



Bijlage 1: Mogelijke beweegactiviteiten **buiten op het sportveld** volgens de **LO-leerlijnen in VO**

Tekst in rood betekent niet aanbieden

Activiteiten-gebied	Leerlijn	Bewegings-thema's	Voorbeelden van mogelijke activiteiten	Fysiek contact beperken	Aanraken materiaal
Atletiek	Lopen	Duurlopen	Rustige duurloop op sportveld of in park.	Tweetallen die 1,5 meter afstand lopen; verschillende looproutes volgen; heen- en teruglooproute afbakenen.	Pylonen niet aanraken; eigen papieren zakdoek meenemen om eventueel te snuiten.
		Sprint	Korte sprintjes; banen op min. 1,5 meter afstand.	Starter op afstand; ruime uitloop en teruglooproute; wachtplekken.	Pylonen loopbaan niet aanraken.
		Testloop, Coopertest	Niet aanbieden, voorkom hogere intensiteit dan matig intensief.		
	Springen atletiek	Verspringen	In kleine groepen uit elkaar in verspringbak.	Loopbanen per groep, zowel heen-/terugroute en wachtplekken.	Pylonen niet aanraken; de hark na afloop les schoonmaken.
		Hoogspringen	Niet aanbieden vanwege aanraken landingsmat.		
		Hordelopen	Over slootjes/ pylonen/ horden. 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.
	Werpen	Speer/discus	Elke leerling eigen speer/ discus laten werpen.	Aparte werpplekken en wachtplekken; steeds eigen speer/discus ophalen.	Handvat speer/discus begin les ontsmetten en alleen zelf gebruiken.
		Kogelstoten	Elke leerling eigen kogel laten stoten.	Aparte stootplekken en wachtplekken; steeds eigen kogel ophalen.	Kogel begin les ontsmetten.
Spel	Doelspelen	Voetbal	Tweetalen dribbelen, passen, doelen op klein doel/pylon. Lummelspel met vakken.	Loop-/dribbelroutes en wachtplekken afbakenen.	Voetballen na afloop les schoonmaken.
		Hockey	Tweetalen dribbelen, passen, doelen op klein doel/pylon. Lummelspel met vakken.	Loop-/dribbelroutes en wachtplekken afbakenen.	Het reinigen van een voet- of hockeybal e.d. is niet nodig. Materialen die veel met handen worden aangeraakt dienen direct na de les gereinigd te worden met water en zeep of reinigingsdoekjes. Indien deze materialen na de les worden schoongemaakt, hoeft dit niet nogmaals voor een volgende les plaats te vinden. De gebruikers passen meteen na de



					les/sportactiviteit goede handhygiëne toe.
		Frisbee	Lummelspel met vakken (double-disc-court); discathlon (loopparcours in tweetallen; discgolfparcours/ mikken.	Aparte vakken afbakenen. Looproute afbakenen, één richting, wachtplekken afspreken. Polehole of doel niet aanraken.	Overgooien met ballen en frisbees zijn toegestaan, waarbij geldt dat materialen die veel met handen worden aangeraakt, direct na de les gereinigd worden met water en zeep of reinigingsdoekjes. De gebruikers passen meteen na de les/sportactiviteit goede handhygiëne toe.
		Rugby, flagfootball	Spel en oefeningen niet aanbieden vanwege fysieke nabijheid. Alleen overgooien rugbybal/ flagfootballbal is mogelijk	Loop-/dribbelroutes en wachtplekken afbakenen.	Ballen na afloop les schoonmaken.
		Monokorfbal	Mikken op een korf op veld.	Alleen mikken en afvangen.	Ballen na afloop les schoonmaken.
	Terugslagspelen	Tennis	Op tennisbaan of tegelplaats aparte speelvakken maken.	In vak uit elkaar blijven; ballen ophalen Afstand houden.	Handvat/racket vooraf schoonmaken; tennisballen kunnen niet schoongemaakt worden; na afloop handen wassen.
		Badminton	Op veld of tegelplaats 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.
		(Beach)volley	Volleybalveld met aparte speelvakken.	In vak uit elkaar blijven; ballen ophalen Afstand houden.	Ballen na afloop schoonmaken; na afloop handen wassen.
	Spelen met inblijven en uitmaken	Softbal	Slag- en gooivormen; spelvormen, waarbij slag- en veldpartij op 1,5 m afstand blijven.	Op afstand naar elkaar overgooien en slaan; klein partijspel met aparte brandhonken op afstand.	Gebruik geen handschoenen bij softbal. Elke leerling maakt handvat knuppel vooraf schoon.
		Cricket	Bal met blote handen vangen; spelvormen, waarbij slag- en veldpartij op 1,5 m afstand blijven.	Op afstand naar elkaar overgooien en slaan; klein partijspel met wicket op 1,5 m afstand van wicketkeeper en batsman.	Handen vooraf en na afloop wassen; elke leerling maakt handvat van de bat vooraf schoon.
Turnen	Klimmen buiten	Wandklimmen	Niet aanbieden vanwege fysieke nabijheid bij zekeren.		
		Boulderen	Zelfstandig klimmen in de boulderwand.	Onderlinge afstand bij boulderen en wachtplekken.	Handen vooraf en na afloop wassen; klimgrepen kunnen niet allemaal schoongemaakt worden.



	Keuze-activiteiten	SOK-programma	Niet aanbieden, grote groepen extern; karakter van evenement; wisselende samenstellingen; evt. In kleine groepen aanbieden.		
	Actuele activiteiten	Skeelers Longboards	Elke leerling gebruikt eigen skeelers. Elke leerling gebruikt eigen longboard.		
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** hulpverleners mag/kan niet.
- Voorkom hulpverleensituaties door de leervoorstellen aan te passen (in arrangement, risico of uitdaging).
- Het advies is om bewegingsactiviteiten zoals stoeien en acrobatiek niet aan te bieden i.v.m. langdurig fysiek contact.
- 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 hulpverleners.
- De leerkracht gebruikt zijn eigen (gemarkeerde) materiaal bij het geven van een voorbeeld. De leerlingen raken dit materiaal niet aan.



- Materialen dienen te worden schoongemaakt. We onderscheiden een aantal categorieën:
 1. elke les: denk dan aan hanteerbaar materiaal dat steeds door dezelfde leerling wordt vastgehouden (bijv. sticks, rackets) en leermiddelen (bijv. ballen)
 2. vaker dan dagelijks: deurklinken, deuren, etc.
 3. dagelijks schoonmaken: denk dan aan gebruiksmaterialen die vluchtiger worden aangeraakt met de handen zoals de bovenkant van een springkast, bok, klimrek
 4. matten hoeven niet dagelijks te worden schoongemaakt, tenzij ze regelmatig met handen zijn aangeraakt.
 5. 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, 20 mei 2020
Versie 7