



Reader

Bewegen, Sport en
Maatschappij

Het volledige programma BSM op Twickelcollege Hengelo

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling



Reader Bewegen, Sport en Maatschappij

Het volledige programma BSM op Twickelcollege Hengelo

Eric Swinkels

Herziene versie september 2009

slo

nationaal
expertisecentrum
leerplan-
ontwikkeling

Verantwoording

© 2009 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

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

Auteur: Eric Swinkels

Eindredactie: Berend Brouwer

Vormgeving: Axis Media-ontwerpers, Enschede

In samenwerking met: sectie LO/BSM van Twickelcollege in Hengelo

Informatie:

SLO

Secretariaat Tweede Fase

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 661

Internet: www.slo.nl

E-mail: tweedefase@slo.nl

AN: 5.5093.243

Inhoud

Voorwoord	5
1. Inleiding	7
1.1 Samenvatting BSM op Twickelcollege	8
1.2 Inleiding voor leerlingen	7
1.3 Wat is onze visie op het vak BSM?	9
1.4 Wat verwachten we van je tijdens de lessen BSM?	10
1.5 Wat is het verschil tussen LO en BSM?	12
1.6 Verhouding tussen praktijk en theorie	12
1.7 Als je geblesseerd bent ...	13
1.8 Herkansingen en inhalen	14
1.9 Rapportage	14
1.10 Financiën	14
2. PTA BSM	17
2.1 Verdeling tabeluren en studielast havo en vwo	17
2.2 PTA BSM voor havo	18
2.3 Het programma BSM voor havo	19
2.4 Het PTA BSM voor vwo	20
2.5 Het programma BSM voor vwo	21
2.6 Eindtermen BSM	22
3. Theorietoetsen	27
3.1 Theorie Bewegen & Samenleving Time Out Hoofdstuk 1+2 (Th1)	28
3.2 Theorie Blessurepreventie en -behandeling (EHBSO) (Th2)	31
3.3 Theorie Bewegen & Gezondheid - duurconditie/training (Th3)	35
3.4 Theorie Bewegen & Samenleving-Time Out, Hoofdstuk 3, 4 + 5 (T4)	37
4. Praktische Opdrachten	39
4.1 Spel Frisbee (PO5)	40
4.2 Spel Badminton (PO6)	47
4.3 Spel Softbal (PO7)	52
4.4 Turnen 1 sportklimmen (PO8)	58
4.5 Turnen 2 trapezezwaaien en springen (PO9)	62
4.6 Bewegen op muziek: stapeldans (PO10)	68
4.7 Atletiek duurlopen (PO11)	74
4.8 Atletiek verspringen (PO12)	76
4.9 Atletiek werpen (PO13)	80
4.10 Zelfverdediging judo (PO14)	87
4.11 Zelfverdediging (stoottechnieken/ karate-do)	94
4.12 Bewegen (PO15)	98
4.13 Leren lesgeven (PO16a+b)	99
4.14 Het organiseren van toernooien/ sportdagen (PO17)	107
4.15 Trainingsprogramma (PO18)	117
4.16 Onderzoeksopdracht voor vwo (PO19)	126

5.	Handelingsdelen	137
5.1	Sportautobiografie (H20)	138
5.2	Keuzeactiviteit 1: snowboarden (H21a)	147
5.3	Keuzeactiviteit 2: waterskiën (H21b)	148
5.4	Keuzeactiviteit 3: vrije keuze BSM klas (H21c)	150
5.5	Cursus Hartreanimatie (H22)	151
5.6	Ervaringsopdracht (havo) (H23)	152
5.7	Semesterevaluatie (2xhavo en 4x vwo) (H24a)	154
5.8	Eindevaluatie (H24b)	155
	Bijlage: bronnenlijst	159

Voorwoord

Voor u ligt een compleet uitgewerkte reader voor het vak BSM zoals de leerlingen van Twickelcollege uit Hengelo die krijgen als ze kiezen voor BSM in de 2e fase van havo of vwo. Deze reader is bedoeld als voorbeeld en als inspiratie voor docenten die BSM op hun school geven of bezig zijn het vak te ontwikkelen voor hun leerlingen.

Deze reader kan gezien worden als een weerslag van 10 jaar ontwikkelen van en voor BSM. In 1998 begonnen de eerste collega's met het op poten zetten van LO2. Ze deden dat in de vorm van een ontwikkelnetwerk, waarin ze elkaar hielpen met alle ontwikkelproblemen die zich aandienen bij het ontwikkelen van een geheel nieuw vak en waarin ze al werkende aan LO2 heel veel van elkaar en van hun leerlingen leerden. Na de eerste pilots meldden zich steeds meer scholen die met LO2 aan de slag wilden en ontstonden er gaandeweg nieuwe netwerken. Op dit moment zijn er rond de 150 scholen die BSM aanbieden, waarvan een kleine 60 scholen actief in 6 regionale BSM netwerken, begeleid door ervaren LO2/BSM-ers.

Eric Swinkels was deelnemer aan het LO2-netwerk van het eerste uur en begeleidde en coördineerde namens SLO de vervolgnetwerken. Hij is de spin in het web van BSM in ons land. Met deze reader heeft hij een neerslag gemaakt van alle ontwikkelwerk dat hij - met alle LO2 en later BSM collega's - heeft gedaan. Zij hebben veel van hem geleerd, maar hij ook veel van hen. Al het goede heeft hij uit dat ontwikkelproces gefilterd en de leerlingen van Twickelcollege profiteren daarvan door de geweldige manier waarop BSM bij hen op school wordt vormgegeven en de manier waarop alle informatie over dat vak in readervorm wordt gepresenteerd. Op die manier moet BSM een feest zijn.

Dat wil niet zeggen dat nu alle collega's het precies op deze manier zouden moeten doen. De situatie op elke school is weer anders en er is wel behoefte aan diversiteit binnen BSM. Maar deze reader kan wel dienst doen als baken voor de kwaliteit van BSM. Als er op iedere school die BSM aanbiedt zo'n goed doortimmerde reader aan de leerlingen wordt aangeboden, dan kunnen we wel stellen dat er sprake is van een hoge mate van professionaliteit. Wij hopen dat deze reader de collega's kan en zal inspireren tot die mate van professionaliteit.

Berend Brouwer

(Projectleider bewegingsonderwijs en sport in het VO - SLO)

Inleiding

1.1 Inleiding voor leerlingen

Deze reader BSM geeft een complete uitwerking van alle opdrachten die je bij het examenvak Bewegen, Sport & Maatschappij kunt verwachten. Van al deze opdrachten (theorie, praktische opdrachten en handelingsdelen) zijn studiewijzers geschreven zodat je precies weet wat er van je wordt verwacht, wat je gaat leren en hoe je wordt beoordeeld.

Het examenvak BSM wordt sinds 1999 gegeven op Twickelcollege in Hengelo, eerst onder de naam LO2 (h/v). We waren destijds een van eerste scholen en hebben sindsdien alle actuele ontwikkelingen gevolgd. In deze reader vind je bij de meeste opdrachten in verschillende niveaus beschreven beoordelingscriteria, zodat je precies weet wat er van je wordt verwacht en waarop je wordt beoordeeld.

Bewegen, Sport en Maatschappij kies je in het vrije deel van de bovenbouw havo/ vwo niet alleen als je sportief bent en veel wilt bewegen, maar ook omdat je nieuwsgierig bent naar de achtergronden van sport en bewegen. En dat het je niet alleen te doen is om zelf beter te bewegen, maar als het ook een uitdaging is dat voor anderen goed te regelen. Kortom niet allen bewegen is belangrijk, ook het regelen van bewegen komt in veel opdracht duidelijk aan bod. Het theoretisch deel van BSM gaat over hoe sport en bewegen in de samenleving is georganiseerd in het verleden, tegenwoordig en wat de veranderingen in de nabije toekomst kunnen zijn. Je gaat onderzoek doen wat mensen motiveert om te bewegen en te sporten. Bij het domein bewegen en gezondheid gaat om hoe je blessures kunt voorkomen en behandelen en hoe je het welzijn van mensen kunt beïnvloeden. Het interessante en bijzondere van BSM is dat we proberen je zoveel mogelijk in de praktijk te laten ervaren wat we in theorie behandelen. Op die manier krijgt het vak BSM meer betekenis en leer je bijvoorbeeld trainingsprincipes toe te passen in de praktijk.

BSM is vooral een praktijkvak waarin we veel bewegen. De opdrachten 'bewegen' duren meestal zes tot acht lessen, langer dus dan je bij de lessen LO gewend bent. We willen op die manier meer diepgang krijgen of dat je nieuwe sporten leert kennen en dat er daarbij ook meer aandacht is voor verschillende regelopdrachten. Naast de beweegopdrachten zijn er vier bijzondere opdrachten: het leren leiding (les) geven, het leren organiseren van toernooien en sportdagen, het trainingsprogramma en de onderzoeksopdracht voor vwo of de ervaringsopdracht (stage) voor havo. We hebben een afwisselend en gevarieerd programma voor je in petto.

We wensen je veel succes en veel plezier met het vak Bewegen, Sport en Maatschappij.

Docenten BSM op Twickelcollege in Hengelo
Martin Bakker, Rene Hoek en Eric Swinkels

1.2 Voorlichting van het vak BSM op Twickelcollege

BSM staat voor Bewegen, Sport en Maatschappij.

Waarom zou je het vak BSM kiezen?

Als je het sporten en bewegen en het organiseren voor anderen interessant vindt, dan heeft BSM je veel te bieden. Juist door het toepassen van praktische vaardigheden, zelfstandig en in teamverband, is het vak BSM een actieve, leerzame en leuke afwisseling op de profielvakken. De ervaring leert dat BSM op Twickelcollege een uitdagend programma is met veel diepgang, dat in ieder geval bijdraagt aan je persoonlijke ontwikkeling, doordat je onder andere leert leiding te geven, voor een groep te staan en te organiseren.

Voor welke studie is BSM relevant?

Met BSM als keuzevak in je vrije deel sluit je goed aan bij vervolgoopleidingen als de Academie Lichamelijke Opvoeding (om gymleraar te worden), de PABO, paramedische studies (zoals fysiotherapie, caesartherapie e.d.) en geüniformeerde beroepen (politie, defensie of brandweer). Voor de vwo-leerlingen liggen de interesses wellicht meer op wetenschappelijke studies zoals bewegingswetenschappen, gezondheids- en vrijetijdswetenschappen.

Wat gaan we doen?

Per periode van 10 weken staan twee tot drie onderwerpen centraal, variërend van spel, atletiek, zelfverdediging, turnen tot bewegen&muziek. Naast bewegingsactiviteiten zijn van belang het lesgeven, het organiseren, een cursus EHBSO en hartreanimatie, het opstellen/ uitvoeren van een eigen trainingsprogramma en het uitvoeren van (wetenschappelijk) onderzoek. Als bijzondere activiteiten hebben we gekozen voor waterskiën en skiën/snowboarden in Oostenrijk. We denken dat we hiermee een bijzonder gevarieerd en leerzaam programma BSM hebben.

Hoeveel lessen BSM?

Op Twickelcollege krijg je op havo gedurende anderhalf jaar vier lessen per week extra, naast de lessen bij LO. De vwo-leerlingen krijgen in klas 4 en 5 drie lessen per week en het laatste half jaar 6 vwo vier lessen per week. Driekwart van de lessen is in de praktijk, dus in de sporthal of op het sportveld. Een kwart van de lessen besteden we aan theorie. Dit zijn over het algemeen praktijklessen en regelmatig een les met theoretische opdrachten. Bij havo is de studielast 320 studielasturen (slu) en dit betekent dus dat je drie lessen per week contacttijd hebt en thuis nog ruim een uur zelfstudietijd. In totaal zul je gemiddeld per week vier uur met BSM bezig zijn. De vwo-leerlingen hebben een vergelijkbaar programma met 440 slu. Zij doen een extra onderzoekopdracht van 40 slu die wel 20% meetelt. Van vwo-leerlingen wordt verwacht dat ze meer analyseren en reflecteren.

BSM als leervak!

Gezien de hoeveelheid eindtermen (dit zijn de eisen waaraan je moet voldoen om je schoolexamen te halen) ga je veel leren. Wat ons betreft zoveel mogelijk in de praktijk, maar regelmatig zullen we ook een theorielokaal in gaan. Het schoolexamen bestaat uit een aantal toetsen, een groot aantal praktische opdrachten en een aantal handelingsdelen. Behalve veel bewegen vinden we het ook erg belangrijk dat je leert lesgeven en toernooien/ sportdagen organiseren. Voor iedere toets en praktische opdracht krijg je een cijfer. In je examendossier verzamel je steeds opdrachten zoals je

sportautobiografie en verslagen van bijvoorbeeld het lesgeven en het organiseren van toernooien.

Wat is er nodig om BSM te kunnen halen?

Een redelijke en brede bewegingsbekwaamheid moet voldoende zijn om het examenprogramma BSM met een voldoende af te ronden. Eigenlijk is misschien wel het allerbelangrijkste je eigen motivatie. Hiermee bedoelen we je motivatie om beter te worden, samen te leren met en van anderen en niet alleen om zelf te sporten, maar juist ook voor anderen iets te regelen.

De accommodatie op Twickelcollege is uitstekend. We hebben een grote sporthal en een ruim sportveld om het merendeel van het uitgebreide programma van BSM te verwezenlijken.

1.3 Wat is onze visie op het vak BSM?

Zoals hierboven al is aangegeven is de kern van het BSM programma natuurlijk het bewegen. Waar je bij LO gewend bent om drie tot vier lessen aan een onderwerp te besteden zal dat bij BSM zes tot acht lessen zijn, zodat we voldoende diepgang kunnen bereiken. We verwachten daardoor dat je een grotere bewegingsbekwaamheid krijgt (beter wordt in bewegen), maar ok dat je betere leert regelen, analyseren, leiding geven en organiseren. Tijdens deze lessen proberen we via een aansprekende didactische werkwijze jullie ook actief te betrekken bij de lessen. Wij maken als docenten bepaalde keuzes die te maken hebben met de mogelijkheden binnen onze accommodatie en het beschikbare materiaal. Van jullie verwachten we ook dat je een beargumenteerde keuze kunt maken. Die keuzes hebben te maken met het veilig en verantwoord inrichten van een bewegingssituatie, het ontwerpen van een dans bijvoorbeeld of hoe een toernooi wordt georganiseerd.

Toen we in 1999 begonnen met LO2 hebben we het destijds nieuwe vak gepresenteerd als een '*leervak in beweging*'. Bij BSM gaan we er dus vanuit dat je in de lessen komt om iets te leren. Van en over bewegen *willen leren* moet je dus ook laten zien. Hierbij zijn vier fasen te onderscheiden:

- het *oriënteren* op het onderwerp: waarom ga je dit onderdeel doen en vooral wat wil je leren?
- het *plannen* gaat over wanneer je wat gaat doen en hoe.
- het *uitvoeren* van de opdracht betekent bij BSM dat je actief aan de slag gaat. Het liefst ook op eigen initiatief en met eigen verantwoordelijkheid. Er wordt een groot beroep op je gedaan wat betreft het zelfstandig op gang brengen en houden van en in bewegingssituaties. (wat doe je, waar en hoe?)
- het *evalueren* en *reflecteren* op het leerproces (hoe ging het en hoe kan het beter?) en het leerresultaat (wat heeft het opgeleverd en wat kan ik ermee?)

Wat betreft het evalueren en het reflecteren zul je dus niet alleen worden beoordeeld op het leerresultaat (afstand, hoogte, snelheid e.d.), maar ook op het leerproces. Hoe ben je tot het resultaat gekomen? Hoe heb je met anderen gewerkt? Je docent is degene die je bij dat leerproces begeleidt- en waar je een beroep op kunt doen. De onderzoeksopdracht voor vwo zou wat dat betreft je meesterstuk voor BSM moeten opleveren, waarin je de bovengenoemde fasen zelfstandig kunt doorlopen en kunt komen tot een verantwoord (pré)wetenschappelijk onderzoek binnen sport en bewegen.

Een tweede ontwikkeling op Twickelcollege is *goed leren onderzoeken* volgens een zestal stappen¹:

1. *Taakdefinitie*: wat is het probleem of de uitdaging, definieer het informatieprobleem en bepaal welke informatie je nodig hebt.
2. *Zoekstrategieën*: inventariseer welke bronnen beschikbaar zijn en kies daaruit de beste bronnen.
3. *Gebruik van de informatie*: analyseer de informatie in een bron en selecteer relevante informatie op bruikbaarheid en betrouwbaarheid
4. *Verwerken van de informatie*: verwerk de informatie uit de verschillende bronnen (lees, kijk, hoor, voel) en verwerk relevante informatie uit de verschillende bronnen
5. *Presentatie (synthese)*: schrijf een eindverslag en/of presenteer je onderzoek of opdracht.
6. *Evaluatie*: op het *leerproces* van jezelf en het proces van het samenwerken; op het *product*, dus tot welk resultaat ben je gekomen? Ben je tevreden? Wat zou je in vervolg anders doen?

Deze stappen komen in een aantal grote opdrachten aan de orde zoals het opstellen van een trainingsprogramma en de onderzoeksopdracht voor vwo. Je kunt echter ook bij kleinere opdrachten deze stappen hanteren. Ook bij opdrachten als lesgeven of organiseren komen deze zes stappen aan bod.

Ga je bijvoorbeeld lesgeven aan een klas dan moet je in tweetallen eerst bepalen wat je wilt gaan doen in overleg met je docent en wat de mogelijkheden zijn qua ruimte, tijd, materiaal, oefenstof en leerlingen. Als je goed geïnventariseerd hebt wat de mogelijkheden zijn, dan ga je kijken wat voor jullie relevant is en keuzes maken wat je wilt gebruiken. Dat verwerk je in de lesvoorbereiding die je voorlegt aan je docent. Als deze zijn goedkeuring geeft, dan ga je de daaropvolgende les in tweetallen de les geven. Je presenteert dan je bevindingen aan de klas. Na afloop van de les vraagt je docent altijd wat je zelf van vond. Hij vraagt ook aan de klas of de les leuk was, of ze veel gedaan hebben en of ze iets geleerd hebben. In je beoordeling betrekken we niet alleen de manier waarop je terugkijkt op je functioneren als lesgever, maar ook op hoe je je hebt voorbereid.

Kortom, we zijn ervan overtuigd dat deze stappen je helpen bij goed onderzoek doen en dat is echt niet alleen bij een theoretisch onderzoek. Daar willen wij je bij helpen en we zijn er van overtuigd dat deze manier van werken en studeren voor jou een meerwaarde zal zijn bij je vervolgopleidingen.

1.4 Wat verwachten we van je tijdens de lessen BSM?

Het belangrijkste is dat je bij BSM actief bent. Dat actieve is niet alleen in beweging zijn bij het sporten, maar vooral als regelaar voor anderen. Of het nu speerwerpen is waarbij je samen met anderen alles klaarzet, of bij het organiseren van een toernooi waar je de leiding over hebt. Actief zijn betekent betrokken zijn bij de les, willen leren en natuurlijk bij BSM ook vooral bewegend. We verwachten dat je daarin zelf initiatief neemt en dan het liefst dat je dat ongevraagd doet. Als we dat met elkaar voor elkaar krijgen, dan worden de lessen een feest.

¹Kaap, A. van der, Schmidt, V. (2007) *Naar een leerlijn informatievaardigheden*. SLO, Enschede

Om in de lessen actief te zijn heb je natuurlijk altijd je gymspullen bij je. Bij BSM heb je altijd je *rode BSM-shirt* aan, zeker als er iets wordt georganiseerd of als je lesgeeft. Op die wijze ben je herkenbaar als lesgever of als organisator.

Tijdens *theorielessen* verwachten we dat je deze reader bij je hebt, omdat we daaruit zowel theoretische als praktische informatie kunnen uitleggen. Je hebt dan ook een theorieboek bij je.

In je programma BSM komt als eerste *Bewegen & Samenleving* aan bod. Hiervoor gebruiken we het boek *'Time Out'*. Bij de opdrachten in het boek moet je regelmatig in een groepje een onderwerp bestuderen en als experts voor de klas je bevindingen presenteren. Jullie leveren een samenvatting in die aanvullende toetsstof wordt.

Binnen het domein *Bewegen & Gezondheid* beginnen we in de volgende periode met *blessurepreventie en -behandeling*. Het voorkomen van blessures is iets waarmee je tijdens het sporten en dus ook tijdens de lessen BSM en LO bewust rekening moet houden. Binnen BSM is dat niet alleen je eigen veiligheid, maar ook die van anderen. Dit doe je door bij het lesgeven bijvoorbeeld altijd aandacht te besteden aan de warming-up en cooling-down, maar ook hoe je de training of les organiseert. Dat er geen obstakels aanwezig zijn die voor de bewegers gevaarlijk kan zijn. Dit noemen we het thema 'bewegen en risico's'.

Voor de vwo-ers komt daar nog bij dat zij zich ook bewust zijn van overbelasting, waarbij de balans tussen belasting en belastbaarheid wordt geanalyseerd in beweeg-, sport- en werksituaties.

Het tweede onderdeel van bewegen en gezondheid is *bewegen en welzijn en fitheid testen en verbeteren*. Hoe kun je dus je welbevinden bevorderen? En hoe zorg je ervoor dat je je eigen fitheid kunt verbeteren? Het leuke van deze onderwerpen is dat we de theorie en praktijk combineren. Dit betekent dat we proberen je in de praktijk iets te laten ervaren, bijvoorbeeld het testen van je duurconditie middels de climaxloop, om er vervolgens in theorielessen dieper op in te gaan wat de achtergronden daarbij zijn. Na verschillende trainingsvormen tijdens het atletiekonderdeel duurlopen in de praktijk te hebben uitgevoerd moet je een eigen trainingsprogramma opstellen om in eind mei de Dubbele Mijl van Hengelo optimaal te kunnen lopen. Je verwerkt al je bevindingen in een verslag dat als Praktische Opdracht meetelt en we sluiten alles af met het testen van je opgedane kennis in een toets over de theoretische achtergrond die staat in het boek *Duurconditie*.

In je tweede jaar BSM behandelen we nog een keer *Bewegen en samenleving* over het tweede deel van het boek *Time Out*. In hoofdstuk 3 onderzoek je *'waarom mensen aan sport doen'*. In hoofdstuk 4 bestudeer je *de organisatie van sport en bewegen in Nederland* en in hoofdstuk 5 sluiten we af met het bestuderen naar de *toekomstmogelijkheden in de wereld van sport en bewegen*.

Voor de vwo-ers is daarnaast nog de *onderzoeksopdracht* een aparte grote opdracht van 40 uur die meetelt voor 20%. Dat onderzoek verricht je in tweetallen en moet gaan over een onderwerp binnen sport en bewegen. Het is ook mogelijk de onderzoeksopdracht te combineren met het profielwerkstuk (PWS). Het verschil met het PWS is dat dat naar behoren (v/g) moet worden afgesloten, terwijl de onderzoeksopdracht 1/5e van je totale cijfer voor BSM uitmaakt.

1.5 Wat is het verschil tussen LO en BSM?

Alle leerlingen volgen in het gemeenschappelijke LO. Het vak BSM is te kiezen in het vrije deel op havo en vwo. Het programma lijkt op elkaar maar er zijn ook duidelijke verschillen:

- Grotere theoretische diepgang. Bij BSM bestaat het cijfer voor 30% uit theorie en besteden we ongeveer een kwart van de tijd aan theorie. Bij LO is dit zeer beperkt en worden geen aparte theorielessen gegeven. Van de vwo-leerlingen mag een grotere theoretische diepgang worden verwacht doordat bijvoorbeeld meer beleidsmatige onderwerpen worden aangereikt.
- Grotere praktische diepgang bij de beweegopdrachten, waarbij onderscheid wordt gemaakt die betrekkelijk nieuw zijn en bekende sporten waarin een hoger niveau van bewegen mag worden gevraagd.
- Groter accent op regelende rollen. bij BSM worden dezelfde regelrollen zoals fluiten als scheidsrechter, observeren, coachen en organiseren gevraagd als bij LO. Alleen komen ze vaker aan bod, worden er hogere eisen aan gesteld, zijn de opdrachten complexer en wordt een groter beroep gedaan op het reflecteren zodat je er van leert voor een volgende keer. Leren lesgeven en leren organiseren zijn de meest in het oog springende opdrachten.
- Meer studielast: bij LO heb je twee lessen per week en bij BSM heb je drie tot vier lessen per week extra. Ten opzichte van LO is dit bijna drie keer zoveel tijd. Op Havo is BSM 320 uur en LO 120 uur. Op Vwo staat BSM voor 440 uur studielast en LO 160 uur)
- Meer nadruk op het analyseren en het reflecteren, of het terugkijken op datgene waar je mee bezig bent geweest en daarover discussiëren en conclusies uit trekken. Bijvoorbeeld bij bewegen is het niet alleen observeren van spelers, maar ook het analyseren van bewegingen speelt bij bepaalde opdrachten een belangrijke rol.

1.6 Verhouding tussen praktijk en theorie

In het vak BSM proberen we zoveel mogelijk in de praktijk te doen en dat zal ongeveer 3/4 van de lessen beslaan. Voor de theorie hebben we soms tijd nodig om een onderwerp, (theorie of PO of handelingsdeel) toe te lichten en daarvan de essentie aan te geven. Vervolgens willen we dat jullie er zelf mee aan de slag gaan. Dat betekent soms dat je zelf keuzes kunnen maken, dat er wordt gedifferentieerd op verschillende niveaus en dat er van je wordt verwacht dat je zelfstandig samenwerkt in kleine groepen. Je kunt ook als expert in een bepaald onderwerp een presentatie geven. Lesgeven aan je eigen BSM groep is daar een voorbeeld van. Je kiest zelf een sport waarin je samen met een klasgenoot een les van 50 minuten gaat voorbereiden. Je bereidt je voor samen met een klasgenoot, overlegt met de docent of jullie keuzes passen bij het niveau van de klas, de beschikbare ruimte en het beschikbare materiaal. Je geeft samen de les en na afloop evalueer je hoe het is gegaan, wat je hebt geleerd en wat je een volgende keer anders zou doen.

In de rijke traditie van Twickelcollege hebben we je als leerling altijd als individu de ruimte gegeven en kansen geboden om jezelf te ontwikkelen. Je eigen initiatief nemen daarin is onontbeerlijk. Je krijgt bij BSM volop de kans om je te ontwikkelen. Laten we er samen een mooi vak van maken!

1.7 Als je geblesseerd bent...

Als je sport kun je ook geblesseerd raken. Voor de sport die je beoefent is dat nadelig, voor BSM heeft dat ook consequenties. Het examenvak bestaat namelijk uit veel opdrachten, die veelal beoordeeld en afgesloten moeten worden. Als je geblesseerd bent dan kun je dat misschien niet optimaal doen. Bij BSM speelt niet alleen het leerresultaat een rol, maar ook het leerproces tijdens de lessen.

Allereerst ben je ten allen tijde aanwezig in de les. Je kunt namelijk zeker bij BSM allerlei ondersteunende activiteiten in de les uitvoeren, waardoor je toch nog actief kunt zijn en er iets van kunt leren dat je nodig hebt bij de volgende lessen.

Bij iedere opdracht, of het nu theorie of praktijk is, besteden we bij BSM gemiddeld acht lessen aan eenzelfde onderwerp voordat je beoordeeld wordt. Dat je daarvan minimaal 3/4 aanwezig moet zijn en de lessen actief gevolgd moet hebben is niet meer dan logisch. Dit betekent dat als je minder lessen mee hebt kunnen doen, dat je niet beoordeeld kunt worden. Je moet er dus zelf voor zorgen dat je zo actief mogelijk betrokken bent bij de les.

Heb je een langdurige blessure, dan overleg je samen met je docent wat de mogelijkheden zijn. Dat kan zijn dat je een vervangende opdracht krijgt, maar ook dat je de opdracht pas een jaar later moet inhalen bij een andere lesgroep. Omdat we zo veel opdrachten hebben is het in je eigen belang dat je zo weinig mogelijk opdrachten moet inhalen en dat je de opdrachten probeert goed af te sluiten. Bij een blessure geldt uiteraard wel dat het herstellen en revalideren van je blessure de eerste prioriteit heeft.

1.8 Beoordeling

Bij BSM worden alle toetsen en praktische opdrachten beoordeeld met een cijfer. De theorietoetsen bevatten open en gesloten vragen. Bij iedere vraag wordt aangegeven hoeveel punten je kunt halen bij iedere vraag. Het kan zijn dat je voorafgaand aan de toets opdrachten moet uitvoeren of presentaties moet geven, waarvan de punten meetellen voor de toets.

Praktische opdrachten worden beoordeeld aan de hand van beoordelings-criteria. We hebben nu van vrijwel alle onderdelen beoordelingsformulieren gemaakt met verschillende beoordelingscriteria (waar we op letten) en daarbij steeds korte beschrijvingen in vier niveaus: onvoldoende (tot 5,5), voldoende (5,5 tot 7,0), goed (7,0 tot 8,5) en uitstekend (8,5 t/m 10). Er wordt dus een duidelijk onderscheid gemaakt tussen wat we onvoldoende vinden en wat we minimaal van je verwachten, voldoende. Daarnaast kun je zien wat je moet doen om een hoger cijfer te scoren en wat je ideaal gezien zou moeten doen bij de verschillende onderdelen. De niveaus geven in globale zin aan wat voor cijfer het op zou leveren als je op alle onderdelen hetzelfde niveau zou scoren. Omdat het soms lastig is gedrag in woorden te beschrijven, proberen we van zo veel mogelijk onderdelen videobeelden te laten zien, zodat je kunt zien wat we van je verwachten.

Hoe gebruik je de beoordelingsformulieren? Allereerst na de eerste les als zelfanalyse. Je vult het blaadje in met je naam en vult (met potlood) in iedere rij (criteria) je initialen in (bijv. TT van Toon Takke). In de loop van de lessenserie van 6 tot 8 lessen wordt hetzelfde formulier gebruikt om anderen uit je klas te laten observeren. Zij gebruiken dan het formulier waarop jij hebt aangegeven wat je dacht dat jouw niveau is. Na iedere observatie krijg je een tip om je te verbeteren. Ter afsluiting van de lessenserie gebruiken we het formulier om een eindbeoordeling op te stellen. Het kan zijn dat je

beoordeeld wordt door een ander of dat je zelf moet aangeven wat je eindniveau is geworden. De docent BSM doet dat eveneens en hij bepaalt uiteindelijk je cijfer. Als je het serieus doet dan zijn we er van overtuigd dat ons oordeel heel dicht komt te liggen bij wat je zelf ook hebt waargenomen. We zijn dan op een verantwoorde manier gekomen tot een beoordeling en een cijfer voor dat onderdeel.

1.9 Herkansingen en inhalen

In het examenreglement staat beschreven onder welke voorwaarden je toetsen en praktische opdrachten kunt herkansen en inhalen. Dit betekent dat je de theorietoetsen net als andere toetsen mag herkansen volgens de officiële herkansingsregeling. Bij de praktische opdrachten bewegen geldt dat we je tijdens de praktijklessen een inhaal- en/of herkansingsmoment geven. In de periode/jaarplanning wordt dat aangegeven. Bij grote opdrachten zoals lesgeven, organiseren, trainingsprogramma en de onderzoeksopdracht waarbij je een verslag moet inleveren geldt dat het verslag moet voldoen aan de daarvoor gestelde regels zoals de opbouw van het verslag en het verwijzen naar bronnen. In het geval dat de docent oordeelt dat je plagiaat hebt gepleegd, dan wordt dit gemeld bij de examencommissie. Die commissie doet dan uitspraken over hoe het verslag beoordeeld wordt en wat de sanctie is. Het trainingsprogramma, het organiseren van de sportdag en de onderzoeksopdracht zijn dusdanige praktische opdrachten dat deze niet herkansbaar zijn. Begin dus op tijd, plan je activiteiten goed en vraag tijdig om hulp. In de jaarplanning wordt aangegeven wanneer je een opdracht moet inleveren of moet afronden.

1.10 Rapportage

In het PTA, het Programma van Toetsing en Afsluiting, wordt aangegeven welke theorietoetsen, praktische opdrachten en handelingsdelen zijn opgenomen in het schoolexamen BSM. Iedere periode worden de cijfers verwerkt op een verzamellijst, waarin het gewogen gemiddelde tot dan toe wordt berekend. Je weet dus precies waar je aan toe bent. Houd wel rekening met de weging van de verschillende toetsen en PO's, die voor havo en vwo verschillen.

Weging BSM	havo	vwo
Theorietoetsen	30%	30%
PO bewegen (10x)	35%	25%
PO lesgeven en organiseren	25%	15%
PO trainingsprogramma	10%	10%
PO onderzoeksopdracht		20%
totaal	100%	100%

1.11 Financiën

De kosten voor BSM zijn gebaseerd op de activiteiten die we doen zoals de cursus hartreanimatie, het klimmen bij een klimcentrum, het waterskiën. Daarnaast krijg je een BSM shirt. Om niet iedere keer je apart te laten betalen voor deze activiteiten vragen we je dit bedrag te betalen als bij de overige incassokosten. Voor BSM is dat in je eerste jaar H4 en A4 ongeveer € 35,- in de vierde klassen rond € 20,- en voor 6 vwo nog een klein bedrag van € 13,-

In het boekenfonds zitten twee boeken Time Out en Duurconditie. In de internationale werkweek in maart gaan we met alle leerlingen met BSM snowboarden en skiën in Oostenrijk. Daarvoor wordt een aparte rekening gestuurd. Dat bedrag zal iets meer dan € 300,- zijn voor de reis, het verblijf in een halfpension hotel, vier dagen snowboard-/skiles en snowboard-/skimateriaal. Als je eigen materiaal hebt of geen les meer nodig hebt dan hoef je minder te betalen.

2. PTA BSM

Vanaf 2007 is de studielast voor BSM gegroeid naar 320 studielasturen (slu) voor Havo en 440 slu voor Vwo. Die uren zijn vertaald naar lessen per week, tabeluren. Op havo hebben we 5,5 tabeluren en voor vwo hebben we 7,5 tabeluren gekregen om het programma te verwezenlijken. Wat dit betekent voor het aantal lessen?

De verhouding contacttijd (CT) en zelfstudietijd (ZT) is op Twickelcollege vastgesteld op 0,7/ 0,3. Van de totale studielast van 320 uur op havo hebben we 70% voor lessen. Als daarvan 3/4 praktijk is en 1/4 theorielessen, dan komen we op 6 tabeluren voor havo: De studielast van 320 slu wordt verdeeld in 8 blokken van 40 uur. Acht keer 70% contacttijd is 5,6 tabeluren. Bij ons op school wordt dit afgerond naar 5,5 tabeluren.

De studielast wordt verdeeld in 200 slu in havo 4 en 120 slu in havo 5. In havo 4 hebben leerlingen dus 5 blokken van 40 slu, dus $5 \times 0,7 \text{ CT} = 3,5$ lessen per week. In havo is dit 2,1 ($3 \times 0,7$). In dit voorbeeld wordt het aantal lessen per week afgerond naar boven, waarmee het aantal lessen per week in havo 4 op 4 lessen per week komt en in havo 5 krijgen de leerlingen een half jaar 3 lessen per week. Omgerekend naar tabeluren komt het aantal lessen op 5,5 ($4 + 1,5$). Omdat we iets gekort zijn in de contacttijd moet in je examenjaar ook werken in de 'Twickeluren' die in je rooster staan. In de jaarplanning zal je docent aangeven wat in die uren van je wordt verwacht..

Voor vwo wordt in vwo 4 en 5 elk 160 slu aangeboden en in vwo 6 wordt de 120 slu in een half jaar gegeven. De vertaling van studielast naar lessen per week is dan 4 blokken van 40 slu in vwo 4 en 5 ($2 \times 160 \text{ slu}$), dus $4 \times 0,7 = 2,8$. De schoolleiding heeft ingestemd met het afronden naar 3 lessen per week. In vwo 6 worden 120 slu vertaald naar 3 lessen per week gedurende het eerste half jaar, iets minder lessen dan waar we eerst gebruik van konden maken. Het totaal aan lessen per week (tabeluren) komt daarmee voor vwo op ($3+3+1,5$) 7,5 tabeluren van 50 minuten.

2.1 Verdeling tabeluren en studielast havo en vwo

BSM	havo 4	havo 5	Vwo 4	Vwo 5	Vwo 6
Studielast	Havo: 320 slu		Vwo: 440 slu		
per leerjaar	200 slu	120 slu	160 slu	160 slu	120 slu
Contacttijd slu	140 slu (168 lessen)	84 slu (100 lessen)	112 slu (134 lessen)	112 slu (134 lessen)	84 slu (100 lessen)
CT praktijk (lessen)	105 slu (126 lessen)	63 slu (75 lessen)	84 slu (100 lessen)	84 slu (100 lessen)	63 slu (75 lessen)
CT theorie (lessen)	35 slu (42 lessen)	21 slu (25 lessen)	28 slu (34 lessen)	28 slu (34 lessen)	21 slu (25 lessen)
Zelfstudietijd	60 slu	36 slu	48 slu	48 slu	36 slu
TABELUREN	Havo: 6 tabeluren		Vwo: 8 tabeluren		
periode 1 en 2	4 les/wk	3 les/wk	3 les/wk	3 les/wk	3 les/wk
periode 3 en 4	4 les/wk	geen les	3 les/wk	3 les/wk	geen les

2.2 PTA BSM voor havo

	Onderdeel	Domein	Toetsvorm	Eindtermen	Weging	Slu	Cijfer
1	Boek Time Out hfst. 1 en 2	BS	Th	15, 16	7.5%	20	
2	Blessurepreventie en EHBSO	BG	Th	13	7.5%	20	
3	Boek Duurconditie	BG	Th	11, 12	7.5%	20	
4	Boek Time Out hfst 3, 4 en 5	BS	Th	14	7.5%	20	
Subtotaal toetsen					30%	80	
5	Spel 1 doelspel - frisbee	B	PO	2, 8, 9	3.5%	10	
6	Spel 2 terugslagspel - badminton/tennis	B	PO	2, 8, 9	3.5%	10	
7	Spel 3 slag- en loopspel - softbal	B	PO	2, 8, 9	3.5%	10	
8	Turnen 1 - sportklimmen	B	PO	3, 8, 9	3.5%	10	
9	Turnen 2 - trapezezwaaien	B	PO	3, 8, 9	3.5%	10	
10	Bewegen op muziek - stapeldans	B	PO	4, 8, 9	3.5%	10	
11	Atletiek 1 lopen - duurlopen	B	PO	5, 8, 9	3.5%	10	
12	Atletiek 2 springen - verspringen	B	PO	5, 8, 9	3.5%	10	
13	Atletiek 3 werpen – kogel en speer/discus	B	PO	5, 8, 9	3.5%	10	
14	Zelfverdediging	B	PO	6, 8, 9	3.5%	10	
15	Bewegen (6 x 5 lessen) Havo 4: Softbal; Sneeuwfit; spelontwerp Havo 5: Flagfootball; Unihoc; BSM eindtoernooi	B	Praktijk Opdrach- ten	2-6, 8, 9	telt mee bij rapport- cijfer	30	
Subtotaal bewegen					35%	130	
16	Lesgeven a) lesgeven aan eigen klas (7,5%) b) lesgeven aan onderbouw (7,5%)	A/BR	PO	9	15%	20	
17	Organiseren toernooien/ sportdag	A/BR	PO	10	10%	20	
Subtotaal regelen					25%	40	
18	Trainingsprogramma	BRG	PO	12	10%	20	
Subtotaal bewegen en gezondheid					10%	20	
20	Sportautobiografie	A	H	14	Nb	2	
21	a) Keuzeactiviteit 1: snowboarden/skiweek	B	H	7	Nb	12	
	b) Keuzeactiviteit 2: waterskiën	B	H	7	Nb	3	
22	Cursus hartreanimatie (certificaat)	BG	H	13	NB	10	
23	Ervaringsopdracht (stage)	BS	H	9, 10	Nb	20	
24	Evaluatie en reflectie – ieder half jaar/ eindevaluatie (3x totaal)	A	H	1-16	Nb	3	
Subtotaal handelingsdelen						50	
Totaal PTA BSM havo					100%	320	

2.3 Het programma BSM voor havo

Iedere theoretische en praktische opdracht is uitgewerkt in een studiewijzer. Tussen haakjes wordt het nummer aangegeven: Toetsen 1 t/m 4, PO's 5 t/m 18 en Handelingsdelen 20 t/m 24. Alle toetsen duren 50 minuten. Naast theorie uit de boeken worden ook spelregels van de PO's getoetst.

Naast bewegen wordt het BSM programma voor havo gekenmerkt door vier bijzondere opdrachten: lesgeven, organiseren, trainingsprogramma en de ervaringsopdracht/stage.

Havo 4 221 uur	Theorie/ Toetsen	slu	Praktische Opdrachten	slu	Praktische Opdrachten	Slu	Handelingsdelen/ Beweg	slu
Periode 1 52 slu	Boek Time Out Hfst 1 en 2 - toets (Th1)	20	Atletiek werpen (13)	10	Spel Badminton/ Tennis (6) Lesgeven 1 ²	10 5	Sportautobiografie (20) Softbal (15)	2 5
Periode 2 51 slu	Blessurepreventie/ EHBSO - toets (Th2)	20	Zelfverdediging (14)	10	Lesgeven 1 (16a)	5	Sneeuwfit (15) Hartreanimatie (22) Evaluatie eerste halfjaar (24)	5 10 1
Periode 3 57 slu	Boek Duurconditie	10	Atletiek duurlopen (11)	10	Turnen trapeze-zwaaien (9) Organisatie toernooi	10 10	Snowboard/ skireis (21a) Groepsopdracht (15)	12 5
Periode 4 51 slu	Boek Duurconditie - toets (Th3)	10	Trainingsprogramma (18)	20	Spel Frisbee (5) Organisatie Sportdag (17)	10 10	Evaluatie eerste jaar (24)	1
Havo 5 99 slu	Theorie/ Toetsen	Slu	Praktische Opdrachten	Slu	Praktische Opdrachten	Slu	Handelingsdelen	Slu
Periode 5 63 slu	Boek Time Out Hfst 3	10	Spel softbal (7) Atletiek verspringen (12)	10 10	Bew.& muziek Stapeldans (10) Lesgeven 2	10 5	Waterskiën (21b) Ervaringsopdracht / stage	3 10
Periode 6 46 slu	Boek Time Out Hfst 4 en 5 - toets (Th4) over Hfst 3-5	10	Turnen klimmen ³ * (8)	10	Lesgeven 2 (16b)	5	Unihoc (15) BSM eindtoernooi (15) Ervaringsopdr./ stageverslag (23) Eindevaluatie BSM (24)	5 10 10 1
Periode 7								
Periode 8								
Totaal 320 slu								

² Soms is een activiteit in twee periodes gepland. Eerst wordt de activiteit voorbereid en in de volgende periode wordt het afgesloten (daar staat dan het PTA-nummer tussen haakjes)

³ Opmerking bij klimmen: BSM leerlingen kiezen geen klimmen bij LO

2.4 Het PTA BSM voor vwo

	Onderdeel	Domein	Toets vorm	Eindtermen	Weging	Slu	Cijfer
1	Boek Time Out, Hfst. 1 en 2	BS	Th	16, 17, 19	7.5%	20	
2	Blessurepreventie en EHBSO	BG	Th	14	7.5%	20	
3	Boek Duurconditie	BG	Th	12, 13	7.5%	20	
4	Boek Time Out, Hfst. 3, 4 en 5	BS	Th	15, 18	7.5%	20	
Subtotaal toetsen					30%	80	
5	Spel 1 – doelspel frisbee	B	PO	2, 8, 9, 11	2,5%	10	
6	Spel 2 – terugslagspel tennis	B	PO	2, 8, 9, 11	2,5%	10	
7	Spel 3 – slag/loopspel softbal	B	PO	2, 8, 9, 11	2,5%	10	
8	Turnen 1 – klimmen	B	PO	3, 8, 9, 11	2,5%	10	
9	Turnen 2 – trapeze	B	PO	3, 8, 9, 11	2,5%	10	
10	Bewegen en muziek – stapeldans	B	PO	4, 8, 9, 11	2,5%	10	
11	Atletiek 1 – duurlopen	B	PO	5, 8, 9, 11	2,5%	10	
12	Atletiek 2 – verspringen	B	PO	5, 8, 9, 11	2,5%	10	
13	Atletiek 3 – werpen	B	PO	5, 8, 9, 11	2,5%	10	
14	Zelfverdediging	B	PO	6, 8, 9, 11	2,5%	10	
15	Bewegen: (15x 8 lessen) Klas 4: Voetbal; Groepsopdracht; Polsstokhoogspringen; sportdag Klas 5: Softbal; Atletiek 5 kamp; Spelontwerp; Sneeuwfit; Flagfootball Klas 6: Rugby; dans; Unihoc; tafeltennis; BSM eindtoernooi	B	Praktijk Opdrach-ten	2-6, 8, 9	Telt mee bij Rapport- cijfer	120	
Subtotaal bewegen					25%	220	
16	Lesgeven a) lesgeven aan eigen klas (5%) b) lesgeven aan onderbouw (5%)	A/BR	PO	9	10%	20	
17	Organiseren toernooien	A/BR	PO	10, 11	5%	20	
Subtotaal regelen					15%	40	
18	Trainingsprogramma	BG/BR	PO	13, 11	10%	20	
Subtotaal bewegen en gezondheid					10%	20	
19	Onderzoeksopdracht	BG/BS	PO	11-19	20%	40	
Subtotaal onderzoek					20%	40	
20	Sportautobiografie	A	H	1, 17	NB	2	
21	c) Keuzeactiviteit 1: keuze klas	B	H	7	NB	8	
	a) Keuzeactiviteit 2: snowboarden/skiën	B	H	7	NB	12	
	b) Keuzeactiviteit 3: waterskiën	B	H	7	NB	3	
22	Cursus hartreanimatie	BG	H	14	NB	10	
24	Evaluatie en reflectie – ieder half jaar/ eindevaluatie (5x totaal)	BS	H	1, 15	NB	5	
Subtotaal handelingsdelen						40	
Totaal PTA vwo					100%	440	

2.5 Het programma BSM voor vwo

Zie toelichting bij 2.3 (Programma BSM havo)

Vwo 4 164 sl:	Theorie	Slu	PO	slu	PO	Slu	Handelingsdelen/ bewegen	slu
Periode 1 40 sl	Boek Time Out Hfst. 1	10	Atletiek werpen (13)	10	Terugslagspel tennis/ badminton (6)	10	Sportautobiografie (20) Voetbal (15)	2 8
Periode 2 34 sl	Boek Time Out Hfst 2 - toets (Th1) Hfst 1+2+ spelregels	10	Turnen trapezezwaaien (9)	10	Lesgeven 1	5	Groepsopdracht samenwerken (15) Evaluatie 1 (24)	8 1
Periode 3 41 sl			Zelfverdediging (14)	10	Lesgeven 1 (16a)	5	Polstokhoog (15) Cursus hartreanimatie (22) Keuzeactiviteit1(21c)	8 10 8
Periode 4 49 sl	Blessurepreventie en EHBSO - toets (Th2)	20	Atletiek verspringen (12)	10	Doelspel Frisbee (5)	10	Sportdag (15) Evaluatie 2 (24)	8 1
Vwo 5 174 sl:	Theorie	Slu	PO	slu	PO	slu	Handelingsdelen/ Bewegen	Slu
Periode 5 41 sl	Boek Time Out Hfst 3	10	Bewegen en muziek Stapeldans (10)	10	Lesgeven 2	5	softbal (15) Atletiek 5 kamp (15)	8 8
Periode 6 42 sl	Boek Time Out Hfst 4 en 5 - toets (Th4) Hfst 3-5	10	Turnen klimmen (8)	10	Lesgeven 2 (16b)	5	Spelontwerp (15) Sneeuwfit-training (15) Evaluatie 3 (24)	8 8 1
Periode 7 42 sl	Boek Duurconditie	10	Atletiek lopen (11)	10	Organisatie sportdag	10	Keuzeactiviteit 2: Snowboarden/ skiën (21a)	12
Periode 8 49 sl	Boek Duurcon- ditie - toets (Th3)	10	Trainingsprogramma (18)	20	Organisatie sportdag (17)	10	Flagfootball (15) Evaluatie 4 (24)	8 1
Vwo 6 102 sl	Theorie	Slu	PO	slu	PO	slu	Handelingsdelen/ Bewegen	Slu
Periode 9 49 sl			Onderzoeksopdracht	20	Softbal (7)	10	Rugby/ cricket (15) Keuzeactiviteit 3: Waterskiën (21b) Dans (15)	8 3 8
Periode 10 53 sl			Onderzoeksopdracht (19)	20			Unihockey (15) Tafeltennis (15) BSM eindtoernooi Eindevaluatie (24)	8 8 16 1
P11	Geen lessen							
P12	CE							
Totaal 440 sl								

2.6 Eindtermen BSM

(Sub)domein	Eindtermen havo	Eindtermen vwo
Domein A Vaardigheden		
	1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren	
Domein B Bewegen		
Subdomein B1 Spelen	2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.	
Subdomein B2 Turnen	3. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.	
Subdomein B3 Bewegen op muziek	4. De kandidaat kan twee dansen van minimaal zestien muzikale lengtes uitvoeren binnen één of meerdere deelgebieden van bewegen op muziek, waarbij het gaat om verdieping ten aanzien van veranderingen van tijd en ruimte, opeenvolging van verbindingen en veranderingen van opstelling en positie van de dansers ten opzichte van elkaar.	
Subdomein B4 Atletiek	5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar	
Subdomein B5 Zelfverdedigings- spelen	6. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingsspel, in partij- en/of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner.	
Subdomein B6 Keuzeactivi- teiten	7. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.	
Domein C Bewegen en regelen		
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen	

(Sub)domein	Eindtermen havo	Eindtermen vwo
	van de deelnemers.	
Subdomein C2 Regelen in de rol van begeleider	9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.	
Subdomein C3 Regelen in de rol van organisator	10. De kandidaat in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.	
Subdomein C4 Reflecteren op het regelen van bewegen (vwo)		11. De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.
Domein D Bewegen en gezondheid		
Subdomein D1 Bewegen en welzijn	11. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.	12. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.
Subdomein D2 Fitheid testen en verbeteren	12. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.	13. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.
Subdomein D3 Blessurepreventie en -behandeling (havo)	13. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegingssituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan de meest voorkomende	

(Sub)domein	Eindtermen havo	Eindtermen vwo
	blessures correct herkennen, daarbij eerste hulp verlenen en waar nodig deskundige hulp inroepen.	
Subdomein D3 Bewegen en risico's (vwo)		14. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegings- en werksituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan aangeven hoe adequaat met overbelasting kan worden omgegaan en daartoe waar nodig deskundige hulp inroepen.
Domein E Bewegen en samenleving		
Subdomein E1 Toekomstoriëntatie	14. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.	15. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.
Subdomein E2 (havo) Samenleving en bewegingscultuur	15. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren van invloed zijn op de deelname van verschillende bevolkingsgroepen aan de bewegingscultuur.	
Subdomein E2 (vwo) De ontwikkeling van de bewegingscultuur		16. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.

(Sub)domein	Eindtermen havo	Eindtermen vwo
Subdomein E3 (vwo) Mens en bewegen		17. De kandidaat kan aangeven hoe persoonlijke en omgevingsfactoren in uiteenlopende leeftijdsfasen en omstandigheden een rol kunnen spelen bij het maken van keuzes ten aanzien van deelname aan bewegingscultuur.
Subdomein E4 (vwo) Maatschappij en bewegen		18. De kandidaat kan aangeven hoe maatschappelijke factoren van invloed zijn op actieve en passieve sportbeoefening en wat de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen voor de samenleving kan zijn.
Subdomein E5 (vwo)/ E3 (havo) De organisatie van sport en bewegen	16. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.	19. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur, de organisatie van en het beleid ten aanzien van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

3. Theorietoetsen

- Toets 1 Bewegen & Samenleving - Boek Time Out hoofdstuk 1 en 2.
- Toets 2 Bewegen & Gezondheid - Boek Duurconditie.
- Toets 3 Bewegen & Gezondheid - Blessurepreventie/ -behandeling, EHBSO en een cursus hartreanimatie.
- Toets 4 Bewegen & Samenleving - Boek Time Out Hoofdstuk 3, 4 en 5.

3.1 Theorie Bewegen & Samenleving Time Out Hfst 1+2 (Th1)

Waar gaat de theorie uit hoofdstuk 1 en 2 van het boek Time Out over?

Hoofdstuk 1 gaat over 'De ontwikkeling van de bewegingscultuur'. Het gaat over de manier waarop de hedendaagse sport- en bewegingscultuur is ontstaan en welke verschillende vormen van sport en bewegen te onderscheiden zijn.

Hoofdstuk 2 behandelt de 'maatschappelijk, ethische en economische betekenis van sport en bewegen'. De maatschappelijke waarde van sport wordt aangegeven en er wordt ingegaan op onderwerpen als sport en agressie, sport en vrije tijd, sport en economie en 'fair play' in de sport.

Time out bevat leesteksten, die je zelf moet bestuderen, en verdiepingsopdrachten waarmee je (als expert) een bepaald deel verder gaat onderzoeken. Dit deel presenteert je in de klas en je levert een samenvatting ervan in bij je docent.

De eindtermen die bij deze toets horen zijn:

voor havo:

Subdomein E2 (havo) Samenleving en bewegingscultuur	15. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren van invloed zijn op de deelname van verschillende bevolkingsgroepen aan de bewegingscultuur.
Subdomein E3 (havo) De organisatie van sport en bewegen	16. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

voor vwo:

Subdomein E2 De ontwikkeling van de bewegingscultuur	16. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.
Subdomein E3 Mens en bewegen	17. De kandidaat kan aangeven hoe persoonlijke en omgevingsfactoren in uiteenlopende leeftijdsfasen en omstandigheden een rol kunnen spelen bij het maken van keuzes ten aanzien van deelname aan bewegingscultuur.
Subdomein E5 De organisatie van sport en bewegen	19. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur, de organisatie van en het beleid ten aanzien van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

Wat ga je leren?

Je leert in hoofdstuk 1 (de ontwikkeling van de bewegingscultuur)

- uitleggen onder invloed van welke omstandigheden en processen de West-Europese bewegingscultuur is ontstaan;
- de verschijningsvormen van de hedendaagse West-Europese bewegingscultuur onderscheiden en benoemen;
- de invloed van andere bewegingsculturen op de ontwikkeling van de bewegingscultuur in Nederland uitleggen en toelichten;
- de relatie tussen topsport, breedtesport en vormen van passieve sportconsumptie op een aantal belangrijke aspecten.

En voor vwo

- verschillende oorzaken en gevolgen van commercialisering en professionalisering van de bewegingscultuur aangeven.

Je leert in hoofdstuk 2 (de maatschappelijke, ethische en economische betekenis van sport en bewegen)

- aangeven waarom sport maatschappelijk belangrijk is;
- uitleggen waarom agressie en vandalisme in Nederland meer gekoppeld zijn aan voetbal evenementen dan aan andere sporten;
- met voorbeelden duidelijk maken dat in de sport waarden en normen belangrijk zijn;
- een beargumenteerde mening geven over de effecten van sportbeoefening op natuur en milieu;
- in een beeld- of tekstverslag weergeven dat sport wereldwijd zorgt voor een miljardenindustrie;
- een beargumenteerde mening over maatschappelijke, economische en ethische aspecten van sport en bewegen in onze tijd.

En voor vwo

- de relatie tussen levensbeschouwing, cultuur en sociale achtergrond enerzijds en sportdeelname anderzijds te beschrijven.

Wat wordt er van je verwacht?

Beide hoofdstukken worden door je docent ingeleid en verduidelijkt in afzonderlijke lessen (zie jaarplanning). Vervolgens maken jullie groepen van 3 tot 4 personen en je geeft het onderwerp van je opdracht door, gekoppeld aan één van de vier opdrachten. Je bestudeert de leesteksten bij het hoofdstuk en zoek in kranten en internet, kijk op tv en lees in boeken naar relevante informatie over dat onderwerp.

Twee weken later geef je met je groep een mondelinge presentatie aan de klas van 5 tot 8 minuten. De docent geeft na 7 minuten aan dat je dan nog één minuut hebt om het onderwerp af te sluiten. Vervolgens mag de klas maximaal twee vragen stellen, eventueel aangevuld door de docent.

De samenvattingen van alle opdrachten van hoofdstuk 1 en 2 worden minimaal een week voorafgaand aan de toets verspreid aan de klas, zodat jullie deze kunnen bestuderen. Tijdens de toets worden meerkeuzevragen gesteld uit deze samenvattingen.

De vwo-ers discussiëren over een geformuleerde stelling naar aanleiding van het thema 'sport in 2010'. In de klas worden twee groepen gevormd en de discussie wordt door één van de leerlingen geleid. Van iedereen wordt verwacht actief deel te nemen aan de discussie.

Wat is de studielast, de weging en wanneer behandelen we deze hoofdstukken?

Voor de theorie van hoofdstuk 1 en 2 uit het boek, waarmee we de eerste periode van BSM starten, staan 20 sluis en de afsluitende toets telt voor 7,5% mee, zowel voor havo als vwo. De opdrachten bij hoofdstuk 1 en 2 zullen steeds geïntroduceerd worden door je docent, waarna je twee weken de gelegenheid krijgt om in je groep de presentatie voor te bereiden en de samenvatting te schrijven. De toets over beide hoofdstukken wordt in de aansluitende toetsweek afgenomen.

Hoe word je beoordeeld?

Voor de beide verdiepingsopdrachten bij hoofdstuk 1 en 2 kun je als groep maximaal 5 punten scoren. De presentatie wordt beoordeeld op de gezamenlijke presentatie van de groep, de inhoud en de samenvatting op maximaal één A4tje (arial, 10pt; bovenaan titel en namen van de groep vermelden!). Dit aantal gescoorde punten wordt bij het maximum aantal punten bij de toets opgeteld en verrekend in het cijfer.

De toets bestaat uit open vragen, aangevuld met meerkeuzevragen uit de samenvattingen van de groepsopdrachten.

Waar vind je achtergrondinformatie?

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (jeugd/ volwassenen/ 55+)
- Sportencyclopedie (mediatheek/LO)
- website NOC*NSF www.sport.nl kijk bij topsport en breedtesport
- Actueel nationaal beleid van sport en bewegen in Nederland voor de periode 2006 t/m 2010 is te vinden op www.minocw.nl en op www.minvws.nl bij publicaties 'Tijd voor sport' en 'Samen voor sport'.

3.2 Theorie Blessurepreventie en -behandeling (EHBSO) (Th2)

Waarom blessurepreventie en -behandeling (EHBSO en hartreanimatie)?

Als onderdeel van bewegen en gezondheid gaat het deze lessenserie om blessurepreventie en behandeling. Dit onderwerp richt zich op maatregelen die blessures kunnen voorkomen en de veiligheid tijdens het sporten en bewegen kunnen vergroten. Daarnaast is het belangrijk dat je weet hoe je de meest voorkomende blessures kunt herkennen en kunt (laten) behandelen.

Wat ga je leren bij blessurepreventie en -behandeling?

Je leert in deze hoofdstukken dus iets over blessurepreventie en -behandeling en voor vwo bewegen en risico's. We gaan bekijken hoe je risico's op blessures kunt vermijden en beperken, hoe je blessures kunt behandelen en voor vwo hoe je overbelasting kunt vermijden.

De eindtermen die bij deze toets horen zijn:

Subdomein D3 Blessurepreventie en -behandeling (havo)	13. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegingssituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan de meest voorkomende blessures correct herkennen, daarbij eerste hulp verlenen en waar nodig deskundige hulp inroepen.
Subdomein D3 Bewegen en risico's (vwo)	14. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegings- en werksituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan aangeven hoe adequaat met overbelasting kan worden omgegaan en daartoe waar nodig deskundige hulp inroepen.

Je ziet dat de eindtermen voor havo en vwo iets anders zijn geformuleerd. Dit verschil zal in de lessen duidelijk worden gemaakt en de toetsvragen zijn hieraan aangepast.

Wat ga je leren?

Blessurepreventie komt aan bod in de praktijk door aandacht te besteden aan het veilig en verantwoord inrichten van een oefenruimte en het houden aan gedrags(spel)regels waardoor blessures worden voorkomen. Je leert situaties beoordelen om het risico op blessures te beperken.

Als onderdeel van EHBSO (eerste hulp bij sport ongevallen) worden handelingen geoefend waarmee je blessures en sportongevallen kunt behandelen. In theorielessen wordt het "EHBSO zakboekje" doorgenomen en EHBSO handelingen geoefend. Mocht je zelf of een ander een blessure krijgen, dan leer je vaardigheden om deze te herkennen, ze mogelijk zelf te behandelen en vooral dat je weet wanneer je hulp moet oproepen.

We bieden je verder een cursus hartreanimatie van de Nederlandse Hartstichting aan. Gedurende twee bijeenkomsten van een blokkuur worden in praktijk en in theorie alle handelingen doorgenomen die nodig zijn om levensreddende handelingen adequaat te verrichten. Iemand van de ambulancedienst zal deze officiële cursus geven en het examen afnemen. Je krijgt een certificaat en jaarlijks een herhaling aangeboden door de hartstichting.

Waarom is hartreanimatie belangrijk? In mei 2005 kregen we van een leerling uit 6 vwo het volgende bericht:

"Beste meneer,

Toen wij zondag van een voetbaltoernooi terugkwamen maakten we nog even een stop bij een tankstation. Daar zat een meneer in de auto die een hartaanval heeft gehad. Diederique en ik hebben hem gereanimeerd. Het mocht niet baten maar dat kwam door het type van de hartaanval. Het ambulance personeel vond dat wij het goed gedaan hadden en vond het goed van de school dat we zo'n cursus gehad hebben. Dus ook al mocht het niet baten, zo'n cursus is wel degelijk heel belangrijk en dus maar goed dat wij dat gehad hebben."

N.G.Z.

Wat moet je er voor doen?

Actief deelnemen aan zowel de cursus hartreanimatie als de lessen EHBSO. Verder zal tijdens de overige lessen regelmatig aandacht worden besteed aan voorkomen en behandelen van blessures.

Voor de toets moet je alle stof kennen uit het EHBSO zakboekje (algemeen en letsels) en de stof uit het boekje van de cursus hartreanimatie.

Wat is de studielast, de weging en de planning?

Er staan 20 uur studielast in het PTA met een weging van 7,5% voor havo en vwo. Er is dus een aantal lessen theorie over EHBSO, vier lessen reanimatie en verder moet je de informatie uit beide boeken bestuderen. De lessen vinden plaats tijdens periode 2. De cursus reanimatie zal in overleg met degene die de cursus verzorgt, plaatsvinden tijdens twee blokken. Daarover krijg je nader bericht.

Hoe word je beoordeeld?

Actieve deelname tijdens praktijk en theorielessen (levert 1 punt op voor de theorietoets)

Het behalen van het reanimatiediploma (1 punt)

De theorietoets over stof uit het EHBSO zakboekje (algemeen en letsels) en het boekje reanimatie van de Nederlandse Hartstichting (8 punten)

Waar vind je achtergrondinformatie?

- Een goede introductie en uitleg over het voorkomen van blessure met gezond verstand biedt de website www.voorkomblessures.nl
- De Belgische website www.gezondsporten.be geeft ook veel duidelijke informatie over blessurepreventie
- Het EHBSO zakboekje (algemeen en letsels) vind je op www.sport.nl sport&blessures (algemene preventieve maatregelen)
- Tijdens de cursus hartreanimatie ontvang je het boekje Hartreanimatie van de Nederlands Hartstichting
- Voor degenen die meer informatie willen vinden over EHB(S)O kunnen kijken in het Oranje kruisboekje

De lessen EHBSO:

De theorie hierover kun je vinden op een paar websites. Je zult de gelegenheid krijgen in een computerlokaal te zoeken naar de informatie. Voor het verder bestuderen van de stof verwachten we dat zelf thuis of op school deze informatie bestudeert. Tijdens de lessen gaan we een aantal praktische vaardigheden oefenen die te maken hebben met enerzijds elementaire Eerste Hulp Bij Sport Ongelukken. Dus wat kun je zelf doen als je in de gymzaal een blessure krijgt of als je iemand moet helpen met een blessure. Maar ook bijvoorbeeld als we in de derde periode gaan snowboarden en skiën dan moet je iemand kunnen helpen. Als aanvulling op EHBSO bieden we je een cursus 'hartreanimatie' aan die zal worden gegeven door mensen van de Nederlandse Hartstichting. Dit is meestal ambulancepersoneel of mensen die op de intensive care werken. Het kan ook iemand van EHBO zijn. Deze beknopte cursus zal bij voorkeur worden gegeven op twee dinsdagmiddagen in de tweede periode. We maken groepen van 12 tot 15 leerlingen. Nadat uitleg is gegeven over het hoe en waarom van hartreanimatie, ga je oefenen hoe je iemand in een stabiele zijligging kunt leggen en hoe je iemand kunt beademen en hoe je iemand hartmassage kunt geven. Je krijgt een boekje hartreanimatie mee, die je een week later moet hebben bestudeert, want de kennis hierover wordt getoetst. Na deze korte toets herhaal je de vaardigheden van de vorige les, zodanig dat de cursusleider je bekwaam acht. Enkele weken later krijgen we de certificaten opgestuurd. We verwachten van je dat je dit ieder jaar herhaalt. Van de hartstichting of de EHBO krijg je hiervan een oproep.

3.2.1 Opdrachten EHBSO

Het praktische deel van blessurepreventie en –behandeling wordt afgesloten met een praktische toets. Je hebt in groepen van 3 à 4 personen geoefend en de theoretische achtergrond bestudeerd van het EHBSO-zakboekje (letsels en algemeen deel). Jullie kiezen één (of twee) situaties en laten zien dat je iemand met dat letsel kunnen behandelen. In je groep zijn de volgende taken: een slachtoffer, twee hulpverleners en eventueel een verteller. Als de laatste ontbreekt dan vertellen de hulpverleners wat ze doen en waarom.

Zoals je hebt kunnen lezen in het EHBSO-zakboekje gaat het bij EHBSO om drie zaken.

- Wat is er aan de hand? (diagnose)
- Hoe verleen je hulp? (behandeling)
- Hoe kun je dit voorkomen? (preventie)

Als je één van de onderstaande situaties hebt gekozen, verzamel de verbandmiddelen die je nodig hebt, bepaal de rollen en voer de opdracht uit. De punten voor deze opdracht tellen mee bij de toets Blessurepreventie en behandeling.

Situaties:

1. Tijdens het hardlopen krijgt een leerling een flauwte.
2. Tijdens het schaatsen krijgt iemand blaren op zijn hak.
3. Tijdens een boksles gaat er iets mis. Een leerling krijgt een bloedneus.
4. Tijdens een judoles draait de arm uit de kom.
5. In een duel tijdens een voetbalwedstrijd komen 2 spelers met de koppen tegen elkaar. Een van de spelers krijgt een hersenschudding.
6. Tijdens een smash bij volleybal verstuikt iemand zijn enkel.
7. In het zwembad krijgt iemand hevige kramp.
8. Op het voetbalveld maakt een verdediger een sliding op de bal. Hierbij ontstaat een lelijke schaafwond op zijn bovenbeen.
9. Op de tennisbaan krijgt iemand plotseling hevige pijn in de kuitspier. Er is een spierscheuring ontstaan in de kuit.
10. Tijdens een veldloop heeft iemand erg veel last van 'steken' in de zij.
11. Een leerling met suikerziekte wordt tijdens de gymles onwel, maar raakt gelukkig niet bewusteloos.
12. Tijdens een hockeywedstrijd krijgt iemand de bal op zijn mond. Zijn tand is eruit.
13. Met basketbal botsen 2 spelers tegen elkaar. Een van hen scheurt zijn wenkbrauw.

Nodig voor de opdrachten:

- bekertje water.
- naald, kaars, lucifer, jodium, steriel gaasje, kleefpleister.
- handschoenen, handdoekje
- driekante doek
- evt. bakje om te braken
- coldpack, synthetische watten, cambric zwachtel
- washandje handdoek en zeep. Jodiumpleister/ jodium, snelverband.
- coldpack, synthetische watten, cambric zwachtel
- zoet drinken, suikerklontje
- krijtje (tand) bekertje, water
- steriel gaasje met kleefpleister of snelverband.

3.3 Theorie Bewegen & Gezondheid - Duurconditie en training (Th3)

Waarom hebben we gekozen voor duurconditie?

Een belangrijk domein binnen BSM is Bewegen & Gezondheid. In de vorige paragraaf (T2) werd daarbij aandacht besteed aan blessurepreventie en -behandeling. In deze paragraaf gaat het om de subdomeinen 'bewegen en welzijn' en 'fitheid testen en verbeteren'.

De eindtermen die daar bij horen zijn voor havo en vwo zijn

Domein D Bewegen en gezondheid		
	havo	vwo
Subdomein D1 Bewegen en welzijn	11. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.	12. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.
Subdomein D2 Fitheid testen en verbeteren	12. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.	13. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.

Op grond van fysiologische factoren aan geven op welke wijze aspecten van fitheid op peil gebracht en gehouden kunnen worden voor verschillende mensen.

We hebben de theorie achter bewegen en welzijn en fitheid testen en verbeteren gekoppeld aan twee praktische opdrachten, namelijk atletiek (duur)lopen en trainingsprogramma. In het voorjaar starten we met het atletiekonderdeel lopen. In het boek 'Duurconditie 1' worden verschillende lessen met loopvormen aangereikt, die overeenstemmen met de vier verschillende intensiteitzones van je persoonlijke inspanningstraject. Dit laatste kun je berekenen aan de hand van de climaxloop, een test om te kijken hoe ver je komt bij een steeds verder oplopende snelheid. Daarbij wordt na ieder blok je hartfrequentie en je gevoelsintensiteit, de zogenaamde borgschaal 1 t/m 10, genoteerd.

Wat ga je leren?

De eindtermen waar deze toets naar verwijst horen bij de 'bewegen en welzijn' (eindterm 11 havo/ 12 vwo) en 'fitheid testen en verbeteren' (eindtermen 12 havo/ 13 vwo).

Wat wordt er van je verwacht, wat is de werkwijze?

De theorie uit het boek 'duurconditie' wordt aangeboden in combinatie met het atletiekonderdeel duurlopen. De verschillende lessen met vormen van duurlopen staan beschreven in het boek 'duurconditie': prognoseloop, climax(test)loop, triviantloop (zone 1), yahtzeeloop (zone 2), ploegenloop (zone 3) en de biathlon (zone 4). De lessen worden in principe voorbereid en gegeven door een tweetal uit de klas als lesgeefopdracht. De laatste opdracht

Wat is de studielast en de weging en wanneer wordt het boek Duurconditie gebruikt?

De studielast is 20 sltu voor het theoretische deel. De verschillende lessen met duurlopen worden bij het atletiekonderdeel duurlopen uitgevoerd in periode 3. De toepassing van hoofdstuk 3, trainingsprogramma, valt onder de gelijknamige praktische opdracht. Het theoretische deel begint met de climaxloop en de opdrachten die daarbij horen. Het hoofdstuk 4 over de theoretische achtergrondinformatie is de kern van de kennis die de leerlingen opdoen. Die kennis wordt getoetst in de vierde toetsweek, nadat een week daarvoor het verslag van het trainingsprogramma (de toepassing van de theorie) is ingeleverd.

Waarop word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op de kennis die je hebt opgedaan in de lessen duurlopen, de fitheidstesten als start van je trainingsprogramma, het verslag van je trainingsprogramma en vooral de theorie uit het boek Duurconditie. Daarnaast zullen meerkeuzevragen worden gesteld over de Praktische Opdrachten die je in de voorafgaande periode(n) gedaan hebt. In je periodeplanning staat precies wat je moet bestuderen.

Waar vind je achtergrondinformatie?

- *Lent, G. van. (1999) Bewegen en gezondheid 2: duurconditie. Meppel: Edu'Actief.*
- *Vrijens, J., Bourgois, J., Lenoir. M. (2001) Basis voor verantwoord trainen. Sint-Amandsberg/ Gent: PVLO.*
- *Mechelen, W. van. (1993) Fit, fitter, fit-test. Almere: Support.*

Internetsites

- www.gezondsporten.be
- De website www.myasics.nl is ook een mooie manier om je te helpen bij het opstellen van je persoonlijke trainingsprogramma. Je kunt je trainingsgegevens bijhouden en je krijgt trainingsadviezen. Een aanrader dus.
- www.knau.nl van de Atletiek Unie bevat ook nuttige tips en informatie over verantwoord lopen en trainen en specifieke blessurepreventie bij lopen.

3.4 Theorie Bewegen & Samenleving - Boek Time Out, hoofdstuk 3, 4 + 5 (T4)

Waarom deze theorieopdracht?

Hoofdstuk 3 'Waarom doen mensen aan sport' gaat over motieven om te sporten en verschillende kenmerken van sporten. Dit sluit aan bij de kern van BSM, het kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties voor jezelf, maar vooral voor anderen. Het doel is dat jullie met de informatie in dit hoofdstuk en de opdrachten daarbij komen tot een passend sportadvies aan anderen. Daarnaast zul je ook een bredere kijk op de sportcultuur krijgen en in de toekomst inspelen op de sportvraag van anderen.

In hoofdstuk 4 gaat het om 'de organisatie van sport en bewegen' wordt een overzicht gegeven van de verschillende organisaties in de sport en welk beleid zij voeren. Tenslotte wordt in hoofdstuk 5 'Toekomstoriëntatie' aangegeven hoe je meer te weten kunt komen over de mogelijkheden van sport en bewegen in studie en beroep en als latere vrijetijdsbesteding.

Wat ga je leren?

Datgene wat je gaat leren wordt beschreven in de eindtermen. Dat is eindterm 14 en 16 voor havo, de eindtermen 15, 18 en 19 voor vwo.

Domein E Bewegen en samenleving		
	havo	vwo
Subdomein E1 Toekomstoriëntatie	14. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.	15. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.
Subdomein E4 (vwo) Maatschappij en bewegen		18. De kandidaat kan aangeven hoe maatschappelijke factoren van invloed zijn op actieve en passieve sportbeoefening en wat de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen voor de samenleving kan zijn.
Subdomein E5 (vwo)/ E3 (havo) De organisatie van sport en bewegen	16. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.	19. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur, de organisatie van en het beleid ten aanzien van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

Wat wordt er van je verwacht?

In de klas worden groepen gemaakt van 3 à 4 leerlingen. Je doet in die groep opdracht 2 van hoofdstuk 3, waarin je eerst individueel drie tot zes mensen interviewt en vergelijkt met de resultaten van de anderen uit de groep. Gezamenlijk presenteer je de conclusies daarvan in de klas. Uit hoofdstuk 4 kies je één van de drie opdrachten en ook hiervan presenteer je de resultaten in de klas. Wat betreft het laatste hoofdstuk verdiep je in je groep ook in een van de vijf onderwerpen die gaan over toekomstoriëntatie.

De samenvattingen van de hoofdstukken geef je aan je docent

Wat is de studielast, de weging en de planning?

De havo-leerlingen sluiten met deze toets BSM af in het laatste half jaar BSM in havo 5. De vwo-leerlingen sluiten dit hoofdstuk een periode eerder, net na de herfstvakantie af, omdat zij daarna ook nog hun onderzoeksopdrachten moeten afronden. De studielast is 20 uur en de weging is 7,5%.

Hoe word je beoordeeld?

De opdrachten van hoofdstuk 3, 4 en 5 samen worden door dezelfde groep gemaakt. De opdrachten van hoofdstuk 3 worden individueel voorbereid en gezamenlijk worden de resultaten vergeleken en conclusies getrokken. Dat geheel wordt een maand nadat de opdracht wordt uitgelegd gepresenteerd tijdens één of twee lessen. Bij de presentatie dient ieder groepslid evenveel te presenteren. De klas beoordeelt mede de presentaties. Voor ieder hoofdstuk kun je maximaal 5 punten krijgen. Deze punten tellen mee bij de toets, waarin de kennis over de drie hoofdstukken worden getoetst.

4. Praktische Opdrachten

- Spel 1 - frisbee (PO5)
- Spel 2 - badminton/ easytennis (PO6)
- Spel 3 - softbal (PO7)
- Turnen 1 - klimmen (PO8)
- Turnen 2 - trapezemaal (PO9)
- Bewegen op muziek - stapeldans (PO10)
- Atletiek 1 - duurlopen (PO11)
- Atletiek 2 - verspringen (PO12)
- Atletiek 3 - kogelstoten en speer-/discuswerpen (PO13)
tabel atletiekprestaties
- Zelfverdediging - judo (PO14a) en karate-do (PO14b)
- Praktijkopdrachten Bewegen (PO15)
- Lesgeven (PO16a/b)
- Organiseren (PO17)
- Trainingsprogramma (PO18)
- Onderzoeksopdracht vwo (PO9)

4.1 Spel Frisbee (PO5)

Waarom hebben we gekozen voor het doelspel frisbee?

"Frisbeesport is sport zoals sport bedoeld is". Dit is de slogan van de frisbeebond (bron: www.frisbeesport.nl). Niet voor niets want frisbee heeft alles in zich om als doelspel uitdagend te zijn. Je kunt het overal spelen. Met een frisbee en een paar spelregels kun je verschillende spelen beoefenen, zowel alleen (de 'Fieldevents': 'Maximum Time Aloft', 'Throw, Run and Catch', 'Accuracy' en 'Distance'), met z'n tweeën ('Discgolf'), twee tegen twee het spel 'Double-Disc-Court', en de populairste spelvorm 'Ultimate frisbee', dat zowel op nationaal als internationaal niveau wordt gespeeld zonder scheidsrechter! Snelheid, tactiek, atletisch vermogen en behendigheid zijn belangrijke elementen van alle onderdelen van de frisbeesport.

Bij frisbee speelt 'spirit of the game' een belangrijke rol door eerlijk en sportief te spelen en je tegenstander te respecteren. 'Our ultimate challenge is to play with the spirit of the game. So we want to win without mean tricks or intentional faults. We just have to: run faster, jump higher, throw better, dive further and go mind-over-body but always with respect for our opponent. That is the ultimate way, the best way'.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B1 Spelen	2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijk voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

- Het sportief en eerlijk spelen volgens 'the spirit of the game'
- Verschillende werp- en vangtechnieken
- Verschillende tactieken voor aanval en verdediging
- Het spel ultimate frisbee (3 tegen 3 tot 5 tegen 5)
- Verschillende varianten van frisbee: discgolf, het spel double disc court (DDC) en de field event Throw, Run and Catch

Wat moet je er voor doen en wat wordt van je verwacht?

- Aanleren van technieken en deze toepassen in de lessen
- Spelregelkennis van ultimate frisbee, discgolf en DDC
- Elkaar observeren en coachen tijdens het ultimate frisbeespel
- Zelfstandig een wedstrijd en toernooi ultimate frisbee spelen

Wat is de studielast, de weging en wanneer gaan we frisbeeën?

We gaan in het voorjaar in de vierde periode zes tot acht lessen frisbeeën. De studielast voor deze opdracht is 10 uur. De weging voor deze praktische opdracht is 3,5% voor havo en 2,5% voor vwo.

Hoe word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op het spelen van Ultimate en indien mogelijk ook je resultaat op het discgolf parcours. Bij Ultimate letten we op de volgende onderdelen:

1. Spelregelkennis en fair play: het toepassen van de spelregels en zelfstandig kunnen spelen van Ultimate Frisbee.
2. Aanval opbouwen (samenspelen).
3. In schijfbezit blijven (werpen en vangen).
4. In schijfbezit komen (onderscheppen).
5. In scoringspositie komen en scoren (vrijlopen en vangen).
6. In schijfbezit blijven (werpen en vangen).
7. Scoren voorkomen (man-to-man verdedigen).

Waar vind je achtergrondinformatie over frisbee?

- Op de website van de Nederlands Frisbee Bond www.frisbeesport.nl bij downloads vind je alle spelregels ultimate, Double Disc Court, Discgolf en de vier field-events.
- De frisbeevereniging in Twente zijn de Disc Devils Twente www.discdevilstwente.nl Je vindt op deze website ook het Disc Golfparcours op de campus van de UT in Enschede.

Wat gaan we doen in de lessen?

- Les 1: Aanleren en verbeteren van de verschillende technieken (backhand en evt. side-arm); lummelspel binnen afgebakend gebied; overtal spelen met kameleon. Voorbereiden voor volgende les: technieken en spelregels ultimate.
- Les 2: Gevorderde technieken aanleren (side-arm, overhead, bovengreep goofy en bovengreep duimpy); spel ultimate 4 tegen 4 op kleine velden van 50 x 25 meter met eindzone van 5 meter diep. Extra oefening TRC: Throw-Run- Catch, oftewel vanaf een pilon een frisbee wegwerpen, er achteraan rennen en de frisbee met één hand(!) vangen. Voorbereiden voor volgende les: spelregels Discgolf.
- Les 3: Discgolf met speciale discgolf-frisbees; parcours op het gemeenteveld naast het sportveld. Iedere groep van 3 spelers begint bij een andere hole. (zie bijlage 3). Je krijgt 3 frisbees mee (2x discgolf en 1x gewone frisbee). Voorbereiden voor volgende les: spelregels Double Disc Court.
- Les 4: Het spel Double Disc Court spelen in tweetallen. Voorbereiden voor volgende les: spelregels ultimate.
- Les 5: Spel ultimate 5 tegen 5 op groot veld van 100 bij 37 meter, met eindzone van 18 meter; 4 teams spelen zonder scheidsrechter; vrije team gaat observeren. Voorbereiden voor de volgende les: teamindeling en de te spelen teamtactiek.
- Les 6: Toernooi en beoordeling; 5 teams van 5 spelers; steeds spelen vier teams tegen elkaar en het 5e team observeert en beoordeelt de spelers.
- Geblesseerde leerlingen worden beoordeeld op het Discgolf parcours.

4.1.1 BSM Beoordelingscriteria Ultimate Frisbee

Eigen niveau beoordelen: vul je naam in en daarna in iedere rij je initialen (bijv. ES) bij een van de vier niveaus.

Observeer je een speler: vul dan je naam bij observator in en je initialen in iedere rij bij het niveau dat past bij de speler.

Naam speler: Observator: 1) 2) 3) 4).....

Criteria		Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1) Spelregelkennis en fair play (Het toepassen van the spirit of the game)		Herkent moeilijk spelregelovertradingen bij zichzelf. Sluit zich af voor de meningen en interpretaties van anderen, handhaaft vaak eigen interpretaties.	Herkent spelregelovertradingen bij zichzelf en anderen. Accepteert meningen en interpretaties van anderen en komt in discussies hierover tot een oplossing.	Herkent spelregelovertradingen bij zichzelf en anderen en wijst anderen op een vriendelijke manier op overtredingen. Komt in discussies met goede voorstellen die tot een goede beslissing leiden.	Handelt volgens de afgesproken regels én coacht anderen in sportief gedrag. Geeft aan anderen aan hoe gehandeld moet worden volgens de afgesproken regels. Doet voorstellen die passen bij de aard van het spel in situaties waarin de afgesproken regels niet voorzien.
Aanval opbouwen en de aanval voorkomen	2) Aanval opbouwen (samenspelen) <i>(als medespeler schijfbezitter)</i>	Blijft op dezelfde plaats staan.	Is in de buurt van de frisbee. Loopt naar de schijfbezitter.	Is af en toe aanspeelbaar. Loopt vrij van tegenstander.	Is zeer vaak en goed aanspeelbaar. Loopt vrij met versnelling en plaatswissel.
	3) In schijfbezit blijven (werpen en vangen) <i>(als schijfbezitter)</i>	Laat de frisbee vaak vallen. Gooit de frisbee willekeurig weg.	Vangt een rustig geworpen frisbee. Kijkt dan of de frisbee overgespeeld kan worden naar een dichtbij zijnde speler. Werpt de frisbee vaak te gehaast.	Vangt een strak geworpen frisbee. Neemt de tijd om de frisbee af te spelen.	Vangt een moeilijk geworpen frisbee. Maakt schijnbeweging bij het kiezen voor een worp opzij of een dieptepass. Werpt medespelers op maat aan.
	4) In schijfbezit komen (onderscheppen) <i>(als verdediger)</i>	Geeft de tegenstander alle ruimte.	Gaat voor de schijfbezitter staan. Kijkt naar de frisbee en gaat mee terug in de verdediging.	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler of probeert de frisbee te onderscheppen.	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler en probeert de frisbee te onderscheppen.

Criteria		Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
Scoren en het voorkomen te scoren	5) In scoringspositie komen en scoren (vrijlopen en vangen) <i>(als medespeler schijfbezitter)</i>	Kiest positie ver van de schijf en de eindzone. Laat de frisbee vaak vallen.	Loopt mee met de aanval. Vangt de frisbee in de eindzone.	Kiest positie in de eindzone. Vangt strak geworpen frisbee in de eindzone.	Kiest gericht de vrije ruimte in de eindzone. Vangt ook moeilijk geworpen frisbee in de eindzone.
	6) In schijfbezit blijven (werpen) <i>(als schijfbezitter)</i>	Werpt de frisbee ook als de medespelers gedekt staan.	Speelt richting de eindzone, kan bij een vrije kans een medespeler in de eindzone aanspelen.	Speelt gericht en gepast op de medespeler in de eindzone.	Speelt gericht, snel en in naar de bewegende medespeler in de eindzone. Stuurt als het ware de looper.
	7) Scoren voorkomen (man-to-man) <i>(als verdediger)</i>	Laat de ruimte tussen frisbee en eindzone open.	Gaat tussen schijfbezitter en eindzone staan.	Dekt de werplijn af naar de eindzone.	Blokkeert met handen en voeten een worp richting eindzone.
Oordeel: geef een cijfer	Naam: Datum:	onvoldoende	voldoende	goed	uitstekend
Oordeel: geef een cijfer	Naam: Datum:	onvoldoende	voldoende	goed	uitstekend
Oordeel: geef een cijfer	Naam: Datum:	onvoldoende	voldoende	goed	uitstekend
Oordeel: geef een cijfer	Naam: Datum:	onvoldoende	voldoende	goed	uitstekend

4.1.2 BSM Beoordeling frisbee

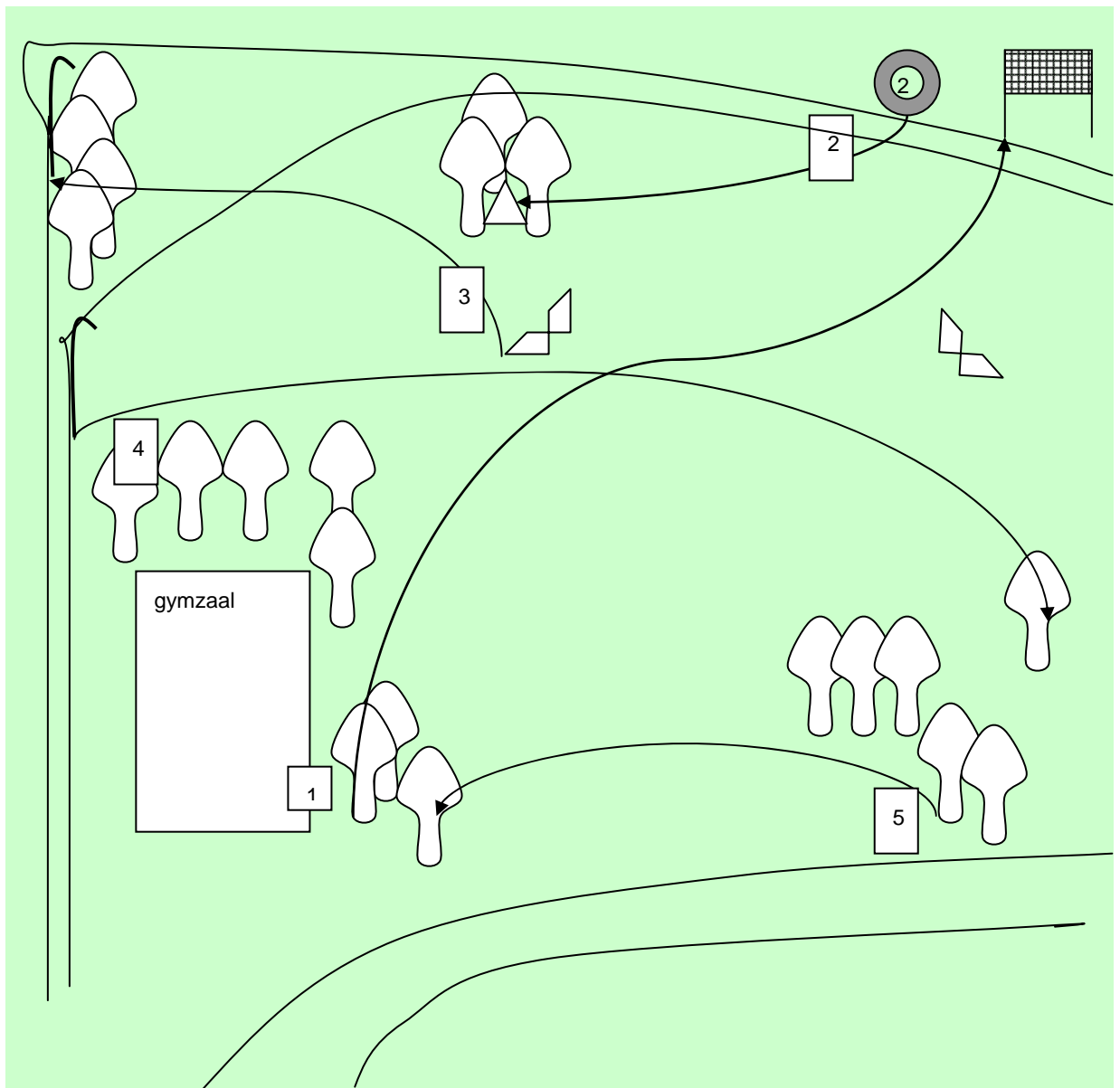
Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Spelregelkennis en fair play					
2. Aanval opbouwen (samenspelen)					
3. In schijfbezit blijven (werpen en vangen)					
4. In schijfbezit komen (onderscheppen)					
5. In scoringspositie komen en scoren (vrijlopen en vangen)					
6. In schijfbezit blijven (werpen)					
7. Scoren voorkomen (man-to-man)					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>					
<p>Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)</p>					

4.1.3 Frisbee discgolf

De five-holes baan discgolf van Twickelcollege

Het doel van discgolf is de frisbee vanaf de afwerpplaats (tee) in zo weinig mogelijk worpen het doel te raken. Dat doel kan zijn een officiële pole-hole (een stalen ring met kettingen en een mand eronder waar de frisbee in moet vallen) of een boom of lantaarnpaal. Daarbij mag de frisbee niet buiten het speelveld komen; dat noemen we 'Out-of-bounds'. Als de frisbee daarin komt, dan krijg je een extra worp en ga je verder op een meter van de out-of-bounds. Er zijn vijf holes uitgewerkt die je in zo weinig mogelijk worpen moet zien te voltooien. Met par wordt het gemiddeld aantal worpen aangegeven.

Je werpt met speciale discgolf frisbees. Kijk ze goed na, zodat je die niet kwijt raakt. Kijk uit voor wandelaars, kinderen, fietsers en hondjes!



4.1.4 Beschrijving five-holes discgolfbaan van Twickelcollege

Waarschuw andere leerlingen en wandelaars/fietser op tijd!!

Hole nummer	Foto van de hole	Beschrijving van de hole
Hole 1		Diagonaal (par 4) tee: vanaf de hoek van de gymzaal en de dichtstbijzijnde boom diagonaal over het veld; hole: de linkerpaal van het volleybalveld; OB: struiken langs de huizen aan de rechterkant en de struiken langs de spoorbaan Pas op passerende discgolfers vanaf 4e hole!
Hole 2		Driehoekje (par 2) Tee: vanaf de tractorband Hole: het driehoekig grondvlak tussen de drie bomen OB: de struiken langs de spoorbaan
Hole 3		Tussen vier op een rij (par 2) tee: het doel midden op het veld hole: de lantaarnpaal langs het fietspad tussen de vier bomen OB: de struiken langs de spoorbaan en de struiken achter het fietspad, langs het sportveld
Hole 4		Lantaarnboom (par 4) tee: vanaf de lantaarnpaal nummer 15 hole: dwars over het veld naar de achterste en meest linker boom OB: de gymzaal (!) en de struiken achter de boom (langs de huizen) Pas op passerende discgolfers vanaf 1e hole!
Hole 5		Dikke boom (par 2) Tee: vanaf de boom het dichtst bij de weg Hole: de dikke boom bij de gymzaal OB: vanaf het wandelpad (pas op voetgangers)
<p>Par = 14 worpen; tee = afwerpplaats; hole = het doel van de worpen; OB = Out of bounds = de begrenzing van het speelveld; Als de frisbee in de OB beland betekent dit een strafworp, waarbij de leerling verder gaat één paslengte afstand vanaf de rand van de OB.</p>		

Beoordeling bij BSM	cijfer
Drie worpen onder par, dus het totaal van 12 worpen	10
Par, dus het totaal van 14 worpen op de 5 holes	8,5
Per hole één boven par, dus het totaal van 19 worpen	7
Per hole twee boven par, dus het totaal van 24 worpen	6
Per hole drie worpen boven par, dus het totaal van 29 worpen	5

4.2 Spel Badminton (PO6)

Waarom kiezen we voor badminton of (easy)tennis binnen BSM?

Binnen de terugslagspelen hebben we de keuze uit volleybal, badminton, tafeltennis, squash, beachball en (easy)tennis. Als we kiezen voor een sport als volleybal, dan mag van jullie worden verwacht dat je hoger niveau probeert te bereiken na afloop van de 6 tot 8 lessen BSM ten opzichte van de lessen LO. Kiezen we voor nieuwe sport zoals squash, dan heeft de lessenreeks meer een oriënterend karakter.

Gezien de beschikbare zaalruimte op school hebben we maar één en soms twee zalen om het gekozen terugslagspel te spelen. In deze lessenserie wordt badminton uitgelegd, maar je docent kan (in overleg met jullie) besluiten om een andere terugslagspel aan te bieden. Omdat het een bekend spel is dat we ook in de onderbouw spelen, streven we bij BSM naar een hoger vaardigheidsniveau. Dit betekent dat jullie elkaar ook goed moeten trainen

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B1 Spelen	2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

Je leert bij BSM

- te spelen volgende officiële spelregels voor enkel- en dubbelspel
- de shuttle in het spel te brengen (service)
- de shuttle in het spel te houden (clear)
- een aanval opbouwen (lob, netdrop)
- de aanval af te ronden, te scoren (smash, netdrop)
- tactisch beter te spelen in enkel- en dubbelspel

Wat wordt er van je verwacht?

Vanzelfsprekend geldt ook voor dit onderdeel dat actieve deelname onontbeerlijk is als je jezelf wilt ontwikkelen. Je dient rekening te houden met de beschikbare ruimte en de andere spelers. Regelmatig zult je naast het spelen ook andere rollen vervullen, zoals observeren, coachen, toernooischema's invullen.

Mocht je zelf erg geoefend zijn in dit onderdeel dan kun je als expert ook zelf lesgeven aan je eigen groep, zodat voor jou de lessen ook interessant zijn. Je kunt op die manier je medeleerlingen beter leren spelen.

Wat is de studielast, de weging en de planning?

Havo en vwo 10 uren studielast. De weging voor havo is 3% van het PTA, voor vwo 2,5%. Terugslagspelen doen we in de tweede periode van het eerste jaar BSM (havo 4 en vwo 5).

Hoe word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op

- actieve deelname in de klas
- de shuttle in het spel brengen (opslag) en het innemen van een verdedigingspositie als verdediger
- het opbouwen van een aanval (
- geplaatst opslaan vanuit de opslagpositie
- zodanig positie kiezen dat het speelveld volledig verdedigd kan worden en een ingeplaatste bal/shuttle terugslaan (tactiek)
- uitvoeren van verschillende slagen die de tegenspeler uit zijn positie halen zodat een deel van het speelveld van de tegenspeler minder goed verdedigd wordt
- slaan met een harde aanvalslag als er hoog teruggespeeld wordt

Waar vind je achtergrondinformatie?

Spelregels badminton beknopte versie NBB: www.badminton.nl

Wat doen we in de lessen badminton?

Les 1: introductie, spelen en analyseren spelniveau

Les 2: techniektraining: forehand, backhand, clear, opslag

Les 3: techniektraining: lob, drop, clear

Les 4: tactiektraining : opstelling verdediging enkel/ dubbelspel

Les 5: toernooi en beoordelen spelers

Les 6: toernooi en beoordelen spelers

De oefeningen bij de bovenstaande lessen worden in de vorm van leskaarten uitgereikt tijdens de les.

De bijlagen zijn:

- observatieformulier badminton
- beknopte spelregels
- oefeningen technieken
- oefeningen tactieken enkel- en dubbelspel
- beoordelingsformulier

4.2.1 BSM Beoordelingscriteria badminton

Nadat je je naam hebt ingevuld, vul je in iedere rij je initialen in bij het niveau dat bij je past. De observeerder vult zijn initialen in iedere rij bij de kolom van het niveau van de speler.

Naam speler: Observatie: 1) 2) 3) 4)

Criteria	onvoldoende (1 - 5,4)	voldoende (5,5 - 7)	goed (7 - 8)	uitstekend (9 - 10)
1. Actieve deelname tijdens lessen, gericht op (willen) leren.	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen (of regelen). Interesseert zich niet voor zijn deelnameniveau.	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren. Is zich minder bewust van zijn deelnameniveau.	Kent zijn startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen. Is zich bewust van zijn eigen deelnameniveau en de leerdoelen die worden aangereikt.	Richt zijn aandacht op bepaalde aspecten van deelname en probeert die te verbeteren; vraagt advies en kiest (bewust) voor het verbeteren van bepaalde vaardigheden.
2. In het spel brengen van de shuttle (service).	Brengt de shuttle in het spel zonder doelbewust kort of een lob te spelen.	Brengt de shuttle in het spel door of kort of een lob te spelen.	Brengt de shuttle verrassend in het spel door scherp kort of een hoge diepe lob te spelen; kan in dubbelspel de medespeler beter laten spelen en coachen.	Brengt de shuttle verrassend in het spel door scherp kort of een hoge diepe lob te spelen; kan in dubbelspel de medespeler beter laten spelen en coachen.
3. In het spel houden (Beheersing van de 'slagen': clear, drop-shot, smash, lob)	Kan de shuttle terugspelen die niet te ver van hem vandaan wordt gespeeld. Verliest bij het verplaatsen verliest snel de controle.	Kan de shuttle in het spel houden met een hoge clear, zowel met de forehand als met de backhand.	Kan naast de clear (fh/bh) ook een drop en een lob gebruiken.	Kan de shuttle lang in het spel houden door naast het bovenstaande ook verrassende slagen als de korte drop, de deb en de smash te spelen. Verhult zo veel mogelijk zijn slagen, maar kan ook in een oefensituatie medespelers steeds passend aanspelen.

vervolg BSM Beoordelingscriteria badminton (2)

Criteria	onvoldoende (1 - 5,4)	voldoende (5,5 - 7)	goed (7 - 8)	uitstekend (9 - 10)
4. Opbouw tot aanval (speltactiek)	Komt niet tot het opbouwen van een aanval.	Kan de shuttle zodanig inspelen dat de tegenstander moet verplaatsen.	Kan de shuttle afwisselend inspelen dat de tegenstander zich snel moet verplaatsen.	Speelt de shuttle steeds zo gevarieerd in dat de tegenspeler zich snel en ver moet verplaatsen en kan bij moeilijk aangespeelde shuttles ook goed anticiperen. Verhult bovendien zijn slagen goed en kan in oefensituaties medespelers goed aanspelen en coachen om te verbeteren.
5. Scoren	Kan de shuttle niet naar een vrij deel van het veld spelen om te scoren.	Kan scoren de shuttle plaatsen richting een vrij deel van het veld.	Kan scoren door de shuttle gericht spelen naar een vrij deel van het veld.	Kan scoren door gevarieerd en gericht te spelen in een vrij deel van het veld.
6. Als scheidsrechter en als speler de spelregels kennen en toepassen	Heeft moeite om de stand bij te houden en alle spelregels toe te passen.	Kan het spel hardop tellend bijhouden of kan ook als scheidsrechter regels toepassen; kan de spelregels toepassen als scheidsrechter.	Kan zowel de stand hardop bijhouden als de spelregels als scheidsrechter toepassen. Kan de regels toepassen in de rol van scheidsrechter en tegelijkertijd de score bijhouden.	Kan de spelregels toepassen in de rol van scheidsrechter en tegelijkertijd de score bijhouden; helpt anderen om het spel beter te leiden.

4.2.2 Beoordeling badminton

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Beoordelingscriteria badminton	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname					
2. In het spel brengen (service)					
3. In het spel houden (clear)					
4. Opbouw tot aanval (lob, netdrop)					
5. Scoren (smash, netdrop)					
6. Scheidsrechter, spelregels bijhouden tijdens het spel (enkel/dubbel)					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.3 Spel Softbal (PO7)

Waarom deze lessenserie softbal?

We gaan deze buitenperiode softballen gedurende 5 blokken. Ten opzichte van het softballen bij LO zul je in deze lessenserie meer diepgang kunnen verwachten. Het doel is dan ook beter te gaan softballen. Dit betekent dat je naast de verschillende vaardigheden van het gooien, vangen, slaan en lopen ook veel oefensituaties in spelvorm zult gaan oefenen. Vanaf de eerste les wordt de klas verdeeld in een aantal team, waarmee je de daaropvolgende lessen gaat oefenen en spelen. Uiteraard geldt ook voor deze BSM praktische opdracht dat je ook alle regelvaardigheden moet kunnen uitvoeren: het leiden van het spel als scheidsrechter, het assisteren als honkscheidsrechter, de puntentelling bij kunnen houden op het scoreformulier, elkaar observeren en beoordelen en elkaar coachen.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B1 Spelen	2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

Je leert beter softballen door het verbeteren van:

- het gooien en vangen, dus ook het werpen als pitcher en het vangen als catcher;
- het slaan: als slagman gericht kunnen slaan, waarbij je een keuze kunt maken tussen een verre slag, een honkslag en een stootslag;
- het inblijven als honkloper: afhankelijk van de gegeven spelsituatie maak je de loopacties;
- het verwerken van geslagen ballen in het veld (korte stop en verrevelders) en op de honken (honkman en catcher) met als doel de juiste looper het eerste uit te maken;
- het positie kiezen en posities van elkaar overnemen: het op de juiste wijze opstellen als veldpartij, waarbij je in elk geval een positie in het binnenveld (P, C, 1h, 2h, 3h of KS) moet kunnen bezetten als een positie in het buitenveld (LV, MV, RV);
- de kennis van de spelregels, het toepassen als speler en het leiden van het softbalspel als scheidsrechter, honkscheidsrechter en als teller de punten op het scoreformulier kunnen bijhouden. Uiteraard moet iedereen een softbalveld kunnen uitzetten;
- het regelen als observator en als coach: elkaar observeren, aanwijzingen geven, elkaar coachen in het veld.

Wat wordt er van je verwacht?

Om het softbalspel goed te kunnen spelen wordt van je verwacht dat je de spelregels de twee les allemaal kent en kunt toepassen. Dit laatste kun je laten zien bij het leiden van het spel, maar ook als speler. Softbal is bij uitstek een spel, waarbij je vooraf kunt analyseren wat je in bepaalde situaties kunt doen.

Bij softbal staat het samenspelen ook centraal. We verwachten dan ook dat je met je teamgenoten actief in te zetten en jezelf en je medespelers te verbeteren

Wat is de studielast, de weging en de planning

De studielast is 10 uur, de weging voor havo en vwo respectievelijk 3,5% en 2,5%.

Softbal spelen we in de buitenperiode na de zomervakantie. Kleed je dus goed, want de lessen gaan altijd door. Als het regent wordt er binnen een honkslagspel gespeeld.

We proberen ook te regelen dat we een middag op spelen bij de softbalvereniging HSV de Giants in Hengelo (Slangenbeek). In de jaarplanning wordt aangegeven wanneer dit zal zijn.

Hoe word je beoordeeld? (zie het observatie en het beoordelingsformulier)

- actieve deelname
- gooien
- slaan
- honklopen en inblijven
- vangen en uitmaken
- positie kiezen en overnemen
- softbalspel leiden, punten tellen en spelregelkennis
- het spelen van een toernooi

Waar vind je achtergrondinformatie over softbal?

Als bijlagen bij deze studiewijzer: scoreformulier, een observatieformulier, leskaarten met oefeningen, de spelregels softbal en achtergrondinformatie uit de 'Sportencyclopedie- softbal en honkbal' en een beoordelingsformulier.

4.3.1 BSM Beoordelingscriteria Softbal

Naam: observatie door: 1) 2) 3) 4)

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10) ⁴
1. Gooien (pitchen)	Gooit de bal onderhands via een boogje.	Gooit de bal onderhands met een vlakke boog gericht; kan het spel stilleggen als pitcher.	Gooit de bal onderhands met een vlakke boog vaak 'slag'; weet zich goed te positioneren om het spel stil te leggen is is de spil van het team.	Gooit de bal onderhands gericht en gevarieerd aan; houdt daarbij rekening met degene die aan slag is; weet zich goed te positioneren om het spel stil te leggen en is de spil van het team.
2. Slaan	Slaat af en toe raak vanuit een goede slaghouding.	Slaat een rustig opgeworpen bal raak; schat slag en wijd goed in.	Slaat een met een vlakke boog opgeworpen bal raak en ver in het buitenveld; schat slag en wijd goed in.	Slaat ver en gericht en kan daarmee variëren; dreigt en slaat een stootslag, indien nodig.
3. Inblijven (honklopen)	Loopt enkel op het moment dat anderen roepen.	Loopt alleen als hij/zij moet lopen bij een gedwongen loop; weet wanneer er een mogelijkheid is om te lopen; kan een honk stelen .	Probeer altijd te lopen; trekt de aandacht van de veldpartij; steelt een honk als daar gelegenheid voor is.	Maakt schijnacties; trekt de aandacht van de veldpartij waarvan andere lopers profiteren; steelt een honk als daar gelegenheid voor is.
4. Uitmaken	Verwerkt af en toe een geslagen bal, gooit de bal naar een willekeurige veldspeler.	Verwerkt de geslagen bal en probeert de dichtstbijzijnde loper uit te maken.	Verwerkt de geslagen bal en probeert de loper die het eerste gaat scoren uit te maken.	Verwerkt de bal, kiest de juiste loper; probeert als dat mogelijk is een dubbelspel (2 uit) te maken.
5. Veldverdediging: Wat is je favoriete veldpositie?	Neemt op aanwijzingen van anderen een goede beginpositie in.	Staat op een positie waar hij/zij en de teamgenoten het beste tot hun recht komen.	Staat op zijn beste positie en geeft rugdekking aan het dichtstbijzijnde honk en neemt eventueel een positie van een ander over.	Staat actief klaar in de positie waarin hij/zij best tot zijn/haar recht komt; geeft rugdekking bij het dichtstbijzijnde honk; neemt indien nodig de dichtstbijzijnde positie van een ander over.
6. Scheidsrechter/ Spelregels	Geeft aan dat de bal slag of wijd is, in woord en gebaar (rechterhand = slag en linkerhand = wijd).	Geeft ook duidelijk aan wanneer de slag fout is en wanneer goed.	Geeft ook duidelijk aan wanneer iemand uit is, ook bij een gedwongen loop; met concrete gebaren.	Houdt daarbij op het scoreformulier bij wie geslagen heeft, punten heeft gescoord en hoeveel lopers uit zijn.

⁴ Bij uitstekend niveau wordt bij ieder criterium bedoeld dat die leerling spelend en coachend anderen beter kan maken.

4.3.2 Beoordeling softbal

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Veldposities: P - C - 1H - 2H - 3H - KS - LV - MV - RV (omcirkelen)					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname					
2. Gooien (pitchen)					
3. Slaan					
4. Inblijven (honklopen)					
5. Uitmaken					
6. Veldverdediging:					
7. Scheidsrechter/ Spelregels					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.3.3 Softbal: teamtactieken van het softbalspel

1. Veldopstelling Veldposities: P, C, 1H, 2H, 3H, KS, LV, MV, RV

Slagvolgorde: de eerste twee slagmensen moeten op de honken zien te komen, door geplaatst te slaan. De derde en vierde slagman proberen de mensen op de honken 'binnen' te slaan met een verre slag. Voor de 5e en 6e slagman geldt weer hetzelfde als voor de eerste twee. De 7e en 8e slagman slaan beide voorgangers binnen.

Stootslag: twee motieven om een stootslag te plaatsen, namelijk

- om zelf het eerste honk te bereiken (als verrassing);
- om een honkloper naar een volgend honk te brengen (opofferingsstootslag).

2. Teamstrategieën bij softbal: drie voorbeelden (zie tekening veldposities)

Voorbeeld 1 bij (lage) slag in het binnenveld (Infield-hit) richting korte stop, zonder lopers op de honken

KS field de bal en gooit naar 1e honk (KS =short stop)
3H gaat naar 3e honk
1H neemt 1e honk, aan de kant van de KS
2H gaat naar honk 2
P stapt indien nodig uit de baan van de bal
C loopt met de slagvrouw mee en dekt 1e honk)
LV dekt KS bij het fielden
MV dekt KS bij het fielden, dekt daarna de lijn 1e h-2e h.
RV dekt 1e honk

voorbeeld 2: bij (lage) slag in het binnenveld (Infield-hit) richting 2e Honk, zonder lopers

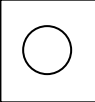
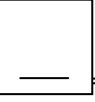
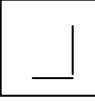
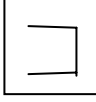
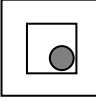
2H field de bal en gooit naar 1e honk
1H neemt 1e honk, aan de kant van 2H
3H gaat ri. 3e honk
KS gaat naar 2e honk
P gaat ri. thuis
C loopt met de slagvrouw. mee en dekt 1e honk, (geen dekking van LV))
LV komt in de lijn 1e h-2e h.
MV dekt 2H bij het fielden, daarna de lijn 1e h-2e h.
RV dekt 2H bij het fielden.

voorbeeld 3: bij (lage) slag in het binnenveld (infield-hit) richting 3e Honk, met lopers op het 1e honk; 0 of 1 uit

Doel: Maak de voorste loopster uit en probeer een dubbelspel (KS- 2H- 1H) (situatie 1); Als dit niet mogelijk is dan de slagvrouw/ loopster uitmaken, dus gooi naar 1H (Situatie 2)

3H field de bal en gooit naar 2e honk en neemt positie op eigen honk (sit. 1)
gooit naar 1e honk (sit. 2)
1H neemt 1e honk en gooit naar b. door naar 2e honk
2H neemt 2e honk a.d. kant v.h. 3e honk en gooit door naar 1e honk (sit. 1)
neemt 2e honk(tiksituatie) en ontvangt de bal van 1e honk (sit. 2)
KS dekt 3e honk bij fielden , neemt eventueel 3e h.
P gaat tussen 3e h en thuis
C loopt met de slagvrouw mee en dekt 1e honk.)
LV dekt 3e honk bij fielden, daarna evt. 3e honk
MV dekt 2e honk en
RV dekt 1e honk. L

4.3.4 Scoreformulier

	TEAM A									TEAM B								
	Slagvolgorde (1)	positie	Slagbeurten							Slagvolgorde	positie	Slagbeurten						
			1e									1e						
1									1									
2									2									
3									3									
4									4									
5									5									
6									6									
7									7									
8									8									
9									9									
Totaal aantal punten									Totaal aantal punten									
<p>1. Volgorde van spelers aan slag</p> <p>2. Veldpositie bij verdediging: Binnenveld: P (pitcher); C (catcher); 1H (1e honkverdediger); 2H (2e honkverdediger); 3H (3e honkverdediger); KS (korte stop); Buitenveld: LV (linksvelder); MV (middenvelder); RV (rechtsvelder)</p>																		
 loper uit			 = loper op 1h			 loper op 2h			 loper op 3h			 loper 4h =punt			Na 3e loper uit, zet je een schuine streep onder het vak.			

4.4 Turnen 1 sportklimmen (PO8)

Waarom gaan we klimmen?

We gaan drie keer klimmen in klimhal Arqué in Enschede. Sportklimmen hebben we gekozen als één van de twee turnopdrachten. Het doel van het klimmen is het aanleren van basistechnieken van het klimmen, waarbij het verantwoordt (en dus veilig) klimmen voorop staat. Je hebt sportkleding nodig en sportschoenen met een stevige zool. In het klimcentrum maak je gebruik van de aanwezige klimtouwen, een heupklimgordel, een karabiner en een zekeringsapparaat.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B2 Turnen	3. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

- Aanleren van basistechnieken van het zekeren en het klimmen.
- Veilig sportklimmen door de gehele zekeringketen te kennen en goed toe te passen, d.w.z. op de juiste wijze inbinden, veilig zekeren en elkaar steeds controleren en contact houden.
- Je leert omgaan met de volgende klimmaterialen: een klim(heup)gordel, een karabiner (twist of schroef), een klimtouw, een logic of een zekeringsacht en eventueel klmschoenen en pofzakje.
- De tweede en derde les zal het verbeteren van klimtechniek en –tactiek de aandacht krijgen.

Wat wordt er van je verwacht?

- Na gezamenlijke instructie wordt de eerste les geklommen in drietallen van ongeveer gelijk gewicht, waarbij de nadruk ligt op het goed, gecontroleerd zekeren. Dit is een voorwaarde om veilig te klimmen. De klimmer en zekeraar controleren elkaar. De back-up staat er achter en heeft het touw ook vast.
 - Begin voorafgaand aan het klimmen met een warming-up, door je schouders en armen warm te maken en op te rekken. Belangrijk om het 1 ½ uur vol te houden is te klimmen op techniek.
- Les 1: in drietallen aanleren basisvaardigheden om veilig te sportklimmen. Gezamenlijke instructie en beginnen met korte routes: accent op het aanleren van basistechnieken en veelvuldig rouleren van taken.
 - Geblesseerden zijn back-up; krijgen informatie om voor les 2 een wedstrijd voor te bereiden.
 - Voorbereiding les 2: bestuderen van folder 'Veilig sportklimmen' (NKBV); website www.climbing.nl (klimgids NL/ veilig sportklimmen/ folder (evt. /brochure)) bekijken;

- Les 2: klimmen in tweetallen; beginnen met korte routes: verbeteren van de klimtechniek en klimtactiek met behulp van de bijlage met oefeningen 1 t/m 7. Geblesseerden zorgen voor de organisatie van een klimwedstrijd.
 - Voorbereiding les 3: basis klimtechniek website (www.climbing.nl) (klimgids NL/ basistechniek (brochure)).
- Les 3: afsluiten en beoordelen klimmen, techniek en tactiek. Je komt met je kaart naar de docent LO en laat een route beoordelen, die je beiden kunt klimmen.

Wat is de studielast, de weging en wanneer gaan we klimmen?

In de periodeplanning van periode 3 staat wanneer we gaan klimmen. De weging van deze beweegopdracht is 3,5 % voor havo en 2,5% voor vwo.

Voor het klimmen staan 10 slu, dus de tijd die je nodig bent om bij de klimhal te komen zit er ook bij. De routebeschrijving en overige informatie kun je vinden op de website van Arqué www.arque.nl.

Hoe word je beoordeeld en wat is de weging in het PTA?

Beoordeling op zelfstandig met tweetallen klimmen en zekeren. Bij het klimmen wordt gekeken naar de techniek en tactiek van het klimmen. Je moet minimaal door twee anderen worden beoordeeld volgens het beoordelingsformulier. Geblesseerden beoordelen iedereen. Voor geblesseerden wordt de organisatie van de klimwedstrijd beoordeeld, die ze tijdens de tweede les kunnen organiseren en ze kunnen nog een aanvullende opdracht krijgen. Bij de beoordeling tijdens de drie lessen let de docent op je betrokkenheid en op de actieve bijdrage die je levert in de groep.

Waar kun je achtergrondinformatie vinden?

zie brochure van VEILIG SPORTKLIMMEN (NKBV)

Bron: www.climbing.nl → www.klimgids.climbing.nl/basistechniek

4.4.1 Leren klimmen (2e les) informatie en klimoefeningen

Veiligheid: Onwetendheid / onoplettendheid = levensgevaar!!

- Controleer elkaar altijd bij het vastmaken van de gordel en het inbinden van het touw. Double check: OK?...OK!
- Bij het zekeren altijd de onderste hand vasthouden (evt. back-up).
- Tijdens het klimmen houdt de zekeraar oogcontact en haalt het touw meteen in.
- Als de klimmer niet verder wil klimmen of het hoogste punt bereikt, dan roept hij 'BLOC'.
- De zekeraar brengt handen onder het zekeringapparaat en roept 'OK!'
- De klimmer pakt het touw vast en gaat hangen.
- De zekeraar laat klimmer gecontroleerd zakken.

Basistechnieken

Efficiënt klimmen = vloeiend bewegingsverloop met steeds drie steunpunten

1. Maak één verplaatsing tegelijk.
2. Blijf dicht bij de wand.
3. Maak kleine verplaatsingen.
4. Plaats een voet onder de vasthoudende hand.
5. Kijk naar hand- en voetverplaatsing.
6. Plaats handen en voeten voorzichtig en precies.
7. Klim vanuit je benen.

Voorbeelden van oefeningen, waarmee je de bovenstaande technieken kunt oefenen:

1. 'Klim omhoog en wacht steeds drie tellen voordat je een greep vastpakt.' Je moet dus je voeten goed plaatsen en met je handen goed grip houden.
2. 'Klim omhoog tegen een rechte wand, waarbij je maar één hand mag gebruiken.' Beide handen mogen dus niet tegelijk gebruikt worden. Blijf dicht bij de wand.
3. 'Pak geen grepen boven je oren.'
4. 'Bind een touwtje om je middel, zodat een lang uiteinde aan de voorzijde van je lichaam precies in het midden tussen je benen omlaag hangt. Laat bij het omhoog klimmen elke keer dat een voet opgetild gaat worden, eerst het touwtje tegen de andere voet aan komen.' Dit betekent namelijk dat het lichaamszwaartepunt recht boven de steunvoet blijft als de andere voet wordt opgetild.
5. Kijkwedstrijd: 'De zekeraar telt het aantal keren dat de klimmer niet is blijven kijken, totdat de verplaatsing was voltooid. De klimmer die het mist vergeet te kijken, wint.'
6. Vast is vast: 'Klim een route, waarbij je zowel je handen als voeten niet mag verplaatsen nadat je een greep hebt aangeraakt.'
7. Gestrekte armen: 'Klim omhoog en maak zoveel mogelijk gebruik van gestrekte armen. Zet steeds eerst je voeten hoger en ga daarna vanuit de beenstrekking omhoog.'

Bron: Melskens, F. (2003) Sportklimmen, spelen met evenwicht. Zeist: Jan Luiting Fonds.

4.4.2 BSM Beoordeling sportklimmen (turnen)

Naam: Observatie: 1) 2) 3) 4)

Geef bij het observeren en beoordelen bij ieder criterium met je initialen (bijv. ES) het niveau aan van de klimmer.

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. Actieve deelname	Is passief; neemt onvoldoende initiatief en verantwoordelijkheid; moet gestimuleerd worden in het samenwerken.	Is actief; neemt initiatief; werkt goed samen met en als zekeraar; houdt als back-up voortdurend toezicht.	Werkt zelfstandig en goed samen met en als zekeraar; houdt als back-up voortdurend toezicht.	Werkt goed samen met en als zekeraar; houdt als back-up voortdurend toezicht.
2. Veiligheid: veilig en zeker klimmen	Heeft toezicht nodig op het zelfstandig klimmen en zekeren	Controleert zichzelf en de ander voor iedere klimpoging; volgt de klimmer als zekeraar; laat de klimmer rustig afdalen.	controleert zichzelf en de ander consequent voor iedere klimbeurt; volgt de klimmer actief als zekeraar; gaat zodanig staan dat de klimmer zo weinig mogelijk last heeft van het klimtouw; roept de juiste commando's; laat de klimmer gecontroleerd en vloeiend afdalen.	
3. Route (moeilijkheid)	Klimt routes die vaak te moeilijk of te makkelijk zijn; zoekt weinig uitdaging in klimmen van routes die passen bij de eigen mogelijkheden.	Klimt een route die past bij de eigen mogelijkheden.	Klimt routes die passen bij de mogelijkheden; probeert verschillende routes; klimt de route volledig uit.	Klimt routes die passen bij zijn mogelijkheden; varieert veel in verschillende routes (tempo, moeilijkheid); klimt de route volledig uit
4. Klimroute	Makkelijke route (3<).	Gemiddelde vlakke route (4a).	Moeilijke route, licht overhangend (4bc).	Zeer moeilijke route, overhangend (5a>).
5. Techniek klimmen	Heeft moeite om in balans te blijven; blijft regelmatig stil staan; kijkt alleen naar nieuwe steunpunten voor handen; plaatst voeten onnauwkeurig.	Is soms de balans nog kwijt; klimt overwegend met drie steunpunten; kijkt nog veel naar boven om handgrepen te zoeken voor handen.	Zoekt steeds naar optimale balans; plaatst voeten precies; kijkt rustig naar nieuwe steunpunten voor handen en voeten; is soms nog de balans kwijt.	Plaatst voeten precies en gevarieerd; kijkt rustig naar nieuwe steunpunten voor handen en voeten; zoekt en vindt oplossingen in moeilijke situaties; klimt steeds in balans.
6. Tactiek klimmen en coachen	Kijkt alleen naar boven naar de eerstvolgende greep; geeft weinig aanwijzingen.	Kijkt alleen naar de nabijgelegen grepen; geeft als zekeraar duidelijke aanwijzingen.	Zoekt naar verschillende grepen, ook naast zich; geeft duidelijke aanwijzingen op het juiste moment.	Anticipeert op moeilijke passage door hand- of voetwissel; coacht de klimmer zodat deze beter gaat klimmen.

4.4.3 Beoordeling sportklimmen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname					
2. Veiligheid: veilig en zeker klimmen					
3. Route (moeilijkheid)					
4. Klimroute					
5. Techniek klimmen					
6. Tactiek klimmen en coachen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.5 Turnen 2 trapezetzwaaien en springen (PO9)

Waarom hebben we bij turnen gekozen voor trapezetzwaaien of acrogym?

Algemeen: Jullie hebben bij de praktische opdracht turnen gekozen om met trapeze een oefening samen te stellen waarbij gebruik gemaakt wordt van het zwaaien en aan-/afspringen.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B2 Turnen	3. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

Je moet een oefening samenstellen uit onderdelen die worden aangeboden. Deze worden de eerste lessen afzonderlijk geoefend. De oefening waarop je beoordeeld wordt moet aan de volgende eisen voldoen:

- Inspringen van een kast of m.b.v. minitramp.
- Zwaaien in steun.
- Minimaal twee draaien om de breedte-as.
- Afspringen in de voorzwaai op een valmat.

Wat wordt er van je verwacht?

Organisatie en veiligheid: Jullie moeten gezamenlijk zorgen voor het klaar zetten en opruimen. Tijdens het oefenen de bewegingssituatie zodanig aanpassen dat de oefeningen veilig en gecontroleerd uitgevoerd kunnen worden. Daarnaast is het erg belangrijk dat jullie elkaar helpen. Op de juiste wijze hulpverlening is een voorwaarde om veilig te turnen.

Wat is de studielast, de weging en wanneer gaan we turnen?

De studielast is 10 slu en de weging is voor havo 3,5% en voor vwo 2,5%.

Waarop word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op twee series van zwaaien. Je maakt een keuze uit de series die in de beoordelingscriteria worden voorgesteld. Voorafgaand aan de oefening geef je aan welke serie je gaat doen. De beide series leveren een beoordeling op in de vorm van een cijfer. In de beoordelingscriteria (4.5.2) staat precies beschreven wat er van je wordt verwacht.

4.5.1 Wat zijn de mogelijkheden bij trapezezwaaien?

A Steunzwaaien en afspringen: trapeze buikhoogte	
<ul style="list-style-type: none"> • Uit stand • Vanaf kast • Oplopen tegen schuine bank (en achter afspringen) • Van kast naar kast 	
B Draaien: trapeze borsthoogte	
<ul style="list-style-type: none"> • Borstwaarts om uit stand • Borstwaarts om via schuin oplopend vlak • Borstwaarts om met afzet twee voeten • Borstwaarts om uit opsprong vanaf kast • Borstwaarts om vanuit de minitramp, evt. gevolgd door een tweede borstwaarts om vanuit de minitramp • Voorover duikelen uit steunzwaaien (vroeg inzetten: romp voorover en voor omkeerpunt duikelactie inzetten; niet te lang vasthouden; van gehurkt naar gestrekt) • Salto voorwaarts uit steunzwaai • Duikdraai voorover in de achterzwaai • Buikdraai achterover in de voorzwaai 	
C Zwaaien in hang: trapeze reikhoogte/spronghoogte	
<ul style="list-style-type: none"> • Vanaf kast: voor afgolven (vanaf kast naar achter/omhoog wegspringen, benen spreiden, onder het ophangpunt licht holtrekken, daarna benen fel opschoppen en afgolven. • Zwaaien met afzet vanaf de grond • Zwaaien zonder afzet vanaf de grond 	
D Vanuit zwaaien in hang verschillende afsprongen: trapeze reikhoogte/spronghoogte	
<ul style="list-style-type: none"> • Voor afgolven; • Voor afduikelen (een voet tegen trapeze en andere op kast; afzetten naar achter, tweede voet bijtrekken onder stok doorsteken tot stand einde voorzwaai) • Salto af: inzet als afgolven; saltobeweging inzetten na fel opschoppen van de benen. Knieën over het hoofd opzwaaien (hvl: draaigrep) 	
E Aanspringen met minitrampoline: trapeze spronghoogte (touwjes)	
<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit rustige sprong aantikken • Van sprong naar zwaai: voor afgolven • Idem, met aangezwaaide trapeze (hvl: landing bij missen trapeze) timing! 	
F Schommelen: trapeze buikhoogte	
<ul style="list-style-type: none"> • Zittend • Idem, voor afspringen (voor omkeerpunt!) • Staan: stoppen door medeleerling in achterzwaai) • Tweetal: staan en zitten 	

4.5.2 BSM Beoordeling trapezezwaaien (turnen)

De leerling voert twee series uit, waarbij een keuze gemaakt wordt uit de onderstaande drie arrangementen. Per serie wordt beschreven het inspringen (kast/ minitramp), het zwaaien in steun en het afspringen. Het hulpverleners is tevens een regelactiviteit die beoordeeld wordt.

Naam: Observatie: 1) 2) 3) 4)

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1) Borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen	5 delige kast	minimaal 5 delige kast	7 delige kast	7 delige kast
Inspringen van een kast. Zwaaien in steun. Voorover afduikelen in de voorzwaai op een valmat. (trapeze op buikhoogte)	Zet af met één been; springt voorwaarts; komt alleen met hulp met borstwaarts om tot steun. Steunt met licht gebogen armen (passief). Duikelt voorwaarts af; laat pas los na landing op mat.	Zet af met één been; komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt met gestrekte armen. Duikelt met een snelle draai voorover af; laat de trapeze los voor de landing op de mat.	Zet af met twee benen, komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt actief. Duikelt snel voorover; laat de trapeze vroeg los en landt met hulp op mat.	Zet met twee benen af; springt naar achter; houdt benen gestrekt; komt beheerst met borstwaarts om tot steun. Steunt actief met duidelijke voorspanning Duikelt sneller, later en hoger af en landt zelfstandig op de mat.
2) Borstwaarts om (2x), steunzwaai, voorover afduikelen	minitramp	minitramp (op een mat)	minitramp (op 2 matten)	minitramp (op 2-3 matten)
Inspringen van minitramp (2x). Zwaaien in steun. Voorover afduikelen in voorzwaai. (trapeze op buikhoogte)	Zet voorwaarts af; maakt borstwaarts om met hulp en met gebogen benen. Steunt met licht gebogen armen (passief). Duikelt voorwaarts af; laat pas los na landing op mat.	Zet rechtstandig af; maakt borstwaarts om met gebogen benen; herhaalt een tweede borstwaarts om Steunt met gestrekte armen. Duikelt met een snelle draai voorover af; laat de trapeze los voor de landing op de mat.	Zet achterwaarts af; maakt borstwaarts om met gestrekte benen; tweede borstwaarts om is duidelijk hoger en ruimer afgezet naar achter. Steunt actief. Duikelt snel voorover; laat de trapeze vroeg los en landt met hulp op mat.	Zet achterwaarts af; maakt borstwaarts om met gestrekte benen; tweede borstwaarts om is duidelijk hoger en ruimer afgezet naar achter. Steunt actief met duidelijke voorspanning. Duikelt sneller, later en hoger af en landt zelfstandig op de mat

Vervolg beoordelingscriteria trapezemaalien bij BSM

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
3) Borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen/ kniehang, engeltje af	5 delige kast	minimaal 5 delige kast	7 delige kast	7 delige kast
Borstwaarts om vanaf kast. Einde voorzwaai van steun voorover duikelen tot kniehang. Kniehang/ engeltje af (met hulpverleners). (trapeze op schouderhoogte)	Zet af met één been; springt voorwaarts; komt alleen met hulp met borstwaarts om tot steun. Steunt met licht gebogen armen (passief). Maakt een extra tussenzwaai. Kan alleen met veel hulp komen tot kniehang. Houdt armen vast bij het achterover afduikelen.	Zet af met één been; komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt met gestrekte armen duikelt voorover en komt alleen met hulp tot kniehang. Laat armen tijdens de voorzwaai los springt engeltje af vlakbij het einde van de voorzwaai met hulp.	Zet af met twee benen, komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt actief. Duikelt zonder hulp voorover en komt tot kniehang. Laat de armen los (engeltje) en springt engeltje af met hulp (armen) op het dode punt.	Zt met twee benen af; springt naar achter; houdt benen gestrekt; komt beheerst met borstwaarts om tot steun. Steunt actief met duidelijke voorspanning. Duikelt voorover en komt zonder hulp tot kniehang. Laat de armen vroeg in de voorzwaai los en steunt zelf op armen van de hulpverlener om af te springen.
4) Extra oefeningen tijdens de zwaai in steun (bonus): Duikdraai voorover in achterzwaai Buikdraai achterover in voorzwaai	nvt		Draait met gebogen benen en heeft hulp nodig om weer tot steun te komen.	Draait vloeiend en zelfstandig rond tot steun.
5) Hulpverleners en veiligheid	Bemoeit zich nauwelijks bij de veilige inrichting van de bewegingssituatie. Staat niet op de juiste plaats; past de draaigreep toe, maar straalt weinig vertrouwen uit.	Heeft de bewegingssituatie veilig ingericht. Staat op de juiste plek om te helpen. Past de juiste handelingen toe om de turner hulp te bieden.	Heeft de bewegingssituatie veilig ingericht en aangepast naar de wensen van de turner. Staat steeds op de juiste plaats om adequaat hulp te verlenen; Geeft zekerheid en straalt vertrouwen uit naar de turner en de andere hulpverlener.	

4.5.3 BSM Beoordeling trapezezwaaien

Kies twee van de drie series, aangevuld evt. met extra oefeningen (gevorderden)

Naam:	Klas:	Datum:	Beoordeeld door:		
Hulpverleners:					
Beoordelingscriteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1) Kast: borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen.					
2) Minitramp: borstwaarts om (2x), steunzwaai, voorover afduikelen.					
3) Kast: borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen/ kniehang; engeltje af.					
4) Extra oefeningen in de voorzwaai van de bovenstaande series: (bonus) - Duikdraai voorover in achterzwaai. - Buikdraai achterover in voorzwaai.	nvt	nvt			
5) Hulpverleners en veiligheid					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Evaluatie:					
1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?					
2) Waarin heb je je het meest verbeterd?					
3) Waarin wil je je nog verbeteren?					
4) Wat vond je van de beoordeling?					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.6 Bewegen op muziek: stapeldans (PO10)

Waarom dansen?

Bewegen op muziek is een van de basisvormen van bewegen. Op MTV en TMF zijn dagelijks mooie videoclippen te zien, waarbij je geen liedje meer kunt voorstellen zonder dat daarbij wordt gedanst. In de lessen BSM is de opdracht bij bewegen op muziek dat je met verschillende groepjes een grote dans maakt en laat zien. Je bent minimaal acht lessen bezig om een eigen dans samen te stellen. Iedere groep maakt een eigen dans van 32 tellen, die je vervolgens aan de rest van klas moet aanleren. Als alle delen achter elkaar gestapeld zijn, dan ga je met je eigen groep een eigen choreografie bedenken voor de gehele dans. Iedere groep presenteert zijn eigen dans. Niet alleen op het resultaat van die dans wordt je beoordeeld, maar ook tijdens de lessen wordt van je verwacht dat je je actief inzet en goed samenwerkt.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
Subdomein C2 Regelen in de rol van begeleider	9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat ga je leren?

- verschillende danspassen en -technieken uit te voeren op daarvoor geschikte muziek
- een muziekstuk te analyseren, zodat je couplet en refrein erin herkent (analyseren)
- met een groep van ongeveer vier personen een dans samen te stellen van 32 tellen (ontwerpen)
- deze dans van 32 tellen aan andere groepen te leren (begeleiden)
- een eigen choreografie te maken van de gehele (gestapelde) dans
- je dans presenteren als groep, uitgevoerd met een eigen choreografie en verzorgd in gelijke kleding en vol expressie (presenteren)

Wat moet je er voor doen, wat wordt er van je verwacht?

We verwachten van je dat je een actieve bijdrage levert bij de samenstelling van jullie eigen dans van 32 tellen. De ene leerling die zelf veel danst zal wat meer initiatief nemen bij het bedenken van de danspassen. Degene die wat minder bedreven is in dansen schrijft de 32 tellen op papier en levert dit in bij de docent. Ieder groepslid moet vervolgens de dans aan een andere groep aanleren. Je moet dus niet alleen je eigen dans goed kennen, maar het ook nog kunnen uitleggen en laten zien. Je leert vervolgens de dansen van andere groepen en maakt met je eigen groep daar een eigen variant van door een eigen opstelling te kiezen met verschillende richtingsveranderingen en tempowisselingen. Ten slotte verwachten we dat je met je groep de dans op een originele wijze presenteert aan de klas en dat je serieus medeleerlingen beoordeelt.

Wat is de studielast, de lestijd, de planning en de weging?

De studielast is 10 sl, waarvan minimaal 8 lessen nodig hebben om de totale dans aan te leren, te oefenen en te presenteren voor de klas. Het kan zijn dat we meer lessen nodig hebben. Het dansen is één van de eerste beweegopdrachten. Vanwege geluidsoverlast kunnen we een langere tijd achtereen alleen in de buitenperiode de lessen plannen. Bewegen op muziek telt als praktische opdracht mee voor 2,5% op vwo en 3,5% voor havo.

Hoe word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op zeven criteria bij bewegen op muziek, die in bijlage 4.6.3 beschreven worden op verschillende niveaus van deelname:

- Actieve deelname, gericht op het beter willen bewegen op muziek.
- Samenwerking in de groep bij het samenstellen van de dans en het maken van een eigen choreografie.
- In de maat dansen.
- Uitvoering van verschillende danspassen.
- Expressie van het dansen.
- Choreografie (als groep).
- Presentatie (als groep).

Je beoordeelt je medeleerlingen met behulp van de beoordelingscriteria en het beoordelingsformulier. Dat betekent dat beoordelingscriteria je bekend zijn. De organisatie daarvan gaat als volgt. In iedere groep krijgt elke leerling in het begin van de les een nummer. De docent geeft vervolgens bij het begin van iedere dans aan welk nummer iedere danser heeft. Nummers één beoordelen danser één, etcetera. Tijdens en na de dans vul je in welk niveau de danser volgens jou heeft. Dat kan zijn onvoldoende, voldoende, goed of uitstekend. Na afloop van de dans geef je een cijfer en licht je kort toe waarom je dat vindt. Je docent verzamelt alle beoordelingen en betreft deze bij zijn eindoordeel.

Wat vind je in de bijlagen?

- Een voorbeeld van een streetdance-dans.
- Invulblad voor je eigen ontworpen dans.
- Beoordelingscriteria bewegen op muziek.
- Beoordelingsformulier bewegen op muziek.

4.6.1 Voorbeeld van een STREETDANCE tempo 100-105 bpm

...x8	tel	Voeten			Armen/ andere bewegingen	
		Omschrijving voeten	Welke (begin) voet	Richting van verplaatsen	Omschrijving armen	Welke (begin) arm
1e x 8	1-4	2x aansluitpas schuin naar voren, achterwaarts kruisen	rechts	vw	-	-
	5-8	Veeg zet neer, 2x bounce	rechts		-	-
2e x 8	1-4	2x heelpounce* (en1en2), 2 tellen armen	rechts,links	-		
	5-8	Loop een rondje in 4 tellen	rechts	r-om		
3e x 8	1-4	Snelle grapevine* (dubbel)	rechts	zw		
	5-6	R-knie buigt naar de grond (indraaien) en weer terug	-	-		
	7-8	L-knie buigt naar de grond en weer terug				
4e x 8	1-2	Hurk met je handen aan de grond				
	3-4	Steek je R-been gestrekt uit naar R en weer terug	rechts	zw		
	5-6	idem L-been	links	zw		
	7-8	Sta op				
5e x 8	1-2	Stap naar voren met R en kick naar voren met L				
	3-4	Stap naar achteren met L en tik achter met R				
	5-8	Idem tel 1-4				
6e x 8	1-2	Kruis je R-voet voorover, stap weer terug met L en zet je R-voet zijw. neer	rechts			
	3-4	Idem tel 1-2 maar met je andere voet	links			
	5-8	-			Veeg 2x langs je bovenbenen (naar achteren en naar voren), en klap 2x in je handen	
7e x 8	1-4	Stap zw met R, tik met L gekruist achter, stap zw met L, tik met R gekruist achter	rechts links	rechts links		
	5-6	Slide* naar R				
	7-8	3 sprongetjes naar L			R-arm duwt naar Re	
8e x 8	1-4	Crossturn *				
	5-8				Veeg 4x met je handen langs elkaar (van boven naar beneden)	

Heelpounce: voeten staan in lichte spreidstand: draai 1 voet in met de hak omhoog en de tenen op de grond en weer terug (en1), vervolgens de andere voet (en2)

Snelle grapevine: stap zijwaarts (1), achterover (en) en zijwaarts (2), voorover (en), zijwaarts (3), achterover (en) en zijwaarts (4) (1en2en3en4)

Slide: grote stap zijwaarts, sleep je andere voet bij (schaatsbeweging)

Crossturn: stap (kruis) voorover, wacht 1 tel, maak een 1/2

4.6.2 Bewegen op muziek - stapeldans: invulblad eigen dans

De dans bestaat uit 4 muzikale lengtes van 8 tellen (totaal 32 tellen)

Maat	Tel	Benen	Armen
1	1 2 3 4		
2	5 6 7 8		
3	1 2 3 4		
4	5 6 7 8		
5	1 2 3 4		
6	5 6 7 8		
7	1 2 3 4		
8	5 6 7 8		

4.6.3 BSM Beoordelingscriteria Bewegen op muziek

Naam: Observatie: 1) 2) 3) 4)

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 tot 7)	Goed (7 tot 8,5)	Uitstekend (8.5 tot 10)
1. Actieve deelname	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen.	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren.	Kent zijn startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen.	Richt zijn aandacht op bepaalde aspecten van deelname en probeert die te verbeteren.
2. Samenwerking	Werkt op aangeven van anderen aan de totstandkoming van de dans.	Levert een bijdrage aan de totstandkoming van de dansen komt afspraken na.	Levert een positieve en actieve bijdrage aan de totstandkoming van de dans en komt gemaakte afspraken na.	Levert een positieve en actieve bijdrage en stimuleert het gebruik maken van elkaars kwaliteiten en komt de gemaakte afspraken na.
3. In de maat dansen	Danst uit de maat.	Danst op de maat.	Kan anderen helpen in de maat te blijven door hardop mee te tellen en toch dansant te blijven bewegen.	
4. Uitvoering dans (technieken)	Zoekt steun bij groepsgenoten, waardoor nogal wat haperingen ontstaan	Danst alle passen goed en met juiste techniek	Danst goed en met juiste techniek met een ruime bewegingsuitslag.	Danst goed en met juiste techniek met een ruime bewegingsuitslag en vormspanning.
5. Expressie	Beweegt ingetogen en kijkt naar de grond.	Beweegt ingetogen, maar kijkt wel naar publiek.	Heeft expressie, er is duidelijk sprake van armbewegingen, het begint te swingen.	Maakt ruime duidelijke bewegingen, swingt, er is gezichtsexpressie en door het dansen worden ook anderen geïnspireerd tot beter dansen
6. Choreografie (groep)	Is met eenvoudige bewegingen, waarbij de posities ten opzichte van elkaar niet veranderen.	Is met eenvoudige bewegingen waarbij weinig wisselingen zitten in posities ten opzichte van elkaar.	Afstemming van muziek en beweging op elkaar met wisselingen in opstelling, dansrichting, levels, gebruik makend van meervoudige bewegingen.	Afstemming van muziek en beweging op elkaar met wisselingen in dansrichting, levels, gebruik makend van meervoudige bewegingen en wisselingen in tijd en ruimte.
7. Presentatie (groep)	Een aantal deelnemers heeft verzorgde kleding.	Heeft met muziek en beweging overeenstemmende kleding en is verzorgd.	Geeft door keuze van muziek, beweging en kleding een toegevoegde waarde aan de dans.	Geeft door keuze van muziek, kleding, attributen, bewegingen en originele vondsten een duidelijke meerwaarde aan de dans.

4.6.4 BSM Beoordeling Bewegen op muziek

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:	
Groep		Namen:		
	Beoordeling			Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U
1. Actieve deelname				
2. Samenwerking				
3. In de maat dansen				
4. Uitvoering dans (technieken)				
5. Expressie				
6. Choreografie (groep)				
7. Presentatie (groep)				
Algemeen oordeel:				Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>				
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)				

4.7 Atletiek duurlopen (PO11)

Deze lessenserie staat in het teken van duurconditie in de vorm van lopen. Het lopen zal in periode 3 (maart/april) buiten plaatsvinden, dus zorg voor passende kleding en schoeisel. De lessen gaan altijd door!

Waarom deze lessenserie lopen (verbeteren van je duurconditie)?

Het doel is om je kennis en inzicht aan te reiken over de betekenis van een goede duurconditie voor de lichamelijke fitheid en de gezondheid. Je doet praktische ervaringen op door het zelf uitvoeren en plannen van looptrainingen en het uiteindelijk ontwerpen van een persoonlijk trainingsprogramma.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B4 Atletiek	5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

Het lopen maakt deel uit van het thema bewegen en gezondheid en bevat de volgende onderdelen. Het lopen en verbeteren van je duurconditie wordt gecombineerd met de theorie uit het boek "Duurconditie". Er worden testen gedaan die je moet verwerken in het boek. Op basis van de trainingen uit het boek stel je een eigen trainingsprogramma op, die je in periode 4 zelf gaat uitvoeren, evalueren en afsluiten. Aan het einde van die periode loop je de Dubbele Mijl van Hengelo als eindtest. Een week later lever je het verslag van je trainingsprogramma in. Ten slotte wordt in de afsluitende theorietoets (in de laatste toetsweek) gekeken of je voldoende kennis hebt opgedaan.

Wat wordt er van je verwacht?

De verschillende trainingen staan in het boek precies uitgelegd. Iedere training wordt gegeven door een tweetal. Je bereidt alles voor, levert een lesvoorbereiding in en evalueert de les met behulp van de formulieren in de § Lesgeven.

- Actief deelnemen aan de looptrainingen.
- Je goed voor te bereiden op de lessen (kleding, schoeisel, opdrachten).
- Je eigen trainingsgegevens verwerken en evalueren.
- Een hartslagmeter kunnen gebruiken.
- Je leert vooral een tempo te lopen dat bij je past, dat je lang kunt volhouden.
- Je loopt samen met alle BSMers de Dubbele Mijl van Hengelo (eind mei)

Wat is de studielast, de weging en wanneer staan de lessen gepland?

De studielast voor het onderdeel lopen is 10 uur en de weging is 3,5% voor havo en 2,5% voor vwo. De beoordeling valt samen met de PO trainingsprogramma en de theorietoets over het boek Duurconditie.

We lopen in de maanden maart tot en met mei. In maart kan het nog koud zijn, dus moet je zelf zorgen voor loopschoeisel, maar ook winddichte en warme kleding. Je kunt beter iets uit doen, dan dat je staat te verkleumen van de kou.

Hoe word je beoordeeld?

Je moet actief hebben deelgenomen aan de verschillende looplessen, waarbij het boek "duurconditie" als leidraad is genomen. Dit betekent dat je deelgenomen moet hebben aan de prognoseloop, de climaxloop(test), de theorieles, de yahtzeeloop, ploegenloop en de biathlon. De opdrachten bij deze trainingen verwerk je in het boek Duurconditie. Deze gegevens heb je nodig om je eigen trainingsprogramma op te kunnen stellen. Je schrijft vervolgens een kort verslag, waarin je aangeeft wat je geleerd hebt tijdens de lessen lopen.

Al deze gegevens heb je uiteindelijk nodig om het persoonlijke trainingsprogramma op te stellen, uit te voeren en te evalueren.

Met name bij het maken van een eigen trainingsschema krijgt de docent een beeld van de kennis die je hebt opgedaan in deze lessenserie. Het logboek en jouw trainingsschema worden ook door de docent beoordeeld.

Wat gaan we in de lessen doen?

Les 1: Introductie lopen en hartslagmeter (veldloop).

Les 2: Prognoseloop (veld): looptijd en/of looptempo inschatten (200 m.ronde).

Les 3: Begintest Dubbele Mijl.

(theorie) Introductie boek duurconditie; studiewijzer planning.

Les 4: Climaxloop (veld): testen van het persoonlijke trainingstraject voor lopen.

(theorie) Het individuele trainingstraject; bepalen opdracht 1 t/m 4.

Les 5: Triviantloop (zone 1).

Les 6: Yahtzeeloop (intensiteitzone 2).

Les 7: Ploegenloop (intensiteitzone 3).

Les 8: Biathlon (intensiteitzone 4).

Afsluitend de Dubbele Mijl van Hengelo (eind mei).

Waar kun je achtergrondinformatie vinden over lopen?

- www.knau.nl (warming-up oefeningen, looptraining, blessurepreventie bij lopen)
- www.myascis.nl
- Lent, G. van. (1999) *Duurconditie- bewegen en gezondheid 2*: Uitgeverij Edu'Actief, Meppel.

4.8 Atletiek verspringen (PO12)

Waarom gaan we verspringen?

Binnen atletiek moeten drie praktische opdrachten worden uitgevoerd, te weten lopen, werpen en springen. Bij dat laatste onderdeel hebben we gekozen voor verspringen, omdat het in de buitenperiode prima uit te voeren is. Het verschil met verspringen in de voorgaande jaren is dat we nu werken met een afzetbalk van waarachter je moet afzetten.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B4 Atletiek	5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren tijdens deze lessenserie verspringen?

Het eerste uitgangspunt is dat je verder gaat springen. Dit vereist wel enige oefening omdat als je over de balk afzet de sprong ongeldig is. Je leert met elkaar een goede en voor verspringen een specifieke warming-up uit te voeren. Je moet elkaar observeren en elkaar aanwijzingen geven zodat je ook verder komt. Je leert verder jurytaken uit te voeren.

Wat moet je er voor doen, wat wordt er van je verwacht?

We verwachten dat je tijdens de lessen goede kleding (windjack) en schoeisel (evt. spikes) bij je hebt om buiten ver te springen. Alleen als het regent blijven we binnen en kunnen daar loop- en verspringvormen doen (binnenschoenen!). Kom op tijd zodat we goed gebruik kunnen maken van de 40 minuten netto lestijd.

We verwachten verder dat je elkaar goed observeert en aanwijzingen leert geven zodat je maatje verder komt.

Wat is de studielast, de lestijd, de planning en de weging?

De totale studielast voor deze praktische opdracht is 10 uur. Dit bestaat uit ongeveer 8 lessen van 50 minuten praktijk, springen dus. Dit lijkt veel, maar we besteden ook aandacht aan loopscholing. Verder is het mogelijk dat je in je vrije tijd nog gaat oefenen om je verder te verbeteren.

Deze opdracht telt voor 3,5% mee in het PTA voor havo en voor vwo 2,5%.

Hoe word je beoordeeld?

Je wordt bij deze praktische opdracht beoordeeld op techniek (50%) en op afstand (50%):

- De techniek van het springen met behulp van de beoordelingscriteria verspringen (zie 4.8.1).
- Prestatie van je verste sprong. Je mag maximaal 4 keer springen. Zie atletiek-prestatietabel 4.9.5.

Waar kun je achtergrondinformatie vinden?

- Bom, D. (1999) *Atletiek: Samen rennen, verder komen*. Edu'Actief, Meppel.
- *Sportencyclopedie – de officiële sporten en spelregels*. (2000). Libero, Hedel, Nederland.

4.8.1 BSM Beoordeling verspringen met een hurktechniek (atletiek)

Naam: Observatie door: 1) 2) 3) 4)

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. De aanloop	Komt niet goed uit bij de afzetbalk (te ver af of ongeldig over de afzetbalk); versnelt niet of nauwelijks.	Komt met afgepaste passen in de buurt van de afzetbalk (soms er overheen); versnelt in lichte mate; ontwikkelt een redelijke snelheid.	Komt met afgepaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge snelheid.	Komt met afgepaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge loopsnelheid; maakt de een na laatste pas iets groter voor een betere verticale afzet.
2. De afzet	Komt bij de afzet niet of nauwelijks omhoog met het afzetbeen; zwaait het zwaaibeen nauwelijks omhoog (blijft lager dan heuphoogte).	Komt bij de afzet licht omhoog; zwaait het zwaaibeen omhoog tot heuphoogte.	Komt bij de afzet duidelijk omhoog; zwaait actief het zwaaibeen omhoog, zeker tot heuphoogte.	Strekt enkel en knie van het afzetbeen krachtig; komt bij de afzet krachtig omhoog; geeft de afzet een extra impuls met het actief en krachtig opzwaaien van het zwaaibeen.
3. De zweeffase	Komt in de zweeffase nauwelijks tot een hurkhouding.	Maakt in de lucht en hurk-beweging op het hoogste punt; zwaait de onderbenen actief voorwaarts vlak voor de landing.	Maakt in de eerste opgaande zweeffase een hurkbeweging; zwaait de benen vlak voor de landing krachtig voorwaarts.	Maakt in de lucht een loop(sprong) beweging (hitch-kick) ter ondersteuning van de afzet; zwaait de benen actief voorwaarts na het hoogste punt.
4. De landing	Zet de voeten snel in het snel; gaat bij de landing achter de voeten zitten.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt dicht bij de voeten.	Grijpt met de voeten ver in het zand; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts om een grotere afstand te overbruggen.	Grijpt met de voeten ver voorwaarts in het zand; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts weg om een grotere afstand te overbruggen.
5. Het coachen	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; is moeilijk te coachen.	Kan met gerichte instructie analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan met gerichte instructie meer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een passende aanwijzing en een passend voorbeeld bij geven.

Beoordeling verspringen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:	
	Beoordeling			Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U
1. De aanloop				
2. De afzet				
3. De zweeffase				
4. De landing				
5. Het coachen				
6 Afstand verspringen	afstand		cijfer	
Algemeen oordeel:				Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling</p>				
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)				

4.9 Atletiek werpen (PO13)

Waarom gaan we bij atletiek werpen?

Eén van de drie atletiekonderdelen is werpen. Daarbij kun je denken aan speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten of kogelslingeren. We hebben ervoor gekozen om jullie allemaal te laten kogelstoten, omdat we dit in geval van slecht weer ook binnen kunnen laten doen met indoorkogels. Bij de beoordeling kijken we naar het verbeteren van je techniek en de afstand. Daarnaast kies je zelf uit speer- of discuswerpen, waarbij je alleen beoordeeld wordt op de afstand. In algemene zin is het ook de bedoeling dat je naast het verbeteren van je eigen vaardigheid bij het werpen ook leert organiseren, jureren, elkaar coachen en begeleiden. Van zowel kogelstoten als speerwerpen zijn beoordelingscriteria gegeven waar je techniekcijfer op wordt beoordeeld. In de bijgevoegde atletiek prestatietabel vind je de score van je verste stoot of worp.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B4 Atletiek	5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat ga je leren?

We gaan dus in ieder geval dieper in op de kogelstoot beweging. Je leert

- de standworp verbeteren;
- de aanschuifpas aanleren en verbeteren;
- voor vwo: het analyseren van de kogelstoot beweging en opstellen van aandachtspunten op essentiële momenten van de totale stootbeweging;
- elkaar coachen en verbeteren met behulp van de aandachtspunten;
- groepsverband te werken aan de opdrachten.

Wat wordt er van je verwacht?

- Klaarzetten: met elkaar leggen we alle materialen bij de werkplek en ruimen deze na afloop weer op.
- **Veiligheid:** Essentieel om zelfstandig aan het werk te gaan bij het atletiekonderdeel werpen is de veiligheid:
 - klaarzetten van materiaal;
 - afzetten van werkplekken;
 - op teken van één persoon in de groep klaarstaan - werpen/stoten - evt. tweede keer werpen/stoten - halen. Let op!! Niet meer werpen nadat het commando 'halen' is geroepen;
 - wachtende of observerende leerlingen staan (schuin) achter degene die stoot of werpt;

- opmeten: degene die opmeet geeft met een teken aan dat er geworpen of gestoten mag worden. Volg de speer, discus of kogel door de lucht, stap tijdig zijwaarts en meet zuiver.
- Zorg dat je veel beurten krijgt.
- Zelfstandig werken = zelfstandig leren? Kijk eerst of het op een veilige wijze lukt, daarna kijken of je het beter kunt laten lopen (loopt 't) en tenslotte kijk je of je er ook iets van leert en af het ook leuk is om te doen (leeft 't).

Wat is de studielast, de weging en wanneer gaan we werpen?

De studielast van 10 slu bestaat uit minimaal zes lessen praktijk. De weging is 3,5% voor havo en 2,5% voor vwo en het werpen doen we in de periode na de zomervakantie tot aan de herfstvakantie.

De opbouw van de zes lessen atletiek werpen is als volgt:

Les 1 kogel 1: basistechniek + opmeten.

Les 2 kogel 2: verbeteren techniek + 3 pas/schuif (vwo: analyseren techniek).

Les 3 speer/ discus 1: basistechniek: speer: Finse 5 pas; discus: 3 pas/draai.

Les 4 kogel 3: jurytaken/ klaarzetten/ observatie/ coachen/ verbeteren.

Les 5 speer/discus 2: afstand en techniek beoordelen (zie tabel).

Les 6 kogel 4: afstand en techniek beoordelen.

Hoe word je beoordeeld?

De beoordeling bestaat uit drie delen die even zwaar meetellen)

- Techniek van het kogelstoten: in de beoordelingscriteria wordt precies beschreven wat we van je verwachten (zie 4.9.1) (34%).
- De gemeten afstand van kogelstoten (zie tabel atletiekprestaties 4.9.5) (33%).
- De gemeten afstand bij of speer- of discuswerpen (33%).

Achtergrondinformatie:

Je krijgt van ieder werponderdeel naast de beoordelingscriteria ook een kijkwijzer.

Daarin worden de verschillende fasen van de werp- en stootbeweging duidelijk gemaakt in beelden en met woorden. Deze kun je gebruiken om elkaar aanwijzingen te geven.

4.9.1 BSM Beoordeling kogelstoten met driepas staptechniek (atletiek)

Naam: Observatie: 1) 2) 3) 4)

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. De uitgangshouding	Houdt de kogel in de volle hand; de kogel ligt niet rustig tegen de hals; de elleboog wijst naar beneden en is niet opgetild; de voeten staan in zijwaartse richting.	Houdt de kogel vast op de middelste vingers; de kogel blijft tegen de hals; de elleboog wijst schuin omhoog; voeten staan recht achterwaarts in de werpriching.	Houdt de kogel vast op de middelste vingers; de kogel blijft zo lang mogelijk tegen de hals; de elleboog wijst schuin omhoog; voeten staan recht achterwaarts in de werpriching.	Houdt de kogel vast op de middelste vingers; de kogel blijft zo lang mogelijk tegen de hals; de elleboog wijst schuin omhoog; voeten staan recht achterwaarts in de werpriching.
2. De driepas stapbeweging	Versnelt niet met de stapbeweging; maakt te grote passen; draait te snel open tijdens de stapbeweging.	Maakt een stapbeweging met links-rechts-links in de werpriching (rechtshandige).	Maakt de snelle en vloeiende stapbeweging li-re-li in de werpriching; draait pas bij de laatste stapbeweging open.	Maakt de snelle stapbeweging zo snel en vloeiend dat een begin gemaakt wordt met de aanglijbeweging (O'Brien techniek).
3. De houding bij de standstoot	Staat in opengedraaid op moment van stoten; houdt het lichaam rechtop; houdt de elleboog dicht tegen het lichaam aan.	Staat met het lichaamsgewicht op het achterste been (re); plaatst de rechtervoet snel opengedraaid; houdt het bovenlichaam licht voorovergebogen; houdt de elleboog van het lichaam af.	Staat met het lichaamsgewicht op het achterste been (re); plaatst de rechtervoet snel opengedraaid; houdt het bovenlichaam licht voorovergebogen; houdt de elleboog van het lichaam af.	Staat met het lichaamsgewicht op het achterste been (re); plaatst de rechtervoet snel opengedraaid; houdt het bovenlichaam licht voorovergebogen; houdt de elleboog van het lichaam af.
4. De uitstoot	Stoot alleen met de arm; de uitstoot mist versnelling; maakt een worp doordat de elleboog laag blijft; uitstoothoek 30°-50°; komt over de balk.	Draait uit in de volgorde benen, romp, arm en ten slotte de hand waarmee de kogel wordt weggestoten; uitstoothoek 36°-44°; stapt soms nog over de balk.	Draait uit in de volgorde heup, knie, voet, romp, schouder, arm en ten slotte de hand waarmee de kogel wordt weggestoten; uitstoothoek 40°; blijft achter de balk.	Draait uit in de volgorde heup, knie, voet, romp, schouder, arm en ten slotte de hand waarmee de kogel versnellend wordt weggestoten; uitstoothoek 40°; blijft achter de balk.
5. Het coachen	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; is moeilijk te coachen.	Kan met gerichte instructie analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan met gerichte instructie meer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een passende aanwijzing en een passend voorbeeld bij geven.

Beoordeling kogelstoten

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:	
	Beoordeling			Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U
1. De uitgangshouding				
2. De driepas stapbeweging				
3. De houding bij de standstoot				
4. De uitstoot				
5. Het coachen				
6 Afstand kogelstoten	afstand		cijfer	
Algemeen oordeel:				Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling</p>				
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)				

4.9.2 Beoordelingscriteria speerwerpen

Naam: Observatie door: 1)2) 3) 4)

Criteria	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Veiligheid	Draagt de speer – buiten de werpzone – rechtop met punt naar beneden.	Draagt de speer – buiten de werpzone – rechtop met punt naar beneden en houdt zich aan de veiligheidsinstructies.	Draagt de speer – buiten de werpzone – rechtop met punt naar beneden, houdt zich aan de veiligheidsinstructies en heeft oog voor de veiligheid van alle deelnemers tijdens de les.	Draagt de speer – buiten de werpzone – rechtop met punt naar beneden, houdt zich goed aan de veiligheidsinstructies en heeft oog voor de veiligheid van alle deelnemers tijdens de les en coacht medeleerlingen hierin.
2. De aanloop	Maakt weinig snelheid in de aanloop en brengt de werparm nauwelijks naar achteren.	Maakt snelheid in de aanloop met op het einde ervan kruispassen om een zo gunstig mogelijke afwerphouding (de spanboog) voor te bereiden. De uitstap landt voor de afworplijn.	Maakt snelheid in de aanloop met op het einde ervan kruispassen waarbij de laatste twee passen worden gebruikt (rem-hef werking) om een zo gunstig mogelijke afwerphouding (de spanboog) voor te bereiden. De uitstap landt voor de afworplijn.	Maakt snelheid in de aanloop met op het einde ervan kruispassen waarbij de laatste twee passen worden gebruikt (rem-hef werking) om een zo gunstig mogelijke afwerphouding (de spanboog) voor te bereiden waarbij de werparm gestrekt naar achteren is gebracht. De uitstap landt dicht bij de afworplijn.
3. De standfase (spanboog)	Gebruikt alleen de kracht van de arm om de speer te werpen.	Brengt met snelheid – vanuit de omschreven eindfase van de aanloop – eerst de heup naar voren waarbij de werparm naar achteren is gestrekt.	Brengt met snelheid – vanuit de omschreven eindfase van de aanloop – eerst de heup naar voren waarbij de werparm naar achteren is gestrekt en maakt optimaal gebruik van de – door de rem-hef werking opgebouwde - spanboog.	
4. De afworp	Werpt de speer van achter de afworplijn en speer landt met de punt als eerste op de grond.	Werpt - vanuit de spanboog - de speer in een rechte lijn van achteren, langs het oor naar voren en de speer landt met de punt als eerste op de grond.	Werpt - vanuit de spanboog - de speer in een rechte lijn van achteren, langs het oor naar voren waarbij de gebruikte kracht recht door de punt van de speer gaat en de speer landt met de punt als eerste op de grond.	Werpt - vanuit de spanboog - de speer in een rechte lijn van achteren, langs het oor naar voren waarbij de gebruikte kracht recht door de punt van de speer gaat met een duidelijke versnelling en de speer landt met de punt als eerste op de grond.
5. Coaching	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig.	Kan – o.b.v. gerichte instructie – analytisch naar een onderdeel van het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan – o.b.v. gerichte instructie – analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar aanwijzingen en voorbeelden op geven.

4.9.3 Beoordeling speerwerpen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
	Beoordeling				Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U	
1. Veiligheid					
2. De aanloop					
3. De standfase					
4. De afworp					
5. Coaching					
6 Afstand speerwerpen	afstand		cijfer		
Algemeen oordeel:					Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.9.4 Tabel Atletiekprestaties BSM

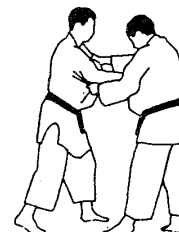
BSM	speerwerpen		discuswerpen		kogelstoten		60 meter sprint		100 meter		cijfer
	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes	jongens	
cijfer	600 gr	600 gr	1 kg	1,5 kg	3 kg	5 kg	sec.	sec.	sec.	sec.	
10	26,00	36,00	28,00	34,00	11,00	14,00	8,0	8,0	14,7	11,8	10
9,5	24,50	34,00	26,00	32,00	10,00	13,00	8,4	8,3			9,5
9	23,00	32,00	24,00	30,00	9,00	12,00	8,7	8,5	15,1	12,6	9
8,5	21,50	30,00	22,00	28,00	8,50	11,00	9,0	8,8			8,5
8	20,00	28,00	20,00	26,00	8,00	10,00	9,4	9,0	15,5	13,4	8
7,5	18,50	26,00	18,50	24,00	7,50	9,00	9,7	9,3			7,5
7	17,00	24,00	17,00	22,00	7,00	8,00	10,0	9,5	15,9	14,2	7
6,5	15,50	22,00	15,50	20,00	6,50	7,50	10,5	9,8			6,5
6	14,00	20,00	14,00	18,00	6,00	7,00	11,0	10,0	16,5	14,8	6
5,5	12,50	18,00	12,50	16,00	5,50	6,50	11,5	10,3			5,5
5	11,00	16,00	11,00	14,00	5,00	6,00	12,0	10,5	17,1	15,4	5
4,5	9,50	14,00	9,50	12,00	4,50	5,50	12,5	10,8			4,5
4	8,00	12,00	8,00	10,00	4,00	5,00	13,0	11,0	17,7	16,0	4

BSM	verspringen		hoogspringen		polsstokhoog		1500 m		coopertest		Dubbele mijl		cijfer
	meisjes (v.a. afzetbalk)	jongens (v.a. afzetbalk)	meisjes m.	jongens m.	meisjes m.	jongens m.	meisjes min	jongens min	meisjes	jongens	meisjes	jongens	
cijfer									12 minuten (meter)				
10	5,25	6,00	1,60	1,70	1,90	2,00	5,45	4,45	2600	3200	14,00	10,00	10
9,5	5,00	5,65	1,55	1,65	1,85	1,95			2525	3100	14,45	10,45	9,5
9	4,75	5,35	1,50	1,60	1,80	1,90	6,20	5,15	2450	3000	15,30	11,30	9
8,5	4,50	5,00	1,45	1,55	1,70	1,85			2375	2900	16,15	12,15	8,5
8	4,25	4,75	1,40	1,50	1,60	1,80	6,55	5,45	2300	2800	17,00	13,00	8
7,5	4,00	4,50	1,35	1,45	1,55	1,70			2225	2700	17,45	13,45	7,5
7	3,75	4,25	1,30	1,40	1,50	1,60	7,30	6,15	2150	2600	18,30	14,30	7
6,5	3,50	4,00	1,25	1,35	1,40	1,55			2075	2500	19,15	15,15	6,5
6	3,25	3,75	1,20	1,30	1,30	1,50	8,10	7,00	2000	2400	20,00	16,00	6
5,5	3,00	3,50	1,15	1,25	1,25	1,40	8,25	7,22	1925	2300	20,45	16,45	5,5
5	2,75	3,25	1,10	1,20	1,20	1,30	8,50	7,45	1850	2200	21,30	17,30	5
4,5	2,50	3,00	1,00	1,10	1,10	1,20			1775	2100	22,15	18,15	4,5
4	2,25	2,75	0,90	1,00	1,00	1,10	9,10	8,30	1700	2000	23,00	19,00	4

4.10 Zelfverdediging judo (PO14)

Waarom gaan we judoën?

Binnen het onderdeel zelfverdediging is er de keuze tussen judo, boksen en vormen van karate-do. We hebben gekozen voor judo. In deze studiewijzer judo leggen we uit wat je gaat leren, wat we van je verwachten, hoe je beoordeeld wordt en je krijgt enige achtergrondinformatie om te gebruiken tijdens de lessen.



Wat ga je leren?

Bij judo is de uitdaging om de ander uit balans en op de grond te krijgen en te controleren, terwijl de ander dit probeert te voorkomen.

Je leert in de lessen judo:

- hoe je een ander uit evenwicht kunt brengen door gebruik te maken van verschillende staande technieken en het reageren op evenwichtsverstoringen van je partner;
- hoe je je partner op de rug kunt krijgen door gebruik te maken van kanteltechnieken en hoe je het kantelen door de partner kunt ontwijken;
- hoe je een ander onder controle kunt brengen en houden door gebruik te maken van verschillende houdgrepen en hoe je je kunt bevrijden uit de controle van een partner;
- hoe je kunt valbreken of je eigen val kunt opvangen en hoe je een val van je partner kunt opvangen;
- hoe je een judotoernooi kunt organiseren;
- hoe je als (hulp)scheidsrechter een judowedstrijd kunt begeleiden en beoordelen.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:

Subdomein B5 Zelfverdedigings- spelen	6. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingsspel, in partij- en/of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
Subdomein C2 Regelen in de rol van begeleider	9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat wordt er van je verwacht?

Zorg dat je goed voorbereid aan de lessen judo begint door op de volgende punten te letten:

- Als we voldoende judopakken hebben, dan neem je alleen een korte sportbroek en een schoon shit mee. Als je een eigen judopak hebt, dan neem je die uiteraard zelf mee. Als we het zonder (voldoende) judopakken moeten doen, neem dan een stevige joggingbroek en sweatshirt mee en schone sokken.
- Zorgen voor korte nagels aan zowel handen als voeten.

- Sieraden thuis laten: geen ringen, armbandjes, horloges, oorbellen in tijdens judo.
- Kom zo snel mogelijk in de les om alle matten klaar te leggen en helpt allemaal om na afloop snel alle matten weer op de juiste plaats terug te leggen.
- Staat alles klaar ga dan alvast zitten langs de lange zijde van de mat. Zo zien de anderen dat je klaar bent en dat we na het groeten meteen aan de slag kunnen.
- We groeten elkaar in het begin en aan het einde van de les op teken van de docent. Voor en na iedere oefenbeurt groet je je tegenstander. Je geeft met groeten aan dat je met respect met je tegenstander judoot.
- Veilig judoën betekent serieus en geconcentreerd met elkaar werken. Je bent verantwoordelijk voor elkaar.
- Kies iemand van je eigen gewicht en lengte. Is dit anders, houd dan rekening met elkaar, zodat blessures worden vermeden.

Wat is de studielast en de weging?

De studielast is 10 uur en de weging is bij judo is 3,5% voor havo en 2,5% voor vwo. We gaan 8 lessen judoën. De eerste vier lessen worden vaardigheden aangeleerd, waarbij we de les steeds met een judospel afsluiten. De 5e en 6e les krijg je de gelegenheid om je eigen vaardigheid te verbeteren. Je krijgt de gelegenheid om zelfstandig te werken. Je krijgt daarbij kijkwijzers. De laatste twee lessen wordt er gejudood in toernooivorm.

Hoe word je beoordeeld?

Tijdens de afsluitende toernooien word je beoordeeld op de volgende punten:

- Kun jij je tegenstander uit balans brengen?
- Kun jij jezelf opvangen, nadat je uit balans bent gebracht?
- Durf je aan te vallen, of ben je heel afwachtend / ontwijkend?
- Kun je aanvallen overnemen?
- Beheers je meerdere technieken om een grondgevecht aan te gaan?
- Kun je een wedstrijd als scheidsrechter leiden?
- Kun je de puntentelling bijhouden?

Tijdens de gehele lessenserie judo is actieve deelname een voorwaarde.

4.10.1 Achtergrondinformatie judo

De basale judoregels:

- Je krijgt van school een judopak. Hang alles netjes terug (nummers jas/broek/band).
- Als je een eigen judopak hebt neem je die mee naar school.
- Zorg dat de nagels van je tenen en vingers kort geknipt zijn en doe alle sieraden af.
- Toon respect voor je tegenstander.
- Op school zijn verwurgingen en overstrekkingen van armen/benen niet toegestaan.
- Direct stoppen als de docent dat aangeeft (**stop!**) en/of bij het afkloppen van je partner (twee keer op het lichaam of de mat). Je partner kan ook gewoon stop roepen.

Specifieke judo termen die we tijdens de judolessen gebruiken:

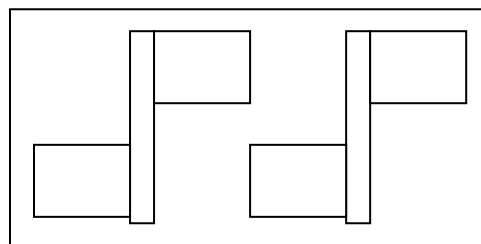
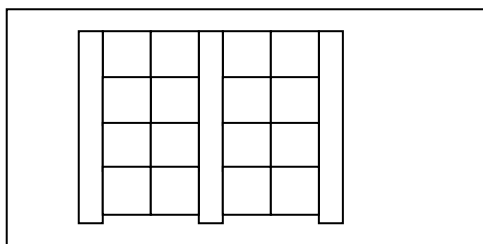
- Tatami: de wedstrijd- of oefenvloer (officieel 10 bij 10 meter).
- Ré: het groeten bij aanvang (en eind) van een les of randori.
- Randori: de wedstrijd tussen 2 judoka's.
- Kumi kata: de basispakking bij arm en revers.
- Katame waza: controle technieken (grond).
- Nage waza: werp technieken (staand).
- Hajimé: het teken om een wedstrijd te beginnen.
- Matté: het teken om de wedstrijd direct te stoppen.
- Sore-made: het einde van de wedstrijd.

De officiële puntenwaardering; het aantal punten; de beweging van de rechterarm van scheidsrechter geeft de score aan; wanneer de score wordt gemaakt:

- Ippon: 10 punten; arm omhoog; bij houdgreep 25 sec. of worp op rug.
- Waza-ari: 7 punten; arm horizontaal; 2x waza-ari is ippon; bij houdgreep 20 sec. of worp half op rug.
- Yuko: 5 punten; arm wijst schuin omlaag; bij houdgreep 15 sec. of worp op de zij.
- Koka: (3 punten; arm opsteken bij schouder; houdgreep 10 sec. of worp op zitvlak.

Organisatie:

De eerste 4 lessen: één grote mat de laatste 4 lessen: 4 afzonderlijke matten



De basistechnieken van judo:

Katame-waza (grondwerk)

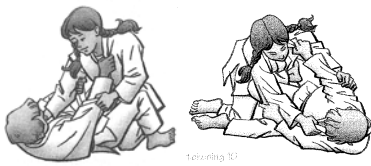
* Houdgrepen



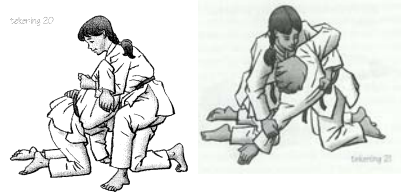
* Bulldozer



* Schaar techniek

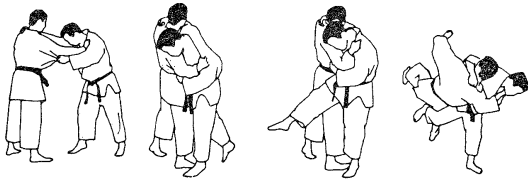


* Schouderduw

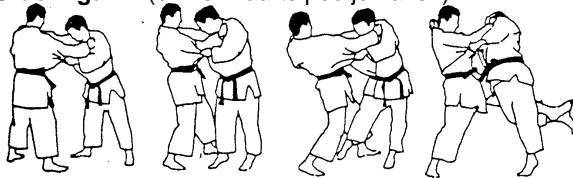


Nage-waza (staande worpen)

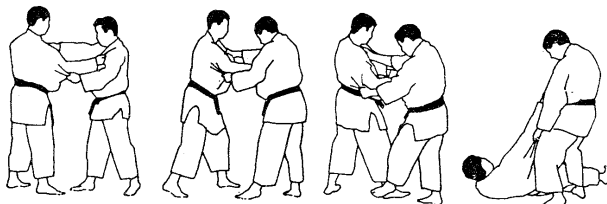
* O-soto-gari (buitenwaarts pootje haken)



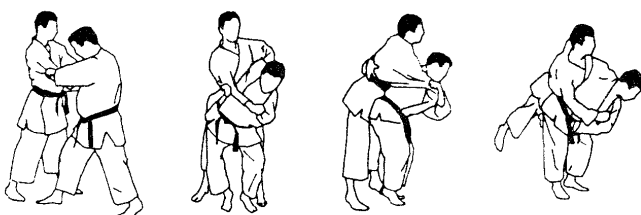
* O-uchi-gari (binnenwaarts pootje haken)



* De-achi-barai (voetveeg)



* O-goshi (heupworp)



Bron: Judo als spel, J. Middelkamp (2008)

4.10.2 Opdracht toernooi organisatie judo

Wat is de bedoeling van het toernooi?

Jullie gaan als groep een judotoernooi organiseren. Daarbij maak je vooraf afspraken wie wat doet in de voorbereiding en tijdens het toernooi zelf.

- Maak een materiaallijst met zaken die je allemaal nodig denkt te hebben tijdens het toernooi.
- Maak een speelschema, waarin een eerlijke winnaar uitkomt én waarbij iedereen minimaal 6 wedstrijden heeft gespeeld. (Tijd – Veld – Wedstrijd). Maximale toernooitijd is 100 minuten, maximale wedstrijdijd is 4 minuten.
- Zorg ervoor dat bij elke wedstrijd één scheidsrechter en één jurylid aanwezig is.
- Verzorg scoreformulieren waarop de diverse uitslagen weergegeven kunnen worden.
- Verzorg instructieformulieren waarop de leerlingen kunnen zien, wat de verschillende taken inhouden.
- Verzorg/controleer de administratieve handelingen tijdens het toernooi.
- Eventuele prijzen voor de winnaar(s) regelen.

Taken scheidsrechters:

Als scheidsrechter zul je aan de volgende zaken moeten denken:

- Groeten van de deelnemers.
- Begin randori aangeven.
- Kunnen herkennen van uitgevoerde en behandelde technieken.
- Ingrijpen bij gevaarlijke situatie (buiten de mat komen e.d.).
- Winnaar kunnen aanwijzen met argumentatie.

Taken jury:

Als jury let je voornamelijk op:

- Wie nam het meeste initiatief?
- Wie varieerde het meest?
- Wie voerde de technieken het beste uit?
- Wie controleerde de ander op de grond?

De jury en scheidsrechter bepalen samen wie de winnaar van de wedstrijd is. Met duidelijke argumentatie.

Succes!

4.10.3 Beoordeling judotoernooi

Naam: _____	klas: _____	datum: _____
Opdracht: jullie gaan een judo-toernooi organiseren voor je groep van 4-5 leerlingen. Iedereen judoot en is bij andere wedstrijdes scheidsrechter of jury om de tijd en de stand bij te houden.		
Wat heb je nodig om een wedstrijd te judoën en te regelen? <ul style="list-style-type: none">• je hebt een aparte mat nodig (4 tallen minimaal 5 matten);• een stopwatch om de tijd bij te houden;• de scheidsrechter (iedereen) moet de tekens kennen;• het jurylid aan de kant houdt de punten die zijn gescoord en de tijd bij.		
Welke regels spreken jullie af bij dit toernooi? <ul style="list-style-type: none">• Wanneer heeft één van de twee judoka's gewonnen?• Hoe lang duurt iedere wedstrijd?• Wanneer is de wedstrijd afgelopen?• Wanneer heb je het toernooi gewonnen?		
Speelschema: 6 wedstrijdes van 2 minuten 1 tegen 2 (3 scheidsrechter/ 4 tijd) 3 tegen 4 (1 scheidsrechter/ 2 tijd) 1 tegen 4 (2 scheidsrechter/ 3 tijd) 2 tegen 3 (4 scheidsrechter/ 1 tijd) Verliezers tegen elkaar Winnaars tegen elkaar		
Waarop word je de volgende les beoordeeld? <ul style="list-style-type: none">• Staande technieken• Grondtechnieken• Controle en variatie• Initiatief nemen (aanval en overnemen)• Scheidsrechter (begin/eind/stopsignalen; waardering; veiligheid) Probeer elkaar dus vandaag al aanwijzingen te geven hoe je het beter kunt doen.		
De volgende les worden jullie beoordeeld door elkaar en door je docent. <ul style="list-style-type: none">• Eerst laten twee tweetallen hun grond- en staande technieken zien. De overige leerlingen beoordelen de beide tweetallen.• Vervolgens worden wedstrijdes gejudood. Er worden weer steeds twee wedstrijden tegelijk gejudood. De winnaars gaan steeds naar links en de verliezers gaan steeds naar rechts. De wedstrijdes worden iedere ronde weer geleid door een andere scheidsrechter, die het spel leidt en bepaalt wie de winnaar is. Eén van de scheidsrechters houdt de tijd bij.		

4.10.4 Beoordeling judo

Omcirkel de gescoorde punten en geef een korte toelichting

Naam beoordelaar:		Naam judoka:	
	beoordelingscriteria	punten	toelichting
1	actieve deelname tijdens de lessen	0,5 - 1	
2	staande technieken (minimaal drie technieken)	0,5 - 1 - 1,5	
3	grondtechnieken (minimaal drie technieken)	0,5 - 1 - 1,5	
4	uit balans brengen en in balans blijven	0,5 - 1 - 1,5	
5	controleren (houdgreep) en loskomen	0,5 - 1 - 1,5	
6	initiatief nemen (aanval) en het overnemen van de aanval	0,5 - 1 - 1,5	
7	scheidsrechter (aangeven van tekens, punten, tijd)	0,5 - 1 - 1,5	
totaal	max. 10 punten	gescoorde punten:	
Welke cijfer zou je zelf geven? Beargumenteer waarom je cijfer afwijkt van de bovengenoemde puntentelling.			

<p>Wat is de hoofduitdaging bij zelfverdediging? Bij judo gaat het erom de ander uit balans en op de grond te krijgen en te controleren, terwijl de ander dit probeert te voorkomen.</p> <p>Waarop gaan je letten als je een judoka gaat beoordelen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staanstechnieken, d.w.z. vanuit staande positie je tegenstander minimaal met drie verschillende technieken werpen en gecontroleerd laten vallen • Grondtechnieken, d.w.z. vanuit verschillende posities op de grond je tegenstander uit balans brengen, kantelen en onder controle houden op de rug. • Initiatief nemen (aanval en overnemen). • Scheidsrechter (begin/eind/stopsignalen; waardering; veiligheid) Als hulpscheidsrechter de tijd bijhouden: 2 minuten radori; tijd voor houdgrepen bijhouden (tellen). <p>zowel bij de staande- als bij de grondtechnieken kijk je naar de volgende drie punten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pakking: beide spelers proberen elkaar op een zo gunstig mogelijke manier vast te pakken. Tegelijkertijd proberen ze een gunstige pakking door de ander te voorkomen. • Het uit balans brengen t.o.v. het voorkomen ervan: de spelers proberen de ander vanuit de gunstige pakking en rekening houdend met de positie van de ander op een geschikte manier zodanig uit balans en naar de grond te brengen dat de ander kan worden gecontroleerd. Tegelijkertijd proberen beide te voorkomen dat ze uit balans gebracht wordt door de ander. • Het controleren t.o.v. het voorkomen ervan: de speler die de ander uit balans heeft gebracht probeert de ander zo vast te krijgen en vast te houden dat deze niet meer los kan komen. De ander probeert dit te voorkomen.

4.11 Zelfverdediging (stoottechnieken/ karate-do)

Inleiding

Binnen het onderdeel zelfverdediging is er de keuze tussen judo, boksen en vormen van karate-do. In het vorige hoofdstuk is judo beschreven. Omdat de laatste jaren ook andere vormen van zelfverdediging worden aangeboden hebben we een twee studiewijzer zelfverdediging toegevoegd dat is gebaseerd op karate-do, aikido en onderdelen van de cursus zelfverdediging voor jongens.

De eindtermen waarop de beoordelingscriteria bij zelfverdediging zijn gesteld zijn de volgende

Subdomein B5 Zelfverdedigings spelen	Eindterm 6. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingspel, in partij- en/of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	Eindterm 8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
Subdomein C2 Regelen in de rol van begeleider	Eindterm 9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

De eindtermen regelen in de rol van beweger en in de rol van begeleider zijn bij zelfverdediging eveneens van toepassing en komen terug in de beoordelingscriteria.

- Actieve deelname: we verwachten van de leerlingen een actieve en lerende houding. Dat ze met interesse gemotiveerd zijn zelfverdedigingstechnieken aan te leren, te verbeteren samen met verschillende sparringpartners.
- Uitgangshouding zelfverdediging: is de basishouding waarin de leerling in een ontspannen maar alerte houding zowel kan stoten, slaan, trappen en de stoten en trappen van de tegenstander kan weren. de kunst van zelfverdediging is te allen tijde in balans te blijven en overzicht te houden. Die balans is niet alleen uiterlijk maar probeert ook een innerlijke balans te stimuleren.
- Stoten, slaan: het beheerst uitvoeren van verschillende stoottechnieken (direct/hoek/ uppercut). de vorm waarin dit wordt aangeboden en waarin de leerlingen beoordeeld worden is touchboksen, waarbij het contact zeer licht is. Het accent bij het stoten ligt op snel en flitsend stoten. De trefvlakken zijn de schouders, armen en heupen. In de oefenfase worden kleine en grote stootkussens gebruikt.
- Traptchnieken: vergelijkbaar met de stoottechnieken geldt ook voor de traptchnieken dat het in balans blijven staan en licht en flitsend trappen hoofddoel zijn. De trefvlakken zijn hier de romp en heupen.
- Weringen stoten/ trappen: zowel met armen als benen worden de stoten en trappen van de tegenspeler opgevangen met een bij voorkeur op zogenaamde 'water' houding gebaseerde weringen. Dit betekent dat vooral de handen in een vroegtijdig stadium de kracht van de stoot of trap afleidt van het eigen lichaam af.

Dit vergt ook goede concentratie en coördinatie bij het aanvoelen waar de stoot of trap wordt geplaatst en de vaardigheid daarop te anticiperen.

- Sparren (spel): dit het spel waarin beide spelers met elkaar volgens afspraken proberen te treffen. De trefvlakken zijn alleen de schouders en heupen. Slecht met licht aanrakingen mag worden gescoord. De spelers maken zelf afspraken wanneer sprake is van een treffer.
- Regeltaak jury (scheidsrechter/ tijd/ punten). Het sparren wordt geleid door een scheidsrechter en een jury van tijd en punten. De scheidsrechter heeft als taak de wedstrijd te starten, te onderbreken als de veiligheid in het gedrang is en te eindigen als de tijd om is. Een andere leerling houdt de tijd en punten bij. De tijd is beperkt tot 2 minuten zodat er veel korte partijtjes kunnen gespeeld. De treffers die door de scheidsrechter worden toegekend worden bijgehouden. Als de wedstrijd door de scheidsrechter wordt onderbroken dan staat de tijd ook stil.

De studielast en weging bij zelfverdediging.

Zoals de meeste praktische opdrachten bewegen is ook deze lessenserie (vaak) opgebouwd uit 10 studielasturen met 6 tot 8 lessen van 50 minuten, bij voorkeur in blokken. De weging varieert bij havo/vwo van 2,5% tot 3,5%. De winterperiode lijkt de geëigende periode om zelfverdediging aan te bieden.

Afsluiting van zelfverdediging

Zelfverdediging wordt afgesloten als leerlingen in praktijk hebben laten zien hoe vaardig ze zijn in het trappen en stoten (demonstratie), het sparren als spel (toernooi) en het begeleiden als scheidsrechter en als jury (regelen).

4.11.1 BSM beoordelingscriteria zelfverdediging (stoten, trappen, weren)

Naam: Observatie: 1) 2) 3) 4)

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1) Actieve deelname gerichtheid op leren	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen (of regelen). Interesseer zich niet voor zijn deelnameniveau.	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren. Is zich minder bewust van zijn deelnameniveau.	Kent zijn startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen. Is zich bewust van zijn eigen deelnameniveau en de leerdoelen die worden aangereikt.	Richt zijn aandacht op bepaalde aspecten van deelname en probeert die te verbeteren. Vraagt advies en kiest (bewust) voor het verbeteren van bepaalde vaardigheden.
2) Uitgangshouding zelfverdediging	Staat in een afwachtende houding op meer dan armlengte afstand.	Staat in een actieve houding op armlengte afstand.	Staat stabiel en in balans, ook bij verplaatsingen; blijft rustig en houdt overzicht .	Staat stabiel en in balans, ook bij verplaatsingen; blijft rustig, geconcentreerd en houdt overzicht.
3) Stoten, slaan	Stoot traag en zwaar; zet aanval te vroeg of te laat in.	Stoot licht en snel, maar nog wat onregelmatig; Zet de aanval af en toe in en de juiste afstand wordt gekozen.	Stoot licht, snel en met schijnacties naar meerdere trefvlakken. De aanval wordt op het goede moment en met schijnacties uitgevoerd.	Stoot licht snel en met schijnacties naar meerdere trefvlakken en blijft daarbij in balans. Gebruikt verschillende snelle combinaties met veel variaties.
4) Trapt technieken	Maakt lange, voorspelbare trapbewegingen; blijft daarbij niet in balans.	Trapt vanuit een stabiele stand; de trapbeweging wordt nog enigszins voorspelbaar gemaakt.	Trapt snel en licht naar meerdere trefvlakken en blijft daarbij in balans; gebruikt met schijnacties.	Trapt snel en licht en met schijnacties en blijft daarbij in balans; gebruikt verschillende snelle combinaties met veel variaties.
5) Weringen stoten/ trappen	Reageert passief en traag op aanvallen.	Reageert sterk op de acties van tegenstander.	Reageert op werkelijke dreigingen met dekking of wegstappen/ontwijken.	Reageert op werkelijke dreigingen met dekking of wegstappen/ontwijken en neemt de aanval over.
6) Sparren (spel)	Maakt aanvalsacties naar enkele trefvlakken.	Stoot met schijnacties naar meerdere trefvlakken.	Stoot snel en flitsend met schijnacties naar de open trefvlakken.	Creëert door schijnacties open trefvlakken en weet deze te raken.
7) Regeltaak jury (scheidrechter/ tijd/ punten)	Neemt een afwachtende houding aan als scheidsrechter en/of jury	Neemt initiatief met opstarten, stoppen van het spel; houdt het scoreverloop bij	Neemt initiatief; grijpt in bij overtredingen en/of onveilige situaties	Neemt initiatief; kiest steeds positie om het spel goed te kunnen beoordelen en te leiden.

4.11.2 BSM Beoordeling zelfverdediging

Naam:	Klas:	Datum:	Beoordeeld door		
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1) Actieve deelname gerichtheid op leren					
2) Uitgangshouding zelfverdediging					
3) Stoten, slaan					
4) Trapt technieken					
5) Weringen stoten/ trappen					
6) Sparren (spel)					
7) Regeltaak jury (scheidsrechter/ tijd/ punten)					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
<p>Evaluatie:</p> <p>1) Wat vond je het leukste van dit onderdeel?</p> <p>2) Waarin heb je je het meest verbeterd?</p> <p>3) Waarin wil je je nog verbeteren?</p> <p>4) Wat vond je van de beoordeling?</p>					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.12 Bewegen (PO15)

Praktische Odracht 15 is een bijzondere verzameling praktijkopdrachten. Sinds 2007 is de studielast flink toegenomen. Waar we tot die tijd genoodzaakt waren vrijwel alleen de SE onderdelen op te nemen in het programma, daar zijn we nu blij dat de toegenomen studielast ons in staat stelt meer vormen van bewegen aan te bieden. Zo kunnen we voor meer afwisseling in het programma zorgen. We kunnen bepaalde opdrachten bewegen herhalen en we kunnen andersoortige opdrachten aanbieden zoals bijvoorbeeld spelontwerp. Omdat we niet ook bij deze onderdelen vast willen zitten aan beoordelingscriteria hebben we besloten dat deze onderdelen wel voor het rapportcijfer in de voorexamenklassen kunnen worden meegewogen. Dit wordt vooraf aan de klas duidelijk gemaakt in de jaarplanning.

In het havo programma staan de volgende praktijkopdrachten gepland in series van vijf lessen: Softbal; Sneeuwfit (kracht- en coördinatie training ter voorbereiding op de ski- en snowboardweek); Spelontwerp; Flagfootball; Unihoc (floorball); BSM eindtoernooi.

Op vwo heb je een jaar langer BSM en ook meer studielast. Vandaar dat het aantal opdrachten en de beschikbare tijd ook ruimer is.

Voetbal; Groepsopdracht samenwerken; Polsstokhoogspringen; Sportdagdeelname; Softbal; Atletiek vijfkamp; Spelontwerp; Sneeuwfit (kracht- en coördinatie training ter voorbereiding op de ski- en snowboardweek); Flagfootball; Rugby/cricket; Dans; Unihoc (floorball); Tafeltennis; BSM eindtoernooi.

Wat wordt van je verwacht tijdens deze praktijkopdrachten?

Uiteraard dat je je met dezelfde inzet als de SE onderdelen deelneemt aan de lessen. Deze lessen zijn primair gericht op bewegen. Naast het verbeteren van de bewegingsbekwaamheid staat bij BSM ook het regelen centraal zoals verwoord in eindterm 1 en 8.

Algemene vaardigheden	1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Hoe word je beoordeeld?

Alle praktijkopdrachten bij BSM tellen mee bij het rapport. In dat opzicht staan ze gelijk in verhouding tot de andere PO's bewegen. Het zijn echter geen SE onderdelen.

4.13 Leren lesgeven (PO16a+b)

Waarom laten we je lesgeven?

Eén van de belangrijke onderdelen van het vak BSM is het leiding geven aan groepen. In je eigen sport heb je misschien al enige ervaring. In je toekomstige studie en later je beroep kom je op HBO niveau onherroepelijk situaties tegen waarin je als leidinggevende met een groep iets wilt bereiken. Als algemene doelstelling staat in de lessen BSM centraal, namelijk *dat je bewegingssituaties kunt kiezen, arrangeren en begeleiden, voor jezelf maar vooral voor anderen.*

Leren leiding te geven aan anderen is een leerproces. Leren leiding te geven aan jezelf door jezelf goed voor te bereiden is daarvoor een voorwaarde. Het lesgeven doe je in tweetallen, zodat je tijdens de voorbereiding en tijdens het lesgeven elkaar kunt helpen en van elkaar kunt leren. Je vult wel je eigen voorbereiding en evaluatie in. Welke eisen worden precies in het examenprogramma BSM gesteld aan lesgeven, staan in eindterm 8 en 9:

Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
Subdomein C2 Regelen in de rol van begeleider	9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat ga je leren?

- Je voorbereiden op een les met behulp van het lesgeef voorbereidingsformulier.
- Samen met een klasgenoot je voor te bereiden op een te geven les.
- Vooraf alle materialen klaar te zetten.
- Instructie te geven aan leerlingen en voor een groep te staan.
- De bewegingssituatie('s) aan te passen wanneer dit nodig is.
- Te letten op de veiligheid van de organisatie zoals je die hebt klaargezet en waarin de leerlingen die je instructie geeft bewegen.
- Kritisch naar jezelf te kijken hoe het lesgeven verliep en hoe je het een volgende keer kunt verbeteren.

Wat wordt van je verwacht?

De praktische opdracht lesgeven bestaat uit twee delen.

- PO 16a: Tijdens het eerste deel ga je lesgeven in tweetallen aan je eigen BSM klas. Dit doe je tijdens de eerste twee periode van het eerste jaar dat je BSM volgt. Jullie bereiden je samen voor en geven ieder aan de helft van de klas les. Jullie geven vooraf aan je docent BSM aan wat je gaat doen.
- PO 16b: Het tweede deel bestaat uit het lesgeven van twee lessen aan een eerste of tweede klas. Je kijkt in je eigen lesrooster wanneer je met je medeleerling een tussenuur hebt. Je kijkt in het lesrooster van de sectie LO wanneer op dat moment een docent LO een 1e of 2e klas lesgeeft. Met die docent neem je contact op en vraagt of het mogelijk is om twee lessen te verzorgen. Meestal zullen dit spellessen zijn, maar bijvoorbeeld een dans aan leren is ook een mogelijkheid. Dit bepalen jullie samen met de docent LO.

De lesgeefopdracht bestaat uit een aantal deelopdrachten:

- Het invullen van voorbereidingsformulier: wanneer aan welke leerlingen geef je welke les?
- Het laten goedkeuren van het voorbereidingsformulier door de docent LO, één of twee dagen voorafgaand aan de te geven les, zodat jullie je voorbereiding nog kunnen aanpassen.
- Het op tijd klaarzetten van alle materialen in de zaal of op het veld. Als de leerlingen na 5 minuten omkleden binnenkomen, kunnen jullie meteen beginnen met de les. Je hebt uiteraard sportkleding en je BSM t-shirt aan.
- Inleveren van je lesvoorbereiding: je geeft het pakketje met de lesvoorbereiding, de lesgeefbeoordeling en de zelfevaluatie aan de docent LO, zodat hij jullie les kan beoordelen.
- Het lesgeven zelf: wees enthousiast en stimulerend. Maak er een leuke les van. Kijk op de beoordeling lesgeven waar je tijdens het lesgeven op kunt letten.
- Opruimen en evalueren: na afloop van de les ruim je alles op en bespreek kort met de docent hoe de les is verlopen. Als daarvoor op dat moment geen tijd spreekt je een moment af op dezelfde dag.
- Zelfevaluatie invullen: vul dezelfde dag nog je zelfevaluatie in en lever uiterlijk twee dagen later het volledige pakketje met ingevulde formulieren in bij je docent BSM, zodat je een cijfer voor het geheel krijgt.
- Afsluiten van het lesgeven: door alle formulieren in je examendossier te bewaren en het dossier door je docent BSM te laten aftekenen .

Wat is de studielast, de planning en de weging in het PTA?

Voor de havo-leerlingen in havo 4 staat er in het PTA 5 uur studielast en een weging van 7% voor het lesgeven aan de eigen groep. In havo 5 eveneens 5 sl u en 7% in het PTA voor het lesgeven aan een 1e of 2e klas.

Voor de vwo-leerlingen geldt dat deze opdracht als handelingsdeel in het PTA staat. Als in de toekomst het lesgeven een praktische opdracht wordt, dan zal de studielast en weging overeenkomen met havo. Vooruitlopend daarop worden de lessen beoordeeld op dezelfde wijze als havo. Het cijfer wordt vertaald naar voldoende (5,5 tot 7,4) of goed (7,5 en hoger). Het enige verschil is dat als de les onvoldoende is, dat je als vwo-leerling de les dan opnieuw moet geven, zodat je een voldoende kunt halen.

Hoe word je beoordeeld?

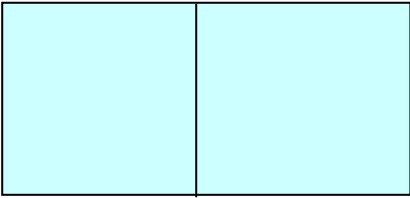
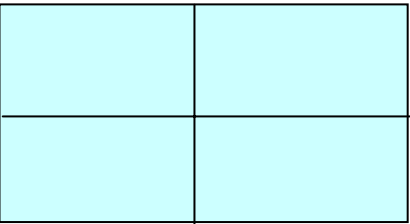
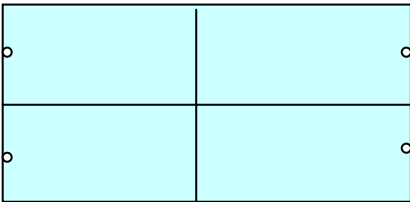
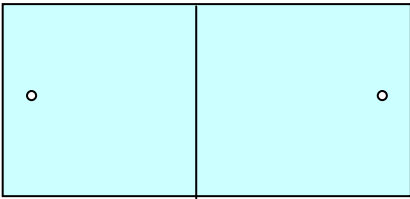
Beoordeling geschiedt d.m.v. een beoordelingsformulier met een vastgesteld maximum puntenaantal. Bij de beoordeling wordt gekeken naar de lesvoorbereiding, het lesgeven en de zelfevaluatie (zie beoordelingsformulier).

Waar kun je achtergrondinformatie over het lesgeven vinden?

De volgende bijlagen heb je nodig voor het lesgeven:

- Voorbereidingsformulier lesgeven (deze vul je zelf in; je laat de kladversie twee dagen voorafgaand aan de te geven les aan je docent zien of het goed ingevuld is.
- Voorbeeld voorbereidingsformulier lesgeven.
- Beoordelingsformulier lesgeven (wordt ingevuld door je docent en/of door geblesseerde leerlingen)
- Zelfevaluatie lesgeven (deze vul je zelf in, liefst meteen na afloop van de les)

4.13.1 Lesvoorbereiding (voorbeeld)

Naam: T. Wickel Klas BSMH5 Groep: C1X Aantal leerlingen: 28 jo+me Datum:30 februari 2002 lesuur: 1 Lesopdracht: BASKETBAL (verbeteren lay-up, spelen met accent op samenspelen en vrijlopen) Ruimte: Twee zalen			
TIJD Wanneer?	INHOUD Wat en wie?	ORGANISATIE Waar?	AANWIJZINGEN Welke wijze, hoe?
00.00-00.10	De klas verdelen in 2 groepen per helft zaal. Per tweetal een bal. Achterste ll. dribbelt met bal achter voorste zonder bal. Op teken wisselen.		<ul style="list-style-type: none"> - hoe dribbelen.: - dicht bij elkaar blijven - niet kijken naar bal; over zicht bewaren - tempo verhogen - stoppen met 2 pasritme
00.10-00.20	Lummelen op eigen helft: 3 tegen 3 met kameleon (4 vakken met 7 spelers)		<ul style="list-style-type: none"> - kameleon= speler bij balbezittende partij -1- samenspelen zonder dribbelen (altijd 2 afspeelpunten) -2- vrijlopen: hoe? ('los' van verdediger; oogcontact+ hand; balbaan vrij)
00.20-00.30	Lay-up verbeteren: oefenen in groepen van 7 leerlingen (2 ballen per groep). Nr. 1 staat onder basket en vangt bal af; nr. 2 maakt lay-up; nr. 2 speelt gevangen bal met chestpass naar nr. 4; nr 3 maakt lay-up met 2e bal. Na iedere actie een plaats opschuiven.		<ul style="list-style-type: none"> - 2 pas ritme - tempo: ll. Met 2e bal starten als bal van 1e gevangen is - Wanneer lay-up?
00.30-00.40	Spelen op eigen helft: 4 tegen 3 (overtal) Per helft 4 groepen van 3 leerlingen; 2 kameleons spelen om en om. Wachtend team is scheidsrechter.		spelregels: <ul style="list-style-type: none"> - rechts van aanval (lijn) - loopregel - second dribbel - geen lich. contact tactiek: aanval (4tal): uitspelen
Benodigd materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> - per zaal 6 basketborden - 12 basketballen - 5 pilonnen - 12 partijlinten, 4 fluitjes 		

4.13.2 Voorbereiding

Naam:..... Klas BSM..... Lesgroep:..... Aantal leerlingen:..... Datum:..... Lesuur:..... Lesopdracht:			
TIJD Wanneer?	INHOUD Wat en wie?	ORGANISATIE Waar?	AANWIJZINGEN Welke wijze, hoe?
Benodigd materiaal: <ul style="list-style-type: none"> - - - - - 			

4.13.3 BSM - Beoordelingscriteria Lesgeven

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Voorbereiden (overleg, LVB + organisatietekening)	Lesvoorbereiding is onvolledig en slordig.	Benoemt activiteiten die aan bod komen in een logische volgorde en vermeldt enkele aandachtspunten en heeft overleg met de docent.	Beschrijft in logische volgorde wat hij gaat doen en noemt de tijd en de belangrijke aandachtspunten.	Beschrijft in logische volgorde wat hij gaat doen (inclusief tijd), hoe hij dat gaat doen en wat hij daarbij als lesgever doet en zegt..
2. Organiseren (incl. opstelling)	Weet welk materiaal hij nodig heeft.	Weet welk materiaal hij nodig heeft, hoe het bevestigd wordt en waar het staat en creëert daarbij een veilige situatie.	Regelt zonder oponthoud het klaarzetten van het materiaal.	Regelt zonder oponthoud dat materialen op tijd zijn, controleert duidelijk het klaarzetten en heeft klein materiaal direct voorhanden.
3. Opstarten van de activiteit/ les (praatje – plaatje – daadje)	Zoekt naar juiste woorden om leerlingen aan het werk te krijgen. Geeft geen voorbeeld.	Zet de leerlingen aan het werk met een uitleg en/of voorbeeld en behoudt daarbij het overzicht.	Gebruikt duidelijke volgorde in instructie (p-p-d) om leerlingen vlot aan het werk te zetten, heeft overzicht en grijpt in waar nodig.	Geeft duidelijke instructie (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	Bevindt zich teveel tussen de leerlingen, geeft weinig aanwijzingen en/of zorgt voor weinig vaart in de les.	Stimuleert leerlingen, geeft eenvoudige aanwijzingen en houdt de vaart in de les.	Stimuleert leerlingen, geeft relevante aanwijzingen, controleert de uitkomst in een vlot tempo; bewaakt de intensiteit.	Stimuleert leerlingen, geeft relevante aanwijzingen gericht op het leerdoel en controleert de uitkomst; bewaakt intensiteit.
5. Presenteren (non-verbale communicatie en stemgebruik)	Staat ongemakkelijk voor de groep; kijkt de groep nauwelijks aan; spreekt te zacht en de stem blijft monotoon	Maakt contact met de groep of individuele leerlingen; staat nog wat ongemakkelijk voor de groep; spreekt niet altijd even luid genoeg, articuleert goed, maar nog te monotoon.	Maakt contact met de groep en individuele leerlingen, staat redelijk ontspannen voor de groep; spreekt luid genoeg, articuleert goed.	Maakt makkelijk contact met de groep en individuele leerlingen, staat ontspannen voor de groep; spreekt luid genoeg, brengt variatie in toonhoogte aan en articuleert goed.
6. Veiligheid en gedragscorrecties * (waardoor niet iedereen kan meedoen)	Signaleert onveilige situaties en spreekt leerlingen niet aan op onveilig gedrag.	Signaleert en grijpt in bij (fysiek) onveilige situaties. Bijv. ook sieraden af, kauwgom uit.	Signaleert fysieke en sociaal-emotionele* onveilige situaties* en corrigeert direct bij fysiek onveilige situaties.	Signaleert en grijpt direct in bij fysiek en sociaal-emotioneel* onveilige situaties.
7. Aansluiten bij de doelgroep (begeleiden in de les)	Kiest oefeningen die (veel) te moeilijk of te makkelijk zijn voor de doelgroep.	Kiest oefeningen en organisatievormen die passend zijn bij de doelgroep.	Kiest oefeningen en organisatievormen die passend zijn bij de doelgroep en stuurt daarop.	Kiest oefeningen en organisatievormen die goed aansluiten bij de doelgroep en kan ze aanpassen als het nodig is.
8. Evalueren (reflectie op rol van lesgever)	Herkent met hulp verbeterpunten.	Benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten en benoemt daarbij ook gedragsverandering.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten; geeft daarbij samenhang tussen oorzaak en gevolg van zijn (lesgeef) gedrag.

4.13.4 Beoordeling lesgeven BSM

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 (pr-pl-d)				
4. Op gang houden				
5. Presenteren				
6. Veiligheid				
7. Aansluiten doelgroep				
8. Evalueren				
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:				

4.13.5 Zelfevaluatie 'lesgeven in je eigen sport'

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

Naam : Lesgegeven met
Lesgegeven aan klas: Aantal leerlingen: Datum
Lesopdracht:
Vorbereitung
1 Waarom heb je voor deze activiteit gekozen?
2 Hoe heb jij je voorbereid op jouw rol van instructeur/ lesgever?
3 Welke informatiebronnen heb je gebruikt?
Uitvoering
4 Hoe verliep de instructie? (materiaal, organisatie, uitleg, variatie)
5 Hoe vond je het om voor een groep te staan?
6 Wat vond je van de deelnemers?
7 Met wie heb je samengewerkt en hoe is dat verlopen?

Reflectie:	
8	Wat zou je volgende keer anders doen?
9	Wat heb je ervan geleerd?
10	Zou je het leuk vinden om een instructietaak uit te voeren bij een sportvereniging of – instelling (denk aan vrijwilligerswerk)? Wat zou je willen doen?
11	Geef jezelf een beoordeling: (cijfer) <input type="text"/> . Leg uit waarom je dat vindt.
Toelichting beoordeling door docent: (cijfer) zie formulier	
Datum:	Paraaf docent:

4.14 Het organiseren van toernooien/sportdagen (PO17)

Waarom organiseren?

Je zult het niet geloven, maar als je naar bijvoorbeeld een sportprogramma kijkt op TV of je surft op het internet naar een sportwebsite, dan zul je er niet aan ontkomen dat er een preview of een verslag is van een toernooi van een sportwedstrijd. Tennis, schaken, voetbal om maar een paar voorbeelden op te noemen. Niet alleen op topsport gebied zie je toernooivormen, maar ook gewoon hier op school (bijvoorbeeld voorrondes basketbal).

In het teken van de 2e fase is er de mogelijkheid om zelf aan de slag te gaan met het organiseren en uitvoeren van een toernooi.

De eindtermen die bij deze PO horen zijn:	1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren
Subdomein C3 Regelen in de rol van organisator	10. De kandidaat in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.

Wat ga je leren?

Je gaat in een tweetal ervaring opdoen in de rol van organisator door een toernooi te organiseren. Het is de bedoeling dat je een toernooi gaat organiseren aan de hele klas of soms een kleinere groep. In loop van de bovenbouw worden een aantal cursussen aangeboden en hieruit kan dan een activiteit (sport) gekozen worden. De tijd die je krijgt is 40-50 minuten.

Bij het organiseren van een toernooi komen twee belangrijke componenten aan de orde:

Wat wordt er van je verwacht?

Bij het voorbereiden van een toernooi:

- Het maken van een taakverdeling en werkafspraken.
- samen een planning afspreken wanneer wat af moet zijn.
- Eenvoudige spelregelafspraken maken, die afgestemd zijn op het niveau van spelen en een passend toernooischema kiezen (zie achtergrond informatie);
- Het afwerken van de checklist.

Bij het uitvoeren van het toernooi:

- Het op tijd klaarzetten van de materialen; niet alleen de velden, maar ook telborden, scheidsrechterstafel en stoelen, waar je rustig de uitslagen kunt verwerken.
- Het op gang brengen, op gang houden en eindigen van de wedstrijd en/of het toernooi (uitleggen spelregels, aanspreekpunt voor deelnemers, tijd in de gaten houden en/of invullen speelschema).
- Het afsluiten van het toernooien en opruimen van alle materialen (denk aan het opruimen van de kleedkamers en het sportveld).

Wat is de weging, om hoeveel studielast gaat het en wanneer staat het gepland?

Bij het organiseren van een toernooi is er de mogelijkheid om dit toernooi uit te voeren:

- In je eigen klas of
- bij toernooien na school of
- Bij de schoolsportdag in mei.

Hoe word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op je taak in de voorbereiding op de sportdag en tijdens de sportdag zelf. De evaluatie na afloop telt eveneens mee bij de beoordeling. De volgende punten zijn verder uitgewerkt in de beoordelingcriteria:

- Eigen initiatief en verantwoordelijkheid (in de voorbereiding).
- Samenwerking met medeleerlingen en begeleider(s) (in de voorbereiding).
- Voorbereiding op de wedstrijddag.
- Scheidsrechters taak: leiding geven aan de wedstrijden (op de wedstrijddag).
- Wedstrijdtafel: het verwerken van de uitslagen en het leiding geven aan het toernooi (op de wedstrijddag).
- Evalueren van a) van jezelf en b) van je medeleerlingen.

Bij alle beoordelingscriteria zijn vier niveaus beschreven hoe je kunt deelnemen.

Hoe sluit je organiseren af?

In de je sportdossier komt je een overzicht van je voorbereidingstaken, het sportdagboekje, het beoordelingsformulier organiseren, je zelf valuatiefomulier en de beoordeling van jezelf en van de supervisor. Als je supervisor bent dan moet je degenen die in je groep werkzaam zijn geweest beoordelen.

Bijlagen:

- 1) Achtergrondinformatie voor het organiseren van toernooien.
- 2) Het organiseren van de schoolsportdag.
- 3) Organisatie overzicht aan taken.
- 4) Beoordelingscriteria Leren organiseren.
- 5) Beoordeling organiseren BSM.
- 6) Evaluatie sportdag.

4.14.1 Achtergrondinformatie voor het organiseren van toernooien

Nu je de keuze hebt gemaakt om alleen of samen met iemand een toernooi te organiseren, is het verstandig om daarbij de achtergrondinformatie door te lezen en/of zelfs te gebruiken.

Voor wie is het toernooi?

Bij het organiseren van een toernooi is het altijd belangrijk om eerst te kijken voor wie je een toernooi moet maken. Daarbij kun je verschillende keuzes maken over welk toernooisysteem je wilt gaan gebruiken en welke regels je afsprekt en opstelt.

We onderscheiden recreatieve toernooien en prestatieve toernooien:

- Recreatieve toernooien zijn voor mensen die wel eens een balletje willen spelen en voor wie lekker meedoen belangrijker is dan het winnen. Denk hierbij aan stratentoernooi in het dorp.
- Prestatieve toernooien zijn voor spelers voor wie het winnen belangrijk is. Hierbij kun je denken aan een toernooi voetbaltoernooi of een handbaltoernooi etc. met je sportclub.

Voor welk toernooisysteem kies je?

Deze keuze hangt af van de doelgroep en een aantal vaste gegevens, bijvoorbeeld:

- De hoeveelheid tijd, de beschikbare accommodatie, het aantal velden.
- Het aantal deelnemende teams.
- Hoeveelheid materiaal.

Welke keuzes kun je maken?

- Poule indeling op niveau of alle niveaus door elkaar.
- Veel wedstrijden met weinig speeltijd of andersom.
- Halve of hele competitie.

Checklist maken

De checklist kun je gebruiken om puntsgewijs een toernooi te organiseren zonder iets te vergeten. De checklist is het 'het toernooi organisatieformulier'.

Taken verdelen

Als het duidelijk is welke taken jullie gaan uitvoeren, ga je ze verdelen; je spreekt af wie wat doet. Deze taken schrijf je op het toernooi organisatieformulier. Om bij te houden welke taken al verricht zijn, is het makkelijk om deze af te finken op het toernooi organisatieformulier. Weet je niet zeker welke taken er allemaal uitgevoerd moeten worden, kun je deze vragen aan de docent.

Evaluatie

Nadat je iets gedaan hebt, is het altijd belangrijk om te kijken wat er fout en wat er goed gegaan is. Je gaat van je fouten leren. Ga je bijvoorbeeld nog een keer een toernooi organiseren dan weet je wat je anders moet doen om deze fout niet nog een keer te maken. Evalueren is ook weer opgenomen in het toernooiorganisatie formulier.

Verschillende toernooisystemen:

- Instuiftoernooien zijn recreatief. Winnen en verliezen zijn niet zo belangrijk, de gezelligheid staat voorop. Bij instuiftoernooien komen de deelnemers binnen en schrijven zich ter plekke in met een team of individueel.
- Bij een laddercompetitie daag je een tegenstander uit die één of meer trede hoger staan dan jij. Het doel is de bovenste trede van de ladder te bereiken en daar te

blijven. De tijdsduur van een wedstrijd of het aantal punten waarom wordt gespeeld, zijn van tevoren afgesproken.

- Move-up-move-down systeem: extra spannend wordt het als de winnaars een veldje doordraaien en de verliezers een veldje teruggaan.
- Competitie: De kenmerken van een competitie zijn dat alle teams een keer (halve competitie) of twee keer (hele competitie) tegen elkaar spelen. Bij inschrijving vooraf is het makkelijk om het wedstrijdschema van tevoren te maken. Een poulesysteem waarin een halve competitie wordt gespeeld komt het meest voor.

Het aantal wedstrijden is afhankelijk van het aantal teams. Je kunt dit uitrekenen met een formule; waarbij A het aantal teams is en N het aantal wedstrijden.

Formule: $N = A \times (A-1) : 2$

Als je twee poules hebt kun je een finale spelen, en de andere teams laten spelen om de derde vierde etc. plaats.

Als je poules maakt van 3 teams is een kruisfinale (de eerste van poule A tegen de tweede van poule B en andersom) een goed alternatief. De teams spelen meer wedstrijdjes en de nummers twee hebben nog een kans

Bij het opstellen van de regels kan je zelf bepalen hoeveel punten een team kan krijgen bij winst, gelijk en verliezen.

Voorbeeld scoreformulier bij poule van 4 teams:

	A	B	C	D	TOTAAL	PLAATS
A	x	Uitslag				
B		x				
C			x			
D				x		

Bij een gelijke totaalstand kun je het hoogste doelsaldo laten gelden.

4.14.2 Het organiseren van de schoolsportdag

Op wordt de schoolsportdag georganiseerd door alle BSM-ers. Jullie organiseren de sportdag voor de bovenbouw, ongeveer 300 leerlingen en een aantal docenten.

Wat wordt er van jullie verwacht?

- Er zijn drie groepen die worden geleid door een *supervisor*. De supervisor heeft contact met de docent LO. De supervisor verdeelt de taken binnen zijn groep en controleert of deze tijdig worden uitgevoerd. De supervisor krijgt alle informatie binnen die in het programmaboekje komt.
- Alle informatie in het programmaboekje wordt gemaakt in *excel*.
- Het *speelschema* moet worden gemaakt, waarin de teams worden ingedeeld in poules, wanneer teams tegen elkaar spelen en hoe er een uiteindelijke winnaar uit komt. Bij de indeling in poules wordt overlegd met degenen die bezig gaan met de team en leerlingen.
- *Alle teams met namen van de leerlingen* moeten in het programmaboekje komen. De namen en teams voor een toernooi komen te staan op één A4tje. De teams krijgen nummers, overeenkomstig met het speelschema
- De *spelregels* moeten worden bepaald en komen in het programmaboekje
- De *materialen* die nodig zijn moeten op een lijst komen te staan, zodat die tijdig verzameld kunnen worden.
- Ten aanzien van de *prijzen* moet vooraf worden vastgesteld welk team een prijs krijgt. Er is €25,- beschikbaar.
- Er moet *publiciteit* aan de sportdag worden gegeven. Er komt een verslag in de schoolkrant en op de website. Verder kunnen er foto's en video worden gemaakt van de spelers en van de organisatie.
- Alle leerlingen krijgen een week voorafgaand aan de sportdag het *programmaboekje*. Elk team (aanvoerder) krijgt een programmaboekje. Voor jullie betekent het dat het boekje in *concept* drie lesweken vooraf klaar moet zijn. De docenten LO gaan dan bij hun eigen klassen controleren of alle leerlingen in het boekje staan. De ervaring leert dat er altijd wijzigingen zijn, die jullie een week later nog moeten verwerken. Dit kan consequentie hebben voor het wedstrijdschema. De uiteindelijke definitieve versie moet dus een week voor de sportdag drukklaar zijn.
- De *scheidsrechters* moeten worden ingedeeld. Voor de meivakantie moet worden aangegeven hoeveel docenten nodig zijn om te helpen fluiten.
- *Taken* voor geblesseerde leerlingen uit de bovenbouwklassen (wedstrijdtafel, ophalen wedstrijdbriefjes...)

Beoordeling:

De supervisor beoordeelt zijn teamgenoten en andersom beoordelen de leden van het team de supervisor. Dit betekent dat je in de evaluatie op de sportdag eerst je eigen functioneren beschrijft. Vervolgens geef je een oordeel over je supervisor en je teamgenoten. Dit wordt per groep besproken. Samen met het oordeel van je docent, die een indruk heeft gekregen tijdens de voorbereiding en tijdens de sportdag zelf, bepaalt dit je cijfer.

4.14.3 Organisatie overzicht aan taken

Welke sporten: Unihockey - Voetbal - Volleybal
Hoeveel klassen en hoeveel leerlingen: klas 1 klas 2 klas 3h/v klas 4h/v klas 5v
Vorbereiding en taakverdeling tot een week voorafgaand aan de sportdag:
<p>Wie zijn de supervisors: (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • taakverdeling BSM maakt actieplan (p.2); • tekst infoboekje controle taken van zijn groep; • overlegt met de docent LO.
<p>Wie maakt het speelschema: (3 x 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • maakt speelschema; • schrijft vooraf alle wedstrijdbriefjes uit; • houdt achter de wedstrijdtafel de scores bij; • doet samen met degene die de prijzen verzorgt de prijsuitreiking.
<p>Wie maakt de teamindeling? (3x1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • verzamelt naamlijst van alle teams; • maakt voor in het programmaboekje een overzicht per toernooi met alle teams en namen; • goede verdeling van de teams over de poules (overleg met speelschema); • geeft ieder team hetzelfde nummer las op het speelschema staat (overleg met speelschema).
<p>Wie bepalen de spelregels?</p> <ul style="list-style-type: none"> • bekijkt welke spelregels geschikt zijn voor het niveau van de leerlingen; • stelt spelregels vast (in overleg met de klas); • zorgt dat de spelregels duidelijk in het sportdagboekje komen.
<p>Wie zorgt voor het materiaal?</p> <ul style="list-style-type: none"> • maakt een overzicht welk materialen nodig zijn, per sport en in totaal; • zorgt ervoor dat al het materiaal weer terugkomt bij de docent die materiaal uitreikt en inneemt; • denk aan de volgende materialen: Ballen, Sticks, Fluitjes, Lintjes, Doeltjes, Boarding, Veldenmarkering, Potloden en pennen, Plakband, Tafels en stoelen.
<p>Wie zorgt voor de publiciteit en de prijzen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • foto/ video/ interview; maakt verslag school- krant/website Twickelcollege; budget prijzen; • maakt overzicht prijzen; Budget: € 25,- • koopt een dag vooraf de prijzen in; • reikt de prijzen uit samen met degene die achter de wedstrijdtafel.
<p>Hoeveel scheidsrechter zijn nodig en wie gaan fluiten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • veldtrio's: drie scheidsrechters nodig op twee velden. • wie zijn de scheidsrechters? BSM (...); Docenten (...). • wie zitten er achter de wedstrijdtafel? (een BSM-er en een docent).

Vorbereiding in de week van de sportdag en de sportdag zelf:

- De supervisor maakt een overzicht wie wanneer wat doet (klaarzetten/ toernooi/ opruimen).
- Eén of twee dagen vooraf moet alle materialen naar Slangenbeek worden gebracht. Wie?
- Op Slangenbeek alle velden (volleybalnetten en voetbal-/handbaldoeltjes) klaarzetten.
- Na afloop van de sportdag alle materialen weer terug naar school en de speluitleen. Wie?
- Uiterlijk om 7.30 uur aanwezig zijn. Om 8.30 uur beginnen de eerste wedstrijden.
- De sportdag eindigt rond 15 uur, direct gevolgd door een prijsuitreiking bij de wedstrijdtafels.
- Direct na de laatste wedstrijden worden alle velden+materialen opgeruimd en verzameld.
- Als alle kleedkamers en velden ook opgeruimd en schoon zijn, gaan we met de BSM groep even bij elkaar zitten om de sportdag kort te bespreken.
- De eerstvolgende BSM les lever je een eigen evaluatie in van deze sportdag.

4.14.4 Beoordelingscriteria Leren organiseren

Naam: Observatie: 1) 2) 3) 4)

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid (voorbereiding)	Neemt afwachtende houding aan, komt niet of slecht afspraken na, reageert niet of matig.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich (soms) afwachtend op, geeft weinig signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen zelf initiatieven en verantwoordelijkheid; geeft zelf signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven; geeft zelf signalen af als het niet goed gaat; complimenteert datgene wat goed gaat, begeleider hoeft nauwelijks te sturen.
2. Samenwerking met medeleerlingen en begeleider(s) (voorbereiding)	Komt afspraken niet of matig na; is niet of nauwelijks open in communicatie.	Komt afspraken meestal na, is redelijk open in communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie; houdt goed rekening met medeleerlingen en begeleider(s).
3. Voorbereiding wedstrijd	Is te laat aanwezig; heeft geen BSMshirt aan; helpt alleen op aangeven van anderen.	Is op tijd aanwezig; heeft zijn BSMshirt aan; helpt op aanwijzing mee bij het klaarzetten van het materiaal.	is ruim op tijd aanwezig, heeft zijn BSM shirt aan, weet wat er moet gebeuren, helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten van de materialen.	is ruim op tijd aanwezig, heeft zijn BSM shirt aan, weet wat er moet gebeuren, helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten en stimuleert anderen daarin.
4a. Scheidsrechter (leiding geven aan de wedstrijden)	Heeft moeite om overtredingen te herkennen en spelregels toe te passen; fluit niet tijdig en duidelijk; blijft teveel op een plaats staan.	Begint en eindigt het spel op tijd, herkent overtredingen, fluit duidelijk hoorbaar.	Begint en eindigt het spel duidelijk en tijdig; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar; voorkomt storend gedrag; volgt het spel van nabij.	Begeleidt het spel accuraat steeds van nabij; hanteert spelregels duidelijk; fluit gepast bij overtredingen; voorkomt storend gedrag ook bij spannende wedstrijden.
4b. wedstrijdtafel (verwerken uitslagen, regelt het toernooi)	Heeft hulp nodig met tijdig aangeven begin/eind-signaal; heeft hulp nodig bij het foutloos verwerken van uitslagen en standen.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal, verwerkt de uitslagen van de wedstrijden in het schema en de punten per team.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal; verwerkt uitslagen correct; anticipeert op vervolgronden.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal; verwerkt uitslagen en standen foutloos; anticipeert op finalewedstrijden.
5. Evalueren a) van jezelf b) van je medeleerlingen	Herkent met hulp verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten en benoemt daarbij ook gedragsverandering van zichzelf en van anderen	Beschrijft duidelijke verbeterpunten; geeft samenhang tussen oorzaak en gevolg van eigen gedrag en dat van anderen.

4.14.5 Beoordeling organiseren BSM

Naam:	Klas::	Datum:	Begeleider:	
Sportdag/ toernooi	Aantal:	Tijd:	Klassen:	
Taak voorbereiding organiseren:				
Taak uitvoering organiseren:				
	Beoordeling			Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U
1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid (voorbereiding)				
2. Samenwerking met medeleerlingen en begeleider(s) (voorbereiding)				
3. Voorbereiding wedstrijddag				
4a. Scheidsrechter (leiding geven aan de wedstrijden)				
4b. wedstrijdtafel (verwerken uitslagen, regelt het toernooi)				
5. Evalueren a) van jezelf b) van je medeleerlingen				
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:				

4.14.6 Evaluatie sportdag

Welk taak heb je uitgevoerd bij de <i>voorbereiding op het sportdagboekje</i> en waarom heb je voor deze taak gekozen?
Welke taak had je bij de <i>voorbereiding op de sportdag</i> zelf en waarom heb je voor deze taak gekozen?
Wat was je <i>taak op de sportdag</i> zelf en wat vond je van de manier waarop je daar invulling aan hebt gegeven?
Wat heb je bij deze sportdag geleerd?
Wat vond je van je supervisor en van degenen die met je hebben samen gewerkt? Als je supervisor was, geef dan van ieder aan hoe diegene zijn/haar taak heeft uitgevoerd. Doe dat uitgebreider dan hier ruimte voor is.
Zou je volgende keer ook een andere taak willen hebben bij de voorbereiding en/of uitvoering?
Als je nog eens een groot toernooi of een sportdag gaat organiseren, wat zou je dan anders doen?
Overige opmerkingen:
Paraaf docent: _____ Datum: _____

4.15 Trainingsprogramma (PO18)

Waarom deze opdracht, het maken van een eigen trainingsprogramma?

In deze opdracht leer je een eigen trainingsprogramma te maken. Dat doen we samen met het atletiekonderdeel duurlopen, het boek Duurconditie en het testen van je fitheid. Die vier onderdelen samen vormen een belangrijk onderdeel van het domein Bewegen & Gezondheid binnen het programma van BSM. Het trainingsprogramma leren opstellen, plannen, uitvoeren, evalueren en beschrijven in een verslag is een complexe opdracht. We zijn dan ook twee periodes met dit onderdeel bezig. We beginnen met het atletiekonderdeel duurlopen. Als begintest voer je een testloop uit om je persoonlijke inspanningstraject op te kunnen stellen. In het boek Duurconditie staat alles beschreven: de trainingen die we uitvoeren, de test die we uitvoeren, de achtergrondinformatie die je leert toe te passen in de praktijk en waarvan de kennis wordt getoetst in de afsluitende toets (eind periode 4)

Wat zijn de eindtermen die bij deze PO horen?

	havo	vwo
Subdomein D1 Bewegen en welzijn	11. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.	12. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.
Subdomein D2 Fitheid testen en verbeteren	12. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.	13. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.
Subdomein C4 Reflecteren op het regelen van bewegen (vwo)		11. De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

Wat ga je leren?

- een trainingsdoel te bepalen voor een periode van zes tot acht weken;
- een training uit te voeren en een trainingsprogramma te volgen;

- het effect van een trainingsdoel te meten, door een begin en eindtest met elkaar te vergelijken;
- een eigen trainingsprogramma op te stellen volgens het FITT principe;
- je eigen trainingsprogramma te plannen en organiseren;
- zelfstandig trainingen uit te voeren en te evalueren;
- trainingsprincipes, energiesystemen en trainingsvormen toe te passen in een eigen trainingsprogramma;
- aangeven en verklaren hoe je anderen (individuen en groepen) kunt begeleiden in het opstellen en uitvoeren van een trainingsprogramma (alleen vwo, eindterm 11).

Wat moet je ervoor doen?

Bewaar steeds alle informatie in een aparte map, die je bij de praktijk en theorielessen bij je hebt. Houd ook meteen een logboek bij waarin je alles wat je hebt gedaan noteert.

Stappenplan voor het voorbereiden, plannen, uitvoeren en evalueren van je eigen trainingsprogramma:

Vorbereiding:

- Stap 1: Doelen stellen, dus wat wil je verbeteren? In de klas worden groepen gemaakt van 2 tot 4 leerlingen met hetzelfde trainingsdoel.
 - *Wat wil je bereiken?* Je bepaalt je trainingsdoel op basis van de uitgevoerde testen en je eigen sport. Kies één aspect van conditie (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid). 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.
- Stap 2: Zoek specifieke informatie hoe je je trainingsdoel kunt realiseren. Je krijgt zes tot 10 weken de tijd om te werken aan je trainingsdoel. Gebruik daarbij de FITTprincipes uit het boek *Duurconditie*:
 - *Wat ga je doen?* (Type activiteit) Houd rekening met je persoonlijke omstandigheden zoals de sport die je doet, hoeveel tijd je hebt om nog één of twee keer per week gedurende zes weken specifiek aandacht te besteden aan je trainingsdoel. In geval van een blessure kun je dus ook een revalidatieprogramma opstellen om. De activiteit die je kiest moet ook op school uitvoerbaar zijn. Bij voorkeur met een andere leerling of een kleine groep zodat je elkaar kunt stimuleren.
 - *Hoe hard moet je gaan?* (*Intensiteit*) Dit kun je op drie manieren doen: de loopsnelheid, de hartfrequentie en de gevoelsmatige intensiteit (borgscore). Je moet dus voorafgaand aan iedere training op basis van je doelstelling afleiden hoe snel je gaat lopen, wat je hartslag daarbij zal zijn (zone) en wat voor gevoel dat zal zijn. 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 van de trainingen

- Stap 3: Voer een begintest uit, zodat je aan het einde van je *trainingsperiode van zes weken* dezelfde test nog eens kunt doen en kunt vergelijken of je trainingsprogramma effect heeft gehad. Maak gebruik van de testen die je al gedaan hebt, zoals de climaxloop om je duurconditie te verbeteren.
- Stap 3: Beschrijf de training die je wilt gaan uitvoeren zo goed mogelijk volgens het *FITT principe*. De docent moet voorafgaand aan de trainingen kunnen zien

waar je mee bezig bent. Je krijgt tijdens de lessen gedurende een aantal weken de gelegenheid om in de BSM lessen *zelfstandig* aan je trainingsprogramma te werken. Daarnaast zal het ook zeker nodig zijn om thuis één of twee trainingen uit te voeren. Dit kan gecombineerd worden met trainingen van je eigen sport.

- Stap 4: Houd de resultaten van de trainingen en van de testen bij in een *logboek*. Meteen na afloop van de training vul je de evaluatie van de training op het logboekformulier in. Voer de eindtest uit. In de laatste week van je trainingsprogramma doe je opnieuw dezelfde test als de begintest (bijvoorbeeld voor je duurconditie de climaxloop) om te kijken welk trainingseffect de trainingen hebben gehad (heb je vooruitgang geboekt?).

Afsluiten van je trainingsprogramma

- Stap 5: schrijf een verslag van je trainingsprogramma. In de week voorafgaand aan de laatste toetsweek *lever je het verslag van het trainingsprogramma in* bij je docent BSM. Hierin zijn niet alleen de alle logboekformulieren verwerkt, maar ook wat je doel was, informatie over dat aspect van conditie (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie) dat je bent gaan trainen, waarom je dit doel gekozen hebt en enige achtergrondinformatie over je eigen sport.
- *Stap 6: evaluatie op resultaat (heb je je verbeterd?) en op proces (wat heb je er van geleerd? wat zou je een volgende keer anders doen?)* De resultaten van de begin- en eindtest vergelijk je met elkaar en daaruit trek conclusies wat er is verbeterd. Als *reflectie op je eigen leerproces* geef je aan je wat je tijdens het je trainingsprogramma hebt geleerd en wat je een volgende keer anders zou doen.

Hoe word je beoordeeld?

Twee weken voor de eindtoets lever je het verslag over je eigen trainingsprogramma in bij je docent. Je hebt daarna nog voldoende tijd om je voor te bereiden op de theorietoets.

Tijdens het trainingsprogramma moet je steeds je map bij je hebben met alle informatie over je trainingsprogramma. In het logboek staat steeds chronologisch vermeldt wat je hebt gedaan. Zo kan je docent inzicht krijgen over je vorderingen.

Je kunt 100 punten krijgen voor de volgende onderdelen:

- 1) Actieve deelname en initiatief nemen.
- 2) Doelen stellen aan de hand van het *FITT principe*.
- 3) Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes/-vormen, energiesystemen).
- 4) Gebruikte bronnen (controleerbaarheid), bronvermelding en onderzoeksmethode5
Planning, uitvoering en reflectie van de trainingen.
(logboek)

Wat is de studielast, weging, eindtermen en planning?

De studielast voor het opstellen, uitvoeren, evalueren en verwerken van het verslag van je trainingsprogramma is 20 uur. De praktische opdracht telt voor 10% mee in het PTA, zowel voor havo als voor vwo. Van de vwo'ers mag meer theoretische diepgang worden verwacht.

Deze opdracht staat gepland in het voorjaar. De aanloop voor deze opdracht begint al met krachttraining bij de lessen sneeuwfit, ter voorbereiding op de ski- en snowboardweek. Vervolgens besteden we aandacht aan duurlopen als atletiek, het uitvoeren van fitheidstesten en de theorie uit het boek *Duurconditie*. Als typisch voorbeeld van 'verdiepend leren' wordt daarna van je verwacht dat je zelfstandig aan het werk gaat met je eigen trainingsprogramma. Voor de laatste toetsweek (H4 en A5) moet je het verslag van je trainingsprogramma inleveren. In de toetsweek wacht je dan nog een toets over de kennis van het boek *Duurconditie*.

Waar kun je achtergrondinformatie vinden?

- Kloosterboer, T. (1996) *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden*. De Vriesenborgh, Haarlem.
- Lent, G. van. (1999) *Bewegen en gezondheid 2: Duurconditie (werkboek)*. Edu'Actief, Meppel.
- Mechelen, W. van. (1993) *Fit, fitter, fit-test*. Support, Almere.
- Vrijens, J., Bourgois, J., Lenoir, M. (2001) *Basis voor verantwoord trainen*. PVLO, Sint-Amandsberg/ Gent.
- www.gezondsporten.be
- www.myasics.nl
- www.knau.nl

4.15.1 De vier zones van het persoonlijke inspanningstraject

bijlage 1, bij opdracht 4 les 3

Datum Climaxloop: Naam leerling: Klas:

Opdracht 4 leeftijd:

De vier zones van het persoonlijk inspanningstraject:

Zone	HF	V	% bijdrage energiesystemen	Trainingsvorm	Plaats in de lesreeks	Borg	Kenmerk van de training	Doel van de training/verbetering van:
1	HFmin	Vmin		Rustige (extensieve) duurloop	Les 4: Triviant-loop	1	zeer, zeer licht	<ul style="list-style-type: none"> herstel / afvoer afvalstoffen afweer tegen ziekten / immuniteit matige vet- en geringe suikerverbranding doorbloeding spieren geestelijke ontspanning
	HFd1	Vd1				2	zeer licht	
HFd1	Vd1	3	licht					
2	HFd1	Vd1		Matige (gemiddelde) duurloop	Les 5: Yahtzee-loop	4	vrij licht	<ul style="list-style-type: none"> onderhouden zuurstof-transportstelsel versterking passief bewegingsapparaat (botten, pezen, gewrichten) onderhouden duurconditie (cardiorespiratorisch UHV) afweer tegen ziekten immuniteit doorbloeding spieren hoge vet- en matige suikerverbranding
	HFd2	Vd2				5	matig	
HFd2	Vd2							
3	HFd2	Vd2		Intensieve duurloop of extensieve intervalloop	Les 6: Ploegen-loop	6	ietwat zwaar	<ul style="list-style-type: none"> verbeteren zuurstof-transportstelsel verbeteren duurconditie versterking actief (spieren) en passief bewegingsapparaat verbeteren coördinatie toename doorzettingsvermogen/zelfvertrouwen hoge suikerverbranding (aëroob)
	HFd3	Vd3				7	vrij zwaar	
HFd3	Vd3							
4	HFd3	Vd3		Tempoloop of intensieve intervalloop	Les 7: Biathlon	8	zwaar	<ul style="list-style-type: none"> verbeteren VO2max verbeteren anaëroob UHV toename doorzettingsvermogen/zelfvertrouwen verwerking afvalstoffen verbeteren coördinatie versterking bewegingsapparaat zeer hoge suikerverbranding an- en aëroob
	HFdmax	Vdmax				9	zeer zwaar	
HFdmax	Vdmax	10	zeer, zeer zwaar					

Bron: Duurconditie, Edu'Actief, Meppel

4.15.2 Testen van je fitheid

Ter voorbereiding op je eigen trainingsprogramma

Naam: Klas: Datum:
Tijdens de lessen BSM heb je een aantal testen gedaan (climaxloop, eurofittesten, sprongkrachttesten). In welke aspecten van je conditie ben je goed ontwikkeld en in welke aspecten kun je je met name verbeteren? (Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie)
Welke sport beoefen je en wat zou je daarin willen verbeteren?
Wat is het doel van je trainingsprogramma? Wat wil je tijdens de komende 6 tot 8 weken gaan verbeteren en waarom?
Geef een zo nauwkeurig mogelijke beschrijving van de test: (kijk in je boek duurconditie op blz. 38 van par. 4.6 'meten en evalueren': daar staan vier voorwaarden beschreven waar goede testen/ metingen aan moeten voldoen)
Testen: Datum begintest: resultaat: Datum eindtest: resultaat:

In het volgende overzicht geef je aan wanneer je met je trainingsprogramma aan de slag wilt gaan.

Frequentie	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Week 1	Begintest							
Week 2								
Week 3								
Week 4								
Week 5								
Week 6			Eindtest					
Week 7	Inleveren op							
Week	Toetsweek							

Lever je verslag in op

4.15.3 Logboek voor het opstellen en evalueren van je eigen trainingen

Naam: Klas:

Boek duurconditie blz. 36-38 voor principes van homeostase, overload, supercompensatie, optimale belasting, specificiteit van de training, reversibiliteit, optimaal herstel (tabel)

TRAINING nr. ..	Datum:	
Doel Wat wil je verbeteren?		
Trainings-vorm Hoe ga je dat doen?		
Tijdsduur Hoelang duurt de training?		
Geplande intensiteit Wat ben je van plan?	Hf = Hartfrequentie (max/ min/ rust) V = snelheid Borg = gevoelsschaal 1 t/m 10)	Hf max / Hf min V max / V min Borg -
Werkelijke intensiteit En wat kwam er van terecht?	Hf V Borg	
Uitvoering van de oefeningen: Beschrijf precies de oefeningen	- - -	
Aanpassingen Heb je iets aangepast tijdens de uitvoering van de training, waarom heb je dat gedaan?		
Evaluatie Geef zo snel mogelijk na de training antwoord op de volgende vragen	Heb je goed getraind in de intensiteitzone die je hebt gepland? Hoe heb je dat gecontroleerd? Heb je rekening gehouden met de A:R verhouding in de trainingen? Heb je voldoende rekening gehouden met de hersteltijden tussen de trainingen?	
Wat heb je geleerd van de training? Wat ga je de volgende training anders doen?		
Opmerkingen		

Gebruik dit formulier bij iedere training

4.15.4 BSM Beoordeling trainingsprogramma

Beoordelingscriteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5,5 - 7,0)	goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1) Actieve deelname en initiatief nemen	Neemt een afwachtende houding aan; komt niet of slecht voorbereid naar trainingen.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich afwachtend op, geeft onvoldoende signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatief en verantwoordelijkheid; geeft signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven; begeleider hoeft nauwelijks te sturen.
2) Doelen stellen aan de hand van het FITT-principe (type activiteit - tijdsduur - intensiteit - frequentie)	Stelt op basis van de begintest(en) doelen die of niet haalbaar zijn of niet duidelijk genoeg zijn; FITT principes worden niet duidelijk beschreven.	Stelt op basis van de begintest(en) haalbare doelen aan de hand van de FITT principes.	Stelt op basis van de begintest(en) duidelijke en haalbare doelen, vertaalt ze specifiek adhv FITT principes.	Stelt op basis van de begintest(en) duidelijke en haalbare doelen, vertaalt ze specifiek adhv FITT principes en stelt ze indien nodig bij.
3) Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes/-vormen, energiesystemen)	Beschrijft in erg algemene zin trainingsprincipes, trainingsvormen en energiesystemen.	Beschrijft algemene trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die tijdens de trainingen gebruikt zijn.	Beschrijft specifieke trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die (duidelijk) tijdens trainingen gebruikt zijn.	Beschrijft uitvoerig specifieke trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die van toepassing zijn geweest op de uitgevoerde trainingen.
4) Gebruikte bronnen (controleerbaarheid), bronvermelding en onderzoeksmethode	Vermeldt bronnen niet correct en/of onduidelijk. Verantwoordt de onderzoeksmethode niet of nauwelijks.	Vermeldt bronnen redelijk correct; beschrijft de onderzoeksmethode.	Vermeldt bronnen correct; verantwoordt; beschrijft uitgebreid de onderzoeksmethode.	Vermeldt de bronnen correct (inclusief noten); gebruikt meerdere relevante wetenschappelijke bronnen; verantwoordt uitgebreid de onderzoeksmethode.
5) Planning, uitvoering en reflectie van de trainingen (logboek)	Logboek ontbreekt of is onvolledig ingevuld; van enige reflectie is nauwelijks sprake.	Logboek van trainingen is aanwezig; er is enige reflectie op de eigen aanpak in de trainingen; geeft alleen feitelijke verslaglegging.	Logboek is aanwezig; beknopte reflectie op het eigen leren bij de trainingen, die verder gaat dan feitelijke verslaglegging en een analyse bevat van het eigen functioneren.	Logboek is aanwezig; uitgebreide reflectie op het eigen leren bij trainingen; bevat een goede analyse op eigen functioneren gericht op verbeteringen voor de toekomst.

4.15.5 BSM Beoordeling trainingsprogramma

Naam:	Klas:	Datum:	Beoordeeld door:		
Trainingsdoel:					
Groep samen met:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1) Actieve deelname en initiatief nemen					
2) Doelen stellen adhv FITT principes					
3) Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes en -vormen, energiesystemen, (evt) voeding					
4) Gebruikte bronnen, controleerbaarheid, bronvermelding, methodische handelen					
5) Logboek: planning en uitvoering van trainingen en reflectie					
Algemeen oordeel:				Cijfer:	
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

4.16 Onderzoeksopdracht voor vwo (PO19)

Waarom een profielwerkstuk?

Eén van de uitgangspunten van het vwo-examenprogramma BSM is een goede doorstroming naar het Wetenschappelijk Onderwijs. Daarvoor moet je laten zien dat je bij BSM ook goed onderzoek kunt doen op het gebied van sport en bewegen. Bij het vwo-programma ligt het accent bij de theorie op het verkrijgen van inzicht in en reflecteren over maatschappelijke relevante onderwerpen over sport en bewegen. Het is mogelijk dat je deze onderzoeksopdracht koppelt aan je profielwerkstuk. In dat geval kies je een onderwerp wat past bij je profiel en waarin je onderzoek doet op naar in ieder geval een onderwerp dat te maken heeft met sport en bewegen. Het betekent wel dat je te werk gaat volgens de regels van het profielwerkstuk, zoals die op school zijn vastgesteld.

Wat leer je met deze onderzoeksopdracht?

Als vwo-leerling maak je een praktische opdracht waarin je studie maakt van of een onderzoek doet over een door jezelf gekozen thema op het terrein van bewegen en sport.

Afhankelijk van het gekozen profiel kun je kiezen voor (a) een meer economische, (b) een cultuurmaatschappelijke, (c) een biomechanische en/of biochemische en/of, (d) een fysiologische en gezondheidskundige invalshoek.

De vaardigheden die daarbij horen zijn

- je goed oriënteren op mogelijke onderwerpen,
- het formuleren van een goede onderzoeksvraag,
- het verzamelen van relevante informatie over het gekozen onderwerp (literatuur en achtergrondinformatie zoeken, interviews houden, enquêtes uitvoeren, etc.)
- leren hoe je goed onderzoek kunt doen,
- het beschrijven van de gevonden informatie in een verslag
- het presenteren van je onderzoek in de vorm van een verslag in combinatie met een presentatie voor de BSM klas
- het onderzoek doen in tweetallen (taakverdeling en afspraken nakomen)

Wat wordt van je verwacht?

Dit schooljaar hebben we gekozen voor een andere opzet. Het doel is dat iedereen zijn PWS in maximaal een half jaar kan afsluiten. Daartoe is een stappenplan opgesteld met Go/ No-go momenten waarop je een bepaalde fase van je onderzoek moet hebben afgerond. Tegelijk met de redelijk strakke planning hebben we ook in zes stappen beschreven hoe je goed onderzoek doet. In de eerste fase zal je begeleider met je doornemen waarop je beoordeeld wordt. Dit zijn de punten die we belangrijk vinden en waarvan we verwachten dat je die beheerst. In je examenjaar mogen we verwachten dat je op een verantwoorde wijze zelfstandig een onderzoek kunt opzetten, uitvoeren evalueren en presenteren.

Gedurende deze opdracht heb je regelmatig contact met je docent BSM. Daarvoor worden lessen BSM gepland. Tijdens het onderzoek zijn er twee momenten dat er een **voortgangsgesprek** plaatsvindt. Deze gesprekken tellen mee voor je beoordeling. Op het beoordelingsformulier kun je zien op welke wijze het leerproces meetelt in je beoordeling.

Je houdt een *persoonlijk logboek* bij tijdens de onderzoeksopdracht. Dit doe je individueel. Daarin vermeld je wanneer, hoe lang en waar je mee bezig bent geweest, wat het je heeft opgeleverd en wat je hebt ervaren en de afspraken die je hebt gemaakt.

Het logboek is een hulpmiddel voor jou bij het systematisch verzamelen van informatie en maken van afspraken en voor je docent om inzicht te krijgen in het gevolgde werkproces.

In je *documentatiemap* verzamel je alle informatie gedurende de onderzoeksopdracht. Maak daarvan een documentenlijst en bronnenlijst. Als je een artikel hebt gevonden voeg je de uitgeprinte versie toe aan je documentatiemap en de titel, bron, schrijver etc. op de bronnenlijst.

De documentatiemap en het logboek heb je altijd bij je.

*Het stappenplan bestaat uit de volgende zes stappen*⁵

In augustus heb je in het theaterlokaal gehoord over de zes stappen van goed onderzoek doen. Hieronder zijn ze nog eens kort beschreven:

Stap 1. Taakdefinitie: Wat wil je onderzoeken?

- Definieer het informatieprobleem
- Bepaal welke informatie je nodig hebt

Stap 2. Zoekstrategieën: Welke bronnen zijn er?

- Inventariseer welke bronnen beschikbaar zijn
- Kies de beste bronnen

Stap 3. Gebruik van de informatie: Wat en hoe ga je de informatie analyseren?

- Analyseer de informatie in een bron
- Selecteer relevante informatie op bruikbaarheid en betrouwbaarheid

Stap 4. Verwerken van de informatie: Welke gegevens ga je gebruiken?

- Verwerk de informatie uit de verschillende bronnen (lees, kijk, hoor, voel)
- Verwerk of selecteer relevante informatie uit de verschillende bronnen

Stap 5. Presentatie (synthese): Hoe presenteer je het PWS?

- Schrijf een eindverslag en lever dit in uiterlijk 19 december 2008, zowel schriftelijk als digitaal!
- Presenteer je verslag op de PWS avond (29/1/2009)

Stap 6. Evaluatie: Hoe kijk je terug op proces en product?

- Proces: wat heb je geleerd? Hoe ging de samenwerking?
- Product: tot welk resultaat ben je gekomen? Ben je tevreden? Wat zou je in vervolg anders doen?

Planning

Het stappenplan wordt gehanteerd in de volgende planning van de onderzoeksopdracht, waarbij er nadrukkelijk rekening mee gehouden wordt als je de onderzoeksopdracht combineert met je profielwerkstuk.

INLEIDENDE FASE (1 maand)

1. Half augustus opstarten met een PWS-dag
 - a. Aan welke eisen moet een PWS voldoen? Wanneer moet wat af zijn? Wat zijn de consequenties als het niet af is?
 - b. Hoe doe je goed onderzoek?

⁵ Kaap, A. van der, Schmidt, V. 2007. Naar een leerlijn informatievaardigheden. SLO, Enschede. www.big6.com

- c. Stel een werkplan op voor de inleidende fase met een duidelijke taakdefinitie (Wat wil je onderzoeken?) en zoekstrategieën (Welke bronnen zijn er?)
2. Half september afronden inleidende fase
 - a. Onderzoeksvraag en/of hypothese (en deelvragen)
 - b. Stel een werkplan op voor de uitvoerende fase (stappen 3+4)

UITVOERENDE FASE (minimaal 6 werkweken)

Ga aan de slag met je onderzoek volgens de planning die je hebt opgesteld. Denk daarbij aan wat en hoe je de gevonden informatie gaat analyseren (Stap 3, Gebruik) en hoe je de gevonden gegevens gaat gebruiken (Stap 4, Verwerking)

3. Half oktober is er in ieder geval een voortgangsgesprek, waarin de beoordelingscriteria worden doorgenomen: Waar moet een goed verslag aan voldoen? Waarop word je beoordeeld?. Bij dit voortgangsgesprek ligt de nadruk op het leerproces en op de voortgang van het onderzoek.
4. Half november afronden van het onderzoeken

AFSLUITENDE FASE (2-4 weken)

Het onderzoek sluit je af met zowel een schriftelijk verslag als een mondelinge presentatie aan de klas. Op die manier wordt datgene wat je hebt onderzocht doorgegeven aan de klas. Daarvoor reserveren we de laatste twee weken voor de kerstvakantie tijd tijdens de lessen. Per les kunnen twee groepen hun onderzoek presenteren.

5. Lever je verslag in begin december bij je docent. In je verslag verwerk je de evaluatie van je onderzoek: hoe heb je (samen) gewerkt? Ben je tevreden over het resultaat? Wat zou je anders doen in een volgend onderzoek?
6. Presenteer je onderzoek in de laatste twee weken voor de kerstvakantie aan je klasgenoten. In een theorielokaal krijg je hiervoor 15 minuten tijd. Je wordt bij de presentatie beoordeeld door je klasgenoten. Na afloop van de presentatie heb je een kort gesprek over het verslag en de presentatie. Het oordeel van de docent wordt gegeven na afloop van alle presentaties.
7. De leerlingen die hun onderzoek combineren met hun profielwerkstuk moeten zich houden aan de voor het PWS gestelde kaders. Wat betreft BSM moeten ze wel hun onderzoek presenteren aan de klas.

Wat is de studielast en de weging?

De onderzoeksopdracht beslaat 40 uur studielast en telt voor 20% mee in het PTA.

Hoe word je beoordeeld?

Je wordt beoordeeld op drie P's (tussen haakjes staat de weging): proces (20%), product (60%) en de presentatie in de klas (20%). Het leerproces bestaat uit criteria als initiatief en verantwoordelijkheid nemen, samenwerking (met zowel je medeleerling en je begeleider) en de reflectie en hoe je het logboek gebruikt. De tweede P van product houdt in dat iedereen een *schriftelijk verslag* inlevert (zowel op papier als digitaal) voor de kerstvakantie. Het verslag is onderverdeeld in vorm, inhoud en stijl. Onder *vorm* (5%) verstaan we hoe je het verslag in goede samenhang opgezet hebt en hoe het verslag verzorgd is. Het belangrijkste onderdeel is uiteraard de inhoud van het verslag. De *inhoud* telt voor 50% mee in je beoordeling. We verstaan eronder hoe je het verslag beschreven hebt aan de hand van juiste analyses, evaluaties en conclusies, kortom je denkniveau. In hoeverre je verantwoord onderzoek hebt gedaan wordt beschreven in gebruikte bronnen, controleerbaarheid en indien van toepassing grafieken, tabellen, illustraties. Onder *stijl* (5%) verstaan we ten slotte originaliteit van je werk en taalgebruik. Je sluit je onderzoek af met een presentatie in de klas. Je kiest zelf de

beste vorm waarin je onderzoek het beste gepresenteerd kan worden. Ook hierbij is het inhoudelijke belangrijk: hoe breng je de boodschap over? Hoe presenteer je het PWS doelgericht en overtuigend? Onder de stijl van presenteren kijken we naar je houding, stem- en taalgebruik. De presentatie telt voor 20% mee in de beoordeling.

We hebben bij ieder criterium vier niveaus beschreven: onvoldoende, voldoende, goed en uitstekend. De beschrijvingen van ieder niveau geeft duidelijk wat we van je verwachten en waarop je uiteindelijk wordt beoordeeld. In de voortgangsgesprekken zal je docent deze criteria gebruiken om duidelijk te maken wat jullie niveau op dat moment is. We hopen met deze criteria duidelijkheid te geven hoe we komen tot een valide, betrouwbare en bruikbare beoordeling van je onderzoek.

Hoe sluit je de onderzoeksopdracht af?

Je onderzoeksopdracht moet voor de kerstvakantie worden afgesloten zodat je daarna volledig kunt richten op de schoolexamens van de tweede toetsweek. In de bijlagen vind je genoeg informatie waarmee je er voor kunt zorgen dat je half december ook daadwerkelijk klaar bent met deze grote opdracht.

Achtergrondinformatie, gebruikte bronnen:

- Kaap, A. van der, Schmidt, V. (2007) Naar een leerlijn informatievaardigheden. SLO, Enschede.
- Bergsma, S. e.a. (2006). *Het schriftelijk toetsen van denkvaardigheden*. SLO, Enschede.
- Storck, E. (sept. 2008) *Rubrics voor het beoordelen van een profielwerkstuk met twee vakken op vwo-niveau*. In: Tijdschrift Kleio, nummer 6, pag. 26-29.

Geraadpleegde websites:

- Kaap, A. van der (2008) *Informatievaardigheden h/v*
<http://histoforum.digischool.nl/informatievo/informatievaardigheden.htm> (2 nov. 2008)
- www.big6.com (2 nov. 2008)
- www.profielmeesterstuk.slo.nl (2 nov. 2008)

Bijlagen

1. Inschrijfformulier onderzoeksopdracht
2. Logboek
3. Beoordelingscriteria onderzoeksopdracht
4. Beoordelingsformulier onderzoeksopdracht

4.16.1 Inschrijfformulier onderzoeksopdracht

Naam:	Klas:
Naam:	Klas:
Naam:	Klas:
Over welk onderwerp gaat jullie onderzoeksopdracht?	
Waarom hebben jullie dit onderwerp gekozen?	
Wat is jullie onderzoeksvraag?	
Wat zijn de concrete deelvragen waarop je antwoord probeert te vinden?	
1	
2	
3	
4	
Ingeleverd op: paraaf docent BSM:	

4.16.2 Logboekformulier onderzoeksopdracht BSM

Voorbeeld

Datum	Fase	Tijd	Plaats	Verrichte werkzaamheden	Wat heeft het opgeleverd? Wat heb ik ervaren?	Afspraken
26 februari '04	1-oriëntatie	2 uur	thuis	Zoeken op internet	Veel informatie gevonden en opgeslagen om later te lezen en te selecteren	Morgen ga ik verder met lezen van opgeslagen documenten
27 februari		30 min	thuis	lezen	Weinig; niet bruikbaar	Andere informatie zoeken in het weekend
28+29 februari						
Datum		Tijd	Plaats	Verrichte werkzaamheden	Wat heeft het opgeleverd? Wat heb ik ervaren?	Afspraken

4.16.3 BSM Beoordelingscriteria onderzoeksopdracht

weging	Criteria	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5.5 tot 7)	goed (7 tot 8,5)	uitstekend (8,5 t/m 10)
20% Proces					
Leerproces	eigen initiatief en verantwoordelijkheid	Neemt afwachtende houding aan, komt niet of slecht voorbereid naar begeleidingsgesprekken, reageert niet of matig.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich soms afwachtend op, geeft weinig signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen zelf initiatieven en verantwoordelijkheid, geeft zelf signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven, begeleider hoeft nauwelijks te sturen.
	samenwerking met (medeleerling en) begeleiders.	Komt afspraken niet of matig na, is niet of nauwelijks open in de communicatie.	Komt afspraken meestal na, is redelijk open communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie, houdt goed rekening met medeleerling en begeleiders.
	reflectie op het leren / logboek (wat heb ik gedaan? wat ging goed? wat kan beter? wat neem ik me voor, voor een volgende keer?)	Logboek ontbreekt of is weinig zeggend ingevuld.	Logboek is aanwezig, er is enige reflectie aanwezig op de eigen aanpak, maar die gaat niet veel verder dan feitelijke verslaglegging.	Logboek is aanwezig, beknopte, maar goede reflectie op het eigen leren, die verder gaat dan beschrijven en ook een analyse bevat van het eigen functioneren.	Logboek is aanwezig, goede en uitgebreide reflectie op het eigen leren, die verder gaat dan beschrijven en ook een heel goede analyse bevat van het eigen functioneren.
weging	item	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5.5 tot 7)	goed (7 tot 8,5)	uitstekend (8,5 t/m 10)
60% Verslag (schriftelijk inleveren zowel op papier als digitaal))					
Vorm (5%)	consistentie en helderheid in opzet inleiding (motivatie, aanpak), hoofddeel, conclusie (samenvatting, onderbouwd antwoord op hoofd- en deelvragen, daarmee samenhangende vooruitblik),	Delen ontbreken en/of vertonen weinig of geen samenhang en/of behoorlijke onevenwichtigheid.	Alle onderdelen zijn aanwezig en vertonen een <i>redelijke samenhang</i> (inleiding en conclusie sporen met elkaar, middendeel leidt tot conclusie).	Alle onderdelen zijn aanwezig en vertonen een <i>goede samenhang</i> (inleiding en conclusie sporen met elkaar, middendeel leidt tot conclusie), er is weinig overbodige informatie.	Alle onderdelen zijn aanwezig en vertonen een <i>uitstekende samenhang</i> (inleiding en conclusie sporen met elkaar, middendeel leidt tot conclusie), er is geen overbodige informatie.

	verzorging (voorblad, inhoudsopgave, paginanummers, alinea-indeling, bladspiegel, mapje, lettertype)	Een of meer onderdelen ontbreken, zijn slordig of niet functioneel.	Alle onderdelen zijn aanwezig en redelijk functioneel.	Alle onderdelen zijn aanwezig en functioneel.	Alle onderdelen zijn aanwezig, functioneel en fraai.
weging	item	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5.5 tot 7)	goed (7 tot 8,5)	uitstekend (8,5 t/m 10)
Inhoud (50%)	denkniveau beschrijving / analyse / evaluatie (eigen, onderbouwde mening)	Beschrijving, analyse en/of evaluatie ontbreken of zijn van onvoldoende kwaliteit.	<i>Voorname</i> lijk (juiste) beschrijving, summier analyse en evaluatie.	<i>Goede verhouding</i> tussen beschrijving, analyse en evaluatie en deze zijn alle drie van goede kwaliteit.	<i>Uitstekende verhouding</i> tussen beschrijving, analyse en evaluatie en deze zijn alle drie van goede kwaliteit en af en toe zelfs uitstekend.
	gebruikte bronnen Hoeveelheid en de kwaliteit (alleen de bronnen die juist zijn gebruikt tellen mee).	Er zijn voornamelijk oppervlakkige bronnen gebruikt, zoals wikipedia en eenvoudige scholierensites.	Er zijn een paar relevante populairwetenschappelijke bronnen gebruikt.	Er is naast relevante populairwetenschappelijke bronnen ook een bron van een meer wetenschappelijk niveau gebruikt.	Er zijn meerdere relevante wetenschappelijke bronnen gebruikt.
	controleerbaarheid Bronvermelding, onderzoeksmethode.	De lijst met bronnen, de bronvermeldingen (noten) ontbreken en/of zijn niet correct en/of onduidelijk. De onderzoeksmethode is nauwelijks of niet verantwoord.	De lijst met bronnen en de bronvermeldingen (noten) zijn redelijk correct en duidelijk. De onderzoeksmethode(s) is enigszins verantwoord.	De lijst met bronnen en de bronvermeldingen (noten) zijn correct en duidelijk. De onderzoeksmethode is goed verantwoord.	De lijst met bronnen is correct en duidelijk en er is een uitgebreid notenapparaat. De onderzoeksmethode is uitstekend verantwoord.
	illustraties, tabellen, grafieken (alleen indien van toepassing)	Zijn slordig, onduidelijk en/of hebben geen heldere relatie met het betoog en/of er ontbreekt duidelijke conclusies/ interpretatie.	Tamelijk helder, verzorgd en hebben een tamelijk heldere relatie met het betoog, min of meer correcte interpretatie/ conclusie.	Helder, verzorgd en hebben een heldere relatie met het betoog, correcte interpretatie/conclusie.	Uitermate helder, verzorgd en hebben een bijzonder heldere relatie met het betoog, de interpretatie/ conclusies zijn uitermate goed.
Stijl (5%)	originaliteit / eigen werk	Er is een grote mate van 'knip-en-plakwerk'.	Er is een weinig originele vraagstelling en/of aanpak en er is een redelijke mate van 'eigen werk', maar her en der neigt het nog naar 'herkauwen'.	Er is een originele vraagstelling en/of aanpak en er is duidelijk een grote mate van 'eigen werk'.	Er is een originele vraagstelling en aanpak en er is een zeer grote mate van 'eigen werk'.

	taalgebruik	Taalgebruik is niet erg helder, er is sprake van redelijk wat stijl- en spelfouten, taalgebruik is (vanwege knip- en plakwerk) weinig consistent.	Taalgebruik is tamelijk helder, vertoont slechts weinig stijl- en spelfouten, vertoont eigen stijl van de leerling, redelijke zinsbouw.	Taalgebruik is helder, vertoont vrijwel geen stijl- en spelfouten, vertoont eigen stijl van de leerling, goede zinsbouw.	Taalgebruik is helder en fraai, vertoont vrijwel geen stijl- en spelfouten, vertoont eigen stijl van de leerling, goede zinsbouw.
weging	item	onvoldoende (tot 5,5)	voldoende (5.5 tot 7)	goed (7 tot 8,5)	uitstekend (8,5 t/m 10)
20% presentatie					
Vorm	poster, PowerPoint, proef, model, artikel, voordracht	Kiest een vorm die niet past bij zijn onderzoek.	Kiest een passende vorm om zijn onderzoek te presenteren (volgt de inhoud).	Kiest een passende en originele vorm om zijn onderzoek te presenteren.	Kiest een originele en passende vorm om zijn onderzoek te presenteren in vloeiende samenhang met inhoud en stijl.
Inhoud	boodschap (doelgerichte presentatie)	Is niet in staat om de inhoud duidelijk te presenteren.	Kan de hoofdlijnen van zijn onderzoek duidelijk maken.	Kan duidelijk en bondig de hoofdlijnen van zijn onderzoek presenteren.	Kan zeer duidelijk en begrijpelijk de inhoudelijke hoofdlijnen van het onderzoek demonstreren.
Stijl	taalgebruik en houding	Is niet in staat in een duidelijk en aantrekkelijk verhaal zijn onderzoek toe te lichten. Taalgebruik is niet erg helder en consistent.	Kan zijn onderzoek duidelijk mondeling presenteren en toelichten in tamelijk helder taalgebruik.	Kan zijn onderzoek aantrekkelijk presenteren in helder taalgebruik.	Kan zijn onderzoek boeiend en in een eigen stijl presenteren in helder en fraai taalgebruik.

4.16.4 BSM Beoordeling onderzoeksopdracht

Onderwerp:			Naam leerling:				Begeleidende docent:			
Hoofdvraag:			(Medeleerling:)							
			Voortgangsevaluatie – datum:				Eindbeoordeling - datum			
Weging	Criteria		O	V	G	U	O	V	G	U
Proces 20%	1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid									
	2. Samenwerking									
	3. Reflectie op leren/ logboek									
Oordeel proces:							subtotaal proces:			
Product/ verslag 60%	4. Consistentie en helderheid		vorm							
	5. Verzorging		5%							
	6. Denkniveau		in- houd							
	7. Gebruikte bronnen									
	8. Controleerbaarheid		50%							
	9. Grafieken, tabellen, illustraties									
	10. Originaliteit		stijl							
11. Taalgebruik		5%								
Oordeel product/ verslag:							subtotaal product::			
Presentatie 20%	12. Poster, ppt, video, voordracht, model, proef, artikel (vorm)									
	13. Doelgericht, de boodschap (inhoud)									
	14. Taal-/stemgebruik, houding (stijl)									
Oordeel presentatie:							Subtotaal presentatie:			
Eindoordeel:							Totaal aantal punten: = cijfer			
Paraaf leerling:			Datum:			Paraaf docent:				

O = Onvoldoende (cijfer tot 5,5) V = Voldoende (cijfer 5,5 tot 7) G = Goed (cijfer 7 tot 8,5) U = Uitstekend (cijfer 8,5 tot en met 10)

Per deel (3xP) geeft de docent een beoordeling. In de voortgangsgesprekken maakt de docent duidelijk in welk opzicht de leerling zich verder kan ontwikkelen.

Bij de eindbeoordeling moet de docent zijn definitief oordeel geven in de vorm van een cijfer.

5. Handelingsdelen

Sportautobiografie (H20)

Keuzeactiviteiten:

1. Snowboard- en skiweek (H21a)
- 2: Waterskiën (H21b)
- 3: Keuze van de klas (H21c)

Cursus Hartreanimatie (H22)

Ervaringsopdracht/ stage in het werkveld van sport & bewegen (H23)

Evaluatie en reflectie ieder half jaar en eindevaluatie (H24)

5.1 Sportautobiografie (H20)

5.1.1 Opdracht 1: sportprofiel

1.1 Welke activiteiten en spelletjes deed je als kind op het schoolplein of na schooltijd?
1.2 Wat vond je van de regels bij die activiteiten en wie stelde die regels vast?
1.3 Welke sport(en) beoefen je nu? (Als je geen sport beoefent, ga dan naar vraag 1.6)
1.4 Hoe uur in de week sport je gemiddeld (fietsen, wandelen en L.O.-lessen niet meegerekend)?
1.5 Hoe sport je? Georganiseerd, ongeorganiseerd of beide? *
* Georganiseerd sporten/bewegen is vaak op vaste tijden, min of meer verplicht, onder professionele leiding van een trainer of begeleider en er wordt contributie betaald.
1.6 Sport je in wedstrijd- of recreatief verband of beide? **
** Een wedstrijdporter voldoet aan drie voorwaarden: sporten met officiële regels, in officieel wedstrijdverband en als lid van een vereniging. Wordt aan deze voorwaarden niet voldaan, dan is iemand een recreatiesporter.
1.7 Wat vind je belangrijk bij het beoefenen van sport? Noem drie punten (bijv. gezelligheid, kennismaking, selectie, conditie etc.).
1.8 Ben je tevreden over je huidige sportdeelname? Waarom (niet)?

1.9 Welke andere sporten heb je in het verleden beoefend?

1.10 Welke sporten wil je in de toekomst nog doen?

1.11 Wie doen er bij jou thuis aan sport en welke sporten zijn dat dan?

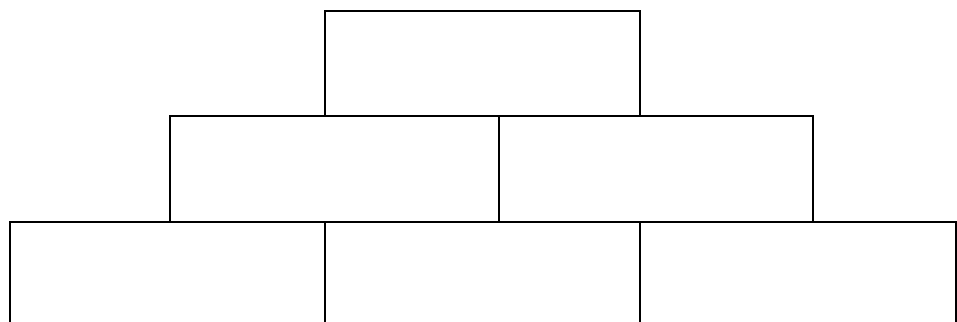
5.1.2 Opdracht 2: motieventest

2.1. Kies in kolom A alle motieven waarmee je het eens bent. Kruis daarna in kolom B de zes belangrijkste motieven aan.

MOTIEVEN (1e deel)	A	B
doen van individuele sporten		
samen met anderen sporten		
alleen met jongens sporten		
alleen met meisjes sporten		
met jongens en meisjes sporten		
sporten onder deskundige leiding		
waardering voor anderen		
sporten met toeschouwers		
bereikbaarheid (dicht bij huis)		
binnen sporten		
buiten sporten		
sporten in de natuur		
sporten bij een sportvereniging		
sporten buiten een sportvereniging		
In een mooie accommodatie sporten		
sporten op tijden dat het mij uitkomt		
sporten op vaste tijden		
sporten als ik daar zin in heb		
meerdere keren per week sporten		
vaste sport over meerdere jaren		
doen van onbekende/nieuwe sporten		
afwisselende verschillende sporten		
krijgen van aanzien/status		
krijgen van geld/sponsor/faciliteiten		
doen van dure sporten		
doen van goedkope sporten		
mooie outfit/kleding		
kwalitatief goed en mooi materiaal		
spelen van wedstrijden		
trainen voor bepaalde sport(en)		

MOTIEVEN (2e deel)	A	B
goed willen zijn in een sport		
topprestatie leveren		
tot het uiterste gaan		
altijd willen winnen		
gezelligheid/sociaal contact		
winnen niet belangrijk		
recreatie/ontspanning		
snelheid		
avontuur		
risico/spanning/ sensatie		
veiligheid/voorkomen van blessures		
gedurende een lange tijd inspannen		
korte en intensieve inspanning		
leren van technisch moeilijke sporten		
lichamelijk contact		
gezondheid/fit zijn		
gespierd worden		
slank worden		
vergroten van de spierkracht		
krijgen van uithoudingsvermogen		
aanleg voor bepaalde sport		
leuk om training te geven		
leuk om te coachen		
leuk om te helpen bij vereniging		
leuk om te scheidsrechteren		
leuk om anderen wat te leren		
leuk om met vrienden te sporten		
doen wat de trend/populair is		
sport doen die niemand anders doet		
goed willen zijn in een sport		

2.2 - Plaats je belangrijkste motieven in onderstaand 'muurtje'. De drie belangrijkste staan onderaan, want die vormen het fundament voor de overige motieven; de minst belangrijke staat bovenaan.



5.1.3 Opdracht 3: sporttest

Het doel van deze opdracht is dat je een beeld probeert te krijgen van je favoriete bekende en onbekende sporten.

3.1 - **Kruis (x)** in de eerste kolom alle sporten aan die jou leuk lijken of die je op school of in je vrije tijd daadwerkelijk wilt (gaan) doen.

3.2 - Maak in de tweede kolom een selectie van vier tot zes bekende sporten (die je hebt gedaan) en die je tot nu toe het leukst vindt om te doen. Geef dit aan met de **B van 'bekend'**.

3.3 - Maak eveneens in de tweede kolom een selectie van vier tot zes voor minder bekende of onbekende sporten (die je nooit of bijna nooit gedaan hebt) en die je graag zou willen doen. Geef dit aan met een **O van 'onbekend'**.

SPORT	1	2	SPORT	1	2
acrogym/ acrobatiek			mountainbiken		
aerobics/ steps/ tae bo			paardrijden		
American football			parachutespringen		
atletiek (duurloop)			parapenting/ deltavliegen		
atletiek (sprinten/estafette)			rafting		
atletiek (werpen, springen)			roeien		
badminton			rolskiën		
basketbal			rugby		
bergsport (klimmen ed.)			schaatsen/ shorttrack		
bodybuilding			schermen		
boksen			schoonspringen		
bowling			skateboarden		
cricket			skeeleren		
dans (rock & roll/stijl)			snowboarden/ skiën		
darten			sportvliegeren		
duiksport/snorkelen			squash		
fitness			tafeltennis		
frisbee			tennis		
golf			toerfietsen		
golfsurfen			triathlon		
handbal			turnen		
hanggliding			voetbal		
hockey			volleybal		
honk-/ softball			waterpolo		
ijshockey			waterskiën		
inline-skating			wielrennen		
jazzballet/ jazzgymnastiek			wildwaterkanoën		
judo/ karate/ taekwondo			windsurfen		
korfbal			zeilen		
kunstschaatsen			zwemmen		
kunstzwemmen			andere:		
langlaufen			andere:		

3.4 - Koppel de door jou geselecteerde sporten aan je zes belangrijkste motieven uit opdracht 2. Geef d.m.v. een score (0 t/m 5) aan in hoeverre je vindt dat je motieven een rol spelen bij de geselecteerde (bekende en onbekende) sporten uit kolom 2. Verwerk de scores in twee matrixen (zie voorbeeld).

Matrix bekende sporten
 Selecteer vier tot zes bekende sporten die je hebt gedaan en die je tot nu toe het leukst vindt om te doen.

Matrix onbekende sporten
 Selecteer vier tot zes minder bekende of onbekende sporten die je nooit of bijna nooit hebt gedaan en die je in de toekomst graag zou willen doen.

0 = geen rol 3 = middelmatige rol
 1 = heel kleine rol 4 = grote rol
 2 = kleine rol 5 = zeer grote rol

Vul de bekende en onbekende sporten bovenaan in en de motieven links. De belangrijkste motieven zijn in beide matrixen gelijk. Geef een totaalscore per motief of kenmerk en per gekozen sport. Tenslotte tel je alle scores op. Een hoge eindscore betekent dat je sporten aansluiten bij je motieven.

VOORBEELD Matrix bekende sporten	4 - 6 leukste bekende sporten tot dit moment						
	<i>volleybal</i>	<i>basketbal</i>	<i>fietsen</i>	<i>squash</i>	<i>tafeltennis</i>	<i>windsurfen</i>	<i>totaal</i>
<i>6 belangrijkste motieven</i>							
<i>altijd willen winnen</i>	4	5	1	4	4	1	19
<i>samen met anderen</i>	4	4	2	4	2	1	16
<i>trainen voor een sport</i>	4	4	2	3	2	2	17
<i>wedstrijden</i>	4	5	2	3	2	2	19
<i>goed willen zijn</i>	5	5	3	4	4	2	23
<i>snelheid</i>	3	3	4	4	4	5	23
<i>totaal</i>	24	26	14	22	18	13	117

VOORBEELD Matrix minder bekende sporten of onbekende sporten	4 - 6 leukste minder bekende of onbekende sporten voor de toekomst						
	<i>badminton</i>	<i>fitness</i>	<i>handbal</i>	<i>korfbal</i>	<i>skiën</i>	<i>triathlon</i>	<i>totaal</i>
<i>6 belangrijkste motieven</i>							
<i>altijd willen winnen</i>	4	3	4	4	2	4	21
<i>samen met anderen</i>	2	2	4	4	2	2	16
<i>trainen voor een sport</i>	4	4	4	4	4	5	25
<i>wedstrijden</i>	4	2	4	3	2	5	20
<i>goed willen zijn</i>	5	3	5	4	5	5	27
<i>snelheid</i>	3	3	3	3	5	5	22
<i>totaal</i>	22	17	24	22	20	26	121

Matrix bekende sporten	4 - 6 leukste bekende sporten tot dit moment						
6 belangrijkste motieven							totaal
totaal							

Matrix minder bekende sporten of onbekende sporten	4 - 6 leukste minder bekende of onbekende sporten voor de toekomst						
6 belangrijkste motieven							totaal
totaal							

3.5 Welk motief van de matrix bekende sporten scoort het hoogst?	
3.6 Welk motief van de matrix onbekende sporten scoort het hoogst?	
3.7 Welke bekende sport scoort het hoogst?	
3.8 Welke onbekende sport scoort het hoogst?	
3.9 Klopt deze uitslag met wat je vooraf had gedacht? Leg uit waarom.	

5.1.4 Opdracht 4: sportmodellen

Sporten kunnen worden grofweg ingedeeld in 7 sportmodellen. Deze zijn:

Topsport

Een topsport is een sport die op (inter)nationaal niveau beoefend wordt. Motieven: presteren, status, inkomen.

Wedstrijdsport

Een wedstrijd sport is vrijwel altijd een verenigingssport en voldoet aan drie voorwaarden: sporten volgens officiële regels, in officieel wedstrijdverband en als lid van een sportvereniging. Motieven: spanning van de wedstrijd, presteren, ontspanning, sociaal contact.

Recreatiesport

Recreatiesport speelt zich vaak binnen verenigingen af, maar er vallen ook sporten onder die zonder tussenkomst van verenigingen of andere organiserende instanties worden gedaan. Motieven: recreatie, gezamenlijkheid, ontspanning, plezier, sociaal contact.

Fitnesssport

Dit zijn op conditieverbetering gerichte, meestal individuele sporten zoals joggen, fietsen, skeeleren, zwemmen ed. Daarnaast vallen er ook activiteiten onder in fitnesscentra en aan fitnessapparatuur thuis. Motieven: fysieke fitheid, gezondheid, vergroten spierkracht.

Avontuursport

Onder avontuursport vallen door specialisten aangeboden activiteiten als: bergsport, deltavliegen, parachutespringen, wildwaterkanoën ed. Motieven: avontuur, spanning, natuur, risico.

Pret- en pleziërsport

Hierbij kun je denken aan activiteiten met als context vakantie en toerisme. Ook wel S-sport: sun, sea, sand, snow, speed en satisfaction. Motieven: plezier, zien en laten zien, ontspanning.

Cosmetische sport

Hierbij wordt gewerkt aan zichtbare vormen van het lijf. Meestal in commerciële setting (sportschool ed.). Voorbeelden: bodybuilding, bodyshape ed. Motieven: model-uiterlijk.

Opmerking:

- 1) Sommige sporten passen bij meerdere modellen.
- 2) Iemand kan zich tot meerdere modellen aangetrokken voelen.

4.1 Welke sportmodellen trekken jou aan? Noem bij ieder model 1 of meer sporten.	
4.2 Welk sportmodel spreekt jou het meeste aan?	
4.3 Wat zijn jouw belangrijkste motieven bij dat sportmodel?	

5.1.5 Opdracht 5: mijn sportadvies

Bij deze laatste opdracht formuleer je je eigen sportadvies en komen de andere vier opdrachten samen. Gebruik de antwoorden die je hebt opgeschreven bij de vorige onderdelen (sportprofiel, motieven, sporttest en sportmodellen).

5.1 Welke sport ga jij kiezen voor nu en de nabije toekomst en waarom kies je voor deze sport.	
5.2 Komt dit overeen met dat wat je bij de vorige onderdelen hebt ingevuld? Hoe komt dit volgens jou?	
5.3 Geef aan hoeveel tijd je met de vijf opdrachten bent bezig geweest:	Opdracht 1 _____ minuten Opdracht 2 _____ minuten Opdracht 3 _____ minuten Opdracht 4 _____ minuten Opdracht 5 _____ minuten

Bron: Houthoff, D., Mossel, G. van (2001). *Bewegen en samenleving*. Uitgeverij Edu'Actief, Meppel.

5.2 Keuzeactiviteit 1: snowboarden (H21a)

De leerlingen die BSM in hun vrije deel hebben gekozen moeten in hun examenprogramma minimaal twee zogenaamde keuzeactiviteiten doen.

De eindterm die bij deze opdracht hoort is:

Subdomein B6 Keuzeactiviteiten	7. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.
-----------------------------------	--

Vanaf het eerste moment dat het vak BSM op Twickelcollege is aangeboden hebben vrijwel alle leerlingen gekozen om te gaan snowboarden of skiën. Het is begonnen met een eerste groep van 6 BSM-ers, die in 2000 de hele reis zelf hebben georganiseerd. Afgelopen jaren zijn we steeds met 80 tot 100 leerlingen naar Oostenrijk vertrokken voor een onvergetelijke week.

Als je voor de snowboard- en skireis kiest, dan betekent het dat we zes dagen weggaan en vier dagen op de piste snowboarden. De beginners hebben ook de mogelijkheid om te skiën, maar de ervaring leert dat de meeste leerlingen willen leren snowboarden. We hebben goede ervaringen met de reisorganisatie Huski, die eigen instructeurs meeneemt vanuit Nederland.

Het programma staat in het teken van veel praktijk en leren, dus met vallen en opstaan, zeker bij het snowboarden. Om jullie voor te bereiden op die week, maar zeker ook uit het oogpunt van blessurepreventie, gaan we vijf weken lang wekelijks een uur sneeuwfit doen. Dit zijn kracht- en coördinatie training, met name gericht op de ski- (langlauf) en snowboardbewegingen. Het is geen vakantie week!! Iedere ochtend staan we om 07.30 uur op, staan om 09.00 uur op de piste en snowboarden/skiën door tot ongeveer 16.00 uur. Ook 's avonds is er een programma, dat wordt georganiseerd door de BSM-ers zelf.

In het begin van het schooljaar zullen we je de vraag stellen of je met deze reis mee wilt gaan. Op basis van het aantal aanmeldingen gaan we kijken waar we terecht kunnen. In november hebben we dan uit verschillende opties bij reisorganisaties een keuze gemaakt en kunnen dan concreet zeggen wanneer we vertrekken naar welk skigebied en welk (jeugd)hotel. We hebben positieve ervaringen om zondagavond te vertrekken naar Oostenrijk en vrijdagochtend weer terug in Nederland aan te komen. We hebben dan maandag tot donderdag vier dagen om te skiën/ snowboarden. In een brief beschrijven duidelijk alle details. Het bijgevoegde inschrijfformulier moet begin december bij ons ingeleverd worden. In de voorafgaande maanden zal een bus met ski- en snowboardschoenen op school komen, zodat je schoenen kunt passen die precies goed zitten. Dezelfde schoenen zul je in Oostenrijk vier dagen gebruiken, dus pas ze goed.

Extra informatie:

- www.klaarvoordaar.nl website voor veilig skiën en snowboarden met een test; tips; pisteregels; (10 + 3) voorbereidingsoefeningen

5.3 Keuzeactiviteit 2: waterskiën (H21b)

Waarom waterskiën?

In het tweede jaar BSM gaan we de tweede keuzeactiviteit doen. In het verleden is dit altijd een zeer geslaagde activiteit gebleken. In het bestaande programma van zowel LO als BSM komt het waterskiën nog niet voor. Vanuit Hengelo is het goed bereikbaar en de kosten zijn ook nog eens gering. Tenslotte is deze activiteit ook geschikt voor degenen die het al eens eerder hebben gedaan, want die kunnen gaan monoskiën of gaan wakeboarden.

Deze eindterm hoort bij de opdracht:

Subdomein B6 Keuzeactiviteiten	Eindterm 7. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.
-----------------------------------	---

Wat ga je leren?

Het waterskiën is op te delen in vijf onderdelen:

- 1 het vertrekken
- 2 het glijden op het water
- 3 bochten maken
- 4 veilig landen en terugzwemmen
- 5 uitbouw mogelijkheden voor gevorderden zijn monoskiën of wakeboarden

Heb je nog nooit op waterski's gestaan, dan zal het vertrekken in het begin een beetje lastig zijn. Kom je eenmaal weg dan is het de kunst goed op de ski's te blijven staan. Na ruim 300 meter krijg je de eerste bocht, waar de meeste leerlingen de eerste keer onvrijwillig gaan zwemmen.

Ad 1 Vertrekken is makkelijker dan het lijkt. Blijf gewoon gehurkt zitten en houd je armen gestrekt totdat je 20 a 30 meter verder bent. Strek dan rustig je benen zodat je rechtop komt te staan. Houd je benen iets gebogen, houd je bovenlichaam rechtop en houd echt je armen gestrekt.

ad 2 Glijden op het water is eenvoudig als je al ooit geskied hebt. Houd de ski's parallel recht naar voren en blijf rechtop staan. Als je eenmaal stabiel staat, probeer dan al rustig van links naar rechts bochtjes te maken. Om een bocht naar links te maken, moet je op je rechter been leunen, dus je lichaamsgewicht op je rechterbeen brengen. En precies tegengesteld voor een bocht naar rechts.

ad 3 Bochten maken. heb je het voorgaande goed geoefend, dan stuur je bij het tweede bankje op de oever naar rechts. Je moet daarvoor flink op je linkerski gaan leunen. Stuur richting de gele boei, want als je daar bent gaat de kabel ineens de hoek om. Stuur je te weinig naar de boei, dan wordt je gelanceerd, nadat het touw eerst even helemaal slap komt te hangen. Geblesseerde leerlingen kunnen het beste op deze plek foto's maken, want dit ziet er altijd spectaculair uit. Thuis denken ze dan wat knap dat je zo over het water kunt zeilen.

Heb je eenmaal door hoe je de bochten door moet komen, dan wordt het leuk om één, twee of drie rondjes achter elkaar te glijden over het water. Het voordeel is dan dat je

zelf kunt bepalen waar je de kabel los laat. Meestal doe je dat bij het beginpunt, zodat je niet zo ver hoeft te zwemmen en te lopen.

ad 4 Veilig landen en terugzwemmen. Als je dan in het water komt te liggen, dan is het zaak goed voor jezelf te zorgen. Gelukkig heb je verplicht een zwemvest aan, zodat je altijd blijft drijven. Als er iemand achter je aan komt, dan is het zaak niet in de baan van de kabel te blijven liggen of vlakbij de boeien die de waterskiërs proberen te ronden. Mocht er een touwtje met handvat voorbij komen van één van je medeleerlingen die daarvoor al is gaan zwemmen, dan moet je je hoofd goed beschermen en kopje onder duiken. Zwem daarna zo snel mogelijk weer terug naar de waterkant en wandel rustig terug naar de startplek. Je blijft zo wel lekker warm...

ad 5 Gevorderden: monoskiën en wakeboarden. Heb je door hoe het moet dan is het monoskiën een leuke variatie. Je start op één been (bijv. je rechterbeen staan voor) en zodra je staat schuif je de achterste voet (in dit geval je linkervoet) in de voetsteun achter je standbeen. Met monoskiën kun je wat grotere bochten maken en hang je meer in de bochten. Het starten is even wennen en je houdt het handvat van de kabel iets anders vast.

Voor degenen die al eerder hebben gesnowboard of vaker op een skateboard hebben gestaan, die kunnen hun hart ophalen bij het wakeboarden. Je zit met twee voeten vast aan een wakeboard. Het starten doe je vanuit zit en is helemaal anders dan de bovenstaande beschrijving. Doordat je een groter oppervlakte hebt, glijd je meer op het water. De laatste jaren is deze variant van waterskiën erg populair. Je kent het nagenoeg het hele jaar doen. alleen wanneer er ijs ligt dan wordt het lastig. Uiteraard in de winter en het voorjaar is het water vrij koud. Dit belemmert de fanatieke wakeboarders niet om al in maart te beginnen en in november te eindigen.

Wat wordt er van je verwacht?

Dat je zelfstandig naar het Rutbeek gaat. Met de fiets moet je rekenen op een uur fietsen. Het is ongeveer 13,5 km van school. Je rijdt dan langs de boeldershoek (Makro) en komt via Boekelo en Usselo bij het Rutbeek. Daar volg je de bordjes 'waterskicenter' en op parkeerplaats P1 moet je helemaal links achterin zijn. Daar is een aparte fietsenstalling.

Zorg dat je 10 minuten voordat we beginnen je gaat omkleden. Bij slecht weer gaat het gewoon door. Je krijgt dan een wetsuit aan. In de kleedruimtes hangen de zwemvesten die je ook aan moet doen. Voor waardevolle zaken is er in de kantine een kluisje. We krijgen eerst instructie over hoe je moet vertrekken, glijden, bochten maken en terugzwemmen. Let hierbij goed op, zodat je zo snel mogelijk allemaal het water op kunt en je ook weer veilig terugkomt.

Wat is de studielast, de weging en de planning?

Deze keuzeactiviteit is verplicht en is een handelingsdeel. Je sluit het dus naar behoren af. We hopen dat we je een bijzondere ervaring mee kunnen geven. De studielast is 4 uur. We betalen voor een uur waterskiën, maar als jullie lekker doorgaan, dan zullen we ongeveer anderhalf uur bezig zijn. Neem dus zelf wat eten en drinken mee. Je kunt in de kantine ook wat kopen.

We gaan waterskiën in de maand september in je tweede jaar BSM. Het water is dan nog lekker warm en als je geluk hebt kunnen we nog genieten van mooi nazomerweer. Tenzij je lessen BSM op een laatste uur plaatsvinden en je docent daarna ook geen andere lessen meer heeft, zullen we gebruik moeten maken van de dinsdagmiddagen.

Ben je niet in staat om te gaan met je eigen klas, neem dan tijdig contact op met je docent BSM, zodat die kan regelen dat je met een andere groep mee kunt gaan.

Hoe sluit je deze activiteit af?

Door uiteraard aanwezig te zijn en lekker te waterskiën. Ben je hiertoe niet in staat, dan moet in overleg met je docent BSM een alternatieve activiteit gezocht worden. Daartoe moet je zelf initiatief nemen. Doe je actief mee aan deze activiteit, geniet je van deze voor de meesten nieuwe activiteit, dan kunnen we niet anders dan dit handelingsdeel met 'goed' voor je af te sluiten. Heb je het niet gedaan, dan is het 'onvoldoende' en dan moet je ervoor zorgen dat je deze activiteit of een alternatief nog doet.

Achtergrondinformatie

Geniet van deze middag en wil je meer weten, kijk dan op de website van Cable Waterskicenter Twente www.cwt.nu

5.4 Keuzeactiviteit 3: vrije keuze BSM klas (H21c)

In de vierde klas vwo willen we een extra keuzeactiviteit aanbieden. Deze activiteit moet door de klas zelf worden georganiseerd. Op basis van de eindtermen kiezen jullie een activiteit waar de hele klas als groep aan mee kan doen, een activiteit die betaalbaar is en te organiseren.

Vanuit deze gedachte is ooit het snowboarden en het waterskiën ontstaan. Grijp dus deze gelegenheid om iets nieuws te organiseren.

Subdomein B6 Keuzeactiviteiten	7. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.
-----------------------------------	--

5.5 Cursus Hartreanimatie (H22)

Via de Nederlands Hartstichting bieden we jaarlijks een cursus Hartreanimatie aan als aanvulling op de theoretische toets over Blessurepreventie en -behandeling

De eindtermen die bij deze opdracht horen zijn:

Subdomein D3 Blessurepreventie en -behandeling (havo)	13. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegingssituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan de meest voorkomende blessures correct herkennen, daarbij eerste hulp verlenen en waar nodig deskundige hulp inroepen.
Subdomein D3 Bewegen en risico's (vwo)	14. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegings- en werksituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan aangeven hoe adequaat met overbelasting kan worden omgegaan en daartoe waar nodig deskundige hulp inroepen.

Je krijgt het lesboek 'Basale Reanimatie & Automatische Externe Defibrillatie. Wanneer elke seconde telt. (Thieme Meulenhof). Op een middag van drie uur krijg je de cursus aangeboden. Er komt dan iemand van de Nederlandse Hartstichting of van het Nederlandse Rode Kruis jullie uitlegt hoe je iemand kunt reanimeren.

We bieden de cursus aan, niet alleen omdat we het belangrijk vinden, maar ook dat je bewust bent wat je zelf kunt doen als (sportende) hulpverlener en wanneer je deskundige hulp in moet schakelen. Tijdens de lessen EHBSO die door je eigen docent wordt verzorgd ligt daar ook de nadruk op. De informatie die je krijgt en de kennis en vaardigheden die je opdoet in deze cursus worden nog eens getoetst in de toets over blessurepreventie en –behandeling.

Denk er wel aan dat je ieder jaar weer op herhaling gaat. De organisatie bij wie je de cursus hebt gedaan stuurt je vanzelf een oproep voor herhaling.

5.6 Ervaringsopdracht (havo) (H23)

Waarom deze ervaringsopdracht?

In dit handelingsdeel voor het vak BSM is het de bedoeling dat je 20 uur ervaring opdoet met werkzaamheden in het werkveld van sport en bewegen. Daarvan maak je een schriftelijk verslag.

Het is de bedoeling dat je door die ervaring een beeld krijgt hoe het is om in de wereld van sport en bewegen te werken. Net zoals je in de lessen BSM al diverse keren bezig bent geweest met regelende taken zoals het klaarzetten van materialen op een verantwoorde en veilige wijze, het lesgeven aan elkaar of aan een 1e of 2e klas, het organiseren van een toernooi, maar dan in het echt.

De volgende eindtermen zijn op dit handelingsdeel van toepassing.

Domein C Bewegen en regelen	
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger	8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
Subdomein C2 Regelen in de rol van begeleider	9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.
Subdomein C3 Regelen in de rol van organisator	10. De kandidaat in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.
Domein E Bewegen en samenleving	
Subdomein E1 Toekomstoriëntatie havo	14. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.

Wat wordt er van je verwacht?

Met deze opdracht maak je zelf een keuze waar en wanneer je de 20 uur die voor deze opdracht in je PTA staan gaat uitvoeren. Aan de hand van het verslag wordt vastgesteld of de opdracht naar behoren is uitgevoerd. Het verslag maakt onderdeel uit van Examendossier.

Je kunt deze opdracht uitvoeren binnen de sportvereniging waar je als speler actief bent. Je kunt vragen of je een trainer kunt assisteren bij een jeugdelftal. Misschien geef je zelf al training en dan kun je die trainingen gebruiken om ze te beschrijven in het verslag.

Je kunt ook ervaring opdoen in een sportschool of een gemeentelijke (sport)organisatie. Verder kun je ook op school ervaring opdoen bij het organiseren van sporttoernooien als lid van de schoolsportcommissie.

Voordat je gaat beginnen met je ervaringsopdracht moet je eerst met je eigen docent BSM overleggen wat je gaat doen en of de activiteiten die je gaat doen passen binnen deze opdracht.

Hoe rond je deze ervaringsopdracht af?

Je moet een schriftelijk verslag maken, waarbij je antwoord geeft op de volgende vragen:

1. Welke activiteit heb je gekozen en waarom?
2. Wanneer en waar vonden deze activiteiten plaats? Houd een logboek bij wanneer je wat hebt gedaan.
3. Wat was precies je taak tijdens deze activiteiten?
4. Door wie werd je begeleid en wat vond je daarvan?
5. Heb je al eens eerder zoiets gedaan? Waarom wel of niet?
6. Zou je dit werk of deze activiteiten vaker willen doen? Waar zou dit dan voor jou aan moeten voldoen?
7. Wat vond je van deze opdracht en wat zou je een volgende keer anders doen?

Wij wensen je vooral veel plezier met deze opdracht!

5.7 Semesterevaluatie (2xhavo en 4x vwo) (H24a)

Ieder half jaar vul je dit formulier (kopie) in. We bespreken dit kort in de lessen, zodat we met elkaar kunnen bekijken of er tijdens de lessen iets zou moeten of kunnen veranderen. Goed reflecteren dus op je eigen functioneren.

1 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het meeste aan en geef aan waarom?
2 Wat vind jij anders bij LO als examenvak ten opzichte van LO?
3 Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?
4 Ben je tevreden over de inzet van anderen en waarom?
5 Welke onderdelen wil je zelf nog verbeteren?
6 Geef je zelf een waardering (O – V – G) en geef aan waarom?
Periode beoordeling docent(e):
Toelichting:
Datum: Paraaf docent(e):

5.8 Eindevaluatie (H24b)

Bij de afsluiting van je BSM programma

We willen jullie vragen deze vragenlijst in te vullen, zodat we mogelijk het programma voor de toekomstige BSM-ers kunnen verbeteren.

Hoe heb je het vak BSM in het algemeen ervaren? Leuk, leerzaam, veelzijdig, zinvol?	
Wat waren destijds je verwachtingen van het vak BSM en wat is daarvan verwezenlijkt?	
Is er voldoende onderscheid geweest tussen LO en BSM?	
Wat vind jij anders bij BSM ten opzichte van LO?	
Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?	
Ben je tevreden over de inzet van anderen en wat kunnen we (docent en leerlingen) daar aan doen?	
Welke programmaonderdelen moeten we beslist handhaven en welke programmaonderdelen zouden we moeten aanpassen? Geef kort aan waarom en wat alternatieven kunnen zijn.	
Meest leuk en leerzaam:	reden:

Aanpassen/ minst leuk en leerzaam:	Alternatieven:
<p>Op welke wijze en met welke andere vakken zouden we in de toekomst kunnen samenwerken? Bij welke onderdelen van het programma?</p>	
<p>Wat vond je van het theoretische deel van BSM, qua inhoud, planning, toetsing en beoordeling?</p>	
<p>Praktische opdrachten: de praktische opdrachten (spel(3x), turnen (2x), dans, atletiek (3x) en zelfverdediging) hadden allemaal een studielast van 10 uur en namen 6 tot 8 lessen in beslag. Zou je dit aantal lessen willen veranderen of handhaven en waarom?</p>	
<p>Als je nog ooit een trainingsprogramma zou moeten opstellen, weet je nu beter op welke wijze je dat zou kunnen doen? Zou je anderen daarin ook kunnen adviseren? Licht je antwoord toe</p>	
<p>Bij BSM staat het kiezen, arrangeren (organiseren) en begeleiden (lesgeven) voor jezelf, maar vooral voor anderen en het reflecteren (terugkijken) centraal. Vind je dat dit voldoende in het BSM programma aan bod is gekomen?</p>	
<p>Voor vwo: Onderzoeksopdracht:</p>	
<p>Informatie vooraf voldoende duidelijk/ uitgebreid? (studiewijzer, fasering, logboek, beoordelingscriteria, achtergrondinformatie)</p>	

<p>Wat vond je van de planning? (voor zomer informatie verzamelen en onderwerp vaststellen; na zomervakantie zoeken en onderzoeken, na herfstvakantie samenvatten en verslag schrijven; december presentaties en afsluiting)</p>
<p>We hebben voor het eerst veel contacttijd gepland voor het onderzoek (bijna twee lessen per week gedurende 2 perioden). Wat dat zinvol en effectief?</p>
<p>Wat vond je van de beoordelingscriteria?</p>
<p>Kunnen we nog meer samenwerken met andere vakken wat betreft de onderzoeksopdracht? Of als profielwerkstuk?</p>
<p>Het bewaren van informatie: hoe kunnen toekomstige BSMers het beste de volgende informatie bewaren?</p>
<p>Readers en studiewijzers</p>
<p>Verslagen en opdrachten</p>
<p>Cijferlijsten</p>
<p>Als je BSM zou kunnen aanbevelen, wat zou je dan over het vak willen zeggen?</p>

Hoe ziet je sportieve toekomst eruit? (studie, zelf sporten, beroep)

We hopen dat jullie aan de lessen BSM denken als je het BSM shirt nog eens aan hebt.

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst.

Bijlage: bronnenlijst

- *Basale Reanimatie & Automatische Externe Defibrilatie*. (2006) Thieme Meulenhoff, Zutphen.
- Bax, H., e.a. (2000) *Time Out*. Uitgeverij Edu'Actief, Meppel.
- Brouwer, B., Brinke, G. ten, Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., Zonnenberg, A. (2007) *Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw voortgezet onderwijs*. Jan Luiting Fonds, Zeist
- Brouwer, B., Swinkels, E. (2006) *Handreiking BSM*. SLO, Enschede.
- Kaap, A. van der, Schmidt, V. (2007) *Naar een leerlijn informatievaardigheden*. SLO, Enschede.
- Kerkhoffs, J., Stark, E., Zeelenberg, T. (2006) *Rubrics als beoordelingsinstrument voor vaardigheden*. SLO, Enschede.
- Kloosterboer, T. (1996) *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden*. De Vriesenborgh, Haarlem.
- Legierse, A., Bergsma, S., Brouwers, A., Laan, E. van der, Visser, T. (2006) *Het schriftelijk toetsen van denkvaardigheden*. SLO, Enschede.
- Lent, G. van. (2000) *Duurconditie. Bewegen en gezondheid 2*. Uitgeverij Edu'Actief, Meppel.
- Mechelen, W. van. (1993) *Fit, fitter, fit-test*. Support, Almere.
- Melskens, F. (2003) *Sportklimmen, spelen met evenwicht*. Jan Luiting Fonds, Zeist.
- Middelkamp, J. (2001) *Judo als spel*. Jan Luiting Fonds, Zeist.
- Storck, E. (sept. 2008) Rubrics voor het beoordelen van een profielwerkstuk met twee vakken op vwo-niveau. In: *Tijdschrift Kleio*. nummer 6, pag. 26-29.
- Vrijens, J., Bourgois, J., Lenoir, M. (2001) *Basis voor verantwoord trainen*. PVLO, Sint-Amandsberg/Gent.

Links

- Kaap, A. van der (2008) *Informatievaardigheden h/v*
<http://histoforum.digischool.nl/informatievo/informatievaardigheden>

Websites

- www.arque.nl (klimcentrum Arqu , Enschede)
- www.badminton.nl
- www.cwt.nu (Cable Waterskicenter Twente, Rutbeek)
- www.klimgids.climbing.nl
- www.discdevilstwente.nl (Frisbeevereniging Twente, Enschede)
- www.frisbeesport.nl
- www.gezondsporten.be
- www.klaarvoordaar.nl (wintersportvoorbereiding)
- www.knau.nl
- www.minvws.nl
- www.minocw.nl
- www.myasics.nl
- www.profielmeesterstuk.slo.nl (wedstrijd profielwerkstukken)
- www.sgtwickel.nl
- www.slo.nl
- www.sport.nl
- www.voorkomblessures.nl

SLO is het nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling. Al meer dan 30 jaar geven wij inhoud aan leren en innovatie in de driehoek beleid, wetenschap en onderwijspraktijk. De kern van onze expertise betreft het ontwikkelen van doelen en inhouden van leren, voor vele niveaus, van landelijk beleid tot het klaslokaal.

We doen dat in interactie met vele uiteenlopende partners uit kringen van beleid, schoolbesturen en -leiders, leraren, onderzoekers en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties (ouders, bedrijfsleven, e.d.).

Zo zijn wij in staat leerplankaders te ontwerpen, die van voorbeelden te voorzien en te beproeven in de schoolpraktijk. Met onze producten en adviezen ondersteunen we zowel beleidsmakers als scholen en leraren bij het maken van inhoudelijke leerplankeuzes en het uitwerken daarvan in aansprekend en succesvol onderwijs.

SLO

Piet Heinstraat 12
7511 JE Enschede

Postbus 2041
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40

F 053 430 76 92

E info@slo.nl

www.slo.nl

slo