

Handreiking schoolexamen lichamelijke opvoeding havo/vwo

Tweede fase

*Herziening
examenprogramma's
havo/vwo* Berend Brouwer,
met medewerking van
Ger van Mossel en Dic Houthoff

Enschede, maart 2007

Verantwoording

© 2007 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: Berend Brouwer

Met medewerking van: Ger van Mossel, Dic Houthoff


Redactie: ZonneveldMarks, Deventer

Ontwerp omslag en productie: Axis media-ontwerpers, Enschede

In opdracht van: Ministerie van Onderwijs, Cultuur, Wetenschappen

De handreikingen zijn ook te downloaden.

U vindt ze op www.slo.nl  sector <vo tweede fase>

 <examenprogramma's en handreikingen voor de vakken in havo-vwo vanaf 2007>

Voor verdere informatie over dit vak:

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling

De heer Berend Brouwer

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 410

E-mail: b.brouwer@slo.nl

Inhoud

Voorwoord	5
1. Lichamelijke opvoeding in de nieuwe tweede fase	7
2. De programma's voor havo en vwo	9
3. Het centraal examen en het schoolexamen	13
4. De eindtermen van het schoolexamen	15
5. Mogelijkheden voor toetsing en weging (PTA)	19
5.1 Een PTA voor lichamelijke opvoeding	19
5.2 Voorbeeld van een programma havo 4/5	20
5.3 Vier PTA varianten	21
5.4 Toelichting op PTA als portfolio voor havo 4/5	26
6. Afstemming met andere vakken	47
7. Onderdelen naar keuze van de school	49
Bijlage Examenprogramma lichamelijke opvoeding havo/vwo	51

Voorwoord

De *Handreiking voor het schoolexamen* die voor u ligt, hoort bij de vernieuwingen die in 2007 zullen ingaan in de tweede fase van het voortgezet onderwijs.

Basis voor deze vernieuwingen is de ministeriële nota *Ruimte laten en keuzes bieden in de tweede fase havo en vwo* (2003), waarvan de leidende gedachte is dat scholen meer vrijheid en keuzemogelijkheden moeten krijgen voor de invulling van hun onderwijs in de tweede fase.

Daartoe zijn de examenprogramma's voor alle vakken geglobaliseerd, wat wil zeggen dat ze minder eindtermen en minder detaillering van eindtermen bevatten dan voorheen het geval was.

Ook zijn alle vormvoorschriften voor het schoolexamen geschrapt. Docenten zijn nu, binnen de wettelijke kaders, vrij hun schoolexamens naar eigen inzicht in te richten.

Bij dit laatste biedt SLO, op verzoek van OCW, steun in de vorm van *handreikingen* per vak, waarvan dit er één is. De handreikingen bevatten suggesties en adviezen voor de inrichting van het schoolexamen, die gezien het bovenstaande een niet-voorschrijvend karakter dragen.

Zij zijn gebaseerd op de expertise van de vakinhoudelijk medewerkers van SLO, en in veel gevallen ook op overleg met de vakinhoudelijke vereniging en/of raadpleging van het veld via Veldadvisering.

Iedere handreiking opent met een beschrijving van de positie van het vak in de vernieuwde tweede fase, en een weergave van de veranderingen ten opzichte van het nu nog vigerende examenprogramma.

Daarna wordt ingegaan op de overeenkomsten en verschillen tussen het havo- en het vwo-programma, en op de verdeling van de leerstof over het centraal examen en het schoolexamen. (Dit bij de vakken waar het van toepassing is).

Vervolgens worden de eindtermen voor het schoolexamen uitgelegd en toegelicht.

De mogelijkheden voor toetsing van de eindtermen in het schoolexamen worden geschetst, en suggesties worden gedaan voor weging van de verschillende toetsen.

Tenslotte wordt ingegaan op afstemmingsmogelijkheden met andere vakken in de tweede fase, en wordt besproken welke mogelijkheden scholen vanaf 2007 hebben om eigen onderdelen toe te voegen aan de onderdelen die in het schoolexamen wettelijk voorgeschreven zijn.

We hopen dat onze handreikingen de weg naar de scholen zullen vinden, en dat ze voor docenten een steun zullen zijn bij het zelf vormgeven van de inrichting van hun schoolexamen.

Helge Bonset
projectleider Herziening examenprogramma's havo/vwo

Hetty Mulder
programmamanager tweede fase

1. Lichamelijke opvoeding in de nieuwe tweede fase

Lichamelijke opvoeding is - ook binnen de nieuwe examenopzet - zowel op havo als op vwo een voor alle leerlingen verplicht vak in het gemeenschappelijk deel van het programma.

Studielast

De studielast voor lichamelijke opvoeding is ongewijzigd gebleven, voor de havo 120 studielasturen, voor het vwo 160. Daarbij is met de discussie over het afschaffen van de minimumlessentabel voor het voortgezet onderwijs de volgende bepaling bijgekomen (Staatsblad 2006 251 1):

Artikel 6d. Onderwijs in lichamelijke opvoeding vwo en havo

Onderwijs in lichamelijke opvoeding, bestaande uit praktische bewegingsactiviteiten, wordt gespreid verzorgd over alle leerjaren van het voorbereidend wetenschappelijk onderwijs en het hoger algemeen voortgezet onderwijs. Dit onderwijs vindt plaats gespreid over de schoolweken, in zodanige substantiële omvang en schooltijd dat wordt voldaan aan de eisen op het gebied van kwaliteit, intensiteit en variëteit van de bewegingsactiviteiten neergelegd in kerndoelen en examenprogramma's.

Daarbij wordt uitgegaan van de situatie zoals die op 1 augustus 2005 voor het bewegingsonderwijs gold. In afwijking van de tweede volzin geldt voor het laatste leerjaar het voorschrift, dat het onderwijs in het eindexamenvak lichamelijke opvoeding niet eerder mag worden afgesloten dan in de maand december.

Dit betekent dat de facto de minimum urentabel nog steeds geldt, omdat de wetgever er vanuit gaat dat, om aan de minimale eisen op het gebied van kwaliteit, intensiteit en variëteit te voldoen een 'substantiële omvang' aan onderwijs nodig is en dat als norm daarvoor de situatie van augustus 2005 - waar de minimumlessentabel ook formeel nog bestond - wordt genomen. Voor de tweede fase geldt onverkort de studielast zoals die ook vóór 2007 gold. Alleen moeten nu in de eindexamenklassen ook lessen lichamelijke opvoeding gegeven worden.

In tegenstelling tot de meeste andere vakken is het voor lichamelijke opvoeding aanbevolen om die studielast grotendeels als contacttijd te benutten. De aard van de eindtermen voor LO is dusdanig dat die eigenlijk alleen maar in de vorm van zelf doen en oefenen of daar direct aan gekoppeld gehaald kunnen worden. Afhankelijk van de wijze waarop de lestijd in scholen wordt verdeeld (lessen van bijvoorbeeld 50, 60 of 70 minuten) moet gekozen worden voor een invulling van de lestijd voor LO. De totale lestijd voor LO moet steeds worden uitgedrukt in klokuren studielast. Hieronder geven we enkele rekenvoorbeelden. Daarbij gaan we er vanuit dat in de voorexamenklassen met 40 lesweken gerekend moet worden (hoewel die op geen enkele school worden gehaald vanwege toetsweken en dergelijke) en dat in de examenklassen met 32 lesweken gerekend kan worden vanwege het eindexamen en de voorbereiding daarop. Met de nieuwe onderwijstijdmaatregelen kan de lesuitval wellicht wel verminderen.

Contacttijd per week Klas	Lessen van 50 min.	In klokuren studielast	Lessen van 60 min.	In klokuren studielast	Lessen van 70 min.	In klokuren studielast
Havo 4	2	67	2	80	2	93
Havo 5	2	53	1	32	1	37
Totaal:	4	120	3	112	3	130

Tabel 1: rekenmodellen van studielast naar contacttijd lichamelijke opvoeding havo

Lestijdeenheid Klas	50 min.	In klokuren studielast	60 min.	In klokuren studielast	70 min.	In klokuren studielast
VWO4	2	67	2	80	1	47
VWO5	2	67	1	40	1	47
VWO6	1	26	1	32	1	37
Totaal:	5	160	4	152	3	131!

Tabel 2: rekenmodellen van studielast naar contacttijd lichamelijke opvoeding vwo

Zo bekeken kan de keuze die de school maakt voor lestijdeenheden nogal wat verschil maken. Het 70 minuten voorbeeld voor vwo voldoet dus niet aan de minimale studielast eis. In situaties waarin met reguliere leseenheden de studielast niet gehaald kan worden is het wellicht mogelijk om te werken met flexibele tijden waarin leerlingen onder begeleiding kunnen oefenen met onderdelen waar ze meer tijd aan moeten of willen besteden. Een andere mogelijkheid is om leerlingen op andere momenten buiten het reguliere programma studielast te laten maken. Voorbeelden hiervan zijn sportieve excursies, helpen bij het organiseren van sportdagen, volgen van scheidsrechtercursus of deelname aan zelf gekozen bewegingsactiviteiten buiten school. Dat vinden wij een veel betere oplossing dan leerlingen allerlei schriftelijke opdrachten te geven.

Alleen schoolexamen

Het vak wordt ook nog steeds als schoolexamen - in de vorm van een examendossier - afgesloten met de kwalificatie 'voldoende' of 'goed'. De leerling krijgt geen cijfer, maar de genoemde kwalificatie is wel een voorwaarde voor het verkrijgen van het diploma. Met de herzieningsoperatie in 2007 komt ook daarin geen verandering.

2. De programma's voor havo en vwo

Het nieuwe examenprogramma lichamelijke opvoeding bevat minder, en veel globalere eindtermen, evenals trouwens de examenprogramma's van alle andere vakken. Dit is gedaan vanwege de wens om docenten en scholen meer keuzevrijheid te bieden bij de invulling van het examenprogramma (zie verder het voorwoord). Overigens was ook het oude examenprogramma lichamelijke opvoeding al van dien aard dat scholen ruimschoots in de gelegenheid waren om eigen keuzes in het programma in te bouwen.

Inhoudelijk constant

In het vakdossier 2002 (SLO, 2002) wordt geconcludeerd dat de invoering van LO1 als een positieve impuls wordt ervaren en dat het examenprogramma voldoende aantrekkelijke mogelijkheden bevat voor docenten en leerlingen. Die worden wellicht nog niet overal ten volle benut, maar dat is vooral een invoeringsprobleem. In het vakdossier wordt de conclusie getrokken dat er geen dringende reden is om het programma ingrijpend te wijzigen, volstaan kan worden met enkele detailaanpassingen. Met de huidige voorstellen wordt daarin voorzien. Het examenprogramma is weliswaar geglobaliseerd, de inhoud is niet wezenlijk veranderd.

Aard van het programma

Het programma is erop gericht dat de leerlingen zich - als vervolg op de onderbouw - verder kunnen oriënteren (zowel in de breedte als in de diepte) op de bewegingscultuur. Onderwijs dient tenslotte een rol te spelen bij de toekomstoriëntatie van de leerlingen. In het geval van onderwijs in bewegen dient dat onderwijs een bijdrage te leveren aan de sportoriëntatie van kinderen in brede zin.

Bewegingsonderwijs moet leerlingen helpen een verstandige en positieve keuze te maken voor 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman, 2000). Het is daarom belangrijk dat de leerling onderzoekt wat voor hem of haar verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan bewegingscultuur inhoudt. Lichamelijke opvoeding is in die zin de afronding van het proces van sportoriëntatie en keuze.

Aansluiting op de onderbouw

De relatie met de onderbouw ligt op het terrein van de verbreding en verdieping. Dat houdt in dat de leerlingen enerzijds (zelf) kunnen kiezen voor een verdere uitdieping van onderdelen die ze in de onderbouw al hebben gehad. Het gaat dan om een verdieping met betrekking tot de bewegingsvaardigheid (techniek), tactiek, gebruikte regels, materiaal, prestatieniveau, wedstrijdvormen en dergelijke. Nadrukkelijk vindt er ook een verdieping plaats van het zelfstandig werken en de regelvaardigheid van de leerlingen (vervullen van leidinggevende rollen). Voorts heeft de verdieping betrekking op de reflectie, de kennis over het bewegen, het vormen van een mening en het maken van keuzes.

Anderzijds komen er onderdelen aan bod die niet in de onderbouw aan bod zijn geweest. Denk aan activiteiten als (sport)klimmen, inline skaten, mountainbiking, zwemmen, schaatsen, watersporten, wintersporten en dergelijke. Behalve dergelijke

keuzeactiviteiten zijn er ook binnen de gebruikelijke activiteitengebieden nieuwe mogelijkheden. Denk aan frisbee, cricket, hordenlopen, polsstokspringen, squash, worstelen, karate, enzovoort. Daarbij is tevens van belang dat met de leerlingen wordt verkend op welke wijze de diverse bewegingsactiviteiten zich in de buitenschoolse context aandienen.

Grotere keuzevrijheid

De school, maar vooral de leerlingen krijgen de mogelijkheid om activiteiten te kiezen die goed passen bij de regionale bewegingscultuur en de voorkeuren van leerlingen. Hiermee wordt een geleidelijke overgang naar een bewuste eigen keuze na school door de leerlingen bewerkstelligd. De school dient binnen elke eindterm uit het domein Bewegen te streven naar een ruim aanbod waardoor leerlingen voldoende keuzemogelijkheden hebben. De keuzemogelijkheden voor de leerlingen liggen op de volgende gebieden:

- de leerlingen moeten bij voorkeur in staat worden gesteld om te kiezen in welke spelonderdelen zij zich (verder) willen bekwamen;
- de school kan zelf bepalen of er meer spelen worden aangeboden dan het minimum van vier;
- de leerlingen moeten naast de spelonderdelen minimaal twee onderdelen kiezen uit het aanbod van de school voor de activiteitengebieden turnen, bewegen op muziek, atletiek en zelfverdediging;
- de leerlingen moeten minimaal drie voor hen nieuwe activiteiten kiezen uit het geheel van keuzeactiviteiten, bij voorkeur uit andere activiteitengebieden dan die waar al in gekozen kon worden en bij voorkeur door de leerling zelf te kiezen uit een ruim aanbod of door de leerling zelf aangedragen.

Ordering van het vak

In het examenprogramma voor lichamelijke opvoeding is gekozen voor de domeinen Bewegen, Bewegen en regelen, Bewegen en gezondheid en Bewegen en samenleving. We geven hier een korte toelichting op deze domeinen:

- Bewegen

De domeinen uit de vorige generatie kerndoelen voor de onderbouw komen terug binnen de activiteitengebieden in het domein Bewegen. De leerlingen moeten de kans krijgen om te kiezen en hun bewegingsvaardigheid en daarmee het vertrouwen in eigen kunnen vergroten in activiteiten van hun keuze. Dat is de kerninhoud van het domein Bewegen.

- Bewegen en regelen

Bewegen en regelen is erop gericht dat de leerlingen, al of niet in leidinggevende rollen, zelfstandig bewegingssituaties kunnen inrichten, op gang houden en veranderen (minimaal twee door de leerlingen te kiezen rollen uit instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter en/of organisator). Met het leren regelen wordt vooral een appel gedaan aan de toenemende zelfstandigheid van de leerlingen. Daarmee kunnen ze ook steeds meer verantwoordelijk worden voor hun eigen leerproces.

- Bewegen en gezondheid

Het domein Bewegen en gezondheid is erop gericht dat de leerlingen leren inzien dat bewegen en inspanning invloed heeft op de gezondheid en fitheid. Daarbij dienen ze te ervaren dat en zicht te krijgen op de wijze waarop de fitheid (dat wil zeggen kracht, snelheid, coördinatievermogen, uithoudingsvermogen en lenigheid) bevorderd kan worden. Tevens dienen ze het ontstaan van gezondheidsrisico's in bewegingssituaties beter te leren voorkomen, dan wel daarop te anticiperen.

- *Bewegen en samenleving*

Bewegen en samenleving is er onder andere op gericht dat de leerlingen leren om de persoonlijke vraag naar sport en bewegen af te stemmen op het aanbod (keuzevaardigheden). De reflectiekant van het proces van sportoriëntatie en keuze wordt in dit domein verwoord. Daarbij gaat het ook om het opdoen van kennis, inzicht en ervaring met betrekking tot de maatschappelijke betekenis van sport, bewegen en lichamelijkeheid.

In samenhang

De domeinen Bewegen en regelen, Bewegen en gezondheid en Bewegen en samenleving dienen zoveel mogelijk geïntegreerd met de eindtermen uit het domein Bewegen behandeld te worden. Een verdeling van de studielast over de vier domeinen is dan ook niet mogelijk. Een domein komt dus niet overeen met een eenheid van onderwijs (een module bijvoorbeeld). Vandaar ook dat we hiervoor pleitten voor studielast als contacttijd, als doe-tijd. Alle doelstellingen zijn inherent gekoppeld aan zelf bewegen en de ervaring die daarmee samenhangt.

Er is gekozen voor deze indeling omdat op deze manier de aard van de doelstellingen helderder beschreven kon worden. Met name komt de grotere accentuering van de regel- en reflectieve vaardigheden beter tot uiting.

Verskil tussen havo en vwo

De examenprogramma's voor lichamelijke opvoeding in het havo en het vwo zijn identiek geformuleerd. Er is geen inhoudelijk onderscheid gemaakt tussen de eindtermen voor havo en vwo. Er zijn verschillen in de mate van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de leerlingen, de diepgang wat betreft kennis en inzicht en de mate van reflectie. Dat verschil in diepgang komt pas tot uitdrukking bij het uitwerken van het examenprogramma in een schoolprogramma en leerdoelen. Specifieke mogelijkheden en ambities van een school kunnen daarbij worden benut. De geboden ruimte binnen de eindtermen maakt het voor elke school mogelijk om dit kwantitatieve en kwalitatieve onderscheid zelf te realiseren.

3. Het centraal examen en het schoolexamen

Verdeling centraal en schoolexamen

Lichamelijke opvoeding voor zowel havo als vwo kent alleen een schoolexamen [SE]. Dat SE omvat derhalve alle eindtermen.

Toetsing met een examendossier

Het schoolexamen voor lichamelijke opvoeding bestaat uit een examendossier waarin een verslag van en reflectie op alle door de leerlingen gevolgde onderdelen worden opgenomen. In het Examenbesluit is bepaald dat het vak lichamelijke opvoeding moet zijn beoordeeld met "voldoende" of "goed". Deze beoordeling hangt samen met de aard van het vak lichamelijke opvoeding in de tweede fase. Enerzijds staat het (sport)oriënterende karakter van het programma centraal, dat wil zeggen dat het er vooral om gaat wat de leerling uiteindelijk kan en wil met de ervaringen en het geleerde en niet om zijn absolute vaardigheidsniveau. Anderzijds mag van alle kandidaten een 'voldoende' afronding worden gevraagd, rekening houdend met de eigen mogelijkheden. Dat betekent dat in het examendossier vooral een inspanningsverplichting wordt getoetst. De leerling laat zien dat hij voldoende gebruik heeft gemaakt van de geboden leeransen. Zie verder hoofdstuk 5 van deze handreiking.

4. De eindtermen van het schoolexamen

In dit hoofdstuk geven we een nadere toelichting op de eindtermen. Deze toelichting is deels gebaseerd op de (niet geglobaliseerde) eindtermen van het tot dusverre geldende examenprogramma en de daarbij uitgegeven voorlichtingsbrochure havo/vwo lichamelijke opvoeding 1 (SLO, 1998). Tenslotte was dit een programma waarmee docenten lichamelijke opvoeding goed konden leven. Daarom zijn deze vorige generatie eindtermen ook de inspiratiebron geweest voor dit nieuwe examenprogramma.

Voor een ander deel is het gebaseerd op voorstellen tot verandering van de eindtermen die in de jaren 2000 tot en met 2003 zijn gedaan door docenten, leerlingen, methodeschrijvers en uitgevers, toetsontwikkelaars, didactici en vakinhoudelijke verenigingen, in het kader van de door SLO uitgebrachte Vakdossiers Lichamelijke Opvoeding. Daarin is meegenomen welke ontwikkeling het vak lichamelijke opvoeding 1 sinds zijn invoering in 1998 heeft doorgemaakt.

Belangrijk is te beseffen dat onze interpretatie van de eindtermen **niet bindend** is. Wat wij hier aanbieden heeft het karakter van voorbeelden, suggesties, advies - kortom: van een handreiking.

We bespreken achtereenvolgens de eindtermen van elk domein. Van elke eindterm bespreken we hoe die eindterm geïnterpreteerd zou kunnen worden.

Domein A: Vaardigheden

1. De kandidaat kan op verantwoorde en perspectiefrijke wijze en met plezier in bewegende en regelende rollen deelnemen aan de bewegingscultuur, en kan aangeven in hoeverre hij daaraan -ook in de toekomst- kan en wil deelnemen.

Hier staat in één complexe zin omschreven wat het deelnemen aan het programma lichamelijke opvoeding de leerling zou moeten opleveren. Bewegingsonderwijs moet leerlingen helpen een verstandige en positieve keuze te maken voor 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan bewegingscultuur' (Stegeman, 2000). Het is daarom belangrijk dat de leerling onderzoekt wat voor hem of haar verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan bewegingscultuur inhoudt. Lichamelijke opvoeding is het laatste voor alle leerlingen verplichte onderdeel van het hele traject voor bewegingsonderwijs van 4 tot 18-jarigen. Aan het eind van dat hele traject moeten leerlingen:

- plezier kunnen beleven aan het deelnemen aan zo veel mogelijk en zo divers mogelijke verschillende aspecten van bewegingscultuur;
- dat kunnen doen op zelfstandige, actieve, kritische en verantwoorde wijze;
- zowel bewegend als regelend (in leidinggevende rollen) kunnen deelnemen aan uiteenlopende bewegingssituaties;
- hun (bewegende of regelende) deelname aan bewegingssituaties kunnen afstemmen op hun eigen mogelijkheden, wensen en kenmerken en op die van anderen;

- belangrijke aspecten van uiteenlopende bewegingssituaties onderkennen en hanteren;
- waarden en normen in bewegingssituaties onderkennen en hanteren;
- zich in hun bewegingsloopbaan verder kunnen ontwikkelen door zelfstandig en actief kunnen leren, zowel individueel als in (kleine) groepen;
- aan kunnen geven welke aspecten van de bewegingscultuur voor hen kansen bieden op 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname', wat past bij hun eigen wensen en mogelijkheden;
- informatie hebben ingewonnen over hun eigen wensen en mogelijkheden met betrekking tot vervolgopleidingen en beroepen c.q. vrijwilligerswerk waarin sport en bewegen een rol spelen.

Alleen allerlei sporten doen volstaat derhalve niet. Het gaat in essentie om de kwaliteit van de deelname aan bewegen. De kwaliteit van de bewegende deelname staat in functie van het plezier kunnen beleven aan, het genieten van bewegen. De deelname moet vanuit diverse perspectieven verantwoord zijn. Jongeren moeten in staat zijn om hun eigen bewegingsloopbaan vorm te geven, zich zelfstandig verder te ontwikkelen, niet afhankelijk van anderen te blijven, weten wat wel of niet van belang is in het bewegen, zelf ook regelende rollen voor hun rekening te nemen, op goede wijze met anderen om te gaan. Op allerlei momenten moeten zij in staat zijn om even afstand te nemen en te reflecteren op hun ervaringen om van daaruit weer vervolkeuzes te maken. Dat alles samen maakt de kans op een levenslange waardevolle sportloopbaan het grootst.

Domein B: Bewegen

2. De kandidaat kan deelnemen aan een variëteit aan bewegingsactiviteiten, waarbij het gaat om:
 - verbreding (leren van nieuwe activiteiten) en verdieping (qua niveau, taken en contexten) van bewegingsactiviteiten die in de onderbouw zijn aangeboden;
 - in elk geval uit het activiteitengebied spelen een slag- en loopspel, twee doelspelen en een terugslagspel, bij voorkeur door de kandidaat te kiezen;
 - minimaal twee door de kandidaat te kiezen bewegingsactiviteiten uit een door de school gedaan aanbod voor de activiteitengebieden turnen, atletiek, bewegen op muziek en zelfverdediging;
 - minimaal drie door de kandidaat te kiezen en voor de kandidaat nieuwe bewegingsactiviteiten die bij voorkeur niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren.

De leerling heeft meerdere keuzemogelijkheden, maar kan uiteindelijk geen eenzijdig programma doen. Zo moeten er meerdere spelen in zijn programma zitten, doet hij in elk geval twee activiteiten uit het viertal turnen, atletiek, bewegen op muziek en zelfverdediging en kiest hij drie keuzeactiviteiten. De school zorgt voor een ruim aanbod en bepaalt ook het aanbod. De school bepaalt of er bij turnen trapeze zwaaien wordt gedaan of springen in de grote trampoline. De school bepaalt of er bij bewegen op muziek streetdance wordt gedaan of een jazzballetvoorstelling wordt gemaakt. De school bepaalt ook welke keuzeactiviteiten er aangeboden kunnen worden. Dat hangt vaak samen met omgevingsfactoren (welke sportaccommodaties zijn er in de buurt) met beschikbare deskundigheid, enzovoorts. De leerling kiest dan aan welke onderdelen hij meedoet en welke hij laat vallen.

De leerling kan zijn bewegingsrepertoire dus in de breedte uitbreiden door te kiezen uit het aanbod aan keuzeactiviteiten. Daar zou hij dan bij voorkeur moeten kiezen

voor het onbekende. Maar de leerling kan ook verdiepen. Door nu een flinke tijd samen met andere 'liefhebbers' te kunnen judoën kan hij zijn niveau flink opkrikken. Door zich te verdiepen in één activiteit kan hij beter ontdekken in hoeverre dat een activiteit is waar hij ook buitenschools meer mee zou willen en kunnen doen. De verdieping zit niet alleen in het niveau op één aspect (bijvoorbeeld alleen maar beter leren smashen bij volleybal). De verdieping zit er ook in dat een activiteit van alle kanten wordt geproefd. In verschillende taken (aanvaller, spelverdeler, verdediger), in verschillende rollen (speler, coach, scheidsrechter) en in verschillende contexten (ook beachvolleybal).

Domein C: Bewegen en regelen

3. De kandidaat kan (samen met anderen) ondersteunende en leidinggevende rollen in bewegingssituaties vervullen, waarbij het gaat om:
 - bewegingssituaties inrichten, op gang brengen en op gang houden;
 - minimaal twee door de leerling te kiezen rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/jurylid en organisator.

Domein C omvat twee aspecten. In de eerste plaats het aspect van het samen zelfstandig de bewegingssituaties kunnen vormgeven. Dat wil zeggen: op de juiste wijze situaties klaarzetten en aan het eind weer opruimen. Aan het eind van hun schoolloopbaan moeten leerlingen dat goeddeels zelf kunnen. Maar ook de situatie veranderen (kast in de andere richting, speelveld groter maken, partijen anders indelen, elkaar al spelend observeren en aanwijzingen geven) als het niet goed meer loopt. Leerlingen kunnen op die manier zelfstandig samen leren, ook onafhankelijk van de leerkracht. Zij doen dat allemaal in de formele rol van beweger. Het tweede aspect verwijst naar de gang van zaken in de georganiseerde bewegingscultuur. Daar worden allerlei formele rollen onderscheiden zoals scheidsrechters, bestuurders, trainers en coaches, elftalvaarders, juryleden, etc. Jongeren moeten leren ook in die rollen deel te nemen aan bewegingscultuur. Ook dat kan een uiterst zinvolle invulling van de vrije tijd zijn. Dus moeten ze met die formele rollen oefenen binnen de relatief veilige context van de school. Overigens zijn er gelukkig al heel wat jongeren die daar ook binnen hun eigen sportverenigingen al aan werken. Het examenprogramma kan zo worden opgevat dat leerlingen met alle rollen oefenen tijdens de lessen, maar dat ze in elk geval twee daarvan ook afsluiten voor het PTA. Zij mogen dan zelf aangeven in welke rollen ze beoordeeld willen worden. Overigens geldt ook hier dat meer het doen van die rollen en reflectie daarop wordt beoordeeld dan de kwaliteit van de uitvoering.

Domein D: Bewegen en gezondheid

4. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties, en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.

Jongeren moeten zelf verantwoordelijk worden voor hun eigen fitheid in engere en welzijn in bredere betekenis. Verstandig bewegen kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren. De leerlingen moeten weten welke bijdrage dat kan zijn. Zij moeten daarom de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin kunnen aangeven. En zij moeten een relatie kunnen leggen tussen sport en bewegen en andere gezondheidsbevorderende of -belemmerende factoren in het

dagelijks leven. Vervolgens moeten ze in staat zijn om door een zinvol trainings- of oefenprogramma hun eigen fitheid en welzijn gunstig te beïnvloeden. Dat kan alleen als ze hun eigen fitheid goed kunnen inschatten op basis van eenvoudige fitheidstesten. Op grond daarvan kunnen ze dan een trainingsprogramma opzetten. De basisregels van training zijn daarvoor onontbeerlijk. Verstandig omgaan met blessurerisico's (je eigen grenzen kennen en accepteren) en met onverhoopt toch ontstane blessures hoort daar ook bij. Dat betekent voor lichamelijke opvoeding geen cursus EHBSO maar vooral weten wat je eventueel wel mag doen, wat je in elk geval niet moet doen en wat je kunt doen om hulp in te schakelen.

Dat moeten ze niet alleen weten, ze moeten het ook aan den lijve hebben ervaren. Dat is wat deze eindterm wil zeggen. Weten kan leiden tot vergeten, wat je ervaart kan letterlijk beklijven. Dus zullen in het programma ook activiteiten moeten zitten die bedoeld zijn om fitheid te testen en te beïnvloeden.

Domein E: Bewegen en samenleving

5. De kandidaat kan op grond van inzicht in de kenmerken van het aanbod en in de eigen wensen en mogelijkheden ten aanzien van sportdeelname een bewuste keuze maken uit het aanbod aan sport en bewegen in de samenleving.

Eindterm 5 sluit aan op het sportoriënterende karakter van dit examenprogramma. De leerlingen moeten de link gaan leggen tussen datgene dat zij binnen het schoolprogramma lichamelijke opvoeding allemaal doen en de wijze waarop zij daar in de buitenschoolse bewegingscultuur een vervolg aan zouden kunnen geven. In de loop van hun schoolloopbaan leren zij de verschillende mogelijkheden voor deelname aan sport en bewegen en de belangrijkste kenmerken van dat aanbod kennen. Op grond van hun ervaring kunnen ze dan aangeven welke bewegingsactiviteiten vooral spannend zijn, welke veel kracht of coördinatie vragen, waar het vooral om doorzetten gaat of om gezelligheid. Maar ook waar je ze allemaal kunt doen, welk materiaal je er voor nodig hebt, wat het kost, waaraan je een goede begeleider of organisatie kunt herkennen. En wat er nog meer bij komt kijken aan organisatie of vervoer. Voor je kunt gaan windsurfen moet je eerst bij de zeilplas zien te komen, een plank, zeil en wetsuit zien te krijgen, je plank optuigen, et cetera.

Behalve kennis van het aanbod gaat het ook om een goed en eerlijk inzicht in de eigen wensen, motieven en mogelijkheden wat betreft sport en bewegen toelichten. Dus: wat zijn mijn sportmotieven? Wil ik vooral presteren of ben ik een gezelligheidssporter? Ben ik een explosief type of eentje van de lange adem? Zelfinzicht dus.

Op grond van de persoonlijke vraag en een helder inzicht in het aanbod aan bewegingsmogelijkheden in hun eigen leefomgeving kunnen leerlingen dan een bewuste en passende keuze maken uit dat aanbod van sport en bewegen in de samenleving. Eigenlijk moeten leerlingen zich het keuzeprocess hebben eigen gemaakt zodat ze ook in de toekomst op de juiste wijze kunnen omgaan met situaties waarin ze moeten kiezen. Als ze uiteindelijk maar een positieve keuze vóór bewegen maken.

5. Mogelijkheden voor toetsing en weging (PTA)

5.1 Een PTA voor lichamelijke opvoeding

In dit hoofdstuk laten we vier varianten van een PTA voor LO zien. Deze PTA varianten verschillen in de eisen waar de leerling per programmaonderdeel aan moet voldoen, waarop hij wordt beoordeeld.. De vierde variant werken we aan het eind van dit hoofdstuk verder uit. Deze uitwerking benadert wat ons betreft het meest de studiehuis gedachte.

In deze eerste paragraaf geven we eerst enkele algemene richtlijnen om te komen tot een eindoordeel voor lichamelijke opvoeding.

Eindoordeel 'voldoende' of 'goed' moet voor alle leerlingen mogelijk zijn

Voor lichamelijke opvoeding behoeft geen eindcijfer te worden toegekend. Volgens het Examenbesluit moet het vak lichamelijke opvoeding, rekening houdend met de mogelijkheden van de kandidaat, worden beoordeeld met een 'voldoende' of 'goed'. Deze beoordeling biedt geen compensatie voor met een onvoldoende cijfer afgesloten vakken uit het gemeenschappelijk of profieldeel.

Een 'onvoldoende' kan niet gegeven worden. Zolang er geen voldoende of goed is gegeven is lichamelijke opvoeding nog niet afgesloten en kan de leerling formeel nog geen diploma krijgen. Dit zal alleen in uitzonderlijke gevallen voorkomen als een leerling weigert om aan de eisen voor het PTA te voldoen.

De school stelt aan de hand van het dossier lichamelijke opvoeding en de reflectie daarop vast of het vak met een 'voldoende' of 'goed' kan worden afgesloten. Dit heeft de nodige gevolgen voor de wijze van toetsen en de wijze waarop uiteindelijk het eindoordeel 'voldoende' of 'goed' bereikt wordt.

Een helder PTA

De school hoort de leerling in staat te stellen om lichamelijke opvoeding af te sluiten op een wijze die past bij zijn mogelijkheden. Dat wil zeggen dat een leerling in elk geval niet een voldoende kan worden onthouden alleen omdat hij geen goede beweging is. Dan zouden sommige leerlingen immers nooit een voldoende voor LO kunnen halen. In de praktijk moet elke leerling die zijn best doet een voldoende kunnen halen. Als de leerling in zijn examendossier alle bewijzen heeft zitten dat hij naar vermogen heeft deelgenomen aan alle vereiste onderdelen van het programma LO, dan kan het eindoordeel 'voldoende' luiden. Kan hij aantonen dat hij met veel kwaliteit heeft deelgenomen, dan kan het eindoordeel 'goed' zijn.

Scholen moeten daarom de verwachtingen die ze aan leerlingen stellen duidelijk expliciteren. In het PTA wordt daarom verwoord wat die (formele) eisen zijn. Het PTA kan ook een middel zijn om de leerlingen actiever bij het leerproces te betrekken omdat zij beter weten wat er van hen verwacht wordt.

5.2 Voorbeeld van een programma havo 4/5

Een PTA wordt samengesteld vanuit een programma. In deze handreiking presenteren wij één voorbeeld van een programma van havo 4/5. In dit voorbeeld kan de leerling in één oogopslag zien hoe het programma LO er uit ziet en welke keuzemogelijkheden daar in zitten. Op grond van dit programma werken we later de PTA varianten uit.

Programma havo 4/5

Leerjaar	Periode	Activiteiten	Contacttijd ¹	Zelfstudietijd ²
4-havo	A	1 Spel (veld)	12	
	B	2 Zelf beter leren volleyballen	10	1
		3 Turnen	6	
		4 Atletiek (zaal)		
	C	5 Zelf beter leren basketballen	8	1
		6 Bewegen op muziek (1)	6	
		7 Zelfverdediging		
	D	8 SOK 1	14	5
		9 Duursport	6	
	E	10 Zelf beter leren softballen	8	1
		11 Bewegen op muziek (2)	6	
		12 Atletiek (veld)		
		13 Assisteren sportdag	4	
5-havo	A	14 Spel (veld)	12	
	B	15 Regelende rollen	16	3
	C	16 SOK 2	12	6
			120 ³	17 ⁴

¹ contacttijd in lesuren van 50 minuten

² zelfstudietijd in klokuren

³ totaal contacttijd: 120 lesuren = 100 klokuren

⁴ totaal zelfstudietijd: 17 klokuren (totale studielast = 117 klokuren)

5.3 Vier PTA varianten

Hieronder geven wij steeds op grond van het bovengenoemde programma vier voorbeelden van PTA varianten voor havo 4/5:

1. PTA met participatie
2. PTA met toetsing van vaardigheden
3. PTA als examendossier
4. PTA als portfolio.

De overeenkomst van deze varianten is dat de participatie 'meetelt' bij alle varianten. In de voorbeelden is gekozen om alle onderdelen te laten meetellen. Het verschil is dat bij variant 2 de bewegings- en/of regelvaardigheden meetellen. Bij variant 3 telt het dossier mee en bij variant 4 zowel het dossier als het portfolio. Bij het lezen van de PTA schema's op de volgende pagina's moet u bedenken dat de verschillen steeds in de rechter kolommen zitten: wat telt mee voor het eindoordeel?

Ad 1. PTA met participatie

In de eerste variant 'PTA met participatie' wordt alleen per onderdeel beoordeeld of de leerling voldoende heeft geparticipeerd. Criteria zijn hierbij: inzet, werkhouding, omgang met klasgenoten en docent, houden aan afspraken. Aan de hand van deze criteria bepaalt de docent of het (eind)oordeel voldoende of goed is. Indien de participatie voor een bepaald onderdeel onvoldoende is dan wordt de activiteit herkanst. Veelal vindt de herkansing van onvoldoende participatie van activiteiten uit havo-4 plaats in havo-5.

Ad 2. PTA als toetsing van vaardigheden

In deze variant wordt het (eind)oordeel voldoende of goed bepaald door de participatie, bewegings – en/of regelvaardigheden van de leerlingen. Volgens het inrichtingsbesluit kan een leerling niet met een onvoldoende worden beoordeeld als zijn participatie voldoende is. De bewegings- en/of regelvaardigheden gelden hierbij als criteria of een leerling voldoende of goed krijgt als (eind)oordeel.

Ad 3. PTA als dossier

In de derde PTA-variant staan naast de participatie ook de instrumenten die de leerling in zijn dossier verzamelt. Het dossier geldt hier als bewijsvoering van afgesloten onderdelen. Voorbeelden van instrumenten zijn trainingsvoorbereiding, mijn duursportprofiel, mijn favoriete sporten. De docent bepaalt het (eind)oordeel aan de hand van de participatie en de kwaliteit van het dossier.

Ad 4. PTA als portfolio

In het 'PTA als portfolio' staat het sportkeuzeprocess van de leerling centraal. Naast de participatie en het dossier worden de onderdelen en de periodes door de leerlingen zelf geëvalueerd. Bij deze zelfevaluatie gaat het steeds om de vraag hoe de leerlingen de lessenseries hebben ervaren qua sportkeuze en welke beoordeling zij zichzelf geven. Vervolgens bepaalt de docent aan de hand van de participatie, het dossier en de kwaliteit van de zelfevaluaties het (eind)oordeel. Deze variant wordt verder uitgewerkt in §5.4.

1. PTA met participatie

Leerjaar	Periode	Activiteiten	Contacttijd	Zelfstudietijd	Aanwezigheid ⁵	Pparticipatie ⁶	Herkansing
4-havo	A	1 Spel (veld)	12				
	B	2 Zelf beter leren volleyballen	10	1			
		3 Turnen	6				
		4 Atletiek (zaal)					
	C	5 Zelf beter leren basketballen	8	1			
		6 Bewegen op muziek (1)	6				
		7 Zelfverdediging					
		Beoordeling periode 1					
	D	8 SOK-1	14	5			
		9 Duursport	6				
	E	10 Zelf beter leren softballen	8	1			
		11 Bewegen op muziek (2)	6				
		12 Atletiek (veld)					
		13 Assisteren sportdag	4				
		Beoordeling periode 2					
5-havo	A	14 Spel (veld)	12				
	B	15 Regelende rollen	16	3			
	C	16 SOK-2	12	6			
		Beoordeling periode 3					
Afsluiting LO			120	17			
docent:			datum:		V / G / NNB ⁷		

⁵ aanwezigheid = aantal gemiste lessen zonder melding

⁶ alleen onvoldoende participaties worden gerapporteerd: bij onvoldoende participatie van één of meer activiteiten volgt geen periode-evaluatie.

⁷ eindoordel is voldoende (V), goed (G) of niet naar behoren (NNB, herkansing of aanvulling nodig)

2. PTA als beoordeling van vaardigheden

Leerjaar	Periode	Activiteiten	Contacttijd	Zelfstudietijd	Aanwezigheid	Participatie	Herkansing Participatie	Beoordeling vaardigheden ⁸
4-havo	A	1 Spel (veld)	12					
	B	2 Zelf beter leren volleyballen	10	1				
		3 Turnen	6					
		4 Atletiek (zaal)						
	C	5 Zelf beter leren basketballen	8	1				
		6 Bewegen op muziek (1)	6					
		7 Zelfverdediging						
		Beoordeling periode 1						
	D	8 SOK-1	14	5				
		9 Duursport	6					
	E	10 Zelf beter leren softballen	8	1				
		11 Bewegen op muziek (2)	6					
		12 Atletiek (veld)						
		13 Assisteren sportdag	4					
		Beoordeling periode 2						
5-havo	A	14 Spel (veld)	12					
	B	15 Regelende rollen	16	3				
	C	16 SOK-2	12	6				
		Eindbeoordeling 3		1				
Afsluiting LO			120	17				
docent:			datum:			V / G / NNB		

⁸ Bij voldoende aanwezigheid en participatie is het eindoordeel altijd voldoende. Leerlingen krijgen wel een beoordeling voor hun bewegings- en regelvaardigheden. Als zij daar goede beoordelingen voor krijgen kunnen ze het eindoordeel 'goed' verdienen.

3. PTA als dossier

Leerjaar	Periode	Activiteiten	Contacttijd	Zelfstudietijd	Aanwezigheid	Participatie	Herkansing participatie	Dossier ⁹
4-havo	A	1 Spel (veld)	12					
	B	2 Zelf beter leren volleyballen	10	1				2.1
		3 Turnen	6					3.1
		4 Atletiek (zaal)						4.1
	C	5 Zelf beter leren basketballen	8	1				5.1
		6 Bewegen op muziek (1)	6					6.1
		7 Zelfverdediging						7.1
		Beoordeling periode 1						
	D	8 SOK-1	14	5				8.1
		9 Duursport	6					9.1
	E	10 Zelf beter leren softballen	8	1				10.1
		11 Bewegen op muziek (2)	6					11.1
		12 Atletiek (veld)						12.1
13 Assisteren sportdag		4						
	Beoordeling periode 2							
5-havo	A	14 Spel (veld)	12					
	B	15 Regelende rollen	16	3				15.1
	C	16 SOK-2	12	6				16.1
		Beoordeling periode 3						
Afsluiting LO			120	17				
docent:			datum:			V / G / NNB		

⁹ Een volledig examendossier is een aanvullende voorwaarde voor een voldoende eendoordeel. Het examendossier is in een veel gevallen een bewijs van participatie. De kwaliteit van de stukken in het dossier bepaalt mede of het eendoordeel 'goed' zal zijn.

4. PTA als portfolio

Leerjaar	Periode	Activiteiten	Contacttijd	Zelfstudietijd	Aanwezigheid	Participatie	Herkansing participatie	Portfolio	
								Dossier	Zelfevaluatie ¹⁰
4-havo	A	1 Spel (veld)	12						1.2
	B	2 Zelf beter leren volleyballen	10	1				2.1	2.2
		3 Turnen	6					3.1	3.2
	4 Atletiek (zaal)						4.1	4.2	
	C	5 Zelf beter leren basketballen	8	1				5.1	5.2
		6 Bewegen op muziek (1)	6					6.1	6.2
		7 Zelfverdediging						7.1	7.2
		Zelfevaluatie periode 1		1 ¹¹					Ev. 1
	D	8 SOK-1	14	5				8.1	8.2
		9 Duursport	6					9.1	9.2
	E	10 Zelf beter leren softballen	8	1				10.1	10.2
		11 Bewegen op muziek (2)	6					11.1	11.2
		12 Atletiek (veld)						12.1	12.2
13 Assisteren sportdag		4						13.2	
	Zelfevaluatie periode 2		1					Ev. 2	
5-havo	A	14 Spel (veld)	12						14.2
	B	15 Regelende rollen	16	3				15.1	15.2
	C	16 SOK-2	12	6				16.1	16.2

¹⁰ Behalve de dossierstukken wordt nu van de leerling ook een zelfevaluatie op de gevolgde lessen gevraagd als aanvullende eis voor het behalen van een voldoende (of goed) eindoordeel. Het gaat niet om wat de leerling vindt, maar om dat hij serieus en goed heeft gereflecteerd.

¹¹ In elke periode wordt er van de leerling een periode-evaluatie gevraagd. Vandaar een extra uur studielast in elke periode.

		Eindevaluatie 3		1					Ev. 3
Afsluiting LO			120	20				V / G / NNB	
docent:			datum:			paraaf:			

5.4 Toelichting op PTA als portfolio voor havo 4/5

De variant die we hier verder uitwerken is net als de andere PTA's gebaseerd op het programma van havo 4/5 (zie §5.2). Het vwo-programma zal er op hoofdlijnen hetzelfde uit kunnen zien. In de uitwerking van de portfolio-instrumenten zal het zo zijn dat vwo-leerlingen minder structurering van de instrumenten nodig hebben. Zij zullen met meer opener opdrachten ook uit de voeten kunnen. Bovendien zal de diepgang die zij in de opdrachten en de reflectie daarop bereiken ongetwijfeld groter zijn.

5.4.1 Toelichting op het PTA

Hieronder worden de kolommen nader toegelicht.

Leerjaren en periode

Het voorbeeld portfolio is ontwikkeld voor een bestaande school. De school onderscheidt in haar programma per leerjaar vijf periodes. Deze periodes komen overeen met de reguliere vakanties. Periode A: begin tot herfstvakantie; Periode B: herfst- tot kerstvakantie; Periode C: kerst- tot voorjaarsvakantie; Periode D: voorjaars- tot meivakantie, en Periode E mei- tot zomervakantie. Leerjaar havo-4 kent vijf periodes. Leerjaar havo-5 kent drie periodes.

Contacttijd en zelfstudietijd

Lichamelijke opvoeding op havo heeft een totale studielijst van 120 klokuren. Deze studielast is verdeeld over de verschillende activiteiten. Deze tijd is aangegeven in lesuren van 50 minuten. Totale contacttijd is 120×50 minuten = 100 klokuren. De overige zelfstudietijd is weergegeven in 20 klokuren.

Aanwezigheid

In kolom 'aanwezigheid' wordt alleen (indien van toepassing) het aantal keren genoteerd dat iemand afwezig is bij het betreffende thema. Aanwezigheidsplicht is 100%. Bij geldige reden (ziekte, bezoek dokter en dergelijke) mogen per leerjaar ten hoogste vijf lessen worden gemist. Bij een afwezigheid van meer dan vijf lessen worden één of meer vervangende opdrachten gedaan (overeenkomend met het totaal aan gemiste studielast).

Participatie

Per onderdeel wordt beoordeeld of de leerling voldoende heeft geparticipeerd. In deze kolom wordt alleen onvoldoende participatie genoteerd. Criteria: inzet, werkhouding, omgang met klasgenoten en docent, houden aan afspraken. Indien de participatie voor een bepaald onderdeel onvoldoende is dan wordt de activiteit herkanst. Veelal vindt de herkansing van onvoldoende participatie van activiteiten uit havo-4 plaats in havo-5.

Portfolio: dossier en zelfevaluaties

De codes verwijzen naar de instrumenten/opdrachten die moeten worden verwerkt en verzameld in het portfolio van de leerling. De codes werken als zodanig als een inhoudsopgave/checklist van het portfolio. In principe is het de bedoeling dat de instrumenten/opdrachten schriftelijk worden verwerkt. Het een en ander is direct zichtbaar voor de docent. Het is ook mogelijk het portfolio digitaal te laten samenstellen. Immers alle instrumenten/opdrachten kunnen digitaal worden aangeboden aan de leerlingen. Voorwaarde is dat dit aansluit bij een schoolbrede aanpak.

Periode-oordeel

Per periode (Ev.1, Ev.2 en Ev.3) vindt er een oordeel plaats: onvoldoende, voldoende of goed. Dit oordeel wordt in het PTA gerapporteerd. Het is een periodeoordeel dat is gebaseerd op het doorlopen leerproces van de leerling. In eerste instantie beoordeelt de leerling zichzelf in de periodebeoordeling en levert zijn portfolio op afspraak in bij de docent. Vervolgens krijgt de leerling in een groepje een portfoliogesprek. Voorwaarde om aan het gesprek te mogen deelnemen is dat het portfolio van de betreffende leerling compleet is. Ten slotte geeft de docent zijn/haar oordeel.

Bij de beoordeling staat centraal de uitbreiding van het arsenaal van de mogelijkheden van de leerling, zowel als beweger én als regelaar. Het betreft een oordeel over de deelname aan alle activiteiten gezamenlijk over de gehele periode. Centraal hierbij is de wijze van participeren. Alleen de onvoldoende participaties worden gerapporteerd: bij onvoldoende participatie van één of meer activiteiten volgt geen periode-evaluatie. Bij zijn periodeoordeel betreft de docent het portfolio met de dossierinstrumenten en de tussentijdse zelfevaluaties. Hierbij gaat het er om in hoeverre de instrumenten/opdrachten schriftelijk qua inhoud en verzorging zijn verwerkt. De onvoldoende instrumenten/opdrachten worden herkanst alvorens er een periodeoordeel wordt gegeven. Er geldt geen compensatieregeling.

Hoe meer mogelijkheden een leerling bij zich zelf ontwikkelt, hoe positiever het oordeel. Voorbeelden van mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: bewegingsvaardigheden, initiatieven nemen, zelfstandig kunnen werken en samenwerkend leren, kunnen omgaan met verschillen, hulpverleners, anderen aanwijzingen kunnen geven, aanwijzingen aannemen en verwerken, reflecteren op zijn eigen sportvraag: wat wil/kan ik en relatie tot de verschillende activiteiten, en dergelijke.

Eindoordeel

Het eindoordeel komt tot stand op grond van de verschillende periodeoordelen. Bij één of meer periodes 'onvoldoende' is het eindoordeel 'niet naar behoren'. De docent geeft aan welke activiteiten/elementen 'onvoldoende' zijn. Deze activiteiten/elementen moeten worden herkanst.

Bij twee of drie periodes 'goed' wordt het eindoordeel 'goed'. Anders voldoende. Leerlingen sluiten lichamelijke opvoeding naar behoren af indien het eindoordeel totaal 'voldoende' of 'goed' is.

Bewegen

In de toelichting op de programmaonderdelen wordt vermeld welke bewegingsvaardigheden - horend bij de verschillende bewegingsactiviteiten - de leerlingen kunnen verbeteren. Het geeft de leerlingen kort en bondig aan welke deelnamemogelijkheden verder kunnen worden ontwikkeld. Centraal daarbij staat steeds welk leerproces qua bewegingsvaardigheden de leerling heeft doorlopen, niet welk niveau van bewegen de leerling bereikt heeft.

5.4.2 Toelichting op de programmaonderdelen

Hieronder wordt kort de essentie van elk onderdeel weergegeven en wat er van de leerling ten aanzien van het portfolio wordt verwacht. Aan het eind van ieder onderdeel staat met een nummerv verwijzing aangegeven wat er bij het onderdeel in het dossier moet worden opgenomen en welke zelfevaluatie moet worden verwerkt. Bovendien geven we van enkele programmaonderdelen een schets door de bril van de leerling om de lezer een beeld te geven van het soort onderwijs dat aan dit PTA ten grondslag ligt.

1 Spel (periode A)

Er wordt groepsdoorsnijdend gewerkt. Leerlingen maken keuzes tussen verschillende veldspelen, bijvoorbeeld gedurende meerdere lessen uit voetbal, hockey, rugby, ultimate frisbee en softbal. De veldlessen worden gezien als een introductie- en observatieperiode. Belangrijk is vooral de actieve deelname van de leerlingen, het gaat daarbij om de intentie om zelf actief te spelen en anderen te laten spelen. Er wordt gewerkt met verschillende werkvormen (bijvoorbeeld keuze- en niveaudifferentiatie).

1.2 Zelfevaluatie veldspel

2 Zelf beter leren volleyballen

Leerlingen werken in vaste teams toe naar een afsluitend toernooi. Uit de te houden spelanalyses tijdens het spelgedeelte volgen verbeterpunten. Het eigen spelniveau als aanvaller en verdediger staat daarbij centraal. Leerlingen treden vervolgens om beurten op als trainer bij hun eigen team tijdens het trainingsgedeelte. Het trainingsgedeelte wordt afgewisseld verzorgd door leerlingen en docent.

2.1 Trainingsvoorbereiding volleybal

2.2 Zelfevaluatie volleybal

Voorbeeld van Zelf beter leren volleyballen (4 x 100 minuten) door de bril van de leerlingen:

Voorafgaand aan de lessenserie...

"... kregen we van de leraar een stencil met de volleyballessen. Daarna spraken we af wie wat ging doen in ons team. Ron wilde wel de trainingen voorbereiden, anderen zorgden voor het klaarzetten."

Tijdens het thema...

"... keken we voor oefeningen in het volleybalboek en spraken we af welke oefeningen we gingen doen. Bij onze smashoefening vroegen we de leraar als set-upper. Op tekeningen stonden verschillende opstellingen waaruit we konden kiezen. O ja, de geblesseerde leerlingen bereidden het toernooi alvast voor."

Tussendoor...

"... gaf de leraar ons aanwijzingen over de coaching en hoe we de oefeningen konden gebruiken. Best wel vaak vroeg de leraar hoe het ging met onze oefeningen. Ron gaf ons ook techniekaanwijzingen."

Terugblik

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

3 Turnen

Leerlingen maken een keuze uit drie verschijningsvormen uit de turnsport: prestatieturnen, recreatieturnen en demonstratieturnen. De keuze voor prestatieturnen impliceert dat de leerling toewerkt naar één of meerdere eindoefeningen en zich gedurende de lessen probeert te verbeteren (verdieping). Bij recreatieturnen gaat het om verbreding: onderhouden/herhalen van wat in de eerdere leerjaren is geleerd en vernieuwen van enkele toegankelijke turnvormen. Bij demonstratieturnen werkt een groep leerlingen toe naar een demonstratie. Dit kunnen zowel acrobatische als springvormen zijn. Het accent ligt hierbij op tempo- en synchroonspringen.

3.1 Logboek turnen

3.2 Zelfevaluatie turnen

Voorbeeld van Turnen, je bent gek dat je het nog doet! (4 x 50 minuten).
Ervaringen van een leerling uit 4 vwo:

Voorafgaand aan het thema...

"... kregen we een soort introductieles waarin we in twee verschillende situaties hebben gesprongen. In de ene springsituatie ging het vooral om steeds hoger, verder en moeilijker, héél spectaculair dus. Bij de andere ging het meer om groepsspringen, niet zo moeilijk. We kregen de opdracht voor de komende drie weken zelf een keuze te maken. Ik koos voor het spectaculaire springen. Ik doe graag iets spannends, iets engs waar een echte uitdaging in zit."

Tijdens het thema...

"... koos mijn groep in overleg met de leraar voor salto's en overslagen. Voor het vangen werd apart geoefend. We kregen verschillende grepen aangeleerd. De andere groep ging aan de gang met leerlingenkaarten met verschillende opdrachten. Ze bouwden springsituaties met veel trampolines, matten en kasten."

Tussendoor...

"... had de leraar een videoband waarop hele mooie salto's en overslagen stonden. De leraar vertelde wat er belangrijk is bij die sprongen. In de tweede les maakten we van elkaar video-opnames. Samen met de leraar analyseerden we wat goed en fout was. Ik maak voor natuurkunde een werkstuk over 'de biomechanica bij de salto vanuit de minitrampoline'. Mijn gymnastiekleraar zorgt voor boeken over de salto."

Terugblik

"Als ik terug kijk vind ik dat ik nu goed kan springen. Het is leuk om steeds beter te leren springen. Belangrijk is wel dat je elkaar daarbij vertrouwt. Wat ik van de andere groep heb gezien is dat zij vooral sprongen met de gehele groep snel achter elkaar, het gaf een leuk effect. Aan het eind gaven zij een demonstratie. Het was wel jammer dat wij daar niet een keer mochten mee springen. Gelukkig was het bij ons echt spectaculair. Lang niet iedereen had bij ons mee kunnen doen."

4 Atletiek (zaal)

Het eerste atletiekaanbod vindt plaats in de zaal. Bij prestatieatletiek probeert een leerling zich voor twee of meerdere onderdelen te verbeteren (verdieping). Bij recreatieatletiek gaat het om verbreding: onderhouden/herhalen van wat in de eerdere leerjaren is geleerd. Eventueel kunnen meerdere toegankelijke onderdelen worden aangeboden, bijvoorbeeld hoogspringen met afzetondersteunende toestellen, zaalsperen en dergelijke.

4.1 Logboek atletiek (zaal)

4.2 Zelfevaluatie atletiek (zaal)

5 Zelf beter leren basketballen

Leerlingen werken in vaste teams toe naar een afsluitend toernooi. Uit de te houden spelanalyses tijdens het spelgedeelte volgen verbeterpunten. Leerlingen treden vervolgens om beurten op als trainer bij hun eigen team tijdens het trainingsgedeelte, met als doel om hun spelniveau als aanvaller en verdediger te verhogen. Het trainingsgedeelte wordt afgewisseld verzorgd door leerlingen en docent.

5.1 Trainingsvoorbereiding basketbal

5.2 Zelfevaluatie basketbal

6 Bewegen op muziek: BOM-1

De leerlingen krijgen de opdracht om met hun groepje een dans te ontwerpen en aan het eind te presenteren. Centraal staat het zelf leren ontwerpen van een dans. Vanuit een aangereikte basis krijgen de leerlingen kennis en inzicht in allerlei aspecten en variaties met betrekking tot dansontwerp.

6.1 Observatie- en ontwerpformulieren bewegen op muziek

6.2 Zelfevaluatie bewegen op muziek

7 Zelfverdediging: Hoe sta ik sterk?

De leerlingen maken een keuze tussen karate-do of jiu jitsu.. Vervolgens maken de leerlingen een keuze uit het werken naar een (groeps)demonstratie of naar een toernooi (wedstrijdvorm). Bij de demonstratievorm ontwerpen de leerlingen zelf hun demonstratie. Bij de wedstrijdvorm wordt geacht dat regelende rollen zoals scheidsrechter, organisator en coach door de leerlingen zelf wordt gedaan.

7.1 Verslag zelfverdediging

7.2 Zelfevaluatie zelfverdediging

8 Sportoriëntatie en -keuze (SOK-1)

In de eerste SOK-periode gaat het vooral om verbreding. Door een breed aanbod maken de leerlingen kennis met vele verschijningsvormen van sport. bijvoorbeeld individuele-, duo- en teamsporten; recreatie- en wedstrijdsporten; avontuursport en cosmetische sporten. Het aanbod van de nieuwe sporten/verschijningsvormen moet worden gezien als een voorbereiding op de tweede SOK-periode: de leerlingen kunnen dan beter kiezen uit het aanbod. Naast het ervaren van nieuwe sporten en verschijningsvormen daarvan, reflecteren de leerlingen ook op hun deelnamemotieven. Centraal staan vragen als wat wil ik, wat kan ik en wat vinden anderen? Op de deelname wordt steeds gereflecteerd met een keuze uit acht mogelijke SOK-instrumenten.

8.1 Logboek SOK 1 en verwerking diverse opdrachten

8.2 Zelfevaluatie SOK 1

9 Duursport

De lessenreeks duursport is erop gericht leerlingen inzicht te geven in de diverse aspecten van trainingsleer. Leerlingen nemen deel aan verschillende duursportactiviteiten en meten gedurende die activiteiten verschillende conditieaspecten en kunnen de betekenis daarvan toelichten. Centraal staat dat de leerling komt tot een eigen duursportprofiel: gewichtscontrole, conditie opbouwen en conditie verbetering.

9.1 Verwerking opdrachten 'Meten en analyseren van diverse conditionele aspecten'

9.2 Zelfevaluatie duursport

10 Zelf beter leren softballen

Leerlingen werken in vaste teams toe naar een afsluitend toernooi. Uit de te houden spelanalyses tijdens het spelgedeelte volgen verbeterpunten ten aanzien van het spelniveau als slagman/loper en verdediger. Leerlingen treden vervolgens om beurten op als trainer bij hun eigen team tijdens het trainingsgedeelte. Het trainingsgedeelte wordt afgewisseld verzorgd door leerlingen en docent.

10.1 Trainingsvoorbereiding softbal

10.2 Zelfevaluatie softbal

11 Bewegen op muziek (BOM-2)

BOM-2 is een vervolg op BOM-1. Het verschil met BOM-1 is dat de leerlingen op grond van een bepaald thema een dans ontwerpen en bij een gelegenheid (bijvoorbeeld aan het eind van een projectweek) op school aan een breed publiek presenteren. Dit impliceert naast de dansvormen ook dat vormen van drama in de presentatie kunnen worden verwerkt.

11.1 Logboek bewegen op muziek (2)

11.2 Zelfevaluatie bewegen op muziek (2)

12 Atletiek (veld)

Leerlingen bereiden zich voor en nemen deel aan een vijfkamp. Het gaat om een atletiekwedstrijd (individueel of in een team) gericht op het verbeteren van de eindprestatie op vijf onderdelen. De vijf onderdelen betreffen bekende atletiekonderdelen: het gaat er om dat leerlingen zich verdiepen.

12.1 Logboek atletiek (veld)

12.2 Zelfevaluatie atletiek (veld)

13 Assisteren sportdag

Iedere bovenbouwleerling krijgt de opdracht om één keer te helpen bij een sportdag in de onderbouw. Afhankelijk van de schoolorganisatie kan dit per leerjaar of per groep leerlingen worden georganiseerd. De bovenbouwleerlingen treden tijdens de sportdag op in verschillende rollen: scheidsrechter/jurylid, wedstrijdorganisatie, coach/begeleider van een team.

13.2 Zelfevaluatie assisteren sportdag

14 Spel (klas 5, periode A)

Er wordt weer groepsdoorsnijdend gewerkt. Leerlingen maken keuzes tussen verschillende veldspelen, bijvoorbeeld gedurende meerdere lessen uit voetbal, hockey, rugby, ultimate frisbee en softbal. Er wordt gewerkt met verschillende werkvormen (bijvoorbeeld keuze- en niveaudifferentiatie). Van de leerlingen wordt een grote eigen verantwoordelijkheid verwacht voor het goede verloop van de lessen.

14.2 Zelfevaluatie veldspel

15 Regelende rollen

Iedere leerling krijgt de opdracht om tijdens een sportief evenement binnen of buiten school een regelende rol te vervullen. De leerlingen kunnen kiezen uit:

1. de rol van instructeur: lesgeven in hun eigen sport, bijvoorbeeld aan de eigen klas of onderbouwklas. Voor deze rol is er een voorbereidingsformulier (15.1) voor in het dossier;
2. de rol van scheidsrechter: de leerling treedt op als scheidsrechter tijdens een schooltoernooi;
3. de rol van organisator: de leerling organiseert een klassen- of schooltoernooi;
4. de rol van coach: de leerling gaat een team begeleiden tijdens een schooltoernooi.

Bij alle rollen gaat het er om dat de leerling zich in zijn rol van binnen naar buiten de klas ontwikkelt. Buiten de klas betekent dat de rol wordt vervuld in een complexe situatie (met uitzondering van de rol van instructeur die ook binnen de eigen klassensituatie mag worden vervuld).

15.1 Voorbereiding van regelende rollen

15.2 Zelfevaluatie regelen

Voorbeeld 3. Het organiseren van een toernooi (150 minuten studielast).

Een leerling uit 5 vwo:

"Bij ons op school moet iedere leerling uit 5 vwo één keer een toernooi organiseren. Wij krijgen daar studietijd voor. Aan het begin van het jaar kun je kiezen uit het organiseren van een toernooi binnen of buiten de eigen klas. Je kunt bijvoorbeeld meehelpen met de organisatie van de basketbalsportdag van de brugklassen. Je mag ook het jaarlijkse zaalvoetbaltoernooi organiseren. Het afgelopen jaar hebben zelfs vier leerlingen de jaarlijkse sportdag voor het personeel verzorgd. Zelf mag je ook met een idee komen."

Voorafgaand aan het toernooi...

"... kregen we stencils met verschillende toernooischema's en een lijst waaraan je allemaal moet denken. Met het groepje moest je van te voren op papier een taakverdeling maken."

Gedurende het leerjaar...

"... maakten wij kennis met verschillende toernooivormen. Je ziet wel grote verschillen. De ene keer was het beter georganiseerd dan de andere keer. Ik vond het vooral leuk om leiding te geven bij het toernooi zelf. Het maken van de schema's laat ik liever aan iemand anders over."

Tussendoor...

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

Terugblik

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

16 Sportoriëntatie en -keuze (SOK-2)

SOK-2 is een vervolg op SOK-1. Leerlingen kiezen enerzijds voor verbreding (nieuwe sporten) en/of verdieping (verbeteren van reguliere aanbod). Centraal staat dat de leerling voor zichzelf een eigen sportadvies ontwikkelt. Dit advies wordt mede gebaseerd op de instrumenten die tijdens SOK-1 zijn verwerkt. De neerslag hiervan vindt plaats in de eindopdracht 'Mijn sportadvies'.

16.1 Logboek SOK 2 en verwerking diverse opdrachten

16.2 Eindopdracht 'Mijn sportadvies'

Voorbeeld 4. Sportoriëntatie en -keuze 80 uur.

Een leerling uit 5 havo:

Voorafgaand aan het programma...

"... moesten wij een sportkeuzetest invullen. Je mocht hier je meest favoriete sporten aangeven. Ook moest je opschrijven wat je belangrijk vond bij sporten. Zo vond ik buiten sporten en sporten op tijden dat het mij uitkomt belangrijk. Van de resultaten gaf de leraar een klasseoverzicht. Het bleek dat de motieven waarom klasgenoten sporten nogal erg verschilden van elkaar. De één sport voor een mooi lichaam, de ander voor de gezelligheid."

Tijdens het programma...

"... deden wij oude en nieuwe sporten. Verder konden wij kiezen om in een bepaalde sport verder te gaan. Je maakte als het ware een eigen programma. Dit moet voor de leraren een hele organisatie zijn geweest. Leuk was dat je sommige sporten buiten de school deed. Zo moest ik naar de squashbaan en de fitnessruimte. Ook waren er gastdocenten. Aan het eind van het programma moest je één sport waaraan je had deelgenomen nader onderzoeken. De bedoeling was dat je een interview hield en dit verwerkte in een kort verslag. Op deze wijze kregen wij binnen de klas een overzicht van alle sporten waaraan iedereen heeft deelgenomen. De verslagen zijn ter inzage gebundeld in een map."

Tussendoor...

"... kregen wij van de verschillende sporten een overzicht van de kosten, de tijden en de mogelijkheden binnen de vereniging. Ook de leraar wees je op de verschillende voor- en nadelen bij de verschillende sporten."

Terugblik

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

5.4.3 Naar een portfolio

Wij zijn van mening dat in de traditie van de lichamelijke opvoeding bij toetsen en beoordelen teveel aandacht is uitgegaan naar het beoordelen van het prestatieniveau op het gebied van de bewegingsvaardigheid van de leerlingen. Bewegingsonderwijs moet leerlingen helpen een verstandige en positieve keuze te maken voor 'zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur' (Stegeman, 2000). Een bepaalde mate van bewegingsbekwaamheid is daarvoor onontbeerlijk, zeker. Dus wordt een belangrijk deel van de onderwijstijd besteed aan het zich beter eigen leren maken van een breed scala aan bewegingsactiviteiten. Maar minstens zo belangrijk is dat de leerling zichzelf afvraagt wat voor hem of haar verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan bewegingscultuur inhoudt. Deels gaat het dan om het leggen van dat verband via reflectie.

Portfolio als hulpmiddel voor reflectie

Leerlingen van tussen de 15 en de 18 zijn van zichzelf doorsnee niet zo bezig met reflectie over wat het onderwijs dat ze volgen later voor hen zou kunnen betekenen. Daarom zouden ze wat geholpen moeten worden met het leggen van het verband tussen nu en straks. Dat stelt eisen aan de wijze waarop met de leerlingen geëvalueerd wordt. Juist voor dat aspect is het portfolio een geschikt hulpmiddel. Met behulp van portfolio-instrumenten en de didactische werkvormen die daarbij horen kunnen de leerlingen geholpen worden bij het reflecteren.

De leerling centraal: verschil met het PTA

In het PTA komt vaak een te groot accent te liggen op administratieve verantwoording. Dit om te voorkomen dat scholen juridisch aangesproken zouden worden als een onvoldoende voor LO niet goed genoeg verantwoord zou kunnen worden. Een goede administratie zegt echter niets over de persoonlijke waarde van het programma lichamelijke opvoeding voor de leerling. En daarover gaat het in het portfolio.

En het rapport dan?

Vanuit de portfolio-idee is een rapportcijfer voor lichamelijke opvoeding helemaal niet nodig. In het portfolio vindt beoordeling, evaluatie en feedback op het prestatieniveau continu plaats. De leerlingen maken periodiek voor zichzelf de stand van zaken op. Dat is een vorm van (zelf)rapportage. De docent geeft aan in hoeverre hij vindt dat de leerling zichzelf goed heeft ingeschat.

Niettemin worden er op scholen nog steeds rapporten uitgedeeld om leerlingen en ouders te informeren over hun voortgang. Voor de meeste vakken staan daar cijfers op van toetsen en schoolexamens. Voor LO zou daar informatie in kunnen staan over de voortgang ten opzichte van de planning in het PTA. Dus: heeft een leerling alle onderdelen die in een periode gepland stonden voldoende afgerond.

De 'ideale' combinatie zou deze zijn. Van elk programma-onderdeel komt er een weerslag in het portfolio. Daarvoor moet een dossier (een soort groslijst) worden opgebouwd en het PTA beschrijft de eisen aan dat dossier (welke activiteiten moet de leerling gedaan hebben en hoe zien we het bewijs daarvan in het dossier terug). Het rapport zegt dan hoe de leerling er voor staat ten opzichte van de dossiereisen. In het portfolio trekt de leerling zelf conclusies over zijn eigen voorkeuren, vaardigheidsniveau en zijn vervolgwensen op de diverse facetten van het programma en de docent geeft daar feedback op.

5.4.4 Voorbeelden van portfolio-instrumenten.

In onze publicatie 'Portfoliovoorstel Lichamelijke Opvoeding 1 havo/vwo' (SLO, 2004, VO/2167.002/D/03-644) gaan we uitgebreider in op de relatie tussen PTA, portfolio en rapportage voor LO. Hier geven we slechts enkele voorbeelden van instrumenten die in een portfolio voor LO een rol kunnen spelen. Het gaat om de volgende typen instrumenten:

- een logboek;
- een zelfevaluatie per onderdeel;
- een trainingsvoorbereiding;
- een onderlinge beoordeling;
- een periode-zelfevaluatie;
- een opdracht over sportmodellen;
- de eindopdracht;
- de eindevaluatie.

De nummers bij de instrumenten verwijzen corresponderen met de nummers in het PTA schema.

2.1 Trainingsvoorbereiding ‘Zelf beter leren volleyballen’

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

2.2 Zelfevaluatie 'Zelf beter leren volleyballen'

1 Naam teamleden:

2 Ik ben als speler beter gaan spelen.

Oneens ___ eens

Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd:

A B C D

3 De samenwerking en inzet van het team was goed.

Oneens ___ eens

Omdat:

A B C D

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

5 Ik heb geleerd een trainingsonderdeel voor te bereiden.

Oneens ___ eens

Hoe heb jij je voorbereid?

A B C D

6 Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen

Oneens ___ eens

Omdat:

A B C D

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

8 Hoe zou je als trainer een volgende training verbeteren?

9 Geef je zelf een beoordeling (0 - V - G) en geef aan waarom?

0 - V - G

3.1 Logboek Turnen

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

6.1 Observatieformulier bewegen op muziek 1

Namen dansers:

--

Naam/namen observator(en):

--

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

Eindbeoordeling observatoren: onvoldoende / voldoende / goed

Datum:

--

Ev. 1 Periode-evaluatie eerste halve jaar havo-4

Programma-aanbod, mijn sportvraag en keuze

1 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het meeste aan en geef aan waarom?

2 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het minste aan en geef aan waarom?

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

Waardering

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

5 Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?

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

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

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

9 Geef je zelf een beoordeling (0 - V - G)
en geef aan waarom?

Periode beoordeling docent(e):

Toelichting:

Datum:

Paraaf docent(e):

8.1.9 Sportmodellen

Toelichting

Sporten kunnen worden ingedeeld in zeven sportmodellen¹². Bij deze indeling wordt uitgegaan van de motieven van de sporter. Bovendien speelt de manier waarop de sport is georganiseerd mee op de achtergrond.

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

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

Topsport

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

Wedstrijdsport

Motieven: gezamenlijke ervaring van spanning van de wedstrijd, subjectief presteren, ontspanning, sociaal contact. Een wedstrijdsport is vrijwel altijd verenigingssport. Ze voldoet aan drie voorwaarden: sporten volgens officiële regels, sporten in officieel wedstrijdverband en sporten als lid van een sportvereniging. Wordt aan één van deze voorwaarden niet voldaan dan is iemand voor de betreffende sport een recreatiesporter. Overigens verenigingssport is niet altijd wedstrijdsport. Verenigingssport omvat ook de meer vrijblijvende vormen van sportbeoefening.

Recreatiesport

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

Fitnessport

Motieven: fysieke fitness, gezondheid. Hieronder vallen op conditieverbetering gerichte, activiteiten als joggen, fietsen, skeeleren zwemmen en dergelijke. Daarnaast vallen hieronder activiteiten in fitnesscentra en aan fitnessapparatuur thuis.

Avontuursport

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

Lust-, pret- en pleziersport

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

¹² Indeling naar Crum, B.J.: *Over de versporting van de samenleving. De Vrieseborch, Haarlem, 1992*

Cosmetische sport

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

Sportmodellen

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

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

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

16.2 Eindopdracht 'Mijn sportadvies'

Toelichting

In deze opdracht formuleer je jouw eigen sportadvies¹³. Dit advies geeft richting aan jouw sportdeelname voor nu en later. In deze eindopdracht komen alle eerdere gemaakte opdrachten samen (opdracht 1 t/m 8 havo-4, opdracht 9 havo-5).

Verwerking

In de vorm van een verhaal beschrijf je je eigen sportadvies. De omvang is minimaal drie A4, getypt in lettergrootte 11.

Gebruik bij je advisering de volgende indeling:

- mijn sportvraag
- sportaanbod uit de omgeving
- sportkeuze voor nu
- sportkeuze voor later.

Maak bij je advies gebruik van het katern 'Bewegen en Samenleving'

Opdracht 1: Mijn sportgedrag

Wat en hoe heb je tot nu toe aan sport gedaan en wat doe je er nu aan?

Opdracht 2: Ben ik geschikt voor deze sport?

Bij welke sporten pas je qua eigenschappen?

Opdracht 3: Drie manieren van spelen

Manieren van deelnemen (verschijningsvormen)

Opdracht 4: Individuele, duo- en teamsporten

Individuele, duo- of teamsporten

Opdracht 5: Mijn sportmotieven

Motieven/kenmerken om te sporten

Opdracht 6: Mijn favoriete sporten

Voorkeursporten

Opdracht 7: Sportaanbod van school en nabije omgeving

Wat is er aan sport te doen in je omgeving?

Opdracht 8: Sportmodellen

Voorkeur sportmodel(len)

Opdracht 9: Enquête sportoriëntatie en -keuzeprogramma

Wat vond je van het sok-programma dat je gevolgd hebt?

¹³ In de eindopdracht 'Mijn sportadvies' wordt een eindoordeel (bijvoorbeeld onvoldoende - voldoende - goed) gegeven over de mate waarin jij de informatie over je eigen sportvraag en het sportaanbod bij eerder gemaakte opdrachten bij jouw advisering verwerkt.

Ev. 3 Eindevaluatie

Programma-aanbod, mijn sportvraag en keuze

1 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het meeste aan en geef aan waarom?

2 Welke activiteit(en) sprak(en) jou het minste aan en geef aan waarom?

3 Hoe heb jij de keuzemogelijkheden ervaren?

Waardering

4 Heb jij achteraf de juiste keuzes gemaakt en waarom?

5 Hoe heb jij het zelfstandig functioneren ervaren?

6 Ben je tevreden over je eigen inzet en waarom?

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

8 Vind je dat je voldoende bekwaamheden hebt ontwikkeld op het gebied van bewegen en regelen en geef aan waarom?

9 Wat is jouw opvatting over de LO1 (bovenbouw) in vergelijking met LO in de onderbouw?

10 Geef je zelf een eindoordeel (O-V-G) en geef aan waarom?

11 Is deze waardering veranderd ten opzichte van de eerste (Ev.1) en tweede zelfevaluatie (Ev.2) en geef aan waarom wel/niet?

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

Toelichting:

Datum:

Paraaf docent(e):

6. Afstemming met andere vakken

Voor lichamelijke opvoeding zijn er diverse afstemmingsmogelijkheden. In de praktijk zal het zo zijn dat docenten onderling onderzoeken of het ook echt zinvol is om deze afstemming daadwerkelijk te creëren.

Natuurwetenschappelijke vakken

Tussen biologie en het domein Bewegen en gezondheid zien we als mogelijkheden bijvoorbeeld:

- een eenvoudig onderzoek doen naar de *relatie inspanning en conditieopbouw*;
- het thema *blessurepreventie*;
- het thema *bewegen en welvaart*.

Bij natuur- en scheikunde en de domeinen Bewegen en Gezondheid en bewegen:

- *ergonomische aspecten* van bewegingen en houdingen (belasting en belastbaarheid);
- *mechanicaprincipes toegepast* in de sport of bij acrobatische oefeningen.

Mens- en maatschappijvakken

In relatie tot het domein Bewegen en samenleving kan gedacht worden aan thema's als:

- waar let een *kritische sportdeelnemer* op?
- *sport en maatschappij*, met onderwerpen als invloed van de commercie, agressie, ethiek, milieu;
- *passieve deelname* aan sport;
- sport en de *media*.

Economie

Bij een afstemming tussen economie en het domein Bewegen en samenleving valt te denken aan:

- onderzoek doen naar de *economische waarde van sport*;
- *prijs/kwaliteitsberekeningen* (van sportkleding, materiaal, contributie);
- onderzoek doen naar de *beroepsmogelijkheden* in en rond sport en bewegen (als 'werker' in de sport of bijvoorbeeld in de sector van de sportkleding).

Culturele en kunstzinnige vorming

Hier valt te denken aan relaties met de eindtermen voor acrobatiek en bewegen op muziek binnen de domeinen Bewegen en Bewegen en regelen:

- *kiezen van passende muziek* bij een dans;
- *ontwerpen van attributen* om een voorstelling aan te kleden;
- dans ontwerpen (*choreografie*).

Wiskunde

Bijvoorbeeld:

- *meetmethoden* bij het bepalen van diverse sportprestaties (afstand, tijd);
- en het meten van conditionele aspecten.

7. Onderdelen naar keuze van de school

Het programma lichamelijke opvoeding bevat veel keuzemogelijkheden

Het examenprogramma voor lichamelijke opvoeding bevat van zichzelf al zoveel keuzemogelijkheden, dat er daar buiten voor de school nauwelijks wezenlijk andere keuzemogelijkheden overblijven.

De school heeft de vrijheid om leerlingen bijvoorbeeld binnen ieder onderdeel keuzemogelijkheden aan te bieden. Bij turnen kan de leerling bijvoorbeeld kiezen voor demonstratieturnen, prestatieturnen of recreatieturnen. Bij zelfverdediging kan een leerling de keuze hebben uit het oefenen en demonstreren van kata's of voor een toernooivorm. De school kan de leerling de keuze laten tussen cricket of honkbal als slag- en loopspel, tussen tennis, squash, tafeltennis of badminton als racket-terugslagspel. De leerling kan dan ook kiezen tussen een bekende activiteit verdiepen of een nieuwe activiteit leren kennen.

Leerlingen mogen kiezen welke regelende rol ze voor het PTA willen afsluiten. Of ze een toernooi willen organiseren voor het basketbaltoernooi van de onderbouw of voor het judo met de eigen klas.

De leerling kan kiezen voor het werken aan een eigen duursportprofiel gericht op gewicht verliezen, een beter uithoudingsvermogen of betere prestaties.

En binnen bewegen en samenleving kan de leerling kiezen welke keuzeactiviteiten hij wil doen en kan de school bepalen welke keuzemogelijkheden zij aanbiedt. Sommige daarvan kosten geld, andere niet. Sommige worden op school gedaan, andere niet. Soms zijn ze onder schooltijd, soms in de avonden. Het kan zelfs zo zijn dat een deel van de eindtermen wordt bereikt middels sportieve excursies, bijvoorbeeld een survivalweek.

Kortom: keuzes genoeg.

Eigen keuzeonderdelen van de leerling

Het enige echte discussiepunt betreft de mogelijkheid voor leerlingen om helemaal zelf keuzeonderdelen aan te dragen die zij in het bestek van het programma LO willen doen en voor het PTA afsluiten. Zo zou het in theorie kunnen dat een leerling tijdens de zomervakantie een cursus kanoën/ wildwatervaren doet. De school moet dan bepalen of en onder welke condities zo'n cursus mag meetellen voor het PTA. Zij zou dan die voorwaarden helder moeten formuleren. Bijvoorbeeld: het moet de leerling een erkend diploma opleveren (bewijs van voldoende en actieve participatie door een voldoende gekwalificeerde opleider) en de leerling moet er net als bij elk ander onderdeel een zelfevaluatie bij leveren. Als extra onderdeel voor het PTA kan dat in elk geval.

Verdieping in eigen tijd

Een andere optie is dat een leerling een verdieping doet op een onderdeel van het programma. Voorbeelden:

- De leerling gaat een erkende cursus EHBO doen.
- De leerling volgt een trainerscursus in zijn favoriete sport.
- De leerling doet bestuurswerkzaamheden of geeft training bij een vereniging of een fitnessbedrijf.
- De leerling werkt in eigen tijd een fitheidprogramma af.

Zulke activiteiten zouden te allen tijde in het dossier moeten mogen worden opgenomen, mits er een goed verslag van de activiteit is en een eigen reflectie daarop. Voorlopig staan wij op het standpunt dat deze extra activiteiten niet in de plaats van het reguliere programma mogen komen. Wat wel kan is dat zulke activiteiten als vervangende opdracht gezien kunnen worden voor noodgedwongen gemiste onderdelen (bijvoorbeeld door blessures). Uiteraard moet dit er niet toe leiden dat leerlingen die zelf actief zijn in een sport, binnen een vereniging of een commerciële sportinstelling het programma LO niet meer hoeven te volgen. Eigen activiteiten kunnen alleen een extra plek krijgen binnen het programma.

Bijlage

Examenprogramma lichamelijke opvoeding havo/vwo

Het eindexamen

Het eindexamen bestaat uit het schoolexamen.

Het eindexamen bestaat uit praktische bewegingsactiviteiten.

Het examenprogramma bestaat uit de volgende domeinen:

Domein A	Vaardigheden
Domein B	Bewegen
Domein C	Bewegen en regelen
Domein D	Bewegen en gezondheid
Domein E	Bewegen en samenleving.

Het schoolexamen

Het schoolexamen heeft betrekking op de domeinen A tot en met E, (met dien verstande dat de eindtermen uit de domeinen A en C, D en E slechts in samenhang met domein B aan de orde komen), en indien het bevoegd gezag daarvoor kiest: andere vakonderdelen, die per kandidaat kunnen verschillen.

De examenstof

Domein A: Vaardigheden

1. De kandidaat kan op verantwoorde en perspectiefrijke wijze en met plezier in bewegende en regelende rollen deelnemen aan de bewegingscultuur, en kan aangeven in hoeverre hij daaraan -ook in de toekomst- kan en wil deelnemen.

Domein B: Bewegen

2. De kandidaat kan deelnemen aan een variëteit aan bewegingsactiviteiten, waarbij het gaat om:
 - verbreding (leren van nieuwe activiteiten) en verdieping (qua niveau, taken en contexten) van bewegingsactiviteiten die in de onderbouw zijn aangeboden;
 - in elk geval uit het activiteitengebied spelen een slag- en loopspel, twee doelspelen en een terugslagspel, bij voorkeur door de kandidaat te kiezen;
 - minimaal twee door de kandidaat te kiezen bewegingsactiviteiten uit een door de school gedaan aanbod voor de activiteitengebieden turnen, atletiek, bewegen op muziek en zelfverdediging;

- minimaal drie door de kandidaat te kiezen en voor de kandidaat nieuwe bewegingsactiviteiten die bij voorkeur niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren.

Domein C: Bewegen en regelen

3. De kandidaat kan (samen met anderen) ondersteunende en leidinggevende rollen in bewegingssituaties vervullen, waarbij het gaat om:
 - bewegingssituaties inrichten, op gang brengen en op gang houden;
 - minimaal twee door de leerling te kiezen rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/jurylid en organisator.

Domein D: Bewegen en gezondheid

4. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties, en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.

Domein E: Bewegen en samenleving

5. De kandidaat kan op grond van inzicht in de kenmerken van het aanbod en in de eigen wensen en mogelijkheden ten aanzien van sportdeelname een bewuste keuze maken uit het aanbod aan sport en bewegen in de samenleving.

