



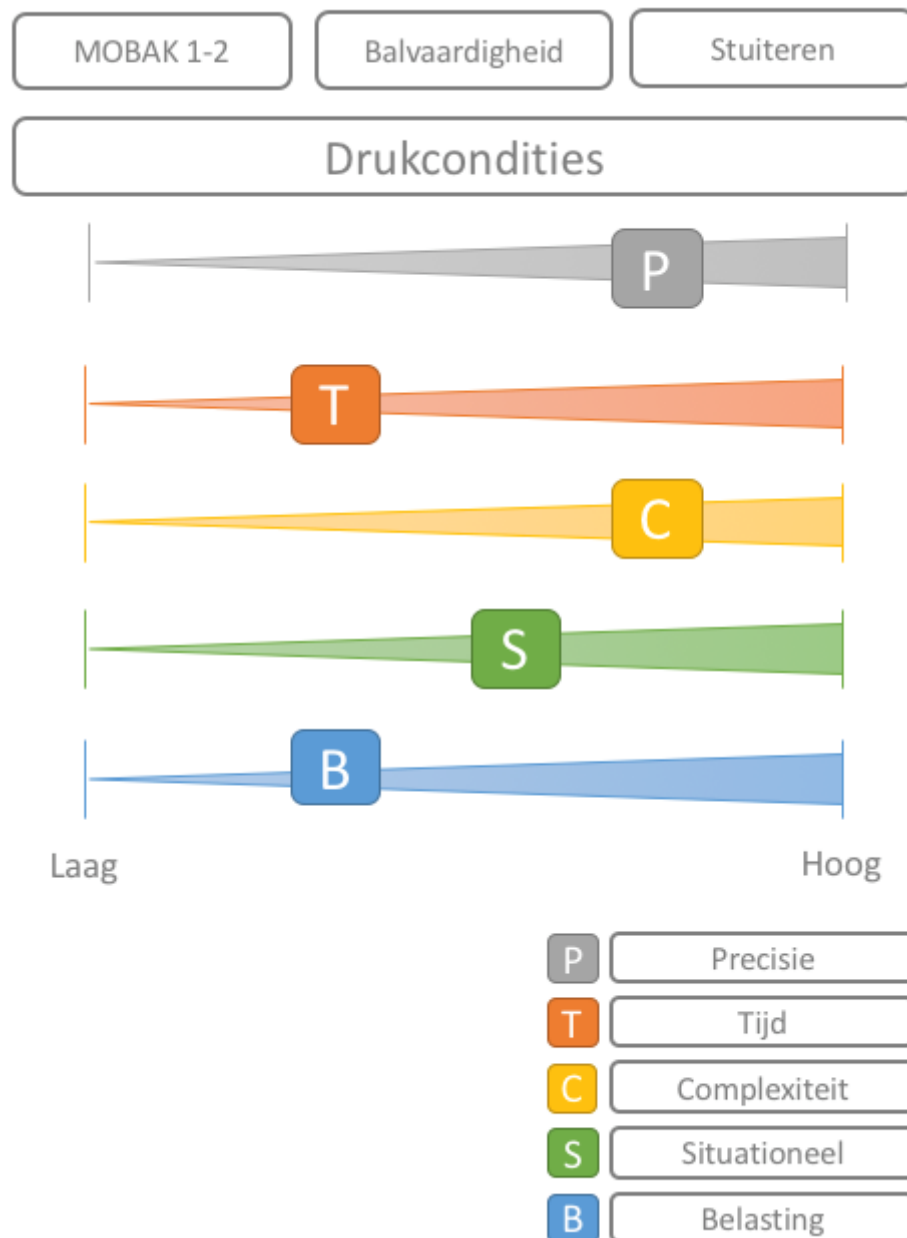
MOBAK 1-2 Balvaardigheid

Stuiten

Taak

Het kind stuitert een kleine basketbal (maat 3) door een gemarkeerd vak (5.0 x 1.0 m) zonder de bal te verliezen.

Stuiteren is een van de basisprincipes van het bewegingsonderwijs. Als persoonlijke bewegingservaring en als voorbereiding op balspelen (bijv. handbal, basketbal). Het kan verder worden gevarieerd in stuiten met één of met twee handen en in stuiten met de dominante of niet-dominante hand. Het vereist een ontwikkelde oog-handcoördinatie, een goed gevoel voor ritme en een aangepaste beweging van het hele lichaam om een goede balpositie te vinden.





MOBAK 1-2 Balvaardigheid

Stuiteren

Beginsel van variaties

Stuiteren biedt verschillende manieren om de **precisiedruk** te variëren, b.v. door de grootte van het vak te veranderen, door obstakels te plaatsen of door geen ruimtebeperking te gebruiken. **Tijdsdruk**, die niet bestaat in de oorspronkelijke taak, kan worden bereikt door een tijdslimiet te geven om de taak te vervullen. De **complexiteitsdruk** is lager wanneer de bal in stuitende positie wordt gestuiterd zonder vooruit te bewegen; het wordt evt. verhoogd wanneer obstakels in het vak worden geplaatst of wanneer de bal eerst moet worden gevangen voordat het daadwerkelijke stuiten begint. Door stuiten te combineren met een veeleisende taak kan de **fysieke belasting** worden verhoogd. Door het kind zelfbewust de bal en de grootte van het vak te laten kiezen, wordt de **psychologische belasting** verder verlaagd.

P

Precisie

- Gebruik een groter vak
- Gebruik geen vak
- + Gebruik een kleiner vak
- Plaats obstakels in het vak

T

Tijd

- Aangezien er geen tijdsdruk bestaat in de oorspronkelijke taak, kan deze niet verder worden verlaagd
- + Stuit de bal door het vak in een bepaald tijdslimiet

C

Complexiteit

- Stuit de bal in stilstaande positie zonder voorwaarts te bewegen
- + Plaats obstakels in het vak
- Vang de bal eerst en begin daarna met stuiten

S

Situatie

- Stuit de bal in stilstaande positie zonder voorwaarts te bewegen
- + Plaats obstakels in het vak
- Stuit de bal terwijl er over verschillende voorwerpen wordt gelopen (bank, mat)

L

Belasting

- Het kind is vrij in het kiezen van de bal en de grootte van het vak
- + Laat het kind verschillende keren heen en weer stuiten
- Laat het kind een bepaald tijdslimiet stuiten





MOBAK 1-2 Balvaardigheid

Dribbelen

Taak

Het kind dribbelt met een voetbal (maat 4) door een gemarkeerd vak (5.0 x 1.0 m), met ten minste 5 keer balcontact, zonder de bal te verliezen.

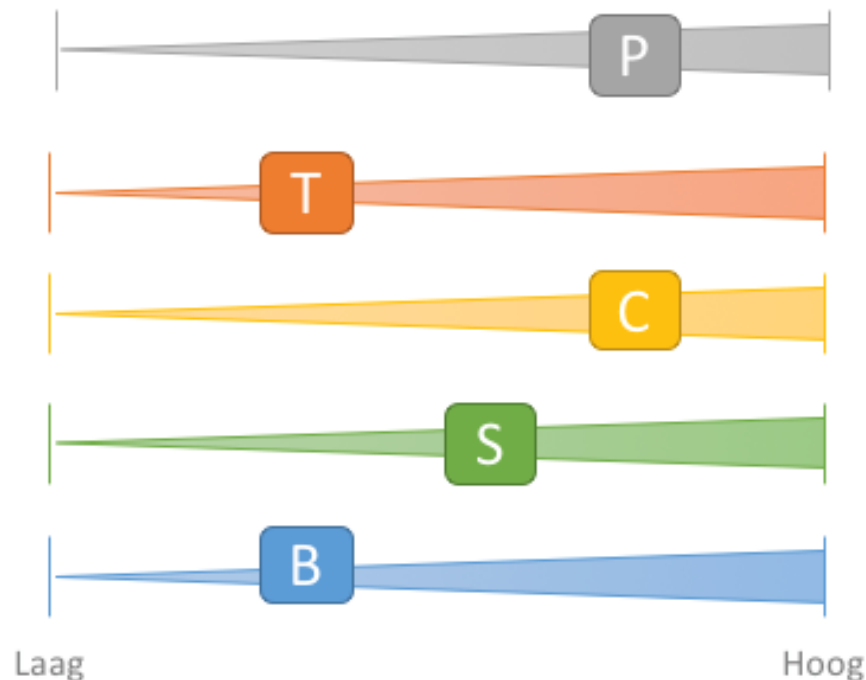
Dribbelen is een van de basisprincipes van het bewegingsonderwijs. Als persoonlijke bewegingservaring en als voorbereiding op alle wedstrijden die met de voeten worden gespeeld (bijv. voetbal). Het vereist balgevoel, ruimte-oriëntatie, een ontwikkelde oog-voet-coördinatie en een aangepaste beweging van het hele lichaam om een goede balpositie te vinden

MOBAK 1-2

Balvaardigheid

Dribbelen

Drukcondities



P	Precisie
T	Tijd
C	Complexiteit
S	Situationeel
B	Belasting



MOBAK 1-2
Balvaardigheid

Dribbelen

Beginselen van variaties

Dribbelen biedt verschillende manieren om de **precisiedruk** te variëren, bijv. door de grootte van het vak te veranderen, door obstakels te plaatsen of door geen ruimtebeperking te gebruiken. **Tijdsdruk**, die niet bestaat in de oorspronkelijke taak, kan worden bereikt door een tijdslimiet te geven om de taak te vervullen. **Complexiteit en situationele druk** zijn beiden lager wanneer er met de bal zonder beperkingen in een grotere ruimte wordt gedribbeld, en hoger wanneer obstakels in het vak worden geplaatst of wanneer de taak wordt vergroot. Terwijl de psychologische belasting over het algemeen niet mag worden verhoogd, zorgt het combineren van dribbelen met een uithoudingsvermogende veeleisende hardlooptaak ervoor dat de **fysieke belasting** toeneemt. Door het kind zelfbewust de bal en de grootte van het vak te laten kiezen, wordt de **psychologische belasting** verder verlaagd.

P

Precisie

- Gebruik een groter vak
- Gebruik geen vak
- + Gebruik een kleiner vlak
- Plaats obstakels in het vak

T

Tijd

- Aangezien er geen tijdsdruk bestaat in de oorspronkelijke taak, kan deze niet verder worden verlaagd
- + De bal door het vak dribbelen gedurende een bepaald tijdslimiet

C

Complexiteit

- Dribbel de bal zonder beperkingen in een grotere ruimte
- + Plaats obstakels in het vak
- Controleer de bal na een pass, start daarna met dribbelen
- Dribbel met verschillende delen van de voet

S

Situatie

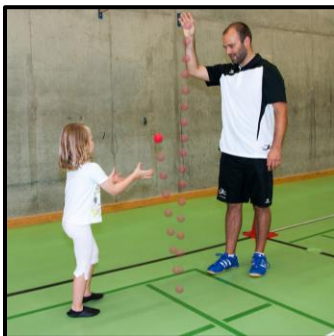
- Dribbel de bal zonder beperkingen in een grotere ruimte
- + Plaats obstakels in het vak
- Afwisselend dribbelen and passen (bijv. tegen een muur en terug)

L

Belasting

- Het kind mag zelf de bal en grootte van het vak kiezen
- + Laat het kind verschillende keren heen en weer dribbelen
- Laat het kind een bepaalde tijd dribbelen





MOBAK 1-2 Balvaardigheid

Vangen

Taak

De testleider zorgt ervoor dat een tennisbal versneld op de grond valt, waardoor de bal omhoog springt tot minimaal 1.3m. Het kind vangt de bal na het keerpunt.

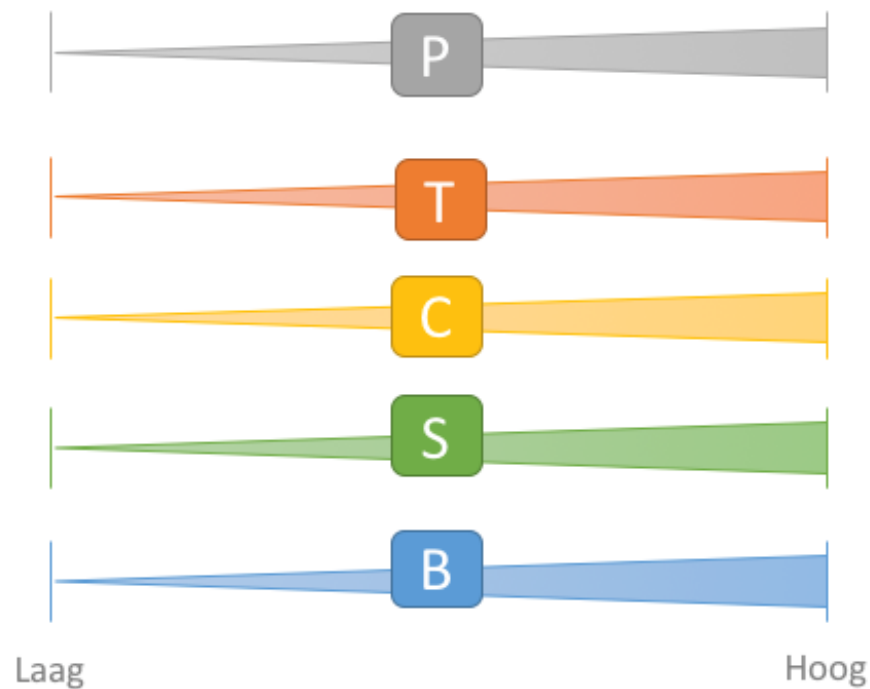
Vangen is een van de basisprincipes van het bewegingsonderwijs. Als persoonlijke bewegingservaring en als voorbereiding op balspelen (bijv. handbal, basketbal) en andere sporten (bijv. ritmische gymnastiek). Het kan verder worden gevarieerd in vangen met één of met twee handen of in vangen met de dominante of niet-dominante hand. Het vereist een ontwikkelde oog-handcoördinatie en een aangepaste beweging van het hele lichaam om een goede vangpositie te vinden.

MOBAK 1-2

Balvaardigheid

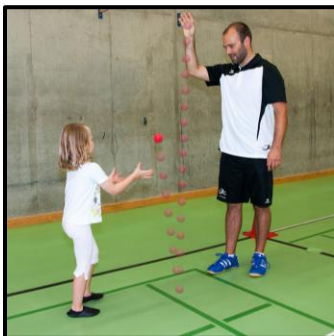
Vangen

Drukcondities



P	Precisie
T	Tijd
C	Complexiteit
S	Situationeel
B	Belasting





MOBAK 1-2 Balvaardigheid

Vangen

Beginnelsen van variaties

Met **vangen** kunt u op verschillende manieren de **precisiedruk** verlagen, bijv. door een grotere bal of een emmer te gebruiken om te vangen. Een hogere precisie is nodig wanneer de bal hoger stuit of wanneer een muur in de taak is opgenomen. **Tijdsdruk** kan worden geminimaliseerd door de bal te laten stuiten voordat deze wordt opgevangen (dit vermindert ook de **belastingdruk**) of te verhogen door een tijdslimiet of een extra taak te geven voordat de bal wordt gevangen. De **complexiteit** kan worden verminderd door een emmer te gebruiken om te vangen; het kan worden vergroot door een muur in de taak op te nemen. De **situationele druk** kan worden gevarieerd door de manier waarop de bal stuitert te (de-) stabiliseren. Door vangen te combineren met rennen kan de fysieke **belasting** worden verhoogd.

P

Precisie

- Gebruik een grotere bal
Vang de bal met een emmer.
- + Vergroot de afstand om de bal hoger te laten stuiten
Gooi de bal tegen een muur en vang hem als hij terug stuitert

T

Tijd

- Sta toe dat de bal 2 of meerdere keren stuit voordat hij wordt gevangen
- + Gooi de bal 6 keer in een bepaalde tijdslimiet
Het kind staat omgekeerd naar de leraar en reageert op een teken om de bal te vangen

C

Complexiteit

- Vang de bal met een emmer
- + Gooi de bal in de Lucht en vang hem voordat hij de grond raakt
Gooi de bal tegen een muur en vang hem als hij terug stuitert

S

Situatie

- Laat de bal zo op de grond vallen dat hij bij elke poging op dezelfde manier stuitert
- + Gebruik verschillende ballen(maat, gewicht)
Laat de bal iedere poging verschillend stuiten

L

Belasting

- Het kind is vrij om de bal verschillende keren te laten stuiten voordat het hem vangt
- + Combineer het vangen met een afwisselende rentaak





MOBAK 1-2 Balvaardigheid Werpen

Taak

Het kind gooit zes ballen van 80 gram van achter de werplijn, op een afstand van 2,0 m tegen een doel, dat op 1,3 m hoogte hangt.

Werpen is een van de basisprincipes van het bewegingsonderwijs. Als persoonlijke bewegingservaring en als voorbereiding voor de werpdisciplines van atletiek of voor balspelen (b.v. handbal, basketbal).

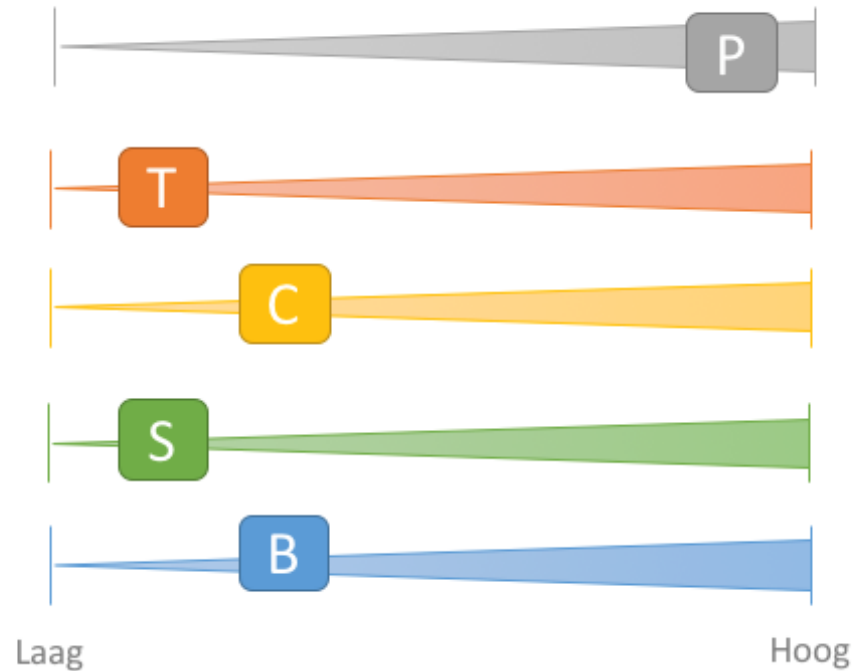
Het gaat om het versnellen van een object en het brengen in een baan met behulp van een specifieke techniek.

MOBAK 1-2

Balvaardigheid

Werpen

Drukcondities



P	Precisie
T	Tijd
C	Complexiteit
S	Situationeel
B	Belasting



MOBAK 1-2 Balvaardigheid

Werpen

Beginselen van variatie

Bij het **werpen** kunnen verschillende manieren worden uitgevoerd om de **precisiedruk** te variëren, bijvoorbeeld door de afstand tot het doel te wijzigen of een andere doelgrootte te kiezen. Wat de **tijdsdruk** betreft, die niet in de oorspronkelijke taak staat, zou een tijdslimiet kunnen worden ingesteld om de druk te verhogen. De **complexiteitsdruk** kan eigenlijk alleen worden vergroot (b.v. door de taak met het vangen van een geworpen bal te combineren), omdat de coördinatie van armen en lichaamsbeweging die nodig is om te werpen niet in zijn complexiteit kan worden verminderd. **Situationele druk** is bijvoorbeeld hoger bij het gebruik van verschillende ballen. Terwijl de psychologische belasting over het algemeen niet mag worden verhoogd, maakt het combineren van gooien met een afwisselende looptaak het mogelijk om de **fysieke belasting** te verhogen. Laat het kind zelf de bal en afstand kiezen hetgeen helpt om **psychologische belasting** verder te verminderen .

P

Precisie

- Verkort de afstand tot het doel
Kies een groter doel
- + Verhoog de afstand tot het doel
Kies een kleiner doel of een bewegend doel

T

Tijd

- Aangezien er geen tijdsdruk bestaat in de oorspronkelijke taak, kan deze niet verder worden verlaagd
- + Gooi de zes ballen in een bepaalde tijdslimiet
Raak het doel zes keer zo snel mogelijk

C

Complexiteit

- Complexiteitsdruk kan niet verder worden verminderd
- + Vang een gegooide bal, dan raak dan het doel

S

Situatie

- Aangezien er geen situationele druk bestaat in de oorspronkelijke taak, kan deze niet worden verlaagd
- + Gebruik verschillende ballen (grootte, gewicht)

B

Belasting

- Het kind is vrij om de bal en de afstand tot het doel te kiezen
- + Combineer het gooien met een afwisselende looptaak





MOBAK 1-2 Lichaamsvaardighe id Balanceren

Beginnelsen van variaties

Precisie, situatie en belasting zijn allemaal lager bij gebruik van de bank zonder de springplank. De **precisiedruk** kan verder afnemen als de bank met het brede deel boven wordt gebruikt, terwijl het vastmaken van obstakels die moeten worden overwonnen zonder ze aan te raken zelfs resulteert in hogere **precisie, complexiteit en situationele druk**. Voor **tijdsdruk**, die niet bestond in de originele taak, kan een tijdslimiet worden gesteld. De **complexiteitsdruk** is lager wanneer er ondersteuning wordt geboden door een tweede persoon die één hand vasthoudt; het kan worden vergroot door tegelijkertijd een voorwerp te dragen. Alleen voorwaarts balanceren kan de **omgevingsdruk** verminderen, terwijl het veranderen van de ondergrond leidt tot een toename. Het vervangen van de bank door een lijn of touw (op de grond) resulteert in een lagere **belasting**, terwijl het verhogen van de bank tot een verhoging leidt.

P

Precisie

- Gebruik de bank met de brede kant boven
Gebruik de bank zonder springplank
- + Plaats obstakels op de bank vast die niet aangeraakt mogen worden

T

Tijd

- Aangezien er geen tijdsdruk bestaat in de oorspronkelijke taak, kan deze niet verder worden verlaagd.
- + Balanceer over bank in een bepaalde tijdslimiet

C

Complexiteit

- Geef ondersteuning door de student een hand te geven
Maak obstakels aan de bank vast die niet mogen worden aangeraakt.
- + Draag een voorwerp tijdens het balanceren over de bank

S

Situatie

- Gebruik de bank zonder springplank
Balanceer alleen voorwaarts
- + Zet de bank op verschillende ondergronden(zachte vloer, mat, balken)
Plaats obstakels op de bank die niet aangeraakt mogen worden

L

Belasting

- Gebruik de bank zonder springplank
Balanceer over een lijn of een touw dat op de grond ligt
- + Zet de bank op dozen om de hoogte te verhogen





MOBAK 1-2 Lichaamsvaardigheid Springen

Beginselen van variaties

De **precisiedruk** kan worden verlaagd door de tegelgrootte te verkleinen of door hoepels te gebruiken om in te springen; hogere precisie is vereist als er meer tegels worden gebruikt. De **tijdsdruk** kan worden verminderd wanneer het kind zijn eigen ritme mag kiezen (pauzes toestaan); het kan worden verhoogd door een tijdslimiet vast te stellen. Door springen met twee benen tussen de tegels toe te staan, kan de **complexiteitsdruk** worden verminderd, terwijl het afwisselen van springen met één en twee benen tussen tegels of het combineren van verschillende vormen van springen tot een toename van de complexiteit leiden. **Complexiteit en situationele druk** zijn beide hoger bij het gebruik van hoepels en verplicht hinkel en spreidsprong af te wisselen. De **situationele druk** kan worden verhoogd door de afstand tussen de tegels te variëren of door over verschillende objecten te springen. Het wijzigen van het aantal tegels leidt tot een verandering in **belasting**; het kind meerdere keren heen en terug laten springen resulteert in een hogere belasting.

P

Precisie

- Gebruik kleinere tapijttegels
- Gebruik hoepels om in te springen
- + Gebruik meer tapijttegels om het aantal sprongen te verhogen

T

Tijd

- Laat het kind in zijn eigen ritme springen, niet noodzakelijk vloeiend
- + Spring in een tijdslimiet (wellicht meerdere keren) over de tapijttegels

C

Complexiteit

- Sta sprongen met twee benen toe tussen de tegels
- Gebruik hoepels en 1 manier van springen(bijv op 1 been)
- + Afwisselend met 1 en 2 benen springen tussen de tegels
- Combineer afwisselend verschillende manieren van springen.

S

Situatie

- Gebruik hoepels en 1 manier van springen(bijv op 1 been)
- + Varieer met de afstand tussen de tegels
- Gebruik verschillende voorwerpen om over te springen (tiegels, kegels, ballen, ...)

L

Belasting

- Gebruik maar twee of drie tegels
- + Gebruik meer tapijttegels om het aantal sprongen te verhogen
- Laat het kind meerdere keren heen en weer springen





MOBAK 1-2
Lichaamsvaardigheid

Rollen

Taak

Het kind maakt een voorwaartse rol op de mat

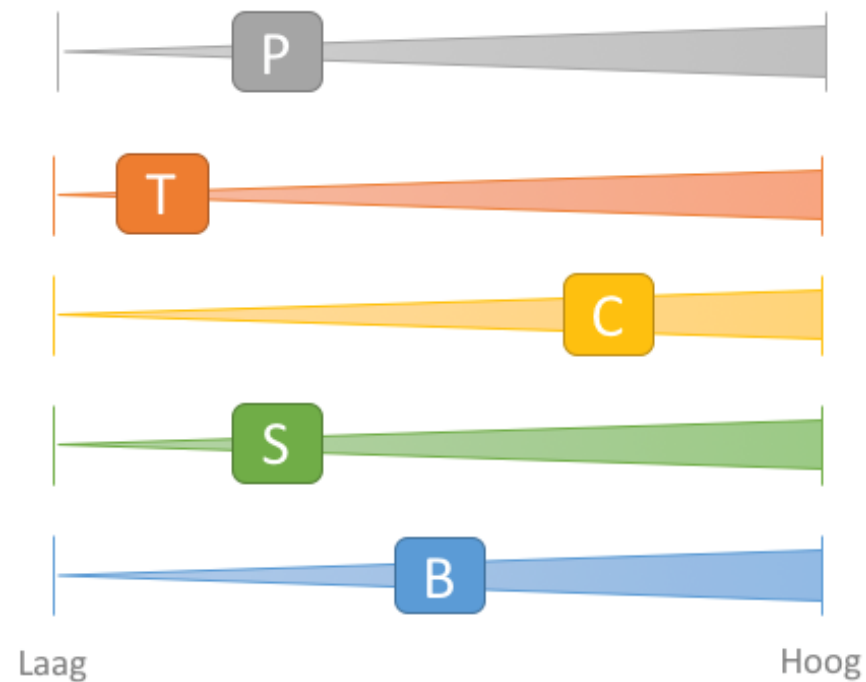
Rollen is een van de basisprincipes van het bewegingsonderwijs. Als persoonlijke bewegingservaring en als voorbereiding op gymnastiek of vechtsport. Er bestaan verschillende vormen van rollen: er kan naar voren of naar achteren worden gerold, over de schouder of zijwaarts, gecombineerd met andere bewegingen die voorafgaan aan of volgen op het rollen of op verschillende ondergronden (bijvoorbeeld op een helling).

MOBAK 1-2

Lichaamsvaardigheid

Rollen

Drukcondities



P	Precisie
T	Tijd
C	Complexiteit
S	Situationeel
B	Belasting





MOBAK 1-2 Lichaamsvaardigheid

Rollen

Beginselen van variaties

Precisie, complexiteit en druk kunnen allemaal worden verlaagd door de rol uit te voeren zonder vloeiend op te staan of door van een helling te rollen. De **precisiedruk** is hoger wanneer de maat van de mat of het rollende gebied wordt verkleind of wanneer deze wordt uitgevoerd op een kast(kop). De **complexiteitsdruk** neemt toe wanneer een basissprong wordt uitgevoerd na de rol of wanneer deze wordt uitgevoerd over een klein obstakel. **Tijdsdruk**, die niet bestond in de oorspronkelijke taak, kan worden bereikt door meerdere keren zonder onderbreking te rollen. Het gebruik van verschillende opstellingen voor het uitvoeren van de rol kan leiden tot een hogere **situationele** en ook tot een hogere **belasting**. Door het gebruik van een helling en een zachte vloermat kan de belasting worden verlaagd.

P

Precisie

- Voer de rol uit zonder vloeiend op te staan
- Voer de rol uit op een helling
- + Gebruik een kleinere mat of kleinere rolruimte
- Voer de rol uit op een **longitudinale doos**

T

Tijd

- Aangezien er geen tijdsdruk bestaat in de oorspronkelijke taak, kan deze niet verder worden verlaagd
- + Voer een reeks rollen uit zonder onderbreking

C

Complexiteit

- Voer de rol uit zonder vloeiend op te staan
- Voer de rol uit op een helling
- + Voer een basissprong uit voor en/of na de rol
- Voer de rol uit over een klein obstakel

S

Situatie

- Voer de rol uit zonder vloeiend op te staan
- Voer de rol uit op een helling
- + Gebruik verschillende opstellingen om de rol uit te voeren(helling, obstakel, **longitudinale doos**, ...)

L

Belasting

- Gebruik een helling en een zachte vloermat
- + Voer de rol uit op een longitudinale doos
- Voer een reeks rollen uit





MOBAK 1-2 Lichaamsvaardigheid Rennen

Beginnelen van variaties

Precisie, tijd en belasting kunnen allemaal worden verlaagd door de zijstappen langzaam en niet noodzakelijk vloeiend uit te voeren of door te lopen in plaats van te rennen. De **precisiedruk** is nog hoger wanneer de zijstappen precies op de lijnen moeten worden uitgevoerd. Zo snel mogelijk rennen terwijl je de zijstappen doet, zorgt ervoor dat de **tijdsdruk** toeneemt. Als de zijstappen slechts in één richting worden uitgevoerd, zijn zowel de **complexiteit** als de **omgevingsdruk** lager. Wanneer de zijmarkeringen niet hoeven worden aangeraakt, kan de **complexiteitsdruk** worden verlaagd. Het toevoegen van verdere bewegingen van de armen of benen aan de taak resulteert in contrast in een hogere **complexiteitsdruk**. Het gebruik van verschillende zijmarkeringen om de tussenliggende run uit te voeren, verhoogt de **situationele druk**. Het meerdere keren in een bepaalde tijd uitvoeren van de taak en daarbij een uithoudingsvermogen op te nemen, leidt tot een hogere **belasting**.

P

Precisie

- Voer de zijstappen langzaam uit, niet noodzakelijk vloeiend
- + Voer de zijstappen lopend uit
- Voer de zijstappen precies op een lijn uit

T

Tijd

- Voer de zijstappen langzaam uit, niet noodzakelijk vloeiend
- + Voer de zijstappen lopend uit
- Voer de zijstappen precies op een lijn uit

C

Complexiteit

- Voer de taak uit zonder de zijmarkering te raken
- Voer de zijstappen alleen in één richting uit
- + Voeg een armbeweging toe aan de taak
- Kruis de benen bij het uitvoeren van de zijstappen

S

Situatie

- Voer de zijstappen alleen in één richting uit
- + Gebruik meerdere zijmarkeringen en voer de zijstappen uit van de ene zijmarkering naar de andere.

L

Belasting

- Voer de zijstappen langzaam uit, niet noodzakelijk vloeiend
- + Voer de zijstappen lopend uit
- Voer de zijstappen voor- en achterwaarts uit in een gegeven tijd.

