijkheidsgevoel
- Voorzichtig begin van het maken van keuzen
- Vakinhoudelijke samenhangen van de lessen
- Ontwikkeld inzicht in relaties en processen
- Pril oordeelsvermogen

Er is een groot verschil tussen de leerling in 10vmbo en die in 10havo en -vwo. De vmbo-leerling lijkt eerder volwassen te worden. De 10vwo leerling kan in deze levensfase onzekerder worden ook kunnen er grote stappen gezet worden in het komen tot begrip.

11^e leerjaar

In het 11^e leerjaar ontstaat er een nieuwe verhouding tussen 'mijn binnenwereld' en 'de buitenwereld'. De leerling gaat standpunten innemen, die soms heftig worden verdedigd en ook snel weer kunnen worden losgelaten. Er wordt geoefend met meningsvorming, standpunten worden vanuit meerdere gezichtspunten bekeken. In dit jaar ontwikkelt de leerling inzicht in sociaal-maatschappelijke en natuurlijke processen. De thema's kennen een bredere horizon, de hele wereld wordt erbij betrokken.

Karakteristiek is het wegen van eigen en andermans opvattingen, normen en waarden. Daardoor wordt het eigen oordeelsvermogen geoefend en verder ontwikkeld. Het zelfbewustzijn groeit en er ontstaat gevoel voor de eigen biografie. De innerlijke motivatie wordt sterker en idealen worden zichtbaar. De leerling wordt in zijn kunnen aangesproken, ook als het gaat om de verantwoordelijkheid die je hebt jegens de ander. Het ervaren van de eigen beperkingen, waarmee je moet leren omgaan, kan aanvankelijk gevoelens van onmacht geven. Het gegroeide oordeelsvermogen maakt inzicht en keuzes mogelijk, zodat de jongere steeds volwassener en beter toegerust in de wereld kan zijn en functioneren.

Kernbegrippen van deze levensfase:

- Oordeelsvorming
- Het vormen van een eigen mening
- Ontwikkelen van jezelf als individu in verhouding tot de wereld
- Idealen worden zichtbaarder
- Verantwoordelijkheidsgevoel voor jezelf wordt sterker

12^e leerjaar

De 17/18-jarige wordt zelfstandiger, krijgt meer vertrouwen in zichzelf en zicht op zijn kwaliteiten en idealen. De vraag naar het wezenlijke van de dingen komt op. De jongvolwassene krijgt het vermogen daar zelf creatief en scheppend mee om te gaan. Het 12 leerjaar biedt een brede afronding van het vrijeschoolonderwijs. De ontwikkelingsstof van vele periodevakken is beschouwelijk getint en spant grote bogen. Zoekend naar een eigen oordeel verdiept de leerling zich in diverse wereld- en maatschappijbeelden. Eindreis en eindpresentaties bieden mogelijkheden tot verdere groei en ontwikkeling.

De leer- en ontwikkelingsstof toont als het ware verdichting van alles wat in voorafgaande jaren opgenomen is en geleid heeft tot groei van de individualiteit. Verwijding van de blik komt tot stand door vele aspecten in hun grootse samenhang de revue te laten passeren, als overzicht en basis voor de toekomst.

Kernbegrippen van deze levensfase:

- Overzicht
- Verdichting van alles dat gehoord en gekend is richting de toekomst
- Terugblik op eigen biografie
- Individu op de rand van volwassenheid
- Idealen worden steeds meer zichtbaar

In de bovenbouw wordt in de leerjaren 7 t/m 12 - met het 8e leerjaar als omslagpunt -gepoogd om respectievelijk het minerale, planten- en dierenrijk te behandelen. Op die manier wordt allengs het inzicht verworven dat de mens al deze rijken in zich verenigt, dat alles wat de mens in zich draagt, ook buiten hem is.

Het vak euritmie in de bovenbouw

Euritmie is een bewegingsvak dat in 1912 ontwikkeld is door Rudolf Steiner, op de vraag van de moeder van Lory Maier Smits, later één van de eerste euritmisten, die voor haar dochter een vorm van beweging wenste waarbij je ook innerlijk in beweging zou komen. Voor haar bedacht hij de eerste euritmie oefeningen. Euritmie wordt vaak vertaald als “mooi ritme”, er wordt dan ook veel met ritmes gewerkt. Tevens wordt het zichtbare spraak, of zichtbare zang/muziek genoemd, omdat je er alle wetmatigheden die in de spraak en de muziek leven mee kunt uitdrukken.

Als basis heeft het vak de menselijke gestalte en de krachten die daarin werkzaam zijn, overigens ook in de natuur en de kosmos om ons heen. Die krachten werken in ons levenslichaam, voor groei, instandhouding en reproductie; opbouw en afbraak; centripetale en centrifugale krachten en ook in onze beweging en de spraak bij de vorming van klinkers en medeklinkers. De klinkers als uitdrukking van de zielenbeleving en de medeklinkers die ontstaan uit de ontmoeting met de buitenwereld, de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur. Deze zijn omgevormd tot een systeem van bepaalde arm- en beenbewegingen, onderandere de gebaren voor het alfabet. Daarnaast zijn er gebaren voor tonen, intervallen, mineur en majeur, koperstaaf oefeningen, choreografieën en geometrische oefeningen.

Hoe werkt euritmie in de pedagogie?

Als je het hebt over onderwijs voor hoofd, hart en handen, dan heb je dat in de euritmie alle drie in een samenhang. We hebben het hier eerst over de drieledige mens. Ten eerste het hoofd, de bovenpool, als centrum van het zenuw-zintuigstelsel, gelinkt aan het denken. Daar tegenover het stofwisselings-ledematen gebied, die de onderpool genoemd wordt, verbonden met de wil en daartussen als bemiddelaar, het ritmische middengebied, verbonden met ons gevoel. Tevens is het voelen het gebied waar we met ons ik gecentreerd zijn als mens en van waaruit we de ander, de wereld kunnen ontmoeten.

Voordat je een oefening gaat doen maak je d.m.v. je zintuigen allereerst een voorstelling. Je beleeft het ritme van de muziek, de melodie, de harmonie en de stemming en onbewust stem je af op je medeleerlingen. Dit doe je vanuit je middengebied. Dat zet je om in beweging door middel van je ledematen; je komt in de wil. Deze drie gebieden worden op die manier in samenhang en balans met elkaar gebracht.

Vanuit de vierledige mens bekeken begint de euritmie bij het bewustzijn: via het ik neem ik me voor wat ik ga doen. Mijn denken, voelen en willen, deel uitmakend van mijn astraal lichaam worden tegelijkertijd aangesproken en ik krijg veel gewaarwordingen. Dat deelt zich ook mee aan mijn levenslichaam: in dat lichaam gaat iets stromen. Ik word warm of koud en ik zet mijn fysieke instrument in beweging. In de wil grijp ik mezelf bij mijn kladden om het uit te voeren. Op de bovenbouw heeft de euritmie de functie om in de puberteit de vrijkomende astraliteit te helpen in banen te leiden en de ontluikende eigen binnenwereld te ondersteunen in relatie tot de omgeving. Het gaat om zelfmanagement. Hoe verhoud ik me tot mijzelf, mijn omgeving en tot de ander? Hoe neem ik een standpunt in? Hoe genuanceerd neem ik waar, verwerk ik en hoe druk ik mij uit? We doen dit om om een tegenwicht te bieden tegen het al te zeer in de fysieke zwaarte vallen in de puberteit. Daarnaast leven we in een tijd van beeldschermen die de neiging hebben ons vast te zetten. Via de euritmie helpen we de leerlingen de boel innerlijk in beweging te houden. Het doel is om een vrij mens te worden en niet alleen behept te zijn met en onder invloed te zijn van een veelheid aan gevoelens, gewaarwordingen, indrukken van buitenaf, impulsen en gedachten. Door middel van de euritmie kan het ik de teugels in de hand nemen.

VAK: Euritmie

Leerjaar: 7

Vakles

Niveau vmbo/havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

- Maat, ritme en melodie. Toonladder van C majeur en variaties in dynamiek: forte, presto.
- De gebaren van het alfabet.
- De geometrie van de sterren: vijfster, zevenster, gerelateerd aan de menselijke gestalte.
- Kroonvorm, een choreografie in stilte, en een specifieke gebarenreeks, halleluiah.
- Koperstaaf oefeningen.

DOELEN:

De leerlingen verkennen de basis elementen van de muziek in beweging.

De leerlingen oefenen de gebaren van het alfabet; elke taalklank heeft een eigen kwaliteit, gebaseerd op processen in de natuur en in de mens, die je kunt uitdrukken door middel van een gebaar. De leerlingen krijgen al bewegend ook gevoel voor gedicht- en bewegingsvorm.

VAKGERICHT:

De gebaren behorend bij klinkers, medeklinkers en de tonen van C-majeur worden beheerst, evenals sterren- en kronenvorm.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

Oriëntatie in zichzelf en de wereld.

Groepsvorming; door het afstemmen op elkaar via de beweging wordt het aanpassingsvermogen versterkt. Nadere afstemming van denken, voelen en willen door melodie, ritme en maat. Versterking van het individu door houvast in zichzelf; zich thuis voelen in het eigen lichaam, het in banen leiden van de eigen motoriek, en in de omgeving.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Allereerst leren we de leerlingen dingen aan vanuit de nabootsing. Dan steeds meer door middel van instructie. Je sluit aan bij de lichtheid en beweeglijkheid van deze leeftijdsgroep, door ritmische oefeningen voor handen en voeten te doen. Langzamerhand kun je ze dan meer tot rust laten komen en centreren.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Voor degenen die meer in het denken thuis zijn, bouw je een oefening meer op vanuit de voorstelling, een tekening, de waarneming en het overzicht.

Degenen die meer vanuit hun gevoel leven, kun je benaderen vanuit een beeld, of stemming, of eigen ervaring. Leerlingen die vooral in beweging zijn, leer je iets aan vanuit het doen, de herhaling.

Door veel afwisseling in structuur en dynamiek van de lessen bieden wij zoveel mogelijk voor elk wat wils. Zie: maat, ritme en melodie – willen, voelen, denken. Door rekening te houden met de temperamenten: herhaling voor de flegmaticus; uitdaging voor de cholericus; afwisseling en tempowisselingen voor de sanguinicus; thema's met gevoel voor de melancholicus.

AFSLUITING:

Advent: Presentatie kronenvorm met gebaren en evt. stervormen. Eind schooljaar: Onderling presentatie van gebaren alfabet en C-majeur.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

De grote ontdekkingsreizen, het oversteken van de oceaan naar de grote onbekende, nog niet in kaart gebrachte nieuwe wereld is een prachtige metafoor voor de grote, ook innerlijke oversteek die de kinderen maken van de onderbouw naar de bovenbouw. Door de bewegingen en met name in het met vertrouwen achteruit lopen, oefenen de leerlingen dit vertrouwen, het onbekende tegemoet.

Dit thema komt in vele vaklessen maar ook in periodes terug en is toekomst gericht.

Tevens: Sterrenkunde, met de stervormen en C-majeur gebaren.

VAK: Euritmie

Leerjaar: 8

Vakles

Niveau: VMBO/HAVO/VWO

INHOUD VAN DE LESSEN:

Aan de hand van de vierhoekverschuiving, een geometrische choreografie, beleeft de leerling de vier levenskwaliteiten van aarde, water, lucht, en vuur en herkent processen van deze elementen in zichzelf en leert meerdere lagen en daarbij horende eigenschappen in zichzelf te zien. Dit ter ondersteuning van het lichamelijke omvormingproces, man/vrouw, tot aarderijpheid.

- De vierhoekverschuiving.
- Intervallen.
- Mineur/Majeur.
- Medeklinkers: stoot-, plastische-, tril en blaasklanken en hun dynamiek, gelieerd aan de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur.
- Koperstaaf oefeningen.

DOELEN:

VAKGERICHT:

Geleerd worden:

- De vierhoekverschuiving.
- Intervallen.
- Mineur/Majeur.
- Medeklinkers en hun dynamiek; van gebaar naar vorm.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

Ondersteunen in het proces naar aarderijpheid.

Verzelfstandiging.

Verkrijgen van houvast en structuur, bij het zoeken naar balans tussen chaos en structuur.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Het proces verschuift nu meer en meer van het nabootsen, naar instructie, naar zelfstandig werken.

Door middel van vragen stellen, en het laten oplossen van problemen, activeer je de leerlingen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Voor degenen die meer in het denken thuis zijn, bouw je een oefening meer op vanuit de voorstelling, een tekening, de waarneming en het overzicht.

Degenen die meer vanuit hun gevoel leven, kun je benaderen vanuit een beeld, of stemming, of eigen ervaring.

Leerlingen die vooral in beweging zijn, leer je iets aan vanuit het doen, de herhaling. Sommige leerlingen kunnen goed overzicht houden en anderen meenemen, die kun je oefenleider maken bij het werken in groepjes. Tevens kun je ze bij een oefening het voortouw laten nemen en bv. de inzet laten geven. Anderen zijn juist de stille dragers van de beweging met het geheel en die kun je in die rol bevestigen. Daarnaast zijn er leerlingen die met creatieve ideeën hun inbreng in de les hebben voor choreografie en/of gebaar.

Door veel afwisseling in structuur en dynamiek van de lessen bieden wij zoveel mogelijk voor elk wat wils. Dit jaar vooral met de vier elementen in combinatie met de temperamenten indachtig.

AFSLUITING:

Presentatie van eigen korte choreografieën, waarin het geleerde in beweging wordt getoond, eventueel begeleid door een spreker of muzikant. Mogelijk eind schooljaar onderling in klassenverband, dan wel in een instelling voor bejaarden, of kinderen met een beperking.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

In klas acht is vanuit biologie een centrale periode die waarin het skelet wordt geleerd. In deze lessen wordt de muzikale bouw – en met name de muzikale verhoudingen van het skelet – gelieerd aan de intervallen en aan de verhoudingen, de gulden snede, in kunst en architectuur.

Periode: Verbranding, verzorging: spijsvertering.

VAK: Euritmie

Leerjaar: klas 9

Vakles

Niveau VMBO/HAVO/VWO

INHOUD VAN DE LESSEN:

De leerlingen oefenen omgaan met hun “binnen en buiten”, in de driehoekverschuiving. De driehoek als uitdrukking van de drie-eenheid tussen de vermogens denken – voelen – willen, maar ook bij andere oefeningen:

- Koperstafoefeningen.
- Driedelig lopen.
- Zelf vormgeven van gedicht of muziekstuk, in choreografie en gebaar.

DOELEN:

VAKGERICHT:

- De leerlingen gaan een weg van groep naar individu aan de hand van bijvoorbeeld de oefening van de harmonische acht. Tevens worden geleerd:
- Koperstafoefeningen.
- Het driedelig lopen in samenhang met de drie ruimterichtingen.
- Zelf vormgeven van gedicht of muziekstuk, in choreografie en gebaar.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

Het bieden van een structuur, een soort behuizing voor de belevingswereld: De puber is ‘wegens verbouwing gesloten’ en voelt zich vaak eenzaam en onbegrepen. Gevoelens slingeren heen en weer en komen ongebreideld vrij, vinden hun weg soms niet naar buiten of juist in extreme mate.

Het met elkaar lopen van de driehoekverschuiving biedt structuur, een soort behuizing voor deze gevoelswereld. De vorm-dynamiek wisselt van binnen naar buiten, van bovenaf gezien als een uit- en inwikkende spiraal. Uitdrukking van het moeten vinden van een nieuwe verhouding binnen-

/buitenwereld. Alsof er een 'gym-oefening' wordt gedaan om de 'ziel-spijeren' van de vermogens denken, voelen en willen sterker te maken en gestalte te geven.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Er kan steeds meer worden overgegaan tot zelfstandig samenwerken.

De leerlingen maken zich de basiselementen steeds meer eigen, zodat zij deze kunnen toepassen bij de vormgeving van teksten en muziekstukken.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Zie tevens bij leerjaar klas 7 met betrekking tot denken, voelen en willen en de temperamenten.

- Sommige leerlingen kunnen goed overzicht houden en anderen meenemen, die kun je oefenleider maken bij het werken in groepjes. Tevens kun je ze bij een oefening het voortouw laten nemen en bv. de inzet laten geven. Anderen zijn juist de stille dragers van de beweging met het geheel en die kun je in die rol bevestigen. Anderen zijn begaafd in het zelf maken van choreografieën, het vinden van gebaren, teksten schrijven, spreken, of muziek maken.

AFSLUITING:

Presentatie in het voorjaar voor ouders en belangstellenden.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Periode winkelbedrijf en de daarop volgende stage. Tevens: Nederlands: humor en spanning.

Periode scheikunde: De drie toestanden van water: vast, vloeibaar, gas en hun overgangen.

VAK: Euritmie

Leerjaar: klas 10

Vakles

Niveau VMBO/HAVO/VWO

INHOUD VAN DE LESSEN:

Vanuit de spiraalvorm en het "*Kijk in jezelf en ontmoet de wereld, kijk in de wereld en zie jezelf*", oefent de leerling pulserend en procesmatig doorgaan met het *TIAOAIT*, een choreografie en pedagogische oefening voor 6 mensen. Het nieuw ontwikkelde analytische vermogen wordt in proces gebracht: Het horizontale en verticale doorkruisen elkaar. De drie ruimterichtingen 'voor en achter', links-rechts, boven-onder en jij centraal in het midden, zijn hier het uitgangspunt. Bij vernauwing en verwijding, dag en nacht, licht en donker, het individu op het kruispunt, ligt bij deze oefening met collectief individueel gelopen spiraalvormen het accent: Te midden daarvan ontstaat in beweging: Individu en 'wij'.

DOELEN:

VAKGERICHT:

De leerlingen maken zich de spiraalvormen, tevens "*Kijk in jezelf, kijk om je heen*" en de complexe pedagogische spiraalvorm *TIAOAIT* eigen. Gaan van dialoog naar debat, maar dan in beweging, van "*adem naar vertering*", dat wil zeggen: Bij adem wordt er regelmatig heen en weer bewogen, door bijvoorbeeld de borstkas, zoals in de 7^e met de kroonvorm, of naar binnen en buiten bewogen. Werd dat in de 8^e complexer door rotatie en kwam daar in de 9^e de spiraalvorm bij, wordt dat in de 10^e door meerdere spiralen ook pulserend.

De individuele, frontaal gelopen spiraalvorm, je staat nu ook als individu frontaal tegenover de wereld, in samenhang met de grote, collectieve beweging.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen worden bevestigd in het omstulingsproces dat ze hebben doorgemaakt in de 9^e. Ze komen daarmee bij zichzelf aan, op hun individuele verankeringspunt.

Ze leren een eigen standpunt innemen, maar dat ook weer kunnen verlaten en zich verplaatsen in dat van een ander, dat in zich op te nemen en mogelijk zelfs te omarmen en van daaruit dus verschillende wegen en visies. Tevens: Stuk eigen verantwoordelijkheid nemen, thuis raken in de eigen binnenwereld en van daaruit objectiever staan ten opzichte van de omgeving.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen gaan steeds meer zelfstandig vormgeven, zowel aan gebaar als choreografie. Ze kunnen het geleerde nu bewuster, van zichzelf uit, inzetten en een eigen kleur geven. Veel reflectie gevraagd!

Liefst zoeken ze aan de hand van een tekening de hele spiraalvorm/choreografie zelf uit en oefenen die in groepjes.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Zie tevens bij voorgaande leerjaren wat betreft de temperamenten en denken, voelen en willen. Sommige leerlingen kunnen goed overzicht houden en anderen meenemen, die kun je oefenleider maken bij het werken in groepjes. Tevens kun je ze bij een oefening het voortouw laten nemen en bijvoorbeeld de inzet laten geven. Anderen zijn juist de stille dragers van de beweging met het geheel en die kun je in die rol bevestigen. Dan zijn er degenen die begaafd zijn in het zelf maken van choreografieën, vinden van gebaren, teksten schrijven, spreken, of muziek maken.

AFSLUITING:

Presentatie in het voorjaar voor ouders en belangstellenden.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

In de wiskunde periode wordt geoefend met ruimtelijk inzicht; hoe doorsnijden vlakken kubussen? In de periode "Weer en Klimaat" zie je de kracht van een spiraal bij de orkaan, maar ook de procesmatige samenhangen over de gehele wereld.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 7

Vakles: Atletiek

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Atletiek in de 7^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om verschillende onderdelen van atletiek te ontdekken. Ze leren de technieken van de onderdelen en die volgens de regels uitvoeren en meten. Ook worden ze uitgedaagd om zich individueel te verbeteren bij het uitvoeren van de onderdelen. Door het leren van de principes van de bewegingen komen de leerlingen tot de beste prestatie binnen hun eigen kunnen. Leerlingen worden uitgedaagd om zelf te meten en elkaar te helpen.

Aan bod komen in ieder geval:

- Verspringen
- Hoogspringen
- Kogelstoten
- Vortexbal werpen
- 60 meter sprint
- Duurloop
- De verschillende technieken die nodig zijn voor de zes onderdelen.
- Zelfstandig werken aan technieken, en samenwerken (elkaar timen, meten etc.)

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor Atletiek.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- zes onderdelen van atletiek redelijk uitvoeren.
- zelf meten wat hun prestaties zijn op de zes onderdelen.
- de manier van meten bij de zes onderdelen kennen.
- elkaar helpen met meten.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken de onderdelen en leren de nodige technieken toepassen. Ze ontwikkelen doorzettingsvermogen om te komen tot hun doelen. Verder hebben ze elkaar nodig om hun doelen te meten en moeten ze hiervoor samenwerken.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Nadat alle onderdelen klassikaal behandeld zijn, worden de leerlingen uitgedaagd om alle onderdelen te ontdekken en door samenwerking hun doelen te stellen en te behalen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Bij atletiek is er gemakkelijk te differentiëren. Ieder onderdeel kan op eigen niveau uitgevoerd worden. De lat kan lager bij hoogspringen, speerwerpen kan op het eigen niveau worden beoefend etc.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op hun individuele vooruitgang op de verschillende onderdelen

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: bij ieder onderdeel spelen natuurkundige principes, waarvan aangeduid kan worden welke logische gevolgen ze hebben voor de prestaties.

Biologie: Fysiologische aspecten van de loopnummers. Anaeroob versus aeroob.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 7

Vakles: Doelspelen: Basketbal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 7^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het basketbalspel te komen. Ze leren de basistechnieken van het basketbal en kunnen die toepassen in spelvorm. Ook worden ze uitgedaagd om de taken uit te voeren die zich binnen een team voordoen. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het basketbal worden aangegaan. Leerlingen worden uitgedaagd om door middel van samenwerking het spel te ontdekken.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het basketbalspel.
- Het spelprincipe en spelregels van basketbal.
- Samenwerking.
- Voetbal.

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor basketbal.

VAKGERICHT

De leerlingen leren:

- passes en worpen in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- dribbelen met de bal.
- de bal vangen en verwerken.
- tot samenspel komen en daarbij het begrip vrijlopen kennen alsmede de taken binnen een positie spel.
- de spelregels kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken het spel, leren de techniek toepassen en de tactiek overbrengen. Leerlingen ontwikkelen samenspel en worden aangesproken op hun doorzettingsvermogen.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Centraal staat ontdekkend leren samenwerken met medeleerlingen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Bij iedere oefening worden uitbreidingen en vereenvoudigingen meegegeven. De leerling kan dus op eigen niveau een oefening uitzoeken.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet en spelvaardigheid tijdens de lessen en de sportdag.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 7

Vakles: Slag- en Loopsporten: Softbal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Slag- en Loopsporten in de 7^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volledige softbalspel te komen. Leerlingen leren de basistechnieken van het softbal en kunnen die toepassen in volledig spel. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het softbal worden aangegaan.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel.
- Het spelprincipe van softbal.
- Spelregels.
- Samenwerking

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor softbal.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse worp in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- met handschoen vangen en verwerken.
- slaan op goed aangeworpen slagbal
- de posities bij spel 9-9 kennen, met daarbij de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.
- de scheidsrechters taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken het spel en kunnen techniek toepassen en tactiek overbrengen. Leerlingen ontwikkelen samenspel en worden aangesproken op hun doorzettingsvermogen.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Centraal staat ontdekkend leren samenwerken met medeleerlingen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Slaan kan worden geoefend vanaf een slagpaaltje in plaats van via aangooien en er kan een lichtere knuppel worden gebruikt. Bij klassen met een lagere motorische vaardigheid kan het spel eerst gespeeld worden met een voetbal.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet, techniek, tactiek en samenspel.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Geschiedenis; Oorsprong van het softbalspel en cultuur waar het vandaan komt.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 7

Vakles: Terugslagspelen: Volleybal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Terugslagspelen in de 7^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volleybalspel te komen. Leerlingen oefenen de basistechnieken van het volleybal en kunnen die toepassen in spel 4-4. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het volleybal worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels van het volledige spel en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- kunnen uitvoeren van de basistechnieken
 - o bht. vw onder druk kunnen spelen, samenspelend zowel als aanvallend
 - o oat. in oefenvorm (geen speldruk) technisch redelijk kunnen uitvoeren
 - o os. in spelvorm op klein veld (3x3, 4x4) kunnen uitvoeren
- kennen van de basisspelregels tot en met 4x4 spel
- van "met" elkaar spelen naar "tegen" elkaar spelen
- kunnen uitvoeren van oefenspelvormen (2x2 (1-1) en 3x3 (2-1)) en een begin maken met 4x4 (1-2-1), bijvoorbeeld circulatievolleybal

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor volleybal.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse techniek voorwaarts spelen.
- de onderarmtechniek spelen.
- serveren.
- een éénmansblok in spelvorm redelijk uitvoeren.
- de posities bij spel 4-4 kennen met daarbij de kennis van de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken samen op een speelse wijze volleybal. Ze ontwikkelen samenspel en doorzettingsvermogen in een eindvorm van 4-4.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Centraal staat ontdekkend leren samenwerken met medeleerlingen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen spelen het spel op niveau, waarbij de motorisch vaardige leerlingen het standaardvolleybal spelen. Leerlingen die iets meer moeite hebben met het spel, spelen met het vangen van de eerste bal of starten zelfs met het vangen bij alle ballen.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: het principe van hoog spelen is meer tijd, met elkaar; naar beneden spelen is minder tijd en dus tegen elkaar.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 7

Vakles: Turnen

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Turnen in de 7^e klas (alle niveaus) ontdekken de leerlingen verschillende turnonderdelen. Ondanks dat in dit leerjaar de meeste onderdelen aangeleerd worden, zullen de leerlingen moeten samenwerken om alle onderdelen te kunnen oefenen.

Aan bod komen in ieder geval:

Springen

- rechtstandig springen in mini-tramp
- spreidsprong over bok (springplank)
- spreidsprong kast 4/5/6 delen
- hurkwendsprong tot arabier over brede kast
- zweefrol op (verhoogd) schuin vlak
- koprol verhoogd vlak
- salto op schuin vlak
- hurksprong over brede kast

Balanceren

- handstand muur
- omgekeerde hang
- vouwhang ringen

Rollen

- koprol voorover
- zweefrol
- rollen achterover

Draaien

- radslag
- duikelen
- borstwaarts om brug, rekstok
- ondersprong

Zwaaien

- strekhang met afsprong achter ringen

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor turnen.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de onderdelen op hun eigen niveau uitvoeren.
- Elkaar bijstaan bij onderdelen waar dat nodig is.
- omgaan met de uitdaging om zichzelf te verbeteren en nieuwe onderdelen te oefenen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken de onderdelen en kunnen deze op hun eigen niveau uitvoeren. Leerlingen ontwikkelen samenwerking en worden aangesproken op hun doorzettingsvermogen.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Tijdens de lessen worden verschillende onderdelen klassikaal behandeld. Hierna werken de leerlingen zelfstandig in groepjes aan een onderdeel waarbij de docent assisteert, waar nodig.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Tijdens de lessen worden oefeningen aangeboden op een basisniveau. Verder zijn er voor iedere oefening uitbreidingen of versimpelingen, waardoor de leerling de opdracht op eigen niveau uit kan voeren.

AFSLUITING:

De leerlingen worden beoordeeld op inzet op bewegingsniveau in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde; verschillende principes bij de onderdelen sluiten aan bij de natuurkunde

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 7

Vakles: Zelfverdediging: Judo

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Zelfverdediging in de 7^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het stoeispel judo te komen. Leerlingen ontdekken stoeien in een speelse vorm en zullen daarna ook verschillende judotechnieken aanleren. Ook worden ze uitgedaagd hun val te breken en aan te vallen met houdgrepen en worpen. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van judo worden aangegaan. Daarnaast leert men de spelregels en etiquette van een randori.

Aan bod komen in ieder geval:

- Leren stoeien en wennen aan fysiek contact.
- De verschillende technieken die nodig zijn voor staande en grondspelvormen.
- Het principe van judo als stoeispel.
- Zelfstandig uitvoeren van een randori

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor judo en kennis laten maken met stoeispelen.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- stoeien met respect voor de tegenstander.
- een 3-eenheid uitvoeren met de aangeleerde techniek.
- duidelijk aangeven waar hun grenzen liggen.
- een randori spelen met een respectvol begin en einde.
- vanuit stoeien tot een houdgreep komen.
- op de aangeleerde manier valbreken.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen omgang met fysiek contact en leren hoe het is om te stoeien. Verder ontwikkelen ze hun zelfkennis en leren ze aangeven waar hun grens ligt en hoe ze die van een ander aan kunnen voelen.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen starten met verschillende spelvormen in tweetallen. Hierna zullen ook spellen met grotere groepen gespeeld worden. Alle nodige technieken, zoals valbreken, houdgrepen en worpen worden eerst geoefend en later toegepast in spelvormen. De leerlingen sluiten de periode af met een volledige randori, waarin alle facetten van judo aan bod komen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen met een hoger niveau krijgen moeilijkere houdgrepen etc. aangeboden, terwijl leerlingen met een wat lager niveau meer tijd krijgen om de oefening onder de knie te krijgen.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld bij het uitvoeren van een 3-eenheid en randori in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: Steunvlak verkleinen of vergroten.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Atletiek

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Atletiek in de 8e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om verschillende onderdelen van atletiek te verdiepen. De technieken van de onderdelen die in de zevende klas in prille vorm zijn aangeleerd worden herhaald en verbeterd. Het zelf hanteren van de regels komt meer op de voorgrond, waarbij ook jury-taken aanbod komen. Ook worden de leerlingen uitgedaagd om individuele prestaties te verbeteren bij het uitvoeren van de onderdelen. De leerlingen worden uitgedaagd om al meer zelf de onderdelen goed te kunnen oefenen en afronden en elkaar daarbij te helpen.

Aan bod komen in ieder geval:

- Verspringen
- Hoogspringen
- Kogelstoten
- Speerwerpen
- 60 meter sprint
- Estafette-vormen
- Duurloop
- De verschillende technieken die nodig zijn voor de zes onderdelen.
- Afsluiten en noteren van prestaties op de individuele onderdelen.
- Regels van de zeskamp.
- Zelfstandig werken aan technieken, en samenwerken (elkaar timen, meten etc.)

DOELEN:

De leerlingen aangeleerde technieken laten herhalen en verbeteren en daarbij al meer zelfstandig onderdelen kunnen afronden binnen de Atletiek.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- zes onderdelen van atletiek redelijk uitvoeren.
- zelf meten wat hun prestaties zijn op de zes onderdelen.
- de manier van meten bij de zes onderdelen kennen.
- elkaar helpen met meten.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen kunnen meer zelfstandig de onderdelen doorlopen en verbeteren hierbij de nodige technieken die ze in de zevende klas hebben aangeleerd. Ze ontwikkelen hun doorzettingsvermogen verder door en hun zelfbewustzijn en oordeelsvermogen wordt meer aangesproken in de regelende taken.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De onderdelen worden in kleine groepen geoefend, soms wordt ook nog klassikaal gewerkt. De leerlingen worden uitgedaagd hun eigen prestaties te verbeteren, mede door het verbeteren van de technieken, maar krijgen daarnaast ook zelfregulerende taken.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Bij atletiek is er gemakkelijk te differentiëren. Ieder onderdeel kan op eigen niveau uitgevoerd worden. De lat kan lager bij hoogspringen, speerwerpen kan op het eigen niveau worden beoefend etc. Uitdaging is dat minder presterende leerlingen niet afhaken vanwege de vergelijking met klasgenoten.

Het is goed expliciet waarde te schenken aan de verbetering van eigen prestaties, kwalitatief of kwantitatief, en vooral ook waardering te geven aan de persoonlijke inzet.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op hun individuele vooruitgang op de verschillende onderdelen en hun inzet.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: bij ieder onderdeel spelen natuurkundige principes, waarvan aangeduid kan worden welke logische gevolgen ze hebben voor de prestaties.

Biologie: Fysiologische aspecten van de loopnummers. Anaeroob versus aeroob.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Doelspelen: Rugby

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 8e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot een kleine vorm van het rugbyspel te komen. Ze leren de basistechnieken van het rugby en kunnen die toepassen in kleine spelvormen. Hierbij worden leerlingen uitgedaagd fysiek contact te maken en om te gaan met de fysieke weerstand die een medeleerling kan bieden. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot een oefenspelvorm waarin de basis facetten van het rugby aanbod komen. Leerlingen worden uitgedaagd om door middel van samenwerking het spel te ontdekken.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende aanvallende en verdedigende technieken die nodig zijn in het rugby.
- Het spelprincipe.
- Basis tactieken.
- Spelregels.
- Samenwerking

DOELEN:

De leerlingen uitdagen op een speelse wijze enthousiasmeren voor rugby, veilig te leren omgaan met eigen krachten en krachten van medeleerlingen en samenwerkend, volgens afspraken, speldoelen behalen.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- Spelstart en -hervattingen uit te voeren.
- Passen met de handen.
- De bal vangen en verwerken.
- Tegenstanders te blokkeren.
- Veilig te tackelen.
- Ruimte te creëren voor teamgenoten.
- Aanvallend ruimte te zien en deze middels een run te benutten.
- Te scoren door de bal af te drukken.
- Te werken met een V-formatie.
- De spelregels kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken het spel, leren de basistechnieken en -tactieken. Leerlingen ontwikkelen samenspel en worden aangesproken op hun doorzettings- en uithoudingsvermogen. Leerlingen leren enthousiast te spelen en willen winnen zonder de veiligheid voor henzelf en medeleerlingen uit het oog te verliezen.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De leerlingen leren door middel van de tactiek een rol in te nemen binnen het team. Samenwerken maakt mogelijk dat leerlingen met verschillende kwaliteiten een goed team kunnen vormen.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet en spelvaardigheid tijdens de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkundige principes over krachten en kennis van het menselijk lichaam (periode menselijk skelet) komen vooral bij het tackelen naar voren.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Doelspelen: Uni-hockey

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 8e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het uni-hockeyspel te komen. Ze leren de basistechnieken van het uni-hockey en kunnen die toepassen in spelvorm. Ook worden ze uitgedaagd om de taken uit te voeren die zich binnen een team voordoen. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het uni-hockey worden aangegaan wat uitmondt in een sportdag.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het uni-hockey.
- Het spelprincipe van uni-hockey.
- Spelregels uni-hockey.
- Rolverdeling, het maken van een eenvoudige opstelling en samenwerking.

DOELEN:

De leerlingen enthousiasmeren voor uni-hockey en hen met plezier laten deelnemen aan de sportdag.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- Passen, aannemen en afronden op doel.
- Dribbelen en drijven met de bal.
- Te keepen.
- Het uitvoeren van een shoot-out.

- Een tactisch slimme opstelling te maken.
- De spelregels kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontdekken het spel, leren de techniek toepassen en de tactiek overbrengen. Leerlingen ontwikkelen samenspel en worden aangesproken op het omgaan met niveauverschillen tussen hen en de medeleerlingen.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Differentiatie vindt vooral plaats door rolverdeling, opstelling, van het team. Dit vraagt inzicht in eigen en elkaars kwaliteiten en hiermee samen om te gaan.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet en spelvaardigheid tijdens de lessen en de sportdag.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Geen.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Slag- en Loopsporten: Softbal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Slag- en Loopsporten in de 8e klas (alle niveaus) spelen de leerlingen het volledige softbalspel. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het softbal en verdiepen de kennis en toepassing van de spelregels in het volledige spel. Leerlingen krijgen meer zicht op eigen kwaliteiten ten opzichte van anderen en kunnen op basis hiervan in samenspraak een opstelling of slagvolgorde bepalen.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel, middels oefen(spel)vormen.
- Het spelprincipe van softbal.
- Spelregels.
- Opstelling en samenwerking.

DOELEN:

De leerlingen het softbalspel laten verdiepen en verbeteren op technisch vlak, maar vooral ook op tactisch vlak.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse worp verbeteren en het vangen met de handschoen verbeteren (snellere en meer nauwkeurige verwerking van de bal)
- slaan op variabele pitch
- zelfstandig toepassen van de posities bij spel 9-9, met daarbij de taken binnen een positie.

- de spelregels kennen.
- de scheidsrechters taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen verbeteren de uitvoering van de technieken en de tactiek van het spel. Leerlingen ontwikkelen samenspel door kennis van eigen en andermans kwaliteiten en deze bewust in te zetten. Leerlingen worden opgeroepen op het juiste moment in actie te komen. Dit vraagt alertheid in de waarneming, geduld en grip op jezelf om tot handelen te komen zonder aansturing van anderen.

IN DE LESSEN:

De leerlingen herhalen alle technieken, tactieken in oefenvormen en oefenspelvormen. Spelregels worden herhaald, verdiept en toegepast in spelvormen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Bij het oefenen van de technieken kunnen aanpassingen worden gedaan in afstanden, snelheid/kracht en complexiteit van uit te voeren taken.

In de spelvormen kan door middel van rolverdeling op basis van kwaliteiten een teamopstelling of slagvolgorde worden bepaald waardoor iedere leerling een waardevolle bijdrage kan leveren.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet, techniek, tactiek en samenspel.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Kleine overstijging kan plaatsvinden met natuurkunde op het gebied van de krachten.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Terugslagspelen: Volleybal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Terugslagspelen in de 8e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om het volleybalspel te verdiepen en te komen tot een spelvorm van 5 tegen 5 of zelfs het gehele spel, 6 tegen 6. Leerlingen oefenen opnieuw de basistechnieken van het volleybal. Door de roulatie van veldposities in het volleybalspel leren leerlingen de taken kennen bij de verschillende posities. Er komt steeds meer aandacht voor taken bij elke individuele positie terwijl voorheen grofweg verdediging, aanval en daarbinnen de spelverdeler werd onderscheiden. Daarnaast worden de spelregels van het volledige spel uitgediept.

Aan bod komen in ieder geval:

- de basistechnieken
 - o bht. vw onder druk kunnen spelen, samenspelend zowel als aanvallend
 - o oat. in oefenvorm (geen speldruk) technisch redelijk kunnen uitvoeren
 - o os. in spelvorm op klein veld (3x3, 4x4) kunnen uitvoeren
- kennen van de spelregels van het volledige spel
- de taken bij de individuele posities
- van "met" elkaar spelen naar "tegen" elkaar spelen

DOELLEN:

De leerlingen het volledige spelvorm laten uitvoeren met daarin zichtbaar de elementen van opvangen van een aanval, een aanvalsopbouw en afronding en zo nu en dan een wat langer durende rally.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse techniek voorwaarts verbeteren.
- de onderarmtechniek verbeteren.
- de service verbeteren.
- de smash.
- een éénmansblok in spelvorm verbeteren.
- de posities bij spel 6-6 kennen met daarbij de kennis van de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen snel in te spelen op elkaar, weet te hebben van elkaars kwaliteiten en zicht te hebben op wat de tegenstander doet. Het reactieve vermogen van de leerlingen wordt daarmee aangesproken en ontwikkeld.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Centraal staat ontdekkend leren en samenwerken met medeleerlingen om daarmee punten te scoren.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Door middel van oefenspelvormen kan ingespeeld worden op het niveau van de leerlingen. In het volledige spel kan de opstelling van een team afgestemd worden op de verschillende kwaliteiten waarbij de beteren de andere leerlingen ondersteunen. Tevens worden leerlingen uitgedaagd passes naar medeleerlingen in moeilijkheidsgraad van balverwerking af te stemmen op de vaardigheid van de bewuste medeleerling.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: het principe van hoog spelen is meer tijd, met elkaar; naar beneden spelen is minder tijd en dus tegen elkaar. Tevens komt ook het spinnen van de bal, voornamelijk topspin, aan de orde en daarmee het effect van luchtweerstand, krachten en lichaamszwaartepunt van de bal.

VAK: **Lichamelijke Opvoeding**

Leerjaar: **8**

Vakles: **Terugslagspelen: Badminton**

Niveau: **alle niveaus**

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Terugslagspelen in de 8e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het badmintonspel te komen. Leerlingen oefenen de basistechnieken van het badminton en kunnen die toepassen in spel 1-1 en 2-2. Oefeningen waarin techniek van slagen onder druk wordt geoefend en oefenspelvormen als 'rond-het-veld' werken enthousiasmerend en activerend. Door het leren van

de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin badminton actief en uitdagend wordt in tegenstelling tot de vakantieversie. De leerlingen leren de spelregels van het 1-1 en 2-2 spel en kunnen dit ook als scheidsrechter toe passen.

Aan bod komen in ieder geval:

- de racketgreep
- de basisslagen
- kennen van de basisspelregels

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor badminton.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de shake-hands-greep
- de basisslagen
- o de onderhandse opslag
- o de forehand (fh)
- o de backhand (bh)
- o de fh. lob en bh. lob
- o de fh. smash
- o de fh dropshot en bh. dropshot
- kennen van de basisspelregels 1-1 en 2-2 spel

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen zien een andere kant van het over het algemeen rustige vakantie-achtige beeld van badminton. De leerlingen krijgen de ervaring dat het toepassen van een tactiek bij herhaling kan leiden tot succes.

IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Oefenspelvormen worden gebruikt om te activeren en enthousiasmeren.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen spelen het spel op eigen niveau. Wanneer er partijtjes worden gespeeld, kan bijvoorbeeld en move-up en move-down systeem ervoor zorgen dat leerlingen snel tegen medeleerlingen komen te staan met een gelijk niveau van vaardigheden.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Geen.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Turnen

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Turnen in de 8e klas (alle niveaus) verdiepen de leerlingen verschillende turnonderdelen. Daarbij komt bij een aantal onderdelen het helpen en vangen van elkaar aanbod en hebben de leerlingen bij alle onderdelen een verantwoordelijkheid voor het arrangement van het onderdeel en de veilige uitvoering ervan met elkaar.

Aan bod komen in ieder geval:

Springen

- rechtstandig springen in mini-tramp
- spreidsprong over bok (springplank)
- spreidsprong kast 4/5/6 delen
- hurkwendsprong tot arabier over brede kast
- zweefrol op (verhoogd) schuin vlak
- koprol verhoogd vlak
- salto op schuin vlak
- hurksprong over brede kast

Balanceren

- handstand muur
- omgekeerde hang
- vouwhang ringen

Rollen

- koprol voorover
- zweefrol
- rollen achterover

Draaien

- radslag
- duikelen
- borstwaarts om brug, rekstok
- ondersprong

Zwaaien

- strekhang met afsprong achter ringen
- halve draai in en uit
- komen tot vouwhang in zwaaiende ringen

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor turnen.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- De onderdelen op hun eigen niveau uitvoeren.
- Elkaar bijstaan bij onderdelen waar dat nodig is door middel van helpen of vangen.
- Omgaan met de uitdaging om zichzelf te verbeteren en nieuwe vaardigheden te oefenen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen verbeteren de eigen vaardigheden op de onderdelen. Leerlingen ontwikkelen samenwerking en worden aangesproken op hun doorzettingsvermogen. Leerlingen worden ook aangesproken de eigen fysieke grenzen in ogenschouw te houden en daarnaar te handelen.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Tijdens de lessen worden verschillende onderdelen in groepen behandeld. Per onderdeel zorgen de leerlingen voor het arrangement, en waar mogelijk het helpen en vangen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Tijdens de lessen worden oefeningen aangeboden op een basisniveau. Verder zijn er voor iedere oefening uitbreidingen of versimpelingen, waardoor de leerling de opdracht op eigen niveau uit kan voeren.

AFSLUITING:

De leerlingen worden beoordeeld op inzet op bewegingsniveau in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde; verschillende principes bij de onderdelen sluiten aan bij de natuurkunde.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 8

Vakles: Zelfverdediging: Judo

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Zelfverdediging in de 8e klas (alle niveaus) herhalen de leerlingen stoeispelen en enkele judo-vormen. Aangeleerde principes worden opgehaald en judotechnieken uitgebreid. Ook worden leerlingen opnieuw uitgedaagd hun val te breken en aangeleerde technieken toe te passen in spelvorm.

Aan bod komen in ieder geval:

- Stoeispelen en omgaan met fysiek contact met medeleerlingen.
- Enkele technieken die nodig zijn voor staande en grondspelvormen.
- Het principe van judo als stoeispiel.
- Spelregels.
- Zelfstandig uitvoeren van een randori.

DOELEN:

De leerlingen op een speelse wijze enthousiasmeren voor judo en kennis laten maken met stoeispelen.

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- Stoeien met respect voor de tegenstander.
- Een 3-eenheid uitvoeren met de aangeleerde techniek.
- Duidelijk aangeven waar hun grenzen liggen.
- Een randori spelen met een respectvol begin en einde.

- Vanuit stoeien tot een houdgreep komen.
- Op de aangeleerde manier valbreken.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen verder hun omgang met fysiek contact. Zelfkennis op het gebied van krachten en vaardigheden ten opzichte van medeleerlingen wordt aangesproken om veilig te kunnen spelen. Ze leren dan ook waar hun grens nu ligt en hoe ze die van een ander respecteren.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen starten met verschillende spelvormen in tweetallen. Hierna zullen ook spellen met grotere groepen gespeeld worden. Alle nodige technieken, zoals valbreken, houdgrepen en worpen worden eerst geoefend en later toegepast in spelvormen. De leerlingen sluiten de periode af met een volledige randori, waarin alle facetten van judo aan bod komen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen met een hoger niveau krijgen moeilijkere houdgrepen etc. aangeboden, terwijl leerlingen met een wat lager niveau meer tijd krijgen om de oefening onder de knie te krijgen. Tevens kunnen leerlingen met een hoger niveau meer vrijheden krijgen in de spelvormen (het sparren) of krijgen ze een begeleidende rol voor medeleerlingen.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld bij het uitvoeren van een 3-eenheid en randori in de lessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: Steunvlak verkleinen of vergroten.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 9

Vakles: Atletiek: Sponsorloop

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Atletiek in de 9^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen klaar gestoomd voor de jaarlijkse sponsorloop. De leerlingen worden op verschillende manieren uitgedaagd om hun conditie te verbeteren. Dit doen ze individueel en in teamverband. De lessen worden opgebouwd van een relatief lage intensiteit naar een relatief hoge intensiteit. Het doel van deze lessen is dat ze uiteindelijk individueel een zo goed mogelijke prestatie kunnen neerzetten op de sponsorloop.

Aan bod komen in ieder geval:

- Oplopende intervalloop
- Teamloop
- Coopertest
- Plasloop

DOELLEN:

- Het verleggen van de grenzen.

VAKGERICHT

- Leerlingen kunnen binnen 60 minuten een zo groot mogelijke afstand afleggen.
- Leerlingen kunnen 4.3 Kilometer zo snel mogelijk afleggen.
- Leerlingen kunnen in een tweetal 20 rondjes van 400 meter zo snel mogelijk afleggen, waarbij er steeds één rent en één rust heeft.
- Leerlingen kunnen tijdens een intervalloop, in looppas blijven gedurende de actieve momenten (maximaal zes minuten)

ONTWIKKELINGSGERICHT:

Leerlingen leren, hoe zij voor zich zelf zo lang of zo snel mogelijk kunnen lopen binnen een bepaalde tijd of afstand. Ze leren hoe ze een duurloop kunnen opbouwen. Ze leren hoe ze hun ademhaling het best kunnen reguleren. Het doorzettingsvermogen wordt aangesproken. Leerlingen leren, om niet alleen voor zich zelf het onderste uit de kan te halen, maar ook om zich met hun prestaties voor iemand anders in te zetten.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Leerlingen krijgen iedere les een andere loopvorm. Door de vormen steeds te veranderen en de intensiteit op te bouwen blijft het voor de leerlingen uitdagend om op hun eigen niveau te blijven bewegen en ervaren ze dat het iedere les makkelijker gaat.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Deze lessenserie is bij uitstek geschikt voor verschillende niveaus. Iedereen heeft zijn eigen nulpunt en kan dus ontwikkeling ervaren bij zichzelf en voor zichzelf een heel goede prestatie neerzetten.

AFSLUITING:

Leerlingen sluiten de lessenserie af met een sponsorloop. Iedereen heeft zijn eigen sponsors moeten vinden en probeert een zo groot mogelijk bedrag op te halen voor het goede doel dat is uitgezocht.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Biologie: Fysiologische aspecten van de loopnummers. Anaeroob versus aeroob.

Burgerschap: De leerlingen zijn niet alleen bezig met hun eigen ontwikkeling, maar leren dat ze door hun prestaties iets kunnen doen voor een ander.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 9

Vakles: Doelspelen: Voetbal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 9^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het voetbalspel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het voetbal en kunnen die toepassen in spelvorm. Ook worden ze uitgedaagd om de taken die binnen een team zich voordoen uit te voeren. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot spelvorm waarin alle facetten van het voetbal worden aangegaan. Dit wordt gedaan door de leerlingen verschillende spelvormen te laten ervaren. De oefenspelvormen worden opgebouwd van 3:3 naar 7:7 naar 11:11. Daarnaast leert men alle spelregels van het spel en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het voetbalspel.
- Het spelprincipe van voetbal/hockey.
- Spelregels voetbal/hockey.
- Verschillende (oefen)spelvormen

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- passen en doelgericht schieten in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- bal aannemen en verwerken.
- de keeperrol kennen.
- een aan- of afspeellijn creëren en zien.
- een overtal kennen.
- tot redelijk positiespel komen met daarbij de kennis van vrijlopen en de taken binnen een positiespel.
- de spelregels kennen.
- zelfstandig een spel op gang houden.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel, kunnen dat toepassen en in tactiek overbrengen. Ze zien de verschillen in niveau en kunnen hierop aanpassen om ieder op eigen niveau te laten functioneren. De leerlingen ervaren dat ieder teamlid binnen een spel nodig is, doordat we van kleine naar grote partijen gaan. Ze leren omgaan met niveauverschillen. Ze leren dat een spel leuker wordt als je iedereen erbij betrekt en iedereen erbij betrokken is.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Technieken zijn in het 7^e en 8^e leerjaar veel behandeld, dus we gaan snel toe naar (oefen)spelvormen. Al spelend beginnen ze bepaalde tactische principes te begrijpen, zien ze het nut van een opstelling en krijgen ze meer spelbegrip.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Er kan op twee manieren gewerkt worden.

- Leerlingen worden op niveau ingedeeld; iedereen speelt op zijn eigen niveau. De vaardige leerlingen worden uitgedaagd om lekker te spelen. De minder vaardige leerlingen zullen dan eerder vastlopen, omdat ze bepaalde technieken en tactieken nog niet onder de knie hebben.
- Leerlingen worden niet op niveau ingedeeld; De vaardige leerlingen zullen minder uitgedaagd worden door het spel. Zij worden gedwongen om de minder vaardige leerling te steunen en te helpen, zodat hun niveau sneller groeit. De minder vaardige leerlingen moeten wel meegroeien in het niveau, maar kan blokkeren wanneer de vaardige leerling hen niet bij het spel betreft.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet en ontwikkeling.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Burgerschap; Spelvormen zijn de maatschappij in het klein. Je moet leren omgaan met geluk en tegenslagen, beslissingen in jouw voor- en nadeel. Je moet samenwerken, maar soms ook individueel een actie maken of beslissing nemen.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 9

Vakles: Slag- en loopspelen: Softbal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Slag- en Loopspelen in de 9^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volledige softbalspel te komen. Leerlingen leren de verschillen tussen het binnen- en buitenveld. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het softbal en kunnen die toepassen in volledig spel. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het softbal worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels van het volledige spel en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel.
- Het spelprincipe van softbal.
- Spelregels.
- 5:5:5 softbal
- 9:9 softbal

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse worp in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- met handschoen vangen en verwerken.
- slaan op goed aangeworpen slagbal
- de posities bij spel 9-9 kennen alsmede de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.
- de scheidsrechterrol kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel, kunnen dat toepassen en in tactiek overbrengen. Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hierop aanpassen om ieder op eigen niveau te

laten functioneren. Leerlingen ervaren hun eigen kwaliteiten en weten deze te gebruiken in het spel, door een positie te kiezen die bij hen past. Vaardige leerlingen beginnen ondersteunings- en coachingsrollen te zien en op te pakken.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De technieken worden in oefenvormen herhaald. Tactieken en het spel worden aangeleerd door middel van uitgekledede vormen van het eindspel.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

- Leerlingen leren dat ze niet op iedereen dezelfde bal pitchen.
- Leerlingen leren dat ze elkaar moeten steunen in het spel, dat afstanden soms verkleind moeten worden en soms vergroot kunnen worden, in het belang van het samenspel.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet, ontwikkeling en spelregelkennis.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Werp-, vang- en slagtechniek kunnen naar veel andere spelen vertaald worden.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 9

Vakles: Zelfverdediging: Boksen

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Zelfverdediging in de 9^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het trefspel boksen te komen. Leerlingen leren de basistechnieken van het boksen en kunnen die toepassen in sparring vorm. Ook worden ze uitgedaagd te incasseren en te treffen met weerstand. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het boksen worden aangegaan. Daarnaast leren ze de spelregels van een sparringvorm en daarop toezien. In dit jaar ligt de focus op de voorste vuist.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in de sparringvorm: Voorste directe, voorste hoek, voorste opstoot, bokshouding, dubbelblok, enkelblok, slib.
- Het principe van boksen als trefspel.
- Spelregels.
- Zelfstandig spelen van boksen binnen de sparring vorm.

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- binnen seinen verschillende stoottechnieken uitvoeren.
- initiatief overnemen van verdediger naar aanvallende en andersom.
- verdedigen op aangeleerde stoottechnieken.
- het boksen binnen een sparring vorm met strikte afspraken technisch redelijk uitvoeren.
- sparren binnen voorste-directe-spel, voorste-vuist-spel, slow-motion sparren en volledig sparren met alleen de romp als score.
- de spelregels van sparringvormen kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen gaan een verkenning aan in het aanleren en leiden van een zelfverdedigingsvorm. Ze leren dat je met elkaar kan spelen in plaats van tegen elkaar strijden. Ze leren rekening houden met hun medeleerling. Leerlingen gaan de uitdaging aan om in te stappen en angst te overwinnen. Weerstand in incasseren en aanvallen worden doorbroken.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar een toernooivorm waarin alle facetten van het boksen zoveel mogelijk worden nagebootst.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

- De aanvaller zal te allen tijde rekening moeten houden met de verdediger. Het gaat om het treffen en het leren verdedigen hierop. Iedereen moet mee kunnen spelen.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op het spelen met elkaar, waarbij de aangeleerde technieken behandeld worden.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

- Leren van de regels met betrekking tot respect, die bij zelfverdediging horen.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 9

Vakles: Turnen

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Turnen in de 9^e klas (alle niveaus) krijgen de leerlingen op het gebied van turnen te maken met een aantal uitdagingen. Deze vragen van hen om de eigen grenzen te verleggen. Individueel wordt er van de leerlingen verwacht dat ze zich ontwikkelen. De leerlingen werken toe naar een turnafsluiting waar zij individueel zo goed mogelijk presteren.

Aan bod komen in ieder geval:

- Langemat-oefening
- Trampoline vrije sprongen
- Trampoline breedtekast steunsprongen
- Zwaaiende ringen
- Stille ringen
- Brug-oefening
- Rekstok-oefening
- Boksprongen
- Springplank lengtekast steunsprongen

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- binnen de 9 onderdelen een voor hen zo hoog mogelijk puntenaantal behalen
- hulpverlening aan elkaar bij de onderdelen.
- vanaf hun eigen nulpunt naar een zo hoog mogelijk doel toe te werken.

- hun eigen grenzen en mogelijkheden kennen.
- dat oefening kunst baart.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen leren voor het eerst zich echt individueel voor zichzelf in te zetten. Bij het turnen gaat het om jezelf. De wil wordt aangesproken. Er wordt geleerd om te gaan met hun eigen kunde en onkunde.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

In klas 7 en 8 zijn de leerlingen in contact gekomen met de grondbeginselen van het turnen en zijn de basisprincipes behandeld. Vanuit eenvoudige, dwingende arrangementen wordt er toe gewerkt naar eindvormen. De laatste drie lessen wordt er geoefend met de eindvormen. De eerste les leren de leerlingen het onderdeel kennen, in de tweede les hun niveau. Ze proberen dit niveau een level omhoog te krijgen. In de laatste les worden de puntjes op de i gezet en worden de persoonlijke oefeningen ontwikkeld.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

- Iedereen beweegt op zijn eigen niveau.
- Vaardige leerlingen helpen minder vaardige leerlingen.

AFSLUITING:

Het turnen wordt afgesloten met een sportdag. Hier gaan de leerlingen de 9 onderdelen af, waarbij ze bij ieder onderdeel een zo hoog mogelijke score trachten te behalen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: verschillende principes bij de onderdelen sluiten aan bij de Natuurkunde

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Terugslagspelen: Volleybal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Terugslagspelen in de 10^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volleybalspel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het volleybal en kunnen die toepassen in volledig spel. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het volleybal worden aangegaan. Daarnaast leert men alle spelregels van het volledige spel en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel.
- Smashbal
- Het spelprincipe van volleybal.
- Zelfstandig spelen van volleybal.

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- bovenhandse techniek voorwaarts en achterwaarts spelen.
- met de onderarm techniek spelen.
- serveren.
- een smash in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- een éénmansblok in spelvorm redelijk uitvoeren.
- in 3 te spelen
- de posities bij spel 4-4 kennen alsmede de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel en kunnen dat toepassen in tactiek. Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hierop aanpassen om samen tot een hoger niveau te komen. De leerlingen ontwikkelen ook een gevoel van samen opgaan naar de winst. Hierbij kunnen ze elkaar ondersteunen bij winst en verlies. Er ontwikkelt zich een wil om met elkaar te spelen, ieder teamlid is belangrijk en heeft zijn aandeel in dit spel.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Alle technieken worden kort herhaald, met wat extra aandacht voor de smash, van smashball 3:3 bouwen we uit naar volleybal 4:4.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

- Leerlingen ervaren dat er in technisch kunnen veel verschil is. Dit kan opgelost worden door kleine spelregelwijzigingen. Of door de minder vaardige leerling makkelijkere ballen te geven.
- Er kan door de docent gekozen worden om op niveau in te delen, of niet.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op inzet, ontwikkeling en spelregelkennis.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: het principe van hoog spelen is meer tijd, met elkaar; naar beneden spelen is minder tijd en dus tegen elkaar.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Atletiek: Zeskamp

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Atletiek in de 10e^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om binnen een zeskamp een aantal onderdelen zelfstandig af te sluiten. Leerlingen herhalen de technieken van de onderdelen van de zeskamp en kunnen die volgens de regels uitvoeren en meten. Ook worden ze uitgedaagd om zich individueel te verbeteren bij het uitvoeren van de onderdelen. Door het leren van de principes van de bewegingen komen de leerlingen tot de beste prestaties binnen hun eigen kunnen. Leerlingen worden uitgedaagd om zelf te meten en elkaar hiermee te helpen. Hierbij ligt de nadruk op de zelfstandigheid van het komen tot prestaties en het bijhouden daarvan.

Aan bod komen in ieder geval:

- Verspringen
- Hoogspringen
- Kogelstoten
- Speerwerpen
- 100 meter sprint
- Duurloop
- De verschillende technieken die nodig zijn voor de zes onderdelen.
- Afsluiten en noteren van prestaties op de individuele onderdelen.
- Regels van de zeskamp.
- Zelfstandig werken aan technieken, prestatie en regelgeving binnen de zes onderdelen.

DOELEN:

VAKGERICHT Leerlingen leren:

- zes onderdelen van atletiek redelijk uitvoeren.
- zelf meten wat hun prestaties zijn op de zes onderdelen.
- verschillende rollen van scheidsrechter en begeleider van zes onderdelen kennen.
- de manier van meten bij de zes onderdelen kennen.
- de scheidsrechters taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen een dusdanige kennis van de onderdelen dat zij anderen kunnen begeleiden in het leren van deze onderdelen. Ze leren deze onderdelen begeleiden en jureren. Hierin leren ze rechtvaardig en behulpzaam te zijn. Ze ontwikkelen een gevoel voor het geven van aanwijzingen en voor het sturend zijn in de begeleiding van de onderdelen. Er ontwikkelt zich een wil om te coachen, om de ander het beste uit zichzelf te laten halen. Leerlingen kunnen gemotiveerd raken een rol te spelen in de jurering, coaching en/of begeleiding van de prestaties van iemand anders. De individuele leerling wil zijn of haar prestaties verbeteren, ontwikkelt de motivatie om alles uit zich zelf te halen.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden uitgedaagd om op basis van lesbrieven zelf aan de gang te gaan met de zes onderdelen. De docent is hierin begeleidend op afstand. Leerlingen zijn verantwoordelijk voor hun eigen leerproces en werken hierin toe naar het behalen van eigen prestaties en resultaten.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen gaan individueel aan de slag en hebben daarbij vooral met hun eigen competenties op het gebied van atletiek te maken. De beoordeling is niet gedifferentieerd, voor iedereen is een voldoende haalbaar.

AFSLUITING:

Leerlingen beoordelen elkaar en voeren dit zelf in op een scoreformulier. Aanwezigheid en inzet worden meegenomen in het eindresultaat.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde; bij ieder onderdeel spelen natuurkundige principes, waarvan aangeduid kan worden welke logische gevolgen ze hebben voor de prestaties.

Biologie; Fysiologische aspecten van de loopnummers. Anaeroob versus aeroob.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Doelspelen: Voetbal

Niveau: vmbo-t

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 10e^e klas (vmbo-t)) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het voetbalspel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het voetbal en kunnen die toepassen in spelvorm. Ook worden ze uitgedaagd om de taken die binnen een team zich voordoen uit te voeren. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het voetbal worden aangegaan. Leerlingen worden uitgedaagd om zelf spelvormen op gang te houden met de daarbij behorende taken.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het voetbalspel.
- Het spelprincipe van voetbal.
- Spelregels voetbal.
- Zelfstandig spelen van voetbal.

DOELLEN:

VAKGERICHT Leerlingen leren

- passen en doelgericht schieten in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- kunnen bal aannemen en verwerken.
- de keeperrol kennen.
- tot positieospel komen alsmede vrijlopen kennen en de taken binnen een positieospel.
- de spelregels kennen.
- de scheidsrechtersaak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel, kunnen dat toepassen en in tactiek overbrengen. Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hierop aanpassen om ieder op eigen niveau te laten functioneren. De leerlingen ontwikkelen ook gevoel voor het geven van aanwijzingen en sturend zijn in de begeleiding van het spel. Er ontwikkelt zich een wil om te coachen, ieder teamlid is belangrijk en heeft zijn aandeel in dit spel. Leerlingen kunnen een spel begeleiden vanuit regelgeving, positionering en coaching. Leerlingen ontwikkelen spelvreugde en een voelbare ontspanning.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De leerlingen spelen meestal in teams. De differentiatie zit hem vooral in rolverdeling binnen het team. Technisch en tactisch wordt iedere leerling op zijn eigen niveau uitgedaagd. Daarnaast is door aanpassing van regels de spelvorm voor iedereen uitdagend te maken.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op aanwezigheid en inzet in de vaklessen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Geen

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Doelspelen: Voetbal

Niveau: havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 10e^e klas (havo, vwo) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het voetbalspel te komen. Ze herhalen de basistechnieken van het voetbal en kunnen die toepassen in spelvorm. Ook worden ze uitgedaagd om de taken die binnen een team zich voordoen uit te voeren. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het voetbal worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels en daarop toezien. Ze geven leiding op de sportdag bij voetbal en hockey van klassen 7, 8 en 9.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het voetbalspel.
- De spelprincipes van voetbal en hockey.
- De spelregels van voetbal en hockey.
- Zelfstandig spelen van voetbal.

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- Leerlingen kunnen passen en doelgericht schieten in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- Leerlingen kunnen bal aannemen en verwerken.
- Leerlingen maken kennis met de keeper rol.
- Leerlingen kunnen tot redelijk positieospel komen met daarbij de kennis van vrijlopen en de taken binnen een positieospel.
- Leerlingen kennen de spelregels.
- Leerlingen kennen regels en kunnen daarbij een scheidsrechter taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel en kunnen dat toepassen in tactiek overbrengen.

Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hier op aanpassen om ieder op eigen niveau te laten functioneren. De leerlingen ontwikkelen ook gevoel voor het geven van aanwijzingen en sturend zijn in de begeleiding van het spel. Hierdoor kunnen ze leerlingen uit klassen 7, 8 en 9 ondersteunen

bij de uitvoering van het spel. Er ontwikkelt zich een wil om te coachen, ieder teamlid is belangrijk en heeft zijn aandeel in dit spel. Leerlingen kunnen een spel begeleiden vanuit regelgeving, positionering en coaching.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar de begeleiding van een sportdag met alle leerlingen uit de leerjaren 7, 8 en 9.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De leerlingen spelen meestal in teams. De differentiatie zit hem vooral in de rolverdeling binnen het team. Technisch en tactisch wordt iedere leerling op zijn eigen niveau uitgedaagd. Daarnaast is door aanpassing van de regels de spelvorm voor iedereen uitdagend te maken.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op aanwezigheid en inzet op de sportdag.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Burgerschap.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Slag- en loopspelen: Softbal

Niveau: havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Slag- en Loopspelen in de 10e^e klas (havo, vwo) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volledige softbalspel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het softbal en kunnen die toepassen in volledig spel. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het softbal worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels van het volledige spel en daarop toezien. Ze geven leiding op de sportdag van klassen 7, 8 en 9.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel.
- Het spelprincipe van softbal.
- Spelregels.
- Zelfstandig spelen van softbal.

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse worp in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- met handschoen vangen en verwerken.
- slaan op goed aangeworpen slagbal
- de posities bij spel 9-9 kennen alsmede de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.
- de scheidsrechters taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel, kunnen dat toepassen en in tactiek overbrengen. Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hier op aanpassen om ieder op eigen niveau te laten functioneren. De leerlingen ontwikkelen gevoel voor het geven van aanwijzingen en sturend zijn in de begeleiding van het spel. Hierbij kunnen ze leerlingen uit klassen 7, 8 en 9 ondersteunen bij de uitvoering van het spel. Er ontwikkelt zich een wil om te coachen, ieder teamlid is belangrijk en heeft zijn aandeel in dit spel. Leerlingen kunnen een spel begeleiden vanuit regelgeving, positionering en coaching.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar de begeleiding van een sportdag met alle leerlingen uit leerjaar 7, 8 en 9.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De leerlingen spelen meestal in teams. De differentiatie zit hem vooral in rolverdeling binnen het team. Technisch en tactisch wordt iedere leerling op zijn eigen niveau uitgedaagd. Daarnaast is door aanpassing van de regels de spelvorm voor iedereen uitdagend te maken. Ook als scheidsrechter is er een rolverdeling waarbinnen gedifferentieerd kan worden.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op aanwezigheid en inzet op de sportdag.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Geschiedenis; Oorsprong van het softbalspel en de cultuur waar het vandaan komt.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Terugslagspelen: Volleybal

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Terugslagspelen in de 10e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volleybal spel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het volleybal en kunnen die toepassen in volledig spel. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het volleybal worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels van het volledige spel en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel.
- Het spelprincipe van volleybal.
- Spelregels.
- Zelfstandig spelen van volleybal.

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse techniek voorwaarts en achterwaarts spelen.
- met de onderarmtechniek spelen.

- serveren.
- een smash in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- een éénmansblok in spelvorm redelijk uitvoeren.
- de posities bij spel 6-6 kennen alsmede de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.
- een scheidsrechtersaak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel en kunnen dat toepassen in tactiek. Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hierop aanpassen om samen tot een hoger niveau te komen. De leerlingen ontwikkelen ook een gevoel van samen opgaan naar de winst. Hierbij kunnen ze elkaar ondersteunen bij winst en verlies. Er ontwikkelt zich een wil om met elkaar te spelen, ieder teamlid is belangrijk en heeft zijn aandeel in dit spel.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar een sportdag met alle leerlingen uit hun leerjaar.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen ervaren dat er technisch veel verschil is. Dit kan opgelost worden door kleine spelregelwijzigingen. Of door de minder vaardige leerlingen makkelijkere ballen te geven. Er kan door de docent gekozen worden om op niveau in te delen, of niet.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op de sportdag.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: : het principe van hoog spelen is meer tijd, met elkaar; naar beneden spelen is minder tijd en dus tegen elkaar.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Turnen

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Turnen in de 10e^e klas (alle niveaus) krijgen de leerlingen op het gebied van turnen te maken met een aantal uitdagingen. Deze uitdagingen vragen van hen om hun eigen grenzen en die van anderen te verleggen. Zowel individueel als sociaal wordt de leerling gevraagd zich te ontwikkelen. In de leerjaren hiervoor lag het speerpunt meer op de kwaliteit van het bewegen, terwijl het nu draait om het behalen van een bewegingsopdracht. De oplossing komt vanuit de leerling zelf. Er zijn kaders om de veiligheid en richting te waarborgen.

Aan bod komen in ieder geval:

- Dunken in basket vanuit trampoline
- Omgekeerde zwaai in de ringen
- Ringen over klimmen in 2-tallen (stille ringen)
- Wandrek klimmen aan alleen de armen
- Rond je paard

- Kozakken
- Over de bok in zwaaiend touw
- Levende toren (3 personen)
- Enteren van 5 touwen
- Tankrol
- Handstand op kast vanuit trampoline

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- minimaal 6 onderdelen van uitdagend turnen uitvoeren.
- hulp verlenen aan elkaar bij de onderdelen.
- omgaan met de uitdaging in plaats van technische beoordeling van nieuwe spectaculaire onderdelen zoals serie sprongen of een dunk vanuit een trampoline.
- combinaties van eerder aangeboden onderdelen uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen gaan begrijpen waarom bepaalde bewegingsvormen een vereiste zijn om tot een overstijgend doel te komen. Ze voelen aan wanneer een ander hulp of ondersteuning nodig heeft bij een bepaald onderdeel. Ze kunnen dit geven door positieve stimulatie of het vangen bij bijvoorbeeld een handstand.

De leerlingen worden gestimuleerd om uitdagingen aan te gaan, grenzen te verleggen en zo meer uit zichzelf en anderen te willen halen.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

Tijdens de eerste twee lessen worden de uitdagingen neergezet in de zaal. De kaders worden uitgelegd, maar er worden geen voorbeelden gegeven. De leerlingen gaan hiermee aan de slag en oefenen. Individueel en met elkaar wordt gewerkt aan het oplossen van de gestelde uitdagingen. Na deze lessen wordt overgegaan tot het afsluiten van de onderdelen. Docent en leerlingen beoordelen of de onderdelen gelukt zijn.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Doordat de leerlingen uitgedaagd wordt om aan een onderdeel te voldoen zonder dat hier technische eisen voor zijn gesteld, kunnen ze er een individuele oplossing voor hebben. Wanneer leerlingen vaardiger zijn dan anderen, kunnen ze turnen met een hoger cijfer afsluiten.

AFSLUITING:

Elk onderdeel dat lukt, levert een punt op. De som van het aantal punten is het eindresultaat van turnen.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: verschillende principes bij de onderdelen sluiten aan bij de Natuurkunde

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 10

Vakles: Zelfverdediging: Boksen

Niveau: alle niveaus

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Zelfverdediging in de 10^e klas (alle niveaus) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het trefspel boksen te komen. Leerlingen leren de basistechnieken van het boksen en kunnen die toepassen in sparring vorm. Ook worden ze uitgedaagd te incasseren en te treffen met weerstand. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het boksen worden aangegaan. Daarnaast leren ze de spelregels van een sparringvorm en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in de sparringvorm.
- Het principe van boksen als trefspel.
- Spelregels.
- Zelfstandig spelen van boksen binnen sparring vorm.

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- binnen seinen verschillende stoottechnieken uitvoeren.
- initiatief overnemen van verdediger naar aanvallende en andersom.
- verdedigen op aangeleerde stoottechnieken.
- het boksen binnen een sparring vorm met strikte afspraken technisch redelijk uitvoeren.

sparren binnen voorste-directe-spel, voorste-vuist-spel, slow-motion sparren en volledig sparren met alleen romp als score.

- de spelregels van sparringvormen kennen.
- een scheidsrechter/jury taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen gaan een verkenning aan in het aanleren en leiden van een zelfverdedigingsvorm. Ze krijgen inzicht in het spel en kunnen dat in tactiek en rechtvaardig scheidsrechterschap. Leerlingen zien wanneer je als spelleider in actie moet komen. De leerlingen ontwikkelen de wil om in te grijpen op het juiste moment. Ze gaan uitdagingen aan om in te stappen en angst te overwinnen.

Weerstand van incasseren en aanvallen worden doorbroken.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar een toernooivorm waarin alle facetten van het boksen zoveel mogelijk worden nagebootst.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De aanvallende zal ten alle tijden rekening moeten houden met de verdediger. Het gaat om het treffen, en het leren verdedigen hierop. Iedereen moet mee kunnen spelen. Aan de hand van de afspraken die de leerlingen maken binnen het spel kan er gedifferentieerd worden.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld in de eindsparringvorm.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 11

Vakles: Doelspel: Voetbal en rugby

Niveau: havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Doelspelen in de 11^e klas (havo, vwo) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het voetbalspel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van voetbal en kunnen die toepassen in spelvorm. Ook worden ze uitgedaagd om de taken die zich binnen een team voordoen, uit te voeren. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het spel worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels en deze zelfstandig toe te passen.

DOELEN:

- De verschillende technieken die nodig zijn bij voetbal en rugby
- Het spelprincipe van voetbal en rugby
- Spelregels van voetbal en rugby
- Zelfstandig spelen van voetbal en rugby

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- passen en doelgericht overspelen in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- bal aannemen en verwerken.
- tot redelijk positieospel komen alsmede vrijlopen en de taken binnen een positieospel kennen.
- de spelregels kennen.
- een scheidsrechttaak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel, kunnen dat toepassen en in tactiek overbrengen. Leerlingen zien de verschillen in niveau en kunnen hierop aanpassen om een ieder op eigen niveau te laten functioneren. De leerlingen ontwikkelen gevoel voor het geven van aanwijzingen geven en sturend zijn in de begeleiding van het spel. Er ontwikkelt zich een wil om te coachen, ieder teamlid is belangrijk en heeft zijn aandeel in dit spel. Leerlingen kunnen een spel begeleiden vanuit regelgeving, positionering en coaching.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar de begeleiding van een sportdag met alle leerlingen uit leerjaar 7, 8 en 9.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De leerlingen spelen meestal in teams. De differentiatie zit hem vooral in de rolverdeling binnen het team. Technisch en tactisch wordt iedere leerling op zijn eigen niveau uitgedaagd. Daarnaast is door aanpassing van de regels de spelvorm voor iedereen uitdagend te maken.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op aanwezigheid en inzet op de sportdag.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Burgerschap

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 11

Vakles: Sportoriëntatie

Niveau: havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Sportoriëntatie in de 11^e klas (havo, vwo) kiezen de leerlingen een sport die zij vier weken gaan beoefenen op een vereniging. Ze ervaren hoe het trainen daar gaat en krijgen les van docenten daar. Ze gaan zelfstandig naar de locatie en passen zich aan, aan de regels die daar worden gehanteerd.

Aan bod komen in ieder geval:

- Het zich verdiepen in de desbetreffende sport
- Oriënteren op een sport op een vereniging
- Kennismaken met nieuwe sporten

DOELEN:

VAKGERICHT:

- Leerlingen kunnen deelnemen aan de sportcultuur in verenigingsverband
- Leerlingen houden zich aan de regels van de sportvereniging.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen krijgen inzicht in de sportcultuur en kunnen wanneer zij dit willen hier aan deelnemen..

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen kiezen een sport en gaan vier weken lang deze lessen volgen.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Iedereen kiest een sportonderdeel dat het meest bij hem of haar past.

AFSLUITING:

Aanwezigheid bij de lessen (75%) is belangrijk.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Profielwerkstuk, de leerlingen kiezen zelf naar interesse. Biologie, fysiologische principes.

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Leerjaar: 11

Vakles: Terugslagspelen: Volleybal

Niveau: havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Terugslagspelen in de 11e^e klas (havo, vwo) worden de leerlingen uitgedaagd om tot het volleybal spel te komen. Leerlingen herhalen de basistechnieken van het volleybal en kunnen die toepassen in volledig spel. Ook worden ze uitgedaagd om hun taak uit te voeren in alle veldposities. Door het leren van de principes van het spel en de tactieken kan de leerling komen tot de spelvorm waarin alle facetten van het volleybal worden aangegaan. Daarnaast leren ze alle spelregels van het volledige spel en daarop toezien.

Aan bod komen in ieder geval:

- De verschillende technieken die nodig zijn in het spel.
- Het spelprincipe van volleybal.
- Spelregels.
- Zelfstandig spelen van volleybal.
- Rol van scheidrechter en begeleiding op sportdag

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- de bovenhandse techniek voorwaarts en achterwaarts spelen.
- met de onderarmtechniek spelen.
- serveren.
- een smash in spelvorm technisch redelijk uitvoeren.
- een éénmansblok in spelvorm redelijk uitvoeren.
- de posities bij spel 6-6 kennen alsmede de taken binnen een positie.
- de spelregels kennen.
- een scheidsrechters taak uitvoeren.

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen inzicht in het spel en kunnen dat toepassen in tactiek. Ze zien de verschillen in niveau en kunnen hier op aanpassen om samen tot een hoger niveau te komen. Leerlingen zijn in staat zelfstandig een wedstrijd te begeleiden in de rol van scheidrechter, kunnen ingrijpen en beslissingen nemen die de voortgang van het spel bevorderen.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen worden alle technieken, tactieken en spelregels aangeleerd in oefenvormen, oefenspelvormen en spelvormen. Ze werken toe naar een sportdag met alle leerlingen uit hun leerjaar.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

Leerlingen ervaren dat er technisch veel verschil is. Dit kan opgelost worden door kleine spelregelwijzigingen. Of door de minder vaardige leerlingen makkelijkere ballen te geven. Er kan door de docent gekozen worden om op niveau in te delen, of niet.

AFSLUITING:

Leerlingen worden beoordeeld op de sportdag.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Natuurkunde: : het principe van hoog spelen is meer tijd, met elkaar; naar beneden spelen is minder tijd en dus tegen elkaar.

VAK: Lichamelijke opvoeding

Leerjaar: 12

Vakles : Leiding en organisatie

Niveau havo/vwo

INHOUD VAN DE LESSEN:

In de vaklessen Leiding en Organisatie in het 12^e leerjaar (havo, vwo) worden de leerlingen uitgedaagd om de rol van begeleider op zich te nemen. Van de leerlingen wordt verwacht dat zij een bewegingssituatie kiezen en deze begeleiden. Hierbij geven ze leiding aan een groep en kunnen ze eenvoudige instructie toepassen.

De volgende onderwerpen komen in ieder geval aan bod:

- Het maken van lesvoorbereiding
- Invullen van (zelf-) beoordelingsformulier
- leiding geven aan een groep

DOELEN:

VAKGERICHT De leerlingen leren:

- een bewegingssituatie arrangeren
- een bewegingssituatie begeleiden
- leiding geven aan een groep
- omgaan met een groep

ONTWIKKELINGSGERICHT:

De leerlingen ontwikkelen dat ze zelfstandig, kritisch en actief deelnemen aan de les, waarbij ze zich zo opstellen dat anderen de ruimte krijgen om iets te leren. De leerlingen leren observeren en aanwijzingen aan klasgenoten geven. Ze nemen initiatieven en passen regels toe in de praktijk.

WERKWIJZE IN DE LESSEN:

De leerlingen maken een lesvoorbereiding en leveren deze drie dagen voorafgaande aan de les in bij de docent. Ze bepalen zelf in welke sport ze les gaan geven. De leerlingen begeleiden de deelnemers tijdens de activiteiten. Ze treden op als scheidrechter en passen de regels toe.

OMGAAN MET VERSCHILLEN:

De leerlingen ervaren de verschillende stijlen van les- en leidinggeven.

AFSLUITING:

De leerlingen worden beoordeeld op het maken van een (les)voorbereiding, de uitvoering en de evaluatie.

VAKOVERSTIJGENDE SAMENHANGEN:

Eindpresentatie; het presenteren aan een groep wat betreft inzicht en het zich verbinden met een gekozen interesse.

Dit leerplan is geschreven door:

Euritmie:

Laura Vink, Jeanine Ritter, Vincent Harry en Mirjam de Gooijer

Lichamelijke opvoeding:

Marcel de Meulmeester, Valentijn Trimbos, Niels Geleijnse, Josephine Raadsen, Michiel Boone, Jeroen Neuerburg