

Dossier Sport & Bewegen

Naam:

Klas:



Inhoudsopgave

[Docenten](#)

[Algemene informatie](#)

[Categorieën](#)

[Sportoriëntatie in het examenjaar](#)

[Voorbeeld lesvoorbereidingsformulier](#)

[Leeg lesvoorbereidingsformulier](#)

[Praktische Opdracht \(PO\)](#)

Docenten

Docent

E-mailadres

Dhr. Hiemstra	r.hiemstra@singelland.nl
Dhr. Gildemeester	m.gildemeester@singelland.nl
Mevr. Jousma	h.jousma@singelland.nl
Mevr. Geertsma	j.geertsma@singelland.nl
Mevr. Dedden	f.dedden@singelland.nl
Dhr. Cheikh	m.cheikh@singelland.nl

Algemene informatie

Beschrijving

Komend jaar zal er veel veranderen binnen de lessen Sport & Bewegen. De afgelopen jaren bepaalde de docent wat, wanneer en op welke manier je iets moest doen. Dit schooljaar heb je zelf meer invloed op de invulling van de les en de onderdelen die je wil gaan doen. Er is namelijk keuzevrijheid in gebondenheid. Je lesgevende docenten bepalen het domein en het thema van de les, maar het onderdeel mag je regelmatig zelf kiezen. Een voorbeeld: het domein is spel en het onderdeel dat tijdens de les behandeld wordt is individueel scoren. Jij krijgt vervolgens de keuze uit drie verschillende spelonderdelen. Je kiest dus zelf voor een lessenserie voetbal, frisbee of rugby en gaat daarbinnen aan de slag met individueel scoren.

Hierboven heb je al gelezen dat je te maken krijgt met meerdere docenten. In de meeste gevallen zijn er meerdere klassen aan elkaar gekoppeld. Het kan dus zo zijn dat je op bepaalde momenten les hebt van een andere docent en dat de samenstelling van de klas tijdens een specifieke lessenserie anders is. En zoals jullie weten is Sport & Bewegen een examenvak. Anders dan de meeste examenvakken sluit je dit vak af door middel van handelingsdelen. Hierdoor krijg je uiteindelijk een onvoldoende, voldoende of goed op je diploma. Hier moet je echter wel een aantal dingen voor doen. Hoe dat in zijn werk gaat lees je hieronder.

De handelingsdelen

Om het vak Sport & Bewegen met goed gevolg af te sluiten moet je aan de eisen van de verschillende handelingsdelen voldoen.

Naast het volgen van de lessen als 'beweger' moet je af en toe andere rollen en taken vervullen. Zo zou je komend jaar les kunnen geven aan je medeleerlingen, een toernooi kunnen organiseren en uitvoeren, assisteren bij een sportevenement of ben je bijvoorbeeld coach van een team bij een toernooi.

Deze rollen en taken kun je zowel tijdens als naast de lessen uitvoeren. Je mag zelf weten wanneer je de handelingsdelen uitvoert. Als alles maar is afgerond voor 1 april in je examenjaar.

Ook binnen de handelingsdelen heb je wat te kiezen, je hoeft namelijk niet alle handelingsdelen te doen. Voor de HAVO geldt dat je **twee onderdelen** uit **twee verschillende categorieën** moet hebben gedaan. Het is wel mogelijk om uit categorie 1 (het lesgeven) twee onderdelen te doen. Voor het VWO geldt dat je **drie handelingsdelen** moet hebben gedaan waarbij **maximaal twee onderdelen (behalve categorie 'deelnemen')** uit dezelfde categorie mogen komen. Zodra je een onderdeel hebt gehaald zal er een vinkje (V of G) in magister komen te staan. Dit moet voor aanvang van je examenjaar allemaal in orde zijn.

Op de volgende pagina staat een overzicht van de onderdelen per categorie.

Categorieën

1. Lesgeven en organiseren

Binnen deze categorie geef je na overleg met de docent zelf invulling en inhoud aan een les. Dit doe je aan de hand van een volledig ingevuld lesvoorbereidingsformulier (blz. 6 t/m 8). Natuurlijk voer je dit uit tijdens de les of een ander afgesproken moment. Na afloop van de les evalueren we met elkaar en uiterlijk een week later lever je de evaluatie in bij de docent. De lesvoorbereiding neem je mee naar de les.

- Een les(uur) naar keuze geven tijdens de reguliere les Sport & Bewegen
 - Invulling van de les altijd in overleg met de docent omdat het in de lessenserie moet passen
 - Geef de lesvoorbereiding voorafgaand aan de les aan je docent
 - Lever de evaluatie uiterlijk één week na de gegeven les in bij je docent
- Het uitvoeren en organiseren van een toernooi tijdens de reguliere les Sport & Bewegen
 - Hoe maak je een speelschema?
 - Hoeveel teams spelen mee?
 - Hoe verwerk je de uitslagen?
 - Wie is wanneer scheidsrechter?
 - Hoe lang moet een wedstrijd duren en wanneer start een nieuwe wedstrijd?
 - Hoeveel tijd heb ik voor mijn toernooi?
 - Komt er een winnaar?
 - Wat is mijn rol tijdens het toernooi?
 - Met welke spelregels spelen we?
 - In welke zaal spelen we?
 - Werk alles uit op papier en neem het mee naar de les
 - Zorg zelf voor tijdwaarneming
- Lesgever bij een sportoriëntatie (examenjaar) onderdeel

2. Begeleiden van een sport/spel/activiteit

Binnen deze categorie voer je uit wat een ander bedacht en/of georganiseerd heeft. Deze onderdelen vinden veelal naschools plaats. Vul achter in dit boekje in bij welke activiteit je hebt geholpen en laat je docent of begeleidend docent een handtekening zetten.

- Begeleider bij de spelletjesavond voor de brugklas
- Begeleider bij een sportdag
- Begeleider bij de Singelland Familie Run
- Scheidsrechter/coach tijdens de les/toernooi
- Begeleider van een onderdeel bij Sport & Bewegen tijdens de Open Dag
- Andere activiteit in overleg met de docent

3. Deelnemen (aan)

Bij deze categorie neem je actief, in de rol van beweger, deel aan een sportief evenement/toernooi.

- Softbal eindtoernooi Olympic Moves en/of deelgenomen aan de trainingen
- Veldloop eindtoernooi Olympic Moves en/of deelgenomen aan de trainingen
- Frisbee eindtoernooi Olympic Moves en/of deelgenomen aan de trainingen
- Voetbaltoernooi Singelland bovenbouw en deelgenomen aan de (eventuele) training(en)
- Singelland Familie Run
- Skireis Drachtster Lyceum
- Werkweek Ardennen
- Ander toernooi in overleg met de docent
 - Voorbeeld: Fries schoolkampioenschap tennis in Sneek

Praktische opdracht (PO)

In het vierde jaar krijg je een onderzoeksopdracht. In groepsverband kies je een onderwerp en bedenkt je onderzoeksvragen. De uitleg van deze PTA opdracht krijg je in de tweede periode. Tijdens de derde PTA periode van dit jaar vinden de presentaties plaats van deze opdracht plaats. Op bladzijde 9 en 10 vind je alvast de opdracht.

Sportoriëntatie in het examenjaar

Tijdens het examenjaar kun je kiezen welke sporten je wil doen. Zoals de naam al doet vermoeden kun jij je oriënteren. Veel van deze sporten vinden buitenschools plaats zodat je een betere indruk krijgt van de betreffende sport. Zo is zeilen in Eernewoude, klimmen bij Bjoeks in Groningen en Golf in Beetsterzwaag. Gedurende drie periodes van ongeveer vier weken beoefen je deze sporten. De onderstaande sporten geeft een beeld van je keuzemogelijkheden per periode, deze kunnen enigszins afwijken. Om het deel sportoriëntatie te halen moet je 11 van de 12 keer aanwezig zijn geweest. Je mag dus slechts 1 keer missen en de reden moet natuurlijk geldig zijn.

Periode 1

- Tennis
- Squash
- Sportschool/Fitness
- Voetbal
- Golf
- Zeilen
- Kano
- Frisbee
- Lacrosse

Periode 2

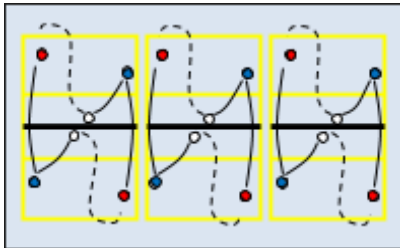
- Klimmen
- Klimmen/Schaatsen
- Sportschool
- Squash
- Vechtsport
- Volleybal
- American Football
- Golf
- Schermen
- Dance
-

Periode 3

- Schermen
- Basketbal
- Zwemmen
- Dance
- Squash
- Sportschool
- Vechtsport
- Dance

Sport & Bewegen wordt vervolgens afgesloten met een laatste keuze. Je kan kiezen tussen bowlen of een activiteit naar keuze op school.

Voorbeeld lesvoorbereidingsformulier

Naam Lesgever	Eigen naam	Bewegingsgebied	Spel	Klas	H4..
Klas(eigen)	LH4B	Onderdeel	Volleybal	Aantal leerlingen	28
Wat kunnen de leerlingen al? <i>Aanvallend:</i> 80% van alle leerlingen kan zowel onderhands als bovenhands gericht passen waarbij ze de juiste uitgangshouding aannemen in het veld tijdens een eindspel. <i>Verdedigend:</i> 20% kan de juiste positie innemen tijdens het eindspel		Wat wil ik bereiken? Aan het einde van de les: - Slaat 80% van de leerlingen bij een smash 'bovenop de bal' op 'het hoogste punt'. - Kunnen alle leerlingen de driepas(klein-groot-klein) toepassen in een oefenvorm waarbij er sprake is van een blokkering - Neemt 80% de juiste positie in tijdens diverse spelsituaties		Wat heb ik nodig? Volleybalnet 3x Volleybalpaal 6x Volleybal 30X Scorebord 2x Banken 4x Whiteboard+ stift 1x	
Min.	Lesinhoud	Organisatie	Aanwijzingen		
15'	Vlinderen Rood gooit de bal onderhands (twee gestrekte armen) naar Blauw . Blauw passt de bal onderhands naar de afvanger(wit) Afvanger komt onder de bal en vangt deze met bovenhandse techniek Je loopt achter je eigen bal aan! <i>Lesgewricht: per veldje, één persoon acht ballen laten halen.</i>	Bij binnenkomst (met) leerlingen netten ophangen  <i>Legenda organisatietekening:</i> Pass/slag → Loopactie - - - - -> Persoon ● ● ○	Bij het passen van de bal houd je je armen gestrekt en komt de beweging uit je benen. (Armen gaan naar de bal doordat je je benen strekt!) Afvangen van de bal hoog(armen bijna volledig gestrekt) boven je hoofd Verplaatsing door shuffle, schouderlijn blijft op dezelfde hoogte. Uitgangshouding is door de knieën en armen breed voor/naast je Blijf kijken naar de bal! Spanning in de onderarm! Raakvlak is boven de pols en onder de elleboog		
5'	Hooghouden Iedereen pakt een volleybal en probeer de bal omhoog(recht) te houden Met één arm, gestrekt Spelen vanuit je benen, buigen/strekken <i>Lesgewricht: per veldje de volgende oefening uitleggen</i>				

30'

Smashen

Rood gooit de bal naar **blauw**

Blauw geeft de set up

Rood maakt drie-pas en (1 of 2) de bal op het hoogste punt.

1. Vangt
2. Slaat

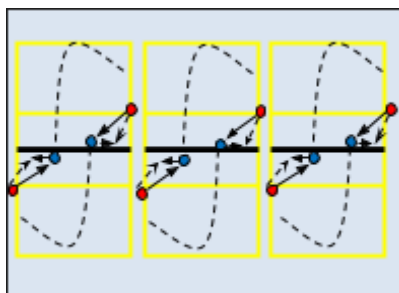
Differentiatie:

Rood gooit de bal zelf op, speelt onderhands naar **blauw**

Blauw maakt de set up en **rood** vang af/smasht.

Lesgewricht: iedereen plaats laten nemen op de bank en opstelling uitleggen

Enz.



Legenda:

Pass/slag ———→
Loopactie - - - - -→
Persoon ● ● ○

Aanloop vanuit beginhouding is voor rechthandigen: links(klein), rechts(groot), links(klein+blokkering).

Slagschouder zo ver mogelijk bij het net wegdraaien om ruimte te maken voor de slag!

Differentiatie:


Hoogte van het net veranderen!

Juiste uitgangshouding aannemen, gehurkt, bal links van je passen, welk gebied is van jou?

Leeg lesvoorbereidingsformulier

Naam Lesgever		Bewegingsgebied		Klas	
Klas(eigen)		Onderdeel		Aantal leerlingen	
Wat kunnen de leerlingen al?		Wat wil ik bereiken?		Wat heb ik nodig?	
Min.	Lesinhoud(uitleg oefeningen)	Organisatie(tekening) en legenda		Aanwijzingen die je kan geven	

Praktische Opdracht (PO)

Het Drachtster Lyceum	 Praktische Opdracht
Sport & Bewegen	
Havo 4 & VWO 4	
Bedoeling	
<p>Deze opdracht kun je zien als een 'mini PWS'. Het is namelijk de bedoeling dat je, in een zelf samen te stellen groep binnen je eigen klas, een onderzoek doet. Dit moet gerelateerd zijn aan Sport en/of Bewegen. De uitkomsten van jullie onderzoek presenteren je aan andere groepjes nadat je het complete verslag eerst hebt ingeleverd bij je lesgevende docent.</p> <p>In de derde PTA periode moet je vervolgens een presentatie geven.</p> <p>Kortom:</p> <p>Je maakt een verslag en een presentatie over een thema wat betrekking heeft op sport. Op zowel het verslag als de presentatie krijg je een cijfer. Van beide cijfers wordt een gemiddelde genomen om tot een eindcijfer te komen. Dit gemiddelde moet voldoende zijn, anders volgt een herkansing. Het cijfer van je eerste kans is je rapportcijfer. De herkansing krijg je omdat je het voldoende moet afsluiten.</p> <p>Je bent vrij in het kiezen van een presentatievorm. Denk hierbij aan bijvoorbeeld een PowerPoint, film, clinic of workshop. Wees creatief!</p>	
Activiteit – een stappenplan	
<ol style="list-style-type: none">1. Maak een groepje van minimaal 3 personen en maximaal 5 personen, uit <u>één klas</u> en vul deze in op het formulier dat je hebt gekregen. Pas na het akkoord van je docent mag je verder gaan met de opdracht.2. Kies <i>of</i> bedenk een thema, voorbeelden staan hieronder Sport en emancipatie, Sport en lifestyle, Sport en marketing, Trainingsleer, Topsport, Sportgeschiedenis, Sporttoerisme, Sport en religie, Sport en bijgeloof, Innovatie in de sport, Gendersverschillen in sport, Sport en Doping3. Kies een onderwerp binnen het gekozen thema. Voorbeeld 1: Trainingsleer is het thema en het onderwerp is "Supercompensatie". Voorbeeld 2: Doping is het thema en het onderwerp is "Stimulantia".4. Bedenk een hoofdvraag waar je antwoord op wilt hebben en of kunnen geven. Voorbeeld 1: Wat is het belang van supercompensatie na een training? Voorbeeld 2: Wat is de invloed van stimulantia op het prestatievermogen van een atleet?5. Ga met je formulier naar je docent en laat dit goedkeuren.6. Bedenk ten minste drie deelvragen die de hoofdvraag ondersteunen. Ze moeten dus bijdragen aan het geven van een antwoord op de hoofdvraag. Voorbeeld 1: Wat is supercompensatie?, wanneer treed supercompensatie op?, wat is het effect van supercompensatie? etc. Voorbeeld 2: Wanneer is doping een stimulantia?, welke positieve effecten zijn kenmerkend voor stimulantia? etc.7. Laat de (deel)vragen controleren door je docent8. Zoek informatie over het thema, onderwerp en de vragen en probeer het thema vanuit meerdere invalshoeken te benaderen. Zoek dus naar meerdere bronnen en zorg dat je alle bronnen die je raadpleegt noteert in de bronvermelding.	

Resultaat

Een **verslag** (digitaal inleveren i.v.m. plagiaatscan) en een **presentatie**.

Wat moet er in ieder geval in je verslag:

- Het verslag is op tijd ingeleverd in een mapje, heeft een voorkant waarop alle namen, het thema en het onderwerp staan en het heeft een nette lay-out. (10 punten)
- Inleiding met een motivatie voor de keuze van het onderwerp en een overzichtelijke inhoudsopgave met paginanummer verwijzing. (5 punt)
- De hoofdvraag en minimaal drie deelvragen worden duidelijk vermeld (5 punten)
- De informatie over het thema, in eigen woorden en op een overzichtelijke manier weergegeven. Het mag geen knip- en plakwerk zijn!) (20 punten)
- Een duidelijke conclusie, je geeft dus antwoord op de hoofdvraag a.d.h.v. de deelvragen (10 punten)
- De wijze waarop de presentatie is voorbereid d.m.v. een logboek. (wie heeft wat gedaan en hoe lang is er aan gewerkt) (5 punten)
- Een duidelijke bronvermelding (5 punt)

Totaal 60 punten

Waar moet de presentatie aan voldoen:

- Logische opbouw van de presentatie
 - Pakkende inleiding (filmpje, quiz, o.i.d.) (5 punten)
 - Motivatie van het thema (waarom hebben we dit gekozen?) (3 punten)
 - Vermelden onderzoeksvragen (5 punten)
 - De antwoorden op de deelvragen met onderbouwing van literatuur (10 punten)
 - Conclusie, antwoord op de hoofdvraag. (5 punten)
 - Antwoord kunnen geven op vragen van klasgenoten (2 punten)
- Presentatie
 - Goede voorbereiding (5 punten)
 - Goede attitude en duidelijk verstaanbaar (3 punt)
 - Tijd (2 punten)

Totaal 40 punten.

Tijdpad beoordeling

Het verslag wordt ingeleverd op de dag dat je Sport & Bewegen hebt. **Dit doe je uiterlijk ?? 2020.**

De presentaties vinden plaats in de **1^e week van PTA periode 3.**

Er worden presentatie rondes gehouden van 20 minuten. Zorg er dus voor dat je presentatie ongeveer 15 minuten duurt, zodat er nog tijd is om vragen te stellen en door te wisselen. De presentatie moet minimaal 10 minuten duren.

De herkansingen vinden plaats in de **2^e week van PTA periode 3.** Na een eventuele herkansing moet je gemiddelde cijfer voldoende zijn. Zo niet dat moet je nogmaals herkansen. Je cijfer blijft echter staan voor je rapport. Een voldoende is voorwaardelijk om Sport & Bewegen voldoende af te ronden.