



## Rubrics voor LO

Deze rubrics zijn ter beschikking gesteld door diverse scholen of gemaakt door studenten van Fontys ALO Eindhoven.

De inhoud van een rubric hangt af van wat je wilt beoordelen, en dus van wat je leerdoelen zijn. Ook moet een rubric aansluiten bij het niveau van de leerlingen.

Gebruik deze rubrics dus vooral ter inspiratie, en pas ze aan je eigen onderwijs aan. Het feit dat ze zijn opgenomen in deze bundeling, betekent dan ook niet 'goedgekeurd door Fontys ALO Eindhoven'.

Kijk voor nog veel meer rubrics ook eens op de site <https://www.rubricsmaken.nl/> (een initiatief van Sportfolio App).

**Atletiek**

### Beoordelingsinstrument

#### Kogelstoten HAVO 3 Techniek

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging
Uitgangspositie	Ik start in schredestand met mijn <b>lichaamsgewicht op het achterste been</b> en mijn rug van wijst in de stootrichting. De elleboog van mijn stootarm is opgetild en wijst <b>schuin naar beneden</b> . De andere arm is <b>voor</b> mijn lichaam.	Ik start in schredestand met mijn <b>lichaamsgewicht verdeeld over 2 benen</b> en mijn rug wijst in de stootrichting. Mijn elleboog is opgetild en wijst <b>schuin naar beneden</b> . De andere arm is voor het lichaam	Ik start in schredestand met mijn <b>lichaamsgewicht op het voorste been</b> en mijn rug wijst in de stootrichting. Mijn elleboog is opgetild en wijst <b>schuin naar beneden</b> . De andere arm is voor het lichaam	Ik start in schredestand met mijn <b>lichaamsgewicht op het voorste been</b> en mijn rug wijst in de stootrichting. Mijn elleboog is opgetild en wijst <b>schuin naar beneden</b> . De andere arm bevindt zich naast het lichaam	Voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt	1
Lange contactbaan	Ik heb een <b>lange</b> contactbaan met de kogel	Ik heb een <b>relatief lange</b> contactbaan	Ik heb een <b>korte</b> contactbaan	Ik heb <b>geen</b> contactbaan omdat ik niet indraai.	Voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt	1
Remhefwerking	Ik zorg ervoor dat ik de snelheid die ik uit mijn voorbeweging heb verkregen, omzet in een <b>hoge</b> snelheid	Ik zorg ervoor dat ik de <b>snelheid die ik heb verkregen uit mijn voorbeweging, omzet in snelheid</b>	Ik doe <b>niets</b> met de snelheid die ik heb verkregen uit mijn voorbeweging	Er zit een hapering in mijn remhefwerking, waardoor ik snelheid verlies en deze niet mee kan geven aan de kogel.	Voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt	1
De uitstoot	Ik stoot de kogel, waarbij mijn elleboog achter de kogel blijft. Ook wijst mijn elleboog naar buiten. De kogel krijgt <b>veel</b> hoogte mee.	Ik stoot de kogel, waarbij mijn elleboog <b>achter de kogel blijft</b> en mijn elleboog naar buiten wijst. De kogel krijgt <b>hoogte mee</b>	Ik gooi de kogel, waarbij mijn elleboog <b>omlaag</b> zakt. Ik "gooi" de kogel. De kogel krijgt <b>weinig</b> hoogte mee	Ik gooi de kogel, waarbij mijn elleboog <b>omlaag</b> zakt. De kogel krijgt <b>geen</b> hoogte mee	Voldoet niet aan 1 punt	1
Moeilijkheid	Ik stoot vanuit de <b>woostertechniek</b> , waarbij ik een <b>versnelling</b> laat zien en ik mijn voet <b>dicht</b> bij de stootlijn plaats	Ik stoot vanuit de <b>woostertechniek</b> . Na de <b>woostertechniek kom ik ver voor de stootlijn uit</b> .	Ik stoot vanuit de woostertechniek. De techniek die ik laat zien is <b>niet netjes</b>	Ik stoot vanuit een <b>ingedraaide stand</b>	Voldoet niet aan 1 punt	1
Totaalscore						..... pnt

# Kogelstoten

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Kogelstoten</u>				
<i>Uitvoering</i>	Gewicht wordt van het achterste naar het voorste been verplaatst. Elleboog blijft hoog. Kogel wordt krachtig weggestoten.	Elleboog is hoog. Kogel wordt vastgehouden met de vingertoppen. Kogel wordt schuin omhoog weggestoten.	Elleboog is hoog. Kogel ligt in de nek en wordt vastgehouden met de vingertoppen. Kogel wordt gegooid i.p.v. gestoten.	Elleboog tegen het lichaam. Kogel ligt in de handpalm. Kogel ligt niet in de nek. Kogel wordt gegooid i.p.v. gestoten.
<i>Afstand</i>				

# Duurloop

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Duurloop</u>				
<b>Gewandeld?</b>	Ik heb niet gewandeld.	Ik heb 1 keer gewandeld.	Ik heb 2 keer gewandeld.	Ik heb vaker dan twee keer gewandeld.
<b>Inspanning</b>	Ik heb alles gegeven en ben uitgeput. Ik kan niet meer dan wat ik nu heb laten zien.	Ik heb goed mijn best gedaan en ben vermoeid, maar ik had sneller/verder gekund.	Ik ben vermoeid, maar ik zou makkelijk sneller/verder kunnen.	Ik ben niet moe, ik zou dit makkelijk nog een keer kunnen doen.
<b>Tijd/afstand</b>				

## Beoordelingsformulier eindtoets hoogspringen

Naam student								
Klas		GT4D						
Thema		Hoogspringen			Inlever/afname datum			
Naam beoordelaar		Bo Peskens						
criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Score	Weging	Score na weging
<b>De afzet:</b>	Zet af met het goede been, gebruikt het andere been en de armen actief ter ondersteuning van de sprong, <b>de sprong is krachtig/explosief.</b>	Zet af met het goede been en gebruikt het andere been en de armen actief ter ondersteuning in de sprong.	Zet af met het goede been, gebruikt alleen het andere been ter ondersteuning van de sprong.	Zet af met het goede been, mist de ondersteuning van het andere been en de armen.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.		2	0
<b>Hoogte:</b>	160 cm +	140 cm- 160 cm	120 cm- 140 cm	100 cm- 120 cm	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.		3	0
<b>Het Coachen</b>	Herkent verbeterpunten en geeft hierbij minimaal 2 nuttige tips	Herkent verbeterpunten en geeft hierbij 1 nuttige tip	Herkent verbeterpunten.	Is vooral met haar/zijn eigen sprong bezig.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.		2	0
<b>Totaalscore</b>							<b>0</b>	
<b>Totaal te behalen punten</b>		<b>28</b>			<b>Cijfer student</b>		<b>1,0</b>	

# Hoogspringen

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Hoogspringen</u>				
<i>Aanloop</i>	Ik versnel altijd en ik kom goed uit met mijn passen.	Ik versnel altijd, maar kom niet altijd goed uit met mijn passen.	Ik versnel meestal tijdens mijn aanloop en ik maak dribbelpasjes.	Ik versnel niet tijdens mijn aanloop en ik maak dribbelpasjes.
<i>Sprong/afzet</i>	Ik zet altijd met mijn juiste been af en ik ga zittend over het touw.	Ik zet met mijn juiste been af en ik ga liggend over het touw.	Ik zet met mijn juiste been af en ik strek alleen mijn opzwaabeen.	Ik zet met mijn verkeerde been af en/of strek mijn benen niet.
<i>Hoogte</i>				

## 5. Beoordelingsinstrument **HOOGSPRINGEN**

Onderdeel	Expert (4 punten)	Bedreven (3 punten)	Competent (2 punten)	Gevorderd (1 punt)	Beginner (0 punten)	Weging	Score
<b>Aanloop</b>	Ik loop aan in een 5- of 7-pasaanloop. Ik kom goed uit met mijn stappen. Ik verlies geen snelheid. Mijn laatste 3 passen worden in een bocht gelopen. Ik zet met het juiste been af (rechts aanloop → links afzet, links aanloop → rechts afzet). <b>Mijn afzet vind op +/- 2 voeten afstand van de mat plaats.</b>	Ik loop aan in een 5- of 7-pasaanloop. Ik kom <b>goed</b> uit met mijn stappen. <b>Ik behoud snelheid.</b> Mijn laatste 3 passen worden in een bocht gelopen. Ik zet met het juiste been af (rechts aanloop → links afzet, links aanloop → rechts afzet).	Ik loop aan in een 5- of 7-pasaanloop. Ik kom niet goed uit en moet <b>licht corrigeren.</b> Hierdoor verlies ik snelheid. Mijn laatste 3 passen worden in een bocht gelopen. <b>Ik zet met het juiste been af (rechts aanloop → links afzet, links aanloop → rechts afzet).</b>	Ik loop aan in een 5- of 7-pasaanloop. Ik kom verkeerd uit en moet dusdanig corrigeren dat ik bijna al mijn snelheid verlies. Mijn laatste 3 passen worden in een bocht gelopen.	Voldoet niet aan de criteria zoals beschreven bij 1 punt.	1	
<b>Afzet</b>	Bij mijn afzet ga ik <b>recht omhoog.</b> Mijn afzetbeen strek ik <b>volledig</b> uit. Het zwaaibeen zwaai ik <b>explosief (zo snel mogelijk)</b> op met een spitse knie. Ik zwaai een of beide armen mee op (voornamelijk de arm die het dichtst bij de lat zit).	Bij mijn afzet ga ik <b>bijna recht omhoog.</b> Mijn afzetbeen <b>strek ik uit.</b> Het zwaaibeen zwaai ik op met een <b>spitse knie. Ik zwaai een of beide armen mee op (voornamelijk de arm die het dichtst bij de lat zit).</b>	Bij mijn afzet hang ik naar de lat. Mijn afzetbeen is nog <b>licht gebogen. Het zwaaibeen zwaai ik op met een licht gebogen knie.</b>	Bij mijn afzet hang ik ver naar de lat. Mijn afzetbeen is gebogen.	Voldoet niet aan de criteria zoals beschreven bij 1 punt.	2	
<b>Zweeffase</b>	Ik ga met mijn rug in een <b>typische flophouding</b> over de lat. Ik duw mijn heupen omhoog en leg mijn hoofd in mijn nek. Als de heupen over de lat zijn druk ik mijn kin op de borst.	Ik ga met mijn rug over de lat. Ik duw mijn heupen omhoog <b>en leg mijn hoofd in mijn nek. Als de heupen over de lat zijn druk ik mijn kin op de borst.</b>	Ik ga met mijn rug over de lat. <b>Ik duw mijn heupen omhoog.</b>	Ik ga met de rug over de lat.	Voldoet niet aan de criteria zoals beschreven bij 1 punt.	2	



	<b>en klap ik mijn benen omhoog zodat ik de lat er niet afgooi.</b>						
<b>Landing</b>	Ik land op mijn rug. Ik heb voldoende spanning op mijn heupen waardoor ik niet dubbel klap. <b>Ik gebruik mijn armen om mijn lichaam deels op te vangen.</b>	Ik land op mijn <b>rug</b> . <b>Ik heb voldoende spanning op mijn heupen waardoor ik niet dubbel klap.</b>	Ik land op mijn <b>onderrug</b> .	Ik land op mijn billen.	Voldoet niet aan de criteria zoals beschreven bij 1 punt.	1	
<b>Hoogte</b>	Jongens: 1.30m of hoger.  Meisjes: 1.25 of hoger	Jongens: 1.20m-1.30m  Meisjes: 1.15-1.25	Jongens: 1.10m-1.20m  Meisjes: 1.05m-1.15m	Jongens: 1.05m-1.10m  Meisjes: 1m-1.05m	Voldoet niet aan de criteria zoals beschreven bij 1 punt.	1	
<b>(Veiligheids)Regels</b>	Ik heb mij de gehele lessenserie aan de (veiligheids)regels gehouden. <b>Wanneer een van mijn medestudenten zich niet aan een van de regels hield, sprak ik hem/haar hierop aan.</b>	Ik heb mij <b>de gehele lessenserie</b> aan de (veiligheids)regels gehouden.	Ik heb mij <b>&gt; dan 1x per les</b> niet aan de (veiligheids)regels gehouden. Wanneer ik dit niet deed en een medeleerling/ docent mij hierop aansprak, corrigeerde ik het.	Ik heb mij <b>&lt; dan 1x per les</b> niet aan de (veiligheids)regels gehouden. Wanneer ik dit niet deed en een medeleerling/docent mij hierop aansprak, corrigeerde ik het.	Voldoet niet aan de criteria zoals beschreven bij 1 punt.	3	
<b>Totaal score:</b>							
<b>Totaal te behalen punten:</b>		<b>40</b>		<b>Cijfer:</b>			
<b>Algemene feedback</b>							

## Fosbury Flop

Fosbury Flop							
Naam leerling							
Klas							
Naam leraar						VUL IN	
Criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	score	weging	score na de weging
<b>de aanloop</b>	Ik heb een <b>versnelde</b> aanloop van een oneven aantal passen lang. Ik loop aan in een <b>kleine bocht</b> en mijn laatste passen zijn vergroot.	ik heb een <b>versnelde</b> aanloop van een oneven aantal passen lang. <b>Mijn laatste passen zijn vergroot.</b>	ik heb een <b>versnelde</b> aanloop van een oneven aantal passen lang.	ik heb een <b>constante</b> aanloop van een oneven aantal passen lang.	1	5	5
<b>de afzet</b>	Ik zet met mijn juiste been af en hef mijn knie op. <b>Mijn afzetbeen is gestrekt</b> en ik neem mijn armen mee omhoog.	Ik zet met mijn juiste been af en hef mijn knie op. <b>Ik neem mijn armen mee omhoog.</b>	Ik zet met mijn juiste been af en <b>hef mijn knie op.</b>	ik zet met mijn juiste been (= het verste been van de mat) af.	1	5	5
<b>de zweeffase</b>	Ik spring met een 'holle rughouding' over de lat heen en tegelijkertijd duw ik mijn heupen naar het plafond. Mijn benen zijn gebogen en <b>mijn rug is richting het landingsvlak.</b>	Ik spring met een 'holle rughouding' over de lat heen en tegelijkertijd duw ik mijn heupen naar het plafond. <b>Mijn benen zijn gebogen.</b>	Ik spring met een 'holle rughouding' over de lat heen en <b>tegelijkertijd duw ik mijn heupen naar het plafond.</b>	Ik spring met een 'holle rughouding' over de lat heen.	1	5	5
<b>de landing</b>	Ik land op mijn schouderbladen zonder gebruik te maken van mijn handen als steunvlak op de mat. Ik plaats mijn kin op m'n borst. <b>Mijn benen wijzen richting het koort.</b>	<b>Ik land op mijn schouderbladen</b> zonder gebruik te maken van mijn handen als steunvlak op de mat. Ik plaats mijn kin op m'n borst.	Ik land op mijn rug <b>zonder gebruik te maken van mijn handen als steunvlak op de mat.</b> Ik plaats mijn kin op m'n borst.	Ik land op mijn rug en maak gebruik van mijn handen als steunvlak op de mat. Ik plaats mijn kin op m'n borst.	1	20	20
<b>relatieve spronghoogte</b>	ik spring over een koort dat op <b>mijn borsthoogte</b> hangt heen zonder dat ik deze raak met mijn lichaam.	Ik spring over een koort dat op <b>mijn navelhoogte</b> hangt heen zonder dat ik deze raak met mijn lichaam.	Ik spring over een koort dat op <b>mijn heuphoogte</b> hangt heen zonder dat ik deze raak met mijn lichaam.	Ik sping over een koort dat op <b>mijn kniehoogte</b> hangt heen zonder dat ik deze raak met mijn lichaam.	1	5	5
<b>eigen ontwikkeling</b>	Ik benut al mijn tijd in de gymzaal door te oefenen en door anderen te helpen. Ik werk zichtbaar aan mijn leerproces door het vragen naar tips en tops aan medeleerlingen en docent. <b>Ik kan zelf ook tips en tops benoemen.</b>	Ik benut het <b>merendeel</b> van mijn tijd in de gymzaal door zelf te oefenen en <b>door anderen te helpen.</b> ik werk zichtbaar aan mijn leerproces door het vragen naar tips en tops aan medeleerlingen en docent.	Ik benut het <b>merendeel</b> van mijn tijd in de gymzaal door zelf te oefenen. Ik werk zichtbaar aan mijn leerproces door het vragen naar tips en tops aan medeleerlingen en docent.	Ik benut de helft van mijn tijd in de gymzaal door zelf te oefenen. Ik werk zichtbaar aan mijn leerproces door het vragen naar tips en tops aan medeleerlingen docent.	1	40	40
<b>Totaal te behalen punten voor cijfer 5.5</b>		<b>180</b>				<b>totale score</b>	<b>80</b>
<b>Totaal te behalen punten voor cijfer 10</b>		<b>320</b>				<b>Cijfer leerling</b>	<b>de aanloop</b>

# Verspringen

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Verspringen</u>				
<i>Aanloop</i>	Ik versnel altijd en ik kom goed uit met mijn passen.	Ik versnel altijd, maar kom niet altijd goed uit met mijn passen.	Ik versnel meestal tijdens mijn aanloop en ik maak dribbelpasjes.	Ik versnel niet tijdens mijn aanloop en ik maak dribbelpasjes.
<i>Sprong/afzet</i>	Ik zet altijd met mijn juiste been af, kom goed uit op de balk en ik zet zo krachtig mogelijk af.	Ik zet met mijn juiste been af, kom vrijwel altijd goed uit op de balk en zet meestal zo krachtig mogelijk af.	Ik zet met mijn juiste been af, kom meestal goed uit op de balk, maar zou krachtiger af kunnen zetten.	Ik zet met mijn verkeerde been af, kom niet uit op de balk en zou krachtiger af kunnen zetten.
<i>Afstand</i>				

# **Bewegen en Muziek**

## Bewegen & Muziek klas 2

Criteria: Op de maat bewegen, choreografie.

Let op! Beoordeling in twee -of drietal

Beoordeling	Op de maat bewegen	Voldaan	Beoordeling	Choreografie	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik kan <b>bijna foutloos</b> op de maat van de muziek bewegen. Ik ' <b>swing</b> ' echt, voel het ritme <b>perfect</b> aan. Ik dans groot.		<b>ZG</b>	Ik ben uitstekend in staat om <b>veel creatieve pasjes</b> te gebruiken en een <b>flitsende dans</b> te maken Ik maak gebruik van de <b>gehele ruimte</b> en gebruik meerdere dimensies.	
<b>G</b>	Ik beweeg <b>goed</b> op de maat van de muziek. Ik "swing". Ik maak <b>weinig</b> fouten en voel het ritme van de muziek.		<b>G</b>	Ik ben goed in staat om een mooie, <b>goedlopende</b> dans te verzinnen. Ik maak gebruik van de <b>gehele ruimte</b>	
<b>V</b>	Ik beweeg op de maat van de muziek. Ik maak hier en daar wel nog fouten. Ik voel het ritme nog <b>niet altijd</b> goed aan.		<b>V</b>	Ik ben zelf in staat om een dans te verzinnen, heb wel af en toe nog wat hulp nodig. Mijn choreografie bestaat uit <b>minimaal 48 tellen</b> (12 maten)	
<b>M</b>	Ik beweeg <b>nog niet goed</b> op de maat van de muziek. Ik 'voel' het ritme <b>nog niet</b> .		<b>M</b>	Ik vind het nog te moeilijk om een dans te verzinnen. Ik heb nog te veel hulp nodig	

# Bewegen & Muziek klas 1

Criteria: Op de maat van de muziek bewegen + Een choreografie kunnen maken

Let op! Beoordeling in tweetal

Beoordeling	Op de maat bewegen	Voldaan	Beoordeling	Het "Dansalfabet"	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik kan <b>bijna perfect</b> op de maat van de muziek bewegen. Ik <b>'swing'</b> echt, voel het ritme <b>perfect</b> aan. Ik ben nauwelijks op een fout te betrappen.		<b>ZG</b>	Ik kan enorm veel maten achter elkaar dansen, wel of niet met behulp van het dansalfabet. Ik heb geen coaching nodig vanuit de docent, ik schud de danspasjes zo uit de mouw. Ik ben origineel in de danspasjes die ik gebruik tijdens de dans	
<b>G</b>	Ik beweeg <b>goed</b> op de maat van de muziek. Ik maak <b>weinig</b> fouten en voel het ritme van de muziek.		<b>G</b>	Ik kan veel maten achter elkaar dansen, wel of niet met behulp van het dansalfabet. Ik heb geen of nauwelijks coaching nodig vanuit de docent	
<b>V</b>	Ik doe mijn <b>uiterste best</b> om <b>op de maat</b> van de muziek te bewegen maar maak hier en daar nog wel wat foutjes Ik voel het ritme nog <b>niet altijd even goed</b> aan		<b>V</b>	Ik ben in staat om minimaal 32 tellen (8 maten) achter elkaar te dansen, wel of niet met behulp van het dansalfabet. Ik kan soms nog wel wat coaching vanuit de docent gebruiken	
<b>M</b>	Ik beweeg <b>nog niet goed</b> op de maat van de muziek. Ik voel het <b>'ritme'</b> van de muziek nog niet goed aan.		<b>M</b>	Ik ben nog niet in staat om 32 tellen achter elkaar te dansen. De samenwerking binnen mijn groepje is nog voor verbetering vatbaar. De docent moet ons nog te veel coachen.	

## Rubric eigen choreografie steps blok 2

Naam leerling:

Groepsleden:

Naam beoordelaar:

	Expert (4)	Master (3)	Rookie (2)	Learning (1)	Weging	Score
Muziekanalyse Groep	We kunnen een muziekanalyse maken die <b>100%</b> correct is.	We kunnen een muziekanalyse maken waarbij <b>meer dan 75%</b> van de analyse correct is	We kunnen een muziekanalyse maken die <b>minimaal 50%</b> correct is.	We kunnen een muziekanalyse maken die <b>minder dan 50%</b> correct is	2	
Samenwerking Groep	We laten zien dat iedereen binnen de choreografie op zijn <b>eigen niveau</b> kan bewegen. Iedereen heeft een <b>bijdrage</b> geleverd aan de opdracht en voelt zich zichtbaar <b>op zijn gemak</b> binnen de groep	We laten zien dat iedereen binnen de choreografie op zijn <b>eigen niveau</b> kan bewegen. Iedereen heeft een <b>bijdrage</b> geleverd aan de opdracht.	Iedereen heeft een <b>bijdrage</b> geleverd aan de opdracht en voelt zich zichtbaar <b>op zijn gemak</b> binnen de groep	Iedereen voelt zich zichtbaar <b>op zijn gemak</b> binnen de groep	3	
Choreografie (opzet) Individueel	Ik kan een choreografie laten zien van 32 tellen, waarbij ik varieer in <b>ruimte en tijd</b>	Ik kan een choreografie van 32 tellen laten zien, waarbij ik varieer in <b>ruimte</b>	Ik kan een choreografie laten zien van <b>32 tellen</b>	Ik kan een choreografie laten zien	3	
Choreografie (uitvoering) Individueel	Ik beweeg <b>altijd in de maat</b> van de muziek beweeg. Ik straal plezier en <b>zelfvertrouwen</b> uit.	Ik beweeg <b>grotendeels in de maat</b> van de muziek. Ik straal <b>plezier</b> uit.	Ik beweeg grotendeels nog <b>niet in de maat</b> van de muziek.	Ik beweeg <b>enkele keren</b> in de maat van de muziek	2	
Opmerkingen:					Totaal aantal punten:	

	4	3	2	1	0	Cijfer
<u>Leerling</u>	<b>Actief meedenken</b>	Ik ben betrokken in het proces om de dans te maken en geef <b>elke les</b> voorstellen van danspassen	Ik ben betrokken en geef <b>tijdens 3 lessen</b> voorstellen van danspassen	Ik ben betrokken en heb <b>een enkele keer</b> in een les een voorstel gegeven voor een danspas	Ik belemmer het proces	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.
	<b>Elkaar ondersteunen</b>	Ik ondersteun mijn groepsgenoten <b>elke les</b> door mee af te tellen en de danspassen te benoemen en sta vooraan zodat mijn groep mij als <b>voorbeeld</b> kan gebruiken	Ik ondersteun mijn groepsgenoten <b>elke les</b> door mee te tellen en danspassen te benoemen	Ik ondersteun mijn groepsgenoten <b>enkele les</b> door mee te tellen <b>en/of een danspas te benoemen</b>	Ik ondersteun door een <b>enkele les</b> mee te tellen in de les	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.
<u>Docent</u>	<b>Dansvrij</b>	Ik <b>straat</b> , ik presenteer de compositie met overtuiging, zelfvertrouwen en zichtbaar plezier; ik sta recht op, mijn hoofd is opgericht, ik lach en <b>maak oogcontact</b> met het publiek.	Ik presenteer de compositie <b>met zelfvertrouwen</b> en met neutrale expressie; ik sta recht op, mijn hoofd is opgericht en ik maak <b>soms oogcontact</b> .	Ik presenteer de compositie <b>neutraal</b> , ik kijk regelmatig en/of vaak naar de grond. Ik gebruik geen lach en <b>straat geen enthousiasme</b> uit.	Ik presenteer de compositie <b>zonder overtuiging</b> , enthousiasme of plezier; onverschilligheid in lichaamstaal domineert	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.
	<b>Ritmische uitvoering</b>	Ik beweeg zowel bij het oefenen als bij de presentatie altijd in de maat; <b>het 'swingt'</b>	Ik beweeg zowel bij het oefenen als bij de presentatie <b>altijd in de maat</b> .	Ik beweeg bij het oefenen en/of tijdens de presentatie <b>over het algemeen in de maat</b> en herstel goed bij vergissing.	Mijn bewegingen <b>'haperen'</b> ; lopen soms iets voor en/of na de maat. Ik herstel dit tijdens de presentatie voldoende.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.
	<b>Compositie</b>	De compositie is 32 tellen en er zijn <b>zelfbedachte danspassen</b> in verwerkt.	De compositie is 32 tellen en <b>loopt in elkaar over</b> .	De compositie is 32 tellen maar het <b>loopt niet in elkaar over</b> .	De compositie is <b>minder dan 32 tellen</b> .	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.

### Toelichting beoordelingsinstrument

Elke leerling heeft een rubric met 5 criteria waar ze bij elk 0-4 punten kunnen scoren. 2 daarvan toetsen de omgangsbekwaamheid en vult de leerling zelf in met zijn groepje. De leerling kijkt waar hij vindt dat hij staat en erna krijgt het groepje van 4 12 punten te verdelen. Als de leerling bijvoorbeeld alles doet wat bij 2 punten staat maar nog niet alles doet wat bij 3 staat dan krijgt de leerling daar dus 2 punten en schrijft de leerling daar een 2 bij. Dat schrijven ze op een blaadje hoe ze het verdeeld hebben. Tijdens de toets leggen ze het beoordelingsformulier van zichzelf voor de groep zodat de docent als hij langsloopt ze kan pakken en de leerlingen kan beoordelen. Er zijn nog 3 van 5 criteria die de docent zelf moet beoordelen. Hij begint eerst te kijken per criteria aan welk blokje de leerling voldoet. Daarna vult hij per criteria in bij de leerling hoeveel de leerling daar scoort.



**Spel**

## Badminton Klas 2

### Criteria: Tactische keuze, positie

Beoordeling	Positie	Voldaan	Beoordeling	Tactische keuze	Voldaan
ZG	Na elke slag keer ik terug in het midden. Ik maak steeds <b>schuifpassen</b> om bij de shuttle te komen. Mijn handelingssnelheid is hoog.		ZG	Ik gebruik de <b>clear, netdrop en smash veelvuldig</b> . Ik <b>wissel</b> de <b>richting</b> van mijn slagen constant af en <b>dwing</b> zo om mijn tegenstander te laten lopen. Mijn tactische keuzes zijn voor het oog duidelijk zichtbaar.	
G	Na elke slag keer ik terug in het midden. Ik maak steeds <b>schuifpassen</b> om bij de shuttle te komen.		G	Ik gebruik de clear, netdrop en smash veelvuldig. Ik probeer de richting van mijn slagen af te wisselen.	
V	Ik <b>doe mijn best</b> steeds terug te keren na het midden na iedere slag. Het lukt me al wel, ik moet alleen nog wat <b>meer constant</b> worden.		V	Ik probeer de clear, netdrop en smash toe te passen. Het lukt me al behoorlijk goed, de ene keer meer succesvol dan de andere.	
M	Ik sta nog <b>te veel stil</b> nadat ik de shuttle heb geslagen. Ik ben me nog niet echt bewust van het feit waar ik mezelf moet positioneren.		M	Ik sla de shuttle nog willekeurig in het veld. Het lijkt soms nog een beetje op 'campington'	

# Basketbal klas 1

<b>Beoordelen klas 1: Basketbal spel.</b>	
Niveau 1	Leerling neemt niet deel aan het spel. Leerling loopt niet of nauwelijks vrij.
Niveau 2	Leerling neemt deel aan het spel Leerling heeft moeite met vrijlopen maar probeert het wel. Leerling speelt volgens de regels.
Niveau 3	Leerling voldoet aan eisen niveau 2. Leerling speelt volgens de regels en past deze toe. Leerling gebruikt beoefende technieken in het spel.
Niveau 4:	Leerling voldoet aan punten niveau 3. Leerling maakt zijn team beter (coaching, motivator)

klas 2 Beeball aanval					
Criteria: Slaan/lopen					
Aanval			Aanval		
Beoordeling	Slaan	Voldaan	Beoordeling	Lopen	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik maak tactisch de juiste keuze waar ik de bal heen sla. Ik kijk waar ik heen moet slaan of hoe ik een medespeler aan een punt kan komen. Ik sla de bal uit de hand net zo makkelijk weg.		<b>ZG</b>	Ik probeer altijd zo ver mogelijk te lopen. Ik schat het risico goed in, ga zo ver mogelijk zonder <b>te veel</b> risico te nemen Ik steek alleen mijn hand op als het echt niet anders kan. Ik anticipeer op de loopacties van mijn medespelers of de fouten van de verdediging. Ik coach mijn medespelers of ze wel of niet moeten lopen.	
<b>G</b>	Ik sla de ballen altijd raak tijdens mijn beurt. Ik maak tactisch de juiste keuze waar ik de bal heen sla. Ik kijk waar ik heen moet slaan of hoe ik een medespeler aan een punt kan laten komen.		<b>G</b>	Ik probeer altijd zo ver mogelijk te lopen. Ik steek alleen mijn hand op als het echt niet anders kan. Ik anticipeer op de loopacties van mijn medespelers of de fouten van de verdediging.	
<b>V</b>	Ik sla de ballen altijd raak tijdens mijn beurt. Ik probeer te kijken waar ik heen moet slaan. Het lukt me af en toe al vrij goed.		<b>V</b>	Ik probeer altijd zo ver mogelijk te lopen. Ik probeer mijn hand alleen op te steken als het niet anders kan. Soms maak ik hierbij nog een foutje.	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met het raak slaan van de bal. Ook het richten vind ik nog moeilijk. Ik heb nog wat meer oefentijd nodig.		<b>M</b>	Ik heb nog moeite met het moment waarop ik mijn hand opsteek. Ik loop nog te weinig wanneer het wel kan of te veel wanneer het eigenlijk niet kan.	

# klas 1 Beeball spelinzicht

Criteria: Verdedigende techniek en beslissingen maken

Verdediging			Verdediging		
Beoordeling	Werpen	Voldaan	Beoordeling	Beslissingen	Voldaan
<b>ZG</b>	Mijn worpen zijn gericht, strak en op borsthoogte. Mijn worp komt bijna altijd aan bij mijn teamgenoot.		<b>ZG</b>	Ik tik de looper welke het dichtsbij een punt is. Als dit niet mogelijk is focus ik me op degene die ik beter kan tikken of pass de bal naar mijn teamgenoot welke dichterbij staat. Ik coach mijn teamgenoten in welke beslissingen er moeten worden genomen. Ik ben zeer actief als veldspeler.	
<b>G</b>	Mijn worpen zijn gericht en bereiken mijn teamgenoot		<b>G</b>	Ik tik de looper welke het dichtsbij een punt is. Als dit niet mogelijk is focus ik me op degene die ik beter kan tikken of pass de bal naar mijn teamgenoot welke dichterbij staat. Ik ben actief als veldspeler.	
<b>V</b>	Mijn worpen zijn gericht, nog niet altijd strak, maar bereiken wel vaak mijn teamgenoten		<b>V</b>	Ik tik lopers met de bal en/of pass de bal naar een teamgenoot welke er beter voor staat. Soms kies ik nog de looper welke naar het 1e honk gaat en geef een punt weg aan de looper welke naar het thuishonk loopt.	
<b>M</b>	Mijn worpen missen nog wat richting. Ik vind het nog moeilijk om mijn teamgenoten te bereiken		<b>M</b>	Ik ben nog niet zo actief in het tikken van lopers. Ik zie nog niet echt wat ik moet doen en heb nog veel coaching nodig.	

**Doelspelen aanvallend klas 3**  
**Criteria: 3T3 zonder keeper. Met scoringslijn**  
**en/of is vaak mogelijk**

Aanval			Aanval		
Beoordeling	Passinglijnen	Voldaan	Beoordeling	1-2tje	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik zie wanneer een medespeler vrij staat en pass de bal wanneer mogelijk. Mijn passes snijden door de verdediging zodat mijn medespeler in scoringspositie komt. Mijn handelingssnelheid ligt hoog. Mijn passes zijn strak en gericht		<b>ZG</b>	Ik creëer veel 1-2tjes en kom meteen tot een doelpoging De handelingssnelheid tussen de passes is hoog.	
<b>G</b>	Ik zie wanneer een medespeler vrij staat en pass de bal wanneer mogelijk. Mijn passes snijden door de verdediging zodat mijn medespeler in scoringspositie komt. Mijn handelingssnelheid ligt hoog.		<b>G</b>	Ik creëer veel 1-2tjes en kom meteen tot een doelpoging	
<b>V</b>	Ik zie wanneer een medespeler vrij staat en pass de bal wanneer mogelijk. Een enkele keer snijdt de bal door de verdediging		<b>V</b>	Ik creëer en maak een enkele keer gebruik van een 1-2tje.	
<b>M</b>	Ik zie de 'passinglijnen' nog niet zo goed. Ik zie nog niet meteen wanneer een medespeler vrij staat. Ik loop nog regelmatig de verkeerde kant op of blijf staan		<b>M</b>	Ik creëer nog geen 1-2tjes. Ik blijf stilstaan als ik heb gepasst. Ik beweeg nog te passief	

## Doelspelen klas 1 Aanval

Criteria: Vrijlopen + Actief in scoringspositie komen

Aanval			Aanval		
Beoordeling	Vrijlopen	Voldaan	Beoordeling	Actief in Scoringspositie + doelpoging	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik beweeg zeer actief om van mijn tegenstander weg te lopen. Ik zie de 'vrije ruimte' en gebruik deze om vrij te lopen. Als ik pass volgt er meteen een actie om vrij te lopen		<b>ZG</b>	Ik beweeg zeer actief zodat ik aanspeelbaar ben, meteen in scoringspositie sta en een doelpoging kan wagen. Mijn handelingssnelheid is hoog. Ik beweeg actief richting het doel zodat ik na mijn doelgerichte actie meteen een doelpoging kan wagen	
<b>G</b>	Ik beweeg actief om van mijn tegenstander weg te lopen. Ik zie de 'vrije ruimte' en gebruik deze om vrij te lopen.		<b>G</b>	Ik beweeg actief richting het doel zodat ik na mijn doelgerichte actie meteen een doelpoging kan wagen. Ik beweeg veel zodat ik aanspeelbaar ben.	
<b>V</b>	Ik vind het soms nog wel moeilijk om van mijn tegenstander weg te lopen. Ik zie de 'vrije ruimte' al wel en probeer hierin vrij te lopen.		<b>V</b>	Ik beweeg veel zodat ik aanspeelbaar ben. Soms brengt me dit in een scoringspositie en waag ik een doelpoging	
<b>M</b>	Ik heb nog <b>veel moeite</b> met vrijlopen. Ik <b>zie nog niet</b> waar ik heen moet bewegen. Ik beweeg nog <b>niet erg</b> actief.		<b>M</b>	Ik beweeg nog te vaak van het doel weg zodat ik niet meteen in scoringspositie kan komen. Ik vind het nog moeilijk om te zien waar ik heen moet bewegen en heb nog te veel coaching nodig	

**Criteria: Actief tussen bal en doel positioneren + stickeren**

Verdediging			Verdediging		
Beoordeling	Actief tussen bal en doel	Voldaan	Beoordeling	Stickeren	Voldaan
<b>ZG</b>	Op het moment dat mijn tegenstander balbezit heeft plaats ik mezelf meteen tussen bal en doel. Mijn <b>handelingsnelheid is hoog</b> en ik verdedig zeer actief. Ik <b>coach</b> mijn medespelers voortdurend		<b>ZG</b>	Ik zit <b>direct op mijn tegenstander</b> indien deze de bal heeft. Ik verdedig zo <b>actief</b> dat ik <b>de bal kunt veroveren</b> . Ik <b>coach</b> mijn teamgenoten zodat zij hun tegenstander 'stickeren'	
<b>G</b>	Op het moment dat mijn tegenstander balbezit heeft plaats ik mezelf meteen tussen bal en doel. Ik verdedig zeer actief.		<b>G</b>	Ik zit direct op mijn tegenstander indien deze de bal heeft. Ik verdedig zo <b>actief</b> dat ik de bal kunt veroveren.	
<b>V</b>	Op het moment dat mijn tegenstander balbezit heeft plaats ik mezelf meteen tussen bal en doel.		<b>V</b>	Ik probeer zo goed mogelijk mijn tegenstander te 'stickeren' indien deze de bal heeft. Ik heb soms nog wat coaching nodig.	
<b>M</b>	Ik weet nog niet zo goed wat ik moet doen als mijn directe tegenstander de bal krijgt. Ik sta afwachten te kijken wat er om me heen gebeurt.		<b>M</b>	Ik ben nog veel te afwachtend en houd nog te veel afstand tussen de tegenstander en mijzelf.	



## Doelspelen verdedigend klas 3

Criteria: 3T3 zonder keeper. Met scoringslijn

en/of is vaak mogelijk

Verdediging			Verdediging			
Beoordeling	Omschakelen van aanval naar verdediging	Voldaan	Beoordeling	Afpakken van de bal	Voldaan	Beoordeling
<b>ZG</b>	Ik weet bij het omschakelen van aanval naar verdediging weet ik waar en hoe ik moet opstellen. Ik aarzel niet en handel snel. Ik neem een coachende houding aan t.o.v. mijn teamgenoten.		<b>ZG</b>	Ik ben zeer actief en pak de bal af van mijn tegenstander Ik behoud balbezit en kan daardoor een gerichte aanval opzetten. Ik heb overzicht over het spel en pass of maak een actie indien mogelijk		<b>ZG</b>
<b>G</b>	Ik weet bij het omschakelen van aanval naar verdediging weet ik waar en hoe ik moet opstellen. Ik aarzel niet en handel snel.		<b>G</b>	Ik ben zeer actief en pak de bal af van mijn tegenstander Ik behoud balbezit en kan daardoor een gerichte aanval opzetten.		<b>G</b>
<b>V</b>	Ik weet bij het omschakelen van aanval naar verdediging weet ik waar en hoe ik moet opstellen.		<b>V</b>	Ik ben zeer actief en probeer de bal van mijn tegenstander af te pakken.		<b>V</b>
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met waar en hoe ik moet opstellen als er wordt gewisseld van aanval naar verdediging. Ik 'zie' nog niet wat ik moet doen. Ik heb nog veel coaching nodig		<b>M</b>	Ik heb nog moeite om de bal af te pakken van mijn tegenstander. Ik zou wat actiever kunnen zijn.		<b>M</b>

Naam student								
Naam beoordelaar								
criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score na weging	
Vrijlopen	bij <b>alle sporten</b> loop ik <b>actief vrij</b> en ben ik <b>altijd aanspeelbaar</b> door uit de <b>schaduw</b> van mijn tegenstander te komen. Ik zoek altijd de <b>vrije ruimte</b> op in het speelveld en neem <b>altijd</b> een <b>kansrijke scoringspositie</b> in.	Bij <b>alle sporten</b> loop ik <b>actief vrij</b> en ben ik <b>bijna altijd aanspeelbaar</b> door uit de <b>schaduw</b> van mijn tegenstander te komen. Ik zoek vaker wel dan niet de <b>vrije ruimte</b> op het speelveld op kom meestal in <b>kansrijke scoringspositie</b> .	Bij minimaal <b>2 van de 3 sporten</b> loop ik <b>actief vrij</b> en ben ik <b>meestal aanspeelbaar</b> door uit de <b>schaduw</b> van de tegenstander te komen, ik kom <b>af en toe</b> in een <b>kansrijke scoringspositie</b>	Bij minimaal <b>1 van de 3 sporten</b> loop ik <b>actief vrij</b> en ben ik <b>soms aanspeelbaar</b> door uit de <b>schaduw</b> van mijn tegenstander te komen, ik kom <b>bijna niet</b> in een <b>kansrijke scoringspositie</b>	voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt.	2		
Keuzes maken	bij <b>alle sporten</b> kies ik voor de <b>juiste scoringstechnieken</b> afhankelijk van de situatie. Ik heb <b>overzicht</b> en zie wat er om mij heen gebeurt. Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> snel.	bij <b>alle sporten</b> kies ik voor de <b>juiste scoringstechnieken</b> afhankelijk van de situatie. Ik heb <b>overzicht</b> en zie wat er om mij heen gebeurt hier heb ik <b>weinig tijd</b> voor nodig, ik handel en beslis <b>redelijk snel</b> .	bij minimaal <b>2 van de 3 sporten</b> kies ik <b>meestal</b> voor de <b>juiste scoringstechnieken</b> afhankelijk van de situatie. Ik heb <b>vaak</b> in de gaten wat er om me heen gebeurt maar heb hier <b>veel tijd</b> voor nodig.	bij minimaal <b>1 van de 3 sporten</b> kies ik <b>meestal</b> voor de <b>juiste scoringstechnieken</b> afhankelijk van de situatie. Ik heb <b>alleen oog voor de bal en het doel</b> en heb meestal niet in de gaten wat er om mij heen gebeurt. Ik <b>twijfel veel</b> en handel <b>langzaam</b> .	voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt.	1		
Zelf scoren	bij <b>alle sporten</b> val ik het doel aan of onderneem ik een mikactie <b>als hier de kans voor aanwezig is</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> snel en het rendement van mijn acties is <b>zeer hoog</b> .	bij <b>alle sporten</b> val ik het doel aan of onderneem ik een mikactie <b>als hier de kans voor aanwezig is</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> snel en het rendement van mijn acties is <b>hoog</b> .	bij <b>2 van de 3 sporten</b> val ik het doel aan of onderneem ik een mikactie <b>als hier de kans voor aanwezig is</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> over het algemeen snel en het rendement van mijn acties is <b>gemiddeld</b> .	bij minimaal <b>1 van de 3 sporten</b> val ik het doel aan of onderneem ik een mikactie <b>als hier de kans voor aanwezig is</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> langzaam en het rendement van mijn acties is <b>laag</b> .	voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt.	2		
Andere laten scoren	bij <b>alle sporten</b> kies ik voor een <b>pass</b> als een teamgenoot in een <b>kansrijkere positie</b> staat dan ikzelf. Mijn passes zijn <b>nauwkeurig</b> en het rendement is <b>zeer hoog</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> snel	bij <b>alle sporten</b> kies ik voor een <b>pass</b> als een teamgenoot in een <b>kansrijkere positie</b> staat dan ikzelf. Mijn passes zijn <b>bijna altijd nauwkeurig</b> en het rendement is <b>hoog</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> snel	bij 2 van de 3 sporten kies ik voor een <b>pass</b> als een teamgenoot in een <b>kansrijkere positie</b> staat dan ikzelf. Mijn passes zijn <b>meestal nauwkeurig</b> en het rendement is <b>gemiddeld</b> . Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> maar dit kost zichtbaar tijd.	bij minimaal 1 van de 3 sporten kies ik voor een <b>pass</b> als een teamgenoot in een <b>kansrijkere positie</b> staat dan ikzelf. Mijn passes zijn <b>af en toe nauwkeurig</b> en het rendement is laag. Ik <b>handel</b> en <b>beslis</b> langzaam	voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt.	1		
Piste	Bij <b>alle sporten</b> kies ik ervoor om in een <b>3v3</b> situatie te spelen (zonder overtal)	Bij <b>2 van de 3 sporten</b> kies ik ervoor om in een <b>3v3</b> situatie te spelen. (zonder overtal)	Bij <b>alle sporten</b> kies ik ervoor om in een <b>3v3+1</b> situatie te spelen. (met overtal)	bij <b>1 of meer</b> sporten kies ik ervoor om in een <b>3v2</b> situatie te spelen. (met overtal)	voldoet niet aan de beschrijving bij 1 punt.	2		
<b>Totaal score</b>						<b>0</b>		
<b>Totaal te behalen punten</b>		<b>32 punten</b>					<b>Cijfer student</b>	
Algemene feedback:								

Naam leerling:.....

- Aan het einde van de lessenreeks kunnen de leerlingen zelfstandig een wedstrijd(je) binnen doelspelen begeleiden met de bijbehorende regels.
- Aan het einde van de lessenreeks zijn de leerlingen in staat om in de rol van aanvaller zonder de bal vrij te lopen, om als doel de bal te ontvangen.
- Aan het einde van de lessenreeks zijn de leerlingen in staat om in de rol van verdediger tussen de aanvaller en het doel te verdedigen.

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punten	Weging	Score
Veldpositie innemen	Ik kies positie waar ik de bal <b>makkelijk</b> kan ontvangen. Ik houd hierbij <b>rekening</b> met de positie van mijn <b>tegenstanders(s) en teamgenoten.</b>	Ik kies positie waar ik de bal <b>makkelijk</b> kan ontvangen. Ik houd hierbij <b>rekening</b> met de positie van mijn <b>tegenstander.</b>	Ik kies positie waar ik de bal <b>makkelijk</b> kan ontvangen.	Voldoet niet aan de beschrijving van 2 punten.	1	
Bal ontvangen	Wanneer ik de bal ontvang, heb ik de <b>bal onder controle.</b> Ik kan <b>meteen</b> de bal doorspelen en bied mijzelf weer aan. Wanneer ik de bal naar een teamgenoot speel komt hij <b>vaak</b> aan.	Wanneer ik de bal ontvang, heb ik de <b>bal onder controle.</b> Ik kan de bal <b>doorspelen.</b> Wanneer ik de bal naar een teamgenoot speel komt hij <b>vaak</b> aan.	Wanneer ik de bal ontvang <b>probeer</b> ik de bal onder controle te brengen. Wanneer ik de bal naar een teamgenoot wil spelen wordt de bal <b>vaak onderschept.</b>	Voldoet niet aan de beschrijving van 2 punten.	1	
Doelpoging voorkomen	Bij <b>alle spelen</b> neem ik in de rol van verdediger mijn positie in <b>tussen de aanvaller en het doel.</b> Ik sta op mijn voorvoeten en kan <b>snel reageren</b> om een bal proberen te onderscheppen , wanneer ik dit probeer heb ik <b>altijd succes</b> en heb de bal onderschept.	Bij het <b>merendeel</b> van de spelen neem ik in de rol van verdediger mijn positie in <b>tussen de aanvaller en het doel.</b> Ik sta op mijn voorvoeten en kan <b>snel reageren</b> om de bal te onderscheppen. Wanneer ik dit doe heb ik <b>geregeld</b> de bal onderschept, <b>maar</b>	Bij <b>de helft van de spelen</b> neem ik in de rol van verdediger mijn positie in <b>tussen de aanvaller en het doel.</b> Ik zie wanneer ik de bal kan onderscheppen en <b>maak deze actie.</b> Wanneer ik deze actie maak, heb ik <b>vaker niet dan wel</b> de bal onderschept.	Voldoet niet aan de beschrijving van 2 punten.	1	

		<b>soms ook niet.</b>				
Jury	Ik kan bij <b>alle spelen</b> de rol van scheidsrechter in nemen en weet wat de bijbehorende regels zijn. Ik heb <b>alle 12 de regels</b> laten afvinken door mijn docent/ medeleerling. Tijdens mijn rol als scheidsrechter ren ik <b>voortdurend</b> mee met het spel, fluit wanneer het <b>nodig</b> is en geef daarbij <b>duidelijk</b> aan om wat voor overtreding het gaat en voor welke partij de bal is.	Ik kan bij <b>2</b> spelen de rol van scheidsrechter in nemen en weet wat de bijbehorende regels zijn. Ik heb de <b>8 bijbehorende regels</b> laten afvinken door mijn docent/ medeleerling. Tijdens mijn rol als scheidsrechter <b>ren</b> ik mee met het spel, fluit wanneer het <b>nodig</b> is en geef aan om wat voor overtreding het gaat en voor welke partij de bal is.	Ik kan bij <b>1 spel</b> de rol van scheidsrechter in nemen en weet wat de bijbehorende regels zijn. Ik heb de <b>4 bijbehorende regels</b> laten afvinken door mijn docent/ medeleerling. Tijdens mijn rol als scheidsrechter <b>loop</b> ik <b>voortdurend</b> mee met het spel, fluit wanneer het <b>nodig</b> is en geef aan voor welke partij de bal is.	Voldoet niet aan de beschrijving van 2 punten.	2	
<b>Totaal behaalde punten</b>						
Censuur: Totaal te behalen punten: 20 5,5= 12 punten						

Geef elkaar **tips & tops**.

Wat ging er goed?.....

Wat kon beter?.....

Hoe zou jij dit aanpakken of zou jij aanraden om te doen?.....

# Hockey klas 2

<b>Beoordelen klas 2: Hockey techniek</b> (dribbel parcours)	
Niveau 1	Leerling houdt stick niet goed vast Leerling speelt vaak met bolle kant van stick Leerling is niet stick- vaardig Leerling legt parcours <b>zeer langzaam</b> af
Niveau 2	Leerling houdt stick goed vast Leerling speelt <b>meestal</b> met de platte kant Leerling is een <b>klein beetje</b> stick- vaardig maar voert het parcours nog <b>langzaam</b> uit.
Niveau 3	Leerling houdt stick goed vast Leerling speelt <b>altijd</b> met de platte kant van stick Leerling is <b>redelijk</b> stick- vaardig en voert het parcours <b>snel</b> uit.
Niveau 4:	Leerling kan het parcours <b>zeer snel</b> uitvoeren. Leerling speelt <b>altijd</b> met de platte kant van stick Leerling is <b>zeer</b> stick- vaardig. Leerling steekt boven de rest van de klas uit. (bv hockeyer).

<b>Beoordeling HOCKEY/VOETBAL Klas 2</b>		<b>Naam:</b>	<b>Klas:</b>	<b>Totaalcijfer:</b>	
		Onvoldoende (3,0 – 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitmuntend (8,5 – 10)
<b>A a n v a l l e n d</b>	<b>Balbezit</b>	<input type="radio"/> Ik kan de bal niet in bezit houden.	<input type="radio"/> Ik kan balbezit houden door mijn lichaam tussen de tegenstander en de bal te houden. <input type="radio"/> Ik kan zonder druk van een tegenstander de bal naar een medespeler spelen.	<input type="radio"/> Ik kan de bal met druk van een verdediger in bezit houden. <input type="radio"/> Ik kan de bal met druk van een verdediger naar een medespeler spelen.	<input type="radio"/> Ik kan overzicht houden terwijl ik de bal heb. <input type="radio"/> Ik kan de bal precies naar een medespeler spelen.
	<b>Vrijlopen</b>	<input type="radio"/> Ik kan niet bij mijn tegenstander vandaan komen en daarom de bal niet krijgen.	<input type="radio"/> Ik kan bij mijn verdediger vandaan komen. <input type="radio"/> Ik kan de bal meestal aannemen.	<input type="radio"/> Ik kan met behulp van een schijnbeweging bij mijn tegenstander vandaan komen. <input type="radio"/> Ik kan de bal aannemen.	<input type="radio"/> Ik kan met behulp van een schijnbeweging bij mijn tegenstander vandaan komen. <input type="radio"/> Ik kan de bal in één keer goed aannemen.
	<b>Scoren</b>	<input type="radio"/> Ik kan niet in scoringspositie komen.	<input type="radio"/> Ik kan in scoringspositie komen na een pass van mijn medespeler. <input type="radio"/> Ik kan zonder druk van een tegenstander gericht schieten/scoren.	<input type="radio"/> Ik kan met druk van een tegenstander in scoringspositie komen. <input type="radio"/> Ik kan met druk van een tegenstander gericht schieten/scoren.	<input type="radio"/> Ik kan met druk van een tegenstander gericht schieten/scoren. <input type="radio"/> Ik kan een medespeler in scoringspositie een scoringskans geven.
<b>V e r d e d i g e n d</b>	<b>Overspelen voorkomen</b>	<input type="radio"/> Ik kan niet bij een tegenstander blijven om deze te verdedigen.	<input type="radio"/> Ik kan bij een vaste tegenstander blijven en er zo voor zorgen dat deze de bal niet kan ontvangen of overspelen.	<input type="radio"/> Ik kan de bal van mijn tegenstander afpakken.	<input type="radio"/> Ik kan mijn medespelers coachen om zo in goede verdedigende positie te staan.
	<b>Doelpoging voorkomen</b>	<input type="radio"/> Ik kan er niet voorkomen dat mijn tegenstander kan scoren.	<input type="radio"/> Ik kan het mijn tegenstander moeilijk maken om te scoren, door tussen het goal en de bal te staan.	<input type="radio"/> Ik kan ervoor zorgen dat mijn directe tegenstander niet kan scoren door de bal af te pakken.	<input type="radio"/> Ik kan mijn medespelers rugdekking geven, zodat hun tegenstander niet kan scoren.
<b>Omgangsvaardigheden:</b> Hoe ga je om met: 1. Eigen kwaliteiten; inzet, concentratie, spelernst. 2. Anderen; sportiviteit, helpen, coachen. 3. Materiaal; zorgvuldig gebruik, hulp klaarzetten en opruimen. 4. Algemene afspraken; juiste kleding, op tijd, briefjes blessure.				<b>Punten leerling zelf</b> (max 20 punten)	<b>Punten docent</b> (max 20 punten)

<b>Beoordeling HOCKEY/VOETBAL klas 2</b>	<b>Naam:</b>	<b>Klas:</b>	<b>Totaalcijfer:</b>
--	--------------	--------------	----------------------

	Onvoldoende (3,0 – 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitmuntend (8,5 – 10)
<b>Balbehandeling</b>	<input type="radio"/> Serveren lukt vaak niet <input type="radio"/> Kan service niet onderhands (oh) opvangen <input type="radio"/> set-up lukt vaak niet  <input type="radio"/> krijgt de bal vaak niet goed over het net	<input type="radio"/> Serveren lukt meestal wel <input type="radio"/> Kan service oh spelen en daarna zelf opvangen <input type="radio"/> Kan set-up geven  <input type="radio"/> Kan set-up bovenhands over het net spelen	<input type="radio"/> Kan gericht serveren <input type="radio"/> Kan service oh en gericht naar de set-upper spelen <input type="radio"/> Kan goed ingedraaid een set-up geven  <input type="radio"/> Kan de bal gericht bovenhands over het net spelen	<input type="radio"/> Kan bovenhands serveren <input type="radio"/> Kan service oh met een hoge boog gericht naar de set-upper spelen <input type="radio"/> Kan goed ingedraaid een hoge set-up 1 m. van netrand geven <input type="radio"/> Kan smashen
<b>Deelname spel</b>	<input type="radio"/> Geen communicatie of negatieve communicatie <input type="radio"/> Staat stil tijdens rally en reageert traag  <input type="radio"/> Probeert geen 3-spel (veel pingpong-ballen) <input type="radio"/> Volleybalvuur staat op waakvlam	<input type="radio"/> Roept 'los' bij ontvangst van de service <input type="radio"/> Staat goed door de knieën en op voorvoeten <input type="radio"/> Probeert 3-spel te spelen <input type="radio"/> Volleybalvuur is aan	<input type="radio"/> Roept duidelijk 'los' <input type="radio"/> Volgt de bal tijdens de rally voortdurend <input type="radio"/> 3-spel lukt vaak <input type="radio"/> Volleybalvuur brandt flink	<input type="radio"/> Communiceert veel en coacht positief <input type="radio"/> Duikt naar de bal  <input type="radio"/> Er zijn geregeld lange rally's <input type="radio"/> Volleybalvuur brandt vurig
<b>SO-tje</b>	<input type="radio"/> Heeft 6 of meer fout	<input type="radio"/> Heeft 5 of 4 fout	<input type="radio"/> Heeft 3 of 2 fout	<input type="radio"/> Heeft 1 of 0 fout

<b>Omgangsvaardigheden:</b> Hoe ga je om met: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eigen kwaliteiten; inzet, concentratie, spelernst.</li> <li>2. Anderen; sportiviteit, helpen, coachen.</li> <li>3. Materiaal; zorgvuldig gebruik, hulp klaarzetten en opruimen.</li> <li>4. Algemene afspraken; juiste kleding, op tijd, briefjes blessure.</li> </ol>	<b>Punten leerling zelf</b> (max 20 punten)	<b>Punten docent</b> (max 20 punten)
--	--	---

## Rubric

Criterion	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	Weging	Totaal
<b>Aanvallen: Lopen door bedreigd gebied</b>	Ik kan de beslissingen nemen om door bedreigd gebied te lopen en deze loopactie is succesvol. Ik kan als het nodig meerdere honken overslaan.	Ik kan meestal de juiste beslissingen nemen om door bedreigd gebied te lopen en deze loopactie is meestal succesvol. Ik probeer meerdere honken over te slaan.	Ik twijfel wanneer ik door een bedreigd gebied kan lopen. Wanneer ik door een bedreigd gebied loop is deze loopactie succesvol. Ik sta onnodig stil	Ik twijfel wanneer door bedreigd gebied kan lopen.	1	
<b>De bal (gericht) in het spel spelen</b>	Ik kan de bal binnen 2 pogingen in het veld te slaan, deze bal wordt aangegooid/ getost. Ik kan de bal in de vrije ruimte slaan.	Ik kan de bal binnen 3 pogingen in het veld slaan, deze bal wordt aangegooid door een klasgenoot die op een afstand staat. Ik kan de bal in de vrije ruimte slaan.	Ik sla de bal binnen 3 pogingen het veld in. Deze bal wordt getost door een klasgenoot.	Ik sla de bal het veld in. Deze bal wordt getost door een klasgenoot.	1	
<b>Samen spelen</b>	Ik hou het spel aan de gang en bespreek samen met mijn klasgenoten hoe dat we het spel gaan spelen. Ik vertel mijn mening en luister naar andere hun mening. Ik hou mij aan de afgesproken spelregels.	Ik hou het spel aan de gang en bespreek samen met mijn klasgenoten hoe dat we het spel gaan spelen. Ik luister naar andere. Ik hou mij aan de afgesproken spelregels.	Ik hou het spel aan de gang. Ik luister naar mijn klasgenoten en voer uit wat zij zeggen en willen.	Ik hou me aan de afgesproken spelregels.	2	



<b>Beoordeling SOFTBAL klas 2</b>	<b>Naam:</b>	<b>Klas:</b>	<b>Totaalcijfer:</b>
-----------------------------------	--------------	--------------	----------------------

	Onvoldoende (3,0 – 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitmuntend (8,5 – 10)
<b>Spelregelkennis</b>	<input type="radio"/> Mist kennis van basis-spelregels als wijd/slag <input type="radio"/> Weet niet wanneer te tikken/branden	<input type="radio"/> Kent slag/wijd regels <input type="radio"/> Weet wanneer te tikken / branden	<input type="radio"/> Gaat direct terug bij een vangbal (loper)	<input type="radio"/> Doorziet en reageert op het maken van een dubbel-uit bij een vangbal (veldspeler)
<b>Balbehandeling</b>	<input type="radio"/> Mist vaak bij het slaan <input type="radio"/> De worp is niet gericht en/of ver genoeg  <input type="radio"/> Vangt de bal vaak niet of laat de bal vallen <input type="radio"/> Mist vaak grondballen	<input type="radio"/> Kan raak slaan <input type="radio"/> Kan gericht werpen (niet perse ver)  <input type="radio"/> Kan de bal vangen <input type="radio"/> Kan groundbal fielden	<input type="radio"/> slaat altijd raak <input type="radio"/> Kan de bal gericht werpen over de honkafstand <input type="radio"/> Kan een geslagen hoge bal vangen <input type="radio"/> Kan de bal fielden en direct gericht verwerken	<input type="radio"/> Slaat ver en gericht <input type="radio"/> Gooit strak en gericht over afstand langer dan honkafstand <input type="radio"/> Vangt als catcher alle ballen <input type="radio"/> Field een bal in de beweging en verwerkt deze op hoog tempo
<b>Spelinzicht</b>	<input type="radio"/> Kent de basisopstelling niet <input type="radio"/> Weet niet waar de bal naartoe moet  <input type="radio"/> Is passief in het veld <input type="radio"/> Loper kijkt niet naar de bal	<input type="radio"/> Staat volgens basis-opstelling <input type="radio"/> Maakt juiste keuzes waar de bal heen moet en kan een loper uitbranden <input type="radio"/> Doet altijd mee aan het veldspel (backuppen) <input type="radio"/> Kijkt als loper naar de bal en maakt juiste keuzes	<input type="radio"/> Beweegt mee met het spel <input type="radio"/> Denkt vooruit rekening houdend met het aantal uitjes  <input type="radio"/> Kan een loper uitbranden en tikken <input type="radio"/> Anticipeert als loper op een vangbal	<input type="radio"/> Coacht anderen in de opstelling <input type="radio"/> Kan een dubbel-uit maken (o.a. bij een vangbal)  <input type="radio"/> Stuurt als catcher of pitcher de veldpartij <input type="radio"/> Loopt uitdagend, zonder onnodige risico's

<b>Omgangsvaardigheden:</b> Hoe ga je om met: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eigen kwaliteiten; inzet, concentratie, spelernst.</li> <li>2. Anderen; sportiviteit, helpen, coachen.</li> <li>3. Materiaal; zorgvuldig gebruik, hulp klaarzetten en opruimen.</li> <li>4. Algemene afspraken; juiste kleding, op tijd, briefjes blessure.</li> </ol>	<b>Punten leerling zelf</b> (max 20 punten)	<b>Punten docent</b> (max 20 punten)
--	--	---

<b>Op welke situatie speel ik?</b>	Ik heb altijd op situatie 3 gespeeld. Rode piste	Ik heb twee van de vijf lessen op situatie 3 gespeeld en verder op situatie 2. Rode-blauwe piste	Ik heb altijd op situatie 2 gespeeld. Blauwe piste	Ik heb altijd op situatie 1 gespeeld. Groene piste	1	
------------------------------------	---	--	---	---	---	--

<b>Rubrics</b> <b>SOFTBAL klas 3</b>	<b>Naam:</b>	<b>Klas:</b>	<b>Cijfer leerling:</b>  <b>Cijfer docent:</b>
--------------------------------------	--------------	--------------	--

	Onvoldoende (3,0 – 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitmuntend (8,5 – 10)
<b>Spelregelkennis</b>	<input type="radio"/> Mist kennis van basis-spelregels als wijd/slag <input type="radio"/> Weet niet wanneer te tikken/branden	<input type="radio"/> Kent slag/wijd regels <input type="radio"/> Weet wanneer te tikken/branden	<input type="radio"/> Anticipeert als looper adequaat op een vangbal <input type="radio"/> Kan verschil tussen slag en fout-slag toepassen	<input type="radio"/> Doorziet en reageert op het maken van een dubbel-uit (o.a. bij een vangbal)
<b>Balbehandeling</b>	<input type="radio"/> Mist vaak bij het slaan <input type="radio"/> Werpt niet gericht of niet ver genoeg <input type="radio"/> Vangt vaak niet of laat bal vaak vallen <input type="radio"/> Mist vaak grondballen	<input type="radio"/> Slaat raak <input type="radio"/> Werpt gericht  <input type="radio"/> Vangt een gegooid bal vrijwel altijd <input type="radio"/> Kan groundbal fielden	<input type="radio"/> Slaat raak en gericht <input type="radio"/> Werpt gericht, snel en hard  <input type="radio"/> Vangt een geslagen/ gegooid bal vrijwel altijd <input type="radio"/> Kan fielden en gericht verwerken	<input type="radio"/> Slaat vaak home-runs <input type="radio"/> Speelt vlot & past worp aan aan spelsituatie <input type="radio"/> Vangt altijd en heeft snelle vervolgactie <input type="radio"/> Kan (ook stuitballen) fielden en heeft snelle vervolgactie
<b>Spelinzicht</b>	<input type="radio"/> Kent de basisopstelling niet of duurt lang <input type="radio"/> Pakt vaak de laatste lege plek in het veld <input type="radio"/> Duurt lang voordat de bal verwerkt wordt of kiest verkeerd <input type="radio"/> Is passief in het veld <input type="radio"/> Kijkt als looper niet/ onvoldoende naar de bal	<input type="radio"/> Staat vlot klaar volgens basisopstelling <input type="radio"/> Kan goed als honkspeler fungeren <input type="radio"/> Maakt juiste keuzes in een vlot tempo  <input type="radio"/> Doet actief mee aan het veldspel <input type="radio"/> Houdt als looper de bal in de gaten	<input type="radio"/> Beweegt mee met het spel (geeft dekking) <input type="radio"/> Kan op alle posities spelen  <input type="radio"/> Denkt vooruit en handelt snel, rekening houdend met het aantal uitjes <input type="radio"/> Heeft actieve houding en verzorgt back-up <input type="radio"/> Anticipeert met lopen op spelsituaties	<input type="radio"/> Anticipeert en neemt honken over indien nodig <input type="radio"/> Blinkt uit op sleutelposities (pitcher/catcher/honk) <input type="radio"/> Maakt altijd juiste keuzes, handelt snel en anticipeert op spelsituaties <input type="radio"/> Toont initiatief en coacht en helpt anderen in het spel <input type="radio"/> Loopt uitdagend, zonder onnodige risico te nemen

<b>Omgangsvaardigheden:</b> Hoe ging je gedurende dit <b>lesblok</b> om met: 1. Eigen kwaliteiten; inzet, concentratie, spelernst. 2. Anderen; sportiviteit, helpen, coachen. 3. Materiaal; zorgvuldig gebruik, hulp klaarzetten en opruimen. 4. Algemene afspraken; juiste kleding, op tijd, briefjes blessure.	<b>Cijfer leerling (1-10)</b>	<b>Cijfer docent</b>
--	-------------------------------	----------------------

# Softbal - Slaan

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Softbal – slaan</u>				
<i>Uitvoering</i>	Knuppel en ellebogen zijn hoog, knop wijst naar de bal. Schouders wijzen in de slagrichting. Kan de richting van de bal bepalen.	Knuppel en ellebogen zijn hoog, knop wijst naar de bal. Schouders wijzen in de slagrichting. Kan de richting van de bal niet zelf bepalen.	Voorste voet staat achter het statief. Ellebogen zijn hoog, knuppel ligt in de nek. Handpositie is goed (juiste hand boven, handen tegen de knop geschoven).	Voorste voet staat voor het statief. Handen liggen niet tegen de knop van de knuppel aan en de verkeerde hand ligt beneden. Ellebogen tegen het lichaam.
<i>Resultaat</i>	De bal wordt iedere slagpoging ver weg geslagen.	Bij 1 van de 2 slagpogingen wordt de bal ver weg geslagen.	1 van de 3 slagpogingen is raak.	De bal wordt niet vaak geraakt.

# Spelleider

<u>Spelleider</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<i>Groepsleider</i>	Ik durf iedereen aan te spreken en te corrigeren. Als er niet op mijn fluitsignaal gereageerd wordt, leg ik het spel stil.	Ik durf iedereen aan te spreken en te corrigeren.	Ik durf sommige leerlingen wel aan te spreken.	Ik vind het moeilijk om leerlingen aan te spreken.
<i>Positie tijdens het spel</i>	Ik verplaats me naar waar het spel zich afspeelt en loop niet in de weg.	Ik verplaats me door het veld, maar loop af en toe in de weg.	Ik zoek een overzichtelijke plaats en blijf hier staan.	Ik blijf staan op een plek waar ik weinig overzicht heb.
<i>Regelkennis</i>	Ik ken alle regels uit mijn hoofd en pas ze toe.	Ik ken alle regels uit mijn hoofd, maar heb nog moeite om ze toe te passen.	Ik ken de regels met behulp van de spelregelkaart.	Ik ben nog niet goed op de hoogte van de regels.

## Terugslagspelen klas 1 (2x2 Volleybal)

Criteria: Onder de bal komen + bal ruim boven het net spelen

Beoordeling	Onder de bal komen bovenhandse techniek	Voldaan	Beoordeling	Bal hoog boven het net spelen/set-up	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik kom goed onder de bal. Ik zak helemaal door mijn knieën en strek me uit als ik de bal omhoog speel Mijn balcontacten zijn heel kort		<b>ZG</b>	Ik speel de bal hoog boven het net zodat mijn medespeler alle tijd heeft voor de volgende actie. Bij de 'set-up' zorg ik ervoor dat de bal zo wordt gespeeld dat mijn medespeler in staat is om te smashen of de bal gericht te spelen, dichtbij het net	
<b>G</b>	Ik kom goed onder de bal. Ik zak helemaal door mijn knieën en strek me uit als ik de bal omhoog speel Mijn balcontacten zijn kort. Soms vang ik de bal nog om wat meer controle te hebben.		<b>G</b>	Ik speel de bal hoog boven het net zodat mijn medespeler alle tijd heeft voor de volgende actie. Ik probeer al tot een set-up te komen wat geregeld lukt	
<b>V</b>	Ik kom onder de bal. Om iedere bal goed te kunnen spelen moet ik nog dieper door mijn knieën zakken en mezelf meer uitstrekken. Ik vang de bal nog om meer controle te hebben over de bal		<b>V</b>	Ik speel de bal hoog boven het net zodat mijn medespeler alle tijd heeft voor de volgende actie. Ik kom nog niet echt tot een goede set-up maar begrijp al wel hoe ik deze moet spelen.	
<b>M</b>	Ik heb <b>nog moeite</b> om 'onder de bal' te komen. Ik ga nog niet genoeg door mijn knieën en strek mezelf nog niet uit als ik de bal omhoog speel.		<b>M</b>	Ik heb nog <b>moeite</b> om de bal hoog boven het net te spelen. Mijn gespeelde bal blijft nog <b>te laag</b> . Ik begrijp nog niet goed hoe en/of wanneer ik een set-up moet spelen	

# Beoordelingsformulier – terugslagspelen

**Volleybal – badminton – tennis – tafeltennis** (\* omcirkel wat van toepassing is)

**Naam docent:** \_\_\_\_\_

**Klas:** \_\_\_\_\_

**Naam leerling:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Voldaan aan de aanwezigheidsplicht**

**ja/nee** (\* doorhalen wat niet van toepassing is)

Goud = 3 punten  
Normering van 60%

Zilver = 2 punten

Brons = 1 punt

Wit = 0 punten

Bal gericht in het spel brengen

Ik kan de bal in de vrije ruimte spelen en mijn pogingen zijn merendeel succesvol

Ik kan de bal in de vrije ruimte spelen en mijn pogingen zijn soms succesvol

Ik kan de bal in de vrije ruimte spelen.

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

Tijd tot balcontact beperken

Ik heb een actieve startpositie, beweeg in de balbaan, sta in balans en ben daarin soms succesvol

Ik heb een actieve startpositie, beweeg in de balbaan en sta in balans

Ik heb een actieve startpositie en beweeg in de balbaan

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

Gericht (over)spelen

Ik schat de raakzone goed in, speel met een lange raakzone en speel de bal met de juiste snelheid

Ik schat het raakpunt goed in en speel met een lange raakzone

Ik schat het raakpunt goed in

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

Scoren:

Ik beweeg naar de bal toe om te scoren en ben het merendeel succesvol

Ik beweeg naar de bal toe om te scoren en ben soms succesvol

Ik beweeg in de richting naar de bal toe om te scoren nog niet altijd succesvol

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

Keuze moeilijkheidsgraad

! Goud = 6 punten, zilver = 4 punten, brons = 2 punten

Gouden piste

Zilveren piste

Bronzen piste

Opmerking:

**TOTAAL AANTAL PUNTEN:** \_\_\_\_\_

**CIJFER:** \_\_\_\_\_

# Beoordelingsformulier – regelbekwaamheid

Naam docent: \_\_\_\_\_ Klas: \_\_\_\_\_

Naam leerling: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Voldaan aan de aanwezigheidsplicht** ja/nee (\* doorhalen wat niet van toepassing is)

Goud = 3 punten  
Normering van 60%

Zilver = 2 punten

Brons = 1 punt

Wit = 0 punten

## Regel kennis

Ik laat zien dat ik alle spelregels van terugslagspelen ken en kan uitleggen aan medeleerlingen, maar ik kan ze zelf ook op het juiste moment toepassen

Ik laat zien dat ik alle spelregels van terugslagspelen ken en kan uitleggen aan medeleerlingen

Ik laat zien dat ik alle spelregels van alle terugslagspelen ken

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

## Regulerende taken uitvoeren

Ik kan het spel zo reguleren dat het niet alleen gespeeld kan worden, maar ook kan worden aangepast in niveau

Ik reguleer het spel dusdanig dat het opgestart kan worden en dat het spel blijft lopen. In zowel actieve als passieve deelname

Ik reguleer het spel dusdanig dat het opgestart kan worden

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

## Tips en tops geven

Ik geef mijn medeleerlingen tips en tops en kan deze onderbouwen vanuit mijn eigen kennis, zo dat iemand anders ze kan toepassen

Ik geef mijn medeleerlingen tips en tops en kan deze onderbouwen vanuit mijn eigen kennis

Ik geef mijn medeleerlingen alleen tops of tips

Opmerking:

Ik voldoe niet aan brons

**TOTAAL AANTAL PUNTEN:** \_\_\_\_\_

**CIJFER:** \_\_\_\_\_



# Voetbal klas 2

<b>Beoordelen klas 2: voetbal spel</b>	
Niveau 1	Leerling neemt niet deel aan het spel. Leerling loopt niet of nauwelijks vrij.
Niveau 2	Leerling neemt deel aan het spel Leerling heeft moeite met vrijlopen maar probeert het wel. Leerling speelt volgens de regels.
Niveau 3	Leerling voldoet aan eisen niveau 2. Leerling speelt volgens de regels en past deze toe. Leerling gebruikt beoefende technieken in het spel.
Niveau 4:	Leerling voldoet aan punten niveau 3. Leerling maakt zijn team beter (coaching, motivator)

## Volleybal klas 3

### Criteria: Bal ruim boven het net spelen/set-up, regelkennis

#### Beoordelen in drietal

Beoordeling	bal ruim boven het net spelen/set-up	Voldaan	Beoordeling	Regelkennis	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik speel de bal ruim boven het net zodat mijn medespeler alle tijd heeft voor de volgende actie. Bij de 'set-up' zorg ik ervoor dat de bal zo wordt gespeeld dat mijn medespeler in staat is om te smashen of de bal gericht te spelen, dichtbij het net.		<b>ZG</b>	Mijn team draait door bij het opnieuw verkrijgen van de sevice Mijn team stopt indien de bal het plafond raakt of een speler het net aanraakt  Mijn team stopt met spelen indien de bal uit is Mijn team hanteert het min.2 max.3 principe	
<b>G</b>	Ik speel de bal ruim boven het net zodat mijn medespeler alle tijd heeft voor de volgende actie. Ik probeer al tot een set-up te komen wat geregeld lukt		<b>G</b>	Mijn team draait door bij het opnieuw verkrijgen van de sevice Mijn team stopt met spelen indien de bal uit is Mijn team hanteert het min.2 max.3 principe	
<b>V</b>	Ik speel de bal ruim boven het net zodat mijn medespeler alle tijd heeft voor de volgende actie. Ik kom nog niet echt tot een goede set-up maar begrijp al wel hoe ik deze moet spelen.		<b>V</b>	Mijn team stopt met spelen indien de bal uit is Mijn team hanteert het min.2 max.3 principe	
<b>M</b>	Ik heb nog <b>moeite</b> om de bal ruim boven het net te spelen. Mijn gespeelde bal blijft nog <b>te laag</b> . Ik begrijp nog niet goed hoe en/of wanneer ik een set-up moet spelen		<b>M</b>	Mijn team speelt nog niet met de juiste spelregels.	

## 5. Ontwerpen van beoordelingscriteria en instrument

### Beoordelingsformulier

Formatieve beoordeling

Beoordelingsformulier						
Volleybal en Badminton						
Naam leerling:						
Klas: VWO 5B						
Afname datum:						
<p><b>Leerdoelen:</b></p> <p>“Aan het einde van de lessenserie ben ik in staat om als ontvanger, in een vorm dat aansluit bij mijn eigen niveau, de tijd tot balcontact te beperken, door een startpositie in te nemen, in de balbaan te komen en in balans te staan.”</p> <p>“Aan het einde van de lessenserie ben ik in staat om als balbezitter, in een vorm dat aansluit bij mijn eigen niveau, (over) te spelen, door het raakpunt in te schatten, de raakzone lang te maken en de richting en snelheid te bepalen.”</p> <p>“Aan het einde van de lessenserie ben ik in staat om een terugslagspel te reguleren, in een vorm dat aansluit bij mijn eigen niveau, waarbij ik laat zien dat ik kennis heb van de speelregels en deze kan toepassen gedurende het spel.”</p>						
criterium	Niveau 4	Niveau 3	Niveau 2	Niveau 1	Weging	Niveau
Tijd tot balcontact beperken	Ik neem een actieve startpositie in, waardoor ik snel in de balbaan kom. <a href="#">Hierbij beslis en handel ik zeer snel.</a>	Ik neem een actieve startpositie in, waardoor ik op tijd in de balbaan kom.	Ik neem een onvoldoende actieve startpositie in, waardoor ik vaak te laat in de balbaan kom.	Ik neem een inactieve startpositie in, waardoor ik te laat in de balbaan kom.	1	
	Ik sta volledig in balans om de bal te ontvangen en kan de bal vervolgens volledig in balans raken.	Ik sta meestal in balans om de bal te ontvangen en vervolgens in balans te raken.	Ik sta te laat in balans om de bal te kunnen ontvangen of raak uit balans als ik de bal raak.	Ik sta te laat in balans om de bal te kunnen ontvangen én ik raak uit balans als ik de bal raak.	1	

<b>Gericht (over) spelen</b>	Ik schat het raakpunt goed in. <b>Het rendement van mijn acties is hierdoor zeer hoog.</b>	Ik schat het raakpunt van de bal meestal goed in.	Ik heb moeite met het inschatten van het raakpunt en raak hierdoor de bal af en toe op het verkeerde moment.	Ik raak de bal op het verkeerde moment, waardoor ik de bal niet goed teruggespeeld krijg.	1	
	Ik kan de bal met een lange raakzone in de gewenste richting en met de juiste snelheid spelen. <b>Ik neem het initiatief om hierin te variëren.</b>	Ik kan de bal met een redelijk lange raakzone in de <b>gewenste</b> richting en met de <b>juiste</b> snelheid spelen.	Ik speel de bal met <b>een wisselende (lange/korte) raakzone</b> in een willekeurige richting met een ongecontroleerde snelheid.	Ik speel de bal met een korte raakzone in een willekeurige richting met een ongecontroleerde snelheid.	1	
<b>Rol als scheidsrechter</b>	Ik neem de rol van scheidsrechter op me, waarbij ik het spel kan reguleren en klasgenootjes naar mij luisteren. <b>Ik heb voortdurend het initiatief gedurende het spel.</b>	Ik neem de rol van scheidsrechter op me, waarbij ik het spel kan reguleren <b>en klasgenootjes naar mij luisteren.</b>	Ik heb moeite met het reguleren van het spel. Met behulp van klasgenootje(s) lukt het me wel.	Het lukt met niet om het spel te reguleren. Ook niet met behulp van klasgenootje(s).	2	
<b>Spelkennis</b>	Ik geef <b>voortdurend</b> blijk van de spelregels en afspraken, <b>waardoor het spel vaart kan houden.</b>	Ik geef blijk van de spelregels en afspraken.	Ik geef blijk van de noodzakelijke basis-spelregels en afspraken, waardoor het spel niet belemmerd wordt.	Ik geef onvoldoende blijk van de noodzakelijke basis-spelregels en afspraken waardoor het spel niet loopt.	2	
<b>Inzet</b>	Ik laat altijd plezier en beleving zien en doe actief mee in de les. Ik doe er alles aan om een betere speler te worden. <b>Ik zorg ervoor dat mijn klasgenoten beter en met meer plezier deelnemen aan het spel.</b>	Ik laat plezier en beleving zien en doe actief mee in de les. <b>Ik doe er alles aan om een betere speler te worden.</b>	Ik laat plezier en beleving zien en doe mee in de les.	Ik laat onvoldoende plezier en beleving zien en ben passief in de les.	3	

\* Het woord 'bal' kan ook gelezen worden als het woord 'shuttle'.

#### Verbeterpunten:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Beoordelingsformulier scoren volleybal

Naam						
klas						
Naam beoordelaar						
Criterion	3 punten	2 punten	1 punten	0 punten	Weging	Score na weging
<b>Ver van tegenstander spelen</b>	Leerling bepaald waar de vrije ruimte ligt en speelt de bal ver van de tegenstander	Leerling bepaald waar de vrije ruimte is en speelt de bal kort bij de tegenstander.	Leerling speelt de bal zonder te kijken naar de tegenstander	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	2	0
<i>score op criterium</i>						
<b>Juiste scoringspositie aannemen</b>	Leerling beweegt naar de bal toe en ontvangt de bal in balans	Leerling beweegt naar de bal toe maar ontvangt de bal wanneer hij/zij uit balans is	Leerling blijft staan tijdens het spelen	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>score op criterium</i>						
<b>Initiatief nemen</b>	Leerling varieert van snelheid en van richting waardoor de tegenstanders op het verkeerde been worden gezet	Leerling varieert alleen van snelheid waardoor de tegenstanders lange of korte ballen krijgen	Leerling speelt de ballen met een zelfde snelheid en richting.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	2	0
<i>score op criterium</i>						
<b>piste</b>	Leerling speelt op een zwarte piste	Leerling speelt op een rode piste	Leerling speelt op een blauwe piste	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>score op criterium</i>						
					<i>Totaal score</i>	0
<b>Maximaal te scoren punten</b>		<b>18</b>			<b>cijfer leerling</b>	<b>0,00</b>
Dit geeft een 5,5 bij	<b>9,90</b>					

## Beschrijving van de pistes.

<b><u>Veldje 1: zwarte piste sterk</u></b>	<b><u>Veldje 2: rode piste midden</u></b>	<b><u>Veldje 3: groene piste zwak</u></b>
<p>Volleybal</p> <p>Het aanvallende team scoort een punt door de volleybal in het vak van de tegenstander op de grond te spelen. Hierbij spelen de leerlingen alle ballen in één keer, met de boven of onderhandse techniek.</p>	<p>Tikvolleybal:</p> <p>Het aanvallende team scoort een punt door de volleybal in het vak van de tegenstander op de grond te spelen. De leerlingen mogen alleen de eerste bal (de bal die over het net komt) vangen. De andere ballen worden in een keer gespeeld. Hierbij maken de leerlingen gebruik van de bovenhandse volleybaltechniek (tik beweging met de vingertoppen).</p>	<p>Vang en gooi volleybal.</p> <p>Het aanvallende team scoort een punt door de volleybal in het vak van de tegenstander op de grond te spelen. Bij het spelen mogen de leerlingen de moeilijke ballen (vooral onderhandse ballen) vangen. De leerlingen mogen hierbij de bal maar 2 seconden vasthouden. De leerlingen spelen alleen gemakkelijke ballen met de bovenhandse techniek, de rest van de ballen met een vang-gooi beweging.</p>

## Regels:

- Indeling: De leerlingen spelen drietegen drie/ vier tegen vier op een drie bij vijftien meter volleybalveld.
- Scoren: De leerlingen spelen met een volleybal, deze moeten ze proberen over het net in het vak van de tegenstander op de grond te spelen.
- Scoren voorkomen: De verdedigende partij probeert het scoren te verhinderen door de bal op tijd te vangen / over te spelen.
- Contacten: Elk team heeft maximaal drie contacten om de bal naar de overkant te spelen.
- Opslag: De leerlingen slaan op met een opslag naar keuze (onderhands, bovenhandse tik beweging, gooien). Na twee keer opslaan wordt de opslag doorgegeven aan de tegenstander.
- Wisselsysteem: Bij het krijgen van de opslag draait het opslaan team door zodat elke leerling een andere positie krijgt.

Naam:.....
Klas:.....

Leerdoel: Aan het einde van de lessenserie is de leerling in een situatie op eigen niveau in staat om te scoren door de vrije ruimtes te ontdekken en de bal ver van de tegenstander af te spelen. Hierbij beweegt de leerling naar de bal toe en handelt de leerling snel.

Zet een cirkel om het vakje (goed, beter of best) waarin jij vindt dat je klasgenoot speelt.

### Les 1: ver van de tegenstander spelen

	Best	beter	goed
Ver van tegenstander spelen	Leerling kijkt waar de tegenstander staat en speelt <b>de bal ver van de tegenstander</b> op een plek waar de tegenstander niet staat.	Leerling kijkt waar de tegenstander staat en speelt <b>de bal kort bij de tegenstander.</b>	Leerling speelt de bal <b>zonder te kijken naar de tegenstander.</b>

Feedback:  
Wat ging er goed?

.....

.....

.....

.....

.....

Feedback:  
Wat kan er beter?

.....

.....

.....

.....

.....

Feed-forward:  
Hoe kan het beter?

.....

.....

.....

.....

.....

Naam:..... Klas:.....
--------------------------

Leerdoel: Aan het einde van de lessenserie is de leerling in een situatie op eigen niveau in staat om te scoren door de vrije ruimtes te ontdekken en de bal ver van de tegenstander af te spelen. Hierbij beweegt de leerling naar de bal toe en handelt de leerling snel.

Zet een cirkel om het vakje (goed, beter of best) waarin jij vindt dat je klasgenoot speelt.

### Les 2: juiste scoringspositie aannemen

	Best	beter	goed
Juiste scoringspositie aannemen	Leerling beweegt <b>naar de bal toe</b> . Wanneer hij/zij de bal krijgt staat hij/zij <b>stil en in balans (evenwicht)</b> waardoor de bal goed kan worden gespeeld.	Leerling beweegt <b>naar de bal toe</b> maar ontvangt de bal wanneer hij/zij uit balans is (nog aan het lopen, op een been, enz..)	Leerling <b>blijft staan</b> tijdens het spelen.

Feedback:  
Wat ging er goed?

.....

.....

.....

.....

.....

Feedback:  
Wat kan er beter?

.....

.....

.....

.....

.....

Feed-forward:  
Hoe kan het beter?

.....

.....

.....

.....

.....



Naam:.....  
klas:.....

Leerdoel: Aan het einde van de lessenserie is de leerling in een situatie op eigen niveau in staat om te scoren door de vrije ruimtes te ontdekken en de bal ver van de tegenstander af te spelen. Hierbij beweegt de leerling naar de bal toe en handelt de leerling snel.

Zet een cirkel om het vakje (goed, beter of best) waarin jij vindt dat je klasgenoot speelt.

### Les 3: initiatief nemen

	Best	beter	goed
Initiatief nemen	Leerling <b>wisselt tussen</b> het spelen van <b>harde en zachte ballen en het spelen links of rechts in het veld</b> waardoor de tegenstanders op het verkeerde been worden gezet.	Leerling <b>wisselt tussen</b> het spelen van <b>harde en zachte ballen</b> waardoor de tegenstanders lange of korte ballen krijgen.	Leerling speelt alle <b>ballen even hard en door het midden</b> .

Feedback:  
Wat ging er goed?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Feedback:  
Wat kan er beter?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Feed-forward:  
Hoe kan het beter?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Turnen**

## Beoordelingsinstrument

Rubric

### Beoordelingsformulier (tip)salto en hulpverleners

<b>Naam:</b>	
<b>Klas:</b>	
<b>Datum:</b>	
<b>Docent:</b>	

Criteria	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
<b>Aanloop, insprong en afzetfase</b>	De leerling loopt <b>versnellend</b> aan en kan hierna <b>ruim</b> (>1,5 m) voor de trampoline inspringen. In de trampoline is er sprake van een <b>actieve</b> (krachtige) afzet.	De leerling loopt <b>versnellend</b> aan en kan hierna vanaf 1-1,5 m voor de trampoline inspringen. In de trampoline is er sprake van een <b>actieve</b> (krachtige) afzet.	De leerling neemt een <b>aanloop</b> en kan hierna van <1 m voor de trampoline inspringen. Er wordt met 2 voeten in het midden van de trampoline afgezet.	De leerling neemt een <b>aanloop</b> en <b>springt</b> in de trampoline.	Er wordt niet voldaan aan de beschrijving bij 1 punt.	1	
<i>Feedback</i>							
<b>Rotatiefase</b>	In de lucht is er door een <b>kleine, ronde lichaamshouding</b> sprake van een <b>versnelling</b> .	In de lucht is er sprake van een <b>gehurkte lichaamshouding</b> .	De leerling maakt een salto waarbij er sprake is van een <b>rommelige</b> (houderige) <b>lichaamshouding</b> .	De leerling maakt een salto waarbij er sprake is van een <b>grote, vierkante lichaamshouding</b> .	Er wordt niet voldaan aan de beschrijving bij 1 punt.	3	




	<i>In geval van de <u>tipsalto</u> wordt het <b>afzetvlak</b> enkel <b>aangetikt</b> met de vingers.</i>	<i>Bij de <u>tipsalto</u> is er sprake van een <b>kort steun/afzet moment</b> (met de handen) op het afzetvlak.</i>	<i>In het geval van de <u>tipsalto</u> worden de <b>handen</b> op het afzetvlak <b>geplaatst</b>.</i>	<i>In het geval van de <u>tipsalto</u> worden zowel de <b>handen</b> als <b>andere lichaamsdelen</b> op het afzetvlak <b>geplaatst</b>.</i>			
<i>Feedback</i>							
<b>Landingsfase</b>	De leerling landt tot <b>stilstand</b> .	De leerling landt met maximaal <b>één herstelpas</b> of <b>sprong</b> tot stilstand.	De leerling zet <b>twee</b> of <b>meer herstelpassen</b> om vervolgens tot stilstand te komen.	De leerling land in <b>hurkhouding</b> of er is sprake van een grote <b>balansverstoring</b> .	De leerling valt (er is geen intentie tot landing op de voeten)	1	
<i>Feedback</i>							
<b>Gekozen piste</b>	De gekozen sprong is op <b>zwarte piste</b> niveau uitgevoerd.	De gekozen sprong is op <b>rode piste</b> niveau uitgevoerd.	De gekozen sprong is op <b>blauwe piste</b> niveau uitgevoerd.	De gekozen sprong is op <b>groene piste</b> niveau uitgevoerd.	De gekozen sprong is op <b>geen</b> van de aangeboden piste niveaus uitgevoerd.	2	
<i>Feedback</i>							
<b>Hulpverlening</b>	De leerling kan <b>alle (vier)</b> hulpverleningstechnieken <b>adequaat uitvoeren</b> .	De leerling kan tenminste <b>drie</b> hulpverleningstechnieken <b>adequaat uitvoeren</b> .	De leerling kan <b>twee</b> hulpverleningstechnieken <b>adequaat uitvoeren</b> .	De leerling kan tenminste <b>één</b> hulpverleningstechniek <b>demonstreren</b> .	Er wordt niet voldaan aan de beschrijving bij 1 punt.	3	
<i>Feedback</i>							
						<b>Totaal score</b>	
						<b>Behaalde cijfer</b>	

### Toelichting bij rubric




Bij aanvang van de beoordelings-les (of peerfeedback-les) ontvangt elke leerling een beoordelingsformulier (rubric). Hier wordt zijn/haar naam op genoteerd. Daarnaast omcirkelt de leerling zelf al in de rubric welke piste hij/zij gaat springen. Om des betreffend vakje wordt een cirkel gezet. Na de sprong worden de daarbij behorende punten door de docent in de kolom 'score' toegekend.

Per criterium, zie meest linkse kolom van de rubric, kunnen de leerlingen een bepaald aantal punten voor hun sprong behalen. Als docent lees je van links (4 punten) naar rechts (0 punten) welk niveau van toepassing is op de desbetreffende leerling. De punten die de leerling scoort worden in de meest rechtste kolom (ter hoogte van het desbetreffende criterium) in de kolom 'score' genoteerd en toegekend. Let op: wanneer er een weging van meer dan 1 staat, dien je zelf het aantal behaalde punten nog te vermenigvuldigen met deze weging. Ook bij het criterium 'hulpverleners' worden de nodige punten toegekend en genoteerd. Tot slot telt de docent alle punten bij elkaar op en leest in de tabel af welk cijfer hierbij hoort. Ook dit cijfer wordt in de daarvoor bestemde kolom genoteerd. Vergeet het cijfer niet vast te leggen in Magister.

### Leerhulpkaart adequaat hulpverleners: spotten




Stelling			
Ik sta achter de landingsmat (op de grond).			
Ik sta 'stevig' klaar: voeten op schouderbreedte en knieën licht gebogen.			
Ik kijk naar de springer.			
Ik heb mijn armen voor mijn lichaam op borsthoogte en 'rijk' deze in de richting van de springer.			
Ik beweeg (naar rechts en links) mee met de springer.			
Ik houd de springer tegen indien deze van de mat dreigt te vallen.			
Ik laat de springer pas los/laat mijn armen rusten wanneer de springer veilig (in balans) op de landingsmat of de grond staat.			

### Leerhulpkaart adequaat hulpverleners: draaigreep




Stelling			
Ik sta met een andere hulpverlener aan het begin van het landingsvlak klaar. We staan met de neuzen naar elkaar toe.			
Mijn dichtstbijzijnde voet staat op de blauwe rand van de trampoline en de andere op het landingsvlak.			
Ik sta 'stevig' klaar: voeten op schouderbreedte en knieën licht gebogen.			
Ik kijk naar de springer.			
Ik 'rijk' mijn handen naar de springer toe.			

Ik pak de bovenarm van de springer vast met de draaigreep: dichtstbijzijnde hand tegen de onderkant van de bovenarm ('dienblad') en de andere hand op de bovenkant.			
Ik beweeg met de springer mee.			
Ik laat de springer pas los wanneer hij/zij veilig en in balans op de mat staat.			

#### Leerhulpkaart adequaat hulpverleners: steungreep

Stelling			
Ik sta met een andere hulpverlener in het midden van de landingsmat klaar. We staan met de neuzen naar elkaar toe.			
Ik sta 'stevig' klaar: voeten op schouderbreedte en knieën licht gebogen.			
Ik kijk naar de springer.			
Zodra de springer afzet in de trampoline, beweeg ik met de springer mee zodat ik op tijd op de juiste landingsplaats sta.			
Ik 'rijk' mijn armen naar de springer toe.			
Zodra de springer landt 'sandwich' ik hem/haar tussen mijn armen (1 arm voor/tegen de middel en 1 arm achter/tegen de rug).			
Ik laat de springer pas los wanneer hij/zij veilig (in balans) op de landingsmat staat.			

#### Leerhulpkaart adequaat hulpverleners: inhaakgreep

Stelling			
Ik sta met een andere hulpverlener aan het begin van de landingsmat klaar. We staan met de neuzen naar elkaar toe.			
Ik sta 'stevig' klaar: voeten op schouderbreedte en knieën licht gebogen.			
Ik kijk naar de springer.			
Ik 'rijk' mijn dichtstbijzijnde arm naar de springer en strek deze onder de oksel van de springer.			
Zodra de springer roteert, haak ik mijn (gestrekte) arm om de arm van de springer heen.			
Mijn andere arm begeleidt en houdt indien nodig de springer tegen bij de bovenarm of om zijn middel.			
Ik haak mijn arm pas los wanneer de springer veilig (in balans) op de landingsmat staat.			

## Turnlandschap:

Het landschap bestaat vandaag uit 4 verschillende pistes.

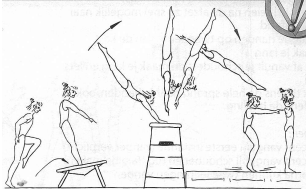
Het staat op dezelfde manier als deze op de toets zal staan.

1. [Groene piste](#): Aanloop vanaf banken, insprong in de minitrampoline, maken van een rol en landen op een schuin vlak.
2. [Blauwe piste](#): Aanloop vanaf de grond, insprong in de trampoline, maken van een tipsalto en landen op een schuin vlak.
3. [Rode piste](#): Aanloop vanaf de grond, insprong in de trampoline, maken van een (tip)salto en landen op een verhoogd vlak.
4. [Zwarte piste](#): Aanloop vanaf de grond, insprong in de trampoline, maken van een (tip)salto en landen op het landingsvlak (enkele of dubbele mat). Eventueel kan deze situatie omgebouwd worden naar de andere zwarte piste, namelijk door een kast tussen de trampoline en het landingsvlak te plaatsen.

# Acrogym klas 2

<b>Beoordelen klas 2: Acrogym</b>	
Niveau 1	<p>De leerlingen zijn in staat om met het groepje minimaal drie piramides uit te voeren in de volgende categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Staanvormen A</li><li>- Vliegtuigvormen A</li><li>- Handstandvormen A</li></ul> <p>Uit te breiden met 2 zelfgekozen vormen.</p>
Niveau 2	<p>De leerlingen zijn in staat om met het groepje minimaal drie piramides uit te voeren in de volgende categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Staanvormen B</li><li>- Vliegtuigvormen A</li><li>- Handstandvormen A</li></ul> <p>Uit te breiden met 2 zelfgekozen vormen.</p>
Niveau 3	<p>De leerlingen zijn in staat om met het groepje minimaal drie piramides uit te voeren in de volgende categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Staanvormen B</li><li>- Vliegtuigvormen B</li><li>- Handstandvormen A</li></ul> <p>Uit te breiden met 2 zelfgekozen vormen.</p>
Niveau 4:	<p>De leerlingen zijn in staat om met het groepje minimaal drie piramides uit te voeren in de volgende categorieën:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Staanvormen B</li><li>- Vliegtuigvormen B</li><li>- Handstandvormen B</li></ul> <p>Uit te breiden met 2 zelfgekozen vormen.</p>



Beoordeling STEUNSPRINGEN klas 3	Naam:	Klas:	Totaalcijfer:	
<p><b>Arabier</b> over kastbreedte met minitramp</p> 	<p>Onvoldoende (3,0 – 5,5)</p> <p><input type="radio"/> Komt niet over kast</p> <p><input type="radio"/> Landt op de kast</p>	<p>Voldoende (5,5 – 7,0)</p> <p><input type="radio"/> Kan arabier over de kast</p> <p><input type="radio"/> Benen zijn nog gehurkt/krom</p> <p><input type="radio"/> Komt over maximaal 1 pilon, benen blijven onder diagonaal</p> <p><input type="radio"/> Landt in stilstand met de neus naar de kast</p>	<p>Goed (7,0 – 8,5)</p> <p><input type="radio"/> Kan arabier over de kast, MT op min. 4 kegels afstand</p> <p><input type="radio"/> Benen en armen zijn gestrekt</p> <p><input type="radio"/> Komt over 2 pilonnen, benen door diagonaal</p>	<p>Uitmuntend (8,5 – 10)</p> <p><input type="radio"/> Kan arabier over de lengtekast</p> <p><input type="radio"/> Benen zijn gehele arabier gesloten</p> <p><input type="radio"/> Gaat door verticaal door de handstand!</p>
<p><b>Handstand overslag</b> over kastbreedte met minitramp</p> 	<p><input type="radio"/> Gaat over de kast met een tip-/steunsalto</p> <p><input type="radio"/> Benen zijn krom, lichaam is krom</p> <p><input type="radio"/> Staat niet stil bij de landing</p>	<p><input type="radio"/> Kan handstandoverslag over de kast</p> <p><input type="radio"/> Benen zijn krom naar de kast toe en worden gestrekt na de kast</p> <p><input type="radio"/> Lichaam gaat nog niet van bol naar hol</p> <p><input type="radio"/> Staat nog niet altijd stil bij de landing</p> <p><input type="radio"/> Hulpverlening is nodig</p>	<p><input type="radio"/> Kan handstandoverslag over de kast, MT op min. 3 kegels afstand</p> <p><input type="radio"/> Benen en/of lichaam zijn licht gebogen tot gestrekt</p> <p><input type="radio"/> Lichaam gaat van bol naar hol</p> <p><input type="radio"/> Landt in stilstand</p> <p><input type="radio"/> Hulpverlening ter begeleiding</p>	<p><input type="radio"/> Kan handstandoverslag over de kast, MT op min. 5 kegels / of kastlengte</p> <p><input type="radio"/> Lichaam is volledig gestrekt</p> <p><input type="radio"/> Heeft geen hulpverlening nodig</p>
<p><b>Hulpverleners</b></p>	<p><input type="radio"/> Staat niet actief klaar</p> <p><input type="radio"/> Pakt nog geregeld verkeerd vast</p>	<p><input type="radio"/> Staat actief klaar</p> <p><input type="radio"/> Pakt vaak goed vast</p>	<p><input type="radio"/> Pakt altijd goed vast</p> <p><input type="radio"/> Beweegt goed mee met de springer</p>	<p><input type="radio"/> Geeft gerichte tips</p>

<p><b>Omgangsvaardigheden:</b> Hoe ga je om met:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eigen kwaliteiten; inzet, concentratie, spelernst.</li> <li>2. Anderen; sportiviteit, helpen, coachen.</li> <li>3. Materiaal; zorgvuldig gebruik, hulp klaarzetten en opruimen.</li> <li>4. Algemene afspraken; juiste kleding, op tijd, briefjes blessure.</li> </ol>	<p><b>Punten leerling zelf</b> (max 20 punten)</p>	<p><b>Punten docent</b> (max 20 punten)</p>
---	--	---

# Handstand

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Turnen - handstand</u>				
<i>Zelfstandigheid</i>	Ik kan de handstand zonder hulp maken en 3 seconden blijven staan.	Ik kan de handstand maken waarbij een hulpverlener mij tegenhoudt.	Ik kan de handstand maken met hulp van één hulpverlener.	Ik kan de handstand maken met hulp van twee hulpverleners.
<i>Uitvoering</i>	Mijn lichaam is helemaal gestrekt, enkels tegen elkaar en mijn tenen wijzen naar het plafond.	Mijn lichaam is helemaal gestrekt en ik kijk naar mijn handen.	Mijn benen zijn niet gestrekt, ik kan steunen op mijn handen met gestrekte armen.	Mijn benen zijn niet gestrekt, ik zak door mijn armen heen en/ of ik kijk niet naar mijn handen.

## Handstand.

**Doel: probeer in deze LO-les tot een rechte handstand te komen. Probeer dit op je eigen niveau te doen.**

Aandachtspunten	Einddoel				
	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten
Recht	Ik maak een rechte handstand.	Ik kom soms tot een rechte handstand.	Ik maak een handstand met een beetje holle rug.	Ik maak een handstand met een flinke holle rug.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.
Balans	Ik sta ongeveer 5 seconden in balans zonder dat ik daarbij mijn handen verplaats.	Ik sta minstens 2 seconden in balans zonder dat ik mijn handen verplaats.	Ik kan heel even stil staan (< 1 sec) zonder dat ik daarbij mijn handen verplaats.	Ik verplaats mijn handen om balans te houden.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.
Terugkomen tot stand	Ik kom met mijn benen één voor één gecontroleerd terug tot stand op de mat. Ik eindig rechtop.	Mijn benen komen één voor één terug op de mat. Ik eindig nog voorover.	Ik kom met kromme benen terug op mijn voeten. Mijn benen ' <u>vallen</u> ' één voor één terug op de mat. Ik eindig nog voorover.	Ik kom met kromme benen terug op mijn voeten. Mijn benen ' <u>vallen</u> ' tegelijkertijd terug op de mat. Ik eindig zittend op de mat of eindig nog voorover.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.

# Hulpverlener

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Hulpverlener</u>				
<i>Positie van de hulpverlener</i>	Ik weet waar ik moet staan en durf bij iedereen hulp te verlenen.	Ik weet waar ik moet staan, maar durf nog niet bij iedereen hulp te verlenen.	Ik weet meestal waar ik moet staan, maar durf nog niet hulp te verlenen.	Ik weet niet waar ik moet staan en durf ook niet goed hulp te verlenen.
<i>Greep</i>	Ik weet altijd hoe ik moet vastpakken.	Ik weet meestal hoe ik moet vastpakken.	Ik weet vaak niet hoe ik moet vastpakken.	Ik weet niet hoe ik moet vastpakken.

## Beoordelingsinstrument

	Uitstekend(20 pnt)	Goed(16 pnt)	Matig(12 pnt)	Ontoereikend(8 pnt)	Weging	Totaal
<b>Koprol voorover</b>	Mijn rol is rond en snel. Ik gebruik mijn handen niet om op mijn voeten te eindigen.	Mijn rol is rond en recht. Ik gebruik mijn handen niet om op mijn voeten te eindigen.	Mijn rol is iets gehoekt. De rol gaat recht maar ik gebruik mijn handen om op mijn voeten te eindigen.	Mijn rol is vierkant. Ik heb mijn handen nodig om op mijn voeten te eindigen. De rol gaat scheef.	1	
<b>Koprol achterover</b>	Mijn rol is rond en snel. Ik steun op mijn handen. De rol gaat recht. Ik eindig op mijn voeten.	Mijn rol is rond. Hierbij steun ik zodanig op mijn handen dat mijn rol recht is. Ik land nog op mijn knieën.	Mijn rol is iets gehoekt. Ik steun op zijn handen maar de rol gaat scheef. De leerling land op zijn knieën.	De rol is vierkant. Ik steun niet op zijn handen. De rol gaat scheef.	1	
<b>Handstand</b>	Ik heb een rechte lichaamshouding. Mijn lichaam is 4 seconden volledig in balans zonder handverplaatsing. Mijn benen zijn volledig gestrekt én bij elkaar. De tenen wijzen naar boven	Ik heb een lichte holle rug. Mijn lichaam staat minimaal 2 á 4 seconden in balans zonder handverplaatsing. Mijn benen zijn volledig gestrekt en/of bij elkaar.	Ik heb een holle rug. Mijn lichaam is 1 á 2 seconden in balans zonder handverplaatsing. Mijn benen zijn licht gekromd. Mijn benen en zijn niet strak tegen elkaar aan.	Ik heb geen vormspanning. Mijn benen en/of de armen zijn krom. En mijn benen worden niet bij elkaar gehouden mijn lichaam is minder dan 1 seconden in balans.	1	
<b>Radslag</b>	Ik heb spanning op mijn lichaam, hierbij zijn mijn benen gestrekt. Ik heb een actieve voorbereidende fase.	Ik heb een lichte kromming in mijn benen. Ik heb een voorbereidende fase.	Ik heb een gebogen romp in een hoek tussen de 150 en de 165 graden of heeft gebogen benen. Ik heb een	Ik heb een gebogen romp met een hoek tussen de 90 en 150 graden en heb gebogen benen. Er is geen voorbereidende fase.	1	

			voorbereidende fase met gesloten schouderhoek.			
<b>Moeilijkheids graad</b>	Ik voer alle oefeningen uit op de rode piste.	Ik voer 2 van de 3 oefeningen uit op de rode piste en 1 oefening op de blauwe piste.	Ik voer alle oefeningen uit op de blauwe piste. Of het gemiddelde van de oefeningen is op de blauwe piste*.	Ik voer alle oefeningen uit op de groene piste	2	
Een voldoende bij 55 punten.					<b>Totaal:</b>	


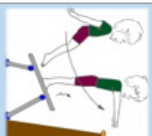

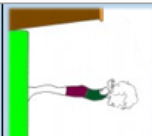

\* Een onderdeel wordt op groen uitgevoerd, een op blauw en een op rood.

#### *Toelichting:*

Hierboven ziet u het beoordelingsinstrument voor verschillende soorten grondvormen van turnen. Dit instrument wordt toegepast in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. De leerlingen hebben in vier weken tijd, vier verschillende soorten grondvormen behandeld. Koprool voorover, koprool achterover, radslag en handstand. In het instrument zijn deze onderdelen opgenomen als criteria. Iedere vorm is één criterium. Achter het criterium staat een korte beschrijving. De beschrijving gaat van volledig naar minder volledig. Deze beschrijving staat in een trendlijn met de cesuur. Als de leerling de beweging volledig correct kan uitvoeren verdient de leerling het hoogst haalbare punten. Achter de laatste beschrijving staat een kolom met wegingen. Deze wegingen laten zien hoeveel een bepaald criterium mee telt in de uiteindelijke beoordeling.

Tijdens de beoordeling mogen de leerlingen zelf bepalen welke drie onderdelen ze willen uitvoeren. Daarbij kiezen ze ook op welke piste ze deze uitvoeren. Oftewel de moeilijkheidsgraad. De leerling kiest per onderdeel zijn piste. Het kan daardoor voorkomen dat een leerling elk onderdeel op een andere piste uitvoert. De moeilijkheidsgraad is het laatste criterium in het instrument. Bij turnen is de essentie dat alle bewegingen zo mooi en moeilijk mogelijk worden uitgevoerd (van den Bergh, Beweegdomein Turnen op Fontys Hogeschool Eindhoven, 2016). Vandaar dat ik ervoor heb gekozen om moeilijkheidsgraad mee te laten doen met de beoordeling. Ook is dit de reden dat deze criterium een weging van 2 heeft.

Als de leerling beoordeeld moet worden laat je de leerling de beweging uitvoeren. De docent observeert de beweging en kijkt aan welke omschrijving het criterium voldoet. Als de leerling alle drie de onderdelen heeft gedaan kan de docent het totale cijfer uitrekenen.


criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score na weging	Hier score invullen
 <p><b>Zwart:</b> Verhoogd-recht vlak Insprong vanaf banken</p>	<p><b>Rood:</b> Verhoogd-schuin vlak Insprong vanaf banken</p>	<p><b>Blauw:</b> Verhoogd-schuin vlak Insprong vanaf een kast</p>	<p><b>Groen:</b> Verhoogd-schuinvlak Insprong vanuit het wandrek</p>	<p>Ik voldoe niet aan de beschrijving bij 1 punt.</p>	1	2	2	
 <p>Mijn aanloop is op <b>hoge snelheid</b>. Ik spring met rechte benen in het midden van de trampoline.</p>	<p>Mijn aanloop is op <b>redelijke snelheid</b>. Ik spring met rechte benen in het midden van de trampoline.</p>	<p>Mijn aanloop is <b>langzaam, minimale snelheid</b>. Ik spring met gebogen knieën in het midden van de trampoline.</p>	<p>Ik laat mijzelf met <b>twee voeten</b> tegelijk in de trampoline vallen. Ik vang de meeste veerkracht op door gebogen knieën.</p>	<p>Ik voldoe niet aan de beschrijving bij 1 punt.</p>	2	4	2	
 <p>Ik maak een <b>tipsalto</b>. Mijn handen raken kort de mat aan. Tijdens mijn rol ben ik <b>klein</b>.</p>	<p>Ik maak een <b>tipsalto</b>. Mijn handen raken kort de mat aan. Mijn rol ziet er <b>rommelig</b> uit.</p>	<p>Ik maak een <b>koprol</b>. Ik ben klein doordat ik mijn <b>kin op mijn borst</b> doe en ik rol recht.</p>	<p>Ik maak een <b>koprol</b>. Mijn rol ziet er <b>rommelig</b> uit, omdat ik mijn <b>kin niet op mijn borst</b> houd en ik rol <b>scheef</b>.</p>	<p>Ik voldoe niet aan de beschrijving bij 1 punt.</p>	2	4	2	
 <p>Ik land op mijn voeten. Ik eindig <b>staand</b> met <b>meerdere herstelstappen</b>.</p>	<p>Ik land op mijn voeten. Ik eindig in hurkzit, <b>zonder mijn handen</b> te gebruiken.</p>	<p>Ik land <b>op mijn voeten</b>. Ik eindig in hurkzit, waarbij ik <b>mijn handen nodig</b> heb.</p>	<p>Ik land <b>niet op mijn voeten</b>.</p>	<p>Ik voldoe niet aan de beschrijving bij 1 punt.</p>	2	4	2	
 <p>Ik weet hoe ik moet hulpverleners en ik kan dit uitvoeren bij een klasgenoot. Ik straal <b>enthousiasme</b> uit en laat zien dat ik <b>beter wil worden</b>.</p>	<p>Ik weet hoe ik moet hulpverleners en ik <b>kan dit uitvoeren</b> bij een klasgenoot. Ik straal <b>enthousiasme</b> uit en ben actief tijdens de lessen.</p>	<p>Ik weet hoe ik moet hulpverleners, ik <b>straal plezier</b> uit en ben <b>redelijk actief</b> tijdens de lessen.</p>	<p>Ik weet niet hoe ik moet hulpverleners. Ik <b>straal geen plezier</b> uit en ben <b>niet actief</b> tijdens de lessen.</p>	<p>Ik voldoe niet aan de beschrijving bij 1 punt.</p>	2	4	2	
Totaal te behalen punten		36		Totaal score		18		
Algemene feedback:				Cijfer		5,5		

## Beoordeling turnen over de kop gaan LO2M3

Criteria	piste	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	weging
Het maken van een salto R= Moeilijkere vorm van salto (hoek, strek en draaien) B= salto G=tipsalto op schuinvlak	r/b/g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Houding, rotatie en snelheid in balans met elkaar</li> <li>hoofdhoogte</li> <li>Landing tot stilstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goede houding</li> <li>hoofdhoogte</li> <li>Kleine herstelpas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rommelige houding (houterig)</li> <li>Schouderhoogte</li> <li>Grote pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling heeft veel hulpverlening nodig om de salto te kunnen maken</li> </ul>	1
Het maken van een Handstand doorrol R= handstand ½ draai doorrol B= handstand doorrol G= handstand doorrol verhoogd vlak	r/b/g	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-5 sec balans met rechte handstand</li> <li>Vloeiende doorrol</li> <li>Gestreckte armen</li> <li>Eindigen in stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 seconden balans met holle rug</li> <li>Vloeiende doorrol</li> <li>Eindigen op voeten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine balans moment (1sec)</li> <li>Doorrol met rechte rug</li> <li>Eindigen op voeten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik van hulpmiddel of hulpverlener voor handstand</li> <li>Met handen opstaan</li> </ul>	1
Duikelen – het maken van een molendraai R= molendraai achterover of ruitendraai B= molendraai voorover G= knie op	r/b/g	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helemaal gestrekt</li> <li>Eindigen in stilstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bijna gestrekt</li> <li>Eindigen in stilstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Met beetje hulp rondkomen</li> <li>Niet helemaal gestekt</li> <li>Rondkomen maar niet eindigen in stilstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Met veel hulp rondkomen</li> <li>Niet gestrekt/ geen vormspanning</li> <li>Niet eindigen in steun</li> </ul>	1



<b>Duikelen – het maken van een borstwaartsomtrek</b> R= 2 benige afzet B= 1 benige afzet G= hulpmiddel of hulpverlener.	r/b/g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekt lichaam</li> <li>• Vloeiende/gecontroleerde beweging</li> <li>• Vervolgbeweging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knieën krom</li> <li>• beetje rommelige beweging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knieën en heupen gebogen</li> <li>• Moeite om rond te komen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er is zowel een hulpmiddel als hulpverlening nodig.</li> </ul>	1
<b>Het maken van een handstand Overslag</b> R= handstandoverslag hoge kast of ½ in ½ uit B= handstand overslag over hindernis (blokken of lage kast) G= handstand overslag vanuit blok op lage kast en evt handstand plat vallen.	r/b/g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnellende aanloop</li> <li>• Kort contact moment</li> <li>• Lichaam bijna of helemaal gestrekt</li> <li>• Landen in stilstand/kleine hertelpas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlotte aanloop</li> <li>• Afduwen op de kast</li> <li>• Lichaam niet helemaal gestrekt</li> <li>• Landen met grote herstelpas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een rustige aanloop</li> <li>• Geen afzet op de kast</li> <li>• Landen met grote herstelpas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De beweging lukt alleen met veel hulpverlening</li> </ul>	1
<b>Pistes</b>	2 rood		3 blauw	2 blauw	Alles groen	2
<b>hulpverleners</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens toets</li> <li>• Tijdens les</li> <li>• Vraagt om hulp</li> <li>• Geeft andere uit zichzelf hulp</li> </ul> <p>Op de juiste manier alle onderdelen die gevraagd worden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens de toets</li> <li>• Tijdens de les</li> </ul> <p>Op de juiste manier alle onderdelen die gevraagd worden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens de toets</li> <li>• Tijdens de les</li> </ul> <p>Bij de meeste onderdelen die gevraagd worden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens toets of toets</li> </ul> <p>Bij enkele onderdelen die gevraagd worden</p>		2

Ringzwaaien klas 1					
Criteria: Hoogte/Lichaamshouding/Ritme					
Beoordeling	Ritme/Hoogte	Voldaan	Beoordeling	Lichaamshouding	Voldaan
ZG	Ik heb een goed afzetritme en zet <b>zeer krachtig</b> af (galop). Ik maak hierdoor heel <b>snel</b> veel hoogte. Mijn zwaai is dynamisch en explosief.		ZG	Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen tegen elkaar. Ik heb mijn lichaam volledig gestrekt. (Tot in de tenen). Voorzwaai: Mijn heupen zijn aan het einde van de voorzwaai naar het plafond gericht.	
G	Ik heb een goed afzetritme en zet <b>zeer krachtig</b> af (galop). Ik maak hierdoor <b>veel hoogte</b> .		G	Ik heb mijn lichaam <b>bijna</b> volledig gestrekt. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen tegen elkaar. En/of mijn tenen zijn nog niet altijd gestrekt	
V	Ik 'voel' het afzetritme al, ik mis echter nog wat kracht om hoogte te creëren. Ik moet harder afzetten om meer hoogte te creëren.		V	Ik heb mijn lichaam bijna gestrekt maar mis nog wat vormspanning. En/of aan het einde van de zwaai zijn mijn benen nog los van elkaar	
M	Ik heb nog <b>moeite</b> met het afzetritme. Ik kom hierdoor nog te vaak niet goed uit en maak nog te weinig hoogte		M	Ik heb nog <b>moeite</b> met mijn vormspanning. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen los van elkaar. Ik moet mijn spieren nog meer aanspannen.	

### Ringzwaaien klas 3

#### Criteria:Lichaamshouding/Afsprong



Beoordeling	Lichaamshouding	Voldaan	Beoordeling	Afsprong	Voldaan
<b>ZG</b>	Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen <b>tegen elkaar</b> .Ik heb mijn lichaam <b>volledig gestrekt</b> . (Tot in de tenen). Mijn heupen zijn aan het einde van de voorzwaai richting het plafond gericht.		<b>ZG</b>	Ik daag mezelf uit door op hoogte af te springen Afsprong op het dode punt Stabiele landing,zonder uitstap!	
<b>G</b>	Ik heb mijn lichaam <b>bijna</b> volledig gestrekt. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen tegen elkaar.En/of mijn tenen zijn nog niet altijd gestrekt.		<b>G</b>	Ik daag mezelf uit door op hoogte af te springen Afsprong op het dode punt Stabiele landing met uitstap	
<b>V</b>	Ik heb mijn lichaam bijna gestrekt maar mis nog wat vormspanning. En/of aan het einde van de zwaai zijn mijn benen nog los van elkaar.		<b>V</b>	Ik spring nog niet precies af op het dode punt, ik ben nog net te vroeg of net te laat. Stabiele landing met uitstap	
<b>M</b>	Ik heb nog <b>moeite</b> met mijn vormspanning. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen los van elkaar. Ik moet mijn spieren nog meer aanspannen.		<b>M</b>	Ik spring nog niet precies af op het dode punt, ik ben nog net te vroeg of net te laat. Instabiele landing	

# Ringzwaaien klas 1

Criteria: Hoogte/Lichaamshouding/Ritme/Draai



Beoordeling	Ritme/Hoogte	Voldaan	Beoordeling	Lichaamshouding/draai	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik heb een goed afzetritme en zet <b>zeer krachtig</b> af (galop). Ik maak hierdoor heel snel <b>veel hoogte</b> . Mijn zwaai is dynamisch en explosief.		<b>ZG</b>	Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen <b>tegen elkaar</b> . Ik heb mijn lichaam <b>volledig gestrekt</b> . (Tot in de tenen). Mijn heupen zijn aan het einde van de voorzwaai naar het plafond gericht. Ik draai <b>explosief</b> op het <b>dode</b> punt.	
<b>G</b>	Ik heb een goed afzetritme en zet <b>zeer krachtig</b> af (galop). Ik maak hierdoor heel snel <b>veel hoogte</b> .		<b>G</b>	Ik heb mijn lichaam <b>bijna</b> volledig gestrekt. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen tegen elkaar. En/of mijn tenen zijn nog niet altijd gestrekt. Ik draai op het dode punt.	
<b>V</b>	Ik 'voel' het afzetritme al, ik mis echter nog wat kracht om hoogte te creëren. Ik moet harder afzetten om hoogte te creëren.		<b>V</b>	Ik heb mijn lichaam bijna gestrekt maar mis nog wat vormspanning. En/of aan het einde van de zwaai zijn mijn benen nog los van elkaar. Ik draai nog niet precies op het dode punt, ik ben nog net te vroeg of net te laat.	
<b>M</b>	Ik heb nog <b>moeite</b> met het afzetritme. Ik kom hierdoor nog te vaak niet goed uit en maak nog te weinig hoogte		<b>M</b>	Ik heb nog <b>moeite</b> met mijn vormspanning. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen los van elkaar. Ik moet mijn spieren nog meer aanspannen.	

### Ringzwaaien klas 3

#### Criteria:Lichaamshouding/Draai/Afsprong



Beoordeling	Lichaamshouding/draai	Voldaan	Beoordeling	Afsprong	Voldaan
ZG	Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen <b>tegen elkaar</b> .Ik heb mijn lichaam <b>volledig gestrekt</b> . (Tot in de tenen). Mijn heupen zijn aan het einde van de voorzwaai richting het plafond gericht.Ik draai <b>explosief</b> op het <b>dode</b> punt.		ZG	Ik daag mezelf uit door op hoogte af te springen Afsprong op het dode punt Stabiele landing,zonder uitstap!	
G	Ik heb mijn lichaam <b>bijna</b> volledig gestrekt. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen tegen elkaar.En/of mijn tenen zijn nog niet altijd gestrekt. Ik draai op het dode punt.		G	Ik daag mezelf uit door op hoogte af te springen Afsprong op het dode punt Stabiele landing met uitstap	
V	Ik heb mijn lichaam bijna gestrekt maar mis nog wat vormspanning. En/of aan het einde van de zwaai zijn mijn benen nog los van elkaar. Ik draai nog niet precies op het dode punt, ik ben nog net te vroeg of net te laat.		V	Ik spring nog niet precies af op het dode punt, ik ben nog net te vroeg of net te laat. Stabiele landing met uitstap	
M	Ik heb nog <b>moeite</b> met mijn vormspanning. Aan het einde van de zwaai zijn mijn benen los van elkaar. Ik moet mijn spieren nog meer aanspannen.		M	Ik spring nog niet precies af op het dode punt, ik ben nog net te vroeg of net te laat. Instabiele landing	

# Ringzwaaien

Rubric:

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punten	Weging	Score na weging
Inzet	De leerling is altijd aanwezig en op tijd in de les. Hij/zij hangt de ringen klaar voor de andere leerlingen in het groepje. Probeert alle vormen bij de ringzwaai uit. <b>Vraagt feedback aan de docent en geeft tips aan de medeleerlingen.</b>	De leerling is altijd aanwezig en op tijd in de les. Hij/zij hangt de ringen klaar voor de andere leerlingen in het groepje. <b>Probeert alle vormen bij de ringzwaai uit.</b>	De leerling is altijd aanwezig en op tijd in de les. <b>Hij/zij hangt de ringen klaar voor de andere leerlingen in het groepje.</b>	De leerling is altijd aanwezig en op tijd in de les.	2	
Hulpverleners	De leerling hangt de ringen op de juiste hoogte voor zijn/haar medeleerling. Bij de afsprong staat de hulpverlener met een voet op de mat en met de armen richting de leerling die zwaait. De leerling wordt <b>ten alle tijden</b> opgevangen met de sandwich greep.	De leerling hangt de ringen op de juiste hoogte voor zijn/haar medeleerling. Bij de afsprong staat de hulpverlener met een voet op de mat en met de armen richting de leerling die zwaait. <b>De leerling wordt merendeel opgevangen met de sandwich greep.</b>	De leerling hangt de ringen op de juiste hoogte voor zijn/haar medeleerling. <b>Bij de afsprong staat de hulpverlener met een voet op de mat en met de armen richting de leerling die zwaait.</b>	De leerling hangt de ringen op de juiste hoogte voor zijn/haar medeleerling.	2	
De zwaai	De leerling maakt een ritmisch 2-pasritme in voor- en achterzwaai en zwaait even hoog door. Daarnaast maakt de leerling op het dode moment in	De leerling maakt een ritmisch 2-pasritme in voor- en achterzwaai en zwaait even hoog door. Daarnaast maakt de leerling op het dode	<b>De leerling maakt een ritmisch 2-pasritme in voor- en achterzwaai en zwaait even hoog door. Daarnaast maakt de leerling op het dode moment</b>	De leerling zet met twee voeten tegelijk af op het middelste matje en zwaait even hoog door. Tot slot sleept de leerling de voeten op de terugweg over	1	

	de voorzwaai een halve draai in, en op het dode moment op de terugzwaai weer een halve draai in. Vervolgens een hele draai uit. <b>Daarnaast volgt een buighang</b> met afsprong.	moment in de voorzwaai een halve draai in, en op het dode moment op de terugzwaai weer een halve draai in. <b>Vervolgens een hele draai uit</b> met tot slot een afsprong.	<b>in de voorzwaai een halve draai in, en op het dode moment op de terugzwaai een halve draai uit met tot slot een afsprong.</b>	de mat om tot stilstand te komen.		
De afsprong	De leerling springt af op het dode punt <b>zonder</b> herstelpas staat hij/zij stil.	De leerling springt af op het dode punt met <b>een</b> herstelpas staat hij/zij stil.	<b>De leerling springt af op het dode punt en staat stil met 2/3 herstelpassen.</b>	De leerling sleept met zijn beide voeten over de mat in de achterwaartse zwaai.	1	
Totaal score						
Totaal te behalen punten			24	Cijfer		
Algemene feedback						

De rubric heeft vier criteria en vier niveaus. Twee van de vier criteria hebben een wegingsfactor van 2, de rest factor 1. Dit betekent dat de maximale score op de rubric  $8+8+4+4=24$  punten. Ik vind dat alle leerlingen gemiddeld minimaal niveau 2 moeten scoren om op een 5.5 uit te komen. Dit is dus een voldoende. Alle punten op niveau 2 betekent  $4+4+2+2=12$  punten.  $12/24= 50$  procent om een 5.5 te halen. Tussen 50% en 100% worden 4.5 punten vergeven tot het cijfer 10.  $100-50=50\%$ . Voor elk procentpunt dat erbij komt vanaf 50% tot 100% krijg je er  $4.5/50=0.09$  punt bij bovenop het cijfer 5.5.

Omdat ik vind dat het pedagogisch niet verantwoord is om een lager cijfer dan een 4 te halen bij LO, heb ik dit in mijn berekening verwerkt. Dit betekent dan, dat er tussen 0% score en 50% score,  $5.5-4=1.5$  punt te vergeven is. Voor elk procentpunt dat erbij komt vanaf 0% tot 50% krijg je er  $1.5/50=0.03$  punt bij boven op het cijfer 4.

**(Bijlage 2 beoordelingsformulier)**

# BEOORDELINGSFORMULIER RINGZWAAIEN

Naam leerling:

Naam beoordelaar:

Voordat de leerling deel mag nemen aan de beoordeling moet de leerling het volgende hebben behaald:

Vraagstelling:	Ja	Nee
De leerling is in staat om op een veilige en verantwoorde manier hulp te verlenen (sichern)		

Onderstaand dient antwoord gegeven te worden op de volgende vraagstellingen:

Vraagstelling:	Ja	Nee
1. Maakt de leerling gebruik van een 2-pas ritme?		
2. Wordt er in de achterzwaai ook gebruik gemaakt van het 2-pas ritme?		
3. Is er tijdens het zwaaien een duidelijk zichtbare zwaai-vermeerdering?		
4. Springt de leerling af tijdens de achterzwaai?		
5. Is er bij de afsprong van de leerling sprake van een stabiele landing?		
6. Is er bij het zwaaien sprake van vormspanning (benen gestrekt bij elkaar)		
7. Verwerkt de leerling een halve draai in (voorzwaai) en halve draai uit (achterzwaai) in zijn/haar oefening?		

**ZIE OOK ANDERE ZIJDE FORMULIER**



Vraagstelling:	Groen	Blauw	Rood	Zwart
Welke piste heeft de leerling behaald na het invullen van de bovenstaande criteria?				

Op welke punten moet de leerling zich verbeteren om een piste hoger te bereiken?

**ZIE OOK ANDERE ZIJDE FORMULIER**

## (Bijlage 3 pistemodel)

Turnen – Ringzwaaien – leerjaar 1			
Groen	Blauw	Rood	Zwart
<u>Bewegen.</u> - Strekhangzwaai met 2-pas ritme in de voorzwaai  - de leerling sleept af in de achterzwaai	<u>Bewegen.</u> - Strekhangzwaai met 2-pas ritme in de voor- <b>en</b> achterzwaai  - afsprong in de achterzwaai.	<u>Bewegen.</u> - Strekhangzwaai met 2-pas ritme in de voor- <b>en</b> achterzwaai  - duidelijk zwaai-vermeerdering  - benen gestrekt bij elkaar (vormspanning) en stabiele landing bij de afsprong in de achterzwaai.	<u>Bewegen.</u> - Strekhangzwaai met 2-pas ritme in de voor- <b>en</b> achterzwaai  - duidelijk zwaai-vermeerdering  - benen gestrekt bij elkaar (vormspanning) en stabiele landing bij de afsprong in de achterzwaai.  - halve draai in (voorzwaai) en halve draai uit (achterzwaai)
<u>Regelen.</u> → Ik durf en kan op een veilige en verantwoorde manier andere leerlingen helpen (hulpverleners/sichern).	<u>Regelen.</u> → Ik durf en kan op een veilige en verantwoorde manier andere leerlingen helpen (hulpverleners/sichern).	<u>Regelen.</u> → Ik durf en kan op een veilige en verantwoorde manier andere leerlingen helpen (hulpverleners/sichern).	<u>Regelen.</u> → Ik durf en kan op een veilige en verantwoorde manier andere leerlingen helpen (hulpverleners/sichern).

### Eisen om mee te doen aan de beoordelingsles

Om mee te mogen doen met de beoordelingsles moet de leerling in de voorgaande lessen een bewijs hebben gehaald dat hij/zij in staat is om op een veilige en verantwoorde manier hulp te verlenen hulpverleners/sichern

Naam:.....

Klas:.....

Naam beoordelaar (les 5):.....

Punt:

Piste (omcirkel):    Zwart    Rood    Blauw    Groen

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	Weging	Feedback
<b>Insprong</b>	Loopt <b>versnellend</b> aan; heeft insprong van <b>ongeveer</b> 2 m; maakt optimaal gebruik van afzettoestel met een <b>ondersteunende</b> armactie.	Loopt versnellend aan, springt van <b>minimaal</b> 1,5 meter af in en <b>ondersteunt</b> afzet met armactie.	Loopt <b>versnellend</b> aan en <b>ondersteunt</b> afzet met armactie.	Loopt <b>langzaam</b> , met <b>kleine</b> pasjes, onregelmatig aan, zet ongelijk af, springt van dichtbij in, <b>weinig of verkeerde</b> armactie.	1	
<b>Rotatie-houding</b>	Ik zet mijn salto net voor het hoogste punt in waardoor ik op het <b>hoogste</b> punt een klein <b>bolletje</b> ben met mijn kin op mijn borst.	Ik ben <b>bol</b> maar zet mijn salto nog te vroeg/te laat in waardoor ik op het hoogste punt <b>geen</b> klein bolletje ben.	Ik ben een ' <b>vierkant</b> ', mijn hoofd steekt uit en ik heb geen <b>kleine houding</b> . (Houterig bewegen)	Tijdens de rotatie heb ik een <b>vierkante</b> houding en kom moeilijk rond.	1	
<b>Hoogte</b>	1,5x <b>boven</b> hoofdhoogte	<b>Op</b> hoofdhoogte	<b>Onder</b> hoofdhoogte	LZP blijft op <b>een lijn</b>	1	
<b>Landing</b>	Tot <b>stilstand</b>	Een <b>pas</b>	<b>Twee</b> passen of <b>sprong</b>	Grote balansverstoring of <b>val</b>	1	
<b>Hulp-verlenen</b>	Richt situaties <b>veilig</b> in aangepast aan wensen medeleerling; kan ook onder <b>moeilijkere</b> omstandigheden de <b>juiste</b> hulp te bieden.	Richt situaties <b>veilig</b> in aangepast aan wensen medeleerling; staat op <b>juiste</b> plaats om hulp te verlenen; straalt <b>vertrouwen</b> uit.	Richt situaties <b>veilig</b> in; staat op <b>juiste</b> plaats om te helpen; past juiste vangtechnieken toe.	Bemoeit zich <b>nauwelijks</b> met een veilige inrichting; staat <b>niet</b> op de juiste plaats; straalt <b>weinig</b> vertrouwen uit.	2	
<i>(Ruimte voor jouw persoonlijke leerdoel!)</i>					<i>(Telt niet mee)</i>	

<b>Beoordeling TURNEN klas 2 SPRONGEN en SALTO</b>	<b>Naam:</b>	<b>Klas:</b>	<b>Totaalcijfer:</b>
--	--------------	--------------	----------------------

	Onvoldoende (3,0 – 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitmundend (8,5 – 10)
<b>Spreidsprong</b>	<input type="radio"/> Kan geen spreidsprong	<input type="radio"/> Kan de spreidsprong <input type="radio"/> Landt in stand	<input type="radio"/> Springt ruim over de bok <input type="radio"/> Landt in stilstand vlak achter de bok	<input type="radio"/> Kan spreidsprong in dubbelsprong uitvoeren
<b>Hurksprong</b>	<input type="radio"/> Kan ophurken met twee voeten op kastbreedte	<input type="radio"/> Kan hurksprong over kastbreedte <input type="radio"/> Springtramp op 1 a 2 kegels afstand <input type="radio"/> Landt in stand	<input type="radio"/> Springtramp op 3 a 5 kegels afstand	<input type="radio"/> Kan hurksprong over kastlengte en/of <input type="radio"/> Brengt het lichaam op of boven horizontaal in de eerste zweeffase
<b>Salto voorover</b>	<input type="radio"/> Kan oprollen of steunsalto op verhoogd-/schuin vlak <input type="radio"/> Rolt over de rug en landt in zit	<input type="radio"/> Kan steun-salto op verhoogd-/ schuinvlak <input type="radio"/> Landt in hurkstrand	<input type="radio"/> Kan tip-salto of lage salto op verhoogd-/schuinvlak	<input type="radio"/> Kan ruime salto op verhoogd-/schuin vlak of tumbling <input type="radio"/> Landt in stand
<b>Dubbelspringen</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Kan dubbelspringen: spreidsprong + tip-salto of lage salto op verhoogd-/schuinvlak	<input type="radio"/> Kan dubbelspringen: spreidsprong + (ruime) salto op verhoogd-/schuin

<b>Omgangsvaardigheden:</b> Hoe ga je om met: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eigen kwaliteiten; inzet, concentratie, spelernst.</li> <li>2. Anderen; sportiviteit, helpen, coachen.</li> <li>3. Materiaal; zorgvuldig gebruik, hulp klaarzetten en opruimen.</li> <li>4. Algemene afspraken; juiste kleding, op tijd, briefjes blessure.</li> </ol>	<b>Punten leerling zelf</b> (max 20 punten)	<b>Punten docent</b> (max 20 punten)
--	--	---

## Beoordelingsinstrument 1 Docent

Naam:

Klas:

Cijfer:

		4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	Weging	Score		
Rechte sprong	Zweef-fase	De leerling maakt een rechtstandige sprong waarbij hij/zij de <b>armen actief omhoog</b> brengt om zo hoog mogelijk te komen. De leerling springt tot <b>maximale hoogte</b> doordat hij/zij <b>altijd een goede vormspanning</b> houdt tijdens de gehele sprong.	De leerling maakt een rechtstandige sprong waarbij hij/zij over het algemeen een <b>goede vormspanning</b> heeft.	De leerling maakt een rechtstandige sprong waarbij hij/zij nog <b>moeite heeft om de vormspanning</b> te houden, waardoor de leerling niet tot een goede hoogte kan komen.	Door gebrek aan vormspanning en een goede aanloop/insprong komt de leerling niet tot een goede rechtstandige sprong.	2			
	Landing	De leerling landt op zijn/haar voeten <b>stabiel</b> en tot <b>stilstand</b> zonder enige vorm van balanscorrectie.	De leerling landt op zijn/haar <b>voeten</b> , maar ben niet in balans waardoor ik één vorm van balans correctie moet uitvoeren.	De leerling landt op zijn/haar <b>voeten</b> , maar ben niet in balans waardoor ik twee vormen van balanscorrectie moet uitvoeren.	De leerling landt een of twee voeten maar is niet in balans waardoor alle vormen van balanscorrectie moeten worden uitgevoerd.	2			
	Piste	<b>Zwart</b>	<b>Rood</b>	<b>Blauw</b>	<b>Groen</b>	2			
Rotatie	Zweef-fase	De leerling maakt een actieve rotatie waarbij zijn/ haar houding, de mate van rotatie en hoogte/snelheid <b>perfect met elkaar in balans zijn</b> .	De leerling maakt een rotatie waarbij zijn/ haar houding en de mate van rotatie <b>met elkaar in balans zijn</b> .	De leerling maakt een rotatie waarbij zijn/ haar houding en mate van rotatie <b>niet met elkaar kloppen</b> .	De leerling is niet in staat om een rotatie te maken.	1			
	Landing	De leerling landt op zijn/haar voeten <b>stabiel</b> en tot <b>stilstand</b> zonder enige vorm van balanscorrectie.	De leerling landt op zijn/haar <b>voeten</b> , maar ben niet in balans waardoor ik één vorm van balans correctie moet uitvoeren.	De leerling landt op zijn/haar <b>voeten</b> , maar ben niet in balans waardoor ik twee vormen van balanscorrectie moet uitvoeren.	De leerling landt een of twee voeten maar is niet in balans waardoor alle vormen van balanscorrectie moeten worden uitgevoerd.	1			
	Piste	<b>Zwart</b>	<b>Rood</b>	<b>Blauw</b>	<b>Groen</b>	2			
Totaal te behalen punten: 40						Dit geeft een 5,5 bij:	26 punten	Totaal:	

**Pistes:**

	<b>Sprong</b>	<b>Salto</b>
Groen	Streksprong	Rol op schuine mat
Blauw	Spreidsprong	Tipsalto op schuine mat
Rood	Hurksprong	Tipsalto verhoogd vlak
Zwart	Spreid-hoeksprong	Salto op schuine mat

**Vormen van balanscorrectie:**

- Balans zoeken met armen
- Balans zoeken met voeten
- Balans zoeken met 3<sup>e</sup> steunpunt

## Beoordeling ROL/ SALTO:

Beoordelingsinstrument 2 Leerling

Naam:

Klas:

		4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	Score
<b>Rotatie</b>	<b>Zweef-fase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een goede rol/salto</li> <li>• Draait recht</li> <li>• Maakt zich goed klein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een rol/ salto</li> <li>• Draait recht</li> <li>• Maakt zich een beetje klein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakt een rol/ salto</li> <li>• Draait niet recht</li> <li>• Maakt geen klein bolletje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan nog geen rol/ salto maken.</li> </ul>	
	<b>Landing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot stilstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiebelt nog een beetje óf zet een stap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiebelt nog een beetje én zet een stap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moet zich na de landing opvangen</li> </ul>	
	<b>Piste</b>	<b>Zwart:</b> Salto op schuine mat	<b>Rood:</b> Tipsalto op verhoogd vlak	<b>Blauw:</b> Tipsalto op schuine mat	<b>Groen:</b> Rol op schuine mat	

### Verbeterpunten:

.....

.....

.....

.....

.....

## Beoordeling RECHTE SPRONG

Beoordelingsinstrument 2 Leerling

Naam:

Klas:

		4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	Score
Rechte sprong	Zweef-fase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Super goede rechtstandige sprong</li> <li>• Armen mee omhoog</li> <li>• Heel recht in de lucht</li> <li>• Heel hoog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede rechtstandige sprong</li> <li>• Recht in de lucht</li> <li>• Hoog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wel een rechtstandige sprong</li> <li>• Nog niet mooi recht in de lucht</li> <li>• Niet heel hoog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nog geen goede rechtstandige sprong</li> </ul>	
	Landing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot stilstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiebelt nog een beetje óf zet een stap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiebelt nog een beetje én zet een stap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moet zich na de landing opvangen</li> </ul>	
	Piste	<b>Zwart:</b> Spreid-hoek-sprong	<b>Rood:</b> Hurksprong	<b>Blauw:</b> Spreidsprong	<b>Groen:</b> Streksprong	

**Verbeterpunten:**

.....

.....

.....

.....

.....



**Rollen op verhoogd vlak Klas 2**  
**Criteria: afzet/rotatie/landing**



Beoordeling	Afzet/rotatie	Voldaan	Beoordeling	Landing	Voldaan
<b>ZG</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik plaats mijn handen aan het begin van de mat en 'tip' al echt een beetje. Mijn contacttijd met de mat is erg kort. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>ZG</b>	Als ik al een beetje 'tip' kan ik al wat op mijn zitvlak/hurken landen. Of, Ik rol netjes af op een ronde rug. Ik sta op zonder het gebruik van mijn handen	
<b>G</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Mijn contacttijd met de mat is erg kort. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>G</b>	Ik rol netjes af op een ronde rug. Ik sta op zonder het gebruik van mijn handen	
<b>V</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>V</b>	Ik rol af over mijn rug. Mijn rol maakt niet veel geluid Ik gebruik mijn handen nog wel om op te staan	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met mezelf klein te maken en draai nog wat langzaam		<b>M</b>	Ik heb nog moeite om over mijn rug af te rollen. Ik 'plof' nog op de mat en moet mijn kin nog wat meer naar mijn borst brengen.	

**Tipsalto op verhoogd vlak Klas 2**  
**Criteria: afzet/rotatie/landing**



Beoordeling	Afzet/rotatie/hoogte	Voldaan	Beoordeling	Landing	Voldaan
<b>ZG</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak makkelijk hoogte omdat ik explosief afzet, zowel met voeten en handen. Mijn contacttijd met de mat is erg kort. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>ZG</b>	Ik land keurig op mijn voeten/hurken en ben zeer stabiel. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Ik sta op zonder het gebruik van mijn handen	
<b>G</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Mijn contacttijd met de mat is erg kort. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>G</b>	Ik land keurig op mijn voeten/hurken en ben zeer stabiel. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Ik sta op met gebruik van mijn handen	
<b>V</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>V</b>	Ik land keurig op mijn voeten/hurken en ben nog niet altijd stabiel. Ik sta op met gebruik van mijn handen	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met mezelf klein te maken en draai nog wat langzaam. Ik maak nog te weinig hoogte om een goede tipsalto te maken		<b>M</b>	Ik land nog niet altijd op mijn voeten/hurken en ben nog instabiel. Ik sta op met gebruik van mijn handen	

**Salto op verhoogd vlak Klas 2**  
**Criteria: afzet/hoogte/rotatie/landing**



Beoordeling	Afzet/rotatie/hoogte	Voldaan	Beoordeling	Landing	Voldaan
<b>ZG</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak makkelijk hoogte omdat ik explosief afzet. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>ZG</b>	Ik land keurig op mijn voeten/hurken en ben zeer stabiel. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Ik sta op zonder het gebruik van mijn handen	
<b>G</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>G</b>	Ik land keurig op mijn voeten/hurken en ben zeer stabiel. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Ik sta op met gebruik van mijn handen	
<b>V</b>	Mijn afzet is ver voor de trampoline. Ik maak mezelf mooi klein en draai snel.		<b>V</b>	Ik land keurig op mijn voeten/hurken en ben nog niet altijd stabiel. Ik sta op met gebruik van mijn handen	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met het afzetten en hoogte maken. Hierdoor draai ik nog te langzaam		<b>M</b>	Ik land nog niet altijd op mijn voeten/hurken en ben nog instabiel. Ik sta op met gebruik van mijn handen	

## 5. Beoordelingsinstrument en testbevindingen

Rubric (tip) salto							
Naam student:							
Naam beoordelaar:							
Datum van afname:							
criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	Weging	Score na weging	
Piste	Platinum	Goud	Zilver	Brons	1		
Hoogte maken	Ik ben in staat om <b>1,5x boven hoofdhoogte te stijgen</b> , waarbij ik gebruik maak van hoogte maken bij het inspringen.	Ik ben in staat om tot hoofdhoogte stijgen waarbij ik gebruik maak van <b>hoogte maken bij het inspringen</b> .	Ik ben in staat om tot hoofdhoogte stijgen.	Mijn lichaamszwaartepunt blijft ongeveer op dezelfde lijn.	2		
Houding tijdens de rotatie	Mijn houding ziet er gecontroleerd uit. Ik maak mezelf klein met <b>opgetrokken knieën</b> en de kin op de borst.	Mijn houding ziet er tamelijk gecontroleerd uit, ik <b>maak mezelf klein</b> en heb mijn kin op de borst.	Mijn salto ziet er rommelig uit, met gestrekte benen en de <b>kin op de borst</b> .	Mijn salto ziet er rommelig uit, met gestrekte benen en het hoofd naar achteren.	2		
Landing	Ik land gecontroleerd op de mat tot stilstand <b>zonder een herstelpas</b> te maken.	Ik land gecontroleerd op de mat met <b>één kleine herstelpas (tot 0.5m)</b> om tot stilstand te komen	Ik land gecontroleerd op de mat met <b>een grote herstelpas (vanaf 0.5m of meerdere kleine passen)</b> op de mat om tot stilstand te komen.	Ik land ongecontroleerd op de mat, waardoor ik voorover of achterover op de mat val.	1		
<b>Totaalscore</b>							
<b>Totaal te behalen punten</b>		24				Cijfer	
<b>Een 5,5 bij</b>		13,1 punten					
<b>Algemene feedback:</b>							

# klas 1 trampolinespringen

Criteria: Aanloop, hoogte en houding

Beoordeling	Aanloop/Hoogte	Voldaan	Beoordeling	Houding	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik zet ver voor de trampoline af, <b>minimaal</b> vanaf de aangeven lijn. Ik loop versnellend aan en <b>kan</b> al mijn snelheid omzetten in hoogte.		<b>ZG</b>	Mijn lichaam is gestrekt als een plank Mijn tenen wijzen naar beneden Mijn benen zijn tegen elkaar Ik land stabiel en beweeg niet. Mijn armen zijn schuin naar boven gericht.	
<b>G</b>	Ik zet ver voor de trampoline af, <b>minimaal</b> vanaf de aangeven lijn. Ik loop versnellend aan. Het lukt me nog niet altijd om alle snelheid om te zetten in hoogte.		<b>G</b>	Mijn lichaam is gestrekt als een plank Er is ruimte tussen mijn benen En/of ik land stabiel en beweeg nog een klein beetje. Mijn armen zijn schuin naar boven gericht.	
<b>V</b>	Het afzetten gaat al behoorlijk goed, het lukt me echter nog niet altijd om voor de aangegeven lijn af te zetten. En/of ik kan nog meer proberen om mijn snelheid om te zetten in hoogte.		<b>V</b>	Mijn lichaam is nog niet volledig gestrekt Er zit ruimte tussen mijn benen Ik land niet altijd stabiel	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met het afzetten voor de trampoline, soms zet ik af met twee voeten. Ik zet nog te dichtbij de trampoline af.		<b>M</b>	Mijn lichaam is nog niet gestrekt. Ik heb nog moeite om mijn benen tegen elkaar aan te houden Ik land niet stabiel	

## Summatieve beoordeling versie 2:

### Beoordelingsinstrument

Onderdeel: TRAPEZE ZWAAIEN

Klas: Ha4a

Datum:

20-12-2017

Naam: .....

Criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	weging	Totaal	
							1 <sup>e</sup> kans	2 <sup>e</sup> kans
<b>Houding steunzwaaien</b>	Ik heb <b>goede vormspanning</b> waarbij mijn armen <b>actief</b> steunen op de trapezestok. Mijn benen zijn gestrekt en mijn borst is voorbij de stok.	Ik heb een <b>vormspanning</b> waarbij mijn armen en benen gestrekt zijn en mijn borst voorbij de stok.	Ik heb een <b>lichte vormspanning</b> waarbij mijn <b>armen licht gebogen</b> zijn, benen gestrekt en mijn borst is voorbij de stok.	Ik heb mijn <b>armen gebogen</b> , mijn benen zijn <b>niet gesloten</b> en mijn borst is voorbij de stok.	Voldoet niet aan beschrijving voor 1 punt.	2		
<b>Inzet buikdraai</b>	Ik zet mijn buikdraai in <b>vlak voor het dode punt</b> . Hierbij maak ik een <b>actieve</b> buikdraai waarbij mijn benen naar voren worden geschopt.	Ik zet mijn buikdraai in <b>na het ophangpunt</b> . Hierbij maak ik een <b>actieve</b> buikdraai waarbij mijn benen naar voren worden geschopt.	Ik zet mijn buikdraai in <b>onder het ophangpunt</b> . Hierbij maak ik een <b>trage</b> buikdraai.	Ik zet mijn buikdraai in <b>net voor het ophangpunt</b> . Hierbij maak ik een <b>trage</b> buikdraai.	Voldoet niet aan beschrijving voor 1 punt.	2		
<b>Landing</b>	Ik <b>landt staand op mijn voeten en laat de stok los</b> voor de landing.	Ik <b>landt staand op</b> mijn voeten en <b>houd tijdens de landing de stok vast</b> .	Ik <b>landt op mijn voeten</b> en houd de stok vast tijdens de landing ik heb een <b>corrigerende stap</b> nodig.	Wanneer ik landt, houd ik de stok vast en <b>sleep ik af</b> totdat ik stil hang.	Voldoet niet aan beschrijving voor 1 punt.	1		
<b>Moeilijkheidsgraad en oefening</b>	<b>Niveau 5: Zwart</b> Spring op vanaf een <b>kast</b> in een ruime steunzwaai, gebruik een tussenzwaai om je voor te bereiden. Vouw jezelf om de stok voor het ophangpunt, na het ophangpunt maak je een actieve buikdraai waarbij de benen naar voren worden geschopt. Bij de <b>landing die staand is, zorg je dat je de trapezestok al los hebt gelaten voor de landing</b> .	<b>Niveau 4: Rood</b> Spring op vanaf een <b>kast</b> in een ruime steunzwaai, gebruik een tussenzwaai om je voor te bereiden. Vouw jezelf om de stok voor het ophangpunt, na het ophangpunt maak je een actieve buikdraai waarbij de benen naar voren worden geschopt en landt op mijn voeten en <b>houdt de stok vast</b> .	<b>Niveau 3: Blauw</b> Spring op vanaf een <b>bank</b> in een ruime steunzwaai, gebruik een tussenzwaai om je voor te bereiden. Zet de buikdraai in <b>onder</b> het ophangpunt, landt op je voeten en houdt de stok vast.	<b>Niveau 2: Groen</b> Spring op vanaf de <b>grond</b> in een ruime steunzwaai, gebruik een tussenzwaai om je voor te bereiden. Zet de buikdraai in <b>voor</b> het ophangpunt, wanneer je landt houdt je de stok vast en sleep je af totdat je stil hangt.	Voldoet niet aan beschrijving voor 1 punt.	1		

Totaalaantal punten = 1<sup>e</sup> .....

= 2<sup>e</sup> .....

Eindcijfer:

## Wendsprong Klas 2

Criteria: afzet/hoogte/rotatie/landing



Beoordeling	Aanloop/afzet/sprong	Voldaan	Beoordeling	Landing	Voldaan
<b>ZG</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak makkelijk hoogte omdat ik explosief afzet. Mijn heupen zijn al bijna boven mijn handen. Ik plaats mijn handen in het midden van de kast		<b>ZG</b>	Ik land keurig op mijn voeten en land stabiel en in balans. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>G</b>	Mijn afzet is explosief en ver voor de trampoline. Ik maak makkelijk hoogte omdat ik explosief afzet. Mijn heupen zijn schuin boven mijn handen.		<b>G</b>	Ik land keurig op mijn voeten en land stabiel en in balans. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>V</b>	Mijn afzet is ver voor de trampoline. Mijn heupen zijn schuin naar de zijkant		<b>V</b>	Ik land keurig op mijn voeten maar nog niet altijd stabiel. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met het afzetten en hoogte maken. Hierdoor krijg ik mijn heupen nog niet in de richting van mijn handen.		<b>M</b>	Ik heb nog moeite met stabiel landen. Ik kijk ook nog niet altijd waar ik vandaan kwam	

## Arabier Klas 2

Criteria: afzet/hoogte/rotatie/landing



Beoordeling	Aanloop/afzet/sprong	Voldaan	Beoordeling	Landing	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik loop versnellend aan en kan al mijn snelheid omzetten in hoogte. Mijn benen (en tenen) zijn helemaal gestrekt Mijn heupen zijn boven mijn handen. Ik plaats mijn handen in het midden op de kast. Mijn contacttijd is erg kort.		<b>ZG</b>	Ik land keurig op mijn voeten en land stabiel en in balans. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>G</b>	Ik loop versnellend aan en kan al mijn snelheid omzetten in hoogte. Mijn benen zijn bijna gestrekt Mijn heupen zijn boven mijn handen. Ik plaats mijn handen in het midden op de kast. Mijn contacttijd is erg kort.		<b>G</b>	Ik land keurig op mijn voeten en land stabiel en in balans. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>V</b>	Ik loop versnellend aan en kan al mijn snelheid omzetten in hoogte. Ik maak makkelijk hoogte omdat ik explosief afzet. Mijn heupen zijn boven mijn handen. Ik plaats mijn handen in het midden op de kast.		<b>V</b>	Ik land keurig op mijn voeten maar nog niet altijd stabiel. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite met het plaatsen van mijn heupen boven mijn handen. Ik mis nog wat explosiviteit in mijn aanloop en afzet.		<b>M</b>	Ik heb nog moeite met stabiel landen. Ik kijk ook nog niet altijd waar ik vandaan kwam	



## Barani Klas 2

Criteria: afzet/hoogte/rotatie/landing



Beoordeling	Aanloop/afzet/sprong	Voldaan	Beoordeling	Landing	Voldaan
<b>ZG</b>	Ik loop versnellend aan en kan al mijn snelheid omzetten in hoogte. Mijn benen (en tenen) zijn helemaal gestrekt		<b>ZG</b>	Ik land keurig op mijn voeten en land stabiel en in balans. Ik zak hierbij goed door mijn knieën. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>G</b>	Ik loop versnellend aan en kan al mijn snelheid omzetten in hoogte. Mijn benen zijn bijna helemaal gestrekt		<b>G</b>	Ik land keurig op mijn voeten en land stabiel en in balans. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>V</b>	Ik loop versnellend aan en kan al mijn snelheid omzetten in hoogte. Mijn benen zijn bijna helemaal gestrekt. Ik plaats af en toe nog een hand op de kast.		<b>V</b>	Ik land keurig op mijn voeten maar nog niet altijd stabiel. Mijn lichaam is gedraaid richting de kast	
<b>M</b>	Ik heb nog moeite om mijn handen los te laten van de kast.		<b>M</b>	Ik heb nog moeite met stabiel landen. Ik kijk ook nog niet altijd waar ik vandaan kwam	

## Beoordelingsinstrument

### Bewegingsvaardigheid

Wendsprong kast	2 punten	1 punt	0 punten	Behaalde punten
Aanloop	<b>Versnelde aanloop</b> die in <b>een keer vloeiend doorgaat</b> naar de sprong	Een <b>snelle aanloop</b> en <b>remt lichtjes af</b> voor de sprong	Een <b>langzame aanloop, stopt met rennen</b>	
Armen	Gestreckte armen met <b>kort contact</b> op het vlak (kort contact is aantikken van het vlak)	<b>Gestreckte armen</b> met <b>lang contact</b> op het vlak.	<b>Krommen armen</b>	
Benen	<b>Gestreckte benen</b>	<b>Bijna gestreckte</b> benen	<b>Krommen benen</b> tijdens de sprong	
houding	Springt tussen <b>2 pionnen</b> door	Komt over kast, <b>grote pion</b> staat aan een kant deze wordt niet geraakt.	Komt <b>over de kast</b>	
landing	Land op voeten met <b>een enkele hup</b> . Land met neus naar de kast	Land op voeten met <b>3a4 passen. Land met neus naar de kast</b>	Landt op voeten en <b>loopt door. Is zijwaarts geland.</b>	
Piste	Zwart 10 punten	Rood 8 punten	Blauw 6 punten	
Totaal delen door 2 = cijfer				

Blauw = 2 rechte kastdelen geeft 6 punten

Rood = 3 rechte kastdelengeeft 8 punten

Zwart = 3 rechte delen lengte kast geeft 10 punten

### Reguleringsvaardigheid

Punten	2	1	0
Hulpverleners trampoline	Als ik hulpverleners hebben klasgenoten een <b>veilig gevoel</b> daarbij. <b>Ik sta goed klaar, ben geconcentreerd</b> en weet precies wat ik moet doen. <b>Ik let goed</b>	Het hulpverleners is bij mij <b>prima gegaan</b> . Maar <b>ik weet nog niet precies</b> of ik het allemaal wel goed doe. <b>Ik sta in ieder geval wel altijd goed klaar.</b>	Ik probeer zo <b>min mogelijk hulp te verlenen</b> en dit aan mijn <b>medeleerlingen over te laten</b>

-----

	<b>op wat mijn klasgenoot doet.</b>		
--	-------------------------------------	--	--

# Wendsprong

<u>Vaardigheden</u>	Pro	Expert	Gevorderd	Beginner
<u>Turnen - wendsprong</u>				
<i>Uitvoering</i>	Ik land met mijn voeten op de mat, met mijn gezicht richting de kast.	Ik land met mijn voeten op de mat.	Ik land met mijn voeten op de kast.	Ik land met de knieën op de kast.