

Eindtermen

Lichamelijke opvoeding

Motorische competenties

- 1.2 De leerlingen kunnen veiligheidsafspraken naleven
- 1.4 De leerlingen kennen hun voorkeurhand en –voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken
- 1.18 kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen.
- 1.19 kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.

Zill-doelen (VVKBaO)

Ontwikkeling van initiatief en verantwoordelijkheid

Gezonde en veilige levensstijl

IVgv3 Bereid zijn steun te geven en/of te vragen om de eigen gezondheid en veiligheid, en die van anderen te bewaken

Motorische en zintuiglijke ontwikkeling

Lichaams- en bewegingsperceptie

- MZrt3 Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen
- MZlb2 Een goede lichaamshouding aannemen
- MZlb4 Evenwicht behouden of herstellen en gecontroleerde aanpassingen maken
- MZlb6 De voorkeurlichaamszijde, bewegingsrichting en bewegingsrotatie aanvoelen en deze efficiënt gebruiken

Grootmotorisch bewegen

MZgm9 Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen

GO!-doelen

Lichamelijke Opvoeding

6.1 Persoonsdoelen

6.1.1 Zelfconcept en sociaal functioneren

Bewegen met anderen

Eigen grenzen ontdekken

6.1.1.5 verleggen hun behendigheidsgrens

Bewegen met anderen

6.1.1.10 Volgen binnen een eenvoudige spelvorm één tot twee spelregels op

Fair Play

6.1.1.28 Nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van Fair Play.

Reflecteren op bewegen

6.1.1.31 Reflecteren op de moeilijkheidsgraad van een bewegingsactiviteit

6.1.1 Gezonde en veilige levensstijl

Veilig en verantwoord bewegen

6.1.2.17 Leven veiligheidsafspraken na

6.2.1 KLUS(CE)

Snelheid

6.2.1.6 Ontwikkelen hun snelheid via bewegingsopdrachten

Coördinatie

6.2.1.9 Voeren gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uit

Evenwicht

6.2.1.10 Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten

6.2.3 Psychomotoriek

Lichaamsperceptie

Lateraliteit en voorkeurslichaamszijde

6.2.3.8 Tonen een duidelijke voorkeur voor de linker-of rechterhand of -voet

Ruimteperceptie

Houden tijdens het bewegen rekening met plaatsaanduidingen

6.2.4 Klein-Motorische vaardigheden

6.2.4.4 Gebruiken functionele grepen voor het hanteren van aan hun leeftijd aangepaste sport- en spel materiaal

6.2.5 Groot-motorische vaardigheden

Balanceren

6.2.5.15 Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op verschillende manieren in verschillende richtingen met of zonder voorwerp.

Loop- en tikspelen

6.2.5.75 Ondernemen bij een tikspel als looper of tikker schijnacties

OVSG-doelen

Lichamelijke opvoeding

Motorische competenties

Omnisport: De basistechnieken en basistactieken van de gekozen sport kunnen uitvoeren.

Omnisport: Coöperatieve beleving kunnen onderscheiden van competitieve beleving.

Fitheid en gezondheid

Cardiovasculaire prikkels onder de vorm van wedstrijd- en spelvormen met een hoge bewegingsintensiteit.

Het belang ondervinden van veiligheidsregels en –afspraken bij uitdagende en risicodragende activiteiten.

Zelfconcept en sociaal functioneren

Spelattitudes (sociale beleving en spelbeleving) hebben soms voorrang op de speltechniek zonder deze te verwaarlozen.

Algemene aandachtspunten:

Uitvoerder:

- Zich voort bewegen volgens de voorgeschreven schermbewegingen.
- Heeft respect/fair play voor de tegenstander maar heeft ook aandacht qua veiligheid.
- Het uiteindelijke doel is om de tegenstander te treffen d.m.v. hoge puntprecisie op de juiste snelheid en afstand.

Scheidsrechter(s):

- Correct starten en stoppen van de competitievorm. (En garde, Prêt, Aller)
- Punten toekennen aan de persoon die de tegenstander raakt.

Vorbereidende schermbewegingen

Algemene doelen:

- Algemene basisbewegingen van een schermer inoefenen
- Benamingen schermtermen FRA <-> NED

Video	Oefening	Tip uitvoerder	Tip scheidsrechter
1	<p>Aanleren basisbewegingen schermen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En Garde – Basishouding • Marché – Pas voorwaarts • Rompé – Pas achterwaarts • Fente – uitval 	<p>Afstand tussen de voeten bewaren ondanks in beweging te zijn en de voeten opheffen. Onderlichaam beweegt maar daarom het bovenlichaam niet.</p>	Niet van toepassing
2	<p>Gelijmde:</p> <p>De twee leerlingen plaatsen zich in schermhouding tegenover elkaar met de vuisten tegen elkaar. Speler A heeft 'lijm' aan zijn vuist dus als hij/zij beweegt moet speler B volgen. Tijdens de oefening mag speler A beslissen om stokstijf recht te gaan staan dan moet speler B uitvallen. Na x-aantal tijd wisselen van functie of wisselen na elke uitval.</p>	<p>Rustig uitvoeren maar correcte houding. Bovenstaande tips meenemen.</p>	
3	<p>Musketiers & ridders:</p> <p>Musketiers & Ridders, de lln vormen twee rijen. Elke rij krijgt een naam 'musketiers of ridders', tijdens verschillende opdracht (bv. Skippen, tennisballetje...) kan de leerkracht één van de twee groepen roepen. Van zodra e u groepsnaam hoort moet je de andere tikken voor die achterwaarts/Rompé in hun 'veilige zone' zijn.</p>	<p>Ondanks dat snelheid nu ook een belangrijke factor is zal de uitvoering correct moeten zijn.</p>	
4	<p>François:</p> <p>De leerlingen voeren enkel de opdrachten uit als ze in het FRANS uitgesproken worden.</p> <p>Het is aan de leerkracht om zo een goede combinaties of misleidende bewegingen uit te voeren zodat de leerlingen toch reageren op het Nederlandstalige woord.</p> <p>Bv. Na de FENTE → terug in houding. (maar het moet EN GARDE zijn)</p> <p>Bv. Tijdens een richtingsverandering naar de tegenovergestelde kant wijzen.</p>	<p>Aandacht op het uitvoeren op het juiste commando.</p>	
5	<p>1-2-3 schermertje</p> <p>Alle leerlingen stellen zich aan één zijde van de sporthal op in En Garde, aan de andere kant één leerling speelt het spel 1-2-3 piano maar dan in de schermvorm. Het doel van de leerlingen is zo spoedig mogelijk de muur tikken d.m.v. te bewegen als speler A zich omdraait. Je mag ook</p>	<p>Groot verschil in tempo tussen stilstand en versnelling brengen.</p>	

Mousse wapens

Algemene doelen:

- Afstandsgevoel creëren
- Ooghand coördinatie stimuleren
- Impliciet veel schermbewegingen uitvoeren

Video	Oefening	Tip uitvoerder	Tip helper
1	<p>Torenspel:</p> <p>Lin A staat stil en moet op het juiste moment 'toeslaan'. Vanaf Lin B in de raakafstand komt moet je hem/haar proberen te raken of steken. Dit is toepasbaar met enkel het strekken van de arm of ook met één uitval.</p>		
2	<p>Kat & Muis:</p> <p>Beide schermers mogen zich vrij bewegen over de scherpiste. Zowel Lin A als Lin B probeert de andere te raken maar ook niet geraakt te worden. Indien één van beide een treffer gemaakt heeft stoppen ze en starten ze opnieuw aan de startlijn.</p> <p>Target is het volledige lichaam.</p>		
3	<p>Huttenspel:</p> <p>Er is een zone afgebakend met kegels. Tussen de kegels mogen de schermers zich vrij bewegen en de tegenstander proberen te raken.</p> <p>Als ze achter de kegels zijn zitten ze in hun 'HUT' dit is een veilige zone waar ze niet geraakt kunnen worden.</p>		
4	<p>Dievenspel:</p> <p>Speler A is de dief wil de schat 'kegeltje' stelen zonder zelf geraakt te worden en veilig in zijn zone brengen. Speler B bewaakt de schat, uiteraard wil speler B de dief vatten dus moet hij de ruimte laten tot stelen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dief beweegt en bewaker start uit stilstand 2) Dief en bewaker bewegen 		
5	<p>Dieven hut</p> <p>Zowel Speler A als B zijn dieven en kunnen op twee manieren punten verwerven. Je kan de speler treffen door te raken met u mousse stok wat één punt waard is. Je kan ook de schat stelen van de andere dief wat 3 punten waard is.</p> <p>Op het moment dat je de schat steelt moet je u mousse stok inruilen voor</p>		

Plastic wapens

Algemene doelen:

- Wapen vasthouden
- Puntprecisie

Video	Oefening	Tip uitvoerder	Tip helper
1	<p>Torenspel:</p> <p>lIn A staat stil en moet op het juiste moment 'toeslaan'. Vanaf lIn B in de raakafstand komt moet je hem/haar proberen te raken of steken. Dit is toepasbaar met enkel het strekken van de arm of ook met één uitval.</p>		
2	<p>Kat & Muis:</p> <p>Beide schermers mogen zich vrij bewegen over de scherpiste. Zowel lIn A als lIn B probeert de andere te raken maar ook niet geraakt te worden. Indien één van beide een treffer gemaakt heeft stoppen ze en starten ze opnieuw aan de startlijn.</p> <p>Target is het volledige lichaam.</p>		
3	<p>Huttenspel:</p> <p>Er is een zone afgebakend met kegels. Tussen de kegels mogen de schermers zich vrij bewegen en de tegenstander proberen te raken.</p> <p>Als ze achter de kegels zijn zitten ze in hun 'HUT' dit is een veilige zone waar ze niet geraakt kunnen worden.</p>		
4	<p>Dievenspel:</p> <p>Speler A is de dief wil de schat 'kegeltje' stelen zonder zelf geraakt te worden en veilig in zijn zone brengen. Speler B bewaakt de schat, uiteraard wil speler B de dief vatten dus moet hij de ruimte laten tot stelen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dief beweegt en bewaker start uit stilstand 2) Dief en bewaker bewegen 		
5	<p>Dieven hut:</p> <p>Zowel Speler A als B zijn dieven en kunnen op twee manieren punten verwerven. Je kan de speler treffen door te raken met u mousse stok wat één punt waard is. Je kan ook de schat stelen van de andere dief wat 3 punten waard is.</p> <p>Op het moment dat je de schat steelt moet je u mousse stok inruilen voor</p>		

Technieken & Competitievormen

Algemene doelen:

- Technische bewegingen toevoegen
- Scheidsrechterfunctie
- Competitievormen – fair-play

Video	Oefening	Tip uitvoerder	Tip helper
1	<p>TRICK VERDEDIGING</p> <p>Je kan nu niet alleen maar door te bewegen er voor zorgen dat je niet getroffen wordt maar ook door middel van de aanval van de tegenstander af te weren met u wapen.</p> <p>Je basishouding is gesloten 6 positie, uiterst aan u dominante handzijde.</p> <p>Als de tegenstander steekt dan breng je u wapen van de ene zijde naar de andere zodat je zijn wapen onderschept en hij u niet kan treffen.</p>		
2	<p>TRICK AANVAL</p> <p>Je gaat de tegenstander in de val lokken.</p> <p>Speler A steekt naar de buik van speler B daarom gaat speler B afweren. Vervolgens gaat speler A onder het wapen door om in twee tijden effectief te raken.</p>		
3	<p>Scheidsrechterfunctie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Start en stop - Armbewegingen + uitleg 		
4	<p>Officiële wedstrijd</p> <p>Eerste schermer die 5 punten haalt wint de wedstrijd.</p>		
5	<p>ITEMS competitie</p> <p>Iedereen krijgt drie items om te starten. Het aantal items vertegenwoordigt het aantal punten dat je moet behalen voor je effectief de wedstrijd wint. De persoon die wint krijgt een extra item van de verliezer. Zo creëer je steeds een moeilijkere situatie voor de 'betere' maar een realistischer doel voor de 'minder' vaardige schermers.</p>		