

# Portfoliovoorstel Lichamelijke Opvoeding 1 voor havo/vwo

Voortgezet Onderwijs

*Doorlopende leerlijnen -  
Lichamelijke Opvoeding*





# Portfoliovoorstel Lichamelijke Opvoeding 1 voor havo/vwo

Voortgezet Onderwijs

*Doorlopende leerlijnen -  
Lichamelijke Opvoeding*

Dic Houthoff, Ger van Mossel en  
Berend Brouwer



Enschede, juli 2004  
VO/2167.002/D/03-644



## 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

Besteladres  
SLO, Stichting Leerplanontwikkeling  
Afdeling Verkoop  
Postbus 2041, 7500 CA Enschede  
Telefoon (053) 4840 305  
Internet: <http://catalogus.slo.nl>  
E-mail: [verkoop@slo.nl](mailto:verkoop@slo.nl)



## Inhoud

Inleiding	6
PT&A havo 4/5	11
Toelichting activiteiten	14
Gebruiksaanwijzingen voor de docent	18
Gebruiksaanwijzingen voor de leerlingen	21
1.2 Zelfevaluatie Spel 4 Havo (periode A)	25
2.1 Trainingsvoorbereiding 'Zelf beter leren volleyballen'	27
2.2 Zelfevaluatie 'Zelf beter leren volleyballen'	29
3.1 Logboek Turnen	31
3.2 Zelfevaluatie Turnen	32
4.1 Logboek atletiek (zaal)	33
4.2 Zelfevaluatie atletiek (zaal)	34
5.1 Trainingsvoorbereiding 'Zelf beter leren basketballen'	35
5.2 Zelfevaluatie 'Zelf beter leren basketballen'	37
6.1 Observatie- en ontwerpformulieren Bewegen op Muziek (1)	39
6.2 Zelfevaluatie Bewegen op Muziek (1)	42
7.1 Verslag zelfverdediging 'Hoe sta ik sterk?'	43
7.2 Zelfevaluatie zelfverdediging 'Hoe sta ik sterk?'	44
Periode-evaluatie eerste halve jaar havo-4 (Ev. 1)	46
8.1.1 Logboek SOK-1	49
8.1.2 Mijn sportgedrag	50
8.1.3 Drie manieren van spelen	54
8.1.4 Individuele, duo- en teamsporten	56
8.1.5 Mijn sportmotieven	57
8.1.6 Mijn favoriete sporten	58
8.1.7 Ben ik geschikt voor deze sport?	63
8.1.8 Sportaanbod van school en nabije omgeving	64

8.1.9	Sportmodellen	66
9.1.1	Maximaaltest	68
9.1.2	Mijn duursportprofiel	72
9.1.3	Energiesystemen	75
9.1.4	Trainingsvormen	76
9.2	Zelfevaluatie duursport	77
10.1	Trainingsvoorbereiding 'Zelf beter leren softballen'	79
10.2	Zelfevaluatie 'Zelf beter leren softballen'	80
11.1	Logboek Bewegen op muziek (2)	82
11.2	Zelfevaluatie Bewegen op muziek (2)	83
12.1	Logboek atletiek (veld)	85
12.2	Zelfevaluatie atletiek (veld)	86
13.2	Zelfevaluatie 'Assisteren sportdag'	88
	Periode-evaluatie tweede halve jaar havo-4 (Ev. 2)	90
14.2	Evaluatieformulier spel 5 Havo (periode A)	93
15	Regelende rollen	96
15.1.1	Lesgeven in je eigen sport: voorbereiding	97
15.1.2	Scheidsrechterformulier	99
15.1.3	Toernooi-organisatieformulier	100
15.1.4	Coachformulier	101
15.2.1	Zelfevaluatie 'lesgeven in je eigen sport'	102
15.2.2	Zelfevaluatie 'scheidsrechteren'	105
15.2.3	Zelfevaluatie 'toernooi-organisatie'	108
15.2.4	Zelfevaluatie 'coaching'	111
16.1.1	Logboek SOK-2	114
16.1.2	Enquête sportkeuzeprogramma	115
16.2	Eindopdracht 'Mijn sportadvies'	117
	Eindevaluatie (Ev. 3)	118
	Geplastificeerde kijkwijzers	123



Observatie volleybal	124
Observatie basketbal	125
Observatie bewegen op muziek	125
Ontwerpformulier bewegen op muziek	127
Duursportprofiel	128
Shuttlerun resultaten	129
Conconi resultaten	130



## Inleiding

Met het portfoliovoorbeeld voor LO1 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. Dit voorbeeld is nog in ontwikkeling. In de notitie 'Doorlopende leerlijnen en portfolio voor het vak lichamelijke opvoeding' (Brouwer e.a., SLO, 2003) hebben we onze ideeën daarover uitgebreid uiteen gezet. 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 teveel 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**

Leerlingen van tussen de 15 en de 18 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 LO1 te vertalen naar hun sportkeuzes.

### **De leerling centraal: verschil met het PTA**

Met de komst van de nieuwe tweede fase voor havo en vwo 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 LO1 de leerling geen examen mocht doen, respectievelijk geen officieel diploma kon krijgen - scholen juridisch aangesproken zouden worden als een onvoldoende voor LO1 niet goed genoeg verantwoord zou kunnen worden. In het PTA wordt daarom verwoord aan welke (formele) eisen een



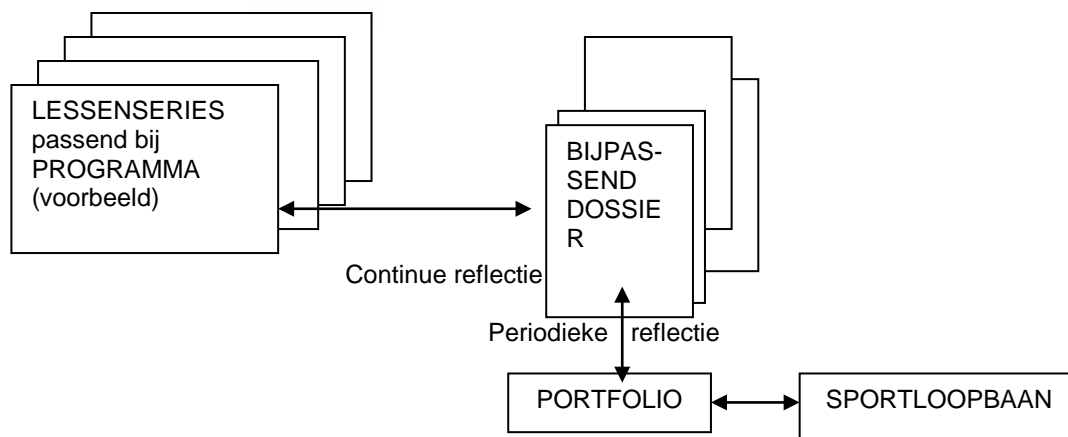


leerling moet voldoen om het programma met 'Voldoende' of 'Goed' af te kunnen sluiten. Dat zegt echter niets over de persoonlijke waarde van het programma lichamelijke opvoeding voor de leerling. En daarover gaat het in het portfolio. We kunnen daarom niet genoeg benadrukken dat we het hier over twee 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 LO1. 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 daarvoor 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.

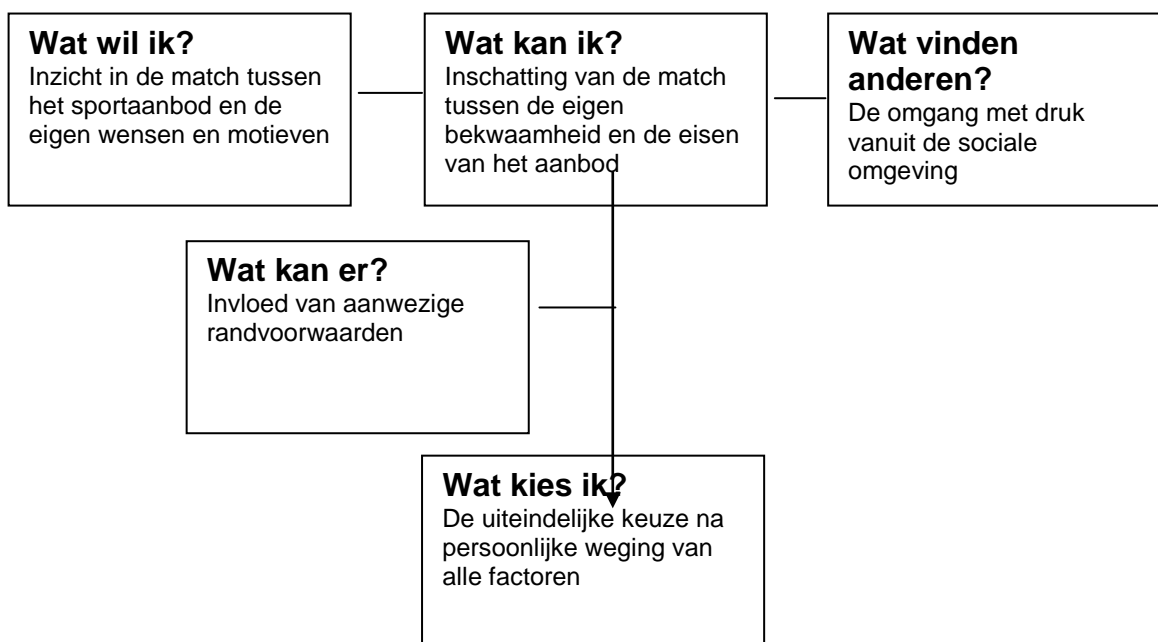
Niettemin worden er op scholen nog steeds rapporten uitgedeeld om leerlingen en ouders te informeren over hun voortgang. Voor de meeste vakken staan daar cijfers op van toetsen en schoolexamens. Voor LO1 zou daar informatie in kunnen staan over de voortgang ten opzichte van de planning in het PTA. Dus: 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 komt er een weerslag in het portfolio. 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.



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 ontleen 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:



### 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 LO1:

- 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 aspecten/thema's met betrekking tot bewegen (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 LO1 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 er van 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 nabesprekingsopdrachten 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 burens: 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 *overzicht van het programma* voor LO1 waar we vanuit gaan met bij elke lessenserie of module een korte toelichting op de inhoud.

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 daar aan 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. Die instrumenten die niet in het dossier hoeven zijn als geplastificeerde bijlage gemaakt voor actief gebruik tijdens de les. De spelanalyseformulieren bijvoorbeeld, kijkwijzers voor observatieopdrachten, reminders met scheidsrechterssignalen, dansontwerpformulieren, etc.

De instrumenten voor het dossier zijn zo gemaakt dat leerlingen die daadwerkelijk 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' in klas 5H.

### **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 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.

Het invullen van een papier aan het eind van een les kan aan het eind van een les als een dovende nachtklaar worden ervaren. Daarom kun je soms beter halverwege een les zo'n opdracht laten doen om daarna de les actief en als een feest af te sluiten. Tenslotte ligt daar ook een fundamentele behoefte van leerlingen.

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



## PT&A havo 4/5

	periode	Activiteiten	contacttijd <sup>1</sup>	zelfstudietijd <sup>2</sup>	aanwezigheid <sup>3</sup>	participatie <sup>4</sup>	herkansing participatie	portfolio	
								dossier	zelfevaluatie
4-havo	A	1 Spel (veld)	12						1.2
	B	2 Zelf beter leren volleyballen	10	1				2.1	2.2
		3 Turnen	6					3.1	3.2
	4 Atletiek (zaal)						4.1	4.2	
	C	5 Zelf beter leren basketballen	8	1				5.1	5.2
		6 Bewegen op muziek (1)	6					6.1	6.2
		7 Zelfverdediging						7.1	7.2
		<b>Periode-zelfevaluatie 1</b>			1				<b>Ev. 1</b>
	D	8 SOK-1	14	5				8.1	
		9 Duursport	6					9.1	9.2
	E	10 Zelf beter leren softballen	8	1				10.1	10.2
		11 Bewegen op muziek (2)	6					11.1	11.2
		12 Atletiek (veld)						12.1	12.2
13 Assisteren sportdag		4						13.2	
	<b>Periode-zelfevaluatie 2</b>			1				<b>Ev. 2</b>	
5-havo	A	14 Spel (veld)	12						14.2
	B	15 Regelende rollen	16	3				15.1	15.2
	C	16 SOK-2	12	6				16.1	16.2
		<b>Eindevaluatie 3</b>			1				<b>Ev. 3</b>
Afsluiting LO1			120 <sup>5</sup>	20 <sup>6</sup>				V / G / NNB <sup>7</sup> datum: paraaf docent:	

<sup>1</sup> contacttijd in lesuren van 50 minuten

<sup>2</sup> zelfstudietijd in klokuren

<sup>3</sup> aanwezigheid = aantal gemiste lessen zonder melding

<sup>4</sup> alleen onvoldoende participaties worden gerapporteerd: bij onvoldoende participatie van één of meer activiteiten volgt geen periode-evaluatie.

<sup>5</sup> totaal contacttijd: 120 lesuren = 100 klokuren

<sup>6</sup> totaal zelfstudietijd: 20 klokuren (totale studielast = 120 klokuren)

<sup>7</sup> eendoordeel is) voldoende (V), goed (G) of niet naar behoren (NNB, herkansing of aanvulling nodig)



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-1. In dit voorstel sluiten de leerlingen hun handelingsdeel af tijdens de lessen LO-1. 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. Leerjaar HAVO-4 kent vijf periodes. Leerjaar HAVO-5 kent drie periodes.

### **Contacttijd en zelfstudietijd**

De LO1 op HAVO heeft een totale studielijst van 120 klokuren. Deze studielast is verdeeld over de verschillende activiteiten. Deze tijd is aangegeven in lessen van 50 minuten. Totale contacttijd is 120 x 50 minuten = 100 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 één of meer 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 uit HAVO-4 plaats in HAVO-5.



### **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. In principe is het de bedoeling dat de instrumenten/opdrachten schriftelijk worden verwerkt. Het een en ander is direct zichtbaar voor de docent. Het is ook mogelijk het portfolio digitaal te laten samenstellen. Immers alle instrumenten/opdrachten kunnen digitaal worden aangeboden naar de leerlingen. Voorwaarde is dat het aansluit bij een schoolbrede aanpak.

### **Periode-oordeel**

Per periode (Ev.1, Ev.2 en Ev.3) 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 beweging 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 één of meer activiteiten volgt geen periode-evaluatie.

Bij zijn periodeoordeel betreft 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 zich zelf ontwikkelt, hoe positiever het oordeel. Voorbeelden van mogelijkheden zijn bijvoorbeeld:

bewegingsvaardigheden, initiatieven nemen, zelfstandig kunnen werken en samenwerkend leren, kunnen omgaan met verschillen, hulpverleners, 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 één of meer 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-1 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 nummerv verwijzing 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 keuzen 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 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

### 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.

#### 4.1 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 wedstrijdporten; 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 conditie-aspecten en kunnen de betekenis daarvan toelichten. Centraal staat dat de leerling komt tot een eigen duursportprofiel: gewichtscntrole, 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 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 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

### **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'



# 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, etc.. 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 ik?; 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, etc.: 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 zich zelf 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 het zelfde 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 geadmistreerd 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 ons inziens 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 sportkeuzeprocess 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. De periode-evaluatie stel jij samen op grond van de dossier-instrumenten en alle tussentijdse zelfevaluaties van die periode. Je geeft jezelf onder andere een waardering (onvoldoende, voldoende of goed) 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 één of meer activiteiten volgt geen periode-evaluatie.

Bij zijn periodeoordeel betreft je 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 geherkanst 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, hulpverleners, 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 4 Havo (periode A)

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.

Oneens \_\_\_

Omdat:

eens

A B C D

5 Ik ben tevreden over de inzet van mijn klasgenoten

Oneens \_\_\_

Omdat:

eens

A B C D

6 Ik ben tevreden over mijn eigen inzet.

Oneens \_\_\_

Omdat:

eens

7 Ik ben als speler beter gaan spelen.

Oneens \_\_\_

Omdat:

eens



8 Ik heb mezelf positief kunnen motiveren.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Omdat

A B C D

9 Ik voelde mij verantwoordelijk voor een goede werksfeer van deze lessen.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Omdat

A B C D

10 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom?

O – V – G



## 2.1 Trainingsvoorbereiding 'Zelf beter leren volleyballen'

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



--	--	--



## 2.2 Zelfevaluatie 'Zelf beter leren volleyballen'

1 Naam teamleden:

2 Ik ben als speler beter gaan spelen.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd:

3 De samenwerking en inzet van het team was goed.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Omdat:

4 Wat heb jij er aan gedaan om een goede samenwerking te realiseren?

4 Ik heb geleerd een trainingsonderdeel voor te bereiden.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Hoe heb jij je voorbereid?

5 Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen

Oneens \_\_\_\_  
eens

Omdat:

6 Vind je dat anderen wat geleerd hebben van jouw training?

7 Hoe zou je als trainer een volgende training verbeteren?

O - V - G



8 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom?





### 3.1 Logboek Turnen

Wat? Welke onderdelen?	Met wie samengewerkt?	Gewerkte tijd	Hoe ging het: - Onvoldoende, - Matig, - Voldoende, - Goed?



### 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.

Oneens \_\_\_\_

eens

A B C D

3 In welke onderdelen/vormen heb jij je verbeterd?

4 Ik kan anderen aanwijzingen geven.

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat:

5 Ik vond het leuk om samen met anderen te turnen.

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat:

6 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom?

Oneens \_\_\_\_

eens



#### 4.1 Logboek atletiek (zaal)

Wat?	Met wie samengewerkt?	Gewerkte tijd	Hoe ging het: - Onvoldoende, - Matig, - Voldoende, - Goed?



## 4.2 Zelfevaluatie atletiek (zaal)

1 Welke onderdelen heb je gedaan:

2 Ik ben beter in atletiek geworden.  
Omdat:

Oneens \_\_\_ eens  
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:

Oneens \_\_\_ eens  
A B C D

5 Ik heb goede aanwijzingen gekregen van anderen.  
Omdat:

Oneens \_\_\_ eens  
A B C D

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

Oneens \_\_\_\_  
eens

Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd en hoe komt dat?

A B C D

3 De samenwerking en inzet van het team was goed.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Omdat:

4 Ik heb geleerd het spel te analyseren op verbeterpunten.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Welke verbeterpunten waren er bij jouw team

A B C D

5 Ik heb geleerd een trainingsonderdeel voor te bereiden.

Oneens \_\_\_\_  
eens

Hoe heb jij je voorbereid?

A B C D

6 Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen

Oneens \_\_\_\_  
eens

Omdat:

A B C D

7 Vind je dat anderen wat geleerd hebben van jouw training?

8 Hoe zou je als trainer een volgende training verbeteren?



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





## 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):

	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				
Creativiteit				
Uitstraling				

Eindbeoordeling observatoren: onvoldoende / voldoende / goed



datum



## 6.2 Zelfevaluatie Bewegen op Muziek (1)

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



## 7.1 Verslag zelfverdediging 'Hoe sta ik sterk?'

### A) Demonstratievorm pakkingen

Naam leerling 1:	
Naam leerling 2:	
<b>Aanval leerling 1</b> Aanval 1	<b>Verdediging leerling 2</b>
Aanval 2	
<b>Aanval leerling 2</b> Aanval 3	<b>Verdediging leerling 1</b>
Aanval 4	

### SPELREGELAFSPRAKEN

Aanval:

--

Verdediging:

--



## 7.2 Zelfevaluatie zelfverdediging 'Hoe sta ik sterk?'

1 Keuze uit jiu-jitsu of karate?

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:

Oneens \_\_\_\_\_ Ee  
ns

4 Ik kan anderen aanwijzingen geven.  
Omdat:

Oneens \_\_\_\_\_ Ee  
ns

5 De filosofie/visie van de sport spreekt mij aan.  
Omdat:

Oneens \_\_\_\_\_ Ee  
ns

6 Wat spreekt jou aan? Het fysieke, artistieke, de perfecte  
uitvoering en/of mentale deel?



7 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom?      O   V   G



## Periode-evaluatie eerste halve jaar havo-4 (Ev. 1)

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

*Waardering*

4 Wat vind jij anders bij LO in de bovenbouw/tweede fase ten opzichte van LO in de onderbouw/basisvorming?

4 Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?

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

6 In hoeverre ben je tevreden over je eigen bewegingsvaardigheid en waarom?

7 In welke onderdelen zou je beter willen worden en hoe zou je dat willen doen?





---

---



8 Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom?

Periode beoordeling docent(e):

Toelichting:

Datum:

Paraaf docent(e):



### 8.1.1 Logboek SOK-1

Wat?	Hoe ging het: Onvoldoende, Matig, Voldoende, Goed? Leg uit waarom



## 8.1.2 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<sup>8</sup> ?

6 Hoe sport jij? Georganiseerd, ongeorganiseerd of beide<sup>9</sup>

7 Sport jij in wedstrijd- of recreatiefverband of beide<sup>10</sup> ?

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> Een wedstrijdssporter 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.





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:



### 8.1.3 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<sup>11</sup> op drie verschillende manieren<sup>12</sup>:

- A. Hooghouden of camping-badminton: het zo lang mogelijk in het spel houden van de shuttle of bal.
- B. Sparren: het zodanig toespelen dat de ander de shuttle of bal niet wel/niet kan terugspelen. Je maakt het elkaar lastig zonder dat het om punten gaat.
- C. Spel om punten: het zo plaatsen van de shuttle of bal dat de ander er niet bij kan.
- D. 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 en 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?

Deze manieren nemen overeen met de verspreidingsvormen van badminton: de manieren waarop jij badminton kunt spelen.





---

---



### 8.1.4 Individuele, duo- en teamsporten

#### Toelichting

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

1 Noem voor jezelf bij elke onderstaande categorie drie sporten<sup>13</sup> :

individuele sporten:

duosporten:

teamsporten:

2 Kies voor de vervollessen 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 vervollessen 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?

Kategorie	Sporten <sup>14</sup> :	Waarom?			
		Niet leuk	Enigszin leuk	Leuk	Heel leuk
Individuele Sporten					
Duosporten					
Teamsporten					

<sup>13</sup> 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).

<sup>14</sup> Vul hier per categorie de sporten in die gedaan zijn in het kader van deze opdracht.



### 8.1.5 Mijn sportmotieven

Na het aankruisen van de sportmotieven weet jij welke voor jou belangrijk zijn. Kruis in kolom a in alle sportmotieven aan waarmee je het eens bent. Maak in kolom b een selectie van de 6 belangrijkste motieven/kenmerken.

Sportmotieven	a	b
het doen van individuele sporten		
het samen met anderen sporten		
alleen met jongens sporten		
alleen met meisjes sporten		
met jongens en meisjes sporten		
sporten onder deskundige leiding		
waardering van anderen		
sporten met toeschouwers		
de bereikbaarheid (dichtbij huis)		
binnen sporten		
buiten sporten		
sporten in de natuur		
sporten op een sportvereniging		
sporten buiten een sportvereniging		
een mooie accommodatie		
op tijden dat het mij uitkomt		
sporten op vaste tijden		
sporten als ik er zin in heb		
meerdere keren sporten in de week		
het doen van een vaste sport over meerdere jaren		
het doen van onbekende / nieuwe sporten		
het doen van afwisselend verschillende sporten		
het krijgen van aanzien / status		
het krijgen van geld / sponsor / faciliteiten		
het doen van dure sporten		
het doen van goedkope sporten		
een mooi outfit / kleding		
kwalitatief goed en mooi sportmateriaal		

Sportmotieven	a	b
het doen van wedstrijden		
trainen voor een bepaalde sport(en)		
goed willen zijn in een sport		
topprestatie leveren		
tot het uiterste gaan		
altijd willen winnen / de ander(en) overtreffen		
gezelligheid / sociaal contact		
winnen niet belangrijk		
recreatie / ontspanning		
snelheid		
avontuur		
risico / spanning / sensatie		
veiligheid / voorkomen van blessures		
gedurende een lange tijd inspanssen		
korte en intensieve inspanning		
leren van technisch moeilijke sporten		
lichamelijk contact		
gezondheid / fit zijn		
gespierd worden		
slank worden		
het vergroten van de spierkracht		
het krijgen van uithoudingsvermogen		
aanleg voor een bepaalde sport		
leuk om training te geven		
leuk om te coachen		
leuk om te helpen op een vereniging		
leuk om in een commissie/bestuur te zitten		
leuk om te scheidsrechteren		



### 8.1.6 Mijn favoriete sporten

#### *Toelichting*

In deze opdracht krijg je een beeld van welke bekende en onbekende sporten voor jou favoriet zijn. Kijk hiervoor naar de tabel op de volgende pagina.

In opdracht 1, 2 en 3 kom je tot een lijst van jouw voorkeursporten. Het gaat enerzijds om een lijst met bekende (B) en anderzijds om onbekende (O) sporten. In opdracht 4 t/m 9 koppel jij jouw voorkeursporten aan jouw belangrijkste sportmotieven.

#### *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 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 eveneens 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
Acrogym/acrobatiek		
Aerobics/steps/calanetics		
American football		
Atletiek (duurloop)		
Atletiek (estafette, horden, sprint)		
Atletiek (werpen, springen)		
Badminton		
Basketbal		
Bergsport (klimmen/abseilen)		
Body-building		
Boksen		
Bowling		
Catamaranzeilen		
Cricket		
Dans (rock & roll, stijl)		
Darten		
Duiksport/snorkelen		
Fitness		
Frisbee		
Golf		
Golfsurfen		
Handbal		
Hanggliding		
Hockey		
Honk/softbal		
Ijshockey		
Inline-skating/roller-skating		
Jazzballet/jazzgymnastiek		
Judo/jiu jitsu/taekwondo/karate		
Kanoën		
Korfbal		
Kunstschaatsen		
Kunstsportzwemmen		

Soort sport	A X	B B/O
Langlaufen		
Mountainbiking/fietscross		
Paardrijden		
Parachutespringen		
Parapenting/deltavliegen		
Rafting		
Reddingszwemmen		
Roeien		
Rolskiën		
Rugby		
Schaatsen/shorttrack		
Schermen		
Schoonspringen		
Skateboarden/longboarden		
Skeeleren		
Snowboarden/skiën		
Sportvliegeren		
Squash		
Tafeltennis		
Tennis		
Toerfietsen		
Triathlon		
Turnen		
Voetbal		
Volleybal		
Waterpolo		
Waterskiën/wakeboarden		
Wielrennen		
Wildwaterkanoën		
Windsurfen		
Zeilen		
Zwemmen		
Andere:		

Opdracht 4



Koppel de door jou geselecteerde sporten aan jouw zes belangrijkste sportmotieven uit opdracht 'Mijn sportmotieven'. Geef door middel van een score (0 t/m 5) aan in hoeverre jij vindt dat jouw motieven/kenmerken een rol spelen bij de geselecteerde sporten van b (bekende sporten) en c (onbekende sporten). Verwerk de scores in twee matrixen (zie hiervoor de volgende pagina):

#### Matrix bekende sporten

Betreft de selectie van vier tot zes bekende sporten die jij hebt gedaan en die jij tot nu toe het leukst vindt om te doen (= B).

#### Matrix onbekende sporten

Selectie van vier tot zes onbekende sporten (die jij nooit of bijna nooit gedaan hebt) en die jij in de toekomst graag zou willen doen (= O).

Vul de bekende en onbekende sporten in op naam en de sportmotieven in steekwoord en nummer. De belangrijkste sportmotieven zijn voor beide matrixen hetzelfde.

Geef een score van 0 tot 5 in hoeverre jij vindt dat jouw sportmotieven een rol spelen bij jouw favoriete sporten (bij zowel bekende als onbekende sporten). Geef een totaal score per sportmotief en per gekozen sport. Tel tenslotte alle scores op. Een hoge eindscore (maximaal 180 punten) betekent dat jouw sporten aansluiten bij jouw sportmotieven.

- 0 = Geen rol
- 1 = Heel kleine rol
- 2 = Kleine rol
- 3 = Een middelmatige rol
- 4 = Grote rol
- 5 = Heel grote rol



MATRIX BEKENDE SPORTEN	4 - 6 leukste <u>bekende</u> sporten tot dit moment						
6 belangrijkste sportmotieven							Totaal
<b>Totaal:</b>							

MATRIX ONBEKENDE SPORTEN	4-6 leukste <u>onbekende</u> sporten voor de toekomst						
6 belangrijkste sportmotieven							Totaal
<b>Totaal:</b>							



*Opdracht 5*

Welk sportmotief van matrix bekende sporten scoort het hoogst?

*Opdracht 6*

Welk sportmotief van matrix onbekende sporten scoort het hoogst?

*Opdracht 7*

Welke bekende sport scoort het hoogst?

*Opdracht 8*

Welke onbekende sport scoort het hoogst?

*Opdracht 9*

Leg uit wat je van deze uitslag vindt.





### 8.1.7 Ben ik geschikt voor deze sport?

In deze opdracht vindt afstemming plaats tussen jouw sportvraag en jouw favoriete sporten. Het gaat om afstemming tussen enerzijds jouw vaardigheden (motorische, cognitieve en sociale vaardigheden) en jouw lichamelijke prestatiegeschiktheid en anderzijds jouw geselecteerde sporten uit opdracht 'Mijn favoriete sport'.

In de opdracht 'Mijn favoriete sport' heb je 4-6 onbekende en 4-6 bekende sporten naar voorkeur geselecteerd. Neem die sporten hier over en werk bij iedere sport de kolommen af: kruis steeds één uitspraak aan per categorie.

		A eigen bedrevenheid			B eigen lichaam			C kennis en inzicht		
		wel bedreven	enigszins	niet bedreven	wel geschikt	enigszins	niet geschikt	veel	weinig	geen
Mijn 4 - 6 leukste <u>bekende</u> sporten tot dit moment										
Mijn 4-6 leukste <u>onbekende</u> sporten voor de toekomst										





6 Vergelijk de uitkomsten van de kolommen. Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen de verschillende sporten?

Overeenkomsten:

Verschillen:



### 8.1.9 Sportmodellen

#### *Toelichting*

Sporten kunnen worden ingedeeld zeven sportmodellen<sup>15</sup>. Bij deze indeling wordt uitgegaan van de motieven van de sporter. Bovendien speelt de manier waarop de sport is georganiseerd mee op de achtergrond.

Eén persoon kan zich tot verschillende sportmodellen aangesproken voelen. De sportmodellen moeten niet als absoluut worden genomen. Er zijn verschijningsvormen van sport die tussen de sportmodellen te plaats zijn. Ze passen zowel in het ene als het andere sportmodel.

Na deze opdracht weet jij welke sportmodellen jou aanspreken. Lees eerst de onderstaande tekst over sportmodellen en beantwoord daarna vraag 1 t/m 3.

#### **Topsport.**

Dominante motieven: absoluut, presteren, status, inkomen. Hieronder valt de op internationaal niveau afspelende sport.

#### **Wedstrijdsport.**

Motieven: gezamenlijke ervaring van spanning van de wedstrijd, subjectief presteren, ontspanning, sociaal contact. Een wedstrijdsport is vrijwel altijd verenigingssport. Het 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. Overigens verenigingssport is niet altijd wedstrijdsport. Verenigingssport omvat ook de meer vrijblijvende vormen van sportbeoefening.

#### **Recreatiesport.**

Motieven: sportieve recreatie, gezamenlijkheid en ontspanning. Hieronder valt de binnen de verenigingen afspelende recreatiesport en die sportactiviteiten die 'in eigen beheer' zonder tussenkomst van een vereniging of andere organiserende instantie worden gedaan.

#### **Fitnessport.**

Motieven: fysieke fitness, gezondheid. Hieronder vallen op conditieverbetering gerichte, individuele joggen, fietsen, skeeleren zwemmen en dergelijke. Daarnaast vallen hieronder activiteiten in fitness-centra en aan fitness-apparatuur thuis.

#### **Avontuursport.**

Motieven: avontuur, spanning. Hieronder vallen door specialisten aangeboden, veelal kostbare, activiteiten als: bergsport, deltavliegen, parapenten, parachutespringen, rafting, wildwaterkanoën en dergelijke.

#### **Lust-, pret- en pleziërsport.**

Dominant motief: exclusief plezier. Denk aan sporten die aangeboden worden in de context van vakantie en toerisme. Men spreekt wel van S-sport: sun, sea, sand, snow, sex, speed en satisfaction.

#### **Cosmetische sport.**

Motief: het model-uiteerlijk. Narcistisch gericht werken aan de zichtbare vorm van het lijf, zoals dat gebeurt bij body-building en body-styling. Over het algemeen georganiseerd in commerciële setting.

<sup>15</sup> Indeling naar Crum, B.J.: *Over de versporting van de samenleving. De Vrieseborch, Haarlem, 1992*



## Sportmodellen

- 1 Tot welke sportmodellen voel jij je aangetrokken? Noem bij ieder sportmodel één of meerdere leuke sporten. (Zie ook opdracht 'Mijn favoriete sporten').

- 2 Welk sportmodel spreekt jou het meeste aan en waarom?

- 3 Wat zijn jouw belangrijkste motieven bij dat sportmodel (zie ook opdracht 'Mijn sportmotieven')?



### 9.1.1 Maximaaltest

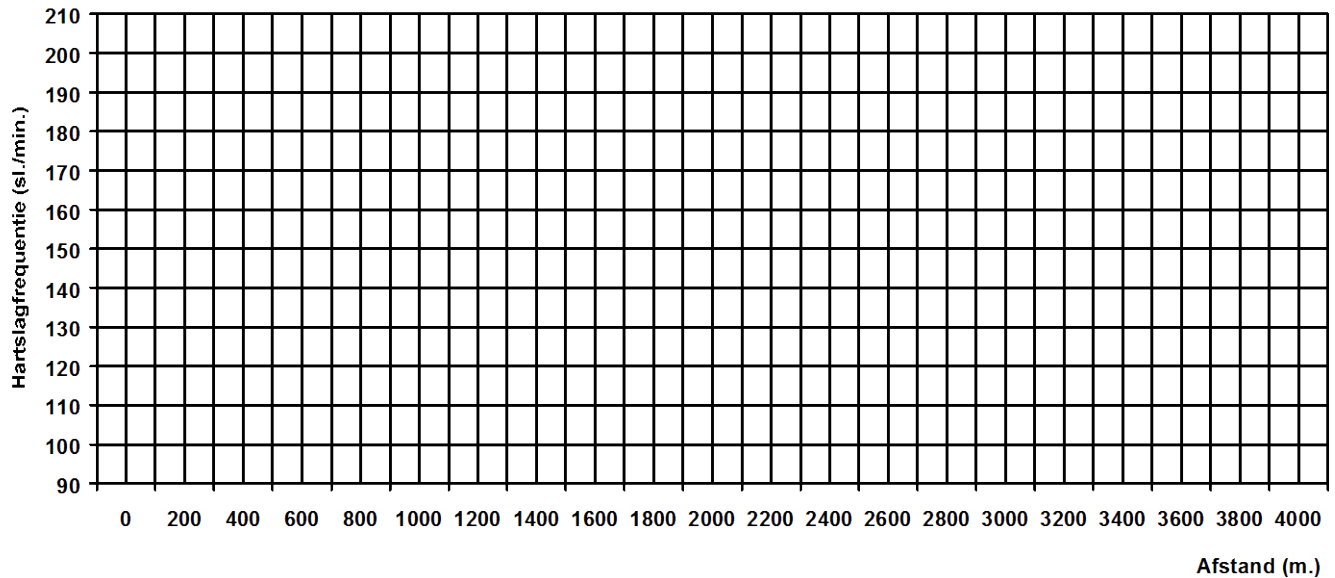
#### Conconitest

♥	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.



Conclusie Conconitest:<

Datum:

Snelhe

Afstand:

HFMA



### Shuttleruntest

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.

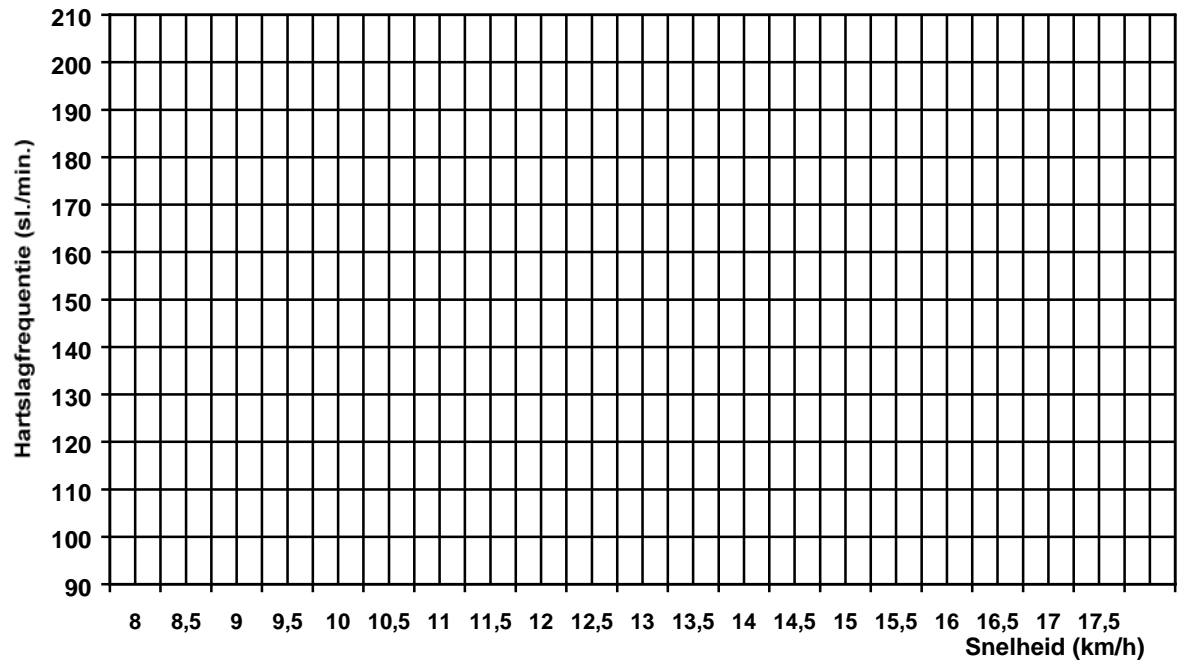
Trap	Snelheid km/uur	Hartslag sl/min
1	8	
½		
2	8,5	
½		
3	9	
½		
4	9,5	
½		
5	10	
½		
6	10,5	
½		
7	11	
½		
8	11,5	
½		
9	12	
½		
10	12,5	
½		
11	13	
½		
12	13,5	
½		
13	14	
½		
14	14,5	
½		
15	15	
½		
16	15,5	
½		
17	16	





### 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 lijnaal 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 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

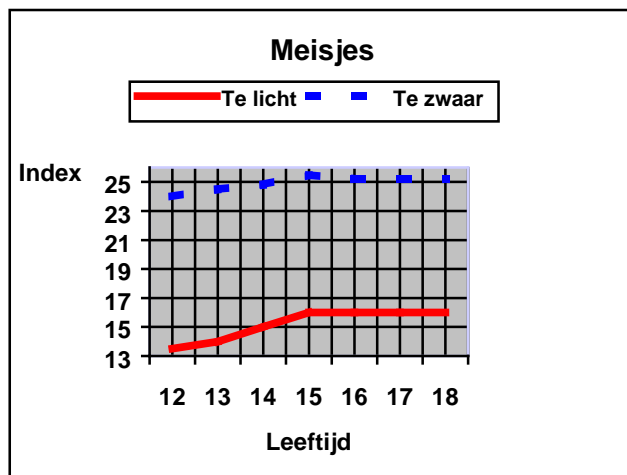
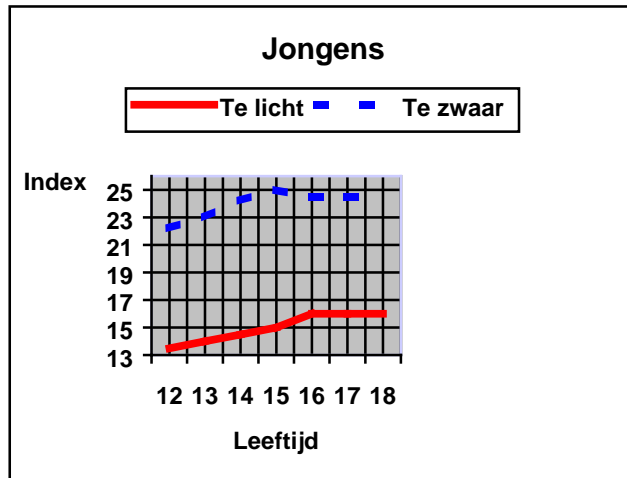
Conclusie:  kilogram

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 licht 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.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte * lengte (meter)}} = \frac{\boxed{\phantom{000}}}{\boxed{\phantom{00}} * \boxed{\phantom{00}}} = \boxed{\phantom{000}}$$



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  $HF_{max}$   -  \_\_\_\_\_ sl./min.

Slechte conditie profiel: 65% - 80% van de  $HF_{max}$  =  -  sl./min.

Nog beter worden profiel: 75% - 100% van de  $HF_{max}$   -  \_\_\_\_\_ sl./min.



### 9.1.3 Energiesystemen

Er zijn drie verschillende energiesystemen<sup>16</sup>. Deze worden bepaald 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:

<sup>16</sup> Fosfaat, melkzuur en zuurstof energiesysteem



### 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. Oneens \_\_\_\_  
In hoeverre ga jij jouw stijl aanpassen/veranderen/handhaven? eens

5 Ik heb mij bij iedere les voor 100% ingezet. Oneens \_\_\_\_  
Omdat: eens

6 Ik ben verrast over mijn eigen prestaties. Oneens \_\_\_\_  
Omdat: eens



---

---

7. Ik kan zelf een trainingsprogramma opstellen en uitvoeren. Oneens \_\_\_\_  
Omdat: eens

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:		
<ul style="list-style-type: none"><li>- goede voorbereiding</li><li>- nemen van initiatief</li><li>- gebruik van juiste hoeveelheid materiaal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats</li><li>- voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje)</li><li>- variatie in de bewegingsopdrachten</li></ul>	
Bewegingsopdrachten	Tekeningen/organisatie	Aanwijzingen



## 10.2 Zelfevaluatie 'Zelf beter leren softballen'

1 Naam teamleden:

2 Ons team heeft zich verbeterd.  
Omdat:

Eens  
Oneens

3 Het zelfstandig werken in teams werkt motiverend.  
Omdat:

Eens  
Oneens  
A B C D

4 Ik ben tevreden over de inzet van mijn team.  
Omdat:

Eens  
Oneens  
A B C D

5 Ik ben tevreden over mijn inzet.  
Omdat:

Eens  
Oneens  
A B C D

6 Ik ben als speler beter gaan spelen.  
Omdat:

Eens  
Oneens

7 Ik heb mezelf positief kunnen motiveren.  
Omdat:

Eens  
Oneens

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





## 11.1 Logboek Bewegen op muziek (2)

Groepsleden:

--

Welke dansvormen, op welke muziek en in welke maatsoort hebben jullie gedaan?	Hoe ging het: Onvoldoende, Matig, Voldoende, Goed, Heel goed? Leg uit waarom



## 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:

Oneens \_\_\_\_  
eens

5 Ik ben tevreden over mijn bijdrage aan het dansontwerp.  
Omdat:

Oneens \_\_\_\_  
eens

6 Ik ben tevreden over de bijdrage van mijn groepsleden.  
Omdat:

Oneens \_\_\_\_  
eens  
A B C D

7 Ik vond het motiverend om met de groep samen te werken.  
Omdat:

Oneens \_\_\_\_  
eens  
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





## 12.1 Logboek atletiek (veld)

Wat heb je gedaan (welke onderdelen)?	Met wie?	Gewerkte tijd	Hoe ging het? Onvoldoende, Matig, Voldoende, Goed. Geef aan waarom.



## 12.2 Zelfevaluatie atletiek (veld)

1 Welke onderdelen heb je gekozen voor de vijfkamp?

2 Ik heb mezelf verbeterd.

Oneens \_\_\_ eens

In welk opzicht / bij welke onderdelen?

A B C D

3 Ik vond het leuk om anderen aanwijzingen te geven en te krijgen.

Oneens \_\_\_ eens

Omdat:

A B C D

4 Ik heb mij bij alle lessen voor 100% ingezet.

Oneens \_\_\_ eens

Omdat:

A B C D

5 De samenwerking met de ander(en) heeft geleid tot betere prestaties.

Oneens \_\_\_ eens

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 een toelichting

O V G





---

---

---



### 13.2 Zelfevaluatie 'Assisteren sportdag'

1. Welke regelende rol(len) heb je vervuld (scheidsrechteren, 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 :



## Periode-evaluatie tweede halve jaar havo-4 (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 beoordeling (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



## 14.2 Evaluatieformulier spel 5 Havo (periode A)

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.

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat:

A B C D

5 Ik ben tevreden over de inzet van mijn klasgenoten

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat:

A B C D

6 Ik ben tevreden over mijn eigen inzet.

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat:

A B C D

7 Ik ben als speler beter gaan spelen.

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat:

A B C D

8 Ik heb mezelf positief kunnen motiveren.

Oneens \_\_\_\_

eens

Omdat

A B C D







9 Ik voelde mij verantwoordelijk voor een goede werksfeer van deze lessen.

Oneens \_\_\_\_  
eens  
A B C D

Omdat

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 4 Havo (periode A) 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	- strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats
- nemen van initiatief	- voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje)
- gebruik van juiste hoeveelheid materiaal	- 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:

#### *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.



## 15.2.2 Zelfevaluatie 'scheidsrechters'

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: onvoldoende / voldoende / goed  
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:

#### *Vorbereiding*

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: onvoldoende / voldoende / goed  
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:

#### *Vorbereiding*

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



### 16.1.1 Logboek SOK-2

W elke activiteiten heb je gedaan?	Hoe ging het: O, M, V, G? Leg kort uit waarom?



## 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) voor de school om aan te bieden?

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<sup>17</sup>. 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 havo-4, opdracht 9 havo-5).

### *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

<sup>17</sup> 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.



### **Eindevaluatie (Ev. 3)**

*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 opvatting over de LO1 (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 (Ev.1) en tweede zelfevaluatie (Ev.2) en geef aan waarom wel/niet?

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

Toelichting:

Datum:

Paraaf docent(e)





# Bijlagen



# Geplastificeerde kijkwijzers

Hieronder staat een lijst met kijkwijzers ter ondersteuning van de lessen. Deze kijkwijzers 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

	<b>verbeterpunten: welke?</b>	<b>trainingsonderdelen: wie?</b>
samenspelen	1 bovenhands spelen	
	2 onderarms passen	
	3 spelen in drieën	
verdedigen	4 onderarms stoppen	
	5 blokkeren	
aanvallen	6 serveren	
	7 smashen/tippen	

	<b>teamafspraken: welke tactiek(en)?</b>	<b>wie voert welke taken uit?</b>
tactiek	8 opstelling service- ontvangst	
	9 aanvalsopstelling	
	10 verdedigingsopstelling	



## Observatie basketbal

	<b>verbeterpunten: welke?</b>	<b>trainingsonderdelen: wie?</b>
samenspelen	1a passen/vangen	
	1b give and go	
individueel spelen	2 dribbelen	
	3 stoppen en pivoteren	
doelen	4 set-shot	
	5 lay-up	

	<b>teamafspraken: welke tactiek(en)?</b>	<b>wie voert welke taken uit?</b>
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):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



<b>Verbeterpunten</b>	<b>Kruis aan:</b>	<b>Waarom lukt het nog niet?<sup>18</sup></b>
1. Op de maat bewegen		
2. Starten op het juiste moment		
3. Bewegen in juiste richting, juiste danspatroon		
4. Gebruik van technieken, bewegingsvormen (bijvoorbeeld grape vine, hamstring curl)		
5. Combineren van armen en benen		
6. Combineren van technieken, bewegingsvormen		
7. Gelijke uitvoering, synchroon bewegen		
8. Uitstraling, presentatie, flitsend		
9. Variatie in de dans, creativiteit		

<sup>18</sup> 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?





## 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 gewichtscntrole 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.



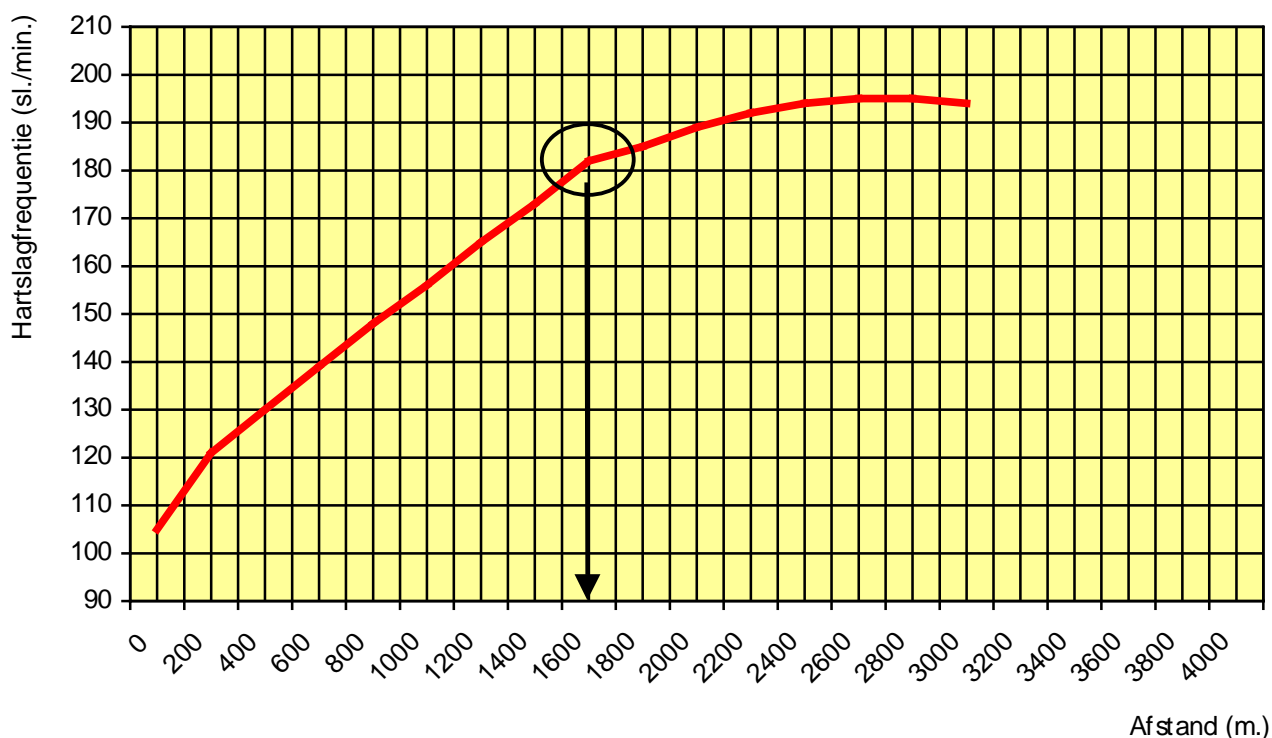
## Shuttlerun resultaten

TRAP	Klas 1 jongens	Klas 1 meisjes	Klas 2 jongens	Klas 2 meisjes	Klas 3 jongens	Klas 3 meisjes	klas 4/5/6 jongens	Klas 4/5/6 meisjes
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	<b>6</b>	4	5,5	3,5	5,5	3	<b>6</b>
5,5	4,5	6,5	4,5	<b>6</b>	4	<b>6</b>	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	<b>6</b>	8	<b>6</b>	7,5	5,5	7,5	5	8
7,5	6,5	8,5	6,5	8	<b>6</b>	8	5,5	8,5
8	7	9	7	8,5	6,5	8,5	<b>6</b>	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	600 meter	10,0 km./h.
Slecht	1000 meter	11,0 km./h.
Voldoende	1400 meter	12,0 km./h.
Uitstekend	2200 meter	14,0 km./h.
Wereldrecord marathon	-	23,6 km./h.

Doorlopende leerlijnen en portfolio/  
Portfoliovoorbeeld Lichamelijke Opvoeding 1 voor havo/vwo

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling  
Postbus 2041, 7500 CA Enschede  
Telefoon (053) 4840 232  
Internet: [www.slo.nl](http://www.slo.nl)  
E-mail: [e.teussink@slo.nl](mailto:e.teussink@slo.nl)