



BOUWSTENEN B & S

ZO WERK JE MET DE KAARTENSET

Spelvariant 1: Verkennen

1. Kies uit de totale set een kaart die je aanspreekt.
2. Combineer daarbij meerdere typen kaarten.
3. Beschrijf hoe je les of lessenserie eruitziet bij deze combinatie en ga hierover in gesprek.

Spelvariant 2: Verrijken

1. Kies willekeurig vier verschillende typen kaarten.
2. Bedenk hoe een les of lessenserie er uit zou kunnen zien op basis van deze kaarten.
3. Bediscussieer samen of er andere kaarten beter passen bij deze lessenserie.

BOUWSTENEN B & S

ZO WERK JE MET DE KAARTENSET

Spelvariant 3: Analyseren

1. Werk met collega's uit verschillende vaksecties van je school.
2. Probeer de kaarten te verdelen onder de verschillende vakken.
3. Discussieer samen over de kaarten die iedereen voor zijn rekening wil nemen en over de kaarten die over blijven.

LEREN BEWEGEN

Balanceren

Leerlingen leren:

- handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen (bij het verplaatsen) op een steunvlak of samen met iemand

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.1

Balanceren

B&S

LEREN BEWEGEN

Glijden en rijden

Leerlingen leren:

- vaart maken op een rijtuig/glijvlak om in balans vaart te houden

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.2

Glijden en rijden

B&S

LEREN BEWEGEN

Gymnastisch springen

Leerlingen leren:

- afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handenplaatsing op een steunvlak, met een gecontroleerde landing, al dan niet herhaald

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.3

Gymnastisch springen

B&S

LEREN BEWEGEN

Klimmen

Leerlingen leren:

- het realiseren van steun- en hangpunten om je te kunnen verplaatsen over klim- en klautervlakken

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.4

Klimmen

B&S

LEREN BEWEGEN

Zwaaien

Leerlingen leren:

- zwaaien op of aan een toestel

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.5

Zwaaien

B&S



Op deze kaartjes staan voorstellen voor inhouden van een nieuw curriculum (po en vo).

Er zijn verschillende kleuren kaartjes: iedere kleur staat voor een ander type inhoud. In een les of in een lessenserie combineer je de verschillende typen.

Ga met je collega's aan de slag, breng de verschillende inhouden samen en ga in gesprek.



LEREN BEWEGEN

Draaien/ over de kop gaan

Leerlingen leren:

- inzetten van rotatie om de breedte- en/of lengte-as en tijdig deze rotatie weer afremmen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.6

Draaien/
over de kop gaan

B&S

LEREN BEWEGEN

Inblijven en uitmaken

Leerlingen leren:

- iemand willen afgooien, uittikken met een speelvoorwerp, uitmaken of tikken terwijl de ander dit probeert te voorkomen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.7

Inblijven en uitmaken

B&S

LEREN BEWEGEN

Mikken

Leerlingen leren:

- wegspeken van een speelvoorwerp om dit in of tegen een mikdoel te krijgen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.8

Mikken

B&S

LEREN BEWEGEN

Jongleren

Leerlingen leren:

- wegspeken van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.9

Jongleren

B&S

LEREN BEWEGEN

Over en weer inplaatsen

Leerlingen leren:

- wegspeken van een speelvoorwerp binnen het speelveld zodat de ander dit niet kan terugspelen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.10

Over en weer inplaatsen

B&S

LEREN BEWEGEN

Passeren en onderscheppen

Leerlingen leren:

- met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dichterbij het doel te komen terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.11

Passeren en
onderscheppen

B&S

LEREN BEWEGEN

Werpen en wegspeken

Leerlingen leren:

- wegspeken van een speelvoorwerp om dit zo ver mogelijk te krijgen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.12

Werpen en wegspeken

B&S

LEREN BEWEGEN

Hardlopen

Leerlingen leren:

- lopen om (samen) zo snel mogelijk ergens te komen of een bepaald tempo vol te kunnen houden

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.13

Hardlopen

B&S



LEREN BEWEGEN

Atletisch springen

Leerlingen leren:

- afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.14

B&S

Atletisch springen

LEREN BEWEGEN

Stoeien

Leerlingen leren:

- door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen terwijl deze probeert de balansverstoring te voorkomen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.15

B&S

Stoeien

LEREN BEWEGEN

Treffen

Leerlingen leren:

- iemand willen raken met het lichaam of voorwerp terwijl de tegenstander het raken probeert te voorkomen

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.16

B&S

Treffen

LEREN BEWEGEN

Bewegen op muziek

Leerlingen leren:

- het uitvoeren van bewegingspatronen op muziek waarbij het tempo, ritme en de timing van bewegen overeenkomen met de muziek

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.17

B&S

Bewegen op muziek

LEREN BEWEGEN

Drijven en verplaatsen

Leerlingen leren:

- drijven en verplaatsen in het water

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.18

B&S

Drijven en verplaatsen

LEREN BEWEGEN

Fitheid

Leerlingen leren:

- het uitvoeren van (een serie) bewegingen, waarbij de intensiteit varieert

GO-01: Gevarieerd beweegaanbod
GO-02: Vergroten beweegvaardigheid
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

1.19

B&S

Fitheid

GEZOND BEWEGEN

Veilig en verantwoord bewegen

Leerlingen leren:

- het eigen beweeggedrag op een veilige en gezonde manier reguleren

GO-03: Actieve leefstijl
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

2.1

B&S

Veilig en verantwoord bewegen

GEZOND BEWEGEN

Intensief bewegen

Leerlingen leren:

- dat beweegactiviteiten op verschillende inspanningsniveaus zijn uit te voeren

GO-03: Actieve leefstijl
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

2.2

B&S

Intensief bewegen



GEZOND BEWEGEN

Actieve leefstijl

Leerlingen leren:

- hoe beweegactiviteiten bijdragen aan een actieve leefstijl, fitheid en gezondheid

GO-03: Actieve leefstijl
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

2.3

B&S

Actieve leefstijl

BEWEGEN BETEKENIS GEVEN

Verkennen

Leerlingen leren:

- oriënteren op en ervaren van nieuwe en/of bekende beweegactiviteiten

GO-04: Beweegidentiteit
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

3.1

B&S

Verkennen

BEWEGEN BETEKENIS GEVEN

Reflecteren

Leerlingen leren:

- reflecteren op beweegactiviteiten, gemaakte keuzes en beweegmotieven

GO-04: Beweegidentiteit
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

3.2

B&S

Reflecteren

BEWEGEN BETEKENIS GEVEN

Kiezen

Leerlingen leren:

- op basis van verkennen en reflecteren een keuze maken

GO-04: Beweegidentiteit
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

3.3

B&S

Kiezen

BEWEGEN REGELEN

Materiaal en arrangementen

Leerlingen leren:

- een arrangement inrichten, aanpassen en opruimen met materiaal

GO-05: Taken en rollen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

4.1

B&S

Materiaal en arrangementen

BEWEGEN REGELEN

Regels en afspraken

Leerlingen leren:

- regels en afspraken, zowel aangereikt als zelf aangepast en opgesteld, toepassen in beweegsituaties

GO-05: Taken en rollen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

4.2

B&S

Regels en afspraken

BEWEGEN REGELEN

Begeleiden van bewegingen

Leerlingen leren:

- hulpverleners (manueel, coachen) in beweegsituaties

GO-05: Taken en rollen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

4.3

B&S

Begeleiden van bewegingen

BEWEGEN REGELEN

Begeleiden van beweegactiviteiten

Leerlingen leren:

- dat in een beweegsituaties verschillende taken bestaan, zoals instrueren, ontwerpen, organiseren en leidinggeven

GO-05: Taken en rollen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

4.4

B&S

Begeleiden van beweegactiviteiten



SAMEN BEWEGEN

Communiceren in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- communicatie, zoals feedback geven en ontvangen, en hulpvragen gebruiken en storingen signaleren in deze communicatie en waar nodig de aanpak bijstellen

GO-06: Samen bewegen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

5.1

Communiceren in beweegsituaties

B&S

SAMEN BEWEGEN

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- eigen gevoelens en opvattingen benoemen, kunnen inleven in de ander en respectvol met deze verschillen om kunnen gaan. Gedragscodes in verschillende sociale situaties herkennen

GO-06: Samen bewegen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

5.2

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties

B&S

SAMEN BEWEGEN

Samenwerken in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- anderen ondersteunen en begeleiden naar een (gezamenlijk) doel, waarbij sterke punten van anderen worden gezien en benut

GO-06: Samen bewegen
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

5.3

Samenwerken in beweegsituaties

B&S

BEWEEGCONTEXTEN VERBINDEN

Transfer

Leerlingen leren:

- de kennis en vaardigheden uit leren bewegen, bewegen regelen en samen bewegen toepassen van binnen het leergebied naar daarbuiten en andersom

GO-07: Binnen en buiten
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

6.1

Transfer

B&S

BEWEEGCONTEXTEN VERBINDEN

Verkennen

Leerlingen leren:

- overeenkomsten en verschillen tussen de organisatie van beweegsituaties, binnen en buiten het leergebied verkennen.

GO-07: Binnen en buiten
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

6.2

Verkennen

B&S

BEWEEGCONTEXTEN VERBINDEN

Deelname-motieven

Leerlingen leren:

- dat een beweegactiviteit vanuit verschillende doelen opgezet kan worden en dat de context daarin bepalend kan zijn

GO-07: Binnen en buiten
GO-08: Op eigen niveau deelnemen

6.3

Deelname-motieven

B&S

SCHOOLEIGEN SPEERPUNT

B & S



SCHOOLEIGEN SPEERPUNT

B & S



