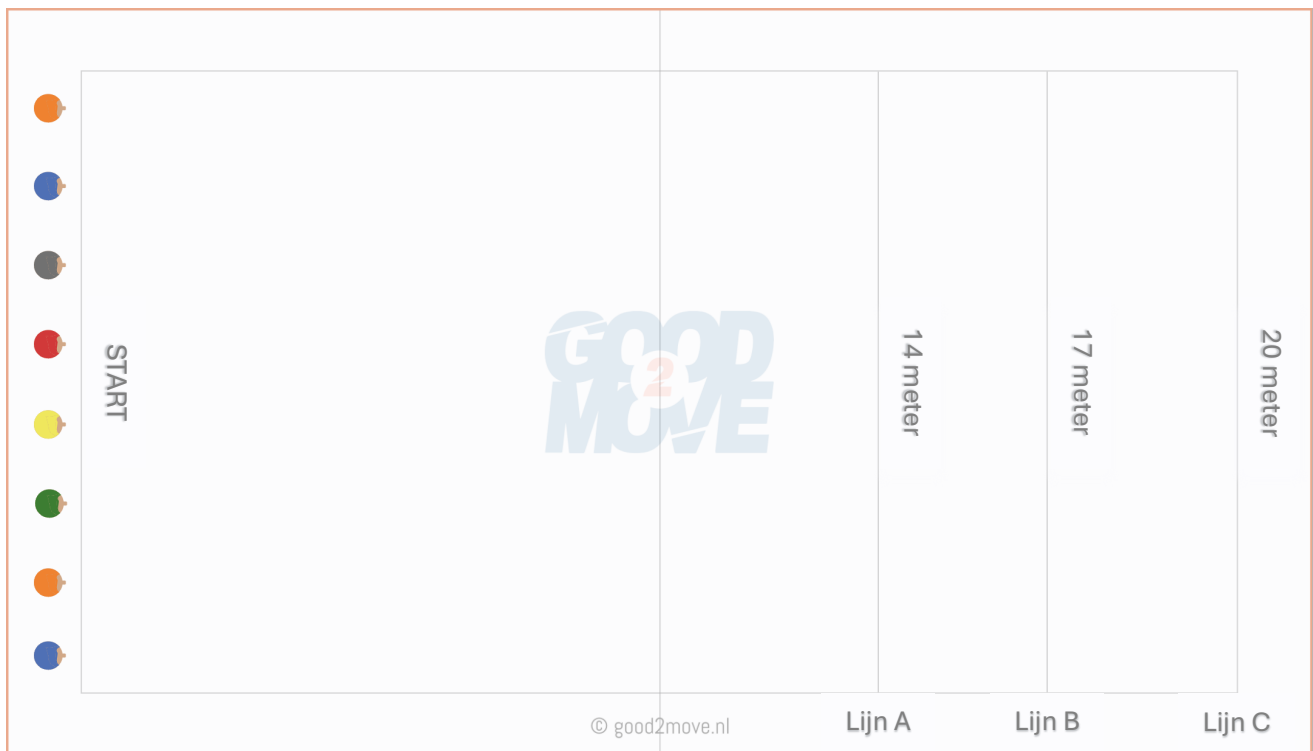


GOOD2MOVE SHUTTLE RUN TEST



“Van afvalrace naar leerproces”

De klassieke 20-meter SRT kent één vaste looplijn. Wie het tempo niet meer kan volgen, valt uit. Een gestandaardiseerd meetinstrument, maar de afname biedt weinig succesbeleving en beperkte leeropbrengst. De Good2Move methode doorbreekt dit en vernieuwt met twee extra looplijnen.

Waarom een nieuwe methode

Waar de traditionele SRT vooral selecteert (*wie valt af*), richt Good2Move zich op doorzetten en succes. In de klassieke test valt een grote groep leerlingen vroeg uit en behaalt telkens dezelfde trap, waardoor de leeropbrengst beperkt blijft en de motivatie afneemt. Met de Good2Move methode werken alle leerlingen toe naar hetzelfde doel: trap 10 halen op een eigen looplijn. Dat stimuleert blijven bewegen, vergroot de betrokkenheid en verhoogt de kans op succes.

Uitleg methode

Naast de originele 20-meterlijn (lijn C) zijn er twee extra looplijnen: 17 meter (B) en 14 meter (A). Zet de lijnen uit met pionnen aan beide zijden en lintjes erin (groen = A, geel = B, rood = C). Iedere leerling kiest vooraf een lijn op basis van eigen inschatting en na het startsignaal loopt iedereen door tot trap 10.

De gouden regel: tijdens de test mag je een lijn omlaag, maar niet omhoog. Zo ontstaat differentiatie, zelfregulatie en iedereen blijft actief tot trap 10. Het resultaat: meer beweegtijd, meer eigenaarschap, meer succesbeleving en een sterker beweegklimaat in de les.

De extra looplijnen zijn flexibel en kunnen worden aangepast aan de zaal of het leerjaar. In sommige zalen ligt lijn C bijvoorbeeld op 18 meter, in dat geval. Verschuif je lijn A en B evenredig.

GOOD2MOVE SHUTTLE RUN TEST

Waarom trap 10

Trap 10 is een didactisch gekozen doel: haalbaar, betekenisvol en motiverend. Vrijwel iedere leerling kan hier succes ervaren en trots zijn. Het bereiken van trap 10 staat centraal, op een lijn die past bij het eigen niveau. Zo verschuift de focus van falen naar presteren op maat.

Methodische opbouw en leerlijn

Deze methode leent zich uitstekend voor een leerlijn conditionele vaardigheden met een 3- of 4-weekse lesopbouw. De algemene regel: hanteer in lagere klassen grotere afstanden tussen de lijnen en verklein die stapsgewijs in opvolgende jaren. Voorbeeld 20-meter lijn: 20-17-14 / 20-18-16 of 18-meter lijn: 18-15-12 / 18-16-14 meter.

Week 1 – Oefenloop (nulmeting en reflectie)

Leerlingen ontdekken welke lijn past bij hun niveau om trap 10 te halen. In groepen die deze methode voor het eerst gebruiken vertonen sommige leerlingen nog het 'oude SRT-gedrag' (stoppen als het zwaar wordt). Dat is het moment om hen extra te motiveren om door te lopen maar een lijn omlaag te gaan. Hanteer daarbij als richtlijn: wanneer een leerling twee keer achter elkaar een piep niet haalt, wisselt hij of zij een lijn omlaag. Op trap 10 stopt iedereen en gaat zitten op de bijbehorende eindlijn. Dat creëert een reflectiemoment met de vraag: "Waar start ik volgende week om mijn beste prestatie te leveren en vol te houden?". Door te bespreken waar leerlingen zijn gestart, waarom en waar zij zijn geëindigd, ontstaat een persoonlijk loopplan (voorbeeld: gestart op C en geëindigd op A = volgende keer starten B).

Zo is de Good2Move Shuttle Run Test geen afvalrace, maar een leergericht meetmoment dat bijdraagt aan zelfreflectie, conditieontwikkeling en doorzettingsvermogen.

Week 2 en 3 – Testmomenten

Leerlingen lopen de test met een persoonlijk loopplan, gebaseerd op hun ervaring uit de week ervoor. Zij werken aan hun beste prestatie richting trap 10, met ruimte om onderweg bij te sturen. Als docent coach je leerlingen op doorzettingsvermogen. Deze methode kent een sterk mentaal en zelfregulerend karakter.

Differentiatie

Leerlingen die op lijn C eindigen mogen in de testweken na trap 10 doorlopen (trap 10+) om te excelleren. Leerlingen die op een andere lijn eindigen maar verder zouden willen, gebruiken dit als input voor het bijstellen van hun loopplan naar een hogere lijn voor de volgende keer. In klassen waar sociale veiligheid een rol speelt, kan ervoor worden gekozen om doorlopen na trap 10 pas in de laatste testweek te doen.

Beoordelen en normering

Deze Good2Move SRT combineert formatief leren met een duidelijke fysieke normering: niet alleen meten wat een leerling kan, maar ook wat hij of zij laat zien om het leerproces te sturen. Een mogelijke normering is: trap 10 op lijn A = voldoende, lijn B = ruim voldoende, lijn C = goed (en trap 10+ is goed+). Voor de beoordeling adviseren we het gemiddelde van week 2 en 3 (of 4) in plaats van alleen het beste resultaat. Dat stimuleert leerlingen om elke les opnieuw hun best te doen. De beoordeling kan worden aangevuld met procescriteria zoals inzet en houding. De normering is bedoeld als richtlijn die je kunt afstemmen op eigen visie, PTA of beoordelingskader.