

VERDIEPINGSSTOF LEERENHEID 10



Angerenstein
SPORT & BEWEGEN

1.1 Verdiepingsstof - Planmatig werken: de PDCA-cyclus

Planmatig of methodisch werken is niet alleen belangrijk bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van lessen of trainingen. In feite moet je vrijwel alle handelingen planmatig uitvoeren. Dat geldt voor het organiseren van een toernooi, voor effectief vergaderen, voor succesvol studeren en voor het ontwikkelen van sportbeleid.

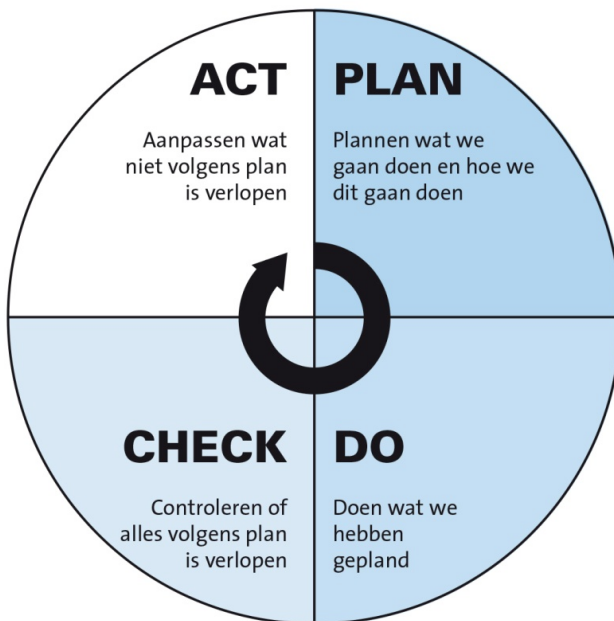
Bij het planmatig werken doorloop je altijd dezelfde stappen. Deze stappen samen vormen de zogenaamde PDCA-cyclus. De letters zijn een afkorting van de volgende woorden:

P = plan = plannen of voorbereiden van activiteiten, handelingen

D = do = uitvoeren van activiteiten, handelingen

C = check = het controleren en evalueren van de activiteiten, handelingen

A = act = het bijstellen van de activiteiten, handelingen.



De PDCA-cyclus.

1.2 Verdiepingsstof - Het belang van evalueren

Het belang van evalueren

- vaststellen of de beoogde doelen zijn behaald
- vaststellen of het plan volgens de verwachtingen werkte
- om verantwoording af te leggen aan collega's, leidinggevende en/ of de cliënt
- om de kwaliteit van het werk te verbeteren
- om het eigen handelen te verbeteren.

Systematisch evalueren wil zeggen dat je

- vooraf aan de uitvoering product en proces evaluatievragen hebt opgesteld
- vooraf hebt vastgelegd wanneer je evalueert
- vooraf hebt vastgelegd met wie je evalueert
- aan de hand van de evaluatiegegevens conclusies kunt trekken en ook weet wat je met die conclusies moet doen.

Het belang van tussentijds evalueren

- Je kunt tussentijds bijstellen.
- Je kunt je proces beter in de gaten houden.
- Je kunt tussentijds je doelen bijstellen.

Evalueren doe je door middel van een product- en procesevaluatie

- productevaluatie
De productevaluatievragen zijn gericht op het resultaat zelf, op de doelen die je vooraf gesteld hebt.
- procesevaluatie
De procesevaluatievragen zijn gericht op de manier waarop je het resultaat hebt bereikt.

Trek tot slot ook nog een conclusie:

- Heb je het doel bereikt of blijft (een deel van) het doel staan.

1.3 Verdiepingsstof - Leerlingvolgsysteem

Een leerlingvolgsysteem (LVS) bestaat uit toetsen die op vaste momenten in het jaar afgenomen worden. De toetsen zijn niet door de school ontwikkeld. Ook zijn ze niet ontwikkeld door uitgever van de diverse methoden. De toetsen staan daar

los van. De toetsen zijn genormeerd. Dat wil zeggen dat op basis van experimenteren, vooraf vaststaat wanneer een leerling de toets gehaald heeft. Zo kan een spellingstoets bestaan uit twintig woorden. De norm is 80%, dat wil zeggen dat je zestien woorden goed moet hebben. Alle leerlingen van verschillende scholen krijgen dezelfde toetsen op hetzelfde moment. Zo kan landelijk een objectief beeld van de vorderingen ontstaan. De toetsen van het LVS toetsen wat de leerlingen beslist moeten beheersen. Uitval op een toets van het LVS leidt altijd tot maatregelen vanuit de zorg.

Leerlingvolgsystemen in het bewegingsonderwijs:

- Belevés, leerlingvolgsysteem gebaseerd op de leerlijnen en tussendoelen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs
- Bewegen en spelen, het leerlingvolgsysteem van de methode Basislessen bewegingsonderwijs.

Het leerlingvolgsysteem van Planmatig bewegingsonderwijs wordt hier niet besproken, maar dat bestaat wel. Deze methode kent insteekkaarten voor zowel een groepsrapportage als individuele rapportage. De methode 'Bewegen samen regelen' sluit aan bij het leerlingvolgsysteem Belevés. Door het leerlingvolgsysteem is de motorische ontwikkeling van een kind op de basisschool goed te volgen.

Belevés

Belevés is redelijk gebruiksvriendelijk en afgestemd op het Basisdocument Bewegingsonderwijs. De cd-rom is te bestellen bij het Jan Luiting Fonds, het studie- en publicatiefonds van de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO). Met het systeem kun je de afzonderlijke groepen én individuele leerlingen beheren. Aan de hand van de resultaten kun je bepalen of je specifieke maatregelen moet nemen, zoals het volgen van steunlessen of motorische remedial teaching.

Bewegen en spelen

Het leerlingvolgsysteem Bewegen en spelen is ontwikkeld om de bewegings- en spelontwikkeling van kinderen van 2 tot en met 16 te kunnen observeren en registreren. Het vaardigheidsniveau van het kind kun je met behulp van registratieformulieren in kaart brengen. Op deze manier ontstaat er inzicht in de vooruitgang en eventuele stagnatie van de ontwikkeling van kinderen. Er bestaan

individuele formulieren en groepsformulieren. De motorische ontwikkeling loopt van 2 tot en met 16 jaar en kent verschillende niveaus. Het laagste niveau (2 jaar) is niveau -1, gevolgd door niveau 0 (3 jaar) en eindigend met niveau X (13 tot en met 16 jaar). Vanaf 13 jaar neemt het niveau dus niet meer toe. De niveaus lopen in feite gelijk op met de groepen van de basisschool. Niveau 1 geeft het vaardigheidsniveau aan wat door 80% van de kinderen uit groep 1 beheerst wordt. In feite wordt er op deze manier voor elk kind uit elke groep een norm of ondergrens aangegeven. Zo kan 80% van de kinderen uit groep 3 tien seconden op één been staan en moet je daar als 6-jarige dus in feite aan voldoen, anders is er sprake van een achterstand in de motorische ontwikkeling en kom je mogelijk in aanmerking voor extra zorg (MRT).

Het leerlingvolgsysteem bestaat uit vier onderdelen:

- 1 motorische vaardigheid
- 2 spelinzicht
- 3 gedrag in spelsituaties
- 4 kleinmotorische vaardigheid (schrijven).

1.4 Verdiepingsstof - Shuttleruntest

De shuttleruntest (ook wel piepjestest genoemd) is een wetenschappelijk onderbouwde test die inmiddels door miljoenen mensen over de hele wereld is gelopen. Op eenvoudige wijze wordt het uithoudingsvermogen (UHV) getest door tussen twee lijnen heen en weer te lopen die op twintig meter afstand van elkaar gelegen zijn.

Korte uitleg

- Je loopt heen en weer tussen twee lijnen op twintig meter afstand.
- Piepjes op de cd bepalen wanneer je bij de lijn moet keren.
- De snelheid wordt elke minuut verhoogd. Dit heet een trap.
- Deze trappen krijg je te horen op de cd, zo kan je je niveau bepalen.
- Op het moment dat je het niet meer volhoudt, onthoud je de laatst genoemde trap op de cd.

Uitgebreide uitleg shuttleruntest

De loopsnelheid van de deelnemers wordt bepaald door het interval tussen twee geluidssignalen, waarbij de signalen worden aangeboden met behulp van de shuttleruntest cd. De hardloopsnelheid wordt elke minuut verhoogd door het interval tussen de geluidssignalen te verkorten.

De deelnemer moet gelijkmatig lopen, dat wil zeggen niet langzamer, maar ook niet sneller dan het door de geluidssignalen aangegeven tempo. Dus precies tijdens het geluidssignaal van de cd bij de lijn.

Het keerpunt is de twintigmeterlijn. Aantikken van deze lijn met één voet is voldoende. Het keerpunt dient met een zo kort mogelijke draai gemaakt te worden en de deelnemers moeten in een rechte baan tussen de twee twintigmeterlijnen lopen.

Als de deelnemer voor het geluidssignaal de twintigmeterlijn heeft bereikt, moet hij doorlopen en zijn tempo dusdanig aanpassen, zodanig dat hij bij het volgende geluidssignaal weer op tijd de twintigmeterlijn heeft bereikt. Hij mag dus niet stilstaan, maar zal zijn tempo moeten verminderen.

Als de deelnemer de twintigmeterlijn nog niet bereikt heeft bij het geluidssignaal, moet hij doorlopen en de twintigmeterlijn alsnog aantikken. Tevens dient de deelnemer ervoor te zorgen dat hij bij het volgende geluidssignaal de andere twintigmeterlijn wel weer heeft bereikt.

De test is voor de individuele deelnemer afgelopen indien:

- de deelnemer zelf opgeeft
- de deelnemer in twee opeenvolgende keren bij het geluidssignaal de twintigmeterlijn op meer dan drie meter afstand niet heeft gehaald. Dit betekent dat als de deelnemer bij het geluidssignaal de twintigmeterlijn niet heeft gehaald, hij gewoon door mag gaan met de test zolang hij maar niet twee opeenvolgende keren verder dan drie meter van deze twintigmeterlijn af is. De deelnemer dient echter wel de twintigmeterlijn aan te tikken alvorens te draaien.
- de deelnemer twee opeenvolgende keren verzuimt de twintigmeterlijn op de voorgeschreven manier aan te raken.

Een deelnemer die de test beëindigt of moet beëindigen moet het parcours verlaten zonder daarbij andere deelnemers te hinderen.

Het resultaat wordt uitgedrukt in trappen, met nauwkeurigheid van een halve trap. Een trap komt overeen met ongeveer één minuut. Het aantal bereikte trappen wordt aangegeven op de shuttleruntest cd. Als behaald resultaat geldt de laatste aangegeven trap op de cd op het moment dat de deelnemer de test beëindigt.

De shuttleruntest is een test die uitsluitend geschikt is voor gezonde personen. Bij twijfel over de gezondheidstoestand mag een deelnemer niet aan de shuttleruntest deelnemen.

► **BRON**

[HTTP://SHUTTLERUNTEST.NL/](http://shuttleruntest.nl/)

► **BEKIJK HET FILMPJE OVER DEZE VERDIEPINGSSTOF OP [WWW.ANGERENSTEIN.NL/SB](http://www.angerenstein.nl/sb)**