

Sportdossier Onderbouw vmbo

Werkboek

Lichamelijke Opvoeding

Sportdossier Basisvorming

Werkboek

Lichamelijke Opvoeding Dic Houthoff (SLO)
Chris Mooij (SLO)
Ger van Mossel (SLO)
Ralf Sliedrecht (OSG Northgo)

Verantwoording

© 2000 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: Dic Houthoff (SLO), Chris Mooij (SLO), Ger van Mossel (SLO), Ralf Sliedrecht (OSG Northgo)

Productie: Marian Bijkerk

In samenwerking met: Arnica Jacobs (Het Vlietland college)
Daniëlle Passchier (OSG Echnaton)
Berend Brouwer (SLO)

Besteladres

SLO, kennisspecialisten

Afdeling Verkoop

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 305

ISBN: 0000000

Inhoud

| | |
|----------------------------------|----|
| Inleiding | 7 |
| 1. Sport en LO op de basisschool | 9 |
| 2. Fair Playcode | 11 |
| 3. Sporttjdmeter klas 1 | 13 |
| 4. Mijn sportgedrag | 15 |
| 5. LO vragenlijst klas 1 | 17 |
| 6. Naschoolse sport klas 1 | 19 |
| 7. Sportmarkt | 21 |
| 8. Sporttest | 23 |
| 9. LO-vragenlijst klas 2 | 25 |
| 10. Sporttjdmeter klas 3 | 27 |
| 11. Mijn sportmotivatie | 29 |
| 12. LO-vragenlijst klas 3 | 33 |
| 13. Naschoolse sport klas 3 | 35 |
| 14. Instroomenquête | 37 |

Inleiding

Waarom dit werkboek?

Sporten is leuk en gezond. Maar welke sport kies je? Er zijn veel verschillende sporten. Iedereen heeft zijn eigen reden om een bepaalde sport te kiezen: de één kiest dezelfde sport als zijn vriendje, de ander kiest voor een sport omdat hij er goed in is. De een doet zijn leven lang dezelfde sport, de ander verandert ieder jaar van sport. Met dit werkboek krijg jij een beeld van je sportgedrag. De opdrachten worden verdeeld over klas 1, 2 en 3.

Misschien verander jij in de loop van de tijd wel van sport. Je kunt je docent altijd om advies vragen.

Wat ga je leren?

- Je kijkt terug op je sportgedrag op de basisschool.
- Je krijgt zicht op je sportgedrag in de basisvorming.
- Je vergelijkt je sportgedrag met dat van klasgenoten.
- Je krijgt informatie over sportmogelijkheden in de buurt.
- Je leert te kiezen uit diverse sportmogelijkheden.
- Je geeft de school adviezen en tips over de lessen Lichamelijke Opvoeding (LO) en het naschoolse sportaanbod.

Wat moet je daarvoor doen?

Van je docent krijg je te horen wanneer je de opdrachten uit dit werkboek moet maken. Vaak zal dit tijdens de les LO zijn. Soms krijg je de opdrachten als huiswerk. Het werkboek blijft in het bezit van je docent LO en gaat in het volgende jaar mee naar de nieuwe klas. Het werkboek gaat drie jaar mee. Houd het werkboek netjes. Bij een sportkeuzeprogramma, bijvoorbeeld in de examenklas, kun je de opdrachten opnieuw gebruiken.

Hoe word je beoordeeld?

Voor sommige opdrachten krijg je een beoordeling van je docent. De docent vertelt ook hoe zwaar de beoordeling meetelt. Het gaat hierbij niet alleen om wat je in het werkboek opschrijft, maar ook om hoe je samenwerkt met anderen. Hoe is je inzet en hoe ga je om met klasgenoten? Stimuleer je de anderen? Heb je goede ideeën? Wat doe jij met wat je in het werkboek hebt ingevuld?

Overzicht van de opdrachten van klas 1 t/m 3

| | Opdracht | Waar gaat het om? | pagina |
|----------------------------------|----------------------------------|---|--------|
| <i>K l a s 1</i> | 1. Sport en LO op de basisschool | Hoe was je sportgedrag op de basisschool? Wat zijn je verwachtingen op de middelbare school? | |
| | 2. Fair playcode | Hoe sportief speelt je klas? | |
| | 3. Sport-tijdmeter | Hoeveel tijd besteed jij aan sport? | |
| | 4. Mijn sportgedrag | Aan welke sporten doe jij en in welke vorm? | |
| | 5. LO-vragenlijst klas 1 | Wat vind jij tot nu toe van de lessen LO in klas 1? | |
| | 6. Naschoolse sport klas 1 | Hoe was je deelname aan de naschoolse sport in klas 1? | |
| <i>K l a s 2</i> | 7. Sportmarkt | Houd een interview en maak een verslag waarin jij klasgenoten vertelt waarom je favoriete sport zo leuk is om te doen. | |
| | 8. Sporttest | Welke sporten vind jij leuk of lijken je leuk om te doen? | |
| | 9. LO-vragenlijst klas 2 | Wat vind jij tot nu toe van de lessen LO in klas 2? | |
| <i>K l a s 3</i> | 10. Sport-tijdmeter klas 3 | Hoeveel tijd besteed jij in klas 3 aan sport? | |
| | 11. Mijn sportmotivatie | Wat spreekt je aan bij sport(en)? | |
| | 12. LO-vragenlijst klas 3 | Wat vind jij tot nu toe van de lessen LO in klas 3? | |
| | 13. Naschoolse sport klas 3 | Hoe was je deelname aan de naschoolse sport in klas 3? | |
| | 14. Instroomenquête | Jij komt van een andere school/afdeling. Welke onderdelen heb jij gehad tijdens de lessen LO en vond jij ervan? Welke sporten doe jij nu en welke heb jij gedaan? | |

1. Sport en LO op de basisschool

Hoe was je sportgedrag op de basisschool? Wat zijn je verwachtingen op de middelbare school?

1. Wat vond je wel leuk om te doen tijdens de gymles op de basisschool ?

Wat vond je niet leuk om te doen tijdens de gymles op de basisschool?

2. Wat vond je makkelijk om te doen in de gymles op de basisschool ?

Wat vond je moeilijk om te doen in de gymles

3. Wat vond je eng tijdens de gymles op de basisschool? _____
Leg uit waarom. _____

4. Welke sport(en) doe jij op dit moment?

Waar doe je die sport(en)? Noteer bijvoorbeeld de vereniging of sportinstelling.

5. Welke andere sporten deed je vroeger?

6. Welke andere sporten wil je ooit nog gaan doen?

7. Welke sporten zou je graag hier op school willen doen?

8. Aan welke sporttoernooien zou je mee willen doen op deze school?

9. Heb je lichamelijke klachten?

Zo ja, schrijf hier op welke klachten je hebt, zodat de docent LO er rekening mee kan houden.

2. Fair Playcode

Hoe sportief speelt je klas?

Fair play betekent sportief spelen. We gaan met de klas afspraken maken over fair play: de fair playcode. Een fair playcode is een lijst van afspraken die een klas onderling maakt. Iedere leerling beslist mee over deze code. e hele klas moet zich aan de eigen fair playcode houden.

Schrijf voor jezelf vijf fair play regels op voor de lessen LO:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Jullie klas heeft samen met de docent LO een fair [laycode opgesteld. Schrijf op de volgende pagina de fair playcode op van je klas:

Fair playcode van klas _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Naam: _____

3. Sporttijdmeter klas 1

Hoeveel tijd besteed jij momenteel aan sport?

Neem een normale week in gedachten. Achter de dagen van de week hieronder staan o-tjes. Elk o-tje telt voor 15 minuten sporten. Kruis per dag aan voor hoeveel o-tjes jij aan sport doet. Noteer ook de sporten. Wandelen, de hond uit laten, naar school fietsen en dergelijke tellen niet mee. Lessen LO tellen we apart mee.

Op school gym ik op: _____

Totaal aantal minuten: _____

maandag o o o o o o o o sport: _____

dinsdag o o o o o o o o sport: _____

woensdag o o o o o o o o sport: _____

donderdag o o o o o o o o sport: _____

vrijdag o o o o o o o o sport: _____

zaterdag o o o o o o o o sport: _____

zondag o o o o o o o o sport: _____

Ik scoor _____ 'o'

Ik sport dus gemiddeld _____ minuten per week

Wat vind jij van de hoeveelheid tijd die je aan sport besteedt?

Wordt ingevuld door je docent:

Jij doet *onvoldoende* - *voldoende* - *ruim voldoende* aan sport

Jij krijgt het volgende advies van de docent:

Wat vind jij van dit advies?

4. Mijn sportgedrag

Aan welke sporten doe jij, hoe vaak en op welke manier?

1. Welke sport(en) beoefen jij nu?

2. Hoe vaak sport je gemiddeld per week (fietsen, wandelen, sporten in vakanties en tijdens de les LO niet meegerekend)?

- zelden of nooit
 1 à 2 keer
 3 keer of vaker

3. Sport jij in wedstrijd- of recreatief verband of allebei?

Je doet aan wedstrijdssport

- a) *als je lid bent van een sportvereniging,*
b) *als je sport volgens officiële regels*
c) *als je sport in officieel wedstrijdverband (competitie).*

Als je niet aan alle drie voorwaarden voldoet, ben je een recreatiesporter.

4. Wat vind jij belangrijk bij het beoefenen van sport (bijvoorbeeld gezelligheid, verbeteren van je conditie, goed/beter worden in je sport, om te sporten in selectieteam)? Noem minimaal drie punten.

5. Ben jij tevreden over je huidige sportgedrag en waarom?

6. Welke sporten wil jij graag in de toekomst nog doen?

7. Heb je in het verleden andere sporten beoefend?

Welke? _____

8. Waarom ben jij met deze sporten gestopt?

9. Doen je familieleden (ouders, broers en zussen) aan sport? Welke sport(en) doen ze?

5. LO vragenlijst klas 1

Wat vind jij tot nu toe van de lessen LO in klas 1?

1. Welke onderdelen vond je wel leuk om te doen tijdens de lessen LO?

2. Welke onderdelen vond je niet leuk om te doen tijdens de lessen LO?

3. Welke onderdelen komen volgens jou te veel aan bod?

Welke onderdelen komen volgens jou te weinig aan bod?

4. Wat vind jij belangrijk in de lessen LO?

5. Wat vind je van de lessen LO in klas 1? (je mag meerdere keuzes omcirkelen):

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| A. Afwisselend | B. Saai |
| C. Goede opbouw in moeilijkheid | D. Geen verband tussen de lessen |
| E. Leuk | F. Niet leuk |
| G. Ontspannend | H. Verplicht nummer |
| I. Voldoende veilig | J. Eng/gevaarlijk |

Hoe was/waren

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 6. ...jouw inzet? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 7. ...jouw bewegingsvaardigheden? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 8. ...jouw omgang met klasgenoten? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 9. ...jouw omgang met de docent(e)? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 10. ...de inzet van de <u>klas</u> ? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 11. ...fair play binnen de <u>klas</u> ? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |

12. ...de omgang van de klas met de docent(e)? goed - voldoende - matig -
onvoldoende

13. Omcirkel het cijfer dat jij zou geven voor de lessen LO van dit schooljaar?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Leg het cijfer uit:

14. Heb jij nog ideeën voor de lessen LO?

6. Naschoolse sport klas 1

Hoe was je deelname aan de naschoolse sport in het afgelopen schooljaar?

1. Heb jij dit schooljaar deelgenomen aan naschoolse sport?

vaak – regelmatig – soms – zelden – nooit

2. Aan welke naschoolse sportactiviteiten heb jij dit schooljaar deelgenomen?

3. Wat vind jij van het huidige naschoolse sportaanbod (*je mag meerdere keuzes omcirkelen*)?

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| A. Leuk | B. Niet leuk |
| C. Op gunstig tijdstip | D. Op ongunstig tijdstip |
| E. Voor iedereen | F. Alleen voor de goede sporters |
| G. Niet serieus, te vrijblijvend | H. Te veel verplichte trainingen |
| I. Te laag niveau | J. Te hoog niveau |

4. Met wie ben jij naar de naschoolse sport gegaan?

5. Heb jij dit schooljaar prijzen gewonnen bij schoolsporttoernooien?

6. Heb jij ideeën voor de naschoolse sport?

7. Aan welke naschoolse sportactiviteiten ga je volgend schooljaar meedoen?

7. Sportmarkt

Houd een interview en maak een verslag waarin jij klasgenoten vertelt waarom je favoriete sport zo leuk is om te doen.

Opdracht

Houd een interview met iemand die veel weet over je over je favoriete sport, bijvoorbeeld je trainer of iemand uit het bestuur. Het mag geen familielid zijn. Je mag het interview met z'n tweeën afnemen.

Maak van te voren een afspraak voor het interview. Zet van tevoren vragen op papier. Neem pen en papier mee om aantekeningen te maken.

Als je niet aan sport doet, kies je een sport uit die je leuk lijkt om te doen of die je in het verleden hebt gedaan.

Van je docent hoor je of je opdracht A of opdracht B moet uitwerken.

Opdracht A:

Werk het interview uit in een verslag.

Opdracht B bestaat uit drie delen:

- 1 Werk het interview uit in een verslag
- 2 Voeg toe je eigen ervaringen en motieven om aan die sport te doen
- 3 Voeg extra achtergrondinformatie toe over die sport (bijvoorbeeld clubblad, folders, krantenknipsels, foto's, internetsites en dergelijke).

Voorbeelden van interviewvragen

Sportvereniging of sportinstelling

- Wat zijn naam en adres van de sportvereniging of sportinstelling?
- Welke accommodatie heeft de sportvereniging of sportinstelling tot zijn beschikking (velden, zalen, kantine)?
- Hoeveel leden en jeugdleden heeft de sportvereniging of sportinstelling?
- Hoeveel groepen/teams heeft de sportvereniging of sportinstelling?

Hoe kan je deze sport beoefenen?

- Op welke manieren kun je deze sport beoefenen (recreatief, trainen, meedoen aan wedstrijden, demonstraties, toernooien en dergelijke)?
- Zijn er internationale wedstrijden (Olympische spelen, wereldkampioenschappen, Europese kampioenschappen)?
- Zijn er nog andere activiteiten bij de sportvereniging of sportinstelling (feesten, kamp en dergelijke)?
- Waarom is deze sport zo leuk om te doen?

Kosten

- Wat zijn de kosten om deze sport te kunnen doen (contributie, kleding, lessen, materiaal)?

Naam: klas: datum:

Eigen vragen

Eisen aan het verslag

Inhoud

- Titel (naam van de gekozen sportvereniging of sportinstelling)
- Voorwoord (bij wie heb je het interview afgenomen?)
 - Hoofdstuk 1 Interviewverslag
 - Hoofdstuk 2 Mijn ervaringen en motieven (opdracht B)
 - Hoofdstuk 3 Achtergrondinformatie (opdracht B)
- Eigen mening over het maken van dit verslag

Uiterlijk

- Voorkant: noem de sport waarover het verslag gaat, noem de plaatsnaam en gebruik een foto of tekening
- Schrijf leesbaar en duidelijk

8. Sporttest

Welke sporten vind jij leuk of lijken je leuk om te doen?

- Kruis in kolom A alle sporten aan die je leuk lijken of die jij leuk vindt om te doen.
- Kruis in kolom B de vier tot zes leukste sporten aan.

| | A | B |
|--------------------------------------|---|---|
| Acrogym/acrobatiek | | |
| Aerobics/steps/calanetics/tai-bo | | |
| American football | | |
| Atletiek (duurloop) | | |
| Atletiek (estafette, horden, sprint) | | |
| Atletiek (werpen, springen) | | |
| Badminton | | |
| Basketbal | | |
| Ballet (klassiek, dans, show) | | |
| Bergsport (klimmen/abseilen) | | |
| Boksen | | |
| Bowling | | |
| Cricket | | |
| Dans (rock & roll, stijl, show) | | |
| Darten | | |
| Fitness | | |
| Frisbee | | |
| Golf | | |
| Handbal | | |
| Hockey | | |
| Honk/softbal | | |
| IJshockey | | |
| Jazzballet/jazzgymnastiek | | |
| Kanoën | | |
| Korfbal | | |
| Kunstschaatsen/schoonrijden | | |
| Kunstzwemmen | | |
| Mountainbiking/fietscross | | |
| Andere: | | |

| | A | B |
|---|---|---|
| Paardrijden | | |
| Reddingszwemmen | | |
| Roeien | | |
| Rugby | | |
| Schaatsen/shorttrack | | |
| Schermen | | |
| Schoonspringen | | |
| Skateboarden | | |
| Skating(inline) | | |
| Skeelers | | |
| Skiën | | |
| Snowboarden | | |
| Streetdance | | |
| Squash | | |
| Tafeltennis | | |
| Tennis | | |
| Toerfietsen | | |
| Turnen | | |
| Voetbal | | |
| Volleybal | | |
| Waterpolo | | |
| Wielrennen | | |
| Wildwaterkanoën | | |
| Windsurfen | | |
| Zelfverdediging (judo/jiu jitsu/taekwondo/karate) | | |
| Zeilen | | |
| Zwemmen | | |
| Andere: | | |

9. LO-vragenlijst klas 2

Wat vind jij tot nu toe van de lessen LO in klas 2?

1. Welke onderdelen vond je wel leuk om te doen tijdens de lessen LO?

2. Welke onderdelen vond je niet leuk om te doen tijdens de lessen LO?

3. Welke onderdelen komen volgens jou te veel aan bod?

Welke onderdelen komen volgens jou te weinig aan bod?

4. Wat vind jij belangrijk in de lessen LO?

5. Wat vind je van de lessen LO in klas 2? (je mag meerdere keuzes omcirkelen):

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| A. Afwisselend | B. Saai |
| C. Goede opbouw in moeilijkheid | D. Geen verband tussen de lessen |
| E. Leuk | F. Niet leuk |
| G. Ontspannend | H. Verplicht nummer |
| I. Voldoende veilig | J. Eng/gevaarlijk |

Hoe was/waren

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 6. ...jouw inzet? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 7. ...jouw bewegingsvaardigheden? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 8. ...jouw omgang met klasgenoten? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 9. ...jouw omgang met de docent(e)? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 10. ...de inzet van de <u>klas</u> ? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 11. ...fair play binnen de <u>klas</u> ? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |

12. ...de omgang van de klas met de docent(e)? goed - voldoende - matig - onvoldoende

13. Omcirkel het cijfer dat jij zou geven voor de lessen LO van dit schooljaar.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Leg het cijfer uit:

14. Heb jij nog ideeën voor de lessen LO?

10. Sporttijdmeter klas 3

Hoeveel tijd besteed jij momenteel aan sport?

Neem een normale week in gedachten. Achter de dagen van de week hieronder staan 'sportertjes'. Elk 'sportertje' telt voor 15 minuten sporten. Kruis per dag aan voor hoeveel 'sportertjes' jij aan sport doet. Noteer ook de sporten. Wandelen, de hond uit laten, naar school fietsen en dergelijke tellen niet mee. Lessen LO tellen we apart mee.

Op school gym ik op: _____

Totaal aantal minuten: _____

| | | |
|-----------|-----------------|--------------|
| maandag | o o o o o o o o | sport: _____ |
| dinsdag | o o o o o o o o | sport: _____ |
| woensdag | o o o o o o o o | sport: _____ |
| donderdag | o o o o o o o o | sport: _____ |
| vrijdag | o o o o o o o o | sport: _____ |
| zaterdag | o o o o o o o o | sport: _____ |
| zondag | o o o o o o o o | sport: _____ |

Totaal score ik ____ sportertjes. Ik sport dus gemiddeld _____ minuten per week

Wat vind jij van je eigen sportgedrag?

Hoe was je sportgedrag in klas 1 (zie 3 Sportbarometer klas 1)

In te vullen door de docent:

Jij doet *onvoldoende* - *voldoende* - *ruim voldoende* aan sport

Jij krijgt het volgende advies van de docent::

Wat vind jij van dit advies?

11. Mijn sportmotivatie

Wat spreekt je aan bij sport(en)?

1. Welke sport(en) beoefen jij nu?

Sport 1: _____

Sport 2: _____

Sport 3: _____

2. Heb je in het verleden sport(en) beoefend die je nu niet meer doet? Zo ja, welke zijn dat?

3. Doen je familieleden (ouders, broers en zussen) aan sport? Zo ja, welke sport(en) doen ze?

De volgende vragen gaan over je huidige sport(en). Als je op dit moment helemaal geen sport beoefent, ga dan door naar vraag 9!

Vaak zijn er meerdere antwoorden mogelijk. Wanneer je meer dan één sport beoefent, beantwoord je eerst alle vragen voor sport 1 en daarna voor sport 2 en verder.

4. Hoelang doe je al aan deze sport(en)?

| Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 | |
|---------|---------|---------|-------------------|
| | | | Minder dan 1 jaar |
| | | | 1 tot 3 jaar |
| | | | Meer dan 3 jaar |

5. Waarom heb je juist voor deze sport gekozen? (Kruis je antwoord(en) aan. Je mag per sport meer dan een antwoord geven)

| Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 | |
|---------|---------|---------|--|
| | | | Vrienden zaten op deze sport |
| | | | Familieleden doen deze sport ook |
| | | | Het is een leuke sport om te doen |
| | | | Ik kan deze sport goed |
| | | | Op advies van anderen (ouders, vrienden) |
| | | | Het is dicht bij huis |
| | | | Ik krijg er een goede conditie van |
| | | | Het is niet duur |
| | | | |
| | | | |

6. Welke kenmerken van de sport spreken je het meeste aan?

| Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 | Kenmerk van de sport |
|---------|---------|---------|---------------------------------------|
| | | | Ik sport graag alleen |
| | | | Ik sport graag in een team |
| | | | Ik sport graag met jongens en meisjes |
| | | | Ik hou van spannende dingen |
| | | | Ik hou van wedstrijdes |
| | | | Ik hou van snelheid |
| | | | Ik sport graag buiten |
| | | | Ik sport graag binnen |
| | | | Ik hou van gezelligheid bij sport |
| | | | |
| | | | |

7. In welk verband beoefen jij je sport(en)?

| Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 | |
|---------|---------|---------|----------------------|
| | | | In een vereniging |
| | | | Op een sportschool |
| | | | Bij een jeugdclub |
| | | | Met het gezin |
| | | | Op school |
| | | | Op de camping |
| | | | Tijdens de vakanties |
| | | | Voor mezelf |
| | | | In de buurt |
| | | | |

8. Wat doe je allemaal bij de vereniging, sportschool of club?

| Sport 1 | Sport 2 | Sport 3 | |
|---------|---------|---------|--|
| | | | Ik speel regelmatig wedstrijden |
| | | | Ik speel af en toe een wedstrijd |
| | | | Ik speel nooit wedstrijden |
| | | | Ik krijg training |
| | | | Ik krijg les |
| | | | Ik sport voor mezelf |
| | | | Ik doe mee aan toernooien |
| | | | Ik doe mee aan andere activiteiten |
| | | | Ik heb taken in het team of voor de club |
| | | | Welke taken? |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Naam: klas: datum:

Als je op dit moment wel een sport beoefent, sla je vraag 9 over!

9. Ik beoefen geen sport, omdat (er zijn meerdere antwoorden mogelijk)

| | |
|--|--|
| | Ik er geen tijd voor heb |
| | Ik er niet toe kom, maar wel wil |
| | Het te duur is |
| | Er in onze buurt niets is |
| | Ik meer plezier heb in andere hobby's |
| | Ik niet mag sporten |
| | Ik sporten niet leuk vind |
| | De sport die ik deed niet leuk vond |
| | Ik niets weet te doen wat ik leuk vind |
| | |
| | |

12. LO-vragenlijst klas 3

Wat vind jij tot nu toe van de lessen LO in klas 3?

1. Welke onderdelen vond je wel leuk om te doen tijdens de lessen LO?

2. Welke onderdelen vond je niet leuk om te doen tijdens de lessen LO?

3. Welke onderdelen komen volgens jou te veel aan bod?

Welke onderdelen komen volgens jou te weinig aan bod?

4. Wat vind jij belangrijk in de lessen LO?

5. Wat vind je van de lessen LO in klas 3? (je mag meerdere keuzes omcirkelen):

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| A. Afwisselend | B. Saai |
| C. goede opbouw in moeilijkheid | D. Geen verband tussen de lessen |
| E. Leuk | F. Niet leuk |
| G. Ontspannend | H. Verplicht nummer |
| I. Voldoende veilig | J. Eng/gevaarlijk |

Hoe was/waren

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 6. ...jouw inzet? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 7. ...jouw bewegingsvaardigheden? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 8. ...jouw omgang met klasgenoten? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 9. ...jouw omgang met de docent(e)? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 10. ...de inzet van de <u>klas</u> ? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |
| 11. ...fair play binnen de <u>klas</u> ? | goed - voldoende - matig -onvoldoende |

12. ...de omgang van de klas met de docent(e)? goed - voldoende - matig -
onvoldoende

13. Omcirkel het cijfer dat jij zou geven voor de lessen LO van dit schooljaar?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Leg het cijfer uit:

14. Heb jij nog ideeën voor de lessen LO?

13. Naschoolse sport klas 3

Hoe was je deelname aan de naschoolse sport in het afgelopen schooljaar?

1. Heb jij dit schooljaar deelgenomen aan naschoolse sport?
vaak – regelmatig – soms – zelden – nooit
2. Aan welke naschoolse sportactiviteiten heb jij tijdens dit schooljaar deelgenomen?

3. Wat vind jij van het huidige naschoolse sportaanbod (*je mag meerdere keuzes omcirkelen*)?
A. Leuk
B. Niet leuk
C. Op gunstig tijdstip
D. Op ongunstig tijdstip
E. Voor iedereen
F. Alleen voor de goede sporters
G. Niet serieus, te vrijblijvend
H. Te veel verplichte trainingen
I. Te laag niveau
J. Te hoog niveau
4. Met wie ben jij naar de naschoolse sport gegaan?

5. Heb jij dit schooljaar prijzen gewonnen bij schoolsporttoernooien?

6. Heb jij ideeën voor de naschoolse sport?

7. Aan welke naschoolse sportactiviteiten ga jij volgend schooljaar meedoen?

14. Instroomenquête

Jij komt van een andere school of afdeling. Welke onderdelen heb jij gehad tijdens de lessen LO en vond jij ervan? Welke sporten doe jij nu en welke heb jij gedaan?

1 Van welke school kom jij? (Noteer naam en plaats)

2. In welke onderdelen heb jij les gekregen? (zet een kruisje achter het onderdeel, je mag meerdere keuzes aankruisen):

Turnen

| | | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Plankspringen | <input type="checkbox"/> | Minitrampoline springen met bok/kast | <input type="checkbox"/> | Minitrampoline salto vormen | <input type="checkbox"/> |
| Ringzwaaien | <input type="checkbox"/> | Trapezazwaaien | <input type="checkbox"/> | Acrobatiek | <input type="checkbox"/> |

Spel

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|---------|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| Basketbal | <input type="checkbox"/> | Handbal | <input type="checkbox"/> | Softbal | <input type="checkbox"/> | Tennis | <input type="checkbox"/> |
| Rugby | <input type="checkbox"/> | Voetbal | <input type="checkbox"/> | Volleybal | <input type="checkbox"/> | Badminton | <input type="checkbox"/> |

Atletiek

| | | | | | |
|-----------|--------------------------|--------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| Duurloop | <input type="checkbox"/> | Speerwerpen | <input type="checkbox"/> | Hoogspringen | <input type="checkbox"/> |
| Sprint | <input type="checkbox"/> | Kogelstoten | <input type="checkbox"/> | Verspringen | <input type="checkbox"/> |
| Estafette | <input type="checkbox"/> | Discuswerpen | <input type="checkbox"/> | Hink-stap-sprong | <input type="checkbox"/> |

Zelfverdediging

| | |
|--------|--------------------------|
| Judo | <input type="checkbox"/> |
| Boksen | <input type="checkbox"/> |
| Karate | <input type="checkbox"/> |

Bewegen op muziek

| | |
|--------------|--------------------------|
| Aerobics | <input type="checkbox"/> |
| Jazz-gym | <input type="checkbox"/> |
| Street-dance | <input type="checkbox"/> |

Andere / overige sporten

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Taken:

| | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|-------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| Scheidsrechter | <input type="checkbox"/> | Coach | <input type="checkbox"/> | Toernooi-organisator | <input type="checkbox"/> | Trainer / lesgever | <input type="checkbox"/> |
|----------------|--------------------------|-------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|

4. Welke onderdelen vond je wel leuk om te doen tijdens de lessen LO?

5. Welke onderdelen vond je niet leuk om te doen tijdens de lessen LO?

Naam: klas: datum:

6. Wat vond je makkelijk om te doen bij de lessen LO?

Wat vond je moeilijk om te doen bij de lessen LO?

7. Welke onderdelen kwamen volgens jou te weinig aan bod?

Welke onderdelen kwamen volgens jou te veel aan bod?

8. Wat vond je van de lessen LO? (je mag meerdere keuzes omcirkelen):

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| A. Afwisselend | B. Saai |
| C. Goede opbouw in moeilijkheid | D. Geen verband tussen de lessen |
| E. Leuk | F. Niet leuk |
| G. Ontspannend | H. Verplicht nummer |
| I. Voldoende veilig | J. Eng/gevaarlijk |

Hoe was/waren

9. ...jouw inzet? goed - voldoende - matig -onvoldoende

10. ...jouw bewegingsvaardigheden? goed - voldoende - matig -onvoldoende

11. ...jouw omgang met klasgenoten? goed - voldoende - matig -onvoldoende

12. ...jouw omgang met de docent(e)? goed - voldoende - matig -onvoldoende

13. ...de inzet van de klas? goed - voldoende - matig -onvoldoende

14. ...fair play binnen de klas? goed - voldoende - matig -onvoldoende

15. ...de omgang van de klas met de docent(e)? goed - voldoende - matig -
onvoldoende

16. Omcirkel het cijfer dat jij zou geven voor de lessen LO?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Leg het cijfer uit:

Naam: klas: datum:

17. Wat vind jij belangrijk in de lessen LO?

18. Welke sport(en) doe jij op dit moment (noteer eventueel ook de sportvereniging of sportinstelling)?

19. Welke andere sporten deed je vroeger?

20. Welke andere sporten wil je ooit nog gaan doen?

21. Welke sporten zou je graag hier op school willen doen?

22. Aan welke sporttoernooien zou je mee willen doen op deze school?

23. Heb je lichamelijke klachten?

Zo ja, schrijf hier op welke klachten je hebt, zodat de docent LO er rekening mee kan houden.

23. Heb je nog algemene opmerkingen?
