Bijlage 1: mogelijke beweegactiviteiten **in de gymzaal/sporthal** volgens de **LO**-leerlijnen in **VO**

Iedereen moet 1,5 m afstand houden. Tekst in rood betekent niet aanbieden

Activiteiten-gebied	**Leerlijn**	**Bewegings-thema's**	**Voorbeelden van mogelijke activiteiten**	**Fysiek contact beperken**	**Aanraken materiaal**
Atletiek	Lopen	Testloop, SRT	Intensieve activiteit of test alleen buiten aanbieden of afnemen		
		Hordelopen	Over matten/ pylonnen/ horden, niet op snelheid. Parcours uitzetten met hindernissen.	Afgesproken afstand aanhouden t.o.v. elkaar. Vaste looproute heen en terug. Wachtplekken op afstand.	De leerkracht zet alleen met ontsmette handen materialen klaar.
	Springen atletiek	Hoogspringen Polsstokhoog	Springen waarbij onderlinge afstand wordt gehouden van 1,5 m afstand	Door de noodzakelijke hulpverleners is het niet mogelijk dit onderdeel aan te bieden	
Spel	Doelspelen	Voetbal	Tweetallen dribbelen, passen, doelen op klein doel/pylon. Lummelspel met vakken.	Loop-/dribbelroutes en wachtplekken afbakenen. Spelvormen met afgebakende vakken.	Voetballen na afloop les schoonmaken.
		Hockey	Tweetallen dribbelen, passen, doelen op klein doel/pylon. Lummelspel met vakken.	Loop-/dribbelroutes en wachtplekken afbakenen. Spelvormen met afgebakende vakken.	Hockeystick eerst schoonmaken en alleen zelf gebruiken; ballen na afloop schoonmaken.
		Basketbal	Mikken op basket in zaal.	Alleen dribbelen, passen en doelen op basket.	Ballen na afloop les schoonmaken.
		Monokorfbal	Mikken op een korf in de zaal.	Alleen mikken en afvangen.	Ballen na afloop les schoonmaken.
		Handbal Tchoukbal	Mikken op doel of tchouk in de zaal.	Alleen dribbelen, passen en mikken op doelen of tchouk.	Ballen na afloop les schoonmaken.
	Terugslagspelen	Volleybal	Volleybalveld met aparte speelvakken.	In vak uit elkaar blijven; ballen ophalen Afstand houden.	Ballen na afloop schoonmaken; na afloop handen wassen.
		Badminton	Aparte speelvakken maken.	In vak uit elkaar blijven; shuttle ophalen Afstand houden.	Handvat/racket vooraf schoonmaken; kunststof shuttles schoonmaken; na afloop handen wassen.

		Tafeltennis	Tafeltennistafel gebruiken 1 tegen 1.	Achter tafeltennistafel blijven; balletje ophalen Afstand houden.	Handvat/ batje vooraf schoonmaken; balletje schoonmaken; na afloop handen wassen.
	Tik-/afgooispelen	Tik-/afgooispelen	Niet aanbieden vanwege fysieke nabijheid en afgooien met bal.		
Bewegen op muziek	Dans	Streetdance	Dans uitvoeren.	Iedereen op vaste plekken op afstand, met voldoende ruimte voor verplaatsingen.	Docent bedient de muziekinstallatie.
		Conditionele vormen op muziek	Leerlingen doen docent/instructeur na.	Iedereen op vaste plekken op afstand, met voldoende ruimte voor verplaatsingen.	Docent bedient de muziekinstallatie.
Turnen	Balanceren	Acrogym Balanceerbaan/ slackline	Niet aanbieden vanwege fysiek contact. Alleen mogelijk zonder hulpverlener.	Voldoende onderlinge afstand, vaste looproute, wachtplekken met voldoende afstand.	Aan het einde van de dag toestellen schoonmaken.
	Springen Springen/ draaien	Vrije sprongen Salto vo/ao	Aanloop/ inspringen van kast, afzetvlak en landingsvlak. Niet aanbieden van fysiek contact bij beveiligen landing, hulpverlenen.	Voldoende onderlinge afstand, vaste looproute, wachtplekken met voldoende afstand.	Aan het einde van de dag toestellen schoonmaken.
		Steunspringen	Alleen mogelijk zonder hulpverlener.	Voldoende onderlinge afstand, vaste looproute, wachtplekken met voldoende afstand.	Einde elke les contactoppervlak (valmat) schoonmaken; aan het einde van de dag toestellen schoonmaken.
	Springen	Trampoline springen	Grote trampoline individueel springen, zonder hulpverleners		
	Freerunning		Op eigen wijze passeren van obstakels, zonder hulpverleners		
	Zwaaien	Ringen	Alleen mogelijk zonder hulpverlener. Niet aanbieden van fysiek contact bij evt. hulpverlenen.		
	Zwaaien	Touwzwaaien	Niet aanbieden.		Touwen kunnen praktisch niet schoongemaakt worden.
	Klimmen	Wandklimmen Boulderen	Niet aanbieden vanwege fysieke nabijheid bij zekeren. Zelfstandig klimmen in de boulderwand.		

				Onderlinge afstand bij boulderen en wachtplekken.	Handen vooraf en na afloop wassen; klimgrepen kunnen niet allemaal schoongemaakt worden.
Zelfverdedi-ging	Judo	Stoeispelen Judo	Niet aanbieden, vanwege fysiek contact.		
	Trefspelen	Boksen	Niet aanbieden, vanwege fysiek contact. Wel mogelijk met eigen of zonder handschoenen en individuele bokszak.		Bokszak na gebruik schoonmaken.
	Trefspelen	Schermen	Niet aanbieden, omdat het masker door meerdere leerlingen wordt gebruikt en moeilijk goed schoon te maken is.		
		Karate/ Aikido	Alleen kata's, individuele uitgevoerde vormen.	Alle karateka's blijven op minimaal 1,5 m. afstand.	
Keuze-activiteiten	Keuze-activiteiten	SOK-programma	Aangepast aanbieden in kleine(re) groepen intern op school en/of extern, waarbij iedereen op 1,5 m afstand kan blijven.		
Bewegen regelen	Scheidsrechter		Spel regelen met afgesproken regels.		Geen fluit laten gebruiken, alleen met handgebaren.
	Coach		Op afstand elkaar coachen en aanwijzingen geven.		
	Ontwerpen		Online opdrachten parcours bedenken, bijvoorbeeld freerunningparcours.		
	Instrueren		Online opdracht warming-up voorbereiden en geven bij activiteiten die mogelijk zijn.		

Algemene praktische zaken en tips

- Zorg dat alle deelnemers voor en na de les LO/bewegingsonderwijs hun handen wassen met water en zeep.
- **Fysiek** hulpverlenen mag/kan niet.
- Voorkom situaties waarbij hulpverlenen noodzakelijk is door de leervoorstellen aan te passen (in arrangement, risico of uitdaging).
- Voorkom bewegingsactiviteiten zoals stoeien en acrobatiek i.v.m. langdurig fysiek contact.
- **Zwaar**-intensieve activiteiten, waarbij leerlingen excessief zweten en hoog in de adem komen, is in de binnenruimte niet geadviseerd. Het virus lijkt in de buitenlucht sneller te verdunnen, waardoor er minder risico op verspreiding is. Met een beperkte ventilatie en luchtkwaliteit in zalen is het daarom gewenst om niet zwaarder dan matig-intensieve activiteiten aan te bieden.

- Voor leerlijnen als over de kop gaan geldt dat wij adviseren deze niet aan te bieden, tenzij de leerkracht deze activiteit goed en veilig kan aanbieden zonder hulpverlenen.
- Materialen dienen te worden schoongemaakt. We onderscheiden een aantal categorieën:
  1. vaker dan dagelijks: deurklinken, deuren, etc. door de schoonmaak op school.
  2. dagelijks schoonmaken: gebruikte materialen die worden aangeraakt door leerlingen
  3. partijlinten wekelijks wassen.

  Bij alle bovenstaande voorbeelden blijft het maatwerk. Als er zweet of speeksel op materialen komt, dan maak je dit schoon.
  Tip: Gebruik een spuitfles en vul deze met water en zeep om oppervlaktes snel te reinigen.
- Bekijk wat er onder bovengenoemde voorwaarden mogelijk is met het volgen van het eigen vakwerkplan. Maak een aangepaste planning tot de zomervakantie en denk alvast na over mogelijkheden voor komend schooljaar.

Alle gegeven tips en adviezen blijven maatwerk. Zaken als veiligheid, hygiëne en onderlinge afstand moeten door de leerkracht zelf worden ingeschat, uiteraard uitgaande van de RIVM-richtlijnen. De gegeven voorbeelden geven richting aan hoe LO/bewegingsonderwijs in het VO vormgegeven kan worden binnen de huidige richtlijnen en zijn gericht op de klassen in het voortgezet onderwijs.

KVLO/LO-platform, 31 maart 2021
Versie 10