
Gevalideerde toets einde bao: lichamelijke opvoeding




Gevalideerde toets einde bao: lichamelijke opvoeding

Met deze gevalideerde toets kun je enkele vaardigheden van lichamelijke opvoeding evalueren. Met deze opdrachten evalueren we de algemene balvaardigheid en de algemene bewegingsvaardigheid van de leerlingen. De leerlingen werken de opdrachten in kleine groepjes af via een doorschuifstelsel. De leerlingen scoren elkaar. Deze scores worden achteraf in het online systeem ingevoerd.

Deze toets wordt online via een nieuw toetsplatform ter beschikking gesteld. Ook wanneer je inschrijft voor afname op papier, kun je deze praktische proef afnemen.

Vanaf woensdag 17 mei 2023 stellen we de online toets en bijbehorend materiaal beschikbaar voor de leraren. Vanaf 30 mei tot en met 13 juni 2023 kan de toets afgenomen worden.

Zill doelen

 MZlb5	Bewegen op en rond de lichaamsassen
 MZgm1	Balanceren op <ul style="list-style-type: none">• Onstabiel vlak
 MZgm2	Een voorwerp in beweging brengen en/of houden <ul style="list-style-type: none">• Tikken, toetsen, slaan, werpen, stoten, slingeren, schoppen, dribbelen, drijven• Vangen of stoppen en doorspelen
 MZgm7	Zich lopend verplaatsen en daarbij <ul style="list-style-type: none">• Loopstijl en -tempo aanpassen aan de afstand
 MZgm10	Vlot springen en landen <ul style="list-style-type: none">• 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 linken kun je de online opdracht raadplegen en de opdrachten klaarzetten voor de leerlingen:

- kwaliteitsplatform.katholiekonderwijs.vlaanderen/instrument/idp6-lichamelijke-opvoeding-3/intro-17
- idptoets.be/2023/GVT6-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 toetsplatform 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.

Indien 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 van ongeveer 3 cm breed
- 7 tennisballen
- 1 rond doel (diameter 40 cm)
- bovenste deel van een springkast
- 1 basketbal (maat 6, omtrek 72 cm, gewicht 520 gram)
- 1 zaalvoetbal (maat 4, omtrek 62 cm, gewicht, ongeveer 350 gram)
- 7 palen (hoogte ongeveer 1,4 m)
- 4 T-shirts, schouderbreedte 70 cm, ongeveer maat XL
- 12 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)
- 1 springplank
- 4 houten blokken (18 cm x 6 cm x 10 cm) dat komt overeen met een liter tetrapak, 2 kofferriemen om de blokken vast te maken
- 3 gymnastiekmaten (1,6 m x 1,1 m, ongeveer 7 cm dik)
- 1 touw van minstens 2 meter lang
- 6 hoepels (diameter 80 cm)

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/2023/GVT-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 toetsplatform vind je enkel de login van de leerlingen, niet de naam. Vraag aan de klasleraar een [overzicht met de logins](#) en spreek af welke login bij elke leerling hoort.



Omschrijving opdrachten

De filmpjes in dit document zijn ter informatie van de leraren. De filmpjes voor de leerlingen vind je op het [toetsplatform](https://idptoets.be). Daarin wordt meer toelichting gegeven!

1. Gooien

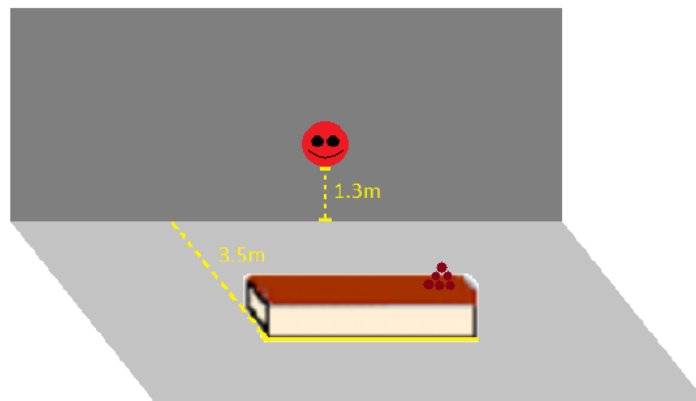
Opdracht: Een doel kunnen raken met een bal

→ <https://idptoets.be/LO-gooien>

Materiaal:

- zes tennisballen
- een rond doel (diameter 40 cm)
- bovenste deel van een springkast
- tape (ongeveer 3 cm breed)

Opstelling: Het doel hangt op 1,3 meter van de onderkant gemeten, aan de muur. 3,5 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 in beweging kunnen vangen.

→ <https://idptoets.be/LO-vangen>

Materiaal:

- 1 tennisbal
- tape (ongeveer 3 cm breed)

Opstelling: Parallel aan de muur, op 4 meter afstand is een lijn van ongeveer anderhalve meter lang met tape aangebracht.



3. Dribbelen met de hand

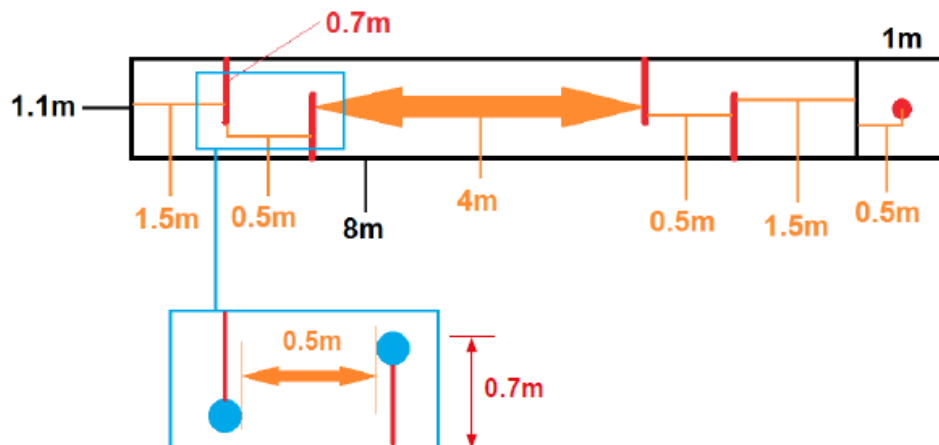
Opdracht: Een bal rondom hindernissen kunnen dribbelen met de hand.

→ <https://idptoets.be/LO-dribbelenmethand>

Materiaal:

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

Opstelling: Met behulp van tape (8 m x 1,1 m) is een pad 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

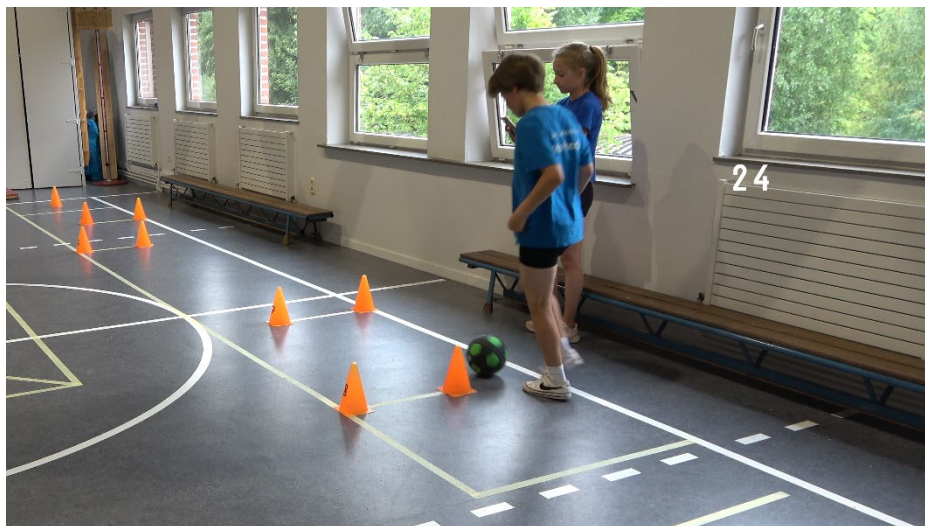
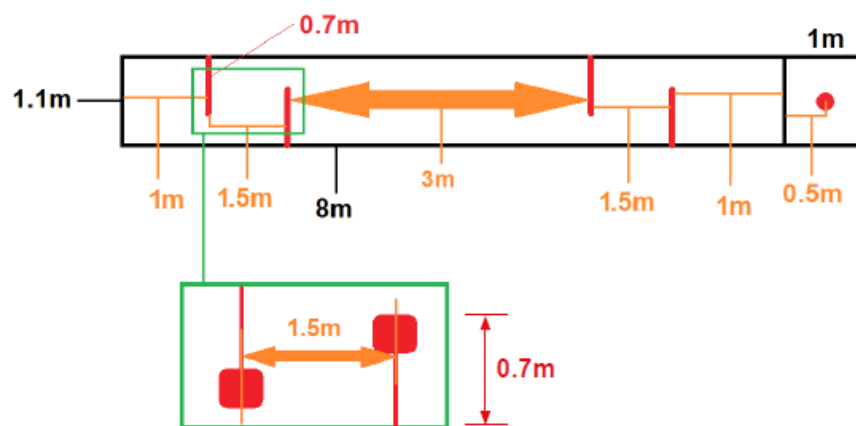
Opdracht: Met een bal om hindernissen dribbelen met de voet.

→ <https://idptoets.be/LO-dribbelenmetvoet>

Materiaal:

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

Opstelling: Met tape wordt een pad (8 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 m; 1,5 m; 3 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://idptoets.be/LO-balanceren>

Materiaal:

- 1 lange bank (38 cm hoog, 10 cm breed aan de onderkant, minstens 3,7 meter lang)
- springplank
- 4 houten blokken (18 cm x 6 cm x 10 cm) dat komt overeen met een liter tetrapak
- 2 kofferriemen om blokken vast te maken
- eventueel tape (ongeveer 3 cm breed)

Opstelling: Een bank wordt ondersteboven op een springplank geplaatst, waardoor een wip ontstaat. Er worden twee keer twee houten blokken op elkaar (brede kant onder) op de bank geplaatst. Ze worden 1 meter van het begin en 1 meter van het eind op de lange bank vastgemaakt met kofferriemen.



6. Rollen

Opdracht: Een koprol voorwaarts kunnen maken.

→ <https://idptoets.be/LO-koprol>

Materiaal:

- drie gymnastiekmaten (1,6 m x 1,1 m, ongeveer 7 cm dik)

Opstelling: drie gymnastiekmaten worden in een rij gelegd.



7. Springen

Opdracht: Ter plaatse kunnen touwtjespringen met wisselende ritmes.

→ <https://idptoets.be/LO-springen>

Materiaal:

- springtouw van minstens 2 meter lang
- stopwatch
- tape (ongeveer 3 cm breed)

Opstelling: Op de vloer is een vierkant vak met zijden van 1,5 m aangegeven met tape. Springtouw op de vloer, naast het vak.



8. Lopen

Opdracht: Tijdens het lopen de stijl en de beweging kunnen veranderen.

→ <https://idptoets.be/LO-lopen>

Materiaal:

- 2 markeerkegels
- zes hoepels (diameter 80 cm)
- tape (ongeveer 3 cm)

Opstelling: Twee markeerkegels en twee merktekens vormen een vierkant van 4 bij 4 meter. De zijden van de diagonalen worden aangegeven d.m.v. tape. Aan beide rechte zijdes, tussen de markeerkegels en de merktekens, liggen achter elkaar drie hoepels op de grond.

