



LO2 toetsvoorbeelden van praktische opdrachten

IJkpunten voor het curriculum van het examenvak LO2 vmbo-gl/tl

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling



LO2 toetsvoorbeelden van praktische opdrachten

IJkpunten voor het curriculum van het examenvak LO2
vmbo-gl/tl

Mei 2013

slo

nationaal
expertisecentrum
leerplan-
ontwikkeling

Verantwoording



2013 SLO (nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling), Enschede

Mits de bron wordt vermeld, is het toegestaan zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren en/of verspreiden en om afgeleid materiaal te maken dat op deze uitgave is gebaseerd.

Auteurs: Maarten Massink (OSG De Meergronden), Ger van Mossel (SLO), Eric Swinkels (SLO) en Dennis Witsiers (Fontys Sporthogeschool)

In samenwerking met: docenten van de LO2-netwerkscholen

Informatie

SLO

Afdeling: vmbo-mbo

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 663

Internet: www.slo.nl

E-mail: vmbo-mbo@slo.nl

AN: 5.6586.549

Inhoud

Voorwoord	7
1. Inleiding	9
2. Toetsing bij LO2	15
3. Toetsvoorbeelden van praktische opdrachten	21
1. Algemene vaardigheden	22
2. Basketbal	25
3. Flag football	28
4. Tackle football	32
5. Frisbee	35
6. Voetbal	38
7. Racketspelen	41
8. Volleybal	45
9. Softbal	48
10. Tik- en afgooispelen	52
11. Acrobatiek	56
12. Freerunning	60
13. Springen (turnen)	63
14. Zwaaien	70
15. Bewegen op muziek	74
16. Duurloop	77
17. Verspringen	80
18. Kogelstoten	83
19. Tabel atletiekprestaties	86
20. Trefboksen	88
21. Judo	91
22. Klimmen	95
23. Leiding geven	98
24. Scheidsrechters	102
25. Organiseren en begeleiden	105
26. Trainingsprogramma duur	108
27. Trainingsprogramma kracht	112
28. Stage LO2	116
Bijlage 1 Examenprogramma LO2 vmbo	121
Bijlage 2 Toelichting flag football	123
Bijlage 3 Toelichting tackle football	125
Bijlage 4 LO2 netwerken in 2012	127

Voorwoord

De publicatie die voor u ligt is, is gemaakt voor het schoolexamenvak Lichamelijke Opvoeding 2 voor vmbo-gl/tl. In deze publicatie worden de eindtermen voor LO2 concreet vertaald naar voorbeelden van het toetsen van praktische opdrachten. Daarmee worden de eindtermen nader geconcretiseerd en zijn docenten beter in staat de praktische onderdelen af te sluiten en leerlingen op een verantwoorde wijze te beoordelen.

Deze bundel is in de afgelopen twee jaren tot stand gekomen in nauwe samenwerking met 46 scholen van de vier regionale LO2-netwerken. Een aantal toetsvoorbeelden is aangereikt vanuit de dagelijkse schoolpraktijk. Andere zijn ontwikkeld door de ontwikkelgroep van vier netwerkcoördinatoren en vervolgens getoetst op bruikbaarheid.

De vraag naar toetsvoorbeelden komt voort uit het werkveld. Met de globalisering van de eindtermen in 2008 hebben scholen veel ruimte om het examenvak LO2 in te vullen. Scholen kunnen het examenvak LO2 naar eigen behoefte, deskundigheid en mogelijkheden qua accommodatie inrichten. Bovendien heeft het reguliere vak LO1 op vmbo geen examentraditie. Door deze ruimte hebben scholen die LO2 als examenvak aanbieden, behoefte aan concrete toetsvoorbeelden voor zowel praktische als theoretische opdrachten. In deze publicatie zijn alleen voorbeelden van het beoordelen van praktische opdrachten uitgewerkt.

In de netwerkbijeenkomsten is het beoordelen van het te verwachten en het behaalde niveau van LO2-leerlingen een steeds terugkerend gespreksonderwerp. Binnen de netwerkscholen is min of meer consensus over wat wij van de LO2-leerlingen verwachten. Dit heeft zich vertaald in een overzichtelijk stramien waarin voor vier deelnameniveaus in leerlingentaal het te verwachten gedrag is beschreven. Door leerlingen van te voren te informeren over de beoordelingscriteria en de bijhorende deelnameniveaus, willen wij ze betrekken bij hun eigen leerproces. Onze ambitie is dat het eindoordeel van de docent nagenoeg overeenkomt met de zelfevaluatie van de leerlingen en die van de leerlingen onderling. Wij hopen daarmee dat de leerlingen het vak LO2 op een positieve en realistische manier afsluiten.

Op 8 maart 2012 is op de landelijke LO2-netwerkdag het eerste concept met vijftien toetsvoorbeelden gepresenteerd. De netwerkscholen hebben de toetsvoorbeelden uitgetoetst in hun lessen LO2. Tijdens de netwerkbijeenkomsten zijn de toetsvoorbeelden van feedback voorzien en vervolgens over meerdere versies bijgesteld. De concept publicatie was een mooie opstap naar nog eens twaalf nieuwe toetsvoorbeelden. Samen met de tabel atletiekprestaties komt het totaal op 28 toetsvoorbeelden.

Zijn de toetsvoorbeelden voor LO2 daarmee een afgesloten project? Ik hoop dat veel collega's deze toetsvoorbeelden in de praktijk gaan gebruiken en hun ervaringen met ons willen delen. Na bijstelling kunnen ze daadwerkelijk worden gebruikt waar ze voor zijn bedoeld, namelijk als ijkpunten voor het curriculum van het examenvak LO2 op vmbo-gl/tl. Het ideaal is dat deze beschrijvingen worden ondersteund door digitale beelden met deelnameniveaus, zodat zowel LO2-docenten als de leerlingen een scherper beeld krijgen van wat van de leerlingen wordt verwacht en waarop ze worden beoordeeld. Ten slotte is het wenselijk dat naast deze toetsvoorbeelden voor praktische opdrachten, ook voorbeelden van theoretisch toetsen worden ontwikkeld.

Eric Swinkels, projectleider LO2 vmbo bij SLO

1. Inleiding

1. Netwerken LO2

In 2011 is in het veldproject LO2 vmbo van SLO een start gemaakt met het ontwikkelen van voorbeelden van toetsen bij de praktische opdrachten van LO2 vmbo. In samenwerking met de KVLO werden dat jaar de LO2-netwerken georganiseerd in vier regionale LO2-netwerken voor scholen die met LO2 willen starten, evenals de groep scholen van de eerste pilotscholen (2004-2007) en de eerste scholen die officieel mochten starten (2008-2010). Via een veldaanvraag hebben veel netwerkscholen het verzoek geuit toetsvoorbeelden voor LO2 vmbo te ontwikkelen. LO2 is namelijk net als BSM op havo/vwo een examenvak met alleen een schoolexamen. Bovendien heeft Cito voor zowel BSM als LO2 geen examentoetsen ontwikkeld. Scholen hebben behoefte aan ondersteuning bij het ontwikkelen en gebruiken van kwalitatief goede toetsen voor LO2. Daarbij gaat het om zowel praktische als theoretische opdrachten en toetsen. In deze publicatie zijn 28 concrete voorbeelden van toetsing van praktische opdrachten bij LO2 uitgewerkt.

De toetsvoorbeelden zijn ontwikkeld door een ontwikkelgroep van vier netwerkbegeleiders in nauwe samenwerking met de netwerkscholen in hun netwerk. De bijdrage van de netwerkscholen ging verder dan alleen een toetsvoorbeeld voorzien van commentaar. De docenten hebben actief meegeholpen de beoordelingscriteria en deelnameniveaus te beschrijven. Scholen hebben eerste try-outs gedaan tijdens hun lessen. Met de feedback zijn de toetsvoorbeelden steeds aangepast.

In de netwerkbijeenkomsten werden videobeelden van leerlingen getoond om met elkaar te kijken naar de niveaus. Op die manier werd het wenselijk gedrag - zoals beschreven in de toetsvoorbeelden - vergeleken met concreet gedrag in bewegen en regelen van leerlingen. Bijvoorbeeld bij een verspringbeweging werd eerst bekeken of de vertoonde verspringtechniek past binnen één van de vier niveaus. Vervolgens werd de leerling beoordeeld met een cijfer.

De toetsvoorbeelden zijn niet alleen bedoeld om formatief te evalueren, waarin het leerproces voorop staat, maar zeker ook om summatief te evalueren. Per slot van rekening moeten de docenten een waardeoordeel geven op de geleverde prestatie, hun leerlingen beoordelen en het vak LO2 afsluiten met een eindcijfer. In vaksecties op scholen en in de LO2-netwerken vormen deze toetsvoorbeelden een referentiekader voor kwaliteit van de lessen LO2. Om zoveel mogelijk overeenkomst tussen de beoordelaars te bewerkstelligen, is het essentieel dat met docenten op basis van reële beelden van bewegende leerlingen te bepalen wat het niveau waard is. Daarmee fungeren de toetsvoorbeelden als ijkpunten voor het (beoogde) curriculum van LO2.

De opbrengst van het eerste ontwikkeljaar werd op de landelijke LO2-netwerkdag op 8 maart 2012 gepresenteerd in concept-toetsvoorbeelden voor LO2. Alle netwerkscholen kregen een boekje met 15 toetsvoorbeelden. In het tweede ontwikkeljaar zijn daar nog eens 12 nieuwe toetsvoorbeelden en 1 tabel met atletiekprestaties aan toegevoegd. Dat maakt een totaal van 28 toetsvoorbeelden die allemaal zijn te vinden in deze publicatie en de bijhorende website www.bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/vmbo/.

In de onderstaande tabel wordt duidelijk dat alle 28 toetsvoorbeelden verspreid over de netwerken zijn ontwikkeld. Ieder netwerk heeft een grote bijdrage gehad. In bijlage 4 staan de scholen per netwerk.

Tabel 1 Ontwikkelde toetsvoorbeelden per netwerk

Netwerken	Zuid	West	Midden	Noord
2011	<ul style="list-style-type: none"> • Basketbal • Organiseren en begeleiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Trefboksen • Scheidsrechten 	<ul style="list-style-type: none"> • Freerunning • Duurloop 	<ul style="list-style-type: none"> • Tik-/afgooispelen • Frisbee • Klimmen
voorjaar 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Leiding geven • Algemene vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen op muziek • Tackle football • Flag football 	<ul style="list-style-type: none"> • Softbal • Volleybal 	<ul style="list-style-type: none"> • Acrobatiek • Tabel atletiekprestaties
najaar 2012	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprogramma kracht • Voetbal 	<ul style="list-style-type: none"> • Racketspelen • Stage 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprogramma duur • Springen (turnen) • Zwaaien 	<ul style="list-style-type: none"> • Kogelstoten • Verspringen • Judo

2. Vastgestelde eindtermen LO2

In 2008 zijn de eindtermen voor LO2 vmbo vastgesteld. In de 'Handreiking LO2 vmbo gl/tl' (SLO, 2008) worden de eindtermen toegelicht. De eindtermen zijn globaler omschreven zoals dat bij alle examenprogramma's vmbo een geldend principe is. De reden daarachter is dat scholen meer ruimte krijgen om het examenprogramma op hun school in te vullen naar eigen behoefte, deskundigheid en mogelijkheden qua accommodatie en outillage. Met de vergrote ruimte kregen scholen steeds meer behoefte aan concrete handreikingen voor toetsing. Docenten zochten naar oplossingen om hun lessen op een verantwoorde wijze af te sluiten en te beoordelen. In de netwerkbijeenkomsten is dit een steeds terugkerend thema. In deze publicatie worden de eindtermen voor LO2 concreet vertaald naar voorbeelden van het toetsen van praktische opdrachten. Daarmee worden de doelen van LO2 verder geconcretiseerd en zijn docenten beter in staat de leerlingen in de lessen LO2 op een verantwoorde wijze te waarderen en te beoordelen.

3. Krachtig en handig toetsen

Deze toetsvoorbeelden beogen de deelnameniveaus van LO2-leerlingen kernachtig te beschrijven. Vooral bij de vmbo-leerlingen moet de tekst kort en bondig zijn. De vorm waarvoor we hebben gekozen zijn rubrics met relevante beoordelingscriteria die uit de eindtermen zijn afgeleid. Bij ieder toetsvoorbeeld wordt verwezen naar de eindtermen waarop het toetsvoorbeeld betrekking heeft. Vervolgens wordt voor de docenten omschreven wat de context van de praktische opdracht is, aangevuld met het arrangement en de opdracht aan de leerlingen. Daarna worden de beoordelingscriteria kort toegelicht.

In een overzichtelijke matrix is de kern beschreven van wat we verwachten van de LO2-leerlingen. Die beschrijving is bedoeld voor docenten en leerlingen om helder en concreet te krijgen waar op wordt beoordeeld en welke gedragingen bij de verschillende niveaus horen. Ieder toetsvoorbeeld wordt afgesloten met een eindbeoordelingsformulier waarop de docent de beoordelingscriteria waardeert en een cijfer geeft voor het gehele onderdeel. Op het eindbeoordelingsformulier is ruimte om toelichtende opmerkingen te plaatsen.

Voor twee toetsvoorbeelden, flagfootball en tacklefootball, is een aanvullende beschrijving in de bijlagen toegevoegd.

4. Werkwijze

- Voor de docent

Allereerst zijn de toetsvoorbeelden voor de docent handvatten om de kaders voor de praktische opdrachten bij LO2 concreter te beschrijven. De toetsvoorbeelden zijn niet uitputtend. Met 28 verschillende toetsvoorbeelden krijgen docenten wel een goed beeld welke eisen worden verondersteld. Deze toetsvoorbeelden zijn een voorbeeld om voor andere onderdelen eigen toetsvoorbeelden te ontwikkelen.
- Door de docent

De toetsvoorbeelden zijn bij voorkeur beschreven op één pagina. De docent overziet in één overzicht alle beoordelingscriteria en de deelnameniveaus. De docent kan de toetsvoorbeelden tijdens de lessen gebruiken om het leerproces van de leerlingen te stimuleren door de volgende mogelijkheden:

 - Zelfevaluatie: laat leerlingen na de eerste les(sen) zelf hun eigen niveau invullen, bijvoorbeeld door hun initialen in te vullen achter ieder beoordelingscriterium bij het niveau dat de leerling bij zichzelf vindt passen.
 - Observeren: andere leerlingen kijken aan de kant naar een leerling en geven feedback op het(zelfde) formulier met hun initialen en vertellen dit ook altijd mondeling aan de leerling. Met behulp van de beschrijvingen geeft de observerende leerling een compliment (top) en een aanwijzing voor verbetering (tip). Vervolgens krijgt de leerling de kans zich te verbeteren. Dit herhaalt zich bij voorkeur meerdere keren tijdens het leerproces.
 - Beoordeling: bij het beoordelen kunnen leerlingen elkaars formulier gebruiken om daarop hun (eind)oordeel te geven. Docenten kunnen ook meerdere leerlingen tegelijk laten beoordelen.
 - Zelfevaluatie eindbeoordeling: bij voorkeur blikt de leerling zelf ook terug op zijn eigen vorderingen op hetzelfde beoordelingsformulier en geeft bijvoorbeeld met een gekleurde stift bij ieder beoordelingscriterium aan wat zijn behaalde eindniveau is.
 - Eindbeoordeling: de docent bepaalt op basis van zijn eigen waarnemingen en de bovengenoemde bevindingen het eindniveau van de leerlingen uit zijn klas. Van iedere leerling hoeft de docent maar één formulier te raadplegen, waarop de beide zelfevaluaties en feedback van medeleerlingen zijn ingevuld (zie voorbeeld pagina 19 en 20). De docent bepaalt het eindcijfer.
- Voor de leerling

De toetsvoorbeelden zijn beschreven in leerlingentaal. In de matrix zijn de concrete beschrijvingen kort en bondig gehouden. Dit geldt zowel voor de beoordelingscriteria als voor de beschrijvingen van de vier niveaus. De beschrijvingen worden in bullets opgesomd. Waar overlap is met het voorgaande niveau wordt met het plus-teken (+) aangegeven dat het voorgaande niveau wordt beheerst met toevoeging van een volgende beschrijving. Het +-teken is alleen toegepast bij het niveau goed en uitstekend en alleen daar waar de beschrijvingen elkaar overlappen. Het voordeel is dat de beschrijving uit het vorige niveau niet steeds wordt herhaald. De niveaubeschrijvingen blijven daardoor kort en bondig.
- Bewegen in combinatie regelen

Regelende taken worden zoveel mogelijk in een bewegingssituatie uitgevoerd. Dat betekent dat ze worden geïntegreerd in de praktische opdrachten bewegen. In de korte inleiding bij de meeste toetsvoorbeelden zijn om die reden consequent drie algemene leervaardigheden van eindterm 3 toegevoegd, mits ze ook relevant zijn bij het toetsvoorbeeld. In toetsvoorbeelden waarin het regelen explicieter aan bod komt wordt verwezen naar eindterm 10 bewegen en regelen.

- Vier deelnameniveaus
Ieder beoordelingscriterium wordt beschreven volgens rubrics in vier niveaus waarop het gedrag van leerlingen beschreven is. In deze rubrics ligt de scheidslijn tussen ongewenst en gewenst gedrag bij onvoldoende en voldoende niveau.
 - Onvoldoende. In zoveel mogelijk positieve beschrijvingen is beschreven welk gedrag leerlingen tonen als dit niet voldoet aan de minimale eisen en verwachtingen die we stellen bij LO2. Als de docent aan dit niveau een cijfer toekent dan resulteert dit in een cijfer dat lager is dan 5,5. Meer daarover staat in het hoofdstuk toetsing.
 - Voldoende. Het beschrijven van wat we minimaal verwachten van leerlingen is essentieel. Omdat leerlingen LO2 vrijwillig kiezen als zesde of als zevende examenvak, mogen eisen gesteld worden aan het minimale deelnameniveau. Het niveau van een voldoende ligt hoger dan het basisoniveau dat is beschreven in het Basisdocument vo¹. Bij LO2 hebben we het bij voldoende over het cijfergebied tussen een 5,5 tot een 7,0.
 - Goed. Leerlingen laten in dit niveau zien dat ze met een brede basis meer uitdaging aan kunnen en een grotere bewegingsvaardigheid bezitten. Vertaald naar een cijfer is dit een 7,0 tot een 8,5.
 - Uitstekend. De beste leerlingen laten excellent gedrag zien, waarin ze een voorbeeld kunnen zijn voor andere leerlingen en zowel spelend als coachend andere leerlingen beter kunnen laten bewegen en regelen. Scoren leerlingen bij alle of de meeste beoordelingscriteria uitstekend, dan zou dit een cijfer tussen een 8,5 en een 10 kunnen opleveren.
- Regelen
Naast dat de leerlingen alleen of samen met anderen diverse regeltaken moeten uitvoeren, moeten ze ook één regelende rol uitvoeren waarbij ze zelf niet als beweging zijn betrokken. De school kan daar een keuze in maken of de leerlingen kunnen uit een aantal regelende rollen en taken kiezen. Bijvoorbeeld de organisatie van een sportdag voor de onderbouw wordt door de LO2-leerlingen geregeld, waarbij ze verschillende taken en rollen vervullen en verdelen. De LO2-leerlingen functioneren het beste als ze de verantwoordelijkheid krijgen voor een concrete rol of taak bij een sportactiviteit of toernooi. De scholen in de LO2-netwerken bevestigen dat.
- Summatief en formatief beoordelen
Summatief beoordelen heeft twee functies: evalueren en selecteren. Bij het evalueren kijkt de docent terug of de leerlingen de doelstellingen hebben gehaald en vormt een eindoordeel. Selecteren heeft als doel om aan de prestatie van de leerlingen een waardeoordeel toe te kennen dat bepalend is voor de overgang en het schooltype. Bij LO2 wordt het eindoordeel, net als bij andere examenvakken, in een cijfer weergegeven. De toetsvoorbeelden helpen docenten op een verantwoorde wijze cijfers te geven, maar zijn niet alleen bedoeld om achteraf een waardeoordeel te geven op de prestaties van leerlingen.
Formatief toetsen wordt ook wel diagnostisch toetsen genoemd. De kern van formatief evalueren is het achterhalen wat de voortgang in het leerproces is om op basis daarvan de instructie aan te passen. De vraag is of de leerling vooraf opgestelde doelstellingen heeft bereikt. Dit betekent dat de eisen en verwachtingen in de aanleerfase duidelijk gemaakt moet worden.
De leerlingen hebben vaak al wel een globaal beeld over hun eigen niveau.

¹ Basisdocument Bewegingsonderwijs onderbouw voortgezet onderwijs. (Jan Luiting Fonds, 2007, herzien in 2012)

Als het toetsvoorbeeld gebruikt wordt voor een beginanalyse, ook al is het bij één of enkele criteria, dan wordt de leerling zich bewust van wat er van hem of haar wordt verwacht. Als het toetsvoorbeeld ook gebruikt wordt bij het observeren door medeleerlingen, dan wordt de leerling bevestigd of gecorrigeerd op zijn eigen gedrag. Door zich meer bewust te worden wat er van hem of haar wordt verwacht, is de kans groter dat de leerling intrinsiek gemotiveerd raakt om zich te willen verbeteren.

- Observeren is leren kijken
De toetsvoorbeelden kunnen goed gebruikt worden bij observaties door medeleerlingen. Wachtende leerlingen krijgen een concrete taak. Ze leren met de toetsvoorbeelden beter te kijken naar het bewegen van de ander. Ze leren uit die observaties beter te vertellen hoe de beweging zich kan verbeteren.
- Coachen is leren aanwijzingen geven
Bij coachen gaat het er uiteindelijk om korte aanwijzingen te geven waarmee de ander zich kan verbeteren. Dat kan ook prima als spelende coach. Bij het coachen leren leerlingen elkaar positieve feedback te geven, dus te benadrukken wat goed gaat en te analyseren wat er verbeterd kan worden.

5. Vervolg op deze publicatie

Toetsing is een steeds terugkerend thema bij scholen die LO2 aanbieden en binnen de LO2-netwerken. Nu deze 28 toetsvoorbeelden voor praktische opdrachten zijn afgerond, blijven er vragen open staan. We noemen kort een aantal aandachtspunten waarvan het wenselijk is daar in de komende periode aandacht aan te besteden.

- Toetsvoorbeelden voor theoretische opdrachten en toetsen
Als aanvulling op de toetsvoorbeelden voor praktische opdrachten is er veel behoefte aan voorbeelden van theoretische toetsen. Het betreft de eindtermen over blessurepreventie en behandeling (EHBSO), training en bewegen en samenleving. Docenten LO zijn daar in hun opleiding nauwelijks tot niet in geschoold. In het project 'Kwaliteitsborging schoolexamens vmbo/ LO2' is een eerste aanzet gedaan tot het ontwikkelen van een toetsenbank met toetsvragen over de meer theoretische onderdelen van het examenprogramma voor LO2. Dit kunnen toetsvragen zijn over de spelregels van bewegen, de eindtermen LO2K4 t/m LO2K8 en regelen LO2K10, maar ook over de exameneenheid Bewegen en samenleving en gezondheid (LO2K11). Docenten hebben grote behoefte aan scholing in het formuleren van goede toetsvragen, antwoordmodellen en het gebruik van een toetsmatrijs. Er is behoefte aan een toetsenbank met een verscheidenheid aan toetsvragen op verschillende niveaus. Omdat LO2 alleen een schoolexamenvak is, worden geen toetsvragen ontwikkeld door Cito. SLO is het enige expertisecentrum dat hierin een rol speelt voor scholen. Het verdient aanbeveling dat toekomstige docenten hierin beter worden ondersteund en geschoold door lerarenopleidingen voor LO (ALO's). Wenselijk is dat op ALO's in de reguliere opleiding en in de nascholing meer en beter aandacht besteed wordt aan toetsing en evaluatie.
- LO2 toetsvoorbeelden in beeld
Met deze serie toetsvoorbeelden is het mogelijk de kwaliteit van de lessen en de kwaliteit van de leerlingprestaties te beoordelen. Het dilemma met alleen een schriftelijke beschrijving van de niveaus bij LO2, is hoe ze worden geïnterpreteerd. Voor het examenvak BSM op havo/vwo zijn in 2012 digitale beelden van toetsvoorbeelden beschikbaar gesteld de website www.bsm.slo.nl en op de dvd 'BSM toetsvoorbeelden in beeld' (SLO). Van tien praktische opdrachten zijn deelnameniveaus (voldoende, goed en uitstekend) in beeld gebracht. Bij ieder toetsvoorbeeld wordt daarnaast met een doorkijkje de context, het arrangement en de opdracht van het toetsvoorbeeld duidelijk gemaakt.

Die behoefte is bij docenten die LO2 geven zeker ook aanwezig. Bij de LO2-netwerken, op individuele scholen en in de lessen LO2 kunnen deze beelden gebruikt worden om het gewenste niveau weer te geven. Juist in een dialoog tussen docenten wordt duidelijk hoe de interpretatie van de beschrijvingen van de toetsvoorbeelden moet worden opgevat. Door met elkaar de toetsvoorbeelden op papier en in beeld te bespreken, hopen we het verschil tussen de beoordelaars zo klein mogelijk te maken (minder dan een half punt).

- Toetsvoorbeelden voor LO2 als referentiekader
Op dit moment fungeren de toetsvoorbeelden als ijkpunten voor het beoogd curriculum van LO2. De toetsvoorbeelden zijn ontwikkeld in samenwerking met ruim 40 scholen in de LO2-netwerken. Ze moeten hun weg vinden naar de overige ruim 150 scholen in Nederland die LO2 aanbieden en daar kunnen worden getest. De komende jaren moeten scholen de toetsvoorbeelden in de praktijk gebruiken om te ervaren of ze *relevant, consistent, bruikbaar* en *mogelijk effectief* zijn. Op basis van het commentaar van de netwerkscholen hebben we vertrouwen dat de bruikbaarheid en het leerresultaat bij de leerlingen hoog is. In de praktijk van alle scholen moet echter blijken of de toetsvoorbeelden voor *alle* docenten en leerlingen logisch in elkaar zitten en daadwerkelijk bruikbaar zijn. Het zelfde geldt voor de effectiviteit: zullen de toetsvoorbeelden werkelijk leiden tot efficiënt evalueren, bij zowel formatieve als summatieve evaluatie? Leidt het werken met toetsvoorbeelden tot betere resultaten bij de individuele leerlingen? Verhoogt het gebruik tot hogere kwaliteit van de lessen LO2 en zorgt het voor een betere beoordelaarsovereenkomst bij de beoordeling?

2. Toetsing bij LO2

1. Examenprogramma LO2 vmbo

Het examenvak LO2 bestaat nog geen tien jaar, waarvan de eerst vijf jaren als pilot. Sinds 2008 heeft LO2 de status van officieel examenvak voor vmbo-gl/tl. Sinds 2008 zijn ook voor vmbo de eindtermen globaler omschreven in navolging van de examenvakken voor havo/vwo (2007). De eindtermen zijn globaler omschreven om scholen meer vrijheid te geven zelf keuzes te maken en het programma naar eigen inzicht in te vullen. Het examenprogramma LO2 bestaat uit twaalf exameneenheden met dertien eindtermen. In de eindtermen zijn een aantal algemene vaardigheden verwerkt. In bijlage 1 staan de geglobaliseerde eindtermen waarop alle toetsvoorbeelden zijn gebaseerd.

In de toetsvoorbeelden wordt steeds verwezen naar die eindtermen waarvan het toetsvoorbeeld is afgeleid. In ieder toetsvoorbeeld wordt eerst de meest relevante eindterm genoemd, bijvoorbeeld bij verspringen eindterm 7 over atletiek. Daarna volgen andere eindtermen die relevant zijn voor de opdracht en waarop de leerlingen worden beoordeeld, bijvoorbeeld basisvaardigheden (eindterm 2), algemene leervaardigheden in de lichamelijke opvoeding (eindterm 3) en/of bewegen en regelen (eindterm 10). Op deze wijze wordt de relatie van de toetsvoorbeelden met het examenprogramma inzichtelijk gemaakt.

2. Adviestabel weging LO2

In tabel 2 staat een advies over de weging van de verschillende theorie- en praktijkonderdelen van zowel LO2 als BSM, op basis waarvan het eindcijfer wordt berekend. In de gearceerde twee kolommen voor LO2 vmbo staan twee varianten. Scholen kunnen er voor kiezen om de stage in het werkveld van sport en bewegen mee te laten tellen als cijfer (linker kolom) of als handelingsdeel (rechter kolom). Het niet laten meetellen van het cijfer voor stage heeft consequenties voor de weging van de andere praktische opdrachten. Andere praktische opdrachten zullen dan in verhouding zwaarder gaan meetellen bij de bepaling van het eindcijfer. Als ervoor wordt gekozen de stage als handelingsdeel te laten tellen, dan moet de stage voldoende of goed worden afgesloten. Blijft de stage onvoldoende dan moet de leerling de stage opnieuw doen of kan daardoor LO2 niet afsluiten. De adviestabel toont ook de geadviseerde weging voor BSM op havo en vwo. Overeenkomsten en verschillen tussen LO2 en BSM worden hiermee duidelijk. De tabel laat zien dat LO2 praktischer van aard is, maar dat de diepgang van het theoretisch deel wel is gewaarborgd.

De percentages in de tabel zijn een advies. Scholen zijn vrij om hiervan af te wijken. Omdat LO2 nog een jong schoolexamenvak is, verdient het aanbeveling het PTA zoveel mogelijk te laten overeenkomen met de verhoudingen in tabel 2.

Tabel 2 Weging (%) bij LO2 (vmbo) en BSM (havo/ vwo)

Adviestabel weging	LO2 vmbo-gl/tl		BSM havo	BSM vwo
Theorie	20%		30%	30%
Praktijk (Praktische Opdrachten)	80%, waarvan		70%	70%
• PO bewegen	• 40%	• 45%	• 35%	• 25%
• PO bewegen regelen	• 20%	• 25%	• 25%	• 15%
• PO training	• 10%	• 10%	• 10%	• 10%
• PO stage (vmbo) of ervaringsopdracht (havo)	• 10%	Naar behoren (NB)	NB (ervarings- opdracht)	n.v.t
• PO Onderzoek	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	• 20%
Totaal = eindcijfer	100%	100%	100%	100%

3. Studielast en aantal praktische opdrachten

In tabel 3 staat voor LO2 een studielast van 200 lessen van 50 minuten. Dit komt overeen met het advies dat door de vakontwikkelgroep van LO2 is vastgesteld in de handreiking voor LO2². In deze handreiking wordt tevens een voorstel gedaan voor de verdeling van de studielast over de verschillende programmaonderdelen (zie de tweede kolom van tabel 3). In de derde kolom van tabel 3 staat een voorbeeld van een verdeling van het aantal praktische opdrachten over de verschillende onderdelen. De toetsvoorbeelden in deze publicatie verwijzen naar deze praktische opdrachten.

Uiteraard staat het scholen vrij om opdrachten te combineren. Lopen, springen en werpen bij atletiek (eindterm 7) kunnen bijvoorbeeld gecombineerd worden aangeboden bij een meerkamp. Een ander voorbeeld is het combineren van het trainingsprogramma duur (eindterm 12a) met het atletiekonderdeel duurlopen (eindterm 7).

Tabel 3 Advies voor de verdeling van het aantal lessen, uitgaande van in totaal 200 lessen

Domein/ eindtermen	aantal lessen van 50 minuten	aantal praktische opdrachten (PO)
A1. Spel	60 lessen	5
A2. Turnen	20 lessen	2
A3. Atletiek	20 lessen	3
A4. Bewegen op muziek	20 lessen	2
A5. Zelfverdediging	20 lessen	1
A6. Actuele activiteiten	20 lessen	2
B. Bewegen en regelen, uitvoeren van <ul style="list-style-type: none"> • Regelende taken in bewegingssituaties • Eén regelende rol 	Altijd in combinatie met 'bewegen' één aparte regelactiviteit	2
vrije ruimte (stage, theorie, et cetera)	40 lessen, bijvoorbeeld	1
C. Bewegen en samenleving en gezondheid <ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren/ meten fitheid • Veiligheidsmaatregelen/ EHBSO 	<ul style="list-style-type: none"> • trainingsprogramma 10 lessen • EHBSO 10 lessen • Stage 20 lessen 	2
D. Beroepspraktijkvorming (stage)		1
TOTAAL	200 lessen van 50 minuten	20

Bron: Handreiking schoolexamens LO2 vmbo-gl/tl (SLO, 2009)

² Pagina 11 van de Handreiking schoolexamens LO2 GL en TL (2009), Enschede: SLO.

4. Niveaubepaling bij LO2

- LO2 anders dan LO1
Het examenvak LO2 moet worden afgesloten met een afgerond cijfer. In het PTA worden alle programmaonderdelen vastgelegd en voorzien van een weging, toetsvorm en herkansingsmogelijkheid. Op basis van deze weging wordt het cijfer voor LO2 bepaald. Als voorbeeld is in tabel 3 te zien dat het cijfer voor LO2 het resultaat kan zijn van twintig onderdelen. Scholen kunnen uiteraard kiezen om eindtermen en opdrachten te combineren. De meeste scholen bieden (veel) meer opdrachten aan in hun PTA voor LO2.
- Deelnameniveaus bij LO2
Alle toetsvoorbeelden zijn beschreven in rubrics met vier deelnameniveaus: onvoldoende, voldoende, goed en uitstekend. Er is voor rubrics gekozen omdat hierin beschrijvingen van gedrag zijn te definiëren die concreet aangeven wat van de leerlingen wordt verwacht. De beschrijving van de deelnameniveaus en het gebruik van de rubrics sluiten ook aan bij het Basisdocument bewegingsonderwijs vo, waarin de kwaliteit van de lessen bewegingsonderwijs in de onderbouw wordt gedefinieerd. Ter vergelijking sluit het voldoende niveau bij LO2 aan bij het vervolgniveau van het basisdocument. Leerlingen kunnen na de tweede klas kiezen voor het examenvak LO2 om zich te verdiepen in bewegen en sporten. Van de leerlingen wordt niet alleen een hogere bewegingsvaardigheid verwacht, maar ook de motivatie om meer te leren over bewegen en sport en zich te bekwamen in het regelen van bewegen.
- Van beoordeling naar cijfer
De waardering van de verschillende rubrics komt overeen met de onderstaande cijfers.

Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
cijfer tot 5,5	cijfer 5,5 tot 7,0	cijfer 7,0 tot 8,5	cijfer 8,5 t/m 10

De docent bepaalt zelf het cijfer op basis van de waardering van verschillende beoordelingscriteria. In deze publicatie hebben wij er voor gekozen om de keuze voor en de weging van de beoordelingscriteria per toetsvoorbeeld voor de scholen vrij te laten en daar geen weging aan toe te kennen en vast te leggen. Scholen maken zelf keuzes om bepaalde criteria wel of niet mee te beoordelen en mee te wegen bij het bepalen van het cijfer.

Ook maakt de school zelf een keuze tussen een globale weging van de verschillende beoordelingscriteria of een meer absolute weging via een rekenkundige formule. Het uitgangspunt bij een globale weging is dat een gemiddelde score van 'voldoende' over de beoordeelde criteria leidt tot een 6 en een gemiddelde score van 'goed' tot een 8. Als een leerling voor alle criteria 'uitstekend' scoort, krijgt hij het cijfer 10 en voor alle criteria een 'onvoldoende' een cijfer lager dan 4. Bijvoorbeeld bij vier beoordelingscriteria levert een reeks van V – V – V – V een 6 op, een reeks van V – V - V – O een 5 en een reeks van V – V – V – G een 6,5. Het voordeel van deze manier van cijfers geven is dat de docent de beoordeelde criteria adaptief kan meewegen bij bepaling van het cijfer. De docent bepaalt het cijfer op basis van argumenten en kan daarbij het leerproces van de leerling betrekken. Als een beoordelingscriterium niet wordt beoordeeld, bijvoorbeeld omdat dat achteraf niet is vastgesteld bij een bepaalde leerling, dan hoeft dat niet worden meegewogen. Het nadeel van een globale weging is dat deze minder transparant voor leerlingen is. Bij het geven van een cijfer via een rekenkundige formule krijgt ieder beoordelingscriterium een apart cijfer en een weging. Het voordeel daarvan is dat van te voren duidelijk is hoe het cijfer wordt bepaald.

Het nadeel is dat alle vooraf gestelde criteria moeten worden beoordeeld met een absoluut cijfer en dat het leerproces van de leerling minder kan worden meegewogen.

Belangrijk bij het beoordelen is dat de beschrijvingen van deelnameniveaus in de toetsvoorbeelden voor docenten en leerlingen herkenbaar zijn. Datgene wat een leerling laat zien moet al tijdens het leerproces formatief worden geëvalueerd, zodat de leerling zich bewust wordt van zijn eigen niveau, gecoacht wordt door de docent en medeleerlingen, zich kan verbeteren en zijn eindniveau bij de beoordeling laat zien. Met hulp van deze toetsvoorbeelden komt het eindoordeel van de docent (summatieve evaluatie) overeen met de zelfevaluatie van de leerling (formatieve evaluatie). Dat kan via een rekenkundige wijze of op een globale manier.

- Voorbeeld van een beoordelingsmatrix en eindbeoordelingsformulier
Op de volgende pagina's staat een voorbeeld van een beoordelingsmatrix en eindbeoordelingsformulier van tik- en afgooispelen. In de matrix hebben vier leerlingen een beoordeling gegeven door hun initialen in te vullen in de cellen van de betreffende kolom beoordeling. De doorgetrokken lijn schetst een beeld van de afzonderlijke beoordelingen: de beoordeling door leerlingen zit ergens tussen voldoende en goed. Op het eindbeoordelingsformulier heeft de docent zelf zijn beoordeling weergegeven: drie keer een voldoende en drie keer een goed. Bovendien heeft de docent een aantal toelichtende opmerkingen gemaakt. Op basis van deze beoordelingen op de afzonderlijke beoordelingscriteria geeft de docent een 7 voor tik- en afgooispelen.

Naam speler: Toon Takke Bekeken door: 1) Dennis W 2) Maarten M 3) Ger v.m. 4) Eric S.

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Tikker bij tikspel	<ul style="list-style-type: none"> Je gaat op een groepje lopers af. Je tikt de langzaamste lopers. Je volgt steeds een andere loper. 	<ul style="list-style-type: none"> Je rent snel op de lopers af. Je volgt één loper. <p>DW gum ES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je volgt de lopers met richtingsveranderingen. Je volgt opeens andere lopers. <p>TT MM</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je tikt lopers uit met schijnacties. Je sluit loper(s) in een hoek in. Je houdt de ruimte groot.
2. Loper bij tikspel	<ul style="list-style-type: none"> Je kijkt naar de tikker. Je probeert te ontwijken. 	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt op tijd weg van de tikker. Je gaat vaak van grote afstand. <p>DW gum MM</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je verandert van richting. Je trekt aandacht. <p>TT ES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je trekt aandacht met schijnacties. Je helpt andere lopers.
3. Jager bij afgooispeel	<ul style="list-style-type: none"> Je gooit de bal meteen naar een ander. Je gooit van te grote afstand naar de lopers. Je gooit onzuiver af. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gooit zuiver af. Je gooit vaak van grote afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> Je speelt snel samen. Je gooit goed gemikt als de loper dichtbij is. <p>TT DW gum ES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt schijnacties. Je sluit snelle lopers in met andere jagers. Je blijft ver uit elkaar.
4. Loper bij afgooispeel	<ul style="list-style-type: none"> Je kijkt naar de bal. Je probeert uit de buurt van de bal te blijven. 	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt op tijd weg van de jagers en de bal. Je kijkt naar de bal en naar alle jagers. <p>DW gum</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt op tijd weg. Je kun je een goed gemikte bal ontwijken. <p>TT MM ES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je trekt aandacht met schijnacties. Je kruist de loopbaan van de jager. Je coacht andere lopers.
5. Fair play (speel sportief)	<ul style="list-style-type: none"> Je wilt koste wat kost winnen. Je geeft fouten eerlijk toe. 	<ul style="list-style-type: none"> Je speelt eerlijk en sportief. Je gaat aan de kant als je af bent of geraakt wordt. <p>Gum TT DW MM ES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je speelt altijd eerlijk en sportief. Je laat anderen beter spelen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je speelt altijd eerlijk en sportief. Je laat anderen beter spelen.
6. Regelen	<ul style="list-style-type: none"> Je wacht lang met opstarten. Je hebt hulp nodig bij de uitleg van het spel. 	<ul style="list-style-type: none"> Je zet het materiaal klaar aan het begin van de les. Je legt de spelregels duidelijk uit aan de groep. <p>DW gum MM ES</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je zet het materiaal tijdig klaar. Je maakt goed gebruik van de ruimte. Je past op tijd de spelregels aan. <p>TT</p>	<ul style="list-style-type: none"> Je legt de spelregels snel en duidelijk uit. Je past de spelregels aan zodat iedereen mee kan doen.

Eindbeoordeling tik- en afgooispelen LO2

Beoordeling door de docent

Naam: <i>Toon Takke</i>		Klas: <i>TL3 L02</i>		Datum: <i>14-2-2013</i>	
Team: <i>2</i>					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Tikker bij tikspel		V			<i>werk samen met andere tikkers</i>
2. Loper bij tikspel		V			
3. Jager bij afgooispel			G		<i>probeer eens schijn acties te maken</i>
4. Loper bij afgooispel			G		
5. Fair play			G		
6. Regelen		V			<i>duidelijke uitleg denk aan lintjes</i>
Algemeen oordeel: <i>14-2-2013</i> <i>ZB</i>					Cijfer: <i>7,0</i>
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

3. Toetsvoorbeelden van praktische opdrachten

1. Algemene vaardigheden
2. Basketbal
3. Flag football
4. Tackle football
5. Frisbee
6. Voetbal
7. Racketspelen
8. Volleybal
9. Softbal
10. Tik en afgooispelen
11. Acrobatiek
12. Springen (turnen)
13. Freerunning
14. Zwaaien
15. Bewegen op muziek
16. Duurlopen
17. Verspringen
18. Kogelstoten
19. Tabel atletiekprestaties
20. Trefboksen
21. Judo
22. Klimmen
23. Leiding geven
24. Scheidsrechteren
25. Organiseren en begeleiden
26. Trainingsprogramma duur
27. Trainingsprogramma kracht
28. Stage LO2

1. Algemene vaardigheden

Dit toetsvoorbeeld gaat over algemene vaardigheden die iedere leerling gebruikt bij zowel de theoretische als praktische opdrachten van het programma voor LO2. Naast specifieke motorische vaardigheden moeten leerlingen ook basisvaardigheden en leervaardigheden laten zien, zoals verwoord in eindtermen 2 en 3. Dit toetsvoorbeeld is bedoeld om gedurende het gehele programma het gedrag van leerlingen op algemene vaardigheden te toetsen en bij te houden. Dit toetsvoorbeeld is ook bedoeld om de persoonlijke ontwikkeling van leerlingen in beeld te brengen.

Eindtermen die verwijzen naar algemene vaardigheden	
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies;• omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties;• zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;• kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

Context

Context is de wijze van deelnemen gedurende het gehele programma LO2. Voor stage en uitvoeren van regelende rollen als scheidsrechter en leiding geven zijn aparte toetsvoorbeelden ontwikkeld.

Opdracht

Aan het einde van iedere periode geeft de leerling op alle zes criteria zijn eigen niveau aan op basis van de beschrijvingen. De docent doet dit bij alle leerlingen. De docent evalueert de periode aan de hand van de criteria en de behandelde onderdelen. Leerlingen stellen nieuwe doelen voor de volgende periode.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Communiceren: overleggen met anderen zodat activiteiten beter lopen en er meer wordt geleerd.
2. Samenwerken: uit eigen initiatief samenwerken met klasgenoten, vragen om hun inbreng en rekening houden met hun kwaliteiten en gevoelens.
3. Informatie verwerven en verwerken: stellen van vragen en verwerken van de gekregen informatie.
4. Omgaan met regels: in orde hebben van sportspullen en houden aan afgesproken regels.
5. Omgaan met winst en verlies: goed omgaan met eigen winst en verlies en het belang daarvan relativieren naar anderen.
6. Reflecteren: aangeven wat je aanspreekt bij beweeg- en regelactiviteiten en kijk hebben op wat je wel kan en wil en wat niet.

Algemene vaardigheden LO2

Naam leerling: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Communiceren Overleggen met anderen	<ul style="list-style-type: none"> Je overlegt af en toe met anderen zodat activiteiten beter lopen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je overlegt regelmatig met anderen zodat activiteiten beter lopen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je overlegt vaak met anderen zodat activiteiten beter lopen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je overlegt vaak met anderen zodat er wordt geleerd bij activiteiten.
2. Samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> Je werkt bij voorkeur samen met bevriende klasgenoten. Je helpt anderen alleen wanneer dat gevraagd wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> Je werkt samen met alle klasgenoten. Je helpt anderen regelmatig vanuit eigen initiatief. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je nodigt groepsleden uit om hun inbreng te geven. Je houdt rekening met de kwaliteiten en gevoelens van anderen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je spreekt indien nodig anderen op respectvolle wijze aan op hun gedrag.
3. Informatie verwerven en verwerken	<ul style="list-style-type: none"> Je stelt niet of weinig vragen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je stelt regelmatig vragen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je past de gekregen informatie toe. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je helpt anderen bij gekregen informatie.
4. Omgaan met regels	<ul style="list-style-type: none"> Je sportspullen zijn niet altijd in orde. Je houdt je niet altijd aan afgesproken regels. 	<ul style="list-style-type: none"> Je sportspullen zijn meestal in orde. Je houdt je aan afgesproken regels onder toezicht van de docent. 	<ul style="list-style-type: none"> Je sportspullen zijn altijd in orde. Je houdt je zelfstandig aan afgesproken regels. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je spreekt anderen aan op naleving van afgesproken regels.
5. Omgaan met winst en verlies	<ul style="list-style-type: none"> Je gaat slecht om met winst en verlies. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gaat goed om met eigen winst en verlies. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je relateert het belang van winst en verlies naar anderen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je wijst anderen op goed omgaan met winst en verlies.
6. Reflecteren	<ul style="list-style-type: none"> Je geeft slechts van een aantal beweeg- en regelactiviteiten aan wat jou daarin aanspreekt of niet. 	<ul style="list-style-type: none"> Je geeft van de meeste beweeg- en regelactiviteiten aan wat jou daarin aanspreekt of niet. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je hebt kijk op jezelf welke beweeg- en regelactiviteiten je wel kan en wil en wat niet. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je hebt kijk op wat anderen zouden kunnen en willen.

Eindbeoordeling algemene vaardigheden LO2

Beoordeling door de docent

Naam:		Klas:	Datum:		
Beoordeeld door/ datum:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Communiceren					
2. Samenwerken					
3. Informatie verwerven en verwerken					
4. Omgaan met regels					
5. Omgaan met winst en verlies					
6. Reflecteren					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

2. Basketbal

Basketbal bij LO2 betekent een verdieping ten opzichte van LO1. Basketbal is een typische schoolsport die veel wordt gespeeld. Bij LO2 heb je de mogelijkheid meer uit het spel te halen. De verdieping ligt in het taktisch (en technisch) beter spelen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar basketbal	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel vijf tegen vijf op een volledig veld.

Opdracht

Speel een partij basketbal volgens de regels waarbij het samenspelen en komen tot scoren en het voorkomen daarvan centraal staat.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Aanvaller met bal: afspeellijnen openen en benutten en in scoringspositie komen en scoren.
2. Aanval zonder bal: openen en benutten van aanspeellijnen en in scoringspositie komen.
3. Verdediger van speler met bal: sluiten van afspeellijnen.
4. Verdediger van speler zonder bal: sluiten van aanspeellijnen.
5. Spelregelkennis. hebben van kennis over en toepassen van de spelregels als speler en als scheidsrechter

Basketbal LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Aanvaller met bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je gooit de bal ongericht weg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je doet een doelpoging. • Je speelt af. • Je dribbelt op. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je doelpoging lukt regelmatig. • Je past op maat. • Je kunt dribbelend passeren. • Je gebruikt basketbaltechnieken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft voortdurend aanwijzingen. • Je doelpoging lukt bijna altijd. • Je geeft assists. • Je gebruikt verschillende basketbaltechnieken op het juiste moment.
2. Aanvaller zonder bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt weinig mee in de aanval. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent aanspeelbaar. • Je vraagt om de bal. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je loopt vrij met versnellingen (tempowisselingen). • Je maakt ruimte voor medespelers door je te verplaatsen. • Je doet een poging voor rebound. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je neemt taken van je teamgenoten over. • Je maakt schijnacties met vrijlopen. • Je zet een blok of screen. • Je bent altijd aanspeelbaar voor je teamgenoten. • Je pakt regelmatig rebounds.
3. Verdediger van speler met bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt alleen naar de bal. • Je laat de balbezitter weglopen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft tussen speler en het bord. • Je loopt met balbezitter mee. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je voorkomt doelpogingen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht medespelers positief. • Neemt goede verdedigingspositie in.
4. Verdediger van speler zonder bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt alleen naar de bal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft steeds tussen tegenspeler en bord. • Je voorkomt dat de tegenstander in balbezit komt. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je hebt oog voor tegenstander en bal. • Je sluit aanspeellijnen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht medespelers positief. • Je kunt snel omschakelen van verdediging naar aanval. • Je hebt split vision (houdt bal en meerdere tegenstanders in de gaten).
5. Spelregelkennis	<ul style="list-style-type: none"> • Je wordt door anderen op spelregels gewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt vaak volgens de afgesproken spelregels. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt altijd volgens de afgesproken spelregels. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht anderen over spelregels.

Eindbeoordeling basketbal LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Datum:	Klas:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Aanvaller met bal					
2. Aanvaller zonder bal					
3. Verdediger van speler met bal					
4. Verdediger van speler zonder bal					
5. Spelregelkennis					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

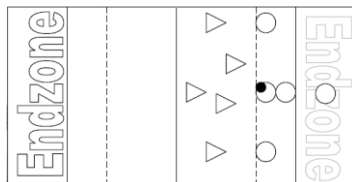
3. Flag football

Flag football is ontstaan als een voorbereidende vorm op het American football. Flag football is een non contact sport, wat het voordeel heeft dat beginnende, maar ook gevorderde spelers zich volledig kunnen concentreren op alle technieken en tactieken die bij de verschillende posities horen. Als wedstrijd sport wordt in Nederland voornamelijk vijf tegen vijf gespeeld. In Amerika wordt er ook zeven tegen zeven, negen tegen negen en elf tegen elf gespeeld. Voor meer informatie zie bijlage 2.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar flag football	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; • regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden; • in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel vijf tegen vijf (of eventueel zeven tegen zeven met een 'line').
- Veld van 20 x 30 meter met 5 yard-lijn en 'endzone'.



Opdracht

Doel van het spel is het boeken van zoveel mogelijk terreinwinst door middel van rennen en/of werpen met de bal om uiteindelijk tot scoren te komen in de 'endzone' (scoringsgebied) van de tegenstander. Bij flag football stopt de verdediger een aanvaller met bal door zijn of haar flag (lintje) af te trekken.

Een team scoort als het een 'touchdown' maakt. Dit kan door de bal in de 'endzone' van de tegenstander te vangen ('passing-play') of door met de bal de 'endzone' in te lopen 'running-play'. De leerlingen krijgen de opdracht om zich in één aanvallende en één verdedigende rol te specialiseren. Verder krijgen de leerlingen als (huiswerk)opdracht een eigen playbook te maken met verschillende *plays* (*offense* en *defense*) en deze toe te passen met het eigen team tijdens het spel.

Wat wordt er beoordeeld?

- Bij iedere leerling wordt minimaal één aanvallende en verdedigende rol beoordeeld.
- Aanvallen: lopen van verschillende looppatronen bij een of meerdere aanvalstaken: *center (snapper)*, *quarter backs (QB)*, *receivers* en *running backs (RB)*. Eén of meerdere aanvalstaken worden beoordeeld.
- Verdediging: afpakken van flags en maken van *interceptions* bij een of meerdere verdedigingstaken: *blitser* en *defense back*. Eén of meerdere verdedigingstaken worden beoordeeld.
- Playbook: maken van een playbook en uitvoeren van de *plays* met het eigen team.

Flag football LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

		Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
Aanvaller	1. Center (snapper)	<ul style="list-style-type: none"> Je geeft de bal verkeerd aan de QB. 	<ul style="list-style-type: none"> Je geeft de bal vaak goed aan. Je vangt de bal in stilstand. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je loopt een looppatroon en vangt de bal in beweging. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je kunt de bal <i>longsnappen</i> (werpen) naar QB die +/- 7 yards achter je staat.
	2. Quarter back (QB) (werpen, hand off, toss)	<ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal zonder spin (<i>spiral</i>). De bal dwarrelt. 	<ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal regelmatig met een <i>spiral</i>. Je werpt de bal soms in het looppatroon van de <i>receiver</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal vaak met een <i>spiral</i>. Je werpt de bal regelmatig in het looppatroon van de <i>receiver</i>. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal vaak in het looppatroon van de <i>receiver</i>.
	3. Receiver (vangen)	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt niet volgens de afgesproken looppatronen. Je hebt moeite de bal in stilstand te vangen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt volgens de afgesproken looppatronen. Je vangt de bal in stilstand. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je vangt de bal soms in beweging. 	<ul style="list-style-type: none"> Je speelt verschillende <i>plays</i> en loopt duidelijke looppatronen. Je vangt de bal regelmatig in beweging.
	4. Running back (RB)	<ul style="list-style-type: none"> Als je de bal krijgt, behaal je geen tot weinig yards (< 3m). 	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt met de bal na een <i>hand off</i> of <i>toss</i> en behaalt veel yards (> 3m). 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je vangt de bal als RB soms in beweging. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je vangt de bal als RB in beweging.
Verdediger	5. Blitser	<ul style="list-style-type: none"> Je staat niet op 7 yards vanaf de bal. Je pakt vrijwel nooit de flag van de QB. 	<ul style="list-style-type: none"> Je staat vrijwel altijd op 7 yards vanaf de bal. Je pakt soms de flag van de QB. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je pakt regelmatig de flag van de QB. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je pakt vaak de flag van de QB.
	6. Defensive back	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft niet bij de <i>receiver</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft soms bij je <i>receiver</i>. Je houdt soms oog voor de QB om te kijken waar hij heen gooit (split vision). 	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft vaak bij je <i>receiver</i>. Je houdt vaak oog voor de QB om te kijken waar hij heen gooit (split vision). 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je schat de balbaan in en maakt een <i>interception</i>.
	7. Playbook	<ul style="list-style-type: none"> Je past het playbook niet toe. Het playbook is onvolledig en ziet er onverzorgd uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je past het playbook toe. Het playbook is overzichtelijk met minder dan vier <i>plays</i> (<i>offense</i> + <i>defense</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> Je past het playbook toe. Het playbook is overzichtelijk en bevat meer dan vier <i>plays</i> (<i>offense</i> + <i>defense</i>). 	+ <ul style="list-style-type: none"> Voor de <i>plays</i> zijn namen / codes bedacht.

Eindbeoordeling flag football LO2

Beoordeling door de docent

Naam:		Beoordeeld door:	Klas:		Datum:	
Team:						
Criteria		Beoordeling				Opmerkingen
		O	V	G	U	
Aanvaller	1. Center					
	2. Quarter back (QB) (werpen)					
	3. Receiver (vangen)					
	4. Running back (RB)					
Verdediger	5. Blitser					
	6. Defensive back					
	7. Playbook					
Algemeen oordeel:					Cijfer:	
Opmerkingen:						
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)						

4. Tackle football

Tackle football is American football maar dan zonder bescherming. Daarnaast is tackle football een goede verdieping op het flag football. Als in de onderbouw flag football is aangeboden dan kan bij LO2 gekozen worden voor tackle football. Bij tackle football wordt zonder bescherming gespeeld. Er zijn diverse keuzes gemaakt voor de uitvoering van de tackle en het invoeren van de tackle-regel. Bij de leerlingen wordt een groot beroep gedaan op de veiligheid. Uiteraard moet de docent zelf bekwaam zijn in het geven van onderwijs in tackle football. De docent is verantwoordelijk voor de methodische-didactische opbouw van tackle football. Voor meer informatie zie bijlage 3.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar tackle football	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel zeven tegen zeven.
- Veld van 20 x 30 meter met *five-yard-line* en *endzone*.

Opdracht

Doel van het spel is het boeken van zoveel mogelijk terreinwinst door middel van rennen en/of werpen met de bal om uiteindelijk tot scoren te komen in de *endzone* (scoringsgebied) van de tegenstander. Bij flag football stopt de verdediger een aanvaller met bal door hem of haar veilig te tackelen. Een team scoort als het een *'touchdown'* maakt. Dit kan door de bal in de *endzone* van de tegenstander te vangen (*passing-play*) of door met de bal de *endzone* in te lopen *running-play*. De leerlingen krijgen de opdracht om zich in één aanvallende en één verdedigende rol te specialiseren. Verder krijgen de leerlingen als (huiswerk)opdracht om een eigen *playbook* te maken met verschillende *plays* (*offense* en *defense*) en deze toe te passen met het eigen team tijdens het spel.

Wat wordt er beoordeeld?

- Bij iedere leerling wordt minimaal één aanvallende en verdedigende rol beoordeeld.
- Aanvallen: lopen van verschillende looppatronen bij een of meerdere aanvalstaken: *center (snapper)*, *quarter backs (QB)*, *receivers* en *running backs (RB)*. Eén of meerdere aanvalstaken worden beoordeeld.
- Verdediging: maken van tackels en *interceptions* vanuit een of meerdere verdedigingstaken: *offensive line*, *defensive line* en *defensive back*. Eén of meerdere verdedigingstaken worden beoordeeld.
- *Playbook*: maken van een *playbook* en uitvoeren van de *plays* met het eigen team.

Tackle football LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

		Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
Aanvaller	1. Quarter back (QB) (werpen)	<ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal zonder spin (<i>spiral</i>). De bal dwarrelt. 	<ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal uit stand met een <i>spiral</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal in beweging met een <i>spiral</i>. Je werpt de bal soms in het looppatroon van de <i>receiver</i>. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je werpt de bal vaak in het looppatroon van de <i>receiver</i>.
	2. Receiver (vangen)	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt niet volgens de afgesproken looppatronen. Je hebt moeite de bal in stilstand te vangen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt volgens de afgesproken looppatronen. Je vangt de bal in stilstand. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je vangt de bal soms in beweging. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kent de <i>plays</i> en loopt duidelijke looppatronen. Je vangt de bal regelmatig in beweging.
	3. Running back (RB)	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt langs de <i>QB</i> zonder de bal te vangen en mee te nemen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt met de bal na een <i>hand-off</i> of <i>toss</i>. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je vangt de bal soms in beweging. Je beschermt de <i>QB</i> soms. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je vangt de bal (als <i>RB</i>) in beweging. Je beschermt de <i>QB</i>.
	4. Offensive line	<ul style="list-style-type: none"> Je staat niet in de <i>O-line stance</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> Je staat in een goede <i>O-line stance</i> (houding). Je houdt de <i>D-Line</i> soms tegen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je houdt de <i>D-Line</i> vaak tegen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je houdt de <i>D-line</i> vrijwel altijd tegen. Je <i>snapt</i> de bal als <i>center</i>.
Verdediger	5. Defensive line	<ul style="list-style-type: none"> Je staat niet in de <i>D-line stance</i>. Je verdedigt teveel op afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> Je staat in een goede <i>D-line 'stance'</i> (houding). Je houdt de <i>O-line</i> soms tegen. Je tackelt iemand in stilstand. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je komt vaak door de <i>O-line</i> en tackelt de <i>QB</i>. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je komt vrijwel altijd door de <i>O-line</i> en tackelt de <i>QB</i>.
	6. Defensive back	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft niet bij de <i>receivers</i> en dekt hem niet af. Je voert geen <i>tackle</i> uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft soms bij je <i>receiver</i> blijven en dekt hem af. Je tackelt soms degene met de bal in stilstand. 	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft vaak bij je <i>receiver</i> en dekt hem af. Je tackelt vaak diegene met de bal in beweging met lage snelheid. 	<ul style="list-style-type: none"> Je schat de balbaan in en maakt een <i>interception</i>. Je dekt of tackelt vrijwel altijd diegene met de bal in beweging op hoge snelheid.
	7. Playbook	<ul style="list-style-type: none"> Je past het <i>playbook</i> niet toe. Het <i>playbook</i> is onvolledig en ziet er onverzorgd uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je past het <i>playbook</i> toe. Het <i>playbook</i> is overzichtelijk met minder dan vier <i>plays</i> (<i>offense</i> + <i>defense</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> Je past het <i>playbook</i> toe. Het <i>playbook</i> is overzichtelijk en bevat meer dan vier <i>plays</i> (<i>offense</i> + <i>defense</i>). 	+ <ul style="list-style-type: none"> Voor de <i>plays</i> zijn namen/ codes bedacht.

Eindbeoordeling tackle football LO2

Beoordeling door de docent

Naam:		Beoordeeld door:		Datum:	Klas:	
Team:						
Criteria		Beoordeling				Opmerkingen
		O	V	G	U	
Aanvaller	1. <i>Quarter back (QB)</i> (werpen)					
	2. <i>Receiver</i> (vangen)					
	3. <i>Running back (RB)</i>					
	4. <i>Offensive line</i>					
Verdediger	5. <i>Defensive line</i>					
	6. <i>Defensive back</i>					
	7. <i>Playbook</i>					
Algemeen oordeel:					Cijfer:	
Opmerkingen:						
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)						

5. Frisbee

Als doelspel is ultimate frisbee een aantrekkelijk spel doordat er zonder scheidsrechter moet worden gespeeld. Ultimate frisbee kan ook alleen maar met goed samenspelen worden gespeeld. Voor LO2 is daarom ultimate frisbee leerzaam om het zelfstandig, sportief en eerlijk spelen te stimuleren.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar frisbee	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 2	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel vijf tegen vijf.
- Binnen: sporthal of spelzaal van 40 bij 20 meter en de eindzones vijf tot zeven meter diep.
- Buiten: sportveld van 50 x 25 meter met eindzones van zeven meter.
- Frisbees zijn 175 gram. De weersomstandigheden spelen buiten een grotere rol, vooral door de wind, waardoor het soms niet mogelijk is buiten te spelen. Ook bij regen is het grasveld te glad om te spelen.

Opdracht

Bij LO2 wordt het spel ultimate frisbee gespeeld. In teams van vijf spelers is het doel door middel van samenspelen de schijf te vangen in de eindzone tegenover de eigen eindzone. Als er gescoord wordt dan wisselen de teams van eindzone: het gescoorde team blijft staan, de verdedigers gaan naar de andere eindzone. Het gescoorde team werpt de beginworp naar het andere team dat ook op de doellijn, aan de voorzijde van de eindzone staat. De leerlingen regelen zelf het toepassen van de spelregels. Als er onenigheid of onduidelijkheid is, dan gaat de schijf één positie terug, dus waar de frisbee vandaan kwam daar wordt deze opnieuw uitgenomen. Aan het einde van ieder spel wordt niet alleen bepaald welk team heeft gewonnen, maar ook welk team het sportiefste heeft gespeeld.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Aanvaller met frisbee: openen en benutten van afspeellijnen en in scoringspositie komen en scoren.
2. Aanval, zonder frisbee: openen en benutten van aanspeellijnen en in scoringspositie komen.
3. Verdediging van speler met frisbee: sluiten van afspeellijnen.
4. Verdediging van speler zonderfrisbee: sluiten van aanspeellijnen.
5. Spelregelkennis en fair play: zelfstandig spelen van het spel ultimate frisbee? Hoe starten leerlingen het spel op en spelen zij eerlijk? Bij alle spelvormen van frisbee is dit een essentieel onderdeel. Een scheidsrechter is daarom niet nodig. Juist omdat een scheidsrechter ontbreekt, moeten de spelers het wel zelf regelen.

Frisbee LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Aanvaller met frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • Je gooit de frisbee weg zonder dat je kijkt naar wie je de frisbee gooit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt of de frisbee overgespeeld kan worden naar een speler die dichtbij staat. • Je werpt de frisbee vaak te gehaast. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je neemt de tijd om de frisbee af te spelen 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt schijnbewegingen. • Je gooit de frisbee zodat andere spelers de frisbee meestal goed kunnen vangen.
2. Aanvaller zonder frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft op de dezelfde plaats staan. • Je laat de frisbee vaak vallen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je vangt een rustig geworpen frisbee. • Je bent in de buurt van de frisbee. • Je loopt naar de frisbee(bezitter). 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je vangt ook strak geworpen frisbees. • Je bent vaak aanspeelbaar. • Je loopt vrij van je verdediger. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je vangt ook moeilijk geworpen frisbees. • Je bent heel vaak goed aanspeelbaar. • Je loopt snel vrij zodat ook anderen aanspeelbaar zijn.
3. Verdediger van speler met frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft de frisbee-bezitter alle ruimte om te werpen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat tussen de frisbee-bezitter en de eindzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat voor de speler, die met de backhand de frisbee wil gooien. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je blokkeert de frisbee met handen en voeten.
4. Verdediger van speler zonder frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft je tegenstander veel ruimte om de frisbee te vangen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat voor je tegenstander. • Je volgt de frisbee. • Je gaat bij verlies van de frisbee terug in de verdediging. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je verdedigt de speler die het dichtst bij staat. • Je vangt de frisbee in de lucht of houdt de frisbee tegen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je vangt de frisbee in de lucht of slaat die op de grond.
5. Spelregelkennis en fair play	<ul style="list-style-type: none"> • Je wordt door anderen op de spelregels gewezen. • Je kunt niet samen met andere spelers het spel beginnen en blijven spelen zonder scheidsrechter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt volgens de afgesproken spelregels. • Je speelt eerlijk samen met de tegenstander. • Je hebt geen scheidsrechter of een leraar nodig om ultimate frisbee te kunnen spelen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je kunt de spelregels aan andere spelers uitleggen. • Je speelt eerlijk en sportief. • Je overlegt in spannende situaties ook met andere spelers. • Je komt tot een oplossing. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je kunt met anderen goed samenspelen zodat er beter wordt gespeeld. • Als het spannend is dan kun je goed overleggen om een oplossing te vinden, zodat er snel verder kan worden gespeeld.

Eindbeoordeling frisbee LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Datum:	Klas:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Aanvaller met frisbee					
2. Aanvaller zonder frisbee					
3. Verdediger van speler met frisbee					
4. Verdediger van speler zonder frisbee					
5. Spelregelkennis en fair play					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

6. Voetbal

Voetbal bij LO2 betekent een verdieping ten opzichte van LO1. Voetbal is een typische schoolsport die veel wordt gespeeld. Bij LO2 heb je de mogelijkheid meer uit het spel te halen. De verdieping ligt in het tactisch (en technisch) beter spelen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar voetbal	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: 1. omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; 2. regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden; 3. in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel vijf tegen vijf.
- Veld (buiten) van circa 30 meter bij 40 meter of op een kwart voetbalveld.
- Eén doel van drie meter op de achterlijn.

Opdracht

Speel een partij voetbal volgens de regels waarbij het samenspelen en komen tot scoren en het voorkomen daarvan centraal staan.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Aanvaller met bal: afspeellijnen openen en benutten en in scoringspositie komen en scoren.
2. Aanval zonder bal: openen en benutten van aanspeellijnen en in scoringspositie komen.
3. Verdediger van speler met bal: sluiten van afspeellijnen.
4. Verdediger van speler zonder bal: sluiten van aanspeellijnen.
5. Spelregelkennis. kennis hebben over en toepassen van de spelregels als speler en als scheidsrechter.

Voetbal LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Aanvaller met bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je schopt elke bal zo maar weg zonder te kijken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt de bal gericht af. • Je dribbelt als er ruimte is. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je speelt de bal naar een medespeler die vrij staat. • Je past op maat. • Je kunt een tegenspeler passeren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je geeft voortdurend aanwijzingen. • Je kunt een bal in de vrije ruimte passen. • Je geeft een pass waaruit medespelers kunnen scoren.
2. Aanvaller zonder bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft stilstaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt vrij. • Je vraagt om de bal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je biedt je aan bij de zijlijn (opent afspeellijnen). • Je loopt vrij met versnellingen (tempowisselingen). • Je maakt ruimte voor de bal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt vrij met schijnacties. • Je bent altijd aanspeelbaar voor je teamgenoten. • Je kunt snel omschakelen van verdediging naar aanval.
3. Verdediger van speler met bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt alleen naar de bal. • Je laat de balbezitter weglopen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft tussen speler en het doel. • Je loopt met balbezitter mee. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je voorkomt doelpogingen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht medespelers positief. • Je neemt goede verdedigingspositie in.
4. Verdediger van speler zonder-bal	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt alleen naar de bal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft steeds tussen tegenspeler en het doel. • Je sluit aanspeellijnen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je hebt oog voor tegenstander en bal. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht medespelers positief. • Je neemt verdedigingstaken van je teamgenoten over. • Je hebt split vision (houdt bal en tegenstanders in de gaten).
5. Spelregelkennis	<ul style="list-style-type: none"> • Je wordt door anderen op spelregels gewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt vaak volgens de afgesproken spelregels. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt altijd volgens de afgesproken spelregels. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht anderen over spelregels.

Eindbeoordeling voetbal LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Aanvaller met bal					
2. Aanvaller zonder bal					
3. Verdediger van speler met bal					
4. Verdediger van speler zonder bal					
5. Spelregelkennis					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

7. Racketspelen

In het LO2 programma moeten minimaal twee terugslagspelen worden aangeboden. Dat betekent dat minimaal één (naast volleybal) of meerdere racketspelen worden aangeboden. De school maakt een eigen keuze uit bijvoorbeeld badminton, tennis of tafeltennis. Maar ook andere racketspelen zoals squash, speedminton of beachtennis behoren tot de mogelijkheden. Het aanbod van racketspelen bij LO2 betekent een verdieping ten opzichte van LO1. Bij LO2 heb je de mogelijkheid meer uit het spel te halen. De verdieping ligt in het tactisch en technisch beter spelen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar racketspelen	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel één tegen één.

Badminton

- Veldafmeting: breedte 3,5 m, lengte 9 m.
- Nethoogte 1.50 m.
- Twee badmintonrackets en shuttle

Tafeltennis

- Tafeltennistafel
- Twee tafeltennisbats en tafeltennisballetje.

Tennis

- Nethoogte: ongeveer 1 m.
- Veldafmeting: breedte 3,5 m., lengte 9 m.
- Twee minitennisrackets, soft-touch tennisballen.

Opdracht

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

Wat wordt er beoordeeld?

1. Serveren: geplaatst en gevarieerd (eventueel met effect) serveren met oog op een vervolgactie.
2. Opbouwen van de aanval (het spelen van een rally): op tijd verplaatsen naar de bal/shuttle en terugspelen van de bal/shuttle met zowel fore- als backhand met schijnacties (eventueel met effect).
3. Scoren: snel spelen, smashen en maken van schijnacties (eventueel met effect of vulleren).
4. Spelregelkennis: kennis hebben over en toepassen van de spelregels als speler en als scheidsrechter.

Racketspelen LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Serveren	<ul style="list-style-type: none"> • Je serveert ongeplaatst naar de overkant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je serveert geplaatst met lage balsnelheid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je serveert geplaatst en/of met hoge balsnelheid. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je serveert gevarieerd met oog op vervolgactie. • Je serveert met effect (en onvoorspelbaar).
2. Opbouwen van de aanval (Het spelen van een rally)	<ul style="list-style-type: none"> • Je verplaatst te laat naar de bal³. • Je raakt alleen traag aangespeelde ballen. • Je slaat de bal regelmatig mis, uit of ongericht terug. • Je speelt de bal terug met voorkeurskant (fore- of backhand). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je verplaatst op tijd naar eenvoudig geslagen ballen. • Je speelt de bal regelmatig met zowel fore- als backhand terug. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je speelt de bal gericht terug. • Je haalt tegenspeler uit positie. • Je verplaatst op tijd naar scherp geslagen ballen. • Je speelt ook snellere ballen terug. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je herstelt je direct naar de nieuwe positie. • Je neemt de bal snel. • Je speelt met schijnacties. • Je speelt eventueel met effect.
3. Scoren	<ul style="list-style-type: none"> • Je komt nauwelijks tot scoren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je benut veel scoringskansen • Je scoort door gericht te plaatsen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je kiest het juiste moment om te scoren. • Je scoort met harde aanvalsslag. • Je scoort door te variëren in balsnelheid. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je scoort door de bal snel te nemen. • Je scoort met schijnacties. • Je scoort met effect. • Je scoort door te volleren en/of te smashen.
4. Spelregelkennis	<ul style="list-style-type: none"> • Je wordt door anderen op spelregels gewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt vaak volgens de afgesproken spelregels. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt altijd volgens de afgesproken spelregels. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht anderen over spelregels.

³ Bal of shuttle

Eindbeoordeling racketspelen LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Serveren					
2. Opbouwen van de aanval (spelen van de rally)					
3. Scoren					
4. Spelregelkennis					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

8. Volleybal

Bij spel dien je een terugslagspel te spelen. Dat kan volleyball zijn of badminton of tennis. Het gaat er bij terugslagspelen om dat je de bal zodanig op het speelveld van de tegenstander speelt, dat deze de bal niet meer of fout terugspeelt.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar volleybal	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel vier tegen vier.
- veld van 6 bij 12 meter.

Opdracht

Speel een partij volleybal volgens de regels waarbij het samenspelen en komen tot gericht inplaatsen/afronden (smash) centraal staat.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Serveren: geplaatst en afwisselend serveren.
2. Stoppen: op tijd verplaatsen naar de bal en gericht spelen naar medespeler.
3. Set up: op tijd positie kiezen en verplaatsen en gestopte bal doorspelen zodat er kan worden gesmasht.
4. Smash: op tijd positie kiezen en afwisselend en geplaatst slaan met harde slag.
5. Blokkeren: op tijd positie kiezen, meebewegen, steun geven, meespringen en handen naar de bal.
6. Veldposities: actief posities kiezen in verdedigend en aanvallend opzicht.
7. Coachen: maken van afspraken, geven van steun en aanwijzingen aan medespelers.

Volleybal LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Serveren	<ul style="list-style-type: none"> • Je serveert regelmatig in het net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je serveert regelmatig over het net in het veld. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je serveert op de open plekken. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je serveert afwisselend hard en geplaatst.
2. Stoppen	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat te recht op in passieve houding. • Je speelt ballen uit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat klaar in actieve houding. • Je speelt eenvoudig geplaatste ballen door naar een medespeler. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt op tijd in de balbaan. • Je speelt moeilijk geplaatste ballen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je duikt naar moeilijk geplaatste ballen. • Je speelt moeilijk en hard geplaatste ballen.
3. Set up	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat ver van het net en volgt de bal te laat. • Je speelt ballen direct door over het net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat half ingedraaid bij het net en volgt de bal. • Je speelt zo dat een medespeler gericht kan afronden. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je loopt actief naar de gestopte bal. • Je speelt zodanig dat medespeler gericht en hard kan afronden (smash). 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je haalt moeilijk aangespeelde ballen. • Je speelt zodanig dat medespelers met verrassing kunnen scoren.
4. Smashen/ aanval afronden	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat te ver/passief om over het net te spelen. • Je speelt ballen ongericht weg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat actief klaar voor om af te ronden. • Je speelt ballen gericht over het net. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je staat klaar voor de smash. • Je speelt ballen hard (smash) of zacht geplaatst over het net. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je sticht verwarring met schijnaanvallen. • Je speelt met schijnacties afwisselend hard en zacht.
5. Blokkeren	<ul style="list-style-type: none"> • Je kiest niet actief positie en staat in passieve houding. • Je verdedigt niet met handen boven het net. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat bij het net. • Je verdedigt op tijd met handen boven het net. • Je geeft blokdekking. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt mee met de aanval. • Je blokkeert actief met handen naar de bal. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je geeft steun aan blok van medespelers. • Je blokkeert en probeert bal naar de grond te duwen.
6. Veldposities	<ul style="list-style-type: none"> • Je volgt de bal niet. • Je speelt niet met een opstelling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat actief klaar in opstelling (halve cirkel, W-opstelling). 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je gaat van net tijdens de aanvalsofbouw. • Je komt naar net bij blokverdediging. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt mee met blok(dekking) en aanval(sdekking).
7. Coachen	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft geen aanwijzingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je coacht medespelers over directe spelsituaties ('los' roepen). 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je wijst spelers op veldposities en teams afspraken. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je neemt initiatief bij het bepalen van opstellingen en past deze aan.

Eindbeoordeling volleybal LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Serveren					
2. Stoppen					
3. Set up					
4. Smashen					
5. Blokkeren					
6. Veldposities					
7. Coachen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

9. Softbal

Bij spel dien je een honkloopspel te spelen. Dat kan softbal zijn of honkbal of cricket. Bij honkloopspelen kom je, nadat je de bal hebt weggespeeld (geslagen), in bedreigd gebied, dat verdedigd wordt door veldspelers die proberen jou met de bal uit te tikken. Je kunt scoren door het bedreigde gebied via de honken over te steken.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar softbal	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Vierhonkensoftbal negen tegen drie of acht tegen vier.
- Honkafstand 18 m., pitchplaat op tien meter.
- Hier is gekozen voor een kleinere slagpartij zodat er meer slagbeurten ontstaan. Dat betekent dat er bij een klas van 24 op twee velden met twaalfballen zelfstandig gespeeld kan worden.
- Bij vier drietallen (9:3) wordt gespeeld met vier drietallen. Dit betekent een volledige veldbezetting. Maar ook meer indraaiende groepen en langer in het veld staan. Met drie viertallen (8:4) wordt gespeeld met een onvolledig buitenveld (twee verre velders) maar minder indraaiende groepen en meer slagtijd. De keuze is mede afhankelijk van het speelniveau (slaan) en de noodzaak voor volledige (verre) veld bezetting.

Opdracht

Speel vierhonken softbal in doordraaiende groepen van vier (drie viertallen of vier drietallen)

Met aandacht voor de volgende punten van organisatie en accenten bij het spelen:

- zet het veld uit, geef plaats aan van slagpartij.
- let op veiligheid (gebruik handschoenen, maskers, knuppel, plaats slagpartij).
- wisselen bij drie uit of bij drie keer slaan van de gehele slaggroep.
- bij drietallen is de eerste loper uit en weer aan slag als alle slagmensen op de honken staan.
- drietallen-wissel: van verre veld naar honk 1/2/3, naar pitcher/catcher/korte stop, naar aan slag en slag, naar verre veld.
- of viertallen-wissel: verre veld en 1e en 3e honk, naar pitcher/catcher/korte stop/2e honk, naar slag, naar verre veld.
- volgende slagman is scheidsrechter geeft slag wijd aan en bepaalt in/uit van de loper.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Slagman: raak, geplaatst en ver slaan van de bal.
2. Honkloper: op tijd, stelen, onder druk zetten, aandacht trekken, schijnacties maken en overnemen van honken.
3. Verre velder: velddekking geven, ballen vangen/fielden en aangooien, aangooien afdekken, honken overnemen, relay verzorgen in het verre veld.
4. Binnen velder: spelen in het binnen veld op honk 1, 2, 3 of korte stop, velddekking geven, ballen vangen/fielden en aangooien, lopers uittikken (includen) of branden, aangooien afdekken, honken overnemen en spelen van een dubbelspel.
5. Pitcher en/of catcher: werpen van vlakke ballen in de slagzone, stoppen van geworpen ballen en honken bewaken met (schijn) aangooien naar de juiste honken en honken overnemen, thuishonk bewaken lopers uittikken (includen) of uitbranden.
6. Scheidsrechter: kennis hebben over en toepassen van de spelregels en het aangeven van de juiste termen en signalen.

Softbal LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Slagman	<ul style="list-style-type: none"> • Je slaat soms raak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je beoordeelt slag en wijd. • Je slaat vaak raak soms ver. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je slaat vaak raak en ver. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je slaat gericht (soms ver, soms stootslag).
2. Honkloper	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt vaak te laat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt op tijd. • Je steelt soms een honk. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je start bij iedere bal, en je loopt door als het kan. • Je steelt op het juiste moment. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je zet de veldverdediging onder druk met stelen. • Je lokt aangooien uit.
3. Verre velder	<ul style="list-style-type: none"> • Je dekt te klein velddeel, staat passief in het veld. • Je laat geslagen ballen passeren. • Je wacht lang met ballen aangooien/doorspelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je dekt deel van het veld. • Je vangt/verwerkt regelmatig geslagen ballen. • Je haalt verre ballen op en gooit naar thuis. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je dekt groot deel van het veld. • Je vangt/verwerkt de meeste geslagen ballen. • Je gooit verre ballen met relay naar thuis. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je neemt plekken over en dekt aangooien. • Je vangt/verwerkt ook moeilijk geslagen ballen. • Je verzorgt en coacht lange relay.
4. Binnen velder (1e, 2e, 3e honk en korte stop)	<ul style="list-style-type: none"> • Je dekt honk of veld op de verkeerde positie. • Je maakt geen spelers uit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je dekt veld/ honk op juiste positie. • Je verwerkt makkelijk geslagen ballen. • Je kiest goed tussen tikken of branden. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je verwerkt geslagen ballen. • Je gooit snel en gericht aan. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je verwerkt moeilijk geslagen ballen. • Je speelt gericht op dubbelspel of insluitacties.
5. Pitcher Catcher	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt nauwelijks slag werpen. • Je kunt nauwelijks geworpen ballen stoppen. • Je speelt na de worp niet mee met veldpartij. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je werpt veel slag. • Je stopt geworpen ballen. • Je bewaakt het thuishonk. • Je speelt na de worp mee als velder bij uitmaken. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je werpt vlakke ballen. • Je stopt vlakke ballen. • Je gooit / dreigt op 2^e honk bij stelen. • Je neemt veldposities en honken over. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je werpt bewust gevarieerde ballen. • Je stopt strakke ballen. • Je bewaakt honken met schijn, aangooien en insluiten. • Je dekt aangooien af en helpt insluiten.
6. Scheidsrechter	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft weinig aan. • Je neemt laat een beslissing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kiest positie achter de catcher. • Je geeft slag, wijd, slag-fout aan met woord en gebaar. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je geeft ook aan of de looper in of uit is. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je geeft waar nodig uitleg bij moeilijke situaties.

Eindbeoordeling Softbal LO2

Beoordeling door de docent

Naam:		Klas:		Datum:	
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Slagman					
2. Honkloper					
3. Verre velder					
4. Binnen velder					
5. Pitcher – catcher					
6. Scheidsrechter					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

10. Tik- en afgooispelen

In navolging op het examenprogramma voor LO1 bij vmbo zijn ook bij LO2 tik- en afgooispelen opgenomen. Bij tik- en afgooispelen gaat het er om als tikker de looper(s) uit te maken door te tikken met de bal, door af te gooien met de bal of te tikken met de hand terwijl de lopers dit proberen te voorkomen als ze in bedreigd gebied verblijven of dit oversteken en daarmee eventueel kunnen proberen te scoren. Bij afgooispelen gaat het om trefbalspelen en jagerbalspelen. Voorbeelden van tikspelen zijn overloop tikspelen en vrije tikspelen. De spelprincipes zijn uiteraard heel goed toepasbaar in slag- en loopspelen zoals softbal- en honkbalachtige spelen en cricket.

Bij LO2 bieden tik en afgooispelen ook een goede gelegenheid regelende rollen te laten vervullen. Zo kun je het leren leiding geven, het goed, snel en veilig op gang brengen en houden van een tik of afgooispel als lesgeefopdracht geven. Ook kun je leerlingen een nieuw, niet bestaand tik- en afgooispel laten ontwerpen. Bij tik- en afgooispelen kunnen leerlingen de eerste drie leervaardigheden verder uitdiepen: leren omgaan met regels; een bijdrage leveren aan het sportief verloop en de veiligheid voor jezelf, maar vooral voor anderen; omgaan met winst en verlies.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar tik- en afgooispelen	
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweging is betrokken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweging is betrokken.

Arrangement

- Gymzaal met speelveld en eventueel met wachtkamer voor leerlingen die af zijn.
- Tikkers en jagers hebben duidelijke zichtbare lintjes of hesjes.
- Zachte veilige ballen (bij afgooispelen).

Opdracht

Probeer samen als tikkers of jagers de lopers zo snel mogelijk af te tikken of te gooien volgens vooraf gesproken regels. De lopers kunnen elkaar helpen door de tikkers of jagers af te leiden met schijnbewegingen of ruisende loopbanen.

Bij LO2 krijgen de leerlingen de opdracht om in tweetallen een tik- of afgooispel te verzorgen aan de halve of hele groep. Zij moeten als spelleiders een tik- of afgooispel uitleggen, opstarten en op gang houden.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Tikker bij tikspel: aftikken van de lopers met schijnacties en insluiten.
2. Loper bij tikspel: met richtingsveranderingen en schijnacties ontwijken van de tikker.
3. Jager bij afgooispiel: afgooien van de lopers met schijnacties en insluiten.
4. Loper bij afgooispiel: met richtingsveranderingen en schijnacties ontwijken van de afgooier.
5. Fair play: eerlijk en sportief spelen.
6. Regelen: geven van leiding aan een deel van de klas bij een tik- of afgooispiel.

Tik en afgooispelen LO2

Naam speler: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Tikker bij tikspel	<ul style="list-style-type: none"> • Je gaat op een groepje lopers af. • Je tikt de langzaamste lopers. • Je volgt steeds een andere looper. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je rent snel op de lopers af. • Je volgt één looper. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je volgt de lopers met richtingsveranderingen. • Je volgt opeens andere lopers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je tikt lopers uit met schijnacties. • Je sluit looper(s) in een hoek. • Je houdt de ruimte groot.
2. Loper bij tikspel	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt naar de tikker. • Je probeert te ontwijken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt op tijd weg van de tikker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je verandert van richting. • Je trekt aandacht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je trekt aandacht met schijnacties. • Je helpt andere lopers.
3. Jager bij afgooispel	<ul style="list-style-type: none"> • Je gooit de bal meteen naar een ander. • Je gooit van te grote afstand naar de lopers. • Je gooit onzuiver af. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je gooit zuiver af. • Je gooit vaak van grote afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt snel samen. • Je gooit goed gemikt als de looper dichtbij is. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt schijnacties. • Je sluit snelle lopers in met andere jagers. • Je blijft ver uit elkaar.
4. Loper bij afgooispel	<ul style="list-style-type: none"> • Je kijkt naar de bal. • Je probeert uit de buurt van de bal te blijven. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt op tijd weg van de jagers en de bal. • Je kijkt naar de bal en naar alle jagers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt op tijd weg. • Je kunt een goed gemikte bal ontwijken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je trekt aandacht met schijnacties. • Je kruist de loopbaan van de jager. • Je coacht andere lopers.
5. Fair play: (speel sportief)	<ul style="list-style-type: none"> • Je wilt koste wat kost winnen. • Je geeft fouten eerlijk toe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt eerlijk en sportief. • Je gaat aan de kant als je af bent of geraakt wordt. 		<ul style="list-style-type: none"> • Je speelt altijd eerlijk en sportief. • Je laat anderen beter spelen.
6. Regelen	<ul style="list-style-type: none"> • Je wacht lang met opstarten. • Je hebt hulp nodig bij de uitleg van het spel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet het materiaal klaar aan het begin van de les. • Je legt de spelregels duidelijk uit aan de groep. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet het materiaal tijdig klaar. • Je maakt goed gebruik van de ruimte. • Je past op tijd de spelregels aan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je legt de spelregels snel en duidelijk uit. • Je past de spelregels aan zodat iedereen mee kan doen.

Eindbeoordeling tik- en afgooispelen LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Klas:	Datum:			
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Tikker bij tikspel					
2. Loper bij tikspel					
3. Jager bij afgooispel					
4. Loper bij afgooispel					
5. Fair play (speel sportief)					
6. Regelen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

11. Acrobatiek

Acrobatiek is de laatste jaren populair in de lessen LO. Bij LO2 moeten twee turnonderdelen worden aangeboden, waarbij gekozen kan worden uit springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen. De keuze voor acrobatiek betekent een verdieping ten opzichte van de onderbouw.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar acrobatiek	
LO2/K/5	Turnen
Eindterm 5	De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

Bij acrobatiek is een obstakelvrije vloer met turnmatten vereist. De groepen van vier tot vijf personen werken rustig en geconcentreerd op een deel van de vloer. Iedere oefening wordt in delen geoefend, zodanig dat het op- en afstappen beheerst en veilig gebeurt. Bij het beveiligen van bovenpersonen zijn hulpverleners nodig. Bij het beveiligen van een derde laag is een vanggordel en twee hulpverleners die de bovenste persoon zekeren een vereiste. Als een vanggordel aanwezig is dan kunnen ook dynamische trucs met drietallen worden uitgevoerd. Dit houdt in twee onderpersonen en een bovenpersoon die wordt geworpen. Het landen op een landingsmat is dan uiteraard ook een vereiste naast de vanggordel en hulpverleners aan de touwen.

Opdracht:

- Samenwerken in vier- tot vijftallen.
- Vijf tot acht trucs presenteren als show, dus inclusief opkomst/afgang, muziek en choreografie.
- Wisselende functies vervullen binnen de trucs.
- Tijdsduur is vier tot zes lessen.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Samenwerken: keuze van de trucs, samenstellen van de oefening als geheel, afwisselen van functies betekent dat voortdurend moet worden samengewerkt.
2. Op- en afbouwen van de trucs en veiligheid: veilig op- en afstappen, elkaar steun geven en beveiligen is een voorwaarde om veilig acrobatiek te beoefenen. De leerlingen moeten dit zelf arrangeren. Belangrijk is dat het beveiligen van een bovenpersoon bij hoge steunpunten gebeurt met een vanggordel en twee personen die het touw strak houden, zeker bij een derde laag.
3. Beheersing van de trucs: grootte van de steunpunten en hoogte van de zwaartepunten is bepalend voor het niveau van de trucs. Hoe breder en lager hoe makkelijk. Hoe hoger en smaller hoe moeilijker.
4. Niveau van de trucs. Voorbeelden van niveaus van trucs worden schematisch weergegeven in tekeningen in bijlage 2.
5. Presentatie (als groep):
 - a) de opkomst, verbindingen en slot: acrobatiekoefening als één geheel.
 - b) muziek (en kleding): keuze maken welke muziek en bijpassende kleding.
 - c) gebruik van attributen, zoals balanceerbal, hoepels, linten en eenwieliers. Dit onderdeel is opgenomen als verdieping, dus als keuze en geen verplichting.

Acrobatiek LO2

Naam acrobaat: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Zelfstandig samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent na aansporing tot actie te bewegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je neemt initiatief, maar hebt sturing docent nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent zelf actief bezig en vraagt waar nodig om hulp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt zelf goed aan de slag en helpt anderen.
2. Op- en afbouwen van de trucs en Veiligheid	<ul style="list-style-type: none"> • Je bouwt de trucs op en af met weinig controle. • Je steunt ver van of naast de steunpunten van de onderpersoon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je stapt in iedere truc gecontroleerd op en af. • Je steunt boven de steunpunten van de onderpersoon. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je stapt vlot, veilig en gecontroleerd op en af. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je stapt vlot en soepel en veilig op en af op de maat van de muziek.
3. Beheersing van de trucs	<ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt nog. • Je staat wankel (wiebelig). • Je kijkt naar anderen om te weten wat je moet doen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat één seconde stil. • Je zoekt nog balans en lichaamsspanning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat twee seconden stil. • Je hebt zichtbaar voldoende lichaamsspanning. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je staat meer dan twee seconden stil. • Je kunt anderen helpen de oefeningen goed uit te voeren.
4. Niveau trucs (zie toelichting)	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt de meeste trucs dicht bij de grond en/ of met grote steunvlakken. • Je hebt noodzakelijke ondersteunende hulp nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt veel trucs dicht bij de grond en/ of met grote steunvlakken. • Je hebt ondersteunende hulp nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je wisselt diverse soorten trucs. af met enkele trucs met kleinere steunpunten en hogere zwaartepunten. • Je hebt lichte ondersteunende hulp nodig bij uitvoering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je wisselt verschillende soorten trucs af, met kleinere steunpunten en hogere zwaartepunten. • Je hebt geen hulp nodig bij uitvoering.
5. Presentatie (als groep) a) opkomst, verbindingen en slot b) kleding en muziek c) gebruik attributen (keuze)	<ul style="list-style-type: none"> • a) je presenteert als groep de trucs slordig. • b) passende muziek en/of kleding ontbreekt. • c) attributen ontbreken. 	<ul style="list-style-type: none"> • a) de presentatie bevat een begin en einde, met vloeiende overgangen tussen de trucs. • b) de muziek past bij de trucs, de kleding past bij elkaar. • c) attributen ondersteunen de trucs. 	<ul style="list-style-type: none"> • a) de presentatie heeft originele begin-, eind- en tussenvormen die vlot in elkaar overgaan. • b) de muziek, kleding en vormen goed op elkaar aangepast. • c) De attributen zijn verweven in de trucs. 	<ul style="list-style-type: none"> • a) de presentatie heeft zeer originele begin-, eind- en tussenvormen die vlot in elkaar overgaan. • b) en c) de kleding, muziek en gekozen attributen zeer goed op elkaar aangepast en maakt het tot één geheel. • c) Het is een echte show.

Toelichting: schematisch tekening van acrobatiek-trucs bij LO2

u							
g							
g							
v							
v							
o							

Eindbeoordeling acrobatiek LO2

Beoordeling door de docent

Naam:		Klas:		Datum:	
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Zelfstandig werken					
2. Op- en afbouwen van de trucs en veiligheid					
3. Beheersing van de trucs					
4. Niveau trucs (zie toelichting)					
5. Presentatie (als groep) a) opkomst, verbindingen en slot b) kleding en muziek c) attributen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

12. Freerunning

Freerunning is een actuele activiteit met veel aantrekkingskracht op leerlingen. Het gaat hierbij om het op eigen wijze nemen van hindernissen die achter elkaar genomen worden. De hindernissen zijn een uitdaging op zich. Het accent kan liggen op de ruimte en of snelheid bij het nemen van de hindernissen die kan uitmonden in een meer spectaculaire wijze nemen van deze hindernissen. Dit kan door meerdere rotaties mee te nemen of door afstanden te vergroten. Hiermee kan freerunning het karakter krijgen van turnen (springen met aanzweven en afzweven, acrobatiek met trucs), maar ook atletiek (hoger, verder, sneller).

Eindtermen LO2 die verwijzen naar freerunning	
LO2/K/5	Turnen
Eindterm 5	De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

Zaal met vijf hindernissen die voldoen aan de veiligheidseisen zoals landingsmatten en turnmatten. De hindernissen staan zo opgesteld dat ze in logische volgorde met elkaar worden verbonden.

Opdracht

Leg een freerunning parcours af waarbij vijf hindernissen springend, snel en in verbinding genomen moeten worden.

Laat daarbij vijf verschillende sprongen zien. Bij het derde onderdeel kan er gekozen worden uit drie verschillende sprongen.

Iedere leerling laat zien dat hij/zij hulp kan bieden waar nodig. Als groep zorg je dat de bewegingssituatie veilig en verantwoord wordt ingericht en aangepast aan de sprongen. Denk aan het voldoen aan de eisen van veiligheid zoals in de les toegepast (plaatsen van turnmatjes en landingsmat). Je kunt gebruik maken van freerunning-beelden met de verschillende deelnameniveaus. Je mag de demonstratie ook opnemen op filmbeeld.

Wat wordt er beoordeeld?

De wijze waarop het parcours met vijf verschillende freerunningsprongen wordt afgelegd met de volgende beoordelingscriteria:

- Herhaald aanlopen en inspringen: met aanloop aanspringen naar een afzetvlak.
- Afzetten: (al dan niet herhaald) loskomen van het afzetvlak door middel van een afzetactie.
- Zweven: vrij zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een obstakel of van de grond, al dan niet met draaien.
- Landen, afrollen en doorlopen: veilig en stabiel landen op een landingsvlak (of bij herhaald landen op een afzetvlak maken van een of meerdere vervolgsprongen), eventueel afrollen en doorlopen.

In het toetsvoorbeeld worden de verschillende freerunningsprongen als leidraad voor de leerlingen gebruikt.

Freerunning LO2

Naam freerunner: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Palm spin Kast op 1 m. van de muur, matjes	<ul style="list-style-type: none"> Je zet af met hand op de muur en een hand op de kast tot zit op de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je zet af met voet op de muur en een hand op de kast tot zit op de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je landt voor de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je zet niet meer af op de muur, alleen afzet met handen op de kast, landt voor de kast.
2. Wall flip 2 Landingsmatten 1 rechtop korte zijde tegen muur/banken	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt met de voeten op zover je kan. Twee hulpverleners pakken vast bij bovenarm en dragen je. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je loopt op tegen muur, draait achterover tot stand. Twee hulpverleners dragen je. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je maakt een aanloopje. Twee hulpverleners lopen mee en dragen je. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je loopt aan en maakt flip door zelfstandig oplopen en achterover draaien, wel ondersteunt in de rug.
3a) Dash Kast en turnmat	<ul style="list-style-type: none"> Je passeert de kast: je zwaait uit stand een been op tot zijdelingse zit op de kast en duwt af met twee handen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je loopt schuin aan, met been zijdelings opzwaaien zonder zit, over de kast (<i>lazy vault</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> + Je loopt recht aan, opzwaaibeen is gestrekt, tweede voet sluit snel aan, je hebt zitcontact met de kast en twee handige afzet. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je maakt een verre aansprong naar een (hoge) kast en hebt alleen contact met twee handen.
3b) Speed vault Kast en turnmat	<ul style="list-style-type: none"> Je loopt aan en zwaait benen zijwaarts op over een pilon naast de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je zwaait de benen zijwaarts op over twee pilonnen op elkaar naast de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je zwaait de benen zijwaarts op over de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je legt het accent op snelheid en loopt hard door (speed).
3c) Turn vault Kast en turnmat	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een wendsprong met voeten of knieën op de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je eindigt met je zijkant naar de kast. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je eindigt met je buik naar de kast (doordraaien). 	<ul style="list-style-type: none"> + Je eindigt in de looprichting (verder doordraaien) en kunt doorlopen.
4. Turn vault bar Rekstok/brug ongelijk Kast en turnmat	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt vanaf de kast een wendsprong over de lage rekstok/legger. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je eindigt met je buik naar de rekstok/legger. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je maakt vanaf de kast/lage legger een wendsprong over de hoge rekstok/legger tot stand. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je eindigt met voeten op de kast en ondersprong over de kast of maakt direct een ondersprong
5. Wall traverse 2 Landingsmatten 1 vast rechtop l-zijde, kast, bank	<ul style="list-style-type: none"> Je passeert een hoge muur van 2 m. met oplopen via bank en kast en klim over de muur. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je wendt met buiklig, over muur en landen tot stand. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je loopt op zonder bank/kast, wenden via buiklig over muur, doordraaien, landen/doorlopen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je wendt zonder buikcontact, doordraaien, landen/doorlopen.
6. Parcours Alle onderdelen	<ul style="list-style-type: none"> Je neemt alle hindernis klimmend en wandelt tussen door. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je neemt alle hindernissen springend, landt en staat stil en loopt daarna snel door. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je passeert alle hindernissen ruim en na de landing ga je snel hardlopend verder. 	<ul style="list-style-type: none"> + Je passeert alle hindernissen snel en met extra rotaties en de landing staat in dienst van snelle verbindingen.

Eindbeoordeling freerunning LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Datum:	Klas:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen:
	O	V	G	U	
1. Palm spin					
2. Wall flip					
3a) Dash 3b) Speed vault 3c) Turn vault					
4. Turn vault bar					
5. Wall traverse					
6. Parcours					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

13. Springen (turnen)

Bij het springen binnen turnen gaat het om het loskomen van een afzetvlak, gevolgd door een stabiele gecontroleerde landing. Bij het springen is vaak de minitrampoline, maar soms de reutherplank of tumblingbaan het afzetondersteunend middel. Bij toestelspringen is er daarna nog een afzet (kaats) van het springtoestel en ontstaat een tweede zweeffase. Hoe ruimer het zweven, hoe meer zweeftijd om rotaties te maken en veilig en in balans te landen op een landingsvlak. De landing vindt plaats op een beveiligde landingsplaats (landingsmat bij minitrampoline, en turnmat bij reutherplank). Bij de tumblingbaan en trampoline is het landingsvlak ook het afzetvlak. Dit maakt herhaald springen mogelijk.

Bij het springen zijn er drie bewegingsthema's: steunsprongen, vrije sprongen en herhaald springen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar springen (turnen)	
LO2/K/5	Turnen
Eindterm 5	De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- A1. Steunsprongen: spreidsprong met afzet van reutherplank over kastlengte landen op turnmat.
- A2. Steunsprongen: arabier met afzet van minitrampoline over kast/tafelbreedte en landen op landingsmat.
- A3. Steunsprongen: handstandoverslag met afzet van minitrampoline over kastbreedte, landen op landingsmat.
- B1. Vrije sprongen: salto voorover met afzet van minitrampoline, landen op landingsmat.
- B2. Vrije sprongen: salto achterover na afzet in de minitrampoline, landen in landingsmat.
- B3. Vrije sprongen: barani na afzet met minitrampoline over kastbreedte, landen in landingsmat.
- C1. Herhaald springen: sprong over meerdere toestellen met landing/afzet in minitramp, landen in landingsmat. De eerste sprongen zijn streksprongen of spreidsprongen of hurksprongen. De laatste sprong kan een salto of overslag zijn met landing in de landingsmat.
- C2. Herhaald springen: serie springen op tumblingbaan, grote trampoline.
- De klas wordt verdeeld in groepen van vier tot zes leerlingen die elkaar kunnen hulpverlenen.

Opdracht

Kies als groep vijf sprongen. Zet als groep het arrangement klaar, pas het aan zodanig dat iedereen veilig kan springen. Bij de beoordeling worden niet alleen de vijf sprongen beoordeeld, maar ook het klaarzetten en beveiligen van de toestellen (D1) en het hulpverlenen (D2).

Wat wordt er beoordeeld?

Bij de verschillende sprongen worden de volgende faseringen of elementen van een sprong beoordeeld:

- Aanloop en afzet van afzetondersteunend toestel: (al dan niet herhaald) loskomen van het afzetvlak door middel van een afzetactie.
- Zweven: aanzweven naar en afzweven van een toestel, het vrij zweven door de lucht zonder toestel, al dan niet met draaien. Bij de steunsprongen is sprake van de eerste zweeffase naar het toestel en de tweede zweeffase na afzet van het toestel.
- Landen: veilig en stabiel landen op een landingsvlak. Bij herhaald springen landen op een afzetvlak en maken van een of meerdere vervolgsprongen.
- Regelen: zelfstandig en veilig inrichten van springsituaties en de mate van zelfstandigheid en veiligheid bij het onderling hulpverlenen.

In het toetsvoorbeeld springen worden de verschillende sprongen bedoeld als voorbeeld voor de leerlingen.

Springen (turnen): steunsprongen LO2 (deel 1)

Naam springer: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
A1. Steunsprongen Spreidsprong met afzet van reutherplank over kastlengte	<ul style="list-style-type: none"> Je komt tot zit op de kast of raakt de kast met zitvlak of dijbenen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je springt over de kast zonder kast met zitvlak of dijbenen te raken. 	<ul style="list-style-type: none"> Je zweeft hoog gestrekt aan (hielen hoger dan zitvlak). Je landt in balans net achter de kast. Je wordt geholpen bij de landing. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kaatst zichtbaar af met je handen. Je zweeft ruim af. Je landt in balans ruim achter de kast.
A2. Steunsprongen Arabier met afzet van minitrampoline over kast/tafelbreedte	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een lage hurkwendsprong over de kast/tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een hoge hurkwendsprong waarbij benen over het steunpunt (handen) gaan. 	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een gestrekte arabier waarbij de benen gestrekt en recht boven het steunpunt (handen) gaan. 	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een gestrekte arabier met een ruime aanzweef naar en afzweef van (kaatsmoment) de kast. Je landt in balans ruim achter de kast.
A3. Steunsprongen Handstandoverslag met afzet van minitrampoline over kastbreedte	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een handstandoverslag met veel hulp en ingetrokken armen en benen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een gestrekte overslag met hulp van hulpverleners met gestrekte armen (afzet). 	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een gestrekte overslag met ruime aanzweef naar de kast. Je wordt geholpen bij de landing. 	<ul style="list-style-type: none"> Je maakt een ruime gestrekte overslag met ruime aanzweef naar en een afzweef van (kaatsmoment) de kast. Je landt in balans ruim achter de kast.

Springen (turnen): vrije sprongen LO2 (deel 2)

Naam springer: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
B1. Vrije sprongen Salto voorover met afzet van minitrampoline	<ul style="list-style-type: none"> • Je draait met veel steun van de hulpverleners. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een salto met lichte steun van hulpverleners. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een salto op hoofdhoogte. • Je wordt geholpen bij de landing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een hoge salto boven hoofdhoogte. • Je landt gestrekt en stabiel.
B2. Vrije sprongen Salto achterover met afzet van minitrampoline	<ul style="list-style-type: none"> • Je duikelt met veel steun van hulpverleners. • Je maakt weinig rotatie achterover tot stand in de landingsmat na veren in minitramp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een salto achterover tot stand na veren met lichte steun van hulpverleners. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt salto achterover. • Je wordt geholpen bij de landing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een hoge salto achterover. • Je landt gestrekt en stabiel.
B3. Vrije sprongen Barani met afzet van minitrampoline	N.v.t.	N.v.t.	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een barani. • Je landt half gehurkt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een hoge barani. • Je landt gestrekt en stabiel.

Springen (turnen): herhaald springen LO2 (deel 3)

Naam springer: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
C1. Herhaald springen Meerdere springtoestellen en minitrampolines daartussen	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt meerdere sprongen achter elkaar over meerdere toestellen. • Je springt met tussenveren door over het volgende toestel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt verschillende sprongen achter elkaar over meerdere toestellen. • Je springt zonder tussenveren door over het volgende toestel 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt hoge sprongen over toestellen zonder tussenveren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt hoge en gevarieerde sprongen zonder tussen veren. • Je eindigt bijvoorbeeld met salto of overslag.
C2. Herhaald springen Serie springen op tumblingbaan of grote trampoline	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt serie sprongen met weinig hoogte. • Je maakt tussensprongen voor controle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt serie sprongen met hoogte. • Je hebt geen tussensprongen nodig voor controle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een serie gevarieerde sprongen met hoogte • Je houdt controle bij landing en afzet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een serie gevarieerde sprongen met draaien om lengte en breedte as (overslagen, salto) en met hoogte. • Je houdt controle bij landing en afzet.

Springen (turnen): regelende rollen LO2 (deel 4)

Naam regelaar: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
D1. Rol Veilig klaarzetten en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet de toestellen klaar op aanwijzingen van docent of medeleerlingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet de toestellen klaar volgens de veiligheidsvoorschriften. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet de toestellen klaar en past het aan. • Je geeft aanwijzingen aan medeleerlingen bij klaarzetten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je controleert bij de individuele verschillende uitvoeringen.
D2. Rol Hulpverlener	<ul style="list-style-type: none"> • Je helpt de docent bij het hulpverlenen op basis van zijn aanwijzingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je verleent hulp met de juiste handgrepen gecontroleerd door de docent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je verleent zelfstandig hulp met de juiste handgrepen samen met medeleerlingen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je ondersteunt zodanig dat de deelnemer de juist noodzakelijke hulp krijgt voor succes.

Eindbeoordeling turnen (springen) LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Datum:	Klas:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
A1. Steunsprongen Spreidsprong plank en kast lengte					
A2. Steunsprongen Arabier minitramp, kast breedte					
A3. Steunsprongen Handstandoverslag minitramp, kast breedte					
B1. Vrije sprongen Salto voorover Minitramp					
B2. Vrije sprongen Salto achterover Minitramp					
B3. Vrije sprongen Barani Minitramp					
C1. Herhaald springen Verschillende springtoestellen en minitramps					
C2. Herhaald springen Tumblingbaan of grote trampoline					
D1. Veilig klaarzetten en opruimen					
D2. Hulpverleners					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

14. Zwaaien

Bij zwaaien binnen turnen gaat het om het los (blijven) komen van een grond/afzetvlak met het zwaaitoestel en komen tot een ruime zwaai en eventueel zwaaivergroting en een gecontroleerde landing. Vaak zijn de trapeze, touwen, ringen, rekstok of brug (gelijke of ongelijke leggers) het zwaaiondersteunend/-onderhoudend toestel. Door de ruimte in zwaai te vergroten ontstaan mogelijkheden om te komen tot draaien (turnen) tijdens aanspringen, zwaaien en afspringen.

Bij het zwaaien onderscheiden we drie bewegingsthema's: schommelen, steunzwaaien en hangzwaaien. Schommelen zijn zwaai vormen ter voorbereiding meestal in de onderbouw.

Bij LO2 doen we hangzwaaien en steunzwaaien.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar zwaaien	
LO2/K/5	Turnen
Eindterm 5	De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- A1. Hangzwaaien trapeze: trapeze spronghoogte, minitramp op 3 m., twee landingsmatten in de lengte.
- A2. Hangzwaaien ringen: ringen op reikhoogte, twee landingsmatten in de lengte, turnmatjes in verlengde.
- A3. Hangzwaaien ringen stil: ringen spronghoogte, turnmatjes.
- A4. Hangzwaaien hoogrek: rekstok spronghoogte, turnmatjes.
- B1. Steunzwaaien trapeze: trapeze schouderhoogte vanaf minitramp als vertrekvlak, twee landingsmatten in de lengte

Opdracht

Kies uit hang- en steunzwaaien zwaai vormen (minimaal) drie vormen die worden geoefend en beoordeeld. Werk in groepen van gelijke lengte, zodat ook veilig hulp wordt verleend.

Wat wordt er beoordeeld?

- In de zwaai komen: zodanig aanspringen (al dan niet met draaien voor/achterover) en/of zwaai meenemen dat er voldoende ruimte ontstaat in de zwaai en er een goede/veilige grip/steun op het zwaaitoestel wordt gerealiseerd.
 - In de zwaai blijven: zodanig zwaaien dat er steeds meer ruimte ontstaat om (al dan niet met behulp van draaien voor en/of achterover) de zwaai te onderhouden of te vergroten.
 - Uit de zwaai komen: zodanig de zwaai beëindigen dat er (al dan niet met draaien voor/achterover of halve draai om lengte) een veilige landing gerealiseerd kan worden.
- Daarnaast wordt het regelen beoordeeld: het zelfstandig en veilig inrichten van zwaaisituaties en de mate van zelfstandigheid en veiligheid bij het onderling hulpverlenend.

Zwaaien LO2

Naam zwaaiër: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
A1. Hangzwaaien trapeze Aanspringen vanuit trampoline en achterover duikelen	<ul style="list-style-type: none"> • Je springt aan naar zwaaiende trapeze. • Je springt af. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een strekhangzwaai en duikelt a.o. met hulp tot ruggelingse hang en springt af in de voorzwaai. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je duikelt a.o. onder trapeze zonder hulp maar met een voet tegen trapeze om door te draaien. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je duikelt a.o. zonder afzet van voet tot ruggelingse hang.
A2. Hangzwaaien ringen Strekhangzwaaien met draai om lengte as en breedte as	<ul style="list-style-type: none"> • Je komt tot zwaai met halve draai in, halve draai uit. • Je doet vouwhang met veel hulp van hulpverleners. • Je springt af in de achterzwaai met balanshulp. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je komt tot vouwhang met lichte hulp. • Je behoudt zwaai. • Je landt zonder hulp 	• + <ul style="list-style-type: none"> • Je komt tot vouwhang zonder hulp. • Je landt met hoge afsprong. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je komt direct tot stabiele vouwhang. • Je vergroot de zwaai met opsteken. • Je springt af met salto achterover.
A3. Hangzwaaien ringen stil Zwaaien ringen stil met draai om lengte en breedte as	<ul style="list-style-type: none"> • Je komt tot zwaai en maakt vouwhang met veel hulp. • Je zwaait met halve draai in en uit. • Je komt tot zwaai met veel hulp in ruggelingse hang en springt af. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je komt met zwaai in vouwhang en ruggelingse hang met lichte hulp. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je komt tot zwaai en vouwhang en ruggelingse hang zonder hulp. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je springt af met salto achterover.
A4. Hangzwaaien hoog rek Hangzwaaien en duikelen a.o. en v.o.	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om met afzet van kast en hulp. • Je maakt buikdraai a.o. met hulp en klein maken. • Je duikelt v.o.. • Je springt in voorzwaai af. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om met afzet van kast. • Je maakt buikdraai achterover zonder hulp met klein maken. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om na aanspringen met lichte hulp maar zonder kast. • Je maakt buikdraai a.o. bijna gestrekt. • Je springt met ondersprong af. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om zonder hulp. • Je maakt buikdraai a.o. volledig gestrekt. • Je springt met hoge ondersprong af.
B1. Steunzwaaien trapeze Steunzwaaien en duikelen a.o. en v.o.	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om na veren in de minitramp met veel hulp van hulpverleners. • Je duikelt v.o. tot stand met lang 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om met lichte hulp van hulpverleners. • Je zweeft af met kleine boog 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt borstwaarts om zonder hulp. • Je duikelt v.o. met ruime boog en 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt meerdere keren borstwaarts om met herhaalde landing en afzet in de minitramp.

a.o. = achterover; v.o. = voorover

Zwaaien LO2 (bewegen en regelen)

Naam regelaar: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
C1. Bewegen regelen Inrichten	<ul style="list-style-type: none"> Je zet de toestellen klaar op aanwijzingen van docent of medeleerlingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je zet de toestellen klaar volgens de veiligheidsvoorschriften. 	<ul style="list-style-type: none"> Je zet de toestellen klaar en past het aan. Je geeft aanwijzingen aan medeleerlingen bij klaarzetten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je controleert bij de individuele verschillende uitvoeringen.
C2. Bewegen regelen Hulpverlenen	<ul style="list-style-type: none"> Je helpt de docent bij het hulpverlenen op basis van zijn aanwijzingen 	<ul style="list-style-type: none"> Je verleent hulp met de juiste hulpverleningstechnieken gecontroleerd door de docent 	<ul style="list-style-type: none"> Je verleent zelfstandig hulp met de juiste hulpverleningstechnieken samen met medeleerlingen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je ondersteunt zodanig dat de deelnemer de juist noodzakelijke hulp krijgt voor succes.

Beoordeling turnen (zwaaien) LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
A1. Hangzwaaien trapeze					
A2. Hangzwaaien ringen					
A3. Hangzwaaien ringen stil					
A4. Hangzwaaien hoog rek					
B1. Steunzwaaien trapeze					
C1. Bewegen regelen Inrichten					
C2. Bewegen regelen Hulpverleners					
Algemeen oordeel:				Cijfer:	
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

15. Bewegen op muziek

Bij bewegen op muziek of dans komen veel verschillende vaardigheden aan bod. Die vaardigheden zijn niet alleen dansante bewegingen, maar ook het ontwerpen van een groepsdans, het aanleren van dat gedeelte aan klasgenoten, het aanleren van alle delen tot een grote, gestapelde dans en het uitvoeren en presenteren van de dans als groep met een eigen choreografie. Bewegen op muziek leent zich uitstekend om gecombineerd te worden met leiding geven (elkaar een dans aanleren) en/of het organiseren van bijvoorbeeld een showavond.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar bewegen op muziek	
LO2/K/6	Bewegen op muziek
Eindterm 6	De kandidaat kan twee vormen van bewegen op muziek uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweg(er) is betrokken.

Arrangement

- Vijf groepjes van vijf of zes leerlingen met eigen ruimte in de zaal.
- Muziekinstallatie en passend nummer.

Opdracht

Ontwerp gezamenlijk (deel van) een dans op het nummer en voer deze op. Start en eindig telkens op tijd met stukjes van acht tellen. Zorg dat de stukjes steeds vloeiend in elkaar overlopen en wisselingen hebben in posities, dansrichtingen, levels en bewegingen.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Ontwerpen: leveren van een actieve bijdrage bij het ontwerpen van de dans en stimuleert elkaars kwaliteiten.
2. Op de maat dansen: starten op het juiste moment, dansen op de maat en swingen op de muziek.
3. Uitvoering dans (techniek): maken van danspassen, armbewegingen en ruime bewegingsuitslagen.
4. Expressie: dansen met expressie en inspireren van anderen tot beter dansen.
5. Choreografie (als groep): afstemmen van muziek en bewegen op elkaar, met wisselingen in posities, dansrichting, levels en meervoudige bewegingen.

Bewegen op muziek LO2

Naam danser: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Ontwerpen	<ul style="list-style-type: none"> • Je werkt op aangeven van anderen bij het ontwerpen van de dans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je levert een bijdrage aan het ontwerp van de dans. • Je komt afspraken na. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je levert een positieve en actieve bijdrage. • Je komt afspraken na. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je stimuleert het gebruik van elkaars kwaliteiten.
2. Op de maat dansen	<ul style="list-style-type: none"> • Je danst uit de maat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je danst op de maat. • Je start op het juiste moment. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je swingt. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je helpt anderen in de maat te blijven door hardop mee te tellen.
3. Uitvoering dans (technieken)	<ul style="list-style-type: none"> • Je zoekt steun bij groepsgenoten, waardoor nogal wat haperingen ontstaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt alle danspassen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt armbewegingen • Je danst met een ruime bewegingsuitslag. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je helpt anderen bij het leren van complexe danstechnieken.
4. Expressie	<ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt ingetogen en kijkt naar de grond. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je beweegt ingetogen, maar kijkt wel naar het publiek. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je danst met (gezichts-) expressie. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je inspireert door jouw dansen ook anderen tot beter dansen.
5. Choreografie (groep)	<ul style="list-style-type: none"> • De groepsdans is samengesteld uit eenvoudige bewegingen, zonder wisselingen van posities ten opzichte van elkaar 	<ul style="list-style-type: none"> • De groepsdans is samengesteld uit eenvoudige bewegingen met weinig wisselingen van posities ten opzichte van elkaar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muziek en bewegen zijn op elkaar afgestemd, met wisselingen in posities, dansrichting, levels en meervoudige bewegingen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • De groep doet iets creatiefs, iets onverwachts.

Eindbeoordeling bewegen op muziek LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:	
Groep:				
	Beoordeling			Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U
1. Ontwerpen				
2. Op de maat dansen				
3. Uitvoering dans (technieken)				
4. Expressie				
5. Choreografie (groep)				
Algemeen oordeel:				Cijfer:
Opmerkingen:				
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)				

16. Duurloop

Bij het duurlopen gaat het erom een grote afstand in een optimaal looptempo af te leggen waarbij het tempo is afgestemd op de eigen individuele conditie. Het gaat hierbij om het opbouwen en onderhouden van het optimale tempo.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar duurloop	
LO2/K/7	Atletiek
Eindterm 7	De kandidaat kan alleen en samen met anderen minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

Een ronde van 200 meter met pilonnen om de 25 meter.

Opdracht

Loop 3000 meter (15 ronden) in een regelmatig tempo afgestemd op jouw mogelijkheden. Daarbij gaat het niet om de snelste eindtijd, maar om het lopen in een constant tempo. Je mag daarbij gebruik maken van het looptijden die worden doorgegeven door een persoonlijke loopcoach. Deze partner coacht en houdt rondetijden bij.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Tempo opbouwen: snel in het juiste tempo komen dat bij de leerling en de te lopen afstand past.
2. Tempo onderhouden: het juiste tempo onderhouden en zo constant mogelijk volhouden zonder tempowisselingen.
3. Coachen: aanmoedigen van medeleerlingen bij het lopen in constant tempo.

Duurloop LO2

Naam loper: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Tempo opbouwen	<ul style="list-style-type: none"> • Je kiest een te hoog of te laag start tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kiest een tempo waarin je weinig verschilt van je vaste tempo. • Je laat je bij het tempo kiezen soms leiden door andere lopers i.p.v. je loopschema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kiest snel tempo dat dicht tegen je vaste tempo aan zit. • Je laat je daarbij leiden en soms corrigeren door je eigen loopschema aangegeven door je coach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kiest meteen een vast loopschema dat je gedurende de hele race kan volhouden. • Je kiest het vaste tempo zonder dat je daarbij door je coach moet worden aangestuurd.
2. Tempo onderhouden	<ul style="list-style-type: none"> • Je houdt een hardlooptempo niet de hele race vol en wisselt af met wandelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft in een hardlooptempo met tempowisselingen. • Het verschil tussen de snelste en langzaamste ronde van 200 m is meer dan 10 seconde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft in hardlooptempo met geringe tempowisselingen. • Het verschil tussen de langzaamste en de snelste ronde is minder dan 10 seconde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je blijft in een constant hardlooptempo. • Het verschil tussen de langzaamste en de snelste ronde is minder dan 5 seconde.
3. Coachen	<ul style="list-style-type: none"> • Je houdt de ronde tijden niet goed bij en geeft niet op tijd rijden door. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je houdt nauwkeurig de rondetijden bij en geeft rondetijden duidelijk door. 	<p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je moedigt de loper aan. 	<p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je coacht de leerling tijdig met indien nodig aanwijzingen zijn tempo aan te passen/te behouden.

Eindbeoordeling duurloop

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Tempo opbouwen					
2. Tempo onderhouden					
3. Coachen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

17. Verspringen

Bij het atletiekonderdeel springen kan gekozen worden uit verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen en hink-stap-springen. In dit toetsvoorbeeld is verspringen uitgewerkt. Verspringen leent zich prima om de onderdelen te laten observeren door medeleerlingen, geholpen door de huidige middelen om digitale feedback te gebruiken. Op basis van een goede analyse leren leerlingen anderen te coachen. De andere regelactiviteiten bij verspringen zijn het vervullen van verschillende jurytaken zoals het bepalen of de afzet geldig is, het prepareren van de verspringbak, het opmeten en verwerken van de gesprongen afstand.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar verspringen	
LO2/K/7	Atletiek
Eindterm 7	De kandidaat kan alleen en samen met anderen minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Verspringbak met wit zand en van voldoende afmetingen om de leerlingen veilig te laten springen. Om te oefenen moeten meerdere leerlingen tegelijk kunnen springen.
- Obstakelvrije aanloopstrook zo lang dat leerlingen voldoende snelheid kunnen opbouwen.

Opdracht

Laat in vier sprongen de beste techniek zien en spring je verste afstand. De techniek is gebaseerd op de hurktechniek.

Het verspringen moet je als groep zelf regelen: geldige afzet, schoonvegen afzetbalk, vlak harken landingsvlak in het zand, opmeten van afstanden en het noteren van de verste afstand. Spring in tweetallen, zodat de een de ander kan observeren en coachen. Bij de beoordelingsles krijgt iedere leerling vier pogingen om de beste sprong te laten zien en de verste sprong te laten opmeten.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Aanloop: versnellend aanlopen naar hoge snelheid en uitkomen op de afzetbalk.
2. Afzet: krachtig afzetten met ondersteuning van zwaaibeen en armen.
3. Zweeffase: komen tot een hurkhouding op hoogste punt en daarna strekken van de benen (hurktechniek)
4. Landing: diep inhurken of zijwaarts wegdraaien om meer afstand te halen.
5. Coachen: geven van aanwijzingen naar andere springers nadat ze hebben gesprongen.

Het cijfer bij verspringen wordt bepaald door het gemiddelde van het cijfer voor de bovenstaande vijf criteria (techniek) en het cijfer voor de verste afstand. De berekening voor de afstand wordt afgeleid uit de tabel atletiekprestatietabel (pagina 86-87).

Verspringen LO2

Naam springer: _____ Bekeken door 1) _____ 2) _____ 3) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Aanloop	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt langzaam aan en versnelt nauwelijks. • Je komt verkeerd uit bij de afzetbalk (te ver of ongeldig). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ontwikkelt een redelijke snelheid en versnelt in lichte mate. • Je komt met afgemeten passen aan bij de afzetbalk (soms erover heen). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt op hoge snelheid aan en kunt door versnellen in de laatste passen. • Je komt met goed afgemeten passen aan bij de afzetbalk. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je versnelt door naar de afzetbalk. • Je komt precies goed uit op de afzetbalk.
2. Afzet	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet traag af van de afzetbalk. • Bij de afzet blijft je zwaaibeen lager dan heuphoogte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet actief af van de afzetbalk en komt licht omhoog. • Je zwaait je zwaaibeen op tot heuphoogte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet actief af van de afzetbalk en komt duidelijk omhoog. • Het zwaaibeen komt zeker omhoog tot heuphoogte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet krachtig af en komt duidelijk omhoog. • Je zwaait het zwaaibeen krachtig met een spitse knie. • Je armen ondersteunen actief de afzet.
3. Zweeffase (hurktechniek)	<ul style="list-style-type: none"> • Je komt nauwelijks tot een hurkhouding in de lucht 	<ul style="list-style-type: none"> • Je komt in de lucht tot een hurkhouding maar laat vervolgens de benen hangen 	<ul style="list-style-type: none"> • Je komt in de lucht tot een hurkhouding. • Op het laatste zijn je benen licht gebogen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je hurkt in op het hoogste punt en strekt je benen na het hoogste punt zo ver mogelijk naar voren
4. Landing	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet je voeten snel in het zand. • Je komt uit in stand of je valt achterover in het zand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zwaait je benen actief voorwaarts in het zand. • Je landt in het zand door meteen te hurken, zodat je niet naar achteren valt. 	<ul style="list-style-type: none"> + <ul style="list-style-type: none"> • Je draait zijwaarts weg om meer afstand te halen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zwaait je benen zo ver mogelijk voorwaarts in het zand. • Je hurkt diep in of draait op tijd weg om meer afstand te halen.
5. Coachen	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent vooral bezig met je eigen prestaties. • Je bent moeilijk te coachen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft je klasgenoot een tip op basis van een fase uit de kijkwijzer of deze beoordelingscriteria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft een aanwijzing uit twee fases of meer fases om de ander te verbeteren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft een aanwijzing die de springer op dat moment nodig heeft. • Je kunt de springer steeds motiveren verder te springen.

Eindbeoordeling verspringen LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:			Datum:	Klas:
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Aanloop					
2. Afzet					
3. Zweeffase					
4. Landing					
5. Coachen					
Verste sprong:	Afstand:	Cijfer afstand:		Cijfer techniek:	
Algemeen oordeel:				Cijfer:	
Opmerkingen:					
Bij verspringen wordt het cijfer bepaald door het gemiddelde van het cijfer voor de vijf beoordelingscriteria (techniek) en het cijfer voor de verste afstand.					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

18. Kogelstoten

Bij atletiek kan bij het onderdeel werpen een keuze gemaakt worden uit kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen of kogelslingeren. Op de meeste scholen zal kogelslingeren niet worden aangeboden. In dit toetsvoorbeeld wordt kogelstoten uitgewerkt. Het voordeel van kogelstoten boven de andere twee werponderdelen is dat kogelstoten zowel buiten als binnen veilig kan worden aangeboden met aangepaste indoorkogels. Buiten op het grasveld is eigenlijk een apart deel van het gras nodig waarbij het niet erg is dat er kogelafdrukken zichtbaar blijven. Een gravelbaan behoort ook tot de mogelijkheden als ondergrond.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar kogelstoten	
LO2/K/7	Atletiek
Eindterm 7	De kandidaat kan alleen en samen met anderen minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Gravelveld (buiten) of zaal.
- Een verharde afwerpplaats, met maximale afstand (diameter) van 2,1 meter en met een verhoogde verharde rand.
- Kogels van drie kilogram voor meisjes en vier kilogram voor jongens.(binnen in de zaal geplastificeerde kogels).
- Afwerpplaats en werpgebied markeren met pilonnen en een balk bovenstaande diameter.

Opdracht

Stoot de kogel zo ver als mogelijk weg. Een werpbeweging is verboden. De stootbeweging wordt voorafgegaan door een driepas achterwaarts (Wooster-techniek). Gevorderden kunnen ook een aanglijbeweging maken (O'Brien-techniek).

De leerlingen moeten bij LO2 ook leren jureren (regelen): het bepalen of de worp geldig is, het opmeten van de poging en het verwerken van de resultaten. Bij de beoordeling heeft de leerling vier pogingen om de beste afstand te stoten en de beste techniek te laten zien. Het cijfer voor kogelstoten wordt bepaald door de beoordelingscriteria in het onderstaande toetsvoorbeeld en de verste afstand. In de tabel atletiekprestaties kan het resultaat van de verste afstand worden omgezet in een cijfer.

Wat wordt er beoordeeld?

- 1) Uitgangshouding bij de driepas staptechniek achterwaarts: vooroverbuigen, waarbij de kogel zo lang mogelijk tegen de hals wordt geklemd.
- 2) Stapbeweging: maken van een versnelde stapbeweging links- rechts- links (voor rechtshandigen) eindigend in een ingedraaide (gesloten) houding.
- 3) Uitgangshouding van de standstoot: laag en lang ingedraaid blijven.
- 4) Uitstoot: snelle en volledige draaistrekbeweging vanuit de benen, naar de romp en naar de werparm.
- 5) Coachen: geven van aanwijzingen naar andere kogelstoters nadat zij gestoten hebben.

Het cijfer bij kogelstoten wordt bepaald voor een cijfer voor de bovenstaande vijf criteria (techniek) en het cijfer voor de verste afstand. De berekening voor de afstand staat in de tabel atletiekprestaties

Kogelstoten LO2

Naam kogelstoter: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Uitgangshouding bij de driepas staptechniek achterwaarts	<ul style="list-style-type: none"> • Je houdt de kogel in de volle hand. • De kogel is los van de hals. • Je elleboog wijst naar beneden en is niet opgetild. • Je voeten staan in zijwaartse richting. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je houdt de kogel vast op de middelste vingers. • De kogel blijft tegen je hals. • Je elleboog wijst horizontaal. • Je voeten staan recht achterwaarts in de werprichting. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je houdt de kogel zo lang mogelijk tegen de hals geklemd. • Je staat voorover gebogen. • Je zwaai-arm wijst naar de grond. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je staat zover voorover gebogen dat de achterste voet loskomt.
2. Stapbeweging	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een langzame stapbeweging. • Je maakt te grote passen. • Je draait te snel open tijdens de stapbeweging. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een stapbeweging met links-rechts-links in de werprichting (rechtshandige). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je versnelt bij de stapbeweging li – re – li. • Je draait pas bij de laatste stapbeweging open. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je blijft laag tot de laatste pas. • Je stapt zo snel en vloeiend, dat een begin gemaakt wordt met de aanglijbeweging.
3. Houding bij de standstoot	<ul style="list-style-type: none"> • Je draait al naar de werprichting op moment van stoten. • Je houdt je lichaam rechtop. • Je houdt de elleboog dicht tegen je lichaam aan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je houdt de elleboog achter de kogel. • Je staat met licht gebogen benen in een open stand. • Je bovenlichaam is licht voorovergebogen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je blijft laag tot de laatste pas. • Je staat met het lichaamsgewicht op het achterste been. • Je blijft ingedraaid (gesloten). Je schouders blijven haaks op stootrichting. 	
4. Uitstoot	<ul style="list-style-type: none"> • Je stoot alleen met de arm. • De uitstoot mist versnelling. • Je werpt en dat is ongeldig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je draait uit in de volgorde benen - romp - arm - de hand waarmee de kogel wordt weg gestoten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een draaistrekbeweging. • Er versnelt tijdens de uitstoot. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je maakt een snelle draaistrekbeweging. • Je strekt je volledig gestrekt uit.
5. Coachen	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent vooral met je eigen beweging bezig. • Je bent moeilijk te coachen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kunt met een gerichte aanwijzing de ander beter laten stoten. • Je probeert een aanwijzing meteen toe te passen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je bekijkt de ander zo goed dat je precies die aanwijzing geeft waarmee de ander zich kan verbeteren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je geeft er ook een passend voorbeeld bij.

Eindbeoordeling kogelstoten LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Uitgangshouding					
2. Driepas stapbeweging					
3. Houding bij de standstoot					
4. Uitstoot					
5. Coachen					
6. Afstand kogelstoten	Verste afstand:	Cijfer afstand:	Cijfer techniek:		
Algemeen oordeel:				Cijfer:	
Opmerkingen:					
Bij LO2 wordt het cijfer bepaald door het gemiddelde van de techniek (en coaching) en de afstand.					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

19. Tabel atletiekprestaties

Atletiek is bij uitstek een sport waarin prestaties worden gemeten en onderling worden vergeleken. De toetsvoorbeelden van atletiek bevatten allemaal beoordelingscriteria waarin de leerling zich kan verbeteren qua inzet, techniek, tactiek en coaching. Bij LO2 is het logisch dat ook de afstand, de hoogte en de snelheid van de meest voorkomende atletiekonderdelen in een tabel worden weergegeven.

De onderstaande tabel is tot stand gekomen in nauw overleg met de scholen in de regionale LO2-netwerken. Het doel van deze tabel is een landelijke standaard voor atletiekprestaties bij het examenvak LO2 af te spreken. Bij de tabel is de voldoende als uitgangspunt genomen. Waar is de gemiddelde LO2 leerling toe in staat, na vier tot zes lessen oefening van het atletiekonderdeel? Wat mogen we minimaal van hen verwachten?

Bij LO2 komt een eindcijfer op het diploma. In ieder toetsvoorbeeld geven de beoordelingscriteria en de bijhorende beschrijving van de deelnameniveaus, de nuance aan wat we van LO2-leerlingen verwachten. Tegelijk moeten we verantwoorden waarom we een bepaald cijfer toekennen aan het gedrag en de prestatie van de leerling. Bij LO2 hebben we daarom deze tabel opgesteld waarbij de atletiekprestaties van de dertien onderdelen zijn gekoppeld aan een bepaald cijfer. De onderdelen geven verschillende lijsten voor jongens en voor meisjes weer. Zoals bij atletiek gebruikelijk is haalt een leerling een 8 als bij verspringen de afstand van 3,60 meter wordt gehaald. Er wordt niet naar boven afgerond.

Bij de beoordeling van een atletiekonderdeel wordt het cijfer wat ons betreft nooit alleen door de prestatie bepaald. De andere helft van het cijfer wordt bepaald door de beoordeling op de beoordelingscriteria zoals beschreven in één van de toetsvoorbeelden.

Tabel 1. Atletiekprestaties LO2

LO2	60 meter sprint		100 meter sprint		Hordelopen (meisjes 84 cm/ jongens 84 cm)		1500 meter		Coopertest (12 min.)		Dubbele Mijl (3218 m.)		5 kilometer		cijfer
	meisjes	jongens	Meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	
cijfer	seconden		seconden		seconden		minuten		meter		minuten		minuten		cijfer
10	9,4"	8,0"	13,5"	11,8"	11.20"	9.40"	7' 00"	5' 00"	2750	3200	14'00"	12'00"	22'30"	19'00"	10
9,5	9,6"	8,3"	13,8"	12,2"	11.40"	9.55"	7' 07"	5' 15"	2675	3100	14'40"	12'30"	23'30"	19'49"	9,5
9	9,8"	8,5"	14,1"	12,6"	11.60"	9.70"	7' 15"	5' 30"	2600	3000	15'20"	13'00"	24'30"	20'38"	9
8,5	10,0"	8,8"	14,5"	13,0"	11.80"	9.85"	7' 22"	5' 45"	2525	2900	16'00"	13'30"	25'30"	21'26"	8,5
8	10,2"	9,0"	14,8"	13,4"	12.00	10.00	7' 30"	6' 00"	2450	2800	16'40"	14'00"	26'30"	22'15"	8
7,5	10,6"	9,3"	15,1"	13,8"	12.25	10.25	7' 37"	6' 15"	2375	2700	17'20"	14'30"	27'30"	23'03"	7,5
7	10,6"	9,5"	15,4"	14,2"	12.50	10.50	7' 45"	6' 30"	2300	2600	18'00"	15'00"	28'30"	23'52"	7
6,5	10,8"	9,8"	15,7"	14,5"	12.75	10.75	7' 52"	6' 45"	2225	2500	18'40"	15'30"	29'30"	24'41"	6,5
6	11,0"	10,4"	16,0"	14,8"	13.00	11.00	8' 00"	7' 00"	2150	2400	19'20"	16'00"	30'30"	25'30"	6
5,5	11,2"	10,3"	16,3"	15,1"	13.25	11.25	8' 10"	7' 15"	2075	2300	20'00"	16'30"	31'30"	26'19"	5,5
5	11,4"	10,5"	16,6"	15,4"	13.50	11.50	8' 20"	7' 30"	2000	2200	20'40"	17'00"	32'30"	27'08"	5
4,5	11,6"	10,8"	16,9"	15,7"	13.75	11.75	8' 30"	7' 45"	1925	2100	21,20	17'30"	33'30"	27'57"	4,5
4	11,8"	11,0"	17,2"	16,0"	14.00	12.00	8' 40"	8' 00"	1850	2000	22,00	18'00"	34'30"	28'45"	4
LO2	Verspringen		Hoogspringen		Hink-stap-springen		Polstokhoog		Kogelstoten (meisjes 3 kg/ jongens 4 kg)		Discuswerpen (1 kg)		Speerwerpen (600 gr.)		cijfer
	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	
cijfer	meter (afzetbalk)		meter		meter		meter		meter		meter		meter		cijfer
10	4,60	5,00	1,55	1,70	9,00	10,50	2,20	2,50	10,00	10,00	26,00	36,00	26,00	36,00	10
9,5	4,40	4,80	1,50	1,65	8,75	10,25	2,05	2,37	9,50	9,50	24,50	34,00	24,50	34,00	9,5
9	4,20	4,60	1,45	1,60	8,50	10,00	1,95	2,25	9,00	9,00	23,00	32,00	23,00	32,00	9
8,5	4,00	4,40	1,40	1,55	8,25	9,75	1,85	2,12	8,50	8,50	21,50	30,00	21,50	30,00	8,5
8	3,80	4,20	1,35	1,50	8,00	9,50	1,75	2,00	8,00	8,00	20,00	28,00	20,00	28,00	8
7,5	3,60	4,00	1,30	1,45	7,75	9,25	1,60	1,87	7,50	7,50	18,50	26,00	18,50	26,00	7,5
7	3,40	3,80	1,25	1,40	7,50	9,00	1,50	1,75	7,00	7,00	17,00	24,00	17,00	24,00	7
6,5	3,20	3,60	1,20	1,35	7,25	8,75	1,40	1,62	6,50	6,50	15,50	22,00	15,50	22,00	6,5
6	3,00	3,40	1,15	1,30	7,00	8,50	1,30	1,50	6,00	6,00	14,00	20,00	14,00	20,00	6
5,5	2,80	3,20	1,10	1,25	6,75	8,25	1,20	1,40	5,50	5,50	12,50	18,50	12,50	18,50	5,5
5	2,60	3,00	1,00	1,20	6,50	8,00	1,10	1,30	5,00	5,00	11,00	17,00	11,00	17,00	5
4,5	2,40	2,80	0,90	1,10	6,25	7,75	1,00	1,20	4,50	4,50	9,50	15,50	9,50	15,50	4,5
4	2,20	2,60	0,80	1,00	6,00	7,50	0,90	1,10	4,00	4,00	8,00	14,00	8,00	14,00	4

20. Trefboksen

Bij zeer gevorderde LO2-groepen werken we onder strakke begeleiding toe naar trefboksen. Bij trefboksen proberen twee boksers elkaar te treffen (skintouch) op afgesproken trefvlakken. Mogelijke trefvlakken zijn schouders, maag, flank en/of voorhoofd. Voor het voorhoofd als trefvlak adviseren wij het gebruik van een bokskap. Afhankelijk van het aanpassings- en incasseringsvermogen van de ander, past de leerling steeds de stootsnelheid aan. De docent begeleidt, stuurt en toetst voortdurend de gemaakte afspraken. Op deze wijze ontstaat een bokspel met wisselingen van aanval en verdediging en lokken en dreigen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar trefboksen	
LO2/K/8	Zelfverdediging
Eindterm 8	De kandidaat kan samen met anderen één vorm van zelfverdediging uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Partijspel één tegen één
- Vierkant (boksring) van vijf bij vijf meter
- Eén scheidsrechter en één jurylid

Opdracht

Speel een trefbokspartij van twee minuten. Tref elkaar snel en licht 'skin-touch' op afgesproken trefvlakken. Er wordt één punt toegekend bij een geldige treffer. De boksers volgen de commando's en tekens van de scheidsrechter en het jurylid.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Bokshouding: beschermen van schouders, maag, flank en/of voorhoofd en snel en lichtvoetig verplaatsen om boksafstand te handhaven.
2. Aanvallen: dreigen en maken van schijnacties, verschillende combinaties en overnames en scoren van punten door 'skintouch' op afgesproken trefvlakken.
3. Verdedigen: verdedigen door wegstappen, wegdraaien, duiken of blokken van stoten en na een eigen aanval terugkomen in de dekking.
4. Veiligheid /materiaal: wachten op de commando's van de scheidsrechter en zelf bijdragen aan- en erop toezien dat anderen zorg dragen voor veiligheid en materiaal.

Trefboksen LO2

Naam bokser: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Bokshouding	<ul style="list-style-type: none"> • Je verdedigt of valt niet aan vanuit de bokshouding. • Je hebt een te lage of te hoge dekking. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat in bokshouding wisselend op verken- en stootafstand. • Je hebt de dekking hoog om hoofd te beschermen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je verplaatst je op tijd. • Je beschermt maag en flank met ellebogen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je verplaatst je snel en lichtvoetig. • Je trekt je schouders op om hoofd te beschermen tegen een hoek.
2. Aanvallen	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat te ver weg of te dichtbij. • Je valt traag aan, zonder verrassingen. • Je stoot niet vanuit de dekking • Je stoten zijn voorspelbaar en/of komen niet aan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je valt aan vanaf halve en hele stootafstand. • Je stoot vanuit de dekking. • Je raakt de tegenstander met het trefvlak van de handschoen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je dreigt met de voorhand. • Je gebruikt schijnacties en valt aan met verschillende combinaties. • Je scoort geregeld punten door te stoten (<i>skintouch</i>) op afgesproken trefvlakken. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je scoort geregeld punten door overnames. • Je plaatst 'plaagstootjes' om de open plekken te tonen aan de tegenstander. • Je past je stootsnelheid aan aan de tegenstander.
3. Verdedigen	<ul style="list-style-type: none"> • Je laat te vaak je dekking zakken. • Je reageert te snel op aanvallen van de tegenstander. • Je wordt vaak onnodig geraakt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je verdedigt op werkelijke aanvallen van de tegenstander. • Je verdedigt door blokkeren of weren van stoten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je verdedigt door slippen of duiken • Je komt na een aanval steeds terug in de dekking. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je lokt aanvallen van de tegenstander uit, verdedigt en neemt de aanval over.
4. Veiligheid / materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Je wordt regelmatig aangesproken op onveilig boks gedrag en gebruik van materiaal. • Je stoot op niet-afgesproken trefvlakken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je stoot op afgesproken trefvlakken. • Je let op veiligheid en materiaal. • Je wacht op de commando's van de scheidsrechter. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je ziet toe dat ook andere leerlingen op veiligheid en materiaal letten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je ziet gevaar aankomen en waarschuwt andere leerlingen.

Eindbeoordeling trefboksen LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Bokshouding					
2. Aanvallen					
3. Verdedigen					
4. Veiligheid / materiaal					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

21. Judo

Bij zelfverdediging kan gekozen worden uit judo, schermen, tea-kwondo of karate-do-vormen. In de onderbouw zijn vaak al stoeivormen aangeboden. Bij LO2 is judo met judopakken een mooie verdieping ten opzichte van zelfverdediging in het LO1 programma. Het gebruik van judopakken is wel een essentieel verschil met LO1. Daardoor kunnen ook staande technieken goed worden aangeboden. Door het fysieke contact leren leerlingen in het 'echte' judo nog beter met respect met elkaar omgaan. Het einddoel kan zijn een demonstratie van beheerste technieken van staande worpen, kanteltechnieken om de ander uit balans te brengen en houdgrepen om de ander te controleren. Ook randori, het judospel in de vorm van een klein wedstrijdje met scheidsrechter en jury voor de puntentelling en de tijdwaarneming, past bij de verdieping van judo bij LO2.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar zelfverdediging	
LO2/K/8	Zelfverdediging
Eindterm 8	De kandidaat kan samen met anderen één vorm van zelfverdediging uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Randori één tegen één min of meer van gelijk gewicht.
- Judomat of aaneengesloten turnmatten minimaal acht bij acht meter (obstakelvrij).
- Judojasje is verplicht bij staand werpen.
- Twee leerlingen als scheidsrechter (hoofdscheidrechter en hulpscheidsrechter).
- Geen sieraden, nagels kortgeknipt en lange haren bijeengebonden.

Opdracht

Speel een randori judo van drie minuten. Probeer de ander vanuit staande positie (alleen bij gebruik van judopakken) of vanaf de grond op de rug te krijgen en tien tellen te controleren. Bij een randori gaat het niet om het winnen van de ander, maar meer om sparren. Bij randori wisselen 'verliezen' en 'winnen' elkaar af. Je werkt in wisselende tweetallen. Bij randori judo werk je in tweetallen van min of meer gelijk gewicht. De staande technieken en grondtechnieken laat je beoordelen in tweetallen naar keuze. Respecteer je tegenstander door bij ieder begin en eind elkaar te groeten.

Staande technieken en grondtechnieken worden door de scheidsrechters beoordeeld met een ippon, waza-ari, yuko of geen punt. Bij passief judoën en onveilig judoën geven de scheidsrechters strafpunten. De judoërs volgen de commando's en tekens van de scheidsrechters.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Uitgangshouding: stevig en stabiel staan en soepel bewegen, waarbij de leerling zich aanpast aan de ander.
2. Staande technieken: uit balans brengen van de ander en gecontroleerd laten vallen. Een voorwaarde om deze staande technieken uit te kunnen voeren is het beheersen van valbreken met behulp van rollen, voldoende lichaamsspanning en afslaan.
3. Grondtechnieken: door tori kantelen van uke naar de rug en controleren door middel van houdgrepen. Daartegenover probeert uke het kantelen te voorkomen en zichzelf te bevrijden uit de houdgrepen en als tori de aanval over te nemen.
4. Randori: sparren in het judospel: niet gebruiken van veel kracht, maar meer van snelheid, een goede uitvoering, vindingrijkheid en reactievermogen bij uitvoeren van judotechnieken.
5. Regelen bij judo: vervullen van de rol van scheidsrechter (toepassen van eenvoudige judoregels zoals hadjimé, matté, ippon, waza-ari, yuko, van puntenteller en van tijdwaarnemer zodat zij veilig een wedstrijd kunnen begeleiden en uiteindelijk door het toekennen van punten een winnaar kunnen aanwijzen.

Judo LO2

Naam judoka: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Uitgangshouding	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft in een afwachterende houding staan. 	<ul style="list-style-type: none"> Je staat in een actieve houding. Je staat op armlengte afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> Je beweegt in een actieve houding en blijft daarbij stabiel en in balans. 	<ul style="list-style-type: none"> Je staat stabiel en in balans, ook bij verplaatsingen. Je blijft rustig, geconcentreerd en houdt overzicht.
2. Staande technieken	<ul style="list-style-type: none"> Je zet worpen langzaam en maar half ingedraaid in. Je valt met weinig lichaamsspanning. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt minimaal drie technieken gebruiken om de ander staand te werpen. Je zet de aanval af en toe in. Je staat dicht bij de tegenstander. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt verschillende worpen snel of met kracht uitvoeren. Je werpt op een vloeiende wijze. Je probeert de aanval van de ander over te nemen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt verschillende worpen snel en met kracht uitvoeren. Je gebruikt ook schijnacties om de ander uit balans te brengen. Je kunt in een oefensituatie anderen beter laten werpen.
3. Grondtechnieken	<ul style="list-style-type: none"> Je bent makkelijk uit balans te krijgen. Je laat de tegenstander makkelijk uit de houdgreep komen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft in balans tot je tegenstander een goede techniek toepast om je te kantelen. Je kunt je tegenstander op minimaal drie manieren in een houdgreep vasthouden. 	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft lang in balans tot je tegenstander op het juiste moment een techniek gebruikt om je te kantelen. Je kunt je tegenstander op verschillende manieren vasthouden in een houdgreep. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gaat meteen verder met een houdgreep als je iemand hebt gekanteld. Je maakt slim gebruik van de kracht en inzet van de tegenstander. Je neemt de aanval van de ander over.
4. Randori (sparren)	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft afwachterend op de mat. Je houdt de tegenstander alleen op afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> Je neemt initiatief om tegenstander uit balans te krijgen. Je probeert worpen in te zetten, maar dat lukt niet altijd. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt anderen uit balans krijgen. Je zet regelmatig op het goede moment de aanval in. Je zet een worp in en gaat bijna direct verder met het grondgevecht. 	<ul style="list-style-type: none"> Je probeert met schijnacties de tegenstander uit balans te brengen. Je kiest het juist moment om een worp in te zetten. Je neemt de aanval over en gaat na een worp meteen verder met het grondgevecht.
5. Regelen	<ul style="list-style-type: none"> Je moet geholpen worden om het spel te leiden als scheidsrechter of te assisteren bij de tijd of puntentelling. 	<ul style="list-style-type: none"> Je neemt initiatief met opstarten en stoppen van het spel. Je houdt het scoreverloop bij. 	<ul style="list-style-type: none"> Je start direct een wedstrijd op. Je grijpt in bij overtredingen en/of onveilige situaties. 	<ul style="list-style-type: none"> Je coacht de judoka's. Je kiest steeds goed positie om het spel te kunnen beoordelen en veilig te leiden.

Eindbeoordeling judo LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:				Datum:	Klas:
	Beoordeling				Opmerkingen	
Criteria	O	V	G	U		
1. Uitgangshouding						
2. Staande technieken						
3. Grondtechnieken						
4. Randori (sparren)						
5. Regelen						
Algemeen oordeel:					Cijfer:	
Opmerkingen:						
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)						

22. Klimmen

Klimmen is bij LO2 één van de mogelijkheden bij actuele activiteiten. Op veel scholen zijn klimwanden geplaatst en is specifiek klimmateriaal aangeschaft om de leerlingen veilig te laten klimmen en te leren zekeren. Ook kan er geklommen worden in een nabij gelegen indoor klimcentrum. Traverseren, het horizontaal verplaatsen, is een alternatief voor klimmen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar klimmen	
LO2/K/9	Actuele bewegingsactiviteiten
Eindterm 9	De kandidaat kan alleen of samen met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, met vooral: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Arrangement

- Klimwand van 5,5 meter hoogte met minimaal vier verschillende routes.
- Alle leerlingen hebben klimgordels aan.
- Het zekeringsapparaat kan verschillen: grigri, ATC of abseilacht.
- Er wordt gezekerd in drietallen: klimmer, zekeraar en back-up.
- Het veilig zekeren volgens vastgestelde afspraken en controle daarop is een voorwaarde om te klimmen.
- Docenten moeten de cursus sportklimmen gevolgd hebben om veilig klimmen aan te bieden.

Opdracht

Klim veilig een route. Controleer vooraf elkaars uitrusting, het touw, de karabiners en het zekeringsapparaat. Gebruik de afgesproken commando's. Zeker de klimpartner veilig. Verbeter de klimtechniek door efficiënt, vloeiend en met weinig kracht te klimmen.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Veiligheid: veilig en zeker klimmen met een goede taakverdeling en afspraken tussen klimmer, zekeraar en een derde persoon als back-up. Toezicht door een kliminstructeur/docent blijft altijd noodzakelijk.
2. Keuze route: kiezen van een niet te makkelijke en niet te moeilijke route.
3. Moeilijkheid klimroute: kiezen op welke route de leerlingen beoordeeld willen worden. Hoe moeilijker de route des te meer vaardigheid de leerlingen moeten hebben om deze route uit te kunnen klimmen.
4. Techniek klimmen: kiezen welke technieken worden gebruikt om een route uit te klimmen. Naarmate de techniek vordert zullen leerlingen technieken gaan gebruiken zoals gebruiken van verschillende grepen, afhangen en indraaien.
5. Tactiek klimmen en coachen: 'lezen' van de route om zo efficiënt en vloeiend mogelijk de route te klimmen. Elkaar coachen in het passeren van moeilijk geplaatste grepen en obstakels

Klimmen LO2

Naam klimmer: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Veiligheid: veilig en zeker klimmen	<ul style="list-style-type: none"> Je hebt toezicht nodig om zelfstandig en veilig te klimmen en zekeren. Je communiceert niet duidelijk met klimpartner. 	<ul style="list-style-type: none"> Je controleert jezelf en de ander voor iedere klimpoging. Je geeft duidelijke commando's. Je laat de klimmer rustig afdalen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je controleert jezelf en de ander consequent voor iedere klimbeurt. Je volgt de klimmer actief als zekeraar. Je gaat zodanig staan dat de klimmer zo weinig mogelijk last heeft van het klimtouw. Je roept duidelijke commando's. Je laat de klimmer gecontroleerd en vloeiend afdalen. 	
2. Keuze route	<ul style="list-style-type: none"> Je klimt routes die vaak te moeilijk of te makkelijk zijn. Je zoekt weinig uitdaging in klimmen van routes die passen bij de eigen mogelijkheden. 	<ul style="list-style-type: none"> Je klimt een route die je probeert volledig uit te klimmen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je probeert verschillende routes. Je klimt de route volledig uit. 	<p>+</p> <ul style="list-style-type: none"> Je varieert veel in verschillende routes (tempo, moeilijkheid). Je zoekt de grenzen van je mogelijkheden, waardoor je niet altijd een de route volledig uitklimt.
3. Moeilijkheid klimroute	<ul style="list-style-type: none"> Makkelijkste route. 	<ul style="list-style-type: none"> Gemiddelde vlakke route. 	<ul style="list-style-type: none"> Moeilijke route, mogelijk licht overhangend. 	<ul style="list-style-type: none"> Zeer moeilijke route, overhangend.
4. Techniek klimmen	<ul style="list-style-type: none"> Je blijft regelmatig stil staan. Je kijkt alleen naar nieuwe steunpunten voor handen. Je plaatst voeten onnauwkeurig. 	<ul style="list-style-type: none"> Je bent soms de balans nog kwijt. Je klimt overwegend met drie steunpunten. Je kijkt nog veel naar boven om handgrepen te zoeken voor handen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je zoekt steeds naar optimale balans. Je plaatst je voeten precies. Je kijkt rustig naar nieuwe steunpunten voor handen en voeten. 	<ul style="list-style-type: none"> Je plaatst voeten precies en gevarieerd. Je kijkt rustig naar nieuwe steunpunten voor handen en voeten. Je zoekt en vindt oplossingen in moeilijke situaties. Je klimt steeds in balans.
5. Tactiek klimmen en elkaar coachen	<ul style="list-style-type: none"> Je kijkt alleen naar boven naar de eerstvolgende greep. Je geeft weinig aanwijzingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kijkt alleen naar vlakbij gelegen grepen. Je geeft als zekeraar duidelijke aanwijzingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je zoekt naar verschillende grepen, ook naast zich. Je geeft duidelijke aanwijzingen op het juiste moment. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gebruikt een hand en/of voetwissel bij moeilijke passages. Je kijkt vooraf hoe de route loopt. Je leest de route. Je coacht de klimmer zodat deze beter gaat klimmen.

Eindbeoordeling klimmen LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Datum:	Klas:		
Klimmaatje	Beoordeling				Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U	
1. Veiligheid: veilig en zeker klimmen					
2. Keuze route					
3. Moeilijkheid klimroute					
4. Techniek klimmen					
5. Tactiek klimmen en elkaar coachen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

23. Leiding geven

Leiding geven is één van de belangrijke regelopdrachten bij LO2. Het voor een groep staan, instructies geven, jezelf presenteren aan leerlingen (in trainingspak of sportkleren) van de eigen LO2 groep of aan onderbouwleerlingen, is een hele ervaring voor de meeste leerlingen. Veel van hen zullen voor het eerst ervaren hoe complex dat is.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar leiding geven	
LO2/K/10	<i>Bewegen regelen</i>
Eindterm 10.	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken.
LO2/K/2	<i>Basisvaardigheden</i>
Eindterm 1	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	<i>Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding</i>
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies;• omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties;• zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;• kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

Arrangement

- Leerlingen geven in groepjes (2-, 3- of 4-tallen) les aan hun eigen LO2 klas of een onderbouwklas.

Opdracht

Verzorg een lesdeel aan de eigen klas of aan een andere klas uit de onderbouw. Bepaal in overleg met de docent in welk onderdeel je leiding gaat geven. Het gaat bij voorkeur om micro-teaching of vakkenles, waarbij de leerling leiding geeft in een deel van de zaal en aan een deel van de klas.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Voorbereiden: vooraf overleggen met docent en maken van een lesvoorbereiding (LVB) met duidelijke organisatietekening.
2. Organiseren: klaarzetten en opstellen van materialen en leerlingen en bewaken van de tijd.
3. Opstarten van de activiteit/les: uitleggen van de activiteit/opdracht (praatje), geven van een voorbeeld (plaatje) en aan het werk zetten van de leerlingen (daadje).
4. Op gang houden van de activiteit/les: reageren van de lesgevers op de leerlingen die met de gestelde opdracht aan de slag gaan (loopt 't, lukt 't (beter) en leeft 't).
5. Presenteren: voor de groep staan (non-verbale communicatie) en uitleggen van de opdrachten en geven van aanwijzingen (stemgebruik).
6. Evalueren: reflecteren op de rol van leiding gever. Bij voorkeur vindt dit na de les of anders binnen een week plaats.

Niet iedere leerling die LO2 kiest doet dat met het perspectief om later lesgever te worden. Wel worden in vervolgopleidingen na het voortgezet onderwijs juist competenties gevraagd die bij de opdrachten leiding geven en organiseren aan bod komen. Het terugblikken op deze ervaringen is dan ook essentieel.

Leiding geven LO2

Naam lesgever: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Voorbereiden (overleg, LVB + organisatietekening)	<ul style="list-style-type: none"> • Je hebt geen vooroverleg gehad met je docent. • Je lesvoorbereiding is onvolledig en slordig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je hebt vooroverleg gehad met de docent. • In je lesvoorbereiding benoem je de activiteiten die aan bod komen in een logische volgorde. • Je vermeldt enkele aandachtspunten. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je benoemt de tijd en de belangrijke aandachtspunten. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je beschrijft hoe je dat gaat doen en wat je doet en zegt.
2. Organiseren (incl. opstelling)	<ul style="list-style-type: none"> • Je weet welk materiaal je nodig hebt. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je weet waar het staat en hoe het materiaal gebruikt moet worden. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je regelt zonder oponthoud het klaarzetten van het materiaal. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je hebt klein materiaal direct voorhanden.
3. Opstarten van de activiteit/les (praatje – plaatje – daadje)	<ul style="list-style-type: none"> • Je zoekt naar juiste woorden om leerlingen aan het werk te krijgen. • Je geeft geen voorbeeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je zet de leerlingen aan het werk met een uitleg en/of voorbeeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je gebruikt duidelijke volgorde in instructie (p-p-d) om leerlingen vlot aan het werk te zetten. • Je hebt overzicht en grijpt in waar nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft duidelijke instructies (p-p-d) om activiteit vlot op te starten, controleert daarbij de uitkomst en corrigeert waar nodig.
4. Op gang houden van de activiteit/ les	<ul style="list-style-type: none"> • Je bevindt je teveel tussen de leerlingen. • Je geeft weinig aanwijzingen. • Je zorgt voor weinig vaart in de les. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je stimuleert leerlingen. • Je geeft eenvoudige aanwijzingen. • Je houdt de vaart in de les. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je geeft goede aanwijzingen. • Je zorgt voor een intensieve les. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je geeft aanwijzingen gericht op het leerdoel en controleert de uitkomst.
5. Presenteren (non-verbale communicatie en stemgebruik)	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat ongemakkelijk voor de groep. • Je kijkt de groep nauwelijks aan. • Je spreekt te zacht en de stem blijft monotoon. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt contact met de groep. • je staat nog wat ongemakkelijk voor de groep. • je spreekt niet altijd even duidelijk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt contact met de groep. • Je staat redelijk ontspannen voor de groep. • Je praat duidelijk. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je brengt variatie in toonhoogte aan en articuleert goed.
6. Evalueren (reflectie op rol van lesgever)	<ul style="list-style-type: none"> • Je herkent met hulp verbeterpunten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je benoemt daarbij ook gedragsverandering. 	<ul style="list-style-type: none"> + • Je geeft daarbij samenhang tussen oorzaak en gevolg van je (lesgeef) gedrag.

Eindbeoordeling leiding geven LO2

Beoordeling door de docent

Naam lesgever:	Klas:	Datum:	Mede lesgever:		
Ruimte: zaal/ veld	Aantal:	Lesuur:	Lesgroep:		
Lesopdracht					
	Beoordeling			Opmerkingen	
Criteria	O	V	G		U
1. Lesvoorbereiding					
2. Organiseren					
3. Op gang brengen (praatje-plaatje-daadje)					
4. Op gang houden					
5. Presenteren					
6. Evalueren (na de les, binnen een week)					
Totaal oordeel:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					
Beoordeeld door:	Datum:	Paraaf docent	Cijfer:		
Opmerkingen:					

24. Scheidsrechteren

De rol van scheidsrechter en spelleider wordt vervuld bij spel (doelspelen, slag en loopspelen en terugslagspelen) zowel binnen als buiten de les LO2. Voorbeelden van buiten de eigen LO2-klas zijn: de les LO van andere klassen, sportdagen, sporttoernooien en LO2-stage. Hoe groter het tegenstrijdig belang van twee partijen, hoe complexer de rol van scheidsrechter. Het leiden van een bekend spel, is makkelijker dan bij een betrekkelijk nieuw spel voor de leerling.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar de rol van scheidsrechter	
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweging is betrokken.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Context

Het leiden van een partijspel tijdens een sportdag op school of een extern toernooi waarbij sprake is sprake van een tegengesteld belang in winst en verlies tussen de teams.

Opdracht

Vervul de rol van scheidsrechter en geef daarbij leiding aan het spel.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Actieve houding: voortdurend volgen van het spel en kiezen voor de beste positie om het spel te kunnen waarnemen.
2. Communicatie: leiden van het spel door een heldere communicatie met fluiten, maken van handgebaren, toepassen van de voordeelregel en inspelen op niveauverschillen tussen leerlingen.
3. Zelfvertrouwen: met overtuiging, overwicht en overzicht leiden van het spel.
4. Spelregelkennis: kennis hebben over en toepassen van de spelregels. en het aangeven van de juiste termen en signalen.

Scheidsrechters LO2

Naam scheidsrechter: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Actieve houding	<ul style="list-style-type: none"> • Je volgt het spel niet of nauwelijks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je loopt mee met het spel. • Je volgt het spel. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je volgt het spel van dichtbij. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je staat altijd op de beste plaats om het spel te overzien.
2. Communicatie	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent nauwelijks aanwezig. • Je gebruikt geen handgebaren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent duidelijk aanwezig. • Je fluit hoorbaar. • Je maakt gebruik van handgebaren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je fluit luid en duidelijk. • Je legt de overtreding uit die je gebruikt. • Je ondersteunt het fluiten met de juiste handgebaren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je past waar mogelijk de voordeelregel of de betreffende maatregel toe. • Je coacht spelers binnen het veld.
3. Zelfvertrouwen	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent zichtbaar onzeker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je leidt het spel, maar voelt je nog wat onzeker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je leidt het spel met overtuiging. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Bij emoties tijdens het spel houd je overwicht en overzicht.
4. Spelregelkennis	<ul style="list-style-type: none"> • Je wordt door anderen op spelregels gewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je laat zien dat je bijna alle spelregels kent en gebruikt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je laat zien dat je alle spelregels kent en gebruikt. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je spreekt spelers aan op respect en fair play.

Scheidsrechteren LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve houding					
2. Communicatie					
3. Zelfvertrouwen					
4. Spelregelkennis					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

25. Organiseren en begeleiden

Organiseren en begeleiden is, samen met leiding geven, een van de belangrijke regelopdrachten bij LO2. Leren organiseren is iets wat in de onderbouw en regelmatig in de lessen LO aan bod komt. In klassenverband moeten leerlingen bijvoorbeeld evenveel tegen elkaar spelen, een winnaar bepalen, de stand bijhouden en als scheidsrechter een wedstrijd leiden. In het derde leerjaar kunnen daar meer eisen aan gesteld worden, maar vaak blijft het organiseren wel beperkt tot de lessen in eigen klas. Bij LO2 is dit een van de bijzondere opdrachten waarmee LO2 zich kan onderscheiden van andere vakken. Naar vervolgoopleidingen is het leren organiseren ook van belang.

De LO2 leerlingen ervaren deze opdracht ook als zeer zinvol en leuk om te doen. Waar ze doorgaans nog wel wat moeite mee hebben is dat ze nadrukkelijk de rol van het regelen voor anderen ervaren als een gemis, omdat ze zelf niet mee kunnen doen. Gedurende de sportactiviteit en na afloop geven ze er blijk van een ervaring rijker te zijn met hoe ze verantwoordelijkheid hebben weten te nemen voor een deel van de organisatie, of dat nu het leiden van wedstrijden is, of het leiden van een activiteit. Voor elke leerling in de organisatiegroep is wel een taak weggelegd waarvan ze iets kunnen leren.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar organiseren en begeleiden	
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none">• omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;• regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;• in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.

Context

Leerlingen organiseren samen in een groepje een sporttoernooi(tje) voor een andere klas/groep of leerjaar. De groepsgrootte van de organisatie is afhankelijk van de grootte van het toernooi en de complexiteit de opdracht.

Opdracht

Organiseer samen met de LO2-groepje een sporttoernooi voor een klas of groep waarbij alle organisatie en begeleidingstaken vervuld dienen te worden de organisatoren.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Voorbereiden: op tijd de spullen voorbereiden.
2. Samenwerken: initiatief nemen en taken verdelen met medeleerlingen.
3. Taak uitvoeren: de wijze waarop taken zijn uitgevoerd en de leerling anderen heeft geholpen.
4. Begeleiden activiteit: tellen, scheidsrechteren, geven van instructie en aanmoedigen bij de activiteit.
5. Initiatief nemen: ongevraagd hulp bieden waar dat nodig is.
6. Presenteren: de manier waarop de deelnemers zijn tegemoet getreden en zijn aangesproken.

Organiseren en begeleiden LO2

Naam organisator: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Voorbereiden	<ul style="list-style-type: none"> • Je bereidt je spullen slecht voor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bereidt je spullen voor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bereidt je spullen goed en op tijd voor. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je helpt anderen bij de voorbereiding.
2. Samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> • Er zijn geen afspraken, iedereen doet maar wat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anderen maken de taakverdeling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je maakt samen met anderen de taakverdeling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je neemt initiatief om de taken te verdelen.
3. Taak uitvoeren	<ul style="list-style-type: none"> • Je voert jouw taken slecht. • Je laat anderen het werk doen. • Je neemt veel pauze. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je voert jouw taken uit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je voert jouw taken goed uit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je voert jouw taken perfect uit. • Je voegt nieuwe zaken toe aan jouw taken. • Je helpt anderen bij hun taak.
4. Begeleiden activiteit	<ul style="list-style-type: none"> • Je staat of zit bij een activiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je begeleidt de activiteit als teller of scheidsrechter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je geeft uitleg en instructie bij de activiteit. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je moedigt de deelnemers aan en stimuleert hen om mee te doen.
5. Initiatief nemen	<ul style="list-style-type: none"> • Je wacht af en laat anderen alles regelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je neemt regelmatig zelf het initiatief om taken uit te voeren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je neemt vaak het initiatief om taken uit te voeren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je biedt ongevraagd jouw hulp waar dat nodig is.
6. Presenteren	<ul style="list-style-type: none"> • Je kleding is niet in orde. • Je spreekt de deelnemers onvriendelijk aan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kleding is in orde. • Je spreekt de deelnemers vriendelijk toe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bent behulpzaam naar de deelnemers. 	+ <ul style="list-style-type: none"> • Je sportieve gedrag, inzet en taalgebruik zijn een voorbeeld voor de deelnemers.

Eindbeoordeling organiseren en begeleiden LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Voorbereiding					
2. Samenwerking					
3. Taak uitvoering					
4. Begeleiding activiteit					
5. Initiatief nemen					
6. Presentatie					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

26. Trainingsprogramma duur

Een van de opdrachten binnen LO2 voor vmbo is het kiezen en deelnemen aan een trainings- of fitness programma. Dit toetsvoorbeeld trainingsprogramma duur is beschreven om de duurconditie te verbeteren. Deze praktische opdracht trainingsprogramma duur is gekoppeld aan het atletiekonderdeel durlopen.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar trainingsprogramma duur	
LO2/K/11	Bewegen en samenleving en gezondheid
Eindterm 12	De kandidaat kan: <ul style="list-style-type: none"> • deelnemen aan een training- en fitnessprogramma; • de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin; • afspraken maken die de veiligheid bevorderen.
LO2/K/7	Atletiek
Eindterm 7	De kandidaat kan alleen en samen met anderen minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; • in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies. • omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties; • kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

Context

- Reguliere lessen LO2 voor deze praktische opdracht een sportveld of een parcours in de nabijheid van de school.
- Gedurende een periode van acht weken volgen de leerlingen een trainingsprogramma waarvan een deel in de lessen wordt uitgevoerd, maar ook een deel in eigen tijd wordt uitgevoerd om een groter trainingseffect te bewerkstelligen.
- De begin- en eindtest kan zijn coopertest, 3000 of 5000 meter loop, shuttle-run-test of climaxloop.
- Leerlingen maken gebruik van literatuur en websites met achtergrondinformatie over duurtraining.
- Leerlingen leren concrete doelen te stellen op basis van vier variabelen van de FITT-principes: Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type activiteit.
- Het koppelen van een trainingsprogramma aan een externe loop, werkt motiverend voor veel leerlingen.
- Het advies is tien lessen van 50 minuten voor voorbereiden, uitvoeren, evalueren en het verwerken in een verslag.
- Het advies is om deze praktische opdracht voor 10% te laten meetellen in het PTA.

Opdracht

Maak een trainingsschema voor (minimaal) vier tot zes weken ter verbetering van de duurloop. Doe aan het begin en aan het eind van de periode een test. Maak voor de tussenliggende periode een trainingsschema ter verbetering van duurconditie en voer deze uit.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Voorbereiden: kiezen en uitvoeren van een test die een uitspraak doet over de duurconditie.
2. Doelen formuleren: kiezen van een haalbaar doel en na te streven effecten. De doelen formuleren aan de hand van de FITT-principes: type activiteit, tijdsduur, intensiteit en frequentie.
3. Trainingsschema kiezen: voor zich zelf een schema maken met juiste tijd en intensiteit.
4. Trainingsschema uitvoeren: houden aan het schema en het bijhouden van een logboek.
5. Verslag leggen: weergeven en evalueren van resultaten en het trekken van conclusies over trainingseffecten in een verslag.

Trainingsprogramma duur LO2

Naam: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Voorbereiden	<ul style="list-style-type: none"> Je komt onvoorbereid naar de begintest. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kiest een begintest en weet hoe deze uit te voeren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je kunt de resultaten van deze begintest op waarde schatten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je geeft aan waarin deze test zich onderscheidt van andere begintesten.
2. Doelen formuleren aan de hand van het FITT-principe: <i>F = frequentie</i> <i>I = intensiteit</i> <i>T = type activiteit</i> <i>T = tijdsduur</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je stelt de doelen niet realistisch op en stelt ze niet bij. Je hebt voortdurend hulp nodig om doelen te stellen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je stelt, met enige hulp, jezelf realistische doelen in relatie tot de trainingsperiode. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je stelt jezelf realistische doelen in relatie tot de trainingsperiode. Je kunt met hulp variëren in tijdsduur, intensiteit en frequentie. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je kunt variëren in tijdsduur, intensiteit en frequentie. Je kunt ook trainingseffecten globaal verklaren.
3. Trainingsschema kiezen	<ul style="list-style-type: none"> Je schrijft alleen achteraf tijdsduur, intensiteit en frequentie op. 	<ul style="list-style-type: none"> Je stemt duur, frequentie en intensiteit op elkaar af en maakt een schema vooraf. Je hebt enige hulp van de docent nodig bij het opstellen van haalbare trainingsdoelen. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je kiest zelf doelgerichte trainingsvormen (energiesysteem). Je kiest zelf een gevarieerd schema. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je betreft hartslag bij de te kiezen trainingsintensiteit.
4. Trainingsschema uitvoeren	<ul style="list-style-type: none"> Je voert het trainingsschema onregelmatig uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je voert het trainingsschema volledig en regelmatig uit. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je voert het trainingsschema met de variaties volgens plan uit. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je houdt een logboek bij met variaties van weersomstandigheden en persoonlijke bevindingen.
5. Verslag leggen	<ul style="list-style-type: none"> Je schrijft de resultaten op van de eindmeting. 	<ul style="list-style-type: none"> Je vergelijkt beginmeting met de eindmeting en doet hierover uitspraken. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je geeft de verschillen aan en trekt conclusies over trainingseffecten. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je betreft bij conclusies naast trainingseffecten ook energiesystemen.

Eindbeoordeling trainingsprogramma duur LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Voorbereiden					
2. Doelen formuleren					
3. Schema kiezen					
4. Training uitvoeren					
5. Verslag leggen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

27. Trainingsprogramma kracht

Waarom is het maken van een eigen krachttrainingsprogramma een van de bijzondere opdrachten bij LO2? In het opstellen, plannen, uitvoeren en evalueren van een persoonlijk krachttrainingsprogramma leren leerlingen veel verschillende aspecten. De voornaamste reden is de relatie tussen bewegen en gezondheid. Leerlingen leren hun eigen gezondheid positief beïnvloeden door zich te verdiepen in het verbeteren van onder andere hun kracht. De theoretische achtergrondinformatie hierover is bij LO2 uitstekend in de praktijk uitvoerbaar zodat het bij leerlingen gaat leven. Het is belangrijk dat de leerlingen leren trainingsdoelen te stellen en hoe ze die kunnen beïnvloeden.

In dit toetsvoorbeeld hebben we het trainingsprogramma gekoppeld aan het fitnessonderdeel krachttraining.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar traingsprogramma kracht	
LO2/K/11	Bewegen en samenleving en gezondheid
Eindterm 12	De kandidaat kan: <ul style="list-style-type: none"> • deelnemen aan een training- en fitnessprogramma; • de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin; • afspraken maken die de veiligheid bevorderen.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; • in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies; • omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties; • kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

Context

- Reguliëre lessen LO2 in een standaard gymzaal met allerlei materialen of specifieke fitnessruimte.
- Leerlingen maken gebruik van literatuur en websites met achtergrondinformatie over krachttraining.
- Het advies is tien lessen van 50 minuten voor voorbereiden, uitvoeren, evalueren en het verwerken in het verslag. Het advies is om deze praktische opdracht voor 10% te laten meetellen in het PTA.

Opdracht

- Leerlingen ontwerpen hun eigen trainingsprogramma voor een krachtcircuit.
- Bepaal een trainingsdoel voor een periode van zes (tot acht) weken.
- Stel een eigen krachttrainingsprogramma op volgens het FITT principe.
- Pas trainingsprincipes, kennis van spieren en trainingsvormen toe in het trainingsprogramma.
- Voer zelfstandig het krachttrainingsprogramma uit.
- Meet het effect van de training door een begin- en eindtest met elkaar te vergelijken.

Stappen bij het voorbereiden, plannen, uitvoeren en evalueren van een eigen trainingsprogramma met behulp van het FITT-principe:

- *Wat wil je bereiken?* Je bepaalt je trainingsdoel op basis van de uitgevoerde testen en je eigen sport. Bedenk welk trainingsdoel past in deze fase van het jaar in relatie tot je eigen sport. Je doel moet haalbaar (te verbeteren) en meetbaar (te testen) zijn.
- *Wat ga je doen? (Type activiteit)* In geval van een blessure kun je ook een revalidatieprogramma opstellen. De activiteit die je kiest moet ook op school uitvoerbaar zijn.
- *Hoe vaak moet je elke oefening doen en met welke gewichten? (Intensiteit)* Je moet dus voorafgaand aan iedere les op basis van je doelstelling afleiden hoe je gaat trainen. Tijdens en na afloop kun je dit controleren en eventueel bijstellen.
- *Hoe lang zijn de trainingen? (Tijdsduur)* Tijdens de lessen heb je maar 40 minuten de tijd, inclusief warming-up en cooling-down.
- *Hoe vaak en wanneer? (Frequentie)* planning
- *Uitvoering.* Beschrijf de trainingen volgens het FITT-principe (Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type activiteit).
- *Afsluiting en evaluatie.* Heb je je trainingsdoel kunnen verbeteren? Wat heb je geleerd? Wat zou je een volgende keer anders doen?

Wat wordt er beoordeeld?

1. Actieve deelname en initiatief nemen: weten wat je moet doen en zelf nemen van verantwoordelijkheden.
2. Doelen stellen: bepalen en bijstellen van doelen volgens het FITT-principe.
3. Kennis van krachttraining: beschrijven van trainingsprincipes, -vormen en spieren die leerlingen tijdens de les gebruiken.
4. Gebruik van bronnen: gebruiken en vermelden van verschillende bronnen.
5. Planning, uitvoering en reflectie van de trainingen: bijhouden van een logboek, terug kijken op de uitvoering van de trainingen en bepalen van verbeterpunten.

Trainingsprogramma kracht LO2

Naam: _____ Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Actieve deelname en initiatief nemen	<ul style="list-style-type: none"> Je doet maar wat aan krachttraining omdat je je trainingsschema niet hebt voorbereid. 	<ul style="list-style-type: none"> Je weet wat je moet doen en gaat aan de slag. 	<ul style="list-style-type: none"> Je weet wat je moet doen en laat zien dat je verantwoordelijkheid hebt. Je geeft duidelijk aan als het niet goed gaat. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Jouw docent hoeft je nauwelijks te sturen.
2. Doelen stellen aan de hand van het FITT-principe <i>F = frequentie</i> <i>I = intensiteit</i> <i>T = type activiteit</i> <i>T = tijdsduur</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je werkt met veel te zware of te lichte gewichten. Je hebt de FITT principes niet duidelijk beschreven. 	<ul style="list-style-type: none"> Je werkt met de hanteerbare gewichten (50-60% van max.). Je stelt je doelen globaal op aan de hand van de FITT principes. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gebruikt de juiste gewichten op basis van de begintest(en). Je vertaalt je doelen specifiek aan de hand van de FITT principes. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je stelt je doelen bij als dat nodig blijkt.
3. Kennis van krachttraining (trainingsprincipes en kennis van spieren).	<ul style="list-style-type: none"> Je beschrijft in erg algemene zin de trainingsprincipes, de spieren die je wilt gaan trainen en de trainingsvormen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je beschrijft algemene trainingsprincipes, -vormen en spieren die je tijdens de les wilt gebruiken. 	<ul style="list-style-type: none"> Je beschrijft specifieke trainingsprincipes, -vormen en spieren die je tijdens de les wilt gebruiken. 	<ul style="list-style-type: none"> Je beschrijft specifiek en uitgebreid de trainingsprincipes, -vormen en spieren die je tijdens de les wilt gebruiken.
4. Gebruik van bronnen (controleerbaarheid, bronvermelding)	<ul style="list-style-type: none"> Je gebruikt alleen de kennis uit de lessen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gebruikt alleen internetsites zoals WIKIPEDIA. 	<ul style="list-style-type: none"> Je gebruikt ook andere bronnen dan WIKIPEDIA. Je vermeldt je bronnen correct. 	<ul style="list-style-type: none"> Je vermeldt de bronnen correct (inclusief noten). Je gebruikt meerdere verschillende bronnen, zoals goede internetsites en boeken.
5. Planning, uitvoering en reflectie van de trainingen (logboek)	<ul style="list-style-type: none"> Je logboek ontbreekt of is onvolledig ingevuld. Je kijkt niet of nauwelijks terug op de trainingen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je logboek van trainingen is aanwezig. Je kijkt terug op hoe je de trainingen hebt aangepakt. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je noemt verbeterpunten over hoe je de trainingen hebt uitgevoerd. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je kijkt vooruit hoe je de volgende keer de training gaat aanpakken.

Eindbeoordeling trainingsprogramma kracht LO2

Beoordeling door de docent

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname en initiatief nemen					
2. Doelen stellen aan de hand van het FITT-principe					
3. Kennis van krachttraining (trainingsprincipes en kennis van spieren)					
4. Gebruik van bronnen (controleerbaarheid), bronvermelding					
5. Planning, uitvoering en reflectie op de trainingen (logboek)					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

28. Stage LO2

De stage binnen LO2 kan zowel voor LO2 als voor de maatschappelijke stage of beroepsoriënterende stage met betrekking tot LOB gelden.

Eindtermen LO2 die verwijzen naar de stage	
LO2/K/12	Beroepspraktijkvorming
Eindterm 13.	De kandidaat kan zich oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk door het vervullen van (regel)taken in het werkveld van sport en bewegen.
LO2/K/1	Oriëntatie op leren en werken
Eindterm 1	De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan, vrijwilligerswerk en in de maatschappij verwoorden.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; • regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden; • omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties; • zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport; • kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweg(er) is betrokken.

Context

Bij LO2 wordt stage gelopen in het werkveld of in het vrijwilligerswerk van bewegen en sport. Bij de stageplek fungeert de contactpersoon als stagebegeleider. De omvang in aantal stage-uren wordt bepaald door de school.

Opdracht

Zoek als leerling naar een geschikte stageplek waarin jij werkzaamheden vervult als begeleider in bewegen en sport. Maak met de contactpersoon of stagebegeleider afspraken over welke taken, wanneer en in hoeveel tijd worden uitgevoerd. Draag de stageplek voor aan de school met een overzicht van de taken. Na toestemming van de school voer je de afgesproken taken uit.

Maak aan het eind van de stage een verslag van de uitgevoerde taken. Verwerk in je verslag de gekregen feedback van de stagebegeleider. Lever het stageverslag in bij de school.

Wat wordt er beoordeeld?

1. Voorbereiding: op tijd regelen van een stageplek, informeren van de stagebegeleider en maken van afspraken met de stagebegeleider.
2. Beroepshouding: op tijd aanwezig zijn, inzet tonen en gemotiveerd zijn voor de stage en het uitvoeren van taken op eigen initiatief en aanpassen van taken.
3. Leiding geven: Op de juiste toon aanspreken van de groep en zorgdragen voor een goede sfeer.
4. Afronding: afronden van de stage op een mondelinge wijze met de stagebegeleider, verwerken van feedback in het verslag en deze terugkoppelen naar de docent LO.

De stagebegeleider geeft een beoordeling op de verschillende aspecten in het stagebeoordelingsformulier en licht de beoordeling nader toe. Op basis van het stagebeoordelingsformulier geeft de docent LO de definitieve eindbeoordeling. Bij twijfel neemt de docent LO2 contact op met de stagebegeleider en/of de leerling.

Stage LO2

		Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Voor-bereiding		<ul style="list-style-type: none"> Je regelt geen of te laat een stageplek. 	<ul style="list-style-type: none"> Je regelt op tijd een stageplek. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je informeert de stagebegeleider over de stage. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je maakt duidelijke afspraken met de stagebegeleider over de stage.
2. Beroeps-houding	<i>Aanwezigheid</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je bent zonder reden afwezig of te laat. 	<ul style="list-style-type: none"> Je bent op tijd aanwezig. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je gaat pas weg als alles klaar is. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je bent bereid om extra aanwezig te zijn.
	<i>Initiatief nemen</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je bent afwachtend. 	<ul style="list-style-type: none"> Je doet wat er gevraagd wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> Je neemt regelmatig eigen initiatief. 	<ul style="list-style-type: none"> Je neemt vaak initiatief en komt met nieuwe ideeën.
	<i>Uitvoeren van taken</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je voert de opgedragen taken slecht of gedeeltelijk uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je voert de opgedragen taken uit. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je bereidt de taken voor en voert ze zelfstandig uit. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je neemt zelf initiatief voor taken.
	<i>Presenteren</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je kleding is niet in orde. Je spreekt de deelnemers onvriendelijk aan. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kleding is in orde. Je spreekt de deelnemers vriendelijk toe. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je bent behulpzaam naar de deelnemers. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je sportieve gedrag, inzet en taalgebruik zijn een voorbeeld voor de deelnemers.
3. Leiding geven	<i>Overzicht</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je hebt geen controle over de groep. 	<ul style="list-style-type: none"> Je spreekt de groep toe. 	<ul style="list-style-type: none"> Je spreekt de groep met overzicht toe. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je spreekt de groep op de juiste toon toe en zorgt voor een goede sfeer.
	<i>Persoonlijke presentatie</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je spreekt onduidelijk of te zacht. Je maakt nauwelijks oogcontact. Je gebruikt geen handgebaren. 	<ul style="list-style-type: none"> Je spreekt duidelijk. Je maakt oogcontact. Je gebruikt af en toe handgebaren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je gebruikt passend taalgebruik bij de doelgroep. Je versterkt je verhaal met handgebaren. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je spreekt enthousiasmerend en met intonatie.
4. Afronding		<ul style="list-style-type: none"> Je rondt de stage niet mondeling of met een schriftelijk verslag af bij de begeleider van de stageplek. 	<ul style="list-style-type: none"> Je rondt de stage op een mondelinge wijze af bij de begeleider van de stageplek. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je rondt de stage via een schriftelijk verslag af. 	+ <ul style="list-style-type: none"> Je verwerkt de feedback van de begeleider van de stageplek in het verslag.

Eindbeoordeling stage LO2

Beoordeling door de stagebegeleider

Naam:	Klas:				Stage-instelling:
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Voorbereiding					
2. Beroepshouding					
3. Leiding geven					
4. Afronding					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Verbeterpunten:					
Algemene opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					
Naam stagebegeleider:					Datum:
Contactgegevens:					Handtekening:

Bijlage 1 Examenprogramma LO2

vmbo

Twaalf exameneenheden en dertien eindtermen

LO2/K/1	Oriëntatie op leren en werken
Eindterm 1	De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan, vrijwilligerswerk en in de maatschappij verwoorden.
LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; • regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden; • in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies; • omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties; • zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport; • kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.
LO2/K/4	Spel
Eindterm 4	De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/5	Turnen
Eindterm 5	De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/6	Bewegen op muziek
Eindterm 6	De kandidaat kan twee vormen van bewegen op muziek uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/7	Atletiek
Eindterm 7	De kandidaat kan alleen en samen met anderen minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.
LO2/K/8	Zelfverdediging
Eindterm 8	De kandidaat kan samen met anderen één vorm van zelfverdediging uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.

LO2/K/9	Actuele bewegingsactiviteiten
Eindterm 9	De kandidaat kan alleen of samen met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken.
LO2/K/11	Bewegen en samenleving en gezondheid
Eindterm 11	De kandidaat kan verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname.
Eindterm 12	De kandidaat kan: <ul style="list-style-type: none"> • deelnemen aan een training- en fitnessprogramma; • de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin; • eerste hulp verlenen bij eenvoudige blessures; • afspraken maken die de veiligheid bevorderen.
LO2/K/12	Beroepspraktijkvorming
Eindterm 13	De kandidaat kan zich oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk door het vervullen van (regel)taken in het werkveld van sport en bewegen.

Bijlage 2 Toelichting flag football

Doel van flag football is om met de bal aan de overkant te komen door middel van rennen en/of werpen met de bal. Bij flag football stopt de verdediger een aanvaller met bal door zijn of haar flag (lintje) af te trekken.

Bij flag football wordt begonnen op de eigen 5 yard lijn (+/- 4,5 meter), de bal ligt in het midden van het veld op de 5 yard lijn. De lijn waar de bal wordt neergelegd heet altijd *line of scrimmage* (LOS). Vanuit de startpositie krijgt een partij vier pogingen om de middellijn te halen, lukt dit, dan krijg die partij vier nieuwe pogingen. Niemand mag voorbij de LOS, totdat de *quarter back* een signaal geeft en de bal beweegt.

Om het spel te beginnen, gooit de *center* de bal door zijn eigen benen (*snappen*). De *center* kan de bal aangeven aan de *quarter back* of aangooien als de *quarter back* verder weg staat. Dit laatste wordt *shot gun* genoemd en geeft de *quarter back* meer tijd.

De *offense* (aanval) kan twee tactieken gebruiken. Ze kunnen een *running play* of *passing play* uitvoeren. Bij een *running play* wordt de bal afgegeven of onderhands getost naar een *receiver/running back*. Het voordeel is dat de kans klein is dat de bal valt of dat de verdediging er tussen zit, maar er worden vaak weinig yards mee behaald. Bij een *passing play* gooit de *quarter back* de bal naar een *receiver*. Het voordeel is dat er grote afstanden gehaald kunnen worden, maar dan moet de bal wel gevangen worden. Nadat de bal is gevangen, moet de balbezitter lopen met de bal en mag niet meer gegooid worden.

De *defense* (verdediging) heeft als taak de *offense* tegen te houden. Dit kan op een aantal manieren:

- Het aftrekken van de flag van de baldrager (de bal wordt vervolgens op de hoogte van de afgetrokken flag neergelegd).
- Zo verdedigen dat de bal niet gevangen kan worden (incomplete pass, bal gaat terug naar de plek waar de poging begon).
- De bal onderscheppen (*interception*), de verdediging mag gelijk proberen met de bal terug te lopen en scoren).

Lichamelijk contact wordt tot een minimum beperkt, de *offense* moet om de *defense* heen.

Bij zeven tegen zeven of meer kan er eventueel gespeeld worden met een *line* met contact en mag er geblokt worden door de *line*-verdedigers. Het eventueel spelen met een *line* komt overeen met American football waarbij altijd met een *line* wordt gespeeld.

De officiële regels van flag football staan op:

<http://www.playfootball.nl/downloads/spelregels.pdf>.

Bijlage 3 Toelichting tackle football

Tackle football spelen we met minimaal 6-6 en maximaal 9-9. Maar 7-7 is zeer aan te bevelen, omdat iedereen dan een taak heeft, men krijgt vaker de bal en alle posities zijn bezet. Bij 8-8 of 9-9 zijn er extra *receivers*. De aanvallende partij krijgt vier pogingen om de middellijn te halen, wordt iemand getackeld met de bal, dan krijgt de aanvallende partij op de lijn waar de bal ligt een nieuwe poging. Wel steeds in het midden van het veld beginnen, anders hebben de *receivers* geen ruimte. Als de middellijn is behaald, dan krijg de aanvallende partij vier nieuwe pogingen om tot score te komen. Lukt dit niet dan krijgt de tegenstander de bal en begin deze op de eigen *10 of 5 yard line*.

De leerlingen moet heel duidelijk worden gemaakt dat tackle football een contactsport is. Bij tackle football maken we gebruik van de zijwaartse rugbytackle in plaats van een echte American football-tackle. Tussen beide tackles is er een groot verschil. Een American Football-tackle wordt vrijwel volledig frontaal gemaakt met de helm op de borst van de baldrager en de rest van je lichaam staat pal voor hem in de weg. De zijwaartse rugbytackle wordt van de zijkant ingezet waarbij de schouder en nek tegen de heup wordt geplaatst een arm via de voorzijde om de heup, de andere arm gaat achterlangs om de baldrager heen. Daarna wordt de baldrager naar de grond begeleid. Omdat de spelers geen bescherming dragen zorgt deze tackle voor de meeste veiligheid. Niet de tackle is gevaarlijk, maar de leerling die de tackle verkeerd uitvoert!

We brengen een belangrijke tackleregel in die de veiligheid nog meer waarborgt. De afspraak is : “Als je voelt dat iemand je tackelt, ga mee met de beweging en laat je meteen vallen”. Met deze regel kan de verdedigende partij een aanvalspoging stoppen. Bovendien wordt met deze veiligheidsregel voorkomen dat de leerling die wordt getackeld een schoen in het gezicht krijgt. Aanpassen aan elkaar dat is het credo! Zijn er leerlingen die helemaal niet willen tackelen of getackeld willen worden dan wordt differentiatie gezocht in het gebruik van flags. Leerlingen die niet getackeld willen worden doen flags aan, is je flag gepakt dan ben je “getackeld”.

Spelregels zijwaartse rugbytackle:

- Indien je wordt getackeld laat je je naar de grond begeleiden en is het spel dood (stopt het spel en is er een down).
- Het afstoppen van de tegenstander (tijdens het spel mag dat alleen bij de balbezitter) met twee handen om het middel.
- De tackle laag bij de heup inzetten: niet bij de benen, de maag, de nek of het hoofd.
- Schouders tegen de heup; het hoofd achter het middel, niet voor het middel; als de tackle eenmaal wordt ingezet niet twijfelen blij vasthouden.
- Verboden zijn slingerwerpen, judoworpen en body-checks.
- De tackle wordt van opzij ingezet, alleen in een 1 : 1 situatie.
- De aanvallers mogen niet recht op de tegenstander inlopen.
- De aanvallers mogen niet met hun hoofd naar voren inlopen.
- De aanvallers mogen zich niet verdedigen met armen en benen.

Opbouw van het spel:

- Speel flag football met alleen contact op de *line of scrimmage* (LOS), maar nog zonder tackelen van de speler met de bal. Laat leerlingen de flag pakken ter vervanging van de tackle.
- Speel tackle football, maar geef leerlingen die niet getackeld willen worden een flag. Bij deze vorm wordt bij deze spelers de flag gepakt ter vervanging van de tackle. Leerlingen kunnen op deze manier wel mee spelen met spelers die wel met een tackle willen/kunnen/durven spelen.
- Speel tackle football met alleen tackelen.
- Pas de grootte van het veld aan aan de grootte van de teams. Bij 7-7 past een veld 20 bij 50 (kwart voetbalveld).

Differentiatie taakverdeling:

- Verdeel aanvals- en verdedigingstaken binnen een team. Zet sterke spelers bij de *line of scrimmage*, verdeel de andere spelers over de andere taken. Bij de ene taak en bijhorende positie in het veld moet meer getackeld worden en bij de andere taak en moet de bal worden onderschept. Op deze wijze kan elke speler tot zijn recht komen.

Bijlage 4 LO2 netwerken in 2012

De 45 scholen in de vier LO2-netwerken die hebben meegewerkt aan de ontwikkeling van de LO2-toetsvoorbeelden.

Zuid	West	Midden	Noord
<ul style="list-style-type: none"> • Beatrix College, Tilburg • Gemini College, Lekkerkerk • Het Kwadrant, Weert • Jan van Brabant College, Helmond • KSE Katholieke Sg Etten-Leur, Etten Leur • Merlet college, Mill • Pius X College, Bladel • Scala ROC West-Brabant, Teteringen • Scheldemond College SSG, Vlissingen • Stedelijk College Eindhoven, Eindhoven • Valuascollege, Venlo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adelbert College, Wassenaar • Andreas College, loc Pieter Groen, Katwijk • Floracollege Lentiz, Naaldwijk • Huygens College Amarantis Onderwijsgroep, Amsterdam • Kaj Munk College, Hoofddorp • Mendelcollege, Haarlem • Northgo College, Noordwijk • Scala College, Alphen ad Rijn • Schoter SG, Haarlem • Tabor College (locatie d'Ampte), Hoorn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amersfoortse Berg, SG de, Amersfoort • Chr Lyceum Veenendaal (CLV), Veenendaal • Corlaer College, Nijkerk • Farel College, Amersfoort • Guido de Brès vmbo, Amersfoort • Johannes Fontanus College, Barneveld • Martinuscollege, Grootebroek • Mavo Muurhuizen Meridiaan College, Amersfoort • Oostwende College (Meerwegen Scholengroep), Bunschoten • Veluws College, Apeldoorn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anna Maria van Schurman CSG, Franeker • AOC Friesland (vmbo groen), Heerenveen • Carmel College Salland, Raalte • Comenius CSG, Leeuwarden • De Spindel (Twickel SG), Borne • Eddy Hillesum Lyceum, Deventer • Liudger CSG, loc. Splitting, Drachten • Sevenwolden OSG, loc King College, Heerenveen • Singelland OSG, Drachten • Stad en Esch RSG, Meppel • Stellingwerf College, Oosterwolde • Tromp Meesters RSG, Steenwijk • Van der Capellen SG (locatie De Zeven Linden), Dedemsvaart • Wolfsbos RSG, Hoogeveen.

SLO heeft als nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling een publieke taakstelling in de driehoek beleid, praktijk en wetenschap. SLO heeft een onafhankelijke, niet-commerciële positie als landelijke kennisinstelling en is dienstbaar aan vele partijen in beleid en praktijk.

Het werk van SLO kenmerkt zich door een wisselwerking tussen diverse niveaus van leerplanontwikkeling (stelsel, school, klas, leerling). SLO streeft naar (zowel longitudinale als horizontale) inhoudelijke samenhang in het onderwijs en richt zich daarbij op de sectoren primair onderwijs, speciaal onderwijs, voortgezet onderwijs en beroepsonderwijs. De activiteiten van SLO bestrijken in principe alle vakgebieden.

SLO

Piet Heinstraat 12
7511 JE Enschede

Postbus 2041
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40
E info@slo.nl

www.slo.nl

slo