



Handreiking schoolexamen VMBO

SLO • nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling

Handreiking schoolexamen LO 1 VMBO



Handreiking schoolexamens LO1 vmbo

Vmbo/4145/D/07-1234

Augustus 2007

slo

nationaal
expertisecentrum
voor leerplan-
ontwikkeling

Verantwoording

© 2007 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Auteurs: Chris Mooij, Berend Brouwer, Henk Breukelman en Maarten Massink

Eindredactie: John Hendriks

In opdracht: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen

Besteladres

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 477

Internet: www.slo.nl/vmbo

Inhoud

1.	Status van de handreiking	5
2.	Verschil tussen het oude en het herziene examenprogramma	7
3.	Mogelijke invulling van het schooldeel	9
4.	Vormen van toetsen en suggesties voor de weging	23
5.	Loopbaanoriëntatie en -begeleiding	27
6.	Mogelijke vakkenintegratie	33
	Bijlage 1 Geglobaliseerd examenprogramma	35
	Bijlage 2 Lessenserie lopen en gezondheid voor vmbo	41
	Bijlage 3 Studiewijzer lopen en gezondheid	47

1. Status van de handreiking

Het zal weinigen zijn ontgaan: de examenprogramma's voor het vmbo zijn globaler geformuleerd. De 'oude' examenprogramma's dateren alweer uit de tweede helft van de jaren negentig. En, bij de destijds heersende opvatting over de rol van de overheid in de aansturing van het onderwijs hoorden examenprogramma's met gedetailleerd voorgeschreven inhoud. Deze aansturingsfilosofie past niet meer in deze tijd waarin de overheid de autonomie van de scholen hoog in het vaandel heeft staan en meer ruimte aan de scholen wil toekennen.

Het globaal formuleren van de examenprogramma's heeft betrekking op de wijze waarop de eindtermen zijn uitgeschreven. Voor alle vakken en beroepsgerichte programma's bestaat een exameneenheid in de meeste gevallen nog maar uit één eindterm, waarin de inhoud van de betreffende exameneenheid is samengevat. Dit heeft geresulteerd in eindtermen die algemener en op een hoger abstractieniveau zijn geformuleerd. Omdat de herziening alleen betrekking heeft op een globalere omschrijving van de exameneisen, is het globale examenprogramma al van toepassing vanaf het examenjaar 2007.

In juni jl. heeft de staatssecretaris de herziene examenprogramma's vastgesteld. De programma's zijn door het ministerie van OCW toegestuurd aan alle scholen voor voortgezet onderwijs. Ook zijn ze te downloaden van de website Het Examenblad: www.examenblad.nl

Eenderde deel van het examenprogramma wordt centraal getoetst. Vanaf 2007 betreft dit een vast deel. Het rolatiesysteem dat sommige vakken kenden is daarmee verleden tijd.

Voor de exameneenheden die centraal getoetst worden is voor elk vak en beroepsgericht programma een syllabus opgesteld. De syllabus beschrijft van elke exameneenheid welke concretere inhoud tot de eindterm gerekend worden. Al deze concretisering zijn onder de noemer 'klein onderhoud' tegen het licht gehouden en waarnodig bijgesteld. Dat heeft geresulteerd in geactualiseerde inhoud die voorschrijvend van aard zijn voor zowel makers van de opgaven voor het centraal examen als voor docenten. De omschrijvingen in de syllabus worden met ingang van het examenjaar 2007 centraal geëxamineerd. Begin juli 2007 hebben alle vmbo-scholen een pakket syllabi toegestuurd gekregen voor de vakken/programma's waarin de leerling examen doen. De syllabi zijn te downloaden van de website van het CEVO: www.examenblad.nl.

Voor de exameneenheden die met een schoolexamen afgesloten worden (tweederde deel van het examenprogramma) zijn alleen de globaal geformuleerde eindtermen vastgesteld. De scholen hebben daardoor ruimte voor het maken van eigen inhoudelijke keuzes voor de concretisering van die eindtermen, maar zijn niet verplicht van die geboden ruimte gebruik te maken. Voor scholen die de geboden ruimte wel willen benutten, is de voorliggende handreiking gemaakt die niet voorschrijvend is, maar bedoeld is om docenten ideeën aan te reiken. De handreiking is te downloaden van de website van de SLO: www.slo.nl.

Jacqueline Kerkhoffs,
Programmamanager vmbo/mbo

SLO, Enschede, juli 2007

2. Verschil tussen het oude en het herziene examenprogramma

Globalere eindtermen

Het examenprogramma is geglobaliseerd. Dat betekent dat specificaties die in de oude eindtermen stonden vermeld nu zijn weggelaten. Dat betekent dat het programma beknopter is geformuleerd, maar in principe ongewijzigd is gebleven. Mede om die reden verwachten wij niet dat de hierboven genoemde aanpassingen zullen leiden tot grote veranderingen in de schoolprogramma's.

De eindtermen gelden net als in het oude programma voor alle leerwegen.

De ruimte die scholen hebben - en overigens voor een belangrijk deel al hadden - voor de invulling en vormgeving van hun programma's en lessen, heeft met deze eindtermen meer accent gekregen. Daar waar wijzigingen zijn aangebracht betreft het 'klein onderhoud' van het examenprogramma.

Een voorbeeld van de nieuwe wijze van beschrijven:

LO1/K/4 spel:

De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen de volgende spelen uitvoeren:

- Een slag- en loopspel, drie doelspelen, twee terugslagspelen (een vorm van volleybal en keuze uit minstens één vorm van badminton, tennis of tafeltennis), vormen van tik- en afgooispelen en daarbij:
- Zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren.

In de oude eindtermen stonden specificaties vermeld voor iedere spel, bijvoorbeeld voor volleybal:

- 4 (een vorm) van volleybal spelen
 - als aanvaller de bal met een opslag in het spel brengen, op eigen helft samenspelen, de bal naar de speelhelft van de tegenstander plaatsen
 - als verdediger de over het net geplaatste bal van de grond houden volgens de afgesproken regels

Ook in de formuleringen over het regelen stonden in de oude versie een aantal specificaties vermeld:

- 6 een spel spelen volgens afgesproken regels
 - kan met inachtneming van de afgesproken basisregels spelen
 - kan een spel zelfstandig (met anderen) spelen
 - kan een positieve houding demonstreren: houden zich aan de spelregels, handelen in de geest van de regels, en zijn bereid om naar oplossingen te zoeken bij discussiepunten en conflicten
- 7 een veilige spelsituatie inrichten en op gang brengen
 - kan op aanwijzingen van de leerkracht een spelsituatie inrichten, materiaal klaarzetten, groepen indelen, taken verdelen
 - kan afspraken maken over de spelregels
 - kan, waar noodzakelijk, gebruik maken van veiligheidsmaterialen

Aansluiten op de onderbouw

Het oude examenprogramma LO1 voor vmbo omvatte de kerndoelen basisvorming en was bedoeld als leidraad voor het programma bewegingsonderwijs van klas 1 tot en met klas 4. Dit nieuwe examenprogramma heeft uitsluitend betrekking op klas 3 en klas 4. Maar, net als in de oude situatie, wordt met deze eindtermen voor de bovenbouw wel voortgebouwd op de kerndoelen van de onderbouw. In de meeste gevallen zal 'cyclisch' worden gewerkt.

Bewegingsactiviteiten die in de onderbouw al aan de orde zijn geweest worden in de bovenbouw verder uitgebouwd.

De actuele bewegingsactiviteiten van LO1/K/9 worden niet als apart kerndoel voor de onderbouw genoemd, maar maken al wel deel uit van kerndoel 53 van de onderbouw.

Scholen hebben uiteraard de vrijheid om ook reeds in de onderbouw deze keuzeactiviteiten aan te bieden. In het nieuwe basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Jan Luiting Fonds, 2007) worden docenten daartoe ook aangezet (zie hoofdstuk 3).

Nog steeds negen kerndelen

Het aantal kerndelen, namelijk negen, is onveranderd gebleven, alleen de uitwerkingen en specificaties van eindtermen zijn aanzienlijk ingekort.

In een enkel geval is de aanduiding van het kerndeel veranderd: LO1/K/9 heet nu 'actuele bewegingsactiviteiten', maar de eindterm heeft nog steeds dezelfde bedoeling: de leerling maakt een keuze uit een aantal bewegingsactiviteiten die de school aanbiedt en die voor de leerling aantrekkelijk zijn en actuele waarde hebben. Bijvoorbeeld omdat ze aansluiten bij het activiteiten die in de regio worden aangeboden en waar de school bij wil aansluiten.

Omvang van het programma

Het aantal uren voor lichamelijke opvoeding voor het vmbo is ongewijzigd gebleven. De lessen bestaan uit praktische bewegingsactiviteiten, die gespreid over de verschillende leerjaren gegeven worden. Daarbij moet voldaan worden aan de kerndoelen voor de onderbouw en de eindtermen voor het vmbo. Aangezien er in de omvang van dit programma geen wijzigingen zijn gekomen wordt uitgegaan van de minimumtabel zoals die ook voor het oude programma gold, namelijk 10 lessen (van 50 minuten) die evenwichtig verdeeld worden over de vier leerjaren. In totaal gaat het dan om 400 lessen (bij een leerjaar van 40 weken waar de overheid vanuit gaat) van 50 minuten, dat is omgerekend 333 klokuren verdeeld over vier jaar.

Wanneer de lestijd afwijkt van 50 minuten per les - en veel scholen zijn bezig met het kiezen van nieuwe lestijd-eenheden of hebben dat al gedaan - dan zal dezelfde totale lestijd nodig zijn om kerndoelen en eindtermen voor LO1 te realiseren. Daarom is het beter om naar het programma te kijken in termen van klokuren dan van lessen. In de tabel hieronder geven we enkele rekenvoorbeelden.

<i>Leseenheden van:</i>	<i>45 min.</i>	<i>50 min.</i>	<i>60 min.</i>	<i>70 min.</i>
X lessen in klas 1	3	3	2	2
X lessen in klas 2	3	3	2	2
X lessen in klas 3	3	2	2	2
X lessen in klas 4	2	2	2	1
<i>Totaal (klokuren):</i>	<i>330</i>	<i>333</i>	<i>320</i>	<i>327</i>

Tabel van lessen naar klokuren (LO1 vmbo)

Alleen schoolexamen

Het vak wordt ook nog steeds als schoolexamen - in de vorm van een examendossier - afgesloten met de kwalificatie 'voldoende' of 'goed'. De leerling krijgt geen cijfer, maar de genoemde kwalificatie is wel een voorwaarde voor het verkrijgen van het diploma. Met deze herzieningsoperatie komt ook daarin geen verandering. Wanneer het de gewoonte is om tijdens tussentijdse rapportages wel cijfers te geven voor LO dan kan dat nog steeds.

3. Mogelijke invulling van het schooldeel

Aard van het programma

Het programma is erop gericht dat de leerlingen zich - als vervolg op de onderbouw - verder kunnen oriënteren (zowel in de breedte als in de diepte) op de bewegingscultuur. Onderwijs dient tenslotte een rol 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 bekwaam maken voor en helpen bij een verstandige en positieve keuze te maken voor 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman, 2000). Het is daarom belangrijk dat de leerling onderzoekt wat voor hem of haar verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan bewegingscultuur inhoudt. Lichamelijke Opvoeding 1 voor het vmbo maakt in die zin deel uit van het proces van sportoriëntatie en keuze.

Meer keuzemogelijkheden

In de onderbouw is het meestal de docent die keuzes maakt ten aanzien van het programma. Om een geleidelijke overgang naar een bewuste eigen keuze na school door de leerlingen te bewerkstelligen zijn er in het examenprogramma voor LO1 keuzemogelijkheden voor leerlingen opgenomen.

Zo is het mogelijk leerlingen een keuze te geven voor meer doelspelen, een terugslagspel, een vorm van werpen bij atletiek, of een vorm van zelfverdediging.

Exameneenheid 9, 'actuele bewegingsactiviteiten' biedt verder uitstekende mogelijkheden om onderdelen aan te bieden die nog niet in de onderbouw aan bod zijn geweest, of om leerlingen de keuze te geven om zich te verdiepen in één van deze actuele activiteiten die in de onderbouw oriënterend zijn aangeboden. Denk aan activiteiten als (sport)klimmen, inline skaten, mountainbiking, zwemmen, schaatsen, watersporten, wintersporten en dergelijke. Behalve dergelijke keuze-activiteiten zijn er ook binnen de gebruikelijke activiteitengebieden mogelijkheden om minder bekende varianten in het programma te introduceren. Denk aan frisbee, squash, sportklimmen, enzovoort. Daarbij is tevens van belang dat met de leerlingen wordt verkend op welke wijze de diverse bewegingsactiviteiten zich in de buitenschoolse context aandienen.

De school, maar vooral de leerlingen, krijgen zo de mogelijkheid om activiteiten te kiezen die goed passen bij de regionale bewegingscultuur en de voorkeuren van leerlingen.

De planning van het programma

Hierna geven we een voorbeeld van hoe OSG De Meergronden in Almere het nieuwe examenprogramma voor LO1 heeft vertaald in haar vakwerkplan voor het vmbo.

Programma vmbo (alle leerwegen)

Klas 3

LO

Periode	Toetsvorm	Aantal lessen	Inhoud	Beoordeling (O/V/G)
P1	Handelingsdeel	8	Doelspelen: keuze uit: - Voetbal / hockey / rugby.	
		8	Atletiek: - Looponderdeel. - Keuze: speerwerpen / kogelstoten	
P2	Handelingsdeel	8	Basketbal	
		8	Spelkeuze: Volleybal / Badminton.	
		8	4 Turnonderdelen: Springen / zwaaien / lange mat en acrogym.	
P3	Handelingsdeel	8	Keuze uit: - Bewegen op muziek (eigen dansontwerp) - Vechtsport	
		8	Atletiek: keuze van 2 onderdelen uit: - Hoogspringen - Verspringen - Sprint	
		8	Softbal. Toernooiverplichting (te behalen tijdens het gehele schooljaar).	

Klas 4				LO
Periode	Toetsvorm	Aantal lessen	Inhoud	Beoordeling (O/V/G)
P1	Handelingsdeel	4	Spelen: keuze uit: - Voetbal of softbal	
		4	Atletiek: - Survival	
		8	SOK 1: - Watersport, (met de eigen klas of klasoverstijgend).	
P2	Handelingsdeel	6	Spelkeuze: - basketbal / volleybal / badminton.	
		6	Turnen: - zwaaien en springen	
		6	Zelfverdediging: keuze uit - Judo / schermen / boksen	
P3	Handelingsdeel	8	Spelen: keuze uit: - Voetbal / hockey / basketbal / volleybal / badminton (binnenperiode).	
		8	SOK 2: - Squash / fitness / dans -	
		8	Spelen: keuze uit: - voetbal / hockey / handbal / rugby / frisbee / softbal (buitenperiode).	

Korte toelichting op het planningsvoorbeeld

Doelstelling

De belangrijkste doelstelling van het vak LO in het vmbo is leerlingen plezier in bewegen te laten ervaren. In de hoop dat ze enthousiast en voldoende toegerust na afloop van hun schooltijd zullen blijven deelnemen aan bewegingssituaties. Net als in de basisvorming proberen we dat te bereiken door een breed bewegingsaanbod. Het programma van klas 3 en 4 van het vmbo sluit aan op dat van de onderbouw (klas 1 en 2) en. In het vierde leerjaar zijn er meer keuzemomenten voor leerlingen, zodat ze een op eigen smaak en mogelijkheden aangepast bewegingsmenu kunnen samenstellen. Er zal, naast de bewegingsvaardigheden, afhankelijk van de klas meer nadruk komen te liggen op regelvaardigheden (hulpverleners, ontwerpen, coachen, instrueren, scheidsrechters, organiseren) en op leer- en basisvaardigheden (samenwerken, zelfstandigheid). Deze vaardigheden liggen verweven in de activiteiten. Onze doelstellingen leuk, leerzaam en hard werken hopen wij zo te realiseren. Binnen de lessen streven wij naar een goede afwisseling tussen de genoemde doelstellingen.

Werkwijze

De leerlingen werken aan de hand van leerstoflijnen. Aan het begin van de les worden de leerstoflijnen door de docent behandeld en gedemonstreerd. Leerlingen kunnen zo zelfstandig aan de slag en kunnen d.m.v. samenwerken en hulp en instructie van de docent bepalen waar hun niveau ligt.

In de onderbouw wordt er gestart met 2 blokken LO klassikaal. Na de herfstvakantie krijgen de leerlingen 1 blok LO van hun eigen docent, Het andere blok wordt ingericht als keuzeblok. In dit blok kunnen leerlingen een leerdomein kiezen waarin ze zich willen verdiepen. Dit blok wordt klasoverstijgend aangeboden.

Zowel in leerjaar 3 als 4 blijft de mogelijkheid om te kiezen bestaan.

De eerste periode van leerjaar 3 staat in het teken van een spelactiviteit en een atletiekactiviteit. De coopertest wordt alleen nog in leerjaar 3 afgenomen, in leerjaar 4 is daarvoor de survival in de plaats gekomen. Binnen alle perioden is er voor elke leerling wel een activiteit die hen aanspreekt. Zo is er in de tweede periode een spelactiviteit en een turnactiviteit. De keuze binnen de turnactiviteiten is op basis van motieven.

In de 4e klas worden op 2 momenten in het jaar buitenschoolse activiteiten aangeboden. Afhankelijk van roosters worden deze activiteiten met de klas of klasoverstijgend aangeboden. Keuzes voor activiteiten gebeuren altijd in samenspraak met de docent, die daarin de beslissende stem heeft.

Rollen

In het vak lichamelijke opvoeding proberen we zoveel mogelijk een beroep te doen op de zelfstandigheid van de leerlingen. Natuurlijk is de docent eerst verantwoordelijk voor een goede gang van zaken tijdens de lessen. Maar de leerlingen krijgen afhankelijk van individuele mogelijkheden taken en rollen toebedeeld waardoor zij ook meer verantwoordelijk voor de gang van zaken worden gemaakt.

We verwachten van de leerlingen dat zij alle lessen actief aanwezig zijn, dat zij inzet tonen en dat zij zelfstandig werken en samenwerken. In de rapportbeoordelingen worden die aspecten zwaar meegewogen en de begeleiding van de docent is daar ook op gericht.

Beoordeling

Basisvorming

Aan het eind van elke periode krijgt de leerling een beoordeling. In die beoordeling worden de bewegingsvaardigheden turnen (bewegen en muziek is hierbij inbegrepen), spel (zelfverdediging is hierbij inbegrepen) en atletiek gegeven. Deze leerdomeinen worden beoordeeld met onvoldoende/voldoende/ruim voldoende/goed.

Daarnaast worden ook inzet, samenwerking en zelfstandigheid beoordeeld met onvoldoende, voldoende of goed.

Klas 3 en 4

Inzet en vaardigheid worden beide beoordeeld.

Een G voor vaardigheid van een motorische getalenteerde leerling, die echter een O scoort voor inzet en samenwerking zal niet meer verdienen dan een voldoende. Terwijl een leerling met een matige vaardigheid in bewegen dit kan compenseren met een goede beoordeling voor inzet en samenwerking en daarmee eveneens een voldoende verdient.

Beide leerjaren bestaan uit 3 rapporten.

Iedere periode heeft zijn eigen beoordeling. Aan het einde van het jaar komt er een eindbeoordeling. Deze eindbeoordeling komt tot stand door het middelen van de 3 rapporten.

Elke periode beslaat een handelingsdeel. Een handelingsdeel is een onderdeel van het examen, die met minimaal een voldoende afgesloten moet worden. (N.B. Vanaf 2007 zijn handelingsdelen niet meer verplicht)

Als er handelingsdelen met een onvoldoende zijn beoordeeld, dan kan dit problemen opleveren bij de overgang cq het ingaan van het examen.

Een leerling haalt het handelingsdeel door minimaal 75% van de lessen aanwezig te zijn, en met voldoende inzet aan de lessen te hebben deelgenomen.

De beoordelingen worden aangegeven met een onvoldoende, voldoende, ruim voldoende en goed. Het handelingsdeel bestaat uit beoordelingen onvoldoende, voldoende en goed.

Waar V staat geldt dit voor beoordelingen van het handelingsdeel van voldoende en ruim voldoende.

Herkansingen

Er is een centraal herkansingsrooster op school, maar de vakgroep LO regelt de eigen herkansingen. Dat doet ze op verschillende momenten. Tijdens de SO-weken en rapportvergaderingen is er gelegenheid om leerlingen (individueel of in groepen) uit te nodigen voor herkansingen. Voor herkansingen waar je medespelers voor nodig hebt (spel, dans, judo) kan het soms nodig zijn dat de herkansing plaats vindt bij een andere klas (groep). Mochten genoemde opties te veel problemen opleveren, dan wordt er gedacht aan een vast herkansingsuur na schooltijd.

Ontheffingen

In geval van langdurige ziekte of blessures kan er voor een leerling ontheffing aangevraagd worden. In dat geval wordt er wel naar gestreefd die leerling vervangende opdrachten te geven, waarbij de redelijkheid in het oog moet worden gehouden. Je kunt een leerling die een jaar geblesseerd is, niet overvragen door bijvoorbeeld werkstukken te maken.

Rapportage

Per periode gaat er een rapport (niveaubeoordeling en beoordeling, inzet, samenwerking en zelfstandigheid) naar de mentor (voor alle vakken) en na een rapportvergadering daarover worden de ouders daarvan op de hoogte gebracht. Wanneer er te veel onvoldoendes op de rapporten dreigen te komen, worden ouders geattendeerd op mogelijke gevolgen.

Bij de overgang van 3 naar 4 telt de eindbeoordeling mee in de overgangsregeling.

Dossier

Aan het begin van iedere periode wordt aan de leerling uitgelegd wat er in die periode op het programma staat. Leerlingen en docenten kunnen aan de hand van de leerstoflijnen bijhouden hoe een leerling er voor staat. Dit wordt bijgehouden in een dossier dat de docent bij zich houdt en invult.

Informatie

Op de hierboven genoemde documenten staat de meest noodzakelijke informatie. Daarnaast kan de eigen vakleerkracht geraadpleegd worden.

Bij vervangende opdrachten is literatuur te vinden in de bibliotheek.

Aansluiten op de leerlijnen bewegingsonderwijs voor de onderbouw

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (SLO/KVLO, 2007) worden leerlijnen uitgewerkt voor bewegingsonderwijs (lichamelijke opvoeding). Die leerlijnen kunnen vaksecties houvast geven bij de inrichting van hun onderwijs. De leerlijnen geven aan welke kwaliteit een school zou kunnen nastreven, zonder overigens voorschrijvend te zijn. Het is vooral bedoeld om, binnen de grotere vrijheid die scholen hebben met de globalere kerndoelen en eindtermen, een voorbeeld te geven aan scholen van wat je met leerlingen zou kunnen bereiken binnen de gegeven randvoorwaarden. Het basisdocument kan dienen als een inhoudelijk referentiekader voor kwaliteitsvragen van scholen en vaksecties. Iedere leerlijn geeft een opeenvolging van verwante bewegingssituaties waarin een bepaalde bewegings- (of andere) thematiek centraal staat.

De beschrijvingen kunnen functioneren als soort spiegel. Het kan aanleiding zijn voor vragen als: "waarom kunnen onze leerlingen gemiddeld minder goed volleyballen dan....?" .Of: "Wij investeren veel tijd in attitudeontwikkeling en welke verbeteringen in ons programma willen we daarop aanbrengen?" Voor het programma LO1 voor vmbo kan het basisdocument een richtlijn vormen waarop bij de invulling van het programma kan worden aangesloten.

We geven hierna een paar voorbeelden van beschrijvingen uit het Basisdocument:

1. Een beschrijving van de leerlijn terugslagspelen.
2. Een beschrijving van de leerlijn klimmen, die in het programma kan worden opgenomen als een keuze-activiteit van exameneenheid 9 (actuele bewegingsactiviteiten).
3. Tenslotte geven we een voorbeeld van concrete beschrijvingen van deelnameniveaus die de attitude-ontwikkeling aangeven. Het gaat daarin om betrokkenheid bij de les bewegingsonderwijs in de vorm van, het omgaan met regels, het zelfstandig samen met anderen deelnemen en omgaan met elkaar.

4.7 TERUGSLAGSPELEN

Verschijningsvormen

Leerlingen komen terugslagspelen op verschillende manieren tegen in de bewegingscultuur. Naast het spelen van terugslagspelen in wedstrijdverband (verenigings- of competitieverband) worden deze activiteiten ook op andere plaatsen gedaan. Te denken valt aan beachvolleybal, campingbadminton en -tafeltennis, beachbal op het strand, tennis tegen een blinde muur, voetvolley, etc. Het gaat juist in dit soort spelsituaties niet altijd om het spelen om de punten, maar ook om het maken van een zo lang mogelijke rally.

Hoofduitdaging

Bij terugslagspelen gaat het erom de bal (of shuttle) zodanig op het speelveld van de tegenstander te krijgen dat er niet of fout wordt teruggespeeld, terwijl de tegenstander dit probeert te voorkomen (partijspel). Ter ondersteuning of in plaats van deze partijvormen worden er vaak situaties gespeeld waarbij het gaat om het spelen van lange rally's met elkaar.

Bewegingsthema's

Voor school kiezen we de volgende bewegingsthema's:

- Volleybalachtige spelen
 - spelen met elkaar
 - spelen tegen elkaar
- Racketspelen
 - spelen met elkaar
 - spelen tegen elkaar

Fasering

We onderscheiden de volgende fasen binnen de hoofduitdaging.

Spelen tegen elkaar: inplaatsen	Spelen met elkaar: retourneren
In het spel brengen: Als serveerder de bal in het spel brengen en als ontvanger(s) innemen van de posities	In het spel brengen: Als serveerder de bal in het spel brengen en als ontvanger(s) innemen van de posities
Opbouwen van de aanval om: In te plaatsen waarbij de aanvaller(s) initiatief nemen om een aanval op te bouwen en ontvanger(s) de aanval over te nemen	Spelen van de rally om samen: De bal op gang te houden, of te sparren
Scoren en voorkomen Als aanvaller(s) de bal in het veld van de tegenstander plaatsen zodanig dat de ander(en) de bal niet of fout terugspelen en als verdediger(s) proberen dit te voorkomen	

Bandbreedte

Binnen terugslagspelen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen. In het begin spelen veel leerlingen de bal in dezelfde richting en in een laag tempo. Verderop in hun ontwikkeling kunnen ze de bal sneller en gericht plaatsen. Sommigen kunnen (via samenspel) aanvallen en ook moeilijk aangespeelde ballen verwerken.

De deelnamemogelijkheden van leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in zaken als: het speel-materiaal (lichte ballen, tragere shuttles), de spelers (aantallen, homogeniteit), de regels (met of zonder stuit), speelveld (afmeting, begrenzing, nethoogte), en eisen aan de technische uitvoering en tactische complexiteit.



Oriëntatieperiode (8 klokuren)

Kernactiviteiten volleybalachtige spelen

• Volleybal tegen elkaar

Arrangement

Partijvorm 2 tegen 2.

Nethoogte 2,40 meter.

Veldafmeting: breedte ongeveer 3,5 meter, lengte ongeveer 8 (2x 4) meter.

Lichtgewicht volleybal.

Opdracht

Speel de bal vanuit een willekeurige plek in eigen speelveld met twee handen bovenhands naar de overkant. Probeer de bal aan de andere kant van het net op de grond te krijgen. Stel je zo op dat je met z'n tweeën het speelveld kunt verdedigen.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
In het spel brengen	Speelt de bal ongeplaatst vanaf het midden van het eigen veld	Speelt de bal richting de lege plekken vanaf de achterlijn	Serveert de bal geplaatst	Speelt ballen vanaf een plaats dichtbij het eigen net
Opbouwen van de aanval	Verplaatst zich op tijd naar eenvoudig geplaatste ballen Speelt deze terug naar de overkant	Verplaatst zich op tijd naar moeilijk geplaatste ballen Speelt deze naar de overkant terug of speelt de medespeler aan	Verplaatst zich op tijd naar moeilijk geplaatste ballen Speelt deze naar de lege plekken van de tegenstander Betrekt medespeler in het spel	Staat stil op eenzelfde plaats Speelt bij toeval een bal terug
Scoren en voorkomen ervan	Scoort alleen doordat de tegenstander een fout maakt Verdedigt alleen het eigen velddeel	Scoort door moeilijk terug te spelen Verdedigt meer dan het eigen velddeel	Scoort zelf door inplaatsen op de lege plekken Anticipeert op slecht verwerkte ballen van zijn medespeler	Komt niet of nauwelijks zelf tot scoren Ontwijkt de bal

Kernactiviteiten racketspelen

• Badminton tegen elkaar

Arrangement

2 Spelers.

Veldafmeting: breedte 3,5 meter, lengte 10 meter (breedte van de zaal)

Nethoogte 1,50 meter.

Opdracht

Speel de shuttle naar de lege plekken van het veld, zodat je kunt scoren. De ander probeert dit te voorkomen.

TERUGSLAGSPELEN

• Muurtennis met elkaar

Arrangement

2 Spelers.

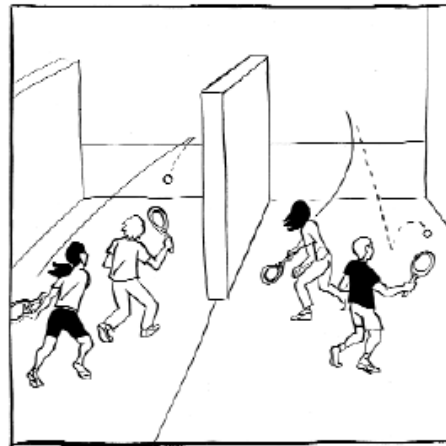
Veldafmeting: 4 meter breed, 6 meter diep.

Lijn op de muur op ongeveer 1 meter hoogte.

Minitennisrackets of beachbalplankjes, soft touch tennisbal of foamtennisbal.

Opdracht

Speel de bal boven de lijn tegen de muur, zodat de ander de bal steeds terug kan spelen. De bal mag 2x stuiten.



4.7

• Tafeltennis met elkaar

Arrangement

2 Spelers.

Tafeltennistafel.

Opdracht

Speel de bal zo naar de overkant dat de ander de bal steeds terug kan spelen. Probeer samen een zo lang mogelijke rally te maken.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
In het spel brengen	Serveert ongeplaatst naar de overkant	Serveert in laag tempo	Serveert geplaatst naar de medespeler in laag tempo	Komt niet tot serveren
Spelen van de rally	Blijft midden achter de tafel staan Speelt eenvoudige ballen met voorkeurskant terug	Speelt ook snellere ballen terug met forehand en backhand	Speelt de bal lang en nauwkeurig aan naar de medespeler	Raakt alleen traag aangespeelde ballen Speelt ongericht terug

101



Uitbouwperiode (16 klokuren)

Kernactiviteiten volleybalachtige spelen

• Volleybal tegen elkaar

Arrangement

Partijvorm 4 tegen 4 (of 3 tegen 3).

Veldafmeting: een derde (of kwart) van een standaard gymzaal.

Nethoogte 2.10 meter.

Lichtgewicht volleybal.

Opdracht

Speel de bal vanaf een achterlijn met onderhandse service naar de overkant. Probeer de bal zodanig in te plaatsen dat de bal op de grond komt of fout wordt teruggespeeld. Ga bij 4-4 in een ruitopstelling staan. Ga bij 3-3 in een driehoekopstelling staan (1 voor 2 achter).

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
In het spel brengen	Serveert de bal ongeplaatst vanaf de achterlijn	Serveert de bal richting de lege plekken	Serveert de bal geplaatst	Speelt de bal bovenhands vanaf het midden van het eigen veld
Opbouwen van de aanval	Verplaatst zich op tijd naar eenvoudige ballen Speelt deze direct terug of omhoog naar een medespeler	Verplaatst zich op tijd naar moeilijke ballen Speelt deze gericht terug of naar een medespeler Geeft bij een zuiver aangespeelde bal een set-up	Verplaatst zich op tijd naar moeilijke ballen Speelt deze naar een medespeler Geeft als spelverdelers een set-up	Staat stil op een plaats Speelt een eenvoudige bal willekeurig weg
Scoren en voorkomen ervan	Scoort door bovenhands te plaatsen in de lege plekken Verdedigt eenvoudig geplaatste ballen	Scoort door een tip-bal in de lege plekken Verdedigt eenvoudig geplaatste ballen	Kan scoren door te smashes of te tippen Verdedigt moeilijk geplaatste ballen naar de midvoor Herstelt waar nodig acties van teamgenoten	Scoort alleen door toeval Speelt alleen eenvoudige ballen terug

Kernactiviteiten racketspelen

• Badminton tegen elkaar

Arrangement

4 Spelers: partijvorm 2 tegen 2.

Veldafmeting: kwart van een standaard gymzaal.

Nethoogte 1.50 meter.

Opdracht

Speel de shuttle naar de lege plekken van het veld en probeer te scoren. De anderen proberen dit te voorkomen.

PARAGRAAFTITEL

- **Tafeltennis tegen elkaar**

Arrangement

Partijvorm 1 tegen 1.

Tafeltennistafel.

Opdracht

Probeer de bal bij de tegenstander zodanig in te plaatsen dat de bal niet wordt teruggeslagen of fout wordt teruggespeeld. De ander probeert dit te voorkomen

- **Minitennis met elkaar**

Arrangement

2 Spelers, één aan elke kant van het net.

Nethoogte: ongeveer 1 meter.

Veldafmeting: een zesde van een standaard gymzaal.

2 Minitennisrackets, soft touch tennisballen.

Opdracht

Speel de bal met forehand onderhands zo naar de overkant dat de ander de bal kan terugspelen. Speel zo lang mogelijke rally's.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
In het spel brengen	Serveert ongeplaatst naar de overkant	Serveert in laag tempo	Serveert geplaatst in laag tempo naar de medespeler	Serveert uit of in het net
Spelen van de rally	Verplaatst zich op tijd naar eenvoudig geslagen ballen en speelt deze terug met voorkeurskant	Verplaatst zich op tijd naar moeilijkere geslagen ballen en speelt deze met fore- of backhand terug	Speelt de medespeler geplaatst aan in rustig tempo	Staat stil op een plaats en speelt alleen zuiver aangespeelde ballen ongegericht terug

4.7



Uitbouwperiode (8 klokuren)

Kernactiviteiten omhoog en omlaag klimmen en abseilen

- **Overhangklimmen (zonder klimwand)**

Arrangement

Schuine wandrekunit, dikke mat erachter onder het schuine deel.

Opdracht

Start achter het wandrek op de dikke mat en klim in overhang naar boven. Klim als je boven bent over de bovenste sport naar voren en vervolgens weer naar beneden.

- **Jungleklimmen (zonder klimwand)**

Arrangement

Wandrek loodrecht, matjes voor het wandrek.

Voetlussen in het wandrek (gemaakt van springtouwjes, een dubbele lus die vastgezet is met een mast-worp).

Opdracht

Klim omhoog met de voeten in de touwlussen en de handen aan het wandrek en weer naar beneden.

- **Stickerklimmen met blinddoek**

Arrangement

Recht wandrek met daarin (5) klimroutes die zijn uitgezet door stickers van (vijf) verschillende kleuren.

De routes hebben een verschillende moeilijkheidsgraad, bijvoorbeeld kleinere en grotere stappen, recht onder elkaar of uitwijkend naar links en rechts.

Blinddoeken voor de klimmers.

Opdracht

Klim omhoog op aanwijzingen van je coach (een medeleerling). De coach geeft aanwijzingen voor het verplaatsen van handen en voeten op een nieuw steunpunt dat wordt gemarkeerd door een sticker.

- **Gezekerd klimmen en abseilen (met klimwand)**

Arrangement

Klimwand met diverse klimroutes, klimgordels, klimtouwen met beveiligingsmateriaal.

Er wordt gewerkt met de veiligheidsregels voor klimmen en zekeren van de NKBV (www.nkbv.nl).

Een extra beveiliging met een (Tendue) beveiligingsconstructie is aan te bevelen.

Opdracht

Klim naar boven, zo hoog als je durft. Als je boven bent of niet verder wil, vraag je om een 'blok'. Je mag alle kleuren steunen en grepen gebruiken.

Zekeraars en klimmer controleren voor elke klimbeurt of de karabijnen op de veilige manier vastzitten.

De zekeraars (een zekeraar en een back-upper) geven aan wanneer de klimmer kan starten.

Nadat de klimmer een 'blok' heeft aangegeven, wacht de klimmer op bevestiging van de zekeraars en dan pas kan worden begonnen met afdalen.

KLIMMEN

Kernactiviteiten horizontaal klimmen

- **Boulderen voorgeschreven route (met klimwand)**

Arrangement

Klimwand met verschillende boulderroutes met verschillende moeilijkheidsgraad (voetsteunen tot maximaal 60 cm hoogte).

Opdracht

Klim van links naar rechts zonder op de grond te komen. Kies je eigen niveau en tempo.



Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Een veilig steunvlak realiseren	Maakt gebruik van alle steunen en grepen Moet soms zoeken naar een steun of greep voor handen en voeten	Heeft een stabiele balans en gebruikt drie steunpunten	Plaatst handen en voeten goed op de steunen en grepen Klimt steeds in balans en beheerst het reiken naar verder gelegen grepen	De gewichtsverplaatsingen zijn vaak uit balans Staat op één been niet in balans en heeft daardoor moeite om zich te verplaatsen
In stabiele balans verplaatsen	Klimt de gemakkelijkste route Klimt behoedzaam van links naar rechts	Kiest een wat moeilijker route Klimt in een vlot tempo van links naar rechts	Kiest de moeilijkste route Klimt vloeiend Lost moeilijke 'stapen' snel op	Heeft moeite met de gemakkelijkste route Moet verschillende keren afstappen

4.16

177



BEWEGEN BELEVEN

Gerichtheid op leren	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren Is zich minder bewust van zijn deelnameniveau	Kent zijn startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen Is zich bewust van zijn eigen deelnameniveau en de leerdoelen die worden aangereikt	Richt zijn aandacht op bepaalde aspecten van deelname en probeert die te verbeteren Vraagt advies en kiest (bewust) voor het verbeteren van bepaalde vaardigheden	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen (of regelen) Interesseert zich niet voor zijn deelnameniveau
Bewegen waarderen	Geeft van de meeste aangeboden activiteiten aan wat hem daarin aanspreekt of niet	Vergelijkt verschillende aangeboden activiteiten en maakt voor zichzelf een keuze tussen wat hij wel kan en wil en wat niet	Geeft zijn voorkeuren aan over waar, wanneer en met wie hij zou kunnen gaan bewegen en sporten. Heeft ook kijk op wat anderen zouden kunnen en willen	Geeft slechts globaal aan dat hij niet wil deelnemen aan de betreffende activiteiten

Deelnameniveaus 'Betrokkenheid bij de les'



Aspect	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Omgaan met regels	Volgt de afgesproken regels onder toezicht van de docent Helpt bij het opstellen en opruimen van het materiaal als het hem gevraagd wordt, waarbij wordt toezien op de juiste en veilige opstelling	Voert de afgesproken regels zelfstandig uit Helpt uit zichzelf mee met opstellen en opruimen van het materiaal en denkt zelf na waar de materialen moeten staan	Spreekt andere leerlingen aan op naleving van de regels Neemt initiatief bij het opstellen en opruimen van materialen en heeft oog voor veiligheid	Houdt zich moeizaam aan afspraken en komt daardoor soms in conflict Onttrekt zich aan het opstellen en opruimen, en moet gecontroleerd worden op zijn taak

BEWEGEN BELEVEN

	Heeft zijn sportspullen meestal in orde	Heeft zijn sportspullen in orde	Heeft zijn sportspullen in orde en aangepast aan specifieke omstandigheden	Heeft zijn sportspullen vaak niet in orde
Zelfstandig deelnemen	Doet de activiteiten die hij leuk vindt en de rest met begeleiding Hij gaat aan de slag met complexere activiteiten als de docent begeleidt	Doet alle activiteiten mee en gaat in op aanpassingen door de docent Hij doet zelfstandig mee aan de moeilijke activiteiten als de docent de situatie aanpast	Doet zonder directe begeleiding van de docent alle activiteiten mee en past zelf de situatie aan voor zichzelf en anderen	Start pas na extra uitleg of aandacht Tijdens de activiteit doet hij mee, nadat hij extra uitleg en aandacht van de docent heeft gekregen
Omgaan met elkaar	Voert met andere leerlingen opdrachten uit Werkt met voorkeur samen met bevriende klasgenoten	Voert opdrachten uit met wisselende leerlingen en houdt rekening met verschillen en overlegt in situaties Helpt anderen op vraag van de medeleerling of de docent	Voert opdrachten uit met wisselende leerlingen en speelt in op de verschillen Neemt zelf initiatief om hulp te geven aan medeleerlingen en zij hebben ook vertrouwen in deze hulp	Werkt meestal voor zichzelf zonder op anderen te letten Houdt zich afzijdig bij het samenstellen van groepen en overleg

4. Vormen van toetsen en suggesties voor de weging

Schoolexamen

LO1 voor het vmbo wordt afgesloten met een schoolexamen.

Het schoolexamen heeft de vorm van een examendossier.

Het examendossier bevat:

- een overzicht van de naar behoren afgesloten onderdelen en uitgevoerde opdrachten
- een overzicht van de behaalde resultaten en vorderingen

Het examendossier kan gespreid over het derde en vierde leerjaar worden opgebouwd. Voor de theoretische en de gemengde leerweg begint de opbouw van het dossier in ieder geval in het derde leerjaar omdat het dossier ook de afsluiting van de verplichte extra vakken van het derde leerjaar omvat waarin geen eindexamen wordt afgelegd.

LO1 wordt afgesloten met een beoordeling voldoende of goed.

In veel scholen wordt gebruik gemaakt met zogenaamde afvinklijsten, waarop de diverse kerndelen en eindtermen staan vermeld.

Een portfolio voor LO

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 kan plaatsvinden in een portfolio.

Dossierinstrumenten

Ten eerste bestaat het portfolio uit formulieren of verslagen die een middel zijn om het bewegen, regelen en het maken van kritische sportkeuzes van de leerlingen te ondersteunen. Via de verwerking ervan wordt de leerling zich bewust van de vorderingen in zijn leerproces en resultaten en maakt dit zichtbaar naar en bespreekbaar met de docent.

Bijvoorbeeld de trainingsvoorbereiding, de sportkeuzetest, een sportlogboek, de resultaten op een conditietest, etc.. Zij worden verzameld in het dossier mede als bewijs voor het PTA dat de leerlingen de opdrachten naar behoren heeft uitgevoerd.

Zelfevaluaties

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. 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.

Voorbeelden

Hieronder geven we enkele voorbeelden van instrumenten die bruikbaar zijn binnen een portfolio. Deze voorbeelden zijn voor bewegen op muziek (dossier en zelfevaluatie).

Voorbeeld: Basisstappen Bewegen op muziek	
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	

Voorbeeld:
Observatieformulier bewegen op muziek 1

Namen dansers:

Naam/namen observator(en):

	ONV	VOL	GOED	Opmerkingen
1. In de maat bewegen				
2. Starten op het juiste moment				
3. Bewegen in juiste richting, juiste danspatroon				
4. Gebruik van technieken				
5. Combineren van armen en benen				
6. Zelfstandig bewegen				
7. Creativiteit				
8. Uitstraling				
Eindbeoordeling observatoren: onvoldoende / voldoende / goed				
datum:				

Voorbeeld: Zelfevaluatie bewegen op muziek	
1. Naam groepsleden:	
2. Ik heb mij als danser verbeterd. Omdat:	Oneens ___ eens 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:	Oneens ___ eens A B C D
6. Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom?	O V G

5. Loopbaanoriëntatie en -begeleiding

Op veel scholen hebben de vakdocenten de verantwoordelijkheid voor 'oriëntatie op leren en werken' onder de naam 'loopbaanoriëntatie en -begeleiding' overgedragen aan de decaan of mentor. Docenten hebben nauwelijks nog bemoeienis met 'oriëntatie op leren en werken'. In de relatie tussen decaan en de leerlingen gaat de sturing uit van de decaan waarbij vooral gebruik wordt gemaakt van beroepskeuzetests, loopbaanmethodes (LOB-methoden) en individuele gesprekken.

De meest voorkomende onderwijsvormen voor 'loopbaanoriëntatie en -begeleiding' zijn klassikaal, aanbodgericht en binnenschools en zijn gericht op informatieoverdracht. Deze benadering stelt de leerlingen niet of in ontoereikende mate in de gelegenheid dat referentiekader te verwerven dat zij nodig hebben voor het maken van een beroepskeuze.

Via een vakgerichte benadering kunnen leerlingen ook ervaringen opdoen, maar ook daaraan kunnen dezelfde bezwaren kleven die hiervoor worden genoemd.

Voor het maken van een goede keuze voor een beroep of studie is het van belang dat de leerlingen loopbaancompetenties en een (beroeps)identiteit kunnen ontwikkelen.

Loopbaancompetenties zijn vaardigheden van leerlingen om over de eigen motieven en kwaliteiten na te denken, om via het verkennen van mogelijkheden en het daadwerkelijk sturen van de eigen leerprocessen aan die loopbaan vorm te geven en om te netwerken.

Nu moet loopbaanoriëntatie voor bewegen en sport niet te eng worden gezien. En zijn weliswaar veel vervolgopleidingen die voorbereiden op een beroep binnen het werkveld sport en bewegen. Maar ook met het vervullen van vrijwilligerswerk in de sport als een vorm actieve vrijetijdsbesteding ontwikkelen jongeren (en veel volwassenen) een eigen identiteit.

En worden competenties ontwikkeld die in een andere beroepsrol een belangrijke rol kunnen spelen, zoals coachen, begeleiden, organiseren etc.

In de exameneenheden LO1/K/4 tot en met LO1/K/9 worden regelende rollen genoemd die onder meer gericht kunnen zijn op een brede oriëntatie op (beroeps)loopbaan en vrijwilligerswerk.

Bij Spel (LO1/K/4):

Kan zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en *regelende taken uitvoeren*.

Bij Turnen (LO1/K/5):

Kan adequaat omgaan met risico's en *meehelpen bij regelende taken*, waaronder hulpverlenen.

Bij Bewegen op muziek (LO1/K/6):

Kan *regelende taken uitvoeren*, waaronder een eenvoudige variatie ontwerpen en uitvoeren.

Bij Atletiek (LO1/K/7):

Kan basiskenmerken van training aangeven, conditieaspecten meten, oog hebben voor veiligheid en *regelende taken uitvoeren*

Bij Zelfverdediging (LO1/K/8):

Kan veiligheidsregels en (etiquette) regels bij zelfverdediging in acht nemen en *regelende taken uitvoeren*

We geven eerst een voorbeeld van lesgeven in je eigen sport.

De leerling bereidt een lesdeel voor waarbij hij/zij lesgeeft in enkele onderdelen van de iegeen sport. Daarbij wordt het volgend lesvoorbereidingsformulier gehanteerd en worden ook aandachtspunten genoemd waaraan een goede instructie tijdens de les moet voldoen.

Lesgeven in je eigen sport: voorbereiding

Datum activiteit: _____		
Onderdeel/doel: _____		
Naam van trainer(s): _____		
Klas: _____		
De instructie moet voldoen aan:		
<ul style="list-style-type: none">- goede voorbereiding- nemen van initiatief- gebruik van juiste hoeveelheid materiaal		<ul style="list-style-type: none">- strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats- voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje)- variatie in de bewegingsopdrachten
Bewegingsopdrachten	Tekeningen/organisatie	Aanwijzingen

Voor de zelfevaluatie 'lesgeven in je eigen sport' worden de volgende vragen gehanteerd:

Zelfevaluatie 'lesgeven in je eigen sport'

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

Datum: _____

Naam: _____

Doelgroep: _____

Activiteit: _____

Vorbereiding

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: onvoldoende / voldoende / goed
Leg uit waarom je dat vindt.

Deze opdracht kan ook een meer op beroepsoriëntatie gericht karakter krijgen door de leerling die de les geeft te vragen deze les voor te bereiden en die les gezamenlijk te geven met de eigen trainer, die dan de rol van gastdocent vervult. De les krijgt dan meer het karakter van een clinic in de eigen sport, waarbij ook wat meer achtergrondinformatie over die sport kan worden verteld aan de medeleerlingen.

Een andere variant is dat de leerling onder begeleiding van de trainer van zijn sportclub een deel van de training verzorgt, bijvoorbeeld aan een jonger jeugdteam.
In de programma's LO2 en Sport, dienstverlening en veiligheid zijn dergelijke meer op beroep gerichte praktijkopdrachten opgenomen.

Een andere opdracht kan zijn het assisteren bij een sportdag.
Zo'n opdracht kan in de eigen school worden uitgevoerd, maar bijvoorbeeld ook als een externe (stage) opdracht bij een sportdag van de gemeente voor het basisonderwijs of bij een sportvereniging

Voorbeeld:

Zelfevaluatie voor assisteren bij een sportdag.

1. Welke regelende rol(len) heb je vervuld (scheidsrechters, jureren, coachen, team begeleiden)?

2. Bij welke activiteiten heb jij je regelende rol vervuld?

3. Hoe vond je assisteren bij de sportdag? Welke rol vond jij het leukste en waarom?

4. Ik ben wel/niet tevreden over de uitvoering van mijn bijdrage aan de sportdag.
Omdat:

5. Ik heb de volgende leerervaringen opgedaan:

6. Ik zou nu of later wel/niet zoiets willen doen, als vrijwilliger of beroepsmatig.
Omdat :

6. Mogelijke vakkenintegratie

Een toenemend aantal scholen tracht in de onderbouw vakgebieden op elkaar af te stemmen.. Het is logisch om ook in de bovenbouw te proberen tot meer afstemming te komen. Er zijn in de bovenbouw echter wel bepaalde restricties: de leerlingen doen examen in vakken, niet in leergebieden. Bewegingsonderwijs is een echt praktijkvak. Bij LO1 staat het bewegen centraal. Bewegen en sport vinden plaats in de gymzaal of op het sportveld en dat beperkt de mogelijkheden om bijvoorbeeld met schriftelijk materiaal aan de slag te gaan. Toch bieden de examenprogramma's wel ruimte om onderwerpen op elkaar af te stemmen.

Docenten kunnen relaties leggen met de volgende vakgebieden:

- **Biologie**

Er kan een relatie worden gelegd op het terrein van trainingsleer en conditieprogramma's. In bijlage 2 wordt een voorbeeld gegeven van een lessenserie lopen en gezondheid.

Daarin komen via praktische opdrachten onderwerpen aan de orde als: het meten van de hartslag in rust en na inspanning en het meten van de herstelperiode, de verschillen tussen een duurloop en een intervalloop, verschillende typen conditietests en de wijze waarop je conditie opbouwt.

Andere onderwerpen die aan de orde kunnen komen: de betekenis van een actieve en gezonde leefstijl, het aantal wekelijks beweegmomenten van de leerling in verhouding tot de landelijke beweegnorm, de energiebalans, de relatie gezonde voeding en bewegen en de gevaren van overgewicht, de persoonlijke hygiëne tijdens en na het sporten en blessurepreventie.

Deze onderwerpen komen in methoden van biologie aan de orde en worden vaak behandeld op momenten dat er in de lessen bewegingsonderwijs andere lesthema's zijn gepland. Door het tijdstip waarop onderwerpen bij de verschillende vakken aan de orde komen beter af te stemmen kan er al veel meer samenhang worden bereikt in de lessen voor de leerlingen.

- **Wiskunde**

Bij bewegingsonderwijs wordt veel gemeten: in de lessenserie lopen en gezondheid worden in diverse (conditieschema's) resultaten ingevuld, berekeningen uitgevoerd en worden die uitslagen ook geïnterpreteerd. Dat verhoogt de belevingswaarde tijdens het berekenen enorm, het zijn immers de eigen resultaten van de leerling waarmee wordt gerekend.

Bij het vervullen van regeltaken kan leerlingen worden opgedragen een eenvoudig toernooischema te maken en via het invullen van de resultaten te berekenen wie de winnaar is.

- **Mens- en maatschappijvakken**

In de lessen bewegingsonderwijs is een belangrijk facet dat leerlingen leren omgaan met winnen en verliezen en met lukken en mislukken. Het omgaan met waarden en normen speelt daarbij een belangrijke rol. In een samenwerking met maatschappijleer kan met de leerlingen voor een bepaalde periode een fair play protocol worden afgesproken. De leerlingen stellen in overleg met docenten zelf een aantal (omgangs)regels op die gedurende die periode centraal staan en die ook aan het eind van de les telkens worden geëvalueerd. Met name de lessen bewegingsonderwijs bieden een goede mogelijkheid om deze afgesproken gedragsregels te bespreken, omdat je die regels als het ware 'aan den lijve' ervaart.

Emancipatie kan een ander gezamenlijk onderwerp zijn: zijn er specifieke mannen- en vrouwensporten of zijn standpunten daarover vooral ingegeven door vooroordelen?

- **Kunstvakken**

Bij bewegen op muziek kan een relatie worden gelegd met de muziekkeuze: welke muziek is geschikt om op te bewegen en welke bewegingsvormen passen het beste bij de sfeer van een bepaalde muziekkeuze.

- **Beroepsgerichte vakken**

Bij veel beroepen speelt een goede lichaamshouding tijdens het werk een belangrijke rol en kan een goede houding beroepsziekten voorkomen.

In de lessen bewegingsonderwijs kan bijvoorbeeld bij de exameneenheid turnen bij acrobatiek aandacht worden besteed aan het 'in-het-lood-principe' (bij tillen en dragen de lichaamszwaartepunten zoveel mogelijk recht onder elkaar), het 'draagkracht-principe' (er wordt bij tillen en dragen gebruik gemaakt van de meest draagkrachtige lichaamsdelen, bij voorkeur de benen), het 'hang-tegenhang-principe' (bij samenwerken met tweetallen ervoor zorgen dat het 'gezamenlijk lichaamszwaartepunt' zich boven het gezamenlijk steunpunt bevindt) en het 'aansluitprincipe' (bij een gezamenlijke oefening zetten de verschillende personen gelijktijdig de til- of draagbeweging in).

Literatuur en bronnen

Literatuur en bronnen:

- Brouwer, B., G. ten Brinke e.a., (2007). Basisdocument bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. SLO/KVLO, JanLuiting Fonds, Zeist
- Brouwer, B., G.van Mossel e.a., (2005), Portfoliovoorstel Lichamelijke Opvoeding 1 voor 3 en 4 vmbo, SLO, Enschede
- Breukelman,H. en C.Mooij, (2001). Examengids lichamelijke opvoeding in het vmbo, SLO, Enschede
- Stegeman, H. (2000). Belang van bewegingsonderwijs. Jan Luiting Fonds, Zeist.

Bijlage 1 Geglobaliseerd examenprogramma

		BB	KB	GL/TL
LO1/K/1	Oriëntatie op leren en werken			
1.	De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan en in de maatschappij verwoorden.	X	X	X
LO1/K/2	Basisvaardigheden			
2.	De kandidaat kan in bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken.	X	X	X
LO1/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding			
3.	De kandidaat ontwikkelt zich ten aanzien van een aantal vaardigheden in bewegen en sport die bijdragen tot de ontwikkeling van de eigen leerkansen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> – kunnen omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen – eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden – in bewegingssituaties kunnen omgaan met elementen als lukken en mislukken en winst en verlies – verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties – oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport – kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden 	X	X	X
LO1/K/4	Spel			
4.	De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen de volgende spelen uitvoeren: <ul style="list-style-type: none"> – een slag- en loopspel, drie doelspelen, twee terugslagspelen (een vorm van volleybal en keuze uit minstens één vorm van badminton, tennis of tafeltennis), vormen van tik- en afgooispelen en daarbij: <ul style="list-style-type: none"> – zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren 	X	X	X

LO1/K/5	Turnen			
5.	De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen één of meer van de volgende turnactiviteiten uitvoeren: – steun- en vrij springen, herhaald springen, zwaaien, balanceren en acrobatiek en daarbij: – adequaat omgaan met risico's en meehelpen bij regelende taken, waaronder hulpverleners	X	X	X
LO1/K/6	Bewegen op muziek			
6.	De kandidaat kan alleen of samen met anderen één van de volgende vormen van bewegen op muziek uitvoeren: – ritme en bewegen, streetdance, jazzdans of conditionele vormen op muziek en daarbij: – regelende taken uitvoeren, waaronder een eenvoudige variatie ontwerpen en uitvoeren dan wel: – indien het bevoegd gezag hier op grond van de identiteit voor kies, een vorm van bewegen op muziek naar keuze, of een andere bewegingsactiviteit waarbij ritme en tempo bepalend zijn	X	X	X
LO1/K/7	Atletiek			
7.	De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen vormen van de volgende atletiekactiviteiten uitvoeren: – hardlopen, ver- en hoogspringen en één vorm van werpen, stoten of slingeren en daarbij: – basiskennmerken van training aangeven, conditieaspecten meten, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren	X	X	X
LO1/K/8	Zelfverdediging			
8.	De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen één van de volgende vormen zelfverdediging uitvoeren: – stoeispelen (bijvoorbeeld: vormen van judo), trefspelen (bijvoorbeeld: vormen van boksen, schermen of karate-do) en daarbij: – veiligheidsregels en (etiquette) regels bij zelfverdediging in acht nemen en regelende taken uitvoeren	X	X	X
LO1/K/9	Actuele bewegingsactiviteiten			
9.	De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren die hij kan kiezen uit een aanbod dat bij voorkeur niet behoort tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden (bijvoorbeeld water-, winter- of outdoorsporten).	X	X	X

--	--	--	--	--

Bijlage 2 Lessenserie lopen en gezondheid voor vmbo

Het gaat hier om een lessenserie van vier lessen. De lessen zijn geschikt voor klas twee en drie van het vmbo. De leerlingen leren ervaren wat het betekent om actief met conditieverbetering bezig te zijn en welke factoren daarbij een rol spelen. De leerlingen gaan in deze lessenserie verschillende conditietests uitvoeren. Ze leren de hartslag opnemen en bekijken wat de effecten zijn na inspanning. Tevens leren de leerlingen hierbij samen te werken, elkaar te coachen en worden gezamenlijk de uit de conditietests verkregen resultaten geïnterpreteerd.

Duur

De lessen 1, 3 en 4 kunnen in een enkel lesuur afgewerkt worden. Les 2 zal iets meer tijd vragen.

Studiewijzer

Voor de leerlingen is er een speciale katern gemaakt. Het is een studiewijzer, waarin naast de nodige informatie over de inhoud en uitvoering van de lessen, ook de onderzoeksresultaten kunnen worden genoteerd en de conclusies worden opgeschreven

Les 1 Hartfrequentie en Conditie

De leerlingen leren in deze les

- samen met anderen een vast tempo te lopen
- op een van tevoren afgesproken hartslag te lopen
- de hartslag op te nemen in rust, onmiddellijk na belasting en na een pauze van vijf minuten
- samen met anderen verschillende meetresultaten te interpreteren en conclusies te formuleren over verschillen in hartslag, inspanning en conditie
- elkaar te coachen tijdens de loopopdrachte

Organisatie en materiaal

- groepjes van vier
- omgangsbaan van 100 of 200 m (buiten) of: parallelle banen (voor elk viertal één) over de lengte van de zaal
- studiewijzer voor elke leerling
- potlood of pen per groep

Instructie

In de instructie moet aan de orde komen:

- bedoeling en werkwijze lessenserie (zie studiewijzer)
- bedoeling en werkwijze les 1 (zie studiewijzer)
- uitleg over meten hartfrequentie (zie studiewijzer)
- verder wordt elke opdracht apart (kort) geïnstrueerd

De opdrachten

Vooraf:

Vullen de leerlingen de startgegevens in de tabel in.

Opdracht 1

Leerlingen lopen in viertallen twee minuten hetzelfde (rustige) tempo, meten daarna hun hartslag en schrijven de resultaten op.

De groepjes moeten daarna aan de hand van hun resultaten een conclusie trekken over de samenhang tussen hartslag, inspanning en conditie.

Opdracht 2

Leerlingen lopen twee minuten een bepaalde afstand, met de bedoeling om zo te lopen dat hun hartslag aan het eind van de twee minuten de frequentie van 120 heeft. Ze meten de afstand en noteren die. Het kan nodig zijn om een paar keer te lopen als de opdracht niet in één keer lukt.

De groepjes moeten aan de hand van hun resultaten een conclusie trekken over de samenhang tussen hartslag, inspanning en conditie.

Opdracht 3

Leerlingen lopen twee minuten zo hard mogelijk. Daarna meten ze hun hartslag en noteren die. Na vijf minuten meten ze hun hartslag nog eens en noteren die.

De groepjes moeten aan de hand van hun resultaten een (derde) conclusie trekken over de samenhang tussen hartslag, inspanning en conditie.

Didactische opmerkingen

- De leerlingen moeten aan het begin van deze les de startsituatie voor de onderzoeksresultaten (zie studiewijzer) invullen.
- Met het oog op het tellen van de hartslag volgen we de volgende procedure: onmiddellijk na het eindsignaal 'pakken' de leerlingen hun pols of halslagader en beginnen op het eerste fluitsignaal te tellen en stoppen op het tweede fluitsignaal (na tien seconden) van de leerkracht. Ze vermenigvuldigen hun aantal met zes en noteren dat resultaat in de tabel.
- Na afloop van de laatste opdracht worden de opdrachten centraal geëvalueerd. Mogelijke vragen zijn:
 - wat vond je moeilijk?
 - wat ging goed?
 - hoe kwam dat?
 - hoe kan het beter?
- En natuurlijk moeten de conclusies besproken worden. Zorg dat elke groep (eventueel bij monde van een woordvoerder) daarbij inbreng heeft.
- Zorg dat bij de evaluatie de lesopdrachten, leerdoelen, betrokkenheid, inzet en samenwerking aan de orde komen. (Dit geldt uiteraard voor elke les.)

Les 2 Tempogevoel en Coopertest

De leerlingen leren in deze les

- Een duurlooptest van twaalf minuten te volbrengen (zonder wandelen) in een samen gekozen streeftempo.
- Met een medeleerling (coach) een schema te kiezen en na afloop te controleren en te interpreteren.
- Een medeleerling te coachen tijdens deze duurloop (rondes tellen en noteren, schema bijhouden en doorgeven, de loper aanmoedigen en loopafstand opnemen).
- Te luisteren naar de reacties van hun lichaam op deze duurloopbelasting door de mate van inspanning en herstel waar te nemen.
- De hartslag op te nemen onmiddellijk na belasting en na een pauze van vijf minuten.

Organisatie en materiaal

- tweetallen
- omgangsbaan van 100 m (buiten)
- wandelen aan de buitenkant (binnenbaan voor lopers vrijhouden)
- coaches zitten verspreid om de baan, zodat het coachen duidelijk kan plaats vinden
- loper start bij de coach
- studiewijzer voor elke leerling (met tempotabel Coopertest)
- potlood of pen per tweetal

Instructie

In de instructie moet aan de orde komen:

- bedoeling en werkwijze les 2 (zie studiewijzer)
- uitleg tempotabel Coopertest
- verder wordt elke opdracht apart (kort) geïnstrueerd

De opdrachten

Opdracht 1

Per tweetal worden nu met behulp van de 'tempotabel Coopertest' de schema's gekozen. In de laatste kolom vindt u de beoordeling van de resultaten volgens dr. Cooper.

Opdracht 2

Is het volbrengen van de Coopertest. Deze wordt twee keer gehouden. De ene keer is de leerling coach. Hij of zij telt en noteert de rondes, houdt het schema bij en geeft dat door, moedigt de loper aan en neemt de loopafstand op. Na de twaalf minuten wordt er gewisseld van rol en gaat de coach lopen.

Opdracht 3

Onmiddellijk na afloop van de loop wordt de hartfrequentie gemeten en genoteerd. En na vijf minuten nog eens.

Didactische opmerkingen

- Plan de testloop bij voorkeur niet meteen na de lunchpauze of op het eerste uur.
- Leerlingen doen zelf een korte warming-up. De coaches doen dat tijdens de herstelperiode van hun pupil.
- Attendeer de coaches op de vier genoemde taken (zie studiewijzer).
- Benadruk dat het tempo zodanig gekozen wordt, dat er niet gewandeld hoeft te worden.
- Stel je op de hoogte van de streefafstanden. Bespreek eventueel met de coaches (niet met de lopers!) of er aangemoedigd of afgeremd moet worden.
- Evalueer (kort) met de hele groep na afloop en spreek daarbij vooral de coaches aan.

Les 3 Interval en Shuttle-Run-Test

De leerlingen leren in deze les

- Keuzes te maken op basis van eigen mogelijkheden en tegen die achtergrond met een ander te overleggen over de aanpak van de koppelloop (verdeling looptijd, afspraken over wisselen, enz.).
- Onder hoge druk (tijdnood, vermoeidheid) te communiceren en beslissingen te nemen.
- Te luisteren naar de reacties van hun lichaam op deze interval-loop-belasting door de mate van inspanning en herstel waar te nemen.

Organisatie en materiaal

- tweetallen
- wisselbank aan de korte kant van de zaal
- rustende lopers staan op de bank
- cassetterecorder
- studiewijzer voor elke leerling
- potlood of pen per tweetal

Instructie

In de instructie moet aan de orde komen:

- bedoeling en werkwijze les 3 (zie studiewijzer)
- duidelijke instructie op uitvoering van de test
 - hoe moet er gekeerd worden?
 - wat gebeurt er bij te laat arriveren?
 - wat gebeurt er bij te vroeg starten?
 - wat gebeurt er bij te vroeg wisselen?

De opdrachten

Opdracht 1

Leerlingen moeten de SRT lopen als koppel. Ze lossen elkaar dus af. Als de één loopt, rust de ander uit. Daarvoor moeten ze afspraken maken over:

- de verdeling van de looptijd
- loopt ieder even veel of wordt er rekening gehouden met verschillen in mogelijkheden?
- om de hoeveel tijd of banen wordt er gewisseld? Aan het begin van de test? Aan het eind?
- het aangeven van een wissel

Opdracht 2

Het tweetal schat in en noteert de trap, dat ze denkt te halen.

Opdracht 3

Leerlingen lopen als koppel de SRT.

Didactische aanwijzingen

- Deze manier van lopen kan alleen maar slagen, wanneer leerlingen de test ooit eerder gedaan hebben. Ze moeten weten wat ze te wachten staat, om een adequate aanpak te kiezen, afspraken te maken en het eindresultaat in te schatten
- Het bespaart tijd als aan het eind van de voorgaande les de tweetallen al geformeerd worden en de opdracht verstrekt wordt. Zij kunnen zich dan alvast bezinnen op de te volgen aanpak.
- Er kan slechts aan één kant van de zaal gewisseld worden.
- Controleer of er steeds één van het tweetal in de baan is.
- Om te voorkomen, dat bij een wissel de loper al afhaakt voor de 'piep', dient het aanbeveling de nieuwe loper pas te laten starten op het moment dat de 'oude' loper over de streep is. Ook al is de 'piep' al geweest.

Les 4 Zweten en Weten

De leerlingen leren in deze les

- samen met anderen aan te geven wat kenmerken zijn van conditieverbetering of -verslechtering
- samen met anderen verschillende meetresultaten te interpreteren en conclusies te formuleren over de invloed van roken en gewicht op conditie

Organisatie en materiaal

- groepjes van vier.
- omgangsbaan van 100 of 200 m (buiten) of:
- parallelle banen (voor elk viertal één) over de lengte van de zaal.
- studiewijzer voor elke leerling.
- potlood of pen per groep.

Instructie

In de instructie moet aan de orde komen:

- bedoeling en werkwijze les 4 (zie studiewijzer)
- verder wordt elke opdracht apart (kort) geïnstrueerd

De opdrachten

Opdracht 1

Leerlingen lopen twee minuten een bepaalde afstand, met de bedoeling om zo te lopen dat hun hartslag aan het eind van de twee minuten de frequentie van 120 heeft. Ze meten elke keer de afstand en noteren die.

Opdracht 2

Leerlingen lopen twee minuten zo hard mogelijk. Daarna meten ze hun hartslag en noteren die. Na vijf minuten meten ze hun hartslag nog eens en noteren die.

Opdracht 3

Leerlingen trekken conclusies over de resultaten van de afgelopen vier lessen.

Didactische opmerkingen

- Na afloop wordt met name opdracht 3 centraal geëvalueerd.
- En natuurlijk de hele lessenserie. Zorg dat bij de evaluatie de lesopdrachten, leerdoelen, betrokkenheid, inzet en samenwerking (tijdens het hele blok) aan de orde komen.
- Het lijkt ons niet goed om waardeoordelen uit te spreken over de loopprestaties. Daarvoor zijn de beginsituaties van de leerlingen te divers. Wel kunnen er opmerkingen gemaakt worden over leerwinst. U kunt die op het beoordelingsformulier voor de docent kwijt.

Bijlage 3 Studiewijzer lopen en gezondheid

Naam:

Klas:

Inleiding

De komende lessen gaan we aan de slag met allerlei loopopdrachten. De bedoeling daarvan is het verbeteren van je eigen conditie. En je leert iets over het verband tussen lopen en je gezondheid. Je gaat ervaren wat het betekent om in een vast tempo te lopen. Je leert iets over het meten van de hartslag en hoe je dat kunt gebruiken om je conditie te meten. Je meet de hartslag vlak nadat je hebt hardgelopen en daarna als je weer bent uitgerust.

De opdrachten zijn altijd in twee- of viertallen. Je leert dus ook samenwerken. Je gaat elkaar coachen tijdens de opdrachten en bespreekt samen de resultaten.

Soms moet je iets opschrijven. Na elke les bespreken we met de hele klas de resultaten en kijken we al vast vooruit naar de volgende les. Ik bekijk elke les je inzet en de manier waarop je hebt samengewerkt en geef daarvoor een beoordeling.

Beoordelingsformulier docent

	Inzet	Samenwerking	Andere opmerkingen
Les 1			
Les 2			
Les 3			
Les 4			
Eindbeoordeling			

Les 1

In deze les gaan we kijken wat er gebeurt met je hartslag als je gaat hard lopen. We doen dat een paar keer. Steeds op een andere manier. Dat doen we in groepjes van vier. Je leert ook je hartslag te meten. Hoe je dat moet doen zie je op de vorige bladzijde. Met je groep moet je daarover ook vragen beantwoorden. Je schrijft alles in het schema hieronder.

Opdracht a

Schrijf jullie namen in de bovenste grijze vakjes en beantwoord daarna de vragen.

	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
Rook jij?	ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee
Hoeveel weeg je?	Kg	kg	kg	kg
Wat is je hartslag in rust?	p/m	p/m	p/m	p/m

Opdracht b

We gaan verschillende keren twee minuten hard lopen. Na elke keer moet je je hartslag meten. Schrijf de resultaten op in het onderstaande schema.

1. Je loopt met je groep twee minuten dezelfde afstand een heel rustig tempo
2. Je loopt nu alle vier zodanig dat je na twee minuten dezelfde hartslag van 120 hebt. De een kan dus meer meters lopen dan de ander. Doe dat desnoods een paar keer als het niet in één keer lukt.
3. Je loopt alle vier twee minuten op je hoogste tempo. Iedere loper kan een andere afstand halen.
4. Je meet je hartslag na vijf minuten nog eens.

1. Hartslag na rustig tempo	p/m	p/m	p/m	p/m
? Hoe hoger je hartslag, hoe beter/slechter is je conditie.				
2. Afstand (hartslag = 120)	M	m	m	m
? Hoe groter de afstand, hoe beter/slechter is je conditie				
3. Hartslag na hoog tempo	p/m	p/m	p/m	p/m
4. Hartslag na 5 minuten	p/m	p/m	p/m	p/m
? Hoe hoger je hartslag na 5 minuten, hoe beter/slechter is je conditie.				

Vraag:

Schrijf aan het eind van de les nog eens precies op hoe je de hartslag bij jezelf meet:

Les 2

We gaan een Coopertest lopen. Dat is een duurloop van twaalf minuten. We doen dat in tweetallen. Als de één loopt gaat de ander tellen en aanmoedigen. Als de loper klaar is met de opdracht draaien we de rollen om.

Als loper

- ga je van te voren bepalen hoeveel meter je wilt lopen. Je kunt in de tempotabel zien hoeveel rondjes je dan elke minuut moet halen
- spreek je met je coach af dat hij jouw 'schema' in de gaten houdt
- moet je proberen in een gelijkmatig tempo te lopen (zonder te wandelen)
- meet je je hartslag meteen na afloop en nog eens vijf minuten daarna

Als je coach bent, moet je de volgende taken doen

- de rondes tellen en noteren op het scoreformulier (turven)
- bijhouden of de loper 'op schema zit' en dat doorgeven
- de loper aanmoedigen
- de totale loopafstand noteren op het formulier (en eventueel de beoordeling)
- de hartslag twee keer noteren (meteen na afloop en vijf minuten daarna)

Na afloop bespreek je samen de verschillende uitslagen. Wie heeft het beste 'op schema' gelopen? Welke verschillen zijn er bij de hartslagmeting?

Na afloop bespreken we gezamenlijk hoe je die verschillen kunt beoordelen.

Wie heeft een goede conditie? Wie herstelt er snel van de geleverde prestatie? En ook: hoe kun je je conditie verbeteren?

Naam looper:		Naam looper:	
Aantal gelopen rondjes	Aantal keren wandelen	Aantal gelopen rondjes	Aantal keren wandelen
Totaal:		Totaal:	
Niveau:		Niveau:	
Hartslag na afloop:		Hartslag na afloop:	
Hartslag na 5 minuten:		Hartslag na 5 minuten:	

Schema 1

Tempotabel Coopertest

Aantal rondjes per minuut	Totaal aantal rondjes	Afstand	Niveau meisjes	Niveau jongens
	13	1300	Laag	Laag
	14	1400	Laag	Laag
1	15	1500	Laag	Laag
	16	1600	Laag	Laag
	17	1700	Onder gemiddeld	Laag
1	18	1800	Onder gemiddeld	Laag
	19	1900	Gemiddeld	Laag
	20	2000	Gemiddeld	Laag
1	21	2100	Boven gemiddeld	Laag
	22	2200	Boven gemiddeld	Onder gemiddeld
	23	2300	Hoog	Onder gemiddeld
2	24	2400	Hoog	Gemiddeld
	25	2500	Hoog	Gemiddeld
	26	2600	Hoog	Boven gemiddeld
2	27	2700	Hoog	Boven gemiddeld
	28	2800	Hoog	Hoog
	29	2900	Hoog	Hoog
2	30	3000	Hoog	Hoog
	31	3100	Hoog	Hoog
	32	3200	Hoog	Hoog
2	33	3300	Hoog	Hoog

Les 3

In deze les gaan we de Shuttle-Run-Test (SRT) doen. Ook wel bekend als de piep-test. Je loopt hem deze keer niet in je eentje maar met z'n tweeën. Als de één loopt, rust nummer twee uit, en omgekeerd.

Opdracht 1

Je maakt met z'n tweeën afspraken over:

- de verdeling van de looptijd.
loopt ieder even veel of kan de één meer banen lopen dan de ander?
- het aangeven van een wissel

- bedenk hoe je de ander wilt duidelijk maken dat je wilt wisselen
- dat is natuurlijk afhankelijk van je conditie. Maak dus een goede inschatting hoe goed je conditie is en hoe je het beste onderling je krachten kunt verdelen.

Opdracht 2

Je vult onderstaand schema in. A vul je in voordat je gaat beginnen. B, C en D na afloop.

A	Welke trap denken jullie te gaan halen?	Trap:
B	Welke trap hebben jullie gehaald?	Trap:
C	Hartslag na afloop:	
D	Hartslag na 5 minuten:	

Na afloop bespreek je samen de verschillende uitslagen. Wie heeft het beste 'op schema' gelopen? Welke verschillen zijn er bij de hartslagmeting?

Na afloop bespreken we gezamenlijk hoe je die verschillen kunt beoordelen.

Wie heeft een goede conditie? Wie herstelt er snel van de geleverde prestatie? En ook: hoe kun je je conditie verbeteren?

Les 4

Deze les is een afronding. Je doet enkele loopopdrachten uit de eerste les nog eens, om te kijken of je conditie vooruit is gegaan. Je doet de opdrachten in dezelfde groep als de eerste les.

1. Je loopt nu alle vier zodanig dat je na twee minuten dezelfde hartslag van 120 hebt. De een kan dus meer meters lopen dan de ander. Doe dat desnoods een paar keer als het niet in één keer lukt.
2. Je loopt alle vier twee minuten op je hoogste tempo. Iedere loper kan een andere afstand halen.
3. Je meet je hartslag na vijf minuten nog eens.
4. Daarna ga je met je groep de vragen beantwoorden.

Scoreformulier

	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
1. Afstand bij hartslag van 120	M	M	M	M
2. Hartslag na hoog tempo	p/m	p/m	p/m	p/m
3. Hartslag na 5 minuten	p/m	p/m	p/m	p/m
Is je conditie vooruit gegaan?	ja/gelijk/nee	ja/gelijk/nee	ja/gelijk/nee	ja/gelijk/nee

Twee slotvragen:

Waaraan kun je zien, dat iemands conditie vooruit is gegaan?

Welk verband zien jullie tussen roken, het gewicht van iemand en de resultaten van de vier lessen?

We bespreken jullie ervaringen en de resultaten van de lessenserie gezamenlijk met de hele klas.

