

Samen met jezelf en anderen op de latten: een voorbeeld van een geïntegreerd skiproject.

Kristl Puylaert, Mark Wouters en Jimi Gantois

In Klasse van april 2002 verscheen een boze lezersbrief onder de titel “Skivakantie”, we citeren enkele zinnen:

“...Tevens werd bij de terugkeer aan de kinderen gezegd dat ze maandag mochten thuis blijven indien ze te moe waren. Tijdens hun verblijf werd het skiën en de animatie voor het grootste deel verzorgd door het reisbureau. Naar mijn mening was dit dan ook een vakantie voor de begeleidende leerkrachten...”

Dat het ook anders kan willen we illustreren met deze bijdrage.

1. Beschrijving van het project.

Tot het programma van de afdelingen Sport-Wetenschappen (ASO) en LO & Sport (TSO) van onze school, behoort jaarlijks een sportkamp. De zesdejaars gaan op skistage.

Deze stage vindt plaats tijdens de tweede week van het tweede trimester van het schooljaar. Het vertrek op vrijdagavond en de terugkeer op zaterdagochtend een week later maken een verblijf van zeven dagen mogelijk. De grootte van de groep varieerde de afgelopen twaalf jaren van 36 tot 76 deelnemers. Gemiddeld 40 tot 50 procent van de deelnemers zijn beginners.

De stage heeft ondertussen een vast adres. De leerlingen logeren in kamers van 2 tot 4 personen, elk met vaste badkamer en toilet. Het ontbijtbuffet biedt alle deelnemers de mogelijkheid te ontbijten naar eigen smaak. Ontbijten is verplicht. Iedere leerling krijgt een lunchpakket mee dat per groep wordt verzameld door een paar

verantwoordelijken. Voor het avondmaal kan gekozen worden uit drie mogelijkheden, waaronder een vegetarische keuze.

Het pension is niet aan de skipistes gelegen. Daarom verplaatst de volledige groep zich dagelijks met de eigen bus naar het skigebied. De controle over de avondactiviteit van de leerlingen wordt hierdoor wel veel makkelijker.

De leerlingen kunnen vanaf 7.00 uur opstaan. Voor 7.00 uur moet het stil zijn in de kamers en op de gangen. Zij moeten ontbijten en de mededelingen van de dag gehoord hebben. Om 8.30 uur vertrekt de bus.

De hele dag brengen de leerlingen door in hun skigroep. De skigroepen bestaan uit gemiddeld een 9-tal leerlingen en een lesgever. Op deze manier is het lesgeven aan een skigroep rendabel en worden de wettelijke voorschriften van de plaatselijke deelstaat Salzburgland betreffende het geven van skiles in schoolverband gerespecteerd. De skilessen eindigen tussen 16.00 en 17.00 uur. Na een korte après-ski wordt met de bus teruggekeerd naar het pension. Om 19.00 uur zitten de leerlingen aan tafel. Om 20.00 uur is er een theorieles.



Onmiddellijk na de theorieles moet er stilte zijn op de kamers en in de gangen. Ten laatste om 22.00 uur gaat iedereen naar bed.

Het skigebied is uitgestrekt en zeker in januari niet overbevolkt. De ervaring die de lesgevers in het gebied hebben, laat toe telkens dat deel van het skigebied op te zoeken waarvan de liften en pistes geschikt zijn voor de lessen van die dag. Alle niveaugroepen bevinden zich in hetzelfde deelgebied zodat er bij noodgeval wederzijdse hulp kan geboden worden of leerlingen kunnen wisselen van groep, meestal in de loop van de eerste dagen. Het gebied leent zich uitstekend tot differentiëring. Zowel de beginners als de gevorderden hebben een ruime keuze aan pistes. Alle leerlingen beschikken over een zesdagen skipas.

De begeleiding bestaat uit een groep LO-leerkrachten van de school. Zij geven de skilessen, de theoretische avondlessen en het commentaar bij de videobeelden die van de leerlingen worden gemaakt. Verder staan zij in voor de opvang van medische en emotionele problemen en garanderen mee het goede verloop van de stage door bijvoorbeeld de naleving van de op de stage geldende afspraken te controleren.

De theoretische leerstof wordt de leerlingen aangeboden onder de vorm van een cursus. Deze wordt deels vooraf gegeven (geschiedenis, aardrijkskunde, fysiologie), deels ter plaatse (skireglementering, EHBO, materiaalkennis, leer van de skibeweging).

Vooraf zijn er afspraken gemaakt met de leerlingen. Deze worden aan de ouders bezorgd, opgenomen in de cursus en zijn voorwerp van een briefing in de loop van de week voorafgaand aan de stage. Deze afspraken zijn een logisch uitvloeisel van de combinatie van het schoolreglement, de ski-activiteit, het reizen in groep, het verblijf in het buitenland en meervoudige contacten met mensen van buiten de groep.

Tijdens de briefing worden vooral die afspraken in de verf gezet die buiten het gewoon gangbare schoolreglement vallen zoals de dagindeling en het naleven ervan, het gebruik van GSM, het roken, het gebruik van alcoholische dranken, de beleefdheid en gedragscode.

Met deze afspraken willen we vooral de ski-activiteit en het leven in groep optimaal bevorderen.

2. De skistage: naar een geïntegreerd curriculum.

Vermits we opteren voor een geïntegreerd curriculum wordt er aandacht besteed aan het volledige vakconcept. We proberen niet alleen de inhoudsgebonden doelen (ontwikkelen van de motorische vaardigheden en een gezonde levensstijl) maar ook de persoonsgebonden doelen (het verbeteren van het zelfbeeld en de sociale relaties) te realiseren. Omwille van de overzichtelijkheid van dit artikel behandelen we de competenties afzonderlijk.

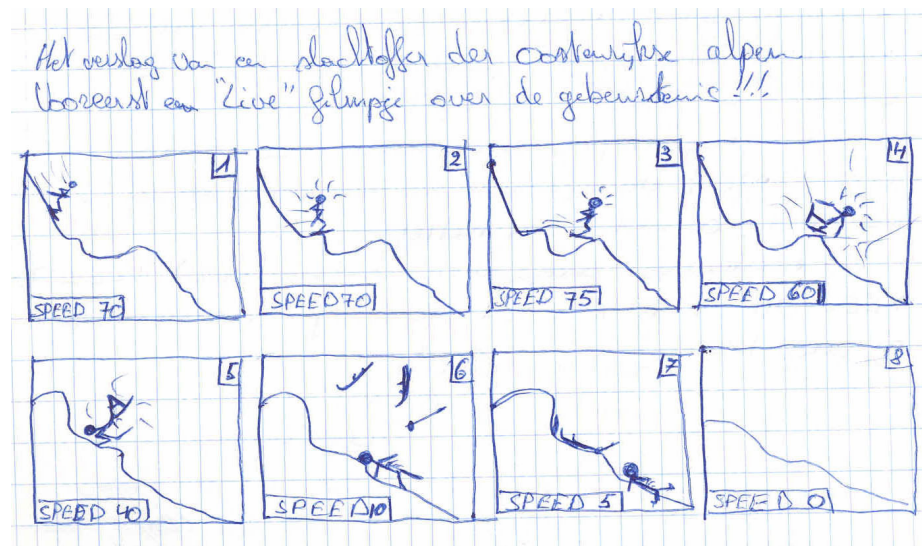
2.1. Motorische competentie.

Het skiën is zeker een aanvulling van het programma uit de sportschool, doordat de leerling uit zijn vertrouwde (sport)omgeving wordt gehaald en met heel andere omstandigheden te maken krijgt. Hierbij denken we aan de invloed van sneeuwcondities en weersomstandigheden, van de hellingsgraad van pistes, de traagheid en de zwaartekracht die de skiër ondervindt.

We beperken de vorming van de motorische vaardigheid dus niet tot het na-apen van

enkele skihoogstandjes. We opteren voor het bewust leren: via het weten en begrijpen (kennen), leren ze specifieke skivaardigheden (kunnen) die ze ten allen tijde kunnen aanwenden in wisselende omstandigheden (zijn).

Op motorisch vlak doet de leerling op zeer korte tijd veel informatie op die moet worden omgezet in een aangepast motorisch antwoord om te kunnen glijden en sturen.



Enkele voorbeelden:

- Leerlingen weten waarom de buitenski belast wordt bij het inzetten van een ploegbocht, ze kunnen dit ook. Ze vervolmaken zich in de vaardigheid om de kracht en de inkanting van de ski die hierbij nodig is aan te passen aan de omstandigheden (sneeuwkwiteit, snelheid, hellingsgraad, zichtbaarheid). Bovendien ervaren zij dat het ploegen behoorlijk veel energie vraagt en spiergroepen aanspreekt die bij andere sporten niet zo vaak gebruikt worden.
- Leerlingen weten wat de ideale houding is om te anticiperen bij het skiën en gaan in alle technieken aandacht besteden aan het dalwaarts keren van de schouders, het buigen van de knieën en het belasten van de spitsen. Daardoor krijgen ze een meer ontspannen houding en maakt het verkrampd skiën van de eerste momenten plaats voor een meer adequate, sobere en zelfzekere houding.
- De leerling leert bij het volgen van het spoor afstand en snelheid inschatten. Hij moet zich voortdurend aanpassen. Bovendien is er de sociale druk van de skiërs achter hem die de taakspanning verhoogt. Het groepslid moet ook willen spoor volgen ("die voor mij gaat te traag", "ik kies een 'betere' weg"). Het is hierbij eveneens ook nuttig de volgorde van de skiërs vaak te wijzigen. Gevorderde en ook minder gevorderde skiërs kunnen zelf het spoor trekken, waarmee dan weer

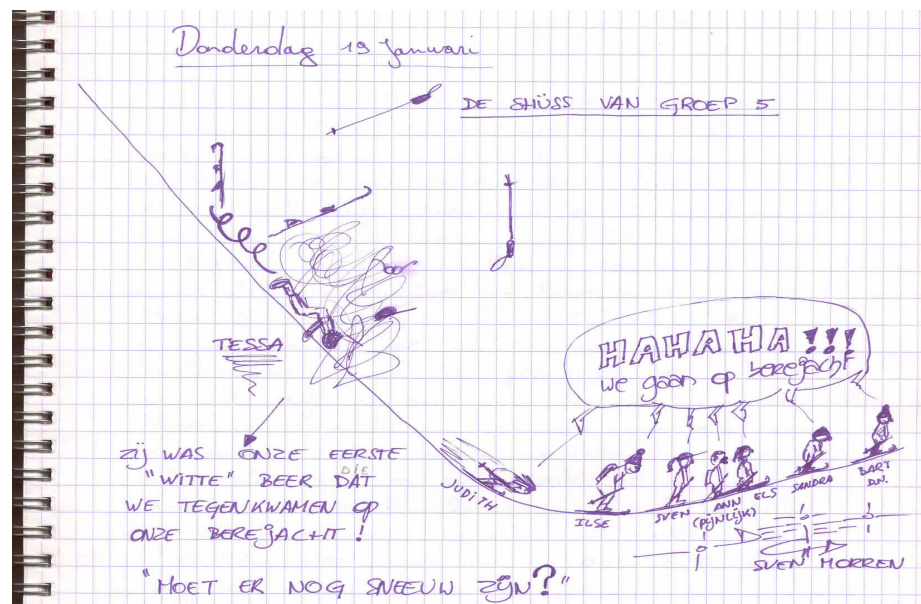
andere dynamisch-affectieve componenten aan bod komen: initiatief nemen, rekening houden met de andere en met de skiomgeving (andere skiërs, reliëf, hindernissen), durf, anticiperen, inschatten van de mogelijkheden van zichzelf en de spoorvolger.

2.2 Gezonde, fitte en veilige levensstijl.

De leerling wordt op deze stage concreet en vrij drastisch geconfronteerd met de noodzaak van een gezonde, fitte en veilige levensstijl om de skistage tot een goed einde te kunnen brengen. De stage is zo intens dat de meeste leerlingen uit zichzelf een aantal handelingen zullen stellen om er voldoende plezier en succes aan te beleven.

Enkele voorbeelden :

- Vooraf krijgen de leerlingen theorielessen over de fysiologie van het bergklimaat. De invloed van de atmosferische druk, de zonbestraling, de temperatuur en de vochtigheidsgraad op het lichaam worden hierbij behandeld. Zij weten ook hoe ze zich het best kleden (drie-lagensysteem) om in alle weersomstandigheden een skidag te kunnen volhouden. Een dagelijkse briefing bij het ontbijt wijst de leerlingen op enkele aandachtspunten betreffende veiligheid: zonnebril, extra kleding, hoofddeksel, zonnecrème.
- De veiligheidsvoorschriften en de verkeersregels op de piste blijven tijdens een skidag permanent aanwezig. Leerlingen weten hoe en waar er verzameld wordt en weten ook waarom. Leerlingen kunnen dan eventueel beloond worden met skimomenten in de namiddag waarbij hen meer vrijheid wordt geboden binnen de begeleide groepsactiviteit en dus ook meer zelfstandigheid wordt gevraagd. Dit kan enkel indien ze aantonen dat ze zich aan de gemaakte afspraken kunnen houden.



- Jonge skiërs, zoeken de kick nogal vlug in hoge snelheden en buiten piste skiën. Dit levert zowel gevaar op voor de omgeving als voor het eigen lichaam. Ze leren dat Shuss langs de kortste weg technisch minder uitdagend is dan beheerst parallelskiën. Springen tijdens het skiën gebeurt nooit zomaar op het moment dat de leerling dit kiest, maar kan wel onder begeleiding van de lesgever in de oefenstof worden ingebouwd.
- De leerlingen voelen de noodzaak om snel in te grijpen bij kleine kwetsuren (blaren, schaafwonden, zwelling of opkomende ziektesymptomen (keel- en hoofdpijn, koorts), om op deze wijze erger te voorkomen.
- Door het leven in groep gedurende de skilessen, de middagpauze, het avondeten en de nachtrust is er een grotere (sociale) controle. Dit komt het matigen van het gebruik van genotartikelen (roken, snoepen, alcohol) ten goede. Bovendien wordt er een bijdrage geleverd aan het wederzijdse respect tussen rokers en niet-rokers, door er duidelijk vooraf afgesproken regels op na te houden.
- Voldoende nachtrust en matig alcoholgebruik (après-ski) genieten op onze stage extra aandacht. Er wordt gestreefd naar een ideale verhouding tussen vrije tijd en actieve tijdsbesteding onder begeleiding. De leerlingen moeten respect tonen tegenover leerlingen die extra nachtrust nodig hebben.

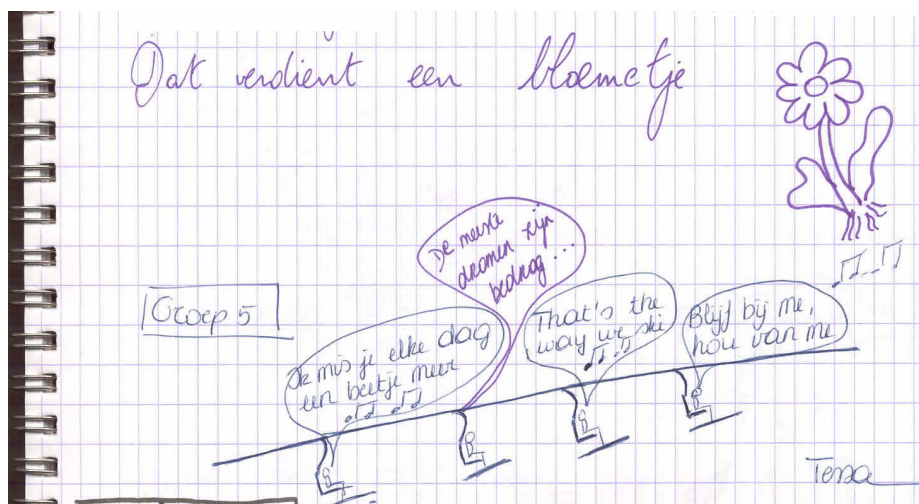
2.3. Zelfbeeld.

Leerlingen vullen vooraf een korte vragenlijst in om te peilen naar hun niveau. Dit zelfbeeld dat leerlingen op papier zetten met betrekking tot hun skiprestatie, kunnen we zien als een eerste concrete evaluatie van hun zelfkennis. Na een korte eerste namiddagsessie van ongeveer twee uur gebeurt dan een tweede indeling in niveaugroepen voor de leerlingen die reeds enige ski-ervaring hebben, dus niet voor de beginners. Dit moment is voor sommige leerlingen een toetssteen om na te gaan of ze zichzelf juist hadden ingeschat en om te leren omgaan met het stijgen of dalen van niveaugroep. Vooral de bewegingssituatie, zal naast de leefsituatie aansporen tot het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

Enkele voorbeelden:

- Binnen een skigroep moeten soms verschillende rollen vervuld worden: spoor trekker, spoorvolger, afsluiter, kaartlezer, picknickdrager... Iedereen, ook de minder vaardige vervult die week meermaals elke rol. Zich ten dienste stellen van de groep, dit ook goed doen en hiervoor geapprecieerd worden dragen ongetwijfeld bij tot een positief zelfbeeld. Zo valt het meermaals voor dat een beginnende afsluiter een gevallen "vaardige" weer op de latten helpt.
- Skiën is bij uitstek een bewegingsactiviteit waar de vorderingen van een beginnende (het merendeel van onze leerlingen) van dag tot dag door iedereen kan worden vastgesteld. De pistes worden moeilijker, het vallen vermindert, de rally's worden langer, de pauzes korter, de stijl wordt beter. Plezier beleven aan de activiteit en aan de eigen vorderingen helpen het zelfbeeld vormen.
- In de loop van de skiweek wordt er ook meestal onder verschillende weersomstandigheden geskid: zonnig met schitterende zichtbaarheid, maar ook

mist, wind en kou kunnen van de partij zijn. De leerlingen passen hun skistijl en snelheid dan aan. Bovendien worden zij bij guur weer ook sneller geconfronteerd met hun motorische en dynamisch-affectieve capaciteiten. Leerlingen leren stilaan inschatten hoe lang en intens een skidag, piste en dalafdaling zijn. Ze leren doseren en omgaan met hun motorisch sterke en minder sterke kanten. Zeker bij de gevorderde groepen, die meer continu skiën, is het niet vanzelfsprekend dat iedereen tot en met de laatste dalafdaling volhoudt. Het zelfbeeld van de leerling wordt dan soms bijgesteld. De wens naar vervroegde 'après-ski' kan daarbij voor sommige leerlingen een sterke stoorder zijn.



2.4. Sociale relaties.

De leerlingen zijn in niveaugroepen ingedeeld. Dit is belangrijk voor de leermotivatie, de saamenhorigheid, de aanvaarding en het toetsen van zichzelf aan de anderen van de groep. De leerlingen maken zo ook kennis met leerlingen van een andere klas en leren met elkaar omgaan. Gedurende zowel de skileermomenten, de middagpauzes, de après-ski, de theorieles als andere vrije momenten blijven deze groepsindelingen een rol spelen en dragen zij op een andere wijze dan op school bij tot de ontwikkeling van de sociale relaties.

Enkele voorbeelden:

- Leerlingen gaan op een minder geremde manier om met begeleidende leerkrachten door samen op de lift te zitten, aan tafel de picknick te delen en actief aan alle activiteiten deel te nemen.

- Leerlingen ervaren de verschillen tussen de ski-activiteit op zich en de sturende en begeleidende taak van de leerkracht enerzijds en de lossere omgang daarbuiten anderzijds. Zij beleven daar duidelijk plezier aan.
- Leerlingen leren dat het melden van materiaalproblemen op het einde van de dag noodzakelijk is voor een vlotte organisatie de volgende dag en nemen hierin verantwoordelijkheid voor zichzelf en anderen.
- Leerlingen - vooral in de lagere niveaugroepen - worden zeer concreet geconfronteerd met het kennen en kunnen van zichzelf en met dat van hun medeleerlingen binnen de skigroep. Ze leren de duur van het leerproces, nodig voor de traagste in de groep, te aanvaarden en helpen elkaar bij valpartijen. Af en toe het spoor mogen sluiten, is dan ook een hele eer.
- De leerlingen worden aangespoord om op een respectvolle manier met andere niveaugroepen om te gaan. Dit geldt zeker voor de hogere groepen, dit gebeurt steeds met succes! De gevorderde skiërs zijn nieuwsgierig naar de vorderingen van hun medeleerlingen uit de lagere groepen en uiten spontaan goedkeuringen. In deze context gebeurt het ook dat de gevorderde skiërs worden ingeschakeld als hulp bij het nemen van de eerste lift van de beginners.
- De leerlingen leren op een respectvolle manier omgaan met het gehuurde materiaal (schoenen, ski's en stokken), met de bus en leren de eisen kennen van een aanvaardbaar en gewenst gedrag in het Gasthof. Zo ervaren zij tevens dat beleefdheid en eerbied voor andermans materiaal en leefregels leidt tot een aangenaam en vreugdevol verblijf.
- Ook partneroefeningen kunnen zoals bij andere bewegingsactiviteiten een hoge socio-affectieve waarde hebben en kunnen zeker ook bij het skiën helpen bij het op punt stellen van de sociale relaties (schaduwskiën, blindemannetje, synchroon skiën, elkaar gerichte feedback geven terwijl je achter de partner skiet).

Kristl		SKI EVALUATIE 2002		Groep: 5	
bewerken				print voorbeeld	
Begin.	Beginsituatie	dagelijks			
Eindsituatie	Maxima	Verslag			
	Ploeg	Commentaar per dag			
	Parallel				
	Geëvalueerde technieken				
	Attitude				
	Quotering				
		Andere groep			
				Dagverslag	
				puntenlijst per klas	
				Evaluatie 1ste blad	
				Evaluatie 2de blad	

3. Vakoverschrijdende integratie.

3.1 Op theoretisch niveau

Het hele project van de skistage wordt voorbereid en geëvalueerd in verschillende vakken van de TSO-afdeling LO en sport en de ASO-afdeling Sport-wetenschappen. Vooraf worden de volgende onderwerpen onderwezen: de aardrijkskunde van de Alpen, de geschiedenis van Oostenrijk en de fysiologie van het bergklimaat.

Tijdens de skistage is er elke avond een theorieles over de volgende onderwerpen: veilig skiën en EHBO bij skiongevallen, analyse van de skibeweging, materiaal en uitrusting, video-opname per niveaugroep met feedback van de leerkracht.

De leerlingen krijgen op de bus muziek van Mozart te horen met bijbehorende uitleg. Er wordt gewezen op de springschans van Bischofshoven, de skifabriek 'Atomic', de bergmassieven het verschil tussen dennen, sparren, lorken en dergelijke meer.

De leerlingen leren omgaan met het kaartje van het skidomein en leren zich oriënteren.

3.2. Op niveau van de dagelijkse praktijk.

De stage is doorspekt met momenten waarin de vakoverschrijding voor de leerlingen als vanzelfsprekend aan bod komt.

Enkele voorbeelden:

- Gedurende de stage krijgen de leerlingen de kans om via de activiteiten "het eigen ik" te ervaren op fysiek, psychisch en emotioneel niveau. Ze leren moeilijkere momenten in het leerproces, het opgelegde oefen- of dagschema te accepteren en ermee om te gaan. Ze worden geconfronteerd met de eigen grenzen en met die van anderen en de invloed die beide op elkaar hebben. Ze ervaren dat bereidheid en inzet voor anderen een positief effect heeft op de vreugdebeleving van ieder groepslid. Hierdoor wordt het positieve zelfbeeld bevorderd.
- Solidariteit en groepsbinding zijn een drijfveer tijdens de stage en brengen de leerlingen tot betere prestaties, een groter verantwoordelijkheidsgevoel en intensere vreugdebeleving. De leerlingen evolueren als groep binnen het leerproces en ieder vindt zijn plaats binnen de groep. De medeleerlingen maken deel uit van het leerproces door het nauwe contact tijdens de skilessen. Zij zijn betrokken bij het bijsturen van de skitechnieken door de lesgever en zo ontstaat er een wederzijds vertrouwen tussen de leden van de groep. Dit alles werkt erg motiverend. Ieder lid van de groep wil dan ook blijven aanklappen en beseft wat de mogelijke consequenties zijn, van een periode van demotivatie of geringere inzet.
- Interculturele opvoeding en opvoeding tot burgerzin komen aanbod op volgende wijzen: De leerlingen zijn toerist en leren zich als gast gedragen in het buitenland. Ze leren respect opbrengen voor leefregels eigen aan het land en de verblijfplaats. Ze leren en ondervinden het inachtnemen van de "verkeersregels" op de piste zoals het voorrang verlenen aan de skiërs die zich dalwaarts bevinden, het beheersen van de eigen snelheid, het niet doorkruisen van andere skigroepen, ...

Ze worden voortdurend geconfronteerd met waarden als eerbied voor andermans materiaal (een skiuitrusting kan je gerust onbeheerd tijdens de maaltijd buiten stallen, wat je met een fiets in Leuven beter niet probeert) en hoffelijkheid t.o.v. de buschauffeur, personeel en toeristen (het aanschuiven, het met twee woorden spreken, "bitte", ...).

- Door hele dagen in de natuur te sporten ervaren de leerlingen een grotere verbondenheid met de natuur en leren ze rekening houden met temperatuur- en weersomstandigheden. Ze leren genieten van het samenzijn in en met de natuur. Ze ervaren dat in harmonie leven met de natuur ook implicaties heeft naar vrijheden, bijvoorbeeld het beperkt aanleggen van pistes om rooibouw te voorkomen, het verplicht skiën binnen de pistes uit eerbied voor de natuur. Ze moeten hun picknickafval meenemen naar het dal. Ze leren verantwoordelijkheid nemen voor de hele groep wanneer de laatste groep de afval van de andere leerlingen opruimt omdat sommige leerlingen niet deden wat van hen verwacht wordt.
- Leerlingen leren inzien en ondervinden aan den lijve dat dagelijks een stevige portie skiën in de natuur een gezonde levensstijl vereist en enkel zo kan leiden tot een betere levenskwaliteit. Op een verstandige manier omgaan met genotsmiddelen, een goede nachtrust en een evenwichtige voeding zijn daarbij essentieel. Verder gebeurt het wel eens dat een of ander virus onze stage vergezelt en zeker dan is aandacht voor het bovengenoemde absolute noodzaak om niet ziek te worden.

technieken per leerling

geëvalueerde technieken

Ankerlift Nemen	5	5	spitskehren	2	5
ploegstop	5	5	hoogontlasting		
ploegbogen	23	25	diepontlasting		
ploegbochten	12	20	parallelbocht breedsporig		
schrägfahrt	6	10	parallelbocht aangesloten		
bergwaartse bocht	4	5	stopbocht	3	5
schüss	5	5	korte bochten		
bergstem			wedelen		
rutchen	4	5	stap	5	5
bogentreden	3	5			
dalstem					
schaatspas	5	5			

Iris Alexander

groep: 1

TotaalTechniek 82 op 105

Dit is 39 Op 50

4. Evaluatie.

- De evaluatie is permanent. We ontwikkelden een evaluatie-instrument in Access. We krijgen een laptop mee van de school. Op de piste en in de pauzes worden de vorderingen met pen en papier genoteerd en later op de bus en in het hotel worden de notities en de attitudeopmerkingen in het evaluatieprogramma ingevoerd. Ook het dagverslag met vermelding van de aangeleerde technieken, de weersomstandigheden, de thema's van de theorielessen en het menu, wordt in de databank ingevoerd.
- De eerste drie dagen is er elke middag en avond overleg - ook met de leerlingen - om leerlingen te laten stijgen of dalen van niveaugroep. De coördinator van de skistage, skiet - als hij niet met leerlingen naar dokter of apotheker is - van groep naar groep om eventueel in co-teaching individuele leerlingen bij te sturen. Elke dag wordt in een ander deel van het skigebied geoefend. Het niveau van de beginnersgroep is hierbij de bepalende factor.
- Alle niveaugroepen worden op video opgenomen. Dit beeldmateriaal wordt 's avonds in groep met de lesgever besproken met als doel de mondelinge feedback die de leerlingen tijdens de dag krijgen te ondersteunen, zodat de leerling zelf kan vaststellen wat reeds goed is en wat nog bij te schaven valt.
- De evaluatie is gedifferentieerd. De beginners komen bijvoorbeeld niet echt tot parallelskiën en de meest gevorderden worden niet in het nemen van de ankerlift beoordeeld. Bovendien ligt het gewicht (de maxima) van de te evalueren vaardigheden in elke niveaugroep anders. Zo is het best mogelijk dat de neofieten voor de motorische vaardigheden hoger scoren wat betreft product en proces dan ervaren sneeuwraten die niet open staan voor het verfijnen van hun skistijl.
- Er is zowel een proces- als een productevaluatie. Voor de productevaluatie, die 50% van de totale beoordeling bedraagt, verwijzen we naar de illustraties in dit artikel. De procesevaluatie telt voor 30% van de totale beoordeling en geeft weer hoe de leerling in de eigen skigroep evolueerde binnen het leerproces. M.a.w. leerde de leerling vlot, konden de geautomatiseerde fouten moeilijk of gemakkelijk worden bijgestuurd, stond de leerling open voor nieuwe technieken.
- Inzet, attitude en het volgen van afspraken zowel tijdens de ski-activiteiten als daarbuiten bepalen voor 20% de eindbeoordeling. Gedragsproblemen worden met het team en de betrokken leerlingen ter plaatse besproken en bijgestuurd. Fouten tegen het schoolreglement worden na de skistage op school bestraft.
- Bij de eindevaluatie is er aandacht voor het volledige vakconcept. De evaluatie van de kennis gebeurt in de vakken geschiedenis, aardrijkskunde, fysiologie, biologie en LO & maatschappij aan de hand van toetsen op school en wordt verwerkt in het dagelijks werkpunt van het paasrapport. De evaluatie van de motorische vaardigheden en attitudes worden opgenomen in het tweede vakrapport voor lichamelijke opvoeding. In juni staat de totaalscore van de skistage volwaardig naast alle andere vakken op de deliberatielijst.



EVALUATIE VAN DE SKISTAGE Parnas 2002



Groep: 1

Lesgever: J. Gantois

Iris Alexander

I. Beginsituatie (eerste skidag)

Totaal geen ervaring: ☒

Ervaring met:

☐ Schüsshouding
☐ Ploegstoppen
☐ Ploegbogen
☐ Ploegbochten

☐ Schrägfahrt
☐ Parallelbocht breedsporig
☐ Parallelbocht aaneengesloten
☐ Kleine bochten

Commentaar:

Iris had nog nooit geskied.

II. Eindevaluatie (laatste skidag)

A. Ploeg

<u>Houding</u>	altijd	soms	nooit	<u>Handelingen</u>	altijd	soms	nooit
ski's in V:	😊			belasten van de ski's:		😊	
knieën buigen:	😊			snelheid regelen:	😊		
dijbenen evenwijdig:	😊			draaien met de benen alleen:		😊	
hielen naar buiten:		😊		tegenrotatie met de romp:		😊	
inkanten van de ski's:		😊					
tippen belasten:		😊					
stokken dragen (armen voor het lichaam):			😞				

Commentaar:

Iris kan zich redden in ploeg. Ze grijpt dan ook iets te vaak naar de ploegstijl wanneer de helling wat steiler wordt.

B. Parallel

<u>Houding</u>	altijd	soms	nooit	<u>Handelingen</u>	altijd	soms	nooit
belasting dalski-bergski:				voorbereiding bocht:			
knieën buigen:				draai-impuls:			
assen parallel:				kantenwissel:			
stokken dragen:				bocht uitsturen:			
ski's inkanten:				wissel berg- en dalski:			
belasting tippen:				in de vallijn gaan:			
				stokinzet:			

Commentaar:

De techniek werd niet geëvalueerd in groep 1.

124

EVALUATIE VAN DE SKISTAGE MMI-Parnas 2002

Groep: 1

Lesgever: J. Gantois

Iris Alexander

GEËVALUEERDE TECHNIEKEN

ankerlift nemen:	5	/5
spitskehren:	2	/5
ploegstop:	5	/5
ploegbogen:	23	/25
ploegbochten:	12	/20
schrägfahrt:	6	/10
bergwaartse bocht:	4	/5
schüss:	5	/5
rutschen:	4	/5
bogentreden:	3	/5

bergstem:	
dalstem:	
schaatspas:	5 /5
hoogontlasting:	
diepontlasting:	
parallelbocht breedsporig:	
parallelbocht aangesloten:	
stopbocht:	3 /5
korte bochten:	
wedelen:	

III Attitude.

Tijdens de skiessen

Buiten de skiessen

LEERPROCES	INZET	ATTITUDE	INZET	ATTITUDE	AFSPRAKEN NAKOMEN
moeilijk	onvoldoende	ongepast	onvoldoende	ongepast	onvoldoende
matig	gering	matig	gering	matig	matig
☒ vlot	goed	goed	goed	goed	☒ goed
zeer vlot	☒ zeer goed	☒ zeer goed	☒ zeer goed	☒ zeer goed	zeer goed

Commentaar:

Iris, genoot elke dag meer en meer van de skisport. Ze was wel telkens bezorgd over het kleur van de pistes. Iris is blijmoedig en het zonnetje van de groep. Voorlopig blijft het ploegbogen haar geliefde stijl. De steilte van de helling doet haar er nog vaak naar teruggrijpen. Spijtig dat ze het roken niet heeft kunnen afzweren tijdens deze toch wel gezonde skistage. Ze moet ook leren op tijd aan tafel of in bed te zijn. (J. Gantois)

Iris, als reisleader beaam ik wat je monitor heeft geschreven. Tijdig aan tafel komen is een uiting van respect naar je medeleerlingen toe. Mijn persoonlijke mening als leerkracht, zeker op een sportschool en tijdens een sportstage, is dat je je rookgedrag wel eens mag onderwerpen aan persoonlijke reflectie. Ik wens je daarbij veel moed! (M. Wouters).

Quotering (binnen de skigroep):

Procesevaluatie skiën: 19 /30

Productevaluatie skiën: 39 /50

Inzet, attitude, afspraken: 19 /20

Totaal: 77 /100

5. Besluit.

Wij zijn ervan overtuigd dat een projectweek een positieve en blijvende invloed kan hebben op de vorming van een jongere. Op de skistage zoals die in onze school georganiseerd en beleefd wordt is er niet alleen aandacht voor de inhoudsgebonden doelen (de motorische, fysieke doelen en de fitte, gezonde levensstijl). De persoonsgebonden doelen (een positief zelfbeeld en sociale vaardigheden) worden op een zeer indringende wijze benadrukt. Het verblijf in het buitenland, het contact met de buschauffeur, het beleefd aanwezig zijn in een pension, contacten met toeristen en lift- en pistepersoneel, het samen in groep leven maken een correcte houding met een ruim empathisch vermogen noodzakelijk.

De integratie van deze verscheidenheid aan doelen komt tot uiting in de gestelde normen, de organisatie van de activiteiten, het samen(be)leven en de evaluatie.

Met deze nascholing willen we de nadruk leggen op een geïntegreerde benadering van het vakconcept, waarbij de leraar tegelijkertijd oog heeft voor inhoudsgebonden doelen (het ontwikkelen van motorische competentie en van een fitte, gezonde en veilige levensstijl) én persoonsgebonden doelen (een positief zelfbeeld en sociale vaardigheden). Deze vier doelengroepen worden geïntegreerd aangepakt op het niveau van kennis, vaardigheden en attitudes.

6. Literatuur.

Annon,

2002, Skivakantie, *Klasse 124*: 49.

DVO,

1994, *Eindtermen Lichamelijke Opvoeding. Uitgangspunten bij elk leergebied, uitgangspunten Lichamelijke Opvoeding.*

Gamma K,

1983, *Handboek skiën*, Antwerpen: Het Spectrum, 317p.

Held F,

1991, *Alpine skiën : zelf fouten herkennen en corrigeren*, Rijswijk: Elma, 211p.

VKSO,

1998, *Lichamelijke Opvoeding: Visietekst*. Brussel: Guimardstraat.

Wouters M (ed.),

2001, *Notities bij de skistage* (Niet gepubliceerde handleiding bij de cursussen L.O.& maatschappij, aardrijkskunde, geschiedenis, fysiologie en biologie), Dilbeek: MMI-Parnas.