



BSM

toetsvoorbeelden

Ijlpunten voor het curriculum van het
examenvak Bewegen, Sport en Maatschappij

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling

slo



BSM toetsvoorbeelden

IJkpunten voor het curriculum van het examenvak Bewegen,
Sport en Maatschappij

Koen Anthoni, Wessel van de Kamp, Els Schrik, Eric Swinkels,
Richard Veldboer, Dennis Witsiers

januari 2010

slo

nationaal
expertisecentrum
leerplan-
ontwikkeling

Verantwoording

© 2009 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Auteurs: Koen Anthoni, Wessel van de Kamp, Els Schrik, Eric Swinkels, Richard Veldboer, Dennis Witsiers

Redactie: Eric Swinkels

Eindredactie: Berend Brouwer

Informatie

SLO

Secretariaat VO tweede fase

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 661

Internet: www.slo.nl

E-mail: tweedefase@slo.nl

AN: 3.5093.262

Inhoud

Voorwoord	7
1. Inleiding	9
2. Toetsing bij BSM	13
2.1 Overwegingen vooraf aan toetsing.	13
2.2 Kwaliteitscriteria voor toetsing	15
2.3 Rubrics als beoordelingsinstrument voor vaardigheden	15
2.4 Relatie met examenprogramma en PTA.	16
2.5 Niveaubepaling bij BSM	18
2.6 Welke toetsvoorbeelden zijn ontwikkeld?	20
2.7 Gebruik bij praktische opdrachten	21
2.8 Van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam	24
2.9 Theorietoetsen	25
3. Theorie bewegen en gezondheid	29
3.1 Voorbeeldtoets blessurepreventie en -behandeling/EHBSO	31
3.2 Antwoorden voorbeeldtoets blessurepreventie en -behandeling/EHBSO (havo)	39
4. Theorie bewegen en samenleving	41
4.1 Voorbeeldtoets samenleving en bewegingscultuur	43
4.2 Antwoorden voorbeeldtoets samenleving en bewegingscultuur	45
5. Basketbal (doelspel)	49
5.1 BSM beoordelingscriteria basketbal	51
5.2 Eindbeoordeling basketbal	52
6. Frisbee (doelspel)	53
6.1 BSM beoordelingscriteria Ultimate Frisbee	55
6.2 Eindbeoordeling frisbee	57
7. Badminton (terugslagspel)	59
7.1 BSM beoordelingscriteria badminton	61
7.2 Eindbeoordeling badminton	62
8. Volleybal (terugslagspel)	63
8.1 BSM beoordelingscriteria volleybal	65
8.2 Eindbeoordeling volleybal	66
9. Softbal (slag- en loopspel)	67
9.1 BSM beoordelingscriteria softbal	69
9.2 Eindbeoordeling softbal	70

10.	Acrogym (turnen)	71
10.1	BSM beoordelingscriteria acrogym	73
10.2	Schematische tekeningen van acrogym-trucs	74
10.3	Eindbeoordeling acrogym	75
11.	Klimmen (turnen)	77
11.1	BSM beoordelingscriteria sportklimmen	78
11.2	Eindbeoordeling sportklimmen	79
12.	Springen (turnen)	81
12.1	BSM beoordelingscriteria steunsprongen (bijvoorbeeld overslag)	82
12.2	Eindbeoordeling steunsprongen	83
12.3	BSM beoordelingscriteria vrije sprongen (bijvoorbeeld salto)	84
12.4	Eindbeoordeling vrije sprongen	85
13.	Trapezewaaien (turnen)	87
13.1	BSM Beoordelingscriteria trapezewaaien (turnen)	88
13.2	Eindbeoordeling trapezewaaien	90
14.	Bewegen op muziek	91
14.1	BSM beoordelingscriteria bewegen op muziek	93
14.2	Eindbeoordeling bewegen op muziek	94
15.	Hoogspringen (atletiek)	95
15.1	BSM beoordelingscriteria hoogspringen	96
15.2	Eindbeoordeling hoogspringen	97
16.	Verspringen (atletiek)	99
16.1	BSM beoordelingscriteria verspringen met een hurktechniek	100
16.2	Eindbeoordeling verspringen	101
17.	Kogelstoten (atletiek)	103
17.1	BSM beoordelingscriteria kogelstoten met driepas staptechniek	104
17.2	Eindbeoordeling kogelstoten	105
18.	Speerwerpen (atletiek)	107
18.1	BSM beoordelingscriteria speerwerpen	109
18.2	Eindbeoordeling speerwerpen	110
19.	Tabel atletiekprestaties	111
19.1	BSM tabel atletiekprestaties	112
20.	Karate-do (zelfverdediging)	113
20.1	BSM beoordelingscriteria zelfverdediging (stoten, trappen, weren)	115
20.2	Eindbeoordeling zelfverdediging (karate-do)	116
21.	Lesgeven	117
21.1	BSM beoordelingscriteria lesgeven	120
21.2	Eindbeoordeling lesgeven	121

22.	Organiseren	123
22.1	BSM beoordelingscriteria organiseren	125
22.2	Eindbeoordeling organiseren	126
23.	Trainingsprogramma	127
23.1	BSM beoordelingscriteria trainingsprogramma	130
23.2	Eindbeoordeling trainingsprogramma.	131
24.	Onderzoeksopdracht (vwo)	133
24.1	BSM beoordelingscriteria onderzoeksopdracht vwo.	137
24.2	Eindbeoordeling onderzoeksopdracht	140
Bronnen		141
Bijlage 1		143
Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor havo		143
Bijlage 2		147
Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor vwo		147

Voorwoord

Deze bundel toetsvoorbeelden voor het keuze-examenvak Bewegen Sport en Maatschappij voor havo/vwo die nu voor u ligt, is een typisch voorbeeld van interactieve leerplanontwikkeling. Dat is voor mij leerplanontwikkeling zoals die zou moeten zijn. Ik geef u de argumenten. De vraag naar het ontwikkelen van toetsvoorbeelden is voortgekomen uit een proces van jarenlang ontwikkelwerk voor BSM in netwerken van docenten. Al vanaf jaar één was toetsen en beoordelen een discussiepunt bij uitstek. Beoordelen binnen een context waarbij het cijfer meetelt voor zakken of slagen voor je eindexamen was voor docenten LO onontgonnen terrein. Via proberen en uitwisselen ontwikkelden de docenten in de (toen nog LO2-) netwerken zich een heel eind, maar na verloop van tijd groeide toch steeds meer de behoefte aan meer houvast, aan meer sturing en richting. Zowel qua structuur en proces van het toetsen, maar ook naar de inhoud en de eisen die je aan leerlingen zou mogen stellen. Op die vraag heeft Eric Swinkels, coördinator BSM bij SLO, gereageerd.

Maar dat deed hij niet in zijn eentje, hoewel hij het leeuwendeel van het werk wel voor zijn rekening heeft genomen. Eric heeft de netwerken -en vooral de netwerkbegeleiders- ingeschakeld bij het proces. Daardoor werd de bruikbaarheid van de ontwikkelde toetsen direct aan de praktijk getest. De netwerkbegeleiders bekwaamden zich op hun beurt ook weer tot betere ontwikkelaars en de docenten die deelnamen aan de netwerken en de onderlinge studiedagen werden, al voor de toetsen zo ver gereed waren als ze nu zijn, meegenomen in het denken over toetsen en beoordelen dat achter deze toetsvoorbeelden zit. Daarmee werd vanaf dag één gewerkt aan de implementatie van de ontwikkelde producten.

Dat heeft gewerkt. En niet zomaar, kennelijk is er een vonk overgesprongen. De initiële doelstelling was om tien toetsvoorbeelden te ontwikkelen. Het zijn er uiteindelijk 22 geworden. De ontwikkelgroep is enthousiast geworden en heeft veel meer gedaan dan afgesproken was. Dat is zonder meer te danken aan de drive en het enthousiasme dat Eric Swinkels in deze toetsvoorbeelden heeft gestopt. Dat soort kwaliteiten is lastig te toetsen zoals we weten, maar als je het aan deze ontwikkelgroep zou vragen zouden ze daar ook een oplossing voor vinden. Alle reden voor complimenten dus.

Maar er is nog werk aan de winkel. De toetsvoorbeelden moeten nog op grotere schaal worden uitgetest en bijgesteld dan in deze fase mogelijk was. Dan kunnen ze daadwerkelijk gebruikt worden waar ze -naast praktische hulp voor docenten- voor bedoeld zijn: ijkpunten voor het curriculum BSM op scholen. Ik hoop dat veel collega's met deze toetsvoorbeelden aan de slag zullen gaan en hun ervaringen met ons willen delen, zodat er een eindproduct uit kan komen dat nog beter klinkt dan de klok die u nu in handen heeft.

Berend Brouwer

Projectleider bewegingsonderwijs en sport VO bij SLO

1. Inleiding

Voor u ligt de publicatie over toetsvoorbeelden voor het schoolexamen vak Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM). Deze publicatie is het resultaat van twee jaar ontwikkelwerk aan voorbeelden van theoretische en praktische toetsen voor BSM, met als doel een impuls te geven aan de kwaliteit van het curriculum van het vak BSM.

De aanleiding

BSM is nog een betrekkelijk jong vak, elf jaren jong. BSM is als schoolexamen vak in 1999 gestart onder de naam Lichamelijke Opvoeding 2 voor havo en één jaar later ook voor vwo. In 2007 is de naam LO2 (hv) veranderd in BSM. Net als LO2 kan BSM gekozen worden in het vrije deel van de tweede fase voortgezet onderwijs. Tien jaar na de invoering van LO2 hv wordt BSM aangeboden op 158 scholen en kiest 31% van de havisten en 22% van de vwo'ers BSM. Het vak heeft een vaste positie op scholen verworven.

Vanaf het begin zijn er in het land diverse netwerken actief geweest om scholen bij die ontwikkeling te ondersteunen. SLO heeft daarin altijd een prominente rol gespeeld en doet dat nog steeds. De eerste jaren waren meer pionierswerk, omdat er nauwelijks voorbeelden voorhanden waren. Het eerste decennium kenmerkte de ontwikkeling zich vooral door het verantwoorden van BSM in het PTA, het opzetten van het volledige programma en het uitschrijven van lessenseries. De scholen uit de netwerken merkten hoe lastig verantwoord evalueren, beoordelen en afsluiten van het BSM programma in de praktijk is.

Geglobaliseerde eindtermen

In 2007 publiceerde het ministerie van OCW de geglobaliseerde eindtermen voor BSM. Deze eindtermen werden toegelicht in de Handreiking BSM (Brouwer, Swinkels, 2007). De 54 eindtermen voor havo en 68 eindtermen voor vwo bij LO2, werden teruggebracht naar 16 eindtermen voor havo en 19 eindtermen voor vwo (zie bijlagen). Het doel daarvan was scholen meer ruimte te bieden voor eigen keuzes in hun programma van toetsing en afsluiting (PTA). Daarmee kwam er wel een nog grotere druk op de scholen te staan om zelf te komen tot valide, betrouwbare en bruikbare vormen van toetsing, evaluatie en beoordeling om de programmaonderdelen af te sluiten. De laatste jaren is dat punt van het afsluiten, beoordelen en evalueren van theoretische en praktische opdrachten in de BSM netwerken daarom voortdurend aan de orde geweest. Vastgesteld werd dat er behoefte was aan verdieping en dat afzonderlijke docenten dat niet op een eenduidige wijze konden bewerkstelligen. De behoefte groeide aan een manier van toetsing die als een landelijke norm zou kunnen gelden en die tevens als ijkpunt voor het curriculum kon dienen.

Veldaanvraag

De directe aanleiding voor deze publicatie is dat bijna drie jaar geleden scholen uit de BSM netwerken een veldaanvraag bij SLO hebben ingediend om voorbeeldtoetsen te gaan ontwikkelen. SLO is in 2008 samen met de vijf regionale netwerkbegeleiders in een ontwikkelgroep met die opdracht aan de slag gegaan. In 2009 werd het project vervolgd met de toevoeging dat de toetsvoorbeelden voor BSM ijkpunten voor het curriculum moesten opleveren. De ontwikkelgroep bestond uit Koen Anthoni, Wessel van de Kamp, Els Schrik, Dennis Witsiers, Richard Veldboer en Eric Swinkels als projectleider.

De ambitie

De ambitie lag in eerste instantie in het ontwikkelen van minimaal tien toetsvoorbeelden. Het zijn er iets meer geworden. In deze publicatie vindt u het resultaat van het werk voor die veldaanvragen in de vorm van 22 toetsvoorbeelden die het gehele programma van BSM beslaan: eerst twee theoretische toetsvoorbeelden (hoofdstuk 3 en 4), dan zestien toetsvoorbeelden van praktische opdrachten bewegen voor spel, turnen, bewegen op muziek, atletiek en zelfverdediging. In de laatste vier hoofdstukken vindt u toetsvoorbeelden van de vier bijzondere praktische opdrachten voor BSM: lesgeven, organiseren, het maken van een trainingsprogramma en de onderzoeksopdracht voor vwo.

Krachtig en handig toetsen

Van ieder toetsvoorbeeld is kort de context beschreven van het onderdeel, met de eindtermen waarop het toetsvoorbeeld is gebaseerd en de daarvan afgeleide beoordelingscriteria en beschrijvingen van niveaus in de vorm van rubrics. Ons doel was de beoordelingscriteria en niveaus kernachtig te beschrijven en het geheel ervan te beperken tot één pagina. Op de pagina daarachter is steeds het eindbeoordelingsformulier te vinden, waarop de docent het uiteindelijke resultaat weergeeft. Op deze manier hebben we de beoordelingscriteria, de niveaubeschrijvingen en het eindoordeel van de docent samengebracht in één dubbelzijdig formulier dat van het opstarten tot het afsluiten van een lessenserie BSM, van zes tot acht lessen, te gebruiken is.

Dat ene formulier is toepasbaar als zelfanalyse-instrument in het begin en aan het einde van het leerproces van de leerling, als observatie-instrument door medeleerlingen en als afsluitende eindbeoordeling door de docent. Het toetsvoorbeeld komt uiteindelijk in het examendossier van de leerling, nadat het door diverse handen is gegaan. De docent heeft op deze wijze voor zichzelf, maar juist ook voor de leerlingen, op een verantwoorde wijze zijn beoordeling kunnen geven in een cijfer dat verwerkt wordt in het schoolexamencijfer voor BSM. De toetsvoorbeelden geven in onze beleving zowel docenten als leerlingen hulp bij het evalueren, waarderen en beoordelen van de lessen BSM en daarmee een kwalitatief goede verantwoording van het vak BSM.

Werkwijze

Het ontwikkelde ontwerp van de toetsvoorbeelden voor de theoretische en praktische opdrachten is aan diverse focusgroepen voorgelegd. De ontwikkelgroep heeft de toetsvoorbeelden ingebracht in de zes netwerken met ruim 50 scholen, gedurende diverse bijeenkomsten in 2008 en 2009. Op de beide BSM netwerkdagen in november 2008 en 2009 en op de BSM studiedag op 23 april 2009, zijn de toetsvoorbeelden in drie series gepresenteerd aan docenten in korte workshoprondes en in praktijkworkshops. Bij die presentaties is gevraagd naar de verwachtingen ten aanzien van relevantie, consistentie, verwachte bruikbaarheid en verwachte effectiviteit. Het commentaar dat werd gegeven tijdens deze bijeenkomsten heeft de ontwikkelgroep verwerkt in verbeterde versies. De scholen uit de netwerken hebben een voorname rol gespeeld. Deze scholen hebben in een vroegtijdig stadium toetsvoorbeelden uitgetest op hun scholen. Door tijdsdruk is deze micro-evaluatie slechts ten dele uitgevoerd. Ondanks onze inspanningen om formatief te evalueren, is een grootschalige evaluatie in de toekomst gewenst. Het accent heeft in deze twee jaren vooral gelegen op het ontwikkelen van een grote verscheidenheid aan toetsvoorbeelden.

Vervolg

De komende jaren moet deze vorm van evaluatie verder vervolg krijgen. In 2011 willen we deze toetsvoorbeelden grootschalig evalueren, bijstellen en definitief vastleggen als ijkpunten voor het curriculum voor BSM.

Dat zullen we doen als onderdeel van het project Kwaliteitsborging Schoolexamens, een project dat SLO afgelopen jaar is gestart om de kwaliteit van de schoolexamens beter te borgen.

De VO-raad (2008) heeft als handreiking voor de kwaliteitsborging schoolexamens een standaard ontwikkeld, die zich richt op de volgende vijf punten:

- de school heeft een visie op schoolexamens.
- de school hanteert sluitende regels en procedures bij schoolexamens.
- de school evalueert schoolexamens intern.
- de school evalueert schoolexamens extern.
- de school vertaalt evaluatieresultaten naar acties.

De toetsvoorbeelden voor BSM moeten binnen dat kader besproken en nader uitgeprobeerd worden in de netwerken en daarna bijgesteld. Na dit proces kunnen we werkelijk vaststellen wat de bruikbaarheid en effectiviteit van deze toetsvoorbeelden bij BSM is. Dat zullen we niet alleen in de netwerken doen, maar ook onafhankelijk daarvan. Daarom hebben we er voor gekozen om deze toetsvoorbeelden als publicatie te sturen naar alle 158 scholen in Nederland die BSM als schoolexamenvak aanbieden. Daarnaast ontvangen ook de Academies voor Lichamelijke Opvoeding deze publicatie, zodat studenten hiervan kennis kunnen nemen en deze in hun onderwijsstages kunnen gebruiken.

U kunt deze publicatie derhalve zien als tussendocument dat in 2011 zal worden geëvalueerd en bijgesteld. De publicatie zal in 2012 in hernieuwde vorm deel uitmaken van het project kwaliteitsborging van het schoolexamen BSM. Vanaf dat moment zullen deze toetsvoorbeelden gelden als vastgestelde ijkpunten en integraal onderdeel gaan vormen van de kwaliteitsstandaard voor het schoolexamen van BSM.

We kunnen dat echter alleen realiseren als u in de praktijk deze toetsvoorbeelden wilt gaan testen, zodat ze voldoen aan de kwaliteitscriteria die we aan toetsen willen stellen: relevant, consistent, praktisch bruikbaar en effectief in het gebruik. We doen met deze publicatie dan ook een oproep aan alle docenten die BSM geven om deze toetsvoorbeelden te bekijken en ze in de praktijk te gebruiken. Ze zijn ook digitaal beschikbaar op www.bsm.slo.nl. We stellen ons open voor aanbevelingen, aanvullingen, kritische kanttekeningen en alternatieven voor deze toetsvoorbeelden. U kunt uw vragen, opmerkingen en commentaar kwijt op de website www.bsm.slo.nl of bij de sector tweede fase van SLO (tweedefase@slo.nl).

Hopelijk stimuleren deze toetsvoorbeelden u bovendien tot het opstellen van nieuwe varianten van toetsen voor het mooie vak BSM.

2. Toetsing bij BSM

2.1 Overwegingen vooraf aan toetsing.

Als we het hebben over toetsing dan is het goed te beseffen dat toetsing en evaluatie een integraal onderdeel vormen van het curriculum van BSM. Als we uitspraken doen over de wijze van beoordelen en evalueren dan verwijzen we naar tien onderdelen van het curriculum voor BSM, die elk een vraag over het (plannen van) leren door leerlingen betreffen. In het curriculaire spinnenweb (van den Akker, 2003) wordt visueel weergegeven dat toetsing één van de draden is die verbonden is aan de kern, de visie op BSM. De kern en de draden zijn met elkaar verbonden zodat er sprake is van samenhang en consistentie.



Het curriculaire spinnenweb (A.J. van den Akker, 2003)

Welke vragen horen bij de basisvisie en elk van de curriculumraden?

- Visie, de basisvisie op toetsing. Vanuit welke visie wilt u lessenseries toetsen?
- Leerdoelen. Wat kunnen de leerlingen straks wat ze nu nog niet (voldoende) kunnen? Wat wil je bereiken? Wat wordt er aan het eind van de lessenserie getoetst?
- Leerinhouden. Wat doen leerlingen? Gaat het om specifieke vaardigheden van atletiek of turnen bijvoorbeeld, of moeten de leerlingen daarnaast ook activiteiten organiseren of een presentatie houden?
- Leeractiviteiten. Hoe leren leerlingen? Welk gedrag of welke activiteiten verwachten we van leerlingen? Hoe pakken ze hun opdrachten aan?
- Docentrollen. Hoe is de rol van de docent bij het leren van leerlingen? Geeft de docent het voorbeeld en doen leerlingen de docent na? Kan de docent leerlingen zich laten ontwikkelen tot experts in bepaalde vaardigheden en hun ervaren kennis en kunde laten overbrengen op andere leerlingen?

- Bronnen en materialen. Waarmee leren leerlingen? Welke leermiddelen heb je nodig? Welke methode gebruiken leerlingen? In welke vorm krijgen ze opdracht? Hoe wordt gebruik gemaakt van een elektronische leeromgeving?
- Groeperingsvorm: Met wie werken leerlingen samen? Leren leerlingen alleen of in groepjes? Hoe groot is die groep? Wie formeert de groep?
- Leeromgeving: Waar leren leerlingen? Leren leerlingen alleen in de gymzaal of op het sportveld? Leren ze ook buiten de school?
- Tijd: Wanneer leren leerlingen? Hoeveel tijd beslaat de theoretische of praktische opdracht? Wat is de verhouding tussen contacttijd (in de lessen BSM) en zelfstudietijd? Wanneer wordt er getoetst?
- Beoordeling: Hoe wordt getoetst wat leerlingen hebben geleerd, bijvoorbeeld schriftelijk, mondeling, door een onderzoeksverslag, een practicumtoets?

Als we het toetsen verder uitsplitsen, dan zijn er een aantal overwegingen waar u vooraf over na dient te denken en die u stimuleren keuzes te maken. Voordat u de toets maakt is het zinvol om een aantal vragen te stellen. Bijvoorbeeld: waarom toetsen, wat toetsen, wanneer toetsen, wie toetst wie/wat, waarmee toetsen, welke leerbronnen mogen bij de toetsen gebruikt worden, is de toets haalbaar gezien de tijd en de omstandigheden?

Bij het samenstellen van de toetsvoorbeelden hebben we de bovenstaande componenten van het curriculaire spinnenweb gebruikt om uitspraken te doen over het beoordelen, de toetsing. De ontwikkelde vormen van toetsing kunnen een formatief karakter hebben of een summatief doel dienen. Bij BSM zijn beide vormen mogelijk en aan te bevelen.

- Formatieve of diagnostische toetsing. De vraag hierbij is of de individuele leerling een bepaalde doelstelling al heeft bereikt. Mocht dit niet het geval zijn dan kan de leerling eraan gaan werken om de volgende keer wel zover te komen. Na de diagnose volgt dus een oefenfase. Diagnostische toetsing kan ook gebruikt worden om de beginsituatie of de voorkennis van leerlingen vast te stellen of om pré-concepten van de leerlingen te ontdekken. De ontwikkelde toetsvoorbeelden bij praktische opdrachten kunnen in dit perspectief uitstekend worden gebruikt om het beginniveau te duiden. Dit is mogelijk door de leerling zelf te laten analyseren wat bekend is, bij observaties door medeleerlingen wordt het tussenniveau bevestigd of bijgesteld en bij observaties door de docent.
- Summatieve toetsing heeft twee doelen, evaluatie en selectie:
 - evaluatieve toetsing. De vraag hierbij is of een groep leerlingen bepaalde doelstellingen hebben bereikt. Zo niet, dan zal het gehele leerproces een volgende keer bijgestuurd moeten worden. Met regelmaat moet aan leerlingen de vraag gesteld worden of datgene wat ze geleerd hebben van waarde was en of ze het als zinvol hebben ervaren. De ontwikkelde toetsvoorbeelden moeten dus bij voorkeur niet alleen bij de eindbeoordeling worden gebruikt;
 - selectieve toetsing. Het doel van deze toetsing is determinatie: de overgang, plaatsing in een bepaald jaar, schooltype of de keuze van een bepaald vak. BSM kent een schoolexamen dat wordt afgesloten met een cijfer.

De ontwikkelde toetsvoorbeelden van praktische opdrachten kunnen gebruikt worden voor deze drie doelen. Dus niet alleen voor het bepalen van het cijfer, maar ook bij het vaststellen van het beginniveau, het bijstellen aan de hand van observaties, het leren analyseren van de beoordelingscriteria en het gebruiken als evaluatie van de lessen BSM.

2.2 Kwaliteitscriteria voor toetsing

Hoe kunnen we de kwaliteit van de toetsvoorbeelden duiden? Het duiden van wat kwaliteit is levert vaak veel discussie op. Bij onderdelen die 'zuiver' te meten zijn kun je objectieve criteria opstellen. Een voorbeeld daarvan is het meten van de afstand, de hoogte en de tijd bij atletiekonderdelen, waar van oudsher de prestatie wordt vergeleken aan de hand van de resultaten. Maar zo 'zuiver' ligt het lang niet altijd. Heel vaak moeten we ook werken met beoordelingscriteria om het gedrag of de techniek van de leerlingen te beschrijven.

Om deze verschillende toetsvoorbeelden op kwaliteit te toetsen en om docenten in het werkveld duidelijk te maken hoe de kwaliteit bij BSM te duiden, hebben we ons steeds gespiegeld aan de volgende vier kwaliteitscriteria voor evaluatie (Nieveen, 2009):

- **Relevantie.** Toetsing bij BSM voorziet in behoeften van het werkveld en berust op valide inzichten op het totale programma van BSM.
- **Consistentie.** Toetsing van zowel theoretische als praktische opdrachten zit logisch en samenhangend in elkaar.
- **Bruikbaarheid.** De *verwachte* bruikbaarheid is de inschatting dat de toetsvoorbeelden praktisch uitvoerbaar zijn in de situatie waarvoor die is bedoeld. Bij ieder toetsvoorbeeld hebben we daarom steeds de context beschreven waarop het toetsvoorbeeld is gebaseerd. De *werkelijke* bruikbaarheid moet nog blijken, omdat de ontwikkelde toetsvoorbeelden nog op een te beperkte schaal zijn getest. We willen scholen met deze publicatie toetsvoorbeelden stimuleren deze te gebruiken in de praktijk. Over twee jaar bij een uitgebreide evaluatie of gebleken is dat de toetsvoorbeelden werkelijk bruikbaar zijn. Niet alleen op de scholen in de zes BSM netwerken, maar ook daarbuiten moeten scholen over de bruikbaarheid een uitspraak kunnen doen.
- **Effectiviteit.** De *verwachte* effectiviteit is de inschatting dat het werken met de ontwikkelde toetsvoorbeelden leidt tot gewenste resultaten. Een van die resultaten is dat we met de toetsvoorbeelden beter de kwaliteit van de lessen BSM in beeld willen brengen. We verwachten ook dat leerlingen beter zicht krijgen op wat van hen wordt verwacht en dat ze effectiever leren. Het moet nog blijken in de praktijk of de effectiviteit van het werken met deze toetsvoorbeelden *werkelijk* zal leiden, zowel tot betere resultaten van de individuele leerlingen als het verhogen van de kwaliteit van de lessen BSM.

2.3 Rubrics als beoordelingsinstrument voor vaardigheden

In de toetsvoorbeelden voor BSM hebben we gebruik gemaakt van rubrics. Een rubric maakt gebruik van specifieke criteria om de prestaties van leerlingen te evalueren of te beoordelen. De rubric heeft meestal een vaste vorm, namelijk verticaal met een overzicht van criteria waaraan de prestatie moet voldoen en horizontaal met een aantal, meestal vier, niveaus van beheersing (van zeer zwak tot uitstekend, van beginner tot expert).

Een goede rubric biedt docenten houvast bij het beoordelen van allerhande competenties (prestaties) van leerlingen, zoals het doen van onderzoek, het maken van een ontwerp, samenwerken, communiceren en presenteren.

De docent:

- Krijgt beter inzicht in de competentie/vaardigheid en wat er van de leerling wordt verwacht.
- Kan zijn/haar leerlingen de competentie/vaardigheid beter aanleren.
- Heeft meer houvast bij het beoordelen van (het product van) de competentie/vaardigheid, waardoor de docent objectiever beoordeelt.

Voor leerlingen zijn deze rubrics meer instructie rubrics (instructional rubrics), die zijn bedoeld om het leren van leerlingen te ondersteunen. De rubric maakt duidelijk wat er van de leerlingen verwacht wordt en hoe zij zich kunnen verbeteren. Het is belangrijk leerlingen vanaf het begin te betrekken bij het beoordelingsproces. Door criteria vooraf met leerlingen te bespreken zijn leerlingen beter op hun taak voorbereid en zullen zij beter in staat zijn de opdrachten zelfstandig uit te voeren.

Het instrument is niet alleen geschikt voor de eindbeoordeling door de docent maar kan door de leerling ook gebruikt worden voor tussentijdse evaluatie. Ten slotte kan de leerling zichzelf beoordelen en zijn product en werkwijze evalueren en aangeven hoe beide verbeterd kunnen worden.

De leerling:

- Weet beter wat er van hem/haar wordt verwacht.
- Krijgt aanwijzingen voor het aanleren van de competentie/vaardigheid.
- Levert hogere kwaliteit bij de competentie/vaardigheidsproef.

De eisen die aan instructierubrics worden gesteld zijn:

- Rubrics zijn geschreven in een voor de leerlingen begrijpelijke taal.
- Rubrics definiëren en beschrijven waar de prestaties van leerlingen aan moeten voldoen.
- Rubrics kunnen gebruikt worden door leerlingen om hun werkzaamheden te evalueren en kunnen worden gebruikt als leidraad om de prestaties te verbeteren.
- Rubrics verwijzen naar veel gemaakte fouten en geven aan hoe de prestaties verbeterd kunnen worden.

Het APS heeft een onderzoek gepresenteerd naar het gebruik van rubrics en komt tot de volgende samenvattingen van de onderzoeksresultaten (Bruijnesteijn & Lindeman 2007):

- Een rubric leidt tot een objectievere beoordeling van leerlingenwerk.
- Een rubric biedt houvast bij het nakijken van een product of bij het observeren van het uitvoeren van de vaardigheid.
- Een rubric geeft de mogelijkheid een beoordeling duidelijk naar leerlingen (en ouders) te verantwoorden.
- Meer dan de helft van de leerlingen denkt dat hij of zij een kwalitatief beter werkstuk heeft kunnen produceren door het gebruik van een rubric.
- Alle leerlingen vonden dat door gebruik te maken van een rubric hun tijdsbesteding aan de opdracht effectiever was.
- Leerlingen hechten veel waarde aan de houding van de docent ten opzichte van een gegeven opdracht. Wanneer je als docent aan de leerlingen laat zien dat je de opdracht, de wijze waarop deze uitgewerkt wordt en de kwaliteit van de beoordeling belangrijk vindt, gaan de leerlingen hier ook serieus mee om.
- Leerlingen vinden het prettig als gericht werken tot een hoog cijfer leidt. Dat kan met een rubric.
- Het is niet gebleken dat het nakijken met rubrics sneller gaat. Wel dat het zeker niet langer duurt. De tijd die het kost om een praktische opdracht na te kijken is afhankelijk van de opdracht en van de docent zelf.
- Het de eerste keer ontwikkelen van een rubric kost veel tijd, die je echter zeker aan kwaliteit en later vaak ook aan tijd terugwint.
- Niet vakspecifieke rubrics zijn al of niet aangepast vakoverstijgend toepasbaar, wat de transfer van vaardigheidsonderwijs van het ene naar het andere vak bevordert.

2.4 Relatie met examenprogramma en PTA

Vanaf 2007 is de studielast voor BSM aanzienlijk uitgebreid. De leerlingen op havo hebben 320 uren studielast, waarmee ze 37% meer tijd hebben dan vóór 2007. De vwo-leerlingen moeten het programma vanaf 2007 in 440 uren studielast volbrengen en dat is een uitbreiding van maar liefst 58%. Het programma is daarmee beter te realiseren dan voorheen bij LO2 hv. Het domein bewegen en regelen is nu ook voor de vwo-leerlingen verplicht.

We adviseren scholen om de verdeling in studielast en weging zoveel mogelijk te laten overeenkomen met de volgende punten, die we als uitgangspunten hebben gehanteerd bij de beschrijving van de ontwikkelde toetsvoorbeelden:

- De eindtermen voor BSM (zie bijlagen) vormen het uitgangspunt voor de programmaonderdelen van BSM. In de eindtermen zijn twee, meer theoretische domeinen te onderscheiden: 'bewegen en samenleving' en 'bewegen en gezondheid'. Voor de verdieping in theorie is niet alleen zelfstudie nodig, maar dient de docent ook accenten daarin aan te geven. De kracht van BSM is deze theorie ook in de praktijk te laten ervaren. Een voorbeeld van het aan den lijve ervaren van de theoretische achtergrond van training is de praktische opdracht om een trainingsprogramma voor jezelf (en voor anderen) te ontwerpen, uit te voeren en te evalueren. Deze bijzondere opdracht bij BSM is te combineren met een praktische opdracht bewegen zoals (duur)lopen bij atletiek. Het kan ook worden gecombineerd met bijvoorbeeld krachttraining (fitness), alleen is dat geen verplichte opdracht voor het schoolexamen. Het staat niet beschreven in de eindtermen. In het trainingsprogramma komen theoretische achtergronden over training, voeding, belasting/overbelasting en andere gezondheidsaspecten aan bod. De praktische opdracht trainingsprogramma wordt veelal afgesloten met een verslag, waarvoor we beoordelingscriteria hebben ontwikkeld (hoofdstuk 23). De bijpassende theorie wordt vervolgens getoetst in een aansluitende toets.
- De praktische opdrachten bewegen vormen, wat leerlingen betreft, het belangrijkste deel van BSM. Bij BSM draait in feite alles om bewegen, alleen willen we ze bewust maken van de vele manieren waarop je kunt bewegen, de veelzijdige betekenis van bewegen en willen we de leerlingen introduceren in de pluriforme bewegingscultuur. Bij BSM komen leerlingen er wel achter dat er bij bewegen veel meer zaken een rol spelen dan ze bij het vak Sport en Bewegen in de onderbouw en bij het vak Lichamelijke Opvoeding in de bovenbouw gewend zijn. Bij BSM zijn minimaal tien praktische opdrachten bewegen vereist vanuit de eindtermen: minimaal drie spelopdrachten (eindterm 2), twee turnopdrachten, een opdracht bewegen op muziek (met twee dansen van 128 tellen), drie atletiekopdrachten en een opdracht zelfverdediging. De twee keuzeactiviteiten staan hiervan los en worden als handelingsdelen afgesloten.
- Bewegen en regelen vormt het andere hart van BSM. Vervolgopleidingen verwijzen vooral naar deze vaardigheden die vakoverstijgend te gebruiken zijn en daarmee doorstroomrelevant zijn. Bij BSM zijn twee opdrachten in het bijzonder te noemen: lesgeven (hoofdstuk 21) en organiseren (hoofdstuk 22). Dat betekent niet dat bewegen en regelen tot die opdrachten beperkt blijft. Waar regelopdrachten vanzelfsprekend aansluiten bij de aard van de bewegingsopdracht, daar hebben we die regelopdracht verwerkt in de beoordelingscriteria. Want juist in de integratie van regelende rollen komen leerlingen veelvuldig en op verschillende wijzen in aanraking met aspecten van regelen.
- De onderzoeksopdracht is misschien een vreemde eend in de bijt, maar in 1999 heeft de onderwijsraad aangegeven de onderzoeksopdracht essentieel te vinden om het programma van vwo voldoende onderscheidend te laten zijn van het havoprogramma. De eindterm waarnaar de onderzoeksopdracht verwijst is eindterm 14, waarin het reflecteren expliciet wordt aangeduid, met het doen van onderzoek gekoppeld aan de vier profielen die leerlingen in de tweede fase van het voortgezet onderwijs kunnen kiezen.
- De studielast is voor havo 320 uren en voor vwo 440 uren. De verhouding tussen praktijk en theorie is destijds vastgesteld op 3/4 voor praktijk en 1/4 voor theorie. Scholen hebben vanaf 2007 hierin meer ruimte gekregen om hierin zelf keuzes te maken. Omdat BSM een schoolexamenvak is mag er wel vanuit worden gegaan dat deze verdeling recht doet aan het karakter van het examenvak. De verdeling in contacttijd en zelfstudietijd gebeurt volgens een door de scholen zelf te bepalen verdeelsleutel. In de Handreiking BSM (Brouwer 2007) wordt een voorbeeld gegeven hoe de verdeling van de studielast voor havo neerkomt op zes tabeluren en acht tabeluren voor vwo. Een tabeluur staat in dit voorbeeld voor 50 minuten.

- De verdeling in weging is in verschillende vakdossiers onderzocht en beschreven. In de handreiking BSM wordt een verdeling in weging geadviseerd overeenkomstig met tabel 1. Scholen hebben vanaf 2007 de vrijheid gekregen om zelf keuzes te maken in hun programma. Omdat het vak BSM nog een betrekkelijk jong vak is, geven we scholen het advies zich aan deze verdeling in weging te houden. De toetsvoorbeelden hebben we gebaseerd op deze verdeling. In de onderstaande adviestabel wordt de verdeling van de belangrijkste onderdelen van het PTA van BSM weergegeven:

Weging BSM	havo	vwo
<i>Theorietoetsen</i>	30%	30%
<i>PO bewegen (10x)</i>	35%	25%
<i>PO lesgeven en organiseren</i>	25%	15%
<i>PO trainingsprogramma</i>	10%	10%
<i>PO onderzoeksopdracht</i>		20%
<i>Totaal</i>	100%	100%

Tabel 1: De weging bij BSM (Bron: Vakdossier 2002 en Handreiking BSM 2007, SLO)

- Uit het bovenstaande is af te leiden dat het cijfer voor BSM voor 30% bepaald wordt door theoretische toetsen, die in maximaal een kwart van de studielast aanboden moet worden. Als schoolexamenvak moet er natuurlijk ook voldoende theoretische kennis van leerlingen gevraagd worden. Bij BSM proberen we zoveel mogelijk verband te leggen met de praktijk. Zo krijgen onderwerpen binnen de domeinen bewegen en gezondheid en bewegen en samenleving meer betekenis. Bijvoorbeeld bij blessurepreventie en blessurebehandeling gaat het niet alleen om theoretische kennis, maar moeten leerlingen vooral ook in de praktijk laten zien hoe ze een sportblessure kunnen behandelen en tips kunnen geven om de kans op herhaling te beperken.
- De praktijkopdrachten tellen voor 70% mee in het eindcijfer voor BSM. In het examenprogramma moeten in elk geval tien beweegopdrachten opgenomen zijn. Vaak worden die opdrachten aangeboden in 10 uur studielast met zes tot acht lessen contacttijd. Dit geeft voldoende tijd om verdieping aan te bieden of als verbreding van het programma nieuwe onderdelen aan te bieden, die ook voldoende diepgang geven. Ten opzichte van het vak LO in het gemeenschappelijk deel, besteden leerlingen bij BSM twee keer zoveel tijd aan praktische opdrachten bewegen. Een belangrijk domein voor een goede voorbereiding op vervolgstudies in het Hoger Onderwijs zijn de regelopdrachten lesgeven en organiseren, die vaak in samenhang met beweegopdrachten worden aangeboden. Ook het trainingsprogramma is een goed voorbeeld van een grote praktische opdracht, waarbij het praktisch uitvoeren van een eigen opgesteld trainingsprogramma gekoppeld wordt aan de theoretische achtergrond van training en bijvoorbeeld het atletiekonderdeel durlopen. Voor vwo zou de opdracht verdiepend kunnen zijn door een trainingsprogramma op te stellen voor anderen. In de oorspronkelijke verdeling voor LO2 had de onderzoeksopdracht nog een gewicht van 30% en was de studielast 40 uur. Vanaf 2007 is in het programma voor BSM het advies voor de studielast 40 uur gebleven, maar is de weging teruggebracht naar 20% in het PTA voor vwo.

2.5 Niveaubepaling bij BSM

2.5.1 BSM is anders dan LO

Voor het vak bewegingsonderwijs of LO is van belang dat iedereen op zijn eigen niveau kan participeren en dat de docent bewegingsonderwijs zijn lessen zodanig inricht, dat alle leerlingen de aangeboden bewegingsactiviteiten op zijn/haar niveau kunnen uitvoeren.

In het Basisdocument Bewegingsonderwijs voor het Primair Onderwijs (Mooij e.a. 2004) en het Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het Voortgezet Onderwijs (Brouwer e.a. 2007) zijn de deelnameniveaus in vier kolommen beschreven. Het merendeel van de groep (90-95%) moet kunnen voldoen aan het basisniveau. Voor de leerlingen die dat niet halen dient de docent extra zorg te bieden, zodat ook deze leerlingen kunnen voldoen aan de algemene doelstelling van het bewegingsonderwijs, dat erop gericht is om leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (Stegeman 2005).

De doelstelling voor BSM bouwt hier op voort, maar er zijn ook verschillen. BSM wil verder gaan dan er voor te zorgen dat leerlingen hun leven lang blijven bewegen. In de eerste eindterm van BSM wordt dat kernachtig beschreven: de leerling leert bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden voor zichzelf, maar vooral voor anderen, en daarop reflecteren. Daarbij wordt van de docent verwacht dat er op een verantwoorde wijze een cijfer tot stand komt als schoolexamencijfer op het diploma voor havo of vwo. Hoe komt dat cijfer dan tot stand? Hoe kom je tot een verantwoorde beoordeling, die waar mogelijk ook recht doet aan de individuele verschillen, capaciteiten, motieven en interesses van de leerlingen.

Op de drempel van de overgang van voortgezet onderwijs naar hoger onderwijs moeten we ook eisen stellen aan het niveau van deelname. Immers, BSM is doorstroomrelevant voor opleidingen waarin kennis over- en vaardigheid in bewegen en sport en het kunnen regelen en onderzoeken daarvan een rol spelen. Als leerlingen slagen met BSM als schoolexamenvak en met een diploma naar deze opleidingen doorstromen, dan mag van hen een bepaald minimumniveau worden verwacht. Wat ze dan moeten kunnen hebben we geprobeerd te vertalen in beoordelingscriteria.

2.5.2 Deelnameniveaus bij BSM

Bij rubrics worden vaak vier niveaus gehanteerd, waarbij de overgang van gewenst gedrag tussen de middelste twee niveaus ligt. Wij hebben voor BSM ook vier deelnameniveaus beschreven: onvoldoende, voldoende, goed en uitstekend. In onze beleving komt deze beschrijving het meest overeen met wat leerlingen in de tweede fase herkennen. Het eerste uitgangspunt bij de beschrijving is het onderscheid tussen onvoldoende en voldoende. We willen een duidelijk onderscheid maken tussen wat niet gewenst is en welk gedrag we minimaal voor BSM wenselijk achten. Vervolgens is een uitbouw naar de niveaus goed en excellent beschreven. Bij verschillende toetsvoorbeelden hebben we bij het uitstekende niveau de verwachting beschreven dat die leerling spelend en coachend andere leerlingen beter kan maken. We verwijzen daarmee rechtsreeks naar de algemene eerste eindterm, waarin wordt gesteld dat 'de leerling bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.' Leerlingen bij BSM moeten dus bij voorbaat uitgedaagd worden om niet alleen voor zichzelf te bewegen, in samenhang met allerlei regelende rollen (kiezen, arrangeren en begeleiden), maar dat ze dat juist ook voor anderen doen. Dat is dan ook meteen een uitdaging voor die leerlingen die een bepaalde sport goed beoefenen en als expert een andere rol kunnen vervullen.

2.5.3 Van beoordeling naar cijfer

We hebben een stramien ontwikkeld waarin we niet afzonderlijk punten hebben toegekend aan de verschillende beoordelingscriteria. We laten dat aan de docent over. Wel hebben we bij de verschillende niveaus een waardering in punten aangegeven. Dit houdt in dat als een leerling overal voldoende niveau heeft, dat dat dan een cijfer tussen een 5,5 en een 7,0 zal opleveren. Het is aan de docent (en de leerling) om daar invulling aan te geven. Dat lijkt subjectief, maar in de praktijk blijkt dat als leerlingen zes tot acht lessen bezig zijn met een opdracht, de docent in die lessen voldoende gelegenheid heeft om duidelijk te maken welke niveau er verwacht wordt. Als leerlingen samen met de docent gaan beoordelen op basis van de beschreven beoordelingscriteria en deelnameniveaus, dan blijkt dat het oordeel van de leerlingen en van de

docent heel dicht bij elkaar te liggen. We hebben in de toetsvoorbeelden bewust niet gekozen om punten te geven per criterium dat opgeteld een eindcijfer oplevert.

We hebben wel gemeend de vier niveaus te koppelen aan wat voor leerlingen een herkenbare beschrijving is (onvoldoende, voldoende, goed en uitstekend):

- Onvoldoende niveau levert een cijfer op tot een 5,5.
- Voldoende niveau geeft een cijfer van 5,5 tot 7,0.
- Goed geeft een cijfer van 7,0 tot 8,5.
- Uitstekend niveau levert ten slotte een cijfer van 8,5 tot en met 10 op.

2.6 Welke toetsvoorbeelden zijn ontwikkeld?

Er zijn voorbeelden van theoretische opdrachten en de praktische opdrachten in deze bundel opgenomen. De theoretische toetsvoorbeelden beschrijven de verschillende vormen van toetsen (reproductie-, toepassings- en productievragen) met tevens onderscheid in gesloten (meerkeuze) vragen en open vragen en hoe die zich tot elkaar verhouden.

De praktische toetsvoorbeelden zijn onder te verdelen in de tien beweegopdrachten, de regelopdrachten, het trainingsprogramma en de onderzoeksopdracht voor vwo. Veel verschillende opdrachten met een grote diversiteit. Op de website www.bsm.slo.nl zijn alle tot nu toe ontwikkelde toetsvoorbeelden te vinden. De theoretische toetsen zijn uit voorzorg achter het afgeschermd deel van de netwerken geplaatst om te voorkomen dat leerlingen inzage weten te krijgen in de antwoordmodellen.

In een overzicht:

Eerste serie (6-11-'08)	Tweede serie (23-4-'09)	Derde serie (5-11-'09)
1. Frisbee (doelspel)	6. Theorie bewegen & samenleving	14. Basketbal (doelspel)
2. Badminton (terugslagspel)	7. Theorie bewegen & gezondheid (EHBSO/ blessurepreventie)	15. Volleybal (terugslagspel)
3. Softbal (slag/loopspel)	8. Trapezewaaien (turnen)	16. Acrogym (turnen)
4. Bewegen op muziek	9. Speerwerpen (atletiek)	17. Klimmen (turnen)
5. Lesgeven (regelen)	10. Karate-do (zelfverdediging)	18. Springen (turnen)
	11. Organiseren (regelen)	19. Hoogspringen (atletiek)
	12. Trainingsprogramma (bewegen & gezondheid)	20. Kogelstoten (atletiek)
	13. Onderzoeken (voor vwo)	21. Verspringen (atletiek)
		22. Tabel atletiekprestaties

Tabel 2: Series toetsvoorbeelden

Met deze drie series toetsvoorbeelden hebben we het hele spectrum van BSM met deze toetsvoorbeelden voorzien van handvatten waarmee collega's in het werkveld aan de slag kunnen. De theorie wordt niet alleen getoetst in de beide toetsvoorbeelden Bewegen en Samenleving en Bewegen & Gezondheid, maar is ook verwerkt in bijvoorbeeld de beoordeling van het trainingsprogramma. De onderzoeksopdracht is als praktische opdracht voor vwo een opdracht waar een grote theoretische component in zit, het doen van onderzoek. Het praktische ligt in het doen van veldonderzoek met onderzoeksmethodes die aansluiten bij het gekozen onderwerp dat te maken moet hebben met sport en bewegen.

Bewegen en regelen is aanwezig in alle praktische opdrachten. Bij het regelen in de rol als beweger is dat vanzelfsprekend, maar het kan ook als regelen in de rol als begeleider en in de rol als organisator (eindtermen 8, 9 en 10).

Het reflecteren op het regelen van bewegen is een onderdeel dat bij de eindtermen van vwo staat (eindterm 14), maar het reflecteren is een onderdeel dat bij ieder onderdeel (ook bij havo) aan de orde is. Voor de vwo-leerlingen is het wel een extra opdracht om meer het analyseren en reflecteren te benadrukken in de opdrachten, zodat dat daarmee een onderscheid met havo duidelijk wordt gemaakt. De toetsvoorbeelden zijn ook geschikt om daar behulpzaam bij te zijn. Op basis van de beoordelingscriteria kunnen leerlingen beter letten op wat belangrijk of dominant is bij de verschillende onderdelen.

Een bijzondere plaats neemt de tabel met atletiekprestaties in. We hebben voor het eerst geprobeerd ook een standaard voor atletiekprestaties te ontwikkelen met hulp van diverse scholen uit de netwerken BSM. Atletiek is bij uitstek een sport waar prestaties 'objectief' meetbaar zijn. Natuurlijk verschilt de context of je het onderdeel in de vierde klas behandelt of in de zesde klas. In de praktijk is het alleen niet te organiseren om alle leerlingen pas in het laatste jaar de eigen vaardigheid te laten afnemen. Ook in de vierde en de vijfde klas zullen onderdelen afgesloten en beoordeeld worden. We hebben besloten om de tabel niet ook nog te differentiëren op leeftijd. Bij BSM telt overigens niet alleen de afstand, hoogte of tijd mee in de beoordeling, maar ook de vaardigheden op het gebied van techniek, tactiek, regelen en de actieve deelname. De meetbare prestatie en datgene wat in de andere beoordelingscriteria staat aangegeven, zijn daarbij wat ons betreft gelijkwaardig.

2.7 Gebruik bij praktische opdrachten

We hebben een stramien ontwikkeld voor de praktische opdrachten waarbij één en hetzelfde formulier gebruikt kan worden. Dat gebeurt al in het begin van een lessenreeks met een zelfanalyse, daarna bij de observatie door medeleerlingen en ten slotte door de leerling zelf met een analyse van het eindniveau en door de docent met een eindbeoordeling.

Bij voorkeur gebeurt de zelfanalyse van de leerling nadat de docent de beoordelingscriteria heeft toegelicht. Bij die eerste analyse geeft de leerling aan welk niveau hij of zij denkt te hebben. Dit doet de leerling door bij elk beoordelingscriterium (in iedere rij) zijn initialen in te vullen in een van de vier niveaus. Soms vult een leerling bij spelregelkennis en toepassing als scheidsrechter in dat zijn kennis en kunde daarop onvoldoende is. De docent kan daarop aansluiten voor de volgende les, door de spelregels nog eens duidelijk te maken (bij die leerling of de groep).

In de daaropvolgende lessen worden de beoordelingscriteria door de docent verder toegelicht en wordt door de leerlingen verder geoefend. In deze fase kunnen dezelfde formulieren gebruikt worden bij de observatie door medeleerlingen. Zij krijgen de opdracht om de geobserveerde leerlingen te coachen op basis van de criteria. Aan het einde van de lessenserie wordt hetzelfde formulier gebruikt om het eindniveau vast te stellen. Welk niveau heeft de leerling na de lessen bereikt. De docent heeft dat uiteraard ook gedaan, mogelijk geholpen door geblesseerde leerlingen of dat alle leerlingen anderen beoordelen. Het eindoordeel wordt door de docent op het eindbeoordelingsformulier verwerkt dat in het examendossier komt (zie *voorbeeld '4.2 Eindbeoordeling basketbal'* op pagina 23).

4.1 BSM beoordelingscriteria basketbal

Naam: Toon Takke Observatie: 1) Koen A. 2) Els S. 3) Dennis W. 4) Wessel v.d.K.

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)**
1. Aanval, als balbezitter (Afspeellijnen openen en benutten en in scoringspositie komen en scoren)	Speelt de bal af / door naar een medespeler.	Dribbelt op en speelt de bal goed af / door naar een medespeler; kan in <i>KA</i> scoringspositie een <i>ES</i> doelpoging doen met een set-shot of een lay-up. <i>DW</i>	Schermt de bal dribbelend af; speelt een medespeler op maat aan; kan een tegenstander omspelen; kan in scoringspositie komen en scoren met een set-shot of een lay-up. <i>TT WK</i>	Schermt de bal al dribbelend goed af; speelt een medespeler op maat aan; kan een tegenstander omspelen; is dreigend richting de basket; kan in scoringspositie komen en scoren met een set-shot of een lay-up.
2. Aanval, als medespeler van de balbezitter (Aanspeellijnen openen/benutten en in scoringspositie komen)	Is aanspeelbaar voor de balbezitter door weg te lopen bij de tegenstander.	Kan bij eigen verdediger weglopen; is aanspeelbaar voor de balbezitter ook voor een doelpoging. <i>ES DW WK</i>	Kan door schijnbewegingen bij eigen verdediger weglopen; is aanspeelbaar en creëert ruimte voor de balbezitter; is aanspeelbaar voor een doelpoging. <i>TT KA</i>	Kan door schijnbewegingen bij eigen verdediger weglopen; is aanspeelbaar en creëert ruimte voor de balbezitter; kan (door het zetten van een blok) voor de balbezitter een doelpoging creëren.
3. Verdediging, van balbezitter (Afspeellijnen sluiten en scoren voorkomen)	Kijkt alleen naar de bal.	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; houdt balbezitter voor zich en voorkomt dat de balbezitter tot een doelpoging komt. <i>ES</i>	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; blijft bij de balbezitter; voorkomt dat de balbezitter tot een doelpoging komt. <i>WK KA TT DW</i>	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; verdedigt met één hand hoog en één hand laag, zodanig dat de balbezitter moet afspelen; voorkomt dat de balbezitter tot een doelpoging komt.
4. Verdediging, van niet-balbezitter (Aanspeellijnen sluiten)	Kijkt alleen naar de bal.	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; sluit de afspeellijnen tussen de tegenstander en de balbezitter en voorkomt dat de tegenstander in balbezit komt. <i>ES DW</i>	Houdt zowel de bal als de tegenstander in de gaten (split vision); blijft steeds tussen tegenspeler en bord; sluit de afspeellijnen tussen de tegenstander en de balbezitter om te voorkomen dat de tegenstander in balbezit komt. <i>TT KA WK</i>	Houdt zowel de bal als de tegenstander in de gaten (split vision); blijft steeds tussen tegenspeler en bord; sluit de afspeellijnen tussen de tegenstander en de balbezitter om te voorkomen dat de tegenstander in balbezit komt.
5. Spelregels toepassen als scheidsrechter.	Herkent een aantal overtredingen en past een aantal spelregels toe; fluit zacht en blijft teveel op een plaats staan.	Begint en eindigt het spel op tijd; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar. <i>KA DW ES WK</i>	Begint en eindigt het spel duidelijk en tijdig; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar en voorkomt storend gedrag; volgt het spel van nabij. <i>TT</i>	Volgt het spel accuraat steeds dichtbij; hanteert spelregels duidelijk; fluit tijdig en gepast bij overtredingen; voorkomt storend gedrag ook bij spannende wedstrijden.

** Bij uitstekend niveau wordt bij ieder criterium bedoeld dat die leerling spelend en coachend anderen beter kan maken.

4.2 Eindbeoordeling basketbal

Naam: <i>Toon Tahke</i>	Beoordeeld door: <i>Swie</i>	Klas: <i>A4BSM</i>	Datum: <i>4-12-09</i>		
Team: <i>2 Charlotte, Vince, Imara, Mirel en Floris.</i>					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Aanval, als balbezitter. (Afspeellijnen openen en benutten en in scoringspositie komen en scoren)		V			<i>speel de bal sneller op</i>
2. Aanval, als medespeler van de balbezitter. (Aanspeellijnen openen/benutten en in scoringspositie komen)		V			<i>maak ook schijnbewegingen om vrij te lopen</i>
3. Verdediging, van balbezitter. (Afspeellijnen sluiten en scoren voorkomen)			G		<i>blijft goed bij de tegenstander</i>
4. Verdediging, van niet-balbezitter. (Aanspeellijnen sluiten)			G		<i>goed verdedigd.</i>
5. Spelregels toepassen als scheidsrechter.		V			<i>volg het spel loop mee.</i>
Algemeen oordeel:					Cijfer: <i>7,0</i>
Opmerkingen: <i>In aanvullend opzicht en als scheids rechter heb je nog genoeg mogelijkheden om je te verbeteren.</i>					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

Beoordelingsformulieren

- Het examendossier van de leerling bevat alle beoordelingsformulieren van de praktische opdrachten. Op de ene zijde van de beoordelingsformulieren staan de beoordelingscriteria met de beschreven niveaus van deelname: onvoldoende, voldoende, goed en uitstekend. Op de andere zijde kan de docent het uiteindelijk behaalde niveau weergeven. Dit wordt de eindbeoordeling van de docent met het cijfer dat meetelt voor het schoolexamen.
- Voor het betreffende onderdeel haalt de leerling zijn beoordelingsformulier uit het eigen examendossier. Dat beoordelingsformulier wordt tijdens de lessenserie door de docent in een aparte map bewaard samen met die van alle leerlingen uit de BSM groep.
- De leerling vult bovenaan het formulier met pen de eigen naam in.
- Met de eigen initialen (TT voor Toon Takke) vult de leerling het eigen beginniveau in bij verschillende beoordelingscriteria. Bij ieder criterium kiest de leerling het beheerste beginniveau. De beoordelingscriteria moeten wel in globale zin bekend zijn bij de leerlingen. Het kan zijn dat de leerlingen nog niet bekwaam zijn en zich ook niet bewust zijn van hun deelnameniveau.
- Hetzelfde formulier wordt in de daarop volgende lessen bij observaties door medeleerlingen gebruikt om te kijken welk niveau de leerling heeft. Op basis van de observaties geven leerlingen elkaar aanwijzingen.
- Het eindniveau kan door de leerling zelf goed aangegeven worden. Met een gekleurde pen zet zijn initialen in de niveaus die hij/zij heeft behaald.
- De docent heeft op een apart formulier op basis van dezelfde criteria de leerlingen beoordeeld. Het advies is om dit al voor de eindbeoordeling te noteren als algemene indruk. Tijdens de eindbeoordeling kan dit worden aangepast, mogelijk ondersteund door videobeelden. De docent heeft een goed beeld gekregen van de vorderingen en het niveau van de leerlingen en geeft dit aan door op het beoordelingsformulier ook zijn eigen bevindingen aan te geven (zie voorbeeld '4.1 BSM beoordelingscriteria basketbal' op pagina 22).
- Dat (eind)beoordelingsformulier, met aan de andere zijde de gebruikte en ingevulde beoordelingen, komt in het dossier van de leerling. Het geeft een prima overzicht van het leerresultaat en duidelijkheid over het behaalde cijfer.

2.8 Van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam

Het leerproces van vaardigheden vindt vaak plaats van onbewust onbekwaam, via bewust onbekwaam naar bewust bekwaam en hopelijk tot onbewust bekwaam. In het werken met de beoordelingscriteria en niveaubeschrijvingen wordt duidelijk dat het leerlingen zich vaak niet bewust zijn van hun eigen bekwaamheid. Ze overschatten zich nogal eens of zijn zich (nog) niet bewust van de kwaliteiten die ze hebben. De leerlingen moeten hun eigen niveau aangeven, al zijn veel leerlingen geneigd hun kunde te plaatsen in de kolom 'goed'. Ze zijn zich vaak nog niet bewust wat ze wel of niet kunnen, dus nog onbewust onbekwaam (OO). In het begin van het leerproces proberen we met de beoordelingscriteria en beschrijvingen van de verschillende niveaus van deelname, leerlingen bewust te maken wat we van ze verwachten. De leerlingen worden zich bewust dat ze nog niet zo bekwaam zijn (BO). Door observaties van medeleerlingen wordt duidelijk in welke mate de vaardigheden zichtbaar zijn. Een voorwaarde daarvoor is wel dat een leeromgeving gecreëerd wordt waarin voldoende vertrouwen en veiligheid aanwezig zijn, zodat leerlingen durven te leren en durven fouten te maken.

Als leerlingen zich bewuster zijn van wat er van ze wordt verwacht en ze staan open om te leren, om zich te verbeteren, dan worden ze bekwaam in de vaardigheden en kunnen beter de aangereikte kennis in de praktijk toepassen: bewust bekwaam (BB).

In de laatste fase van het leerproces speelt het inslijpen een grote rol, het automatiseren van de aangeleerde kennis en vaardigheden. Bewegingen of gedrag wordt een automatisme. Het gaat vanzelf en er komt ruimte en aandacht voor andere aspecten waarin de leerling nog bekwaamer kan worden. (OB)

In het onderstaande schema wordt dit duidelijk gemaakt.

	Onbekwaam	Bekwaam
Onbewust	OO	OB
Bewust	BO	BB

Het leren van vaardigheden van onbewust onbekwaam, via bewust onbekwaam naar bewust bekwaam en hopelijk tot onbewust bekwaam.

2.9 Theorietoetsen

De theoretische domeinen van BSM gaan over bewegen en gezondheid en over bewegen en samenleving. Dat theoretische deel beslaat 30% van het PTA voor BSM. Gemiddeld besteden scholen vier toetsen aan deze theoretische domeinen, zodat de weging per toets 7,5% zal zijn. Per toets besteden leerlingen rond 20 uren studielast.

Vraagvormen

Wanneer we het over vraagvormen hebben dan hebben we het niet over de inhoud (kennis of vaardigheden) maar letterlijk over de vorm zelf. Een belangrijk onderscheid is dat tussen gesloten en open vragen. Binnen deze beide soorten kunnen nog weer diverse vraagvormen worden onderscheiden.

Gesloten vragen.

Hierbij kiest de leerling uit een beperkt aantal antwoord mogelijkheden, die vooraf gegeven zijn. Deze vragen zijn vooral geschikt voor het reproduceren van kennis.

- **Meerkeuzevragen.** Een meerkeuzevraag is een vraag waarbij de leerling het goede antwoord bepaalt uit verschillende alternatieven. Soms worden meerkeuzevragen geconstrueerd waarbij meer dan één antwoord goed is.
- **Stellingvragen.** Een waar- onwaarvraag is een gesloten vraag, waarin een stelling als waar of onwaar gekenmerkt moet worden.
- **Matchingvraag.** Een matchingvraag is een gesloten vraag waarbij de leerling de juiste combinatie(s) maakt uit twee gegeven reeksen woorden, getallen of beelden.
- **Herordeningvraag.** Een herordeningvraag is een vraag waarin een aantal gegevens in een bepaalde volgorde gezet moet worden.

Vooraf de gesloten vragen zijn goed met een computerprogramma te maken en af te nemen. En de computer kijkt na!

Open vragen

Hierbij gaat een leerling het antwoord zelf formuleren.

- **Aanvulvraag.** Een aanvulvraag is een open vraag waarbij de leerling een onvolledige zin, berekening, schema of tekening afmaakt.
- **Kort -antwoordvraag.** Een kort-antwoordvraag is een open vraag waarbij de leerling het antwoord zelf formuleert door middel van een citaat (vermelding van eerste en laatste woord van een tekstfragment), één of enkele woorden, getallen of eenvoudige tekeningen.
- **Lang -antwoordvraag.** Een lang-antwoordvraag is een open vraag waarbij de leerling het antwoord formuleert door middel van enkele zinnen, een gecompliceerde berekening of tekening.

- Casusvraag. Een casus, ook wel case of geval genoemd, is een op de praktijk gebaseerd probleem waaraan de vragen gekoppeld zijn, al dan niet uitgebreid met nieuwe informatie per vraag.
- Opstelvraag. Een opstelvraag is een open vraag waarbij de leerling het antwoord formuleert door middel van een samenhangend stuk tekst of een berekening of tekening, die samen een afgerond geheel vormen.

Type vragen

Binnen de theoretische toetsen bij BSM hebben we onderscheid gemaakt in drie verschillende typen vragen die zijn afgeleid uit de Taxonomie van Bloom (Taxonomie of Educational Objectives). De taxonomie geeft een indeling van cognitieve vaardigheden in hiërarchische niveaus, van simpel (kennen) naar complex (evalueren). Bloom ontwikkelde de taxonomie als hulpmiddel voor het ontwerpen van effectieve leeromgevingen. De taxonomie kan worden ingezet bij het ontwerpen van opdrachten, toetscriteria, toetsvragen en dergelijke.

In de jaren '90 is de taxonomie door een voormalig leerling van Bloom, Lorin Anderson, herzien¹

In de herziene taxonomie van Bloom worden verschillende vraagvormen onderscheiden:

- Kennis (remembering); vraagt naar parate objectieve kennis.
- Inzicht (understanding); vraagt naar het aanboren van verworven kennis en inzichten en deze in eigen woorden omschrijven, samenvatten, uitleggen of toelichten. Over inzichtvragen moet je meestal even nadenken.
- Toepassen (applying); vraagt naar eerder verworven kennis en inzichten in een nieuwe situatie te gebruiken om een probleem op te lossen. Voorbeelden daarvan zijn het maken van een werkstuk of een poster, het geven van een presentatie, een demonstratie of een voorstelling.
- Analyseren (analysing); vraagt naar het vereenvoudigen van een ingewikkeld probleem, om er met de opgedane kennis en inzicht vat op te krijgen.
- Evalueren (evaluating); vraagt om een beargumenteerd oordeel, een standpunt in te nemen.
- Creëren (creating); als de hoogste vorm van denken, vraagt om op basis van de opgedane kennis en inzichten de onderdelen samen te brengen tot iets nieuws, een ontwerp.

We hebben ons in eerste instantie geconcentreerd op de eerste drie vormen en daar voorbeelden van gegeven in de toetsvoorbeelden. We hebben daarbij volgende termen gebruikt:

- Reproductievragen, waarbij letterlijk wordt gevraagd wat de leerling heeft geleerd.
- Toepassingsvragen, waarbij het geleerde moet worden toegepast op verschillende situaties.
- Productievragen, waarin de leerling laat zien in staat te zijn om met de geleerde gegevens iets nieuws te produceren en verbanden kan leggen met het geleerde.

De laatste drie vormen van vragen van de taxonomie zijn nog niet nadrukkelijk uitgewerkt in de theoretische toetsvoorbeelden, maar zijn wel aanwezig in verschillende praktische toetsvoorbeelden. De drie vormen analyseren, evalueren en creëren verwijzen meer naar hogere denkvaardigheden. Daar moeten we, ook bij de theoretische toetsvoorbeelden, meer onderzoek naar doen en daar goede voorbeelden van geven.

Verskil in niveau

¹ <http://avanshogeschool.wetpaint.com/page/Bloom%27s+Taxonomy+of+Educational+Objectives>

Vragen kunnen ook nog op een verschillend niveau gesteld worden. Voor reproductie komt u dan al snel op het vragen van meer informatie voor een hoger niveau. Bij toepassings- en productievragen worden leerlingen meer aangezet om grotere denkstappen te maken. Voorbeelden van soorten vragen op twee verschillende niveaus

Type	Lager niveau	Hoger niveau
Reproductie	Waar staat de I voor in de ICE regel?	Wat betekenen de letters bij de ICE regel?
Toepassen	Stel Joris verzwikt zijn enkel bij het voetballen. Hoe kan je met behulp van de ICE regel Joris helpen?	Stel Joris verzwikt zijn enkel bij het voetballen. Wat ga je doen vanaf het moment dat je bij hem bent om te helpen?
Productie	Bij een slagaderlijke bloeding spuit het bloed met kracht naar buiten. Waarom moet je de wond boven het hart houden?	Bij een slagaderlijke bloeding is het van belang om het getroffen lichaamsdeel boven het hart te houden. Leg uit waarom.

Het aantal vragen per toets

Bij het samenstellen van toetsen moet worden gezorgd voor voldoende vragen per onderwerp en een goede mix van het soort vragen. De puntentelling is nog geen punt van zorg, dat komt bij het maken van een beoordelingstramien voor de toets. Het meest duidelijk voor leerlingen is als ze voor elk onderdeel van het antwoord op de vraag één punt kunnen krijgen. In het geval van de vraag 'Wat betekenen de I, de C en de E bij ICE?' kan een leerling dus drie punten krijgen, één punt voor elk goed gegeven antwoord.

Als een onderwerp belangrijker is dan kunnen er meer vragen over het onderwerp worden gesteld om het in verhouding zwaarder te wegen. Het 'verzwaren' van één vraag kan ervoor zorgen dat de validiteit in het geding komt. Een leerling kan net op dat moment even afgeleid zijn, de vraag niet goed hebben gelezen, of een kleine denkfout hebben gemaakt. Door het stellen van meer vragen met een zwaarder wegend onderdeel wordt dit voorkomen.

Indien de keuze valt op een multiple choice toets, dan moet er ook rekening gehouden worden met de gokkans die leerlingen hebben. Deze gokkans kan ondervangen worden door meer vragen in het proefwerk te stellen.

Voor een multiple choice toets met vier antwoordmogelijkheden zijn al snel 40 vragen nodig, voor drie mogelijkheden 45 en voor twee zelfs 60 vragen. De gokkans is bij vier keuzemogelijkheden 25%, bij drie keuzemogelijkheden is dat 33% en bij de keuze uit twee antwoorden is de gokkans 50%. Een andere mogelijkheid is de norm bij de toets bij te stellen afhankelijk van het aantal antwoordmogelijkheden en dus de gokkans.

Beoordelen

De beoordeling bij toetsen is afhankelijk van het soort toets dat wordt gegeven. Bij de toets bewegen en gezondheid (blessurepreventie en -behandeling) is gekozen voor een onderscheid in open vragen, gesloten vragen en een samenstelling hiervan. Bij het beoordelen van open vragen wordt het aantal punten per vraag gegeven en die punten bij elkaar opgeteld. Er is een aantal mogelijkheden om tot een cijfer te komen, hieronder staan er twee.

- Het aantal behaalde punten wordt gedeeld door het maximum te behalen aantal punten. Een nadeel hierbij is dat het kan voorkomen dat een leerling een cijfer minder dan een 1 haalt als die leerling alle antwoorden fout heeft beantwoord.
- Uitgaande van het minimumcijfer 1, kunt u er ook voor kiezen om het aantal punten te delen door het maximum aantal en dat te vermenigvuldigen met 9. Vervolgens telt u hier 1 punt bij op om tot het eindcijfer te komen.

Bij het beoordelen van gesloten (onder andere multiple choice) vragen moet er, net als bij de samenstelling van de toets rekening worden gehouden met de gokkans die leerlingen hebben.

Bijvoorbeeld als er in totaal 40 vragen zijn met steeds vier antwoordmogelijkheden en een voldoende niveau moet een voldoende cijfer (een 6) opleveren, dan moet 60% van de 40 vragen goed zijn. Dit zijn 24 vragen. Echter bij vier antwoordmogelijkheden is de gokkans 25%. Dit betekent dat van de resterende zestien vragen op basis van toeval vier vragen goed zullen zijn (gegokt).

Een voldoende zou dus niet gegeven moeten worden bij 24 vragen goed, maar bij 28 vragen goed beantwoord. Dit betekent dat als bij deze toets drie vragen fout zijn, één punt wordt afgetrokken van het cijfer.

Bij een samengestelde toets met open en gesloten vragen wordt voor de aparte onderdelen een cijfer gegeven dat in verhouding tot elkaar gewogen moet worden. Bij het deel met open vragen moeten de punten per vraag worden weergegeven. Voor de gesloten vragen moet u een berekening maken op basis van het aantal vragen, het aantal antwoordmogelijkheden waaruit gekozen kan worden en de te verrekenen gokkans. Een voorbeeld is een toets met open vragen, waarbij 60 punten te verdienen zijn en gesloten vragen met 40 punten. Om het eindcijfer te berekenen telt het gewogen gemiddelde van beide onderdelen naar rato. Dat betekent dus dat het eindcijfer wordt bepaald door het cijfer voor de open vragen keer 0,6 en het cijfer voor de gesloten vragen keer 0,4.

Ter toelichting de berekening bij de voorbeeldtoets bewegen en gezondheid (hoofdstuk 3): er zijn 40 meerkeuzevragen (vier antwoordmogelijkheden) waar 40 punten te scoren zijn. Als 60% voldoende is en een gokkans van een kwart van 40% dan moeten leerlingen 28 vragen goed hebben om een voldoende (cijfer 6 te halen). Dit zijn drie fouten per punt, een redelijk strenge norm. Het cijfer voor het open deel wordt bepaald door de formule $[\text{aantal punten} \times 9 + 1 = \text{cijfer}]$. Het eindcijfer is het gemiddelde tussen het cijfer voor het gesloten deel keer (50%) en het cijfer voor het open deel (50%).

3. Theorie bewegen en gezondheid

Bewegen en gezondheid is een belangrijk maatschappelijk thema, waar veel positieve toeschrijvingen worden gedaan aan sport, aan bewegen en aan het vak bewegingsonderwijs. Het is dan ook logisch dat het ook een belangrijk thema vormt bij het examenvak BSM. Binnen het domein bewegen en gezondheid zijn twee thema's van belang, te weten blessurepreventie en blessurebehandeling en de risico's van bewegen of het niet (genoeg) kunnen of willen bewegen. Leerlingen die BSM kiezen zijn vrijwel altijd zelf sporter, die aan den lijve worden geconfronteerd met blessures omdat ze nog in de groei zijn, omdat ze hun lichaam intensief belasten, of omdat ze bijvoorbeeld contactsporten beoefenen waar het risico op blessures nu eenmaal groter is. Tal van redenen waarom bewegen en gezondheid een rol kan spelen. Bij BSM leren ze welke aspecten van gezondheid een rol spelen in verschillende leeftijdsfasen, bij verschillende sporten, hoe blessures kunnen worden herkend, behandeld en voorkomen kunnen worden. Uiteindelijk moeten ze als beweger hun bewegingssituaties zo weten in te richten dat ze veilig kunnen deelnemen.

De eindtermen voor havo en vwo zijn:

- Eindterm 13; Blessurepreventie en -behandeling (havo).
De kandidaat kan bij de inrichting van- en deelname aan bewegingssituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan de meest voorkomende blessures correct herkennen, daarbij eerste hulp verlenen en waar nodig deskundige hulp invoeren.
- Eindterm 14; Bewegen en risico's (vwo).
De kandidaat kan bij de inrichting van- en deelname aan bewegings- en werksituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan aangeven hoe adequaat met overbelasting kan worden omgegaan en daartoe waar nodig deskundige hulp invoeren.

We hebben ons in dit hoofdstuk blessurepreventie en -behandeling gebaseerd op het 'EHBSO zakboekje' (NOC*NSF 2006), dat gratis voor docenten en voor leerlingen beschikbaar is. Het boekje wordt met regelmaat geactualiseerd en wordt aangetroffen in verbanddozen en -koffers. Het boekje bevat een algemeen deel met algemene informatie over EHBSO en maatregelen die sporters, trainers, coaches, verzorgers en scheidsrechters kunnen nemen om de veiligheid in en om het sportveld te vergroten. Situaties waarin BSM leerlingen komen en waarin ze dus leren op een veilige manier te participeren. Het gedeelte van het zakboekje met de letsels behandelt de meest elementaire sportblessures en eenvoudige eerste hulp daarbij. Ieder letsel wordt kernachtig beschreven en gedefinieerd. Voor de verschillende letsels wordt stapsgewijs uitgelegd wat te doen om erger te voorkomen ('Actie'). Ook worden tips gegeven om herhaling van sportblessures te voorkomen.

Zowel voor havo als voor vwo leerlingen is het van belang dat ze deze algemene regels en de letsels leren herkennen, de basale technieken beheersen om eerste hulp te verlenen en dat ze weten wanneer deskundige hulp moet worden ingeschakeld. Om blessures te voorkomen moeten ze leren bewegingssituaties veilig in te richten, maar ook hoe (als ze zelf of iemand anders een blessure heeft) een herhaling daarvan kan worden voorkomen. De termen belasting en belastbaarheid spelen dan een rol en hebben daarmee een verbinding met de andere grote

opdracht van bewegen en gezondheid bij BSM; het leren opstellen, uitvoeren en evalueren van een trainingsprogramma voor zichzelf en mogelijk ook voor anderen.

Bij blessurepreventie en -behandeling kan het accent ook meer komen te liggen op het herkennen en voorkomen van risico's in bewegen, zowel in sport- als in werksituaties. Dit is typisch een voor vwo verdiepende onderdeel.

In deze opdracht zit een theoretisch deel dat op de toets gevraagd zal worden. Het kenmerkende voor BSM is dat deze theorie meer betekenis krijgt als het in de praktijk door leerlingen beoefend wordt. Zo gaan blessures beter leven. Bij EHBSO wordt dit opgebouwd van statische handelingen tot het toepassen in praktische situaties in de vorm van het behandelen van een casus.

De beoordeling of toetsing zal tweeledig zijn. Een praktisch deel om de praktische vaardigheden van EHBSO te laten zien, waarbij een vorm gekozen moet worden waarbij de leerlingen ook hun theoretische kennis moeten laten zien. Deze opdracht wordt vaak in kleine groepen gedaan: een leerling speelt slachtoffer, iemand vertelt wat er gebeurt, wat de kenmerken zijn, welke actie wordt ondernomen om het letsel te behandelen (of door te verwijzen naar deskundige hulp) en hoe de kwetsuur voorkomen kan worden. De andere leerling is hulpverlener en voert de EHBSO handelingen uit. De groep bepaalt zelf wie welke rol speelt. De casus is vooraf niet bekend. Uiteraard zijn er meer mogelijkheden tot het volgen van een volledige EHBO cursus. De theoretische toets behandelt alle stof van het algemeen deel en het letseldeel van het EHBSO zakboekje.

Er zijn ook scholen die als aanvulling alle leerlingen bij BSM een cursus Hartreanimatie aanbieden. Dit hebben we hier verder niet uitgewerkt.

Bronnen.

- Boon, K. Pecht, R. Rijper, G. Stegeman, W. (2008). Hoofdstuk 6: Bewegen en risico's *Bewegen, sport en maatschappij*. Eindhoven: Albert Sickler bv.
- NOC*NSF. (2006) *Zakboekje EHBSO - Sport Blessure Vrij* (5e druk). Arnhem: NOC*NSF. <http://www.nocnsf.nl/CMS/showpage.aspx?id=1466&mid=1091> en www.sport.nl/sportblessurevrij.nl.
- *Oranje Kruis boekje*. (2006) Thieme Meulenhoff, 25ste druk.
- Oranje Kruis (2005) *Eerste hulp bij sportongevallen*. Thieme Meulenhoff, 2e druk.
- Blessurepreventie www.voorkomblessures.nl (met Wilfried de Jong).

3.1 Voorbeeldtoets blessurepreventie en -behandeling/EHBSO

Deze toets bestaat uit 40 meerkeuzevragen en negen open vragen. Iedere meerkeuzevraag levert één punt op, in totaal 40 punten. Achter elke open vraag staat het aantal punten. De duur van de toets is 50 minuten. De toetsvragen zijn gebaseerd op het algemene en het letseldeel van het EHBSO zakboekje (Sport Blessure Vrij, NOC*NSF, 5e druk 2006).

- 1 ICE regel staat voor koelen. Hoe lang koel je minimaal?
 - a. 1 minuut.
 - b. 5 minuten.
 - c. 10 minuten.
 - d. 15 minuten.
- 2 De I van ICE staat voor:
 - a. Ice pack.
 - b. Indicatie.
 - c. Immobilisatie.
 - d. Ideaal windsel.
- 3 De C van ICE staat voor
 - a. Cold pack.
 - b. Compensatie.
 - c. Compassie.
 - d. Compressie.
- 4 De E van ICE staat voor
 - a. Elevatie.
 - b. Evaluatie.
 - c. Elegantie.
 - d. Evolutie.
- 5 Wat is de goede volgorde bij de ICE regel volgens het EHBSO zakboekje?
 1. Druk geven op het gewonde deel.
 2. Koelen.
 3. Het gewonde deel hoog leggen.
 4. Het gewonde lichaamsdeel stil houden.
 - a. 1, 2, 3, 4.
 - b. 2, 4, 1, 3.
 - c. 4, 1, 3, 2.
 - d. 2, 4, 3, 1.
- 6 Waarom moet het gewonde lichaamsdeel boven het hart gehouden worden?
 - a. Om het drukverband goed aan te kunnen leggen moet het gewonde lichaamsdeel stil en hoog worden gehouden.
 - b. Op die manier kan het gewonde lichaamsdeel verbonden worden.
 - c. Als het hart het bloed omhoog pompt komt er minder bloeddruk op het gewonde lichaamsdeel.
 - d. Dan kan de deskundige hulp die geroepen is gelijk zien waar het om gaat.

- 7 Hoe komt het dat een gekneusde enkel zo dik wordt?
- a. De bloedvaten zijn binnenin gescheurd en zo krijg je een vochtophoping op die plek.
 - b. Het bot dat in de enkels zit wordt dan groter.
 - c. Het vetweefsel van de omliggende lichaamsdelen wordt door de harde klap naar dat punt toe geschud.
 - d. De spieren hebben een harde klap gekregen en spannen zich aan. Aangespannen spieren zijn dikker.
- 8 Lees onderstaande blessures:
1. Els krijgt een harde stomp van haar zus op haar rug. Haar rugspier doet pijn.
 2. Richard landt verkeerd na de salto achterover en verzwikt zijn enkel.
- a. Bij stelling 1 de ICE regel toepassen, bij stelling 2 niet.
 - b. Bij 2 de ICE regel toepassen, bij stelling 1 niet.
 - c. Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel wel toepassen.
 - d. Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel niet toepassen.
- 9 Lees onderstaande blessures:
1. Eric valt op zijn arm. De arm lijkt gebroken.
 2. Koen maakt een duik naar de volleybal en schaaft zijn bovenbeen.
- a. Bij stelling 1 de ICE regel toepassen, bij stelling 2 niet.
 - b. Bij 2 de ICE regel toepassen, bij stelling 1 niet.
 - c. Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel wel toepassen.
 - d. Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel niet toepassen.
- 10 Lees onderstaande blessures:
1. Wessel vangt een jongleerbal verkeerd. Zijn vinger gaat uit de kom.
 2. Berend loopt tegen Dennis aan en heeft een bloedneus.
- a. Bij stelling 1 de ICE regel toepassen, bij stelling 2 niet.
 - b. Bij 2 de ICE regel toepassen, bij stelling 1 niet.
 - c. Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel wel toepassen.
 - d. Bij stellingen 1 en 2 de ICE regel niet toepassen.
- 11 Wat is het doel van een goede warming up?
- a. Blessurepreventie, fysieke en mentale voorbereiding op de voorgenomen lichamelijke inspanning, verbetert de prestatie en het vergroot het spelplezier.
 - b. Blessurepreventie, het opwarmen van het publiek, verbetert de prestatie en vergroot het spelplezier.
 - c. Blessurepreventie, fysieke en mentale voorbereiding op de voorgenomen lichamelijke inspanning, het inwerken van het te gebruiken materiaal bij de activiteit.
 - d. Blessurepreventie, fysieke en mentale voorbereiding op de voorgenomen lichamelijke inspanning, het opwarmen van het publiek, verbetert de prestatie en het vergroot het spelplezier.

- 12 Lees onderstaande vormen van verwonding.
1. Verschrikkelijke spierpijn na de coopertest.
 2. Gescheurde enkelbanden doordat iemand een sliding op je maakte.
- a. Stelling 1 komt door interne oorzaken, stelling 2 door externe oorzaken.
b. Stelling 1 komt door externe oorzaken, stelling 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken
- 13 Lees onderstaande vormen van verwonding.
1. Astmatische aanval na hardlopen.
 2. Gebroken arm na een val van je mountainbike.
- a. Stelling 1 komt door interne oorzaken, stelling 2 door externe oorzaken.
b. Stelling 1 komt door externe oorzaken, stelling 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken
- 14 Lees onderstaande vormen van verwonding.
1. Martin verdraait zijn enkel op de eerste training na het herstel van een blessure.
 2. Rene zakt door het ijs.
- a. Stelling 1 komt door interne oorzaken, stelling 2 door externe oorzaken.
b. Stelling 1 komt door externe oorzaken, stelling 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken.
- 15 Lees onderstaande vormen van verwonding
1. Wratten op je voeten.
 2. Getroffen door de bliksem op een voetbalveld.
- a. Bewering 1 komt door interne oorzaken, bewering 2 door externe oorzaken.
b. Bewering 1 komt door externe oorzaken, bewering 2 door interne oorzaken.
c. Beide beweringen komen door externe oorzaken.
d. Beide beweringen komen door interne oorzaken.
- 16 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Voetballen op grasveld.
 - 1b. Voetballen op kunstgrasveld.
 - 2a. Volleyballen op volleybalveld.
 - 2b. Basketballen op basketbalveld.
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.

- 17 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Tennissen buiten.
 - 1b. Tennissen binnen.
 - 2a. Hardlopen op de atletiekbaan.
 - 2b. Hardlopen op het strand.
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.
- 18 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Schaatsen op een kunstijsbaan.
 - 1b. Inline skaten op straat.
 - 2a. Snowboarden in snowplanet (indoorbaan).
 - 2b. Skiën in de Alpen (gebergte in o.a. Frankrijk).
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.
- 19 Kijk naar onderstaande plaatsen van sporten.
- 1a. Fietsen op straat.
 - 1b. Mountainbiken in de Ardennen.
 - 2a. Voetballen op straat.
 - 2b. Voetballen in de zaal.
- a. 1a & 2a leveren het minste gevaar op.
b. 1a & 2b leveren het minste gevaar op.
c. 1b & 2a leveren het minste gevaar op.
d. 1b & 2b leveren het minste gevaar op.
- 20 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je uit veiligheidsoverwegingen eerst?
- a. De sporter weghalen van de plek waar hij ligt.
 - b. De wedstrijd stoppen.
 - c. Aan de sporter vragen wat er gebeurd is.
 - d. Professionele hulp laten komen.
- 21 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je als scheidsrechter als eerst?
- a. De sporter weg laten halen van de plek waar hij ligt.
 - b. De wedstrijd stoppen.
 - c. Aan de sporter vragen wat er gebeurd is.
 - d. Professionele hulp laten komen.



22 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je als eerste?

- a. De sporter weghalen van de plek waar hij ligt.
- b. Reanimeren.
- c. Niet aankomen, misschien is zijn nek gebroken.
- d. 112 bellen.



23 Kijk op het plaatje hiernaast. Wat doe je als wedstrijdleiding het eerste nadat de motorrijder op de weg is geland?

- a. De sporter weghalen van de plek waar hij ligt.
- b. De wedstrijd stoppen.
- c. Aan de sporter vragen wat er gebeurd is.
- d. De ambulancedienst waarschuwen.



24 Danique maakt een sliding op het honk en heeft een schaafwond op haar been. Hoe help je Danique ter plaatse?

Door:

- a. Een pleister te plakken.
- b. Er sterilon erop te spuiten.
- c. De ICE regel toepassen.
- d. Een snelverband aan te leggen.

25 Sanne zit met haar vinger tussen de wal en het schip. Hoe help je Sanne ter plaatse?

Door:

- a. Een pleister te plakken.
- b. Er sterilon erop te spuiten.
- c. De ICE regel toepassen.
- d. Een snelverband aan te leggen.

26 Rowan prikt Marvin met een speer in zijn been. Marvin heeft daardoor een klein bloedend wondje op zijn been. Hoe help je Marvin ter plaatse?

Door:

- a. Een pleister te plakken
- b. Er sterilon erop te spuiten
- c. De ICE regel toe te passen
- d. Een snelverband aan te leggen

27 Roxy valt bij het Rugbyen op haar schouder die dik wordt. Hoe help je Roxy ter plaatse?

Door:

- a. Haar wat water geven.
- b. 112 te bellen.
- c. De ICE regel toepassen.
- d. Een mitella aan te leggen.

- 28 Muhamed wil een glazen deur tegen houden en duwt daarbij door de deur heen. Hij heeft een slagaderlijke bloeding. Hoe help je Muhamed ter plaatse?
Door:
- a. Een pleister te plakken.
 - b. Er sterilon erop te spuiten.
 - c. De ICE regel toepassen.
 - d. Snelverband aan te leggen.
- 29 Arjen Robben wordt zwaar getackeld bij de voetbaltraining. Zijn enkel wordt dik en hij kan niet meer spelen op het EK. Hoe help je Arjen ter plaatse?
Door:
- a. Een brancard te halen.
 - b. Hard om hulp te roepen.
 - c. De ICE regel toepassen.
 - d. Een drukverband aan te leggen.
- 30 Welke beschrijving past bij een verzwikking?
- a. Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - b. Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - c. De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - d. De huid is beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.
- 31 Welke beschrijving past bij een kneuzing?
- a. Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - b. De uiteinden van de gewrichten zitten niet meer op de juiste plaats.
 - c. De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - d. De huid is beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.
- 32 Welke beschrijving past bij een botbreuk?
- a. De uiteinden van de gewrichten zitten niet meer op de juiste plaats.
 - b. Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - c. De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - d. Weefsel beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.
- 33 Welke beschrijving past bij een ontwrichting?
- a. Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - b. De uiteinden van de gewrichten zitten niet meer op de juiste plaats.
 - c. Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - d. De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
- 34 Welke beschrijving past bij een spier of peesscheuring?
- a. Het spierweefsel of peesweefsel is gescheurd.
 - b. Het bot is geheel of gedeeltelijk stuk.
 - c. De gewrichtsbanden zijn teveel uitgerekt.
 - d. Weefsel beschadiging als gevolg van een harde klap of botsing.

- 35 Lees onderstaande beweringen.
1. Als de blessure zeer pijnlijk is, mag er niet gekoeld worden.
 2. Koelen zorgt er ook voor dat de pijn minder wordt.
-
- a. Stelling 1 is juist, stelling 2 is onjuist
 - b. Stelling 1 is onjuist, stelling 2 is juist
 - c. Beide beweringen zijn juist
 - d. Beide beweringen zijn onjuist

Bron 1 (www.ad.nl)

'Tijdens een wedstrijd zondagmiddag op een sportveld aan de Wijndaelerweg vlogen enkele spelers van de twee clubs elkaar in de haren. Een 45-jarige man werd, toen hij tijdens de worsteling op zijn knieën zat, vol in zijn gezicht geschopt en liep daarmee een behoorlijke snee op. De man moest voor behandeling naar het ziekenhuis. De politie onderzoekt de zaak'

- 36 Vraag bij bron 1. Wie zijn er verantwoordelijk voor het uit de hand lopen van deze wedstrijd?
- a. De spelers, de scheidsrechter en de politie.
 - b. De politie, de coaches en de spelers
 - c. De scheidsrechter, de politie en de coaches.
 - d. De coaches, de spelers en de scheidsrechter.
-
- 37 Vraag bij bron 1. Wat zijn de belangrijkste oorzaken van de blessure van de man?
- a. Leeftijd, respect voor elkaar en het schoeisel van de tegenstander.
 - b. Schoeisel van de tegenstander, respect voor elkaar en houden aan de spelregels.
 - c. Respect voor elkaar, houden aan de spelregels en leeftijd.
 - d. Houden aan de spelregels, leeftijd en schoeisel van de tegenstander.

Bron 2

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening van het gewrichtskraakbeen. In de volksmond wordt artrose ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose neemt toe met de leeftijd. Ongeveer 20% van alle ouderen heeft artrose. Reuma, overgewicht en sportblessures leiden geregeld tot artrose van één of meer gewrichten. Vaak is echter de oorzaak onbekend. Bij artrose neemt de kwaliteit en de hoeveelheid kraakbeen langzaam af. Kraakbeen zit aan de uiteinden van botten en werkt als een soort stootkussen. Hierdoor kunnen normaliter grote krachten in een gewricht opgevangen worden. Als het kraakbeen in dikte of in functie afneemt dan moeten de botten de schokken zelf opvangen. Beginnende artrose kan onopgemerkt aanwezig zijn. Artrose veroorzaakt op den duur pijn, stijfheid en bewegingsbeperking. Afname van coördinatie, spierkracht en uithoudingsvermogen zijn meestal het gevolg. U kunt dan minder goed reageren op een misstap of een andere onverwachte beweging www.sportzorg.nl.

- 38 Vraag bij bron 2. Als iemand met artrose zich verstart, welke interne oorzaak kan of oorzaken kunnen dan aangewezen worden?
- a. Levensstijl.
 - b. Gezondheid.
 - c. Trainingstoestand.
 - d. Materiaal.

- 39 Vraag bij bron 2. Welke van onderstaande sporten zou het meest geschikt zijn voor iemand met artrose?
- Golf.
 - Hardlopen.
 - Fietsen.
 - Tafeltennis.
- 40 Vraag bij bron 2. Op welke blessure heb je een verhoogde kans als je artrose hebt?
- Spierscheuring.
 - Ontwrichting.
 - Bloeding.
 - Botbreuk.

Open vragen

- Joris ligt kermend op het voetbalveld en heeft zijn enkel gekneusd. Jij komt er net aan en moet hem helpen. Hoe ga je te werk als hulpverlener? Beschrijf precies wat je doet vanaf het moment dat je aankomt tot je klaar bent. (5 punten)
- Hieronder staan voorbeelden waarbij een hulpverlener iets verkeerd zegt. Denk aan de vijf punten van hulpverlening. Verander elk voorbeeld, zodat het wel goed is.
 - Het komt allemaal goed meneer, u gaat het zeker overleven, ik ben erbij. (1 punt)
 - Niet bewegen, misschien heeft u wel iets gebroken, ik ga proberen de snelweg af te zetten. (1 punt)
 - Nou u hoeft hiermee niet naar het ziekenhuis. (1 punt)
 - Ik heb het niet goed gezien, maar volgens mij is het niet goed, doe maar de ICE regel. (1 punt)
- Maak een tekening op het antwoordblad of geef een duidelijke omschrijving van hoe een goed drukverband om een onderarm eruit ziet. Maak bij de tekening gebruik van pijltjes en woorden. (4 punten)
- Michael heeft een bloedneus opgelopen bij basketbal en is door de scheidsrechter aan de kant gezet. Het bloeden wil niet stoppen maar Michael wil absoluut het veld weer in. Leg uit waarom dat niet mag van de scheidsrechter. (2 punten)
- Koppel de juiste situatie aan de juiste uitspraak. (6 x 0,5 punt = 3 punten)

1. Botbreuk	a. Iemand verstapt zich tijdens het voetballen.
	b. Iemand krijgt een basketbal op zijn pink; de pink staat scheef tussen de kootjes.
2. Bloeding	c. Iemand ligt wild bewegend op de grond.
3. Verrekking	d. Iemand krijgt een basketbal op zijn achterhoofd en valt neer.
4. Spierscheuring	e. Iemand zet af voor de sprint en voelt een 'knap' in zijn kuit.
5. Bewusteloosheid	f. Iemand krijgt een klap van een ander; boven zijn wenkbrauw scheurt de huid
6. Epilepsie aanval	g. Iemand moet spugen.

- 6 Beschrijf een situatie in jouw sport, waarbij duidelijk géén sprake is van fair play. In je antwoord moeten in ieder geval de volgende woorden staan: Respect, spelregels, scheidsrechter, tegenstander, spelplezier, Koen Anthoni. (6 punten)
- 7 Leg bij de volgende sporters uit waarom ze een laag of hoog risico op blessures hebben.
- Prof voetballer, komt terug van een blessure en wil zijn plaats in het elftal veroveren. (2 punten)
 - Freestyle snowboarder, kijkt elke dag op YouTube naar vet coole moves. (2 punten)
 - Badmintonner van 45 jaar, traint twee keer in de week, speelt één keer in de week competitie. (2 punten)
- 8 De verschijnselen van een chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen.
- Wat zijn de vier fasen en geef van elk een voorbeeld? (2 punten)
 - Wanneer (vanaf welke fase) wordt je verwezen naar een arts? (2 punten)
- 9 Stel je moet nieuwe sportschoenen kopen.
- Geef vijf aandachtspunten bij het kopen van die nieuwe sportschoenen. (5 punten)
 - Wat kun je eventueel meenemen naar de winkel? (1 punt)

3.2 Antwoorden voorbeeldtoets blessurepreventie en -behandeling/EHBSO (havo)

Gesloten vragen

1	C	11	D	21	B	31	D
2	C	12	A	22	A	32	B
3	D	13	A	23	B	33	B
4	A	14	A	24	B	34	A
5	B	15	C	25	C	35	B
6	C	16	C	26	A	36	D
7	A	17	C	27	C	37	B
8	C	18	A	28	D	38	B
9	D	19	B	29	C	39	C
10	D	20	D	30	C	40	D

Open vragen:

- De volgorde waarin de hulpverlener actie onderneemt moet ook kloppen, anders 1 punt aftrek. Maximaal 5 punten.
 - Veiligheid. (1 punt)
 - Nagaan wat er gebeurd is. (1 punt)
 - Slachtoffer geruststellen en beschutten. (1 punt)
 - Hulp (laten) halen, alarmeren 112 bellen. (1 punt)
 - Slachtoffer helpen ter plaatse met de ICE regel. (1 punt)
- De goede handeling als hulpverlener moet zijn. Maximaal vier punten.
 - Ik ben erbij en ik weet wat ik moet doen, ik ga u helpen. (1 punt)
 - U ligt hier gevaarlijk, ik ga u van de snelweg halen. (1 punt)
 - Ik zal de ambulance laten komen. (1 punt)
 - Ik heb het niet goed gezien, wat is er precies gebeurd? (1 punt)

3. Op de tekening moeten de volgende punten goed zichtbaar zijn. Maximaal drie punten.
 - a. Vette watten moeten uitsteken. (1punt)
 - b. Richting het hart verbinden. (1punt)
 - c. De bandage moet steeds voor 2/3 de vorige winding overlappen. (1punt)
 - d. Vastgemaakt met een pleister of een klemmetje. (1punt)
4. Waarom mag een speler het speelveld niet in als de bloeding nog niet is gestopt?
 - a. Bloed is besmettelijk (HIV, aids) (1 punt).
 - b. Als de speler bloedend het veld in gaat is er gevaar voor de andere spelers. (1 punt)
5. De juiste combinaties zijn: 1b; 2f; 3a; 4e; 5d; 6c (6 x 0,5 = 3 punten)
6. Geen sprake van fair play. Gebruik de zes begrippen in het verhaal. (6 punten totaal)
 - a. Geen respect voor de tegenstander. (1punt)
 - b. Misstanden over spelregels. (1punt)
 - c. Of niet houden aan spelregels; niet de scheidsrechter accepteren. (1punt)
 - d. Je tegenstander uit het spel halen. (1punt)
 - e. Geen spel plezier voorop. (1punt)
7. Antwoorden. Volgorde fout is één punt aftrek.
 - a. Hoog, zal risico nemen om weer in de basis te komen. (1 punt)
 - b. Hoog, niet gekeken naar veiligheid. (1 punt)
 - c. Laag, zit regelmaat in zijn training, speelt laag niveau. (1 punt)
8. Overbelastingsstadia: (volgorde fout is 1 punt aftrek)
 - a. Vier stadia:
 - i. Pijn na de inspanning, volgende dag. (1punt)
 - ii. Pijn voor de inspanning, tijdens warming-up. (1punt)
 - iii. Pijn tijdens de inspanning, gedurende de wedstrijd of training. (1punt)
 - iv. Ook pijn tijdens rust. (1punt)
 - b. Naar arts bij fase 3 en 4 of als de blessure langdurig stand houdt. (1punt)
9. Per antwoord twee punten.
 - a. Type voet; lichaamsgewicht; verschil tussen de voeten; stand van de benen; supinatie of pronatie. (5 punten)
 - b. Een oude sportschoen. (1 punt)

4. Theorie bewegen en samenleving

In het domein bewegen en samenleving wordt de plaats van bewegen en sport in de bewegingscultuur en in de samenleving besproken. De onderwerpen binnen dit domein variëren van de geschiedenis van de sport en van bewegen, van hoe sport en bewegen in Nederland is georganiseerd, tot welke motieven in bepaalde leeftijdsgroepen een grotere of kleinere rol spelen. Ook spelen de beleidsthema's een rol waarmee de overheid probeert de bevolking en vooral de jeugd te stimuleren tot meer bewegen en is van belang wat de jeugd aanspreekt in de steeds pluriformere bewegingscultuur. Dit domein stimuleert de leerlingen bij BSM na te denken over de plaats die sport en bewegen bij henzelf inneemt. Veel docenten vragen de leerlingen in het begin van het programma al in een sportautobiografie deze vragen te stellen: welke sporten heb je beoefend, waarom doe je welke sporten momenteel, wat vond je van de gymlessen op school, wie heeft gestimuleerd de sport te doen die je nu het meeste doet?

De eindtermen waar dit hoofdstuk naar verwijst zijn de drie eindtermen voor havo (eindtermen 14, 15 en 16) en voor vwo is er meer verdieping dat tot uitdrukking komt in de vijf eindtermen (15 t/m 19). De inhoud van het vwo-programma is vergelijkbaar met het havoprogramma, alleen is er meer verdieping mogelijk en zijn de eindtermen specifiek omschreven. De nadruk ligt meer op beleidsthema's en de consequenties daarvan op een wat abstractere niveau.

De eindtermen die bij dit voorbeeld zijn uitgewerkt zijn:

Voor havo:

- Eindterm 15. (Subdomein E2. Samenleving en bewegingscultuur). De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren van invloed zijn op de deelname van verschillende bevolkingsgroepen aan de bewegingscultuur.

en voor vwo:

- Eindterm 16. (Subdomein E2. De ontwikkeling van de bewegingscultuur). De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.
- Eindterm 17. (Subdomein E3. Mens en bewegen). De kandidaat kan aangeven hoe persoonlijke en omgevingsfactoren in uiteenlopende leeftijdsfasen en omstandigheden een rol kunnen spelen bij het maken van keuzes ten aanzien van deelname aan bewegingscultuur.

De toets is gebaseerd op de stof uit hoofdstuk 1 van het boek *Bewegen, Sport en Maatschappij* (Boon & Pecht 2008). De beoordeling voor deze theoretische toets bestaat uit twee onderdelen:

- het bestuderen van de tekst uit het boek met de beoordeling van de presentatie;
- een eindtoets.

De mogelijkheden van deze beide onderdelen zijn:

1. Presentatie:

- a. Leerlingen bestuderen in tweetallen één van de onderwerpen uit het boek dat op school wordt gebruikt (Bewegen, Sport en Maatschappij) voor het domein Bewegen en Samenleving.
- b. De leerlingen geven daarover een presentatie van maximaal acht minuten tijdens de een theorie-uur BSM. Zo kun je zes groepjes (twaalf leerlingen) per les aan bod laten komen. In twee of drie lessen is elke tweetal aan de beurt geweest.
- c. De besproken onderwerpen zijn ook stof die bevraagd wordt tijdens de eindtoets.
- d. De tweetallen krijgen een beoordeling voor de presentatie. Dit cijfer telt voor 10% mee met de eindtoets.

2. Eindtoets:

- a. Leerlingen bestuderen de opgegeven stof inclusief de besproken onderwerpen van de presentaties.
- b. Havo- en vwo-leerlingen hoeven niet dezelfde stof te bestuderen. Het kan zijn dat vwo meer (verrijkings- en/of verdiepings-) stof moet bestuderen. Die keuze is aan de vakgroep. Deze twee toetsen voor havo en vwo bevatten alleen de algemene stof.
- c. De eindtoets voor havo bevat kennis- en inzichtvragen (toepassingsvragen). De eindtoets voor vwo bevat vooral inzichtvragen (toepassing- en productievragen).
- d. De toets bevat alleen open vragen.
- e. De score van deze toets is maximaal 50 punten. Dit is 90% van het totale eindcijfer.

Als er geen theorie-uur beschikbaar is, dan is de beoordeling van de eindtoets tevens het eindcijfer. Als diagnostische toets kun je de vragen uit het boek gebruiken!

Voorbeeldtoetsen

In de volgende paragraaf is een voorbeeldtoets van havo opgenomen inclusief de antwoorden. Voor meer voorbeeldtoetsen verwijzen we u naar de website www.bsm.slo.nl. Bij het tabblad toetsen staan meerdere voorbeeldtoetsen. De antwoorden daarvan staan op het afgeschermd deel van de website. Indien u over de antwoordmodellen wilt beschikken moet u deelnemer zijn van één van de BSM netwerken. Als dit niet het geval is dan kunt u uw wens kenbaar maken bij tweedefase@slo.nl. Het secretariaat van de sector tweede fase zal u dan de antwoordmodellen toesturen.

4.1 Voorbeeldtoets samenleving en bewegingscultuur

De toets bestaat uit acht vragen. Achter iedere toetsvraag staat het aantal punten. Het maximaal te behalen aantal punten voor deze toets is 50. De toets duurt 50 minuten. Er mogen geen hulpmiddelen worden gebruikt bij de toets. Deze toets is gebaseerd op hoofdstuk 3 van het boek *Bewegen, Sport en Maatschappij* (Boon & Pecht, 2008).

1. Verschijningsvormen van sport

Je kunt een ruwe indeling maken binnen de sport. Er zijn drie categorieën, namelijk individuele recreatie sport, recreatiesport in teamverband en topsport en sport als beroep.

- a. Geef bij elke categorie twee voorbeelden. (6 punten)
- b. Geef per categorie aan wat de twee belangrijkste redenen zijn voor mensen om voor de betreffende categorie kiezen. (2 punten)
- c. Waarom zie je in verhouding meer volwassenen die een individuele sport beoefenen dan jongeren? Geef twee redenen. (2 punten)

2. Sport is waardevrij

- a. Wat betekent de term 'sport is waardevrij'? (2 punten)
- b. Noem twee landen waar sport niet waardevrij is. (2 punten)

3. Sport en sociale klasse

- a. Wat is een status-sport? (1 punt)
- b. Noem drie sporten die hoofdzakelijk beoefend worden door mensen uit sociaal hogere klassen. (3 punten)
- c. Naast financiële uitgaven worden er in het boek nog twee redenen gegeven waarom er een relatie is tussen sportdeelname en sociale klasse. Noem deze twee redenen. (2 punten)
- d. Leg de door jou genoemde twee redenen uit. (2 punten)

4. Engelse sporten

- a. Wat betekende de invoering van de georganiseerde sport voor regels en organisaties? (1 punt)
- b. Wat is de belangrijkste reden dat de "Engelse sporten" zich zo snel konden verspreiden? (1 punt)

5. Ontwikkeling van sport

- a. Wat betekende sport in de Griekse tijd? (1 punt)
- b. Wat betekende sport in de Romeinse tijd? (1 punt)
- c. Wat betekende sport in de Middeleeuwen? (1 punt)
- d. Leg uit dat de Olympische Spelen juist in de Griekse tijd zijn ontstaan en niet in de Romeinse tijd of de Middeleeuwen. (1 punt)
- e. Waarom zijn de Olympische Spelen heden ten dage zo belangrijk? Geef drie redenen. (3 punten)

6. Sport en cultuur

- a. Noem drie sporten waar ethisch met elkaar wordt omgegaan. Waaruit blijkt dat? (3 punten)
- b. Leg uit dat de populariteit van sporten afhankelijk is van de cultuur waarin de sport beoefend wordt. (1 punt)
- c. Er zijn mensen die boksen veroordelen. Leg uit hoe deze mensen ethisch/moreel naar boksen kijken. (1 punt)

- d. Waarom zijn sommige sporten in landen enorm populair en in andere landen totaal niet? (1 punt)

7. Olympische spelen in Berlijn

In 1936, de opkomst van Nazi-Duitsland, waren de Olympische Spelen in Berlijn.

- a. Geef de belangrijkste reden waarom het juist toen erg belangrijk was voor Duitsland om deze Olympische Spelen te mogen organiseren? (1 punt)
- b. Geef nog twee redenen waarom een land nu de Olympische Spelen zou willen organiseren. (2 punten)

8. Leeftijd, sportdeelname en BSM

- a. Wat zijn de drie grote verschillen tussen BSM en LO? (3 punten)
- b. Waarom snappen sommige ouders het belang niet van het vak BSM? Leg dit duidelijk uit met minstens drie argumenten. (3 punten)
- c. Noem drie voorbeelden van moderne sporten? (3 punten)
- d. Wat is het verschil tussen moderne sporten en trends? (1 punt)

Einde toets.

4.2 Antwoorden voorbeeldtoets samenleving en bewegingscultuur

Deze toets is gebaseerd op hoofdstuk 3 van het boek *Bewegen, Sport en Maatschappij* (Boon & Pecht 2008). *De antwoorden zijn cursief gedrukt.*

1. Verschijningsvormen van sport: Je kunt een ruwe indeling maken binnen de sport. Er zijn drie categorieën, namelijk individuele recreatie sport, recreatiesport in teamverband en topsport en sport als beroep.
 - a. Geef bij elke categorie 2 voorbeelden. (6 punten)
 - *Recreatiesport individueel: hardlopen, wielrennen en dergelijke (twee goede voorbeelden = max. 2 punten)*
 - *Voetbal, volleybal, et cetera.*
 - *Professioneel voetbal, professioneel golf, et cetera.*
 - b. Geef per categorie aan wat de twee belangrijkste redenen zijn voor mensen om voor de betreffende categorie kiezen. (2 punten)
 - *Individuele recreatiesport -> plezier en gezondheidsbesef.*
 - *Recreatiesport in teamverband -> plezier, opereren als team, gezondheidsbesef en sportieve uitdaging (wedstrijdelement.).*
 - *Topsport en sport als beroep -> geld en presteren op hoogste niveau.*
 - c. Waarom zie je in verhouding meer volwassenen die een individuele sport beoefenen dan jongeren? Geef twee redenen. (2 punten)
 - *Men wil geen verplichtingen meer aan team(genoten).*
 - *Men wil sporten wanneer men wil.*
 - *Sociaal aspect geldt niet voor iedereen omdat het sociaal leven vaak al erg druk is.*
 - *Fitness is erg in opmars gekomen -> individueel trainen aan eigen lijf.*
 - *Op oudere leeftijd kiest men vaker voor sporten als fietsen, zwemmen en wandelen.*
2. Sport is waardevrij.
 - a. Wat betekent de term 'sport is waardevrij'? (2 punten)
 - *Sport is niet gekoppeld aan een bepaalde religie of aan een politiek systeem (2 punten).*
 - b. Noem twee landen waar sport niet waardevrij is. (2 punten)
 - *Noord-Korea, Cuba en China (socialistische landen).*
3. Sport en sociale klasse.
 - a. Wat is een status-sport? (1 punt)
 - *Dit zijn sporten die door de sociaal hogere klassen worden beoefend.*
 - b. Noem drie sporten die hoofdzakelijk beoefend worden door mensen uit sociaal hogere klassen. (3 punten)
 - *Bijvoorbeeld golf, polo, cricket, paardrijden.*
 - c. Naast financiële uitgaven worden er in het boek nog twee redenen gegeven waarom er een relatie is tussen sportdeelname en sociale klasse. Noem deze twee redenen. (2 punten)
 - *Het ontstaan van sport binnen een sociale klasse.*
 - *De verspreiding van de sport binnen bepaalde sociale klasse.*
 - d. Leg de door jou genoemde twee redenen uit.
 - *Een aantal sporten zijn ontstaan in aristocratische milieus. Lagere milieus werden geweerd.*
 - *De verspreiding (van Engelse sporten) zorgden ervoor dat sporten binnen bepaalde milieus aangeboden werd en daar ook bleef. (2x goede uitleg = max. 2 punten).*

4. Engelse sporten.
 - a. Wat betekende de invoering van de georganiseerde sport voor regels en organisaties? (1 punt)
 - *Dat spelen mondiaal gespeeld konden worden omdat iedereen met dezelfde regels speelde en ontstaan van verenigingen, die de sport gingen verspreiden.*
 - a. Wat is de belangrijkste reden dat de "Engelse sporten" zich zo snel konden verspreiden? (1 punt)
 - *Kolonisatie.*

5. Ontwikkeling van sport.
 - a. Wat betekende sport in de Griekse tijd? (1 punt)
 - *Sport als prestatie en het lichaam moest mooi en gezond zijn.*
 - b. Wat betekende sport in de Romeinse tijd? (1 punt)
 - *Sport als onderdeel van vechtkunst.*
 - c. Wat betekende sport in de Middeleeuwen? (1 punt)
 - *Lichaam (sport) is ondergeschikt aan geest (religie).*
 - d. Leg uit dat de Olympische Spelen juist in de Griekse tijd zijn ontstaan en niet in de Romeinse tijd of de Middeleeuwen. (1 punt)
 - *Griekse tijd -> prestatiedrang in allerlei sporten en Olympische Spelen (presteren) ter ere van de God Zeus. Romeinse tijd -> alleen vechtsporten, Middeleeuwen -> kerk was belangrijk, sport minder. Sporten was heidens, dus geen Olympische Spelen.*
 - e. Waarom zijn de Olympische Spelen heden ten dage zo belangrijk? Geef drie redenen. (3 punten)
 - *Hoogst sportieve meetpunt voor atleten.*
 - *Olympisch kampioen ben je voor vier jaren.*
 - *Commercie.*

6. Sport en cultuur.
 - a. Noem drie sporten waar ethisch met elkaar wordt omgegaan. Waaruit blijkt dat? (3 punten)
 - *judo -> buigen voor aanvang.*
 - *rugby -> geen gezeur naar de referee en de erehaag dor het verliezende team voor de winnaar.*
 - *frisbee -> samen regels maken.*
 - *voetbal -> shirtwissel en vaantjes uitwisselen (drie goede voorbeelden = max. 3 punten)*
 - b. Leg uit dat de populariteit van sporten afhankelijk is van de cultuur waarin de sport beoefend wordt. (1 punt)
 - *Sommige sporten zijn cultuurgebonden (bijvoorbeeld sumoworstelen). In Oosterse landen ben je een grote held als je een goede sumoworstelaar bent, terwijl het in bijvoorbeeld NL bijna niet voorkomt. Schaatsen en korfbal zijn typische Nederlandse sporten die je niet in Afrika terug vindt, omdat deze sporten daar niet mogelijk zijn of onbekend zijn.*
 - c. Er zijn mensen die boksen veroordelen? Leg uit hoe deze mensen ethisch/moreel naar boksen kijken. (1 punt)
 - *Boksen wordt gezien als een agressieve sport waarin men elkaar enkel probeert pijn te doen. Gebroken neuzen en dergelijke bevestigen die opinie. Deze mensen zien boksen niet als een sport, maar als een gevecht en vechten is in onze maatschappij niet toelaatbaar. De bokkers vertonen geen sportief gedrag.*

- d. Waarom zijn sommige sporten in landen enorm populair en in andere landen totaal niet? (1 punt)
- *Populariteit van sporten hangt samen met een aantal zaken zoals; cultuur (verstrengeling van geloof en sportbeleving), presteren van teams of individuen op mondiaal niveau, positieve/negatieve nieuwsberichten, sporten voor hogere milieus<->volkssporten, seizoen/weer/klimaat afhankelijke sporten (zeilen, surfen, schaatsen en dergelijke) en ethische waardering.*

7. Olympische spelen in Berlijn.

In 1936, de opkomst van Nazi-Duitsland, waren de Olympische Spelen in Berlijn.

- a. Geef de belangrijkste reden waarom het juist toen erg belangrijk was voor Duitsland om deze Olympische Spelen te mogen organiseren? (1 punt)
- *Adolf Hitler wilde propaganda voor zijn nieuwe rijk (1 punt).*
- b. Geef nog twee redenen waarom een land nu de Olympische Spelen wil organiseren. (2 punten)
- *Propaganda.*
 - *Commercie (reclame en media- inkomsten).*

8. Leeftijd, sportdeelname en BSM

- a. Wat zijn de drie grote verschillen tussen BSM en LO? (3 punten)
- *BSM is keuzevak.*
 - *BSM heeft meer studielast.*
 - *BSM heeft duidelijke andere naam.*
 - *Voor BSM krijg je een cijfer; LO moet voldoende zijn.*
 - *BSM meer gericht op Bewegen en Regelen.*
 - *BSM hogere bewegingsvaardigheid.*
 - *BSM wordt niet op alle scholen aangeboden (drie goede verschillen = max. 3 punten.)*
- b. Waarom snappen sommige ouders het belang niet van het vak BSM? Leg dit duidelijk uit met minstens drie argumenten. (3 punten)
- *LO (dus BSM) wordt nog steeds gezien als "vak-achter-de-streep" en dus onbelangrijk gevonden.*
 - *Ouders weten vaak niet precies wat er bij BSM geleerd wordt.*
 - *Ouders weten vaak niet dat BSM ook een theoretisch deel heeft.*
 - *Ouders weten niet dat BSM meetelt voor de slaag-zak-regeling.*
- c. Noem drie voorbeelden van moderne sporten? (3 punten)
- *Fitness.*
 - *Wake-boarden.*
 - *Kite-surfen.*
 - *Inlineskaten et cetera (elk goed voorbeeld = 1 punt (maximaal 3 punten))*
- d. Wat is het verschil tussen moderne sporten en trends? (1 punt)
- *Moderne sporten blijven, trends zijn er maar voor een korte periode. (1 punt)*

5. Basketbal (doelspel)

Er zijn veel doelspelen zoals voetbal, hockey, korfbal, handbal, rugby, frisbee en basketbal. Als basketbal gekozen wordt in het programma van BSM, dan gaan we er vanuit dat dit spel ook bij LO veelvuldig wordt aangeboden en dat basketbal bij BSM een verdieping is ten opzichte van het spelniveau dat ze bij LO gewend zijn.

Deze verdieping krijgen we door bijvoorbeeld in vaste teams te spelen. Leerlingen proberen zichzelf te verbeteren door het kiezen van oefeningen die passen bij hun eigen niveau. Met behulp van het beoordelingsformulier worden leerlingen geholpen hun eigen niveau qua kennis en vaardigheden van basketbal vast te stellen. Het beoordelingsformulier vullen ze in na de eerste les en na de laatste afsluitende les. Ter afsluiting kunnen de leerlingen ook elkaar observeren en beoordelen. Samen met het oordeel van de docent wordt zo op een valide wijze het niveau van de leerling aangeduid, die wordt omgezet naar een cijfer.

Bij deze basketballessen gaat het om het bereiken van eindtermen 2, 8 en 9:

- Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Bij basketbal proberen we bij BSM de leerlingen beter te laten spelen door de volgende aandachtspunten, die zijn verwerkt in de beoordelingscriteria:

- Beter leren samenspelen. Dit betekent als balbezitter in de aanval afspeellijnen openen en benutten. Door beter leren samen te spelen proberen in scoringspositie te komen en te scoren.
- Beter leren vrijlopen. Als medespeler van de balbezitter vrijlopen, dus aanspeellijnen openen en benutten in de aanval. Indien mogelijk ook zodanig vrijlopen dat spelers zonder bal in scoringspositie komen.
- Beter leren verdedigen, door het voorkomen dat de balbezitter de bal af kan spelen of kan scoren.
- Beter leren verdedigen van de niet-balbezitters. Met elkaar afspreken hoe je het beste als team kunt verdedigen en aanspeellijnen kunt sluiten om zo snel mogelijk de bal te kunnen onderscheppen.
- Beter leren de spelregels toe te passen als scheidsrechter met de bijbehorende tekens.

Het invullen van het beoordelingsformulier aan het einde van de eerste les is voor de leerlingen een manier om zicht te krijgen op hun eigen spelniveau. Ze krijgen daarmee ook inzicht in wat er inhoudelijk van hen wordt verwacht.

In de klas wordt daarna besproken welke thema's achtereenvolgens worden geoefend. Er zijn steeds twee of drie leerlingen (per team) die het volgende thema voorbereiden en uitleggen aan hun groep. De leerlingen geven in het beoordelingsformulier aan welk niveau ze bij de vijf onderdelen hebben.

Tijdens de lessen wordt gebruik gemaakt van het observeren op basis van deze criteria.

Leerlingen leren de verschillende vaardigheden te herkennen, te benoemen en te verwerken in passende aanwijzingen waarmee de geobserveerde speler beter kan gaan spelen.

De docent kan op basis van de zelfevaluatie en de eigen waarneming het cijfer voor basketbal vaststellen en duidelijk maken aan de leerlingen.

5.1 BSM beoordelingscriteria basketbal

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)**
1. Aanval, als balbezitter (Afspeellijnen openen en benutten en in scoringspositie komen en scoren).	Speelt de bal af/door naar een medespeler.	Dribbelt op en speelt de bal goed af/door naar een medespeler; kan in scoringspositie een doelpoging doen met een set-shot of een lay-up.	Schermt de bal dribbelend af; speelt een medespeler op maat aan; kan een tegenstander ompelen; kan in scoringspositie komen en scoren met een set-shot of een lay-up.	Schermt de bal al dribbelend goed af; speelt een medespeler op maat aan; kan een tegenstander ompelen; is dreigend richting de basket, kan in scoringspositie komen en scoren met een set-shot of een lay-up.
2. Aanval, als medespeler van de balbezitter (Aanspeellijnen openen/ benutten en in scoringspositie komen).	Is aanspeelbaar voor de balbezitter door weg te lopen bij de tegenstander.	Kan bij eigen verdediger weglopen; is aanspeelbaar voor de balbezitter ook voor een doelpoging.	Kan door schijnbewegingen bij eigen verdediger weglopen; is aanspeelbaar en creëert ruimte voor de balbezitter; is aanspeelbaar voor een doelpoging.	Kan door schijnbewegingen bij eigen verdediger weglopen; is aanspeelbaar en creëert ruimte voor de balbezitter; kan (door het zetten van een blok) voor de balbezitter een doelpoging creëren.
3. Verdediging, van balbezitter (Afspeellijnen sluiten en scoren voorkomen).	Kijkt alleen naar de bal.	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; houdt balbezitter voor zich en voorkomt dat de balbezitter tot een doelpoging komt.	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; blijft bij de balbezitter; voorkomt dat de balbezitter tot een doelpoging komt.	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; verdedigt met één hand hoog en één hand laag, zodanig dat de balbezitter moet afspelen; voorkomt dat de balbezitter tot een doelpoging komt.
4. Verdediging, van niet-balbezitter (Aanspeellijnen sluiten.)	Kijkt alleen naar de bal.	Blijft steeds tussen tegenspeler en bord; sluit de afspeellijnen tussen de tegenstander en de balbezitter en voorkomt dat de tegenstander in balbezit komt.	Houdt zowel de bal als de tegenstander in de gaten (split vision); blijft steeds tussen tegenspeler en bord; sluit de afspeellijnen tussen de tegenstander en de balbezitter om te voorkomen dat de tegenstander in balbezit komt.	Houdt zowel de bal als de tegenstander in de gaten (split vision); blijft steeds tussen tegenspeler en bord; sluit de afspeellijnen tussen de tegenstander en de balbezitter om te voorkomen dat de tegenstander in balbezit komt.
5. Spelregels toepassen als scheidsrechter.	Herkent een aantal overtredingen en past een aantal spelregels toe; fluit zacht en blijft teveel op een plaats staan.	Begint en eindigt het spel op tijd; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar.	Begint en eindigt het spel duidelijk en tijdig; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar en voorkomt storend gedrag; volgt het spel van nabij.	Volgt het spel accuraat steeds dichtbij; hanteert spelregels duidelijk; fluit tijdig en gepast bij overtredingen; voorkomt storend gedrag ook bij spannende wedstrijden.

** Bij uitstekend niveau wordt bij ieder criterium bedoeld dat die leerling spelend en coachend anderen beter kan maken.

5.2 Eindbeoordeling basketbal

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Aanval, als balbezitter (Afspeellijnen openen en benutten en in scoringspositie komen en scoren)					
2. Aanval, als medespeler van de balbezitter (Aanspeellijnen openen/benutten en in scoringspositie komen)					
3. Verdediging, van balbezitter (Afspeellijnen sluiten en scoren voorkomen)					
4. Verdediging, van niet-balbezitter (Aanspeellijnen sluiten)					
5. Spelregels toepassen als scheidsrechter					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

6. Frisbee (doelspel)

'Frisbeesport is sport zoals sport bedoeld is'. Dit is de slogan van de frisbeebond (bron: www.frisbeesport.nl). Niet voor niets want frisbee heeft alles in zich om als doelspel uitdagend te zijn. Je kunt het overal spelen.

Met een frisbee en een paar spelregels kun je verschillende spelen beoefenen; zowel alleen (de 'Fieldevents': 'Maximum Time Aloft', 'Throw, Run and Catch', 'Accuracy' en 'Distance'), met z'n tweeën ('Discgolf'), twee tegen twee het spel 'Double-Disc-Court' en de populairste spelvorm 'Ultimate frisbee', dat zowel op nationaal als internationaal niveau wordt gespeeld zonder scheidsrechter!

Snelheid, tactiek, atletisch vermogen en behendigheid zijn belangrijke elementen van alle onderdelen van de frisbeesport.

Bij frisbee speelt 'spirit of the game' een belangrijke rol door eerlijk en sportief te spelen en je tegenstander te respecteren. 'Our ultimate challenge is to play with the spirit of the game. So we want to win without mean tricks or intentional faults. We just have to: run faster, jump higher, throw better, dive further and go mind-over-body but always with respect for our opponent. That is the ultimate way, the best way'.

Bij deze frisbeelessen gaat het om het bereiken van eindtermen 2, 8 en 9:

- Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

De beoordelingscriteria van frisbee zijn gebaseerd op het spel Ultimate frisbee. Bij voorkeur wordt gespeeld 5 tegen 5 aangezien dit voor BSM een goede uitdaging biedt. Is het spel helemaal nieuw voor leerlingen, dan is het ultimate frisbee spel 4 tegen 4 te prefereren omdat het net wat makkelijker te spelen is en de leerlingen vaker de frisbee spelen.

Datgene wat leerlingen gaan leren en waarop worden ze beoordeeld, zijn:

- Spelregelkennis en fair play: Hoe pas je de spelregels van ultimate frisbee toe om zelfstandig het spel te kunnen opstarten en te blijven spelen? Dit raakt zowel de kern van alle vormen van frisbee als een belangrijk uitgangspunt van BSM: eerlijk en sportief spelen, dus zelf al spelend het spel met elkaar zodanig kunnen regelen.
- Aanval opbouwen: hoe speel je beter samen?
- In schijfbezit blijven: hoe blijf je met behulp van verschillende werp- en vangtechnieken in schijfbezit? Er zijn verschillende varianten van frisbee: discgolf, het spel double disc court (DDC) en de field events zoals Throw, Run and Catch en Distance, waarmee leerlingen hun werp- en vangtechnieken kunnen verbeteren.
- In schijfbezit komen: hoe onderschep je de frisbee van een ander?

- In scoringspositie komen en scoren: hoe kun je beter leren vrijlopen, ook bij een man-to-man verdediging? Hoe speel je tactisch beter?
- Scoren voorkomen: Hoe verdedig je de tegenpartij met een man-to-man verdediging?

Deze punten komen terug in de beoordelingscriteria en vormen de kern van wat leerlingen leren. Ultimate frisbee wordt ook wel vaak in de onderbouw gespeeld, maar discgolf is veelal een nieuw onderdeel dat voor BSM een mooie verdieping biedt. Er zijn speciale schijven voor waarmee je verder kunt werpen. Niet alleen op het sportveld, maar ook een nabijgelegen park of gemeenteveld kan daar prima voor worden gebruikt. De BSM leerlingen kunnen met een regelopdracht hun eigen discgolfbaan ontwerpen met een 'tee' (afwerpplaats), de 'hole' (het mikpunt waar de frisbee op moet worden gemikt: een boom, lantaarnpaal, bankje, doel) en de 'out-of-bounds' (waarde frisbee niet mag komen, anders strafpunt). Als vervangende opdracht maakt een geblesseerde leerling met een mobiele telefoon foto's van de holes. Als deze leerlingen langdurig geblesseerd zijn, dan kan hun praktische vaardigheid ook beoordeeld worden bij discgolf. Het is dan geen doelspel frisbee, maar een mikspel.

De beoordelingscriteria kunnen ook bij frisbee uitstekend gebruikt worden bij een eerste zelfanalyse, bij observaties tijdens het spel ultimate en bij de eindbeoordeling. Met deze aandachtspunten en beoordelingscriteria leren leerlingen ook op een andere manier naar spel kijken en beter leren (samen)spelen.

Achtergrondinformatie over frisbee.

- Op de website van de Nederlands Frisbee Bond www.frisbeesport.nl zijn bij downloads alle spelregels ultimate, Double Disc Court, Discgolf en de vier field-events te vinden.
- Hans Krens is bondscoach van de jeugd. De Frisbeebond organiseert met regelmaat toernooien waar leerlingen zich op kunnen inschrijven.

6.1 BSM beoordelingscriteria Ultimate Frisbee

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

		Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 - 10)
1. Spelregelkennis en fair play <i>(Het toepassen van the spirit of the game)</i>		Herkent moeilijk spelregelovertredingen bij zichzelf. Sluit zich af voor de meningen en interpretaties van anderen; handhaaft vaak eigen interpretaties.	Herkent spelregelovertredingen bij zichzelf en anderen. Accepteert meningen en interpretaties van anderen en komt in discussies hierover tot een oplossing.	Herkent spelregelovertredingen bij zichzelf en anderen en wijst anderen op een vriendelijke manier op overtredingen. Komt in discussies met goede voorstellen die tot een goede beslissing leiden.	Handelt volgens de afgesproken regels én coacht anderen in sportief gedrag; geeft aan anderen aan hoe gehandeld moet worden volgens de afgesproken regels; stelt goede oplossingen voor situaties waarin de afgesproken regels niet voorzien.
Aanval opbouwen en de aanval voorkomen	2. Aanval opbouwen (samenspelen) <i>(als medespeler schijfbezitter)</i>	Blijft op dezelfde plaats staan.	Is in de buurt van de frisbee; loopt naar de schijfbezitter.	Is af en toe aanspeelbaar; loopt vrij van tegenstander.	Is zeer vaak en goed aanspeelbaar; loopt vrij met versnelling en plaatswissel.
	3. In schijfbezit blijven (werpen en vangen) <i>(als schijfbezitter)</i>	Laat de frisbee vaak vallen; gooit de frisbee willekeurig weg.	Vangt een rustig geworpen frisbee, kijkt dan of de frisbee overgespeeld kan worden naar een dichtbij zijnde speler; werpt de frisbee vaak te gehaast.	Vangt een strak geworpen frisbee; neemt de tijd om de frisbee af te spelen.	Vangt een moeilijk geworpen frisbee; maakt schijnbeweging bij het kiezen voor een worp opzij of een dieptepass; werpt medespelers op maat aan.
	4. In schijfbezit komen (onderscheppen) <i>(als verdediger)</i>	Geeft de tegenstander alle ruimte.	Gaat voor de schijfbezitter staan; kijkt naar de frisbee en gaat mee terug in de verdediging.	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler of probeert de frisbee te onderscheppen.	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler en probeert de frisbee te onderscheppen.

		Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
Scoren en het voorkomen te scoren	5. In scoringspositie komen en scoren (vrijlopen en vangen) <i>(als medespeler schijfbezitter)</i>	Kiest positie ver van de schijf en de eindzone. Laat de frisbee vaak vallen.	Loopt mee met de aanval. Vangt de frisbee in de eindzone.	Kiest positie in de eindzone. Vangt strak geworpen frisbee in de eindzone.	Kiest gericht de vrije ruimte in de eindzone. Vangt ook moeilijk geworpen frisbee in de eindzone.
	6. In schijfbezit blijven (werpen) <i>(als schijfbezitter.)</i>	Werpt de frisbee ook als de medespelers gedekt staan.	Speelt richting de eindzone, kan bij een vrije kans een medespeler in de eindzone aanspelen.	Speelt gericht en gepast op de medespeler in de eindzone.	Speelt gericht, snel en in naar de bewegende medespeler in de eindzone; stuurt als het ware de loper.
	7. Scoren voorkomen (man-to-man) <i>(als verdediger).</i>	Laat de ruimte tussen frisbee en eindzone open.	Gaat tussen schijfbezitter en eindzone staan.	Dekt de werplijn af naar de eindzone.	Blokkeert met handen en voeten een worp richting eindzone.

6.2 Eindbeoordeling frisbee

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Spelregelkennis en fair play					
2. Aanval opbouwen (samenspelen)					
3. In schijfbezit blijven (werpen en vangen)					
4. In schijfbezit komen (onderscheppen)					
5. In scoringspositie komen en scoren (vrijlopen en vangen)					
6. In schijfbezit blijven (werpen)					
7. Scoren voorkomen (man-to-man)					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

7. Badminton (terugslagspel)

Voor u ligt een format beoordeling badminton. Binnen eindterm 2 kan een keuze worden gemaakt bij terugslagspelen uit volleybal, tennis, badminton en tafeltennis. Dit format gaat uit van een keuze voor badminton. Je kunt er voor kiezen om als docent de instructie te verzorgen. Je kunt er ook voor kiezen (en dat is 'BSM eigen') om de leerlingen zelf de instructie te laten verzorgen. Leerlingen proberen zichzelf te verbeteren door het kiezen van oefeningen die passen bij hun eigen niveau. Met behulp van dit format worden leerlingen geholpen hun eigen niveau qua kennis en vaardigheden van badminton vast te stellen en oefeningen te bedenken ter verbetering van hun niveau. Ter afsluiting kunnen de leerlingen elkaar observeren en beoordelen. Samen met het oordeel van de docent wordt zo op een valide wijze het niveau van de leerling geduid.

Bij de lessen badminton gaat het om het bereiken van eindterm 2, 8 en 9.

- Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat gaan de leerlingen leren?

De leerling:

- Verbeterd zijn technische en tactische vaardigheden van badminton, zowel aanvallend als verdedigend.
- Leert door observatie een spelanalyse te maken van zichzelf en anderen.
- Krijgt inzicht in methodische principes van het aanleren van badmintonvaardigheden (van gemakkelijk naar moeilijk).
- Ontwikkelt inzicht in de relatie tussen oefensituaties en het eindspel badminton.
- Leert beter zelfstandig badminton te spelen.
- Leert het badmintonspel te leiden als scheidsrechter.

Wat wordt er van de leerlingen verwacht?

Van de leerlingen wordt verwacht dat zij actief deelnemen aan de les. Naast het klaarzetten van alle benodigde materialen, betekent dit dat zij -als je ook kiest voor het 'zelfbeoordelen'- in het begin van de lessenserie een analyse maken van hun eigen badmintonvaardigheden en in volgorde van prioriteit aangeven welke onderdelen zij als eerstvolgende thema willen gaan verbeteren. Van de leerlingen wordt verwacht dat ze niet alleen de spelregels kennen, maar dat ze dit als scheidsrechter kunnen toepassen.

De rol als observator, coach, spelleider/scheidsrechter en organisator moeten de leerlingen dus kunnen vervullen (je kunt er dus ook voor kiezen om de leerlingen zichzelf (en anderen) te laten beoordelen).

Hoe worden de leerlingen beoordeeld?

In de eindtermen staat een aantal criteria genoemd. Daarvan zijn de beoordelingscriteria afgeleid. Het invullen van de beoordelingsformat in het begin van de lessenserie is voor de leerlingen een manier om zicht te krijgen op hun eigen spelniveau. Ze krijgen daarmee ook inzicht in wat er inhoudelijk van hen wordt verwacht. In de klas wordt daarna besproken welke thema's achtereenvolgens worden geoefend. Er zijn steeds twee of drie leerlingen die het volgende thema voorbereiden en uitleggen aan hun groep. De docent kan op basis van de zelfevaluatie en de eigen waarneming het cijfer voor badminton vaststellen en duidelijk maken aan de leerlingen.

7.1 BSM beoordelingscriteria badminton

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Actieve deelname tijdens lessen, gericht op (willen) leren	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen (of regelen). Interesseert zich niet voor zijn deelnameniveau	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren. Is zich minder bewust van zijn deelnameniveau.	Kent zijn startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen. Is zich bewust van zijn eigen deelnameniveau en de leerdoelen die worden aangereikt.	Richt zijn aandacht op bepaalde aspecten van deelname en probeert die te verbeteren. Vraagt advies en kiest (bewust) voor het verbeteren van bepaalde vaardigheden van zichzelf en helpt anderen hierbij.
2. In het spel brengen	Brengt de shuttle in het spel zonder doelbewust kort of een lob te spelen.	Brengt de shuttle in het spel door of kort of een lob te spelen.	Speelt de shuttle niet alleen kort of met een lob, maar varieert ook naar het binnen- of buitenveld; houdt met de service het initiatief in de rally.	Serveert gevarieerd naar alle delen van het servicevlak; verhuult waar en hoe de service wordt gespeeld; houdt met de service het initiatief in de rally. Coacht de medespeler in dubbelspel zodanig dat deze beter gaat spelen.
3. In het spel houden	Kan de shuttle terugspelen die niet te ver van hem vandaan wordt gespeeld. Verliest bij het verplaatsen verliest snel de controle.	Kan de shuttle in het spel houden met een hoge clear, zowel met de forehand als met de backhand.	Kan naast de clear (fh/bh) ook een drop en een lob gebruiken, waarbij je het initiatief houdt in de rally.	Houdt de shuttle lang in het spel door naast het bovenstaande ook verrassende slagen als de korte drop, de lob en de smash te spelen. Verhuult zo veel mogelijk de slagen; houdt initiatief in de rally; speelt in een oefensituatie op maat medespelers aan om ze beter te laten spelen.
4. Opbouw tot aanval	Komt niet tot het opbouwen van een aanval. Je kunt tegenstand bieden in de rally.	Kan de shuttle zodanig inspelen dat de tegenstander moet verplaatsen.	Kan de shuttle afwisselend inspelen zodat de tegenstander zich snel moet verplaatsen. Anticiperend op het spel van de tegenstander lukt het om het initiatief in de rally over te nemen.	Speelt zo gevarieerd in dat de tegenspeler zich snel en veel moet verplaatsen; anticipeert goed op het spel en de positie van de tegenstander, ook als de speler zelf veel moet verplaatsen; neemt in de rally het initiatief over; verhuult de slagen goed; speelt medespelers op maat aan om ze beter te laten spelen en coacht hen daarin.
5. 'Scoren'	Kan de shuttle niet naar een vrij deel van het veld spelen om te scoren.	Kan scoren door de shuttle te plaatsen richting een vrij deel van het veld	Kan scoren door de shuttle gericht te spelen naar een vrij deel van het veld.	Scoort makkelijk door gevarieerd en gericht te spelen na een vrij deel van het veld.
6. Scheidsrechter spelregels	Kent de regels van het spel maar heeft moeite om de stand bij te houden en alle spelregels toe te passen.	Kan het spel hardop tellend bijhouden of kan ook als scheidsrechter regels toepassen.	Kan zowel de stand hardop bijhouden als de spelregels als scheidsrechter toepassen.	Kan de spelregels toepassen in de rol van scheidsrechter en tegelijkertijd de score bijhouden.

* Bij uitstekend niveau kan de speler anderen spelend en coachend beter laten spelen.

7.2 Eindbeoordeling badminton

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Beoordelingscriteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname					
2. In het spel brengen (service)					
3. In het spel houden (clear)					
4. Opbouw tot aanval (lob, netdrop)					
5. Scoren (smash, netdrop)					
6. Scheidsrechter, spelregels					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

8. Volleybal (terugslagspel)

Ook voor volleybal geldt dat het één van de te kiezen terugslagspelen is, naast badminton of squash. De keuze voor volleybal bij BSM betekent een verdieping ten opzichte van LO. Net als bij bijvoorbeeld basketbal en softbal kan bij volleybal gespeeld worden in vaste teams. Leerlingen proberen zichzelf te verbeteren door het kiezen van oefeningen die passen bij hun eigen niveau. Met behulp van het beoordelingsformulier worden leerlingen geholpen hun eigen niveau qua kennis en vaardigheden van Volleybal vast te stellen. Het beoordelingsformulier vullen ze in na de eerste les en na de laatste afsluitende les. Ter afsluiting kunnen de leerlingen ook elkaar observeren en beoordelen. Samen met het oordeel van de docent wordt zo op een valide wijze het niveau van de leerling aangeduid. Wat wordt omgezet naar een cijfer.

Bij deze opdracht volleybal gaat het om het bereiken van:

- Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
- Eindterm 8 (bewegen in de rol van beweg(er)). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat gaan de leerlingen leren?

De leerling:

- Verbetert zijn technische en tactische volleybal vaardigheden, zowel aanvallend als verdedigend.
- Leert door observatie een spelanalyse te maken van zichzelf en anderen.
- Krijgt inzicht in methodische principes van het aanleren van volleybalvaardigheden (van gemakkelijk naar moeilijk).
- Ontwikkelt inzicht in de relatie tussen oefensituaties en het eindspel.
- Leert het spel te leiden als scheidsrechter met de daarbij horende gebaren.

Van de leerlingen wordt verwacht dat zij actief deelnemen aan de les. Dit betekent dat zij -als je ook kiest voor het 'zelf beoordelen'- aan het einde van les 1 (blokkuur) of les 2 (enkel uur) een analyse maken van hun eigen spelvaardigheden. Van de leerlingen wordt verwacht dat ze niet alleen de spelregels kennen, maar dat ze dit als scheidsrechter kunnen toepassen. Volgens eindterm 9 moet elke leerling de rol als observator, coach, spelleider/scheidsrechter en organisator kunnen vervullen. Binnen dit spel is het mogelijk één of meer van deze rollen aan de orde te laten komen.

Wat is studielast en weging?

Wij vinden dat een praktijk lessenreeks BSM uit minimaal 10 slu moet bestaan om tot enige diepgang te komen. Omgerekend zijn dat acht lessen van 50 minuten en wat voorbereidingstijd voor die leerlingen die een oefening moeten voorbereiden. Heb je de mogelijkheid om in blokuren te werken, kies dan voor een tijdsindeling waarin bovenstaande nadrukkelijk aan de orde kan komen.

Hoe worden de leerlingen beoordeeld?

In de eindtermen staat een aantal criteria genoemd. Daarvan zijn de beoordelingscriteria afgeleid. Het invullen van het beoordelingsformulier aan het einde van de eerste les is voor de leerlingen een manier om zicht te krijgen op hun eigen spelniveau. Ze krijgen daarmee ook inzicht in wat er inhoudelijk van hen wordt verwacht. In de klas wordt daarna besproken welke thema's achtereenvolgens worden geoefend. Er zijn steeds twee of drie leerlingen (per team) die het volgende thema voorbereiden en uitleggen aan hun groep. De leerlingen geven in het beoordelingsformulier aan welk niveau ze bij de zes onderdelen hebben. De docent kan op basis van de zelfevaluatie en de eigen waarneming het cijfer voor volleybal vaststellen en duidelijk maken aan de leerlingen.

8.1 BSM beoordelingscriteria volleybal

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)**
1. Service (of bal in het spel brengen)	Speelt de bal met een onderhandse service over het net.	Speelt de bal met een gerichte onderhandse service over het net.	Speelt de bal gericht met een bovenhandse service over het net.	Speelt de bal gericht met een bovenhandse service over het net en kan daarbij variëren in snelheid.
2. Pass	Passt een makkelijke over het net gespeelde bal richting de spelverdeler.	Passt de bal richting de spelverdeler.	Verplaatst zich achter de bal; passt de bal met een ruime boog naar de spelverdeler.	Verplaatst zich snel achter de bal; passt de bal met een ruime boog naar de spelverdeler.
3. Set-up	Kan alleen een ruim en precies aangespeelde pass opzetten voor een medespeler.	Kan een precies of een ruim gespeelde pass verwerken tot een set-up parallel aan het net.	Verplaatst zich snel onder de bal en kan de pass verwerken tot een set-up parallel aan het net.	Verplaatst zich snel onder de bal; kan de pass verwerken tot een set-up parallel aan het net, waarbij gevarieerd wordt in de hoogte (hoog/vlak), richting (voor/achter-over) en snelheid van de bal.
4. Aanval	Kan een ruim gespeelde set-up over het net spelen.	Kan een ruim gespeelde set-up met één hand over het net in het veld slaan.	Verplaatst zich achter de bal en kan gericht met een smash over het net spelen.	Verplaatst zich snel achter de bal; kan gericht met één hand een smash of 'prikkend' de bal over het net spelen; kan variëren met de snelheid en richting van de bal.
5. Verdediging	Reageert op een aanval van de tegenstander door de passhouding aan te nemen.	Anticipeert op de aanval van de tegenstander met een blok of door een goede positie in het veld.	Anticipeert op de aanval van de tegenstander met een goed getimed blok of door een goede, vooraf afgesproken positie in het veld.	Anticipeert op de aanval van de tegenstander met een goed getimed blok of door een goede positie in het veld buiten de blokschaduw.
6. Spelregels toepassen als scheidsrechter	Fluit bij het scoren van een punt en het maken van een overtreding.	Fluit duidelijk hoorbaar bij het scoren van punten en het signaleren van fouten; gebruikt handsignalen.	Fluit direct en duidelijk hoorbaar bij het scoren van punten en het signaleren van fouten; gebruikt handsignalen op de goede manier en in de juiste volgorde.	

** Bij uitstekend niveau wordt bij ieder criterium bedoeld dat die leerling spelend en coachend anderen beter kan maken.

8.2 Eindbeoordeling volleybal

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Beoordelingscriteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Service (of bal in het spel brengen)					
2. Pass					
3. Set-up					
4. Aanval					
5. Verdediging					
6. Spelregels toepassen als scheidsrechter					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

9. Softbal (slag- en loopspel)

Softbal is één van de populaire zomersporten op middelbare scholen. Niet alleen bij de lessen LO, maar ook als verdiepende opdracht bij BSM wordt het vaak gekozen. Vanzelfsprekend ligt het accent bij BSM op een grotere bewegingsvaardigheid en meer regelactiviteiten. Docenten kunnen ook een andere keuze maken als slag- en loopspel met bijvoorbeeld cricket of honkbal, de grotere broer van softbal. In deze voorbeeldtoets softbal ligt de nadruk op de speltactieken en zijn we er van uitgegaan dat de leerlingen bekend zijn met de basisvaardigheden van gooien, slaan, lopen, vangen, verdedigen en uitmaken. Het zou mooi zijn als ze alle vaardigheden aan het einde van de cursus bij BSM beheersen en kunnen toepassen in het eindspel softbal.

Bij deze softbal lessen gaat het om het bereiken van eindtermen 2, 8 en 9.

- Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat wordt er van de leerlingen verwacht?

Van de leerlingen wordt verwacht dat zij actief deelnemen aan de les. Iedere les wordt al het materiaal door de leerlingen klaargezet. Bij het spelen in teams zijn leerlingen verantwoordelijk voor het veilig inrichten van hun oefensituatie, rekening houdend met andere teams (en andere personen) op het sportveld. Leerlingen maken aan het einde van de eerste les (blokkur) of de twee les (in geval van een enkel lesuur) een analyse van hun eigen softbalvaardigheden. Daarmee geven ze aan waarin ze zich kunnen (en willen) verbeteren. De teams worden bij voorkeur ingedeeld in vaste teams die samen bepalen waarin ze zich willen verbeteren. Iedere volgende training kan een twee- of drietal oefeningen voorbereiden om dat trainingsdoel te verbeteren. In het spel moet dit dan tot uiting komen. Daarnaast wordt van de leerlingen verwacht dat ze de spelregels kunnen toepassen als hoofdscheidsrechter en als honkscheidsrechter. De rol als observator, (honk)coach, spelleider/scheidsrechter en organisator moeten leerlingen dus kunnen vervullen. Gedurende de lessen krijgen leerlingen de mogelijkheid elkaar te observeren en te verbeteren op basis van de beoordelingscriteria. Ter afsluiting kunnen wachtende leerlingen spelende leerlingen beoordelen. Als er drie teams zijn, dan beoordeelt een (niet spelende) leerling van het derde team een speler van de slagpartij en een speler van de veldpartij.

De studielast is tien uur, net als bij andere praktische opdrachten bewegen. Bij softbal zijn blokuren uiteraard zeer wenselijk. In geval van blokuren, dan zijn vijf blokuren zeker nodig om leerlingen de nodige diepgang te geven. Het bezoek aan een softbalvereniging in de vorm van een clinic is zeer aan te bevelen. Uiteraard ook een interscholair toernooi spreekt tot de verbeelding en zal het niveau hoger brengen doordat leerlingen het geleerde moeten toepassen. Omgerekend zijn dat acht lessen van 50 minuten en wat voorbereidingstijd voor die leerlingen die een oefening moeten voorbereiden. Het spreekt voor zich dat blokuren bij softbal de voorkeur geniet.

De leerlingen worden beoordeeld op de criteria die in het spel herkenbaar zijn:

- Gooien, gericht en gepast en als pitcher het spel te openen.
- Slaan, om de ballen gericht en gepast weg te kunnen slaan (of stoten).
- Honklopen na de slag, het inblijven tussen de honken en scoren op het thuishonk.
- Uitmaken met vangen, tikken of branden.
- Veldverdediging met goed positie kiezen, overnemen en rugdekking geven.
- Spelregels kunnen toepassen in het spel en gebruiken als (honk)scheidsrechter met de juiste commando's en signalen.

Bronnen:

- Dee, G. van (2008). *Softbal, sla je slag*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Dee, G. van (2005). *Syllabus schoolsoftbal*. Zeist: KVLO. (www.kvlo.nl).
- Swinkels, E. (2006). Softballen in LO2 (zelf beter leren spelen). Artikel in de *Lichamelijke Opvoeding*, nummer 11, pag. 24-27.
- Swinkels, E., Vries, L. (2006). *Lessenserie softbal voor BSM*. Enschede: SLO. (www.slo.nl)

9.1 BSM beoordelingscriteria softbal

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10) **
1. Gooien (pitchen)	Gooit de bal onderhands via een boogje.	Gooit de bal onderhands met een vlakke boog gericht; kan het spel stilleggen als pitcher.	Gooit de bal onderhands met een vlakke boog vaak 'slag'; weet zich goed te positioneren om het spel stil te leggen en is de spil van het team.	Gooit de bal onderhands gericht en gevarieerd aan; houdt daarbij rekening met degene die aan slag is; weet zich goed te positioneren om het spel stil te leggen en is de spil van het team.
2. Slaan	Slaat af en toe raak vanuit een goede slaghouding.	Slaat een rustig opgeworpen bal raak; schat slag en wijd goed in.	Slaat een met een vlakke boog opgeworpen bal raak en ver in het buitenveld; schat slag en wijd goed in.	Slaat ver en gericht en kan daarmee variëren; dreigt en slaat een stootslag, indien nodig.
3. Inblijven (honklopen)	Loopt enkel op het moment dat anderen roepen.	Loopt als hij/zij moet lopen bij een gedwongen loop; weet wanneer er een mogelijkheid is om te lopen; kan een honk stelen.	Probeert altijd te lopen; trekt de aandacht van de veldpartij; steelt een honk als daar gelegenheid voor is.	Maakt schijnacties; trekt de aandacht van de veldpartij waarvan andere lopers profiteren; steelt een honk als daar gelegenheid voor is.
4. Uitmaken	Verwerkt af en toe een geslagen bal, gooit de bal naar een willekeurige veldspeler.	Verwerkt de geslagen bal en probeert de dichtstbijzijnde loper uit te maken.	Verwerkt de geslagen bal en probeert de loper die het eerste gaat scoren uit te maken.	Verwerkt de bal, kiest de juiste loper; probeert als dat mogelijk is een dubbelspel (2 uit) te maken.
5. Veldverdediging: Keuze: (Wat is jouw favoriete positie?	Neemt op aanwijzingen van anderen een goede beginpositie in.	Staat op een positie waar hij/zij en de teamgenoten het beste tot hun recht komen.	Staat op zijn beste positie en geeft rugdekking aan het dichtstbijzijnde honk en neemt eventueel een positie van een ander over.	Staat actief klaar in de positie waarin hij/zij best tot zijn/haar recht komt; geeft rugdekking bij het dichtstbijzijnde honk; neemt indien nodig de dichtstbijzijnde positie van een ander over.
6. Scheidsrechter/ Spelregels	Geeft aan dat de bal slag of wijd is, in woord en gebaar (rechterhand = slag en linkerhand = wijd).	Geeft ook duidelijk aan wanneer de slag fout is en wanneer goed.	Geeft ook duidelijk aan wanneer iemand uit is, ook bij een gedwongen loop, met correcte gebaren.	Houdt daarbij op het scoreformulier bij wie geslagen heeft, punten heeft gescoord en hoeveel lopers uit zijn.

** Bij uitstekend niveau wordt bij ieder criterium bedoeld dat die leerling spelend en coachend anderen beter kan maken

9.2 Eindbeoordeling softbal

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Team:					
Gespeelde veldposities: P - C - 1H - 2H - 3H - KS - LV - MV - RV (omcirkelen)					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Gooien (pitchen)					
2. Slaan					
3. Inblijven (honklopen)					
4. Uitmaken					
5. Veldverdediging:					
6. Scheidsrechter, spelregels					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

10. Acrogym (turnen)

Acrogym is een voor BSM aantrekkelijk onderdeel van turnen. Het ziet er spectaculair uit, het vergt veel oefening en samenwerking binnen de groep. Daarom ligt het ook voor de hand bij acrogym voor een groepsopdracht te kiezen met als einddoel het uitvoeren van een acroshow (demonstratie). Uiteraard mag daar een grotere diepgang worden verwacht dan wat bij de lessen LO gebruikelijk is. Dat maakt acrogym meteen ook een uitdagende activiteit.

De eindtermen waarnaar acrogym verwijst, zijn:

- Eindterm 3 Turnen. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrogym, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan in bewegingssituaties er medeverantwoordelijk voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Wat verwachten we bij acrogym?

De leerlingen vormen groepen en werken aan trucs om uiteindelijk een acroshow uit te voeren. Voor de show moeten ze in gezamenlijk overleg bepalen welke trucs ze gebruiken, wat de taakverdeling is en wat de volgorde van de trucs wordt. De groep is zelf verantwoordelijk voor de veiligheid door elkaar tijdig en goed te helpen en te ondersteunen. De groep moet naast de trucs ook zorgen voor de eindpresentatie van deze opdracht acrogym, de acroshow. Iedereen moet bij iedere truc een aandeel hebben en zich zelf en de groep goed kunnen (en durven) presenteren.

De beoordelingscriteria zijn gebaseerd op de volgende uitgangspunten in de opdracht acrogym:

- Laat minimaal acht trucs in de show zien.
- Voer tenminste twee trucs met een staande onderpersoon uit.
- Begin iedere truc met het opstappen in een vlot tempo.
- Eindig iedere truc met gecontroleerd afstappen.
- Vind tijdens de trucs snel de balans en herstel de balans bij verstoringen.
- Verbind alle trucs vloeiend tot een geheel.

De beoordelingscriteria zijn:

1. Actieve deelname en inbreng.
2. Op- en afbouwen van de trucs en veiligheid.
3. Beheersing van de trucs.
4. Niveau trucs; deze worden in bijlage 9.2 uitgelegd in schematische tekeningen. In de linker kantlijn worden de niveaus aangegeven met U van uitstekend, G van goed et cetera.
5. Presentatie (als groep), waarbij gekeken wordt naar de opkomst, de verbindingen van minimaal acht trucs en het slot. Daarnaast wordt ook gelet op de kleding en de bijpassende muziek.

Hoe wordt acrogym beoordeeld?

De acroshows worden per groep uitgevoerd. De overige leerlingen beoordelen met behulp van de beoordelingscriteria de show. In principe wordt een groepscijfer gegeven, maar als de individuele inbreng van een bepaalde leerling duidelijk meer/minder is dan de rest van de groep kan individueel een afwijkend cijfer gegeven worden. De docent bepaalt het eindoordeel.

Bronnen:

- De tekeningen in de bijlage zijn gemaakt door Els Schrik.
- Bosman, M, Hoeboer J, (2008). *De Bouwstenen van het turnen op school*. Haaksbergen: uitgeverij GrafiSelect.
- Berg, T. van den, Veenstra, J. (2008). *Acrogym in beeld*. Baarn: De Vrieseborch/Tirion.
- Leper, R., Maele, J. van (2001). *Circus op school*. Leuven: uitgeverij Acco.

10.1 BSM beoordelingscriteria acrogym

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5.5)	Voldoende (5.5 tot 7.0)	Goed (7.0 tot 8.5)	Uitstekend (8.5 tot 10)
1. Actieve deelname en inbreng	Is na aansporing tot actie te bewegen.	Neemt initiatief, maar heeft sturing docent nodig.	Is zelf actief bezig en vraagt waar nodig om hulp.	Kan zelf goed aan de slag en helpt anderen.
2. Op- en afbouwen van de trucs en veiligheid	Bouwt de trucs op en af met weinig controle; steunt ver van of naast de steunpunten van de onderpersoon.	Kan in iedere truc gecontroleerd op- en afstappen; steunt boven de steunpunten van de onderpersoon.	Kan vlot, veilig en gecontroleerd op- en stappen, bovenpersoon steunt boven de steunpunten van de onderpersoon.	Kan zeer vlot en soepel en veilig op- en afstappen, bovenpersoon steunt boven de steunpunten van de onderpersoon.
3. Beheersing van de trucs	Staat nauwelijks stil; heeft geen echte lichaamsspanning.	Staat één seconde stil, heeft enige lichaamsspanning.	Staat twee seconden stil met zichtbaar voldoende lichaamsspanning.	Staat meer dan twee seconden stil met zichtbaar voldoende lichaamsspanning en met expressie.
4. Niveau trucs (zie toelichting)	Maakt de meeste trucs dicht bij de grond en/ of met grote steunvlakken; heeft noodzakelijke ondersteunende hulp nodig.	Maakt veel trucs dicht bij de grond en/ of met grote steunvlakken; heeft ondersteunende hulp nodig.	Wisselt diverse soorten trucs af met enkele trucs met kleinere steunpunten en hogere zwaartepunten heeft lichte ondersteunende hulp nodig bij uitvoering.	Wisselt verschillende soorten trucs af, met kleinere steunpunten en hogere zwaartepunten; heeft geen hulp nodig bij uitvoering.
5. Presentatie (als groep): a) opkomst, verbindingen en slot; b) kleding en muziek.	Het veranderen van de ene naar de andere truc geschied met horten en stoten, kleding, muziek, begin, en verbindingen en slot vormen geen geheel.	Heeft een begin en einde, bevat vloeiende overgangen tussen de trucs, maakt gebruik van en beweegt op passende muziek; en hebben bij elkaar passende kleding aan.	Kiest originele begin-, eind- en tussenvormen die vlot in elkaar overgaan, past muziek, kleding en vormen goed op elkaar aan.	Kiest zeer originele begin-, eind- en tussenvormen die vlot in elkaar overgaan; past kleding, muziek en gekozen vormen passen zeer goed bij elkaar aan en maakt het tot één geheel.

Toelichting bij punt 3.

Niveau van de trucs (voorbeelden van moeilijkheidsgraad van de trucs bij acrogym). Hierbij is geprobeerd rekening te houden met de grootte van de steunpunten en de hoogte van de zwaartepunten.

10.2 Schematische tekeningen van acrogym-trucs

Welke trucs verwachten we bij een niveau? Tekeningen gemaakt door Els Schrik.

u							
g							
g							
v							
v							
o							

10.3 Eindbeoordeling acrogym

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Groep:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname en inbreng					
2. Op- en afbouwen van de trucs en veiligheid					
3. Beheersing van de trucs					
4. Niveau trucs (zie toelichting 9.2)					
5. Presentatie (als groep): a) opkomst, verbindingen en slot					
5. Presentatie: b) kleding en muziek					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

11. Klimmen (turnen)

Sportklimmen is bij BSM één van de keuzemogelijkheden binnen turnen, naast springen, zwaaien, acrogym en balanceren. Sportklimmen heeft het laatste decennium een grote ontwikkeling doorgemaakt. Op veel scholen zijn klimwanden als toestel geplaatst. Bij BSM zijn er voldoende uitbreidingsmogelijkheden. Voor scholen die deze mogelijkheid niet hebben is sportklimmen een aantrekkelijke verbreding van het programma voor BSM.

De eindtermen waar bij sportklimmen naar verwezen wordt zijn:

- Eindterm 3 van turnen. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

De beoordelingscriteria zijn gebaseerd op de ervaringen met sportklimmen bij BSM. Een onmisbare schakel is het veiligheidsaspect. Omdat leerlingen in twee- of drietallen klimmen is het onderling aanwijzingen geven ook een aspect dat meegenomen is als beoordelingscriterium. De moeilijkheid van de klimroute hebben we opgenomen op suggestie van leerlingen. Zij gaven dat als duidelijk criterium aan. Nu zijn er klimhallen die een andere waardering hebben. In de meeste klimhallen is deze nummering gebruikelijk. Mocht dit verschillen dan kan dit eenvoudig aangepast worden. Het kan ook een mooie opdracht voor leerlingen zijn om uit te zoeken welke routes passen bij de gestelde eisen

Bij klimmen ligt de nadruk op het veilig leren klimmen. Als sportklimmen een verbredend onderdeel van het programma is en er geklimmen wordt bij een externe klimhal, dan is het behaalde resultaat ondergeschikt aan het opdoen van bewegingservaring en vooral de veiligheid. Het tot stand komen van een hoger cijfer mag niet tot roekeloos gedrag leiden. Daar zijn de beoordelingscriteria niet voor bedoeld.

De volgende wijze is een voorbeeld hoe de beoordeling in de praktijk mogelijk is. De docent stelt zich zodanig op dat alle leerlingen zichtbaar zijn. Een tweetal dat wil klimmen, vraagt om een beoordeling. Zij moeten zorgen dat een ander tweetal meekijkt, observeert en beoordeelt op het formulier van de klimmer en zekeraar. De docent geeft een teken dat ze kunnen klimmen. Na het bereiken van het hoogste punt en het veilig afdalen, wisselen de klimmer en zekeraar. Na beide beurten ontvangen zij hun formulier van de observerende leerlingen en vullen hun eigen niveau in met een geleurde pen. Het tweetal dat heeft geobserveerd kan dan klimmen. Uiteraard bij een hele grote groep kan dit veel tijd in beslag nemen.

Bron:

- Melskens, F. (2003). Sportklimmen, spelen met evenwicht. Zeist: Jan Luiting Fonds.

11.1 BSM beoordelingscriteria sportklimmen

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. Actieve deelname	Is passief; neemt onvoldoende initiatief en verantwoordelijkheid; moet gestimuleerd worden in het samenwerken.	Is actief; neemt initiatief; werkt goed samen met en als zekeraar; houdt als back-up voortdurend toezicht.	Werkt zelfstandig en goed samen met en als zekeraar; houdt als back-up voortdurend toezicht.	
2. Veiligheid: veilig en zeker klimmen	Heeft toezicht nodig op het zelfstandig en veilig klimmen en zekeren; communiceert niet duidelijk met klimpartner.	Controleert zichzelf en de ander voor iedere klimpoging; geeft duidelijke commando's; volgt de klimmer als zekeraar; laat de klimmer rustig afdalen.	Controleert zichzelf en de ander consequent voor iedere klimbeurt; volgt de klimmer actief als zekeraar; gaat zodanig staan dat de klimmer zo weinig mogelijk last heeft van het klimtouw; roept duidelijke commando's; laat de klimmer gecontroleerd en vloeiend afdalen.	
3. Keuze route	Klimt routes die vaak te moeilijk of te makkelijk zijn; zoekt weinig uitdaging in klimmen van routes die passen bij de eigen mogelijkheden.	Klimt een route die past bij de eigen mogelijkheden.	Klimt routes die passen bij de mogelijkheden; probeert verschillende routes; klimt de route volledig uit.	Klimt routes die passen bij zijn mogelijkheden; varieert veel in verschillende routes (tempo, moeilijkheid); klimt de route volledig uit.
4. Moeilijkheid klimroute	Makkelijke route (3<).	Gemiddelde vlakke route (4a).	Moeilijke route, licht overhangend (4bc).	Zeer moeilijke route, overhangend (5a>).
5. Techniek klimmen	Heeft moeite om in balans te blijven; blijft regelmatig stil staan; kijkt alleen naar nieuwe steunpunten voor handen; plaatst voeten onnauwkeurig.	Is soms de balans nog kwijt; klimt overwegend met drie steunpunten; kijkt nog veel naar boven om handgrepen te zoeken voor handen.	Zoekt steeds naar optimale balans; plaatst voeten precies; kijkt rustig naar nieuwe steunpunten voor handen en voeten.	Plaatst voeten precies en gevarieerd; kijkt rustig naar nieuwe steunpunten voor handen en voeten; zoekt en vindt oplossingen in moeilijke situaties; klimt steeds in balans.
6. Tactiek klimmen en coachen	Kijkt alleen naar boven naar de eerstvolgende greep; geeft weinig aanwijzingen.	Kijkt alleen naar de nabijgelegen grepen; geeft als zekeraar duidelijke aanwijzingen.	Zoekt naar verschillende grepen, ook naast zich; geeft duidelijke aanwijzingen op het juiste moment.	Anticipeert op moeilijke passage door hand- of voetwissel; coacht de klimmer zodat deze beter gaat klimmen.

11.2 Eindbeoordeling sportklimmen

Naam:	Beoordeeld door:		Klas:	Datum:	
Klimmaatje	Beoordeling				Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U	
1. Actieve deelname					
2. Veiligheid: veilig en zeker klimmen					
3. Keuze route					
4. Moeilijkheid klimroute					
5. Techniek klimmen					
6. Tactiek klimmen en coachen					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

12. Springen (turnen)

Het onderdeel springen bij turnen is een aantrekkelijk, maar technisch moeilijk onderdeel, waarbij het regelen om samen veilig te kunnen springen nadrukkelijk aan bod komt. De opdracht kan als groepsopdracht en als individuele opdracht worden aangeboden.

Bij het turnonderdeel springen zijn de volgende eindtermen van toepassing:

- Eindterm 3. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Uitgangspunten bij de beoordelingscriteria zijn het uitvoeren van verschillende sprongen, die voldoen aan de volgende voorwaarden:

- Eén vorm van handstandoverslag en één saltovorm.
- Met behulp van een plank of minitrampoline een ruime zweefvlucht oproepen.
- De sprongen op een veilige manier uitvoeren met een stabiele landing (op de voeten).

Het uitvoeren van dit onderdeel kan zowel individueel als ook in demovorm in groepsverband. In de uitwerking van deze beoordeling is gekozen voor een individuele beoordeling. Het aantal uit te voeren en te beoordelen sprongen kan de sectie zelf bepalen. Een aantal variaties van mogelijke salto- en handstandoverslagvormen zijn als concrete aanvulling en voorbeeld toegevoegd in de beschrijving.

De leerlingen mogen gebruik maken van verschillende toestellen en situaties om de sprongen uit te voeren. Die mogelijkheden kunnen zijn: bankenbaan, kast met plank/minitrampoline, verhoogd landingsvlak met minitrampoline/plank, landingsmat met plank. Het bieden van hulp of het beveiligen bij trampoline overslag en salto met landing op een landingsmat van 30 cm is vereist. De leerling moet vooraf aangeven in welke situatie(s) welke sprong(en) worden gemaakt.

Bij de beoordeling is er van uitgegaan dat elke sprong twee keer mag worden uitgevoerd, waarbij de hoogste score telt. De hoogste scores worden opgeteld en gedeeld door het aantal verschillende gemaakte sprongen.

Bronnen:

- Bosman, M., Hoeboer J. (2008). *De Bouwstenen van het turnen op school*. Haaksbergen: GrafiSelect.
- Berg, T. van den, Veenstra, J. (2008). *Acrogym in beeld*. Baarn: De Vrieseborch/ Tirion.
- Leper, R., & Maele, J. van (2001). *Circus op school*. Leuven: Uitgeverij Acco.

12.1 BSM beoordelingscriteria steunsprongen (bijvoorbeeld overslag)

Naam: _____ Observatie: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

	Onvoldoende (tot 5.5)	Voldoende (5.5 tot 7.0)	Goed (7.0 tot 8.5)	Uitstekend (8.5 tot 10)
1. Moeilijkheids-waarde*	<u>Verhoogd vlak/ minitr:</u> - koprol - koprol tot lig <u>Kast breedte/ minitr:</u> - wendsprong	<u>Verhoogd vlak/ minitr:</u> - handstand platvallen <u>Kast breedte/ minitr:</u> - hoge wendsprong - overslag (met hulp**) <u>Bankenbaan:</u> - arabier <u>Mat:</u> - arabier	<u>Verhoogd vlak/ minitr:</u> - ½ draai handstand platvallen <u>Kast/ minitr:</u> - overslag - arabier <u>Kast/plank:</u> - overslag (met hulp**) <u>Bankenbaan:</u> - overslag <u>Mat:</u> - (loop) overslag (evt. + plank)	<u>Kast lengte/ minitr:</u> - overslag <u>Kast breedte/ plank:</u> - arabier of ½ draai in - overslag <u>Mat:</u> - (loop)overslag
2. Aanloop/afzet	Loopt langzaam, met kleine pasjes, onregelmatig aan; zet ongelijk af; springt van dichtbij in; weinig of geen ondersteunende armactie.	Loopt versnellend aan en ondersteunt afzet met juiste armactie.	Loopt versnellend aan; springt van minimaal 1,5 meter aan en ondersteunt afzet met armactie.	Loopt versnellend aan; springt van ongeveer 2 meter afstand in en maakt optimaal gebruik van afzettoestel met een ondersteunende armactie.
3. Eerste zweeffase	Heeft gebogen lichaam, geopende benen en/of kromme armen.	Heeft enigszins gehoekt lichaam.	Heeft duidelijke zweeffase met gestrekt lichaam.	Heeft ruime zweeffase, met gestrekt lichaam.
4. Steunfase/afzet toestel	Heeft kromme armen, gebogen sterk gehoekt lichaam en lang contact.	Heeft wat gebogen armen, gehoekt lichaam, schouders voorbij handen, weinig stijging van lichaam na afzet.	Heeft lichaam gestrekt, schouders boven handen, enige stijging na kort contact met toestel.	Heeft schouders voor handen, lichaam gestrekt en kort kaatsend contact met duidelijke stijging van lichaam.
5. Tweede zweeffase	Heeft gebogen/gehurkt lichaam, nauwelijks lichaamsspanning	Heeft gehoekt lichaam, maakt een soort kippbeweging.	Heeft lichaam gestrekt.	Heeft lichaam gestrekt.
6. Landing	Is ongecontroleerd, instabiel	Is stabiel, gecontroleerd, met enkele pasjes en/of correctie door arm/romp.	Is stabiel, gecontroleerd met enkel pasje en/of lichte correctie arm/romp. Landing minimaal 1,5 m voorbij toestel.	Is stabiel, gecontroleerd tot stilstand. Landing minimaal 2 meter voorbij toestel.
7. Hulpverlening/ Veiligheid	Heeft ondersteunende hulp nodig; bemoeit zich nauwelijks met een veilige inrichting; staat niet op de juiste plaats; past vangtechnieken toe, maar straalt weinig vertrouwen uit.	Heeft lichte ondersteunende hulp nodig; richt situaties veilig in; staat op juiste plaats om te helpen; past juiste vangtechnieken toe om adequaat hulp te bieden.	Voert sprong zelfstandig uit met vanger voor veiligheid; richt situaties veilig in aangepast aan wensen medeleerling; staat op juiste plaats om adequaat hulp te verlenen; straalt vertrouwen uit.	Voert sprong alleen uit, met vanger voor veiligheid; richt situaties veilig in aangepast aan wensen medeleerling; kan ook onder moeilijkere omstandigheden de juiste hulp te bieden.

*Beveiligen middels van vangers is bij minitrampoline overslag met landing op een landingsmat 30 cm vereist.

**Waar hulp staat wordt bedoeld met ondersteunende hulp.

12.2 Eindbeoordeling steunsprongen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:	
	Beoordeling			
Criteria	O	V	G	U
Opmerkingen				
1. Moeilijkheids-waarde*				
2. Aanloop/ afzet				
3. Eerste zweeffase				
4. Steunfase/afzet toestel				
5. Tweede zweeffase				
6. Landing				
7. Hulpverleners/ Veiligheid				
Algemeen oordeel:				Cijfer:
Opmerkingen:				
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)				

12.3 BSM beoordelingscriteria vrije sprongen (bijvoorbeeld salto)

Naam: _____ Observatie: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

	Onvoldoende (tot 5.5)	Voldoende (5.5 tot 7.0)	Goed (7.0 tot 8.5)	Uitstekend (8.5 tot 10)
1. Moeilijkheids-waarde*	<u>Verhoogd vlak/ minitr:</u> - koprol - tipsalto tot ruglanding <u>Verhoogd vlak/ plank:</u> - koprol - tipsalto tot ruglanding	<u>Verhoogd vlak/ minitr:</u> - tipsalto tot voetlanding - salto <u>Verhoogd vlak/ plank:</u> Tipsalto tot voetlanding <u>Minitrampoline:</u> - salto	<u>Verhoogd vlak/ minitr:</u> - salto (draaipunt 1.60-1.70m) <u>Verhoogd vlak/ plank:</u> - salto <u>Mintrampoline:</u> - salto (1.60-1.70m) <u>Plank /dikke mat:</u> - salto	<u>Verhoogd vlak/ plank:</u> - salto (draaipunt 1.80 of hoger) <u>Mintrampoline:</u> - salto (1.80 of hoger) <u>Plank /dikke mat:</u> - salto (1.60-1.70)
2. Aanloop/ afzet	Loopt langzaam, met kleine pasjes, onregelmatig aan, zet ongelijk af, springt van dichtbij in, weinig of verkeerde armactie.	Loopt versnellend aan en ondersteunt afzet met armactie.	Loopt versnellend aan, springt van minimaal 1,5 meter af in en ondersteunt afzet met armactie.	Loopt versnellend aan; heeft insprong van ongeveer 2 m; maakt optimaal gebruik van afzettoestel met een ondersteunende armactie.
3. Lichaamshouding en hoogte in zweeffase	Maakt zich niet klein, heeft geen versnelling in draai en geen stijging.	Heeft gehurkte lichaamshouding, enige versnelling in draai, draaihoogte op schouderhoogte (1.40-1.50m – bij gebruik minitr).	Heeft kleine ronde lichaamshouding, versnelling in draai, draaihoogte op hoofdhoogte (1.60-1.70m bij gebruik minitr).	Stijgt eerst, heeft daarna kleine ronde lichaamshouding, draait boven hoofdhoogte (1.80 of hoger bij gebruik minitr).
4. Landing	Landt ongecontroleerd, instabiel.	Landt in hurkhouding, gecontroleerd, met enkele pasjes en/of lichte correctie van arm/ romp.	Strekt iets uit voor de landing, landt stabiel/gecontroleerd met enkel pasje en/of lichte correctie van arm/ romp.	Landt in gestrekte houding stabiel en gecontroleerd tot stilstand.
5. Hulpverlening/ Veiligheid	Heeft ondersteunende hulp nodig, bemoeit zich nauwelijks met een veilige inrichting, staat niet op juiste plaats, past vangtechnieken toe, maar straalt weinig vertrouwen uit.	Heeft lichte ondersteunende hulp nodig; richt situaties veilig in; staat op juiste plaats om te helpen; past juiste vangtechnieken toe om medeleerling adequaat hulp te bieden.	Voert sprong zelfstandig uit met vanger voor veiligheid; richt situaties veilig in, aangepast aan wensen medeleerling; biedt adequaat hulp; straalt vertrouwen uit naar medeleerling.	Voert sprong alleen uit met vanger voor veiligheid; richt situaties veilig in, aangepast aan wensen medeleerling; kan ook onder moeilijker omstandigheden de juiste hulp te bieden.

* Beveiligen middels van vangers is bij minitrampoline salto met landing op een landingsmat 30 cm vereist.

12.4 Eindbeoordeling vrije sprongen

Naam:	Beoordeeld door:		Klas:	Datum:	
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Moeilijkheids-waarde*: keuze					
2. Aanloop/ afzet					
3. Lichaamshouding en hoogte in zweeffase					
4. Landing					
5. Hulpverleners/ Veiligheid					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

13. Trapezezwaaien (turnen)

Bij turnen moeten minimaal twee van de volgende vijf onderdelen gekozen worden: springen, zwaaien, acrogym, balanceren en klimmen.

Dit toetsvoorbeeld is een uitwerking van de combinatie van de twee onderdelen zwaaien en springen.

De keuze voor trapezezwaaien bij BSM is zeer geschikt, zowel voor leerlingen met beperkte ervaringen of eigen vaardigheid in turnen, als gevorderde turners. Ten opzicht van het programma bij LO biedt het mogelijkheden voor verdieping en verbreding als nieuwe activiteit.

De eindtermen die verwijzen naar trapezezwaaien, zijn:

- Eindterm 3 Turnen. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrogym, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk, worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Aan welke eisen moet de oefening bij trapezezwaaien voldoen?

De leerlingen krijgen de opdracht om uiteindelijk twee series van zwaaien te laten zien waarin de volgende eisen aan bod komen:

- Inspringen van een kast of met behulp van minitramp.
- Zwaaien in steun.
- Minimaal twee draaien om de breedte-as.
- Afspringen in de voorzwaai op een valmat.

Wat wordt er van je verwacht?

Organisatie en veiligheid is bij turnen en dus ook bij trapezezwaaien, essentieel. Bij BSM worden daaraan dan ook duidelijk de eisen gesteld dat de leerlingen zelf verantwoordelijk zijn voor het inrichten en aanpassen van de arrangementen, zodanig dat de bewegingssituatie optimaal is ingericht. Doordat er de nodige individuele verschillen zijn is het ook van belang dat leerlingen bij BSM daar in een vroegtijdig stadium in worden getraind. Uiteindelijk wordt dit aspect ook meegewogen in de beoordeling.

Waarop word je beoordeeld?

De oefeningen moeten voldoen aan de gestelde eisen die hierboven zijn genoemd. De leerling stelt daaruit twee series van oefeningen samen waarin hij/zij de vaardigheid van trapezezwaaien laat zien. De beoordelingscriteria zijn van deze eisen en series afgeleid.

13.1 BSM Beoordelingscriteria trapezezwaaien (turnen)

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

De leerling voert twee series uit, waarbij een keuze gemaakt wordt uit de onderstaande drie arrangementen.

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. Borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen	5 delige kast	minimaal 5 delige kast	7 delige kast	7 delige kast
- Inspringen van een kast; - zwaaien in steun; - voorover afduikelen in de voorzwaai op een valmat. (trapeze op buikhoogte)	Zet af met één been; springt voorwaarts; komt alleen met hulp met borstwaarts om tot steun. Steunt met licht gebogen armen (passief). Duikelt voorwaarts af; laat pas los na landing op mat.	Zet af met één been; komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt met gestrekte armen. Duikelt met een snelle draai voorover af; laat de trapeze los voor de landing op de mat.	Zet af met twee benen, komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt actief. Duikelt snel voorover; laat de trapeze vroeg los en landt met hulp op mat.	Zet met twee benen af; springt naar achter; houdt benen gestrekt; komt beheerst met borstwaarts om tot steun. Steunt actief met duidelijke voorspanning. Duikelt sneller, later en hoger af en landt zelfstandig op de mat.
2. Borstwaarts om (2x), steunzwaai, voorover afduikelen	Minitramp	Minitramp (op een mat)	Minitramp (op 2 matten)	Minitramp (op 2-3 matten)
- Inspringen van minitramp (2x); - zwaaien in steun - voorover afduikelen in voorzwaai. (trapeze op buikhoogte)	Zet voorwaarts af; maakt borstwaarts om met hulp en met gebogen benen. Steunt met licht gebogen armen (passief). Duikelt voorwaarts af; laat pas los na landing op mat.	Zet rechtstandig af; maakt borstwaarts om met gebogen benen; herhaalt een tweede borstwaarts om. Steunt met gestrekte armen. Duikelt met een snelle draai voorover af; laat de trapeze los voor de landing op de mat.	Zet achterwaarts af; maakt borstwaarts om met gestrekte benen; tweede borstwaarts om is duidelijk hoger en ruimer afgezet naar achter. Steunt actief. Duikelt snel voorover; laat de trapeze vroeg los en landt met hulp op mat.	Zet achterwaarts af; maakt borstwaarts om met gestrekte benen; tweede borstwaarts om is duidelijk hoger en ruimer afgezet naar achter. Steunt actief met duidelijke voorspanning. Duikelt sneller, later en hoger af en landt zelfstandig op de mat.

Vervolg beoordelingscriteria trapezezwaaien bij BSM

	Onvoldoende (tot 5,5)	Volgende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
3. Borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen/ kniehang, engeltje af	5 delige kast	Minimaal 5 delige kast	7 delige kast	7 delige kast
- Borstwaarts om vanaf kast; - einde voorzwaai van steun; - voorover duikelen tot kniehang; - kniehang/engeltje af (met hulpverleners). (trapeze op schouderhoogte)	Zet af met één been; springt voorwaarts; komt alleen met hulp met borstwaarts om tot steun. Steunt met licht gebogen armen (passief). Maakt een extra tussenzwaai. Kan alleen met veel hulp komen tot kniehang en houdt armen vast bij het achterover afduikelen.	Zet af met één been; komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt met gestrekte armen. Duikelt voorover en komt alleen met hulp tot kniehang. Laat armen tijdens de voorzwaai los en springt engeltje af vlakbij het einde van de voorzwaai met hulp.	Zet af met twee benen; komt met gebogen benen met borstwaarts om tot steun. Steunt actief. Duikelt zonder hulp voorover en komt tot kniehang. Laat de armen los (engeltje) en springt engeltje af met hulp (armen) op het dode punt.	Zet met twee benen af; springt naar achter; houdt benen gestrekt; komt beheerst met borstwaarts om tot steun. Steunt actief met duidelijke voorspanning. Duikelt voorover en komt zonder hulp tot kniehang. Laat de armen vroeg in de voorzwaai los en steunt zelf op armen van de hulpverlener om af te springen.
4. Extra oefeningen tijdens de zwaai in steun (bonus): - Buikdraai voorover in achterzwaai - Buikdraai achterover in voorzwaai	Niet van toepassing		Draait met gebogen benen en heeft hulp nodig om weer tot steun te komen.	Draait vloeiend en zelfstandig rond tot steun.
5. Hulpverleners en veiligheid	Bemoeit zich nauwelijks bij de veilige inrichting van de bewegingssituatie; staat niet op de juiste plaats. Past de draaigrep toe, maar straalt weinig vertrouwen uit.	Heeft de bewegingssituatie veilig ingericht; staat op de juiste plek om te helpen. Past de juiste handelingen toe om de turner hulp te bieden.	Heeft de bewegingssituatie veilig ingericht en aangepast naar de wensen van de turner; staat steeds op de juiste plaats om adequaat hulp te verlenen. Geeft zekerheid en straalt vertrouwen uit naar de turner en de andere hulpverlener.	

13.2 Eindbeoordeling trapezezwaaien

Kies twee van de drie series, aangevuld evt. met extra oefeningen (gevorderden)

Naam:	Klas:	Datum:	Beoordeeld door:		
Hulpverleners:					
Beoordelingscriteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Kast: borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen.					
2. Minitramp: borstwaarts om (2x), steunzwaai, voorover afduikelen.					
3. Kast: borstwaarts om, steunzwaai, voorover afduikelen/ kniehang; engeltje af.					
4. Extra oefeningen in de voorzwaai van de bovenstaande series (bonus):	nvt	nvt			
5. Hulpverleners en veiligheid					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

14. Bewegen op muziek

Bewegen op muziek is één van de opdrachten waarin een groot beroep wordt gedaan op verschillende vaardigheden van de leerlingen.

Niet alleen zijn deze gericht op het bewegen op muziek, maar vooral ook op het (in groepsverband) ontwerpen van een eigen dans, het aanleren van dat gedeelte aan de overige leerlingen van de klas, het aanleren van alle delen tot een grote, gestapelde dans en het uitvoeren en presenteren van de dans als groep met een eigen choreografie.

In de beoordeling hebben we geprobeerd met al deze aspecten rekening te houden. Bewegen op muziek leent zich uitstekend om gecombineerd te worden met leiding geven (elkaar een dans aanleren) en/of het organiseren van bijvoorbeeld een showavond.

Bij bewegen op muziek gaan we uit van de volgende eindtermen:

- Eindterm 4. De kandidaat kan twee dansen van minimaal zestien muzikale lengtes uitvoeren binnen één of meerdere deelgebieden van bewegen op muziek, waarbij het gaat om verdieping ten aanzien van veranderingen van tijd en ruimte, opeenvolging van verbindingen en veranderingen van opstelling en positie van de dansers ten opzichte van elkaar.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk, worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Een toelichting op deze eindtermen is wellicht geboden. Een muzikale lengte bestaat uit 8 tellen. De opdracht(en) bij bewegen op muziek moeten dus voldoen aan de twee dansen van 128 tellen, waarbij:

- Gekozen kan worden uit jazzdans, aerobics, streetdance of andere dansvormen.
- Omgegaan wordt met verschillende veranderingen in ruimte (richting en levels).
- Omgegaan wordt met verschillende veranderingen in tijd (vertragen, versnellen, maatsoort).
- De opeenvolging van de verbindingen op een muzikaal verantwoorde manier aangepast wordt.
- Vanuit verschillende opstellingen gewerkt wordt en de posities van de dansers ten opzichte van elkaar veranderen.

De opdracht bewegen op muziek is een complexe opdracht voor de meeste leerlingen. Niet alleen in het aantal lessen dat nodig is om de verschillende delen aan te leren, maar er worden ook flinke eisen gesteld aan de vaardigheden die we van leerlingen verwachten.

De leerling:

- Ontwerpt samen met een groepje medeleerlingen een eigen dans.
- Noteert de door de groep ontwikkelde dans.
- Zoekt (in overleg met de docent) naar geschikte muziek om de dans op uit te voeren.
- Is in staat ook dansen van anderen op een aantal punten te beoordelen (bijvoorbeeld op tijd starten, bewegen op de maat van de muziek, inhoud dans - levels, opstelling, soort passen).
- Neemt initiatieven om de gezamenlijke dans te helpen ontwikkelen en vorm te geven.

- Moet op het juiste moment kunnen starten.
- Kan de bewegingen juist uitvoeren

De leerlingen worden beoordeeld op de volgende zeven criteria:

- Actieve deelname.
- Samenwerking.
- In de maat dansen.
- Uitvoering (techniek).
- Expressie.
- Choreografie (als groep).
- Presentatie (als groep).

De beoordeling van de dans kan ook door medeleerlingen worden gedaan. Bijvoorbeeld: iedere leerling krijgt per groep een nummer. Alle nummers 1 beoordelen de danser nummer 1. Op basis van de beoordelingscriteria vullen de leerlingen bij ieder onderwerp in of ze het onvoldoende, voldoende, goed of uitstekend vinden. Dat oordeel komt overeen met de beschrijving die gegeven wordt. Na afloop van de dans geven ze een oordeel in de vorm van een cijfer.

De dans wordt afgesloten met de presentatie van de dans. Indien de leerlingen mede beoordelen verzamelt de docent de beoordelingen van de leerlingen en vergelijkt deze met zijn eigen beoordeling. De docent heeft de mogelijkheid om de dans op video terug te zien (indien opgenomen).

14.1 BSM beoordelingscriteria bewegen op muziek

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 tot 7)	Goed (7 tot 8,5)	Uitstekend (8,5 tot 10)
1. Actieve deelname	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen.	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren.	Kent zijn/haar startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen.	Richt zijn/haar aandacht op bepaalde aspecten van deelname en probeert die te verbeteren.
2. Samenwerking	Werkt op aangeven van anderen aan de totstandkoming van de dans.	Levert een bijdrage aan de totstandkoming van de dans komt afspraken na.	Levert een positieve en actieve bijdrage aan de totstandkoming van de dans en komt gemaakte afspraken na.	Levert een positieve en actieve bijdrage en stimuleert het gebruik maken van elkaars kwaliteiten en komt de gemaakte afspraken na.
3. Op de maat dansen	Danst uit de maat.	Danst op de maat.	Kan anderen helpen in de maat te blijven door hardop mee te tellen en toch dansant te blijven bewegen.	
4. Uitvoering dans (technieken)	Zoekt steun bij groepsgenoten, waardoor nogal wat haperingen ontstaan.	Danst alle passen goed en met juiste techniek.	Danst goed en met juiste techniek met een ruime bewegingsuitslag.	Danst goed en met de juiste techniek met een ruime bewegingsuitslag en vormspanning.
5. Expressie	Beweegt ingetogen en kijkt naar de grond.	Beweegt ingetogen, maar kijkt wel naar publiek.	Heeft expressie. Er is duidelijk sprake van armbewegingen. Het begint te swingen.	Maakt ruime duidelijke bewegingen, swingt, er is gezichtsexpressie en door het dansen worden ook anderen geïnspireerd tot beter dansen.
6. Choreografie (groep)	Is samengesteld uit eenvoudige bewegingen, waarbij de posities ten opzichte van elkaar niet veranderen.	Is samengesteld uit eenvoudige bewegingen, waarbij weinig wisselingen zitten in posities ten opzichte van elkaar.	Heeft muziek en beweging op elkaar afgestemd, met wisselingen in opstelling, dansrichting, levels, gebruik makend van meervoudige bewegingen.	Heeft muziek en beweging op elkaar afgestemd, met wisselingen in dansrichting, levels, gebruik makend van meervoudige bewegingen en wisselingen in tijd en ruimte.
7. Presentatie (groep)	Heeft verzorgde kleding, waarbij enkele personen bij elkaar passende kleding draagt.	Heeft met muziek en beweging overeenstemmende kleding en is verzorgd.	Geeft door keuze van muziek, beweging en kleding een toegevoegde waarde aan de dans.	Geeft door keuze van muziek, kleding, attributen, bewegingen en originele vondsten een duidelijke meerwaarde aan de dans.

14.2 Eindbeoordeling bewegen op muziek

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:	
Groep Namen:				
	Beoordeling			Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U
1. Actieve deelname				
2. Samenwerking				
3. In de maat dansen				
4. Uitvoering dans (technieken)				
5. Expressie				
6. Choreografie (groep)				
7. Presentatie (groep)				
Algemeen oordeel:				Cijfer:
Opmerkingen:				
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)				

15. Hoogspringen (atletiek)

Binnen springen bij atletiek kan een keuze worden gemaakt uit verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen of hink-stap-springen. Bij de keuze voor hoogspringen is gekozen om de meest gebruikte techniek (de Fosbury Flop) als voorbeeld te nemen. De beoordelingscriteria waarop de leerlingen worden beoordeeld zijn hierop gebaseerd.

Hoogspringen is een prima onderdeel om de beweging te analyseren. Met behulp van de beoordelingscriteria, andere kijkwijzer van de Fosbury-flop en het gebruik van videobeelden, kunnen leerlingen van zichzelf en van anderen een goed beeld krijgen. Een suggestie is te werken met buddy's, tweetallen die elkaar aanwijzingen geven volgens de beoordelingscriteria.

Bij deze lessen hoogspringen gaat het om het bereiken van eindtermen 5, 8 en 9.

- Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar
- Eindterm 8 (bewegen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk, worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

De beoordelingscriteria zijn bij hoogspringen voornamelijk van technische aard. De aanloop, de afzet, de latpassage en de landing zijn deelbewegingen die in de praktijk als een vloeiende bewegingen moeten verlopen. Het verbeteren van de hier gekozen techniek van de Fosbury-Flop, het daarmee hoger springen, is het doel. Dit doel kan op verschillende manieren tot stand komen. De ene docent zal vanuit zijn ervaring hierin heel sturend kunnen zijn. Het is ook mogelijk om (vwo) leerlingen een aanvullende opdracht bewegingsanalyse te geven. Op basis van videobeelden analyseren ze hoogspringbewegingen en vergelijken deze met 'ideale' uitvoeringen op kijkwijzers, boeken en/of internet.

Met deze opdracht komt het accent meer te liggen op het vaardiger worden van het analyseren van de bewegingen. Die vaardigheid kan weer helpen bij het geven van juiste aanwijzingen op het juiste moment en als springer zelf, om met een betere techniek hoger te springen.

De beoordeling bij hoogspringen geschiedt, net als andere atletiekonderdelen, op basis van het resultaat van de gesprongen hoogte en het resultaat van de beoordelingscriteria. Uit de tabel atletiekprestaties wordt het cijfer voor de hoogste sprong afgeleid. De verhoudingen tussen beide onderdelen zijn gelijk.

15.1 BSM beoordelingscriteria hoogspringen

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. De aanloop	Maakt een 3-pas aanloop in een rechte lijn of zwakke curve.	Maakt een 5-pas aanloop op snelheid met een goede bocht erin	Maakt een 5-pas aanloop waarbij de bocht effectief wordt gebruikt voor de afzet; de aanloop komt op de goede plek uit om tot een goede afzet te komen.	Maakt een aanloop waarbij de bocht effectief wordt gebruikt voor de afzet; de aanloop komt op de goede plek uit om tot een goede afzet te komen; de laatste pas is lang (voor de rem-hef werking).
2. De afzet	Zet af met goede been. Mist ondersteuning van armen en benen.	Zet af met het goede been. Gebruikt het andere been en de armen als ondersteuning van de afzet.	Gebruikt het andere been en de beide armen actief als ondersteuning van de afzet.	Gebruikt het andere been en de beide armen actief als ondersteuning van de afzet; de afzet is explosief.
3. De latpassage	Passeert de lat ruggelings.	Passeert de lat met een holle rug	Passeert de lat met een holle rug; daarna van 'hol naar bol' om de onderbenen over de lat te krijgen.	Passeert de lat met een holle rug; maakt na de latpassage snel een beweging van 'hol naar bol', zodat de benen snel de lat passeren.
4. De landing	Landt op de rug. Handen of armen komen eerst op de mat	Landt op de rug. De benen wijzen in de richting van de aanloop.	Landt op de bovenkant van de rug, waarbij de benen wijzen in de richting waar de springer vandaan komt.	Landt op de bovenkant van de rug waarbij de benen wijzen in de richting waar de springer vandaan komt; rolt zonder gevaar door.
5. Het coachen	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; is moeilijk te coachen.	Kan met gerichte instructie analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan met gerichte instructie meer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een passende aanwijzing en een passend voorbeeld bij geven.

15.2 Eindbeoordeling hoogspringen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. De aanloop					
2. De afzet					
3. De latpassage					
4. De landing					
5. Het coachen					
6. Hoogste sprong	Hoogte:		Cijfer hoogte:		Cijfer techniek:
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

16. Verspringen (atletiek)

Bij het atletiekonderdeel springen, kan gekozen worden uit verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen en hink-stap-springen. In dit toetsvoorbeeld is verspringen uitgewerkt (eindterm 5). Dit onderdeel leent zich goed om heel gestructureerd leerlingen verder te laten springen. Daarmee wordt bedoeld dat de docent heel sturend kan zijn in de vorm van loop- en springscholing, het gestructureerd laten observeren en eventueel ook beoordelen. Bij dit onderdeel passen ook andere regelactiviteiten, naast observeren en elkaar aanwijzingen geven uiteraard het jureren, zoals het opmeten en het bepalen van de geldigheid van de sprong (eindterm 9). Het observeren kan verder uitgediept worden met bewegingsanalyse, al dan niet met videobeelden (eindterm 11 vwo). Het zelf filmen, selecteren, bewerken en presenteren zijn onderdelen die aan deze opdracht kunnen worden toegevoegd en vormen een verdere verdieping.

Bij deze lessen verspringen, gaat het om het bereiken van:

- Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.
- Eindterm 11 (reflecteren op het regelen van bewegen (voor vwo). De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

Bij het verspringen hebben we als uitgangspunt genomen dat de prestatie van de verst gesprongen afstand wordt afgeleid uit de atletiekprestatietabel, de landelijke norm voor alle prestaties bij atletiek. Bij verspringen zijn we er ook vanuit gegaan dat gemeten wordt vanaf de afzetbalk. Het is de kunst bij verspringen voor BSM dat de leerlingen zo dicht mogelijk in de buurt van die afzetbalk moeten komen. Dit geeft een andere dimensie aan verspringen, die dichter bij de traditie van atletiek komt.

Wat is de studielast en weging?

We zijn er vanuit gegaan dat dit een onderdeel is dat minimaal zes lessen van 50 minuten in beslag zal nemen. Als bewegingsanalyse ook in deze opdracht betrokken wordt dan is de verantwoording van 10 uur studielast een goede indicatie. Zoals gezegd is dit een prima onderdeel om mee te starten in het schooljaar, uitaard in het buitenseizoen. De weging van dit onderdeel ligt op 2,5% (vwo) tot 3% (havo).

Waar worden leerlingen op beoordeeld?

De helft van het cijfer wordt bepaald door de techniek van het springen op basis van de beoordelingscriteria zoals die staan beschreven in de rubric. Het cijfer voor verspringen wordt voor de andere 50% bepaald door de gesprongen afstand die afgeleid kan worden uit de atletiekprestatietabel.

16.1 BSM beoordelingscriteria verspringen met een hurktechniek

Naam: _____ Observatie door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. De aanloop	Komt verkeerd uit bij de afzetbalk (te ver af of ongeldig over de afzetbalk); versnelt niet of nauwelijks.	Komt met afgepaste passen in de buurt van de afzetbalk (soms er overheen); versnelt in lichte mate; ontwikkelt een redelijke snelheid.	Komt met afgepaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge snelheid.	Komt met afgepaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge loopsnelheid; maakt de een na laatste pas iets groter voor een betere verticale afzet.
2. De afzet	Bij de afzet blijft het afzetbeen lager dan heuphoogte.	Komt bij de afzet licht omhoog; zwaait het zwaaibeen omhoog tot heuphoogte.	Komt bij de afzet duidelijk omhoog; zwaait actief het zwaaibeen omhoog, zeker tot heuphoogte.	Strekt enkel en knie van het afzetbeen krachtig; komt bij de afzet krachtig omhoog; geeft de afzet een extra impuls met het actief en krachtig opzwaaien van het zwaaibeen.
3. De zweeffase	Komt in de zweeffase nauwelijks tot een hurkhouding.	Maakt in de lucht een hurkbeweging op het hoogste punt; zwaait de onderbenen actief voorwaarts voor de landing.	Maakt in de eerste opgaande zweeffase een hurkbeweging; zwaait de benen vlak voor de landing krachtig voorwaarts.	Maakt in de lucht een loop(sprong) beweging (hitch-kick) ter ondersteuning van de afzet; zwaait de benen actief voorwaarts na het hoogste punt.
4. De landing	Zet de voeten snel in het zand; gaat bij de landing achter de voeten zitten.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt dicht bij de voeten.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts om een grotere afstand te overbruggen.	Grijpt met de voeten ver voorwaarts in het zand; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts weg om een grotere afstand te overbruggen.
5. Het coachen	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; is moeilijk te coachen.	Kan met gerichte instructie analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan met gerichte instructie meer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een passende aanwijzing en een passend voorbeeld bij geven.

16.2 Eindbeoordeling verspringen

Naam:	Beoordeeld door:		Klas:	Datum:	
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. De aanloop					
2. De afzet					
3. De zweeffase					
4. De landing					
5. Het coachen					
6 Verste sprong:	Afstand:		Cijfer afstand:	Cijfer techniek:	
Algemeen oordeel:				Cijfer:	
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

17. Kogelstoten (atletiek)

Bij atletiek moeten leerlingen naast lopen en springen ook werpen.

Er is een keuze uit de volgende werponderdelen: speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten en kogelslingeren.

Dit toetsvoorbeeld gaat over kogelstoten. Waar de andere drie werponderdelen altijd aangewezen zijn op een ruim grasveld, is bij kogelstoten het alternatief dat je met leerlingen ook goed indoor kunt kogelstoten een garantie dat weersomstandigheden minder beperkend zijn en dat met indoorkogels prima binnen in de zaal gestoten kan worden.

Bij kogelstoten gaat het om de volgende eindtermen:

- Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindtermen 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

De beoordelingscriteria zijn gebaseerd op de driepas achterwaarts, ook wel de O'Brian techniek genoemd. De leerlingen stappen in driepassen achterwaarts. De gevorderden mogen dat ook glijdend doen. Bij kogelstoten kunnen leerlingen goed analyseren op basis van de beoordelingscriteria en andere observatie-instrumenten om elkaar aanwijzingen te geven. De uitgangshouding, de driepas of aanglijbeweging, de uitstoot en de coaching. We hebben dus het coachen als criterium opgenomen omdat het bij kogelstoten goed te analyseren is en dat leerlingen er actief bij worden betrokken. Een stap verder is een bewegingsanalyse te maken met videobeelden. Uiteraard moeten leerlingen ook regelactiviteiten uitvoeren die bij atletiek gebruikelijk zijn zoals het opmeten en zorgen voor de veiligheid.

Hoe worden leerlingen beoordeeld?

Bij kogelstoten bepaalt de techniek op basis van de beoordelingscriteria de helft van het cijfer. De andere helft wordt bepaald door het resultaat van de gestoten afstand af te lezen aan de tabel atletiekprestaties. Deze tabel adviseren we als landelijk te gebruiken norm bij BSM. Bij sommige scholen is het ook mogelijk kogelstoten te combineren met een keuze uit de overige werponderdelen, speerwerpen en discuswerpen. In combinatie met kogelstoten wordt hier dan alleen de afstand meegeteld in het totale cijfer (3x 1/3).

17.1 BSM beoordelingscriteria kogelstoten met driepas staptechniek

Naam: _____ Observatie door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. Uitgangshouding bij de driepas staptechniek	Houdt de kogel in de volle hand; de kogel ligt niet rustig tegen de hals; de elleboog wijst naar beneden en is niet opgetild; de voeten staan in zijwaartse richting.	Houdt de kogel vast op de middelste vingers; de kogel blijft tegen de hals; de elleboog wijst schuin omhoog; voeten staan recht achterwaarts in de werpriching.	Houdt de kogel vast op de middelste vingers; de kogel blijft zo lang mogelijk tegen de hals; de elleboog wijst schuin omhoog; staat voorover gebogen; voeten staan recht achterwaarts in de werpriching; andere arm wijst naar de grond.	Houdt de kogel vast op de middelste vingers; de kogel blijft zo lang mogelijk tegen de hals; de elleboog wijst schuin omhoog; staat zover voorover gebogen dat de achterste voet loskomt; andere arm wijst naar de grond.
2. Stapbeweging/ glijbeweging	Maakt een langzame stapbeweging; maakt te grote passen; draait te snel open tijdens de stapbeweging.	Maakt een stapbeweging met links-rechts-links in de werpriching (rechtshandige).	Maakt de snelle en vloeiende stapbeweging li-re-li in de werpriching; draait pas bij de laatste stapbeweging open.	Maakt de snelle stapbeweging zo snel en vloeiend dat een begin gemaakt wordt met de aanglijbeweging (O'Brien techniek).
3. Uitgangshouding van de standstoot	Staat opengedraaid op moment van stoten; houdt het lichaam rechtop; houdt de elleboog dicht tegen het lichaam aan.	Staat met het lichaamsgewicht op het achterste been (re); plaatst de rechtervoet snel opengedraaid; houdt het bovenlichaam licht voorovergebogen; houdt de elleboog van het lichaam af.	Staat met het lichaamsgewicht op het achterste been (re); plaatst de rechtervoet snel opengedraaid; houdt het bovenlichaam licht voorovergebogen; houdt de elleboog van het lichaam af.	Staat met het lichaamsgewicht op het achterste been (re); plaatst de rechtervoet snel opengedraaid; houdt het bovenlichaam licht voorovergebogen; houdt de elleboog van het lichaam af.
4. Uitstoot	Stoot alleen met de arm; de uitstoot mist versnelling; maakt een worp doordat de elleboog laag blijft.	Draait uit in de volgorde benen, romp, arm en ten slotte de hand waarmee de kogel wordt weg gestoten.	Draait uit in de volgorde heup, knie, voet, romp, schouder, arm en ten slotte de hand waarmee de kogel versnellend wordt weg gestoten.	Draait uit in de volgorde heup, knie, voet, romp, schouder, arm en ten slotte de hand waarmee de kogel explosief wordt weg gestoten.
5. Coaching	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; is moeilijk te coachen.	Kan met gerichte instructie analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan met gerichte instructie meer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een passende aanwijzing en een passend voorbeeld bij geven.

17.2 Eindbeoordeling kogelstoten

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
	Beoordeling				
Criteria	O	V	G	U	Opmerkingen
1. De uitgangshouding					
2. De driepas stapbeweging					
3. De houding bij de standstoot					
4. De uitstoot					
5. Het coachen					
6. Afstand kogelstoten	Verste afstand:		Cijfer afstand:		Cijfer techniek:
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10) ..					

18. Speerwerpen (atletiek)

Binnen atletiek moet een keuze worden gemaakt uit één werpnummer: speer- en discuswerpen, kogelstoten, kogelslingeren. We hebben hier gekozen voor speerwerpen.

Bij speerwerpen gaat het om het bereiken van eindterm 5, 8, en 9.

- Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Je kunt er voor kiezen om als docent de instructie te verzorgen. Je kunt er ook voor kiezen (en dat is 'BSM eigen') om de leerlingen zelf de instructie te laten verzorgen. Uit de aard van het onderdeel en de daarbij behorende veiligheid komt wel voort dat de docent een strakke leiding vereist in de lessen. Met behulp van de observatie- en beoordelingsformulieren worden leerlingen geholpen hun eigen niveau qua kennis en vaardigheden van dit werpnummer vast te stellen en oefeningen te bedenken ter verbetering van hun niveau. Ter afsluiting kunnen de leerlingen of zichzelf of elkaar observeren en beoordelen. Samen met het oordeel van de docent wordt zo op een valide wijze het niveau van de leerling geduid, wat wordt omgezet naar een cijfer.

In de beoordelingsformat is gekozen om de factor coaching mee te laten tellen bij de beoordeling van de techniek van het speerwerpen. Elke sectie is natuurlijk vrij hierin zelf een standpunt in te nemen.

Bij de atletiekonderdelen moet elke sectie beslissen in hoeverre het behaalde resultaat een onderdeel van de beoordeling is. Bijvoorbeeld 50% voor de techniek (en coaching) en 50% voor de behaalde afstand.

De volgende punten vormen de basis voor de beoordelingscriteria.

De leerlingen:

- Leren veilig een speerwerp lessituatie te maken.
- Verbeteren de technische vaardigheden van het werpen van een speer; onderscheid wordt gemaakt in de aanloop, de spanboog en de afworp als drie afzonderlijke fasen, die in de totale beweging vloeiend in elkaar over dienen te gaan.
- Leren het bewegingsverloop van het speerwerpen te analyseren bij observaties. Aan de hand van de beoordelingscriteria, kijkwijzers en videobeelden krijgen leerlingen van zichzelf en van anderen een beter beeld van de (deel)bewegingen.
- Leren aanwijzingen te geven op basis van de bovenstaande analyses en observaties, zodanig dat de werper beter en verder werpt.

Wat wordt er van de leerlingen verwacht?

Van de leerlingen wordt verwacht dat zij actief deelnemen aan de les. Naast het klaarzetten van alle benodigde materialen, betekent dit dat zij -als je ook kiest voor het 'zelfbeoordelen'- in het begin van de lessenserie een analyse maken van hun eigen vaardigheden van het speerwerpen. De rol als observator, coach (en organisator) moeten de leerlingen dus kunnen vervullen (je kunt er dus ook voor kiezen om de leerlingen zichzelf (en anderen) te laten beoordelen).

Hoe worden de leerlingen beoordeeld?

In de eindtermen staat een aantal criteria genoemd. Daarvan zijn de beoordelingscriteria afgeleid. Het invullen van het zelfevaluatieformulier aan het einde van de eerste les is voor de leerlingen een manier om zicht te krijgen op hun eigen niveau. Ze krijgen daarmee ook inzicht in wat er inhoudelijk van hen wordt verwacht. De leerlingen geven in het zelfevaluatieformulier aan welk niveau ze bij de vijf onderdelen hebben. De docent kan op basis van de zelfevaluatie en de eigen waarneming het cijfer voor speerwerpen vaststellen en duidelijk maken aan de leerlingen.

In de tabel atletiekprestaties (bijlage 18.1) staat aangegeven wat we qua prestatie (de geworpen afstand) bij speerwerpen verwachten van leerlingen en hoe zich dat vertaalt naar een cijfer. De helft van het cijfer wordt bepaald door de afstand. De andere helft door de techniek op basis van de beoordelingscriteria genoemd in bijlage 17.1.

18.1 BSM beoordelingscriteria speerwerpen

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Veiligheid	Draagt de speer - buiten de werpzone- rechtop met punt naar beneden.	Draagt de speer -buiten de werpzone- rechtop met punt naar beneden en houdt zich aan de veiligheidsinstructies.	Draagt de speer -buiten de werpzone- rechtop met punt naar beneden, houdt zich aan de veiligheidsinstructies en heeft oog voor de veiligheid van alle deelnemers tijdens de les.	Draagt de speer -buiten de werpzone- rechtop met punt naar beneden, houdt zich goed aan de veiligheidsinstructies en heeft oog voor de veiligheid van alle deelnemers tijdens de les en coacht medeleerlingen hierin.
2. De aanloop (techniek)	Maakt weinig snelheid in de aanloop en brengt de werparm nauwelijks naar achteren.	Maakt snelheid in de aanloop met op het einde ervan kruispassen om een zo gunstig mogelijke afwerphouding (de spanboog) voor te bereiden. De uitstap landt voor de afworplijn.	Maakt snelheid in de aanloop met op het einde ervan kruispassen waarbij de laatste twee passen worden gebruikt (rem-hef werking) om een zo gunstig mogelijke afwerphouding (de spanboog) voor te bereiden. De uitstap landt voor de afworplijn.	Maakt snelheid in de aanloop; beweegt de werparm gestrekt achterwaarts; maakt versnellende kruispassen; maakt duidelijke laatste rempas om een goede spanboog te krijgen voor een gunstige afwerphouding; stapt uit na de worp dicht bij de afworplijn.
3. De spanboog (techniek)	Gebruikt alleen de kracht van de arm om de speer te werpen.	Brengt met snelheid -vanuit de omschreven eindfase van de aanloop- eerst de heup naar voren waarbij de werparm naar achteren is gestrekt.	Brengt met snelheid -vanuit de omschreven eindfase van de aanloop- eerst de heup naar voren waarbij de werparm naar achteren is gestrekt en maakt optimaal gebruik van de -door de rem-hef werking opgebouwde- spanboog.	
4. De afworp (techniek)	Werpt de speer van achter de afworplijn en speer landt met de punt als eerste op de grond.	Werpt -vanuit de spanboog- de speer in een rechte lijn van achteren, langs het oor naar voren en de speer landt met de punt als eerste op de grond.	Werpt - vanuit de spanboog - de speer in een rechte lijn van achteren, langs het oor naar voren waarbij de gebruikte kracht recht door de punt van de speer gaat en de speer landt met de punt als eerste op de grond.	Werpt - vanuit de spanboog - de speer in een rechte lijn van achteren, langs het oor naar voren waarbij de gebruikte kracht recht door de punt van de speer gaat met een duidelijke versnelling en de speer landt met de punt als eerste op de grond.
5. Het coachen	Is vooral met zijn/haar eigen bewegings- verloop bezig.	Kan - op basis van gerichte instructie- analytisch naar een onderdeel van het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en een daar een aanwijzing op geven.	Kan -op basis van gerichte instructie- analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar aanwijzingen en voorbeelden op geven.

18.2 Eindbeoordeling speerwerpen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Veiligheid					
2. De aanloop (techniek)					
3. De spanboog (techniek)					
4. De afworp (techniek)					
5. Het coachen					
6. Afstand speerwerpen	Verste afstand:		Cijfer afstand:		Cijfer techniek:
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

19. Tabel atletiekprestaties

Waar mogelijk proberen we beoordelingscriteria op te stellen, waarin we zo objectief, kort en bondig mogelijk proberen te beschrijven welk niveau we verwachten. Op die manier kunnen we bewegings- en regelvaardigheden en toegepaste (spelregel)kennis op verschillende niveaus van deelnemen duiden en daar leerlingen bij BSM op beoordelen. Atletiek is het enige onderdeel waar, vanuit de traditie van atletiek, de prestaties dominant zijn. Bij atletiekwedstrijden is dat zelfs het enige dat telt: het gaat om de snelste, degene die het verst springt, werpt en stoot. Natuurlijk is het ook zo dat bij atletiek de kick van het werpen, het lopen en springen belangrijk is, alleen of in groepen. Daar is in het bewegingsonderwijs veel aandacht voor gekomen, naast het leveren van je beste prestatie.

Omdat we bij BSM niet alleen willen kijken naar de technieken, maar ook de prestaties bij atletiek langs een landelijke norm willen leggen, hebben we in de bijgevoegde tabel 18.1 (BSM atletiekprestaties), alle mogelijk vormen van atletiek verwerkt. Bij de werponderdelen zijn dat speerwerpen, discuswerpen en kogelstoten. De looponderdelen zijn 60 en 100 meter sprint, 1500 meter, de Coopertest en de Dubbele Mijl. De onderdelen van het springen zijn: verspringen, hoogspringen, hink-stap-springen en polsstokhoogspringen. Bij ieder onderdeel is onderscheid gemaakt tussen de prestaties van meisjes en jongens.

Bij de beoordeling van een onderdeel willen we met nadruk stellen dat wat ons betreft de helft van het cijfer voor een bepaald onderdeel de techniek is (volgens de beoordelingscriteria) en de andere helft wordt bepaald door de prestatie afgeleid uit de tabel.

Op sommige scholen worden bij het atletiekonderdeel werpen meerdere werponderdelen behandeld. Een voorbeeld van de beoordeling is dat de meeste aandacht uitgaat naar kogelstoten. Bij dat onderdeel voeren leerlingen bewegingsanalyses uit en worden ze beoordeeld op de techniek en elkaar coachen. De afstand van hun verste stoot telt mee. Daarnaast kiezen leerlingen uit speer- of discuswerpen, waarvan het beste resultaat meetelt in het cijfer voor werpen. De drie onderdelen tellen dan even zwaar mee.

We hebben deze tabel in overleg met diverse scholen opgesteld. Het is uiteraard een interpretatie van de prestatie, vaak gebaseerd op jarenlange ervaring. De prestaties zijn niet geïndexeerd naar leeftijd, maar er is gekozen voor één norm. We hopen dat alle scholen die BSM geven bij atletiek deze tabel gaan gebruiken. Over een paar jaar zal bij de evaluatie van de toetsvoorbeelden ook de normering van deze tabel worden gecontroleerd. We krijgen dan van veel meer scholen gegevens om mogelijk de tabel bij te stellen.

19.1 BSM tabel atletiekprestaties

BSM	Speerwerpen (600 gr.)		Discuswerpen		Kogelstoten		60 meter sprint		100 meter sprint		Hink-stap-springen		
cijfer	meisjes m.	jongens m.	meisjes m. (1 kg)	jongens m. (1,5 kg)	meisjes m. (3 kg)	jongens m. (5 kg)	meisjes sec.	jongens sec.	meisjes sec.	jongens sec.	meisjes (v.a. afzetbalk)	jongens	cijfer
10	26,00	36,00	28,00	34,00	11,00	14,00	8,0	8,0	14,7	11,8	9,50	11,00	10
9,5	24,50	34,00	26,00	32,00	10,00	13,00	8,4	8,3	14,9	12,2	9,10	10,50	9,5
9	23,00	32,00	24,00	30,00	9,00	12,00	8,7	8,5	15,1	12,6	8,75	10,00	9
8,5	21,50	30,00	22,00	28,00	8,50	11,00	9,0	8,8	15,3	13,0	8,35	9,75	8,5
8	20,00	28,00	20,00	26,00	8,00	10,00	9,4	9,0	15,5	13,4	8,00	9,50	8
7,5	18,50	26,00	18,50	24,00	7,50	9,00	9,7	9,3	15,7	13,8	7,75	9,25	7,5
7	17,00	24,00	17,00	22,00	7,00	8,00	10,0	9,5	15,9	14,2	7,50	9,00	7
6,5	15,50	22,00	15,50	20,00	6,50	7,50	10,5	9,8	16,2	14,5	7,25	8,75	6,5
6	14,00	20,00	14,00	18,00	6,00	7,00	11,0	10,0	16,5	14,8	7,00	8,50	6
5,5	12,50	18,00	12,50	16,00	5,50	6,50	11,5	10,3	16,8	15,1	6,75	8,25	5,5
5	11,00	16,00	11,00	14,00	5,00	6,00	12,0	10,5	17,1	15,4	6,50	8,00	5
4,5	9,50	14,00	9,50	12,00	4,50	5,50	12,5	10,8	17,4	15,7	6,25	7,75	4,5
4	8,00	12,00	8,00	10,00	4,00	5,00	13,0	11,0	17,7	16,0	6,00	7,50	4

BSM	Verspringen		Hoogspringen		Polstokhoogspringen		1500 meter		Coopertest		Dubbele Mijl (3218 m.)		
cijfer	meisjes Vanaf de afzetbalk (m.)	jongens m.	meisjes m.	jongens m.	meisjes m.	jongens m.	meisjes min.	jongens min.	meisjes min.	jongens min.	meisjes min.	jongens min.	cijfer
10	5,25	6,00	1,60	1,70	1,90	2,00	5' 45"	4' 45"	2600	3200	14,00	10,00	10
9,5	5,00	5,65	1,55	1,65	1,85	1,95	6' 00"	5' 00"	2525	3100	14,45	10,45	9,5
9	4,75	5,35	1,50	1,60	1,80	1,90	6' 20"	5' 15"	2450	3000	15,30	11,30	9
8,5	4,50	5,00	1,45	1,55	1,70	1,85	6' 33"	5' 30"	2375	2900	16,15	12,15	8,5
8	4,25	4,75	1,40	1,50	1,60	1,80	6' 55"	5' 45"	2300	2800	17,00	13,00	8
7,5	4,00	4,50	1,35	1,45	1,55	1,70	6' 12"	6' 00"	2225	2700	17,45	13,45	7,5
7	3,75	4,25	1,30	1,40	1,50	1,60	7' 30"	6' 15"	2150	2600	18,30	14,30	7
6,5	3,50	4,00	1,25	1,35	1,40	1,55	7' 50"	6' 38"	2075	2500	19,15	15,15	6,5
6	3,25	3,75	1,20	1,30	1,30	1,50	8' 10"	7' 00"	2000	2400	20,00	16,00	6
5,5	3,00	3,50	1,15	1,25	1,25	1,40	8' 25"	7' 22"	1925	2300	20,45	16,45	5,5
5	2,75	3,25	1,10	1,20	1,20	1,30	8' 50"	7' 45"	1850	2200	21,30	17,30	5
4,5	2,50	3,00	1,00	1,10	1,10	1,20	9' 00"	8' 07"	1775	2100	22,15	18,15	4,5
4	2,25	2,75	0,90	1,00	1,00	1,10	9' 10"	8' 30"	1700	2000	23,00	19,00	4

20. Karate-do (zelfverdediging)

Binnen het onderdeel zelfverdediging is er de keuze tussen judo, boksen en vormen van karate-do. Dit toetsvoorbeeld is gebaseerd op karate-do, aikido en onderdelen van de cursus zelfverdediging voor jongens.

De eindtermen die verwijzen naar zelfverdediging zijn:

- Eindterm 6. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingspel, in partij- en/of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner.
- Eindterm 8 (regelen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Wat wordt er van de leerlingen verwacht?

- Actieve deelname: we verwachten van de leerlingen een actieve en lerende houding. Dat ze met interesse gemotiveerd zijn zelfverdedigingstechnieken aan te leren en te verbeteren samen met verschillende sparringpartners.
- Uitgangshouding zelfverdediging: is de basishouding waarin de leerling in een ontspannen maar alerte houding zowel kan stoten, slaan, trappen en de stoten en trappen van de tegenstander kan weren. De kunst van zelfverdediging is te allen tijde in balans te blijven en overzicht te houden. Die balans is niet alleen uiterlijk, maar probeert ook een innerlijke balans te stimuleren.
- Stoten, slaan: het beheerst uitvoeren van verschillende stoottechnieken (direct/hoek/uppercut). De vorm waarin dit wordt aangeboden en waarin de leerlingen beoordeeld worden is touchboksen, waarbij het contact zeer licht is. Het accent bij het stoten ligt op snel en flitsend stoten. De trefvlakken zijn de schouders, armen en heupen. In de oefenfase worden kleine en grote stootkussens gebruikt.
- Traptechnieken: vergelijkbaar met de stoottechnieken geldt ook voor de traptechnieken dat het in balans blijven staan en licht en flitsend trappen hoofddoel zijn. De trefvlakken zijn hier de romp en heupen.
- Weringen stoten/ trappen: zowel met armen als benen worden de stoten en trappen van de tegenspeler opgevangen met een bij voorkeur op zogenaamde 'water' houding gebaseerde weringen. Dit betekent dat vooral de handen in een vroegtijdig stadium de kracht van de stoot of trap afleidt van het eigen lichaam af. Dit vergt ook goede concentratie en coördinatie bij het aanvoelen waar de stoot of trap wordt geplaatst en de vaardigheid daarop te anticiperen.
- Sparren (spel): het spel waarin beide spelers elkaar volgens afspraken proberen te treffen. De trefvlakken zijn alleen de schouders en heupen. Slecht met lichte aanrakingen mag worden gescoord. De spelers maken zelf afspraken wanneer sprake is van een treffer.

- Regeltaak jury (scheidsrechter/tijd/punten). Het sparren wordt geleid door een scheidsrechter en een jury van tijd en punten. De scheidsrechter heeft als taak de wedstrijd te starten, te onderbreken als de veiligheid in het gedrang is en te eindigen als de tijd om is. Een andere leerling houdt de tijd en punten bij. De tijd is beperkt tot 2 minuten zodat er veel korte partijtjes gespeeld kunnen worden. De treffers die door de scheidsrechter worden toegekend worden bijgehouden. Als de wedstrijd door de scheidsrechter wordt onderbroken dan staat de tijd ook stil.

Afsluiting van zelfverdediging

Zelfverdediging wordt afgesloten als leerlingen in praktijk hebben laten zien hoe vaardig ze zijn in het trappen en stoten (demonstratie), het sparren als spel (toernooi) en het begeleiden als scheidsrechter en als jury (regelen).

20.1 BSM beoordelingscriteria zelfverdediging (stoten, trappen, weren)

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. Actieve deelname gerichtheid op leren	Toont nauwelijks gerichtheid om zich te verbeteren op het terrein van bewegen (of regelen); interesseert zich niet voor zijn deelnameniveau.	Doet actief mee en kan zich daardoor verbeteren; is zich minder bewust van zijn deelnameniveau.	Kent zijn startniveau en toont zichtbare gerichtheid op verbeteringen; is zich bewust van zijn eigen deelnameniveau en de leerdoelen die worden aangereikt	Vraagt advies en kiest (bewust) voor het verbeteren van bepaalde vaardigheden.
2. Uitgangshouding zelfverdediging	Staat in een afwachthouding op meer dan armlengte afstand.	Staat in een actieve houding op armlengte afstand.	Staat stabiel en in balans, ook bij verplaatsingen; blijft rustig en houdt overzicht .	Staat stabiel en in balans, ook bij verplaatsingen; blijft rustig, geconcentreerd en houdt overzicht.
3. Stoten, slaan	Stoot traag en zwaar; zet aanval te vroeg of te laat in.	Stoot licht en snel, maar nog wat onregelmatig; zet de aanval af en toe in en de juiste afstand wordt gekozen.	Stoot licht, snel en met schijnacties naar meerdere trefvlakken; de aanval wordt op het goede moment en met schijnacties uitgevoerd.	Stoot licht snel en met schijnacties naar meerdere trefvlakken en blijft daarbij in balans; gebruikt verschillende snelle combinaties met veel variaties.
4. Traptechnieken	Maakt lange, voorspelbare trapbewegingen; blijft daarbij niet in balans.	Trapt vanuit een stabiele stand; de trapbeweging wordt nog enigszins voorspelbaar gemaakt.	Trapt snel en licht naar meerdere trefvlakken en blijft daarbij in balans; gebruikt met schijnacties.	Trapt snel en licht en met schijnacties en blijft daarbij in balans; gebruikt verschillende snelle combinaties met veel variaties.
5. Weringen stoten/ trappen	Reageert passief en traag op aanvallen.	Reageert sterk op de acties van tegenstander.	Reageert op werkelijke dreigingen met dekking of wegstappen/ontwijken.	Reageert op werkelijke dreigingen met dekking of wegstappen/ontwijken en neemt de aanval over.
6. Sparren (spel)	Maakt aanvalsacties naar enkele trefvlakken.	Stoot met schijnacties naar meerdere trefvlakken.	Stoot snel en flitsend met schijnacties naar de open trefvlakken.	Creëert door schijnacties open trefvlakken en weet deze te raken.
7. Regeltaak jury (scheidsrechter/ tijd/ punten)	Neemt een afwachthouding aan als scheidsrechter en/of jury.	Neemt initiatief met opstarten, stoppen van het spel; houdt het scoreverloop bij.	Neemt initiatief; grijpt in bij overtredingen en/of onveilige situaties.	Neemt initiatief; kiest steeds positie om het spel goed te kunnen beoordelen en te leiden.

20.2 Eindbeoordeling zelfverdediging (karate-do)

Naam:	Klas:		Datum:		Beoordeeld door:
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname gerichtheid op leren					
2. Uitgangshouding zelfverdediging					
3. Stoten, slaan					
4. Traptechnieken					
5. Weringen stoten/ trappen					
6. Sparren (spel)					
7. Regeltaak jury (scheidsrechter/ tijd/ punten)					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

21. Lesgeven

Lesgeven is één van de belangrijke regelopdrachten bij BSM. Het voor een groep staan, instructies geven, jezelf presenteren aan leerlingen (in trainingspak of sportkleden) van de eigen BSM groep of aan onderbouwleerlingen, is een hele ervaring voor de meeste leerlingen. Veel van hen zullen voor het eerst ervaren hoe complex dat is

De eindtermen die verwijzen naar lesgeven, zijn:

- Eindterm 1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.
- Eindterm 8 (bewegen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.
- Eindterm 10 (regelen in de rol van organisator). De kandidaat in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.

Eindterm 8 is in deze opdracht minder dominant omdat de leerling zelf niet de rol van beweger vervult. Er staan wel kenmerken beschreven die de leerling als begeleider leert toe te passen, zoals zelfstandig en veilig ontwerpen en inrichten van bewegingssituaties, het op gang brengen, houden, aanpassen en beëindigen bewegingssituaties en het aanpassen aan de kenmerken en wensen van de deelnemers.

We verwachten van leerlingen dat ze deze opdracht grondig aanpakken. Willen we namelijk onze verantwoordelijkheid als docent LO delegeren aan leerlingen, dan moeten we ons van tevoren vergewissen van de juiste voorbereidingen. Als we de stappen van onderzoek doen (van der Kaap 2008) bij deze opdracht betrekken, dan betekent het dat leerlingen zorgvuldig hun taak moeten selecteren en dat wij als begeleider van dat leerproces de taken moeten voorbereiden, zodanig, dat leerlingen goed met die taak kunnen starten en de opdracht tot een goed einde weten te brengen. De volgende stap is het zoeken naar de juiste informatie die aansluit bij hun kennis en kunde. Deze informatie moeten wij ze als docenten aanreiken. We gaan er van uit dat bij deze opdracht lesgeven, leerlingen in tweetallen lesgeven aan hun eigen BSM groep, of in het tweede jaar BSM lesgeven aan een onderbouwklas. In beide gevallen maken ze tweetallen, bepalen samen vaak op basis van hun eigen sport en interesse welk spel ze willen geven. De spelopdrachten zijn over het algemeen wat minder risicovol dan turnen of atletiek. Docenten moeten wel goed plannen wanneer de lesgeefopdrachten worden uitgevoerd. Als het meestal spelopdrachten zijn, dan kunnen die opdrachten een mooie afwisseling zijn op de overige opdrachten in een week. De docent heeft in die lessen gelegenheid om bijvoorbeeld geblesseerde leerlingen ook op een andere manier te zien en te spreken.

De beide lesgevers leveren voor de lesdag hun lesvoorbereiding in zodat deze, op basis van het commentaar van de docent, nog bijgesteld kan worden.

De lesgevers nemen hun lesvoorbereiding mee, maar ook ieder een beoordelingsformulier en het evaluatieformulier om zo snel mogelijk na de les in te vullen. Geblesseerde leerlingen kunnen prima op basis van de beoordelingscriteria de lesgevers beoordelen en na afloop positieve en kritische punten ter sprake brengen. Nadat de lesgevers hun evaluatie hebben ingevuld en de volgende les hebben ingeleverd, wordt de les nog kort besproken en het eindoordeel van de docent vastgesteld. Het pakketje met lesvoorbereiding, de beoordeling en de evaluatie komt in het examendossier van de leerling.

In dit toetsvoorbeeld zijn we er vanuit gegaan dat leerlingen in het tweede jaar BSM lesgeven aan een onderbouwklas. Als voorbeeld kunnen leerlingen dit doen op een gezamenlijk tussenuur bij een docent LO die een onderbouwklas heeft. Ze maken een afspraak om te bespreken of de docent daarvoor ruimte heeft en wat de mogelijkheden zijn binnen het lesprogramma van de klas. De leerlingen kunnen hun kennis en kunde uitleggen. Bij voorkeur geven ze twee opeenvolgende lessen. De procedure is hetzelfde als in het eerste jaar BSM, alleen krijgt de docent BSM het pakketje terug met een cijfer dat door een collega gegeven is. Het is dus wel goed deze opdracht met collega's te bespreken die geen BSM geven, om duidelijk te maken wat er precies wordt verwacht van de lesgevende leerlingen en wat verwacht wordt van de begeleidende docent.

De beoordelingscriteria die we hebben geselecteerd geven de aandachtspunten aan die van belang zijn bij het lesgeven:

1. Voorbereiden, inclusief het overleg vooraf, de lesvoorbereiding (LVB) inclusief duidelijke organisatietekening.
2. Organiseren; geeft aan waar wat staat opgesteld, zowel materiaal als leerlingen.
3. Opstarten van de activiteit/ les, met duidelijke uitleg (praatje), een duidelijk voorbeeld (plaatje) en leerlingen aan het werk zetten (daadje).
4. Op gang houden van de activiteit/les, waarbij leerlingen leren reageren op hoe leerlingen met de gestelde opdracht aan de slag gaan (loopt 't, lukt 't (beter) en leeft 't).
5. Presenteren; hoe staan leerlingen voor de groep (non-verbale communicatie) en hoe duidelijk kunnen ze opdrachten uitleggen en aanwijzingen geven met aandacht voor stemgebruik.
6. Veiligheid en gedragscorrecties; het tijdig signaleren en voorkomen van gevaarlijke situaties is essentieel. Veiligheid qua materiaal en accommodatie is iets waar leerlingen zich op kunnen voorbereiden al zullen docent moeten wijzen op specifieke gevaarlijke situaties. Gedragscorrecties kunnen in een bepaalde mate door de aspirant lesgevers worden aangepakt. Ook hierin heeft de docent zijn verantwoordelijkheid en uiteraard ook de groep leerlingen die les krijgen. Zij zullen zich ook coöperatief moeten opstellen om de lesgevers te laten leren.
7. Aansluiten bij de doelgroep (begeleiden in de les), is wellicht een onderdeel dat van beginnende lesgevers zonder veel ervaring veel inlevingsvermogen vraagt.
8. Evalueren, vormt net als bij ieder onderdeel juist in deze opdracht een belangrijke rol. Het reflecteren op de rol van lesgever is voor de meeste leerlingen een nieuwe en heel andere rol dan die ze gewend zijn. Niet iedere leerling die BSM kiest doet dat met het perspectief om later lesgever te worden. Wel worden in vervolgoopleidingen na het voortgezet onderwijs juist competenties gevraagd die bij de opdrachten lesgeven en organiseren aan bod komen. Het terugblikken op deze ervaringen is dan ook essentieel. In de persoonlijke groei is veel meer te bereiken dan een mooi cijfer voor lesgeven.

Tenslotte is lesgeven niet alleen als aparte opdracht te gebruiken, maar kan ook aansluiten bij onderdelen zoals bij atletiek het hardlopen, waarbij gebruik wordt gemaakt van het boek *Duurconditie* (van Lent 1999).

De opdrachten zijn zodanig gestructureerd dat leerlingen deze opdracht prima kunnen geven als lesgeefopdracht. De informatie wordt hen gegeven. De kunst voor hen is de opdracht goed te organiseren, duidelijk uit te leggen, inclusief de theoretische achtergrond bij die opdracht.

Docenten BSM kunnen een andere visie hebben op deze opdracht en zullen dan andere keuzes maken hoe ze het leiding geven en het lesgeven willen organiseren. We zijn ervan overtuigd dat de onderstaande beoordelingscriteria ook bij varianten op het bovenstaande van toepassing zijn. We zijn in ieder geval benieuwd naar de ervaringen en mogelijke alternatieven.

Voor de gehele opdracht van lesgeven verwijzen we naar de uitwerking in de Reader BSM (Swinkels 2009). De formulieren lesvoorbereiding en evaluatie kunt u daarin vinden. Op de website www.bsm.slo.nl is ook de lessenserie leren leidinggeven (Veldboer 2005) te vinden, waarop we deze opdracht hebben gebaseerd in de ontwikkeling tot het volgende beoordelingsinstrument.

.

21.1 BSM beoordelingscriteria lesgeven

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Voorbereiden (overleg, LVB + organisatietekening)	Lesvoorbereiding is onvolledig en slordig.	Benoemt activiteiten die aan bod komen in een logische volgorde en vermeldt enkele aandachtspunten en heeft overleg met de docent.	Beschrijft in logische volgorde wat hij gaat doen en noemt de tijd en de belangrijke aandachtspunten.	Beschrijft in logische volgorde wat hij gaat doen (inclusief tijd), hoe hij dat gaat doen en wat hij daarbij als lesgever doet en zegt.
2. Organiseren (incl. opstelling)	Weet welk materiaal hij nodig heeft.	Weet welk materiaal hij nodig heeft, hoe het bevestigd wordt en waar het staat en creëert daarbij een veilige situatie.	Regelt zonder oponthoud het klaarzetten van het materiaal.	Regelt zonder oponthoud dat materialen op tijd zijn, controleert duidelijk het klaarzetten en heeft klein materiaal direct voorhanden.
3. Opstarten van de activiteit/les (praatje – plaatje – daadje)	Zoekt naar juiste woorden om leerlingen aan het werk te krijgen. Geeft geen voorbeeld.	Zet de leerlingen aan het werk met een uitleg en/of voorbeeld en behoudt daarbij het overzicht.	Gebruikt duidelijke volgorde in instructie (p-p-d) om leerlingen vlot aan het werk te zetten, heeft overzicht en grijpt in waar nodig.	Geeft duidelijke instructies (p-p-d) om activiteit vlot op te starten, controleert daarbij de uitkomst en corrigeert waar nodig.
4. Op gang houden van de activiteit/ les	Bevindt zich teveel tussen de leerlingen, geeft weinig aanwijzingen en/of zorgt voor weinig vaart in de les.	Stimuleert leerlingen, geeft eenvoudige aanwijzingen en houdt de vaart in de les.	Stimuleert leerlingen, geeft relevante aanwijzingen, controleert de uitkomst in een vlot tempo; bewaakt de intensiteit.	Stimuleert leerlingen, geeft relevante aanwijzingen gericht op het leerdoel en controleert de uitkomst; bewaakt intensiteit.
5. Presenteren (non-verbale communicatie en stemgebruik)	Staat ongemakkelijk voor de groep; kijkt de groep nauwelijks aan; spreekt te zacht en de stem blijft monotoon.	Maakt contact met de groep of individuele leerlingen; staat nog wat ongemakkelijk voor de groep; spreekt niet altijd even luid genoeg, articuleert goed, maar nog te monotoon.	Maakt contact met de groep en individuele leerlingen, staat redelijk ontspannen voor de groep; spreekt luid genoeg, articuleert goed.	Maakt makkelijk contact met de groep en individuele leerlingen, staat ontspannen voor de groep; spreekt luid genoeg, brengt variatie in toonhoogte aan en articuleert goed.
6. Veiligheid en gedragscorrecties * (waardoor niet iedereen kan meedoen)	Signaleert onveilige situaties en spreekt leerlingen niet aan op onveilig gedrag.	Signaleert en grijpt in bij (fysiek) onveilige situaties. Bijvoorbeeld ook sieraden af, kauwgom uit.	Signaleert fysieke en sociaal-emotioneel onveilige situaties* en corrigeert direct bij fysiek onveilige situaties.	Signaleert en grijpt direct in bij fysiek en sociaal-emotioneel onveilige situaties*
7. Aansluiten bij de doelgroep (begeleiden in de les)	Kiest oefeningen die (veel) te moeilijk of te makkelijk zijn voor de doelgroep.	Kiest oefeningen en organisatievormen die passend zijn bij de doelgroep.	Kiest oefeningen en organisatievormen die passend zijn bij de doelgroep en stuurt daarop.	Kiest oefeningen en organisatievormen die goed aansluiten bij de doelgroep en kan ze aanpassen als het nodig is.
8. Evalueren (reflectie op rol van lesgever)	Herkent met hulp verbeterpunten.	Benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten en benoemt daarbij ook gedragsverandering.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten; geeft daarbij samenhang tussen oorzaak en gevolg van zijn (lesgeef) gedrag.

21.2 Eindbeoordeling lesgeven

Naam lesgever:	Klas:	Datum:	Mede lesgever:		
Ruimte: zaal/ veld	Aantal:	Lesuur:	Lesgroep:		
Lesopdracht					
	Beoordeling				Opmerkingen
Weging Criteria	O	V	G	U	
1. Lesvoorbereiding					
2. Organiseren					
3. Op gang brengen (pr-pl-d)					
4. Op gang houden					
5. Presenteren					
6. Veiligheid					
7. Aansluiten bij doelgroep					
8. Evalueren (na de les, binnen een week)					
Totaal oordeel:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					
Beoordeeld door:	Datum:	Paraaf docent	Cijfer:		
Opmerkingen:					

22. Organiseren

Organiseren is, samen met lesgeven, één van de belangrijke regelopdrachten bij BSM. Leren organiseren is iets wat in de onderbouw en regelmatig in de lessen LO aan bod komt. In klassenverband moeten leerlingen bijvoorbeeld evenveel tegen elkaar spelen, een winnaar bepalen, de stand bijhouden en als scheidsrechter een wedstrijdje leiden.

In het derde leerjaar kunnen daar meer eisen aan gesteld worden, maar vaak blijft het organiseren wel beperkt tot de lessen in eigen klas. Bij BSM is dit één van de bijzondere opdrachten waarmee BSM zich kan onderscheiden van andere vakken. Naar vervolgopleidingen is het leren organiseren ook van belang. Het einddoel van het leren organiseren bij BSM is als groep de verantwoordelijkheid nemen om een groot toernooi of een sportdag te organiseren. Dit betekent in onze beleving niet alleen het fluiten van wedstrijden tijdens dat toernooi, of de stand bijhouden bij een wedstrijdtafel, maar ook alles rond die sportdag of dat toernooi regelen: wie fluit waar, welke materialen zijn nodig, welke teams spelen tegen elkaar, welk toernooischema past bij de doelgroep en bij de beschikbare ruimte en tijd. Ook alle zaken ter voorbereiding op de sportdag of het toernooi is iets waarvan leerlingen met BSM leren waar ze rekening mee moeten houden. De BSM leerlingen ervaren deze opdracht ook als zeer zinvol en leuk om te doen. Waar ze doorgaans nog wel wat moeite mee hebben is dat ze nadrukkelijk de rol van het regelen voor anderen ervaren als een gemis, omdat ze zelf niet mee kunnen doen. Gedurende de sportdag en na afloop geven ze er blijk van een ervaring rijker te zijn over hoe ze verantwoordelijkheid hebben weten te nemen voor een deel van de organisatie, of dat nu het leiden van wedstrijden is, het leiden van een (deel)toernooi of het leiden van een sportdag. Voor elke leerling in de organisatiegroep is wel een taak weggelegd waar ze iets van kunnen leren.

De eindtermen die verwijzen naar organiseren, zijn:

- Eindterm 1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.
- Eindterm 10 (regelen in de rol van organisator). De kandidaat in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.

Welke beoordelingscriteria hebben we uiteindelijk geselecteerd.

In de voorbereidingsfase zijn dat:

1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid.
2. Samenwerking, met medeleerlingen en begeleider(s).
3. Voorbereiding op de wedstrijddag of het toernooi.

In de uitvoeringsfase zijn dat :

4. a. Het leiding geven aan wedstrijden als scheidsrechter, en/of
- b. Het verwerken van de uitslagen en het regelen van het toernooi achter de wedstrijdtafel.

Ter afsluiting van deze opdracht organiseren:

5. Het evalueren, het terugkijken op de organisatie:
 - a. Van jezelf, waarbij leerlingen terugblikken op welke taak ze hebben uitgevoerd, hoe ze dat hebben gedaan en wat ze een volgende keer anders zouden doen. Hoe ze hebben samengewerkt en wat ze hebben geleerd.
 - b. Van je medeleerlingen, waarbij de leerling een oordeel moet geven over de groep waarmee hij/zij heeft samengewerkt. Binnen de gehele organisatie hebben leerlingen verschillende taken. De een neemt meer verantwoordelijkheid dan de ander.
In het artikel 'Een sportdag leren organiseren bij BSM' in het vakblad Lichamelijke Opvoeding (Swinkels 2008), werd beschreven hoe goede ervaringen zijn opgedaan met een organisatie binnen de BSM-groep van twee supervisors, spelleiders en spelgroepen voor de overige leerlingen.
In dat voorbeeld zijn de supervisors verantwoordelijk voor de organisatie als geheel en het maken van het programmaboekje van de sportdag of het toernooi. De supervisors kunnen ook een rol spelen in de afstemming tussen andere toernooien of met de terreindienst en dergelijke. De spelleiders zijn verantwoordelijk voor één van de speltoernooien. Het speltoernooi wordt voorbereid door een groep leerlingen. Zij zorgen voor de teamindeling, het wedstrijdschema, het materiaal, de spelregels en de prijzen.

Uit de beoordelingscriteria van deze complexe organisatieopdracht kunt u zelf die criteria selecteren die voor u van toepassing zijn. De beoordelingscriteria zijn wat meer beschreven richting het organiseren van een toernooi of een sportdag. Deze organisatieopdracht kan ook aangepast worden voor het organiseren van een evenement. De rol van scheidsrechter en wedstrijdtafel moet dan aangepast worden naar de precieze taak die de organisatoren daarin vervullen. Er zal dan ook een tweedeling zijn in degenen die wat meer het overzicht houden en de organisatoren die wat meer bij een activiteit zelf betrokken zijn.

Veel scholen hebben speciale shirts voor de BSM-leerlingen, maar dat hoeft natuurlijk niet zo te zijn. Het helpt de leerlingen wel zich beter te onderscheiden van andere leerlingen met een onderscheidend shirt of trui.

22.1 BSM beoordelingscriteria organiseren

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid <i>(voorbereiding)</i>	Neemt afwachtende houding aan; komt niet of slecht afspraken na; reageert niet of matig.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich (soms) afwachtend op; geeft weinig signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen zelf initiatieven en verantwoordelijkheid; geeft zelf signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven; geeft zelf signalen af als het niet goed gaat; complimenteert datgene wat goed gaat; heeft nauwelijks sturing van begeleider nodig.
2. Samenwerking met medeleerlingen en begeleider(s) <i>(voorbereiding)</i>	Komt afspraken niet of matig na; is niet of nauwelijks open in communicatie.	Komt afspraken meestal na; is redelijk open in communicatie.	Komt afspraken na; is open in de communicatie.	Komt afspraken na; is open in de communicatie; houdt goed rekening met medeleerlingen en begeleider(s).
3. Voorbereiding van wedstrijddag of evenement	Is te laat aanwezig; heeft geen BSM shirt aan; helpt alleen op aangeven van anderen.	Is op tijd aanwezig; heeft zijn BSM shirt aan; helpt op aanwijzing mee bij het klaarzetten van het materiaal.	Is ruim op tijd aanwezig; heeft zijn BSM shirt aan; weet wat er moet gebeuren; helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten van de materialen.	Is ruim op tijd aanwezig; heeft zijn BSM shirt aan; weet wat er moet gebeuren; helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten en stimuleert anderen daarin.
4a. Scheidsrechter of spelleider <i>(leiding geven aan de wedstrijden of activiteit)</i>	Heeft moeite om overtredingen te herkennen en spelregels toe te passen; fluit niet tijdig en duidelijk; blijft teveel op een plaats staan.	Begint en eindigt het spel op tijd; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar; is steeds in de buurt van waar het spel plaatsvindt.	Begint en eindigt het spel duidelijk en tijdig; herkent overtredingen; fluit duidelijk hoorbaar; voorkomt storend gedrag; volgt het spel van nabij.	Begeleidt het spel accuraat steeds van nabij; hanteert spelregels duidelijk; fluit gepast bij overtredingen; voorkomt storend gedrag ook bij spannende wedstrijden.
4b. Wedstrijdtafel <i>(verwerken uitslagen, regelt het toernooi of activiteit)</i>	Heeft hulp nodig met tijdig aangeven begin/eindsignaal; heeft hulp nodig bij het foutloos verwerken van uitslagen en standen.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal; verwerkt de uitslagen van de wedstrijden in het schema en de punten per team.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal; verwerkt uitslagen correct; anticipeert op vervolgronden.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal; verwerkt uitslagen en standen foutloos; anticipeert op finalewedstrijden.
5. Evalueren a. van jezelf b. van je medeleerlingen	Herkent met hulp verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten en benoemt daarbij ook gedragsverandering van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten; geeft samenhang tussen oorzaak en gevolg van eigen gedrag en dat van anderen.

22.2 Eindbeoordeling organiseren

Naam:	Klas:	Datum:	Begeleider:		
Sportdag/ toernooi	Aantal:	Tijd:	Klassen:		
Taak voorbereiding organiseren: Taak uitvoering organiseren:					
	Beoordeling				Opmerkingen
Criteria	O	V	G	U	
1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid (voorbereiding)					
2. Samenwerking met medeleerlingen en begeleider(s) (voorbereiding)					
3. Voorbereiding wedstrijddag					
4a. Scheidsrechter (leiding geven aan de wedstrijden)					
4b. Wedstrijdtafel (verwerken uitslagen, regelt het toernooi)					
5. Evalueren a) van jezelf; b) van je medeleerlingen					
Totaal oordeel:					
Beoordeeld door:	Datum:	Paraaf docent	Cijfer:		
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

23. Trainingsprogramma

Het opstellen van een trainingsprogramma voor jezelf (en voor anderen) is één van de bijzondere praktische opdrachten bij BSM. Van het opstellen, plannen, uitvoeren en evalueren van een persoonlijk trainingsprogramma leren leerlingen veel verschillende aspecten. De aanleiding is te vinden in de eindtermen van het domein bewegen en gezondheid. Leerlingen leren hun eigen gezondheid positief beïnvloeden door zich te verdiepen in het verbeteren van één of enkele aspecten hun conditie. De theoretische achtergrondinformatie hierover is bij BSM uitstekend in de praktijk uitvoerbaar zodat leerlingen voelen wat er mee bedoeld wordt. De kracht van deze opdracht is de koppeling van theorie aan praktijk. In de lessenserie trainingsprogramma (SLO 2005, www.bsm.slo.nl) wordt dit per les uitgewerkt. Deze opdracht trainingsprogramma is een complexe opdracht voor leerlingen. De meeste leerlingen trainen wel vaak intensief, maar zijn zich niet bewust wat en waarom ze op een bepaalde wijze trainen. Het gaat er bij deze opdracht om leerlingen bewust te maken welke variabelen van beïnvloeden er zijn en op welke wijze ze hun conditie bewust kunnen beïnvloeden. Ze leren doelen te stellen en leren dit te meten (controleren) door hun conditie te testen aan het begin, halverwege en ter afsluiting van het trainingsprogramma. In dit toetsvoorbeeld is het trainingsprogramma gekoppeld aan het atletiekonderdeel duurlopen. Het is uiteraard ook mogelijk te kiezen voor het verbeteren van de sprintsnelheid of van krachttraining (fitness).

De eindtermen die verwijzen naar trainingsprogramma zijn:

- Eindterm 11 (havo)/ eindterm 12 (vwo) (bewegen en welzijn). De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.
- Eindterm 12 (havo)/ eindterm 13 (vwo) (fitheid testen en verbeteren). De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.
- Eindterm 11 (vwo) (reflecteren op het regelen van bewegen). De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

Wat gaan leerlingen leren?

- Een trainingsdoel te bepalen voor een periode van minimaal zes tot acht weken.
- Een training uit te voeren en een trainingsprogramma te volgen.
- Het effect van een trainingsdoel te meten, door een begin en eindtest met elkaar te vergelijken.
- Een eigen trainingsprogramma op te stellen volgens het FITT principe.
- Je eigen trainingsprogramma te plannen en organiseren.
- Zelfstandig trainingen uit te voeren en te evalueren.
- Trainingsprincipes, energiesystemen en trainingsvormen toe te passen in een eigen trainingsprogramma.
- Aangeven en verklaren hoe je anderen (individuen en groepen) kunt begeleiden in het opstellen en uitvoeren van een trainingsprogramma (alleen vwo, eindterm 11).

De volgende stappen zijn belangrijk bij het voorbereiden, plannen, uitvoeren en evalueren van een eigen trainingsprogramma:

- *Wat wil je bereiken?* Leerlingen bepalen hun trainingsdoel op basis van de uitgevoerde testen en de eigen sport. Ze kiezen één aspect van conditie (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid). Ze bedenken welk trainingsdoel past in de fase van het jaar en hun eigen sport. Het doel moet haalbaar (te verbeteren) en meetbaar (te testen) zijn.
- *Wat ga je doen? (Type activiteit.)* Leerlingen moeten rekening houden met hun persoonlijke omstandigheden: welke sport doen ze, hoeveel tijd hebben ze naast hun vaste trainingen om gedurende zes tot acht weken extra aandacht te besteden aan een aspect van conditie wat ze willen verbeteren. De activiteit die gekozen wordt moet ook op school uitvoerbaar zijn. Bij voorkeur met een andere leerling of een kleine groep zodat je elkaar kunt stimuleren. Ook geblesseerde leerlingen kunnen een passende activiteit kiezen. Het trainingsdoel is dan meer gericht op revalidatie.
- *Hoe hard moet je gaan? (Intensiteit.)* Het bepalen van de intensiteit kunnen de leerlingen drie verschillende manieren doen: de loopsnelheid, de hartfrequentie en de gevoelsmatige intensiteit (borgscore). Voorafgaand aan iedere training moeten ze op basis van de doelstelling de intensiteit bepalen: hoe snel zijn ze van plan te lopen, wat zal je daarbij behorende hartslag zijn en met welk gevoel gaan ze lopen. Tijdens en na afloop moeten ze controleren of de intensiteit is gehaald of dat deze moet worden bijgesteld.
- *Hoe lang zijn de trainingen? (Tijdsduur.)* Ieder trainingsdoel is effectief als er voldoende tijd aan wordt besteed. Het trainingseffect zal kleiner zijn als er weinig aandacht aan wordt besteed. Tijdens de lessen hebben leerlingen maar beperkte tijd. Van een les van 50 minuten blijft netto 40 minuten over, waarin de warming-up, het klaarzetten van benodigdheden en de cooling-down en opruimen ook tijd vergen. Leerlingen moeten dus effectief met de beschikbaar gestelde tijd leren omgaan om hun trainingsdoel te bewerkstelligen.
- *Hoe vaak en wanneer? (Frequentie.)* De planning van de trainingen is ook essentieel voor het slagen van het trainingsprogramma. Niet alleen kan de docent daarbij van dienst zijn door de trainingen in de jaar- of periodeplanning op te nemen. Trainen is plannen en uiteraard uitvoeren. Maak aan leerlingen duidelijk dat ze zich niet vlak voor een training moeten afvragen wat het nut is van die training. Dat is een bekende valkuil voor beginnende sporters.
- *Uitvoering.* Beschrijf de trainingen volgens het FITT-principe: Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type activiteit, dat beschreven is in de vorige punten. Op deze manier krijgen trainingen structuur en krijgt het trainingsprogramma als geheel een herkenbare structuur.
- *Afsluiting en evaluatie.* Heeft de leerling het trainingsdoel kunnen verbeteren? Wat hebben ze geleerd? Wat zouden ze een volgende keer anders doen? Dit zijn vragen die leerlingen zichzelf iedere training kunnen stellen, maar ook na afloop van het trainingsprogramma. De kunst is op basis van de opgedane ervaringen nieuwe trainingen daarop bij te stellen. Omdat leerlingen over het algemeen nog niet bewust bekwaam zijn in het opstellen en uitvoeren van een eigen trainingsprogramma, moet er veel aandacht worden besteed aan het bewust maken welke stappen en variabelen van invloed zijn. Als de leerlingen duidelijker weten wat er met de FITT-principes bedoeld wordt, dan kunnen ze die principes beter toepassen in hun eigen trainingsprogramma.

Wat is de studielast, weging, eindtermen en planning?

De studielast voor het opstellen, uitvoeren, evalueren en verwerken van het verslag van je trainingsprogramma is 20 uur. De praktische opdracht telt voor 10% mee in het PTA, zowel voor havo als voor vwo. Van de vwo-ers mag meer theoretische diepgang worden verwacht.

Waar kun je achtergrondinformatie vinden?

- Kloosterboer, T. (1996). *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden*. Haarlem: uitgeverij De Vrieseborgh.
- Lent, G. van. (1999). *Bewegen en gezondheid 2: duurconditie*. Meppel: uitgeverij Edu'Actief.
- Mechelen, W. van. (1993). *Fit, fitter, fit-test*. Almere: Support.
- Vrijens, J., Bourgois, J., Lenoir, M. (2001). *Basis voor verantwoord trainen*. Sint-Amandsberg/ Gent: PVLO.
- www.gezondsporten.be
- www.myasics.nl
- www.knau.nl

23.1 BSM beoordelingscriteria trainingsprogramma

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. Actieve deelname en initiatief nemen	Neemt een afwachterende houding aan; komt niet of slecht voorbereid naar trainingen.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich afwachterend op; geeft onvoldoende signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatief en verantwoordelijkheid; geeft signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven; begeleider hoeft nauwelijks te sturen.
2. Doelen stellen aan de hand van het FITT-principe (=type activiteit - tijdsduur - intensiteit - frequentie)	Stelt op basis van de begintest(en) doelen die of niet haalbaar zijn of niet duidelijk genoeg zijn; FITT principes worden niet duidelijk beschreven.	Stelt op basis van de begintest(en) haalbare doelen aan de hand van de FITT principes.	Stelt op basis van de begintest(en) duidelijke en haalbare doelen, vertaalt ze specifiek aan de hand van FITT principes.	Stelt op basis van de begintest(en) duidelijke en haalbare doelen; vertaalt ze specifiek aan de hand van FITT principes en stelt ze indien nodig bij.
3. Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes/-vormen, energiesystemen)	Beschrijft in erg algemene zin trainingsprincipes, trainingsvormen en energiesystemen.	Beschrijft algemene trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die tijdens de trainingen gebruikt zijn.	Beschrijft specifieke trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die (duidelijk) tijdens trainingen gebruikt zijn.	Beschrijft uitvoerig specifieke trainingsprincipes, -vormen en energiesystemen die van toepassing zijn geweest op de uitgevoerde trainingen.
4. Gebruikte bronnen (controleerbaarheid), bronvermelding en onderzoeksmethode	Vermeldt bronnen niet correct en/of onduidelijk; verantwoordt de onderzoeksmethode niet of nauwelijks.	Vermeldt bronnen redelijk correct; beschrijft de onderzoeksmethode.	Vermeldt bronnen correct; verantwoord; beschrijft uitgebreid de onderzoeksmethode.	Vermeldt de bronnen correct (inclusief noten); gebruikt meerdere relevante wetenschappelijke bronnen; verantwoord uitgebreid de onderzoeksmethode.
5. Planning, uitvoering en reflectie van de trainingen (logboek)	Logboek ontbreekt of is onvolledig ingevuld; van enige reflectie is nauwelijks sprake.	Logboek van trainingen is aanwezig; er is enige reflectie op de eigen aanpak in de trainingen; geeft alleen feitelijke verslaglegging.	Logboek is aanwezig; beknopte reflectie op het eigen leren bij de trainingen, die verder gaat dan feitelijke verslaglegging en een analyse bevat van het eigen functioneren.	Logboek is aanwezig; uitgebreide reflectie op het eigen leren bij trainingen; bevat een goede analyse op eigen functioneren gericht op verbeteringen voor de toekomst.

23.2 Eindbeoordeling trainingsprogramma.

Naam:	Klas:	Datum:	Beoordeeld door:		
Trainingsdoel:					
Groep samen met:					
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. Actieve deelname en initiatief nemen					
2. Doelen stellen met FITT principes					
3. Theoretische diepgang in training (trainingsprincipes en -vormen, energiesystemen, (eventueel) voeding)					
4. Gebruikte bronnen, controleer-baarheid, bronvermelding, methodisch handelen					
5. Logboek: planning en uitvoering van trainingen en reflectie					
Algemeen oordeel:					Cijfer:
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					

24. Onderzoeksopdracht (vwo)

Eén van de uitgangspunten van het vwo-examenprogramma BSM is een goede doorstroming naar het Wetenschappelijk Onderwijs. Daarvoor moeten leerlingen laten zien dat ze bij BSM ook goed onderzoek kunnen doen op het gebied van sport en bewegen. Bij het vwo-programma ligt het accent bij de theorie op het verkrijgen van inzicht in en reflecteren over maatschappelijke relevante onderwerpen over sport en bewegen.

De onderzoeksopdracht beslaat niet alleen een bronnenonderzoek, maar kan ook een proefondervindelijk onderzoek zijn of een ontwerponderzoek. Voor deze drie varianten gebruiken we de naam onderzoeksopdracht. Het is mogelijk dat de onderzoeksopdracht gekoppeld wordt aan het profielwerkstuk. Het onderwerp moet in dat geval gekoppeld zijn aan het profiel, maar dat is niet (meer) verplicht. Wat betreft BSM moet het onderzoek in ieder geval te maken hebben met een onderwerp dat te maken heeft met sport en bewegen. Het betekent wel dat de leerlingen te werk gaan volgens de afspraken die bij het profielwerkstuk zijn gemaakt. Uiteraard kan de docent ook anders beslissen en de onderzoeksopdracht als zelfstandige opdracht behandelen.

Voorwaarde voor de onderzoeksopdracht bij BSM is dat het gekozen onderwerp of thema te maken moet hebben met sport en/of bewegen. Dat onderwerp of thema kan gekoppeld zijn aan één van de vier te kiezen profielen in de tweede fase. Het onderzoek kan een meer cultuurmaatschappelijke invalshoek hebben (CM), een economische (EM), een biomechanische en/of biochemische (NT) of een fysiologische en gezondheidskundige invalshoek (NG). Het onderzoek wordt bij voorkeur uitgevoerd in tweetallen. In overleg met de docent kan anders beslist worden. In het examenjaar mogen we verwachten dat leerlingen op een verantwoorde wijze zelfstandig een onderzoek kunnen opzetten, uitvoeren, evalueren en presenteren. Daar worden ze op beoordeeld.

De vaardigheden waar in deze onderzoeksopdracht een beroep op wordt gedaan, zijn:

- Eigen initiatief en verantwoordelijkheid nemen.
- Goed samenwerken, zowel met je medeleerling als met je begeleider(s).
- Goed en tijdig reflecteren op het eigen leren.
- Het goed en breed oriënteren op mogelijke onderwerpen.
- Het formuleren van een goede onderzoeksvraag.
- Het verzamelen van relevante informatie over het gekozen onderwerp (literatuur en achtergrondinformatie zoeken, interviews houden, enquêtes uitvoeren, et cetera).
- Goede verantwoorde onderzoeksmethode(s) leren gebruiken.
- Het goed uitvoeren van het onderzoek.
- Relevante controleerbare bronnen gebruiken, waarnaar op de juiste wijze wordt verwezen in het verslag.
- Het helder beschrijven van de gevonden informatie in een verslag.
- Het presenteren in de vorm van een schriftelijk verslag.
- Het mondeling presenteren van het onderzoek in de BSM klas.

Planning

De docent moet bepalen of het onderzoek parallel wordt uitgevoerd met het profielwerkstuk of dat de onderzoeksopdracht wordt afgesloten in 5 vwo. In beide gevallen zal het onderzoek minimaal vier maanden in beslag nemen.

In het geval de onderzoeksopdracht parallel aan het profielwerkstuk is gepland om leerlingen de mogelijkheid te bieden beide opdrachten samen te voegen, dan dient de planning de profielwerkstukken te volgen. Als de docent er voor kiest beide opdrachten los van elkaar te zien, dan heeft de docent twee mogelijkheden. Het onderzoek vindt wel plaats in het examenjaar en wordt mogelijk eerder afgesloten dan het profielwerkstuk. Nadrukkelijk moet gekeken worden naar de piekbelasting voor leerlingen. De docent kan er ook voor kiezen om de onderzoeksopdracht in het voorexamenjaar af te ronden. Daarmee ligt het voor de hand dat BSM in 5 vwo wordt afgesloten, als de onderzoeksopdracht ook wordt gezien als de meesterproef in onderzoek doen.

Voor de inleidende fase, met de eerste twee stappen van het afbakenen van de opdracht en het zoeken naar de informatie, moet een maand worden gereserveerd. Voor de eerste oriëntatie moet voldoende tijd worden genomen. Het uitvoerend deel van het onderzoek met de stappen drie en vier zal minimaal zes weken in beslag nemen. Voor het afsluitend deel moet ook zeker vier weken worden gereserveerd om het onderzoek goed af te sluiten met het schriftelijk en mondeling presenteren en het evalueren op het leerproces en het resultaat van het onderzoek.

Onderzoeken in zes stappen

Het onderzoek wordt gedaan volgens de zes stappen van de Big 6 (van der Kaap 2008).

Gedurende het onderzoek houden de leerlingen een persoonlijk logboek bij waarin niet alleen wordt bijgehouden wanneer wat wordt gedaan, maar daarin wordt ook gereflecteerd wat de activiteit heeft opgeleverd. Op die manier maken leerlingen duidelijk hoe bewust ze steeds terugblikken op datgene wat de activiteit wel of niet heeft opgeleverd. Het logboek is een hulpmiddel voor de leerling bij het systematisch verzamelen van informatie en maken van afspraken en voor de docent om inzicht te krijgen in het gevolgde werkproces. De leerlingen houden ook vanaf het begin een documentatiemap bij, bij voorkeur digitaal op een elektronische leeromgeving, zodat de gevonden informatie te allen tijde beschikbaar is. De leerlingen controleren de bronnen op bruikbaarheid en betrouwbaarheid. In de documentatiemap wordt de gevonden informatie gerangschikt en vooral de bronnen bijgehouden. De docent kan op die wijze de authenticiteit van het onderzoek controleren.

Voortgang onderzoek

Tijdens het onderzoek zijn er een aantal voortgangsgesprekken, waarvan er twee belangrijk zijn. Het eerste voortgangsgesprek zal worden gehouden bij het afsluiten van de inleidende fase. Het onderwerp wordt vastgelegd met heldere hoofd- en deelvragen op basis van gevonden bronnen. De leerlingen laten een onderzoeksplan zien waarin ze beschrijven hoe ze het uitvoerende deel van hun onderzoek van plan zijn uit te gaan voeren. De begeleider moet daarmee instemmen en speelt daarin een belangrijke rol. Het tweede voortgangsgesprek zal plaatsvinden tussen het afsluiten van het uitvoerende deel van het onderzoek en het verwerken van alle informatie in een schriftelijk verslag.

Het verdient de aanbeveling leerlingen twee of drie weken voor de datum waarop het schriftelijk verslag moet worden ingeleverd, het verslag in concept op te laten sturen, zodat de docent commentaar kan geven en leerlingen verbeterpunten mee kan geven om hun verslag verder uit te werken. Gezien het aantal leerlingen is dit een flinke opdracht voor de docent. De docent krijgt al wel zicht op het mogelijke resultaat van het onderzoek. De leerlingen krijgen nog de mogelijkheid hun onderzoek beter af te sluiten. Zo is deze opdracht niet alleen intensief voor de leerlingen, maar zeker ook voor de begeleidende docent.

Het is dan ook goed voldoende contacttijd te reserveren in het rooster, zodat leerlingen op school kunnen werken aan hun onderzoek. Ook de docent krijgt als begeleider voldoende mogelijkheid regelmaat groepen leerlingen te spreken.

De zes stappen van de Big 6 en beschreven in de leerlijn informatievaardigheden, beschrijven algemeen geldende stappen om onderzoek te doen. Het geeft leerlingen structuur om volgens deze stappen het onderzoek op te bouwen.

Stap 1. Taakdefinitie: Wat wil je onderzoeken?

- Definieer het informatieprobleem;
- Bepaal welke informatie je nodig hebt.

Stap 2. Zoekstrategieën: Welke bronnen zijn er?

- Inventariseer welke bronnen beschikbaar zijn;
- Kies de beste bronnen.

Stap 3. Gebruik van de informatie: Wat en hoe ga je de informatie analyseren?

- Analyseer de informatie in een bron;
- Selecteer relevante informatie op bruikbaarheid en betrouwbaarheid.

Stap 4. Verwerken van de informatie: Welke gegevens ga je gebruiken?

- Verwerk de informatie uit de verschillende bronnen (lees, kijk, hoor, voel);
- Verwerk of selecteer relevante informatie uit de verschillende bronnen.

Stap 5. Presentatie (synthese): Hoe presenteert je het PWS?

- Schrijf een eindverslag en lever dit in uiterlijk twee weken voor de presentatie, zowel schriftelijk als digitaal!
- Presenteer het verslag in de BSM klas (en eventueel ook op de PWS-avond).

Stap 6. Evaluatie: Hoe kijk je terug op proces en product?

- Proces; wat heb je geleerd? Hoe ging de samenwerking?
- Product; tot welk resultaat ben je gekomen? Ben je tevreden? Wat zou je in vervolg anders doen?

Gedurende alle zes stappen speelt reflectie een rol. Bij iedere stap moet worden afgevraagd of het dat resultaat heeft opgeleverd dat werd verwacht en of het geplande pad moet worden bijgesteld.

Beoordeling, weging en studielast

De studielast van de onderzoeksopdracht is destijds vastgesteld op 40 uur met een weging van 30% in het PTA van BSM. In verschillende vakdossiers van SLO is dat onderzocht en is voorgesteld de weging aan te passen naar 20%. In de Handreiking voor BSM is dat advies overgenomen en dat hebben we bij deze opdracht dan ook als uitgangspunt genomen.

De beoordeling van de onderzoeksopdracht berust op drie P's: proces, product en presentatie. De verhouding in weging tussen de drie onderdelen is 20% voor het leerproces, 60% voor het product en het schriftelijk verslag en voor de presentatie in de klas telt voor 20% mee in de totale weging. Op deze manier ligt het zwaartepunt bij het inhoudelijk deel van het onderzoek en hoe dat wordt beschreven in het verslag. Het leerproces en de presentatie zijn ook onderdelen die essentieel zijn voor een goed onderzoek en moeten daarom ook meetellen in het eindcijfer voor deze opdracht.

Het leerproces bestaat uit criteria als initiatief en verantwoordelijkheid nemen, samenwerking (met zowel je medeleerling en je begeleider) en de reflectie en hoe je het logboek gebruikt. De tweede P van product houdt in dat iedereen een schriftelijk verslag inlevert (zowel op papier als digitaal) voor de kerstvakantie. Het verslag is onderverdeeld in vorm, inhoud en stijl. Onder vorm (5%) verstaan we hoe je het verslag in goede samenhang opgezet hebt en hoe het verslag verzorgd is. Het belangrijkste onderdeel is uiteraard de inhoud van het verslag.

De inhoud telt voor 50% mee in je beoordeling. We verstaan eronder hoe je het verslag beschreven hebt aan de hand van juiste analyses, evaluaties en conclusies. In hoeverre je verantwoord onderzoek hebt gedaan wordt beschreven in de criteria: denkniveau, gebruikte bronnen, controleerbaarheid en (indien van toepassing) illustraties, tabellen en grafieken. Onder stijl (5%) verstaan we tenslotte originaliteit van je werk en taalgebruik. Je sluit je onderzoek af met een presentatie in de klas.

De leerling kiest zelf de beste vorm waarin het onderzoek het beste gepresenteerd kan worden. Ook hierbij is het inhoudelijke belangrijk: hoe breng je de boodschap over? Hoe presenteer je het PWS doelgericht en overtuigend? Onder de stijl van presenteren kijken we naar je houding, stem- en taalgebruik. De presentatie telt voor 20% mee in de beoordeling.

De beoordelingscriteria zijn beschreven in de vier niveaus. In de voortgangsgesprekken kunnen in ieder geval de criteria van het leerproces aan de orde komen. De leerlingen raken op deze wijze bekend met de eisen die aan de opdracht worden gesteld. De docent kan bijtijds vaststellen als het niveau in ieder geval voldoende is. We hopen met deze criteria duidelijkheid te geven hoe we komen tot een valide, betrouwbare en bruikbare beoordeling van je onderzoek. De beoordelingscriteria zijn gebaseerd op bronnenonderzoeken. Voor proefondervindelijke onderzoeken en ontwerpen zijn mogelijk kleine aanpassingen in beoordelingscriteria mogelijk en nodig om recht te doen aan die specifieke vormen van onderzoek.

Bronnen:

- Kaap, A. van der, Schmidt, V. (2007). *Naar een leerlijn informatievaardigheden*. Enschede: SLO.
- Bergsma, S. e.a. (2006). *Het schriftelijk toetsen van denkvaardigheden*. Enschede: SLO.
- Storck, E. (2008). Rubrics voor het beoordelen van een profielwerkstuk met twee vakken op vwo-niveau. *Tijdschrift Kleio*, nummer 6, pag. 26-29.

Geraadpleegde websites:

- Kaap, A. van der (2008) Informatievaardigheden h/v <http://histoforum.digischool.nl/informatievo/informatievaardigheden.htm> (22 nov. 2009)
- www.big6.com (22 nov. 2009)
- www.profielmeesterstuk.slo.nl (22 november 2009)

24.1 BSM beoordelingscriteria onderzoekopdracht vwo.

Weging	Criteria	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5.5 tot 7)	Goed (7 tot 8,5)	Uitstekend (8,5 t/m 10)
20% Proces					
Leerproces	Eigen initiatief en verantwoordelijkheid	Neemt afwachtende houding aan, komt niet of slecht voorbereid naar begeleidingsgesprekken, reageert niet of matig.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich soms afwachtend op, geeft weinig signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen zelf initiatieven en verantwoordelijkheid, geeft zelf signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven, begeleider hoeft nauwelijks te sturen.
	Samenwerking Met (medeleerling en) begeleiders.	Komt afspraken niet of matig na, is niet of nauwelijks open in de communicatie.	Komt afspraken meestal na, is redelijk open in de communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie, houdt goed rekening met medeleerling en begeleiders.
	Reflectie op het leren/ logboek (Wat heb ik gedaan? wat ging goed? wat kan beter? wat neem ik me voor, voor een volgende keer?)	Logboek ontbreekt of is weinig zeggend ingevuld.	Logboek is aanwezig, er is enige reflectie aanwezig op de eigen aanpak, maar die gaat niet veel verder dan feitelijke verslaglegging.	Logboek is aanwezig, beknopte, maar goede reflectie op het eigen leren, die verder gaat dan beschrijven en ook een analyse bevat van het eigen functioneren.	Logboek is aanwezig, goede en uitgebreide reflectie op het eigen leren, die verder gaat dan beschrijven en ook een heel goede analyse bevat van het eigen functioneren.
60% Verslag (schriftelijk inleveren zowel op papier als digitaal)					
Vorm (5%)	Consistentie en helderheid in opzet Inleiding (motivatie, aanpak), hoofddeel, conclusie (samenvatting, onderbouwd antwoord op hoofd- en deelvragen, daarmee samenhangende vooruitblik).	Delen ontbreken en/of vertonen weinig of geen samenhang en/of behoorlijke onevenwichtigheid.	Alle onderdelen zijn aanwezig en vertonen een <i>redelijke samenhang</i> (inleiding en conclusie sporen met elkaar, middendeel leidt tot conclusie).	Alle onderdelen zijn aanwezig en vertonen een <i>goede samenhang</i> (inleiding en conclusie sporen met elkaar, middendeel leidt tot conclusie), er is weinig overbodige informatie.	Alle onderdelen zijn aanwezig en vertonen een <i>uitstekende samenhang</i> (inleiding en conclusie sporen met elkaar, middendeel leidt tot conclusie), er is geen overbodige informatie.
	Verzorging (Voorblad, inhoudsopgave, paginanummers, alinea-indeling, bladspiegel, mapje, lettertype).	Een of meer onderdelen ontbreken, zijn slordig of niet functioneel.	Alle onderdelen zijn aanwezig en redelijk functioneel.	Alle onderdelen zijn aanwezig en functioneel.	Alle onderdelen zijn aanwezig, functioneel en fraai.

Weging	Criteria	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5.5 tot 7)	Goed (7 tot 8,5)	Uitstekend (8,5 t/m 10)
Inhoud (50%)	Denkniveau beschrijving/analyse/ evaluatie (eigen, onderbouwde mening)	Beschrijving, analyse en/of evaluatie ontbreken of zijn van onvoldoende kwaliteit.	Voornamelijk (juiste) beschrijving, summiere analyse en evaluatie.	Goede verhouding tussen beschrijving, analyse en evaluatie en deze zijn alle drie van goede kwaliteit.	Uitstekende verhouding tussen beschrijving, analyse en evaluatie en deze zijn alle drie van goede kwaliteit en af en toe zelfs uitstekend.
	Gebruikte bronnen hoeveelheid en de kwaliteit (alleen de bronnen die juist zijn gebruikt tellen mee)	Er zijn voornamelijk oppervlakkige bronnen gebruikt, zoals Wikipedia en eenvoudige scholierensites.	Er zijn een paar relevante populairwetenschappelijke bronnen gebruikt.	Er is naast relevante populairwetenschappelijke bronnen ook een bron van een meer wetenschappelijk niveau gebruikt.	Er zijn meerdere relevante wetenschappelijke bronnen gebruikt.
	Controleerbaarheid bronvermelding, onderzoeksmethode	De lijst met bronnen, de bronvermeldingen (noten) ontbreken en/of zijn niet correct en/of onduidelijk. De onderzoeksmethode is nauwelijks of niet verantwoord.	De lijst met bronnen en de bronvermeldingen (noten) zijn redelijk correct en duidelijk. De onderzoeksmethode(s) is enigszins verantwoord.	De lijst met bronnen en de bronvermeldingen (noten) zijn correct en duidelijk. De onderzoeksmethode is goed verantwoord.	De lijst met bronnen is correct en duidelijk en er is een uitgebreid notenapparaat. De onderzoeksmethode is uitstekend verantwoord.
	Illustraties, tabellen, grafieken (alleen indien van toepassing)	Zijn slordig, onduidelijk en/of hebben geen heldere relatie met het betoog en/of er ontbreekt duidelijke conclusies/interpretatie.	Tamelijk helder, verzorgd en hebben een tamelijk heldere relatie met het betoog, min of meer correcte interpretatie/ conclusie.	Helder, verzorgd en hebben een heldere relatie met het betoog, correcte interpretatie/conclusie.	Uitermate helder, verzorgd en hebben een bijzonder heldere relatie met het betoog, de interpretatie/ con- clusies zijn uitermate goed.
Stijl (5%)	Originaliteit/ eigen werk	Er is een grote mate van 'knip-en-plakwerk'.	Er is een weinig originele vraagstelling en/of aanpak en er is een redelijke mate van 'eigen werk', maar her en der neigt het nog naar 'herkauwen'.	Er is een originele vraagstelling en/of aanpak en er is duidelijk een grote mate van 'eigen werk'.	Er is een originele vraagstelling en aanpak en er is een zeer grote mate van 'eigen werk'.
	Taalgebruik	Taalgebruik is niet erg helder, er is sprake van redelijk wat stijl- en spelfouten, taalgebruik is (vanwege knip- en plakwerk) weinig consistent.	Taalgebruik is tamelijk helder, vertoont slechts weinig stijl- en spelfouten, vertoont eigen stijl van de leerling, redelijke zinsbouw.	Taalgebruik is helder, vertoont vrijwel geen stijl- en spelfouten, vertoont eigen stijl van de leerling, goede zinsbouw.	Taalgebruik is helder en fraai, vertoont vrijwel geen stijl- en spelfouten, vertoont eigen stijl van de leerling, goede zinsbouw.

Weging	Criteria	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5.5 tot 7)	Goed (7 tot 8,5)	Uitstekend (8,5 t/m 10)
20% presentatie					
Vorm	Poster, PowerPoint, proef, model, artikel, voordracht.	Kiest een vorm die niet past bij zijn onderzoek.	Kiest een passende vorm om zijn onderzoek te presenteren (volgt de inhoud).	Kiest een passende en originele vorm om zijn onderzoek te presenteren.	Kiest een originele en passende vorm om zijn onderzoek te presenteren in vloeiende samenhang met inhoud en stijl.
Inhoud	Boodschap (doelgerichte presentatie.	Is niet in staat om de inhoud duidelijk te presenteren.	Kan de hoofdlijnen van zijn onderzoek duidelijk maken.	Kan duidelijk en bondig de hoofdlijnen van zijn onderzoek presenteren.	Kan zeer duidelijk en begrijpelijk de inhoudelijke hoofdlijnen van het onderzoek demonstreren.
Stijl	Taalgebruik en houding.	Is niet in staat in een duidelijk en aantrekkelijk verhaal zijn onderzoek toe te lichten. Taalgebruik is niet erg helder en consistent.	Kan zijn onderzoek duidelijk mondeling presenteren en toelichten in tamelijk helder taalgebruik.	Kan zijn onderzoek aantrekkelijk presenteren in helder taalgebruik.	Kan zijn onderzoek boeiend en in een eigen stijl presenteren in helder en fraai taalgebruik.

24.2 Eindbeoordeling onderzoeksopdracht

Onderwerp:			Naam leerling:				Begeleidende docent:	
Hoofdvraag:			(Medeleerling:)					
			Voortgangsevaluatie – datum:					
Weging	Criteria		O	V	G	U		
Proces 20%	1. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid							
	2. Samenwerking							
	3. Reflectie op leren/logboek							
Oordeel proces:								
Product/ verslag 60%	4. Consistentie en helderheid	vorm						
	5. Verzorging	5%						
	6. Denkniveau	inhoud 50%						
	7. Gebruikte bronnen							
	8. Controleerbaarheid							
	9. Grafieken, tabellen, illustraties							
	10. Originaliteit	stijl 5%						
	11. Taalgebruik							
Oordeel product/ verslag:								
Presentatie 20%	12. Poster, ppt, video, voordracht, model, proef, artikel (vorm)							
	13. Doelgericht, de boodschap (inhoud)							
	14. Taal-/stemgebruik, houding (stijl)							
Oordeel presentatie:								
Eindoordeel:								
Paraaf leerling:						Datum:		
						Paraaf docent:		

O = Onvoldoende (cijfer tot 5,5) V = Voldoende (cijfer 5,5 tot 7) G = Goed (cijfer 7 tot 8,5) U = Uitstekend (cijfer 8,5 tot en met 10)

Per deel (3xP) geeft de docent een beoordeling .In de voortgangsgesprekken maakt de docent duidelijk in welk opzicht de leerling zich verder kan ontwikkelen.

Bij de eindbeoordeling moet de docent zijn definitief oordeel geven in de vorm van een cijfer.

Bronnen

- Akker, A.J., van den (2003). *Het curriculair spinnenweb*. Enschede: SLO.
- Akker, J. van den (2009). Curriculaire spinnenweb. In A. Thijs, J. van den Akker (Eds) *Leerplan in ontwikkeling*. Enschede: SLO.
- Bax, H. et al. (2000). *Time Out. Bewegen en samenleving voor LO2*. Meppel: Edu'Actief.
- Berg, T. van den, Veenstra, J. (2008). *Acrogym in beeld*. Baarn: De Vrieseborch/ Tirion.
- Bergsma, S. e.a. (2006). *Het schriftelijk toetsen van denkvaardigheden*. Enschede: SLO.
- Boon, K. Pecht, R. Rijper, G. Stegeman, W. (2008). *Bewegen, sport en maatschappij*. Eindhoven: Albert Sickler bv.
- Bosman, M, Hoeboer J, (2008). *De Bouwstenen van het turnen op school*. Haaksbergen: GrafiSelect.
- Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Brouwer, B. (2008). Van cijfers geven naar leerlingen volgen (ontwikkelingen in evaluatie). *Lichamelijke Opvoeding, nummer 11*, pag. 6-10.
- Brouwer, B., Swinkels, E. (2005). Vakdossier BSM. Enschede: SLO.
- Brouwer, B., Swinkels, E. (2007). Handreiking BSM. Enschede: SLO.
- Bruijnesteijn, H., Lindeman, H. (2004). *Het mes snijdt aan zes kanten*. Utrecht: APS.
- Dee, G, van (2005). *Syllabus schoolsoftbal*. Zeist: KVLO. (www.kvlo.nl)
- Dee, G. van (2008). *Softbal, sla je slag*. Zeist: Jan Luiting Fonds
- Dijkhoff, H. (2009). Een sportdag voor de brugklassen (leerlingen uit de bovenbouw dragen de organisatie). *Lichamelijke Opvoeding, nummer 3*, pag. 28-30.
- Kaap, A. van der, Schmidt, V. (2007). *Naar een leerlijn informatievaardigheden*. Enschede: SLO.
- Kamp, W. van de. (2006). Reflecteren op bewegen om tot beoordeling en/of coaching te komen. *Lichamelijke Opvoeding*.
- Kerkhoffs, J., Stark, E., Zeelenberg, T. (2006). *Rubrics als beoordelingsinstrument voor vaardigheden*. Enschede: SLO.
- Kloosterboer, T. (1996). *Elementaire trainingsleer en trainingsmethoden*. Haarlem: De Vrieseborgh.
- Leper, R., Maele, J. van (2001). *Circus op school*. Leuven: Acco.
- Lent, G. van. (1999). *Bewegen en gezondheid 2: duurconditie*. Meppel: Edu'Actief.
- Mechelen, W. van (1993). *Fit, fitter, fit-test*. Almere: Support.
- Melskens, F. (2003). *Sportklimmen, spelen met evenwicht*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Nieveen, N. (2009). Formative evaluation in educational design research. In Plomp, Tj. & Nieveen, N. (eds.). *An introduction to Educational Design Research* (pp. 89-101). Enschede: SLO.
- NOC*NSF (2006). *Zakboekje EHBSO - Sport Blessure Vrij* (5e druk). Arnhem: NOC*NSF.
- *Oranje Kruis boekje* (2006) Thieme Meulenhoff, 25ste druk.
- Oranje Kruis (2005). *Eerste hulp bij sportongevallen*. Thieme Meulenhoff, 2e druk.
- Storck, E. (2008). Rubrics voor het beoordelen van een profielwerkstuk met twee vakken op vwo-niveau. *Tijdschrift Kleio, nummer 6*, pag. 26-29.

- Swinkels, E. (2006). Softballen in LO2 hv (zelf beter leren spelen). *Lichamelijke Opvoeding*, nummer 11, pag. 24-27.
- Swinkels, E. (2008). Frisbee in het VO als doelspel en mikspel (1). *Lichamelijke Opvoeding*, nummer 1, pag. 28-31.
- Swinkels, E., Krens, H. (2008). Frisbee in het VO (2). *Lichamelijke Opvoeding*, nummer 2, pag. 24-27)
- Swinkels, E. (2008). Evalueren bij BSM: verantwoord (van eindterm naar eindcijfer). *Lichamelijke Opvoeding*, nummer 11, pag. 22-28.
- Swinkels, E. (2009). Sportdag leren organiseren bij BSM. *Lichamelijke Opvoeding*, nummer 3, pag. 12-15.
- Swinkels, E. (2009). *Reader BSM*. Enschede: SLO.
- Swinkels, E., Vries, L. de (2006). *Lessenserie softbal voor BSM*. Enschede: SLO.
- Vrijens, J., Bourgois, J., Lenoir. M. (2001). *Basis voor verantwoord trainen*. Sint-Amandsberg/ Gent: PVLO.

Websites/ Links

- Big 6 www.big6.com
- Blessurepreventie www.sport.nl, www.sportblessurevrij.nl
- Blessurepreventie www.voorkomblessures.nl
- Bloom's Taxonomie
<http://avanshogeschool.wetpaint.com/page/Bloom%27s+Taxonomy+of+Educational+Objectives>
- BSM netwerken www.bsm.slo.nl
- Denise Tarlinton. Bloom's revised taxonomy. 14 juli 2003 (een gedegen powerpoint van 58 slides over de toepassing van de gereviseerde taxonomie van Bloom in het onderwijs)
blooms-pres.ppt.
- Gezond sporten <http://www.cjsm.vlaanderen.be/gezondsporten/index.html>
- Kaap, A. van der (2008) *Informatievaardigheden h/v*
<http://histoforum.digischool.nl/informatievo/informatievaardigheden.htm>
- Profielmeesterstuk (onderzoeksopdracht) www.profielmeesterstuk.slo.nl
- VO-Raad (2008). Standaard kwaliteitsborging schoolexamens aangenomen. <http://www.vo-raad.nl/assets/lightbox/>
- www.leren.nl over de taxonomie van Bloom.

Bijlage 1

Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor havo

Het eindexamen

Het eindexamen bestaat uit het schoolexamen.

Het examenprogramma bestaat uit de volgende domeinen:

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

Het schoolexamen

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

De examenstof

Domein A: Vaardigheden

Eindterm 1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen.

Domein B: Bewegen

Subdomein B1: Spelen

Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.

Subdomein B2: Turnen

Eindterm 3. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.

Subdomein B3: Bewegen op muziek

Eindterm 4. De kandidaat kan twee dansen van minimaal zestien muzikale lengtes uitvoeren binnen één of meerdere deelgebieden van bewegen op muziek, waarbij het gaat om verdieping ten aanzien van veranderingen van tijd en ruimte, opeenvolging van verbindingen en veranderingen van opstelling en positie van de dansers ten opzichte van elkaar.

Subdomein B4: Atletiek

Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar.

Subdomein B5: Zelfverdedigingspelen

Eindterm 6. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingsspel, in partijen/ of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner.

Subdomein B6: Keuzeactiviteiten

Eindterm 7. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.

Domein C: Bewegen en regelen

Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger

Eindterm 8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Subdomein C2: Regelen in de rol van begeleider

Eindterm 9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Subdomein C3: Regelen in de rol van organisator

Eindterm 10. De kandidaat kan in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.

Domein D: Bewegen en gezondheid

Subdomein D1: Bewegen en welzijn

Eindterm 11. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.

Subdomein D2: Fitheid testen en verbeteren

Eindterm 12. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.

Subdomein D3: Blessurepreventie en -behandeling

Eindterm 13. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegingssituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan de meest voorkomende blessures correct herkennen, daarbij eerste hulp verlenen en waar nodig deskundige hulp inroepen.

Domein E: Bewegen en samenleving

Subdomein E1: Toekomstoriëntatie

Eindterm 14. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.

Subdomein E2: Samenleving en bewegingscultuur

Eindterm 15. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren van invloed zijn op de deelname van verschillende bevolkingsgroepen aan de bewegingscultuur.

Subdomein E3: De organisatie van sport en bewegen

Eindterm 16. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

Bijlage 2

Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor vwo

Het eindexamen

Het eindexamen bestaat uit het schoolexamen.

Het examenprogramma bestaat uit de volgende domeinen:

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

Het schoolexamen

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

De examenstof

Domein A: Vaardigheden

Eindterm 1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf, maar vooral voor anderen en daar op reflecteren.

Domein B: Bewegen

Subdomein B1: Spelen

Eindterm 2. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.

Subdomein B2: Turnen

Eindterm 3. De kandidaat kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen.

Subdomein B3: Bewegen op muziek

Eindterm 4. De kandidaat kan twee dansen van minimaal zestien muzikale lengtes uitvoeren binnen één of meerdere deelgebieden van bewegen op muziek, waarbij het gaat om verdieping ten aanzien van veranderingen van tijd en ruimte, opeenvolging van verbindingen en veranderingen van opstelling en positie van de dansers ten opzichte van elkaar.

Subdomein B4: Atletiek

Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar.

Subdomein B5: Zelfverdedigingsspelen

Eindterm 6. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingsspel, in partijen/of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner.

Subdomein B6: Keuzeactiviteiten

Eindterm 7. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.

Domein C: Bewegen en regelen

Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger

Eindterm 8. De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Subdomein C2: Regelen in de rol van begeleider

Eindterm 9. De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.

Subdomein C3: Regelen in de rol van organisator

Eindterm 10. De kandidaat in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit.

Subdomein C4: Reflecteren op het regelen van bewegen

Eindterm 11. De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

Domein D: Bewegen en gezondheid

Subdomein D1: Bewegen en welzijn

Eindterm 12. De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.

Subdomein D2: Fitheid testen en verbeteren

Eindterm 13. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.

Subdomein D3: Bewegen en risico's

Eindterm 14. De kandidaat kan bij de inrichting van en deelname aan bewegings- en werksituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan aangeven hoe adequaat met overbelasting kan worden omgegaan en daartoe waar nodig deskundige hulp inroepen.

Domein E: Bewegen en samenleving

Subdomein E1: Toekomstoriëntatie

Eindterm 15. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.

Subdomein E2: De ontwikkeling van de bewegingscultuur

Eindterm 16. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.

Subdomein E3: Mens en bewegen

Eindterm 17. De kandidaat kan aangeven hoe persoonlijke en omgevingsfactoren in uiteenlopende leeftijdsfasen en omstandigheden een rol kunnen spelen bij het maken van keuzes ten aanzien van deelname aan bewegingscultuur.

Subdomein E4: Maatschappij en bewegen

Eindterm 18. De kandidaat kan aangeven hoe maatschappelijke factoren van invloed zijn op actieve en passieve sportbeoefening en wat de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen voor de samenleving kan zijn.

Subdomein E5: De organisatie van sport en bewegen

Eindterm 19. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur, de organisatie van en het beleid ten aanzien van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

SLO is het nationaal expertisecentrum leerplan-ontwikkeling. Al meer dan 30 jaar geven wij inhoud aan leren en innovatie in de driehoek beleid, wetenschap en onderwijspraktijk. De kern van onze expertise betreft het ontwikkelen van doelen en inhouden van leren, voor vele niveaus, van landelijk beleid tot het klaslokaal.

We doen dat in interactie met vele uiteenlopende partners uit kringen van beleid, schoolbesturen en -leiders, leraren, onderzoekers en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties (ouders, bedrijfsleven, e.d.).

Zo zijn wij in staat leerplankaders te ontwerpen, die van voorbeelden te voorzien en te beproeven in de schoolpraktijk. Met onze producten en adviezen ondersteunen we zowel beleidsmakers als scholen en leraren bij het maken van inhoudelijke leerplankeuzes en het uitwerken daarvan in aansprekend en succesvol onderwijs.

SLO

Piet Heinstraat 12
7511 JE Enschede

Postbus 2041
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40
F 053 430 76 92
E info@slo.nl

www.slo.nl

slo