

Omgangsbekwaamheid: Ik communiceer respectvol. (Bewegen op muziek en hulpverleners)				
	Beginnend	Ontwikkeld	Behaald	Voorbeeldig
Ik praat op een rustige manier met anderen, waarbij ik de ander aankijk.	Het lukt, waarbij ik vaak aanwijzingen nodig heb van de docent/medeleerlingen.	Het lukt, waarbij ik soms aanwijzingen nodig heb van de docent/medeleerling.	Het lukt me zelfstandig. Ik laat regelmatig zien dat ik anderen kan verbeteren of coachen.	Het lukt me zelfstandig. Ik laat vaak zien dat ik anderen kan verbeteren of coachen op een voor de ander prettige manier.
Ik kan goed luisteren, openstaan voor andere ideeën en meedenken.	Ik vind het lastig om hulp te vragen en om te luisteren naar de docent en mijn medeleerlingen.	Ik kan het regelmatig. Ik maak gebruik van tips van anderen.	Ik kan het zelfstandig. Ik laat regelmatig zien dat ik anderen kan verbeteren of coachen.	Ik kan het zelfstandig. Ik laat vaak zien dat ik anderen kan verbeteren of coachen op een voor de ander prettige manier.
Ik vind mijzelf:		X		

Omgangsbekwaamheid: Ik houd mij aan de gedragsregels. (Bewegen op muziek en hulpverleners)				
	Beginnend	Ontwikkeld	Behaald	Voorbeeldig
Ik houd me aan de bij LO geldende afspraken.	Ik vind het lastig om mij aan de afspraken te houden die ik met de docent heb gemaakt.	Ik kan me regelmatig aan de afspraken houden die ik met de docent heb gemaakt.	Ik kan me vaak aan de afspraken houden die ik met de docent heb gemaakt.	Ik kan me aan de afspraken houden die ik met de docent heb gemaakt en ik kan andere leerlingen erop wijzen wanneer dit hun niet lukt.
Ik vind mijzelf:			X	

Omgangsbekwaamheid: Ik kan verschillende rollen aannemen om samen zoveel mogelijk plezier en succes te beleven. (Bewegen op muziek en hulpverleners)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Ik kan verschillen in niveau zien. Ik heb er begrip voor en kan me daaraan aanpassen.	Ik vind het lastig om hulp te vragen of te geven.	Ik kan het regelmatig. Ik maak gebruik van tips van anderen.	Ik kan het zelfstandig. Ik maak gebruik van tips van andere en regelmatig geef ik tips.	Ik kan het zelfstandig. Ik kan anderen verbeteren of coachen op een voor de ander prettige manier.
Ik vind mijzelf:			X	

Bewegingsbekwaamheid: Samenspel (basketbal, voetbal, floorball)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Aanvaller in balbezit	Ik twijfel veel, maar speel uiteindelijk toch in de richting van de vrijstaande speler. Mijn pass komt niet vaak aan. Ik mis overzicht in het spel en heb veel tijd nodig om de vrije spelers te vinden. Ik gooi de bal vaak in de handen van de tegenstander en heeft moeite met het afschermen van de bal.	Ik speel meestal de vrije spelers aan, maar het gaat ook weleens fout. Ik heb moeite met het overzicht. Zolang er beschermd balbezit is en er tijd is, kan ik afspeellijnen creëren. Ik probeer de bal af te schermen als er geen beschermd balbezit is.	Ik speel constant de vrije spelers aan, met een lage handelingssnelheid. Ik heb overzicht en probeer medespelers te coachen. Ik probeer, als er geen beschermd balbezit is, de bal te beschermen en kan afspeellijnen creëren.	Ik heb een hoge handelingssnelheid en speel constant de vrije spelers aan. Daarbij heb ik overzicht en coach ik mindere spelers op een positieve manier. Indien er geen beschermd balbezit is, kan ik de bal goed beschermen en altijd afspeellijnen creëren.
Ik vind mijzelf:		X		

Bewegingsbekwaamheid: Samenspel (basketbal, voetbal, floorball)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Aanvaller zonder balbezit	Ik zie de vrije ruimtes niet altijd en staat vaak gedekt. Ik zoek vaak de vrije ruimte op achter de verdediger. Indien er veel tegenstand is, vind ik het lastig om vrij te lopen. Ik bied mij nauwelijks aan om in balbezit te komen. In het spel val ik op door passief spel.	Ik zie soms de ruimtes om in vrij te lopen, maar kies nog vaak voor de verkeerde oplossing. Als er nog niet veel tegenstand is, lukt het mij om vrij te lopen. De speler probeert zich aan te bieden om zo in balbezit te komen.	Ik zie meestal de ruimtes om vrij te lopen en kiest daarbij vaak voor de juiste oplossing en biedt zich aan om in balbezit te komen. Het vrijlopen wordt geprobeerd met tempowisselingen en richtingsveranderingen. Als er veel weerstand komt, heb ik het moeilijker. Indien ik kan coachen, probeer ik dat, maar dat lukt nog niet altijd.	Ik zie de vrije ruimtes, pas constant mijn positie aan om aanspeelbaar te zijn en bied mij altijd aan om in balbezit te komen. Het vrijlopen gebeurt met veel tempowisselingen, richtingsveranderingen en ik ben in staat schijnbewegingen te maken. Ook kan ik bij toenemende tegenstand blijven vrijlopen. Daarbij ben ik in staat om medeleerlingen op een positieve manier te coachen.
Ik vind mijzelf:		X		

Bewegingsbekwaamheid: Samenspel (basketbal, voetbal, floorball)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Verdediger	Ik ben vaak te laat tijdens het omschakelen in balbezit. Verder snap ik wel de principes van de man-to-manverdediging, maar vind ik het lastig om dit toe te passen.	Ik ben traag met het omschakelen in balbezit. Verder kan ik bij niet al te veel druk binnen een man-to-manverdediging mijn taken uitvoeren. Ik zie welke afspeellijnen er zijn en loop deze met een lage snelheid dicht.	Ik schakel redelijk snel om bij het wisselen van balbezit. Ik kan goed uit de voeten met man-to-manverdediging. Indien ik kan coachen, probeer ik dat, maar dat lukt mij nog niet altijd.	Ik schakel snel om bij het wisselen van balbezit. Ik kan uitstekend mijn taak vervullen bij man-to-manverdediging. Ook kan ik mijn medeleerlingen op een prettige manier coachen om beter te spelen.
Ik vind mijzelf:		X		

Bewegingsbekwaamheid: Turnen (Koprol)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Koprol	Ik zit klaar voor de koprol. Terwijl ik wil gaan rollen plaats ik mijn hoofd als eerste op de grond om zo over mijn hoofd te rollen. Er is geen bolle rug, hierdoor klap ik als het ware op mijn rug op de mat of rol ik erg scheef. Ik houd mijn kin niet op mijn borst, hierdoor eindig zittend.	Ik zit gehurkt klaar met de handen voor de voeten. Tijdens de rol zijn mijn knieën enigszins bij mijn borst en mijn hoofd is voorovergebogen. Tijdens de koprol duw ik weinig vanuit mijn armen, hierdoor maak ik met mijn achterhoofd als eerste contact met de grond. Ik eindig vaak op mijn hurken, maar kan ook nog weleens terugvallen of een beetje scheef uitkomen.	Ik zit gehurkt klaar met mijn handen voor de voeten. Ik rol recht en tijdens de rol zijn mijn knieën bij de borst en is mijn kin op de borst. Vlak na de afzet wordt er wel geduwd vanuit mijn armen, maar rol ik over mijn nek, schouders en rug. De koprol wordt gemaakt tot op de hurken, met gebruik van de handen kan ik gaan staan.	Ik zit diep gehurkt klaar met de handen dicht bij de voeten. De rol is in een rechte lijn en tijdens de rol zijn de knieën bij elkaar en bij de borst. Mijn kin is op mijn borst, zodat er een mooie bolling van bovenrug, schouders en nek ontstaat. Vlak na afzet duw ik vanuit de armen, waardoor mijn hoofd vrij is van de grond tijdens de koprol. Ik kan zonder mijn handen te gebruiken gaan staan.
Ik vind mijzelf:			X	

Bewegingsbekwaamheid: Turnen (Handstand)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Handstand	Ik vind het lastig de voeten tot heuphoogte op te zwaaien. Het tillen vanuit ligsteun naar handstand lukt beter. De vangers zijn hard nodig om mij tot handstand te helpen. Mijn benen zijn wat krom en uit elkaar. Vaak sta ik ook met een holle rug en doorgezakte armen. De lijn van voeten t/m handen is niet recht.	De handstand kan tussen heuphoogte en 45° zelf worden opgegooid, dan pakken de vangers mijn benen om de handstand tot 180° af te maken. Ik probeer mijn benen recht te houden, net als de lijn van mijn heupen, schouders en handen, maar dit is wel moeilijk. Mijn hoofd steekt uit tussen mijn armen.	De handstand kan ik zelfstandig opzwaaien, maar het is lastig om te blijven staan/balans te vinden. Ik probeer een rechte lijn van mijn voeten, heupen, schouders en handen te maken. Ook zijn mijn benen (bijna) tegen elkaar, het hoofd steekt iets uit tussen mijn armen.	De handstand kan ik zelfstandig opzwaaien. Ik kan minimaal 2 seconden blijven staan. De handstand is een mooie rechte lijn: voeten, heupen, schouders én de handen zijn recht onder elkaar. Ook zijn mijn benen tegen elkaar en is mijn hoofd tussen mijn armen.
Ik vind mijzelf:				X

Bewegingsbekwaamheid: Turnen (Streksprong)				
	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Streksprong	Ik loop aan in een wisselend tempo. De afzet voor de trampoline is met één voet, de afzet in de trampoline gebeurt met twee voeten vlak na elkaar. Mijn sprong is meer voorwaarts dan omhoog. Tijdens de sprong zijn de armen wat krom en de benen gebogen en/of uit elkaar. De landing is instabiel: ik moet stapjes maken om stil te komen. Ik sta vaak over de helft van de mat met bijna gestrekte benen.	Ik loop aan op hetzelfde tempo. Er wordt met één voet voor de trampoline en twee voeten in de trampoline afgezet. Ik spring omhoog en probeer mijn armen ook omhoog mee te nemen. Behalve dat de sprong wat voorwaarts is, zijn er in de sprong wat hoekjes te zien in bijvoorbeeld de schouders, heupen en/of knieën. Mijn landing is instabiel: Ik maak één of twee stappen, vaak doordat ik met bijna gestrekte benen probeer te landen.	Ik loop aan op hetzelfde tempo. Ik zet met één voet voor de trampoline af en spring met twee voeten in de trampoline. Ik spring omhoog en neem mijn armen mee omhoog. Tijdens mijn sprong mijn het lichaam een klein beetje gebogen. Mijn landing is hooguit met één stap of met diep gebogen knieën.	Ik maak een versnellende aanloop naar de trampoline. Ik zet met één voet voor de trampoline af en ik spring met twee voeten in de trampoline. Ik spring goed omhoog en neem mijn armen recht omhoog mee. Mijn lichaam is gedurende de hele sprong in een rechte lijn. De landing is stabiel op twee voeten, op het eerste $\frac{1}{3}$ deel van de mat, met licht gebogen knieën.
Ik vind mijzelf:			X	

Bewegingsbekwaamheid: Turnen (Hulpverleners sterksprong)

	Beginnend	Ontwikkelend	Behaald	Voorbeeldig
Hulpverlener	Ik sta klaar, maar ik vang vaak iets te vroeg of te laat. Mijn hulp is voor iedereen hetzelfde. De geboden hulp stopt vaak voordat de leerling de beweging heeft afgerond.	Ik sta serieus en alert klaar, maar de hulp of het vangen komt soms iets te vroeg of te laat en is voor iedereen hetzelfde. De geboden hulp stopt soms voordat de leerling de beweging heeft afgerond. Ik straal vertrouwen uit.	Ik sta serieus en alert klaar en ik weet hoe ik moet helpen. De hulp of het vangen is soms iets te vroeg of te laat en voor iedereen hetzelfde. De geboden hulp stopt wel pas als de leerling de beweging heeft afgerond, is dus niet vroegtijdig losgelaten. Ik straal vertrouwen uit.	Ik sta serieus en alert klaar, weet hoe ik moet helpen en kan dit ook toepassen op het juiste moment. Ik varieer in de mate van hulp, iets minder hulp of vangen voor de betere beweging, maar ondersteunend voor een klasgenoot die iets lastig vindt of nog (net) niet zelf kan. De geboden hulp stopt pas als de leerling de beweging heeft afgerond, dus niet vroegtijdig losgelaten. Ik straal vertrouwen uit.
Ik vind mijzelf:		X		

Welke vaardigheden horen bij de hierboven benoemde onderdelen:

- Geef aan welke vaardigheden belangrijk zijn om te beheersen bij de lesonderdelen en waarom deze van belang zijn
- Geef aan (n.a.v. waar je de kruisjes hebt gezet) welke vaardigheden je al beheerst binnen het benoemde onderdeel. Leg uit (a.d.h.v. een lesvoorbeeld) waaraan wij dat kunnen zien.

Denk bij de vaardigheden aan de volgende voorbeeldmogelijkheden:

Samenwerken Feedback geven Doorzettingsvermogen Organiseren (leiding nemen etc.) Tactiek spel (overzicht houden etc.)
 Observeren Luisteren naar elkaar Eigen grenzen verleggen Hulp aanbieden en geven Techniek(en) (turnen/samenspel)

Onderdeel	Vaardigheid (1 of meer)	Toelichting
<i>Veters strikken</i>	<i>Techniek dubbele knoop</i>	<i>Ik kan mijn eigen veters goed strikken. Als ik het eerste strikje heb gemaakt, zijn de lusjes even groot en lukt het mij om deze nogmaals te strikken. Hierdoor heb ik een goede dubbele knoop waardoor ik de hele les lekker kan gymmen zonder dat mijn schoenen uitgaan!</i>
Omgangsbekwaamheid: Turnen - hulpverleners	Feedback geven	Als ik iemand help met bijvoorbeeld de handstand, vind ik dat nog best lastig. Omdat ik niet zo goed kan inschatten wanneer ik bijvoorbeeld de benen meer omhoog moet tillen. Wel probeer ik goede feedback te geven, dat ze meer hun benen moeten strekken of harder moeten afzetten. Conclusie: Hulpverleners vind ik best lastig, maar feedback geven gaat prima.
Bewegingsbekwaamheid: Spel (basketbal/voetbal/floorball)	Tactiek spel	Ik doe vaak bij basketbal, voetbal en dat soort dingen wel mijn best, maar ik ben er niet zo goed in. Vaak loop ik altijd er een beetje achteraan omdat ik niet zo goed weet wat ik dan moet doen. Ik probeer vaak wel vrij te lopen. En bij oefeningen gaat vangen en gooien wel prima, maar als we dan echt een partij doen lukt het niet echt. Ik denk dat ik het wel probeer, maar het niet helemaal lukt omdat er dan mensen op je afkomen. Dat geeft voor mij wat stress.
Bewegingsbekwaamheid: Turnen (koprol/handstand/streksprong)	Doorzettingsvermogen	Het onderdeel turnen vond ik heel leuk! Aan het begin kon ik ook nog geen handstand en nu wel. Het kwam vooral doordat ik niet durfde af te zetten. Ik was bang doordat ik achterover zou vallen. Toen vriendinnen aan moedigden, dacht ik gewoon: niet denken, gewoon doen. Ik heb het zo een paar keer geprobeerd en uiteindelijk is het mij gelukt om een handstand te doen. De streksprong ging meteen al goed, wel was het draaien in de lucht wel lastig. De koprol ging prima, behalve het opstaan zonder handen. Ik heb een paar keer geprobeerd goed af te zetten en soms lukte het daardoor.

Mijn leerdoel waaraan ik afgelopen kwintaal heb gewerkt:	Doel behaald?	Leg uit waarom jij vindt dat jij je doel wel of niet hebt behaald:
Doorzetten.	Ja! Alleen niet met rennen, maar wel met andere onderdelen.	Ik vind doorzetten altijd lastig, ik geef soms best snel op. Ik heb dit kwintaal geprobeert om te proberen te denken dat er niks engs is, of dat ik het kan. Het doorzetten gaat nu stukken beter dan in het eerste kwintaal.

Wanneer er 1 vaardigheid is die je komend kwintaal zou moeten ontwikkelen, welke zou dat zijn en waarom juist deze?

Meer meedoen met spellen. Ik vind het soms bij sporten best lastig om mee te doen en de bal in bezit te krijgen. Ik wil volgend kwintaal proberen dat te verbeteren zodat de gymlessen wat leuker worden omdat ik dan ook echt leuk/goed mee kan doen met balsporten.

In bovenstaande vaardigheid geef ik mezelf een: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat ik bij deze vaardigheid al kan is:

Meelopen met het spel, en de bal krijgen lukt prima. Maar bij het goed weg passen/gooien gaat het niet zo goed.

Waar ik graag naar toe wil werken is een: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Om hier naartoe te werken moet ik het volgende gaan leren:

Niet bang zijn! Ik vind het soms raar om echt op iemand af te lopen, als ik de bal wil pakken. Maar ik denk dat doorzetten gewoon helpt. Verder moet ik gewoon de vaardigheid zelf leren.

Wat kan jij zelf doen om hier mee aan de slag te gaan in de lessen LO? Hoe ga je dat verkrijgen?

Eigenlijk een beetje wat ik hier boven al zei, proberen door te zetten. Soms moet ik misschien ook wat minder met vriendinnen kletsen, ik denk dat dat ook wat zou helpen!

Wat heb jij nodig van bijv. je docent/klasgenoten/mentor etc. om hier mee aan de slag te gaan in de lessen LO? Hoe ga je dat verkrijgen?

Eigenlijk niet zoveel. Misschien hier en daar een reminder dat ik minder moet kletsen, maar dat gebeurt nu ook al. Plus wat tips voor de vaardigheden.