**Toelichting op de programmaonderdelen**

Hieronder 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. Bovendien geven we van enkele programmaonderdelen een schets door de bril van de leerling om de lezer een beeld te geven van het soort onderwijs dat aan dit PTA ten grondslag ligt.

**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

|  |
| --- |
| Voorbeeld van Zelf beter leren volleyballen (4 x 100 minuten) door de bril van de leerlingen:  *Voorafgaand aan de lessenserie...*  "... kregen we van de leraar een stencil met de volleyballessen. Daarna spraken we af wie wat ging doen in ons team. Ron wilde wel de trainingen voorbereiden, anderen zorgden voor het klaarzetten."  *Tijdens het thema...*  "... keken we voor oefeningen in het volleybalboek en spraken we af welke oefeningen we gingen doen. Bij onze smashoefening vroegen we de leraar als set-upper. Op tekeningen stonden verschillende opstellingen waaruit we konden kiezen. O ja, de geblesseerde leerlingen bereidden het toernooi alvast voor."  *Tussendoor...*  "... gaf de leraar ons aanwijzingen over de coaching en hoe we de oefeningen konden gebruiken. Best wel vaak vroeg de leraar hoe het ging met onze oefeningen. Ron gaf ons ook techniekaanwijzingen." |

*Terugblik*

"Bij het toernooi was ik speler-coach. Ik coach namelijk ook de D-2 bij mijn voetbal-club. Er waren ook scheidsrechters. Het blijkt dat je veel kunt bereiken wanneer je als team samenwerkt. Het leuke van deze lessen vond ik dat je veel zelf mocht doen."

**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 één 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.

3.1 Logboek turnen

3.2 Zelfevaluatie turnen

|  |
| --- |
| Voorbeeld van Turnen, je bent gek dat je het nog doet! (4 x 50 minuten).  Ervaringen van een leerling uit 4 vwo:  *Voorafgaand aan het thema...*  "... kregen we een soort introductie les waarin we in twee verschillende situaties hebben gesprongen. In de ene springsituatie ging het vooral om steeds hoger, verder en moeilijker, héél spectaculair dus. Bij de andere ging het meer om groepsspringen, niet zo moeilijk. We kregen de opdracht voor de komende drie weken zelf een keuze te maken. Ik koos voor het spectaculaire springen. Ik doe graag iets span­nends, iets engs waar een echte uitdaging in zit."  *Tijdens het thema...*  "... koos mijn groep in overleg met de leraar voor salto's en overslagen. Voor het vangen werd apart geoefend. We kregen verschillende grepen aangeleerd. De andere groep ging aan de gang met leerlingenkaarten met verschillende opdrachten. Ze bouwden springsituaties met veel trampolines, matten en kasten."  *Tussendoor...*  "... had de leraar een videoband waarop hele mooie salto's en overslagen stonden. De leraar vertelde wat er belangrijk is bij die sprongen. In de tweede les maakten we van elkaar video-opnames. Samen met de leraar analyseerden we wat goed en fout was. Ik maak voor natuurkunde een werkstuk over 'de biomechanica bij de salto vanuit de minitrampoline'. Mijn gymnastiekleraar zorgt voor boeken over de salto."  *Terugblik*  "Als ik terug kijk vind ik dat ik nu goed kan springen. Het is leuk om steeds beter te leren springen. Belangrijk is wel dat je elkaar daarbij vertrouwt. Wat ik van de andere groep heb gezien is dat zij vooral sprongen met de gehele groep snel achter elkaar, het gaf een leuk effect. Aan het eind gaven zij een demonstratie. Het was wel jammer dat wij daar niet een keer mochten mee springen. Gelukkig was het bij ons echt spectaculair. Lang niet iedereen had bij ons mee kunnen doen." |

**4 Atletiek (zaal)**

Het eerste atletiekaanbod 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.

4.1 Logboek atletiek (zaal)

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 demonstratievorm 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.

7.1 Verslag zelfverdediging

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 Logboek SOK 1 en verwerking diverse opdrachten

8.2 Zelfevaluatie SOK 1

**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 conditieaspecten en kunnen de betekenis daarvan toelichten. Centraal staat dat de leerling komt tot een eigen duursportprofiel: gewichtscontrole, conditie opbouwen en conditie verbetering.

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.

11.1 Logboek bewegen op muziek (2)

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 er om dat leerlingen zich verdiepen.

12.1 Logboek atletiek (veld)

12.2 Zelfevaluatie atletiek (veld)

**13 Assisteren sportdag**

Iedere bovenbouw leerling krijgt de opdracht om één keer te helpen bij een sportdag in de onderbouw. Afhankelijk van de schoolorganisatie kan dit per leerjaar of per groep leerlingen worden georganiseerd. De bovenbouwleerlingen treden tijdens de sportdag op 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 groepsdoorsnijdend 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. de 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. de rol van scheidsrechter: de leerling treedt op als scheidsrechter tijdens een schooltoernooi;
3. de rol van organisator: de leerling organiseert een klassen- of schooltoernooi;
4. de 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

|  |
| --- |
| Voorbeeld 3. Het organiseren van een toernooi (150 minuten studielast).  Een leerling uit 5 vwo:  "Bij ons op school moet iedere leerling uit 5 vwo één keer een toernooi organiseren. Wij krijgen daar studietijd voor. Aan het begin van het jaar kun je kiezen uit het organiseren van een toernooi binnen of buiten de eigen klas. Je kunt bijvoorbeeld meehelpen met de organisatie van de basketbalsportdag van de brugklassen. Je mag ook het jaarlijkse zaalvoetbaltoernooi organiseren. Het afgelopen jaar hebben zelfs vier leerlingen de jaarlijkse sportdag voor het personeel verzorgd. Zelf mag je ook met een idee komen."  *Voorafgaand aan het toernooi...*  "... kregen we stencils met verschillende toernooischema's en een lijst waaraan je allemaal moet denken. Met het groepje moest je van te voren op papier een taakverdeling maken."  *Gedurende het leerjaar...*  "... maakten wij kennis met verschillende toernooivormen. Je ziet wel grote verschillen. De ene keer was het beter georganiseerd dan de andere keer. Ik vond het vooral leuk om leiding te geven bij het toernooi zelf. Het maken van de schema's laat ik liever aan iemand anders over." |

*Tussendoor...*

"... vertelde de leraar wat de voor- en nadelen van de diverse toernooivormen zijn. Ik zie nu in welke toernooivorm meer geschikt is voor de topsport en welke voor de recreatiesport."

*Terugblik*

"Vroeger deed ik gewoon mee met een toernooi en dacht er niet over na. Nu weet je wat er allemaal bij komt kijken. Het lijkt mij leuk om straks in de vakantie te helpen bij het organiseren van het stratenvolleybaltoernooi bij ons in de wijk. Bovendien leer je je klasgenoten heel anders kennen. Van sommigen had ik niet verwacht dat zij zo goed leiding konden geven."

**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 Logboek SOK 2 en verwerking diverse opdrachten

16.2 Eindopdracht ‘Mijn sportadvies’

|  |
| --- |
| Voorbeeld 4. Sportoriëntatie en -keuze 80 uur.  Een leerling uit 5 havo:  *Voorafgaand aan het programma...*  "... moesten wij een sportkeuzetest invullen. Je mocht hier je meest favoriete sporten aangeven. Ook moest je opschrijven wat je belangrijk vond bij sporten. Zo vond ik buiten sporten en sporten op tijden dat het mij uitkomt belangrijk. Van de resultaten gaf de leraar een klassenoverzicht. Het bleek dat de motieven waarom klasgenoten sporten nogal erg verschilden van elkaar. De één sport voor een mooi lichaam, de ander voor de gezelligheid."  *Tijdens het programma...*  "... deden wij oude en nieuwe sporten. Verder konden wij kiezen om in een bepaalde sport verder te gaan. Je maakte als het ware een eigen programma. Dit moet voor de leraren een hele organisatie zijn geweest. Leuk was dat je sommige sporten buiten de school deed. Zo moest ik naar de squashbaan en de fitnessruimte. Ook waren er gastdocenten. Aan het eind van het programma moest je één sport waaraan je had deelgenomen nader onderzoeken. De bedoeling was dat je een interview hield en dit verwerkte in een kort verslag. Op deze wijze kregen wij binnen de klas een overzicht van alle sporten waaraan iedereen heeft deelgenomen. De verslagen zijn ter inzage gebundeld in een map."  *Tussendoor...*  "... kregen wij van de verschillende sporten een overzicht van de kosten, de tijden en de mogelijkheden binnen de vereniging. Ook de leraar wees je op de verschillende voor- en nadelen bij de verschillende sporten." |

*Terugblik*

"Ik heb ondervonden wat sommige sporten in het echt zijn. Tennissen in de gymnastiek­zaal is heel wat anders dan op een echte baan. Na dit programma denk ik dat ik een betere keuze kan maken om voor een bepaalde sport wel of niet te kiezen. Hoewel, kiezen is nog niet zo makkelijk.'