

1. Verspringen (atletiek)

Bij het atletiekonderdeel springen, kan gekozen worden uit verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen en hink-stap-springen. In dit toetsvoorbeeld is verspringen uitgewerkt (eindterm 5). Dit onderdeel leent zich goed om heel gestructureerd leerlingen verder te laten springen. Daarmee wordt bedoeld dat de docent heel sturend kan zijn in de vorm van loop- en springscholing, het gestructureerd laten observeren en eventueel ook beoordelen. Bij dit onderdeel passen ook andere regelactiviteiten, naast observeren en elkaar aanwijzingen geven uiteraard het jureren, zoals het opmeten en het bepalen van de geldigheid van de sprong (eindterm 9). Het observeren kan verder uitgediept worden met bewegingsanalyse, al dan niet met videobeelden (eindterm 11 vwo). Het zelf filmen, selecteren, bewerken en presenteren zijn onderdelen die aan deze opdracht kunnen worden toegevoegd en vormen een verdere verdieping.

Bij deze lessen verspringen, gaat het om het bereiken van:

- Eindterm 5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar.
- Eindterm 9 (regelen in de rol van begeleider). De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.
- Eindterm 11 (reflecteren op het regelen van bewegen (voor vwo). De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

Bij het verspringen hebben we als uitgangspunt genomen dat de prestatie van de verst gesprongen afstand wordt afgeleid uit de atletiekprestatietabel, de landelijke norm voor alle prestaties bij atletiek. Bij verspringen zijn we er ook vanuit gegaan dat gemeten wordt vanaf de afzetbalk. Het is de kunst bij verspringen voor BSM dat de leerlingen zo dicht mogelijk in de buurt van die afzetbalk moeten komen. Dit geeft een andere dimensie aan verspringen, die dichter bij de traditie van atletiek komt.

Wat is de studielast en weging?

We zijn er vanuit gegaan dat dit een onderdeel is dat minimaal zes lessen van 50 minuten in beslag zal nemen. Als bewegingsanalyse ook in deze opdracht betrokken wordt dan is de verantwoording van 10 uur studielast een goede indicatie. Zoals gezegd is dit een prima onderdeel om mee te starten in het schooljaar, uitaard in het buitenseizoen. De weging van dit onderdeel ligt op 2,5% (vwo) tot 3% (havo).

Waar worden leerlingen op beoordeeld?

De helft van het cijfer wordt bepaald door de techniek van het springen op basis van de beoordelingscriteria zoals die staan beschreven in de rubric. Het cijfer voor verspringen wordt voor de andere 50% bepaald door de gesprongen afstand die afgeleid kan worden uit de atletiekprestatietabel.

1.1 BSM beoordelingscriteria verspringen met een hurktechniek

Naam: _____ Observatie door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 - 7,0)	Goed (7,0 - 8,5)	Uitstekend (8,5 -10)
1. De aanloop	Komt verkeerd uit bij de afzetbalk (te ver af of ongeldig over de afzetbalk); versnelt niet of nauwelijks.	Komt met afgepaste passen in de buurt van de afzetbalk (soms er overheen); versnelt in lichte mate; ontwikkelt een redelijke snelheid.	Komt met afgepaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge snelheid.	Komt met afgepaste passen precies uit voor de afzetbalk; loopt versnellend aan; ontwikkelt een hoge loopsnelheid; maakt de een na laatste pas iets groter voor een betere verticale afzet.
2. De afzet	Bij de afzet blijft het afzetbeen lager dan heuphoogte.	Komt bij de afzet licht omhoog; zwaait het zwaaibeen omhoog tot heuphoogte.	Komt bij de afzet duidelijk omhoog; zwaait actief het zwaaibeen omhoog, zeker tot heuphoogte.	Strekt enkel en knie van het afzetbeen krachtig; komt bij de afzet krachtig omhoog; geeft de afzet een extra impuls met het actief en krachtig opzwaaien van het zwaaibeen.
3. De zweeffase	Komt in de zweeffase nauwelijks tot een hurkhouding.	Maakt in de lucht een hurkbeweging op het hoogste punt; zwaait de onderbenen actief voorwaarts voor de landing.	Maakt in de eerste opgaande zweeffase een hurkbeweging; zwaait de benen vlak voor de landing krachtig voorwaarts.	Maakt in de lucht een loop(sprong) beweging (hitch-kick) ter ondersteuning van de afzet; zwaait de benen actief voorwaarts na het hoogste punt.
4. De landing	Zet de voeten snel in het zand; gaat bij de landing achter de voeten zitten.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt dicht bij de voeten.	Landt met de voeten voor het zwaartepunt; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts om een grotere afstand te overbruggen.	Grijpt met de voeten ver voorwaarts in het zand; hurkt bij de landing snel in of draait zijwaarts weg om een grotere afstand te overbruggen.
5. Het coachen	Is vooral met zijn/haar eigen bewegingsverloop bezig; is moeilijk te coachen.	Kan met gerichte instructie analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan met gerichte instructie meer analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een aanwijzing op geven.	Kan analytisch naar het bewegingsverloop van een medeleerling kijken en daar een passende aanwijzing en een passend voorbeeld bij geven.

1.2 Eindbeoordeling verspringen

Naam:	Beoordeeld door:	Klas:	Datum:		
Criteria	Beoordeling				Opmerkingen
	O	V	G	U	
1. De aanloop					
2. De afzet					
3. De zweeffase					
4. De landing					
5. Het coachen					
6 Verste sprong:	Afstand:		Cijfer afstand:	Cijfer techniek:	
Algemeen oordeel:				Cijfer:	
Opmerkingen:					
Onvoldoende (tot 5,5); voldoende (tot 7,0); goed (tot 8,5); uitstekend (t/m 10)					