*Doorlopende leerlijnen - Lichamelijke Opvoeding*

**

Portfoliovoorstel

LO in bovenbouw vo

Voortgezet Onderwijs

*Doorlopende leerlijnen - Lichamelijke Opvoeding*

**

Dic Houthoff, Ger van Mossel en Berend Brouwer

Enschede, september 2004

Portfoliovoorstel

LO in bovenbouw vo

Voortgezet Onderwijs

Verantwoording

© 2004 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.

Auteurs: Dic Houthoff, Ger van Mossel en Berend Brouwer

Met medewerking van: Chris Mooij

Projectleider: Mannus Goris

Productie: Els Teussink

In opdracht van: Min. OC&W

**Inhoud**

[Inleiding 6](#_Toc502962825)

[Voorbeeldprogramma LO in bovenbouw vo 11](#_Toc502962826)

[PT&A voor bovenbouw vo 12](#_Toc502962827)

[Toelichting PTA 13](#_Toc502962828)

[Toelichting activiteiten 15](#_Toc502962829)

[Portfolio: gebruiksaanwijzingen 19](#_Toc502962830)

[Gebruiksaanwijzingen voor de docent 19](#_Toc502962831)

[Gebruiksaanwijzingen voor de leerlingen 22](#_Toc502962832)

[Portfolio: dossier- en zelfevaluatie-instrumenten 24](#_Toc502962833)

[1.2 Zelfevaluatie Spel (1) 25](#_Toc502962834)

[2.1 Formulier voor de trainingen 27](#_Toc502962835)

[2.2 Zelfevaluatie ‘Zelf beter leren volleyballen’ 28](#_Toc502962836)

[3.2 Zelfevaluatie Turnen 29](#_Toc502962837)

[4.2 Zelfevaluatie atletiek (zaal) 30](#_Toc502962838)

[5.1 Trainingsvoorbereiding ‘Zelf beter leren basketballen’ 31](#_Toc502962839)

[5.2 Zelfevaluatie ‘Zelf beter leren basketballen’ 33](#_Toc502962840)

[6.1 Observatie- en ontwerpformulieren Bewegen op Muziek (1) 34](#_Toc502962841)

[6.2 Zelfevaluatie Bewegen op Muziek (1) 36](#_Toc502962842)

[7.2 Zelfevaluatie zelfverdediging ‘Hoe sta ik sterk?’ 37](#_Toc502962843)

[Periode-evaluatie eerste halve jaar (Ev. 1) 38](#_Toc502962844)

[8.1.2 Mijn sportgedrag 40](#_Toc502962845)

[8.1.3 Drie manieren van spelen 42](#_Toc502962846)

[8.1.4 Individuele, duo- en teamsporten 43](#_Toc502962847)

[8.1.5 Mijn leukste sporten 44](#_Toc502962848)

[8.1.6 Ben ik geschikt voor deze sport? 47](#_Toc502962849)

[8.1.7 Wat vind ik belangrijk bij sporten 48](#_Toc502962850)

[8.1.8 Welk sportmodel past bij mij? 50](#_Toc502962851)

[8.1.9 Sportaanbod binnen en buiten school 52](#_Toc502962852)

[9.1.1 Maximaaltest 54](#_Toc502962853)

[9.1.2 Mijn duursportprofiel 58](#_Toc502962854)

[9.1.3 Energiesystemen 61](#_Toc502962855)

[9.1.4 Trainingsvormen 62](#_Toc502962856)

[9.2 Zelfevaluatie duursport 63](#_Toc502962857)

[10.1 Trainingsvoorbereiding ‘Zelf beter leren softballen’ 65](#_Toc502962858)

[10.2 Zelfevaluatie ‘Zelf beter leren softballen’ 66](#_Toc502962859)

[11.2 Zelfevaluatie Bewegen op muziek (2) 67](#_Toc502962860)

[12.2 Zelfevaluatie atletiek (veld) 68](#_Toc502962861)

[13.2 Zelfevaluatie ‘Assisteren sportdag’ 69](#_Toc502962862)

[Periode-evaluatie tweede halve jaar (Ev. 2) 70](#_Toc502962863)

[14.2 Zelfevaluatie spel (2) 72](#_Toc502962864)

[15 Regelende rollen 74](#_Toc502962865)

[15.1.1 Lesgeven in je eigen sport: voorbereiding 75](#_Toc502962866)

[15.1.2 Scheidsrechterformulier 76](#_Toc502962867)

[15.1.3 Toernooi-organisatieformulier 77](#_Toc502962868)

[15.1.4 Coachformulier 78](#_Toc502962869)

[15.2.1 Zelfevaluatie ‘lesgeven in je eigen sport’ 79](#_Toc502962870)

[15.2.2 Zelfevaluatie ‘scheidsrechteren’ 82](#_Toc502962871)

[15.2.3 Zelfevaluatie ‘toernooi-organisatie’ 84](#_Toc502962872)

[15.2.4 Zelfevaluatie ‘coaching’ 86](#_Toc502962873)

[Periode-evaluatie eerste halve jaar (Ev. 3) 88](#_Toc502962874)

[16.1.2 Enquête sportkeuzeprogramma 90](#_Toc502962875)

[16.2 Eindopdracht ‘Mijn sportadvies’ 92](#_Toc502962876)

[Eindevaluatie (Ev. 4) 93](#_Toc502962877)

[Bijlagen 95](#_Toc502962878)

[Kijkwizers 96](#_Toc502962879)

[Observatie volleybal 97](#_Toc502962880)

[Observatie basketbal 98](#_Toc502962881)

[Observatie bewegen op muziek 99](#_Toc502962882)

[Ontwerpformulier bewegen op muziek 100](#_Toc502962883)

[Duursportprofiel 101](#_Toc502962884)

[Shuttlerun resultaten 102](#_Toc502962885)

[Conconi resultaten 103](#_Toc502962886)

# Inleiding

Met het portfoliovoorbeeld voor LO in bovenbouw van het voortgezet onderwijs (vo) dat voor u ligt willen we een hulpmiddel bieden voor een manier van beoordelen bij lichamelijke opvoeding die beter past bij de bedoelingen van het programma dan de meest gangbare manieren. Met bovenbouw vo bedoelen we zowel het programma in de bovenbouw van vmbo-bb/kb/gl/tl (leerjaar 3 en 4) als de bovenbouw van havo (leerjaar 4 en 5) en vwo (leerjaar 4, 5 en 6).

Dit voorbeeld is nog in ontwikkeling. Afhankelijk van het eigen programma en de doelgroep moet de school het voorbeeld op maat snijden.

In de notitie 'Doorlopende leerlijnen en portfolio voor het vak lichamelijke opvoeding' (Brouwer e.a., SLO, 2003) hebben we onze ideeën daarover uitgebreid uiteengezet. De uitdaging is om betekenisvolle instrumenten en programma's te ontwikkelen waarmee leerlingen reflecteren op hun sportkeuzeproces.

Hier schetsen we nog even in het kort wat we precies willen en waarom.

Bewegingsonderwijs als bijdrage aan toekomstoriëntatie

Het is onze stellingname dat in de traditie van de lichamelijke opvoeding bij toetsen en beoordelen te veel aandacht is uitgegaan naar het beoordelen van het prestatieniveau op het gebied van de bewegingsvaardigheid van de leerlingen. Daarbij is uit beeld geraakt waartoe die bewegingsvaardigheid eigenlijk wordt nagestreefd. Steeds meer echter raken we er met elkaar van overtuigd dat onderwijs een rol dient te spelen bij de toekomstoriëntatie van de leerlingen. In het geval van onderwijs in bewegen dient dat onderwijs een bijdrage te leveren aan de sportoriëntatie van kinderen in brede zin. Bewegingsonderwijs moet leerlingen helpen een verstandige en positieve keuze te maken voor 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan bewegingscultuur' (Stegeman, 2000). Een bepaalde mate van bewegingsbekwaamheid is daarvoor onontbeerlijk, zeker. Maar minstens zo belangrijk is dat de leerling zichzelf afvraagt wat voor hem of haar verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan bewegingscultuur inhoudt. Onderwijs krijgt echt betekenis als de leerling het verband tussen het binnenschools geleerde en het buitenschools toegepaste gaat leggen. Deels gaat het dan om het leggen van dat verband via reflectie.

Portfolio als hulpmiddel voor reflectie

Reflecteren is voor leerlingen in bovenbouw vo niet hun favoriete bezigheid. Leerlingen tussen de 14 en de 17 zijn van zichzelf doorsnee niet zo bezig met reflectie over wat het onderwijs dat ze volgen later voor hen zou kunnen betekenen. Zij ondergaan het onderwijs veelal tamelijk passief terwijl ze dromen over wat ze straks en later kunnen doen. Voor al te nadrukkelijk nadenken daarover zijn ze nog wat huiverig. Daarom zouden ze wat geholpen moeten worden met het leggen van het verband tussen nu en straks. Aan de ene kant stelt dat eisen aan het onderwijsprogramma, dat ook echt betekenis moet hebben binnen dat verband. Aan de andere kant stelt het eisen aan de wijze waarop met de leerlingen geëvalueerd wordt. Juist voor dat aspect is het portfolio het meest geschikte hulpmiddel. Met behulp van de portfolio-instrumenten in deze publicatie en de didactische werkvormen die daarbij horen willen we leerlingen helpen om te reflecteren. Zodanig dat zij in staat zijn hun ervaringen met de diverse onderdelen van het examenprogramma te vertalen naar hun sportkeuzes.

De leerling centraal: verschil met het PTA

Met de komst van LO als schoolexamenvak met eindtermen zijn scholen beter dan voorheen de verwachtingen die ze aan leerlingen stellen gaan expliciteren. Door middel van een PTA wil men proberen de leerlingen actiever bij het leerproces te betrekken. Zeker voor lichamelijke opvoeding is daar bij een accent komen te liggen op administratieve verantwoording. De vrees was groot dat - omdat bij een onvoldoende beoordeling voor LO de leerling geen examen mocht doen, respectievelijk geen officieel diploma kon krijgen - scholen juridisch aangesproken zouden worden als een onvoldoende voor LO niet goed genoeg verantwoord zou kunnen worden. In het PTA wordt daarom verwoord aan welke (formele) eisen een leerling moet voldoen om het programma met 'Voldoende' of 'Goed' af te kunnen sluiten. Dat zegt echter niets over de persoonlijke waarde van het programma lichamelijke opvoeding voor de leerling. En daarover gaat het in het portfolio. We kunnen daarom niet genoeg benadrukken dat we het hier over twee fundamenteel verschillende aangelegenheden hebben. Enerzijds het 'aftekeninstrument' en anderzijds de persoonlijke impact voor de leerling zelf.

En het rapport dan?

In deze publicatie geven we bij wijze van voorbeeld aan hoe wij zouden willen werken met een portfolio voor LO. Van elk programma-onderdeel geven we aan welke instrumenten en werkwijzen daarbij van nut kunnen zijn. Van elk programma-onderdeel geven we voor alle helderheid ook aan welke eisen daar voor het PTA aan gesteld worden. Maar we zeggen expliciet niets over rapportage. Vanuit de portfolio-idee is dat helemaal niet nodig. In het portfolio vindt beoordeling, evaluatie en feedback daarop continu plaats. Wel laten we de leerlingen periodiek voor zichzelf de stand van zaken opmaken. Dat is ook een vorm van (zelf)rapportage.

Niettemin worden er op scholen nog steeds rapporten uitgedeeld om leerlingen en ouders te informeren over hun voortgang. Voor de meeste vakken staan daar cijfers op van toetsen en schoolexamens. Voor LO zou daar informatie in kunnen staan over de voortgang ten opzichte van de planning in het PTA. Dus: heeft een leerling alle onderdelen die in een periode gepland stonden voldoende afgerond. En daar zou informatie in kunnen staan over de prestaties die een leerling geleverd heeft. Dus: wat is zijn niveau van bewegingsvaardigheid, regelbekwaamheid, kennis over bewegen en gezondheid en bewegen en samenleving, hoe staat het met de omgangsbekwaamheid en het vermogen zelfstandig te werken en te leren? Het rapport zou ook informatie kunnen bevatten over beide aspecten. Maar ook hier geldt dat het rapport een wezenlijk andere kwestie is dan het portfolio.

De 'ideale' combinatie zou deze zijn. Van elk programma-onderdeel is het mogelijk om een weerslag vast te leggen in het portfolio. U kunt uit de voorbeeldinstrumenten uw eigen portfolio-instrumenten op maat samenstellen. Daarvoor moet een dossier (een soort groslijst) worden opgebouwd en het PTA beschrijft de eisen aan dat dossier (welke activiteiten moet de leerling gedaan hebben en hoe zien we het bewijs daarvan in het dossier terug). Het rapport zegt dan hoe de leerling er voor staat ten opzichte van de dossier-eisen. In het portfolio trekt de leerling zelf conclusies over zijn eigen voorkeuren, vaardigheidsniveau en zijn vervolgwensen op de diverse facetten van het programma en de docent geeft daar feedback op.

BIJPAS-

SEND

DOSSIER

Continue reflectie

Periodieke reflectie

SPORTLOOPBAAN

LESSENSERIES

passend bij

PROGRAMMA

(voorbeeld)

PORTFOLIO

Rapportage kun je doen op basis van beoordelen van het niveau van werken in de lessen, op basis van voortgang en niveau van het dossier of op basis van het portfolio. Dat laatste is wat wij graag willen, hoewel een compleet dossier en participatie in de lessen wel een noodzakelijke (en te controleren) voorwaarde is.

Aspecten van sportoriëntatie en -keuze: CHESS

Het portfolio moet leerlingen richten op een aantal belangrijke vragen in het licht van het proces van sportoriëntatie en -keuze. Die vragen ontlenen we aan 'CHESS, de checklist effectieve sportstimulering. Het handboek' (Duijvestijn, Faber en Stegeman (red.), 2001). In een schema gegoten zien de facetten van sportkeuze er zo uit:

**Wat vinden anderen?**

De omgang met druk vanuit de sociale omgeving

**Wat kan ik?**

Inschatting van de match tussen de eigen bekwaamheid en de eisen van het aanbod

**Wat wil ik?**

Inzicht in de match tussen het sportaanbod en de eigen wensen en motieven

**Wat kan er?**

Invloed van aanwezige randvoorwaarden

**Wat kies ik?**

De uiteindelijke keuze na persoonlijke weging van alle factoren

Inhoud van het portfolio

De hierboven aangegeven vragen moeten dus in het portfolio aan de orde komen in relatie tot de inhoudselementen van het programma LO:

* bewegen (wat kan ik goed, welke activiteiten vind ik vooral ‘leuk’, wat zou ik willen kunnen, wat kan ik leren?) en de onderliggende fysieke en persoonlijke kwaliteiten;
* regelen van bewegen (hoe goed ben ik in de diverse taken, ervaar ik die als prettig of lastig om te doen, wil ik me daarin ontwikkelen) en de daaronder liggende persoonsgebonden kwaliteiten;
* kennis van, inzicht in en opvattingen over bewegen en gezondheid, bewegen en samenleving / maatschappelijke en ethische aspecten van bewegen, beroepsmogelijkheden in het veld van sport en bewegen, etc.);
* welke keuzes zou ik nu en in de toekomst kunnen maken met betrekking tot bewegen en sport?

De inhoudselementen zijn in het programma verwerkt. In het portfolio gaat er nu om voor de leerlingen de juiste vragen te koppelen aan de ervaringen die ze in het programma opdoen.

Portfolio: papier is geduldig

Eén belangrijk onderwerp dat we willen benadrukken is dat het ons te doen is om de reflectieactiviteiten van de leerlingen en om hun toekomstoriëntatie. De instrumenten die we in deze publicatie aanreiken zijn niet meer (maar ook niet minder) dan hulpmiddelen om een doel te bereiken. Wij zijn ervan overtuigd dat als leerlingen de hier opgenomen instrumenten serieus doorwerken de bedoelde reflectie zal plaatsvinden. Maar er is meer. Tijdens de lessen zijn er allerlei mogelijkheden om reflectie te stimuleren, waarvan wij hopen dat docenten er rijkelijk gebruik van zullen maken. Wij geven hier een aantal mogelijkheden die naar eigen inzicht te variëren zijn.

*Terloopse vragen aan individuele leerlingen of groepjes naar hun beleving van activiteiten:*

* vind je dit spel leuk? het gaat je wel goed af, toch?
* spannend, hè, als je zo hard gaat?
* vind je het ook leuk als je niet gewonnen hebt?

*Korte nabespreekopdrachten voor groepen leerlingen aan het eind van een les*

* bespreek even kort welke verbeterpunten ieder van jullie nu nog heeft zodat je weet waar je volgende week verder aan gaat werken
* neem even 2 minuten de tijd, dan hoor ik van elke groep één ding dat goed ging en één ding dat de volgende keer anders moet

*Een evaluatiegesprek aan het eind van een lessenserie*

* denk eerst even na: wie van je klas zou je adviseren om iets te gaan doen bij een softbalclub, als speler of als scheidsrechter en waarom? eerst zelf even nadenken, daarna mag je overleggen met je beide buren: samen draag je iemand voor.

Sommige van deze vragen mogen wat triviaal lijken, in de lespraktijk willen we ze soms maar al te graag overslaan omdat we nog last hebben van een oud adagium: "Bij de gymles kom je om wat te doen, het zijn geen praatlessen". Dat mag zo zijn (en dat vinden wij ook wel), maar als je niet naar aanleiding van het doen af en toe kort maar krachtig reflecteert laat je essentiële vragen buiten bereik.

**Opzet van deze publicatie**

Dit boekje is zo opgezet dat rond elke lessenserie reflectieactiviteiten gedaan kunnen worden. Dat werkt zo:

Eerst vindt u een voorbeeld van een twee jarig durend programma in de bovenbouw (voor- en examenklas). Het programma bestaat uit een aantal lessenseries of modules. Zowel de systematiek van het PTA als de modules worden toegelicht.

Vervolgens is er een bijpassende *verzamellijst voor het PTA*. Daarop staat aangegeven op welke items de beoordeling voor het PTA plaatsvindt. De leerling kan daar ook op zien welke keuzemogelijkheden hij in het programma heeft.

Daarna is er een overzicht van de *eisen aan het dossier*. Niet van alle reflectie- en evaluatieactiviteiten komt er een neerslag in het dossier. Sommige reflectieactiviteiten (zie boven) vinden tijdens de les plaats. Als de leerling daaraan meegedaan heeft - beoordeeld onder participatie - is het genoeg. In het dossier komen die stukken die van belang zijn om vast te houden voor de periodieke reflectieopdrachten. Meestal zijn dat de evaluaties van de verschillende lessenseries.

Vervolgens worden er per lessenserie *suggesties* gedaan en *instrumenten* geboden voor bij de lessen. De instrumenten voor het dossier zijn zo gemaakt dat leerlingen die schriftelijk of digitaal kunnen invullen en in hun dossier kunnen stoppen.

Per half jaar tenslotte is er een *periode-evaluatieformulier* waarmee de leerling kan reflecteren op een hele periode en van daaruit conclusies kan trekken in verband met zijn toekomstoriëntatie. Meer dan één keer per half jaar vinden we niet haalbaar en ook niet zinvol. De laatste periode-evaluatie is het eigen sportadvies, de laatste afrondende opdracht voor 'bewegen & samenleving 2'.

Praktische tips voor het werken met het portfolio

Als laatste onderdeel van dit inleidende hoofdstuk enkele praktische tips over het werken met en het bewaren van het portfolio:

Omdat het portfolio van de leerling is en hij daar af en toe ook thuis in moet werken zou het de voorkeur hebben dat de leerling zijn eigen dossier en portfolio zelf (digitaal) beheert. Dat vereist natuurlijk wel dat dat netjes gebeurt, het dossier compleet blijft, de leerling het ook meeneemt als dat gevraagd wordt, etc. Als dat niet kan dan zal het dossier op school bewaard moeten worden, zodanig dat het direct voor in de les te pakken is.

Om de instrumenten goed te kunnen invullen is het soms handig om eerst een onderwijsleergesprek of een evaluatiegesprek met de leerlingen te doen en hen daarna hun eigen stukje dossier of portfolio te laten invullen. Maar het kan ook andersom: eerst voor jezelf invullen en daarna bespreken. In beide gevallen mag dat uiteraard niet te veel tijd kosten

Tenslotte wensen we u veel succes met het werken met deze publicatie.

## Voorbeeldprogramma LO in bovenbouw vo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leerjaar** | **periode** | **Activiteiten** | **contacttijd[[1]](#footnote-2)1** | **zelfstudietijd[[2]](#footnote-3)** |
|
| Voorexamenklas | A | 1 Spel (veld) | 12 |  |
| B | 2 Zelf beter leren volleyballen | 10 | 1 |
| 3 Turnen | 6 |  |
| 4 Atletiek (zaal) |  |
| C | 5 Zelf beter leren basketballen | 8 | 1 |
| 6 Bewegen op muziek (1) | 6 |  |
| 7 Zelfverdediging |  |
|  | **Periode-zelfevaluatie 1** |  | 1 |
| D | 8 SOK-1 | 14 | 5 |
| 9 Duursport | 6 |  |
| E | 10 Zelf beter leren softballen | 8 | 1 |
| 11 Bewegen op muziek (2) | 6 |  |
| 12 Atletiek (veld) |  |
| 13 Assisteren sportdag | 4 |  |
|  | **Periode-zelfevaluatie 2** |  | 1 |
| Examenklas | A | 14 Spel (veld) | 12 |  |
| B | 15 Regelende rollen | 16 | 3 |
|  | **Periode-zelfevaluatie 3** |  | 1 |
| C | 16 SOK-2 | 14 |  |
| D | 8 | 5 |
|  | **Eindevaluatie 4** |  | 1 |
| Afsluiting LO | | | *130[[3]](#footnote-4)* | *20[[4]](#footnote-5)* |

## PT&A voor bovenbouw vo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Leerjaar** | **periode** | **Activiteiten** | **contacttijd[[5]](#footnote-6)1** | **zelfstudietijd[[6]](#footnote-7)** | **aanwezigheid[[7]](#footnote-8)** | **participatie[[8]](#footnote-9)** | **herkansing**  **participatie** | **portfolio** | |
| **dossier** | **zelfevaluatie** |
| Voorexamenklas | A | 1 Spel (veld) | 12 |  |  |  |  |  | [1.2](#_1.2_Zelfevaluatie_Spel) |
| B | 2 Zelf beter leren volleyballen | 10 | 1 |  |  |  | [2.1](#_2.1_Formulier_voor) | [2.2](#_2.2_Zelfevaluatie_‘Zelf) |
| 3 Turnen | 6 |  |  |  |  |  | [3.2](#_3.2_Zelfevaluatie_Turnen) |
| 4 Atletiek (zaal) |  |  |  |  |  | [4.2](#_4.2_Zelfevaluatie_atletiek) |
| C | 5 Zelf beter leren basketballen | 8 | 1 |  |  |  | [5.1](#_5.1_Trainingsvoorbereiding_‘Zelf) | [5.2](#_5.2_Zelfevaluatie_‘Zelf) |
| 6 Bewegen op muziek (1) | 6 |  |  |  |  | [6.1](#_6.1_Observatie-_en) | [6.2](#_6.2_Zelfevaluatie_Bewegen) |
| 7 Zelfverdediging |  |  |  |  |  | [7.2](#_Zelfevaluatie_zelfverdediging_‘Hoe) |
|  | **Periode-zelfevaluatie 1** |  | 1 |  |  |  |  | [**Ev. 1**](#_Periode-evaluatie_eerste_halve) |
| D | 8 SOK-1 | 14 | 5 |  |  |  | [8.1](#_Mijn_sportgedrag) |  |
| 9 Duursport | 6 |  |  |  |  | [9.1](#_9.1.1_Maximaaltest) | [9.2](#_9.2_Zelfevaluatie_duursport) |
| E | 10 Zelf beter leren softballen | 8 | 1 |  |  |  | [10.1](#_10.1_Trainingsvoorbereiding_‘Zelf) | [10.2](#_10.2_Zelfevaluatie_‘Zelf) |
| 11 Bewegen op muziek (2) | 6 |  |  |  |  |  | [11.2](#_11.2_Zelfevaluatie_Bewegen) |
| 12 Atletiek (veld) |  |  |  |  |  | [12.2](#_12.2_Zelfevaluatie_atletiek) |
| 13 Assisteren sportdag | 4 |  |  |  |  |  | [13.2](#_13.2_Zelfevaluatie_‘Assisteren) |
|  | **Periode-zelfevaluatie 2** |  | 1 |  |  |  |  | [**Ev. 2**](#_Periode-evaluatie_tweede_halve) |
| Examenklas | A | 14 Spel (veld) | 12 |  |  |  |  |  | [14.2](#_14.2_Zelfevaluatie_spel) |
| B | 15 Regelende rollen | 16 | 3 |  |  |  | [15.1](#_15_Regelende_rollen) | [15.2](#_15.2.1_Zelfevaluatie_‘lesgeven) |
|  | **Periode-zelfevaluatie 3** |  | 1 |  |  |  |  | [Ev. 3](#_Periode-evaluatie_eerste_halve_1) |
| C | 16 SOK-2 | 14 |  |  |  |  | [16.1](#_16.1.2_Enquête_sportkeuzeprogramma) | [16.2](#_16.2_Eindopdracht_‘Mijn) |
| D | 8 | 5 |  |  |  |
|  | **Eindevaluatie 4** |  | 1 |  |  |  |  | [**Ev. 4**](#_Eindevaluatie_(Ev._4)) |
| Afsluiting LO | | | *130[[9]](#footnote-10)* | *20[[10]](#footnote-11)* |  |  |  | V / G / NNB [[11]](#footnote-12)  datum:  paraaf docent: | | |

## Toelichting PTA

De functie van het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) is dat de leerling, de docent, de school en eventueel ouders een overzicht hebben over wat en hoe er wordt afgesloten bij het vak LO in bovenbouw vo. In dit voorstel sluiten de leerlingen hun handelingsdeel af tijdens de lessen LO. Van deze handelingen komt er een neerslag in de vorm van een dossier-deel (geselecteerde instrumenten / opdrachten) en een portfolio-deel (van ieder onderdeel/thema een evaluatie, inclusief een zelfrapportage, van en door de leerling). Alle zelfevaluaties uit een bepaalde periode monden uit in een periode evaluatie, inclusief een zelfbeoordeling over die periode. De docent bepaalt uiteindelijk het eindoordeel over de drie periodes en rapporteert deze in het PT&A. Na de laatste periode-evaluatie geeft de docent het eindoordeel: voldoende, goed of niet naar behoren. In dit voorstel wordt dus niet gekozen voor het rapporteren van allerlei afzonderlijke beoordelingen per onderdeel door de docent.

Hieronder worden de kolommen nader toegelicht.

Leerjaren en periode

Het voorbeeld portfolio is ontwikkeld voor een bestaande school. De school onderscheidt in haar programma per leerjaar vijf periodes. Deze periodes komen overeen met de reguliere vakanties. Periode A: begin tot herfstvakantie; periode B: herfst- tot kerstvakantie; periode C: kerst- tot voorjaarsvakantie; periode D: voorjaars- tot meivakantie, en periode E mei- tot zomervakantie.

Contacttijd en zelfstudietijd

In dit voorbeeldprogramma heeft LO een totale studielijst van 128 klokuren. Deze studielast is verdeeld over de verschillende activiteiten. Deze tijd is aangegeven in lesuren van 50 minuten. Totale contacttijd is 130 x 50 minuten = 108 klokuren. De overige zelfstudietijd is weergegeven in 20 klokuren.

Aanwezigheid

In kolom ‘aanwezigheid’ wordt alleen genoteerd (indien van toepassing) het aantal keren afwezig bij het betreffende thema. Aanwezigheidsplicht is 100%. Bij geldige reden (ziekte, bezoek dokter en dergelijke) mag per leerjaar ten hoogste vijf lessen worden gemist. Bij een afwezigheid van meer dan vijf lessen worden een of meerdere vervangende opdrachten gedaan (overeenkomend met het totaal aan gemiste studielast).

Participatie

Per onderdeel wordt beoordeeld of de leerling voldoende heeft geparticipeerd. In deze kolom wordt alleen onvoldoende participatie genoteerd. Criteria: inzet, werkhouding, omgang met klasgenoten en docent, houden aan afspraken. Indien de participatie voor een bepaald onderdeel onvoldoende is dan wordt de activiteit herkanst. Veelal vindt de herkansing van onvoldoende participatie van activiteiten van de voorexamenklas in de examenklas plaats.

Portfolio: dossier en zelfevaluaties

De codes verwijzen naar de instrumenten/opdrachten die moeten worden verwerkt en verzameld in het portfolio van de leerling. De codes werken als zodanig als een inhoudsopgave/checklist van het portfolio. De instrumenten/opdrachten worden schriftelijk of digitaal verwerkt. Bij een schriftelijke verwerking is het direct zichtbaar voor de docent. Voorwaarde bij een digitale verwerking is dat het aansluit bij een schoolbrede aanpak, bijvoorbeeld met een elektronische leeromgeving.

Periode-oordeel

Per periode (Ev.1, Ev.2, Ev.3 en Ev. 4) vindt er een oordeel plaats: onvoldoende, voldoende of goed. Dit oordeel wordt in het PT&A gerapporteerd. Het is een periode-oordeel dat is gebaseerd op het doorlopen leerproces van de leerling. In eerste instantie beoordeelt de leerling zichzelf in de periodebeoordeling en levert zijn portfolio op afspraak in bij de docent. Vervolgens krijgt de leerling in een groepje een portfoliogesprek. Voorwaarde om aan het gesprek te mogen deelnemen is dat het portfolio van de betreffende leerling compleet is. Ten slotte geeft de docent zijn/haar oordeel.

Bij de beoordeling staat centraal de uitbreiding van het arsenaal van de mogelijkheden van de leerling, zowel als beweger én als regelaar. Het betreft een oordeel over de deelname aan alle activiteiten gezamenlijk over de gehele periode. Centraal hierbij is de wijze van participeren. Alleen de onvoldoende participaties worden gerapporteerd: bij onvoldoende participatie van een of meerdere activiteiten volgt geen periode-evaluatie.

Bij zijn periodeoordeel betrekt de docent het portfolio met de dossierinstrumenten en de tussentijdse zelfevaluaties. Hierbij gaat het er om in hoeverre de instrumenten/opdrachten schriftelijk qua inhoud en verzorging zijn verwerkt. De onvoldoende instrumenten/opdrachten worden herkanst alvorens er een periodeoordeel wordt gegeven. Er geldt geen compensatieregeling.

Hoe meer mogelijkheden een leerling bij zichzelf ontwikkelt, hoe positiever het oordeel. Voorbeelden van mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: bewegingsvaardigheden, initiatieven nemen, zelfstandig kunnen werken en samenwerkend leren, kunnen omgaan met verschillen, hulpverlenen, anderen aanwijzingen kunnen geven, aanwijzingen aannemen en verwerken, reflecteren op zijn eigen sportvraag: wat wil/kan ik en relatie tot de verschillende activiteiten, en dergelijke.

Eindoordeel

Het eindoordeel komt tot stand op grond van de verschillende periodeoordelen. Bij een of meerdere periodes ‘onvoldoende’ is eindoordeel ‘niet naar behoren’. De docent geeft aan welke activiteiten/elementen ‘onvoldoende’ zijn. Deze activiteiten/elementen moeten worden herkanst.

Bij twee of drie periodes ‘goed’ wordt het eindoordeel ‘goed’. Anders voldoende.

Leerlingen sluiten LO naar behoren af indien het eindoordeel totaal ‘voldoende’ of ‘goed’ is.

Bewegen

In de toelichting op de programmaonderdelen vermelden we welke bewegingsvaardigheden - horend bij de verschillende bewegingsactiviteiten - de leerlingen kunnen verbeteren. Het geeft de leerlingen kort en bondig aan welke deelnamemogelijkheden verder kunnen worden ontwikkeld. Het is niet de bedoeling dat de bewegingsvaardigheden van de verschillende activiteiten apart worden beoordeeld. De ontwikkeling van het bewegen wordt wel in het dossier en het portfolio meegenomen, maar wordt in het PT&A niet apart vermeld. Centraal daarbij staat steeds welk leerproces qua bewegingsvaardigheden de leerling heeft doorlopen, niet welk niveau van bewegen de leerling bereikt heeft.

## Toelichting activiteiten

Hieronder volgt een toelichting van de verschillende onderdelen. Hier wordt kort de essentie van elk onderdeel weergegeven en wat er van de leerling ten aanzien van het portfolio wordt verwacht. Aan het eind van ieder onderdeel staat met een nummerverwijzing aangegeven wat er bij het onderdeel in het dossier moet worden opgenomen en welke zelfevaluatie moet worden verwerkt.

1 Spel (periode A)

Er wordt groepsdoorsnijdend gewerkt. Leerlingen maken keuzes tussen verschillende veldspelen, bijvoorbeeld gedurende meerdere lessen uit voetbal, hockey, rugby, ultimate frisbee en softbal. De veldlessen worden gezien als een introductie- en observatieperiode. Belangrijk is vooral de actieve deelname van de leerlingen, het gaat daarbij om de intentie om zelf actief te spelen en anderen te laten spelen. Er wordt gewerkt met verschillende werkvormen (bijvoorbeeld keuze- en niveaudifferentiatie).

1.2 Zelfevaluatie veldspel

2 Zelf beter leren volleyballen

Leerlingen werken in vaste teams toe naar een afsluitend toernooi. Uit de te houden spelanalyses tijdens het spelgedeelte volgen verbeterpunten. Het eigen spelniveau als aanvaller en verdediger staat daarbij centraal. Leerlingen treden vervolgens om beurten op als trainer bij hun eigen team tijdens het trainingsgedeelte. Het trainingsgedeelte wordt afgewisseld verzorgd door leerlingen en docent.

2.1 Trainingsvoorbereiding volleybal

2.2 Zelfevaluatie volleybal

3 Turnen

Leerlingen maken een keuze uit drie verschijningsvormen uit de turnsport: prestatieturnen, recreatieturnen en demonstratieturnen. De keuze voor prestatieturnen impliceert dat de leerling toewerkt naar een of meerdere eindoefeningen en zich gedurende de lessen probeert te verbeteren (verdieping). Bij recreatieturnen gaat het om verbreding: onderhouden/herhalen van wat in de eerdere leerjaren is geleerd en vernieuwen van enkele toegankelijke turnvormen. Bij demonstratieturnen werkt een groep leerlingen toe naar een demonstratie. Dit kunnen zowel acrobatische als springvormen zijn. Het accent ligt hierbij op tempo- en synchroonspringen.

3.2 Zelfevaluatie turnen

4 Atletiek (zaal)

Het eerste atletiek aanbod vindt plaats in de zaal. Bij prestatieatletiek probeert een leerling zich voor twee of meerdere onderdelen te verbeteren (verdieping). Bij recreatieatletiek gaat het om verbreding: onderhouden/herhalen van wat in de eerdere leerjaren is geleerd. Eventueel kunnen meerdere toegankelijke onderdelen worden aangeboden, bijvoorbeeld hoogspringen met afzetondersteunende toestellen, zaalsperen en dergelijke.

4.2 Zelfevaluatie atletiek (zaal)

5 Zelf beter leren basketballen

Leerlingen werken in vaste teams toe naar een afsluitend toernooi. Uit de te houden spelanalyses tijdens het spelgedeelte volgen verbeterpunten. Leerlingen treden vervolgens om beurten op als trainer bij hun eigen team tijdens het trainingsgedeelte, met als doel om hun spelniveau als aanvaller en verdediger te verhogen. Het trainingsgedeelte wordt afgewisseld verzorgd door leerlingen en docent.

5.1 Trainingsvoorbereiding basketbal

5.2 Zelfevaluatie basketbal

6 Bewegen op muziek: BOM-1

De leerlingen krijgen de opdracht om met hun groepje een dans te ontwerpen en aan het eind te presenteren. Centraal staat het zelf leren ontwerpen van een dans. Vanuit een aangereikte basis krijgen de leerlingen kennis en inzicht in allerlei aspecten en variaties met betrekking tot dansontwerp.

6.1 Observatie- en ontwerpformulieren bewegen op muziek

6.2 Zelfevaluatie bewegen op muziek

7 Zelfverdediging: Hoe sta ik sterk?

De leerlingen maken een keuze tussen karate-do of jiu jitsu.. Vervolgens maken de leerlingen een keuze uit het werken naar een (groeps)demonstratie of naar een toernooi (wedstrijdvorm). Bij de demonstratievom ontwerpen de leerlingen zelf hun demonstratie. Bij de wedstrijdvorm wordt geacht dat regelende rollen zoals scheidsrechter, organisator en coach door de leerlingen zelf wordt gedaan.

7.2 Zelfevaluatie zelfverdediging

8 Sportoriëntatie en –keuze (SOK-1)

In de eerste SOK-periode gaat het vooral om verbreding. Door een breed aanbod maken de leerlingen kennis met vele verschijningsvormen van sport. bijvoorbeeld individuele, duo en teamsporten; recreatie en wedstrijdsporten; avontuur en cosmetische sporten. Het aanbod van de nieuwe sporten/verschijningsvormen moet worden gezien als een voorbereiding op de tweede SOK-periode: de leerlingen kunnen dan beter kiezen uit het aanbod. Naast het ervaren van nieuwe sporten en verschijningsvormen daarvan, reflecteren de leerlingen ook op hun deelnamemotieven. Centraal staan vragen als wat wil ik, wat kan ik en wat vinden anderen? Op de deelname wordt steeds gereflecteerd met een keuze uit acht mogelijke SOK-instrumenten.

8.1 Verwerking diverse opdrachten

9 Duursport

De lessenreeks duursport is erop gericht leerlingen inzicht te geven in de diverse aspecten van trainingsleer. Leerlingen nemen deel aan verschillende duursportactiviteiten en meten gedurende die activiteiten verschillende conditie-aspecten en kunnen de betekenis daarvan toelichten. Centraal staat dat de leerling komt tot een eigen duursportprofiel: gewichtscontrole, conditie opbouwen en conditieverbetering.

9.1 Verwerking opdrachten 'Meten en analyseren van diverse conditionele aspecten'

9.2 Zelfevaluatie duursport

10 Zelf beter leren softballen

Leerlingen werken in vaste teams toe naar een afsluitend toernooi. Uit de te houden spelanalyses tijdens het spelgedeelte volgen verbeterpunten ten aanzien van het spelniveau als slagman/loper en verdediger. Leerlingen treden vervolgens om beurten op als trainer bij hun eigen team tijdens het trainingsgedeelte. Het trainingsgedeelte wordt afgewisseld verzorgd door leerlingen en docent.

10.1 Trainingsvoorbereiding softbal

10.2 Zelfevaluatie softbal

11 Bewegen op muziek (BOM-2)

BOM-2 is een vervolg op BOM-1. Het verschil met BOM-1 is dat de leerlingen op grond van een bepaald thema een dans ontwerpen en bij een gelegenheid (bijvoorbeeld aan het eind van een projectweek) op school aan een breed publiek presenteren. Dit impliceert naast de dansvormen ook dat vormen van drama in de presentatie kunnen worden verwerkt.

11.2 Zelfevaluatie bewegen op muziek (2)

12 Atletiek (veld)

Leerlingen bereiden zich voor en nemen deel aan een vijfkamp. Het gaat om een atletiekwedstrijd (individueel of in een team) gericht op het verbeteren van de eindprestatie op vijf onderdelen. De vijf onderdelen betreffen bekende atletiekonderdelen: het gaat erom dat leerlingen zich verdiepen.

12.2 Zelfevaluatie atletiek (veld)

13 Assisteren sportdag

Iedere bovenbouwleerling krijgt de opdracht om één keer te helpen bij een sportdag in de onderbouw toernooi. Afhankelijk van de schoolorganisatie kan dit per leerjaar of per groep leerlingen worden georganiseerd. De bovenbouwleerlingen treden tijdens de sportdag in verschillende rollen: scheidsrechter/jurylid, wedstrijdorganisatie, coach/begeleider van een team.

13.2 Zelfevaluatie assisteren sportdag

14 Spel (klas 5, periode A)

Er wordt weer groepsdoorsnrijdend gewerkt. Leerlingen maken keuzes tussen verschillende veldspelen, bijvoorbeeld gedurende meerdere lessen uit voetbal, hockey, rugby, ultimate frisbee en softbal. Er wordt gewerkt met verschillende werkvormen (bijvoorbeeld keuze- en niveaudifferentiatie). Van de leerlingen wordt een grote eigen verantwoordelijkheid verwacht voor het goede verloop van de lessen.

14.2 Zelfevaluatie veldspel**15 Regelende rollen**

Iedere leerling krijgt de opdracht om tijdens een sportief evenement binnen of buitenschool een regelende rol te vervullen. De leerlingen kunnen kiezen uit:

1. rol van instructeur: lesgeven in hun eigen sport, bijvoorbeeld aan de eigen klas of onderbouwklas. Voor deze rol is er een voorbereidingsformulier (15.1) voor in het dossier;
2. rol van scheidsrechter: de leerling treedt op als scheidsrechter tijdens een schooltoernooi;
3. rol van organisator: de leerling organiseert een klassen- of schooltoernooi;
4. rol van coach: de leerling gaat een team begeleiden tijdens een schooltoernooi.

Bij alle rollen gaat het er om dat de leerling zich in hun rol van binnen naar buiten de klas ontwikkelen. Buiten de klas betekent dat de rol wordt vervuld in een complexe situatie (met uitzondering van de rol van instructeur die ook binnen de eigen klassensituatie mag worden vervuld).

15.1 Voorbereiding van regelende rollen

15.2 Zelfevaluatie regelen

16 Sportoriëntatie en –keuze (SOK-2)

SOK-2 is een vervolg op SOK-1. Leerlingen kiezen enerzijds voor verbreding (nieuwe sporten) en/of verdieping (verbeteren van reguliere aanbod). Centraal staat dat de leerling voor zichzelf een eigen sportadvies ontwikkelt. Dit advies wordt mede gebaseerd op de instrumenten die tijdens SOK-1 zijn verwerkt. De neerslag hiervan vindt plaats in de eindopdracht 'Mijn sportadvies'.

16.1 Verwerking diverse opdrachten

16.2 Eindopdracht ‘Mijn sportadvies’

## Portfolio: gebruiksaanwijzingen

## Gebruiksaanwijzingen voor de docent

Portfolio: dossierinstrumenten en zelfevaluaties

De leerling neemt deel aan de verschillende bewegingssituaties als beweger en/of regelaar. Hierbij staat centraal dat hij zijn arsenaal zowel als beweger en als regelaar uitbreidt. De neerslag van en de reflectie op zijn deelname vindt plaats in het portfolio.

Ten eerste bestaat het portfolio uit dossier-instrumenten. Het zijn middelen om zijn bewegen, regelen en het maken van kritische sportkeuzes te ondersteunen. Via de verwerking ervan wordt de leerling zich bewust van zijn leerproces en maakt dit zichtbaar naar en bespreekbaar met de docent. Bijvoorbeeld de trainingsvoorbereiding, de sportkeuzetest, het logboek, de prestatietest, et cetera. Zij worden verzameld in het dossier mede als bewijs voor het PTA dat de leerlingen de opdrachten naar behoren heeft uitgevoerd.

Ten tweede bestaat het portfolio uit zelfevaluatie-instrumenten. Enerzijds gaat het hierbij om tussentijdse zelfevaluaties van de leerling steeds aan het eind van een lessenreeks van een bepaalde activiteit. Anderzijds gaat het om drie periode-evaluaties per half jaar, waarbij de laatste geldt als eindevaluatie. De periode-evaluatie stelt de leerling samen op grond van de instrumenten/opdrachten uit zijn dossier en de tussentijdse zelfevaluaties. Gekoppeld aan deze periode-evaluaties geeft de docent ook zijn periodebeoordeling van O, V of G.

Keuze voor soK, leren leren secundair

De kleur van dit voorbeeld-portfolio is dat wij het belangrijk vinden dat de leerlingen een bewuste sportkeuze leren maken. Met name in de halfjaarlijkse evaluaties wordt ingegaan op het afstemmen van de eigen sportvraag op het sportaanbod en zo te komen tot een kritische sportkeuze. Alleen sporten doen, zowel verbreden als verdiepen, is daarvoor niet voldoende. Juist het reflecteren op hun ervaringen met bepaalde activiteiten is van groot belang. Leerlingen moeten zichzelf steeds de vraag stellen: wat wil?; wat kan ik?; wat vinden anderen?; wat kan er?; en wat kies ik?.

Naast soK, sportoriëntatie en -Keuze, wordt er met name in de tussentijdse zelfevaluaties aandacht besteed aan het 'leren leren'. Hierbij reflecteren leerlingen op hun eigen leerproces, hun aanpak, hun vooruitgang, hun samenwerkend leren, et cetera.: Ik ben beter gaan spelen, omdat …; Mijn gegeven trainingen verliepen…, omdat…; De samenwerking binnen het team verliep…; Mijn inbreng ….

Hoe laat je leerlingen reflecteren?

De kunst is om leerlingen met voldoende diepgang te laten reflecteren. Er ligt een spanningsveld tussen het 'invullen' van de instrumenten en het met voldoende diepgang reflecteren. Het verwerken van de instrumenten is middel om met voldoende diepgang te reflecteren. De leerlingen moeten leren dat zij het invullen voor zichzelf zodat zij er zelf iets van leren. In het begin vergt dit wellicht meer sturing van de docent dan later in het jaar.

In dit voorbeeld is er gekozen voor veel schriftelijk verwerking van zowel gesloten en open vragen. Er is sprake van enige standaardisatie van vragen om het voor de docent hanteerbaar te houden. Nadeel is dat het de leerlingen te veel stuurt. Een andere aanpak is een blanco evaluatie-verslag, vergelijk de eindopdracht 'Mijn sportadvies'. Hiervan is het voordeel dat leerlingen meer van zichzelf kwijt kunnen. Een nadeel is echter dat er een gevaar bestaat dat de leerlingen uit zichzelf komen tot te weinig diepgang.

De schriftelijke neerslag heeft als voordeel dat de docent via het dossier zichtbaar krijgt hoe de leerling de activiteiten hebben ervaren en wat zijn opvattingen zijn: 'wat er in de hoofden afspeelt'. Via de verwerking van de instrumenten reflecteren de leerlingen op hun leren. Bij de halfjaarlijkse periode-evaluaties is het belangrijk dat leerlingen terugkijken naar de eerder verwerkte dossierinstrumenten en tussentijdse evaluaties. Deze instrumenten vormen de basis op grond waarvan de leerling zijn halfjaarlijkse evaluatie pleegt.

Mondelinge evaluaties

Uit een kleinschalig onderzoek is gebleken dat de leerlingen vaak de opdrachten c.q. instrumenten eigenlijk verwerken omdat het moet. Zij maken het in hun beleving voor de docent. Immers, het is school. Uit hetzelfde onderzoek is gebleken dat zij het waarderen wanneer een docent er iets zichtbaars mee doet, bijvoorbeeld in de vorm van een mondeling gesprek. Dit kan informeel plaatsvinden en meer formeel. Formeel zou kunnen zijn wanneer iedere leerling aan het eind van de drie periodes een mondelinge evaluatie met de docent heeft. Dit kan zowel individueel als in kleine groepjes plaatsvinden.

Het uitgangspunt is dat de leerlingen zich bewuster worden van hun sportkeuzeproces. Dat kost tijd en aandacht - zowel impliciet als expliciet - van zowel de leerlingen als van de docent.

Vertalen van het portfoliovoorbeeld naar de eigen schoolse situatie

De opdracht van iedere school is om in de tweede fase het programma te vertalen naar een PT&A. In dit voorbeeld-portfolio is gekozen voor een bepaald programma. Het programma is afgeleid uit de eindtermen. Aan alle domeinen wordt zo veel mogelijk recht gedaan, met daarbinnen veel keuzemogelijkheden voor de leerlingen conform de eindtermen. Verder gaat dit programma uit van een bepaalde didactische aanpak. Kenmerkend voor deze aanpak is de grote mate van 'zelfstandig samen leren te bewegen' voor de leerlingen. Ten slotte veronderstelt deze aanpak dat leerlingen gewoon zijn met het reflecteren op het leren bewegen en leren over bewegen.

Iedere school kan in de plaats van het gepresenteerde voorbeeldprogramma kiezen voor andere inhouden en andere keuzemogelijkheden. Vast staat de didactische aanpak en de beginsituatie van de leerlingen. Een school zou een concessie kunnen doen naar de praktijk door het aantal dossier-instrumenten en zelfevaluaties te verminderen. Bovendien kan de school de vragen van de instrumenten aanpassen naar de eigen situatie. In dit voorbeeld is gekozen voor uitgebreidheid. De drie periode-evaluaties en de eindopdracht 'Mijn sportadvies' staan centraal en vormen het vertrekpunt om de andere instrumenten aan op te hangen. In de praktijk zullen er grenzen zijn aan het aantal instrumenten dat door de leerlingen met diepgang wordt verwerkt. Te veel herhaling zorgt voor vervlakking. Wat blijft, ongeacht de omvang van het portfolio, is de waarde van de reflectiegesprekken tussen de leerlingen en docent. De dossier- en zelfevaluatie-instrumenten staan in dienst van deze gesprekken.

Portfolio: schriftelijk of digitaal

Er zijn twee manieren om een portfolio aan te leggen en aan te leveren bij de docent: schriftelijk of digitaal. In dit portfolio gaan we ervan uit dat het schriftelijk wordt verzameld. Voordeel hiervan is dat de instrumenten gebruikt kunnen worden tijdens en na afloop van de lessen en dat de verwerking direct zichtbaar is voor de docent. Nadeel is natuurlijk het vele papierwerk.

In hoeverre een school het portfolio voor het vak LO digitaal laat verzamelen is aan de school. Alle instrumenten uit dit voorbeeld zijn digitaal voor handen en zouden in een portfolioprogramma kunnen worden opgenomen. In een goed digitaal systeem hoort de docent snel een overzicht te kunnen krijgen van welke opdrachten voor het dossier door welke leerlingen zijn ingeleverd en welke goed zijn bevonden. De docent kan hierop snel een periodebeoordeling baseren.

Een andere vraag die hiermee samenhangt is wie het portfolio bewaart? In deze publicatie gaan we ervan uit dat de leerling zelf zijn portfolio samenstelt en bewaart. Belangrijk is wel dat tussentijds, bijvoorbeeld aan het eind van iedere halfjaarlijkse periode, de portfolio's worden gecontroleerd. Bijvoorbeeld als voorwaarde om de halfjaarlijkse periode gesprekken te mogen doen. Eventueel worden er voorzieningen op school gemaakt om het portfolio op school te bewaren. Een voordeel hiervan is dat ook de docent inzage heeft in de portfolio's.

Beoordelen en rapporteren

In deze publicatie is er bewust voor gekozen dat de docent slechts drie keer een beoordeling geeft. Het betreffen drie beoordelingen bij de drie periode-evaluaties. Voor elke periode afzonderlijk is de beoordeling onvoldoende, voldoende of goed. In de laatste periode-evaluatie geeft de docent het eindoordeel: nog niet naar behoren, voldoende of goed. Deze beoordelingen worden gerapporteerd op de periode-evaluaties en geadministreerd in het rapportagesysteem in de school.

In feite vervangen zij de rapportcijfers. De beoordeling met O, V of G is gebaseerd op de kwaliteit van deelname. Vanuit eerdere ervaringen verwachten de leerlingen dat zij cijfers krijgen, vaak om onderling beter te kunnen vergelijken. Soms hecht ook de docent daar waarde aan. Wij kiezen daar niet voor.

De beoordelingen komen tot stand op grond van de observaties van de docent tijdens de lessen, het dossier en de zelfevaluaties van de leerling. In de tussentijdse zelfevaluaties en in de periode-evaluatie geeft de leerling zichzelf steeds een waardering. Eigenlijk bekijkt de docent of hij het hiermee eens is. Het is verder aan de docent in hoeverre hij de verschillende aspecten laat meewegen.

Het is niet de bedoeling dat de docent allerlei losse beoordelingen samenvoegt tot een rekenkundig eindoordeel. Het gaat er om dat de leerling naar behoren heeft gehandeld, in feite het sportkeuzeproces met voldoende of goed heeft doorlopen.

Het geven van deze beoordelingen kan plaatsvinden voorafgaand aan ieder periodegesprek. Wellicht is het beter dat de leerlingen voorafgaand aan de halfjaarlijkse periodegesprekken, bijvoorbeeld twee weken van tevoren, hun portfolio inleveren en dat de docent na afloop zijn beoordeling kenbaar maakt op grond van het portfolio en het gesprek.

Portfolio-instrumenten en kijkwijzers

Er is een spanningsveld herkenbaar in de vakwereld ten aanzien van de vraag in hoeverre instrumenten wel of niet met pen door leerlingen moeten worden verwerkt. Allerlei papier en pennen in de zaal is niet alles. Een kijkwijzer kan ook gebruikt worden zonder dat de leerlingen allerlei antwoorden schriftelijk noteren. In de bijlage zijn hiervan een aantal voorbeelden opgenomen. Het idee is dat de school deze kijkwijzers plastificeert en tijdens de lessen door leerlingen laat gebruiken en de inhoud zo onder hun aandacht brengt. Voorwaarde is wel dat de docent het gebruik controleert, stimuleert en mondeling (na)bespreekt. De school is natuurlijk vrij om deze kijkwijzers wel schriftelijk te laten verwerken door de leerlingen.

## Gebruiksaanwijzingen voor de leerlingen

Sportkeuzeproces

Voor het vak Lichamelijke Opvoeding staat centraal dat jullie je eigen sportvraag afstemmen op het sportaanbod en een kritische sportkeuze, voor nu en later, leren maken. Wij vinden dit belangrijk omdat blijkt dat jullie de cruciale leeftijd hebben voor de keuze van 'lifetime sporten'. Dit sportkeuzeproces benaderen wij als vaksectie niet als iets wat vanzelfsprekend is: wij willen jullie veel verschillende sporten laten ervaren en daar steeds kritisch op laten terugblikken. De neerslag hiervan gebeurt via de verwerking van diverse schriftelijke instrumenten. Aan het eind van de tweede fase is het bijvoorbeeld de bedoeling dat jullie jezelf als eindopdracht ('Mijn sportadvies') een sportadvies geven.

Portfolio: dossier- en zelfevaluatie-instrumenten

Alle instrumenten worden verzameld in een portfolio. In het PT&A kan je zien welke instrumenten je moet verzamelen in jouw portfolio. Jij bent er zelf verantwoordelijk voor dat jouw portfolio compleet is.

Ten eerste zitten er in het portfolio dossier-instrumenten. Het zijn hulpmiddelen bij het beter te leren bewegen en te regelen. Bovendien helpen ze je bij je sportkeuzeproces. Voorbeelden van instrumenten zijn: de trainingsvoorbereiding, de sportkeuzetest of de prestatietest. Natuurlijk zal je denken: 'Ik weet dit allemaal wel, waarom moet ik het opschrijven en verzamelen in een portfolio'. Door jezelf goede vragen te stellen en jezelf doordachte antwoorden te geven maak je bewustere en betere keuzes en via de schriftelijke neerslag kan je docent zien wat jouw ervaringen en opvattingen zijn en je daarom beter begeleiden. Bovendien vormt een compleet dossier het bewijs dat jij alle opdrachten hebt uitgevoerd.

In de tweede fase zal de docent met jou diverse gesprekken houden. Soms gebeurt dit informeel, terloops tijdens een les. Daarnaast worden er meer formele gesprekken georganiseerd met een groepje leerlingen waarin het sportkeuzeproces centraal staat. Wij hopen jullie te helpen met een kritische sportkeuze.

Ten tweede zitten er in het portfolio zelfevaluatie-instrumenten. Enerzijds gaat het hierbij om tussentijdse zelfevaluaties van jou aan het eind van een reeks lessen in een bepaalde activiteit. Anderzijds gaat het om drie periode-evaluaties om het halve jaar, waarbij de laatste geldt als eindevaluatie.

In de zelfevaluatie-instrumenten geef jij aan in hoeverre jij het eens bent met een bepaalde uitspraak, van helemaal oneens (A), oneens (B), eens (C) tot helemaal eens (D). En je geeft jezelf een eindoordeel Onvoldoende, Voldoende of Goed en je geeft aan waarom.

De periode-evaluatie stel jij samen op grond van de dossier-instrumenten en alle tussentijdse zelfevaluaties van die periode. Je geeft jezelf een waardering O, V of G over de periode met een toelichting. In deze periode-evaluaties geeft ook de docent zijn periode beoordeling van O, V of G. In de laatste periode evaluatie krijg je bovendien het eindoordeel wel of niet naar behoren voor het vak LO van de docent.

**Beoordeling**

Bij de periode- en eindbeoordeling staat de uitbreiding van jouw arsenaal van mogelijkheden centraal, zowel als beweger én als regelaar. Het betreft een oordeel over de deelname aan alle activiteiten gezamenlijk over de gehele periode. Het belangrijkste hierbij is de wijze van participeren. We gaan er vanuit dat je alle lessen actief participeert. Alleen de onvoldoende participaties worden gerapporteerd: bij onvoldoende participatie van een of meerdere activiteiten volgt geen periode-evaluatie.

Bij zijn periodeoordeel betrekt jouw docent het portfolio met de dossierinstrumenten en de tussentijdse zelfevaluaties. Hierbij gaat het er om in hoeverre de instrumenten en opdrachten schriftelijk - qua inhoud en verzorging - zijn verwerkt. De onvoldoende instrumenten/opdrachten worden herkanst alvorens er een periodeoordeel wordt gegeven. Er geldt geen compensatieregeling.

Hoe meer mogelijkheden jij bij je zelf ontwikkelt, hoe positiever het oordeel. Voorbeelden van mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: bewegingsvaardigheden, initiatieven nemen, zelfstandig kunnen werken en samenwerkend leren, kunnen omgaan met verschillen, hulpverlenen, anderen aanwijzingen kunnen geven, aanwijzingen aannemen en verwerken, reflecteren op zijn eigen sportvraag: wat wil/kan ik en relatie tot de verschillende activiteiten, en dergelijke.

## Portfolio: dossier- en zelfevaluatie-instrumenten

## 1.2 Zelfevaluatie Spel (1)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Welke spelen heb je gedaan tijdens deze periode?  2 Wat vond je van deze spelen?  3 Noem een aantal redenen waarom je voor bepaalde spelen hebt gekozen? |  |
| 4 Het zelfstandig werken in teams werkt motiverend.  Omdat: | A B C D |
| 5 Ik ben tevreden over de inzet van mijn klasgenoten  Omdat: | A B C D |
| 6 Ik ben tevreden over mijn eigen inzet.  Omdat: | A B C D |
| 7 Ik ben als speler beter gaan spelen.  Omdat: | A B C D |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 Ik heb mezelf positief kunnen motiveren.  Omdat: | A B C D |
| 9 Ik voelde mij verantwoordelijk voor een goede werksfeer van deze lessen.  Omdat: | A B C D |
| 10 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O – V – G |

## 2.1 Formulier voor de trainingen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| datum: activiteit:  onderdeel/doel:  naam van trainer(s): klas: | | | |
| De instructie moet voldoen aan:   * goede voorbereiding * duidelijke uitleg * gebruik van juiste hoeveelheid materiaal | | * strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats * voordoen van de bewegingsopdrachten * afwisseling in de bewegingsopdrachten | |
| Uitleg oefeningen | Tekeningen van de oefeningen | | Aanwijzingen bij de oefeningen |
|  |  | |  |

## 2.2 Zelfevaluatie ‘Zelf beter leren volleyballen’

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Naam teamleden: |  |
| 2 Ik ben als speler beter gaan spelen.  Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd:  Bovenhands spelen: ja/nee  Onderarms spelen: ja/nee  Spelen in drieën: ja/nee  Serveren: ja/nee  Smashen & tippen: ja/nee | A B C D |
| 3 Het teamwork was goed.  Omdat:  Iedereen positief was: ja/nee  Iedereen fanatiek was: ja/nee  Er naar elkaar geluisterd werd : ja/nee  Iedereen elkaar hielp: ja/nee | A B C D |
| 4 Hoe was jouw inzet in het team?  Was goed geconcentreerd: ja/nee  Ik deed heel goed mijn best: ja/nee  Ik heb anderen geholpen: ja/nee  Ik heb mijn teamgenoten aangemoedigd: ja/nee |  |
| 5 Ik kan een trainingsonderdeel geven.  Omdat:  Ik heb samen met mijn partner de oefeningen uitgezocht: ja/nee  Ik heb samen de oefeningen uitgelegd en voorgedaan: ja/nee  De oefeningen werden goed uitgevoerd: ja/nee  Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen: ja/nee | A B C D |
| 6 Hoe zou je de volgende training geven?  Hetzelfde: ja/nee  Meer variatie: ja/nee  Fanatieker: ja/nee  Moeilijkere oefeningen: ja/nee  Eenvoudigere oefeningen: ja/nee  7 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O – V – G |

## 3.2 Zelfevaluatie Turnen

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Keuze uit prestatie-, recreatie- of demonstratie-turnen?  Wat vond je van deze manier van turnen? |  |
| 2 Ik ben beter gaan turnen.  3 In welke onderdelen/vormen heb jij je verbeterd? | A B C D |
| 4 Ik kan anderen aanwijzingen geven.  Omdat: | A B C D |
| 5 Ik vond het leuk om samen met anderen te turnen.  Omdat: | A B C D |
| 6 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O – V – G |

## 4.2 Zelfevaluatie atletiek (zaal)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Welke onderdelen heb je gedaan: |  |
| 2 Ik ben beter in atletiek geworden.  Omdat: | A B C D |
| 3 Hoe vond je het om zelfstandig te trainen/oefenen? |  |
| 4 Ik heb steun gehad van klasgenoten bij het trainen/oefenen.  Omdat: | A B C D |
| 5 Ik heb goede aanwijzingen gekregen van anderen.  Omdat:  6 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | A B C D  O V G |

## 5.1 Trainingsvoorbereiding ‘Zelf beter leren basketballen’

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| datum: activiteit:  onderdeel/doel:  naam van trainer(s): klas: | | | |
| De instructie moet voldoen aan:   * goede voorbereiding * nemen van initiatief * gebruik van juiste hoeveelheid materiaal | | * strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats * voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje) * variatie in de bewegingsopdrachten | |
| Bewegingsopdrachten | Tekeningen/organisatie | | Aanwijzingen |
|  |  | |  |

## 5.2 Zelfevaluatie ‘Zelf beter leren basketballen’

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Naam teamleden: |  |
| 2 Ik ben als speler beter gaan spelen.  Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd en hoe komt dat? | A B C D |
| 3 De samenwerking en inzet van het team was goed.  Omdat: | A B C D |
| 4 Ik heb geleerd het spel te analyseren op verbeterpunten.  Welke verbeterpunten waren er bij jouw team | A B C D |
| 5 Ik heb geleerd een trainingsonderdeel voor te bereiden.  Hoe heb jij je voorbereid? | A B C D |
| 6 Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen  Omdat:  7 Vind je dat anderen wat geleerd hebben van jouw training?  8 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | A B C D  O V G |

## 6.1 Observatie- en ontwerpformulieren Bewegen op Muziek (1)

**BASISSTAPPEN**

Beschrijf de volgende basisstappen:

|  |  |
| --- | --- |
| V step |  |
| Knee lift (stap knie) |  |
| Hamstring curl |  |
| Mambo cha cha cha |  |
| Pivot turn |  |
| Straddle |  |
| X step |  |
| Grape vine |  |
| Repeater knie |  |

**Observatieformulier bewegen op muziek 1**

Namen dansers:

Naam/namen observator(en):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **O** | **V** | **G** | **Opmerkingen** |
| 1. In de maat bewegen |  |  |  |  |
| 1. Starten op het juiste moment |  |  |  |  |
| 1. Bewegen in juiste richting,juiste danspatroon |  |  |  |  |
| 1. Gebruik van technieken |  |  |  |  |
| 1. Combineren van armen en benen |  |  |  |  |
| 1. Zelfstandig bewegen |  |  |  |  |
| 1. Creativiteit |  |  |  |  |
| 1. Uitstraling |  |  |  |  |

Eindbeoordeling observatoren: O / V / G

datum:

## 6.2 Zelfevaluatie Bewegen op Muziek (1)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Naam groepsleden: |  |
| 2 Ik heb mij als danser verbeterd.  Omdat: | A B C D |
| 3 Hoe heb je het samen zelfstandig ontwerpen van een dans ervaren? |  |
| 4 Welke danstechnieken/vormen hebben jullie gebruikt. |  |
| 5 Ik ben tevreden over mijn bijdrage aan het dansontwerp.  Omdat:  6 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | A B C D  O V G |

## Zelfevaluatie zelfverdediging ‘Hoe sta ik sterk?’

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Welke vorm van zelfverdediging heb je gekozen?  Was dit een nieuwe activiteit voor jou? ja/nee  Koos jij voor de wedstrijd of demonstratie-variant?  Is dit achteraf een goede keuze geweest? Ja/nee,  want |  |
| 2 Welke zelfverdedigingstechnieken/vormen heb(ben) jij (jullie) gebruikt? |  |
| 3 Ik ben beter geworden in zelfverdediging.  Omdat: | A B C D |
| 4 Ik kan anderen aanwijzingen geven.  Omdat: | A B C D |
| 5 De filosofie/visie van de sport spreekt mij aan.  Omdat:  6 Wat spreekt jou aan? Het fysieke, artistieke, de perfecte uitvoering en/of mentale deel? | A B C D |
| 7 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O V G |

## Periode-evaluatie eerste halve jaar (Ev. 1)

Programma-aanbod, mijn sportvraag en keuze

1 Welke sportactiviteit(en) sprak(en) jou het meeste aan en geef aan waarom.

2 Welke sportactiviteit(en) sprak(en) jou het minste aan en geef aan waarom.

3 Welke sportactiviteiten zou in je vrije tijd vaker willen doen?

Waardering

4 Wat is bij LO in klas 3 anders dan in klas 1/2?

5 Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?

6 Ben je tevreden over de van de inzet van anderen en waarom?

7 In hoeverre ben je tevreden over hoe goed je kunt bewegen?

8 In welke sportactiviteiten zou je beter willen worden en hoe zou je dat willen doen?

9 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom.

Periode beoordeling docent(e):

Toelichting:

Datum:

Paraaf docent(e):

## Mijn sportgedrag

*Toelichting*

In deze opdracht is het de bedoeling dat jij een beeld vormt van jouw eigen sportgedrag en dat van anderen.

Datum:

1 Welke sport(en) beoefen je nu?

*Als je op dit moment geen sport doet ga verder met vraag 9.*

2 Hoe vaak sport jij gemiddeld per week, inclusief lessen LO. Wandelen, naar school fietsen en dergelijke tellen niet mee.

keer per week.

3 Hoeveel tijd besteed jij in het totaal per week aan sport?

uur per week

4 Hoe intensief sport jij? Als ik sport sport ik meestal:….

* Weinig intensief (joggen, skaten, op vetverbranding)
* Extensief (praattempo)
* Intensief (hijgen, verhoogde hartslag)

5 Voldoe je aan de kwantitatieve beweegnorm[[12]](#footnote-13) ?

6 Hoe sport jij? Georganiseerd, ongeorganiseerd of beide [[13]](#footnote-14)

7 Sport jij in wedstrijd- of recreatiefverband of beide[[14]](#footnote-15) ?

8 Wat is voor jou belangrijk bij het beoefenen van sport (noem minimaal drie punten)?

9 Welke andere sporten heb jij in het verleden beoefend?

10 Waarom ben jij met deze sporten gestopt?

11 Als je nooit aan sport hebt gedaan, kun je aangeven waarom?

12 Ben jij tevreden over je huidige sportdeelname en waarom?

13 In dien jij ontevreden bent, wat zou er moeten gebeuren opdat jij meer gaat sporten?

14 Wie van je huisgenoten doet er aan welke sport?

15 Wie van je huisgenoten voldoet wel aan de kwantitatieve beweegnorm en wie niet?

Wel:

Niet:

## Drie manieren van spelen

*Toelichting*

Deze opdracht bestaat uit twee delen. In deel 1 speel je badminton op drie manieren. In deel 2 gaat het erom dat jij hieruit een keuze maakt. Deel 2 bestaat uit vier vragen.

Deel 1

Jij speelt in het eerste lesdeel met verschillende klasgenoten - met verschillende niveaus - badminton. Jij speelt badminton[[15]](#footnote-16) op drie verschillende manieren[[16]](#footnote-17) :

1. Hooghouden of camping-badminton: het zo lang mogelijk in het spel houden van de shuttle of bal.
2. Sparren: het zodanig toespelen dat de ander de shuttle of bal net wel/niet kan terugspelen. Je maakt het elkaar lastig zonder dat het om punten gaat.
3. Spel om punten: het zo plaatsen van de shuttle of bal dat de ander er niet bij kan.
4. Je speelt een wedstrijd.

Deel 2

De klas wordt verdeeld in drie groepen die elk spelen met een eigen voorkeur voor hooghouden, sparren of spel om punten. Elke groep maakt zelf afspraken over de organisatie en eventuele spelregels.

Aan het eind van de les beantwoord jij de volgende vragen:

1 Voor welke manier van spelen heb jij gekozen in deel 2 èn waarom?

2 Welke speelafspraken hebben jullie gemaakt?

3 In hoeverre vind jij dat jouw geoefendheid van invloed is op de keuze van manier van spelen?

4 In hoeverre vind jij de tegenstanders van invloed zijn op de keuze van manier van spelen?

## Individuele, duo- en teamsporten

*Toelichting*

In deze opdracht komen drie typen sport aanbod. De opdracht is gekoppeld aan een aantal vervolglessen.

1 Noem voor jezelf bij elke onderstaande categorie drie sporten[[17]](#footnote-18) :

individuele sporten:

duosporten:

teamsporten:

2 Kies voor de vervolglessen voor iedere categorie een sport die jij het liefst zou willen doen. Van de docent hoor je uit welke sporten je kunt kiezen.

individuele sporten:

duosporten:

teamsporten:

*Na afloop van de vervolglessen beantwoord jij de volgende vraag:*

3 ‘Wat vond jij van de sporten die zijn gedaan? Kruis één van de kolommen aan en geef aan waarom.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Categorie** | **Sporten[[18]](#footnote-19):** | **Niet leuk** | **Enigszins leuk** | **Leuk** | **Heel leuk** | **Waarom?** |
| Individuele  Sporten |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Duosporten |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Teamsporten |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Mijn leukste sporten

*Toelichting*

In deze opdracht krijg je een beeld van welke bekende en onbekende sporten jij het leukste vindt. Kijk hiervoor naar de tabel op de volgende pagina.

*Opdracht 1*

Kruis in kolom A alle sporten aan die jou leuk lijken of die jij leuk vindt om op school of in je vrije tijd daadwerkelijk te doen (geef dit aan met een kruisje ‘X’).

*Opdracht 2*

Maak in kolom B een selectie van vier tot zes bekende sporten (die jij hebt gedaan) en die jij tot nu toe het leukst vindt om te doen (geef dit aan met B van ‘bekend’).

*Opdracht 3*

Maak ook in kolom B een selectie van vier tot zes voor jou onbekende sporten (die jij nooit of bijna nooit gedaan hebt) en die jij graag zou willen doen (geef dit aan met O van ‘onbekend’).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Soort sport | A  X | B  B/O |  | Soort sport | A  X | B  B/O |
| Acrogym/acrobatiek |  |  |  | Langlaufen |  |  |
| Aerobics/steps/calanetics |  |  |  | Mountainbiking/fietscross |  |  |
| American football |  |  |  | Paardrijden |  |  |
| Atletiek (duurloop) |  |  |  | Parachutespringen |  |  |
| Atletiek (estafette, horden, sprint) |  |  |  | Parapenting/deltavliegen |  |  |
| Atletiek (werpen, springen) |  |  |  | Parcour |  |  |
| Badminton |  |  |  | Rafting |  |  |
| Basketbal |  |  |  | Reddingszwemmen |  |  |
| Bergsport (klimmen/abseilen) |  |  |  | Roeien |  |  |
| Biketrial |  |  |  | Rolskiën |  |  |
| Body-building |  |  |  | Rugby |  |  |
| Boksen |  |  |  | Schaatsen/shorttrack |  |  |
| Bowling |  |  |  | Schermen |  |  |
| Catemaranzeilen |  |  |  | Schoonspringen |  |  |
| Cricket |  |  |  | Skateboarden/longboarden |  |  |
| Dans (rock & roll, stijl) |  |  |  | Skeeleren |  |  |
| Darten |  |  |  | Slackline |  |  |
| Duiksport/snorkelen |  |  |  | Snowboarden/skiën |  |  |
| Fitness |  |  |  | Sportvliegeren |  |  |
| Freerunning |  |  |  | Squash |  |  |
| Frisbee |  |  |  | Tafeltennis |  |  |
| Golf |  |  |  | Tennis |  |  |
| Golfsurfen |  |  |  | Toerfietsen |  |  |
| Handbal |  |  |  | Triathlon |  |  |
| Hanggliding |  |  |  | Turnen |  |  |
| Hockey |  |  |  | Voetbal |  |  |
| Honk/softbal |  |  |  | Volleybal |  |  |
| IJshockey |  |  |  | Waterpolo |  |  |
| Inline-skating/roller-skating |  |  |  | Waterskiën/wakeboarden |  |  |
| Jazzballet/jazzgymnastiek |  |  |  | Wielrennen |  |  |
| Judo/jiu jitsu/taekwondo/karate |  |  |  | Wildwaterkanoën |  |  |
| Kanoën |  |  |  | Windsurfen |  |  |
| Korfbal |  |  |  | Zeilen |  |  |
| Kunstschaatsen |  |  |  | Zwemmen |  |  |
| Kunstzwemmen |  |  |  | Andere: |  |  |

*Opdracht 4*

Welke bekende sport scoort het hoogst?

*Opdracht 5*

Welke onbekende sport scoort het hoogst?

*Opdracht 6*

Wat vind je van de uitslag bij opdracht 4 en 5.

## Ben ik geschikt voor deze sport?

In deze opdracht gaat het om de combinatie tussen jouw leukste sporten en jouw eigen capaciteiten.

In de opdracht ‘Mijn leukste sporten’ heb je 4-6 onbekende en 4-6 bekende sporten geselecteerd. Vul deze sporten in en kruis steeds één uitspraak aan.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **A**  **Hoe vaardig ben ik in deze sport?** | | | **B**  **Is mijn eigen lichaam geschikt om deze sport te doen?** | | | **C**  **Hoeveel weet je over deze sport?** | | |
|  |  | wel vaardig | enigszins | niet vaardig | wel geschikt | enigszins | niet geschikt | veel | weinig | geen |
| Mijn 4 - 6 leukste bekende sporten tot dit moment |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mijn 4-6 leukste onbekende sporten voor de toekomst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Wat vind ik belangrijk bij sporten

1. Na het aankruisen van de sportmotieven weet jij welke voor jou belangrijk zijn. Kruis in kolom A de uitspraken aan waarmee je het eens bent. Selecteer in kolom B de 6 uitspraken die jij het belangrijkst vindt.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sportmotieven** | A | B |  | **Sportmotieven** | A | B |
| het doen van individuele sporten |  |  |  | het doen van wedstrijden |  |  |
| het samen met anderen sporten |  |  |  | trainen voor een bepaalde sport(en) |  |  |
| alleen met jongens sporten |  |  |  | goed willen zijn in een sport |  |  |
| alleen met meisjes sporten |  |  |  | topprestatie leveren |  |  |
| met jongens en meisjes sporten |  |  |  | tot het uiterste gaan |  |  |
| sporten onder deskundige leiding |  |  |  | altijd willen winnen / de ander(en) overtreffen |  |  |
| waardering van anderen |  |  |  | gezelligheid / sociaal contact |  |  |
| sporten met toeschouwers |  |  |  | winnen niet belangrijk |  |  |
| de bereikbaarheid (dichtbij huis) |  |  |  | recreatie / ontspanning |  |  |
| binnen sporten |  |  |  | snelheid |  |  |
| buiten sporten |  |  |  | avontuur |  |  |
| sporten in de natuur |  |  |  | risico / spanning / sensatie |  |  |
| sporten op een sportvereniging |  |  |  | veiligheid / voorkomen van blessures |  |  |
| sporten buiten een sportvereniging |  |  |  | gedurende een lange tijd inspannen |  |  |
| een mooie accommodatie |  |  |  | korte en intensieve inspanning |  |  |
| op tijden dat het mij uitkomt |  |  |  | leren van technisch moeilijke sporten |  |  |
| sporten op vaste tijden |  |  |  | lichamelijk contact |  |  |
| sporten als ik er zin in heb |  |  |  | gezondheid / fit zijn |  |  |
| meerdere keren sporten in de week |  |  |  | gespierd worden |  |  |
| het doen van een vaste sport over  meerdere jaren |  |  |  | slank worden |  |  |
| het doen van onbekende / nieuwe sporten |  |  |  | het vergroten van de spierkracht |  |  |
| het doen van afwisselend  verschillende sporten |  |  |  | het krijgen van uithoudingsvermogen |  |  |
| het krijgen van aanzien / status |  |  |  | aanleg voor een bepaalde sport |  |  |
| het krijgen van geld / sponsor / faciliteiten |  |  |  | leuk om training te geven |  |  |
| het doen van dure sporten |  |  |  | leuk om te coachen |  |  |
| het doen van goedkope sporten |  |  |  | leuk om te helpen op een vereniging |  |  |
| een mooi outfit / kleding |  |  |  | leuk om in een commissie/bestuur te zitten |  |  |
| kwalitatief goed en mooi sportmateriaal |  |  |  | leuk om te scheidsrechteren |  |  |

*Opdracht 2*

Schrijf hieronder jouw 6 belangrijkste uitspraken?

*Opdracht 3*

Wat vind je van de uitslag bij opdracht 3 en 4. Leg je antwoord uit.

Het klopt wel/niet.

Wel/niet verwacht.

Omdat …

## Welk sportmodel past bij mij?

Sporten kunnen worden ingedeeld zeven sportmodellen[[19]](#footnote-20) . Bij deze indeling gaat het erom waarom de sporter de sporten uit een model aantrekkelijk vindt.

Eén persoon kan zich tot verschillende sportmodellen aangesproken voelen. Er zijn ook sporten die tussen de sportmodellen te plaatsen zijn. Ze passen zowel in het ene als het andere sportmodel.

Na deze opdracht weet jij welke sportmodellen jou aanspreken. Lees eerst de onderstaande uileg over sportmodellen en beantwoord daarna de vraag welk(e) sportmodel(len) en sporten bij jou passen.

**Topsport**

Hier gaat het om: je hele leven staat in dienst van de sport, presteren op het hoogste niveau, alleen winnen telt, veel geld verdienen en aanzien. Hieronder valt de internationale sport.

**Wedstrijdsport**

Het voldoet aan drie voorwaarden: sporten volgens officiële regels, sporten in officieel wedstrijdverband en sporten als lid van een sportvereniging. Wordt aan een van deze voorwaarden niet voldaan dan is hij voor de betreffende sport een recreatiesporter. Het winnen is belangrijk, maar minder belangrijk als bij de topsport

**Recreatiesport**

Hier gaat het om: gezamenlijkheid en ontspanning. Dit kan binnen een vereniging maar ook in je eigen vrije tijd (op de camping, op straat)

**Fitnessport**

Hier gaat het om: lichamelijke fitness, gezondheid. Hieronder vallen: joggen, fietsen, skeeleren, zwemmen en dergelijke. Daarnaast vallen hieronder activiteiten in fitnesscentra en aan fitness-apparatuur thuis.

**Avontuursport**

Avontuur, spanning zijn hier het belangrijkst. Hieronder vallen door specialisten aangeboden, veelal kostbare, activiteiten als: bergsport, deltavliegen, parapenten, parachutespringen, rafting, wildwaterkanoën en dergelijke.

**Lust-, pret- en pleziersport**

Hier gaat het alleen om de fun. Denk aan sporten die aangeboden worden in de vakantie en bij toerisme. Men spreekt wel van S-sport: sun, sea, sand, snow en snelheid.

**Cosmetische sport**

Het uiterlijk is de kern van dit model. Gericht werken aan de zichtbare vorm van het lijf, zoals dat gebeurt bij body-building en body-styling. Over het algemeen georganiseerd in commerciële sportcentra.

Welk sportmodel past bij mij?

Tot welk(e) sportmodel(len) voel jij je aangetrokken? Noem bij ieder sportmodel een of meerdere leuke sporten. (Zie ook opdracht 'Mijn leukste sporten’).

## Sportaanbod binnen en buiten school

*Toelichting*

Van je docent krijg je een lijst met sporten uit het programma van de lessen lichamelijke opvoeding en/of de naschoolse sport. Werk bij iedere sport de kolommen af: kruis steeds één uitspraak aan per vraag. Beantwoord daarna vraag 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sporten** | **1**  **Hoe leuk vind ik ……** | | | **2**  **Ik ben hierin …** | | | **3**  **Mijn eigen lichaam is ….** | | | **4**  **Wil ik doen tijdens lessen LO …** | | | **5**  **Wil ik doen in mijn vrije tijd ..** | | |
|  | leuk | enigszins leuk | niet leuk | wel vaardig | enigszins vaardig | niet vaardig | wel geschikt | enigszins geschikt | niet geschikt | regelmatig | soms | nooit | regelmatig | soms | nooit |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6 Welke sporten wil jij graag doen tijdens de lessen LO en/of in je eigen vrije tijd. Hoe scoren deze sporten bij vraag 1, 2 en 3?

## 9.1.1 Maximaaltest

Conconitest

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **♥** | Kilometer / uur | Afstand | 50 m. | 100 m. | 150 m. | 200 m. |
|  | 9.0 | 200 (200) | 0.20 | 0.40 | 1.00 | 1.20 |
|  | 9.5 | 200 (400) | 1.39 | 1.58 | 2.17 | 2.36 |
|  | 10.0 | 200 (600) | 2.54 | 3.12 | 3.30 | 3.48 |
|  | 10.5 | 200 (800) | 4.05 | 4.22 | 4.39 | 4.56 |
|  | 11.0 | 200 (1000) | 5.12 | 5.29 | 5.45 | 6.02 |
|  | 11.5 | 200 (1200) | 6.18 | 6.34 | 6.50 | 7.05 |
|  | 12.0 | 200 (1400) | 7.20 | 7.35 | 7.50 | 8.05 |
|  | 12.5 | 200 (1600) | 8.20 | 8.35 | 8.49 | 9.02 |
|  | 13.0 | 200 (1800) | 9.16 | 9.29 | 9.44 | 9.57 |
|  | 13.5 | 200 (2000) | 10.10 | 10.23 | 10.37 | 10.50 |
|  | 14.0 | 200 (2200) | 11.02 | 11.14 | 11.27 | 11.39 |
|  | 14.5 | 200 (2400) | 11.51 | 12.04 | 12.17 | 12.30 |
|  | 15.0 | 200 (2600) | 12.42 | 12.54 | 13.06 | 13.18 |
|  | 15.5 | 200 (2800) | 13.29 | 13.40 | 13.52 | 14.04 |
|  | 16.0 | 200 (3000) | 14.15 | 14.27 | 14.38 | 14.49 |
|  | 16.5 | 200 (3200) | 15.00 | 15.11 | 15.22 | 15.33 |
|  | 17.0 | 200 (3400) | 15.43 | 15.54 | 16.04 | 16.15 |
|  | 17.5 | 200 (3600) | 16.25 | 16.35 | 16.46 | 16.56 |
|  | 18.0 | 200 (4000) | 17.06 | 17.16 | 17.26 | 17.36 |

Verwerkingsopdracht 1

Zet jouw hartslagen in de onderstaande grafiek uit tegen de afstand die je hebt gelopen. Op de x-as de afstand en op de y-as de hartslagfrequentie.

Verbind met een liniaal alle punten met elkaar zodat je mooie rechte lijnen krijgt.**Shuttleruntest**

Conclusie Conconitest:

Datum: Snelheid:

Afstand: HFMAX

Maak een tweetal. Spreek af wie er als eerste hardloopt en wie als tweede. Degene die niet hardloopt, schrijft de hartslagen op van de ander. Elke keer als je partner een nieuwe “trap” heeft gehaald, schrijf je zijn hartslag op. Dit doe je totdat hij of zij niet meer kan.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trap | Snelheid km/uur | Hartslag sl/min |
| 1 | 8 |  |
| ½ |  |  |
| 2 | 8,5 |  |
| ½ |  |  |
| 3 | 9 |  |
| ½ |  |  |
| 4 | 9,5 |  |
| ½ |  |  |
| 5 | 10 |  |
| ½ |  |  |
| 6 | 10,5 |  |
| ½ |  |  |
| 7 | 11 |  |
| ½ |  |  |
| 8 | 11,5 |  |
| ½ |  |  |
| 9 | 12 |  |
| ½ |  |  |
| 10 | 12,5 |  |
| ½ |  |  |
| 11 | 13 |  |
| ½ |  |  |
| 12 | 13,5 |  |
| ½ |  |  |
| 13 | 14 |  |
| ½ |  |  |
| 14 | 14,5 |  |
| ½ |  |  |
| 15 | 15 |  |
| ½ |  |  |
| 16 | 15,5 |  |
| ½ |  |  |
| 17 | 16 |  |

**Verwerkingsopdracht Shuttleruntest**

Zet jouw hartslagen in de onderstaande grafiek uit tegen de snelheid waarmee je hebt gelopen. Op de x-as de snelheid en de y-as de hartslag. Verbindt met een liniaal alle punten met elkaar zodat je mooie rechte lijnen krijgt.

**Conclusie Shuttleruntest**

Datum: Snelheid:

Trap: HFMAX:

## 9.1.2 Mijn duursportprofiel

Lengte en gewicht

Meet je lengte en gewicht met blote voeten. Draag zo min mogelijk (zware) kleren zoals een lange broek of een zware trui. Je gaat met je rug recht tegen de muur staan waarbij je je hakken tegen de muur plaatst. Kijk met je hoofd recht naar voren en laat iemand anders jouw lengte aflezen. Doe deze meting twee keer om te controleren of je goed gemeten hebt. Als het verschil tussen beide metingen groter is dan 1 cm., moet je opnieuw meten.

**Wat is jouw lengte?**

Meting 1: meter

Meting 2: meter

Conclusie: meter

Na het meten van je lengte moet je ook je gewicht meten. Als je vaker je gewicht wil meten is het belangrijk dat je dit op een vast moment op de dag doet. In de les meet je je gewicht door met blote voeten op de weegschaal te gaan staan. Net zoals bij de lengtemeting doe je dit twee keer. Indien het verschil meer dan een halve kilo is, moet je overnieuw je gewicht meten.

**Wat is jouw gewicht?**

Meting 1: kilogram

Meting 2: kilogram

Conclusie: kilogram

Nu je jouw lengte en gewicht weet, kan je berekenen of je ondergewicht, overgewicht of goed op gewicht bent. De waarde die je uit de berekening krijgt, heet de Body Mass Index (BMI). Deze waarde geeft aan of je te zwaar, te ligt of genoeg weegt. Doe dit door je gewicht te delen door de uitkomst van de som lengte keer je lengte. Hieronder staat de berekening, vul deze verder in.

gewicht (kg)

BMI = ------------------------------------ = ---------------------------------------- =

lengte \* lengte (meter)

\*

Hieronder zie je twee figuren staan. Het bovenste figuur geeft voor de jongens aan of ze te zwaar, te licht of genoeg wegen. Het onderste figuur is voor de meisjes. De bovenste lijn geeft de bovengrens aan en de onderste lijn geeft de ondergrens aan.

Mijn Body Mass Index (BMI) is:

Mijn leeftijd is en ik ben een jongen / meisje.

Voor mij geldende volgende waarden (zie grafiek):

ondergrens

bovengrens

Conclusie:

**Duursportprofielen**

Er zijn drie duursportprofielen:

1. *Ik moet op gewicht blijven profiel*
2. *Ik heb een slechte conditie profiel*
3. *Ik kan een nog betere conditie krijgen profiel*

Het profiel dat het beste bij mij past is

Omdat:

Reken uit welke hartslagfrequentie bij jou profiel hoort. Deze hartslagfrequentie is de waarde waarbij jij het grootste trainingsresultaat hebt. Vul alleen de waarde in die bij jouw profiel hoort.

Op gewicht blijf profiel: 50% - 75% van de HFmax = - - sl./min.

Slechte conditie profiel: 65% - 80% van de HFmax = - - sl./min.

Nog beter worden profiel: 75% - 100% van de HFmax = - - sl./min.

## 9.1.3 Energiesystemen

Er zijn drie verschillende energiesystemen[[20]](#footnote-21). Deze worden bepaalde door zowel de duur (hoe lang duurt de inspanning?) als de intensiteit (hoe zwaar is het?). Geef hieronder aan wat de duur ongeveer is bij elk energiesysteem.

Energiesysteem 1:

Naam :

Duur :

Energiesysteem 2:

Naam:

Duur:

Energiesysteem 3:

Naam:

Duur:

Welke energiesysteem wordt bij de onderstaande sport het meest gebruikt wordt.

Hardlopen (marathon):

Voetballen (aanvaller):

Volleybal:

Zwemmen (200 meter):

Ringzwaaien:

## 9.1.4 Trainingsvormen

1 Er zijn vier verschillende trainingsvormen om de drie energiesystemen te trainen. Leg in je eigen woorden uit wat er met de onderstaande trainingsvormen bedoeld wordt:

Duur:

Interval:

Extensief:

Intensief:

2 Naast trainingsvormen bestaan er ook trainingsprincipes: de intensiteit, frequentie en de duur van de belasting bedoeld.

Leg in je eigen woorden uit wat er met de onderstaande trainingsprincipes bedoeld wordt:

Intensiteit:

Frequentie:

Duur:

3 Maak voor je eigen sport een voorbeeld training:

Sport:

Oefening:

Intensiteit:

Frequentie:

Duur:

Trainingsvorm:

## 9.2 Zelfevaluatie duursport

1. Mijn duursportprofiel is:

Omdat:

2. Hoe denk je jouw duursportprofiel te trainen?

3. Welke activiteiten/sporten passen hierbij?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Ik ben mij beter bewust van een gezonde leefstijl.  In hoeverre ga jij jouw stijl aanpassen/veranderen/handhaven? | A B C D |
| 5 Ik heb mij bij iedere les voor 100% ingezet.  Omdat: | A B C D |
| 6 Ik ben verrast over mijn eigen prestaties.  Omdat: | A B C D |

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Ik kan zelf een trainingsprogramma opstellen en uitvoeren.  Omdat: | A B C D |

8. Ga je iets van wat je geleerd hebt gebruiken? Zo ja hoe ga je dit gebruiken?

9. Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. O - V - G

## 10.1 Trainingsvoorbereiding ‘Zelf beter leren softballen’

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| datum: activiteit:  onderdeel/doel:  naam van trainer(s): klas: | | | |
| De instructie moet voldoen aan:   * goede voorbereiding * nemen van initiatief * gebruik van juiste hoeveelheid materiaal | | * strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats * voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje) * variatie in de bewegingsopdrachten | |
| Bewegingsopdrachten | Tekeningen/organisatie | | Aanwijzingen |
|  |  | |  |

## 10.2 Zelfevaluatie ‘Zelf beter leren softballen’

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Naam teamleden: |  |
| 2 Ons team heeft zich verbeterd.  Omdat: | A B C D |
| 3 Het zelfstandig werken in teams werkt motiverend.  Omdat: | A B C D |
| 4 Ik ben tevreden over de inzet van mijn team.  Omdat: | A B C D |
| 5 Ik ben tevreden over mijn inzet.  Omdat: | A B C D |
| 6 Ik ben als speler beter gaan spelen.  Omdat: | A B C D |
| 7 Ik heb mezelf positief kunnen motiveren.  Omdat: | A B C D |
| 8 Wat vind je dat anderen geleerd hebben van jouw training?  Hoe kwam dat? |  |
| 9 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O V G |

## 11.2 Zelfevaluatie Bewegen op muziek (2)

|  |  |
| --- | --- |
| Naam groepsleden: |  |
| 2 Voor welk (muziek-/musical-/cultuur-) thema hebben jullie gekozen en waarom? |  |
| 3 Welke danstechnieken/vormen hebben jullie gebruikt? Waarom die? |  |
| 4 Ik ben tevreden over onze dansdemonstratie  Omdat: | A B C D |
| 5 Ik ben tevreden over mijn bijdrage aan het dansontwerp.  Omdat: | A B C D |
| 6 Ik ben tevreden over de bijdrage van mijn groepsleden.  Omdat: | A B C D |
| 7 Ik vond het motiverend om met de groep samen te werken.  Omdat: | A B C D |
| 8 Hoe hebben jullie de taken verdeeld binnen je groep? |  |
| 9 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O V G |

## 12.2 Zelfevaluatie atletiek (veld)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 Welke onderdelen heb je gekozen voor de vijfkamp? |  | |
| 2 Ik heb mezelf verbeterd.  In welk opzicht / bij welke onderdelen? | A B C D | |
| 3 Ik vond het leuk om anderen aanwijzingen te geven en te krijgen.  Omdat: | A B C D | |
| 4 Ik heb mij bij alle lessen voor 100% ingezet.  Omdat: | A B C D | |
| 5 De samenwerking met de ander(en) heeft geleid tot betere prestaties.  Omdat: | A B C D | |
| 6 Mijn voorkeur gaat uit naar: binnen- / buiten atletiek, omdat:  7 Welk onderdeel van de atletiek sprak jou het meeste aan en  waarom? |  |
| 8 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O V G |

## 13.2 Zelfevaluatie ‘Assisteren sportdag’

|  |
| --- |
| 1. Welke regelende rol(len) heb je vervuld (scheidsrechteren, jureren, coachen, team begeleiden)? |
| 1. Bij welke activiteiten heb jij je regelende rol(len) vervuld? |
| 1. Hoe vond je assisteren bij de sportdag? Welke rol vond jij het leukste en waarom? |
| 1. Ik ben tevreden over de uitvoering van mijn bijdrage aan de sportdag.   A B C D  Omdat: |
| 1. Ik heb de volgende leerervaringen opgedaan: |
| 1. Ik zou nu of later zoiets willen doen, als vrijwilliger of beroepsmatig.   A B C D  Omdat: |

## Periode-evaluatie tweede halve jaar (Ev. 2)

Programma-aanbod, mijn sportvraag en mijn keuzes

1 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het meeste aan? Geef aan waarom.

2 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het minste aan? Geef aan waarom.

3 Hoe heb jij de keuzemogelijkheden ervaren? Leg uit.

4 Welke onderdelen zou je in je vrije tijd vaker willen doen?

5 Welke regelende rol(len) sprak(en) jou het meeste aan? Waarom?

6 Welke regelende rol(len) zou je in je vrije tijd als vrijwilliger vaker willen doen?

Waardering

7 In welke activiteiten en/of regelende rollen ga je jezelf verbeteren? Hoe zou je dat willen doen in het volgende cursusjaar?

8 In hoeverre ben jij je bewuster geworden van je sportkeuze voor nu en later? Leg uit waarom je dat zo vindt.

9 Ben je tevreden over je eigen inzet? Ja / Nee. Waarom?

10 Ben je tevreden over de van de inzet van anderen en waarom?

11 Geef je zelf een beoordeeling (O – V – G) en geef aan waarom.

12 Is deze waardering veranderd ten opzichte van de eerste zelfevaluatie (Ev. 1)?

Leg uit waarom wel / niet?

Periode beoordeling docent(e):

Toelichting:

Datum: Paraaf docent(e):

## 14.2 Zelfevaluatie spel (2)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Welke spelen heb je gedaan tijdens deze periode?  2 Wat vond je van deze spelen?  3 Noem een aantal redenen waarom je voor bepaalde spelen hebt gekozen? |  |
| 4 Het zelfstandig werken in teams werkt motiverend.  Omdat: | A B C D |
| 5 Ik ben tevreden over de inzet van mijn klasgenoten  Omdat: | A B C D |
| 6 Ik ben tevreden over mijn eigen inzet.  Omdat: | A B C D |
| 7 Ik ben als speler beter gaan spelen.  Omdat: | A B C D |
| 8 Ik heb mezelf positief kunnen motiveren.  Omdat | A B C D |
|  |  |
| 9 Ik voelde mij verantwoordelijk voor een goede werksfeer van deze lessen.  Omdat | A B C D |
| 10 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom. | O – V – G |
| 11 Vergelijk je antwoorden met die van het Zelfevaluatieformulier Spel van vorig jaar. Wat valt je op en leg uit waarom? |  |

## 15 Regelende rollen

Keuze uit:

1. Lesgeven in je eigen sport
2. Scheidsrechteren
3. Toernooi-organisatie
4. Coachen

## 15.1.1 Lesgeven in je eigen sport: voorbereiding

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| datum: activiteit:  onderdeel/doel:  naam van trainer(s): klas: | | | | | |
| De instructie moet voldoen aan:   * goede voorbereiding * nemen van initiatief * gebruik van juiste hoeveelheid materiaal | | | * strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats * voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje) * variatie in de bewegingsopdrachten | |
| Bewegingsopdrachten | | Tekeningen/organisatie | | Aanwijzingen |
|  |  | | |  | |

## 15.1.2 Scheidsrechterformulier

Opdracht:

Noteer hieronder de gemaakte spelregelafspraken. Denk daarbij aan:

* Geoefendheid van de spelers (school en/of officiële regels);
* Veiligheid (hanteren van materiaal en gebruik veld);
* Veldinrichting (lijnen in/uit, schietlijnen, doelen);
* Spelers (aantal spelers, functie van de spelers, wisselregel);
* Hervattingen (plaats, wanneer, hoe);
* Fair play (omgaan met tegenstander, omgaan met scheidsrechter);
* Straffen (preventief, na overtreding);
* Signalen (fluiten, armen);
* Tijdsduur (wissel van veld, duur time-out);
* Volgen van spel (positie scheidsrechter(s).

## 15.1.3 Toernooi-organisatieformulier

Opdracht:

Noteer hieronder de toernooi-afspraken. Denk daarbij aan:

* Doelgroep;
* Bedoeling van het toernooi;
* Toernooivorm;
* Veiligheid (materiaal en gebruik veld);
* Veldinrichting (lijnen in/uit, schietlijnen, doelen);
* Spelers (aantal spelers, functie van de spelers, wisselregel);
* Fair play (omgaan met tegenstander, omgaan met scheidsrechter);
* Spelregels;
* Straffen (preventief, na overtreding);
* Verwerking uitslagen;
* Afsluiting toernooi;
* Toernooischema
* Taakverdeling.

## 15.1.4 Coachformulier

Opdracht:

Noteer hieronder de voorbereiding op het coachen. Denk daarbij aan:

* Doelgroep;
* Bedoeling van het toernooi;
* Spelers (aantal spelers, functie van de spelers, hoe te wisselen);
* Fair play (sportiviteit, omgaan met tegenstander, omgaan met scheidsrechter);
* Omgaan met spelregels;
* Disciplinair straffen (preventief, na overtreding);
* Tactiek (opstelling, aanvallend, verdedigend);
* Coachen (voor- en nabespreking, time-out, tijdens de wedstrijd, tijdens de rust);
* Stimuleren (positief coachen).

## 15.2.1 Zelfevaluatie ‘lesgeven in je eigen sport’

Alle antwoorden moeten worden uitgelegd (ja en nee antwoorden tellen niet)

Datum:

Naam:

Doelgroep:

Activiteit:

*Voorbereiding*

1 Waarom heb je voor deze activiteit gekozen?

2 Hoe heb jij je voorbereid op jouw rol van instructeur?

3 Welke informatiebronnen heb je gebruikt?

*Uitvoering*

4 Hoe verliep de instructie? (materiaal, organisatie, uitleg, variatie)

5 Hoe vond je het om voor een groep te staan?

6 Wat vond je van de deelnemers?

7 Met wie heb je samengewerkt en hoe is dat verlopen?

8 Wat zou je volgende keer anders doen?

9 Wat heb je ervan geleerd?

10 Zou je het leuk vinden om een instructietaak uit te voeren bij een sportvereniging of – instelling (denk aan vrijwilligerswerk)?

11 Geef jezelf een beoordeling: O/V/G

Leg uit waarom je dat vindt.

## 15.2.2 Zelfevaluatie ‘scheidsrechteren’

Alle antwoorden moeten worden uitgelegd (ja en nee antwoorden tellen niet)

Datum:

Naam:

Doelgroep:

Activiteit:

*Voorbereiding*

1 Waarom heb je voor deze activiteit gekozen?

2 Hoe ben je tot de keuze van de doelgroep gekomen?

3 Hoe heb jij je voorbereid op jouw rol van scheidsrechter?

4 Welke informatiebronnen heb je gebruikt?

*Uitvoering*

5 Hoe verliep het scheidsrechteren?

6 Wat vond je van de deelnemers?

7 Met wie heb je samengewerkt en hoe is dat verlopen?

8 Wat zou je volgende keer anders doen?

9 Wat heb je ervan geleerd?

10 Zou je het leuk vinden om de scheidsrechterstaak uit te voeren bij een sportvereniging of –instelling (denk aan vrijwilligerswerk)?

Geef jezelf een beoordeling: O/V/G

Leg uit waarom je dat vindt.

## 15.2.3 Zelfevaluatie ‘toernooi-organisatie’

Alle antwoorden moeten worden uitgelegd (ja en nee antwoorden tellen niet)

Datum:

Naam:

Doelgroep:

Activiteit:

*Voorbereiding*

1 Waarom heb je voor deze rol gekozen?

2 Hoe ben je tot de keuze van de doelgroep gekomen?

3 Hoe heb jij je voorbereid op jouw rol van toernooi-organisator?

4 Welke informatiebronnen heb je gebruikt?

*Uitvoering*

5 Hoe verliep het toernooi? (materiaal, organisatie, uitleg)

6 Hoe vond je het om voor een groep te staan?

7 Wat vond je van de deelnemers?

8 Met wie heb je samengewerkt en hoe is dat verlopen?

9 Wat zou je volgende keer anders doen?

10 Wat heb je ervan geleerd?

11 Zou je het leuk vinden om een toernooi te organiseren bij een sportvereniging of –instelling (denk aan vrijwilligerswerk)?

12 Geef jezelf een beoordeling: O/V/G

Leg uit waarom je dat vindt.

## 15.2.4 Zelfevaluatie ‘coaching’

Alle antwoorden moeten worden uitgelegd (ja en nee antwoorden tellen niet)

Datum:

Naam:

Doelgroep:

Activiteit:

*Voorbereiding*

1 Waarom heb je voor deze activiteit gekozen?

2 Hoe ben je tot de keuze van de doelgroep gekomen?

3 Hoe heb jij je voorbereid op jouw rol van coach?

4 Welke informatiebronnen heb je gebruikt?

*Uitvoering*

5 Hoe verliep de coaching?

6 Hoe vond je het om een groep te begeleiden?

7 Wat vond je van de deelnemers?

8 Met wie heb je samengewerkt en hoe is dat verlopen?

9 Wat zou je volgende keer anders doen?

10 Wat heb je ervan geleerd?

11 Zou je het leuk vinden om de coachtaak uit te voeren bij een sportvereniging of –instelling (denk aan vrijwilligerswerk)?

12 Geef jezelf een beoordeling: O/V/G

Leg uit waarom je dat vindt.

## Periode-evaluatie eerste halve jaar (Ev. 3)

1 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het meeste aan? Geef aan waarom.

2 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het minste aan? Geef aan waarom.

3 Hoe heb jij de keuzemogelijkheden ervaren? Leg uit.

4 Welke onderdelen zou je in je vrije tijd vaker willen doen ?

Regelende rollen

5 Welke regelende rol(len) sprak(en) jou het meeste aan? Waarom?

6 Welke regelende rol(len) zou je in je vrije tijd als vrijwilliger vaker willen doen?

Waardering

7 Vind je dat je beter bent geworden in het uitvoeren van regelende rollen? Leg uit waarom je dat vindt.

8 Ben je tevreden over je eigen inzet? Ja / Nee Waarom?

9 Ben je tevreden over de van de inzet van anderen en waarom?

10 Geef je zelf een beoordeeling (O – V – G) en geef aan waarom.

11 Is deze waardering veranderd ten opzichte van de eerste en tweede zelfevaluatie (Ev. 1 en Ev.2)?

Leg uit waarom wel / niet?

Periode beoordeling docent(e):

Toelichting:

Datum: Paraaf docent(e):

## 16.1.2 Enquête sportkeuzeprogramma

*Toelichting*

In deze opdracht blik jij terug op het sportkeuzeprogramma op jouw school. Bovendien geef jij tips naar de vaksectie zodat deze het programma voor volgend jaar eventueel kan aanpassen.

Datum:

1 Welke sporten heb jij gedaan uit het sportkeuzeprogramma?

2 Van welke sporten (uit het sportkeuzeprogramma) heb jij een voldoende of

onvoldoende beeld gekregen? Geef een korte uitleg.

Voldoende

Onvoldoende

3 Welke sporten die jij gedaan hebt (uit het sportkeuzeprogramma) vond je leuk en welke niet leuk? Geef aan waarom.

Leuk:

Niet leuk:

4 Welke motieven/kenmerken van sporten heb je gebruikt bij je keuze? Zijn de

motieven/kenmerken tot hun recht gekomen?

5 Ben jij tevreden over je huidige sportdeelname? Leg uit waarom.

6 Welke van deze sporten (uit het sportkeuzeprogramma) zou jij in je vrije tijd vaker willen doen? Geef aan waarom.

7 Vind jij dat de sporten die jij in je vrije tijd zou willen doen overeenkomen met

jouw zes belangrijkste motieven om aan sport te doen (zie opdracht

Motieventest’)?

Tips naar de vaksectie:

8 Welke sporten heb je gemist en zijn toch mogelijk (financieel, bereikbaarheid) om aan te bieden door de school?

9 Heb jij nog andere ideeën om dit sportoriëntatieprogramma te verbeteren?

## 16.2 Eindopdracht ‘Mijn sportadvies’

*Toelichting*

In deze opdracht formuleer je jouw eigen sportadvies[[21]](#footnote-22). Dit advies geeft richting aan jouw sportdeelname voor nu en later. In deze eindopdracht komen alle eerdere gemaakte opdrachten samen (opdracht 1 t/m 8 voorexamenjaar en opdracht 9 eindexamenjaar).

*Verwerking*:

In de vorm van een verhaal beschrijf je je eigen sportadvies. De omvang is minimaal drie A4, getypt in lettergrote 11.

Gebruik bij je advisering de volgende indeling:

* Mijn sportvraag
* Sportaanbod uit de omgeving
* Sportkeuze voor nu
* Sportkeuze voor later

Maak bij je advies gebruik het katern 'Bewegen en Samenleving'

Opdracht 1: Mijn sportgedrag

wat en hoe heb je tot nu toe aan sport gedaan en wat doe je er nu aan

Opdracht 2: Ben ik geschikt voor deze sport?

bij welke sporten pas je qua eigenschappen?

Opdracht 3: Drie manieren van spelen

manieren van deelnemen (verschijningsvormen)

Opdracht 4: Individuele, duo- en teamsporten

individuele, duo- of teamsporten

Opdracht 5: Mijn sportmotieven

motieven/kenmerken om te sporten:

Opdracht 6: Mijn favoriete sporten

voorkeursporten

Opdracht 7: Sportaanbod van school en nabije omgeving

wat is er aan sport te doen in je omgeving

Opdracht 8: Sportmodellen

voorkeur sportmodel(len)

Opdracht 9: Enquête sportoriëntatie en -keuzeprogramma

wat vond je van het sok-programma dat je gevolgd hebt

## Eindevaluatie (Ev. 4)

Programma-aanbod, mijn sportvraag en keuze

1 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het meeste aan en geef aan waarom.

2 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het minste aan en geef aan waarom.

3 Hoe heb jij de keuzemogelijkheden ervaren?

Waardering

4 Heb jij achteraf de juiste keuzes gemaakt en waarom?

5 Hoe heb jij het zelfstandig functioneren ervaren?

6 Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?

7 Ben je tevreden over de inzet van anderen en waarom?

8 Vind je dat je voldoende bekwaamheden hebt ontwikkeld op het gebied van

bewegen en regelen en geef aan waarom.

9 Wat is jouw mening over de LO in de bovenbouw in vergelijking met LO in de onderbouw?

10 Geef je zelf een eindoordeel (O – V – G) en geef aan waarom.

11 Is deze waardering veranderd ten opzichte van de eerste, tweede

en derde zelfevaluatie (Ev.1, Ev.2, Ev.3) en geef aan waarom wel/niet?

Eindoordeel docent(e): V / G / Niet naar behoren (NNB)

Toelichting:

Datum: Paraaf docent(e):

## Bijlagen

## Kijkwizers

Hieronder staat een lijst met kijkwijzers ter ondersteuning van de lessen. Deze kijkwijzers kunnen worden geplastificeerd en blijven in het beheer van de vaksectie. Een aantal van deze kijkwijzers is als voorbeeld **(\*)** uitgewerkt.

DOMEIN B BEWEGEN

SPEL

Observatie volleybal \*

Observatie basketbal \*

Observatie softbal \*

Observatie tennis

Observatie badminton

Observatie voetbal

Observatie hockey

ATLETIEK

Observatie sprinten

Observatie verspringen

Observatie hoogspringen

Observatie kogelstoten

Observatie speerwerpen

Observatie discuswerpen

BOM

Observatie BOM \*

Ontwerpformulier BOM \*

TURNEN

Observatie springen

Observatie zwaaien

ZELFVERDEDIGING

Scoreformulier jiu jitsu

Scoreformulier karate do

Scoreformulier schermen

Scoreformulier boksen

ANDERSOORTIGE DOMEINEN

BEWEGEN EN REGELEN

Scheidsrechterssignalen

BEWEGEN EN GEZONDHEID

Vloerkaarten duurconditie \*

## Observatie volleybal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **verbeterpunten: welke?** | | **trainingsonderdelen: wie?** | |
| samenspelen | 1 bovenhands spelen | |  | |
| 2 onderarms passen | |  | |
| 3 spelen in drieën | |  | |
| verdedigen | 4 onderarms stoppen | |  | |
| 5 blokkeren | |  | |
| aanvallen | 6 serveren | |  | |
| 7 smashen/tippen | |  | |
|  | |  | |  |
|  | **teamafspraken:**  **welke tactiek(en)?** | | **wie voert welke taken uit?** | |
| tactiek | 8 opstelling service-ontvangst | |  | |
| 9 aanvalsopstelling | |  | |
| 10 verdedigingsopstelling | |  | |

## Observatie basketbal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **verbeterpunten: welke?** | **trainingsonderdelen: wie?** |
| samenspelen | 1a passen/vangen |  |
| 1b give and go |  |
| individueel spelen | 2 dribbelen |  |
| 3 stoppen en pivoteren |  |
| doelen | 4 set-shot |  |
| 5 lay-up |  |
|  |  |  |
|  | **teamafspraken:**  **welke tactiek(en)?** | **wie voert welke taken uit?** |
| aanvalstactiek | aanvalsrebound |  |
| 6 fast break |  |
| 7 1-2-2 aanval |  |
| 8 1-3-1 aanval |  |
| verdedigingstactiek | verdedigingsrebound |  |
| 9 man-to man half court |  |
| 10 pressing full-court |  |
| 11 2-1-2 zôneverdediging |  |

## 

## Observatie bewegen op muziek

Namen dansers:

Naam/namen observator(en):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Verbeterpunten** | **Kruis aan:** | **Waarom lukt het nog niet?[[22]](#footnote-23)** |
| 1. Op de maat bewegen |  |  |
| 1. Starten op het juiste moment |  |  |
| 1. Bewegen in juiste richting, juiste danspatroon |  |  |
| 1. Gebruik van technieken, bewegingsvormen (bijvoorbeeld grape vine, hamstring curl) |  |  |
| 1. Combineren van armen en benen |  |  |
| 1. Combineren van technieken, bewegingsvormen |  |  |
| 1. Gelijke uitvoering, synchroon bewegen |  |  |
| 1. Uitstraling, presentatie, flitsend |  |  |
| 1. Variatie in de dans, creativiteit |  |  |

## Ontwerpformulier bewegen op muziek

### Ontwerp een dans van 32 tellen (= 4 x 8 tellen)

*Ontwerpen van de basisdans:*

1 Kies een aantal technieken/bewegingsvormen.

2 Hoeveel tellen duren de technieken/bewegingsvormen?

3 Hoeveel tellen zijn gevuld?

4 Hoe vaak worden de technieken/bewegingsvormen uitgevoerd/herhaald?

5 Welke combinaties van technieken/bewegingsvormen gaan jullie maken, in welke volgorde?

6 Heb je nu een dans van 32 tellen?

7 Noteer vier keer 8-tellen:

|  |
| --- |
| 8  8  8  8 |

*Maken van variaties:*

9 Varieer de richtingen (naar voren, naar achteren, opzij, …). Kom je na 32 tellen goed uit zodat je met je startbeen weer opnieuw kan beginnen?

10 Maak een eigen combinatie door de volgorde van technieken/bewegingsvormen te veranderen.

11 Halveer de bewegingen (bijvoorbeeld eerst 8 keer knie heffen (dit is 2 keer 8 tellen), daarna 4 keer knie heffen (= 8 tellen), vervolgens 2 keer knie heffen (= 4 tellen) en ten slotte 1 keer knie heffen (= 2 tellen).

12 Maak van low-impact bewegingen high-impact bewegingen.

13 Varieer in de tijd (iets sneller of langzamer, maar nog wel in de maat).

14 Voeg aan bepaalde technieken/bewegingsvormen armbewegingen toe.

## Duursportprofiel

Ga voor jezelf na welk duursportprofiel het beste bij jou past. Er zijn drie verschillende duursportprofielen:

1. Ik moet op gewicht blijven profiel
2. Ik heb geen conditie profiel
3. Ik kan nog beter worden profiel

Hoe moet je nu van jezelf weten welk profiel het beste bij je past? Lees het stukje dat bij elk profiel staat en stel jezelf de vraag of het voor jou geldt.

Ik moet op gewicht blijven profiel:

Het gewichtscontrole profiel past het beste bij jou als blijkt dat je last hebt van ondergewicht of van overgewicht. Hoe weet je nu of er sprake is van ondergewicht of van overgewicht? Dit heb je bij station 1 gemeten in deze les. De gegevens uit deze metingen gebruik je om te bepalen of dit profiel bij jou past. In de conclusie bij lesopdracht 2.A heb je namelijk al opgeschreven of je ondergewicht, overgewicht of goed op gewicht bent.

Ik heb geen conditie profiel:

Dit profiel zou wel eens goed bij jou kunnen passen als blijkt dat je een slechte conditie hebt. Hoe weet je nu van jezelf of je een slechte conditie hebt? Weet je nog de maximaaltest , de shuttleruntest of conconitest? Hierbij moest je zolang mogelijk doorgaan. Vergelijk jou gelopen afstand of trap met de tabel die bij de shuttleruntest of de conconitest hoort. Als blijkt dat je onder de zes zit met jou prestatie, dan kan je concluderen dat dit profiel wel eens goed bij jou zou kunnen passen.

Ik kan nog beter worden profiel:

Ga voor jezelf eens na hoeveel uur in de week je aan sport doet en of deze sport ook je conditie verbetert. Kijk vervolgens in de tabel die aangeeft welk cijfer je gehaald zou hebben voor de maximaaltest (shuttleruntest of de conconitest). Is je cijfer hoger dan een zes, dan wil dat zeggen dat je over een gemiddelde tot goede conditie beschikt. Hoe hoger je cijfer, hoe beter je conditie. Geldt dit allemaal voor jou, dan is dit het duursportprofiel dat het beste bij jou past.

## Shuttlerun resultaten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trap** | **Klas 1**  **jo** | **Klas 1**  **mei** | **Klas 2**  **jo** | **Klas 2**  **mei** | **Klas 3**  **jo** | **Klas 3**  **mei** | **Boven-bouw**  **jo** | **Boven-bouw**  **mei** |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2,5 | 1,5 | 3 | 1,5 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 3 | 2 | 4 | 2 | 3,5 | 1,5 | 3,5 | 1 | 4 |
| 3,5 | 2,5 | 4,5 | 2,5 | 4 | 2 | 4 | 1,5 | 4,5 |
| 4 | 3 | 5 | 3 | 4,5 | 2,5 | 4,5 | 2 | 5 |
| 4,5 | 3,5 | 5,5 | 3,5 | 5 | 3 | 5 | 2,5 | 5,5 |
| 5 | 4 | **6** | 4 | 5,5 | 3,5 | 5,5 | 3 | **6** |
| 5,5 | 4,5 | 6,5 | 4,5 | **6** | 4 | **6** | 3,5 | 6,5 |
| 6 | 5 | 7 | 5 | 6,5 | 4,5 | 6,5 | 4 | 7 |
| 6,5 | 5,5 | 7,5 | 5,5 | 7 | 5 | 7 | 4,5 | 7,5 |
| 7 | **6** | 8 | **6** | 7,5 | 5,5 | 7,5 | 5 | 8 |
| 7,5 | 6,5 | 8,5 | 6,5 | 8 | **6** | 8 | 5,5 | 8,5 |
| 8 | 7 | 9 | 7 | 8,5 | 6,5 | 8,5 | **6** | 9 |
| 8,5 | 7,5 | 9,5 | 7,5 | 9 | 7 | 9 | 6,5 | 9,5 |
| 9 | 8 | 10 | 8 | 9,5 | 7,5 | 9,5 | 7 | 10 |
| 9,5 | 8,5 |  | 8,5 | 10 | 8 | 10 | 7,5 |  |
| 10 | 9 |  | 9 |  | 8,5 |  | 8 |  |
| 10,5 | 9,5 |  | 9,5 |  | 9 |  | 8,5 |  |
| 11 | 10 |  | 10 |  | 9,5 |  | 9 |  |
| 11,5 |  |  |  |  | 10 |  | 9,5 |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| 12,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Conconi resultaten

Kijk naar het voorbeeld van een willekeurige leerling en ga voor jezelf hetzelfde na om te bepalen of je een goede, matige of slechte conditie hebt. Je kijkt eerst naar je ingevulde hartslagfrequentietabel. Zoek het punt op waarbij de lijn een knik maakt. De knik komt overeen met een bepaalde afstand die je gelopen hebt. Deze wordt met de pijl aangegeven. De gelopen afstand bij de knik zegt iets over je conditie.

Zoek nu in de tabel hieronder op welke conditie bij de gelopen afstand hoort. De leerling uit het voorbeeld heeft bij de knik een afstand van 1600 meter gelopen en dat komt overeen met een conditie die voldoende is.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Conditie** | **Afstand** | **Snelheid** |
| Zeer slecht  Slecht  Voldoende  Uitstekend  Wereldrecord marathon | 600 meter  1000 meter  1400 meter  2200 meter  - | 10,0 km./h.  11,0 km./h  12,0 km./h.  14,0 km./h.  23,6 km./h. |

Doorlopende leerlijnen en portfolio/

Portfoliovoorbeeld LO in bovenbouw vo

|  |  |
| --- | --- |
| SLO, Stichting Leerplanontwikkeling  Postbus 2041, 7500 CA Enschede  Telefoon (053) 4840 232  Internet: www..slo.nl |  |

1. contacttijd in lesuren van 50 minuten [↑](#footnote-ref-2)
2. zelfstudietijd in klokuren [↑](#footnote-ref-3)
3. totaal contacttijd: 130 lesuren = 108 klokuren. [↑](#footnote-ref-4)
4. totaal zelfstudietijd: 20 klokuren (totale studielast = 128 klokuren) [↑](#footnote-ref-5)
5. contacttijd in lesuren van 50 minuten [↑](#footnote-ref-6)
6. zelfstudietijd in klokuren [↑](#footnote-ref-7)
7. aanwezigheid = aantal gemiste lessen zonder melding [↑](#footnote-ref-8)
8. alleen onvoldoende participaties worden gerapporteerd: bij onvoldoende participatie van één of meer activiteiten volgt geen periode-evaluatie. [↑](#footnote-ref-9)
9. totaal contacttijd: 120 lesuren = 108 klokuren. [↑](#footnote-ref-10)
10. totaal zelfstudietijd: 20 klokuren (totale studielast = 128 klokuren) [↑](#footnote-ref-11)
11. eindoordeel is) voldoende (V), goed (G) of niet naar behoren (NNB, herkansing of aanvulling nodig) [↑](#footnote-ref-12)
12. Kwantitatieve beweegnorm voor jongeren is dagelijks een uur (matig) intensief lichamelijk actief, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week een positief effect hebben op de lichamelijke fitheid. [↑](#footnote-ref-13)
13. Georganiseerd sporten is vaak op vaste tijden, min of meer verplicht, onder professionele leiding van een trainer, in een groep en er zit contributie aan vast.

    Ongeorganiseerd sporten is meestal onregelmatig, zonder verplichting, zonder contributie en zonder professionele leiding. Bijvoorbeeld onder vrienden, bij buurthuis, tijdens naschoolse sport en vakanties. [↑](#footnote-ref-14)
14. Een wedstrijdsporter voldoet aan drie voorwaarden: sporten volgens officiële regels, sporten in officieel wedstrijdverband en sporten als lid van een sportvereniging. Wordt aan één van deze voorwaarden niet voldaan dan is hij voor de betreffende sport een recreatiesporter. [↑](#footnote-ref-15)
15. De school kan ook kiezen voor een ander terugslagspel of meerdere terugslagspelen, zoals tennis, tafeltennis, muurtennis, squash, muurvoetbal, voetbaltennis, volleybalen en/of beachball. [↑](#footnote-ref-16)
16. Deze manieren komen overeen met de verschijningsvormen van badminton: de manieren waarop jij badminton kunt spelen. [↑](#footnote-ref-17)
17. Een duosport is een sport waar je een tweede persoon nodig hebt om die sport of spel te kunnen beoefenen. Voor een teamsport heb je meer dan twee personen nodig. Een individuele sport kan zonder dat je iemand anders nodig hebt worden beoefend. (Individuele sporten kunnen overigens prima samen gedaan worden). [↑](#footnote-ref-18)
18. Vul hier per kategorie de sporten in die gedaan zijn in het kader van deze opdracht. [↑](#footnote-ref-19)
19. Indeling naar Crum, B.J.: Over de versporting van de samenleving. De Vrieseborch, Haarlem, 1992 [↑](#footnote-ref-20)
20. Fosfaat, melkzuur en zuurstof energiesysteem [↑](#footnote-ref-21)
21. In de eindopdracht ‘Mijn sportadvies’ wordt een eindoordeel (bijvoorbeeld onvoldoende- voldoende – goed) gegeven over de mate waarin jij de informatie over je eigen sportvraag en het sportaanbod bij eerder gemaakte opdrachten bij jouw advisering verwerkt. [↑](#footnote-ref-22)
22. Bijvoorbeeld: Is de beat goed te horen? Starten leerlingen met de juiste been? Is de dans te ingewikkeld? Hebben ze al voldoende geoefend? Heeft het groepje voldoende van elkaar geleerd? [↑](#footnote-ref-23)