



Vakwerkplan Lichamelijke Opvoeding



Laurentius Praktijkschool



Maarten de Geus
Docent Lichamelijke Opvoeding

Vakwerkplan

Lichamelijke Opvoeding

Laurentius Praktijkschool, Delft

Copyright M.W. de Geus
Delft, 2013

Maarten de Geus
Docent Lichamelijke Opvoeding

Inhoudsopgave

Inleiding	Blz. 4
Verklarende woordenlijst	Blz. 5 t/m 6
Visie school	Blz. 7
Visie vakdocent	Blz. 8 t/m 11
Doelstelling voor het vak LO	Blz. 12
Beschrijving van ■ De school ■ De leerlingen ■ De accommodatie ■ De materialen	Blz. 13 t/m 21
Veiligheid ■ Fysieke veiligheid. ■ Psychische veiligheid. ■ Regels	Blz. 22 t/m 26
Plan van toetsing en afsluiting ■ Testen ■ Beoordeling ■ Aangepast programma ■ Vervangende opdrachten ■ Diplomerings / bewijsstukken	Blz. 27 t/m 36
Jaarplanning lessen LO ■ Urenverdeling ■ Jaarrooster ■ Thema's in de lessen LO (welke komen aan bod en hoe worden deze aangeboden)	Blz. 37 t/m 78
Literatuurlijst	Blz. 79

Inleiding

Elk vak waarin op een school gedoceerd wordt, moet een gedegen plan hebben om de lessen aan de leerlingen aan te bieden. Een plan waarin wordt beschreven hoe de lessen worden aangepakt. Een plan waarin wordt beschreven met welke materialen er gewerkt wordt. Een plan waarin wordt beschreven welke accommodatie wordt gebruikt. Een plan waarin wordt beschreven waarin geoefend wordt en hoe er wordt beoordeeld. Kortom, een overzichtelijk geheel waarin alle relevante zaken worden besproken. Dit met als doel; *ondersteuning en verantwoording van de lessen LO (voor en naar leerlingen, ouders, collega's en de directie).*

In dit document wordt een compleet beeld uiteengezet van het vak Lichamelijke Opvoeding (LO) voor de Laurentius Praktijkschool in Delft. Alle relevante zaken m.b.t. de lessen LO worden uitgebreid beschreven en verklaard. Voorkomend uit een combinatie van de visie van de school en de visie van de vakdocent LO. In het Vakwerkplan worden de volgende zaken behandeld:

- Visie school
- Visie vakdocent
- Beschrijving van de school, de leerlingen, de accommodatie en de materialen
- Verdeling van de verschillende thema's
- Beschrijving van de thema's
- Schematische weekplanning
- Plan van toets en afsluiting

Verklarende woordenlijst

*In het vakwerkplan terug te vinden

<i>Alo</i>	Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Verschillende Hoge Scholen in Nederland. Onder andere in Zwolle (Calo), Amsterdam (Alo) en Den Haag (Halo).
<i>Bewegingsarrangementen</i>	Het geheel van apparaten, toestellen waarin de motorische bewegingssituaties moeten plaatsvinden.
<i>Cognitief</i>	Denkproces van een mens, waarin oplossingen worden gevonden en overwogen voor problemen waar de mens mee te maken krijgt. Veelal op basis van ervaringen die de persoon vooraf heeft opgedaan.
<i>Cognitivisme</i>	wijze van aanpakken van het leerproces (leerstrategie). Waarbij het denkproces centraal staat. Het ontwikkelen en het toepassen van de juiste sleutels om tot oplossingen voor problemen te komen.
<i>Compensatie gedrag</i>	Bepaalde gedragingen van kinderen, waarmee ze hun tekort in vaardigheid proberen te compenseren.
<i>Evalueren</i>	Terugkijken, terugkoppelen, beoordelen van een in het verleden liggend proces of periode.
<i>Fosbury Flop</i>	hoogspring techniek, waarbij zijwaarts wordt aangelopen en achterwaarts over de lat gesprongen wordt.
<i>Hyper en hypo- activiteit</i>	Over- en onbeweeglijkheid; te veel bewegen en te weinig bewegen.
<i>LO</i>	Lichamelijke Opvoeding.
<i>Magister</i>	digitaal programma, waarin docenten gebeurtenissen in verwerken. Dit werkt dossiermatig.
<i>Methodiek</i>	Stapsgewijs aanbieden van een programma, waarbij er van makkelijk naar steeds moeilijker gewerkt wordt.

<i>Motorische Remedial Teaching</i>	Lessen voor motorische oefening, speciaal voor kinderen met een motorische achterstand die niet kunnen meekomen met leeftijdsgenoten. Ook wel MRT genoemd.
<i>Pedagogisch klimaat</i>	leerklimaat in de klas.
<i>Plan van toets en afsluiting</i>	Beschrijving van de wijze van toetsen van het niveau en de wijze van beoordelen van het resultaat.
<i>Schotse sprong</i>	hoogspring techniek, waarbij zijwaarts wordt aangelopen en zijwaarts over de lat gesprongen wordt.
<i>Slurfmotoriek</i>	Fase in de ontwikkeling van een kind, waarbij het kind nog niet de volledige controle heeft over zijn of haar ledematen.
<i>Sociaal emotionele ontwikkeling</i>	Ontwikkeling van het kind waarbij, waarin het in leert om te gaan eigen gevoelens en emoties en met andere kinderen en waarbij het kind leert om te gaan met.
<i>Symmetrie</i>	Gelijk / gelijktijd (bewegend). Bijvoorbeeld afzetten vanaf een trampoline met 2 benen tegelijk / symmetrisch)
<i>Tactiele hulpverlening</i>	Met de hand een beweging laten voelen of begeleiden van een beweging, met als doel de leerling te helpen.

De visie van de school

Waar staan wij voor:

Wij zijn een school voor Praktijkonderwijs. De leerlingen kunnen afkomstig zijn van een reguliere basisschool, een speciale school voor basisonderwijs, maar ook van een school voor voortgezet onderwijs. Ontwikkeling en aandacht voor de leervakken is een doel. Maar met ons onderwijs willen wij meer. Daar horen bijvoorbeeld opvoedingstaken bij. Leerlingen moeten leren samenwerken. Zij moeten leren verantwoordelijkheid te dragen en zelfstandig te werken. Zij moeten weten wat er in de wereld om hen heen gebeurt. Orde en regelmaat zijn nodig om ervoor te zorgen dat elke leerling tot zijn recht kan komen. Leerlingen moeten op school presteren, maar voor iedere leerling kan dit presenteren verschillend zijn. Een voortdurende ontwikkeling van het eigen kunnen is ons doel. Wij willen leerlingen voorbereiden op een zo zelfstandig mogelijk functioneren in de samenleving.

Speciale sfeer:

De Laurentius Praktijkschool is een school met een speciale sfeer: Allereerst is er het relatief kleine aantal leerlingen, waardoor leerkrachten en leerlingen elkaar goed kennen. Ook de manier van omgaan met elkaar maakt onze school speciaal. Er is respect en aandacht voor elkaar. In een sfeer van overleg en gesprek kunnen de leerlingen een stap verder komen op weg naar volwassenheid. Tenslotte is ook het programma dat wij de leerlingen aanbieden, speciaal. Namelijk een onderwijsprogramma dat zoveel mogelijk is toegesneden op de persoonlijke ontwikkeling van de leerling.

Identiteit:

Onze visie op de maatschappij komt er in het kort op neer, dat wij ons solidair-kritisch willen opstellen ten aanzien van waarden en normen, die ons vanuit de maatschappij worden aangereikt. Dit geldt in het bijzonder de gebieden van persoonlijke vorming, beroepsvoorbereiding en cultuuroverdracht.

Op onderwijskundig gebied krijgen deze waarden en normen gestalte in een breed aanbod. Er is zowel aandacht voor een hoge standaard bij de overdracht van kennis - het cognitieve aspect - als voor de sociaal emotionele, sensomotorische, levensbeschouwelijke, ethische en esthetische vorming van de leerlingen. Wij vinden het belangrijk dat er op onze school ook aandacht is voor levensbeschouwelijke vorming, voor bezinning en het samen vieren van bijvoorbeeld kerst en Pasen. Hierin komt onze levensbeschouwelijke visie tot uitdrukking.

(Bron; schoolgids Laurentius Praktijkschool 2009 - 2010)

De visie van het vak LO

Algemeen doel van het vak

“De lichamelijke opvoeding is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur”

Ik vind dat leerlingen moet worden geleerd hoe prettig, heilzaam en doeltreffend bewegen kan zijn. Niet zozeer de vorm ervan, maar bewegen op zich. Ik wil dat ze via school kennis maken met bewegen, er enthousiast voor worden en blijven. Op school leren ze toch al veel, leer ze een blijvende bewegingsmotivatie aan.

“De introductie moet plaatsvinden in een uitdagende en veilige sfeer, waardoor alle leerlingen ongeacht hun niveau met plezier kunnen deelnemen”

Wanneer leerlingen op school prettige ervaringen opdoen met bewegen, dan zullen ze eerder geneigd zijn dit in de toekomst te blijven doen. Een sfeer waarin ze prettig bewegen, waarin ze vrijuit kunnen bewegen en op eigen niveau kunnen bewegen zal een grote positieve invloed hebben op het bewegingspatroon van een leerling in zijn verdere leven. Zo willen we dat de leerling ook tijdens en na de schoolloopbaan participeert in de Nederlandse bewegingscultuur.

Uitdaging moeten mensen in ieder geval vinden in alles wat ze doen. Doelen stellen, deze nastreven en behalen leidt tot een doorgaand proces waarin de mens groeit. Zo ook leerlingen. Zowel motorische als cognitieve en sociaal affectieve doelen kun / dien je na te streven in de les. Waarbij met name de sociaal affectieve doelstellingen de belangrijkste zijn.

Naamgeving van het vak

“Lichamelijke opvoeding”

Legitimering: bijdragen aan ontwikkeling van karakter en sociale instelling van leerlingen.

Doelstelling: persoonlijke ontplooiing, karaktervorming, cognitieve en sociale ontwikkeling.

Ik zie bewegen op school (lessen LO) als een middel om bepaalde doelen te bereiken.

Wanneer ze daarbij kwalitatief beter gaan bewegen is dat mooi meegenomen. Ik vind het erg belangrijk dat leerlingen in de lessen groeien, voornamelijk als persoon. Daarbij kan bijvoorbeeld een coopertest veel invloed hebben. Bolle Jan rent zich te pletter en haalt nipt een voldoende. Snelle Jelle rent zich ook te pletter en haalt een 10. Wie heeft het dan beter gedaan? Ik wil dat leerlingen proberen maximale prestaties te leveren. Elkaar helpen. Zich in te zetten voor iets wellicht onbelangrijks. Zichzelf in het zweet werken om net over die lat heen te gaan. Daarbij gaat het mij voornamelijk om het proces ernaartoe.

Visie op de mens als sporter

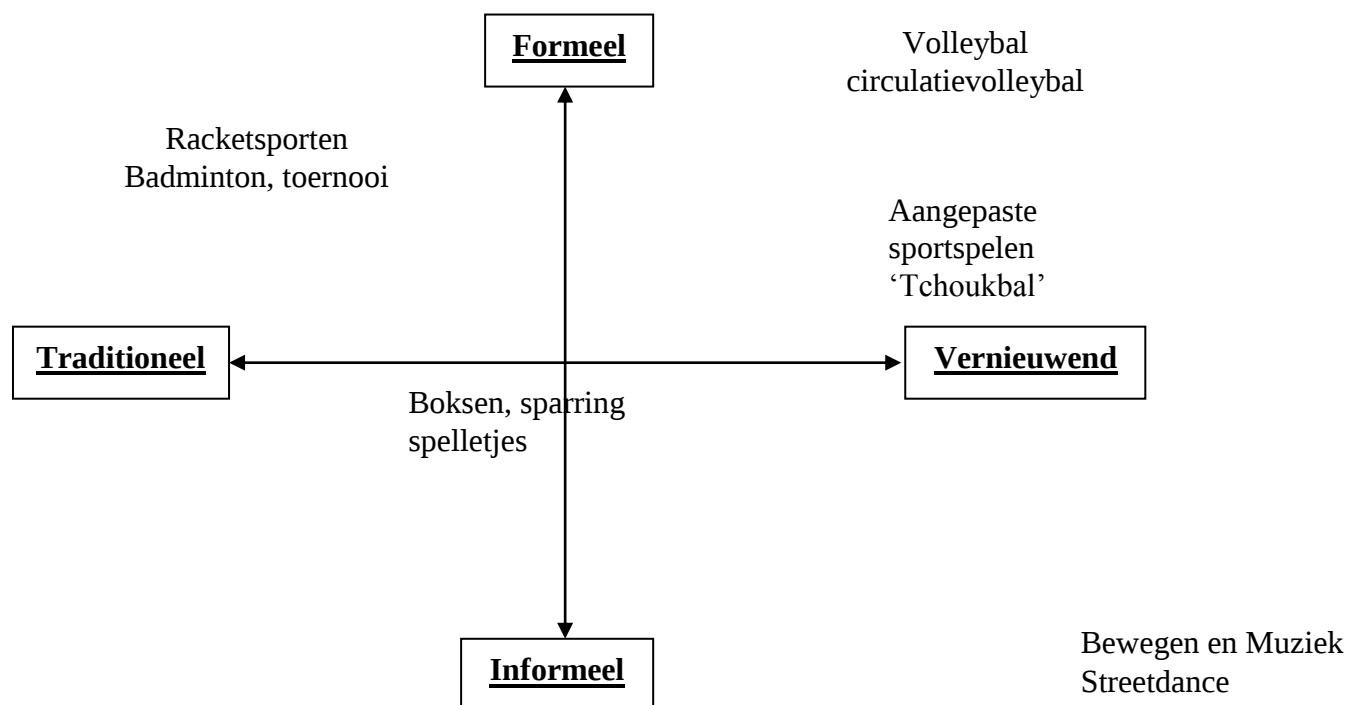
Ik ga uit van een relationeel mensbeeld. De mens staat in onlosmakelijke relatie tot zijn omgeving. Een beweging is erop gericht om een bepaalde doelstelling na te streven. Daarom dient er ten allen tijde betekenisvol bewogen te worden. Een bepaalde vaardigheid wil je kunnen om iets anders te kunnen bereiken. Vaardigheden zijn mogelijkheden binnen de capaciteiten van een mens om een doel na te streven.

Ik zie de mens als een relationeel wezen, het menselijk bewegen staat in relatie met de omgeving via het menselijke lichaam, de mens is uniek en creatief en de mens is een geheel van lichaam en geest. Met elk zijn / haar eigen (on)mogelijkheden.

Een onderhandse aangeefslag bij badminton is op school al prima, wanneer er vervolgens een rally uit kan ontstaan. Bij volleybal is een smash uitstekend als de bal bij de tegenstander op de grond eindigt. De wijze waarop is van ondergeschikt belang.

Visie op de bewegingscultuur

Middels een viervelden model, geef ik met enkele voorbeelden van bewegingsactiviteiten aan hoe een onderwijsprogramma eruit zou moeten zien. De voorbeelden in het viervelden model geven tevens mijn visie op de mens als sporter weer. Welke plaats de verschillende onderdelen innemen in de lessen Lichamelijke Opvoeding.



Racketsporten badminton toernooi;

Een erg traditionele sport die volgens vaste regels moet worden gespeeld. Dit geldt alleen voor het toernooi, de weg naar dat toernooi kan wel eens heel vernieuwend zijn. Maar het toernooi wordt gespeeld met vaste regels en richtlijnen. Met een scheidsrechter, wat ook erg traditioneel en formeel is.

Volleybal, circulatievolleybal;

Een heel vernieuwd concept om de leerlingen het volleybal aan te leren. Maar binnen het concept gelden vaste regels en richtlijnen gebaseerd op de traditionele vaste spelregels.

Boksen sparringspelletjes;

Boksen was heel formeel en is erg traditioneel. De manier die ik kies is informeel en deels traditioneel. Op een leuke vernieuwende manier met spelletjes de leerlingen kennis laten maken met boksen. De spelletjes hebben dan enkele basisregels, maar daarbuiten is wat meer vrijheid. Vandaar het informele karakter.

Aangepaste sportspelen 'Tchoukbal';

Een totaal nieuw spel, met enkele basisregels. Het is gebaseerd op een mix tussen verschillende balspelen. Ook de regels zijn daar deels van afgeleid. Door de regels is het spel behoorlijk formeel te noemen. Zonder de regels wordt het spel een. Echter het spel is extreem vernieuwend.

Bewegen en muziek, Streetdance;

Totaal vrij om te doen wat de leerling wil. Met alleen de maat van de muziek en de muzikale zin dient zo nodig rekening gehouden te worden. Daarnaast is alles vrij. Dat maakt het extreem informeel en vernieuwend, aangezien alles van invloed is op het resultaat. De sfeer, de leeftijd, de populaire muziek van dat moment en ga zo maar door.

Zoals al blijkt vind ik droge oefenstof niet eens juiste methode om mijn lessen L.O. aan mijn leerlingen aan te bieden. Vernieuwende originele activiteiten slaan veel meer aan en zullen tot meer succes leiden. Zowel wat betreft motorische als cognitieve en als belangrijkste de sociaal affectieve doelen. Bepaalde basisvaardigheden zijn het beste op de wat meer traditionele wijze aan te leren. Maar daarna moeten deze z.s.m. toepasbaar zijn in meer uitdagendere en dingen. Een perfecte mix tussen de 4 facetten van het vierveldenmodel is ideaal. Maar het belangrijkste vind ik dat de lessen L.O. vernieuwend en waar mogelijk informeel moeten zijn. Dribbelen bij basketbal kun je de leerlingen heel eenvoudig en als saaie oefenvorm aanbieden. Maar het in een partijspel toepassen lijkt mij een betere keuze en bovendien vinden de leerlingen een spel vaak leuk. Pak dat op en gebruik dat om neven doelstellingen aan te pakken. Immers het spel moet het uitgangspunt zijn, niet het dribbelen.

Visie op onderwijs en leren

Bij veel van de activiteiten in de lessen kies ik voor een cognitivistische aanpak. Bij het cognitivisme wordt de aandacht gericht op het veranderen van de leerling, door hem of haar aan te moedigen de juiste leerstrategieën te gebruiken. Daarbij is een juiste opbouw en zoveel mogelijk differentiatie van grote invloed. Tijdens de lessen maak ik tevens gebruik van instructie, uitleg, demonstraties en geïllustreerde voorbeelden als instrument bij het begeleiden van leerprocessen. Hierbij is het de rol van correcte feedback tevens erg belangrijk. Wanneer ze bij turnen een koprol en een streksprong kunnen, dan zijn deze samen de bouwstenen voor de salto.

Echter wanneer bepaalde basiskennis en vaardigheden worden beheerst wil ik die gebruiken bij het construeren van nieuwe kennis en vaardigheden en toepassen ervan in nieuwe contexten.

Kortom de basis is cognitivistisch, waarna ik waar mogelijk zo veel mogelijk constructivistisch complexere bewegingsactiviteiten aanbied.

Visie aan de hand van de vijf vakconcepten van Crum

De cognitief wetenschapper Crum heeft via zijn visie op de mens 5 verschillende vakconcepten ontworpen. Aan de hand hiervan beschrijf ik mijn visie op de mens als sporter.

Het belangrijkste concept in mijn visie voor de lessen lichamelijke opvoeding is de 'vormingstheoretisch lichamelijk opvoedingsconcept'. Ik vind het proces van vorming van de innerlijke mens, met bewegen als middel, de belangrijkste doelstelling in de lessen lichamelijke opvoeding. Wanneer een kind motorisch extreem zwak is, dat wil niet zeggen dat hij in de zaal niet op zijn plek is. Ook voor deze leerling zijn er doelen. Juist met bewegen en de daaruit voortvloeiende gevolgen zijn een perfecte leerschool om de mens achter de leerling te prikkelen en op te voeden. Een heel goede beweger, die 'alles' goed kan, komt anders binnen dan de 'Bolle Jan'. Toch wil ik hen beide dingen leren in de gymzaal. Daarnaast vind ik dat bewegen op zich erg belangrijk voor de fysieke gesteldheid van de mens, zowel conditioneel als technisch (conformistisch sportsocialisatie concept). Op school kun je de basis leggen voor een perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Een gezond lichaam in een gezonde geest (mens sana in corpore sano). Daarbij is goed bewegen van groot belang. Ik vind dat je in de lessen lichamelijke opvoeding een bepaalde bewegingsvaardigheid bij de leerlingen moet bewerkstelligen. Dit wel persoonsgericht, dus een gedifferentieerde les is wel een vereiste (Personalistisch bewegingsonderwijsconcept). Maar middels scherpe bewegingstechnische doelstellingen, kun je tevens de mens achter de leerling prikkelen. Iemand die redelijk kan bewegen, daar mag je best wat van verwachten. Maar van een mindere beweger moet je niet verlangen dat hij net als de betere beweger de arabier salto springt. Als hij in elk geval wel probeert zo ver mogelijk in de lijn te komen (gedifferentieerd doelgericht werken). In de lessen lichamelijke opvoeding is het van belang dat je uiteindelijk naar praktisch relevante bewegingsactiviteiten toe werkt (conformistisch sportsocialisatie concept). De toekomstige deelname aan de bewegingscultuur is een belangrijke doelstelling. Daarop moet je in de lessen dan ook wel aansluiten. De spelsporten vormen daarbij een belangrijk onderdeel. Maar de trendsporten zijn net zo belangrijk. Het laatste vakconcept van Crum het biologisch georiënteerde lichaamsoefeningenconcept, vind ik in de lessen L.O. niet relevant. Dat is werk voor de verenigingssporten. Op school wordt niet getraind. In elk geval niet in de lessen lichamelijke opvoeding.

(Bron; documentatie M. de Geus.)

Doelstelling voor het vak LO

Het onderwijs in bewegen op de Laurentius Praktijkschool is gericht op een verantwoorde deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten. Het gaat daarbij om deelname aan een uitgebreid scala aan sport- en bewegingsactiviteiten. In de lessen Lichamelijke opvoeding willen we de leerlingen laten ervaren wat er gedaan bij de verschillende sport- en bewegingsactiviteiten. Daarbij streven we na het beweegniveau in de breedte en de diepte te vergroten. Rekening houdend met individuele bewegingsniveaus. Bewegen is van essentieel belang voor de ontwikkeling van jongeren. Het is een basiscompetentie die in onze bewegingsarmoedige samenleving steeds meer onder druk komt te staan. De leerlingen moeten daarom in staat worden gesteld om op school een breed en wendbaar bewegingsrepertoire op te bouwen. Hopend dat de leerlingen ook naast en na hun schoolloopbaan blijvend deelnemen aan de bewegingscultuur.

Certificering

De leerlingen kunnen aan het einde van elk schooljaar een certificaat Lichamelijke Opvoeding behalen. Een leerling komt pas in aanmerking voor een certificaat, wanneer de leerling in voldoende mate heeft geparticipeerd aan de lessen. Daarbij is het rapport het uitgangspunt. Daarbij dient de leerling tenminste 3-en te scoren. Wanneer uit het rapport blijkt dat een leerling op meerdere punten lager scoort dan 3, dan is dat reden om de leerling niet voor een certificaat in aanmerking te laten komen. In het geval dat een leerling een certificaat niet haalt, dan krijgt hij / zij, zo mogelijk een herkansing. Daarbij valt te denken aan het inhalen van lessen bij onvoldoende aanwezigheid. Of het extra participeren in lessen van andere groepen, wanneer hij / zij niet voldoende heeft deelgenomen aan bewegingsactiviteiten. In uitzonderlijke gevallen zal er door een speciaal aangestelde examen commissie worden bepaald of een leerling ondanks onvoldoende participatie toch in aanmerking van komen voor certificering.

Een leerling zal een stijgende lijn moeten laten zien in zijn of haar presteren tijdens de schoolloopbaan. Dit uit zich in de beoordeling op het rapport.

Per leerjaar zijn er afzonderlijke doelen. Echter, eerder behaalde leerdoelen blijven van kracht in de daaropvolgende leerjaren. Dat betekent dat leerdoelen elk jaar opstapelen. Eerder behaalde certificaten zijn niet vanzelfsprekend een garantie voor het behalen van nieuwe certificaten in de daaropvolgende leerjaar.

De thema's

Per onderdeel wordt hieronder aangegeven wat de leerdoelen per leerjaar zijn. Zoals hierboven vermeldt, is een eenmaal behaalde doelstelling geen eindstation. Maar een bouwsteen in het geheel van onderdelen. Alle onderdelen samen vormen uiteindelijk een certificaat en alle certificaten samen vormen uiteindelijk het diploma.

Beschrijving van;

- De school
- De leerlingen
- De accommodatie
- De materialen

De School

Beschrijving van de school:

Laurentius Praktijkschool.
Kappeijne van de Coppellostraat 28
2613 XP Delft
0152146523

Directie@depraktijkschool.nl

www.depraktijkschool.nl

Directie: B. van der Heijden (directeur)

H. Bok (adjunct-directeur)

“Onze school is een school voor praktijkonderwijs. Dat wil zeggen dat de leerlingen naast theoretische en sociale vaardigheden, veel praktische vaardigheden opdoen. Het is de bedoeling dat leerlingen zo zelfstandig mogelijk kunnen functioneren in de maatschappij. Hoewel het praktijkonderwijs geen einddiploma kent, is het voor velen wel mogelijk om branchegerichte cursussen te volgen op onze school”

(Bron; schoolgids Laurentius Praktijkschool 2009 - 2010)

Schoolgebouw

De school heeft een aanzienlijke verbouwing achter de rug, er zijn 2 nieuwe praktijklokalen, een spreekruimte

en een nieuwe directiekamer bijgekomen. De officiële opening van de school staat gepland op 23 september a.s. De school ligt in de rustige wijk Hof van Delft, aan de Kappeijne van de Coppellostraat 28, op de hoek van de Ruys de Beerenbrouckstraat te Delft.

De dependance op nummer 8 wordt gebruikt door de projectgroep, daarnaast wordt hier het vak arbeidstraining hier gegeven. Ook wordt vanuit deze ruimte de stages aangestuurd. De gymzaal aan de Colijnlaan is tot de herfstvakantie gesloten in verband met renovatie. De zaal aan de Alkemadestraat is een wat grotere zaal op ongeveer 10 minuten lopen van onze school. Bij aanvang van het schooljaar maken we van deze zaal gebruik.

Bereikbaarheid

De school is goed bereikbaar met het openbaar vervoer:

bus 37 Halte Westplantsoen

bus 81 Halte Weteringlaan

tram 1 / 19 Halte Wateringsevest, ongeveer 8 minuten lopen

Het schoolreglement

Op een praktijkschool is naleven van de regels even belangrijk als op een reguliere middelbare school. Echter, in onze school is het naleven en het consequent toepassen van de regels een wezenlijk onderdeel van het onderwijs dat wij aan de leerlingen aanbieden. Daarom kan een reglement niet ontbreken in het vakwerkplan LO.

Kom op tijd.

Houd rekening met elkaar, respecteer elkaar.

Gedraag je rustig.

Hou school en omgeving schoon.

Ga zorgvuldig om met spullen van een ander en die van jezelf.

Vraag toestemming om de klas te verlaten.

Op school hanteren we onderstaande basisregels:

Aan het begin van ieder schooljaar worden de schoolregels met de leerlingen doorgesproken. De ouders krijgen deze regels opgestuurd en dienen deze te ondertekenen. Hierdoor zijn de school, de leerling en de ouders goed op de hoogte van wat wel en niet kan binnen de school.

Wat we op de Laurentius Praktijkschool zeker niet tolereren is:

- Agressief gedrag naar leerlingen of leerkrachten.
- Schelden en vloeken naar leerlingen of leerkrachten.
- Het bij zich hebben van drugs of alcohol.
- Ongeoorloofd verzuim.
- Het vernielen van schooleigendommen en andermans eigendommen.

Herhaald overtreden van deze regels kan schorsing tot gevolg hebben. Tevens vindt dan een gesprek plaats met de ouders/verzorgers. Wanneer een leerling een incident veroorzaakt heeft, worden de ouders via een brief hiervan in kennis gesteld. Met onze dossiervorming voldoen wij aan de wettelijke eis om leerlingen, die vanwege hun gedrag niet langer op school te handhaven zijn, uiteindelijk aan te melden bij de leerplichtambtenaar van de gemeente Delft en bij het bestuur van de Laurentius Stichting.

Naleving regels

Voor rust en duidelijkheid in de school is het belangrijk, de schoolregels consequent na te leven. Alle leerkrachten en leerlingen moeten weten wat de gevolgen zijn bij overtreding van

de schoolregels. Daarom maken we de volgende afspraken met elkaar:
Uit de les gestuurd

Het komt voor dat een leerling uit de les wordt gestuurd, dit gebeurt nooit zo maar. Het kan zijn dat de leerling even af moet koelen (een time out) en daarna zonder verdere gevolgen terug mag komen in de les. In zulke gevallen verbetert de leerling zijn gedrag en kan hij er zelf ook op terugkomen. Het kan echter ook voorkomen dat een leerling dermate storend gedrag vertoont, dat terugkeer in de les op dat moment niet mogelijk is. Deze leerling moet zich melden bij de directie en krijgt daar een uitstuurbrief. Na

schooltijd wordt bij de betreffende leerkracht een half uur nagebleven.
Spullen vergeten De leerlingen moeten ervoor zorgen dat ze hun werkkleding, huiswerk, gymkleding en andere

benodigdheden bij zich hebben. Als je drie maal in een maand je spullen bent vergeten, blijf je een half uur na op school bij de groepsleerkracht. Gedrag op het schoolplein Bij storend gedrag op het schoolplein volgt een waarschuwing van de surveillerende leerkracht. Als het storende gedrag aanhoudt, wordt de leerling naar binnen gestuurd en krijgt hij daar strafwerk. Na schooltijd wordt een half uur nagebleven bij de surveillerende leerkracht. Onze school heeft de regel dat roken rond het schoolgebouw slechts is toegestaan aan leerlingen uit de groepen 3 en hoger en alleen tijdens de pauzes.

Te laat De leerkracht houdt bij wanneer de leerling te laat komt. Als een leerling drie keer te laat is gekomen binnen een maand, blijft hij een half uur na bij de eigen Ziekmelding leerkracht.

Acties van de school bij ziekmelding: Als een leerling veelvuldig ziek gemeld wordt, gaat de mentor door gesprek met de leerling en de ouders na wat de achterliggende oorzaak is van het verzuim. Als er zorg is over het ziekteverzuim of een vermoeden van spijbelen wordt gemeld bij de JGZ. De schoolarts nodigt de leerling en de ouders uit voor een gesprek en koppelt terug naar school.

(Bron; Schoolreglement Laurentius Praktijkschool 2009 - 2010)

Omgangsregels

Wees hulpvaardig en geduldig en ga op een goede manier met elkaar om.

Wees beleefd als de situatie daarom vraagt.

Werk goed samen en waardeer elkaar.

Pest geen andere leerlingen, op geen enkele manier.

1. Word je gepest? Praat er thuis en op school over. Je mag het niet geheim houden.
2. Je respecteert elkaar, je beoordeelt andere leerlingen niet op hun uiterlijk.
3. Je sluit een andere leerling niet buiten van activiteiten
4. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander.
5. Je scheldt een leerling niet uit en je verzint geen bijnamen.
6. Je lacht een andere leerling niet uit en je roddelt niet over andere leerlingen.
7. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn. Niet toegestaan wordt:
 - Agressief gedrag naar andere leerlingen en leerkrachten.
 - Het bij zich hebben van wapens of steekvoorwerpen.
8. Je accepteert een andere leerling zoals hij of zij is.
9. Als je zelf ruzie hebt praat je het eerst uit. Lukt dit niet dan meld je dat bij je mentor of een andere leerkracht.
10. Als je ziet dat een leerling gepest wordt, dan vertel je dat aan je mentor of een andere leerkracht.
11. Digitaal pesten, sms'en, email en via internet is ook pesten.
12. Ouders zijn medeverantwoordelijk voor het signaleren en doorgeven van mogelijk pestgedrag.

Indien er sprake is van (verbaal) geweld volgt er een gesprek met de mentor en directie. De ouders worden op de hoogte gebracht. Ouders worden uitgenodigd voor een gesprek en er kan een schorsing volgen of eventueel een verwijdering in overleg met de leerplicht en de inspectie.

(Bron; pestprotocol Laurentius Praktijkschool 2)

Gedrag in en om de school

- Gedraag je rustig op school. Loop rustig door de school. Zet je pet af en doe je telefoon uit en hang je jas op de
- gang.
- Als je je in de klas niet weet te gedragen, kun je uit de les worden gestuurd. Je meldt je bij de directie en vult
- een uitstuurformulier in. Na schooltijd bespreek je jouw gedrag bij de docent waar je uit bent gestuurd.
- De toiletten bezoek je niet tijdens de lessen.
- Roken mag je alleen als je toestemming hebt van je ouders en je minimaal in groep 3 zit.
- Kauwgom is in het gebouw verboden.

Houd het netjes

De schoolomgeving moet netjes en schoon zijn. Er staan prullenbakken op het terrein.

We werken met schone handen en zien er verzorgd uit.

Na gymlessen is het verplicht dat de leerlingen zich even opfrissen of douchen.

Laat de klas en je plaats netjes achter. Schuif je stoel aan en zet hem aan het eind van de dag op tafel.

Omgaan met spullen

Ga zorgvuldig om met spullen van jezelf en zeker spullen van een ander. Als je iets vindt wat van een ander is geef je dit aan de mentor of de directie.

De leerling is verantwoordelijk voor boeken van de bibliotheek. Deze boeken blijven in principe op school.

Electrische apparaten worden alleen onder begeleiding van een leerkracht gebruikt.

Je bent ook verantwoordelijk voor je eigen spullen. Je kunt de school niet aansprakelijk stellen voor verlies of beschadiging van je spullen.

Als je schade toebrengt aan de spullen van school, medewerkers of andere leerlingen, moet je de schade vergoeden.

Zorg dat je altijd wel de schoolspullen bij je hebt die je die dag nodig hebt. Laat ze niet slingeren. Neem werkkleding mee naar huis om ze te laten wassen.

Het verlaten van de les of het gebouw

Vraag toestemming aan de leerkracht om de les te verlaten.

Laat weten waarom en waar je naar toe gaat.

(Bron; Schoolreglement Laurentius Praktijkschool 2009 - 2010)

Beschrijving van de leerlingen

De leerlingen zitten in vaste basisgroepen. Dit schooljaar zijn dat 10 groepen met een gemiddelde groepsgrootte van 13 leerlingen per groep. Deze groepen worden geleid door een mentor. De praktijkvakken worden verzorgd door geschoolde praktijkleerkrachten, en zijn groepsdoorbrekend georganiseerd.

Bij de samenstelling van de basisgroepen wordt, naast leeftijd, met name gekeken naar zelfstandigheid, sociale ontwikkeling en 'stagerijpheid'. De schoolloopbaan van een leerling kan gezien worden als een doorlopend proces. De persoonlijke ontwikkeling die een leerling doormaakt is hierbij belangrijker dan in welke klas hij zit.

Het kan voorkomen dat het voor een leerling beter is om nog niet naar een volgende groep te gaan. Een beslissing hierover wordt genomen in samenspraak met de ouders / verzorgers.

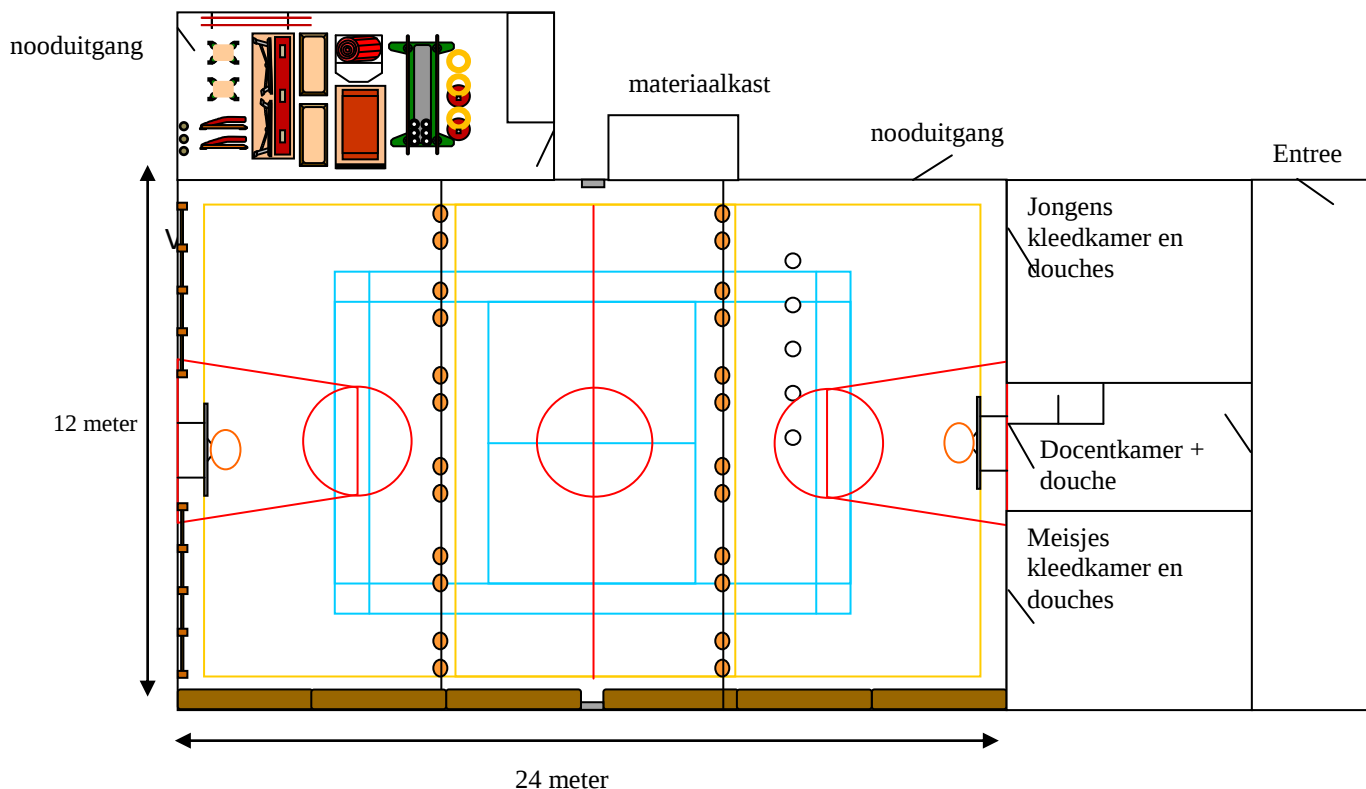
Het Praktijkonderwijs is bestemd voor leerlingen met leermoeilijkheden en heeft als doel deze leerlingen op te leiden tot een goede plek op de arbeidsmarkt, door ze zodanig toe te rusten, dat zij op zelfstandige wijze deel kunnen nemen aan de huidige en toekomstige samenleving. Op onze school willen wij dit doel onder andere bereiken door de leerlingen te plaatsen in kleine groepen. Elke groep heeft zijn eigen karakter en doel.

Binnen de Laurentius Praktijkschool is er ruimte voor leerlingen met uiteenlopende beperkingen. Te denken aan cognitieve achterstand, leerachterstand, sociaal affectieve problemen en aanpassingsproblemen. Om als leerling op de Laurentius praktijkschool te worden toegelaten moeten leerlingen aan enkele voorwaarden voldoen. Deze criteria zijn; Een IQ tussen 60-80 en / of een leerachterstand van 3 jaar op twee van de vier leergebieden (begrijpend lezen, technisch lezen, rekenen en spelling). Het betreft leerlingen met een rugzak.

(Bron; Schoolgids Laurentius Praktijkschool 2009 - 2010)

De accommodatie:

Colijnlaan 2
2613 VZ Delft
015-2120478



Groot materiaal
1 brug ongelijk
1 lange mat
1 senior springplank
1 junior springplank
6 kleine matjes + kar
12 klimtouwen
2 evenwichtbalken
2 grote basketbalboards
2 wandrekken
2 korfbal palen compleet
1 senior en 1 junior bok
2 mini trampoline
2 springkasten
1 valmat + kar
3 rekstokken
6 turnbanken
5 ringen
6 honkpalen

Klein materiaal	Klein materiaal
6 basketballen	4 medicineerballen
4 voetballen	10 kleine softballen
6 volleyballen	5 rubberen ringen
5 foamballen	16 badmintonrackets
6 softballen	10 shuttles
3 korfballen	25 kleine houten blokjes + kist
2 handballen	3 trapezestokken
1 EHBO kist	20 pittenzakjes (groen en geel)
20 korte springtouwtjes	
2 lange springtouwen	
2 hoogspring koorden	
2 toverelastieken	
16 hockeysticks	
4 zaal hockeyballen	
12 tenniserackets	
12 zaal tennisballen	
1 volleybalnet + palen	

De materialen:

Materiaal zaal	Tekening
Banken	
Baskets	
Ringstellen 5 X (combiframe) Touwen 12 X	
Rekstok	
Korfbalpalen	
Bok	
Trampolines + kar (samen met dikke mat)	
Springplank	
Dikke mat + kar	
Kasten	
Lange mat met wagen	
Putjes in vloer voor installaties	
Bok	
Palen volleybalnet	
Brug ongelijk.	
Mattenkar met 6 kleine matjes	
Honkpaaltjes	
Bak met 1 meter stokken	
Bak voor ringinstallatie	
Extra materialen op school:	Tekening:
Muziekinstallatie	
Kist met jongleerspullen: ■ 15 setjes jongleerballen ■ 15 setjes jongleerdoekjes ■ 5 setjes jongleer ringen ■ 5 setjes Chinese bordjes ■ 4 Devil sticks	

Inventarislijst Lichamelijke opvoeding 2012 – 2013

Jongleerspullen:

- Jongleerballen; 30 stuks
- Jongleer ringen; 5 setjes
- Jongleerdoekjes; 15 setjes
- Devil sticks; 5 setjes (waarvan 1 een kapotte stok heeft)
- Chinees bordje; 5 setjes
- Jongleerkegels; 4 setjes van 3
- Diabolo's; 5 setjes
- Kiwidopoi; 4 setjes

Zelfverdediging:

- 16 sets bokshandschoenen (inclusief 2 tassen)
- 7 stootkussens

Sport en spel:

- Softbalhandschoenen; 9 keer links + 2 keer rechts, totaal 11 stuks
- Softballen kunststof; 5 stuks
- Honkenset rubber; 1 set van 5 stuks
- Flag attack; 16 sets
- Hand / knijpfluitje; 2 stuks

Materialen bewegingsbeperkte leerlingen:

- Zitschotel voor in de touwen 2 stuks

Veiligheid

- Veiligheid
- Fysieke veiligheid.
- Psychische veiligheid
- Regels

Veiligheid

In de lessen lichamelijke opvoeding is het bewaren van de veiligheid 1 van de belangrijkste zaken. Alle relevante zaken m.b.t. de veiligheid van de leerlingen moeten beschreven worden in een compleet vakwerkplan. Daarbij wordt niet alleen ingegaan op de fysieke veiligheid m.b.t. de opdrachten in de zaal. Waarbij te denken is aan zaalorganisatie, hulpverleners, arrangementsindelingen, leerlijnen en haalbare leerdoelen. Maar tevens de psychische veiligheid. Daarbij te denken aan omgang met winst en verlies, kunnen incasseren en accepteren, uitlechten versus toelachen en pest versus plaaggedrag. Binnen de Laurentius Praktijkschool is er een pestprotocol van kracht. Hoe wordt daarop ingespeeld in de lessen LO? Kortom, een zeer belangrijk hoofdstuk in dit vakwerkplan.

Organisatie

De les begint in elke lesvoorbereiding. Daarin wordt de complete les beschreven, samen met alle lesdoelen, oefenvormen, aandachtspunten en zaalindelingen. Alle voorkomende zaken heb ik vooraf uitgedacht, zodat ik in de zaal niet voor verrassingen kom te staan. Ik ben op 'alles' voorbereid, de oefeningen zijn zo uitgebreid mogelijk voorbereid, zodat alles mogelijke niveaus worden bereikt. En de lessen zo gedifferentieerd mogelijk kunnen worden aangeboden.

Arrangementen moeten zo worden ingedeeld dat er een balans is tussen uitdaging en haalbaarheid. De leerling moet voldoende uitdaging ervaren in de oefening, maar tegelijk moet de leerling de oefening kunnen uitvoeren, zonder dat de veiligheid in het geding komt. Wanneer er aangelopen moet worden, is de looplijn vastgesteld en te reguleren tijdens de les.

Wachtrijen worden zoveel mogelijk vermeden of zo kort mogelijk gehouden. Dit om onrust in de les zoveel mogelijk te beperken.

Hulpverleners

Met verschillende oefeningen zal moeten worden hulpverlenend. Bijvoorbeeld bij de salto met turnen. In de uiteindelijke vorm wordt er hulpverlenend. Ik zorg daar persoonlijk voor. Ik rem de beweging of help de leerling de beweging af te maken (tactiele hulpverlening) Bij andere oefening kan het zijn dat leerlingen elkaar hulpverleners. Net als het oefenen van de vaardigheid, zal dit gaandeweg de schoolloopbaan toenemen in moeilijkheid. Afhankelijk van de mogelijkheden die we hebben en het klimaat in de les, zal dit hoger of minder hoog van niveau zijn. Een voorbeeld van het laagste niveau hulpverleners is; 'een leerling begeleiden bij de handstand'. Een voorbeeld van het hoogste niveau hulpverleners is; 'een leerling opvangen bij een handstand overslag over de kast. Het hulpverleners is sterk afhankelijk van het pedagogisch klimaat in de les. Dit wordt verderop beschreven.

Leerdoelen

Voor elke les en elke oefening zijn er verschillende leerdoelen. Afhankelijk van het niveau van de groep en de individuele leerling zijn er andere dingen waarop wordt geoefend. Gedifferentieerd oefenen draagt daarbij bij aan de individuele ontwikkeling van de leerlingen. Waar mogelijk proberen we alles op niveau aan te bieden. Waarbij er een duidelijke balans is tussen uitdaging en haalbaarheid.

De lessen sluiten op elkaar aan, wat ze vandaag leren, dat hebben ze later weer nodig. Elke les is een bouwsteen in het geheel. Een voorbeeld van deze bouwstenen is; de koprol samen

met de streksprong zijn 2 bouwstenen voor de salto. Wanneer je daarbij de handstand oefent, dan heb je de 3 bouwstenen van de handstand overslag over de kast. De lessen vormen samen een doorgaande lijn van het eerste tot het laatste leerjaar.

Pedagogisch klimaat

De voorwaarde voor een veilige les is een les waarin gewerkt wordt op een serieuze en verantwoorde manier. Met turnen moet er geconcentreerd geoefend worden, aangezien de kans op ongelukken anders erg groot wordt.

Daarnaast moeten leerlingen fouten kunnen en durven maken. De arrangementen laten het toe dat er fouten gemaakt worden (valmatjes, looplijnen, opstellingen, arrangement). Maar de les moet dat ook. De leerlingen moeten durven om fouten te maken, zonder bang te zijn dat ze worden

Pestprotocol

Binnen de Laurentius Praktijkschool is er een pestprotocol van kracht. Hoe wordt daarop ingespeeld in de lessen LO?

Allereerst een weergave van het in de school gangbare pestprotocol, zoals ook bij de ouders van de leerlingen en de leerlingen bekend is.

Wat verstaan we onder pesten?

We spreken van pestgedrag als een leerling zich ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag of buitengesloten wordt van de sociale groep. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie.

We zien bij pesten de volgende rollen terug:

- *Daders*
- *Meelopers*
- *Publiek*
- *Slachtoffers*
- *Verdedigers*

Pesten gebeurt vanuit overheersing, is systematisch en dwingt leerlingen in een bepaalde rol. Het belemmert zowel de pester als de gepeste leerling in zijn gezonde ontwikkeling.

Plagen gebeurt op basis van gelijkwaardigheid en is incidenteel. Het heeft een pedagogische waarde.

Binnen de school wordt er stelselmatig en daadkrachtig opgetreden tegen pestgedrag. Bij signalering van pestgedrag of bij vermoeden van wordt er melding gemaakt bij de mentor. Deze melding wordt verwerkt in Magister en dus in het dossier van de betreffende leerling. Dit geldt voor zowel de pester als de gepeste leerling. In de school worden gepaste maatregelen genomen wanneer er serieus sprake is van pestgedrag. Ouders worden voor een gesprek uitgenodigd. En waar nodig worden confronterende situaties uit de weg gegaan. Door bijvoorbeeld de pester tijdens pauzes in school te houden.

Ook wordt er gebruik gemaakt van trainingen voor zowel pester (SOVA). als de gepeste leerling (weerbaarheidcursus).

Binnen de school is er een docent die lessen in emotionele remedial teaching verzorgd.

Als laatste worden ook externe organisaties en instellingen zo nodig ingeschakeld. Uiteenlopend van begeleiders tot de politie.

(Bron; pestprotocol Laurentius Praktijkschool 2009 - 2010)

Pestprotocol in de lessen LO

Binnen de Laurentius Praktijkschool is het pestprotocol van kracht. Hoe wordt daarop ingespeeld in de lessen LO?

Tijdens de lessen zullen er verschillende situaties voorkomen waarbij leerlingen in een positie komen waarbij plagen of uitlachen kan voorkomen. In de lessen LO worden nu eenmaal veelvuldig fouten gemaakt die ook direct opvallen bij klasgenoten. Waarop ook geregeld gereageerd wordt. De docent is ervoor verantwoordelijk dat het welbevinden van de betreffende leerling geenszins nadelig beïnvloed wordt door gemaakte fouten (als gevolg van bijvoorbeeld onkunde, onoplettendheid, of onveilige fysieke leersituaties of bewegingsarrangementen).

1^e stap methodisch gedifferentieerd werken

Door het methodisch gedifferentieerd aanbieden van de bewegingsactiviteiten proberen we in de lessen allereerst de lesstof te laten aansluiten bij het niveau van de leerling. De leerling krijgt een scala aan bewegingsactiviteiten aangeboden waarmee hij of zij aan de slag gaat. De bewegingsactiviteiten beslaan een breed uiteengezet niveau van bewegen. Te beginnen bij een voor 100% van de leerlingen haalbaar niveau. Vervolgens zal de leerling doorgaan in de lijn van bewegingsactiviteiten en stapsgewijs moeilijkere oefeningen proberen. Zodanig dat de leerling zijn eigen grenzen opzoekt en verlegt. Daartoe dan wel intrinsiek gemotiveerd of door de docent en klasgenoten gemotiveerd te worden.

2^e stap rolverdeling

Op niveau werken kan op verschillende terreinen. In gesloten bewegingssituaties is differentiëren helder toe te passen. In spelsituaties is dat een ander verhaal.

Voornamelijk de meer geoefende spelsporters hebben een significant voordeel t.o.v. de leerlingen die geen spelsport beoefenen buiten schooltijd.

Bovenstaande in acht nemende is het wenselijk in bijvoorbeeld spelsporten de leerlingen afgesproken rollen toe te bedelen die aansluiten bij het niveau van de leerling. Degene die sterk is in het 'openen van een aanspeellijn' brengt de docent in een positie waarin dat veelvuldig voorkomt. Terwijl de leerlingen die (nog) niet snappen wat het 'openen van een aanspeellijn' inhoud zal gaan oefenen hiermee door gerichte spellen te oefenen. De eerst genoemde leerling zal door de docent hierin een coachende rol krijgen. Hetgeen 2 doelen dient. Ten eerste zal de tactisch bewegingsarme leerling meer inzicht ontwikkelen en zo vaker 'vrij' lopen, dus beter aanspeelbaar zijn en daarmee meer scoringskansen creëren. Ten tweede zal de tactisch bewegingsrijke leerling zich socialer / hulpvaardiger opstellen naar de tactisch bewegingsarme leerling, wat bijdraagt aan het pedagogisch klimaat en dus zorgt voor een klimaat waarin leerling gestimuleerd worden om dingen te proberen en dus te leren.

3^e stap het leerklimaat

Als docent ben je voorbeeld voor de leerlingen. Zondermeer komt dat tot uiting in de lessen LO. De docent draagt uit hoe positief te staan t.o.v. bewegen en leren. Fouten moeten nu eenmaal gemaakt worden om erachter te komen hoe de bewegingsactiviteit uitgevoerd moet worden. De "quote" die de lessen beschrijft is dan ook "ik kan het NOG niet". Dit is dé

quote die de leerlingen elke les van de docent horen, ze worden er continu mee geconfronteerd. Naar verloop van blijkt dat leerlingen het belang hiervan inzien en vergeten te denken dat ze iets niet kunnen.

Regels bij de lessen Lichamelijke Opvoeding

Onderstaande lijst krijgen de leerlingen begin elk schooljaar.

- Neem altijd je gymkleding bij, dus ook bij blessures (T-shirt, sportbroek en zandschoenen).
- Het is verboden om tijdens de gymles sieraden te dragen (i.v.m. veiligheid en hygiëne). Sieraden kunnen bij de docent worden afgegeven. Deze worden in een afgesloten kistje bewaard tijdens de les.
- Eten, drinken, snoepen tijdens de les, in de kleedkamer en tijdens het lopen naar de zaal is verboden.
- Gebruiken van telefoons, of muziekapparaten zijn tijdens de lessen en in de kleedkamer verboden. Ook tijdens het lopen van en naar de zaal!
- Probeer altijd de opdrachten en doe ze precies als uitgelegd! Dan blijft het veilig voor jou en anderen. En kun je telkens nieuwe dingen leren.
- Ben je geblesseerd, neem dan een briefje van je ouders mee. Ben je langdurig geblesseerd, neem dan een brief van je ouders / dokter mee. Er zal een gesprek met de docent Lichamelijke Opvoeding komen voor het maken van een vervangende opdracht(en).
- Wanneer je teveel lessen gemist hebt, niet hebt deelgenomen of wanneer je een onvoldoende hebt gehaald voor LO, dan moet je een vervangende opdracht maken.
- Mis je 1 van de volgende testen; shuttle-run test, coopertest, fitness circuit, dan moet je deze op een ander moment inhalen.
- Met spullen ga je voorzichtig om en worden alleen daarvoor gebruikt waar het voor bedoeld is.
- Na binnenkomst altijd vragen of je iets kunt / mag gebruiken. Het is verboden zelf zo maar aan de slag te gaan.



Plan van toets en afsluiting

- Testen
- Beoordeling
- Aangepast programma
- Diplomerings / bewijsstukken

Plan van toets en afsluiting

Hoe te komen tot eindoordeel?

Op basis van de visies van de docent Lichamelijke Opvoeding en de school vinden we verschillende zaken in de lessen lichamelijke opvoeding van belang. Dit nemen wij dan ook mee in de beoordeling en in het eindoordeel.

Op de uiteindelijke rapportage wordt er beoordeeld op onderstaande punten, deze staan weergegeven op volgorde van belangrijkheid;

1. Werkhouding / inzet (actieve deelname aan de les, houding).
2. Accepteren van de opdracht
3. Sociaal gedrag naar medeleerlingen en docent
4. Doorzettingsvermogen
5. Hulpvaardigheid / samenwerken
6. Zelfstandigheid
7. Nauwkeurigheid
8. Veiligheid / regels
9. Vaardigheid spelonderdelen (techniek en tactiek)
10. Vaardigheid spelonderdelen

In de visie komt naar voren dat we zaken als houding en actieve deelname erg belangrijk vinden. Om deze reden zullen we dit in de beoordeling dan ook streng naar voren laten komen. Op de leerling rapportage wordt aangegeven of de leerling voldoende profiteert van het aangeboden onderwijsaanbod. Dan wel beoordeeld met “ja” of “nee”. Uiteraard voorzien van de bijbehorende motivering. In de docentmap wordt bijgehouden of de leerling voldoende deelneemt aan de activiteiten. Ook dit is voorzien van de bijbehorende verklaring (ziek, geblesseerd, enzovoort).

Uiteraard is het verplicht om 90% van de lessen aanwezig te zijn. Zijn leerlingen meer afwezig dan dat, dan zal de leerling de verloren tijd moeten inhalen. Wanneer een leerling onvoldoende aanwezig was bij de lessen, dan kan er geen beoordeling plaatsvinden. Dit omdat er dan onvoldoende aanleiding is om bovenstaande zaken te kunnen beoordelen en dan is een waardeoordeel ongegrond.

Met het aangeven van de (on)voldoende participatie van de leerling aan de lessen LO corresponderen we naar de ouders / verzorgers en de leerlingen hoe de stand van zaken is. Halverwege het jaar vindt er een rapportage moment plaats en aan het einde van het schooljaar. Zodoende kan de leerling op tijd constateren dat zijn of haar deelname onvoldoende blijkt. En dus op tijd zijn of haar deelname verbeteren. Uiteraard krijgen leerlingen elke les te horen of zijn of haar deelname voldoende was.

Uiteraard zijn techniek en tactiek ook van belang in de beoordeling, echter de nadruk ligt op de andere zaken. Hiermee willen we ervoor zorgen dat alle leerlingen een voldoende kunnen scoren voor het vak Lichamelijke Opvoeding.

De visie van de vaksectie lichamelijke opvoeding t.a.v. de lessen wordt gesteund door de schoolleiding, de andere vaksecties in de school en de vaksecties van andere locaties van de Laurentius Praktijkschool.

Speciaal voor ouders en verzorgers zijn er na de uitreiking van de rapporten altijd een zogenoemde oudergesprekken tussen de mentoren en de ouders / verzorgers. Hierbij

kunnen ouders en verzorgers in gesprek gaan met de mentor van de leerling. In dit gesprek dient de ouder / verzorger aan te geven dat hij / zij in gesprek wil gaan met de docent Lichamelijke Opvoeding. Dan zal de mentor dit doorspelen en de betrokken docent zal in contact gaan met de ouder / verzorger.

Voor zorgleerlingen;

Leerlingen die langdurig geblesseerd zijn krijgen een aangepaste opdracht. Zij kunnen de punten participatie, omgang in de les, gymspullen gewoon voldoen, de laatste punten samenwerken, techniek en tactiek, worden vervuld doormiddel van de vervangende opdracht. Wanneer een leerling dermate geblesseerd is dat aanwezigheid in de les niet mogelijk is. Komt de aangepaste opdracht en het daarbij behorende protocol direct om de hoek kijken.

Aangepast programma

In bijna elke klas hebben we met leerlingen te maken die om wat voor reden dan ook niet kunnen meekomen. Door een langdurige ziekte, lichamelijke- of geestelijke beperkingen, blessures en ga zo maar door. Ondanks dat er niet (niet geheel) actief wordt deelgenomen door die leerlingen. Moeten ook zij meegroeien met de rest van de klas. Geen van de leerlingen zal niets hoeven doen voor de lessen lichamelijke opvoeding.

Een belangrijke pijler in de visie is dat alle leerlingen op hun eigen niveau het hoogst haalbare dienen na te streven. Dit om zowel motorisch maar zeker ook cognitief en bovenal ook als mens te groeien in de lessen lichamelijke opvoeding. Derhalve dient elke leerling zich zodanig in te zetten dat hij / zij ongeacht de beperking een zo hoog mogelijke prestatie neerzet. Maar natuurlijk verwachten we niet van alle leerlingen eenzelfde resultaat. De lessen zullen waar mogelijk ook altijd gedifferentieerd worden aangeboden. Zodat ook elke leerling de mogelijkheid krijgt zich persoonlijk te ontwikkelen, ongeacht de resultaten van medeleerlingen. In de lessen kan al veel geregeld worden voor leerlingen die om wat voor reden dan ook niet meekunnen met de andere leerlingen.

Waar mogelijk kunnen zorgleerlingen tijdens de les al een aangepaste opdracht krijgen wanneer dit nodig en/of mogelijk blijkt. Wanneer dit niet het geval is, dan zal de betreffende leerling op andere wijzen ingezet worden tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Bijvoorbeeld als hulpverlener, scheidsrechter of als een extra paar ogen om correcties of complimenten aan medeleerlingen te geven.

Regelingen bij beperkte participatie van de lessen lichamelijke opvoeding:

Wanneer een leerling niet deelneemt aan een les of meerdere lessen dan volgt er automatisch een aangepaste opdracht. Deze opdracht wordt gebaseerd op de ernst van de aanleiding van beperkte participatie en de duur ervan.

- Eén les gemist / afwezig in 1 rapportperiode.
Geen gevolgen. Leerling zorgt zelf ervoor dat hij / zij op de hoogte is van wat er gedaan is tijdens de les. Zodat hij / zij de les erop weet wat hij / zij gemist heeft.
Wanneer een leerling bij het afsluiten afwezig is, moet de leerling zelf een afspraak maken om te herkansen.
- Eén les geblesseerd in 1 rapportperiode.
Geen gevolgen. Leerling wordt waar mogelijk tijdens de les ingezet om te helpen bij de organisatie o.i.d. De leerling dient dan ook altijd gewoon in sportkleding de les te betreden. Indien dit niet mogelijk is (door bijvoorbeeld de ernst van de blessure) moet dit schriftelijk worden aangegeven middels een briefje van één van de ouders / opvoeders van de leerling.
- Meer dan 4 lessen gemist / afwezig in 1 rapportperiode.
De leerling dient een vervangende opdracht te maken. Dit zijn computer (vraag) opdrachten die elk evenveel tijd kosten als het volgen van één les. De opdracht heeft te maken met de lessen lichamelijke opvoeding.
- Meer dan 4 lessen geblesseerd in 1 rapportperiode.
De leerling dient een vervangende opdracht te maken. Dit zijn computer (vraag) opdrachten die elk evenveel tijd kosten als het volgen van één les. De opdracht heeft te maken met de lessen lichamelijke opvoeding.
- Langdurig (meer dan 6 weken) gemist / afwezig in 1 rapportperiode.
De leerling dient een uitgebreid werkstuk te maken. Het werkstuk heeft te maken met de lessen lichamelijke opvoeding. Ook zal de leerling waar mogelijk ingezet worden op sportdagen en bij extra sportactiviteiten in de school. Deze zaken zijn essentieel om nog een beoordeling te krijgen voor het van lichamelijk opvoeding.
- Langdurig (meer dan 6 weken) geblesseerd in 1 rapportperiode.
De leerling dient een uitgebreid werkstuk te maken. Het werkstuk heeft te maken met de lessen lichamelijke opvoeding. Ook zal de leerling waar mogelijk ingezet worden op sportdagen en bij extra sportactiviteiten in de school. Deze zaken zijn essentieel om nog een beoordeling te krijgen voor het van lichamelijk opvoeding.

Vervangende opdracht:

- De opdracht betreft een opdracht over een onderwerp wat met de lessen LO te maken moet hebben. Al dan niet met de betreffende sport welke op dat moment in de lessen behandeld wordt.
- De omvang van de opdracht staat gelijk aan de hoeveelheid gemiste lestijd.
- De opdracht wordt in eigen tijd gemaakt en individueel gemaakt.
- Bij blessures moet de leerling zo mogelijk gewoon in de les verschijnen (in sporttenue). Hij / zij zal altijd in de les een functie toebedeeld krijgen (coachen, scheidsrechter, jurylid, hulpverlener).
- De vervangende opdracht dient voldoende gemaakt te worden om het bewijsstuk voor dat jaar te kunnen behalen.

- Type beoordeling; O = onvoldoende = opdracht opnieuw maken → V = voldoende = opdracht dient als vervanging voor de gemiste lestijd, of herkansing voor het vak.

Vervangende opdrachten Lichamelijke opvoeding

De leerling moet op zoek op internet naar informatie en de vragen beantwoorden.

Vraag opdrachten (opdrachten 1 – 13):

- 4 – 6 lessen gemist. 3 Opdrachten maken.
- Zoek op internet of in boeken de antwoorden en beantwoord nadien de vragen.
- Verwerk het geheel digitaal en lever uitgeprint in of met een USB stick.

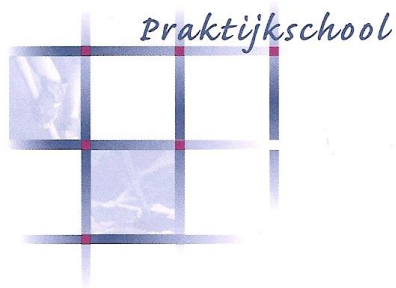
Werkstukopdrachten:

- Meer dan 6 lessen gemist; 3 Opdrachten maken.
- Kijk film op internet en beantwoord nadien de vragen.
- Verwerk het geheel digitaal en lever in via mail of USB stick.

Onvoldoende behaald voor de participatie:

- Afgesproken hoeveelheid vraagopdrachten, gelijk aan de hoeveelheid onvoldoende geparticipeerde lessen.
- Opdracht 'assisteren bij', deelnemen aan een af te spreken aantal lessen en evaluaties schrijven na elke les.

Op de volgende pagina een voorbeeld van een vervangende opdracht en de begeleidende brief.



Vervangende opdrachten Lichamelijke Opvoeding

Naam:.....

Klas:.....

Datum:.....

Je moet een vervangende opdracht maken omdat je teveel lessen gemist hebt. Of omdat je nog geen voldoende hebt gehaald voor het vak Lichamelijke Opvoeding.

- ☐ Jij hebt ... lessen gemist en moet nu ... vraag opdrachten maken.
- ☐ Jij hebt ... lessen gemist en moet nu ... werkstuk opdrachten maken.
- ☐ Jij hebt een onvoldoende gehaald en moet nu ... vraag opdrachten maken.
- ☐ Jij hebt een onvoldoende gehaald en moet nu ... werkstuk opdrachten maken.
- ☐ Jij hebt een onvoldoende gehaald en moet nu werkstuk opdracht *'deelname aan een wedstrijd'* maken.

Je moet de opdrachten voldoende maken om alsnog je bewijsstuk te kunnen verdienen.

Maak met de meester een afspraak over wanneer je de opdrachten gaat inleveren.

Je moet de opdrachten met de computer maken en deze digitaal (met USB chip) inleveren.

Je zorgt ervoor dat je de vraag / werkstuk opdracht(en) op Bij de meester hebt ingeleverd. In het geval van de *'assistent lesgeefopdracht'*, dan lever je het pakket met evaluaties uiterlijk 2 weken na de laatste les in.

Te laat inleveren betekend sowieso onvoldoende.

Groeten en succes,

Meester Maarten.



Vervangende opdracht 5; Atletiek

Beantwoord de volgende vragen:

Bij atletiek zijn er werpnummers, loopnummers en springnummers.

1. Noem alle werpnummers.
 - Zoek van discuswerpen het wedstrijdreglement en beantwoord de volgende vragen:
 - Wat is de afmeting van de cirkel van waaruit wordt geworpen
 - Wanneer is de worp geldig of ongeldig
 - Hoe wordt de worp opgemeten?
2. Noem alle springnummers.
 - Het wereldrecord hoogspringen heren.
 - Op wiens naam staat dat?
3. Noem 10 loopnummers.
 - Over welke afstand wordt de Marathon gelopen?
 - Zoek op en beschrijf waarom de marathon precies die afstand heeft.
4. Welke hindernissen zitten er in de steeple-chase?

Je mag internet en boeken gebruiken, maar vul zelf de antwoorden in, alleen plaatjes mag je kopiëren!



Bewijsstukken

Elk schooljaar behalen leerlingen een bewijsstuk voor het vak Lichamelijke Opvoeding, wanneer zij voldoende hebben geprofiteerd van het aangeboden onderwijs aanbod voor het vak. Op de volgende pagina's een voorbeeld van een bewijsstuk.



Delft, 08 juli 2012

De directie van de Laurentius Praktijkschool te Delft verklaart hiermee dat

Pietje Puk

Met goed resultaat heeft deelgenomen aan het vak

Lichamelijke Opvoeding

Dit deelcertificaat is van toepassing op het onderdeel

Leerjaar 5



De leerling,

De directie,

De docent,

Dit bewijsstuk is behaald als voldaan is aan de volgende voorwaarden:

- De leerling is minimaal 90% van de lestijd van het schooljaar aanwezig geweest.
- De leerling heeft bij minimaal 80% van de aangeboden onderdelen tijdens het schooljaar, actief deelgenomen (als deelnemer, of scheidsrechter, of assistent).
- De leerling heeft deelgenomen aan de shuttle-run test, de coopertest en het fitness circuit.
- De leerling heeft tijdens het schooljaar deelgenomen aan de volgende onderdelen;
 - Turnen; handstand, zweefrol, streksprong, salto, wendsprong, handstand-overslag (zweef)hurksprong, duikelen en zwaaien rekstok, ring- en touwzwaaien, boksprong, dubbelsprong, freerunning.
 - Spel; hockey, voetbal, trefbal, volleybal, slagbal, handbal, basketbal.
 - Racketspelen; badminton, squash.
 - Atletiek; estafettelopen, hink – stap – sprong, Fosbury flop.
 - Zelfverdediging; stoeispelen, valbreken, vormen van boksen en karate.
 - Fitness; training coopertest, krachtoefeningen.
 - Samenwerken; teamopdrachten in estafettevorm / opdrachtvorm.
 - Jongleren; doekjes / pittenzakjes / jongleerballen / ringen / kegels.

Bewijsstuk

Jaarplanning

- Thema's in de lessen LO
- Urenverdeling
- Jaarrooster per week
- Te behandelen onderdelen per thema

Voorkomende thema's

Aansluitend op de visie t.a.v. het vak lichamelijke opvoeding moeten de lessen lichamelijke opvoeding een verzameling zijn van de in de Nederlandse sportcultuur meest voorkomende sporten met bijbehorende, uitdagende (tevens haalbare) en plezierige thema's. Binnen elk thema worden specifieke doelen nagestreefd. Deze doelen bestrijken de zowel de korte termijn (micro, in 1 les) als de midden termijn (meso, lessen in een week / maand) als de lange termijn (macro, maanden tot jaren). Binnen elk thema zullen de verschillende doelstellingen (macro) uiteengezet worden. Binnen de lessen zullen de doelen verfijnd worden tot micro en mesodoelstellingen.

Het thema sportoriëntatie heeft als voornaamste doelstelling; "het ervaren en deelnemen aan de betreffende sport". Inhoudelijke doelstellingen zijn hierbij niet haalbaar. Het betreft louter een verbreding van het aanbod, niet een verdieping.

Thema's	Deelgebied	
Turnen	■ Zwaaien ■ Draaien ■ Springen ■ Balanceren ■ Klimmen en klauteren	
Spel	■ Voetbal ■ Basketbal ■ Volleybal ■ Hockey ■ Handbal	■ Korfbal ■ Softbal / honkloopsporten ■ Rugby ■ Tref- en tikspelen ■ Aangepaste sportspelen
Racketspelen	■ Badminton ■ Tennis ■ Tafeltennis ■ Squash	
Atletiek	■ Lopen ■ Springen ■ Werpen ■ Stoten	
Zelfverdediging	■ Vormen van judo ■ Vormen van boksen ■ Vormen van karate do	
Fitness	■ Oefeningen m.b.t. algemeen uithoudingsvermogen ■ Oefeningen m.b.t. spierkracht	
Bewegen en Muziek	■ Ritmisch bewegen ■ COVO (conditionele vormen) ■ Streetdance / Jazzygymnastiek	
Recreatieve vaardigheden	■ Jongleren met 2 / 3 doekjes / pittenzakjes / jongleerballen / ringen ■ Soleren met de Devilstick ■ Ophouden van het Chinese bordje ■ Freerunning ■ Samenwerkingsspelen ■ Estafettespelen ■ Teamopdrachten	
Sportoriëntatie Bewegen en regelen	Assisteren lesgeven Scheidsrechter tijdens spellen Lesgeven aan de eigen groep	Muurklimmen Schaatsen / skeeleren Skiën, snowboarden Fitness Zeilen / surfen

Urenverdeling

Klas	Uren per week	Totaal uren per jaar
1	2	100
2	2	90
3	2	90
4	2	88
5	2	80

Thema	Percentage klas 1	Aantal uren
Spel	25 %	25
Turnen	25 %	25
Atletiek	10 %	10
Zelfverdediging	10 %	10
Fitness	10 %	10
Racketspelen	5 %	5
Bewegen en muziek	5 %	5
Recreatieve vaardigheden	5 %	5
Sportoriëntatie	5 %	5

Thema	Percentage klas 2	Aantal uren
Spel	25 %	20
Turnen	25 %	20
Atletiek	10 %	10
Zelfverdediging	10 %	10
Fitness	10 %	10
Racketspelen	5 %	5
Bewegen en muziek	5 %	5
Recreatieve vaardigheden	5 %	5
Sportoriëntatie / bewegen en regelen	5 %	5

Thema	Percentage klas 3	Aantal uren
Spel	25 %	20
Turnen	25 %	20
Atletiek	10 %	10
Zelfverdediging	10 %	10
Fitness	10 %	10
Racketspelen	5 %	5
Bewegen en muziek	5 %	5
Recreatieve vaardigheden	5 %	5
Sportoriëntatie/ bewegen en regelen	5 %	5

Thema	Percentage klas 4	Aantal uren
Spel	40 %	28
Turnen	15 %	14
Sportoriëntatie / bewegen en regelen	25 %	9
Atletiek	10 %	9
Racketspelen	5 %	9
Fitness	5 %	5

Thema	Percentage klas 5	Aantal uren
Spel	40 %	28
Turnen	15 %	14
Sportoriëntatie / bewegen en regelen	25 %	9
Atletiek	10 %	9
Racketspelen	5 %	9
Fitness	5 %	5

Jaarplanning lessen LO Laurentius Praktijkschool

Lesweek	
1	Kennismaking nieuwe leerlingen Turnen; klimmen en klauteren > touw klimmen enteren Turnen; balanceren > handstand en handstand doorrol Spel; hockey
2	Turnen; springen > hurksprong – zweefhurksprong Turnen; balanceren > handstand en handstand doorrol Spel; bankenvoetbal, cirkeltrefbal
3	Spel; volleybal (OHS, BHT 1 + 1 en 2 + 2 en 2 – 2) Fitness; krachtoefeningen / looptest 5 min Spel; basketbal
4	Turnen; duikelen rekstok Zelfverdediging; stoeispelen 1 Atletiek: estafettelopen Spel: bankentrefbal / vakkentrefbal
5	Fitness; fitness circuit 1 Spel; trefbal, eilandtrefbal / mattrefbal
6	Turnen: handstand + handstand – doorrol en koprol, streksprong en salto Zelfverdediging; boksen: bokshouding, voorste- en achterste directe
7	Turnen; streksprong – wendsprong. Recreatieve vaardigheden; jongleren 1 (doekjes, balletjes) Spel; vrije keuze
8	Racketspelen; badminton Turnen; ringzwaaien
9	Spel; mattenloop, handbal partijspel Spel; trefbal, Eiland trefbal / kasttrefbal met pionnen
10	Bewegen en muziek; ritmisch bewegen 1 ^e les

	Turnen; streksprong – boksprong – dubbelsprong
11	Fitness; 5 min looptest + krachtoefeningen Spel; voetbal: pionvoetbal, Panna Knock-out, partijspel
12	Fitness; 5 min looptest + kracht UHV oefeningen Spel; panna knock-out / pionvoetbal / uittikslagbal
13	Turnen; freerunning activiteiten
14	Recreatieve vaardigheden; samenwerkingsspelen (1 ^e les) Turnen; balanceren > acrobatiek Spel; teampionbal
15	Spel; volleybal (OHS, BHT 1 + 1 en 2 + 2 en 2 – 2) Spel; Blindlijnbal / volleybal
16	Spel; Behendigheidsparcours
17	Spel; Korfbal. Spel; Keuzespel; dikkemat trefbal / chaos doelenspel / zeeslag
18	Fitness; looptest 5 min / krachtoefeningen Turnen; streksprong naar hoogte, salto / zweefrol, handstand-doorrol, handstand overslag. Spel; knotshockey
19	Fitness; looptest 7 min Turnen; balanceren > acrobatiek Recreatieve vaardigheden; jongleren 2 (doekjes, balletjes, devilstick / chinees bord) Spel; bankenvoetbal
20	Fitness; looptest 8 min Spel; honkloopspelen > slagbal voor 1 ^e en 2 ^e jaars en kastibal voor 3 ^e – 5 jaars Spel; jagerbal / trefbal
21	Fitness; looptest 9 min Turnen; klimmen en enteren, streksprongen, vrije sprongen Spel, lintenroof, tikrugby

22	Fitness; looptest 10 min Turnen; ringzwaaien Spel; handbal, pionbal
23	Fitness; looptest 11 min Turnen; (zweef) hurksprong Spel; rugby → tikrugby / lintenroof
24	Fitness; Coopertest 12 min loop Turnen; handstand doorrol, handstand overslag Spel; chaos doelenspel / burcht trefbal
25	Spel; basketbal 5 – 5 aanval Recreatieve vaardigheden; samenwerkingsspelen (les 2) Spel; voetbal 4 – 4 aanval Spel; spelenchaos
26	Zelfverdediging; R&W vorm / vormen van boksen Atletiek; hoogspringen; Schotse Sprong – Fosbury flop Spel; chaos trefbal
27	Racketspelen: badminton (les 3) Spel; teambal met afgooien → Zwerkbal
28	Turnen; streksprong, salto, vrije sprongen, brugzwaaien Recreatieve vaardigheden; jongleren les 3 (doekjes, balletjes, devil stick, chinees bord) Spel; trefbal – trampoline, burcht- of eilandtrefbal
29	Bewegen en muziek; ritmisch bewegen / streetdance 2 ^e les Atletiek; estafette lopen Spel; chaos doelenspel Spel; cirkeltrefbal
30	Bewegen en muziek; ritmisch bewegen / streetdance 3 ^e les Recreatieve vaardigheden; samenwerkingsspelen (les 2)
31	Fitness; conditie circuit

	Spel; handbal (5 – 5 heel veld) Spel; honkloopspelen: slagbal, zaalsoftbal, kastibal
32	Zelfverdediging; R&W vorm / vormen van boksen Spel; pionbal, hockey
33	Turnen; freerunning activiteiten
34	Spel; korfbal 4 – 4 / samenspel en aanval
35	Atletiek; shuttlerun test 2 Spel; paaltjesvoetbal / partijspel 3 – 3 Spel; trefbal – keuze
36	Racketspelen: badminton (les 4) Recreatieve vaardigheden; jongleren (alle onderdelen)
37	Turnen; afsluitles 1 Spel; jagerbal / keuzespel
38	Turnen; afsluitles 2 Spel; jagerbal / keuzespel
39	Spel; Trafbal → Palentrefbal → kasten trefbal → idem + pionnen → idem + pionnen en verdediger.
40	Spel; hindernisparcours
41	Keuzeles

1. Turnen

Bij turnen wordt er gewerkt m.b.v. bouwstenen. De verschillende onderdelen ondervinden overlappingsen met elkaar. Bijvoorbeeld de handstand. Dat is een bouwsteen voor de radslag, de arabier en handstand overslag. Daarbij zijn er accenten die bij anderen oefeningen ook weer terugkomen, er vindt 'bewegingstransfer' plaats onder verschillende oefeningen. Als voorbeeld neem ik opnieuw de handstand. Dezelfde rechte armen komen terug in de boksprong, dubbelsprong, hurksprong, zweefhurksprong, radslag, flik-flak, dievensprong, handstand overslag.

Om deze transfer binnen verschillende bewegingen maak ik gebruik van het oefenen van afzonderlijke bouwstenen. Wanneer de bouwstenen zijn geoefend, dan zal de leerling in staat zijn, oefeningen (gemakkelijker) uit te voeren. De basis is immers eerder al gelegd. De voorwaarden zijn gecreëerd, vervolgens rest de uitvoering.

Zwaaïen

Zwaaïen in hang

- Ringzwaaïen, trapeze zwaaïen, stoeltje zwaaïen

Zwaaïen in steun

- Trapeze zwaaïen, brug zwaaïen

Draaïen

Draaïen om iets

- Duikelen (rekstok, ringen, touwen)

Over de kop gaan

- Radslag, flik-flak

Springen

Steunspringen

- Streksprong, boksprong, dubbelsprong, hurksprong, zweefhurksprong, wendsprong, dievensprong, handstand overslag, arabier

Vrije sprongen.

- Salto, schroefsprong

Balanceren

Handstand

- Tegen de muur

- Vrij in de zaal

- Op de brug

Acrobatiek

- Schouderstand – brug – en op partner

- V-hang

- Ben-hur

- Toren van: 3 / 5 en 7 personen

Klimmen / klauteren

Touw klimmen

- Hangend verticaal touw (Schippersslag)
- Tegen schuin oplopend vlak
- Horizontaal touw

Wandrek

Klim en klauterparcours

Turnen

Leerjaar 1	Doelstellingen
	<i>Zwaaien:</i> - Strekhangzwaai ringen met afsprong in dode punt achterzwaai op de mat - Strekhangzwaai trapeze met afsprong in dode punt achterzwaai op de mat - Strekhangzwaai touwen met afsprong in dode punt achterzwaai op de mat - Stoeltjeszwaai rekstok met afsprong in dode punt achterzwaai op de mat - Schommelen trapeze, zittend en staand met zwaai-vermeerdering door voor- en achter hangen <i>Draaien:</i> - Koprol op een turnmat - Duikelen vooruit en achteruit (borstwaartsom) rond de rekstok - Duikelen vooruit en achteruit, omgekeerde strekhang aan de ringen - Duikelen vooruit en achteruit, omgekeerde strekhang en vouwhang in de touwen <i>Springen:</i> - Diepte sprong vanaf kast en wandrek tot 2m hoogte - Streksprong vanuit aanloop op bank via minitrampoline naar dikke mat - Vrije sprong vanuit aanloop op bank via minitrampoline naar dikke mat - Boksprong (spreidsprong) vanuit aanloop en afzet uit springplank over de bok - Hurksprong vanuit aanloop via springplank naar turnmat, tussen 2 kasten door over obstakel tot 1.00 – 2.00 meter. - Wendsprong vanuit aanloop op bank via minitrampoline naar dikke mat over breedte kast - Saltospringen vanuit aanloop over banken en een afzet in de minitrampoline, een rol naar verhoogd vlak (met hulpverlening) <i>Balanceren:</i> - Handstand tegen de muur - Acrobatiek; V-hang, Ben-hur, toren van 3. <i>Klimmen / klauteren:</i> - Hangend verticaal touw met Schippersslag - Hangend verticaal touw met knopen - Enteren van 5 touwen m.b.v. knopen - Enteren van 2 touwen m.b.v. Schippersslag - Wandrek klimmen, in 4 richtingen. - Klim- en klauterparcours

Turnen

Leerjaar 2	Doelstellingen
	<i>Zwaaien:</i> - Strekhangzwaai ringen / trapeze en touwen met afsprong in dode punt achterzwaai op de mat - Strekhangzwaai ringen met ½ draai in- en uit - Streksteunzwaai trapeze na afzet vanaf schuin vlak en aanloop over de grond met afsprong op de mat in dode punt achterzwaai - Streksteunzwaai op de brug gelijke liggers met afsprong in dode punt achterzwaai over de ligger heen op de mat - Schommelen trapeze, zittend en staand met zwaai-vermeerdering door voor- en achter hangen <i>Draaien:</i> - Koprol op een turnmat en zweefrol op lange mat - Molendraai / Buikdraai rond de rekstok - Duikelen aan de ringen, vanuit hang - Duikelen vooruit en achteruit (borstwaartsom) rond de trapeze met uitvallen <i>Springen:</i> - Diepte sprong vanaf kast en wandrek tot 3m hoogte - Streksprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat - Vrije sprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat - Boksprong vanuit aanloop en afzet uit springplank over de bok - Dubbelsprong, eerst boksprong, waarna direct inspringen en streksprong uit de minitrampoline naar de dikke mat. - Hurksprong vanuit aanloop en via springplank naar op de kast. - Zweefhurksprong, aanloop, afzet plank, waarna zweven en handen plaatsen op het einde van de kast, waarna ophurken over obstakel en in balans landen op de mast - Wendsprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat over breedte kast - Handstand overslag, vanuit aanloop en afzet minitrampoline, handstand platvallen op verhoogd vlak (met hulpverlening) - Saltospringen: vanuit aanloop de grond en een afzet in de minitrampoline, een rol naar verhoogd vlak <i>Balanceren:</i> - Handstand tegen de muur en vrij in de zaal met hulpverlening - Acrobatiek; schouderstand op een dikke mat, leskaarten, toren van 5. <i>Klimmen / klauteren:</i> - Hangend verticaal touw met Schippersslag - Enteren van 8 touwen m.b.v. knopen - Enteren van 4 touwen m.b.v. Schippersslag - Rond de een verhoogde bank klimmen. - Klim- en klauterparcours

Turnen

Leerjaar 3	Doelstellingen
	<i>Zwaaien:</i> - Strekhangzwaai ringen ½ draai in- en uit - Strekhangzwaai ringen omgekeerd (in vouwhang en strekhang) - Strekhangzwaai ringen omgekeerd, met zwaai-vermeerdering door opsteken ophangpunt. - Streksteunzwaai trapeze, na borstwaartsom in zwaai en met uitduikelen tot stilstand op de mat - Streksteunzwaai op de brug gelijke liggers met afsprong in dode punt achterzwaai over de ligger heen op de mat <i>Draaien:</i> - Koprol op een kast - Molendraai / buikdraai rond de rekstok - Duikelen aan de ringen - Duikelen in de touwen vanuit hang <i>Springen:</i> - Diepte sprong vanaf kast en wandrek tot 4m hoogte - Streksprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat - Vrije sprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat - Boksprong vanuit aanloop en afzet uit springplank over de bok - Dubbelsprong, eerst boksprong, waarna direct inspringen en streksprong + salto uit de minitrampoline naar de dikke mat. - Zweefhurksprong, aanloop, afzet plank, waarna zweven en handen plaatsen op het einde van de kast, waarna ophurken over obstakel en in balans landen op de mast - Wendsprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat over breedte kast - Saltospringen: vanuit aanloop de grond en een afzet in de minitrampoline, een rol naar schuin aflopend vlak. - Saltospringen, vanuit sprong van kast, inspringen in minitrampoline, waarna direct een salto naar verhoogd vlak. - Handstand overslag, vanuit aanloop en afzet minitrampoline, handstand overslag via de kast naar de dikke mat (met hulpverlening) <i>Balanceren:</i> - Handstand tegen de muur en vrij in de zaal (al dan niet met hulp) - Schouderstand op de brug met hulp. - Acrobatiek; toren van 7, schouderstand op de brug, leskaarten. <i>Klimmen / klauteren:</i> - Hangend verticaal touw met Schippersslag - Enteren van 12 touwen m.b.v. knopen - Enteren van 6 touwen m.b.v. Schippersslag - Rond de een verhoogde bank klimmen. - Klim- en klauterparcours

Turnen

Leerjaar 4/5	Doelstellingen
	<i>Zwaaien:</i> - Strekhangzwaai ringen omgekeerd, met uitvallen en landen op de mat in de voorzwaai. - Strekhangzwaai ringen omgekeerd, met zwaai-vermeerdering door opsteken ophangpunt. - Strecksteunzwaai trapeze, na borstwaartsom in zwaai en met uitduikelen tot stilstand op de mat - Strecksteunzwaai op de brug gelijke liggers met afsprong op de mat <i>Draaien:</i> - Koprol op een turnmat, zowel vooruit als achteruit. - Ondersprong rekstok - Duikelen aan de ringen met uitvallen in dode punt achterzwaai (vanuit vouwhang en omgekeerde hang) - Duikelen in de touwen vanuit hang <i>Springen:</i> - Diepte sprong vanaf kast en wandrek tot 5m hoogte - Streksprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat - Vrije sprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat - Boksprong vanuit aanloop en afzet uit springplank over de bok - Hurksprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat, tussen 2 kasten door over obstakel tot 1.50 meter. - Zweefhurksprong, aanloop, afzet plank, waarna zweven en handen plaatsen op het einde van de kast, waarna ophurken over obstakel en in balans landen op de mast - Wendsprong vanuit aanloop via minitrampoline naar dikke mat over breedte kast - Saltospringen: vanuit aanloop de grond en een afzet in de minitrampoline, een salto naar de dikke mat - Saltospringen, vanuit sprong van kast, inspringen in minitrampoline, waarna direct een salto naar verhoogd vlak - Salto achteruit vanaf een kast, naar de dikke mat (met hulpverlening) - Handstand overslag, vanuit aanloop en afzet minitrampoline, handstand overslag via de kast naar de dikke mat (met hulpverlening) <i>Balanceren:</i> - Handstand vrij in de zaal / op de brug - Acrobatiek; toeren van 7, schouderstand op de brug, vanuit streksteunzwaai, leskaarten. <i>Klimmen / klauteren:</i> - Hangend verticaal touw met Schippersslag - Enteren van 12 touwen m.b.v. Schippersslag - Wandrek - Klim- en klauterparcours

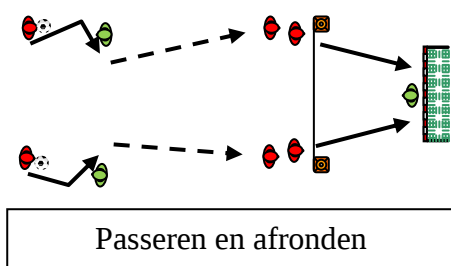
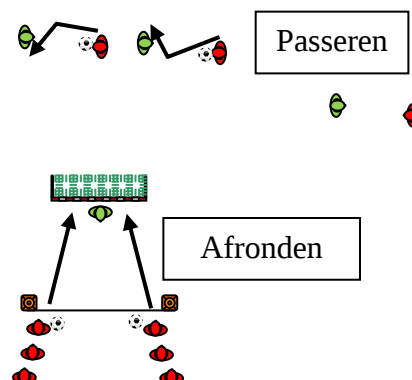
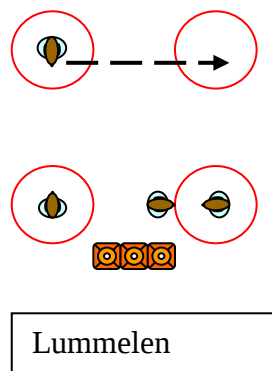
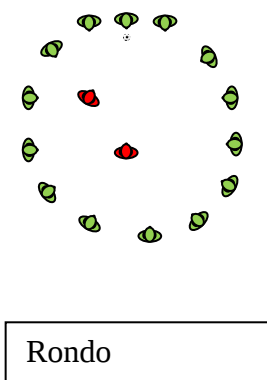
3. Spel

Algemeen voor spel;

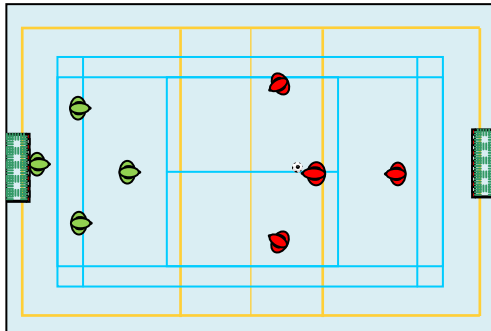
- Veilig en leuk spel met aandacht voor jezelf en elkaar!
- Ruw spel verboden!
- Niet twijfelen, maar beslissen! Wees er zeker van dat je bal aankomt!
- Basisregels partijspel;
 - Elkaar laten spelen, niet aanvallen, maar laten gaan.
 - Elkaar proberen te ontlopen.
 - Pas voorbij de gele lijn (bepaald punt) scoren.
- Met de bal altijd:
 - 1: Face the goal.
 - 2: Bescherm je bal.
 - 3: Triple threat: schieten – passen – dribbelen.
- Positiespel, ervoor zorgen dat er altijd een afspeellijn open is, aanspeelbaar zijn door vrij te lopen.

Voetbal

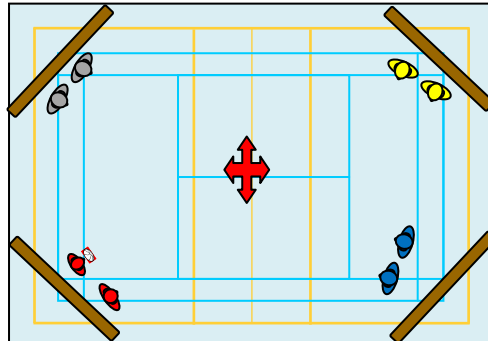
- Technieken:
 - Passen / passspel
 - Schieten / afronden op goal
 - Dribbelen
 - Passeren
- Oefenvormen:
 - Dribbelen en schieten op goal
- Passeren en afronden
- Positiespelletjes:
 - Lummelen 3 – 1 / 4 – 2
 - Rondo
 - Opbouwend teambal 3 – 3 / 4 – 4 / 5 – 5
 - Teambal 3 – 3 / 4 – 4 / 5 – 5
 - 5-bal / 10-bal
- Partijspel: 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 4 – 4 / 5 – 5
- Partijspel: 2 – 2 + 1 / 3 – 3 + 1 / 4 – 4 + 1 / 5 – 5 + 1
- Enkele aangepaste doelspelletjes:
 - Pionbal individueel / team
 - Bankenvoetbal: 1 – 1 / 2 – 2 / 1 – 1 – 1 – 1 / 2 – 2 – 2 – 2
 - Panna knock-out 1 – 1 / 2 – 2
 - Voetvolleybal: samen en tegen elkaar.
 - Levend tafelfoetbal.



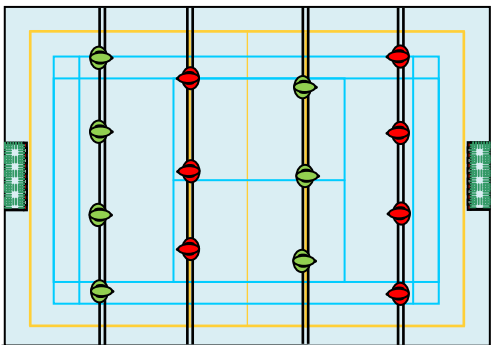
Voetbal



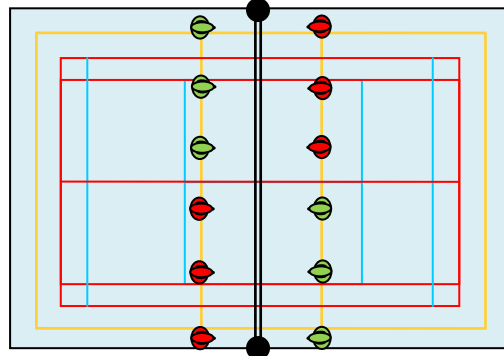
Partijspel 4 – 4



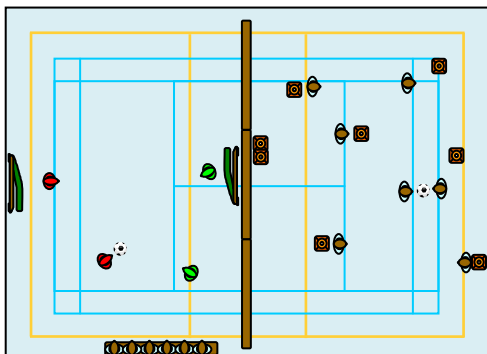
Bankenvoetbal



Levend tafelvoetbal

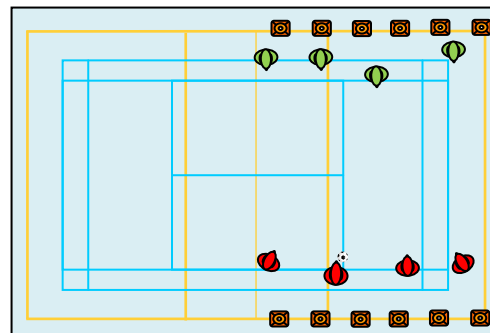


Voetvolley



Panna Knockout

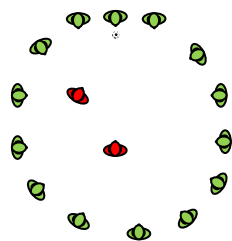
Paaltjesvoetbal



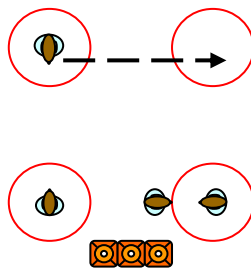
Pionbal 4 – 4

Basketbal

- Technieken:
 - Passen, overheadpass, chestpass en bouncepass
 - Dribbelen, korte en lange
 - Set shot
 - Lay-up
 - Afstandschot
- Oefenvormen:
 - Passeren en afronden
 - Lay-ups
 - Set shot
- Positiespelletjes:
 - Lummelen 3 – 1 / 4 – 2
 - Rondo
 - Opbouwend teambal 3 – 3 / 4 – 4 / 5 – 5
 - Teambal 3 – 3 / 4 – 4 / 5 – 5
 - 5–bal / 10–bal
- Partijspel: 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 4 – 4 / 5 – 5
- Partijspel: 2 – 2 + 1 / 3 – 3 + 1 / 4 – 4 + 1 / 5 – 5 + 1
- Enkele aangepaste doelspelletjes:
 - Elven
 - Koning van de bal (scoorspelletje, waarbij je de koning moet worden door te scoren)
 - Ezelen (scoorspelletje, mis = een letter).
 - Eerste bij de 10 (scoorspelletje waarbij lay-ups gemaakt moeten worden).



Rondo

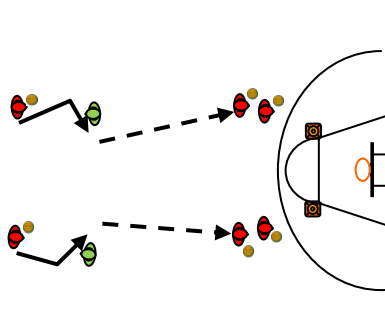


Lummelen

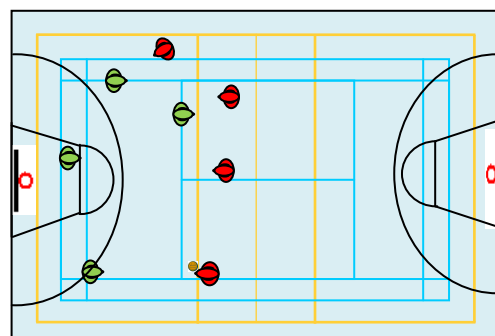


Passeren

Afronden set shot / lay-up



Passeren en afronden



Volleybal

■ Technieken:

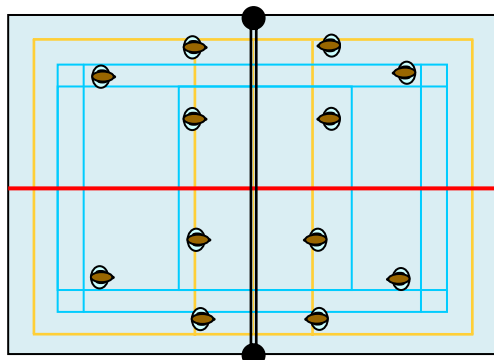
- Onderhandse service
- Bovenhandse techniek
- Onderarm techniek
- Blokkeren
- Smashen

■ Partijspel: 1 + 1 / 2 + 2 / 3 + 3 (samen kunnen overspelen)

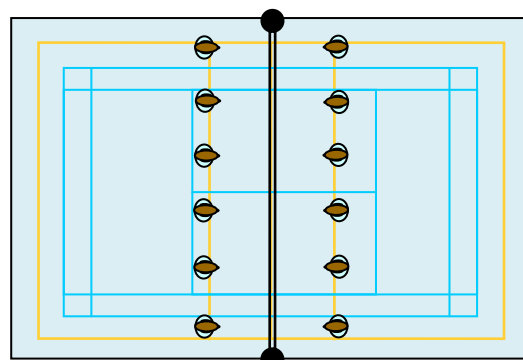
■ Partijspel: 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 5 – 5

■ Enkele aangepaste doelspelletjes:

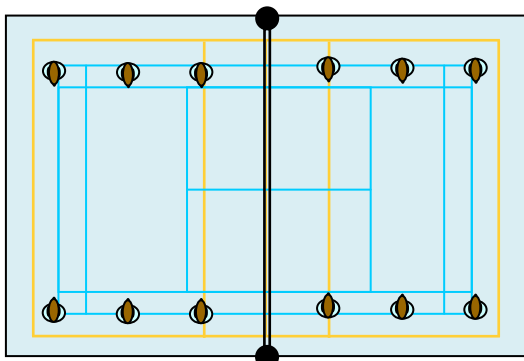
- Lijnbal 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 5 – 5
- Voetvolleybal: samen en tegen elkaar
- Blind volleybal



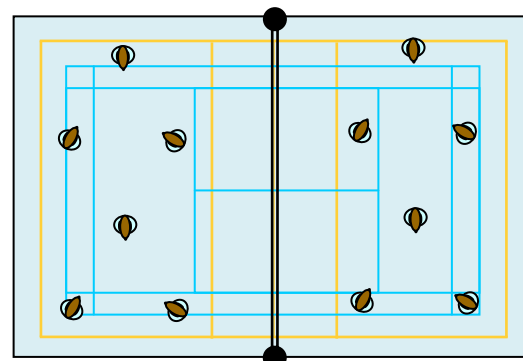
Partijspel



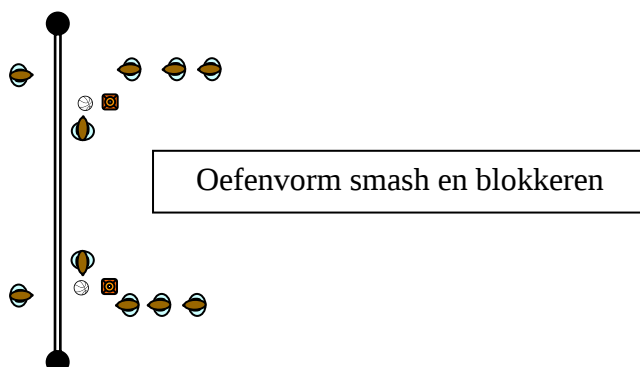
Oefenspel



Oefenspel



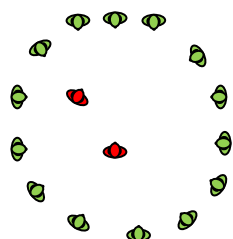
Oefenspel



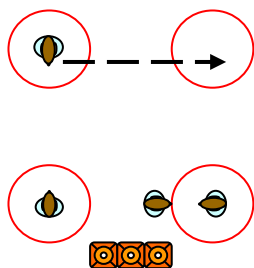
Oefenvorm smash en blokkeren

Hockey

- Technieken:
 - Forehand push / afronden op goal
 - Forehand slag (flats voor buiten)
 - Forehandstop
 - Forehand dribble (Indian dribbel)
- Passen en dribbelen / passspel (rondo)
- Oefenvormen:
 - Passeren en afronden
 - Dribbelen en passeren
- Positiespelletjes:
 - Lummelen 3 – 1 / 4 – 2
 - Rondo
 - Opbouwend teambal
 - Teambal
 - 5-bal / 10-bal
- Partijspel / Unikockey: 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 5 – 5
- Partijspel / Unikockey: 2 – 2 + 1 / 3 – 3 + 1 / 4 – 4 + 1 / 5 – 5 + 1



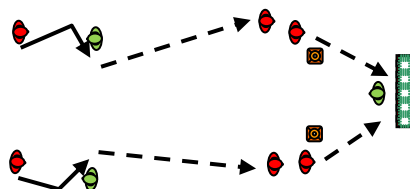
Rondo



Lummelen

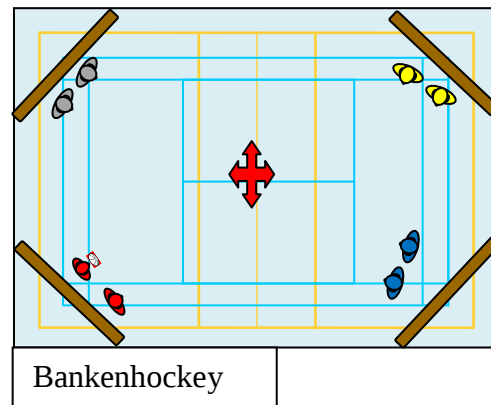
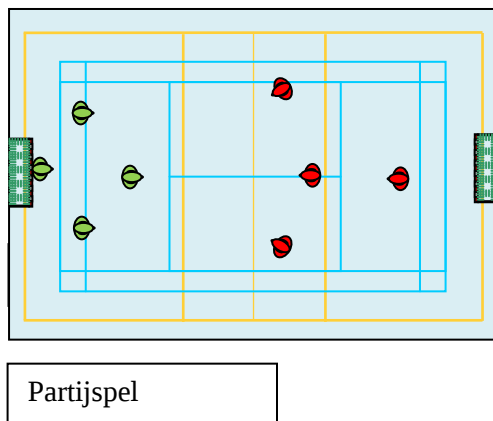
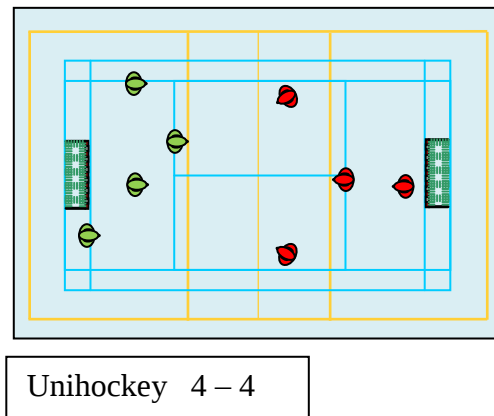
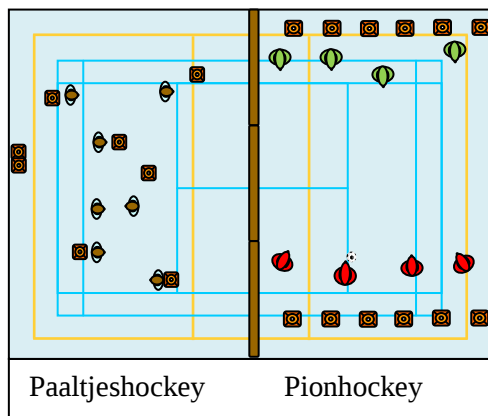


Passeren



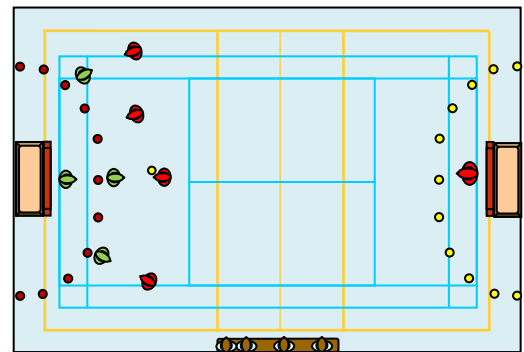
Passeren en afronden

Hockey

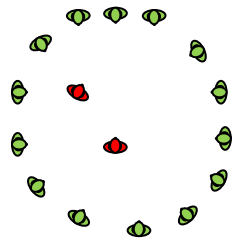


Handbal

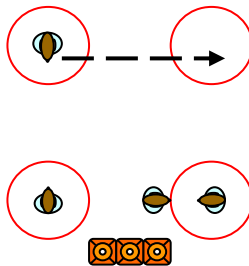
- Technieken:
 - Bovenhandse strekwerp schot / pass
- Stuitpass
 - Dribbelen
- Oefenvormen:
 - Passeren en afronden
 - Dribbelen en passeren
- Positiespelletjes:
 - Lummelen 3 – 1 / 4 – 2
 - Rondo
 - Opbouwend teambal
 - Teambal
 - 5-bal / 10-bal
- Partijspel: 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 5 – 5
- Partijspel: 2 – 2 + 1 / 3 – 3 + 1 / 4 – 4 + 1 / 5 – 5 + 1
- Enkele aangepaste doelspelletjes:



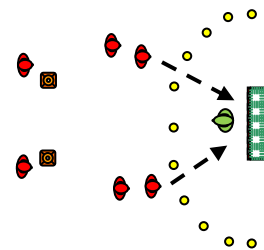
Partijspel 4 – 4



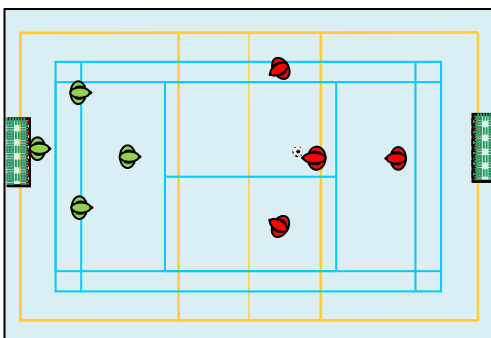
Rondo



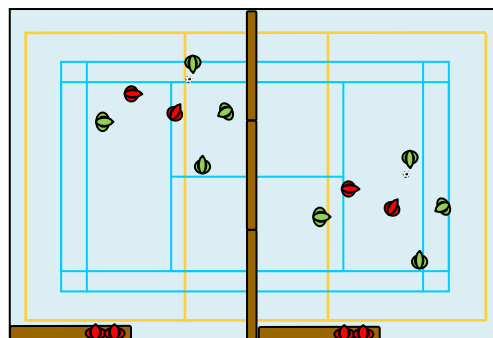
Lummelen



Afronden met sprongschot



Partijspel 4 – 4

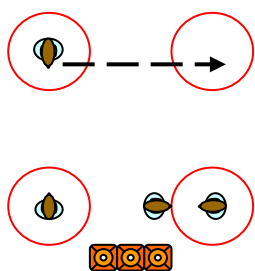


Opbouwend teambalspel

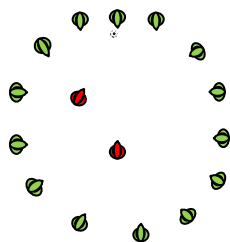
Korfbal

- 5-bal / 10-bal / teambal
- Technieken:
 - Bovenhandse strekwerp schot / pass|
 - Stuitpass
 - Doorloopbal
 - Afstandschot
- Oefenvormen:
 - Passeren en afronden
 - Doorloopbal
 - Afstandschot
- Positiespelletjes:
 - Lummelen 3 – 1 / 4 – 2
 - Rondo
 - Opbouwend teambal 4 – 1 → 4 – 4
 - Teambal
 - 5-bal / 10-bal
- Partijspel: 1 – 1 / 2 – 2 / 3 – 3 / 5 – 5
- Partijspel: 2 – 2 + 1 / 3 – 3 + 1 / 4 – 4 + 1 / 5 – 5 + 1
- Enkele aangepaste doelspelletjes:
 - Elven

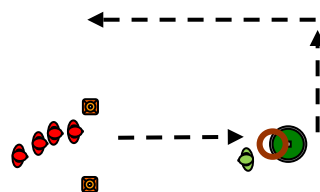
Korfbal



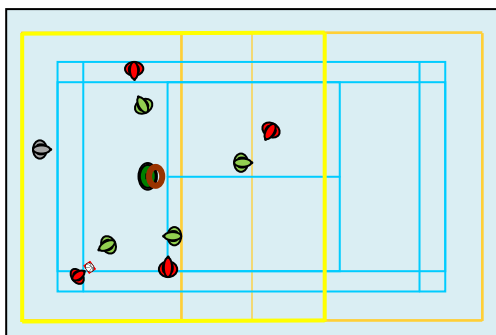
Lummelen



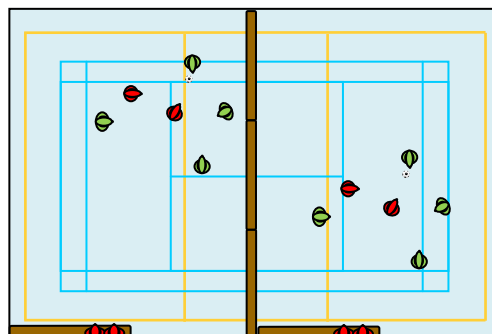
Rondo



Afronden met doorloopbal

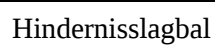


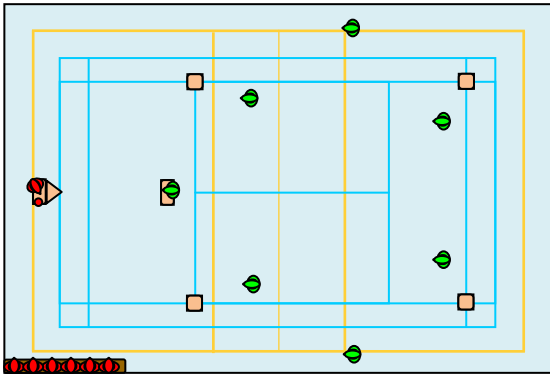
Partijspel 4 – 4



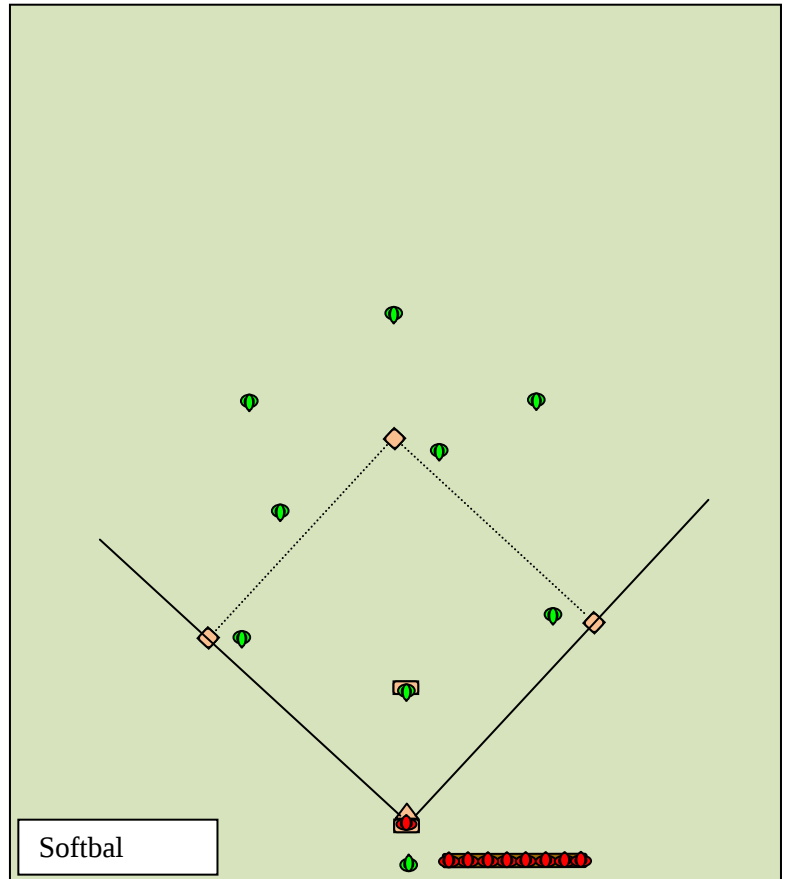
Opbouwend teambal

- Slagbal
- Hindenisslagbal
- Uittikslagbal
- Inhaalslagbal
- Softbal





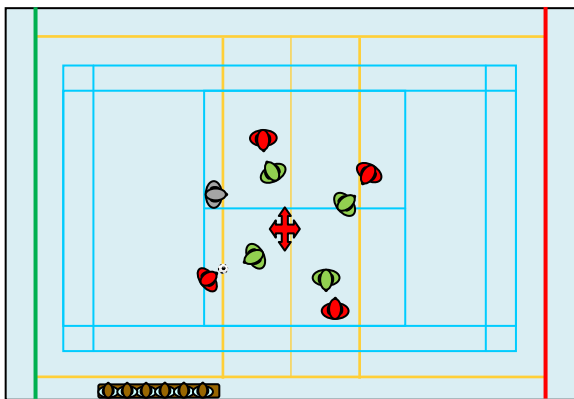
Zaalsoftbal



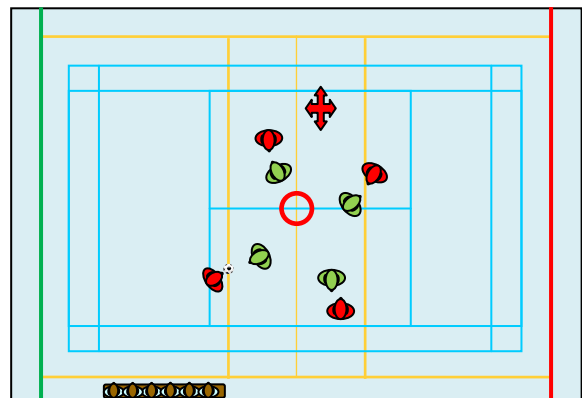
Softbal

Rugby

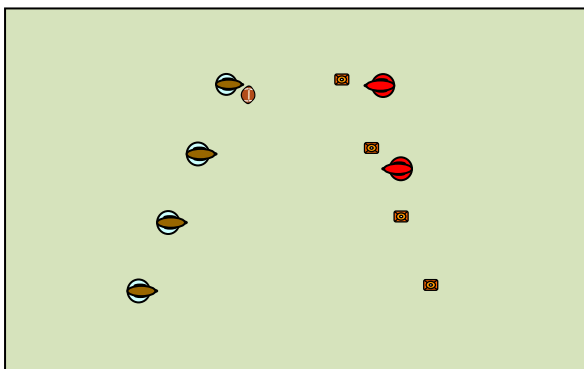
- Tikspelen
- Frugby
- Eindvakbal
- Tikrugby
- Ultimate frisbee
- Rugby buiten (veld / strand)
 - Pass spellen
 - Tik- en tackle spellen
 - Wedstrijdtactieken



Frugby / Eindvakbal / Tikrugby

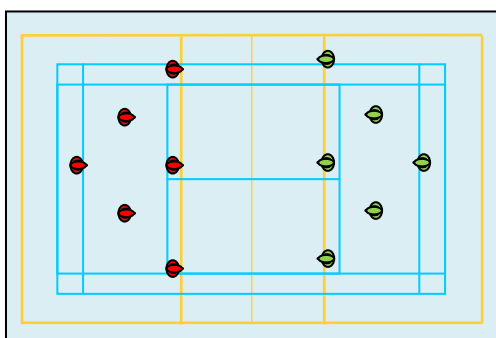


Ultimate frisbee

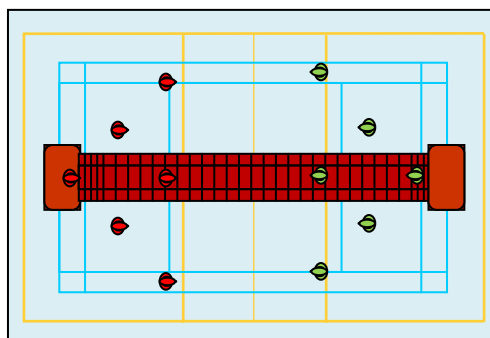


Trefbalspelen

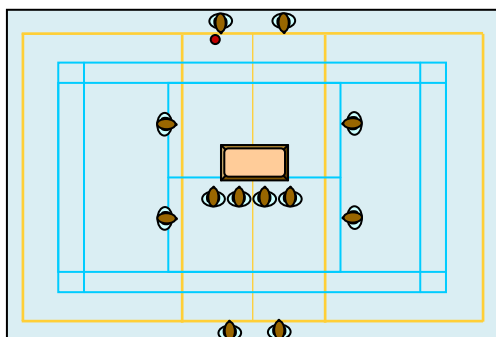
- Trefbal met eigen vak
- Eilandtrefbal
- Burchttrefbal
- Walvisjagen
- Bankentrefbal
- Burchttrefbal
- Trampoline trefbal
- Palentrefbal
- Kasten trefbal / kastentrefbal met pion



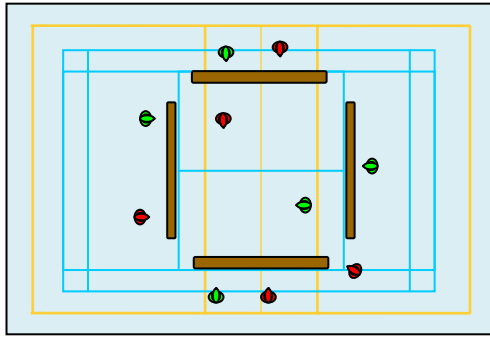
Trefbal



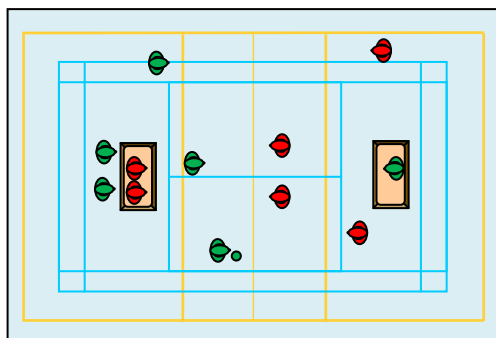
Eilandtrefbal



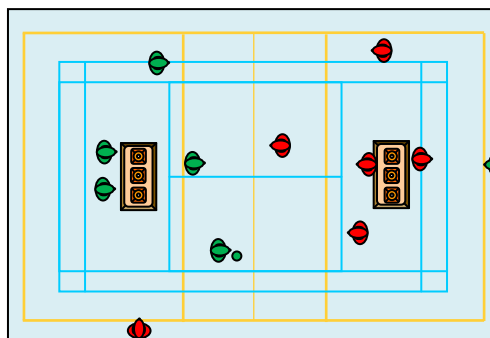
Cirkeltrefbal



Bankentrefbal

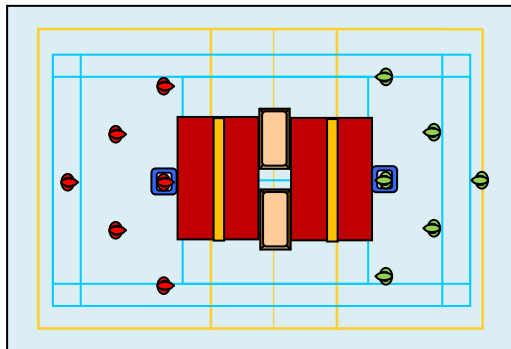


Kastentrefbal

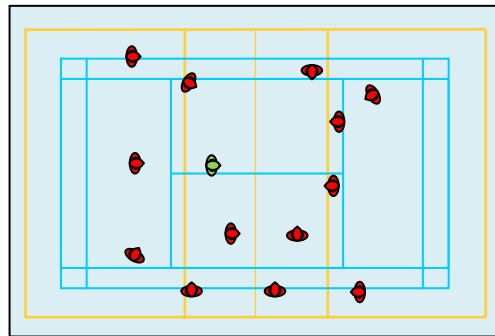


Kastentrefbal met pion

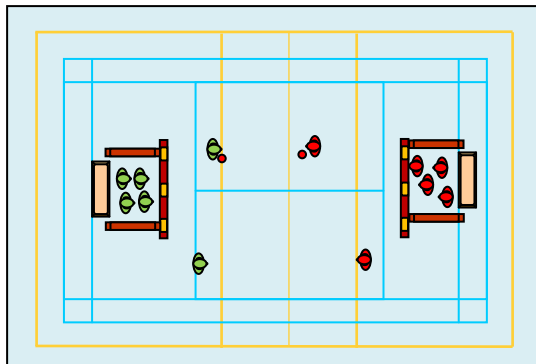
Trefbalspelen



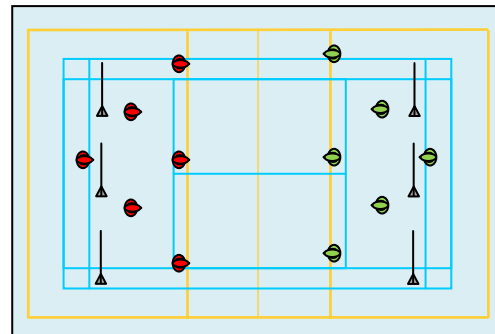
Trampoline trefbal



Walvisjagen



Burchttrefbal



Palentrefbal

3. Racketspelen

Badminton

- Techniek / spelletje
- Soleren
- Samenspel 1 + 1 / 2 + 2
- Partijspel 1 – 1 / 2 – 2
- Competievormen
 - Move-up – move-down
 - Laddercompetitie

Tennis

- Techniek / spelletje
- Soleren
- Samenspel 1 + 1 / 2 + 2
- Partijspel 1 – 1 / 2 – 2
- Competievormen
 - Move-up – move-down
 - Laddercompetitie

Tafeltennis

- Techniek / spelletje
- Soleren
- Samenspel 1 + 1 / 2 + 2
- Partijspel 1 – 1 / 2 – 2
- Competievormen
 - Move-up – move-down
 - Laddercompetitie

Squash

- Techniek / spelletje
- Soleren
- Samenspel 1 + 1
- Partijspel 1 – 1
- Competievormen
 - Move-up – move-down
 - Laddercompetitie

4. Atletiek

Lopen

- 60m sprint
- Duurlopen
- Shuttle-run
- Estafette
- Coopertest / teamcoopertest
- Nummerloop
- Yahtzee

Springen

- Fosbury flop
- Schotsesprong

Werpen

- Speerwerpen
- Discuswerpen
- kogelstoten

Stoten

- Kogelstoten

5. Zelfverdediging

Vormen van judo

- Valbreken
- Worpen
 - Hiza garuma
 - O soto Gari
 - De ashi Barai
- Houdgrepen
 - Kesa Gatame

Vormen van boksen

- Tik / touchspelletjes
- Sparren tegen zak / kussen
- Schijngevecht

Vormen van karate do

- Tik / touchspelletjes
- Sparren tegen zak / kussen
- Schijngevecht

6. Fitness

Oefeningen m.b.t. algemeen uithoudingsvermogen

- Coopertest
- Shuttle run test
- Looptest 5 – 12 min.
- Duurlopen
- Sponsorlopen

Oefeningen m.b.t. spierkracht

- Krachtoefeningen
- Fitness circuit

7. Bewegen en muziek

- Ritmisch bewegen
- COVO (conditionele vormen)
- Streetdance / Jazzygymnastiek

8. Recreatieve vaardigheden

- Jongleren met 2 / 3 doekjes / pittenzakjes / jongleerballen / ringen
- Soleren met de Devilstick
- Ophouden van het Chinese bordje
- Freerunning
- Samenwerkingsspelen
 - Verplaats opdrachten
 - Hardloop activiteiten
 -
- Estafettespelen

9. Sportoriëntatie en bewegen en regelen

Sportorientatie

- Muurklimmen
- Schaatsen / skaten
- Skiën, snowboarden
- Fitness
- Zeilen / surfen

10.Bewegen en regelen

- Assisteren lesgeven
- Hulpverlenen bij activiteiten
- Scheidsrechter tijdens spellen
- Lesgeven aan de eigen groep (4e- en 5^e jaars)

Lesgeven 4 – 5 jaars

Groepen: 4 en 5

Domein: Bewegen en regelen

Activiteit: Regelen in de rol van begeleider

Doel:

- het kunnen kiezen van een bewegingssituatie
- het kunnen regelen van deze bewegingssituatie
- het kunnen begeleiden van deze bewegingssituatie
- het kunnen leiding geven aan een groep
- het kunnen omgaan met een groep
- het kunnen deelnemen aan een door een klasgenoot gegeven les.

Lestijd: 30 minuten

Vorbereidingstijd: 30 minuten

Verwachtingen:

Van de lesgever wordt verwacht dat hij / zij:

- De les voorbereid op de computer en deze uitgeprint meeneemt naar de les.
- De voorbereiding bestaat uit:
 - tekening van de zaal met alle spullen die je nodig hebt (ballen, kasten, trampolines, enzovoort)
 - lijst met alle benodigde materialen
 - programma van de geplande activiteiten, bestaande uit een warming-up, een
 - lijst regels of aandachtspunten voor de te geven les
- De complete les geeft, scheidsrechter is bij spellen, aanwijzingen geeft bij onderdelen, alle materialen laat klaarzetten en opruimen



Verwachtingen:

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij:

- Zelfstandig en actief deelnemen
- Zich zo opstelt dat de lesgever zijn / haar les zonder problemen kan geven
- Elkaar aanwijzingen en tips kunnen geven

- Zelfstandig de activiteit kunnen spelen, volgens de gemaakte regels en afspraken.

Beoordeling:

Je wordt beoordeelt op de voorbereiding en uitvoering van je les. Zowel de voorbereiding als het lesgeven moet voldoende zijn om voor een beoordeling in aanmerking te komen.

Welke onderdelen:

- Spel: voetbal, basketbal, hockey, slagbal, handbal, korfbal, apenkooi, tikspelen, trefbalspelen
- Turnen: handstand, koprollen, trampolinespringen, rekstok, freerunnen
- Atletiek: estafettelopen, hoogspringen
- Zelfverdediging: boksen, stoeispelen, 'rots en water' activiteiten
- Racketspelen: badminton.
- Recreatieve activiteiten: jongleren, samenwerken.

Stappenplan:

1. Je bepaalt wat je wilt gaan doen.
2. Je overlegt met de docent of én wanneer dit mogelijk is. Het moet passen in het programma.
3. Je maakt een lesvoorbereiding op het voorbereidingsformulier. Maak een kopie voor de docent en zorg ervoor dat deze minimaal 1 week voorafgaand aan de les in zijn bezit is. Geen voorbereiding = geen les = onvoldoende = herkansen!
Denk bij je keuzes aan: aantal leerlingen (even-oneven), benodigde materialen, beschikbare tijd, ed.
4. Je zorgt dat je op tijd aanwezig bent om materialen te controleren of klaar te zetten. Denk aan: pionnen, lintjes, fluitje, horloge ed.
5. Je geeft les.
6. Je bespreekt de les met de klas / docent aan de hand van het beoordelingsformulier.

Als je twijfelt wat je gaat doen of hoe je dat wilt doen, kun je altijd contact opnemen met de docent om de les te bespreken!

Lesvoorbereidingsformulier 'Zelf lesgeven'			
Naam:		Datum:	Klas:
		Aantal leerlingen:	
Inhoud/leerstof:		Wat wil je gaan doen?	
Organisatie:		Hoe wil je dat doen? Waar doe je dat? Wat zijn eventueel de regels en afspraken?	
		Wat heb je aan materialen nodig? Maak een tekening!	
Aanwijzingen:		Waar let je bijzonder op? Waar moeten de leerlingen op letten?	
Tijd	Inhoud / leerstof	Organisatie + tekening situatie	Aanwijzingen / regels / afspraken
	Warming up:		
	Kern:		
	Afsluiting:		

Beoordelingsformulier 'Zelf lesgeven'

Naam: _____

Datum: _____

Klas: _____

Aantal leerlingen: _____

	Maximale score	Feitelijke score	Opmerkingen
(les)voorbereiding			
1. Volledig en op tijd inleveren	10		
2. Opbouw, planning, organisatie, aanwijzingen	10		
3. Materiaal klaarzetten / op tijd opbouwen	10		
Uitvoering			
5. Instructie / duidelijkheid	20		
6. Tempo / intensiteit van de les	10		
7. Enthousiasme (in stem en houding) complimenten geven	10		
8. Technische, tactische correcties	5		
9. Gedragscorrecties	5		
10. Organisatie / omgang materiaal	5		
11. Veiligheid / respect	5		
Extra punten			
12. deelname aan de les van klasgenoten	10		
Opmerkingen			
Eindtotaal (cijfer)	100		

eratuurlijst

- Readers Haagse academie voor lichamelijke opvoeding.
- Internet diverse sites.
- Boek; “Turnen de bouwstenen” van Hoeboer en Bosman.
- Boek; “Het complete sport en spelboek” van M.W. de Geus.