

De “SPORTIEFSTE KLAS” heeft als doel om op een prettige en speelse manier, in klasverband, de sportbeoefening bij 6 tot 12-jarigen te stimuleren. De proeven zijn op maat voor deze leeftijdsgroepen gemaakt en kunnen ook een inspiratie betekenen voor de leerkrachten lichamelijke opvoeding. Anderzijds kan dit project slechts slagen mits actieve deelname van directies en leerkrachten. Zij zullen de oefeningen moeten leiden, begeleiden en de resultaten objectief controleren. Zij staan ook in voor het samenvoegen van de verschillende klasresultaten tot één schoolresultaat.

## Werkwijze

Er zijn 8 oefeningen voorzien. Voor de eerste 6 oefeningen kan elke leerling 1, 3 of 9 punten verdienen volgens de normen die in de tabellen zijn aangegeven. Als zevende proef doen de leerlingen OF de zwemproef OF de Fit-o-meter. Hiermee kan elke leerling het dubbele aantal punten verdienen: 2, 6 of 18. In totaal kan elke leerling dus maximaal 72 punten verdienen. De leerlingen mogen zoveel oefenen als ze willen, al dan niet in klasverband. De definitieve schoolresultaten moeten binnengeleverd zijn aan de organisatie ten laatste op volgende data:

- Schooljaar 2020-2021: 30 mei 2021
- Schooljaar 2021-2022: 30 november 2021

## Beschrijving van de proeven

1. **Lopen:** De afstanden, zoals aangegeven in de tabel, dienen gelopen te worden zonder tijdsbeperking in klas- of groepsverband. Het lopen mag niet onderbroken worden door wandelen of stilstaan.
2. **Wandelen:** zelfde werkwijze als het lopen. Geen tijdsbeperking. Onderweg rusten of stilstaan mag niet.
3. **Buikspieren:** vanuit ruglig, de benen gebogen, de voeten lichtjes gespreid en gesteund door een medeleerling die de knieën op de voeten van de uitvoerder plaatst en zijn enkels vasthoudt. Handen gevouwen in de nek, tot zit komen met het hoofd of de ellebogen tot tegen de knieën, daarna terugkerend tot uitgangspositie. Elke poging waarbij op de grond gesteund wordt door ellebogen, handen of waarbij de handen loskomen uit de nek, is ongeldig. Deze oefening wordt uitgevoerd zonder tussenpozen.
4. **Springen:** de leerlingen moeten met de tenen achter een vertreklijn plaats nemen en zover mogelijk trachten te springen zonder aanloop. Ze moeten dus afstoten met beide voeten. Armen zwaaien en benen buigen is toegestaan. De afstand wordt gemeten vanaf de vertreklijn tot de landingsplaats van de hielen of het laatste lichaamsdeel achter de hielen.
5. **Werpen:** een tennisbal wordt bovenhands zover mogelijk geworpen vanachter een werplijn. Een korte aanloop is toegestaan. De werplijn mag echter niet overschreden worden. De afstand wordt gemeten vanaf de plaats waar de bal neerkomt tot aan de werplijn.
6. **Behendigheid:** van op respectievelijk 3m (6-8j.), 4,5m (9-10j.) en 6m (11-12 j.) vóór een touw, gespannen op 1,8m hoogte, moeten de leerlingen trachten een grote bal (volley-, voet- of basketbal) met een boogworp over het touw te doen neerkomen binnen een zone van 3m achter het touw. De werplijn mag niet overschreden worden.

- 7. Ofwel zwemmen:** voor de laagste leeftijdscategorie volstaat het respectievelijk 8, 10 of 12 seconden te blijven drijven. Ze mogen uiteraard zwembewegingen uitvoeren of werkelijk zwemmen. De leerlingen van 9 jaar en ouder moeten werkelijk zwemmen. Voor hen zijn de afstanden aangegeven in de tabel.
- 8. Ofwel Fit-o-meter:** deze proef bestaat uit 5 proeven die elk zonder tussenpauzen zo dikwijls moeten uitgevoerd worden als in de tabel aangegeven.
- a. Been-opzwaai:** de uitvoerder moet gewoon stappen en bij elke derde stap een been gestrekt hoog voorwaarts zwaaien tegen de horizontaal uitgestoken handen.
  - b. Huppen:** de uitvoerder moet één voet plaatsen op een Zweedse bank en dan al huppend de benen wisselen.
  - c. Rompheffen:** de uitvoerder ligt in buiklig met de handen in de nek. De uitvoerder heft hoofd, borst, schouders en ellebogen van de grond en gaat terug liggen.
  - d. Wendsprong:** de uitvoerder plaatst zich zijdelings van een Zweedse bank met beide handen erop gesteund en springt dan heen en weer over de bank zonder de handen te lossen. Hij moet steeds met 2 voeten afstoten en neerkomen.
  - e. Armspieren :** de uitvoerder ligt op zijn/haar buik op een Zweedse bank. De uitvoerder trekt zich op zijn armen vooruit. Met de oudere kinderen kan de bank vast gezet worden in een sportraam.

De proeven ZWEMMEN en FIT-O-METER zijn keuzeopdrachten. De klas of de leerkracht kiest welke proef de leerlingen zullen uitvoeren.

De in aanmerking genomen leeftijd is deze bereikt op 1 januari. Indien het aantal maanden boven het aantal levensjaren de zes overschrijdt, wordt afgerond naar het volgende jaar:

Vb : 8 jaar en 2 maanden = groep 6-8 jaar  
8 jaar en 7 maanden = groep 9-10 jaar

			4 en 5 jarigen			6 tot 8 jarigen			9 tot 10 jarigen			11 en 12 jarigen		
1	lopen (in meter)	jongens	100	150	200	200	300	400	400	700	1000	800	1200	1600
		meisjes	100	150	200	100	200	300	300	600	800	600	900	1200
2	wandelen (in meter)	jongens	1000	1500	2000	1500	3000	5000	3000	5000	7000	4000	7000	10000
		meisjes	1000	1500	2000	1000	2000	3000	2000	3000	4000	3000	5000	7000
3	buikspieren (in aantal keer)		2	4	6	3	6	8	8	10	12	10	12	14
4	springen (in meter)	jongens	0.90	1.00	1.10	1.00	1.15	1.25	1.25	1.35	1.45	1.45	1.55	1.65
		meisjes	0.80	0.90	1.00	0.90	1.00	1.10	1.15	1.25	1.35	1.35	1.45	1.45
5	werpen (in meter)	jongens	5	8	12	10	15	20	15	20	25	20	25	30
		meisjes	5	8	12	7	10	15	10	15	20	15	20	25
6	behendigheid (in aantal keer)		1	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4
7	zwemmen (in s. of meter)		8s.	10s.	12s.	8s.	10s.	12s.	10m	16m	25m	16m	25m	33m
8	Fit-O-Meter (in aantal keer)													
	beenopzwaai		2	4	6	6	6	9	6	9	12	9	12	15
	huppen		2	4	6	3	5	7	5	7	9	7	9	12
	rompheffen		2	4	6	3	5	7	5	7	9	7	9	12
	wendsprong		2	4	6	4	6	8	6	8	10	8	10	12
	gewicht?		X	X	X	4	6	8	6	8	10	8	10	12
<b>PUNTEN</b>			<b>1</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>9</b>