

Met heel de klas: achterwaartse salto!

Jimi Gantois

Verscheen in: Behets D. (red.), 2007, *Het vakconcept bewegingsopvoeding in de praktijk*, Leuven: acco, 142-163.

Inleiding

Salto spreekt tot de verbeelding van jongeren. Oorspronkelijk behoorde het tot het erfgoed van circus en gymnastiek. Maar je ziet het opduiken bij zowat alle sporttakken: sierduiken, ijsdansen, hotdog-skiën, snowboarden, en voetbal na het maken van een goal. Hoe kunnen we op school dit kunst en vliegwerk in goede banen leiden? En vooral hoe kunnen we van deze uitdagende 'skill' een bewegingsopdracht maken, die kadert in ons vakconcept, leidt tot intense vormen van samenwerking en helpt bij het positief zelfbeeld?

Situering

Salto's worden in de artistieke gymnastiek ingedeeld bij de vrije overslagen (overslagen zonder steun). We onderscheiden de salto voorwaarts, de salto zijwaarts en de salto achterwaarts.

- Salto zijwaarts kan na een korte aanloop met een verdeelde afstoot of na een inleidende rondat (flik) uitgevoerd worden. De salto zijwaarts komt in een oefening (op school of naschools) zelden voor en houdt risico's in verband met de zijwaartse landing.
- Salto voorwaarts heeft zijn plaats in het bewegingsonderwijs stilaan waargemaakt. Het voorradig zijn van voldoende hulpmateriaal (mattenberg, minitrampoline, plinten) is echter een voorwaarde tot het aanleren. Leerlingen laten helpen bij dit kunststuk is niet zo vanzelfsprekend: een aanstormende uitvoerder ondersteunen in de juiste greep, voorzien van een veilige en voldoende rotatie en begeleiden tot na de landing (verplaatsing) is niet voor elke leerling weggelegd. De leraar kan niet altijd instaan voor een efficiënte ondersteuning bij alle uitvoeringen.
- Salto achterwaarts is in het onderwijs minder van toepassing. We willen daar verandering in brengen:

- o Omdat de helpers juist kunnen vastgrijpen van vóór het vertrek: er is weinig horizontale verplaatsing.
- o Omdat de helpers gemakkelijk kunnen contact houden tot na de landing (eveneens weinig horizontale verplaatsing).
- o Omdat we het gewicht van de uitvoerder aanvankelijk kunnen verdelen over meerdere helpers (in ons uitgewerkt voorbeeld tot zes helpers).
- o Omdat we deze bewegingsactiviteit op die manier kunnen ombuigen tot een groepsopdracht door de taakafhankelijkheid:
 - “Ik begeleidde de uitvoering op een veilige en efficiënte manier als draager.”
 - “Ik gaf als ‘gooier’ de uitvoerder de nodige rotatie.”
 - “Ik hield me als uitvoerder na de afzet in een klein bolletje.”
 - “Ik strekte mij uit van zodra ik de landingsplaats zag.”
 - “Ik gaf als observator de juiste feedback over de vorige punten.”

Helpen, samen ‘iets’ doen en samenwerken zijn geen synoniemen

Wanneer ik iemand de weg wijs, wanneer ik een kind leer fietsen, wanneer ik de trampoline springklaar zet ... dan help ik. Daarom ben ik nog niet aan het samenwerken. Wanneer ik samen met anderen rond de zaal loop, wanneer ik samen met anderen eet in de refter, wanneer ik samen met anderen een partijtje basket op de speelplaats ... dan ben ik nog niet aan het samenwerken.

De positieve wederzijdse afhankelijkheid (PWA) is volgens Ebbens (1997) één van de voorwaarden tot leren samenwerken.

PWA wil zeggen, dat de groepstaken zo gestructureerd zijn dat de leerlingen elkaar nodig hebben om tot een oplossing te komen. Het is met andere woorden structureel onmogelijk dat één leerling in zijn eentje tot een resultaat komt en dit resultaat wordt dan overgenomen door de andere leerlingen. Het gaat hier wel degelijk om onderlinge (wederzijdse) afhankelijkheid en niet om de afhankelijkheid van zwakkere tegenover sterkere leerlingen die de bewegingsopdracht kunnen voordoen, uitleggen, aanleren.

Samenwerkend leren als werkvorm

Samenwerkend (coöperatief) leren gebeurt niet zomaar. In groepjes van vijf of zes een saltoparcours afwerken zonder meer is onvoldoende om van samenwerkend leren te spreken. Wanneer we - binnen een groepje leerlingen - bepaalde rollen toewijzen (observator, uitvoerder, draager, gooier) zijn de voorwaarden gesteld tot samenwerken. (PWA door middel van de functie). Wanneer we aan die functies specifieke taken (controleren van de aan - of afwezigheid van bewegingsaccenten, geven van feedback, de juiste ondersteuning, het doseren van impulsen..) geven we concrete prikkels tot coöperatief leren. Samenwerkend leren moet intentioneel zijn, ‘gestuurd’ met concrete aandachtspunten door de leraar aangereikt. Deze manier van werken stimuleert tal van sociale vaardigheden (communicatievaardigheden, omgaan met negatieve kritiek, je mening durven uiten, uitvlakken van tekortkomingen van de partners, bereid

zijn tot functiewisseling, klaar staan voor het geval dat...) en leidt tot actief inzicht mét prestatieresultaat met én dankzij elkaar.

De kijkwijzer, checklijst en partnerevaluatie als leermiddel

De overgang van leraarsturing naar leerlingsturing wordt vergemakkelijkt door de aanwezigheid van schriftelijk instructiemateriaal. Een kijkwijzer (Bijlage 1 en 5) kan de weetjes in verband met de bewegingsopdracht en de helperstaak en de observatieopdracht in woord en beeld aan de man (leerling) brengen. Een checklijst (Bijlage 7) somt de voorwaarden (en aandachtspunten) op om tot een goed en veilig resultaat te komen.

Een partnerevaluatie-protocol (Bijlage 6) dwingt de leerling om gericht te kijken naar de correcte uitvoering van alle taken aan de hand van een beperkt aantal items. In tegenstelling tot de misvatting dat partnerevaluatie synoniem is aan 'elkaar punten geven', hebben we het hier over een checklijst waar de voorwaarden tot juist functioneren door de partners medegedeeld en aangevinkt worden.

Deze leermiddelen kunnen, mits leerlingen én leraar er goed mee kunnen omgaan, aanleiding geven tot kwalitatief beter leren. Leraar en leerlingen moeten er over waken dat de LO-les niet onttaardt in een schrijfles of overlegles. Het tijdsmanagement - in dit geval in handen van de leraar - moet geoptimaliseerd worden.

Salto en het vakconcept LO

Vanuit het vakconcept LO worden twee grote doelenrubrieken naar voor geschoven: de bewegingsgebonden doelen (motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl) en de persoonsgebonden doelen (positief zelfbeeld en sociale vaardigheden). Beide doelengroepen komen samen aan bod in de lessen, weliswaar met accenten op het ene of het andere én met een integratie van de componenten kennis, vaardigheid, het dynamische en het affectieve. Deze geïntegreerde aanpak onderscheidt de kwalitatieve les Lichamelijke Opvoeding van het zuiver sportgericht onderwijs, waar er weinig ruimte is om de leerling in zijn totale ontwikkeling te stimuleren. Anders geformuleerd, het geïntegreerde vakconcept kan niet gerealiseerd worden zonder een brede waaier aan werkvormen en leermiddelen te hanteren.

- Motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl (vaardigheid, kennis, dynamische en affectieve)
De basis hiervoor kan in de gymles gelegd worden. Wanneer we als leraar ervoor kunnen zorgen dat leerlingen op hun niveau (met veel/weinig hulp, in verschillende uitgangssituaties), een salto kunnen uitvoeren (vaardigheid), dat de leerlingen weten hoe ze die veilig en efficiënt (kennis) kunnen uitvoeren en helpen, dat er zonder angst en met plezier (affectief) kan gesprongen en geholpen worden, dan werken we grensverleggend.

- **Positief zelfbeeld en sociale vaardigheden**
Als leerling jezelf leren inschatten (wat kan ik, wat doe ik, hoe evolueer ik? En daar ben ik goed in, ik kan nog altijd iets leren, ook een betere kan ik bijsturen in zijn taak...) alsook medeleerlingen (wat heb ik van hem/haar geleerd, hoe doet hij/zij dat?) is een proces dat moet opgebouwd worden. Voorwaarde is een ondersteunend en veilig leerklimaat voor de lerende. In dit verband hebben 'nieuwsamengestelde-klassen' het niet zo gemakkelijk. Vaste zelfgekozen partnergroepen kunnen soelaas brengen.

Een periode achterwaartse salto opzetten: enkele 'didactische wenken'

- *Maak de groepjes enkele leden groter dan strikt nodig.*
Zo krijgt de leraar kans om niet-betrokken leerlingen te identificeren. De betrokkenheid vergroot je dan door een individueel gesprek.
- *Organiseer de activerende inzet met partneroefeningen.*
De leerlingen kiezen zelf hun partners en zo worden ze het al van in de opwarming gewoon om manueel contact te maken met de andere.
- *Hou het invullen van evaluatiekaarten strikt leraargestuurd.*
Voorzie voldoende balpennen en invulformulieren. Laat de checklijsten en evaluatiekaarten ordelijk aan de zijkant leggen. Bepaal als leraar wanneer er ingevuld mag worden. Anders ontaardt de gymles in een schrijfles.
- *Doe iets met de ingevulde observatiekaarten.*
Verwijs ernaar in het (vak)rapport. Hou rekening met een evolutie in het bepalen van het rapportpunt en in het schrijven van een rapportcommentaar.
- *Het plaatsen en wegbergen van het materiaal, evenals de opwarming behoren tot de les.*
De reflecties en evaluaties zullen dan ook peilen naar de betrokkenheid van de leerlingen in die lesonderdelen.

Evolutie

In volgend uitgewerkt voorbeeld van een periode salto in het bewegingsonderwijs zijn een aantal verschuivingen waar te nemen.

- *Van leraarsturing naar gedeelde sturing*
Omwille van de veiligheid voor uitvoerder en helper is het belangrijk dat iedereen 'mee' is vanaf het begin. In de volgende lessen zijn de teugels losser en kunnen de leerlingen zelf bepalen wie ze observeren, hoeveel beurten ze nemen binnen een opgelegde tijd, wie ze wel of niet helpen. In de laatste les mogen ze kiezen welke saltovormen met welke helpersgreep ze willen uitvoeren.

- *Van klassikaal naar omloop of circuit*
In de eerste leraargestuurde les is iedereen tegelijk bezig met dezelfde opdracht en aandachtspunten. De groepsgrootte wisselt al naar gelang de opdracht en het beschikbare materiaal. In de volgende lessen werken we met vaste partnergroepen die zelf hun vordersnelheid bepalen.
- *Van allen gelijk tot differentiatie*
In het begin wordt er slechts één helpersgreep aangeleerd. De situatie van waaruit een salto gedraaid wordt is voor iedereen gelijk. De leraar bepaalt het vorderen. Dit evolueert in deze lessenreeks tot differentiatie tussen de partnergroepen en binnen de partnergroepjes, differentiatie in de helperstechniek, in de omstandigheden waarin er salto gesprongen wordt.
- *Van 'full' contact tot discrete hulp*
We starten met een draaiklemgreep aan de opperarm. Dit is een veilige greep haalbaar in de tweede en derde graad van het secundair onderwijs. De greep werkt evenwel hinderend voor wie ervaring heeft met de achterwaartse salto. Daarom de evolutie in de greep door te dragen aan de gordel.
- *Zelfgekozen partnergroepen of toevallig samengestelde groepjes.*
Wanneer het aanvankelijk om vertrouwen in de partners gaat of voor een productevaluatie laten we de leerlingen hun groepjes zelf samenstellen. Soms worden de vrienden ook eens gescheiden: ze moeten ten slotte leren samenwerken met iedereen van de klas.

Periodeplanning

Periodethema

Achterwaartse salto in diverse situaties.

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen kunnen tijdens de afzet voldoende rotatie meenemen
- Leerlingen kunnen tijdens de rotatie een totale buiging uitvoeren
- Leerlingen kunnen zich strekken voor de landing
- De helpers kunnen in alle omstandigheden de juiste draaiklemgreep toepassen (Ze kunnen een voorontwerp van de achterwaartse beweging maken).
- De helpers tillen steeds vanuit de benen en met een verticale rug.

B. Persoonsgebonden doelen

- De groepsleden kunnen gerichte feedback formuleren zowel naar de helpers als naar de uitvoerder (communicatievaardigheden).
- De groepsleden stimuleren elkaar om de grenzen te verleggen. Ze prijzen goede helpersinzet en goede uitvoeringen. Ze moedigen elkaar aan (relatiebekwaamheid).
- De leerlingen kunnen zelfstandig de taken verdelen (organisatievaardigheid).
- In de zelfreflectie kijken ze kritisch naar hun vertoond gedrag en hun invulling van de taken
- Bij differentiatie kiezen de leerlingen bewust voor die moeilijkheidsgraad waar ze nog iets kunnen leren

Planning

Les 1: leren helpen bij achterwaartse rotaties met verschillende uitgangsposities. De aandacht is niet alleen gericht op de juiste greep maar ook op de principes, tillen met een verticale rug en heffen vanuit de knieën, meebewegen enz.

Les 2: van salto draaien uit lig tot salto springen.
Leerlingen leren observeren en bijsturen waar nodig.

Les 3: salto vanuit diverse uitgangssituaties.
De uitvoerder verlegt zijn grenzen. De leerlingen worden eerst gevormd tot expert in één opdracht. Nadien worden er nieuwe groepjes samengesteld met minstens één expert van elke stand in elke groep. Observeren en bijsturen blijft de boodschap.

Les 4: salto met minder (be)klemmende helperstechnieken.
Leerlingen doorlopen dezelfde standen als in de les daarvoor. Ze beslissen zelf bij elke stand hoe ze geholpen willen worden.

Evaluatie

- **Zelfevaluatie** (Bijlagen 8, 9 en 10)
Leerlingen evalueren op kritische wijze hun taakgerichtheid, bijdrage in het groeps-werk, sociale vaardigheden en opgedane kennis gedurende de saltoperiode.

- **Partnerevaluatie** (Bijlage 6)

Leerlingen evalueren op kritische wijze de taakgerichtheid van de groepsleden. Ze noteren niet alleen op gezette tijden, ze delen ook hun opmerkingen mee (voor het te laat is).

- **Permanente evaluatie**

De leerkracht volgt de leerlingen en hun groepje permanent in de klas. Hij houdt rekening met hun genoteerde opmerkingen en evoluties. Voor een productevaluatie kan hij op een klaslijst turven wie vaak faalt in de verschillende taken (Bijlage 7). Hij houdt een open boekhouding zodat de leerlingen weten hoever ze staan.

Concrete uitwerking van de lessen

LES 1: leren helpen bij achterwaartse rotaties met verschillende uitgangsposities

De aandacht is niet alleen gericht op de juiste greep maar ook op de principes (zie leerdoelen).

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen leren de draaiklemgreep juist toepassen en begrijpen ook het waarom
- De leerlingen houden rekening met de principes van het veilige helpen: kortbij staan, meebewegen, vasthouden, tillen vanuit de benen.

B. Persoonsgebonden doelen

- De leerlingen stellen vast dat ze iedereen ook de zwaardere, de betere kunnen helpen (zelfbeeld).

Uitvoering

Vooraf wordt het materiaal (plinten, matjes en landingsmatten) klaargezet.

De les start met een stevige opwarming liefst met partnerwerk zodat er reeds informele groepjes kunnen gevormd worden.

De draaiklemgreep wordt uitgelegd (Bijlage 1: de klemgreep).

De leerlingen proberen bij iedereen van de klas deze greep zowel links als rechts uit. Eerst steekt de geholpen leerling de armen opwaarts, nadien moet het ook juist zijn zonder deze hint. De geholpen leerling geeft aan of het goed of fout is.

Deze draaiklemgreep wordt dan toegepast bij verschillende achterwaartse rotaties (bijlage 2). Naargelang de situatie worden er meer aandachtspunten voor het goed en veilig helpen aangereikt:

- Uiteraard helpt iedereen met de juiste draaiklemgreep
- Vasthouden tot de beweging eindigt.
- Intensiteit van het heffen aanpassen aan de mogelijkheden van de uitvoerder.
- Meebewegen, mee verplaatsen.
- Verantwoordelijkheid, ernst waarmee met de partner omgegaan wordt.

De enige aandachtspunten die we aan de uitvoerder meegeven zijn:

- Ogen open!
- Maak een klein bolletje!
- Strek je vóór de landing!

Deze laatste aandachtspunten behoren niet echt tot de leerdoelen van deze les. We formuleren ze, om zowel de uitvoerder als de helper succesbeleving te bezorgen.

Bij de laatste opdracht (salto vanuit lig op helpershanden) vertrekt de uitvoerder in ruglig vóór de landingsmat. Op het teken van een medeleerling heffen ze de uitvoerder op. Ze tillen vanuit de knieën. De helpers aan het hoofdeinde hebben vast met een correcte draaiklemgreep en ze nemen plaats met één voet op de landingsmat. De andere helpers verdelen zich over de uitvoerder en dragen (met een rechte rug!) op de voorarmen. De leerlingen tellen af en op drie gooien de medeleerlingen de uitvoerder achterwaarts over de kop. De helpers met de draaiklem mogen tijdens de uitvoering de uitvoerder niet hoger heffen: zij houden in tegendeel de schouders van de salto-draaier op borsthoogte. De helpers aan het hoofdeinde blijven vasthouden tot de beweging eindigt.

LES 2: van salto draaien uit lig tot salto springen

Leerlingen leren observeren en bijsturen waar nodig

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van een helperstechniek
- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van de achterwaartse salto (totale buiging tijdens de rotatie er zijn drie tijden (strek-buig-strek) te onderscheiden)

B. Persoonsgebonden doelen

- Fouten moeten naar elkaar gecommuniceerd worden (communicatievaardigheid).
- Helpers en uitvoerders moeten rekening houden met de gekregen feedback (luistervaardigheid).
- Ieder groepje regelt zelf de taakwissel en wie wie observeert (organisatievaardigheid).

Uitvoering

Na het klaar zetten van het nodige materiaal en een opwarmingsspel waarbij de draaiklemgreep nog eens aan bod komt, delen we de leerlingen in groepjes van 6 of 7 in. Elke leerling krijgt een blad en balpen (bijlage 6: observatiekaart) en noteert naam en datum. De leraar legt de betekenis van de verschillende items en de bedoeling van die kaart uit (bijlage 7). Hij wijst erop dat het belangrijkste is dat de leerlingen leren fouten zien en communiceren en dat er alleen op zijn aangeven mag genoteerd worden. Vragen worden beantwoord. Na de uitleg leggen de groepsleden kaarten en balpen netjes aan de kant kort bij hun opstelling. Vóór de leerlingen aan een opdracht beginnen gaat elk groepje in een cirkel staan. Daar wordt afgesproken wie welk medegroepslid zal observeren.

De eerste opdracht is de laatste van vorige les. Salto vanuit ruglig op de voorarmen van de helpers.

De tweede opdracht is salto vanuit stand op 3 delen van een plint.

De derde opdracht is salto met vier helpers vanuit de minitrampoline.

De leraar last haltemomenten in om misverstanden recht te zetten, gevaarlijke situaties te corrigeren, om een stap verder te zetten in de leerstofopbouw. Van deze haltemomenten wordt dan (na de uitleg) gebruik gemaakt om de observaties te noteren en te wisselen van observator.

Op het einde van de les, bij het wegbergen van het materiaal, verzamelt de leraar de observatiekaarten, checklijsten en kijkwijzers.

LES 3: salto vanuit diverse uitgangssituaties

De uitvoerder verlegt zijn grenzen. Observeren en bijsturen blijft de boodschap.

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen automatiseren hun helpersvaardigheid in wisselende situaties.
- De leerlingen automatiseren hun salto in wisselende situaties

B. Persoonsgebonden doelen

- Leerlingen kunnen in een nieuwe groep hun verworven expertise met hun klasgenoten delen (samenwerken door bronafhankelijkheid).
- Leerlingen blijven attent om dreigende fouten mee te delen (communicatievaardigheid).
- Leerlingen luisteren actief wanneer een klasgenoot een oefening demonstreert en uitlegt (luistervaardigheid).

- Leerlingen durven elkaar instrueren en ontwikkelen hierdoor een gevoel van competentie (positief zelfbeeld).

Uitvoering

Na het klaar zetten van het materiaal en het opwarmen worden er zoveel groepjes gevormd als er standen zijn. Elk groepje leert zichzelf de opdracht aan via kijkwijzers (voorbeeld bijlage 5). De leraar superviseert en geeft bijkomende uitleg waar nodig. Na verloop van tijd controleert de leraar ook of iedereen in de groepjes voldoende op de hoogte is van de aandachtspunten.

Na verloop van tijd worden er nieuwe groepen samengesteld zodat er minstens één of meer experten van elke stand in elk groepje aanwezig zijn. De observatiekaarten worden samen met de balpennen uitgedeeld. Het invullen wordt georganiseerd zoals in de vorige les. Nu krijgen de leerlingen de kans om het helpen en uitvoeren in een nieuwe situatie uit te proberen onder leiding van een expert-medeleerling!

Op het einde van de les bij het wegbergen van het materiaal, verzamelt de leraar de observatiekaarten en zijn kijkwijzers.

LES 4: Salto met minder (be)klemmende helperstechnieken.

Leerlingen doorlopen dezelfde standen als in de lessen daarvoor (bijlage 4). Dus ook vanaf een plint en de minitrampoline. Ze beslissen zelf bij elke stand hoe ze geholpen willen worden.

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen leren salto springen met een minder hinderende helpersgreep: de inzet van de armen wordt nu belangrijk

B. Persoonsgebonden doelen

- Leerlingen leren zelf beslissen in welke situatie ze met een armklem of greep aan de gordel geholpen willen worden.
- Leerlingen leren reflecteren over hun samenwerking, helperscapaciteiten en prestatievorderingen.

Uitvoering

De opstelling van het materiaal is dezelfde. De 'nieuwe' greep wordt klassikaal uitgelegd (Bijlage 1, onderaan). De leerlingen vormen nu zelfgekozen groepjes en oefenen met een van de beide helptechnieken hun achterwaartse salto. Wie salto kan (schemen pakken en strekken voor de landing) in drie verschillende situaties is geslaagd voor deze proef. Je krijgt een meerpunt als je 't kunt met de greep aan de gordel. Het maximum is uiteraard voor diegene die op alle standen een juiste salto kan met de nieuwe greep. De leraar noteert naast de naam van de leerling de geslaagd pogingen en stuurt via de partners eventuele foutjes bij. Ook het helpen wordt geturfd.

De uitvoerders houden bij wie hen hielp. Dit wordt naderhand geturfd.

Op het einde van de les wordt tijd vrijgemaakt om een zelfevaluatie in te vullen (bijlagen 8,9 en 10).

Besluit

In deze periode met achterwaartse salto kunnen de leerlingen elkaar letterlijk ondersteunen bij het verleggen van de eigen grenzen. Door de kijkopdrachten, de medeleerlingen die feedback geven en de reflectiemomenten, krijgen ze een beter inzicht in hun eigen kunnen en gedrag.

Literatuur

Behets, D. (2005). *Bewegingsopvoeding. Een vakconcept als uitnodiging om te leren*. Leuven: Acco

Ebbens, S. (1997). *Samenwerkend leren: Praktijkboek*. Groningen: Wolters-Noordhoff

Van De Velde, (2002). *De groep in actie*. Leuven: Acco/Leusden.

Gantois, J. & Pivotti, F. (2004). Helpen en bijstaan als methodisch hulpmiddel in recreatieve gymnastiek, *Gymtec*, jaargang 1, nr 4, 12-14p.

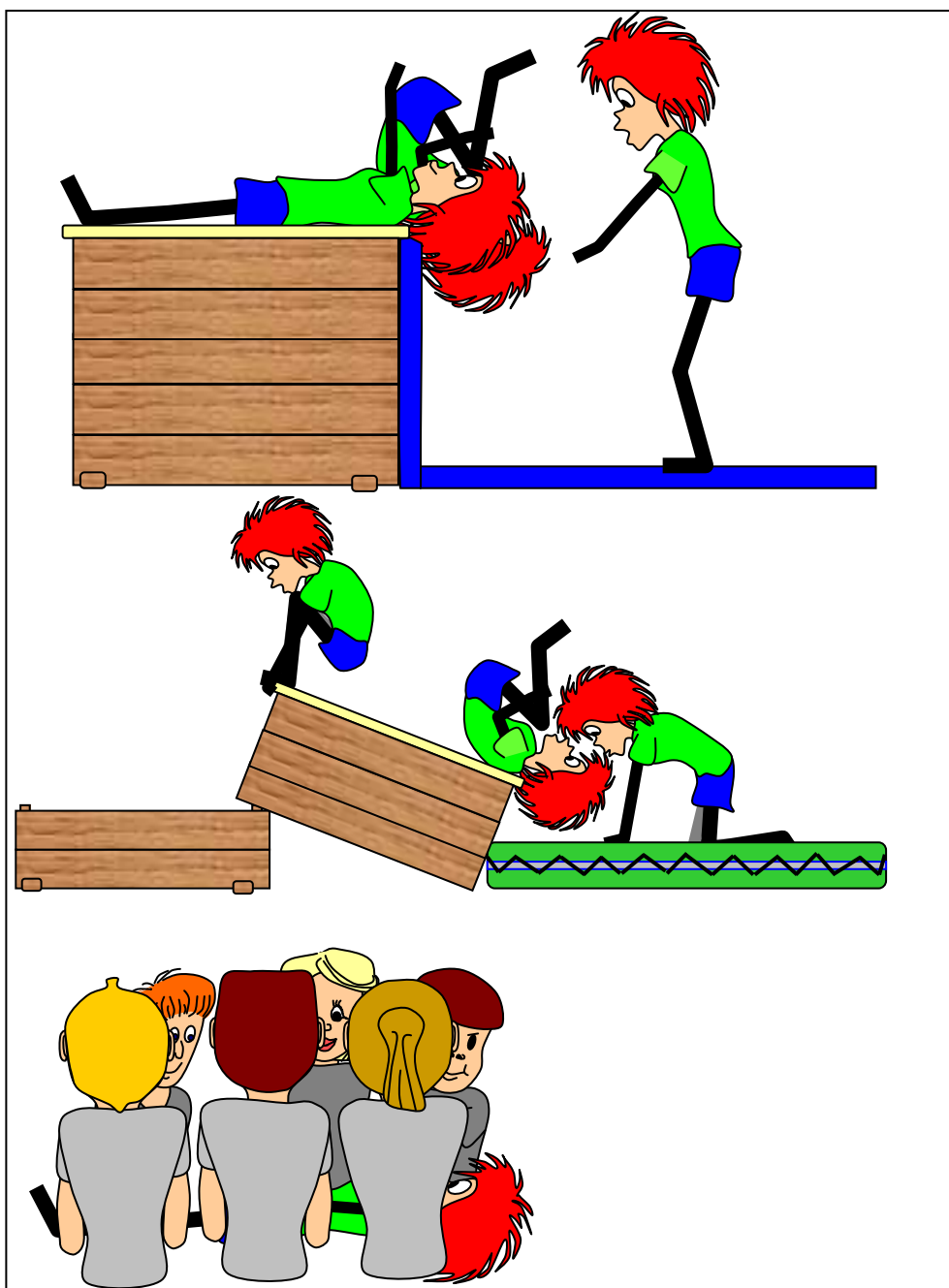
Gantois, J.; Schroven, W.; Van Esser, M. (1984). *Van Kopstand tot Kasamatsu*. Leuven: Acco.

Gantois, J. (2006), Grensverleggend helpen. In W. Arend, en D. Behets (red.), *Lichamelijke opvoeding: grensverleggend*, 149-166 p. Leuven/Leusden : Acco.

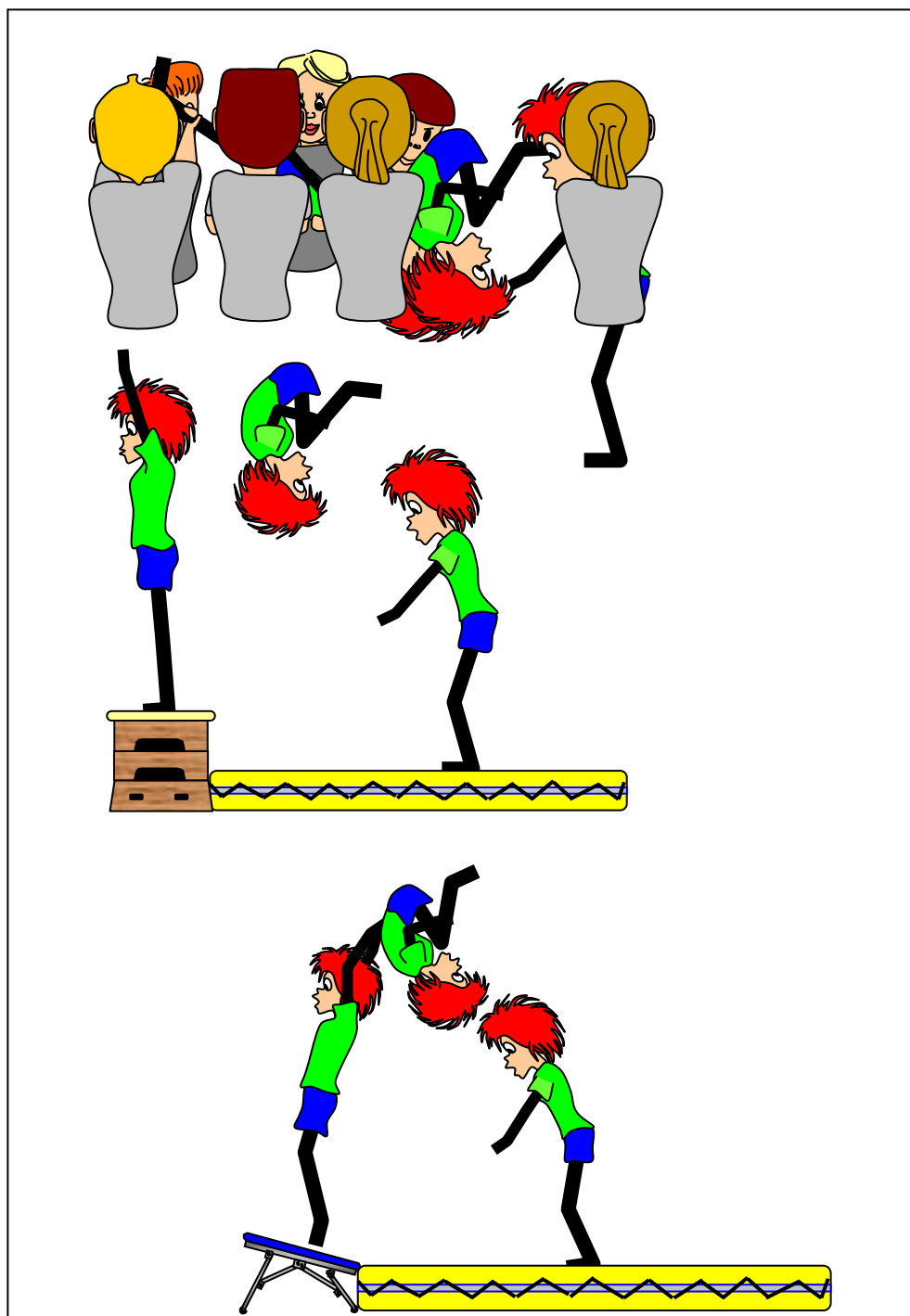
www.jimigym.be



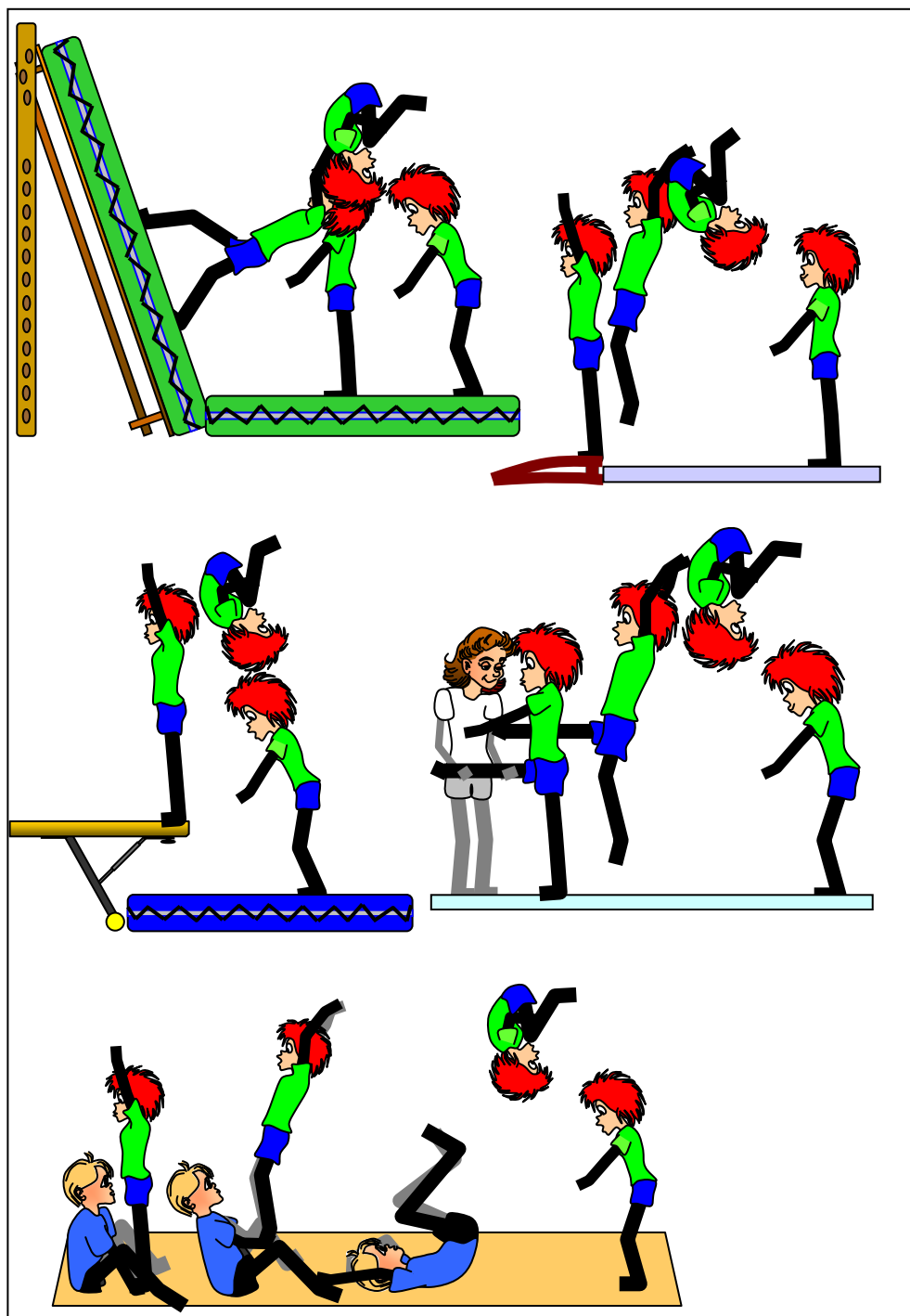
Bijlage 1a: draaiklemgreep - bijlage 1b: greep aan de gordel



Bijlage 2: De opdrachten in les 1



Bijlage 3: De opdrachten in les 2



Bijlage 4: De opdrachten in les 3 en 4



Bijlage 5: Een voorbeeld van een kijkwijzer uit les 3 en 4

	Observatiekaart Achterwaartse salto	Naam: Datum:
---	---	-------------------------

In groepjes van vijf: tot 4 helpers; 1 uitvoerder; iedereen observeert 1 medeleerling. Bij elke standwissel een andere helper.

De observator vult – **op het teken van de leraar** - de rubrieken bij het helpen en uitvoeren in: **A** (altijd); **S**(soms); **N**(nooit). **?** (niet kunnen zien). Je noteert eveneens je naam als observator. Je zegt wel steeds tussendoor aan helpers en uitvoerder wat goed en fout is.

Helpen

ernst	Juiste greep	Blijven vasthouden	meebewegen	intensiteit	Observator

Uitvoeren

springen	armen	schenen	strekken	evenwicht	Aantal salto's	Observator

Bijlage 6: Observatiekaart

Helper

- Wees ernstig, het lukken ligt deels in jouw handen!
- Grijp met de afgesproken greep!
- Een goede helper is herkenbaar aan het feit dat hij nog vast heeft als de uitvoering afgelopen is!
- Verplaats je mee met de saltospringer!
- Pas je intensiteit van helpen aan de mogelijkheden van uitvoerder aan!

Uitvoerder

- Afstoten! Salto is een SRONG!
- Zwaai je armen (ook als ze omklemd zijn) tot voor-boven!
- Maak in de salto een klein bolletje: pak je schenen!
- Strek je uit vóór je landt! D.w.z. van zodra je de mat ziet. Hou dus je ogen open!
- Doseer je rotatie en rugwaartse verplaatsing zodat je in evenwicht kunt landen!

Observator

- Wees alert en grijp in vóór het gevaarlijk wordt.
- Als het goed is, zeg het ook!
- Beperk je feedback tot het essentiële!
- Noteer pas als de leraar het zegt!

Bijlage 7: Checklijst toelichting bij de observatiekaart

	Zelfevaluatie Samenwerken deel1	Naam: Klas: Datum:
---	--	--------------------------

Je hebt 4 lessen lang geoefend aan de achterwaartse salto. Hieronder vind je mijn opsomming van gedragingen in verband met goed of slecht samenwerken. Noteer of je Altijd , Soms of Nooit deze gedragingen vertoont.			
Positief gedrag		Negatief gedrag	
Taakgerichtheid		Taakgerichtheid	
Ik geef nuttige tips.		Ik "bezet" het toestel, de anderen moeten maar wachten.	
Ik blijf bij mijn partnergroepje.		Ik neem meer beurten dan de anderen.	
Ik luister naar tips van anderen en probeer er rekening mee te houden.		Ik spring liever alleen.	
Ik neem regelmatig een beurt.		Ik doe andere dingen dan observeren, uitvoeren of helpen.	
Ik noteer pas als het sein gegeven wordt.		Als ik niets gezien heb vul ik maar wat in.	
Ik pas mijn inzet en helpersgreep aan de noden van de uitvoerder.			
Ik probeer snel te starten met de groep.			
Interpersoonlijke relaties		Interpersoonlijke relaties	
Ik moedig anderen aan.		Ik lach met mislukkingen.	
Ik help om het even wie.		Mijn klasgenoten moeten mij niet zeggen wat ik moet doen.	
Als ik niet aan beurt ben en niet moet helpen, ben ik toch betrokken.		Ik help alleen mijn vrienden.	
<i>Zie ook ommezijde</i>			

Bijlage 8: Zelfevaluatie samenwerking deel 1

	Zelfevaluatie Samenwerken Deel2	Naam: Klas: Datum:
---	--	--------------------------

Zet een kruisje in de kolom die voor jou van toepassing is!	Akkoord	Gedeel- te- lijk akkoord	Niet ak- koord
Ik ben tevreden over mijn bijdrage als			
o Beweger: ik oefende intens.			
o Helper: ik beveiligde correct en op een gedoseerde wijze.			
o Observer: ik gaf nuttige tips.			
Ik ben tevreden over mijn leerproces			
o Ik heb mijn salto verbeterd.			
o Ik kan nu goed helpen.			
o Ik zie fouten in uitvoering en helpen.			
o Door het noteren van de aandachtspunten heb ik mijn eigen gedrag (helpen, uitvoeren) bijgestuurd.			
Ik ben tevreden over mijn wijze van samenwerken			
o Ik heb ervaren dat samenwerken in vaste groepjes interessant is.			
o Ik heb rekening gehouden met de wensen van mijn teamgenoten.			
o Ik heb rekening gehouden met de mogelijkheden van mijn teamgenoten.			
Functioneren in groep			
o Iedereen luisterde.			
o Iedereen kon zijn inbreng leveren (helpen, tips geven).			
o Er werd rekening gehouden met elk groepslid.			
o Elk teamlid zette zich optimaal in.			

Bijlage 9: Zelfevaluatie samenwerking deel 2 (achterzijde deel1)

	Zelfevaluatie Betrokkenheid en zelfbeeld	Naam: Klas: Datum:
---	---	--------------------------

1. Je hebt 4 lessen lang geoefend aan de achterwaartse salto met grote aandacht voor het samenwerken. Kan je hieronder in kleine zinnen verwoorden welke aandachtspunten je moest noteren voor de **helper**?

- .
- .
- .
- .
- .

2. Kan je hieronder in kleine zinnen verwoorden welke aandachtspunten je moest noteren voor de **uitvoerder**?

- .
- .
- .
- .
- .

3. Op welke plaats (ten opzichte van de klas) sta jij als helper?

Heel slecht

Heel goed



4. Op welke plaats (ten opzichte van de klas) sta jij als observator?

Heel slecht

Heel goed



5. Op welke plaats (ten opzichte van de klas) sta jij als uitvoerder?

Heel slecht

Heel goed



Bijlage 10: Zelfevaluatie samenwerking en betrokkenheid.