

WORKSHOP

Formatief beoordelen van 21st century skills bij leerlingen van het VMBO



Mark Klaaijsen

Leraar LO en
onderwijsontwikkelaar
Stedelijk College Eindhoven

Inleiding

Vanaf het begin van dit schooljaar beoordelen we de leerlingen op het Stedelijk College Eindhoven in leerjaar 1, 2 en 3 op zes 21-eeuwse vaardigheden en op hun eigen bewegingsvaardigheid. Deze beoordelingen zijn formatief van aard. Aan het einde van het jaar moet er volgens de huidige overgangsnormeringen van onze school nog steeds een eindoordeel komen dat summatief van aard is en meetelt. Dat wringt met onze visie en daarom zijn we in overleg met het MT om die summatieve functie om te buigen naar een advies. De docent LO kan dan in de rapportvergadering aangeven hoe de leerling zichzelf ontwikkeld heeft in bijvoorbeeld het samenwerken en communiceren.

Elk onderdeel dat we geven is gekoppeld aan 1 of meer van deze vaardigheden. Zie voor dat overzicht 'Verdeling uren per onderdeel'. Vervolgens hebben we voor een groot aantal onderdelen mogelijke invullingen geschreven waarin de koppeling tussen onderdeel en vaardigheid gemaakt wordt. Zie voor deze voorbeelden 'Invulling les per onderdeel Frisbee/ Sprint'. Dit hebben we gedaan om elke docent handvatten te bieden, we werken ten slotte anders dan voorgaande jaren.

Aan de hand van de beoordelingsformulieren (zie bijlagen) beoordelen de docenten elke leerling tweemaal per periode: 1 keer halverwege en 1 keer aan het einde. De leerlingen beoordelen zichzelf op die momenten ook. Dat doen ze middels een vragenlijst op Google Forms via hun eigen mobiele telefoon. Daar waar het oordeel van de docent sterk afwijkt van het oordeel van de leerling vindt er een gesprek plaats tussen docent en leerling.

Ten slotte zetten we ook een aantal formatieve evaluatiemomenten in om de bewegingsvaardigheid van de leerlingen te verbeteren. Bijvoorbeeld door middel van videofeedback en/of kijkwijzers.

Samenvattend:

We proberen naast het behalen van onze eigen vakdoelstellingen sterk in te zetten op andere belangrijke vaardigheden. Tijdens het eerste jaar dat we op deze manier werkten hebben we veel geleerd. Niet alles gaat zoals het hierboven beschreven is, maar de richting is volgens (bijna) alle collega's de juiste.

Mark Klaaijsen
Stedelijk College Eindhoven
mark_klaaijsen@hotmail.com

UITGANGSPUNTEN BEOORDELING LO

De volgende 21st century skills worden altijd behandeld en beoordeeld:

- Samenwerken
- Probleem oplossend vermogen
- Communiceren
- Omgaan met materiaal

De volgende vaardigheden worden per sportfamilie behandeld en beoordeeld:

Spel: FP, ZR en EV op pistebeoordeling

Atletiek: ZR en EV op pistebeoordeling

Turnen: ZR en EV op pistebeoordeling

Fitness: ZR en kennis

De volgende 21st century skills worden wel behandeld, maar niet beoordeeld:

- ICT – vaardigheden
- Creativiteit
- Hulpverlening

Indicatie beoordelingen pistes

- Groene piste: eenvoudige situatie → max. cijfer = 6.0
- Blauwe piste: complexere situatie → max cijfer = 8.0

- Rode piste: meeste complexe situatie → max cijfer = 10

In SOM zien we het volgende terugkomen bij leerjaar 1 en 2

7 kolommen met daarin alle te beoordelen vaardigheden:

- Samenwerken
- Communiceren
- Probleemoplossend vermogen
- Omgaan met materiaal
- Zelfregulatie
- Fair play
- Bewegingsvaardigheid

.....aanvullen...

Stappenplan:

1. Gaan we alle onderdelen beoordelen en zo ja, hoe? Dit systeem is oneerlijk.
2. Samen: Ontwerpen van beoordelingsformulieren voor alle onderdelen
 - Dit is in grote lijnen gebeurd.
 - Wat doen we met eigen vaardigheid? Helemaal niet, voor bepaalde onderdelen, of bij elk onderdeel? Tijdens de laatste bijeenkomst is 'besloten' dat we alleen bij duurloop, spel en turnen adaptief beoordelen, maar hoe eerlijk is dat?
3. Samen: Weging bepalen tussen eigen vaardigheid en overige vaardigheden
 - hoe zien we dit terug in het rapport? Hoe geven we de leerlingen feedback? Wat is wenselijk?
4. Planning alle leerjaren herzien, maar focus op leerjaar 1, omdat we met dit leerjaar zullen starten met de nieuwe manier van beoordelen. Daarnaast aandacht voor leerjaar 2 omdat we daar 2 keer zo veel uren krijgen.
 - Groep 1: Eerste opzet urenverdeling is gemaakt voor leerjaar 1, deze moet nagekeken worden. Daarna verder met invulling programma leerjaar 2
 - Groep 2: PTA herzien ivm deadline indienen nieuw PTA
5. Samen: bespreken nieuwe programma's
6. Inhoud van de lessen bepalen → wat zijn de doelstellingen van de lessen gezien de beoordelingsformulieren en hoe laten we vaardigheden terugkomen die we niet toetsen? (denk ook aan groene spelen)
 - Groep 1: spel
 - Groep 2: turnen
 - Groep 3: fitness
 - Groep 4: atletiek
 - Groep 5 groene spelen?

Creativiteit	bedenken van nieuwe ideeën en deze kunnen uitwerken en analyseren
Kritisch denken	kunnen formuleren van een eigen, onderbouwde visie of mening
Probleemoplosvaardigheden	(h)erkennen van een probleem en tot een plan kunnen komen om het probleem op te lossen
Communiceren	effectief en efficiënt overbrengen en ontvangen van een boodschap
Samenwerken	gezamenlijk realiseren van een doel en anderen daarbij kunnen aanvullen en ondersteunen
Digitale geletterdheid	effectief, efficiënt en verantwoord gebruik van (informatie)technologie. Hierbij gaat het om ICT-(basis)vaardigheden (waaronder computational thinking), mediawijsheid en informatievaardigheden
Sociale en culturele vaardigheden	effectief leren, werken en leven met mensen met verschillende etnische, culturele en sociale achtergronden
Zelfregulering	realiseren van doelgericht en passend gedrag

Rapport 'Bewegen en Sport'

Naam:

Klas:

Vaardigheid	P1	P2	P3
Samenwerken	V	V	G
Probleemoplossend vermogen	G	G	G
Communiceren	V	V	V
Omgaan met materiaal	O	V	V
Fair play	V	G	G
Zelfregulatie	V	V	V
Bewegingsvaardigheid	7,8	8,2	8,5

Opmerkingen:

- Als deze bijlage bij het rapport wordt opgenomen, vervalt de kolom 'Lichamelijke opvoeding' in het standaard rapport.
- Komend schooljaar alleen een bijlage voor alle leerwegen van leerjaar 1 en 2 van het VMBO
- Elke periode wordt opgenomen in het rapport (zie voorbeeld)
- Elke periode bevat 7 vaste kolommen
 - o 6 kolommen staan voor een van de 21st century skills of vaardigheden die wij als vakgroep belangrijk vinden zoals 'omgaan met materiaal' en 'samenwerken' – beoordelingsmogelijkheden o/v/g
 - o De 7^e kolom is de sportieve vaardigheid van de leerling – beoordelingsmogelijkheden cijfer 1 -10
- Voor alle vaardigheden moeten de beoordelingen per vaardigheid niet gemiddeld worden, maar per periode op het rapport verschijnen zoals de docent de beoordelingen ingevoerd heeft.

Extra informatie:

- We willen de leerlingen per periode 2 maal een zelfevaluatie laten uitvoeren via 'Google Forms'. De leerlingen beoordelen zichzelf aan de hand van de vaardigheden in het rapport. Deze vaardigheden worden veelvuldig besproken (en uiteraard geoefend) tijdens de les, aan de hand van het beoordelingsformulier. Daar waar de beoordeling van de leerling afwijkt van dat van de docent, is er een aanleiding voor een gesprek (reflectiemoment). Voor de conceptversie van de vragenlijst zie:
https://docs.google.com/a/stedelijkcollege.com/forms/d/e/1FAIpQLSfNEgxoYQ_RNIT2uxGcbSPpseXaXIVekPuQgTZiEitZisok7w/viewform?c=0&w=1

BEOORDELINGSFORMULIEREN LO

BEOORDELINGSFORMULIER ATLETIEK

Vaardigheid ALGEMEEN	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Samenwerken	Ik toon initiatief in het samen met anderen behalen van een doel	Ik doe actief mee om samen met anderen een doel te behalen	Ik draag nauwelijks bij aan het behalen van een doel
Probleem oplossend vermogen	Ik herken een probleemsituatie en kan het probleem oplossen	Ik herken een probleemsituatie en ik vraag dan om hulp	Ik heb moeite met het herkennen van het probleem en/ of juist handelen
Communiceren	Ik kan mezelf bij het overbrengen/ontvangen van een boodschap verplaatsen in de ander	Ik kan een boodschap op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen	Ik heb moeite met het op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen van een boodschap
Omgaan met materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig . Daarnaast help ik anderen bij het goed omgaan met het materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor het bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig .	Soms gebruik ik het materiaal om dingen te doen waar het niet voor bedoeld is , waardoor het materiaal kapot kan gaan.

Vaardigheid ATLETIEK	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Zelfregulatie*	Ik vervul de rol(len) die ik krijg toegewezen helemaal zelfstandig .	Ik vervul de rol(len) die ik krijg toegewezen, maar wel met hulp van de docent .	Ik kan de rol(len) die ik krijg toegewezen niet goed vervullen .

*Mogelijke rollen: starter, beweger, tijdwaarnemer of coach → zie [hulpformulier atletiek](#)

BEOORDELINGSFORMULIER TURNEN/ FREERUNNEN

Vaardigheid ALGEMEEN	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Samenwerken	Ik toon initiatief in het samen met anderen behalen van een doel	Ik doe actief mee om samen met anderen een doel te behalen	Ik draag nauwelijks bij aan het behalen van een doel
Probleem oplossend vermogen	Ik herken een probleemsituatie en kan het probleem oplossen	Ik herken een probleemsituatie en ik vraag dan om hulp	Ik heb moeite met het herkennen van het probleem en/ of juist handelen
Communiceren	Ik kan mezelf bij het overbrengen/ontvangen van een boodschap verplaatsen in de ander	Ik kan een boodschap op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen	Ik heb moeite met het op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen van een boodschap
Omgaan met materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig . Daarnaast help ik anderen bij het goed omgaan met het materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor het bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig .	Soms gebruik ik het materiaal om dingen te doen waar het niet voor bedoeld is , waardoor het materiaal kapot kan gaan.

Vaardigheid TURNEN / FREERUNNEN	Goed	Voldoende	Onvoldoende
zelfregulatie	Ik vervul de rol(len) die ik krijg toegewezen helemaal zelfstandig .	Ik vervul de rol(len) die ik krijg toegewezen, maar wel met hulp van de docent .	Ik kan de rol(len) die ik krijg toegewezen niet goed vervullen .

BEOORDELINGSFORMULIER FITNESS

Vaardigheid ALGEMEEN	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Samenwerken	Ik toon initiatief in het samen met anderen behalen van een doel	Ik doe actief mee om samen met anderen een doel te behalen	Ik draag nauwelijks bij aan het behalen van een doel
Probleem oplossend vermogen	Ik herken een probleemsituatie en kan het probleem oplossen	Ik herken een probleemsituatie en ik vraag dan om hulp	Ik heb moeite met het herkennen van het probleem en/ of juist handelen
Communiceren	Ik kan mezelf bij het overbrengen/ontvangen van een boodschap verplaatsen in de ander	Ik kan een boodschap op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen	Ik heb moeite met het op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen van een boodschap
Omgaan met materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig. Daarnaast help ik anderen bij het goed omgaan met het materiaal.	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor het bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig.	Soms gebruik ik het materiaal om dingen te doen waar het niet voor bedoeld is , waardoor het materiaal kapot kan gaan.
	Tijdens de oefening weet ik hoe ik een apparaat in moet stellen . Dit doe ik alleen als het mijn beurt is. Daarnaast kan ik anderen hierbij helpen.	Tijdens de oefening weet ik hoe ik een apparaat in moet stellen . Dit doe ik alleen als het mijn beurt is.	Tijdens de oefening stel ik een apparaat vaak te licht of te zwaar in. Ik heb moeite om van de apparaten af te blijven als een ander hiermee bezig is.

Vaardigheid FITNESS	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Zelfregulatie	Ik kan tijdens de les zelfstandig doordraaien naar het volgende onderdeel, mijn scoreformulier goed invullen .	Ik kan tijdens de les zelfstandig doordraaien naar het volgende onderdeel, mijn scoreformulier goed invullen .	Ik heb moeite met doordraaien naar het volgende onderdeel, vind het lastig om mijn scoreformulier goed in te vullen .
	Ik blijf bij het onderdeel waar ik hoor te zijn. Ik heb hierbij geen hulp van de docent nodig.	Ik blijf bij het onderdeel waar ik hoor te zijn. Ik stel vragen aan de docent bij onduidelijkheid	Ik ga soms naar een onderdeel waar ik niet hoor te zijn
	Ik weet hoe ik de oefeningen aan mijn eigen niveau kan aanpassen (door de mediakaarten te gebruiken)	Ik kan de oefeningen uitvoeren zoals is aangegeven	Ik heb moeite om de oefeningen uit te voeren zoals is aangegeven

BEOORDELINGSFORMULIER SPEL

Vaardigheid ALGEMEEN	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Samenwerken	Ik toon initiatief in het samen met anderen behalen van een doel	Ik doe actief mee om samen met anderen een doel te behalen	Ik draag nauwelijks bij aan het behalen van een doel
Probleem oplossend vermogen	Ik herken een probleemsituatie en kan het probleem oplossen	Ik herken een probleemsituatie en ik vraag dan om hulp	Ik heb moeite met het herkennen van het probleem en/ of juist handelen
Communiceren	Ik kan mezelf bij het overbrengen/ontvangen van een boodschap verplaatsen in de ander	Ik kan een boodschap op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen	Ik heb moeite met het op een heldere en respectvolle manier overbrengen en ontvangen van een boodschap
Omgaan met materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig . Daarnaast help ik anderen bij het goed omgaan met het materiaal	Ik gebruik het materiaal alleen waar het voor het bedoeld is en doe dat altijd voorzichtig .	Soms gebruik ik het materiaal om dingen te doen waar het niet voor bedoeld is , waardoor het materiaal kapot kan gaan.

**Mogelijke rollen: scheidsrechter, teller, aanvoerder of coach → Zie het 'hulpformulier spel'*

Vaardigheid SPEL	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Fair play	Ik speel eerlijk , houd me aan gemaakte afspraken en ik help mijn medespelers, de tegenstanders en de scheidsrechter.	Ik speel eerlijk , houd me aan gemaakte afspraken en ik help mijn medespelers	Ik speel soms oneerlijk , of ik houd me niet aan gemaakte afspraken.
Zelfregulatie	Ik vervul de rol die ik krijg toegewezen helemaal zelfstandig .	Ik vervul de rol die ik krijg toegewezen, maar wel met hulp van de docent	Ik kan de rol die ik krijg toegewezen niet goed vervullen .

BEOORDELINGSFORMULIEREN EIGEN VAARDIGHEID

BEOORDELINGSFORMULIER TIKSPELEN EN SOFTBAL

	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Slagpartij De bal het veld in gooien of slaan	ik gooi of sla de bal altijd naar een plaats in het veld, waardoor mijn teamgenoten en ik zelf zo ver mogelijk kunnen lopen	Ik gooi of sla de bal naar een plek die ik van tevoren bedacht heb	ik gooi of sla de bal zonder nadenken het veld in.
Lopen en scoren	Ik neem altijd een klein beetje risico , waardoor ik zelf zo ver mogelijk kan lopen, maar toch niet snel wordt uitgetikt	Als ik door het gebied van de tegenstander loop, weet ik meestal waar de tikkers zijn en waar de bal is.	Als ik door het gebied van de tegenstander loop, weet ik niet waar de tikkers zijn, of waar de bal is.
veldpartij	Alles wat hiernaast staat + door mijn aanwijzingen gaan mijn teamgenoten beter spelen	ik sta op een goede plaats in het veld, waardoor de tegenstander moeilijk kan scoren. Als ik de bal heb weet ik wat ik moet doen (tikken, overgooien, of wachten) en dat lukt meestal.	ik sta wel in het veld, maar weet nooit waarom ik juist op die plaats ben gaan staan. Als ik de bal heb, weet ik niet wat ik daarmee moet doen.

Groen → eenvoudige spelregels (alleen tikken, max. 3 honken). Maximaal eindcijfer = 6.5

Blauw → eenvoudige spelregels (tikken en branden, max. 3 honken). Maximaal eindcijfer = 8.0

Rood → complexere spelregels (tikken, branden, vangbal en pitch/catchen). Maximaal eindcijfer = 10

BEOORDELINGSFORMULIER DOELSPLEN

	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Passen van de bal naar een medespeler	Door mijn goede passes gaan andere leerlingen in mijn team beter spelen	Ik zie het wanneer teamgenoten vrij staan en het lukt mij om de bal naar hun te passen.	Het lukt mij niet om de bal naar een teamgenoot te passen
Vrijlopen	Ik kan op het juiste moment aanspeelbaar zijn en heb de bal dan snel onder controle	ik beweeg vaak mee met de bal en ben vaak aanspeelbaar	Ik weet niet waar ik moet staan om de bal te ontvangen van een teamgenoot
Verdedigen	Ik zorg ervoor dat de tegenstander met de bal niet kan passen	Ik beweeg vaak mee met de bal, kan zelf een bal afpakken	Ik weet niet waar ik moet staan om de bal af te kunnen pakken van het andere team

Groen → balbezitters in overtal / eenvoudige spelregels. Maximaal eindcijfer = 6.5

Blauw → geen overtal / eenvoudige spelregels. Maximaal eindcijfer = 8.0

Rood → geen overtal / complexere spelregels. Maximaal eindcijfer = 10

BEOORDELINGSFORMULIER TERUGSLAGSPELEN

	Goed	Voldoende	Onvoldoende
Gericht overspelen	Ik kan de bal daar spelen waar ik wil en ik bepaal hoe snel de bal gaat.	Ik kan de bal soms daar spelen waar ik wil	Ik kan de bal niet daar spelen waar ik wil
Scoren	Ik kan de bal daar spelen waar geen tegenstanders staan en ik scoor vaak.	Het lukt mij meestal om de bal daar te spelen waar geen tegenstanders staan	Het lukt mij niet om de bal bewust daar te spelen waar geen tegenstanders staan
Scoren voorkomen	Ik sta actief klaar om de bal te ontvangen en zorg ervoor dat mijn teamgenoten en ik op de juiste plaats staan. Ik beweeg snel naar de bal toe waardoor er weinig bij mij gescoord wordt.	Ik sta actief klaar om de bal te ontvangen en als de bal over het net gaat, beweeg ik naar de bal toe	Ik sta niet actief klaar om de bal te ontvangen en als de bal over het net komt, beweeg ik niet naar de bal toe.

*Daar waar 'bal' staat, kan je ook 'shuttle' lezen.

Groen → hoog net, grote / trage bal - eenvoudige spelregels. Maximaal eindcijfer = 6.5

Blauw → net op normale hoogte / grote /trage bal - eenvoudige spelregels. Maximaal eindcijfer = 8.0

Rood → net op normale hoogte – normale volleybal - complexere spelregels. Maximaal eindcijfer = 10

HULPFORMULIEREN

HULPFORMULIER SPEL

Vraag jouw docent of je scheidsrechter bent voor een of twee teams.

TELLER
Houd per team de score bij
AANVOERDER
Spreekt als enige persoon van zijn/haar team met de scheidsrechter
Geeft aanwijzingen aan zijn/haar teamgenoten
COACH
Vraagt time-outs aan bij de scheidsrechter
Geeft zijn/haar team en de spelers tips
SCHEIDSRECHTER
Start het spel
Fluit als de bal uit is
Fluit als er gescoord is
Fluit voor overtredingen die met de docent zijn besproken
Geeft aan voor welke partij de bal is, nadat hij/zij gefloten heeft
Fluit voor alle overtredingen

HULPFORMULIER ATLETIEK

Lopen

1. Beweger

De beweger neemt deel aan de beweegactiviteit en voert de gegeven opdracht uit.

2. Starter

De starter volgt de juiste stappen van de startprocedure en zet hiermee de beweger aan het werk.

3. Tijdwaarnemer/finish

De tijdwaarnemer staat op de juiste plaats bij de finish, maakt op de juiste manier gebruik van het meetinstrument en neemt de tijd van de beweger(s) waar. En geeft deze vervolgens door aan de notulant.

4. Notulant

De notulant kan de gelopen tijden van de beweger op een juiste manier noteren op het scoreformulier.

5. Coach

De coach heeft overzicht over de beweegsituatie en kan de bovengenoemde rollen ondersteunen en eventueel coachen door middel van het geven van tips en tops.

Springen

1. Beweger

De beweger neemt deel aan de beweegactiviteit en voert de gegeven opdracht uit.

2. Afstand opmeten

De leerling(en) die de afstand op meten kunnen op een juiste manier gebruik maken van het meetinstrument en dit toepassen om de afstand of hoogte af te lezen.

3. Notulant

De notulant kan de gesprongen afstand of hoogte van de beweger op een juiste manier noteren op het scoreformulier.

4. Coach

De coach heeft overzicht over de beweegsituatie en kan de bovengenoemde rollen ondersteunen en eventueel coachen door middel van het geven van tips en tops.

Werpen

1. Beweger

De beweger neemt deel aan de beweegactiviteit en voert de gegeven opdracht uit.

2. Afstand opmeten

De leerling(en) die de afstand op meten kunnen op een juiste manier gebruik maken van het meetinstrument en dit toepassen om de afstand af te lezen.

3. Notulant

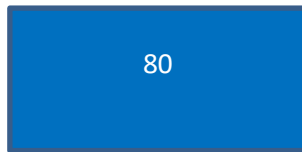
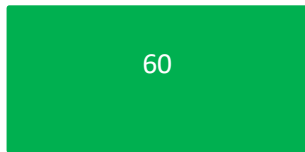
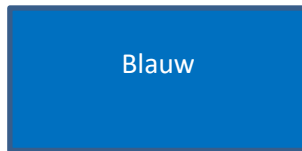
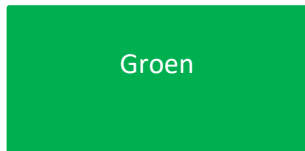
De notulant kan de geworpen afstand van de beweger op een juiste manier noteren op het scoreformulier.

4. Supervisor veiligheid

De leerling die op de veiligheid let, kiest zelf een logische plaats om de veiligheid in de gaten te houden. En spreekt andere leerlingen er op aan als het niet veilig is.

5. Coach

De coach heeft overzicht over de beweegsituatie en kan de bovengenoemde rollen ondersteunen en eventueel coachen door middel van het geven van tips en tops.



Arabier springen				
	Onvoldoende(9p)	Matig(23p)	Voldoende(28p)	Goed(33p)
Afzet	Zet met een voet af in de trampoline.	Zet met twee voeten af. Gebruikt de trampoline niet om hoogte te maken.	Zet met twee voeten af. Haalt de nodige de hoogte.	Zet met twee voeten af. Bereikt maximale hoogte.
Steunen	De leerling zet zijn handen neer voordat hij uit de trampoline komt.	Pakt de kast vast. Heeft de lichaam en benen gebogen.	Zet twee handen dezelfde richting in op de kast. Lichaam is gestrekt. Benen zijn gebogen.	Zet twee handen dezelfde richting in op de kast. Lichaam en benen zijn gestrekt.
Landen	Leerling landt met de knieën op de kast.	Leerling landt met zijn zicht van de kast af.	Leerling moet zichzelf corrigeren om te blijven staan na de landing. Gezicht is naar de kast gericht.	Leerling landt stabiel. Gezicht is naar de kast gericht.

Voorbeeld pistes*:



Aanloop via verhoogd vlak. Springplank. Kast -2. Dikke landingsmat.



Aanloop over de grond. Minitrampoline. Kast -1. Dikke landingsmat.



Aanloop over de grond. Minitrampoline. Volledige kast. Dikke landingsmat.

*Leerlingen hebben bij elke piste de keuze of ze hulpmiddelen inzetten (bv. Pion op de kast).

Hulpformulier Fitness

Naam	week 1	week 2	week 3
1	Touwtje springen		
2	Hardlopen		
3	Roeien		
4	Sprintjes trekken met buikband		
5	Optrekken aan stang		
6	Biceps		
7	Bal in trampoline		
8	Boksen		
9	Op en af de plank		
10	Crosstrainer		
11	Fiets		
12	Bankdrukken		
13	Buikspieren		

Naam	week 1	week 2	week 3
1	Touwtje springen		
2	Hardlopen		
3	Roeien		
4	Sprintjes trekken met buikband		
5	Optrekken aan stang		
6	Biceps		
7	Bal in trampoline		
8	Boksen		
9	Op en af de plank		
10	Crosstrainer		
11	Fiets		
12	Bankdrukken		
13	Buikspieren		

Doorlopende leerlijn

- Startpunt (leerjaar 1):
Docent bepaalt oefeningen in circuitvorm met 2-tallen (zie hulpformulieren en instructiefilmpjes in dropbox)
Leerlingen bewust maken van hun eigen gezondheid en leefstijl dmv theorie over bewegen, gezondheid en leefstijl

- Leerjaar 2:
Opbouw naar het geleidelijk aan zelfstandig werken in 3 groepen.
Theorie over bewegen, gezondheid en leefstijl verdiepen. Theorie over trainingsleer waarbij begonnen wordt met het samen maken van een trainingsschema

- Einddoel (streven in leerjaar 3):
Komen tot het zelfstandig maken van een eigen trainingsschema.
Het gaan uitvoeren van het zelfgemaakte trainingsschema

Invulling les per onderdeel

Onderdeel	Spel – frisbee
Te verbeteren vaardigheid/ vaardigheden (DOEL)	Fair Play Eigen vaardigheid <ul style="list-style-type: none">- Openen aan- en afspeellijnen door vrijlopen en pivoteren- Tot scoren komen
Naam hulpformulier (optie)	Beoordelingsformulier doelspelen
Onderwijsleerstof	Opbouw naar ultimate frisbee <ol style="list-style-type: none">1. Optioneel: in twee of drietallen laten ‘inwerpen’. Aandacht voor armbeweging (alsof je een deur openduwet), stand van de frisbee (horizontaal).2. 2:2 of 3:3 ultimate frisbee op klein veld. Frisbee is op de grond is omschakelen3. Frisbee kan vanaf hier onderschept worden door deze uit de lucht te slaan. Verder aandacht geven aan het pivoteren (hoe open je een afspeellijn) en het vrijlopen (openen van een aanspeellijn). Stel vragen over waar je op bepaalde momenten het beste kan gaan staan. En, hoe kom je ‘uit de schaduw’ van jouw verdediger?4. Uitbouwen naar 4:4 of 5:5. En bijbrengen van de ‘spirit of the game’, namelijk ‘FAIR PLAY’ → <i>Als beide partijen het niet eens kunnen worden over een bepaalde beslissing, dan wordt het spel hervat vanaf het punt waarop er nog geen discussie was (meestal 1 worp eerder).</i>5.
Conditie / organisatie	<ul style="list-style-type: none">- Gebruik voldoende dopjes en markeer de scoringsvakken duidelijk.- Start met kleine veldjes waardoor er niet meteen hard gegooid hoeft te worden → het werpen en vangen moet wel lukken.
Didactische werkvormen	<ul style="list-style-type: none">- Maak veel gebruik van heterogene groepen zodat de betere de zwakkere kunnen helpen door bijvoorbeeld goed aan te gooien.- Optie: Laat de leerlingen aan het einde van de les op 1 lijn te gaan staan. Vraag ze vervolgens 1 stap vooruit te doen als ze vinden dat ze ‘fair’ gespeeld hebben. Eventueel kan je de leerlingen vragen wat ze dan precies eerlijk vonden aan hun gedrag.
Overige informatie	

Onderdeel	Sprinten
Te verbeteren vaardigheid/ vaardigheden (DOEL)	Algemene vaardigheden en zelfregulatie
Naam hulpformulier (optie)	Roller per onderdeel (atletiek) – ‘lopen’
Onderwijsleerstof	<p>Loper; starten van uit staande start/startblok.</p> <p>Starter; welke commando's gebruikt een starter + positie.</p> <p>Tijdwaarnemer; met wat kun je de tijd opnemen, hoe doe je dat en waar kan het mis gaan + positie.</p> <p>Notulant; hoe schrijf ik een tijd op + positie.</p> <p>Coach; waar let je op als coach en hoe vertel je dat (wat zou je kunnen verbeteren).</p> <p>Extra; je kunt leerlingen wat vertellen over het wereldrecord, Usain Bolt enz.</p>
Conditie / organisatie	<p>Vorbereiding; In de voorbereiding kun je al een aantal punten belangrijk maken. Wat zijn de commando's bij het starten, gebruik die bij alle voorbereidende spelletjes.</p> <p>Eindvorm; Er zijn 5 rollen per situatie (je zou het coachen weg kunnen laten). Ieder groepje geef je een aantal pionnen, een meetlint en een iPad/stopwatch mee. De leerlingen moeten in staat zijn om zelf de situatie uit zetten als de criteria duidelijk zijn. Wat belangrijk is is dat de leerlingen goed het systeem van het doordraaien in de gaten houden zodat ze alle rollen tegenkomen.</p> <p>Estafette; De leerlingen kennen de organisatie vanuit het sprinten. Een vervolg op het sprinten is de estafette. Als docent bepaal je zelf hoe ver je gaat. Je kunt uiteindelijk richting een vliegende wissel op de atletiekbaan.</p>
Didactische werkvormen	<p>Vorbereidende spelletjes op het sprinten; Ratten Raven Koetje kopen Dobbelestafette Startspelletjes (niet verder sprinten dan 10 meter, focus ligt op het starten)</p> <p>Starttijd met rollen; 0 tot 10 meter. Starter, looper, tijdwaarnemer en notulant komen hier ook aan bod. Zorg voor een blaadje waarop de leerlingen hun tijden kunnen opschrijven.</p> <p>Eindvorm met rollen; 0 tot 40 - 50 meter. Starter, looper, tijdwaarnemer en notulant komen hier ook aan bod. Zorg voor een blaadje waarop de leerlingen hun tijden kunnen opschrijven.</p>

	<p>Estafette met rollen; Als de leerlingen de eindvorm hebben gehad tijdens het sprinten, kun je daarop doorgaan tijdens de estafette.</p> <p>Stap 1: 4 leerlingen om de 12/15 meter. Via de start-commando's worden de eerste leerlingen weggestart. Die tikken 2/3/4 aan tot aan de finish.</p> <p>Stap 2: tikken veranderd in stokjes.</p> <p>Stap 3: je maakt een wisselvak van 10 meter. Leerlingen staan aan het begin van het wisselvak. In het vak wordt het stokje overgegeven.</p> <p>Stap 4: de vliegende wissel die geoefend is bij stap 3 zou je eventueel kunnen uitbreiden op de atletiekbaan.</p>
<p>Overige informatie</p>	<p>Lijst voor notuleren van de tijden. Leerlingen kun hierop zelf hun naam invullen (zie dropbox).</p> <p>Materialen pylonnen, iPads/stopwatches, meetlint en estafettestokjes.</p>

EV = eigen vaardigheid
 ZR = zelfregulatie
 AV = algemene vaardigheden
 FP = fair play

PA = Peer assessment
 PB = Piste beoordeling

Binnen 76 uren binnen volgens rooster Leerjaar nadruk op 38							Externe
Thema	Onderdeel	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4	Opmerkingen	
Fitness		10	15	15	6		Esther, Peggy, Daphne
	Circuit	ZR en EV			4 ZR en EV		
	Gezondheid	3 Kennis	10 ZR en EV	3 Kennis	1 Kennis		
	Voeding	2 Kennis	2 Kennis	1 Kennis			
Turnen		17	15		8		Anne, Mathijs, Robbert
	Zwaaien	2 AV / PA					
	Duikelen uit de trapeze	2 AV / PA	2 AV / PA				
	Schommelen	0 AV					
	Balanceren	3 ZR	3 ZR				
	Acrogyt	2 EV	2 EV				
	Handstand/radslag/koprol	2 EV	2 EV				
	Springen	2 EV en PB	3 EV en PA		1 EV, ZR en AV		
	(Tip)alto	2 EV en PB	3 EV en PB		2 EV, ZR en AV		
	Vrijespringen	2 EV en PB			1		
	Freerunnen	2 AV en ZR	3 AV en ZR		2		
	Rekstok	0					
	Borstwaarsom	0					
	Duikelen voorover	0					
	Bulkdraai	0					
	Ondersprong	0					
	Molendraai	0					
			5 Eigen invulling turnen	2 Eigen invulling turnen			
Spel		22	30		18		Mark en Mathijs
	Doelspelen						
	Handbal	0	3 EV		2 ZR, FP		
	Basketbal	4 ZR en EV	3 ZR en EV		2 ZR, FP		
	Voetbal	2 ZR en FP	3 ZR en FP		2 ZR, FP		
	Unihockey	2 AV	3 AV		2 ZR, FP		
	Terugslagspelen						
	Volleybal	4 EV	3 EV		2 ZR, FP		
	Badminton	3 EV en AV	3 EV en AV		2 ZR, FP		
	Minitennis	0	2 EV		1 ZR, FP		
	Tafeltennis	2 AV	0		1 ZR, FP		
	Inblijf- en uitmaakspelen						
	Cricket	0	2 EV		0		
	Overloopspelletjes	1 EV	2 EV		0		
	Trefspelen	4 beleving en FP	6 beleving en FP		4 Beleving en FP		
	Tref- en jagerbal						
Afletiek		0	0	0	2		Arnout
	Springen	0	0	0	2 EV, ZR		
Samenwerken		3	5		2		Arnout en Mathijs
	Groene spelen	3 AV	5 AV		2 AV		
Klimmen		3	3		2		
	Klimmen & zekeren	3	Veiligheid en EV		Veiligheid, EV en ZR		
	Bouleren	0					
	Klimmen & klauteren	0					
Bewegen op muziek		2	3		0		
	Dansen met muziek	2					
	Streetdance	0					
	Steps	0					
	Zumba	0					
Rots en water		14			0		
	Rots en water	14					
Totaal		38	38		38		

Buiten 68 uren buiten (basen op 40 uur) 20							Externe
Thema	Onderdeel	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4	Opmerkingen	
Spel		25	25		14		
	Doelspelen						
	Handbal	0	3 EV		2 ZR, FP		
	Voetbal	6 EV en ZR	5 EV en ZR		2 ZR, FP		
	Rugby	0	2 AV en EV		1 ZR, FP		
	Frisbee	4 FP en EV	3 FP en EV		1 ZR, FP		
	Hockey	0	0		0		
	Unihockey	5 AV en EV	4 AV en EV		2 ZR, FP		
	Inblijf- en uitmaakspelen						
	Softbal	10 EV en AV	8 EV en AV		6 EV, ZR en FP		Arnout
Afletiek		12	12		6		
	Springen	3 AV en ZR	2 AV en ZR		0		
	Hinkstapsprong	0	1 AV en ZR		0		
	Vortwerpen	3 AV, ZR en EV	0		0		
	Speerwerpen	0	3 AV en EV		0		
	Lopen	3 AV en ZR	3 AV en ZR		0		
	Duurloop	3 AV en ZR	3 AV en ZR		0		
	Meerkamp	0	0		6 AV en ZR		
Samenwerken		3	3		0		
	Groene spelen	3 AV	3 AV		0		
TOTAAL		38	38		38		

ZR = Zelfregulatie
 EV = Eigen Vaardigheid
 FP = Fair Play
 AV = Algemene Vaardigheden

Het nieuwe beoordelen

Met google formulieren is een reflectie formulier ontwikkeld. Alle vakgroep leden hebben deze op hun google mail ontvangen (voornaam.achternaam@stedelijkcollege.com). Hierin wordt naar alle zes de vaardigheden gevraagd.

- Leerlingen vullen in week 5 het reflectie formulier in. *Alle eerste en tweede jaars hebben vier uur in de week LO. Er moet altijd wel een moment te vinden zijn om dit in te laten vullen. Mocht een leerling afwezig zijn deze week. Is week 6 een uitloop week.*

Periode	Lesweek	Datum	Actie
1	5	10-10-2016	Leerlingen vullen reflectieformulier in op de telefoon.
	6	17-10-2016	Docenten controleren reflectieformulier en gaan gesprekken aan waar nodig.
	11	28-11-2016	Leerlingen vullen reflectieformulier in op de telefoon.
	12	05-12-2016	Docenten controleren reflectieformulier en gaan gesprekken aan waar nodig.
2	4	30-01-2017	Leerlingen vullen reflectieformulier in op de telefoon.
	5	06-02-2017	Docenten controleren reflectieformulier en gaan gesprekken aan waar nodig.
	8	06-03-2017	Leerlingen vullen reflectieformulier in op de telefoon.
	9	13-03-2017	Docenten controleren reflectieformulier en gaan gesprekken aan waar nodig.
3	4	08-05-2017	Leerlingen vullen reflectieformulier in op de telefoon.
	5	15-05-2017	Docenten controleren reflectieformulier en gaan gesprekken aan waar nodig.
	9	12-06-2017	Leerlingen vullen reflectieformulier in op de telefoon.
	10	19-06-2017	Docenten controleren reflectieformulier en gaan gesprekken aan waar nodig.