

1. Hoogspringen (atletiek)

Binnen springen bij atletiek kan een keuze worden gemaakt uit verspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen of hink-stap-springen. Bij de keuze voor hoogspringen is gekozen om de meest gebruikte techniek (de Fosbury Flop) als voorbeeld te nemen. De beoordelingscriteria waarop de leerlingen worden beoordeeld zijn hierop gebaseerd.

Hoogspringen is een prima onderdeel om de beweging te analyseren. Met behulp van de beoordelingscriteria, andere kijkwijzer van de Fosbury-flop en het gebruik van videobeelden, kunnen leerlingen van zichzelf en van anderen een goed beeld krijgen. Een suggestie is te werken met buddy's, tweetallen die elkaar aanwijzingen geven volgens de beoordelingscriteria.

Bij deze lessen hoogspringen gaat het om het bereiken van eindtermen 5, 8 en 9.

- 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 8 (bewegen in de rol van beweger). De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk, worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.
- 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.

De beoordelingscriteria zijn bij hoogspringen voornamelijk van technische aard. De aanloop, de afzet, de latpassage en de landing zijn deelbewegingen die in de praktijk als een vloeiende bewegingen moeten verlopen. Het verbeteren van de hier gekozen techniek van de Fosbury-Flop, het daarmee hoger springen, is het doel. Dit doel kan op verschillende manieren tot stand komen. De ene docent zal vanuit zijn ervaring hierin heel sturend kunnen zijn. Het is ook mogelijk om (vwo) leerlingen een aanvullende opdracht bewegingsanalyse te geven. Op basis van videobeelden analyseren ze hoogspringbewegingen en vergelijken deze met 'ideale' uitvoeringen op kijkwijzers, boeken en/of internet.

Met deze opdracht komt het accent meer te liggen op het vaardiger worden van het analyseren van de bewegingen. Die vaardigheid kan weer helpen bij het geven van juiste aanwijzingen op het juiste moment en als springer zelf, om met een betere techniek hoger te springen.

De beoordeling bij hoogspringen geschiedt, net als andere atletiekonderdelen, op basis van het resultaat van de gesprongen hoogte en het resultaat van de beoordelingscriteria. Uit de tabel atletiekprestaties wordt het cijfer voor de hoogste sprong afgeleid. De verhoudingen tussen beide onderdelen zijn gelijk.

1.1 BSM beoordelingscriteria hoogspringen

Naam: _____ Observatie: 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	Maakt een 3-pas aanloop in een rechte lijn of zwakke curve.	Maakt een 5-pas aanloop op snelheid met een goede bocht erin	Maakt een 5-pas aanloop waarbij de bocht effectief wordt gebruikt voor de afzet; de aanloop komt op de goede plek uit om tot een goede afzet te komen.	Maakt een aanloop waarbij de bocht effectief wordt gebruikt voor de afzet; de aanloop komt op de goede plek uit om tot een goede afzet te komen; de laatste pas is lang (voor de rem-hef werking).
2. De afzet	Zet af met goede been. Mist ondersteuning van armen en benen.	Zet af met het goede been. Gebruikt het andere been en de armen als ondersteuning van de afzet.	Gebruikt het andere been en de beide armen actief als ondersteuning van de afzet.	Gebruikt het andere been en de beide armen actief als ondersteuning van de afzet; de afzet is explosief.
3. De latpassage	Passeert de lat ruggelings.	Passeert de lat met een holle rug	Passeert de lat met een holle rug; daarna van 'hol naar bol' om de onderbenen over de lat te krijgen.	Passeert de lat met een holle rug; maakt na de latpassage snel een beweging van 'hol naar bol', zodat de benen snel de lat passeren.
4. De landing	Landt op de rug. Handen of armen komen eerst op de mat	Landt op de rug. De benen wijzen in de richting van de aanloop.	Landt op de bovenkant van de rug, waarbij de benen wijzen in de richting waar de springer vandaan komt.	Landt op de bovenkant van de rug waarbij de benen wijzen in de richting waar de springer vandaan komt; rolt zonder gevaar door.
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 hoogspringen

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