bron: http://www.ovsgtoetsen.net/download/PraktischeproefLO.pdf

III. De toets 'lichamelijke opvoeding'

De toets 'lichamelijke opvoeding' is een volwaardig deel van de OVSG-toets.

In dit tweede deel vind je een aanbod van 3 activiteitsgebieden van het leerdoel motorische vaardigheden uit het OVSG - leerplan lichamelijke opvoeding.

- Atletiek
- Gymnastiek
- Zwemmen

Alle tests vereisen niet meer dan de noodzakelijke materialen, zoals voorzien in het OVSG-leerplan (zie p. 69). De school kiest zelf een tijdstip, in de loop van het derde trimester, waarop de proeven worden uitgevoerd.

Vanaf volgend schooljaar worden de toetsen van deel 1 en deel 2 gezamenlijk aangeboden.
De toetsverdeling zal dan op een vroeger tijdstip plaatsvinden zodat iedere school een optimale timing kan bewerkstelligen.

1 Organisatie

We opteren voor 3 mogelijke scenario's:

A. De toetsen worden afgenomen tijdens de reguliere lessen lichamelijke opvoeding.
B. Een halve of volledige dagactiviteit (eventueel als sportdag) met inbegrip van pauze, gezamenlijk opwarmingsmoment en gezamenlijke afronding (bv. stretching).
C. De leraar lichamelijke opvoeding kan ook een 'tussentijdse toets' organiseren tijdens de reguliere lessen lichamelijke opvoeding.

Opmerking:

- zwemtest 50 meter: afname in zwembad tijdens reguliere zwembeurt.

1.1 Scenario A

Aan de respectieve standen worden de toetsen afgenomen door de leraar lichamelijke opvoeding, de klastitularis, leden van de schoolsportraad, …

Bij grote klasgroepen kan een bijkomende (ludieke) activiteit zorgen voor een betere doorstroming en, zoals het betaamt, een actieve les lichamelijke opvoeding.

1.2 Scenario B

Het verdient aanbeveling om, indien mogelijk, klasoverschrijdend te werken.

De leerlingen mogen in zelfgekozen kleine groepjes of individueel de standen doorlopen, startend op de aangeduide post op hun persoonlijke scorekaart. Nadien dienen alle standen in volgorde afgelegd te worden.

Indien een leerling voor het einde van de activiteit alle standen heeft afgelegd, mag deze leerling een herkansing wagen aan een door hem gekozen stand[1], om eventueel de vorige prestatie te verbeteren. Zij/hij mag echter pas een herkansing ondernemen indien er géén wachtende leerlingen meer zijn voor een eerste of tweede poging aan deze stand.

Best start men de activiteit met een gezamenlijk 'opwarmingsmoment' (attitude).
Dit kan een aerobicvorm zijn, maar evengoed een ludieke activiteit of spelvorm.
Idem voor het einde van deze activiteit.

1.3 Scenario C

De leraar lichamelijke opvoeding kan bv. tijdens een les rond atletiekvaardigheden aan één van de standen een test afnemen. Idem voor het andere activiteitsgebied.

In samenwerking met de klastitularis kunnen meerdere tests per les gescoord worden.

[1] behalve de 6-minutenloop

Nota:

Samenwerking met de schoolsportraad en/of de gemeentelijke sportraad (sportfunctionaris) is sterk aanbevolen en kan ondersteunend/verrijkend zijn.

Gezien de aard van de tests, zeker bij atletiek, is het noodzakelijk dat per stand meerdere personen de test afnemen / begeleiden. Het is noodzakelijk dat tijd en afstand worden opgemeten door extra medewerkers.

Eventueel kan de school medewerking vragen aan de plaatselijke atletiek- en/of gym- en/of zwemvereniging.

2 Plaats

Op school (en/of nabijgelegen sportterrein/sporthal)

2.1 Vooraf:



- Samenkomst schoolsportraad.
- Contact Gemeentelijke Sportraad.
- Contacten sportvereniging(en) en/of federaties.
- Briefing van de leerlingen door de klastitularis. (scenario[2] en materiaal / kledij)
- Individuele scorekaarten op naam indien het een halve dag of een ganse dagorganisatie is, waarbij de leerlingen de verschillende standen doorlopen, startend bij de aangeduide stand (nummer) om nadien de volgorde op de scorekaart te respecteren.

2.2 Organisatie

De klastitularis helpt actief mee tijdens de afname. Elke leerling krijgt eerst een 'testpoging' per proef[3].

Voor verschillende activiteiten spreken we over 2 pogingen.

Voor alle duidelijkheid:
- De testpoging behoort niet tot de test zelf.
- Het beste resultaat van de 2 pogingen telt als score.
- Voor scenario B: een herkansing is maar één poging.

3 Normenschaal

De normenschaal is bindend voor het toekennen van de scores.
Deze normenschaal is gebaseerd op de respectieve leerplandoelen bij de eindtermen.
De behaalde scores worden gekoppeld aan een **'diploma – fysieke tests acrobaat'**.

Elke leerling kan per test vier verschillende scores behalen:
- 4 jongleerballen = de leerling beheerst méér dan de nodige vaardigheden voor betreffende eindterm(en) en leerplandoelen.
- 3 jongleerballen = de leerling beheerst de nodige vaardigheden voor betreffende eindterm(en) en leerplandoelen.
- 2 jongleerballen = de leerling beheerst gedeeltelijk de vaardigheden, nodig voor het behalen van de eindterm(en) en leerplandoelen.
- 1 jongleerbal = de leerling beheerst onvoldoende de vaardigheden voor betreffende eindterm(en) en leerplandoelen.



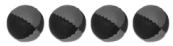
[2] Daar de betrokkenheid van de leerlingen onze dagdagelijkse bezorgdheid is, willen we t.a.v. de leerlingen deze tests kaderen binnen 'fysieke proeven voor acrobatie'. Dus niet alleen het sportieve gebeuren maar ook de inkleding brengen we over aan de leerlingen.

[3] behalve de 6-minutenloop

4 Praktische proeven

4.1 Zwemmen

Zwemt 50 m. in een stijl naar keuze.

-  - vlot 50 meter behaald
-  - tussen de 25 meter en de 50 meter gezwommen
-  - geen 25 meter behaald
-  - kan niet zwemmen

4.1.1 Overzicht van eindtermen & leerplandoelen bij het onderdeel zwemmen:

- Lichamelijke opvoeding - ET 1.25: De leerlingen voelen zich veilig in het water en kunnen zwemmen. – leerplandoel: De leerlingen beheersen een zwemslag.

4.2 Atletiek

Gezien de aard van de activiteiten wijzen we er nogmaals op dat een degelijke opwarming voor deze tests noodzakelijk is.

4.2.1 30 meter sprint uit staande starthouding

Media: Start- en eindstreep, uitloopzone van minimum 6 meter en chronometer

Betreffende eindtermen in het leerplan:

Lichamelijke opvoeding - ET 1.4: De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
Lichamelijke opvoeding - ET 1.15: De leerlingen kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

De testleider met chronometer geeft van aan de aankomstlijn de startbevelen ‘op uw plaatsen’ …‘klaar’ …’start’.

De tijd wordt opgemeten vanaf het startsignaal tot de leerling de aankomstlijn met de borst overschrijdt. Vóór een tweede poging moet de leerling minstens één minuut recupereren.

Tip:
- Geef de leerlingen nogmaals de raad om de aankomstlijn in volle snelheid te overschrijden en pas daarna uit te lopen.

Score:
- We noteren de tijd tot op 1/10 seconde nauwkeurig.

4.2.2 Tennisbalwerpen vanuit ridderstand



Media: Afworplijn, lintmeter en tennisbal

Betreffende eindtermen in het leerplan:

Lichamelijke opvoeding - ET 1.16: De leerlingen kunnen op verschillende manieren en met verschillende tuigen werpen.
Lichamelijke opvoeding - ET 1.4: De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

De leerling bevindt zich in ridderstand achter de werplijn. De knie van de werparm bevindt zich op de grond, de andere voet staat achter de afworplijn. Bij rechtshandigen staat de linkervoet dus vooraan.

Ook hier na één oefenpoging twee ‘toetspogingen’.

Score:
- Noteer de afstand tot op 2 centimeter nauwkeurig.

4.2.3 Staande vertesprong



Media: Spronglijn, gymmat en lintmeter

Betreffende eindtermen in het leerplan:

Lichamelijke opvoeding - ET 1.11: De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

De leerling staat met de voetpunten aan de lijn in voorwaartse duikstarthouding.
De afstoot dient te gebeuren met beide voeten gelijktijdig.
Vertesprong met landing op twee voeten en in evenwicht. De kortste afstand telt. (de hiel van de achterste voet) een sprong met een val is ongeldig en wordt overgedaan.

Één oefensprong en twee pogingen.

Tip:
- Leg het meetlint naast de mat zodat de gesprongen afstand vlot kan afgelezen worden.

Score:
- De afstand noteren tot op 1 centimeter nauwkeurig.

4.2.4 De 6-minutenloop

Media: Looppiste 400 m of looptraject zonder korte bochten, chronometer, eventueel kegels om onderweg merkpunten (afstand) aan te duiden, scoreformulier (aanduiden per ronde)

Betreffende eindtermen in het leerplan:
Lichamelijke opvoeding - ET 1.15: De leerlingen kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

Na het vertreksignaal probeert de leerling tijdens de zes minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen.
Op het eindsignaal blijft de leerling ter plaatse wachten tot na opmeting van de afstand.

Één poging.

Een mogelijk scenario: één leerling legt de test af terwijl de duopartner de afgelegde rondes scoort op een formulier. Na het eindsignaal de afgelegde afstand voorbij de aankomstlijn opmeten en toevoegen aan het aantal afgelegde rondes.

Tip:
- Best is dat de leerlingen nog even loslopen en stretchen alvorens aan deze test te beginnen. Op een overzichtelijk parcours kunnen naargelang het aantal medewerkers meerdere leerlingen gelijktijdig de test afleggen.
- Deel de leerlingen mee dat ze bij eventuele ‘krampen’ best trager lopen of wandelen en nadien terug lopen.
- Laat bv. om de minuut een fluitsignaal horen zodat de leerlingen een idee hebben van de resterende looptijd.
- Na de test blijven de leerlingen best nog even rondwandelen en/of joggen en stretchen.

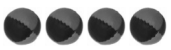
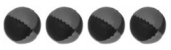
Score:
- De afstand noteren tot op 5 meter nauwkeurig.

4.2.5 Overzicht van eindtermen & leerplandoelen bij het onderdeel atletiek

- Lichamelijke opvoeding - ET 1.11: De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren. – leerplandoel: De leerlingen beheersen verschillende sprongen.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.15: De leerlingen kunnen hun loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand. – leerplandoel: De leerlingen kunnen hun loopstijl en tempo aanpassen aan de afstand.

- Lichamelijke opvoeding - ET 1.16: De leerlingen kunnen op verschillende manieren en met verschillende tuigen werpen. – leerplandoel: De leerlingen kunnen het werpen op verschillende manieren met diverse tuigen toepassen.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.4: De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen deze ook efficiënt gebruiken. – leerplandoel: De leerlingen kennen hun voorkeurhand en -voet en kunnen ze efficiënt gebruiken.
- Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

4.2.6 Scoretabellen

Meisjes				
30m sprint	**verspringen**	**werpen**	**duurloop**	**aantal ballen**
6.1 sec. of meer	1.40m. of minder	11.00m. of minder	1200m. of minder	
6.0 – 5.8 sec.	1.41 – 1.50m.	11.02 – 13.00m.	1201 – 1350m.	
5.7 – 5.5 sec.	1.51 – 1.65m.	13.02 – 15.00m.	1351 – 1400m.	
5.4 sec. of minder	1.66m. of meer	15.02m. of meer	1401m. of meer	
Jongens				
30m sprint	**verspringen**	**werpen**	**duurloop**	**aantal ballen**
6.1 sec. of meer	1.55m. of minder	16.00 m. of minder	1200 m. of minder	
6.0 – 5.7 sec.	1.56 – 1.65 m.	16.02 – 19.00 m.	1201 – 1350m.	
5.6 – 5.5 sec.	1.66 – 1.80 m.	19.02 - 22.00 m.	1351 – 1450 m.	
5.4 sec. of minder	1.81 m. en meer	22.02 m. en meer	1451 m. en meer	

4.3 Gymnastiek

Telkens twee pogingen waarvan de beste telt, met uitzondering van evenwicht.
Vooraf 1 oefenpoging, met uitzondering van touwklimmen.

Indien de vereiste materialen beperkend zijn t.a.v de afname van deze test mogen uiteraard andere media gebruikt worden om de opstelling te benaderen. Uiteraard worden vooropgestelde afmetingen en afstanden gerespecteerd.

Bij enkele van de testen vindt u een vrijblijvend voorstel van variante(n) ten aanzien van de gebruikte materialen. *(in cursief)*

4.3.1 Hurkwenden/rad

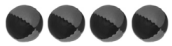
Media: Mat, Zweedse bank, sportraam, krijt of tape

Betreffende eindtermen in het leerplan:

Lichamelijke opvoeding - ET 1.5: De leerlingen kennen en gebruiken hun voorkeurszijde om te wenden en te draaien rond de lengteas.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

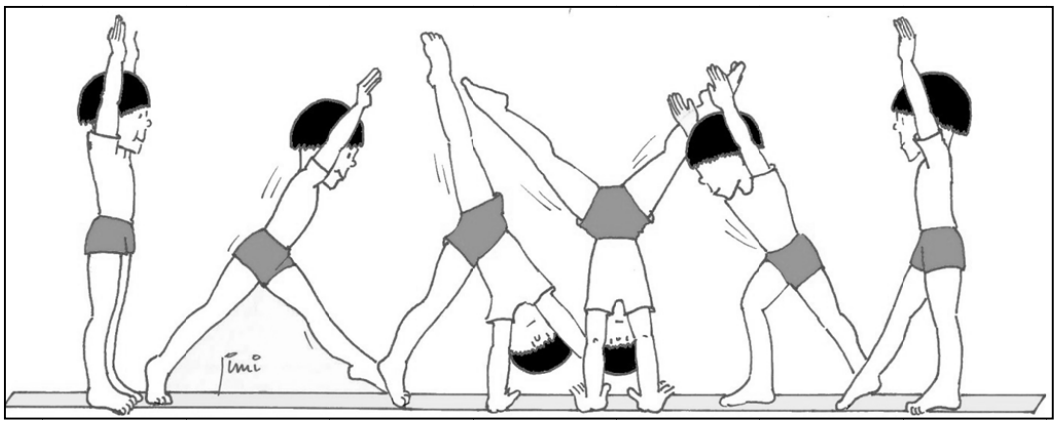
Organisatie:

Zweedse bank (ingehaakt op sportraam ± 1,20 meter).
Mat met lijnmarkering: 2 evenwijdige lijnen op 50 centimeter afstand.

-  - rad op één lijn
-  - rad tussen twee evenwijdige lijnen
-  - hurkwenden over schuine bank
-  - hurkwenden over bank

Nota:

hurkwenden vanuit stand aan de bank, één stap voorwaarts naar de bank en handen op de bank plaatsen op kniehoogte, de benen langs de hogere zijde van de bank zwaaien en één voor één neerzetten.



4.3.2 Evenwicht

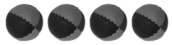
Media: Mat, Zweedse bank, stok of lat (om wip te maken), hoepel, blokje en mat

Betreffende eindtermen in het leerplan:

Lichamelijke opvoeding - ET 1.6: De leerlingen tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, mogelijkheden en beperkingen.
Lichamelijke opvoeding - ET 1.9: De leerlingen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

Organisatie:

Omgekeerde Zweedse bank met een stok/balkje van 2 à 3 centimeter onder de bank ter hoogte van het midden (=wip).

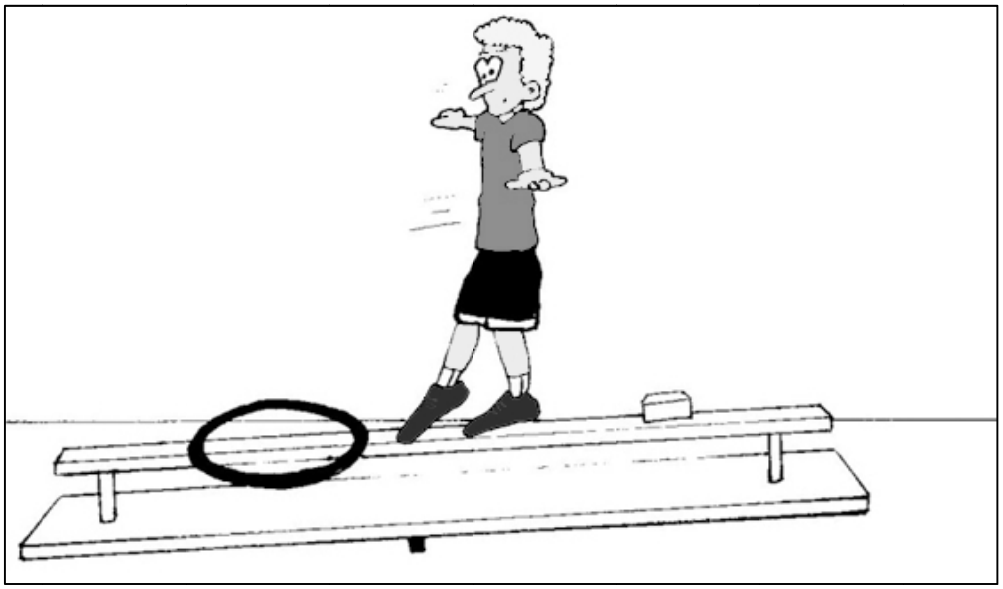
-  - Achterwaarts stappen; in de hoepel stappen, door de benen buigen, de hoepel vastnemen en langs het lichaam opwaarts heffen over het hoofd en de hoepel terugplaatsen op de bank. Halve draai; met twee voeten over een blokje springen; verder voorwaarts stappen
-  - Achterwaarts stappen; in de hoepel stappen; door de benen buigen, de hoepel vastnemen en langs het lichaam opwaarts heffen over het hoofd en de hoepel terugplaatsen op de bank; verder achterwaarts stappen
-  - achterwaarts stappen
-  - voorwaarts stappen

Nota:

als blokje kun je gerust een paar sportschoenen van een leerling op de bank plaatsen (in de breedte naast elkaar). Andere markeringen van ± 6 à 7 centimeter hoogte en ± 15 tot 18 centimeter breedte kunnen op de bank geplaatst worden.

Opmerking:

bij evenwichtsverlies (de leerling raakt de grond met één of twee voeten) start de leerling onmiddellijk de 2° poging. Indien de leerling nogmaals het evenwicht verliest dient zij/hij te herkansen op een lager niveau. Hier heeft de leerling slechts één kans om de test af te leggen. Indien de leerling ook hier faalt zal de score van nog één niveau lager toegekend worden.



4.3.3 Handenstand/omgekeerde hang

Media: Mat en sportraam

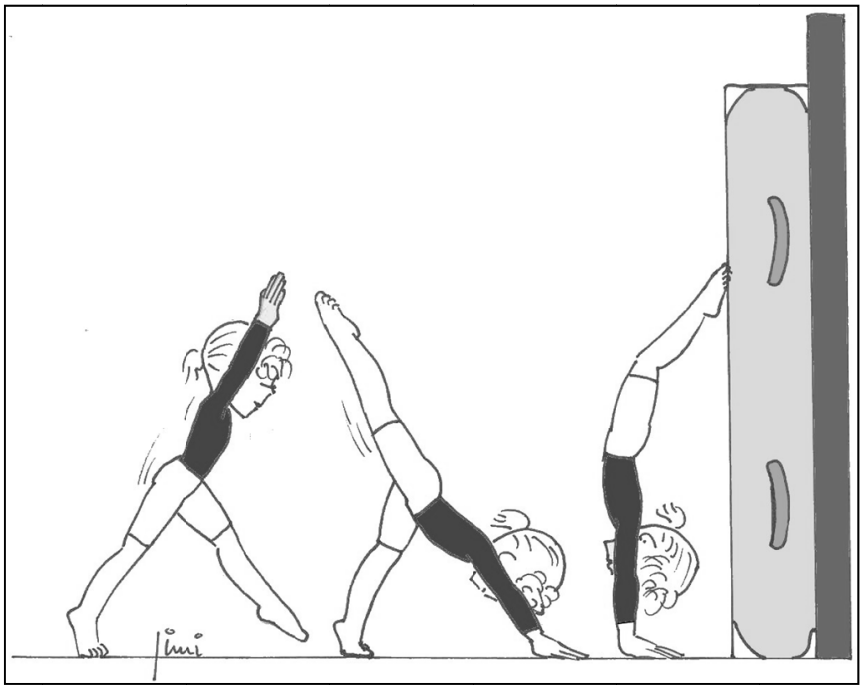
Betreffende eindtermen in het leerplan:

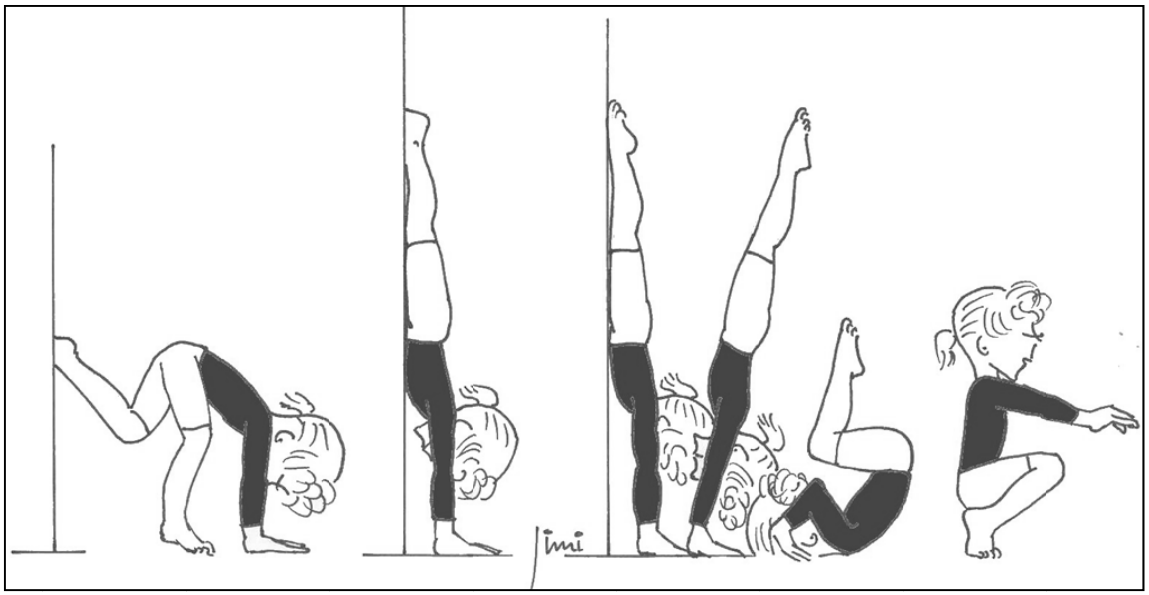
Lichamelijke opvoeding - ET 1.10: De leerlingen kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

Organisatie:

Sportraam met rechtopstaande mat.
De leerlingen voeren de steun- of hangfase gedurende 3 tellen uit.

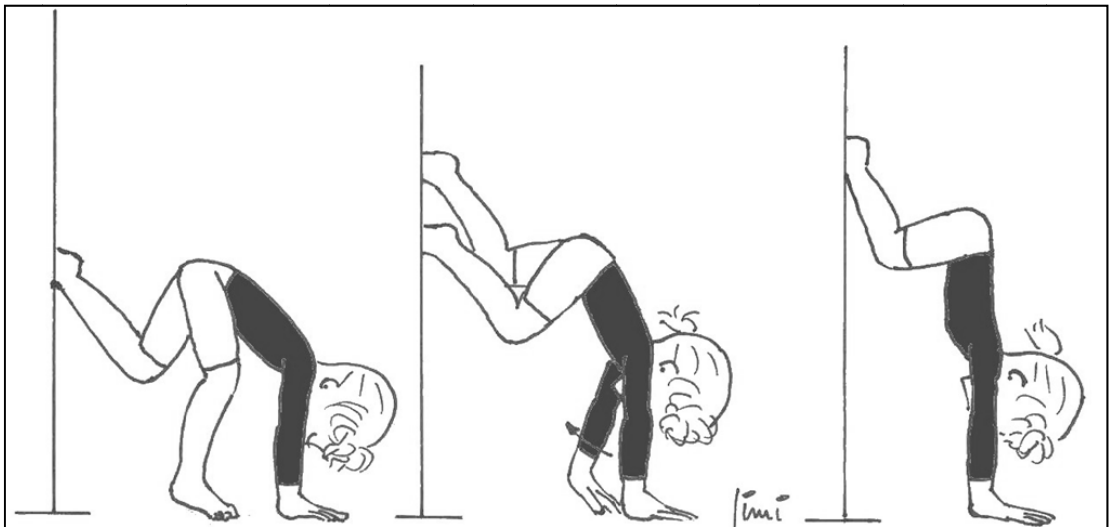
- ●●●● - opzwaaien tot handenstand tegen sportraam/mat (figuur 1)
- ●●● - opklimmen tot handenstand met buik tegen wandrek (figuur 2)
- ●● - opklimmen tot handenstand gehurkt tegen sportraam (figuur 3)
- ● - omgekeerde hang aan het sportraam





Opmerking:

Het is niet nodig om na het opklimmen tot handenstand, met de buik tegen het wandrek voorwaarts te tuimelen.



Omgekeerde hang aan het sportraam:

- Voorwaartse stand aan het sportraam
- Diep voorwaarts buigen met de rug tegen het sportraam en de armen achter- en opwaarts strekken
- Beide handen vastnemen aan één sport
- Optrekken tot ruglingse en omgekeerde hang
- Drie tellen hangen
- Benen laten zakken en terugkeren tot stand

4.3.4 Rolsprong over de kast

Media: Springplank, kast/plint, mat

Betreffende eindtermen in het leerplan:

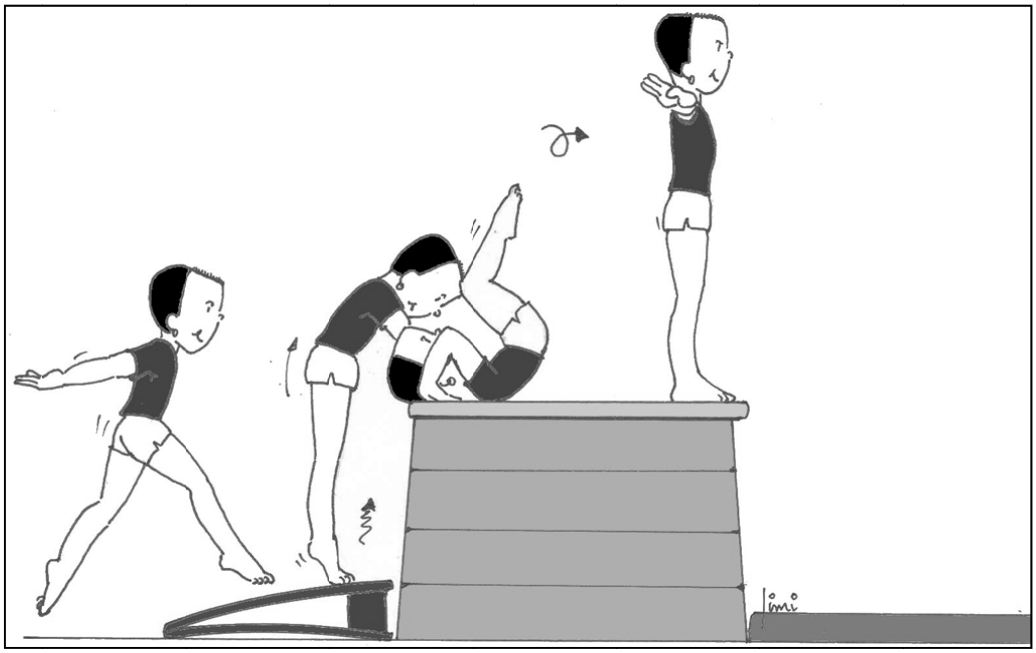
Lichamelijke opvoeding - ET 1.11: De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
Lichamelijke opvoeding - ET 1.12: De leerlingen kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

Organisatie:

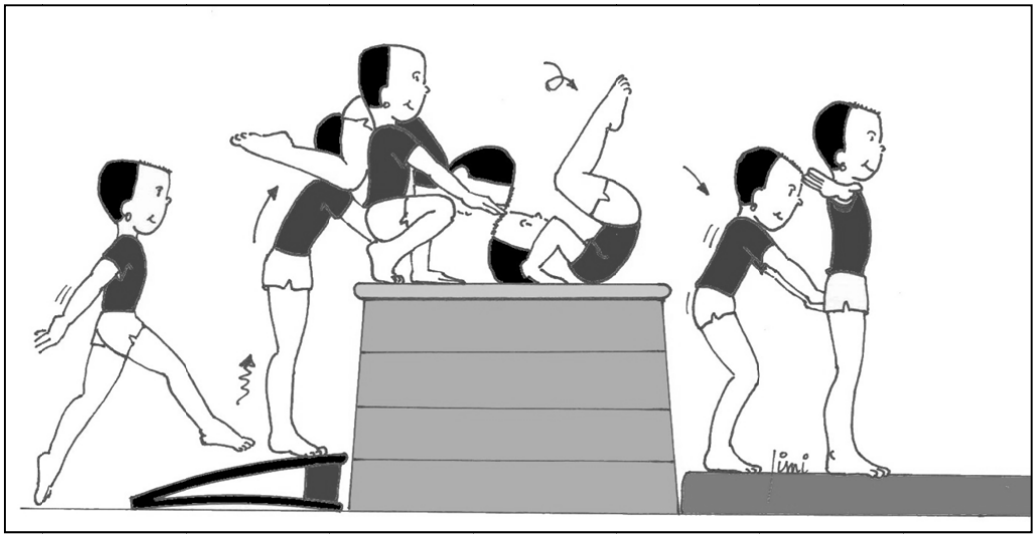
Springplank-kast op ± 1.10 tot maximum 1.20 meter hoogte in de lengte geplaatst met daarachter de mat[4].
Zweedse banken met bovenop een matje, dikke valmatten op elkaar, … telkens met afgetekende breedte van een plint of andere opbouwvormen kunnen als alternatieve opstelling gebruikt worden.

- ●●●● - rolsprong met springplank op twee kindervoetlengtes (tot maximum 40 centimeter) van de plint
- ●●● - Rolsprong met springplank, de springplank aan de plint (figuur 4)
- ●● - Ophurken met springplank; voorwaarts rollen (figuur 5)
- ● - Ophurken met springplank; leerling kan niet recht rollen over kast

[4] Ook links en rechts van de plint legt men best een matje.

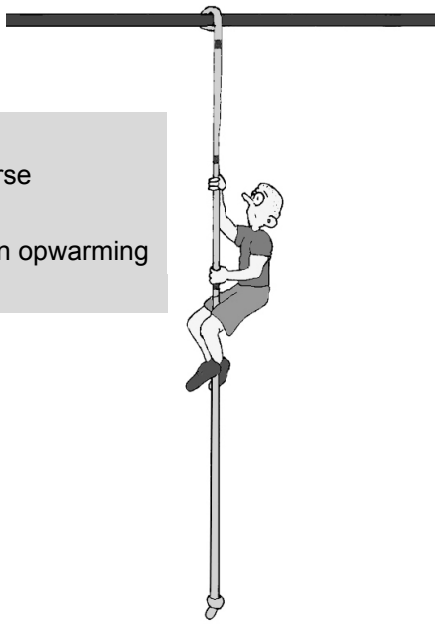


Figuur 4: Rolsprong met springplank, de springplank aan de plint



Figuur 5: Ophurken met springplank; voorwaarts rollen

4.3.5 Touwklimmen



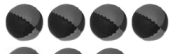
Media: Klimtouw, valmat en gekleurde tape of doekjes om de verschillende hoogtes te markeren

Betreffende eindtermen in het leerplan:

Lichamelijke opvoeding - ET 1.14: De leerlingen kennen kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen.
Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

Organisatie:

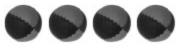
Valmat onder het klimtouw.
Gezien het specifieke karakter van deze oefening (techniek en kracht) is een testpoging hier niet vereist (wel een opwarming uiteraard).

-  - Kan tot op 5 meter hoogte klimmen en al klimmend afdalen
-  - Kan tussen 4 meter en 5 meter klimmen en al klimmend afdalen
-  - Kan tussen 3 meter en 4 meter klimmen en al klimmend afdalen
-  - Kan minder dan 3 meter touwklimmen

4.3.6 Overzicht van eindtermen & leerplandoelen bij het onderdeel gymnastiek

- Lichamelijke opvoeding - ET 1.5: De leerlingen kennen en gebruiken hun voorkeurszijde om te wenden en te draaien rond de lengteas. - leerplandoel: De leerlingen kennen hun voorkeurzijde en gebruiken ze bewust om te wenden rond de lengteas.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.6: De leerlingen tonen in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, mogelijkheden en beperkingen. - leerplandoel: De leerlingen kunnen een verantwoorde keuze maken op basis van de eigen mogelijkheden.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.9: De leerlingen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen. - leerplandoel: De leerlingen beheersen het balanceren op de omgekeerde Zweedse bank.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.10: De leerlingen kunnen in omgekeerde houding hangen en steunen. - leerplandoel: De leerlingen beheersen omgekeerde houdingen zoals omgekeerde hang en handenstand.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.11: De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren. – leerplandoel: De leerlingen voeren beheerst sprongen uit die een technisch correcte uitvoering vereisen.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.12: De leerlingen kunnen verschillende vormen van rollen uitvoeren. – leerplandoel: De leerlingen kunnen rollen in complexe bewegingssituaties zoals koprol op de plint.
- Lichamelijke opvoeding - ET 1.14: De leerlingen kunnen diverse klimtoestellen opklimmen en veilig ervan afdalen. – leerplandoel: De leerlingen kunnen een touw vlot opklimmen met behulp van aangeleerde technieken en ze ook veilig afdalen.
- Lichamelijke opvoeding - ET 2.4: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten.

5 Voorbeeld van een persoonlijke scorekaart bij klasoverschrijdende organisatie

Naam				
zwemmen				
spurt 30m.				
tennisbalworp				
6-minutenloop				
verspringen				
rad				
evenwicht				
handenstand				
rolsprong				
touwklimmen				
totaal				
algemeen totaal				

6 De toekenning van het brevet

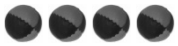
Interpretaties van de scores i.f.v het 'acrobatenbrevet':

Maximumscore: 40 jongleerballen

Tot en met 10 jongleerballen: 

Van 11 tot 20 jongleerballen: 

Van 21 tot 30 jongleerballen: 

Vanaf 31 jongleerballen: 

Voorbeeld:
Totaalscore: 32 jongleerballen
Betreffende leerling heeft dus een **4-jongleerballenbrevet**.

7 Uitreiking van de brevetten

Elke leerling kan zelf het aantal behaalde jongleerballen op zijn brevet inkleuren.

8 Bronnen

VAL – Vlaamse atletiekliga – met dank aan dhr. Owen Malone - www.val.be

GymFed – Gymnastiek Federatie Vlaanderen – met dank aan dhr. Brecht Lattré - www.GymFed.be

Illustraties tennisbalworp, evenwicht en touwklimmen: Guus Alloïng