

Evaluatieles hoogspringen

FEEDBACK bij AANLOOP fosbury flop

- 1) Bekijk de kijkwijzer
- 2) Observeer de uitvoerder **1 x**

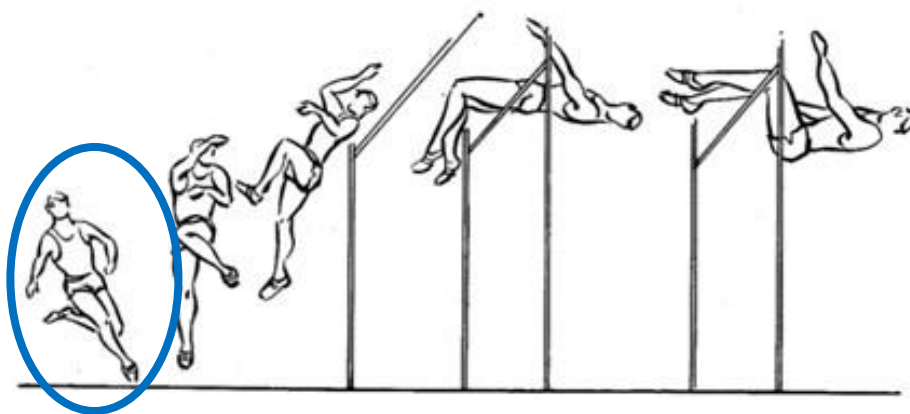
Uitvoering ok?	
Uitvoering niet ok?	

Geef feedback!

= waar moet de uitvoerder op letten?
Belangrijk bij het geven van feedback:

1. Maak oogcontact met de uitvoerder
2. Verwoord je feedback op een vriendelijke manier!

Kijkwijzer



	De leerling loopt <u>versnellend</u> aan in een <u>bocht</u> en <u>hangt</u> duidelijk in de bocht (weg van de lat).
	De leerling loopt <u>versnellend</u> aan in een <u>bocht</u> .
	De springer loopt aan <u>zonder versnelling</u> en/of in een <u>rechte lijn</u> .

FEEDBACK bij AFSTOOT fosbury flop

- 1) Bekijk de kijkwijzer
- 2) Observeer de uitvoerder 1 x

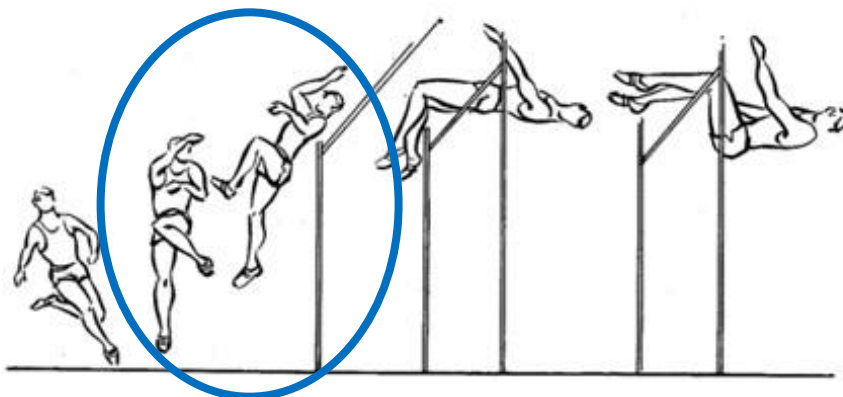
Uitvoering ok?	
Uitvoering niet ok?	

Geef feedback!

= waar moet de uitvoerder op letten?
Belangrijk bij het geven van feedback:

3. Maak oogcontact met de uitvoerder
4. Verwoord je feedback op een vriendelijke manier!

Kijkwijzer



	De leerling <u>stoot af met de juiste voet</u> (= voet verst van de mat) en <u>strekt zich explosief uit</u> , ondersteund door een <u>geheven knie en arm(en)</u> .
	De leerling <u>stoot af met de juiste voet</u> (= voet verst van de mat) en <u>strekt zich uit</u> , al dan niet ondersteund door een <u>geheven knie en arm(en)</u> .
	De springer loopt aan <u>zonder versnelling</u> en/of in een <u>rechte lijn</u> . De leerling stoot af met <u>verkeerde voet</u> of met <u>beide voeten</u> en <u>strekt zich niet uit</u> .

FEEDBACK bij ZWEEFFASE fosbury flop

- 1) Bekijk de kijkwijzer
- 2) Observeer de uitvoerder 1 x

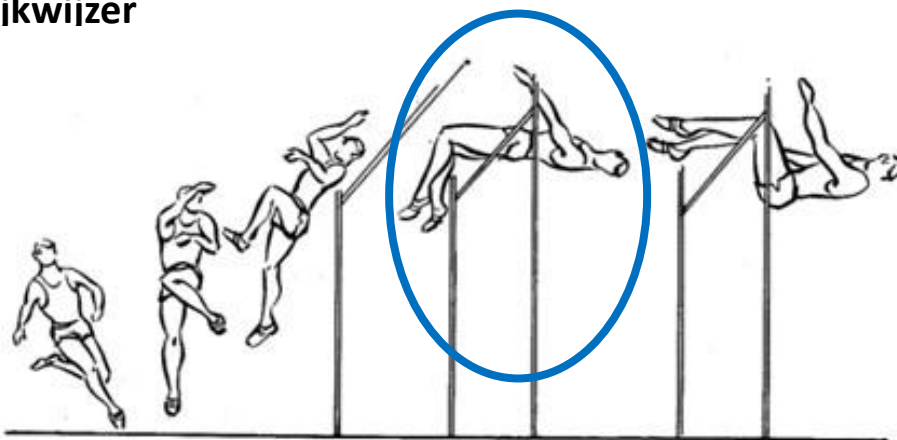
Uitvoering ok?	
Uitvoering niet ok?	

Geef feedback!

= waar moet de uitvoerder op letten?
Belangrijk bij het geven van feedback:

5. Maak oogcontact met de uitvoerder
6. Verwoord je feedback op een vriendelijke manier!

Kijkwijzer



	De leerling passeert de lat met een <u>holle rug</u> (bekken hoog, hoofd en schouders naar beneden).
	De leerling passeert de lat in <u>liggende houding</u> .
	De leerling passeert de lat in <u>zithouding</u> .

FEEDBACK bij LANDING fosbury flop

- 1) Bekijk de kijkwijzer
- 2) Observeer de uitvoerder 1 x

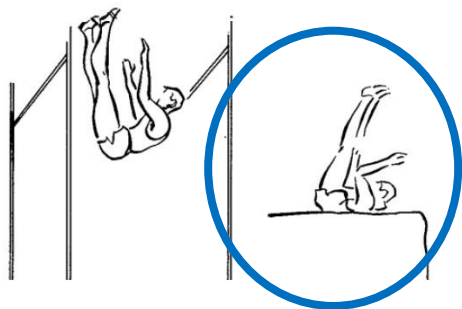
Uitvoering ok?	
Uitvoering niet ok?	

Geef feedback!

= waar moet de uitvoerder op letten?
Belangrijk bij het geven van feedback:

7. Maak oogcontact met de uitvoerder
8. Verwoord je feedback op een vriendelijke manier!

Kijkwijzer



	De leerling landt gecontroleerd op de <u>bovenrug</u> op de mat in <u>L-houding</u> , <u>loodrecht op de lat</u> .
	De leerling landt gecontroleerd op de <u>bovenrug</u> op de mat in <u>L-houding</u> .
	De leerling landt op het <u>zitvlak</u> op de mat.

1. Scenario

Klasgroep: 2^e graad D DA, gemengde groep leerlingen.

2. Beoogde doelen

Bewegingsdoelen

- LPD 1 De leerlingen voeren in verschillende omgevingen motorische basisvaardigheden en technieken uit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.
- LPD 3+ De leerlingen gaan aan de hand van criteria na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

Persoonsdoelen

- LPD 10 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).
- LPD 12 De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van verantwoord en veilig gedrag.

Opmerking: bovenstaande doelen kunnen binnen één of meerdere lessenreeksen worden bereikt.

3. Lessen voorafgaand aan de evaluatie les

In de eerste graad hebben de leerlingen de schaarsprong reeds gezien tijdens de lessen atletiek. In de tweede graad zal de fosbury flop worden aangeleerd in 4 lessen met expliciete aandacht voor de aanloop, de afstoot, de zweeffase en de landing.

Voor de organisatie van de verschillende lessen wordt de klasgroep telkens in 2 verdeeld. De ene klashelft voert de hoogtesprongen uit. De andere klashelft voert zelfstandig andere opdrachten uit (bv. posten systeem met voorbereidende opdrachten rond aanloop, afstoot, zweeffase en landing). *Tip: indien de school over 2 'standen' hoogspringen beschikt, is het ook wenselijk om na de sprong nevenactiviteiten aan te bieden om zo de activiteitsgraad in de les hoog te houden.*

Tijdens de eerste les worden volgende zaken toegelicht:

- de evaluatiecriteria
- de organisatie van de evaluatie les (hoe zal de evaluatie les zelf verlopen)
- de opbouw van de lessenreeks: hoe wordt er naar de evaluatie gewerkt tijdens de eerste drie lessen (de evaluatiecriteria zijn tevens de aandachtspunten tijdens de lessen, extra oefenkansen zullen mogelijk zijn in de verschillende werkposten).

Tijdens de eerste drie lessen zullen de leerlingen ook de rol van observator op zich nemen en reflecteren over de bewegingsuitvoering. Hierbij zullen telkens maximum 3 aandachtspunten aan de leerlingen worden meegegeven (bv. 3 aandachtspunten bij de afstoot, 3 aandachtspunten bij de landing...). De leerlingen observeren elkaar tijdens de uitvoering van de oefening en geven feedback door hun duim te gebruiken. De observator steekt zijn duim omhoog bij een goede uitvoering (= alle

aandachtspunten werden goed uitgevoerd) en omlaag bij een minder goede/slechte uitvoering (= niet alle aandachtspunten werden goed uitgevoerd). Daarna verwoordt de observator op een vriendelijke manier wat goed was (= welke aandachtspunten waren aanwezig bij de sprong) en wat beter kan (=welke aandachtspunten waren niet of onvoldoende aanwezig bij de sprong).

In het begin zal de **leraar** ook zijn duim omhoog/omlaag houden ter controle (na de observator) en zal hij nagaan of er feedback werd gegeven op alle aandachtspunten om zo de observator in zijn rol bij te sturen. Na het uitvoeren van de laatste sprongen (= voor er wordt gewisseld van groep), geeft de leraar aan de leerlingen mee hoe ze zichzelf kunnen verbeteren. Hiervoor verwijst hij naar één of meerdere werkposten waar ze extra oefenkansen krijgen op de aanloop, afstoot, zweeffase of de landing.

Organisatie 'observator' en 'uitvoerder':

- 1 leerling start achter de mat, observeert de springer en geeft feedback.
- De leerling die net heeft gesprongen gaat snel van de mat, neemt de plaats van de observator in en steekt zijn hand omhoog als startsignaal voor de volgende springer.

Extra optie: tijdens de eerste les kan men ervoor kiezen om de beginsituatie van de leerlingen in beeld te brengen. Hiervoor kan er kort een wedstrijd gehouden worden waarbij alle leerlingen zo hoog mogelijk springen. Elke leerling krijgt 3 kansen. De gesprongen hoogte wordt genoteerd en dient als vertrekpunt om de progressie van de leerling in kaart te brengen (= progressie door techniek verbetering). Om de activiteitsgraad hoog te houden, kan geopteerd worden om de groep in 2 of 3 te splitsen. De andere leerlingen krijgen een andere opdracht.

4. Evaluatieles

Tijdens de evaluatie les komen de leerlingen per 4 bij de leraar. De andere leerlingen werken zelfstandig in de zaal aan de opgegeven opdrachten.

Elke leerling voert 3x de fosbury flop uit. De leerling kiest zelf de hoogte van het touw (de hoogte is niet relevant voor de evaluatie). De leerling en leraar evalueren de hoogtesprong.

Extra optie: als men de progressie van de gesprongen hoogte wel wenst te evalueren, kiest de leerling bij elke sprong zelf de hoogte van het touw (minimum hoogte = gesprongen hoogte van de eerste les) (vaardigheid: zichzelf correct leren inschatten). Als er een verbetering van bv. minimum 5 cm is, verdient de leerling bv. 1 extra punt op het eindtotaal. De leerling en leraar evalueren de hoogtesprong.

Daarnaast wordt elke leerling ook op zijn rol als observator geëvalueerd. Elke leerling observeert en evalueert 3x dezelfde medeleerling (bv. op 1 onderdeel van de sprong: aanloop). De organisatie is hetzelfde als tijdens de les (duimen). Na een sprong steekt de observator een duim omhoog/omlaag en verwoordt wat goed was en/of wat beter kan. De leraar noteert of de feedback al dan niet correct was.

De evaluatiecriteria rond techniek komen overeen met de aandachtspunten die doorheen de verschillende lessen aan bod kwamen en systematisch werden opgebouwd.

5. Evaluatiecriteria

Leerling als observator (/4 punten):

	2	1	0
Reflecteren	De leerling <u>observeert</u> de opgegeven <u>aandachtspunten</u> van 1 onderdeel en geeft <u>correct aan</u> met de <u>duim</u> of alle aandachtspunten al dan niet werden uitgevoerd.	De leerling <u>observeert</u> de opgegeven <u>aandachtspunten</u> van 1 onderdeel maar geeft <u>niet correct aan</u> met de <u>duim</u> of alle aandachtspunten al dan niet werden uitgevoerd.	De leerling <u>observeert</u> de opgegeven <u>aandachtspunten</u> van 1 onderdeel <u>niet</u> .
Sociaal functioneren	De observator verwoordt op een <u>vriendelijke manier</u> wat <u>beter kan én wat goed was</u> .	De observator verwoordt op een <u>vriendelijke manier</u> wat <u>beter kan of wat goed was</u> .	De observator verwoordt op een <u>onvriendelijke manier</u> wat beter kan of wat goed was.

De evaluatie van de technische elementen van de hoogtesprong kan worden uitgevoerd door de leraar, door de leraar én de leerling of door de leerling.

In onderstaand voorbeeld werd gekozen om de aanloop door de leerling te laten evalueren. De afstoot, zweeffase en landing worden door de leraar geëvalueerd. Men kan er ook voor kiezen om telkens een ander onderdeel door een leerling te laten evalueren (bv. leerling 1 evalueert de aanloop, leerling 2 de afstoot...) of om de leerling zelf te laten kiezen welk onderdeel hij/zij zal evalueren.

Leerling-evaluatie (/2 punten):

	2	1	0
AANLOOP	De leerling loopt <u>versnellend</u> aan in een <u>bocht</u> en <u>hangt</u> duidelijk in de bocht (weg van de lat). 	De leerling loopt <u>versnellend</u> aan in een <u>bocht</u>.	De springer loopt aan <u>zonder versnelling</u> en/of in een <u>rechte lijn</u>.
AFSTOOT	De leerling <u>stoot af met de juiste voet</u> (= voet verst van de mat) en <u>strekt zich explosief uit</u>, ondersteund door een <u>geheven knie en arm(en)</u>. 	De leerling <u>stoot af met de juiste voet</u> (= voet verst van de mat) en <u>strekt zich uit</u>, al dan niet ondersteund door een <u>geheven knie en arm(en)</u>.	De leerling stoot af met <u>verkeerde voet</u> of met <u>beide voeten</u> en <u>strekt zich niet uit</u>.
ZWEEFFASE	De leerling passeert de lat met een <u>holle rug</u> (bekken hoog, hoofd en schouders naar beneden). 	De leerling passeert de lat in <u>liggende houding</u>.	De leerling passeert de lat in <u>zithouding</u>.
LANDING	De leerling landt gecontroleerd op de <u>bovenrug</u> op de mat in <u>L-houding</u>, <u>loodrecht op de lat</u>. 	De leerling landt gecontroleerd op de <u>bovenrug</u> op de mat in <u>L-houding</u>.	De leerling landt op het <u>zitvlak</u> op de mat.

Leraar- evaluatie (/6 punten):

	2	1	0
AANLOOP	De leerling loopt <u>versnellend</u> aan in een <u>bocht</u> en <u>hangt</u> duidelijk in de bocht (weg van de lat). 	De leerling loopt <u>versnellend</u> aan in een <u>bocht</u>.	De springer loopt aan <u>zonder versnelling</u> en/of in een <u>rechte lijn</u>.
AFSTOOT	De leerling <u>stoot af met de juiste voet</u> (= voet verst van de mat) en <u>strekt zich explosief uit</u>, ondersteund door een <u>geheven knie en arm(en)</u>. 	De leerling <u>stoot af met de juiste voet</u> (= voet verst van de mat) en <u>strekt zich uit</u>, al dan niet ondersteund door een <u>geheven knie en arm(en)</u>.	De leerling stoot af met <u>verkeerde voet</u> of met <u>beide voeten</u> en <u>strekt zich niet uit</u>.
ZWEEFFASE	De leerling passeert de lat met een <u>holle rug</u> (bekken hoog, hoofd en schouders naar beneden). 	De leerling passeert de lat in <u>liggende houding</u>.	De leerling passeert de lat in <u>zithouding</u>.
LANDING	De leerling landt gecontroleerd op de <u>bovenrug</u> op de mat in <u>L-houding</u>, <u>loodrecht op de lat</u>. 	De leerling landt gecontroleerd op de <u>bovenrug</u> op de mat in <u>L-houding</u>.	De leerling landt op het <u>zitvlak</u> op de mat.

6. Inspelen op volgende tips

- Transparante criteria/doelen: in de eerste les worden de evaluatiecriteria overlopen (evaluatiecriteria worden vooraf duidelijk gemaakt en zijn tevens de aandachtspunten tijdens de lessen).
- Feedback: zowel leraar als leerlingen geven feedback over de aandachtspunten via het duimensysteem en mondelinge toelichting.
- Feedforward: de leerlingen die problemen hebben met de uitvoering van de aanloop, afstoot, zweeffase of landing krijgen extra oefenkansen in de werkposten. De leraar verwijst de leerlingen door naar werkposten.
- Rekening houden met gevoelens: de leerlingen komen per 4 naar de leraar (geen etalage-effect). Elke leerling voert 3x de test uit (beoordeling gebeurt op basis van meerdere uitvoeringen).
- De leerling evalueert: tijdens de evaluatie wordt 1 onderdeel (bv. de aanloop) door de leerlingen geëvalueerd.
- Keuze: de leerling kiest zelf de hoogte van het touw. Indien wenselijk kiest de leerling zelf op welk onderdeel hij/zij de medeleerling zal evalueren.

Suggesties ter verbetering van de good practice zijn altijd welkom! E-mail in dat geval naar Jolien.Maes@UGent.be.

Bronnen

Joch, W. 1995. Rahmentrainingsplan fur das Aufbautraining, Sprung. Deutscher Leichtathletik-Verband, Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Met dank aan EXPERTISE NETWERK AUGENT en Fontys Hogeschool

Auteurs: Stefanie Verstraete, Veerle Permentier, Dries Van Hulle, Jolien Maes en Prof. Dr. Leen Haerens