| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Duurlopen | * Loopt in een laag tempo en wisselend tempo tot de finish.
* Neemt rustperioden door af en toe te wandelen.
 | * Loopt in een vrijwel constant en passend tempo tot de finish.
* Loopt zonder wandelen.
 | * Loopt in een zeer constant en hoog tempo tot de finish.
 |
| Sprinten | * Start versnellend naar een middelmatige loopsnelheid.
* Houdt die met wisselend tempo vol tot aan de finish.
 | * Start versnellend naar een hoge loopsnelheid.
* Houdt die vol tot de finish.
 | * Start versnellend naar een zeer hoge loopsnelheid.
* Houdt die vol tot de finish.
 |
| Enkelvoudige vertesprongen | * Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen.
* Zet passief af.
* Zweeft kort.
* Valt soms terug na landen.
 | * Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen.
* Zet actief af.
* Zweeft ruim.
* Hurkt bij landen.
 | * Loopt versnellend aan tot grote snelheid met versnellend ritme in de laatste passen.
* Zet explosief en volledig af.
* Zweeft zeer ruim door de lucht.
* Stelt het hurken uit en landt zijwaarts.
 |
| Meervoudige vertesprongen | * Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen.
* Zet passief af.
* Zweeft korter bij de verschillende sprongen.
* Valt soms terug na landen.
 | * Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen.
* Zet actief en in regelmatig ritme af.
* Zweeft ruim en even hoog, met verschil in afstand bij de verschillende sprongen.
* Hurkt bij landen.
 | * Loopt versnellend aan tot grote snelheid met versnellend ritme in de laatste passen.
* Zet explosief, in regelmatig ritme en volledig af.
* Zweeft zeer ruim en met even grote sprongen.
* Stelt hurken uit en landt naar zijkant.
 |
| Hoogte-sprongen | * Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen.
* Zet traag en passief af richting lat.
* Zweeft kort.
* Passeert passief de lat.
 | * Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen.
* Zet actief en omhoog af.
* Zweeft ruim.
* Passeert actief de lat.
 | * Loopt versnellend aan met versnellend ritme in de laatste passen en plaatst 'stempas'.
* Zet explosief, volledig en recht omhoog af.
* Zweeft zeer ruim.
* Passeert actief de lat.
 |
| Werpen | * Werpt de bal/speer vrij vlak of steil en met enige versnelling af.
* Bal/speer zweeft met vlakke of te steile boog en rotatie om diepte as en landt weggedraaid van het verlengde van de werpbaan.
 | * Werpt de bal/speer schuin omhoog en met behoorlijke versnelling af.
* Bal/speer zweeft met ruime boog, zonder rotatie om diepte as en landt in het verlengde van de werpbaan.
 | * Werpt de bal/speer schuin omhoog en met veel versnelling af.
* Bal/speer zweeft met zeer ruime boog en landt in het verlengde van de werpbaan met punt in de grond.
 |
| Slingeren | * Slingert het voorwerp/discus vrij vlak of steil en met geringe versnelling weg.
* Voorwerp/discus zweeft met vlakke boog, enigszins 'fladderend' en landt binnen de gestelde richting.
 | * Slingert het voorwerp/discus schuin omhoog en met behoorlijke versnelling weg.
* Voorwerp/discus zweeft met ruime boog, draait om diepte-as in baan van de worp en landt binnen de gestelde richting.
 | * Slingert het voorwerp/discus schuin omhoog en met veel versnelling weg.
* Voorwerp/discus zweeft met zeer ruime boog, draait snel om diepte as en landt horizontaal binnen de gestelde richting.
 |
| Stoten | * Stoot de kogel vrij vlak of steil en met geringe versnelling weg.
* Kogel zweeft met vlakke boog en landt op korte afstand.
 | * Stoot de kogel schuin omhoog en met behoorlijke versnelling weg.
* Kogel zweeft met ruime boog en landt op middel grote afstand.
 | * Stoot de kogel schuin omhoog en met veel versnelling weg.
* Kogel zweeft met zeer ruime boog en landt op zeer grote afstand.
 |
| Uitvoeren van een dansmotief | * Start op aangeven van de docent of andere leerling
* Doorloopt en beëindigt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting .
 | * Start zelfstandig.
* Doorloopt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting.
* Gaat aan het eind van het motief door met het volgende motief en/of richtingsverandering.
* Verrijkt het motief met eenvoudige arm en body moves in het ritme.
 | * Start zelfstandig en als enthousiast voorbeeld voor medeleerlingen.
* Doorloopt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting.
* Gaat aan het eind van het motief door met het volgende motief en/of richtingsverandering.
* Verrijkt het motief met complexe en originele arm en body moves in het ritme.
* Staat aan het einde van de dans stil in een expressieve eindpose.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Doelspelen | *Als aanvaller** Opent afspeellijnen.
* Speelt de bal af naar medespelers.
* Schiet van dichtbij op het doel.
 | *Als aanvaller** Opent afspeellijnen.
* Schermt de bal af.
* Speelt de bal tijdig af naar medespelers.
* Schiet gericht op het doel, van dichtbij in beweging, maar ook van afstand.
 | *Als aanvaller** Opent afspeellijnen.
* Schermt de bal af en houdt overzicht.
* Speelt de bal tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat af naar medespelers.
* Schiet gericht op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand.
* Speelt anderen op de juiste manier aan en brengt hen in (scorings)positie.
* Coacht medespelers.
 |
| *Als verdediger** Gaat mee terug.
* Sluit afspeellijnen en schietlijnen.
 | *Als verdediger* * Gaat snel mee terug.
* Sluit afspeellijnen en schietlijnen.
* Schakelt om als aanvaller en verdediger.
 | *Als verdediger** Gaat snel mee terug
* Sluit afspeellijnen en schietlijnen
* Is gericht op snelle balherovering.
* Schakelt snel om als aanvaller en verdediger.
* Coacht medespelers.
 |
| Rugby | *Als aanvaller** Loopt mee naast de balbezitter
* Loopt af en toe voor de bal en loopt met de bal naar voren.
* Speelt de bal vroeg of soms te laat af.
* Zoekt ruimte bij de doellijn om te scoren.
 | *Als aanvaller** Loopt mee in de linie van de balbezitter.
* Loopt met de bal naar de vrije ruimte.
* Ontwijkt tackles.
* Speelt de bal op tijd af naar een opkomende medespeler.
* Zoekt ruimte bij de doellijn om te scoren.
 | *Als aanvaller** Loopt op snelheid mee in de linie van de balbezitter.
* Is makkelijk en met versnelling aanspeelbaar.
* Passeert en ontwijkt tackles.
* Speelt de bal af met schijnacties.
* Speelt anderen aan in kansrijke (scorings)positie.
* Coacht medespelers.
 |
| *Als verdediger** Loopt mee terug.
* Volgt en pakt soms de balbezitter vast.
* Verdeelt de ruimte voor de doellijn.
 | *Als verdediger** Loopt mee terug.
* Kiest positie tussen de bal en de eigen doellijn.
* Tackelt balbezitters bij de heupen en stopt hen af.
* Verdedigt de meest bedreigende balbezitter.
* Schakelt om als aanvaller en verdediger.
 | *Als verdediger** Loopt snel mee terug.
* Schermt afspeellijnen af.
* Tackelt de meest bedreigende balbezitters bij de heup, op tijd en naar de grond.
* Schakelt snel om als aanvaller en verdediger.
* Coacht medespelers.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Slag- en loopspelen | *Als slagman en loper** Slaat de bal soms raak en in het binnenveld.
* Blijft regelmatig in.
 | *Als slagman en loper** Slaat de bal regelmatig raak en soms geplaatst.
* Blijft regelmatig in en steelt af en toe honken.
 | *Als slagman en loper** Slaat de bal geplaatst in het veld.
* Benut en creëert loopkansen voor zichzelf en anderen.
 |
| *Als veldspeler** Verwerkt geslagen ballen.
* Gooit met een boogje naar medespelers.
* Maakt de dichtstbijzijnde loper uit door uitbranden of uittikken.
 | *Als veldspeler** Verwerkt geslagen (grond)ballen en maakt vangballen.
* Gooit vlakke ballen naar medespelers.
* Maakt de voorste loper uit door uitbranden of uittikken.
 | *Als veldspelerr** Kiest als veldspeler positie tussen veld- en honkdekking.
* Verwerkt geslagen (grond)ballen, en maakt vangballen.
* Gooit op maat naar medespelers en hard en ver indien nodig.
* Maakt de voorste loper uit door uitbranden of insluiten en maakt een 'dubbelspel'.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Afgooispelen | *Als loper** Loopt in bedreigd gebied weg van de bal.
 | *Als loper** Ontwijkt de bal in bedreigd gebied.
* Weert de bal af.
 | *Als loper** Ontwijkt de bal in bedreigd gebied.
* Weert bal af.
* Maakt schijnbewegingen.
* Daagt de jagers uit.
 |
| *Als afgooier** Gooit de lopers gehaast en onzuiver af.
 | *Als afgooier** Wacht op kansen.
* Maakt gebruik van schijnbewegingen om lopers af te gooien.
 | *Als afgooier** Wacht op kansen.
* Mikt goed.
* Lokt lopers uit.
* Stemt gooiacties af met teamgenoten.
* Coacht medespelers.
 |
| Tikspelen | *Als loper** Loopt in bedreigd gebied op tijd weg van de tikker.
* Blijft de tikker voor.
 | *Als loper** Loopt in bedreigd gebied op tijd weg van de tikker.
* Ontloopt de tikker met richtingsveranderingen.
 | *Als loper** Ontwijkt de tikker in bedreigd gebied met richtingsveranderingen en schijnbewegingen.
* Lokt de tikker uit.
* Coacht andere lopers.
 |
| *Als tikker** Loopt naar loper toe en probeert deze in te halen.
 | *Als tikker** Snijdt de loper met af en sluit in, bedreigt en tikt af.
 | *Als tikker** Sluit lopers samen met andere tikkers in.
* Stemt acties af.
* Coacht medespelers.
 |
| Volleybal | *Als aanvaller** Serveert eenvoudig ongeplaatste ballen.
* Bouwt soms samen een aanval op met regelmatig een tussenstop (vang, tussentoets of stuit).
* Scoort met eenvoudig ingeplaatste ballen.
 | *Als aanvaller** Serveert geplaatste ballen.
* Bouwt regelmatig samen een aanval op met af en toe een tussenstop (vang, tussentoets of stuit).
* Scoort met geplaatste ballen.
 | *Als aanvaller** Serveert geplaatste en snelle ballen.
* Bouwt vaak samen een aanval op zonder tussenstop.
* Scoort met schijn en harde aanvallen.
* Coacht medespelers.
 |
| *Als verdediger** Stopt als verdediger eenvoudig ingeplaatste ballen.
 | *Als verdediger** Stopt als verdediger moeilijk geplaatste ballen
* Passt eenvoudig ingeplaatste ballen door naar de spelverdeler.
 | *Als verdediger** Stopt als verdediger schijn en harde aanvallen ballen.
* Passt moeilijk ingeplaatste ballen door naar de spelverdeler.
* Coacht medespelers.
 |
| Racketspelen | * Serveert ongeplaatste ballen.
* Verplaatst op tijd naar eenvoudig ingeplaatste ballen/shuttles.
* Speelt terug met voorkeurskant (forehand òf backhand).
 | * Serveert geplaatst
* Verplaatst op tijd naar moeilijk ingeplaatste ballen/shuttles.
* Speelt terug met zowel forehand als backhand.
 | * Serveert geplaatst en op tempo.
* Verplaatst op tijd naar moeilijk ingeplaatste ballen/shuttles.
* Speelt nauwkeurig terug met zowel forehand als backhand.
* Spart met tegenstanders zodat zij optimaal kunnen deelnemen.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Acrobatiek | *Als bovenpersoon** Stapt met ondersteuning en enigszins labiel op op een onderpersoon.
* Blijft regelmatig in balans.
* Stapt ongecontroleerd af.
 | *Als bovenpersoon** Stapt met weinig ondersteuning en enigszins stabiel op op een onderpersoon.
* Blijft in balans.
* Stapt gecontroleerd af.
 | *Als bovenpersoon** Stapt zonder ondersteuning stabiel op op een onderpersoon.
* Blijft in balans.
* Stapt gecontroleerd af.
 |
| *Als onderpersoon** Ondersteunt de balans van de bovenpersoon maar net.
 | *Als onderpersoon** Ondersteunt ruim de balans van de bovenpersoon.
 | *Als onderpersoon** Ondersteunt en corrigeert de balans van de bovenpersoon.
 |
| Balanceren op losse voorwerpen | * Stapt met ondersteuning enigszins labiel op.
* Verplaatst zich labiel op een voorwerp en blijft soms in balans.
* Stapt ongecontroleerd af.
 | * Stapt met weinig ondersteuning enigszins stabiel op.
* Verplaatst zich enigszins stabiel op een voorwerp en blijft regelmatig in balans.
* Stapt gecontroleerd af.
 | * Stapt zonder ondersteuning stabiel op.
* Verplaatst zich stabiel op een labiel voorwerp en blijft in balans.
* Stapt gecontroleerd af.
 |
| Vrije sprongen | * Draait laag en traag door de lucht
* Landt slabiel (bij salto's met vanghulp).
 | * Draait ruim en volledig door de lucht.
* Landt enigszins stabiel (bij salto's met vanghulp).
 | * Draait hoog en volledig door de lucht.
* Landt stabiel.
 |
| Steunsprongen | * Zweeft laag aan naar en laag af van een steuntoestel.
* Landt enigszins labiel.
 | * Zweeft aan naar en af van een steuntoestel.
* Landt enigszins stabiel.
 | * Zweeft met ruime boog aan naar en af van een steuntoestel.
* Landt stabiel.
 |
| Herhaald springen | * Springt eenvoudige sprongvariaties, enigszins in balans soms met een tussenvering.
 | * Springt eenvoudige sprongvariaties, in balans en zonder tussenvering.
* Springt moeilijke sprongvariaties soms met tussenvering.
 | * Springt moeilijke sprongvariaties in balans, op gelijke hoogte en zonder tussenvering.
 |
| Schommelen | * Komt na een opzet tot een lage zwaai en onderhoudt deze kort.
 | * Komt na een opzet vlot tot een ruime zwaai en onderhoudt deze lang.
 | * Komt na een opzet en enkele voor- en achterzwaaien tot een zeer ruime zwaai.
 |
| Hangend zwaaien | * Zwaait in een kleine onregelmatige zwaai.
* Draait om de lengte-as.
* Springt uit een lage zwaai af op het dode moment.
 | * Zwaait in een ruime zwaai.
* Draait om de lengte- of breedte-as met onderhouden van de zwaai.
* Zet af onder het ophangpunt.
* Springt uit een hoge zwaai af op het dode moment.
 | * Zwaait in een ruime zwaai.
* Draait om lengte- en breedte-as met vergroten van de zwaai.
* Zet onder het ophangpunt af.
* Springt uit een zeer hoge zwaai af op het dode moment.
 |
| Steunend zwaaien | * Springt aan tot een kleine zwaai.
* Blijft in balans.
* Draait met een kleine boog voorover af.
 | * Springt aan tot een ruime zwaai.
* Blijft in balans.
* Draait met een ruime boog voorover af.
 | * Springt aan tot een zeer ruime zwaai.
* Onderhoudt de zwaai.
* Draait met een grote boog voorover af.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Vormen van judo | *Als tori** Brengt uke uit balans door traag en aarzelend te werpen, te kantelen en te controleren.
 | *Als tori** Brengt uke uit balans door te werpen of te kantelen.
* Controleert uke op de grond.
 | *Als tori** Brengt uke uit balans door te werpen of te kantelen met schijnaanvallen.
* Controleert uke op de grond.
 |
| *Als uke** Voorkomt door laat wegstappen en wegdraaien.
 | *Als uke** Voorkomt door snel wegstappen en wegdraaien.
 | *Als uke** Voorkomt door snel wegstappen, wegdraaien en overnemen van de aanval.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Trefspelen met wapen | *Als aanvaller** Treft door enkelvoudige aanvallen in laag tempo en op enkele trefvlakken.
 | *Als aanvaller** Treft door afwisseling van enkelvoudige en samengestelde aanvallen op verschillende trefvlakken.
 | *Als aanvaller** Treft door afwisseling van enkelvoudige en samengestelde aanvallen in verschillende tempi en op verschillende trefvlakken.
 |
| *Als verdediger** Weert en ontwijkt enkelvoudige aanvalsacties van de ander.
 | *Als verdediger** Weert en ontwijkt enkelvoudige en samengestelde aanvalsacties van de ander.
 | *Als verdediger** Weert en ontwijkt enkelvoudige en samengestelde aanvalsacties van de ander en neemt deze over.
 |
| Trefspelen zonder wapen | *Als aanvaller** Treft door directe stoten op enkele trefvlakken.
 | *Als aanvaller** Treft door afwisseling van directe stoten en combinaties op verschillende trefvlakken.
 | *Als aanvaller** Treft door afwisseling van directe stoten combinaties en schijnaanvallen op verschillende trefvlakken.
 |
| *Als verdediger** Weert en ontwijkt enkelvoudige aanvalsacties van de ander.
 | *Als verdediger** Weert en ontwijkt vanuit een hoge dekking enkelvoudige en gecombineerde aanvalsacties van de ander.
 | *Als verdediger** Weert en ontwijkt vanuit een hoge en actieve dekking n enkelvoudige en gecombineerde acties van de ander en neemt deze over.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Zwemmen als race | * Zwemt met een matige snelheid, gebruikt relatief veel slagen.
* Verliest de horizontale ligging.
* Ademt onregelmatig uit in het water.
 | * Zwemt met een behoorlijke snelheid.
* Gebruikt relatief veel slagen.
* Behoudt de horizontale ligging.
* Ademt in en uit met een vrije ademweg.
 | * Zwemt met veel snelheid.
* Gebruikt relatief weinig slagen.
* Behoudt de horizontale ligging
* Ademt in en uit met een vrije ademweg.
 |
| Zwemmen als avontuur | * Legt onrustig, op geringe diepte en over een geringe afstand snorkelend een onderwaterparcours af met eenvoudige opdrachten .
 | * Legt rustig, op grote diepte en over een grote afstand snorkelend een onderwaterparcours af met complexe opdrachten.
 | * Legt rustig, op grote diepte en over een grote afstand snorkelend een onderwaterparcours af met complexe opdrachten.
* Houdt daarbij rekening met anderen.
 |
| Zwemmen als survival | *Bij 'redden van jezelf'** Oriënteert zich op een aantal reddingsmogelijkheden.
* Blijft gekleed drijven en zwemt in matig tempo.
* Klimt zelf uit het water bij een lage rand.
 | *Bij 'redden van jezelf'** Oriënteert zich op allerlei reddingsmogelijkheden.
* Blijft gekleed drijven en zwemt in een behoorlijk tempo.
* Klimt zelf uit het water bij een hoge rand.
 | *Bij 'redden van jezelf'** Oriënteert zich op en bedenkt zelf allerlei reddingsmogelijkheden.
* Blijft gekleed drijven en zwemt in hoog tempo.
* Klimt zelf uit het water bij hoge rand.
 |
| *Bij 'redden van de ander'** Houdt een licht meewerkende geklede 'drenkeling' drijvende.
* Zwemt met de 'drenkeling' over een korte afstand.
 | *Bij 'redden van de ander'** Houdt een passief geklede 'drenkeling' drijvende.
* Zwemt met de 'drenkeling' over een behoorlijke afstand.
 | *Bij 'redden van de ander'** Houdt een passief zwaar bepakte 'drenkeling' drijvende.
* Zwemt met de 'drenkeling over een grote afstand.
 |
| Zwemmen als spel | * Benut bij tik- en doelspelen spelmogelijkheden in ondiep en borstdiep water.
 | * Benut bij tik- en doelspelen spelmogelijkheden in diep water en gebruikt regelmatig de kant om te rusten.
 | * Benut en creëert bij tik- en doelspelen spelmogelijkheden in diep water met korte rustmomenten.
 |
| Springen | * Springt laag, draait onvolledig om de breedte-as.
* Landt gedesoriënteerd in het water.
 | * Springt behoorlijk hoog, draait volledig om de breedte as.
* Landt voetwaarts in het water.
 | * Springt hoog, draait volledig om de breedte as.
* Landt voetwaarts, gecontroleerd en dichtbij de duikplank in het water.
 |
| Driven | * Raakt de bal af en toe met het clubblad en vaak op de kop.
* De bal gaat laag door de lucht, rolt over de grond over kleine afstand of wijkt af naar links of rechts.
 | * Raakt de bal met het clubblad en vaak door 'lepelen'.
* De bal gaat door de lucht over beperkte afstand en redelijk rechtuit.
 | * Raakt de bal met het clubblad in de 'downswing'.
* De bal gaat hoog door de lucht over een gecontroleerde afstand en in de richting van het doel.
 |
| Pitchen, chippen, putten | * Raakt de bal af en toe met het clubblad en vaak op de kop.
* De bal komt nog niet van de grond en vliegt nog alle kanten op.
 | * Raakt de bal met het clubblad, maar vaak door 'lepelen'.
* De bal komt enigszins los van de grond en de richting is redelijk rechtuit.
 | * Raakt de bal bij een goede ligging met het clubblad in de 'downswing'.
* De bal vliegt door de lucht en de richting is rechtuit.
 |
| Toertochten met open kano’s | * Stapt wiebelig in.
* Corrigeert veel bij vooruit varen.
 | * Stapt stabiel in.
* Vaart voor- en achteruit.
* Vaart in een regelmatig tempo en met weinig correctie .
 | * Stapt vlot en stabiel in.
* Vaart in een hoog tempo voor- en achteruit.
* Manoeuvreert en versnelt krachtig en zeker uit een bepaalde basissnelheid.
 |
| Omhoog - en omlaag klimmen en abseilen | * Klimt via een makkelijke route omhoog en omlaag.
* Zoekt daarbij naar balans.
* Gebruikt alle steunen en grepen.
 | * Klimt via een gemiddelde route in balans en in vlot tempo omhoog en omlaag.
* Klimt vanuit de benen en gebruikt drie steunpunten.
 | * Klimt via een moeilijke route met creatieve oplossingen stabiel en in redelijk vlot tempo omhoog.
* Klimt zowel verticaal als horizontaal.
* Klimt vanuit de benen en gebruikt drie steunpunten en verder gelegen grepen.
 |
| Horizontaal klimmen (traverseren) | * Klimt horizontaal via een makkelijke route.
* Zoekt naar balans en gebruikt alle steunen en grepen.
 | * Klimt horizontaal via een gemiddelde route in balans en in vlot tempo.
* Traverseert vanuit de benen en zoekt naar drie steunpunten.
 | * Klimt horizontaal via een moeilijke route met creatieve oplossingen stabiel en in vlot temp.
* Traverseert vanuit benen en gebruikt drie steunpunten en verder gelegen grepen.
 |
| Behendigheid met de fiets | * Fietst een parcours met eenvoudige hindernissen.
* Zoekt daarbij steeds naar balans.
* Fietst in een wisselend tempo en met wisselende druk op de pedalen.
 | * Fietst een parcours met moeilijke hindernissen.
* Fietst in balans en in laag tempo.
* Houdt druk op beide pedalen en wisselende druk op beide wielen.
 | * Fietst een parcours met moeilijke hindernissen en eigen route variaties.
* Fietst in balans en in laag tempo.
* Houdt druk op beide pedalen en wisselende druk op beide wielen.
 |
| Tempo fietsen | * Fietst in een laag en wisselend tempo.
* Vertraagt na de bocht.
 | * Fietst in een behoorlijk en passend tempo.
* Versnelt af en toe na de bocht.
 | * Fietst in een zeer constant en hoog tempo.
* Versnelt na alle bochten.
 |
| Baanschaatsen | * Schaatst in een laag tempo.
* Zoekt daarbij steeds naar balans.
* Schaatst met korte en onregelmatige slagen op het rechte eind.
* Schaatst met een enkelvoudig 'pootje over' in de bocht.
 | * Schaatst in een behoorlijk tempo
* Schaatst in balans.
* Schaatst met krachtige en regelmatige slagen op het rechte eind.
* Schaatst in de bocht met meerdere keren 'pootje over' in de bocht.
 | * Schaatst in een hoog tempo.
* Schaatst in balans.
* Schaatst met zeer krachtige, regelmatige en lange slagen op het rechte eind.
* Schaatst met 'pootje over' door de hele bocht.
 |
| Skeeleren | * Skeelert in een laag tempo.
* Zoekt daarbij steeds naar balans.
* Skeelert met korte en onregelmatige slagen op het rechte eind.
* Skeelert met een enkelvoudig 'pootje over' in de bocht.
 | * Skeelert in een behoorlijk tempo
* Skeelert in balans.
* Skeelert met krachtige en regelmatige slagen op het rechte eind.
* Skeelert met meerdere keren 'pootje over' in de bocht.
 | * Skeelert in een hoog tempo.
* Skeelert in balans
* Skeelert met zeer krachtige, regelmatige en lange slagen op het rechte eind.
* Skeelert met 'pootje over' door de hele bocht.
 |
| Skaten | * Skate in een laag tempo.
* Zoekt daarbij naar balans.
* Stapt over lage hindernissen.
* Verandert van richting door het maken van een ruime bocht naar de voorkeurskant.
* Stopt over een grote remafstand.
 | * Skate in een behoorlijk tempo.
* Skate in balans.
* Springt over middelhoge hindernissen.
* Verandert van richting door het maken van een ruime bocht naar zowel links als rechts.
* Stopt over een korte remafstand.
 | * Skate in een hoog tempo.
* Skate in balans.
* Springt over hoge hindernissen.
* Verandert van richting door het maken van een korte bocht naar zowel links als rechts.
* Stopt over een hele korte remafstand.
 |

| **Thema's** | **Rookie** | **Expert** | **Master** |
| --- | --- | --- | --- |
| Arrangementen helpen inrichten | * Werkt na opdracht van de docent samen met anderen bij het klaarzetten, het aanpassen en het opruimen van arrangementen.
 | * Werkt op eigen initiatief samen met anderen bij het klaarzetten, het aanpassen en het opruimen van arrangementen.
 | * Werkt op eigen initiatief samen met anderen bij het klaarzetten, het aanpassen en het opruimen van arrangementen.
* Motiveert daarbij anderen.
 |
| Onder leiding hulpverlenen | * Ondersteunt de bewegingsuitvoering van andere leerlingen.
 | * Ondersteunt en beweegt mee met de bewegingsuitvoering en anticipeert op het bewegingsverloop van andere leerlingen.
 | * Ondersteunt en beweegt mee met de bewegingsuitvoering, anticipeert op het bewegingsverloop.
* Schat in hoeveel hulp nodig is bij minder en meer vaardige leerlingen.
 |
| Coachen en begeleiden | * Observeert andere leerlingen of teamgenoten aan de hand van eenvoudige criteria.
* Analyseert en geeft aanwijzingen.
 | * Observeert andere leerlingen of teamgenoten aan de hand van complexe criteria.
* Analyseert en geeft passende aanwijzingen.
 | * Observeert andere leerlingen of teamgenoten aan de hand van complexe criteria.
* Analyseert en geeft passende aanwijzingen.
* Speelt daarbij in op individuele behoeftes en spanningsvolle situaties.
 |
| Scheidsrechteren en jureren | * Herkent regelovertredingen.
* Fluit luid.
* Geeft spelhervattingen aan.
 | * Herkent regelovertredingen.
* Fluit luid.
* Geeft duidelijke handgebaren.
* Geeft spelhervattingen aan.
* Geeft eventueel nadere uitleg.
 | * Herkent regelovertredingen.
* Fluit luid.
* Geeft duidelijke handgebaren.
* Geeft spelhervattingen aan.
* Geeft eventueel nadere uitleg.
* Speelt in op individuele verschillen en spanningsvolle situaties.
* Doet zinvolle voostellen voor situaties waar van te voren niet in was voorzien.
 |
| Organiseren | * Vervult samen met anderen uitvoerende organisatietaken bij een eenvoudige wedstrijdvorm of een voorgeschreven toernooischema.
 | * Vervult samen met anderen uitvoerende en coördinerende organisatietaken bij een complexe wedstrijdvorm of een voorgeschreven toernooischema.
 | * Vervult samen met anderen uitvoerende en coördinerende organisatietaken bij een zelfgekozen wedstrijdvorm of toernooischema passend bij de activiteit.
* Geeft indien nodig aanwijzingen aan andere organisatoren.
 |
| Ontwerpen | * Bedenkt een eenvoudige spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep.
 | * Bedenkt een complexe spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep.
 | * Bedenkt een nieuwe complexe spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep.
* Past deze al spelend aan aan de mogelijkheden van de groep.
 |
| Veilig bewegen | * Neemt op aangeven van de docent deel aan bewegingssituaties zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting, voor zichzelf en voor anderen.
 | * Neemt op aangeven van de docent deel aan bewegingssituaties en maakt daarbij eigen keuzes zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting voor zichzelf en voor anderen.
 | * Neemt op aangeven van de docent deel aan bewegingssituaties en maakt daarbij eigen keuzes zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting voor zichzelf en voor anderen.
* Spreekt andere leerlingen aan op onveilig bewegen.
 |
| Vitaal bewegen | * Voelt zich door stimulans van de docent of klasgenoten prettig en vitaal bij inspannende activiteiten.
 | * Voelt zich prettig en vitaal bij inspannende activiteiten.
 | * Voelt zich prettig en vitaal bij zeer inspannende activiteiten.
 |
| Fitter bewegen | * Ervaart het verband tussen bewegen en fitter worden.
 | * Ervaart het verband tussen bewegen en fitter worden.
* Hanteert dat zodanig dat er een positief effect is op de eigen fitheid.
 | * Ervaart het verband tussen bewegen en fitter worden.
* Hanteert dat zodanig dat er een positief effect is op de eigen en andermans fitheid.
 |
| Ingaan op uitdagingen in bewegingssituaties | * Gaat in op de meeste bewegingsuitdagingen, maar haakt soms nog wel eens af.
 | * Gaat in op alle bewegingsuitdagingen en toont actieve deelname aan verscheidene activiteiten.
 | * Gaat enthousiast in op alle bewegingsuitdagingen.
* Stimuleert daarmee dat ook anderen met plezier gaan deelnemen.
 |
| Gerichtheid op leren | * Doet actief mee en verbetert zich daardoor.
* Is zich minder bewust van de eigen deelnameniveaus.
 | * Is zich bewust van de eigen deelnameniveaus en wil zichzelf daarin verbeteren.
 | * Is zich bewust van de eigen deelnameniveaus en wil zichzelf daarin verbeteren.
* Richt de aandacht op bepaalde verbeterpunten.
 |
| Waarderen van bewegen | * Geeft van de meeste aangeboden activiteiten aan wat hem of haar daarin niet of wel aanspreekt.
 | * Vergelijkt verschillende aangeboden activiteiten met elkaar.
* Maakt voor zichzelf keuzes tussen wat hij/zij wel kan en wil en wat niet.
 | * Geeft de voorkeuren aan over waar, wanneer en met wie hij/zij zou kunnen bewegen en sporten.
* Heeft kijk op wat anderen zouden kunnen en willen.
 |
| Omgaan met regels | * Houdt zich onder toezicht van de docent aan de afgesproken regels
* Zet het materiaal klaar en ruimt het op zoals is afgesproken.
* Heeft meestal de eigen sportspullen in orde.
 | * Houdt zich zelfstandig aan de afgesproken regels.
* Zet uit zichzelf het materiaal klaar en ruimt het op zoals is afgesproken.
* Heeft meestal de eigen sportspullen in orde.
 | * Houdt zich zelfstandig aan de afgesproken regels en spreekt anderen aan op naleving daarvan.
* Neemt initiatief bij het klaarzetten en opruimen van materiaal zoals is afgesproken.
* Heeft de eigen sportspullen in orde en past deze aan aan de specifieke omstandigheden.
 |
| Zelfstandig deelnemen | * Doet zelfstandig mee aan activiteiten die hij/zij leuk vindt.
* Doet onder begeleiding van de docent mee aan complexe activiteiten.
 | * Doet zelfstandig mee aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten indien deze zijn aangepast door de docent.
 | * Doet zelfstandig mee aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten door de situatie voor zichzelf en anderen aan te passen.
 |
| Omgaan met elkaar | * Voert samen met anderen, bij voorkeur met bevriende klasgenoten, opdrachten uit.
 | * Voert samen met wisselende leerlingen opdrachten uit en houdt daarbij rekening met verschillen.
* Helpt een ander op de vraag van een medeleerling of de docent.
 | * Voert samen met wisselende leerlingen opdrachten uit en speelt daarbij in op verschillen.
* Biedt op eigen initiatief zijn of haar hulp aan bij medeleerlingen die daarin vertrouwen hebben.
 |