

Laat ze maar lopen

En wel zo hard mogelijk in een groep; de estafette

In het vorige nummer is er aandacht besteed aan sprinten met aandacht voor uitdagende samenwerkingsopdrachten. Daarbij ging het vooral om de individuele loopprestatie. In dit artikel gaat het om de gezamenlijke loopprestatie; de estafette, waarbij de snelheid van wisselen bepalend is voor de groepsprestatie.

Door: Maarten Massink

In het vorige artikel is verwezen naar het boekje 'Atletiek als uitdaging' van Diny Bom en Jan Vermeulen (Impulsreeks van Jan Luiting Fonds). Hierin staan vele uitdagende, ludieke en speelse estafettevormen waarbij het er om gaat dat leerlingen om de beurt een loopafstand afleggen en materialen doorgeven of om de beurt een opdracht uitvoeren. Hierin wordt de beleving van de gezamenlijke opdracht van samen een afstand afleggen en snel wisselen op verschillende manieren uitgediept.

Bij het atletieknummer estafette-loop gaat het er uiteindelijk om een vaste afstand af te leggen met groepje en daarbij het estafette-stokje zo efficiënt doorgeven dat er een optimale tijd wordt gemaakt. Hierbij kan de spanning worden opgevoerd door groepen tegen elkaar te laten lopen. Het is dan vooral zaak dat groepen ongeveer even sterk zijn. Hier dient eerst tijd en aandacht naar uit te gaan.



Individuele prestatie

Er is ook uitdaging te halen uit de afzonderlijke groepsprestatie. Het gaat er dan om als groep in een estafette de tijd te verbeteren van de beste prestaties van de individuele groepsleden bij elkaar opgeteld. Oftewel de bedoeling van de estafette is zo efficiënt mogelijk gebruik te leren maken van de 'vliegende start'. De vliegende start geeft de groepsleden de mogelijkheid sneller te zijn dan hun individuele prestatie met een start uit de stilstaande houding. Voorwaarde is wel dat de wissel zo efficiënt plaatsvindt dat er sprake is van een vliegende start voor alle lopers.

Prestatiemeting uitdagend voor alle leerlingen?

Hierdoor ontstaat er een wedstrijd niet tegen een andere groep, maar tegen de tijd die je krijgt als je de beste persoonlijke tijden van de groepsleden optelt. Dit zijn mooie opdrachten binnen atletiek op school. Atletiek is een tak van sport waar het meten van prestaties centraal staat. Het gaat vaak om afstanden, hoogten en tijden meten en vergelijken. Niet zo leuk als je steeds achteraan komt. Hoe vaak gebeurt het niet dat cijfers voor atletiek alleen maar, of vooral bepaald worden door de prestaties te leggen langs een absolute prestatieschaal gekoppeld aan een cijfer.

Een voorbeeld hiervan is figuur 1. Absolute prestaties gekoppeld aan een cijfer/beoordeling is duidelijk en overzichtelijk voor docent en leerling en daarmee verleidelijk om te hanteren. Maar voor sommige leerlingen betekent dit ongeveer hetzelfde als het

60 meter sprint				100 meter sprint			
meisjes		jongens		meisjes		jongens	
Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer
-	-	-	-	-	-	-	-
13,0	4	11,0	4	17,7	4	16,0	4
12,5	4,5	10,8	4,5	17,4	4,5	15,7	4,5
12,0	5	10,5	5	17,1	5	15,4	5
11,0	5,5	10,0	5,5	16,5	5,5	14,8	5,5
10,5	6	9,8	6	16,2	6	14,5	6
10,0	6,5	9,5	6,5	15,9	6,5	14,2	6,5
9,7	7	9,3	7	15,7	7	13,8	7
9,4	7,5	9,0	7,5	15,5	7,5	13,4	7,5
9,0	8	8,8	8	15,3	8	13,0	8
8,7	8,5	8,5	8,5	15,1	8,5	12,6	8,5
8,4	9	8,3	9	14,9	9	12,2	9
8,0	9,5	8,0	9,5	14,7	9,5	11,8	9,5
7,7	10	7,8	10	14,5	10	11,4	10

1500 m				Coopertest			
meisjes		jongens		meisjes		jongens	
Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer
-	-	-	-	-	-	-	-
09:10,0	4	08:30,0	4	1700	4	2000	4
09:00,0	4,5	08:07,0	4,5	1775	4,5	2100	4,5
08:50,0	5	07:45,0	5	1850	5	2200	5
08:25,0	5,5	07:22,0	5,5	1925	5,5	2300	5,5
08:10,0	6	07:00,0	6	2000	6	2400	6
07:50,0	6,5	06:38,0	6,5	2075	6,5	2500	6,5
07:30,0	7	06:15,0	7	2150	7	2600	7
06:55,0	7,5	06:00,0	7,5	2225	7,5	2700	7,5
06:33,0	8	05:45,0	8	2300	8	2800	8
06:20,0	8,5	05:30,0	8,5	2375	8,5	2900	8,5
06:12,0	9	05:15,0	9	2450	9	3000	9
06:00,0	9,5	05:00,0	9,5	2525	9,5	3100	9,5
05:45,0	10	04:45,0	10	2600	10	3200	10

Figuur 1: Atletiekprestaties koppelen aan een cijfer: duidelijk en overzichtelijk, maar ook frustrerend als de norm niet binnen bereik ligt.

krijgen van een beoordeling op basis van je lichaamsgewicht: je kunt in de paar weken dat je aandacht besteedt aan lopen in de LO-les niet opeens twee seconden harder lopen op de 60 meter of 200 meter meer lopen op de

coopertest. Leerlingen weten van tevoren wat hun cijfer ongeveer zal worden. Door hard oefenen in die weken is daar misschien een half puntje verschil te maken, maar als je 1600 meter loopt op de coopertest zal dat >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



Knielstart

in een paar weken niet met veel meer dan 200 meter veranderen. Het cijfer/de beoordeling staat al aan het begin redelijk vast. De lessen worden daarmee minder interessant en uitdagend.

Het wordt wel interessant als je een persoonlijke prestatieverbetering of prestatieverbetering van de groep kan opmeten en laat meetellen in de beoordeling, zodanig dat alle groepsleden een rol spelen. We moeten voor leerlingen haalbare doelen stellen en het meten bij atletiek een persoonlijk karakter geven door de persoonlijke of groepsprestatieverbetering centraal te stellen en niet de absolute prestatie. Bij het afspreken van deze andersoortige beoordeling speelt de vakvisie een belangrijke rol. Hierover kun je met de leden uit je vakgroep in gesprek als het gaat om het geven van beoordelingen. Zie hiervoor ook de artikelen over duurlopen in LO 10, 11 en 12 uit 2009.

Estafette en de groepsprestatie

Hoe beoordeel je (groeps)prestatie dan bij de estafette van 4 x 50 keer vijftig meter (200 meter totaal)? In het vorige artikel zijn we geëindigd met het opmeten van de persoonlijke sprinttijd (60 meter) van de groepsleden: het leren opmeten van de tijd bij een start uit stilstand (staand of knielstart) zodat ieder groepslid een persoonlijk beste prestatie heeft. Deze persoonlijk beste tijd wordt genoteerd. Leerlingen leren daarbij procedures en rollen die nodig zijn om de tijd op te meten. Dit doen we nu voor een afstand van 50

meter met een groepje van vier. De tijden worden bij elkaar opgeteld en is de tijd die verslagen moet worden in de 4 x 50 meter estafette van de groep.

Vliegende start

Na de individuele tijd met een knielstart of staande start wordt van iedere loper ook de tijd opgenomen van een 50 meter sprint met een vliegende start (zie LO 10). Ook deze tijd wordt genoteerd. Iedere loper heeft nu twee tijden. Een 50 meter tijd vanuit stilstand start en een tijd met vliegende start. De tijden met vliegende start worden van alle groepsleden ook bij elkaar opgeteld. Hoeveel tijd heb je verloren met de stilstand start? Hoeveel procent is dat van de totale tijd? Hoeveel starttijdverlies is dat van alle groepsleden bij elkaar opgeteld? Hoeveel procent is de totale starttijdverlies van de opgetelde tijd van de groepsleden met stilstand start? Leuke opdrachten voor het maken van een lesbrieven.

Opdracht

Vervolgens krijgen de leerlingen de opdracht de komende lessen de estafettewissel te oefenen zodat de tijd op de 200 meter estafette de tijd van de individuele prestaties van de 50 meter met vliegende start van de groepsleden bij elkaar opgeteld zo dicht mogelijk wordt benaderd. Een mooi streven is om in ieder geval de tijden van de beste prestaties van de 50 meter sprint met stilstand start van alle groepsleden bij elkaar opgeteld, te verbeteren.



Het beste uit jezelf halen



Uit de blokken

Bij het beoordelen van de estafettegroepsprestatie levert dat een goed richtpunt op:

zelf onderzoek te doen naar voorbeelden van wisselmethoden op internet of via beelden

Nummer 1 start in het midden (in de wisselzone) en loopt naar een eindpilon (25 meter) gaat daaromheen en komt terug en wisselt in de wisselzone met nummer 2. Deze gaat naar de andere eindpilon (ook 25 meter), gaat daaromheen en wisselt in de wisselzone met nummer 3 die weer doorloopt naar de eerste eindpilon et cetera. Het is ook mogelijk te oefenen op de 200 meter baan waarop de wisselzones staan aangegeven.

Het is makkelijker meerdere groepen te laten oefenen op meerdere 50 meter banen dan meerdere groepen op één 200 meter baan. Daarom heeft het voorkeur het wisselen wat langer te oefenen op meerdere 50 meter banen en daarna afsluiten op de 200 meter baan.

Op de site van SLO (www.bewegingsonderwijs.slo.nl) staan filmbeelden die de wisseltechniek op verschillende niveaus laten zien. Filmbeelden van 80 meter sprint met vliegende wissel: http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/video/verbeteren/bd_atletiek/

Literatuur

Bom, D, Vermeulen, J. (2001). *Atletiek als uitdaging*. Zeist: Jan Luiting Fonds
Rouw, D, , (2007). *Atletiek lopen (3)*. Zeist: LO 12
Baremans, B (2007). *Atletiek sprinten in het bo en vo (4 en 5)*. Zeist: LO 13 en 14

Foto's: Anita Riemersma ◀

A	De estafette groepstijd is langzamer dan de vier persoonlijk beste tijden van de groepsleden met stilstaande start bij elkaar opgeteld (som van de groepsleden met stilstaande start).
B	De estafette groepstijd is ongeveer gelijk aan de som van de groepsleden met stilstaande start.
C	De estafette groepstijd is sneller dan de som van de groepsleden met stilstaande start.
D	De estafette groepstijd benadert de som van de groepsleden met vliegende start.

Bij het geven van een cijfer kan deze vierpuntschaal vertaald worden in een cijfer. Daarbij is:
A onvoldoende (cijfer < 5,5)
B voldoende tot ruim voldoende (5,5 < cijfer < 7,0)
C ruim voldoende tot goed (7,0 < cijfer < 8,5)
D zeer goed tot uitstekend (8,5 < cijfer < 10).
Als je op deze wijze beoordeelt kan het gebeuren dat een groep na het oefenen van de estafettewissel misschien niet de snelste estafettetijd heeft maar het meeste efficiënt heeft leren wisselen en de beste groepsprestatie heeft geleverd.

Het oefenen

Hoe je de estafette wilt laten oefenen is afhankelijk van de te kiezen didactische werkvorm. Het kan door klassikaal oefenen van de wisseltechniek, waarbij de leerlingen de wisseltechniek aangeleerd wordt. Het kan via lesbrieven waarbij leerlingen voorbeelden krijgen van wisseltechnieken op foto's of tekeningen. Leerlingen kan gevraagd worden

van de SLO (www.bewegingsonderwijs.slo.nl) Het kan met opdrachten op papier waarin leerlingen vragenderwijs de beste wisseltechniek leren ontdekken. Of het kan met een zeer open opdracht waarbij de opdracht gegeven wordt zelf een wisselmethode te ontdekken waarbij zo efficiënt mogelijk gewisseld wordt.

Uitgangspunt is dat van alle leerlingen eerst een snelste 50 meter tijd wordt genoteerd met stilstaande start en met vliegende start in een groepje van vier. De opdracht daarna is voor alle groepen in een 4 x 50 meter estafette de som van de tijden van de groepsleden met stilstaande start te verbeteren en deze som met vliegende wissel te benaderen.

Organisatie

Bij het oefenen kunnen de groepen gebruikmaken van de vijftig meter baan waarbij in het midden een wisselzone is gemaakt.