

IDP4 - LO - Handleiding

Met deze gestandaardiseerde proef evalueren we enkele elementaire motorische basisvaardigheden. Er zijn acht opdrachten: gooien, vangen, dribbelen met de hand en de voet, balanceren, springen, rollen en lopen.

De leerlingen werken de opdrachten in kleine groepjes af via een doorschuifstelsel. Ze scoren elkaar. Deze scores worden achteraf in het onlinesysteem ingevoerd.

Zill doelen

	MZlb5	Bewegen op en rond de lichaamsassen
	MZgm1	Balanceren op • Onstabiel vlak
	MZgm2	Een voorwerp in beweging brengen en/of houden • Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen, drijven • Vangen of stoppen en doorspelen
	MZgm7	Zich lopend verplaatsen en daarbij • Loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand
	MZgm10	Vlot springen en landen • Touwtje springen

Afname

Met deze LO-proef evalueren we twee vaardigheden, namelijk balvaardigheid (= een voorwerp verplaatsen) en bewegingsvaardigheid (= jezelf verplaatsen). Per vaardigheid zijn er vier opdrachten. Voor balvaardigheid worden gooien, vangen, dribbelen met de hand en dribbelen met de voet getest. Voor bewegingsvaardigheid worden balanceren, rollen, springen en lopen getest.

Doorloop vooraf zelf even de opdrachten van de LO-proef. Via deze link kun je de online opdracht raadplegen en de opdrachten klaarzetten voor de leerlingen:

- idptoets.be/IDP4/LO-basisvaardigheden

Om in te loggen gebruik je best een incognito- of InPrivate-venster.

We werken met een doorschuifstelsel. Je verdeelt de klas in groepen van drie of vier leerlingen. De groepjes schuiven door van de ene opdracht naar de volgende. De opdrachten worden online toegelicht en gedemonstreerd. Bij elke opdracht vinden de leerlingen dan ook een tablet of laptop naar de juiste info. De leerlingen scoren elkaar. Elke leerling krijgt daarvoor een [scoreformulier](#).

Je kunt je op het kwaliteitsplatform aanmelden met je login voor de toepassingen van Katholiek Onderwijs Vlaanderen. Ken je je gebruikersnaam en/of wachtwoord niet (meer), [vraag ze dan aan](#). De leerlingen moeten zelf niet inloggen voor de LO-proef.



Voorstel van organisatie

Afhankelijk van de beschikbare ruimte kunnen alle 8 opdrachten tegelijkertijd of op twee verschillende momenten met telkens 4 opdrachten worden afgenomen. Het hangt af van het aantal leerlingen of je meer dan één lesuur nodig zult hebben voor de afname.

Als de klasgroep te groot is om alle leerlingen tegelijkertijd te evalueren, voorzie je best een zelfstandig uit te voeren opdracht, bv. een spel, voor de leerlingen die niet getest worden.

Materialenlijst

- stopwatch
- tape 3 cm breed
- 7 tennisballen
- 1 rond doel met diameter 40 cm (getekend met krijt of hoepel of cirkel in karton)
- frisbee/hoepel/doos/schoteltje om 6 tennisballen in te leggen
- bovenste deel van een springkast
- 1 plastic bal
- 1 basketbal (maat 6, omtrek 72 cm, gewicht 520 gram)
- 1 zaalvoetbal (maat 4, omtrek 62 cm, gewicht, ongeveer 350 gram)
- 16 palen (hoogte ongeveer 1,4 m)
- 4 T-shirts, schouderbreedte 70 cm, ongeveer maat XL
- 6 kegels voor de markering (23 cm hoog, 13 cm breed)
- 1 lange bank (38 cm hoog, 10 cm breed aan de onderkant, minstens 3,7 meter lang)
- 2 houten blokken (18 cm x 6 cm x 10 cm) dat komt overeen met een liter tetrapak, tape of riem om de blokken vast te maken
- enkele gymnastiekmaten (1,6 m x 1,1 m, ongeveer 7 cm dik)
- 1 springplank
- 1 springtouw van minstens 2,0 meter lang

Scores ingeven

Op het einde van de les verzamel je alle scoreformulieren. De scores van de leerlingen moeten achteraf ingevoerd worden in het online toetsplatform via idptoets.be/IDP4/LO-basisvaardigheden/score. Hiervoor log je opnieuw in. Je kunt de scores van de leerlingen per login of per opdracht invoeren.

LET OP: in het kwaliteitsplatform vind je enkel de login van de leerlingen, niet de naam. Op het [opvolgscherm](#) vind je een overzicht met de logins van de leerlingen. Spreek met de klasleraar af welke login bij elke leerling hoort.



Omschrijving opdrachten

Een voorwerp verplaatsen

1. Gooien

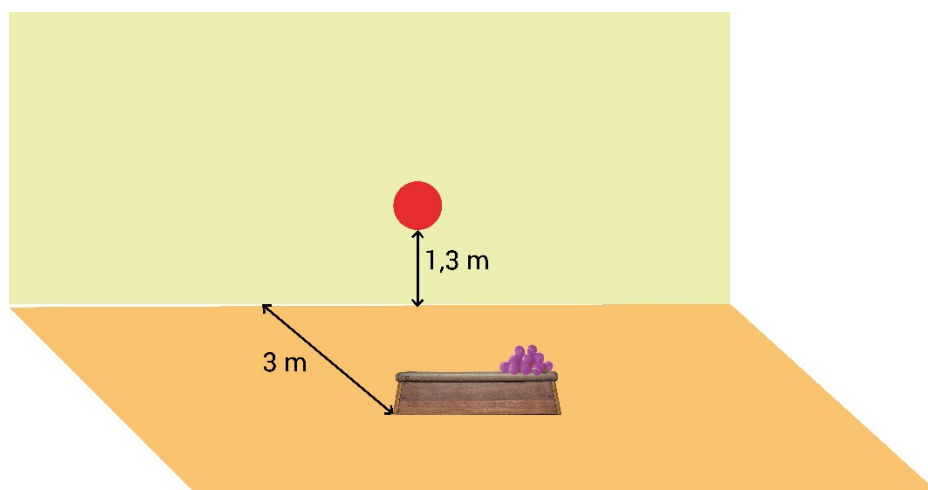
Opdracht: Een bal naar een doel gooien.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/gooien-332>

Materiaal:

- zes tennisballen
- een rond doel (vb. hoepel, cirkel in karton of in krijt tekenen: diameter 40 cm)
- bovenste deel van een springkast
- tape 3 cm breed
- frisbee of iets anders om ballen in te leggen zodat ze niet weggrollen

Opstelling: Kies voor een vlakke muur. Het doel (vb. hoepel, karton, krijt, ...) hangt aan de muur op 1,3 meter van de onderkant gemeten. 3 meter voor het doel is een lijn gemarkeerd. De lange zijde van het bovenste gedeelte van een springkast staat tegen de gemarkeerde lijn.



2. Vangen

Opdracht: Een bal opgooien en vangen achter de lijn zonder bots.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/vangen-336>

Materiaal: 1 plastic bal, tape (ongeveer 3 cm breed).

Opstelling: Kies een open ruimte waar men twee markering aanbrengt die 1,5 meter van elkaar liggen. Leg hierbij een gewone plastic bal.



3. Dribbelen met de hand

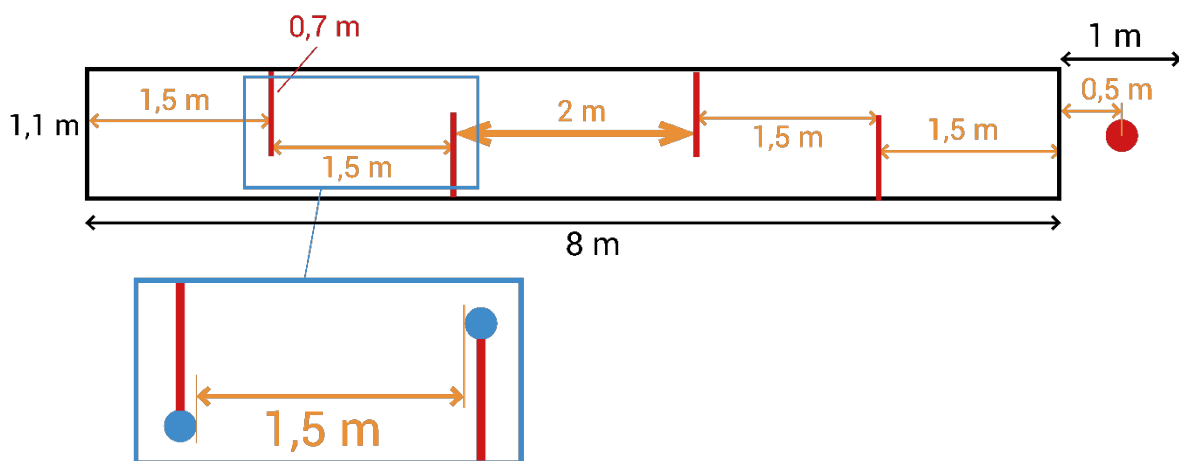
Opdracht: Een bal rondom hindernissen kunnen dribbelen met de hand.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/dribbelen-met-de-hand-340>

Materiaal:

- 1 basketbal (maat 6, omtrek 72 cm, gewicht 520 gram)
- 7 palen (hoogte ongeveer 1,4 m)
- 4 T-shirts, schouderbreedte 70 cm, ongeveer maat XL
- 1 kegel voor de markering
- tape 3 cm breed

Opstelling: Met behulp van tape is een pad (8,0 m x 1,1 m) gemaakt met vier 0,7 meter brede hindernissen (twee palen met een T-shirt erop) over een afstand van 2,5 meter, 0,5 meter en 4,0 meter en een halve meter van elkaar. De eerste hindernis is aan de linkerkant van het pad, het volgende ertegenover. Een kegel wordt een halve meter achter het einde van het pad als keerpunt geplaatst.



4. Dribbelen met de voet

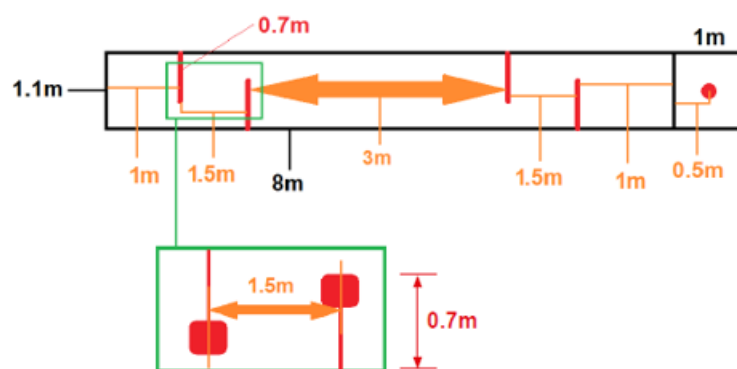
Opdracht: Met een bal om hindernissen dribbelen met de voet.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/dribbelen-met-de-voet-344>

Materiaal:

- 1 zaalvoetbal (maat 4, omtrek 62 cm, gewicht, ongeveer 350 gram)
- 9 markeerkegels (23 cm hoog, 13 cm breed)
- tape 3 cm breed

Opstelling: Met tape wordt een pad (8,0 m x 1,1 m) uitgezet met vier hindernissen van 0,7 m breed. (2 kegels verbonden met tape markeren het pad). Ze staan met 1,0 m; 1,5 m; 3,0 m en 1,5 m van elkaar. De eerste hindernis is aan de linkerkant van het pad, de volgende staan altijd tegenover de voorgaande. Een kegel markeert het einde op 1,5 m van het einde van het pad.



5. Balanceren

Opdracht: Evenwicht kunnen bewaren op een lange bank met hindernissen.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/balanceren-348>

Materiaal:

- 1 lange bank (38 cm hoog, 10 cm breed aan de onderkant, minstens 3,7 meter lang)
- 2 houten blokken (18 cm x 6 cm x 10 cm), dat komt overeen met een liter tetrapak
- tape of riem om de blokken op de bank te bevestigen

Opstelling: Een bank wordt omgekeerd geplaatst. Er worden twee keer twee houten blokken op elkaar (brede kant onder) op de bank geplaatst. Ze worden 1,0 meter van het begin en 1,0 meter van het eind op de lange bank vastgemaakt met tape of riemen.



6. Rollen

Opdracht: Een koprol voorwaarts kunnen maken.

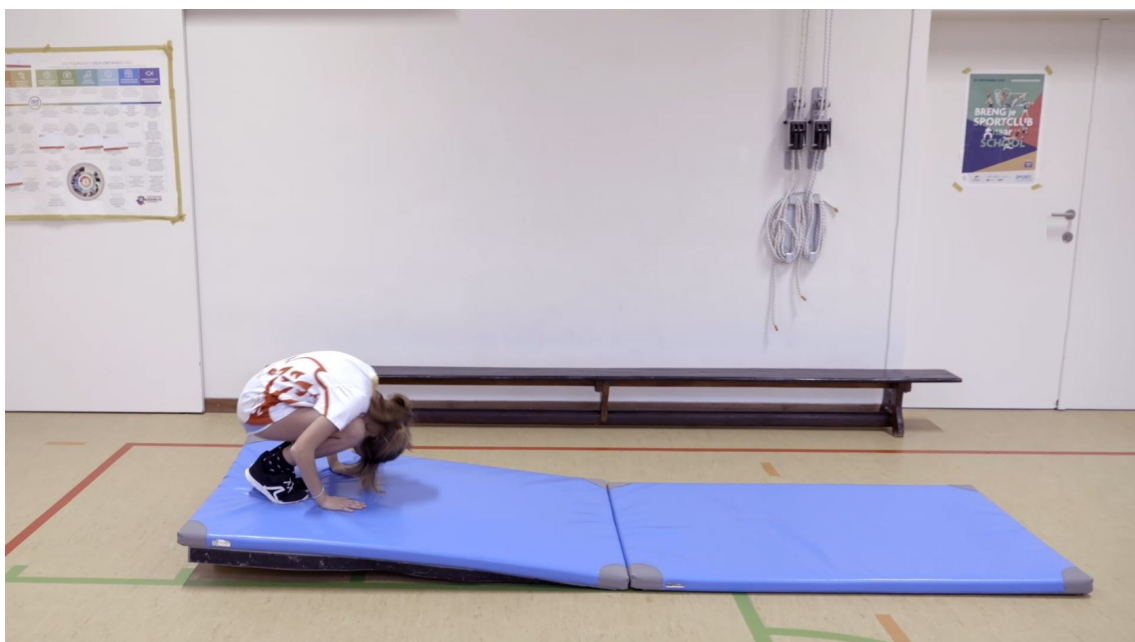
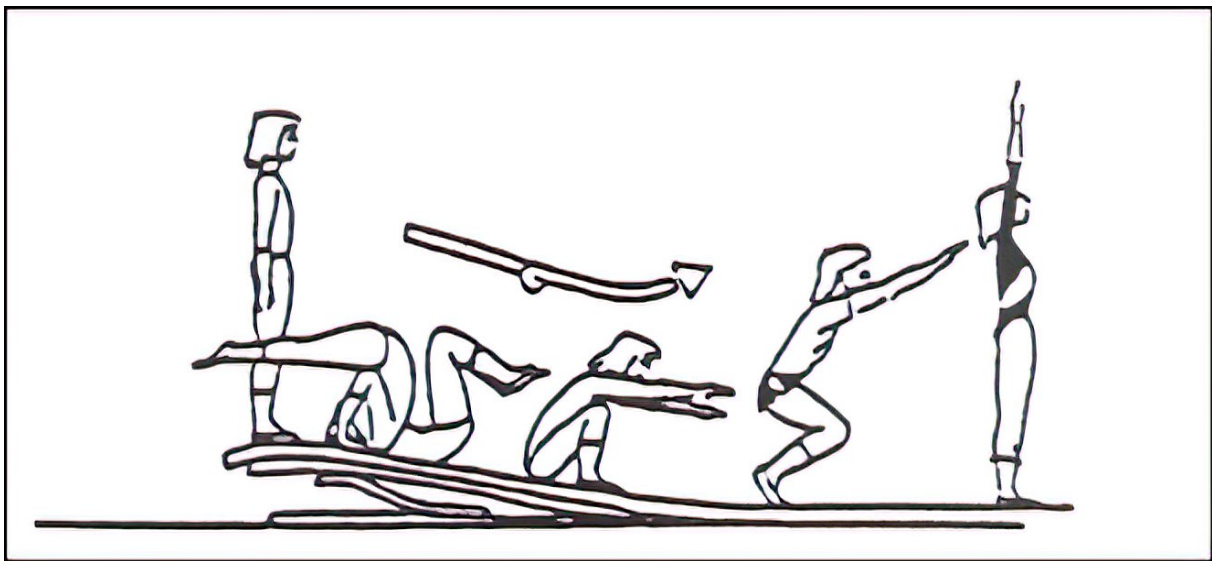
<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/rollen-352>

Materiaal:

Gymnastiekmaten (1,6 m x 1,1 m. ongeveer 7 cm dik), springplank

Opstelling:

- enkele gymnastiekmaten worden in een rij gelegd.
- een springplank wordt onder de eerste mat geplaatst met de hoge kant naar het begin van de matten.



7. Springen

Opdracht: Touwtjespringen.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/springen-356>

Materiaal:

- 1 springtouw van minstens 2,0 meter lang
- stopwatch



8. Lopen

Opdracht: Een parcours kunnen lopen.

<https://kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp4-lichamelijke-opvoeding-166/intro-331/lopen-360>

Opstelling: Twee markeerkegels en twee merktekens vormen een vierkant van vier bij vier meter. De zijden van de diagonalen worden aangegeven met tape.

Materiaal:

- 4 markeerkegels
- tape 3 cm breed

