

LEERPLAN

LICHAMELIJKE OPVOEDING

(algemeen vak - lestijd: 2 uur per week)

Secundair Onderwijs – Iste graad – A-stroom

ingediend door: Federatie van Rudolf Steinerscholen in Vlaanderen vzw
lid van de European Council of R. Steiner-Waldorf Schools
p/a Kasteellaan 54
9000 Gent
09/233 04 06

datum: 31 mei 1998

Inhoud

| | |
|---|----|
| 1. Beginsituatie | 2 |
| 1.1. De specifieke kenmerken van de leeftijdsfase | 2 |
| 1.2. Uiteenlopende beginsituaties | 3 |
| 2. Doelstellingen | 4 |
| 2.1. Algemene doelstellingen | 4 |
| 2.2. Leerplandoelstellingen voor de eerste graad | 7 |
| 2.2.1. Inleiding | 7 |
| 2.2.2. Eindtermen | 8 |
| 2.2.3. Uitgewerkte doelstellingen | 10 |
| 3. Leerinhouden | 15 |
| 3.1. Gymnastiek | 15 |
| 3.2. Toestelturnen | 16 |
| 3.3. Atletiek – Griekse vijfkamp | 17 |
| 3.4. Zwemmen | 18 |
| 3.5. Ritmiek & dans | 19 |
| 3.6. Bewegingsexpressie | 19 |
| 3.7. Spel en recreatie | 20 |
| 4. Minimale materiële vereisten | 21 |
| 5. Methodologische wenken | 22 |
| 6. Bibliografie | 24 |

1. Beginsituatie

1.1. De specifieke kenmerken van de leeftijdsfase

De leerlingen bevinden zich in een leeftijdsfase, de prepuberteit, waarin de lichamelijke groei een zeer grote evolutie doormaakt, verschillend verlopend bij meisjes en jongens. Bij jongens komt tijdens het eerste jaar de prepuberteit op zijn hoogtepunt, bij meisjes komt echter vaak de puberteit zelf al. Gevolgen zijn: de snelle lengtegroei, vooral van de ledematen, een gewijzigd lichaamsbeeld en een relatieve achterstand van de spieren. Hierdoor gaat de jeugdige zich schijnbaar onhandiger en minder gecoördineerd bewegen.

Maar ook innerlijk, op psychisch gebied, zijn de jongeren in deze leeftijdsfase in volle ontwikkeling. Hun groei naar zelfbewustzijn zorgt ervoor dat de wijzigingen op lichamelijk en motorisch gebied voor de jongeren problematisch worden. Dat uit zich in een motoriek vol tegenstellingen: geremdheid en poging tot bewegingsaanpassing, bewegingsovermaat en bewegingstekort. Als hierop wordt gewezen, worden die problemen alleen maar erger.

De leerlingen van de eerste graad staan open voor iedere sport- en spelbeleving. Nieuwigheden trekken hen aan en ze verlangen hiermee op een gezonde manier in contact te komen.

In de eerste graad ontstaat tevens de behoefte om op alles dieper in te gaan. De leerlingen accepteren geen geheimen meer, maar willen alles weten, willen met alles kunnen omgaan. Ook hun bewegingen willen ze tot in het technische kunnen sturen. Zoals hun ledematen de wereld inschieten, schiet hun interesse ook de wereld in: ze hebben dan ook vaak de typische houding van ontdekkingsreizigers. Ze willen naar hun voorstellingen en vermoedens handelen. In het eerste jaar bevinden de leerlingen zich in de wisseling van licht en zwaarte. Het 'wat' komt boven het 'hoe' te staan. De leerlingen beginnen te ervaren dat het *ordenende principe* innerlijk is. Een morele maatstaf wordt aan het handelen toegevoegd: schoonheid, kracht en beweeglijkheid vormen de basis van het waarnemen en beoordelen van de prestaties. De karakteristieke bewegingsvorm is SPRINGEN.

In het tweede jaar hebben de leerlingen het gevoel een plek op aarde te moeten veroveren en dat terwijl zij nu eens onder spanning, dan weer in vrije vlucht, zorgeloos vluchtig rondlopen. Ze verliezen hun vanzelfsprekendheid. Enkel de realiteit van het beendergestel is vatbaar: steun, houvast en houding bepalen de soorten bewegingen. De karakteristieke bewegingsvorm is WORSTELLEN.

Hoewel de leerlingen in de overgang naar de puberteit proportioneel evenwichtiger worden, is hun lichamelijke constitutie nog onvolgroeid. De oorzaak hiervan kan enerzijds liggen in de snelle lengtegroei, anderzijds in de onmogelijkheid om tot coördinatie te komen. In geslacht en constitutie drukt zich echter meer en meer de individualisatie uit.

1.2. Uiteenlopende beginsituaties

Het ontwikkelingsniveau van de 12- à 13-jarigen die de eerste graad beginnen, kan zeer uiteenlopend zijn. De leraar zal zijn leerlingen nauwkeurig moeten observeren. Deze observatie zal erg individu-gericht moeten zijn, zowel naar karakteriële en cognitieve, als naar motorische eigenheden.

Bij het beëindigen van de lagere school wordt van de leerlingen verwacht dat zij over de nodige basiseigenschappen beschikken en de algemene bewegingsvaardigheden, evenals een initiatie in de specifieke bewegingsvaardigheden hebben ervaren. Het niveau van de opgedane ervaringen is afhankelijk van een aantal factoren: accommodatie, aantal uren, bijzondere leermeester, oefenen in clubverband, ... Vandaar dat elke leerkracht L.O. zelf de beginsituatie van de klasgroep dient vast te stellen.

Het is niet noodzakelijk in het begin van het schooljaar een algemeen overzicht van alle vaardigheden van alle leerlingen op te stellen. Bij het aansnijden van elk nieuw onderdeel uit het leerplan gaat de leerkracht eerst na welke vaardigheden er reeds zijn, waarna hij voortbouwt op wat de leerlingen al kunnen. Het is echter vanzelfsprekend dat voor het vak L.O. geen aanvangseisen worden gesteld.

2. Doelstellingen

2.1. Algemene doelstellingen

De lessen lichamelijke opvoeding kunnen op velerlei wijze bijdragen tot de ontplooiing van de persoonlijkheid en tot het ontwikkelen van fitheid. Evenzo kunnen letsels worden voorkomen en eventueel constitutioneel aanwezige zwakheden worden verholpen. Het is belangrijk dat er bij de leerlingen aandacht wordt gevraagd voor hun eigen lichaamshygiëne, voor aangepaste kledij en voor de toepassing van de geldende veiligheidsvoorschriften. Tevens leren de leerlingen in alle omstandigheden respect voor het gebruikte materiaal opbrengen.

Bovendien wordt er gewerkt aan samenwerking, interactie en lichamelijke expressie. Door de lichaamsoefeningen leren de leerlingen hun sterke en zwakke punten, ook in het contact met anderen, beter inschatten. Door de vreugde van het bewegen worden remmingen weggenomen, wat tot een *vrije omgang met het eigen lichaam* voert. De capaciteit om fysieke prestaties te leveren bevordert de psychische weerbaarheid.

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

In de Rudolf Steinerscholen beschouwt men het als ideaal dat een klas een representatief stukje is van de samenleving. Daarom zijn de klassen per definitie gemengd, ook voor de lessen lichamelijke opvoeding.

Hoewel meisjes en jongens vaak op elkaar "afgeven", hebben ze door hun anders-zijn veel van elkaar te leren. Coëducatie betekent niet dat alles altijd samen of tegelijkertijd moet gebeuren. Jongens en meisjes leren ook veel door elkaar bezig te zien, ook als ze verschillende activiteiten doen. Ze zien elkaar dan 'en passant' bezig en hoeven zich niet aan elkaar te vergapen. Zo kunnen de jongens bijvoorbeeld lekker doorgaan in hun basketspel en kunnen de meisjes hun spel (eventueel ook basketbal) wat luchtiger spelen.

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

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

Basissporten (Atletiek / Badminton)

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

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

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

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

oefenweg in het toneelspel:

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

In de tweede benadering van de atletiek komen de moderne atletische disciplines aan bod. Doelstellingen hier zijn:

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

Het aanbrengen van de disciplines gebeurt niet te technisch, maar zoveel mogelijk in een globale vorm. De techniek komt wel ter sprake, wordt geoefend, nadat er voldoende ervaring is om ze te kunnen plaatsen.

2.2. Leerplandoelstellingen voor de eerste graad

2.2.1. Inleiding

In de eerste graad beginnen de leerlingen te ervaren dat het *ordenende principe* innerlijk is. Op die manier wordt aan het handelen een *morele* maatstaf toegevoegd: schoonheid, kracht en beweeglijkheid vormen de basis van het waarnemen en beoordelen van de prestaties. Als er in de mens een harmonieuze verhouding ontstaat tussen lichaam en geest, kunnen de leerlingen leren met een gezonde ingesteldheid zinvolle daden te stellen in de wereld. Zinvolle handelingen zijn handelingen die men doet vanuit het besef van de noodzaak ervan (dat dikwijls alleen bij de leraar ligt), en niet vanuit de eigen 'goesting' of vanuit de behoeften van het eigen lichaam.

In het eerste jaar ligt het accent op het gericht gebruik leren maken van de ledematen. De pezen staan tussen spier en been: elasticiteit tussen kracht (bewegen) en steun (houding): het SPRINGEN is een karakteristieke bewegingsvorm. Springen betekent het loslaten van de aarde, van de direct ervaarbare structuur, m.a.w. je helemaal afhankelijk maken van de innerlijke kracht, van de innerlijke ordening. Het ervaren van deze overgang is voor de leerlingen zeer belangrijk. Het gaat daarbij niet alleen om het veren en loslaten van de benen, maar ook met de armen en in de schoudergordel zijn springverwante bewegingen mogelijk.

De wijze van uitvoering van de beweging is eveneens belangrijk: er wordt naar gestreefd dat de bewegingen vlot en schoon van vorm zijn. De oefeningen worden als middel tot individualisatie gebruikt. De leraar moet ook weten dat met deze lichaamsoefeningen wordt voorbereid hoe het kind steeds weer door eigen krachtsinspanning zijn toekomst leert bepalen. De wijze van aanlopen, afzetten, zweven en landen vormen onbewust de menselijke ziel in zijn verhouding tot het gaan van een levenspad, de vorming van een levensbesluit tot verandering, de zekerheid waarmee de problemen worden aangepakt en de wijze waarop wordt vertrouwd dat alles weer op zijn pootjes terecht komt. Er wordt een aanzet gegeven om te komen tot groepswerk, zowel in het spel als in de gymnastiek.

In het tweede jaar moeten de leerlingen een eigen plaats, een eigen houding vinden van waaruit ze een *prestatie* kunnen leveren, m.a.w. een meetbaar resultaat. Zo leren de leerlingen hun grenzen kennen, maar ook verleggen. In de ziel kan de deugd van het *volhouden* worden geoefend. Dit komt neer op het oefenen van de eigen *wil*. Het WORSTELLEN is een karakteristieke bewegingsvorm. Op deze leeftijd worstelen de leerlingen in alle opzichten met zichzelf en met de wereld. Bij het worstelen in de les lichamelijke opvoeding moeten de leerlingen eerst een eigen standpunt bepalen omdat het alleen vanuit een eigen stevig standpunt mogelijk is je met iemand anders te meten. Het spreekt vanzelf dat ook de leerkracht een stevig innerlijk standpunt moet hebben.

Dit standpunt is ook vereist bij complexere sprongen die een grotere concentratie eisen. Ook bij krachtbal, waterpolo en reddend zwemmen komt dit aspect terug. Er wordt steeds naar prestaties gestreefd, of beter nog: naar gezonde competitie. Het wedstrijdprincipe is immers ook een vorm van worstelen, waarbij de ene de ander tracht te overwinnen. Deze competitiefase is noodzakelijk opdat de leerlingen in de hogere graden opnieuw tot het inzicht kunnen komen dat het in een spel belangrijker is dat iedereen er plezier aan beleeft, dan dat de tegenstander of de

medespelers verliezen.

Het oefenen dient om de alles overheersende zwaarte in deze leeftijdsfase te overwinnen: daarom moet ernaar gestreefd worden de uitvoering van de oefeningen door veelvuldige herhaling te verfijnen.

Bij elke handeling ontstaat een gevoel. De belangrijkste doelstelling is om de leerlingen hun gevoelens van sympathie en antipathie t.o.v. bepaalde sporten, bewegingsvormen, enz. te laten overstijgen en te doen komen tot het ervaren van de innerlijke ordening die vereist is voor het beoefenen van sporten en oefeningen zoals springen en worstelen.

Een belangrijk element van de lessen lichamelijke opvoeding in de eerste graad is het spel. Het spel bouwt voort op wat in de lagere school reeds werd bijgebracht. De belangrijkste doelstellingen zijn:

- in groep vorm geven aan de beweging;
- het gezamenlijk vreugde beleven aan de beweging.

De leerlingen leren om te gaan met kritiek van anderen. In het spel leren de leerlingen om te gaan met winnen en verliezen, zonder dat hun gevoelens daarbij ongecontroleerd worden.

Bij de turnoefeningen wordt van de leerlingen gevraagd hun medeleerlingen te helpen. Dit gebeurt echter steeds onder toezicht van de leerkracht. Er wordt naar gestreefd om de leerlingen aan te zetten tot hulpvaardigheid en begrip.

2.2.2. Eindtermen

a. Motorische competenties

a. 1. Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen

1. kunnen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen.
2. kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven.
3. gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten.

a. 2. Zelfstandig werken

De leerlingen

4. kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.

a.3. Gymnastiek

De leerlingen

5. kunnen evenwicht behouden en herstellen.
6. kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen.
7. kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
8. kunnen hangen, steunen, zwaaien aan toestellen en beheerst landen.
9. kunnen een draaibeweging om de breedte-as uitvoeren.
10. kunnen klimmen.
11. kunnen gekende oefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uitvoeren.

a.4. Atletiek

De leerlingen

12. kunnen een duurloop en een sprint uitvoeren.
13. kunnen verspringen en hoogspringen en op een veilige manier landen.
14. kunnen werpen en stoten.

a.5. Dans en expressie

De leerlingen

15. kunnen eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur.
16. kunnen verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uitvoeren: volksdans of sociale dans of jazzdans.

a.6. Spel en sportspel

De leerlingen

17. kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel.
18. kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.
19. kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.
20. leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.(*)

a.7. Verdedigingssporten

De leerlingen

21. kunnen deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op:
 - veilig vallen;
 - evenwicht bewaren, verstoren en herstellen;
 - lichamenlijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht.

a.8. Bewegen in verschillende milieus

De leerlingen

22. nemen deel aan bewegingsactiviteiten in de natuur.
23. kunnen één zwemslag doeltreffend uitvoeren.
24. beheersen voorbereidende vormen van reddend zwemmen.

b. Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

25. ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties.
26. doen vóór bewegingsactiviteiten opwarmingsoefeningen en nemen ná het bewegen voldoende rust.(*)
27. passen vóór en na bewegingsactiviteiten hygiënische regels toe.
28. leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.(*)

c. Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

29. kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.
30. tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal.
31. betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van onder meer geslacht, huidskleur, etnische

- origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.
32. leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.(*)
 33. leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.(*)

2.2.3. *Uitgewerkte doelstellingen*

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

- elementair: zonder toestellen, zonder hindernissen, zonder partner, enz.;
- technisch: met toestellen of met hindernissen, maar zonder partner, enz. [de hindernissen, toestellen, enz. zijn statisch, of passief];
- complex: met toestellen, met hindernissen, met partners, enz. + verfijning van het technische [de te overwinnen hindernissen worden dynamisch, of actief].

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

a. Elementair

De leerlingen oefenen en sterken hun veerkracht, sprongkracht en vormkracht. Typevoorbeeld: de leerlingen kunnen globale springvormen vlot uitvoeren. Deze doelstelling kan via verschillende bewegingsgebieden nagestreefd worden:

a.1. Gymnastiek

De leerlingen

- kunnen een gedemonstreerde oefening of oefenreeks uitvoeren;
- kunnen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen;¹
- kunnen een oefenreeks volhouden, eventueel in ritmische uitvoering;¹¹
- kunnen op aanwijzing van de leraar het krachtenspel van de beweging waarnemen;
- kunnen evenwicht behouden en herstellen;⁵
- kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren;⁷
- kunnen een draaibeweging om de breedte-as uitvoeren.⁹

a.2. Atletiek – Griekse vijfkamp

De leerlingen

- kunnen de globale springvormen vlot uitvoeren;
- kunnen verspringen en hoogspringen en op een veilige manier landen;¹³
- kunnen actief meedoen in de loopspelen;¹²
- hebben aandacht voor ademhaling en ritme bij het afstandslopen.

a. 3. Ritmiek & dans

De leerlingen

- kunnen basisvormen van ritmische bewegingen en verplaatsingen uitvoeren met verschillende begeleidingsvormen;
- kunnen een opgelegd ritme in groep volgen;¹⁵
- kunnen een reeks van bewegingen memoriseren en uitvoeren.¹⁶

a.4. Recreatie

De leerlingen

- kunnen respect opbrengen voor de natuur in lichaams- en zielenhouding (zelfrespect-natuurrespect).³⁰

a.5. Algemene motorische competentie

De leerlingen

- kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven;²
- gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten;³
- kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.⁴

a.6. Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties;²⁵
- passen vóór en na bewegingsactiviteiten hygiënische regels toe;²⁷
- leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.²⁸

a.7. Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

- leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten;³²
- leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.³³

b. Technisch

De leerlingen kunnen omgaan met hun veerkracht, vormkracht en houding in verhoogde krachtsituaties of in situaties met hindernissen: met voorwerpen, toestellen, milieu-omstandigheden (water, weer en wind, ...), ...

Typevoorbeeld: kunnen een sprong over een toestel uitvoeren.⁸

b.1. Toestelturnen

De leerlingen

- kunnen klimmen;¹⁰
- kunnen de sprongen uitvoeren op plint of bok;
- kunnen deze sprongen in eenvoudige reeksen van 3 à 4 toestellen springen met tussenlanding op een matje;
- kunnen de behendigheden aan het rek uitvoeren (uitbreiding tot ritmische uitvoering);⁶
- kunnen minimum drie van de basisvaardigheden lange mat uitvoeren (uitbreiding tot korte

combinaties van 2 of 3 van deze vaardigheden);

- kunnen op een gezonde manier aan een competitie van krachtoefeningen deelnemen;
- kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen.⁶

b.2. Atletiek

De leerlingen

- kunnen allerlei ballen overhands of slingerend werpen;¹⁴
- kunnen met geleerde technieken precies en ver werpen;
- kunnen verspringen en hoogspringen en op een veilige manier landen.¹³

b.3. Recreatie

De leerlingen

- kunnen omgaan met de verschillende weerssituaties en de verschillende natuursituaties (elementen);²²
- kunnen de basisvaardigheden van de gekozen activiteit uitvoeren;²²
- kunnen zielenkwaliteit, opgeroepen door de aard van de activiteit, aanvoelen: frustratie, kwaadheid, creativiteit, angst, moed, tekortschieten, eigenwaarde, ...²²

b. 4. Zwemmen

In de eerste graad is de watergewenning het belangrijkste. Wat de zwemstijlen betreft, is een initiatie voldoende.

De leerlingen

- kunnen kijken onder water;²⁴
- kunnen door mond en neus uitademen onder water;
- kunnen op de bodem gaan liggen;²⁴
- kunnen van de kant in het water springen (uitbreiding: op eenvoudige manier duiken van de kant);
- kunnen watertrappelen;²⁴
- kunnen de arm- en beenbewegingen van schoolslag en rugslag (uitbreiding: begin van integratie van de ademhaling in de totaalcoördinatie bij het zwemmen).²³

c. Complex

De leerlingen kunnen hun veerkracht, vormkracht en houding in combinatie brengen met elasticiteitsverhogende toestellen, helpers, tegenstanders, ...

c.1. Toestelturnen

De leerlingen

- kunnen de sprongen uitvoeren op/over plint of bok, al of niet m.b.v. springplank of minitrampoline;
- kunnen deze sprongen in een reeks van 2 toestellen springen met rechtstreekse tussenlanding op springtoestel (uitbreiding tot 4 toestellen);
- kunnen op verantwoorde en veilige manier sprongen uitvoeren met de minitrampoline;
- kunnen til- en draagvormen oefenen en uitvoeren, met eindigen in stand;
- kunnen bij elk toestel de correcte helpersfunctie uitvoeren.²

c.2. Atletiek – Griekse vijfkamp

De leerlingen

- kennen elementen uit de Grieks-Romeinse worstel-stijl en kunnen een gevecht eerlijk uitvoeren;²¹
- kunnen deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op:
 - veilig vallen;
 - evenwicht bewaren, verstoren en herstellen;
 - lichamenlijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht.²¹

c.3. Algemene ontwikkeling van het sociaal functioneren

De leerlingen

- kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen;²⁹
- tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal;³⁰
- betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van onder meer geslacht, huidskleur, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.³¹

d. Spel en sportspel

De leerlingen

- kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel;¹⁷
- kunnen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels;¹⁸
- kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties;¹⁹
- leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.²⁰

De leraar kiest de sporten uit de volgende reeks en houdt daarbij rekening met de reeds aanwezige vaardigheden van de leerlingen en met de beschikbare accommodatie.

- slagbal
- netbal
- basketbal
- handbal
- korfbal
- hockey
- badminton
- tafeltennis
- volleybal
- krachtbal

3. Leerinhouden

De inhouden worden ingedeeld in de verschillende bewegingsvormen die worden beoefend. Voor bepaalde onderdelen wordt eenzelfde onderscheid gemaakt als in het hoofdstuk 'doelstellingen': elementair, technisch en complex. Het spreekt vanzelf dat deze indeling slechts een richting aangeeft en dat de leerkrachten, in functie van het leerplan, de klasgroep en de beschikbare accommodatie, hiermee vrij kunnen omgaan.

3.1. Gymnastiek

a. Bothmergymnastiek

- sprong in het middelpunt
- cirkelzwaaien (kringslingeren)
- ritme
- val in de ruimte
- eventueel: val in het punt

bijkomende mogelijkheden:

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

b. Functionele gymnastiek

thema's

- ritme in beweging
- centrum-periferie
- binnen-buiten
- wijd-smal
- expansie-contractie
- uiteenzetting met de zwaarte
- stevigheid-steun
- overwinnen van zwaarte met kracht (jongens)
- overwinnen van massa met vorm (meisjes)
- mechanisch element, in het bijzonder van de ledematen, ervaarbaar maken

voorstellen

- stapoefeningen - vormlopen
- oriënteringsoefeningen
- verkenning van de ruimte
- houdingsopvoeding
- houdingsoefeningen (ook met klein materiaal)
- eenvoudige gym met duidelijke motieven

- oefeningen eindigend in stand

3.2. Toestelturnen

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

a. Sprongen

a.1. Elementair (zonder springplank, zonder plint of bok)

- vrije sprongen:
 - hurksprong
 - streksprong
 - halve schroef
 - hele schroef

a.2. Technisch (met toestellen)

- vrije sprongen in reeksen
- van koprol naar plintrol (laag: 2 à 5 segmenten)
- bok: hurksprong, spreidsprong
- plint: hurksprong, wendsprong
- sprong tot hurkzit op plint

a.3. Complex (met springplank, minitrampoline, toestellen)

- vrije sprongen: grotere hoogte + in reeksen
- koprol/plintrol:
 - 4 à 6 segmenten
 - rol op verhoogde plint (met valmat)
 - helpersfunctie
- van sprong tot hurkzit op plint tot tijgersprong + helpersfunctie
- van minitrampoline tot minitrampoline + sprong

b. Rek

b.1. Technisch

- streksteun
- voorwaarts omwentelen
- slingeren

b.2. Complex

- borstwaarts omtrekken met voetensteun op grond + helpersfunctie
- kniehakenopzwaai met helpersfunctie
- voor de jongens:
 - krachtoefeningen

- afzetbeweging (vanuit stand: hurken over rek, met helpersfunctie)
- steunoefeningen: flanken en wenden
- voor de meisjes:
 - lichte houdingen in ritmische volgorde

c. Grond

c.1. Elementair

- koprol: voorwaarts en achterwaarts
- kopstand

c.2. Technisch

- zweefrol (op valmat)
- aanzet tot handenstand en radslag

c.3. Complex

- zweefrol (grote zweeffase, over lage hindernis)
- draagvormen
- aanzet tot rondat

3.3. Atletiek – Griekse vijfkamp

a. Elementair

- hoogspringen
- verspringen
- hinkstapsprong
- lopen:
 - loopspelen
 - estafetten

b. Technisch

- hoogspringen: schaarsprong
- verspringen:
 - hurksprong
 - polsstokverspringen
- lopen:
 - lange afstand (aërobe uithouding)
 - hindernissen
- ballen werpen (precisie)

c. Complex

- worstelen in Grieks-Romeinse stijl: het louter op kracht wringen en duwen

3.4. Zwemmen

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

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

a. Watergewenning

a.1. Elementair

- leren kijken onder water
- uitademen onder water (door mond en neus)
- opwaartse druk leren voelen, op de bodem liggen
- onder water met open mond en ogen

a.2. Technisch

- van de kant springen
- allerlei spelvormen
- aquatische ademhaling (in het water uitademen, net boven water met 'vislip' inademen)

b. Watervaardigheden

b.1. Elementair

- pijlfase in het water op allerlei manieren
- schroef onder water

b.2. Technisch

- op allerlei manieren van de kant springen
- op eenvoudige manier duiken van de kant
- watertrappelen

c. Zwemstijlen

c.1. Elementair

- initiatie van schoolslag en rugslag (arm- en beenbeweging)
- basisidee van de ademhaling

c.2. Technisch

- begin van integratie van ademhaling in de totaalcoördinatie
 - verderzettingen van initiatie van schoolslag en rugslag
 - begin van integratie van ademhaling in de totaalcoördinatie

3.5. Ritmiek & dans

De leerinhoud van een bepaald bewegingsdomein kan ook buiten de geplande lessen aanleiding geven tot het extra benadrukken van het ritme in een beweging of vaardigheid, bijvoorbeeld bij basketdribbel, crawl-zwemmen, radslag.

De voorgestelde inhouden kunnen ook in een gezamenlijke opwarming worden verwerkt.

- ritmische bewegingen en verplaatsingen met verschillende begeleidingsvormen (geklap, tamboerijn, vocaal)
- ritmische vormen met behulp van klein materiaal (knotsen, touwen, hoepels, ballen)
- volksdansen

3.6. Bewegingsexpressie

- inleiding tot bewegingsexpressie:
 - tonen van bewegingen
 - bewegingsopdrachten
 - expressief maken van gekende spelen (b.v. 1-2-3 piano)
- speelse opdrachten met verschillende materialen, zoals hoeden, stokken, balonnen, doeken, enz.
- expressiever maken van bestaande spelen en gekende activiteiten, zoals verstoppertje, tienbal, volksdansen, ...
- werken rond modaliteiten van beweging:
 - groot - klein
 - snel - traag
 - beweging bevroren
 - verschijnen en verdwijnen

3.7. Spel en recreatie

a. Balspelen

- netbal: spel
- volleybal:
 - in geïsoleerde situatie: de houding kunnen aannemen van en de beweging kunnen uitvoeren met de bal:
 - onder- & bovenhandse toets
 - opslag
- basketbal, handbal, korfbal, :
 - dribbelen in geïsoleerde situatie (loopregel)
 - shot op doel uitvoeren
 - pas naar medespeler (werpen en vangen)
 - spel met basisregels
- slagbal:
 - onderhandse slag met slaghout
 - werpen en vangen van een tennisbal (korte afstand)
 - onderhands opgooien van de bal
 - onderhandse slag op onderhands opgegooide bal
- vrije balspelen
- krachtbal:
 - nekworp
 - rugwaartse worp
 - vangen met twee handen
- regels van het fairplay

b. Recreatie en open-lucht-leven

- zeilen:
 - aanleggen
 - afvaren
 - overstag gaan
 - gijpen
- ijsschaatsen
- eventueel:
 - circustechnieken
 - paardrijden
 - boogschieten
- bereidheid tot samenwerking
- doorzetting

4. Minimale materiële vereisten

Als de school niet zelf beschikt over de nodige accommodatie, moet in de omgeving een turnzaal, sporthal of zwembad gezocht worden om af te huren voor de lessen Lichamelijke Opvoeding.

In de turnzaal of sporthal waar de lessen plaatsvinden, moet minimaal het volgende aanwezig zijn (een aantal van deze zaken kunnen eventueel ook gehuurd worden ter gelegenheid van bepaalde lessenreeksen):

- 2 basketringen
- volleybalinstallatie
- een voldoende aantal ballen:
 - volley
 - basket
 - hand
 - tennis
 - plastic
 - mousse
- 2 minitrampolines
- 2 springplanken
- 2 plinten van 7 delen (of 1 plint en 1 bok)
- 2 Zweedse banken
- 2 valmatten
- 1 lange mat
- een aantal kleine matten
- een aantal hoepels
- rekstok, sportraam of dubbele barren
- 2 hoogspringpalen + elastiek
- lintmeter, krijt, enz.
- EHBO-kit

Voor turn- en zwemkledij zorgen de leerlingen uiteraard zelf.

5. Methodologische wenken

1. De techniek van de bewegingen wordt klassikaal aangeleerd. Daarna wordt er individueel of in groepjes geoefend.

2. Bij het toestelturnen verlenen de leerlingen hulp aan de andere leerlingen. Hierbij worden zij niet verantwoordelijk gesteld. De bijstand is bedoeld als oefening, vooral vanuit sociaal oogpunt.

3. De leerkracht streeft een kunstzinnig-zakelijke houding: hij is werkzaam door de *manier* (het 'hoe') waarop hij het doet. Hij straalt daarbij rust uit. De vaart van de les komt immers van de leerlingen zelf.

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

De Bothmergymnastiek werd ontwikkeld door Fritz Graf von Bothmer. Hij was leraar aan de eerste Rudolf Steinerschool (de Waldorfschule van Stuttgart) van 1922 tot 1938. Rudolf Steiner vroeg hem een gymnastiek te ontwikkelen die aansloot bij de pedagogie van de Steinerschool.

5. Methodologisch kan het volgende worden gesuggereerd:

- a. De verschillende bewegingsgebieden uit de leerinhouden worden evenwichtig over het jaar verdeeld (periodisch, thematisch, ...) [zie eindterm 25].
- b. De leraar zorgt voor een afwisseling tussen individueel en groepswork.
- c. De leerlingen moeten kunnen komen tot echt oefenen.
- d. De leraar zorgt voor een afwisseling tussen spel- en oefenmomenten (in- en uitademen): in de lagere jaren zal er meer tijd worden besteed aan het spel, in de hogere jaren zal er een overwicht zijn voor het oefenen.
- e. Wat de opbouw van de les betreft, is het goed na het opwarmen (niet alleen fysiek, maar ook hier de oefeningen reeds richten op de globale doelstellingen van de les) te zorgen voor minimum 2 onderwerpen (niet alleen turnen, maar ook spel), zodat er een afwisseling tussen vormende en enthousiasmerende activiteiten tot stand komt.
- f. Na de bewegingsmomenten wordt voldoende rust voorzien [zie eindterm 26].

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

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

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

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

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

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

7. In het hoofdstuk 'uitgewerkte leerplandoelstellingen' werd door middel van "voetnootnummers" steeds naar de eindtermen verwezen, die dan ook als minimum kunnen gehanteerd worden.

6. Bibliografie

- BALLREICH, R., VON GRABOWIECKI, U. (Hg.), *Zirkus-Spielen. Ein Handbuch*, S. Hirzel Verlag, Stuttgart, 1993.
- BIRNTHALER, M., 'Abenteuersport – Verlockungen des Nervenkitzels', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- DREWES, W., *Bothmergymnastiek. Ruimte-oriënterende oefeningen*, 1987 [in eigen beheer uitgegeven].
- FODERO, J.M., FURBLUR, E.E., *Creating Gymnastic Pyramids and Balances*, Leisure Presse, Champaign, Illinois.
- GANTOIS, SCHROVEN, VAN ESSEN, *Van kopstand tot kasamatsu. Handboek voor toestelturnen*, Acco, Leuven, 1991.
- GIEßLER, H., 'Leibeserziehung, Turnen, Sport – Was will die Waldorfschule', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- GIEßLER, H., *"Turnen" im Rahmen der Waldorfpädagogik*, Butzbach-Griedel, 1997.
- GIEßLER, H., 'Waldorfpädagogik und Fußball – unversöhnlich?', in: *Sportpädagogik*, 29. Jg., Heft 1, 1996.
- HÖRNER, J., 'Leibeserziehung – Aufgabe und Weg', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- KISHNICK, R., VAN HAREN, W., *Der Plumpsack geht rum!*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1998.
- KISHNICK, R., *Leibesübung und Bewußtseinsschulung*, Zbinden Verlag, Basel, 1995.
- KISHNICK, R., *Was die Kinder spielen. 250 Bewegungsspiele für Schulkinder*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1995.
- KOCH, K., *De mini-tramp*, Hollandia, 1974.
- KOCH, K., *Lopen, springen en rollen*, Hollandia, 1972.
- KÖNIG, K., *Sinnesentwicklung und Leiberfahrung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1997.
- MEUSEL, H., *Van kopje duikelen tot salto*, Hollandia, 1975.
- NIETZOLD, J., *Geistige Strukturen sinnvollen Turnens*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1978.
- NIETZOLD, J., *Freudiges Bewegen – Turnspiele für jung und alt*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1985.
- PAUWELS, J.M., *Handbal: aanleren, trainen, coachen*, Acco, Leuven, 1977.
- POPPELBAUM, H., *Die seelischen und geistigen Untergründe des Sports*, Phil.-anthr. Verlag, Dornach, 1973.
- PRESSEL, S., *Bewegung is Heilung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1993.
- PRÖMM, P., *Bewegungsbild und menschliche Gestalt*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1978.
- ROHNKE, K., *Project-adventure*, Hamilton-Wenham (USA), 1974.
- SAS, M., VAN SCHOOR, A., *Verschiijnen en verdwijnen. Handleiding bij bewegingsexpressie*, De Nederlandsche Boekhandel.
- SCHAFFNER, B., 'Der Aufbau einer Turnstunde – Worum geht es dabei?', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- STEINER, R., *Algemene menskunde als basis voor de pedagogie*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1991. [in het bijzonder de 13de voordracht]

STEINER, R., *Menskunde en opvoeding*, Amsterdam, 1990.

TREFZER, T., 'Der Beitrag des Turnunterrichts zur menschlichen Entwicklung – Ein Gang durch die zwölf Schuljahre', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.

TREFZER, T., 'Schulsport – eine biographische Skizze', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.

VAN ASSCHE, E., *Bewegingsopvoeding door toestelturmen*, De Sikkel, 1975.

VAN DER MARLIÈRE, G., *Acrogym*, Publikatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1988.

VAN HAREN-KISHNICK, *Het grote spelenboek*, Christofoor, 1960.

VANDIJCK, Fr., *Leren springen*, De Sikkel-Bloso, 1971.

VERMEULEN, J.H., *Atletiek*, De Vrieseborck, Haarlem, 1987.

VON BARAVALLE, H., *Geometrie und Körperbewegung. Ein Beitrag zum Aufbau eines gesunden Verhältnisses von körperlicher und geistiger Erziehung*, Waldorfschul-Spielzeug & Verlag, Stuttgart, 1928.

VON BOTHMER, Fritz Graf, *Gymnastische Erziehung*, [herausgegeben von Gisbert Husemann], Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1989.