



Cito toets Bewegingsonderwijs voor de middenbouw

Arnhem, 31 maart 2020.

Beste leerling en zijn / haar ouder(-s)/ verzorger(-s),

Hieronder vinden jullie de Beweeg Cito vragen en opdrachten. Deze Cito toets mag, vanwege de bijzondere situatie door het Corona virus, gemaakt worden door de leerling samen met één zelf gekozen familielid. Ondersteuning door andere familieleden is uitdrukkelijk verboden!

Vul de antwoorden in op het antwoordvel. Deze toets mag in een keer of in delen worden gemaakt. Controleer goed of de naam van de leerling en de naam van het meehelpende familielid boven aan het antwoordvel zijn genoteerd. Kijk ook goed of jullie overall een antwoord hebben ingevuld. Stuur het compleet ingevulde antwoordvel dan naar je leerkracht.

We verwachten dat je deze CITO toets voor aanstaande woensdag 15:00 uur hebt ingeleverd. Later ingestuurde toetsen mogen door de leerkrachten niet meer verwerkt worden. Deze beschouwen wij, CITO Nederland, als gemist en dienen volgend schooljaar te worden ingehaald. Dus begin op tijd. Denk rustig na en doe je best.

Veel succes met deze Citotoets bewegingsonderwijs!

Met vriendelijke groet, mede namens de Vereniging voor Vakleerkrachten Bewegingsonderwijs,

Z. van Weetlucht

Directeur CITO Nederland



Citotoets Bewegingsonderwijs

Opdrachten en vragen

Opdracht 1 Ruimtelijke Oriëntatie

Bouw een toren van stapelbare spullen (WC rollen, bakjes met deksel, blokken enz.) Maak deze toren precies zo hoog als dat jij, de leerling, zelf bent. Door het stapelen met boeken of tijdschriften kun je heel precies werken. Controleer goed of het klopt.

Opdracht:

1. Maak een foto van jezelf/ teken jezelf **naast** je toren, waarop jij van top tot teen te zien bent.
2. Maak een foto van jezelf/ teken jezelf **achter** de toren, waarop de toren van top tot teen te zien is. Meet nu de toren op met een meetlint of liniaal. Hoe hoog is je toren?
3. Leg de toren nu plat op de grond. Ga boven de toren op de grond liggen en maak ook nu een foto / teken jezelf waarop jijzelf en de toren te zien zijn. Hoe lang zijn jij en jouw toren samen?

Plak de foto's in de vakjes op het antwoordblad of teken jezelf en je toren in de juiste vakjes. Zet onder vakje 2 en 3 ook nog het juiste aantal centimeters

Opdracht 2 Algemene conditionele gesteldheid

Leg onder aan de trap een leeg papier en een potlood of pen. Leg boven aan de trap ook een leeg papier met potlood of pen. Vraag je hulp-familielid om met een stopwatch (telefoon) de tijd op te nemen van deel 1) Maak daarna samen met je hulp-familielid deel 2) van deze opdracht.

Opdracht:

1. De tijdwaarnemer blijft beneden naast de trap staan. De leerling start en finisht dit onderdeel ook beneden aan de trap. De tijdwaarnemer geeft het startsignaal. Jij, de leerling, rent de trap helemaal op en schrijf de eerste letter van het alfabet op het lege vel boven. Ren de trap weer helemaal af en schrijf de tweede letter van het alfabet op het lege vel beneden. Ren weer omhoog en schrijf de derde letter van het alfabet weer op het papier boven. Trap af, vierde letter beneden enz.... totdat het hele alfabet op is en je na de letter Z beneden finisht. Wat is jou persoonlijk record? Je mag jezelf 1 keer proberen te verbeteren als je weer uitgerust gerust bent. Dit moet niet. **Wat is je tijd?**
2. Neem het vel van boven, dat met de letter A begint. Schrijf in precies 1 minuut (dus weer klokken) zo veel mogelijk woorden op gemaakt met enkel de letters van dit blad. Je mag dezelfde letter meerdere keren gebruiken. **Schrijf alle correcte woorden die jullie in de eerste minuut hebben gemaakt op.**

Noteer je tijd op het antwoordvel achter 1). Noteer de correcte woorden achter 2) op je antwoordblad.

Opdracht 3 Behendigheid; Kracht en Souplesse

Pak een stok of stang van bijvoorbeeld bezem, zwabber, douchetrekker of stofzuiger. Vraag je hulp-familieelid om deze horizontaal vast te houden met het andere uiteinde tegen de muur. Begin op schouderhoogte van de limbodanser. De leerling dans 'de limbo' onder de stok door. Dus vooruit lopen en je lichaam achterover buigen, zonder de stok aan te raken. Gebruik hierbij vooral je sterke bovenbeenspieren!

Opdracht:

Laat de stok bij elke 'limbo dans stok passage' 10 cm zakken.

Hoe laag kan de stok vastgehouden worden zonder dat de limbo danser omvalt of om moet draaien?

1. Meet het record van de limbodansende leerling.
2. Meet het record van het limbodansende hulp-familieelid.

Noteer het leerling-record in cm. op het antwoordvel achter 1). Noteer het hulp-familieelid-record in cm. achter 2) op je antwoordblad.

Opdracht 4 Coördinatie en Balans

Zowel de leerling als het hulp-familieelid gebruiken hun eigen tandenborstel met weinig tandenpasta (de hoeveelheid van een erwtje volstaat) Leg een stopwatch klaar. Spreek een 'wissel-teken' af en regel wie de tijd bij gaat houden.

Opdracht:

Ga op je **linker been** staan. Poets het **rechter** deel van je bovengebitt 30 seconden lang. Buitenkant, binnenkant en onderkant. Zachtjes borstelen is beter voor je tandvlees en maakt ook schoon. Poets vanaf 31 seconden het rechter deel van je onder gebitt (buitenkant, binnenkant, bovenkant) 30 seconden lang. Blijf op links staan! Dus 1 minuut poetsen op links.

Wissel na 1 minuut direct van been en van poetskant! Ga staan op enkel **je rechter been, poetsen linksboven** 30 seconden en **linksonder** 30 seconden. Samen weer 1 minuut. Dus alles bij elkaar 2 minuten.

Tel voor elkaar hoe vaak de ander heeft moeten 'smokkelen'. Dat wil zeggen; omvallen, extra voet aan de grond of stoppen met poetsen. Voor elke 'smokkelactie' noteer je 1 punt. Je mag 1 x herkansen, dit moet niet.

Met hoe weinig smokkelacties kun jij 2 x 1 minuut op 1 been balanceren en tandenpoetsen tegelijkertijd?

1. Hulp-familieelid; Tel het aantal 'smokkelacties' van de leerling.
2. Leerling; Tel het aantal 'smokkelacties' van het hulp-familieelid.

Noteer de smokkelacties van de leerling op het antwoordvel achter 1). Noteer de smokkelacties van het hulp-familieelid-record achter 2) op je antwoordblad.



Citotoets Bewegingsonderwijs

Antwoordblad

Stuur dit compleet ingevulde blad naar je eigen leerkracht voor woensdag a.s. 12:00u

Naam Leerling:

Naam hulp-familiedid:

Opdracht 1 Ruimtelijke Oriëntatie

Naast:

Achter:

Liggend boven:

2) Mijn toren is.....cm hoog

Mijn toren en ik zijn.....cm lang

Opdracht 2 Algemene conditionele gesteldheid

1) Tijd:.....

2) Correcte woorden:.....

.....

Opdracht 3 Behendigheid; Kracht en Souplesse

1) Leerling-limbo-record :.....cm

2) Hulp-familiedid-limbo-record :.....cm

Opdracht 4 Coördinatie en Balans

1) Smokkelacties van de Leerling :.....X

2) Smokkelacties van het Hulp-familiedid :.....X