

LICHAMELIJKE

opvoeding

MAGAZINE

NUMMER 4 Jaargang 109 | mei 2021

Extra
artikel

Doorlopende leerlijnen op Het Vlietland College

De vaksectie Bewegen en Sport van Het Vlietland College in Leiden heeft in mei 2020 de online enquête *Gym's'cool* bij hun leerlingen afgenomen. De resultaten waren aanleiding om het programma te beschrijven in doorlopende leerlijnen met de planningstool het *Kompas Bewegingsonderwijs*. Hier op de website van de KVLO staat de Excel-tool. Scan daarvoor de QR-code.

TEKST SECTIE LO HET VLIETLAND COLLEGE



Gym's'cool is een eenvoudig af te nemen webenquête onder leerlingen van het voortgezet onderwijs en docenten LO, bijvoorbeeld aan het einde van het schooljaar. Via *Gym's'cool* krijgt de vaksectie inzicht in hoe de leerlingen het programma bewegingsonderwijs waarderen. De resultaten van de eigen leerlingen kunnen worden vergeleken met die van andere scholen (de zgn. benchmark) en worden eventueel aangevuld met eigen gegevens uit de docentenvragenlijst.





De resultaten op VLC lieten zien dat leerlingen behoefte hebben aan meer lessen in atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging en fitness. Voor de vaksectie was dit de aanleiding om het programma te herzien en de doorlopende leerlijnen te versterken. In het Excel-document staat een deel van programma wat in het afgelopen jaar is uitgewerkt.

Planningstool

Het programma is uitgewerkt met de planningstool *Kompas Bewegingsonderwijs*. De tool is een Excel-document dat bestaat uit twee tabbladen die aan elkaar zijn gekoppeld. In het eerste tabblad staan 64 thema's, ingedeeld naar de vier sleutels uit het basisdocument VO: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven (Brouwer et al., 2012). In dit tabblad legt de vaksectie haar thema's vast en verdeelt zij de beschikbare lestijd over de thema's. Vervolgens kiest de vaksectie voor een of meerdere kernactiviteiten per thema.

Het tweede tabblad *Tussendoelen* beschrijft per thema de deelnameniveaus van leerlingen. Hier op de site hebben we een aantal voorbeelden van deelnameniveaus bij verschillende sleutels bijgevoegd. Ze staan ook als Word-document

op onze site zodat ze kunnen worden gedownload. Ze staan op dezelfde pagina als het bovengenoemde Excel-document. Vanuit het eerste tabblad *Themaplannen* kan eenvoudig worden gelinkt naar deze tussendoelen. De tussendoelen komen inhoudelijk overeen met de rubrics uit het basisdocument VO, maar zijn korter en bondiger beschreven. Bij de deelnameniveaus zijn drie niveaus onderscheiden: rookie, expert en master.

Naast de deelnameniveaus als referentiekader voor de vaksectie zelf, kunnen docenten de tussendoelen voorleggen aan hun leerlingen. Dat kan bijvoorbeeld door de tussendoelen te plastificeren of digitaal te projecteren. De leerlingen krijgen dan perspectief op wat zij zouden kunnen leren. Daarmee is de planningstool ook functioneel bij de formatieve evaluatie.

Ben je nieuwsgierig naar de online enquête *Gym's'cool* en het *Kompas Bewegingsonderwijs*? Neem dan contact op.

Bronnen

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2012). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Enschede: SLO.

Mossel, G. van (2015). *Kompas bewegingsonderwijs, een digitaal planningstool voor het vak LO in het voortgezet onderwijs*. *Lichamelijke Opvoeding 103 (10)*, 10-12.

Contact

mos@vlietlandcollege.nl

Kernwoorden

doorlopende leerlijnen, plannen

Hieronder het voorbeeld van de excel sheet en enkele voorbeelden van tussendoelen en deelnameniveaus. Elders op de site een compleet pakket in Word. Scan daarvoor dezelfde QR-code aan het begin dan dit artikel



Thema's	Rookie	Expert	Master
Duurlopen	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt in een laag tempo en wisselend tempo tot de finish. • Neemt rustperiodes door af en toe te wandelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt in een vrijwel constant en passend tempo tot de finish. • Loopt zonder wandelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt in een zeer constant en hoog tempo tot de finish.
Sprinten	<ul style="list-style-type: none"> • Start versnellend naar een middelmatige loopsnelheid. • Houdt die met wisselend tempo vol tot aan de finish. 	<ul style="list-style-type: none"> • Start versnellend naar een hoge loopsnelheid. • Houdt die vol tot de finish. 	<ul style="list-style-type: none"> • Start versnellend naar een zeer hoge loopsnelheid. • Houdt die vol tot de finish.
Enkelvoudige vertesprongen	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen. • Zet passief af. • Zweeft kort. • Valt soms terug na landen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen. • Zet actief af. • Zweeft ruim. • Hurkt bij landen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan tot grote snelheid met versnellend ritme in de laatste passen. • Zet explosief en volledig af. • Zweeft zeer ruim door de lucht. • Stelt het hurken uit en landt zijwaarts.
Meervoudige vertesprongen	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen. • Zet passief af. • Zweeft korter bij de verschillende sprongen. • Valt soms terug na landen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen. • Zet actief en in regelmatig ritme af. • Zweeft ruim en even hoog, met verschil in afstand bij de verschillende sprongen. • Hurkt bij landen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan tot grote snelheid met versnellend ritme in de laatste passen. • Zet explosief, in regelmatig ritme en volledig af. • Zweeft zeer ruim en met even grote sprongen. • Stelt hurken uit en landt naar zijkant.
Hoogte-sprongen	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met verlies van snelheid in de laatste passen. • Zet traag en passief af richting lat. • Zweeft kort. • Passeert passief de lat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met behoud van snelheid in de laatste passen. • Zet actief en omhoog af. • Zweeft ruim. • Passeert actief de lat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Loopt versnellend aan met versnellend ritme in de laatste passen en plaatst 'stempas'. • Zet explosief, volledig en recht omhoog af. • Zweeft zeer ruim. • Passeert actief de lat.
Werpen	<ul style="list-style-type: none"> • Werpt de bal/speer vrij vlak of steil en met enige versnelling af. • Bal/speer zweeft met vlakke of te steile boog en rotatie om diepte as en landt weggedraaid van het verlengde van de werpbaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Werpt de bal/speer schuin omhoog en met behoorlijke versnelling af. • Bal/speer zweeft met ruime boog, zonder rotatie om diepte as en landt in het verlengde van de werpbaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Werpt de bal/speer schuin omhoog en met veel versnelling af. • Bal/speer zweeft met zeer ruime boog en landt in het verlengde van de werpbaan met punt in de grond.
Slingeren	<ul style="list-style-type: none"> • Slingert het voorwerp/discus vrij vlak of steil en met geringe versnelling weg. • Voorwerp/discus zweeft met vlakke boog, enigszins 'fladderend' en landt binnen de gestelde richting. 	<ul style="list-style-type: none"> • Slingert het voorwerp/discus schuin omhoog en met behoorlijke versnelling weg. • Voorwerp/discus zweeft met ruime boog, draait om diepte-as in baan van de worp en landt binnen de gestelde richting. 	<ul style="list-style-type: none"> • Slingert het voorwerp/discus schuin omhoog en met veel versnelling weg. • Voorwerp/discus zweeft met zeer ruime boog, draait snel om diepte as en landt horizontaal binnen de gestelde richting.
Stoten	<ul style="list-style-type: none"> • Stoot de kogel vrij vlak of steil en met geringe versnelling weg. • Kogel zweeft met vlakke boog en landt op korte afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stoot de kogel schuin omhoog en met behoorlijke versnelling weg. • Kogel zweeft met ruime boog en landt op middel grote afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stoot de kogel schuin omhoog en met veel versnelling weg. • Kogel zweeft met zeer ruime boog en landt op zeer grote afstand.
Uitvoeren van een dansmotief	<ul style="list-style-type: none"> • Start op aangeven van de docent of andere leerling • Doorloopt en beëindigt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting . 	<ul style="list-style-type: none"> • Start zelfstandig. • Doorloopt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting. • Gaat aan het eind van het motief door met het volgende motief en/of richtingsverandering. • Verrijkt het motief met eenvoudige arm en body moves in het ritme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Start zelfstandig en als enthousiast voorbeeld voor medeleerlingen. • Doorloopt dansmotieven op juiste moment, tempo en richting. • Gaat aan het eind van het motief door met het volgende motief en/of richtingsverandering. • Verrijkt het motief met complexe en originele arm en body moves in het ritme. • Staat aan het einde van de dans stil in een expressieve eindpose.