

3e jaar rubrics

ATLETIEK estafette	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
AANGEVER	Geeft de stok door in dezelfde hand, waardoor de aangever op de hielen van de ontvanger loopt.	Geeft de stok door in de tegenovergestelde hand, maar vertraagt om de stok door te geven.	Geeft de stok door in de tegenovergestelde hand, behoudt de snelheid om door te geven, maar stopt direct na de wissel.	Geeft met snelheid de stok door in de tegenovergestelde hand en loopt uit zonder de andere lopers te hinderen.
ONTVANGER	Houdt geen kommetje met de hand waar de stok ingelegd kan worden en kijkt achter zich tijdens de wissel.	Houdt een kommetje met de hand waar de stok wordt ingelegd, maar kijkt achter zich tijdens de wissel.	Vormt met de tegenovergestelde hand een kommetje voor ontvangst en kijkt voor zich tijdens de stokwissel. De stokwissel mislukt soms nog.	Pakt de stok altijd aan in de tegenovergestelde hand en kijkt voor zich vanaf het moment dat hij/zij vertrokken is.
SNELHEID VAN UITVOEREN	Staat stil of heeft een stapsnelheid tijdens de stokwissel.	Heeft een grote onderbreking van de snelheid tijdens de stokwissel.	Heeft een minimale onderbreking van de snelheid tijdens de stokwissel.	Heeft geen onderbreking van de snelheid tijdens de stokwissel.

3e jaar rubrics

ROPESKIPPING + CIRCUS	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
AANGELEERDE COMBINATIE ROPESKIPPING	Voert max. 3 sprongen correct uit, maar niet in de combinatie.	Voert max. 3 sprongen correct uit in de combinatie.	Voert de combinatie uit en maakt max. 3 fouten.	Voert de combinatie uit zonder fouten.
MINSTENS 3 VERSCHILLENDE KLEINE MATERIALEN	Gebruikt 1 materiaal.	Gebruikt 2 verschillende materialen.	Gebruikt 3 verschillende materialen.	Gebruikt 3 verschillende materialen en combineert er enkele.
MINSTENS 3 VERSCHILLENDE GROTE MATERIALEN	Gebruikt 1 materiaal.	Gebruikt 2 verschillende materialen.	Gebruikt 3 verschillende materialen.	Gebruikt 3 verschillende materialen en combineert er enkele.
VLOTHEID VAN OVERGANG TIJDENS DE ACT	Heeft een act zonder duidelijk begin en einde. Er zijn teveel pauzes tussen de verschillende acts.	Heeft een act met een duidelijk begin en einde, maar met teveel pauzes tussen de verschillende acts.	Heeft een act met een duidelijk begin en einde, met enkele haperingen tussen de verschillende acts.	Heeft een act met een duidelijk begin en einde, zonder enig "dood" moment.
SAMENWERKING	Werkt niet samen. Stoort de groep door zich af te zonderen of met andere zaken bezig te zijn.	Werkt samen maar toont weinig tot geen interesse	Zorgt voor een vlotte samenwerking. Reikt nieuwe ideeën aan.	Werkt zeer goed samen. Neemt de groep op sleeptouw met creatieve ideeën. Helpt groepsleden waar nodig.

3e jaar rubrics

FRISBEE	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
BACKHAND GREEP	Voltoet aan 0 voorwaarden.	Voltoet aan 1 voorwaarde.	Voltoet aan 2 voorwaarden.	Voltoet aan alle voorwaarden: Duim bovenaan - Midden, ringvinger en pink onderaan - Wijsvinger aan de zijkant.
BAKCHAND WORP	Werpt de frisbee, maar geraakt niet tot bij een medespeler.	Werpt de frisbee, maar vliegt ongecontroleerd tot bij een medespeler.	Werpt de frisbee met een horizontale vlucht tot bij een medespeler op een vaste plaats.	Werpt de frisbee altijd tot bij een medespeler, ongeacht waar de medespeler staat.
VANGEN	Vangt de frisbee niet.	Vangt de frisbee door 1 hand onderaan en 1 hand bovenaan de frisbee te plaatsen.	Vangt de frisbee in 1 hand.	Vangt de frisbee in 1 hand, ook tijdens het vrijlopen/verplaatsen. Geen onderscheid tussen dominante of niet-dominante hand.
VRIJLOPEN	Doet geen moeite om vrij te lopen of te scoren.	Verplaatst zich traag om zich vrij te lopen of te scoren.	Verplaatst zich snel om zich vrij te lopen of te scoren.	Verplaatst zich snel en explosief, waarbij de frisbee actief gevraagd wordt, om zich vrij te lopen of te scoren.

3e jaar rubrics

GYMNASTIEK grond	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
GRONDOEFENING 1	Voert het element niet uit.	Voert een koprolvorm of een waagstand uit.	Voert een handenstandvorm of een radslagvorm uit.	Voert een brugvorm, rondat, overslag, flik... uit.
GRONDOEFENING 2	Voert het element niet uit.	Voert een koprolvorm of een waagstand uit.	Voert een handenstandvorm of een radslagvorm uit.	Voert een brugvorm, rondat, overslag, flik... uit.
GRONDOEFENING 3	Voert het element niet uit.	Voert een koprolvorm of een waagstand uit.	Voert een handenstandvorm of een radslagvorm uit.	Voert een brugvorm, rondat, overslag, flik... uit.
TUSSENSPRONG 1	Voert het element niet uit.	Voert een streksprong, huksprong, kattensprong, schaarsprong uit.	Voert een sprong uit met een halve draai.	Voert een sprong uit met een hele draai.
TUSSENSPRONG 2	Voert het element niet uit.	Voert een streksprong, huksprong, kattensprong, schaarsprong uit.	Voert een sprong uit met een halve draai.	Voert een sprong uit met een hele draai.
TUSSENSPRONG 3	Voert het element niet uit.	Voert een streksprong, huksprong, kattensprong, schaarsprong uit.	Voert een sprong uit met een halve draai.	Voert een sprong uit met een hele draai.
VLOTHEID	Stopt na elk element waardoor er geen samenhangend geheel is.	Stopt meer dan 3x tijdens de oefening.	Aarzelt enkele keren tijdens de oefening.	Voert de oefening uit zonder te aarzelen.

3e jaar rubrics

GYMNASTIEK sprongen	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
PLINT IN DE LENGTE - AANLOOP	Versnelt niet in de aanloop.	Versnelt kort en stopt voor de plank.	Versnelt, maar vertraagd bij het naderen van de plank.	Versnelt en heeft een maximale snelheid bij de afzet naar de plank.
PLINT IN DE LENGTE - STEUNFASE	Plaatst de handen en de knieën in zone 1 van de plint.	Plaatst de handen en de voeten in zone 2 van de plint.	Plaatst de handen en de voeten in zone 3 van de plint.	Plaatst de handen in zone 4 van de plint en plaatst geen voeten op de plint.
PLINT IN DE LENGTE - LANDING	Valt op het zitvlak.	Landt eerst op de voeten, maar valt dan naar voor of achter.	Landt op 2 voeten, maar maakt een hup of enkele passen.	Landt direct in stilstand op 2 voeten.
PLINT IN DE BREEDTE - AANLOOP	Versnelt niet in de aanloop.	Versnelt kort en stopt voor de plank.	Versnelt, maar vertraagd bij het naderen van de plank.	Versnelt en heeft een maximale snelheid bij de afzet naar de plank.
PLINT IN DE BREEDTE - STEUNFASE	Raakt de plint met de voeten , draait de handen niet in en de buik is naar boven gericht.	Raakt de plint niet meer met de voeten, de buik is naar boven gericht en draait de handen niet in.	Draait de handen juist, de voeten raken de plint niet, de buik is naar de plint gericht waardoor het bekken hoger komt.	Raakt de plint niet met de voeten. Het bekken zit boven de schouders en benen kunnen worden uitgestrekt.
PLINT IN DE BREEDTE - LANDING	Valt op het zitvlak.	Landt eerst op de voeten, maar valt dan naar voor of achter.	Landt op 2 voeten, maar maakt een hup of enkele passen.	Landt direct in stilstand op 2 voeten.

3e jaar rubrics

KORFBAL	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
VRIJLOPEN	Verplaatst zich te weinig en loopt niet weg van de tegenstander om zich vrij te spelen.	Kan zich vrijspelen door weg te lopen bij de tegenstander.	Kan zich vrijspelen en is aanspeelbaar voor de balbezitter ook voor een doelpoging.	Kan zich met schijnbewegingen vrijspelen, creeert ruimte voor de balbezitter. Is aanspeelbaar voor een doelpoging.
AANVAL	Speelt de bal naar een ploegmaat.	Speelt de bal op maat aan naar een ploegmaat. Kan een doelpoging doen.	Speelt een ploegmaat aan, kan een tegenstander omspelen, kan in scoringpositie komen en kan een doelpoging doen.	Speelt een ploegmaat aan, kan een tegenstander omspelen, kan in scoringpositie komen en kan een doelpunt maken.
VERDEDIGING	Kijkt enkel naar de bal.	Blijft nu en dan tussen balbezitter en korf. Voorkomt soms dat balbezitter tot een doelpoging komt.	Blijft meestal tussen balbezitter en korf. Voorkomt meestal dat de balbezitter tot een doelpoging komt.	Blijft tussen balbezitter en korf, verdedigt en zorgt ervoor dat balbezitter moet afspelen.
AFSTANDSSHOT	Werpt de bal met een voetbalinworp naar de korf.	Werpt de bal van voor de borst langs het gezicht naar de korf.	Werpt de bal van voor de borst langs het gezicht naar de korf en laat de bal pas los boven het hoofd.	Werpt de bal van voor de borst langs het gezicht naar de korf, laat de bal pas los boven het hoofd. Buigt licht door de benen en wijst de bal na, na het shot.

3e jaar rubrics

RITMIEK	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
OP DE MAAT DANSEN	Danst meestal uit de maat.	Danst op de maat.	Kan anderen helpen in de maat te blijven door hardop mee te tellen.	Kan anderen helpen in de maat te blijven door hardop mee te tellen en zelf te blijven dansen op de maat.
UITVOERING DANS	Zoekt steun in de groep en imiteert anderen om te kunnen volgen.	Danst bijna alle passen goed en met de juiste techniek.	Danst alle passen goed en met de juiste techniek en gebruikt de ruimte.	Danst goed en met de juiste techniek en vormspanning; gebruikt de ruimte.
EXPRESSIE	Beweegt ingetogen en kijkt naar de grond.	Beweegt ingetogen, maar kijkt wel naar het publiek.	Heeft expressie, er zijn duidelijke armbewegingen, er zit duidelijk beweging in.	Maakt ruime duidelijke bewegingen, swingt, er is gezichtsexpressie en door het dansen worden ook andere lln geïnspireerd.

RITMIEK eigen dans	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
ACTIEVE DEELNAME	Danst meestal uit de maat.	Danst op de maat.	Kan anderen helpen in de maat te blijven door hardop mee te tellen.	Kan anderen helpen in de maat te blijven door hardop mee te tellen en zelf te blijven dansen op de maat.
SAMENWERKING	Zoekt steun in de groep en imiteert anderen om te kunnen volgen.	Danst bijna alle passen goed en met de juiste techniek.	Danst alle passen goed en met de juiste techniek en gebruikt de ruimte.	Danst goed en met de juiste techniek en vormspanning; gebruikt de ruimte.
CHOREOGRAFIE	Beweegt ingetogen en kijkt naar de grond.	Beweegt ingetogen, maar kijkt wel naar het publiek.	Heeft expressie, er zijn duidelijke armbewegingen, er zit duidelijk beweging in.	Maakt ruime duidelijke bewegingen, swingt, er is gezichtsexpressie en door het dansen worden ook andere lln geïnspireerd.

3e jaar rubrics

VOETBAL	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
PASSEN	Kan geen gerichte pas geven.	Kan een gerichte pas geven.	Kan een gerichte pas met de juiste snelheid geven.	Kan gericht en snel naar een bewegende speler een pas geven.
CONTROLE	Kan de bal niet stoppen.	Kan de bal af en toe te stoppen.	Kan de bal gericht te stoppen zodat de actie (dribbel/pass) onmiddellijk verder gezet kan worden.	Kan de bal gericht controleren om acties (dribbel/pass) verder te zetten, ook moeilijke passen.
DRIBBEL	Het lukt vrijwel nooit om de bal goed te behandeling	Heeft een redelijke balbehandeling.	Heeft een goede balbehandeling waarbij het overzicht goed behouden wordt.	Heeft een natuurlijke balbehandeling waarbij het overzicht goed behouden wordt.
SPELBELEVING	Doet geen moeite om deel te nemen aan het spel.	Verplaatst zich traag noch snel, tijdens het spel.	Verplaatsing zich snel om actief deel te kunnen nemen aan het spel.	Verplaatst zich actief en snel waarbij de bal gevraagd wordt.

3e jaar rubrics

VOLLEYBAL	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
OPSLAG	Gooit de bal OH vanop 6m van het net.	Gooit de bal OH op vanaf de achterlijn.	Slaat de bal OH op vanop 6m van het net.	Slaat de bal gericht OH op vanaf de achterlijn.
BH SPELEN	Slaat naar de bal. Vingers zijn opgespannen.	Heeft een lang contact tijdens het buigen en strekken van de armen.	Bevindt zich onder de bal. Kort contact tijdens het buigen en strekken van de armen. Hoge pas naar een medespeler	Voert snelle verplaatsing uit tot onder de bal. Stilstaan tijdens het spelen. Hoge pas naar een medespeler, strak naar een tegenstander.
OH SPELEN	Doet geen moeite om de bal te vangen/spelen.	Verplaatst naar de bal met wisselend succes.	Verplaatsing snel om de bal te vangen.	Anticipeert op de bal die over het net komt. Snelle verplaatsing waarbij het lichaam achter de bal staat.
SPELVORM: 2 TEGEN 2	Weet niet wanneer er doorgeschoven moet worden.	Weet wanneer er doorgeschoven moet worden.	Weet wanneer er doorgeschoven moet worden en telt de punten van zijn/haar ploeg.	Kan het doorschuifstelsel toepassen en telt de punten voor beide ploegen.

3e jaar rubrics

ZELFVERDEDIGING	ONVOLDOENDE (tot 5,0) 1ptn	VOLDOENDE (5,5 tot 6,5) 2ptn	GOED (7,0 tot 8,0) 3ptn	UITSTEKEND (8,5 tot 10) 4ptn
TREK- EN DUWSPLEN/CIRCUIT	Neemt niet de gewenste houding aan on het trekken en duwen op een veilige manier uit te voeren.	Neemt de gewenste houding/grepen aan, maar laat zich snel afleiden en verliest veel kracht.	Neemt de gewenste houdingen en grepen aan met de nodige concentratie.	Voert, met uiterste concentratie, perfecte grepen en houdingen uit en brengt zo de opdrachten tot een goed einde.
VALTECHNIEKEN	Valt door eerst de handen te zetten en dan pas het zitvlak.	Zet zitvlak op de grond en breekt de val met de armen, zonder af te kloppen.	Zet zitvlak op de grond en breekt de val, maar op het verkeerde moment wordt afgeklopt.	Zet zitvlak op de grond en breekt de val door op het juiste moment af te kloppen.
HOUDGREPEN	Zit niet in de juiste positie tegenover de uke. Kan niet beginnen met de houdgreep.	Legt de benen in een hoek tegen de uke, maar de benen liggen tegen elkaar. Start de houdgreep, maar met weinig overtuiging.	Legt de benen juist, klemt de uke stevig vast. De klem verzwakt of lost bij beweging van uke.	Klemt de uke vol zelfvertrouwen en houdt de klem stevig vast. Uke geraakt niet weg.