



VAK LO IN DE HOOFDROL BIJ 'ACTIEVE LEEFSTIJL'

U herkent ze vast in uw lessen. De teamspelers en solisten. De explosieven en de duursporters. De balsporters en de toesteladepten. Maar weten de leerlingen zelf waar ze goed in zijn en waar ze plezier in hebben? Een eerste vereiste voor het activeren van leerlingen is ze plezier in bewegen te laten ervaren. Ze te laten ontdekken dat er een manier van bewegen is die specifiek past bij hún kwaliteiten en beleving. Door: Mariëtte Lieverse en Nicole Alberts

De opdrachten en vaardigheidstoetsen uit de themapakketten 'Actieve leefstijl' kunnen u helpen uw leerlingen te activeren en hun plezier in bewegen te laten ontdekken. De pakketten zijn door Cito ontwikkeld in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en in opdracht van het Ministerie van VWS. Ze sluiten aan bij de campagne die NISB voert om onder meer vmbo-leerlingen meer aan het bewegen te krijgen. In 2007 startte een hernieuwde campagne onder de naam 30minutenbewegen. De vmbo-campagne heeft als doopnaam Dubbel30 meegekregen; de norm voor gezond bewegen voor jongeren ligt immers op 60 minuten bewegen per dag.

LO GEKOPPELD AAN ANDERE VAKKEN

Lichamelijke opvoeding speelt de absolute hoofdrol in de themapakketten 'Actieve leefstijl'. Het unieke van de pakketten is dat er een verbinding gelegd wordt tussen sporten en bewegen en ander schoolvakken. Zo zitten er in het pakket voor de onderbouw naast opdrachten voor lichamelijke opvoeding ook opdrachten en toetsen voor biologie, techniek en verzorging. In het bovenbouwpakket zitten deze vakken ook, aangevuld met natuur- en scheikunde, Nederlands (debatopdracht over actieve leefstijl), Engels (schrijfoopdracht over sportbeoefening) en maatschappijleer (onderzoek naar sportbeoefening). In de meeste gevallen gaat het om (kleine) praktische opdrachten en handelingsopdrachten en verder omvat

het bovenbouwpakket een aantal toetsen en opdrachten voor een werkstuk.

Voor beide pakketten geldt dat alle opdrachten aansluiten bij de kerndoelen en exameneisen, waardoor ze uitstekend passen in het bestaande curriculum.

TEAMSPELER OF SOLIST?

De opdrachten voor lichamelijke opvoeding zijn gericht op twee uitkomsten.

- 1 De leerling ontdekt welke aspecten van sport en bewegen hij het meest waardeert. Is hij een teamspeler of een solist? Houdt hij van korte, felle acties of van duuractiviteiten? Is hij een krachtpatser of houdt hij van soepel bewegen? Wil hij graag iets doen met een bal of heeft hij meer iets met spanning of avontuur? De leerling krijgt allerlei beweegactiviteiten aangeboden waarin deze aspecten aan bod komen.
- 2 De leerling ontdekt in welke aspecten van sport en bewegen hij goed en minder goed is. Met behulp van een aantal tests zal de leerling ervaren hoe het gesteld is met zijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en lenigheid. Zij kunnen hierbij hun scores afzetten tegen de gemiddelde scores van leeftijdsgenoten.

Voor de onderbouw worden deze twee doelen in twee afzonderlijke opdrachten uitgewerkt. Voor de bovenbouw zijn ze geïntegreerd in één grote opdracht. De leerling vult systematisch schema's in met zijn oordelen en prestaties. Na uitvoering levert dat een heel persoonlijk profiel op: wat vind ik het leukst, wat zijn mijn sterke kanten en hoe combineer ik die twee dingen? Welke sporten passen daar het best bij?

FRIET EN CHOCOLA

Naast opdrachten voor lichamelijke oefening bevatten de themapakketten dus ook opdrachten voor andere vakken. Zo leren leerlingen iets over het verband tussen bewegen, hartslag

en energieverbruik, over roken en gezondheid en over de samenwerking tussen spieren en botten bij bewegen. Vraag uw leerlingen na het maken van de opdrachten maar eens hoe lang u moet fietsen om dat onweerstaanbare bakje friet er weer af te trappen. Of hoeveel trappen u op en af moet rennen om de calorieën van die verrukkelijke chocoladereep weer kwijt te raken. Ze kunnen het u straks haarfijn vertellen!

HANDLEIDING THEMAWEEK 'ACTIEVE LEEFSTIJL'

Alle opdrachten in de themapakketten kunnen afzonderlijk van elkaar ingezet worden bij de verschillende vakken. Het beste komen ze echter tot hun recht bij de inzet in een themaweek. De hele school kan zich dan bezighouden met sport en bewegen. Om de organisatie van zo'n themaweek te ondersteunen ontwikkelde NISB samen met Cito een handleiding. Hierin vindt u allerlei tips, ideeën en overzichten die u kunnen helpen een spetterende, activerende én leerzame week voor uw leerlingen te organiseren rondom de themapakketten 'Actieve leefstijl'.

BESTELLEN

De pakketten zijn al twee jaar beschikbaar. Veel scholen hebben de pakketten ook al aangeschaft. Misschien kent u ze al. Zo niet, informeer dan eens binnen uw school of een pakket aanwezig is. De reacties van scholen die al gebruik maken van het pakket zijn erg positief. Cito en NISB overwegen daarom een aanvulling op de pakketten te maken. In aanvullende opdrachten zal voeding dan een grotere rol spelen.



- De themapakketten 'Actieve leefstijl' zijn nog te bestellen via http://www.cito.nl/vo/themapakketten/eind_fr.htm
- De handleiding van het themapakket is te bestellen via www.NISB.nl

SAMENSTELLING THEMAPAKKETTEN

Alle themapakketten die Cito ontwikkelt bestaan uit een map met:

- kopieerbaar materiaal:
 - een handleiding voor de docent met tips, antwoord- en beoordelingsmodellen
 - diverse opdrachten voor de leerlingen
- een cd-rom voor de docent met al het leerlingenmateriaal in Word, zodat u eventueel wijzigingen kunt aanbrengen
- een cd-rom voor de leerling met videofragmenten en andere bestanden die de leerlingen nodig hebben bij de opdrachten.

ANDERE THEMA'S

Naast 'Actieve leefstijl' heeft Cito ook themapakketten ontwikkeld bij uiteenlopende andere onderwerpen. Kijk op onze site voor meer informatie:

http://www.cito.nl/vo/themapakketten/eind_fr.htm

Algemene kenmerken van Cito themapakketten:

- uitdagende opdrachten over actuele thema's
- bevat kennis- en vaardigheidstoetsen en praktische opdrachten
- met antwoordmodellen, beoordelingslijsten en normerings-suggesties
- opdrachten voor onderbouw en schoolexamens voor bovenbouw
- aansluitend bij kerndoelen en eindtermen
- voor tal van vakken, afzonderlijk of voor projecten
- met filmpjes, foto's, muziekfragmenten en digitale bestanden
- ervaringen vanuit het veld zijn verwerkt
- geen extra tijd voor de docent, maar in plaats van...
- onderwijs in samenhang!

Over de auteurs

Mariëtte Lieveise is toetsdeskundige en accountmanager bij Cito en Nicole Alberts is toetsdeskundige en projectleider bij Cito.

Correspondentie:

Mariette.Lieveise@cito.nl en of Nicole.Alberts@cito.nl