



Handboek en begeleidingsmateriaal voor de implementatie van de MOBAK-App

Janco Nolles, Lucas Schole, Pascale Lüthy, Manolis Adamakis, Andreas Bund, Fabienne Ennigkeit, Ilaria Ferrari, Erin Gerlach, Christopher Heim, Christian Herrmann, Dana Masaryková, Benjamin Niederkofler, Petr Vlček, Jaroslav Vrbas, Remo Mombarg

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dit werk is gelicenseerd onder de Creative Commons Naamsvermelding 4.0 Internationale Licentie.
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Technische pagina

Titel: Handboek en begeleidingsmateriaal voor de implementatie van de MOBAK-App.

Auteurs: Janco Nolles, Lucas Schole, Pascale Lüthy, Manolis Adamakis, Andreas Bund, Fabienne Ennigkeit, Ilaria Ferrari, Erin Gerlach, Christopher Heim, Christian Herrmann, Dana Masaryková, Benjamin Niederkofler, Petr Vlček, Jaroslav Vrbas, Remo Mombarg

Aantal pagina's: 30

Jaar: 2024

Citeren als: Nolles, J., Schole, L., Lüthy, P., Adamakis, M., Bund, A., Ennigkeit, F., Ferrari, I., Gerlach, E., Heim, C., Herrmann, C., Masaryková, D., Niederkofler, B., Vlček, P., Vrbas, J. & Mombarg, R. (2024). *Handboek en begeleidingsmateriaal voor de implementatie van de MOBAK-App*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10691526>.

Project: Basic Motor Competencies in Europe – Digital Promotion

Projectcoördinator: Andreas Bund

Financier: Europese Commissie

Programma: Erasmus+ Sleutelactie 2: Samenwerking voor innovatie en de uitwisseling van goede praktijken

Actiotype: Partnerschappen voor Digitale Onderwijsbereidheid – 2020

Referentie: 2020-1-LU01-KA226-SCH-078055

Tijdslijn: Juni 2021 – November 2023

Projectblad: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-LU01-KA226-SCH-078055>

Voor meer informatie over het BMC-EU DigPro Project, volg de link:

Website: <https://mobak.info/bmc-eu-digpro/>



Projectpartners:

De auteurs willen graag het hele team bedanken dat betrokken is bij het project “Basic Motor Competencies in Europe – Digital Promotion” (BMC-EU-DigPro; zie tabel).

Nr.	Instituut	Betrokken onderzoekers
1	European Physical Education Association [EUPEA], Luxembourg	Petr Vlček, Jaroslav Vrbas
2	Hanzehogeschool Groningen Stichting, The Netherlands	Remo Mombarg, Janco Nolles
3	Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main, Germany	Fabienne Ennigkeit, Christopher Heim
4	Frei Universität Bozen, Italy	Benjamin Niederkofler
5	Pädagogische Hochschule Zürich, Switzerland	Christian Herrmann, Ilaria Ferrari, Pascale Lüthy
6	Universität Hamburg, Germany	Erin Gerlach, Lucas Schole
7	University of Luxembourg, Luxembourg	Manolis Adamakis, Andreas Bund
8	Trnavská Univerzita v Trnave, Slovakia	Dana Masarykova

Disclaimer: De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de standpunten van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig gebruik dat van de daarin vervatte informatie kan worden gemaakt.

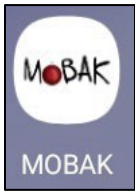
Inhoudstafel

Technische pagina	2
1. Introductie	5
1.1 De MOBAK app	5
2. De app gebruiken voor diagnostiek	5
2.1 Diagnostische taken	5
2.2 Klas aanmaken	6
2.3 Testbeoordeling	8
2.4 Test evaluatie	9
3. De app gebruiken voor planning	11
3.1 Van diagnose naar leertaken	11
3.2 Van leertaak naar diagnose	12
3.3 Leertaken	12
3.4 Leertaken in de MOBAK app	13
4. Praktische voorbeelden	15
4.1 Lessenreeks dribbelen	16
4.1.1 Jonge vissen beschermen	16
4.1.2 In het haaiengebied	16
4.2 Lesreeks Springen	17
4.2.1 Grondtouw springen 1	17
4.2.2 Grondtouw springen 2	18
4.3 Individueel werk bij springen	19
4.4 Individueel werk bij balanceren	19
Referenties	19
Bijlage	19



1. Introductie

Deze handleiding is bedoeld om gebruikers van de MOBAK-app (Nolles et al., 2023) te helpen bij het gebruik van de app en waarop ze moeten letten bij het gebruik ervan.



Figuur 1: Icoon van de Mobak app

1.1 De MOBAK app

De MOBAK-app kan in principe voor twee scenario's worden gebruikt. Enerzijds kan de app worden gebruikt om de basis motorische competenties van basisschoolkinderen te diagnosticeren. Anderzijds biedt de app een breed scala aan leertaken ter ondersteuning van leraren bij het plannen van lessen die basis motorische competenties bevorderen. Later zult u ontdekken hoe u de twee functies van de app samen kunt gebruiken (zie 3.1 & 3.2).

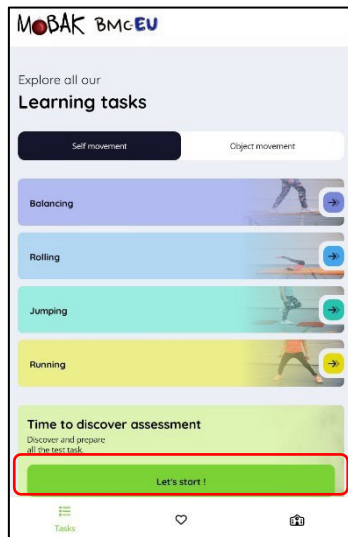
2. De app gebruiken voor diagnostiek

2.1 Diagnostische taken

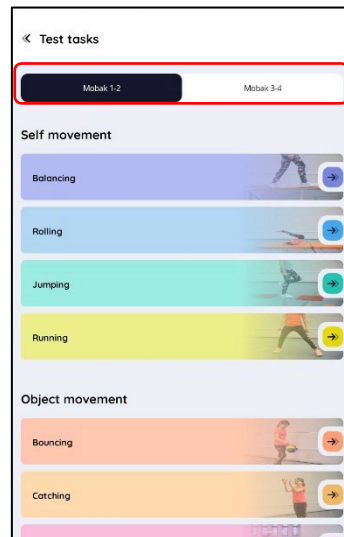
De diagnostische taken in de app bevatten de MOBAK-testtaken en zijn verdeeld in twee niveaus, MOBAK 1-2 en MOBAK 3-4. Ze kunnen worden gebruikt om het niveau van de basis motorische competenties van kinderen, de effectiviteit van lichamelijke opvoeding, de behoefte aan ondersteuning, om de ontwikkelingstraject te beschrijven of om interventies in lichamelijke opvoeding te evalueren.

Voor gebruik in de klas is het belangrijk om op te merken dat, afhankelijk van de bedoelingen van de leraar, slechts één competentiegebied (zelfbeweging/objectbeweging) of individuele basis motorische competenties kunnen worden gediagnosticeerd. Meer informatie: Testhandboek (Herrmann, 2018).

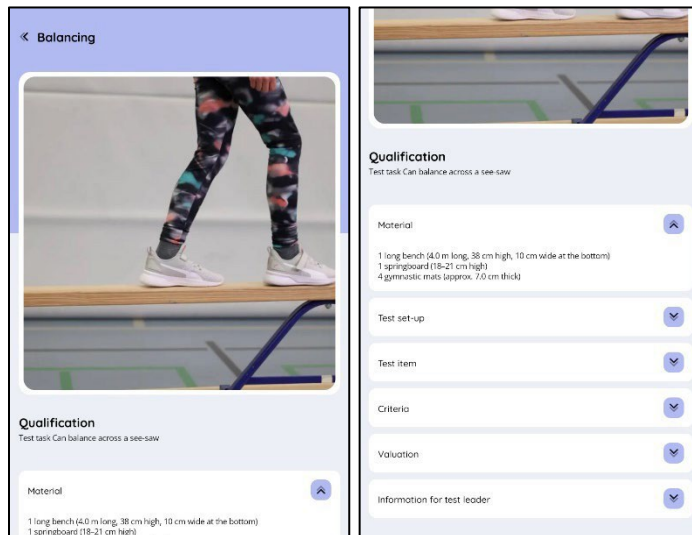




Figuur 2: Ontdek de test taken



Figuur 3: Bepaald het niveau van de taak

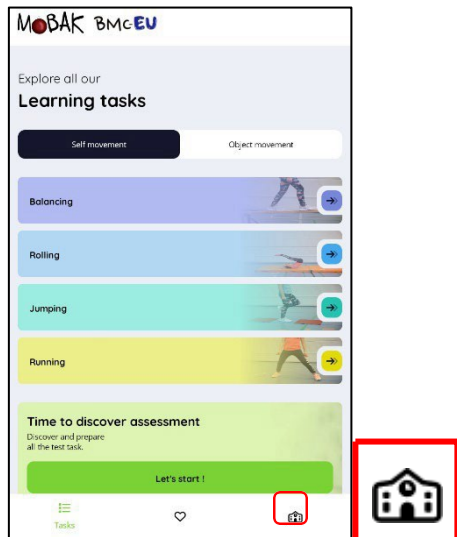


Figuur 4: Details van de taak balanceren

2.2 Klas aanmaken

Voordat u de MOBAK-app voor diagnostiek kunt gebruiken en de MOBAK-test met uw klas kunt doen, moet u uw klas aanmaken en leerlingen toevoegen.

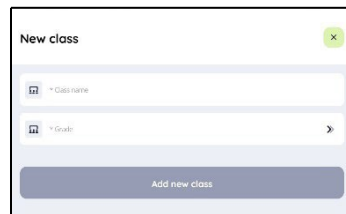
1. Klik op het huisicoon in de rechterbenedenhoek.
2. Klik op Nieuwe Klasse om uw klas toe te voegen.
3. Voer de naam van de klas in en selecteer de graad.
4. Klik op de klas die u zojuist hebt gemaakt en klik op "Leerling toevoegen". Voeg leerlingen één voor één toe, voer de namen van al uw leerlingen in en selecteer hun geslacht.



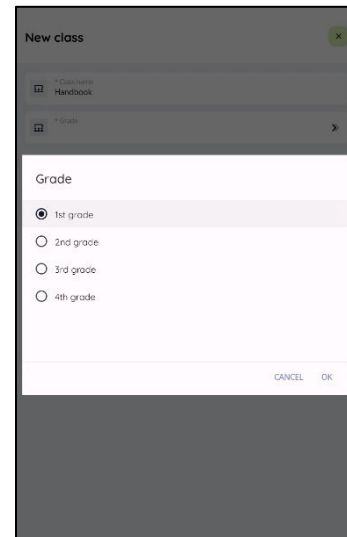
Figuur 5: Huis icon voor het testgebied



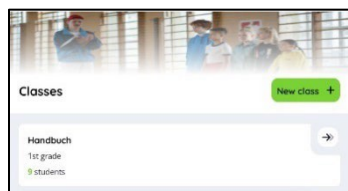
Figuur 6: Nieuwe klas



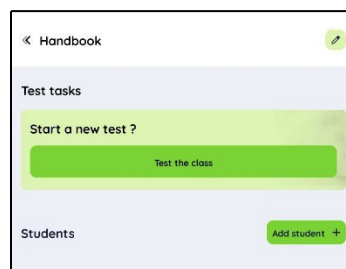
Figuur 7: Naam invullen



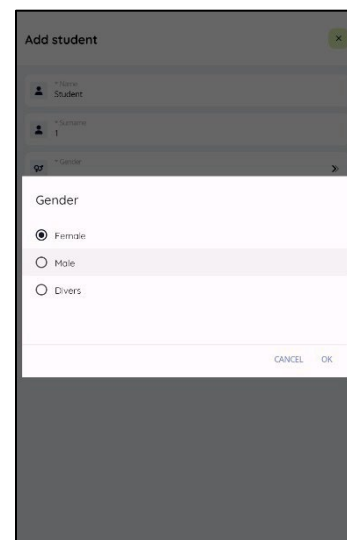
Figuur 8: Kies groep



Figuur 9: Kies klas



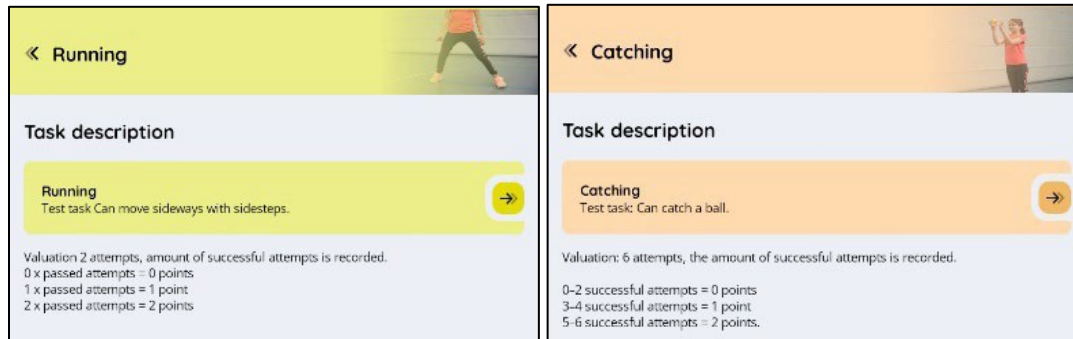
Figuur 10: Student toevoegen



Figuur 11: Naam en geslacht

2.3 Testbeoordeling

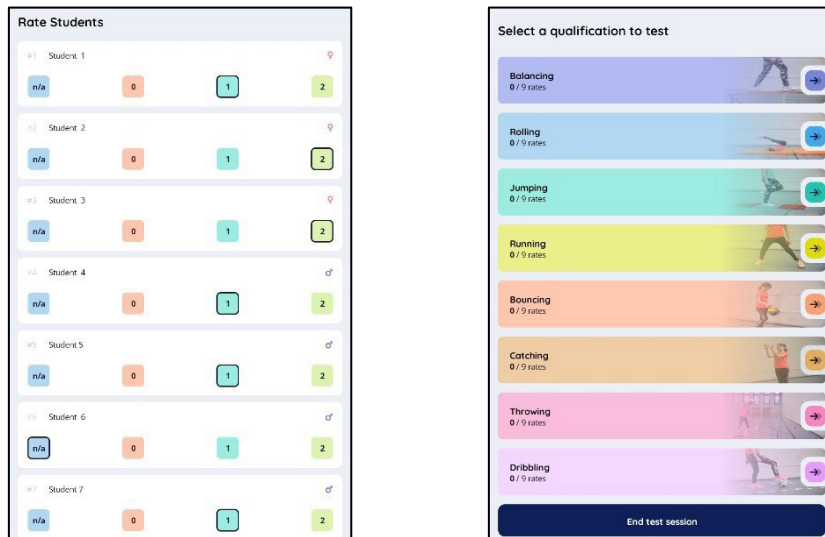
Alle informatie over de testtaken vindt u in de app. Wanneer u zich op het startscherm bevindt, klikt u op "Laten we beginnen!" (zie fig. 5). Nu kunt u de leeftijdsgroep (MOBAK 1-2 of MOBAK 3-4) bovenaan de app selecteren en hieronder vindt u alle testtaken verdeeld in de competentiegebieden objectbeweging en zelfbeweging (zie fig. 6). Als u op een van de testtaken klikt, wordt alle informatie die de testleider nodig heeft om de test uit te voeren weergegeven.



Figuur 12: Beoordelingsweergave

Om de test uit te voeren, volgt u de onderstaande stappen:

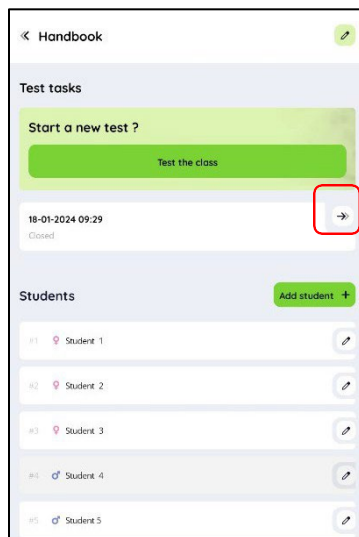
1. Selecteer de klas waarmee u de test wilt afnemen (u kunt uw klassen vinden door te klikken op het huisicoon op het startscherm).
2. Klik op "Klas testen". Voer de testtaken uit met de studenten, beoordeel de studenten en klik op het juiste testresultaat. Let op: de geselecteerde resultaten voor elke testtaak worden automatisch opgeslagen.
3. Eindig de test wanneer u alle resultaten van de studenten hebt ingevoerd ("Testsessie beëindigen").



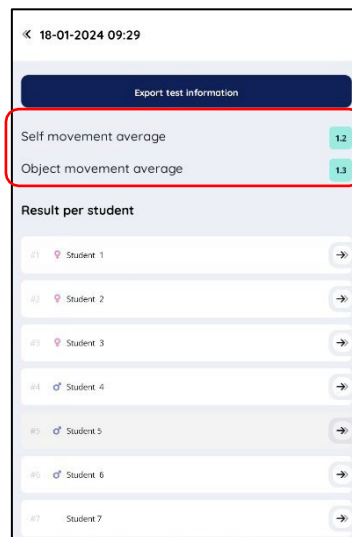
Figuur 13: Over de beoordeling van de student in Figuur 14: Einde van de test sessie

2.4 Test evaluatie

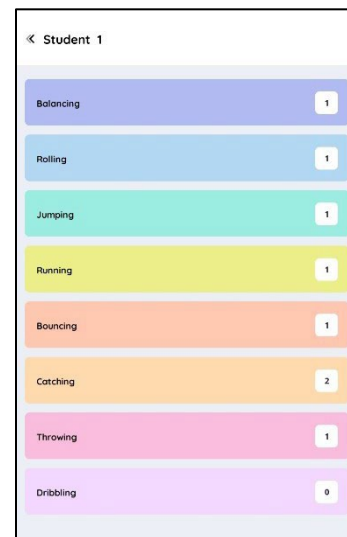
Daarna kunt u een PDF-bestand exporteren met de testresultaten. Om de PDF te exporteren, klikt u op het huisicoon op het startscherm en selecteert u vervolgens een klas. Selecteer dan een voltooide test. Daar kunt u binnen de app de gemiddelde testcores zien voor de competentiegebieden “zelfbeweging” en “objectbeweging”. U kunt ook de resultaten voor elke individuele student zien.



Figuur 15: Selecteer test evaluatie



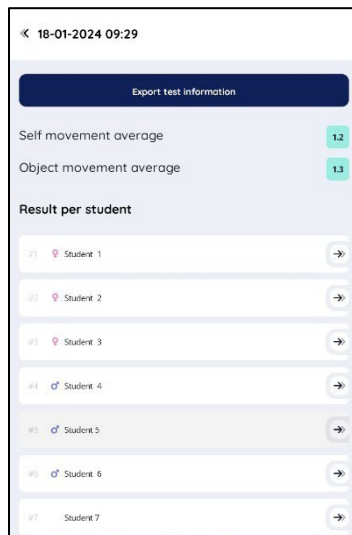
Figuur 16: Bekijk evaluatie



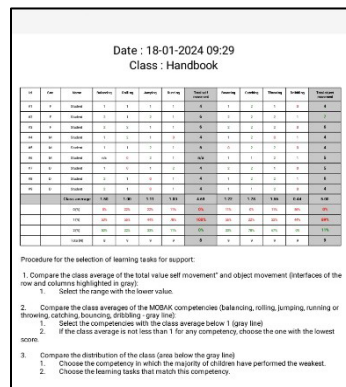
Figuur 17: Individuele resultaten

Door te klikken op 'Testinformatie exporteren' wordt een PDF-bestand gegenereerd. Daar kunt u de resultaten van alle leerlingen zien, zowel op het niveau van basis motorische kwalificaties als op het niveau van basis motorische competenties. U kunt ook het klassengemiddelde zien voor elk van de basis motorische kwalificaties en voor de twee competentiegebieden.

Wanneer leerlingen 7 of 8 punten scoren in één competentiegebied, worden de resultaten in het groen gemarkeerd. Dit betekent dat ze beter dan gemiddeld zijn. Als leerlingen 0 tot 2 punten scoren in een competentiegebied, worden de testresultaten in het rood gemarkeerd. Dit betekent dat ze ondersteuning nodig hebben.



Figuur 19: Genereer pdf bestand



Figuur 20: PDF bestand

ID	Sex	Name	Balancing	Rolling	Jumping	Running	Total self movement	Bouncing	Catching	Throwing	Dribbling	Total object movement
#1	F	Student	1	1	1	1	4	1	2	1	0	4
#2	F	Student	2	1	2	1	6	2	2	2	1	7
#3	F	Student	2	2	1	1	6	2	2	2	0	6
#4	M	Student	1	2	1	0	4	1	2	0	1	4
#5	M	Student	1	1	2	1	5	0	2	2	0	4
#6	M	Student	n/a	0	2	1	n/a	1	1	2	1	5
#7	D	Student	1	0	1	2	4	2	2	1	0	5
#8	D	Student	2	1	0	1	4	1	2	2	1	6
#9	D	Student	2	1	0	1	4	1	1	2	0	4
Class average			1.50	1.00	1.11	1.00	4.63	1.22	1.78	1.56	0.44	5.00
0(%)			0%	22%	22%	11%	0%	11%	0%	11%	56%	0%
1(%)			50%	56%	44%	78%	100%	56%	22%	22%	44%	89%
2(%)			50%	22%	33%	11%	0%	33%	78%	67%	0%	11%
Total (N)			8	9	9	9	8	9	9	9	9	9

Figuur 21: Tabel van test evaluatie

De PDF bevat de volgende leesgids om u te helpen de resultaten te interpreteren:

1. Procedure voor het selecteren van leertaken ter ondersteuning: Vergelijk het klassengemiddelde van de totaalscores van "zelfbeweging" en "objectbeweging" (kruispunt van de grijs gemarkeerde rij en kolom):
 - a. Selecteer het gebied met de lagere waarde.
 - b. Vergelijk de klassengemiddelden van de MOBAK-competenties (balanceren, rollen, springen, rennen of gooien, vangen, stuiteren, dribbelen - grijze lijn):
 - i. Selecteer de competenties waarvoor het klassengemiddelde minder dan 1 is (grijze lijn).
 - ii. Als het klassengemiddelde voor geen enkele competentie minder dan 1 is, selecteer dan degene met de laagste score.
2. Vergelijk de verdeling van de klas (gebied onder de grijze lijn)
 - a. Selecteer de competentie waarin de meerderheid van de kinderen het slechtst presteerde.
3. Kies de leertaken die overeenkomen met deze competentie.

Het is mogelijk om individuele testtaken uit te voeren en te analyseren. Echter, u krijgt alleen de meest uitgebreide testevaluatie als u alle testitems doet, of ten minste alle testitems in één competentiegebied.

3. De app gebruiken voor planning

De planning van fysieke activiteiten en lessen lichamelijke opvoeding kan op verschillende manieren worden benaderd, hetzij door de diagnose aan het begin of als conclusie. Het is ook mogelijk om de diagnose zowel aan het begin als aan het einde te maken, zodat een mogelijke leerprogressie van de studenten zichtbaar wordt.

3.1 Van diagnose naar leertaken

De initiële diagnose kan worden gebruikt om het huidige niveau van bekwaamheid van de leerling te bepalen. Op basis van het gegenereerde PDF-bestand is het mogelijk te zien welk competentiegebied (bijv. "zelfbeweging") en specifiek, welke basis motorische kwalificatie (bijv. "rollen") de meeste ondersteuning in de klas nodig heeft.

Op basis van de resultaten worden nu de leertaken voor de klas geselecteerd en uitgevoerd.

Wat betreft individuele ondersteuning kunnen leertaken ook worden geselecteerd uit verschillende basis motorische kwalificaties. Hiervoor worden de testresultaten van de individuele leerlingen nauwkeuriger onderzocht.

3.2 Van leertaak naar diagnose

De talrijke leertaken kunnen ook worden gebruikt zonder voorafgaande diagnose. De leraar selecteert de taken die hij of zij geschikt acht voor de klas. Ook hier ligt de focus op het verbeteren van motorische kwalificaties of competenties.

3.3 Leertaken

Het gebruik van de leertaken hangt af van hoe ze door de leraar worden voorbereid. De taken zijn geschikt voor een introductie of het hoofddeel van een les. De leertaken in het competentiegebied "zelfbeweging" kunnen individueel of in tweetallen worden gedaan. In het competentiegebied "objectbeweging" zijn er ook taken die met de hele klas kunnen worden gedaan.

Individuele of tweetal taken zijn geschikt voor stationwerk of, met kleine aanpassingen, voor werken in de hele klas. Om recht te doen aan de heterogeniteit, is het een goed idee om de leertaken in verschillende variaties uit te voeren. Hier is geen verdeling in moeilijkheidsgraden, maar de kinderen moeten zelf beslissen wat voor hen makkelijk is en wat nog moeilijk is. Dit kan worden gedaan door materiaal toe te voegen, de richting of complexiteit van de beweging te veranderen. Ook de eigen ideeën van de studenten kunnen in aanmerking worden genomen, wat wordt aangemoedigd door de reflectievragen. Deze dienen zelfs om de motorische competentie te verhogen, aangezien de focus niet alleen op bekwaamheid ligt, maar ook op de gebieden van kennis, begrip en bereidheid.

De reflectievragen kunnen aan de hele klas of aan de kinderen individueel worden gesteld tijdens het leerproces. Naast de specifiek voor de taken in de app ontwikkelde reflectievragen, is het ook mogelijk om de onderstaande vragen te stellen, die geschikt zijn voor alle leertaken.tasks.

Kennis en Begrip

Ik slaag in...

- duimfeedback
- vertellen (goed, geweldig, helemaal niet, ...)
- toon met vingers (1-5)

Wat heb je al bereikt?

Wat heb je nog niet bereikt?

Wat kun je doen om succesvoller te zijn in deze taak?

- Verander je beweging.

- Verander het materiaal.

Hoe is het je gelukt om de taak succesvol te voltooien? Hoe heb je dat gedaan?

- Laat me je beste oplossing zien.
- Leg je oplossing uit en rechtvaardig deze aan mij.

Hoe verandert de taak voor jou als je... (verwijzend naar variaties)?

Bereidheid

Wat vind je leuk aan deze taak?

Wat vind je niet leuk aan deze taak?

Hoe kun je de taak moeilijker voor jezelf maken? Zou je het willen proberen?

Hoe kun je de taak aangenamer voor jezelf maken?

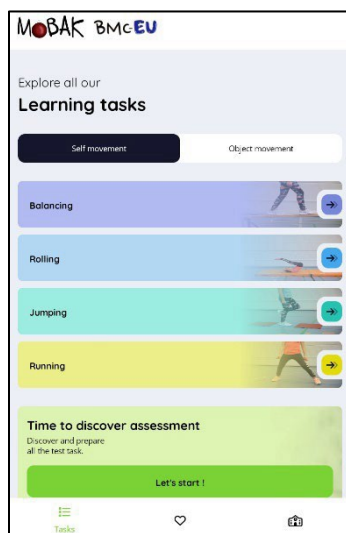
Laat jouw oplossing aan een ander kind zien. Probeer ook zijn of haar oplossing.

Welke oplossing is makkelijker voor jou?

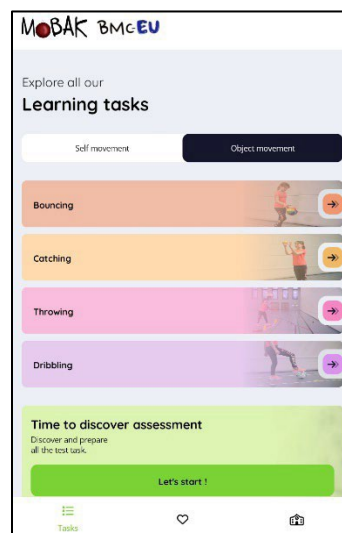
Welke oplossing vind je leuker?!

3.4 Leertaken in de MOBAC app

Het bovenstaande voorbeeld van de behoefte aan ondersteuning bij lopen toont expliciet de selectie van een leertaak in dit gebied. De startpagina biedt de mogelijkheid om te kiezen tussen de twee competentiegebieden "zelfbeweging" en "objectbeweging".



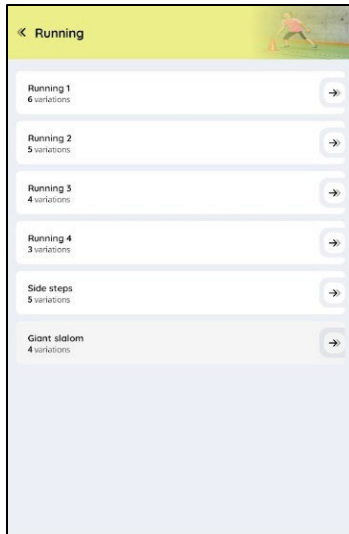
Figuur 22: Leertaak "zelfbeweging"



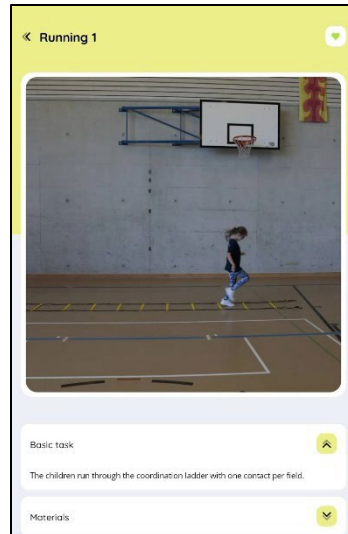
Figuur 23: Leertaak "object beweging"

De basis motorische kwalificatie wordt vervolgens geselecteerd door op de pijl aan de rechterkant te klikken.

Het voorbeeld van rennen wordt gebruikt om te laten zien hoe toegang tot de leertaken verkregen kan worden.

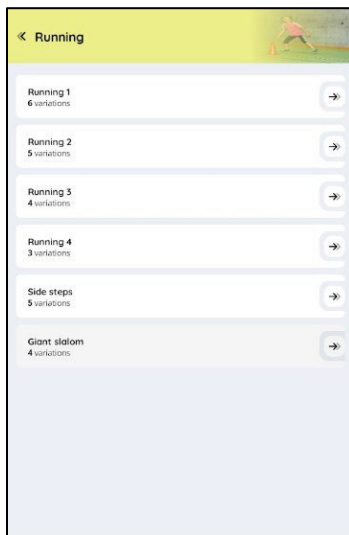


Figuur 24: Overzicht lopen

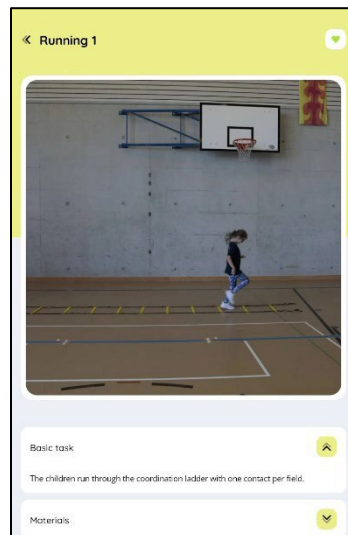


Figuur 25: Leertaak lopen 1

De individuele categorieën kunnen worden geopend door te klikken op de pijlen aan de rechterkant.



Figuur 26: Overzicht lopen

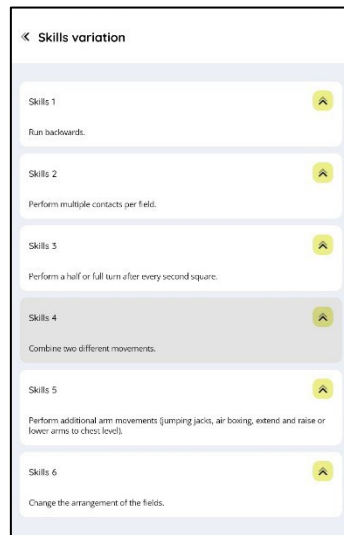


Figuur 27: Leertaak lopen 1

De variaties worden geopend op een aparte pagina en kunnen individueel of als geheel bekeken worden. Elke categorie is toegankelijk door te klikken op de pijlen aan de rechterkant.

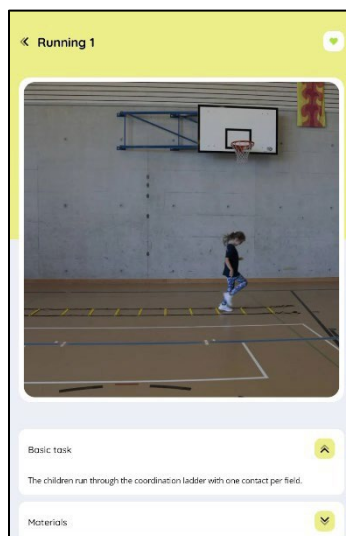


Figuur 28: Bekijk vaardigheid variaties

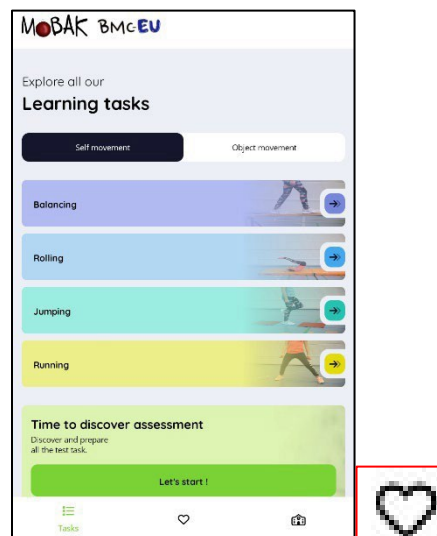


Figuur 29: Selecteer vaardigheid variatie

Om een leertaak aan je favorieten toe te voegen, klik je op het harticoon in de rechterbovenhoek van de taak zelf. Taken die zijn opgeslagen bij favorieten kunnen gemakkelijk worden gevonden met behulp van de balk onder het startscherm.



Figuur 30: Toevoegen als favoriet



Figuur 31: Zoek favoriet

4. Praktische voorbeelden

Hieronder staan vier verschillende praktijkvoorbeelden. De eerste twee zijn bedoeld als een lesreeks, de andere twee als een geïndividualiseerde manier van werken.

4.1 Lessenreeks dribbelen

In deze reeks worden de leertaken "Jonge vissen beschermen" en "In het haaiengebied" gecombineerd tot een verhaal, waarin de kinderen eerst als groep de jonge vissen beschermen en vervoeren, en vervolgens elk kind individueel een jonge vis door het haaiengebied leidt.

4.1.1 Jonge vissen beschermen

Vijf kinderen vormen een cirkel en houden elkaars handen vast. Hun ballen (= jonge vissen) liggen in het midden op de grond. De taak van de groep is om hun jonge vissen met hun voeten naar een bepaalde plaats (bijv. kegels) te "dragen" zonder er een te verliezen.

Instructies van de leraar:

"Jullie vormen een cirkel en houden elkaars handen vast. In het midden hebben jullie een jonge vis (bal), die jullie samen naar de andere oever (zaalkant) brengen. Jullie mogen de jonge vis alleen met jullie voeten aanraken."

Reflectie:

Wat verandert er als je de bal samen dribbelt in vergelijking met wanneer je de bal alleen dribbelt?

Waar let je op als je de bal in een groep dribbelt?

Kan de groep tegelijkertijd meerdere ballen verplaatsen?

"Hoeveel jonge vissen (verschillende ballen) kunnen jullie tegelijkertijd begeleiden?"

Reflectie:

Hoe kunnen jullie elkaar in de groep helpen?

"Welke groep kan het snelst met de jonge vissen naar de andere kant zwemmen?"

Reflectie:

Doe je de taak liever met of zonder competitie en waarom?

4.1.2 In het haaiengebied

De kinderen proberen het "haaiengebied" (gebied afgescheiden door touwen waar één "haai" kind zich bevindt) binnen te gaan. Elk kind leidt de bal met hun voeten. Wie kan door het gebied dribbelen zonder door de "haai" gevangen te worden?

Instructies van de leraar:



"Als groep hebben jullie de jonge vissen heel goed beschermd. Nu moeten echter alle jonge vissen door het haaiengebied worden geleid. Om zo min mogelijk aandacht te trekken, gaan jullie alleen. Neem verschillende kleine vissen."

Reflectie

Wat is de beste manier om aan de andere kant te komen zonder gevangen te worden door de haai? (laat enkele voorbeelden zien en laat deze kopiëren)

Wat is de beste manier om te dribbelen als je ook naar de haai kijkt?

Als haai, hoe lukt het je om de bal van een kind te grijpen en door te dribbelen?

Hoe voorkom je dat je gevangen wordt?

Wanneer denk je dat de haai vervangen moet worden en waarom?

Welke jonge vis kun je het beste begeleiden?

"Zullen jullie in staat zijn om de jonge vissen door het haaiengebied te krijgen?"

Reflectie:

Wat is de beste manier om dit te doen?

Hoe voorkom je dat je gevangen wordt?

Hoe verandert de taak voor jou als je een jonge vis in paren begeleidt?

4.2 Lesreeks Springen

In deze lesreeks worden de leertaken "Grondtouw Springen 1" en "Grondtouw Springen 2" gecombineerd. De taak wordt complexer en de kinderen kunnen zelf het moeilijkheidsniveau variëren.

4.2.1 Grondtouw springen 1

De kinderen staan parallel aan het touw en springen er meerdere keren overheen.

"Drie leerlingen gaan samen. Sta parallel aan het touw en spring meerdere keren over het touw."

Reflectie:

Hoe verander je je beweging als je zijwaarts of heen en weer springt?

"Hoe kun je nog steeds over het touw springen? Bedenk trucjes die je meerdere keren kunt herhalen."

Reflectie:

Kun je trucjes doen tijdens het springen? Laat het zien en leer het aan een ander kind.

"Twee kinderen houden het touw vast en tillen het van de grond. Je kunt de hoogte veranderen tijdens het springen."

Reflectie:

Spring je anders als het touw wordt opgetild?

Wat is de hoogste hoogte waarover je kunt springen? Daag jezelf uit!

"Twee kinderen houden het touw vast en zwaaien ermee zodat het de grond raakt."

Reflectie:

Spring je anders als het touw zwaait?

Wat is de beste manier om op tijd te springen?

4.2.2 Grondtouw springen 2

Twee touwen vormen een kruis en in elk vierkant staat een nummer (bijvoorbeeld het vierkant linksboven is nr. 1).

De kinderen staan met hun linkerbeen in een van de vierkanten en wanneer een nummer wordt geroepen, springen ze in het overeenkomstige vierkant en landen op hun rechtervoet. Bij het volgende nummer landen ze op hun linkerbeen, enzovoort.

"Neem nu twee touwen en leg ze in een kruis op de vloer. Plaats een nummer van 1 tot 4 in elk vierkant. Een kind staat met zijn linkerbeen in een vierkant. Het andere kind roept een nummer van 1 tot 4. Het kind in het kruis springt nu met zijn rechterbeen in het overeenkomstige vierkant en wanneer het volgende nummer wordt geroepen, springt hij of zij met het linkerbeen in het volgende overeenkomstige vierkant, enzovoort." (Let op: zorg ervoor dat je het laat zien)

Reflectie:

Wat doe je om snel te reageren op de nummeroproepen?

Als roeper, hoe kun je de taak makkelijker of moeilijker maken voor het kind?

Vorm een paar. Bedenk een high-five ritueel dat jullie zullen uitvoeren wanneer een van jullie 10 pogingen zonder fouten doorkomt. Hoe voel je je als je een high-five krijgt?

"Spreek samen een reeks nummers af. Het roepende kind mag de snelheid van het roepen veranderen."

Reflectie

Wat verandert er als je de volgorde van de te roepen nummers weet in vergelijking met niet weten welk nummer er hierna komt?

"Probeer verschillende varianten bij het springen."

Reflectie:

Is het makkelijker om met één been of met beide benen te springen? Waarom?

4.3 Individueel werk bij springen

De basistaken van de volgende leertaken worden aan de kinderen getoond of, afhankelijk van de klas, meer in detail geïntroduceerd. Elk kind krijgt een springtouw en een springpas. De kinderen werken zelfstandig aan de taken, individueel of in tweetallen. Ze noteren hun ideeën en zelfbeoordeling in de springpas. Dit geeft de leraar veel tijd voor individuele ondersteuning van kinderen. De kinderen werken met behulp van de post-vellen of hogere niveau reflectievragen of zonder hulp. Dit wordt aangepast aan het niveau van de klas.

De springpassen kunnen door de leraar gebruikt worden als leidraad voor het leerproces van de kinderen.

4.4 Individueel werk bij balanceren

De balanspas lijkt erg op de springpas. Door de afbeeldingen is een introductie echter niet absoluut noodzakelijk.

Referenties

Herrmann, C. (2018). *MOBAK 1–4: Test zur Erfassung motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1–4.*

Hogrefe.

Nolles, J., Mombarg, R., Lüthy, P., Schole, L., Ennigkeit, F., Ferrari, I., Niederkofler, B., Gerlach, E., Adamakis, M., Bund, A., Heck, S., Heim, C., Masaryková, D., Scheuer, C., Vlček, P., Vrbas, J. &

Herrmann, C. (2023). *MOBAK App.*

Bijlage

In de bijlage vindt u het materiaal om de springpas en de balanspas uit te printen.

Sprong pass van: _____

		Dit is hoe ik succesvol ben in de taak:	Mijn idee:
	Touwspringen 1 Loop voorwaarts met het touw en spring elke tweede stap over het touw.		
	Touwspringen 2 Loop voorwaarts door de coördinateladder met één touw en één grondcontact per stap.		
	Touwspringen 3 Spring met het touw op beide benen.		
	Touwspringen 4 Spring op één been op het veld.		

Touwpspringen 1

Vooruit rennen en elke tweede stap over het touw springen!

Variatie

Spring bij elke stap over het touw.

Varieer de loopsnelheid.

Varieer het aantal stappen na elke sprong over het touw.

Ren achteruit en spring door het touw.

Doe een slalomwedstrijd (bijvoorbeeld met markeerkegels).

Loop vooruit en spring elke tweede stap over een object.

Touwspringen 2

Ren door de coördinatieladder met één touw en één grondcontact per vak!

Variatiemogelijkheden

Ren achteruit.

Ren met twee grondcontacten per vak.

Ren zo snel mogelijk.

Voer verschillende vormen van springen uit.

Rangschik de vakken op een andere manier.



Touwspringen 3

Spring met beide benen op het touw!

Variatiemogelijkheden

Spring met of zonder tussenstap.

Zwaai het touw achterwaarts.

Spring met het touw en beweeg voorwaarts en achterwaarts (of links en rechts) over een bepaalde lijn.

Voer squats uit tijdens het touwspringen.

Trek je hielen op tijdens het springen.

Trek je knieën op bij het springen.

Spring op een dunne mat.



Touwspringen 4

Spring op de plek op één been

Variatiemogelijkheden

Spring met of zonder tussenstap.

Spring op het andere been.

Zwaai het touw achterwaarts.

Wissel van been na elke andere zwaai ("spring ter plaatse").

Spring zonder touw.



Kennis en begrip

Ik slaag erin om...

- duimfeedback te geven
- te vertellen (goed, geweldig, helemaal niet, ...)
- vingers te tonen (1-5)

Wat heb je al bereikt? Wat heb je nog niet bereikt?

Wat kun je doen om meer succes te hebben in deze taak?

- Verander je beweging.
- Verander het materiaal.

Wat heb je al bereikt? Wat heb je nog niet bereikt?

Wat kun je doen om meer succes te hebben in deze taak?

- Verander je beweging.
- Verander het materiaal.

Hoe zal de taak voor jou veranderen als je... (betrekking heeft op variaties)?

- ...

Bereidheid

Wat vind je leuk aan deze taak?

Wat vind je niet leuk aan deze taak?

Hoe kun je de taak moeilijker voor jezelf maken? Wil je het proberen?

Hoe kun je de taak aangenamer voor jezelf maken?

Laat je oplossing aan een ander kind zien. Probeer ook zijn of haar oplossing.

Welke oplossing is makkelijker voor jou?

Welke oplossing vind je leuker?



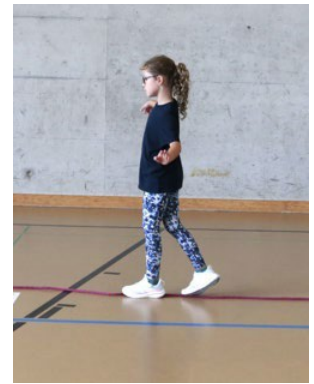
Balanceer kaart van: _____

			Dit is hoe ik slaag voor deze taak:	Mijn idee
	<p>Touw balanceren Balanceer op het touw dat plat op de grond ligt.</p>			
	<p>Bank balanceren Balanceer voorwaarts op het smalle deel van de bank</p>			
	<p>Wiebelbank Balanceer over het smalle deel van de bank die op twee kastkoppen staat</p>			
	<p>Balanceer op ballen Balanceer over de medicijnballen zonder de grond te raken</p>			

Touw balanceren

Balance on the rope that lies flat on the floor.

Balans houden op het touw dat plat op de vloer ligt.



Variatiemogelijkheden

Balans houden achterwaarts.

Balans houden met je ogen dicht.

Gooi extra doeken in de lucht en vang ze op.

Draai extra (1 of 2) hoepels met je armen.

Kies ander materiaal om op te balanceren (bijvoorbeeld hoepels, vloertegels, lijnen).

Kies ander materiaal om op een lichaamsdeel te balanceren (bijvoorbeeld sjaals, hoeden, ballen).

Reflectie

Wat verandert er als je achterwaarts balanceert in plaats van voorwaarts?

Waarom is balanceren makkelijker als je vooruit kijkt (in plaats van op de grond, bijvoorbeeld)?

Stel je voor dat je koorddansers in een circus bent. Hoe kunnen jullie samen over het touw balanceren? Kun je het applaus horen?

Hoe kun je het touw neerleggen om het balanceren moeilijker te maken?

Waarom zou het belangrijk kunnen zijn om te kunnen balanceren?

Bank balanceren

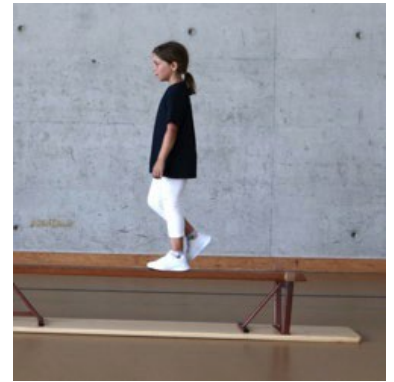
Variatiemogelijkheden

Verander je manier van bewegen (zijwaarts, achterwaarts, op handen en voeten).

Voer extra armbewegingen uit.

Kies materiaal dat je daarnaast op een deel van je lichaam kunt balanceren (bijvoorbeeld sjaals, hoeden, ballen).

Plaats daarnaast obstakels (bijvoorbeeld kegels) op de bank waar je overheen moet.



Reflectie

Wat is de beste manier om je voeten op de bank te plaatsen om succesvol te balanceren?

Hoe verandert je balans wanneer je omhoog of omlaag kijkt in plaats van vooruit?

Hoe voelt het om succesvol over de bank te balanceren?

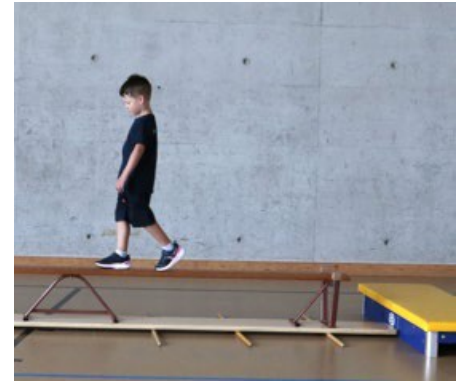
Observeer een kind dat moeite heeft met balanceren over de bank en probeer hem/haar tips te geven!

Waar kun je balanceren behalve op de bank om de taak moeilijker voor jezelf te maken?



Wiebelbank

Balans over de Smalle Kant van de Bank, Geplaatst op Gymnastiekstangen



Variatiemogelijkheden

Voer de taak uit zonder andere kinderen, door de lange bank op de gymnastiekstangen te bevestigen met gymnastiekmaten aan alle zijden zodat deze niet beweegt.

Loop zijwaarts of achterwaarts.

Leg extra obstakels (bijvoorbeeld doeken, hoeden) op de bank, en stap vervolgens over deze obstakels heen.

Voeg een draaiing toe.

Kies materialen die je daarnaast op een deel van je lichaam kunt balanceren (bijvoorbeeld doeken, hoeden, ballen).

Reflectie

Hoe beweeg je om te balanceren op de wiebelige bank?

Welke armpositie helpt je het meest bij het balanceren?

Hoe voelt het om over de wiebelige bank te balanceren? Heb je veel moed nodig?

Vraag de andere kinderen om de bank langzamer/sneller te bewegen, afhankelijk van hoe veilig je je voelt.



Balancere op ballen

Variatiemogelijkheden

Loop achterwaarts over de medicijnballen.

Gebruik fysio/pezzi ballen in plaats van medicijnballen.

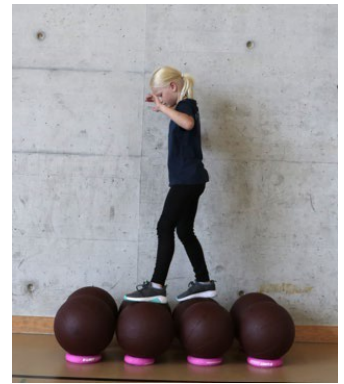
Kruis de medicijnballen op handen en voeten.

Laat een ander kind je helpen (indien nodig). Ze bieden hun hand aan en je pakt deze wanneer nodig.

Loop naar elkaar toe in paren en probeer elkaar te passeren.

Balanceer met je ogen gesloten.

Rangschik de medicijnballen op een andere manier.



Reflectie

Wat doe je anders bij het balanceren over de ballen dan bij het balanceren over een bank?

Wat is de beste manier om je voeten op de ballen te plaatsen om succesvol te balanceren?

Hoe lukt het je om over de ballen te balanceren met je ogen gesloten?

Welke objecten kunnen in plaats van de medicijnballen gebruikt worden?

Hoe voelt het als de ballen verder uit elkaar liggen?

Hoe voelt het om over de ballen te balanceren met je ogen gesloten?