

LICHAMELIJKE OPVOEDING

WERKBOEK

Dit werkboek is bedoeld voor de lessen lichamelijke opvoeding. Dit werkboek is een voorbeeld van hoe een daadwerkelijk werkboek eruit zou kunnen zien, mocht deze beoordelingsmethode uiteindelijk gebruikt worden.
Dit werkboek mag alleen in overleg worden ingezet.

Contact: erik.vandijk@student.fontys.nl

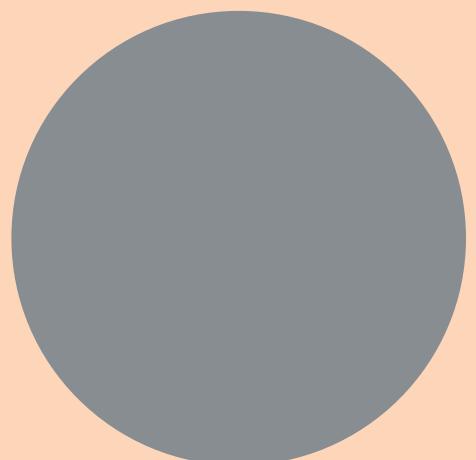
VOORBEELD

INHOUD

ALGEMEEN	1
SOFTBAL	2
TURNMEERKAMP	6
ATLETIEKMEERKAMP	14
BEWGEN OP MUZIEK	22

PLAK HIER JE MOOISTE SPORTFOTO!

Als je er geen hebt, maak een afspraak met de docent om er eentje tijdens de lessen LO te maken, zodat je die hier op kan plakken!



Nam et eum quia et

ALGEMENE GEGEVENS

Naam:
.....

Leeftijd
.....

Woonplaats
.....

School
.....

Klas
.....

Welke sport beoefen je?
.....

**Welke sport(en) heb je vroeger
gedaan?**
.....



**WAT VIND JE
MAKKELIJK TIJDENS
LO?**



**WAT VIND JE MOEILIJK
TIJDENS LO?**



**WAT ZOU JE GRAAG
TIJDENS DE LES LO
WILLEN DOEN?**



**WAT VIND JE
BELANGRIJK TIJDENS
EEN LES LO?**



**HEB JE LICHAMELIJKE/
FYSIEKE KLACHTEN?**

Nam et eum quia et

FAIR PLAY REGELS

Schrijf hieronder 10 regels die jij belangrijk vindt bij een les Lichamelijke Opvoeding. Deze regels zullen in de klas besproken worden. De 10 afgesproken regels met de klas schrijf je op de volgende pagina op!

"Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships"
- Micheal Jordan

Nam et eum quia et

FAIR PLAY REGELS

Schrijf hier de regels op die in samenspraak met de klas en de docent zijn opgesteld!

“Without self-discipline, success is impossible, period.”
- Lou Holtz

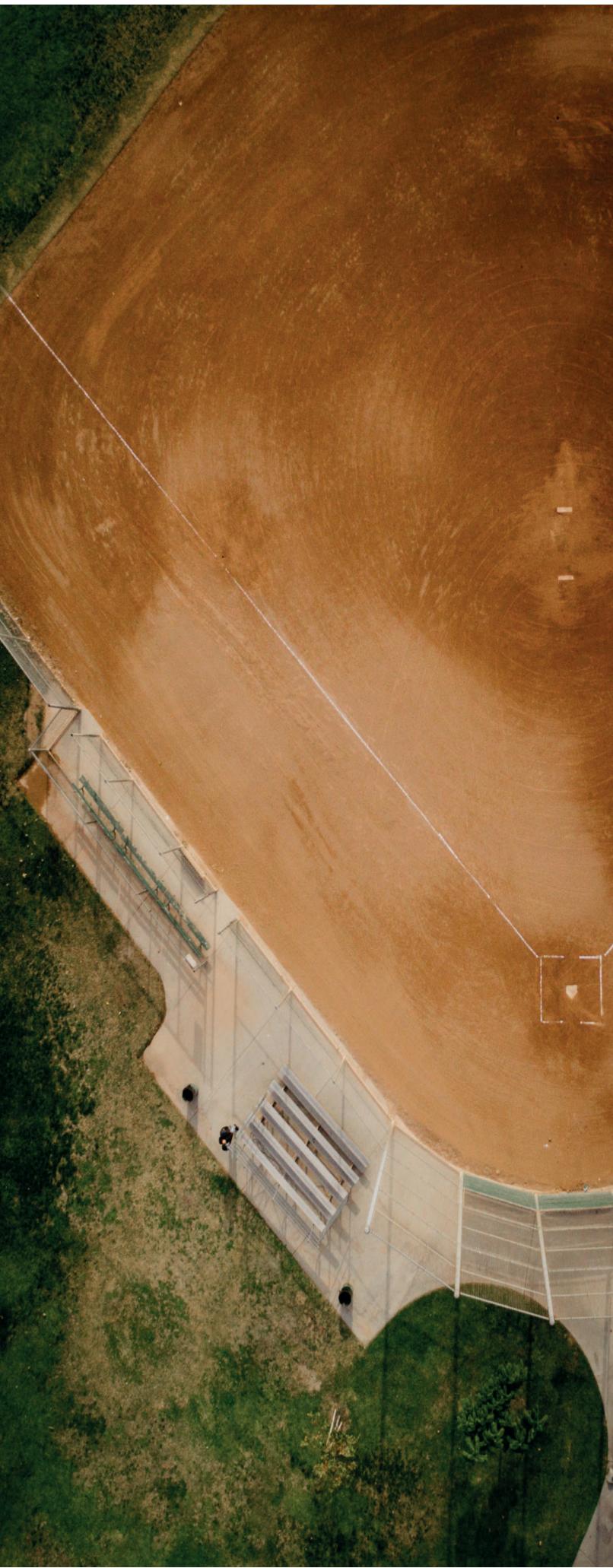
Nam et eum quia et



SOFTBAL

Het doel bij softbal wordt in dit vak weergegeven.

WELKE BEWEEGSLEUTEL(S) ZET JE IN?



WAAROM DEZE BEWEEGSLEUTEL?

NULMETING

GEEF HIER AAN WAT DE RESULTATEN WAREN VAN DE NULMETING

Criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
-----------	----------	----------	----------	--------	----------	--------	-------

De bal gericht in het spel brengen						1	
------------------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Lopen door bedreigd gebied						1	
----------------------------	--	--	--	--	--	---	--

In balbezit komen - Positie kiezen						1	
------------------------------------	--	--	--	--	--	---	--

In balbezit komen -handelen						1	
-----------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Scoren voorkomen - werpen						2	
---------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Scoren voorkomen - vangen						1	
---------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Leerkanse n optimaliser e n						2	
-----------------------------	--	--	--	--	--	---	--

'NAAM BEOORDELAAR'

Nam et eum quia et

ORGANISATIE*

TEKEN DE VERSCHILLENDEN SPELVORMEN DIE JE HEBT
GESPEELD HIERONDER UIT EN GEEF AAN IN WELKE
SITUATIE JIJ BEOORDEELED WILT WORDEN.

SITUATIE 1

SITUATIE 2

SITUATIE 3

SITUATIE 4

SITUATIE 5

WAAROM DEZE SITUATIE?

.....

.....

.....

* = Heb je gekozen voor de beweegsleutel ‘bewegen beleven’? Teken dan hier uit hoe jij je medeleerlingen hebt geholpen!

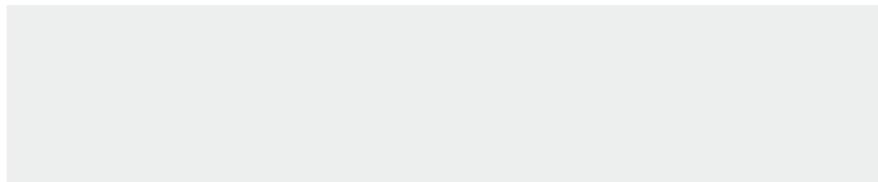
**“NOBODY WHO EVER GAVE
HIS BEST REGRETTED IT”**

-GEORGE HALAS

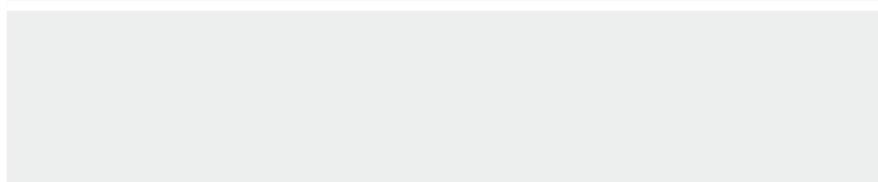
Nam et eum quia et

WAT MOET JE DOEN OM DE BEWEEGSLEUTEL(S) TE HALEN?

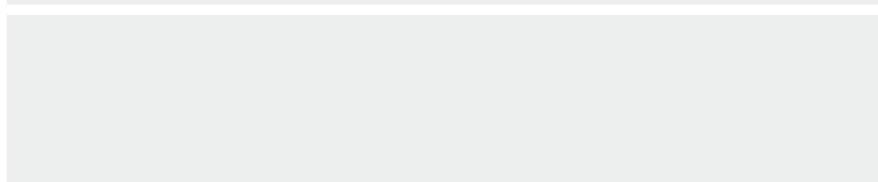
STAP 1



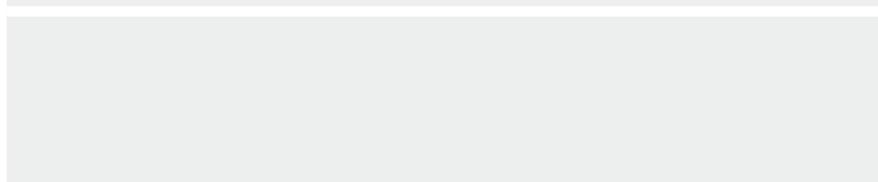
STAP 2



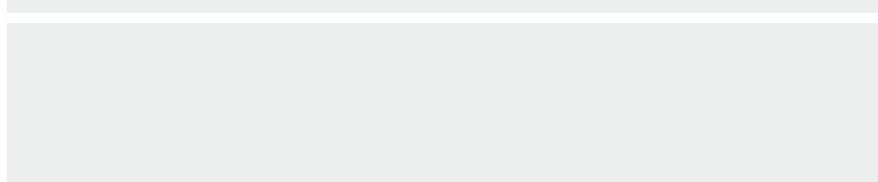
STAP 3



STAP 4



STAP 5



“THERE MAY BE PEOPLE THAT HAVE MORE TALENT THAN YOU, BUT THERE'S NO EXCUSE FOR ANYONE TO WORK HARDER THAN YOU DO.”
– DEREK JETER

Nam et eum quia et

REFLECTIE

Schrijf een reflectie aan de hand van de beweegsleutel. Geef aan waarom jij vindt dat je de beweegsleutel hebt behaald.

Nam et eum quia et



TURNMEERKAMP

Het doel van de turnmeerkamp wordt in dit vak weergegeven.

WELKE BEWEEGSLEUTEL(S) ZET JE IN?

WAAROM DEZE BEWEEGSLEUTEL?



Nam et eum quia et

NULMETING

GEEF HIER AAN WAT DE RESULTATEN WAREN VAN DE NULMETING

Criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
-----------	----------	----------	----------	--------	----------	--------	-------

Handstand in balans						1	
------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Handstand in balans met doorrol						1	
---------------------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Borstwaars om aan een zwaai- toestel						1	
--	--	--	--	--	--	---	--

Onder- sprong aan een zwaai- toestel						1	
--	--	--	--	--	--	---	--

Ringen- zwaaien en draaien						1	
-------------------------------------	--	--	--	--	--	---	--

Ringen- zwaaien en afspringen						1	
--	--	--	--	--	--	---	--

S a l t o voorover						1	
-----------------------	--	--	--	--	--	---	--

'NAAM BEOORDELAAR'

Nam et eum quia et

Gekozen
moeilijk-
heids-
graad

4

Hulp-
verlening

1

Ja Nee

Totaal score

Nam et eum quia et

ORGANISATIE*

TEKEN DE VERSCHILLENDEN ORGANISATIEVORMEN DIE FIJN VINDT, ZODAT JE DAAROP BEOORDEELED KAN WORDEN.

SITUATIE 1

SITUATIE 2

SITUATIE 3

SITUATIE 4

SITUATIE 5

WAAROM DEZE SITUATIE?

.....

.....

.....

* = Heb je gekozen voor de beweegsleutel ‘bewegen beleven’? Teken dan hier uit hoe jij je medeleerlingen hebt geholpen!

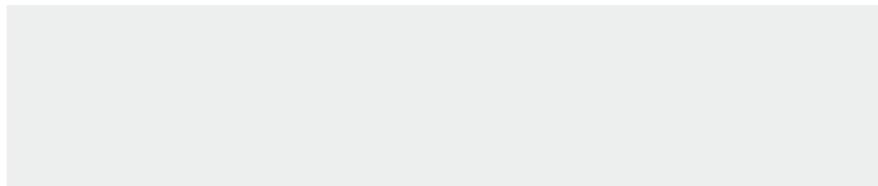
**“MISTAKES, OBVIOUSLY,
SHOW US WHAT NEEDS
IMPROVING. WITHOUT
MISTAKES, HOW WOULD
WE KNOW WHAT WE HAD TO
WORK ON?”**

PETER MCWILLIAMS

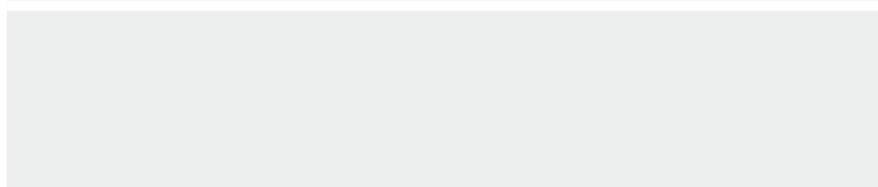
Nam et eum quia et

WAT MOET JE DOEN OM DE BEWEEGSLEUTEL(S) TE HALEN?

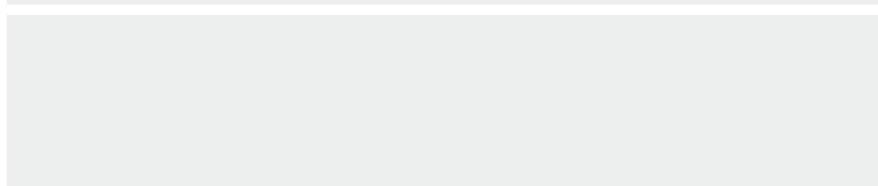
STAP 1



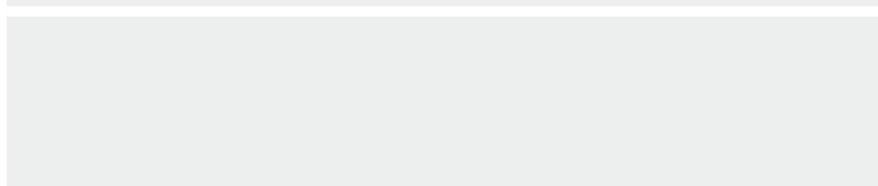
STAP 2



STAP 3



STAP 4



STAP 5



“DON’T WASTE YOUR TIME ON JEALOUSY. SOMETIMES YOU'RE AHEAD, SOMETIMES YOU'RE BEHIND. THE RACE IS LONG AND, IN THE END, IT'S ONLY WITH YOURSELF.”
– MARY SCHMICH

Nam et eum quia et

REFLECTIE

Schrijf een reflectie aan de hand van de beweegsleutel. Geef aan waarom jij vindt dat je de beweegsleutel hebt behaald.

Nam et eum quia et



ATLETIEKMEERKAMP

Het doel van de atletiekmeerkamp wordt in dit vak weergegeven.

WELKE BEWEEGSLEUTEL(S) ZET JE IN?

A dynamic photograph of several female athletes in mid-stride during a race on a red track. The athlete in the foreground, wearing a yellow and black singlet with the number 8, is the focal point. Behind her, another runner in a yellow and black singlet with the number 26 is slightly ahead. To the right, a runner in a green singlet with the number 4 is also in motion. The background shows a stadium with red seating and various advertisements.

WAAROM DEZE BEWEEGSLEUTEL?

Nam et eum quia et

NULMETING

GEEF HIER AAN WAT DE RESULTATEN WAREN VAN DE NULMETING

Onderdeel	Tijd/lengte/hoogte	Behaalde punten
Balwerpen	Werpen	
Vortexwerpen	Lopen	
Duurloop	Sprint	
Sprint	Springen	
Verspringen		
Hoogspringen	Veiligheid	
Behaald?	Ja	Nee
Totaal:		

'NAAM BEOORDELAAR'

Nam et eum quia et

**RUIMTE VOOR DE BEOORDELAAR OM
ADVIES ACHTER TE LATEN**

Nam et eum quia et

ORGANISATIE*

TEKEN DE VERSCHILLENDEN ORGANISATIEVORMEN DIE FIJN VINDT, ZODAT JE DAAROP BEOORDEELED KAN WORDEN.

SITUATIE 1

SITUATIE 2

SITUATIE 3

SITUATIE 4

SITUATIE 5

WAAROM DEZE SITUATIE?

.....

.....

.....

* = Heb je gekozen voor de beweegsleutel ‘bewegen beleven’? Teken dan hier uit hoe jij je medeleerlingen hebt geholpen!

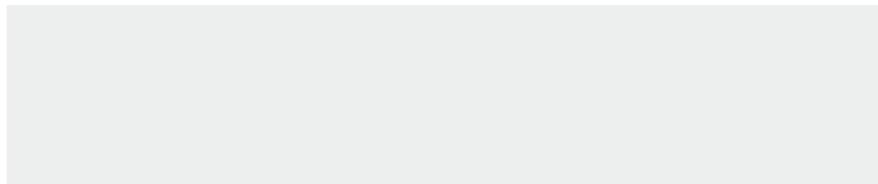
**“DREAMS ARE FREE.
GOALS HAVE A COST. TIME,
EFFORT, SACRIFICE AND
SWEAT. HOW WILL YOU PAY
FOR YOUR GOALS?”**

- USAIN BOLT

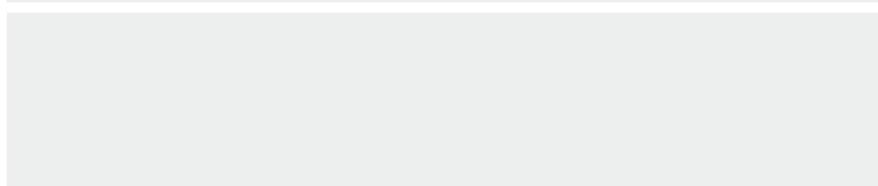
Nam et eum quia et

WAT MOET JE DOEN OM DE BEWEEGSLEUTEL(S) TE HALEN?

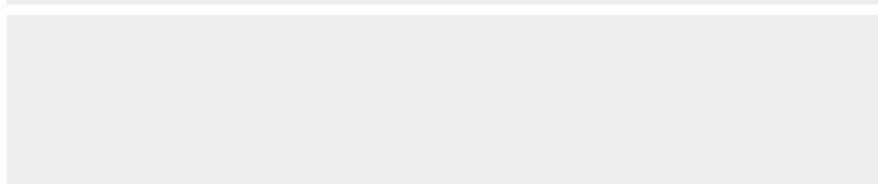
STAP 1



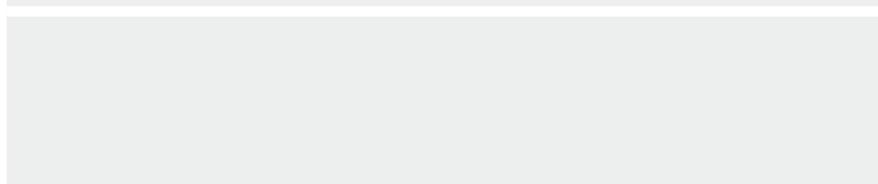
STAP 2



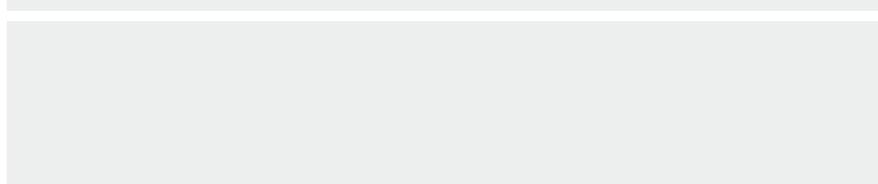
STAP 3



STAP 4



STAP 5



"DON'T PRACTICE TILL YOU GET IT RIGHT, PRACTICE TILL YOU CAN'T GET IT WRONG."
- MCKAYLA MARONEY

Nam et eum quia et

REFLECTIE

Schrijf een reflectie aan de hand van de beweegsleutel. Geef aan waarom jij vindt dat je de beweegsleutel hebt behaald.

Nam et eum quia et



BEWEGEN OP MUZIEK

Het doel van Bewegen op Muziek (BOM) wordt in dit vak weergegeven.

WELKE BEWEEGSLEUTEL(S) ZET JE IN?

WAAROM DEZE BEWEEGSLEUTEL?



Nam et eum quia et

NULMETING

GEEF HIER AAN WAT DE RESULTATEN WAREN VAN DE NULMETING

	Groen	Blauw	Rood	Zwart	Reflectie
Pasduur					
Variatie					
Ritme					
Start					

'NAAM BEOORDELAAR'

Nam et eum quia et

Houding

Kleding

Pistes

Choreografie

'NAAM BEOORDELAAR'

Nam et eum quia et

ORGANISATIE*

TEKEN DE VERSCHILLENDEN ORGANISATIEVORMEN DIE FIJN
VINDT, ZODAT JE DAAROP BEOORDEELD KAN WORDEN.
GEEF OOK AAN OF JE HET FIJN VINDT OM MET PUBLIEK TE
DANSEN

SITUATIE 1

SITUATIE 2

SITUATIE 3

SITUATIE 4

SITUATIE 5

WAAROM DEZE SITUATIE?

.....

.....

.....

* = Heb je gekozen voor de beweegsleutel ‘bewegen beleven’? Teken dan hier uit hoe jij je medeleerlingen hebt geholpen!

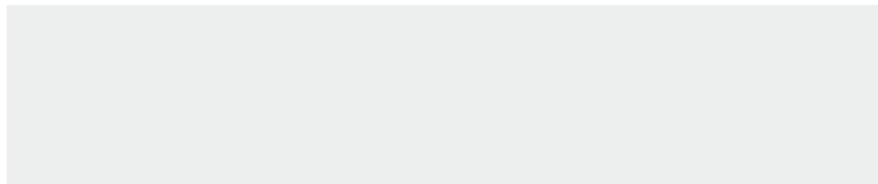
**“THOSE WHO WERE SEEN
DANCING WERE THOUGHT
TO BE INSANE BY THOSE
WHO COULD NOT HEAR THE
MUSIC.”**

FRIEDRICH NIETZSCHE

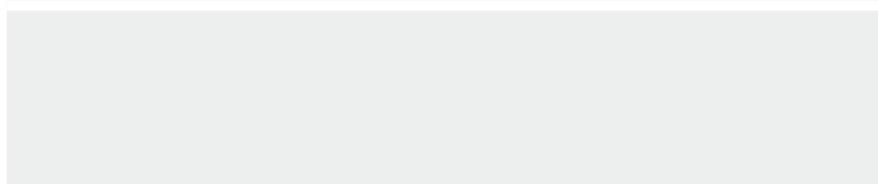
Nam et eum quia et

WAT MOET JE DOEN OM DE BEWEEGSLEUTEL(S) TE HALEN?

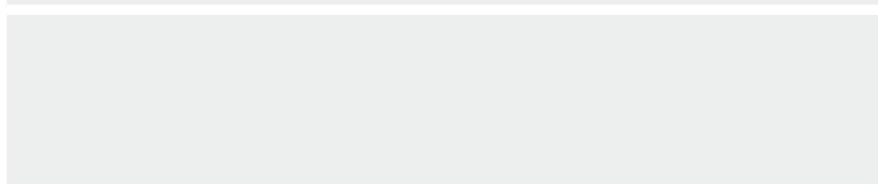
STAP 1



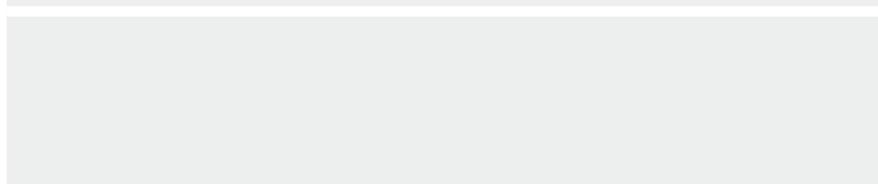
STAP 2



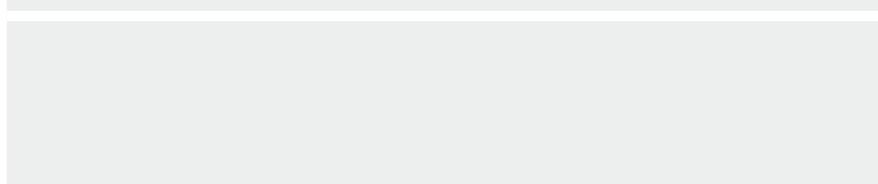
STAP 3



STAP 4



STAP 5



"NOBODY CARES IF YOU CAN'T DANCE WELL. JUST GET UP AND DANCE. GREAT DANCERS ARE GREAT BECAUSE OF THEIR PASSION."
- MARTHA GRAHAM

Nam et eum quia et

REFLECTIE

Schrijf een reflectie aan de hand van de beweegsleutel. Geef aan waarom jij vindt dat je de beweegsleutel hebt behaald.