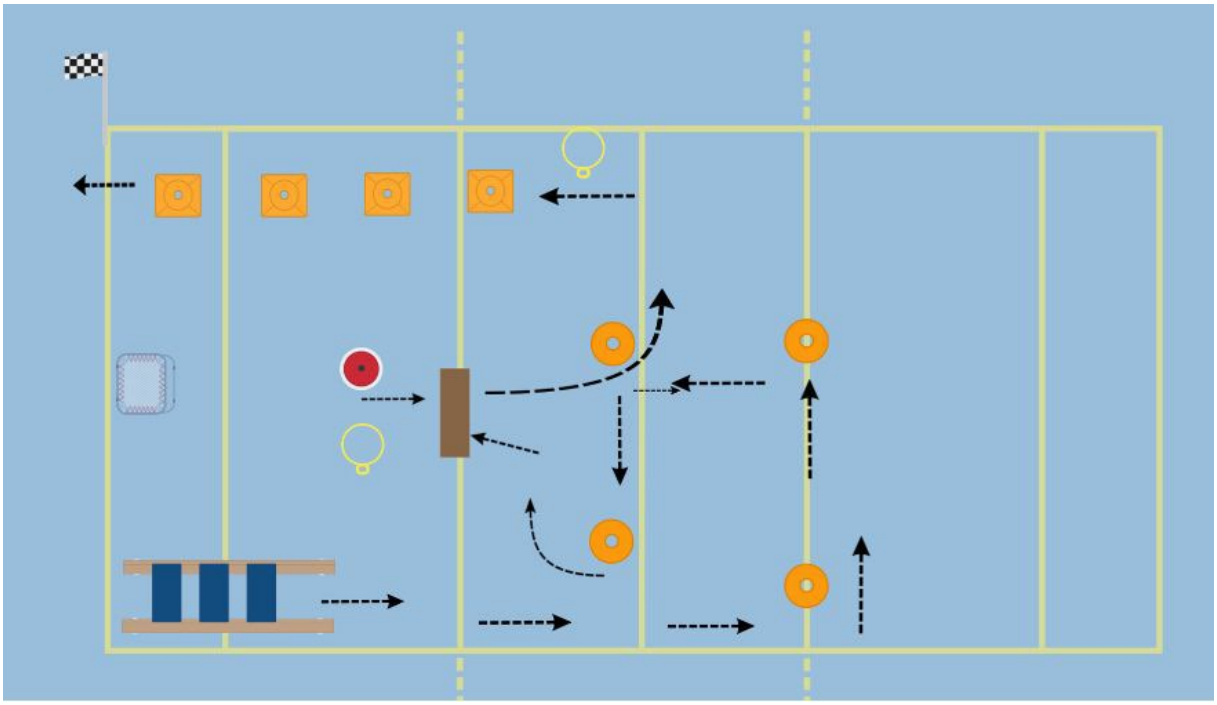
1: Coördinatiebaan

Eerst een proefronde met alle kandidaten voordat er op tijd gescoord wordt.

PLATTEGROND



	Start: achter de gele lijn (volleybalveld
A	1 x kruipen onder de matten door
B	1 x eerste pylon sla je linksaf
C	1x bij de tweede pylon shuffel je naar rechts naar de derde pylon
D	1 x achteruit rennen van de derde naar de vierde pylon
E	1 x Hindernispassage over de kast (heen-route)
F	1x handbal in de Tchouk gooien en de bal weer vangen
G	1 x Hindernispassage over de kast (terug-route)
H	1 x om de pylon heen keren naar links
I	1x basketbal pakken en dribbelen tussen de palen
I	Finish: zodra je voet over de gele lijn van het volleybalveld is.

Strafsecondes

Verkeerde shuffle beweging	+ 2 seconden
Niet de gelopen route van pylon naar pylon	+ 5 seconden
Bal niet gevangen bij de Tschouk	+5 seconden
Paal aanraken bij dribbelen met basketbal	+ 2 seconden per keer dat je een paal raakt.

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDSGROEPEN

De tijdregistratie wordt hand geklokt. Om die reden worden de tijden in tienden naar beneden afgerond. Een tijd van 23,8 wordt dus afgerond naar 23 seconden.

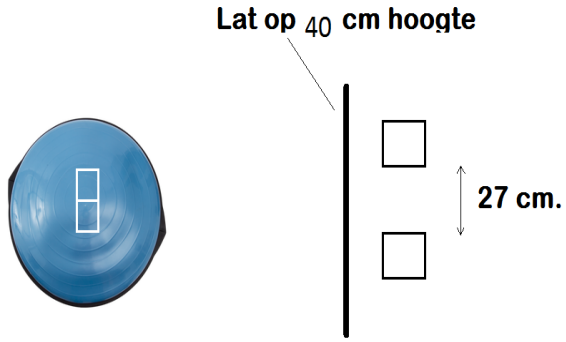
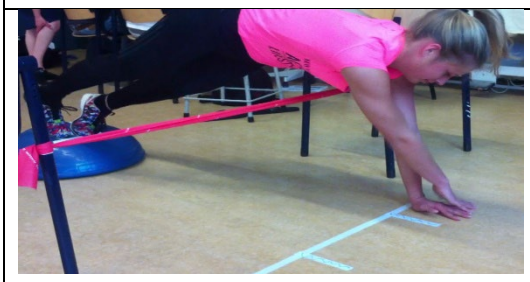
Normtabel mannen – Coördinatieparcours		Normtabel vrouwen –Coördinatieparcours	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
27.00 of langzamer	0	30.00 of langzamer	0
25.00-26.99	1	28.00-29.99	1
24.00-24.99	2	27.00-27.99	2
23.00-23.99	3	26.00-26.99	3
22.00-22.99	4	25.00-25.99	4
21.50-21.99	5	24.50-24.99	5
21.00-21.49	6	24.00-24.49	6
20.50-20.99	7	23.50-23.99	7
20.00-20.49	8	23.00-23.49	8
19.00-19.99	9	22.00-22.99	9
18.99 of sneller	10	21.99 of sneller	10

2: Handtapping

AFBEELDING UITVOERING

<table>
<tr>
<td>2 x statief van 40 cm hoogte
1 x volleybal-grens-lat (rood-wit)
1 x bosubal met 40 bij 40 cm vierkant

Grenslat op 40 cm hoogte
Tapestroken op 27 cm van elkaar

 
</td>
<td>
 
 </td>
</tr>
</table>

AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING & BEOORDELING

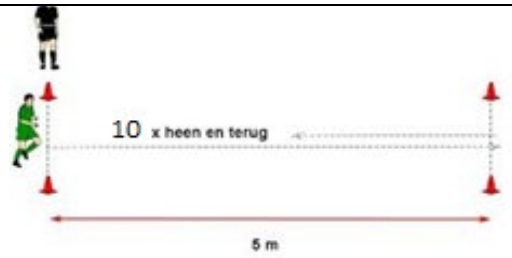
Instructie: Plaats de voeten in het vierkant op de BOSU-bal. Plaats de handen buiten de tapestroken. Strek je zodanig uit dat je de lat niet raakt. Op het teken van de testleider heb je 30 sec. Tip: doe je shirt in je broek.	Alleen als met de tik-hand de grond aan de buitenzijde van de steunende hand wordt aangetikt, wordt deze poging meegerekend. In alle andere gevallen niet.
Lat eraf? Dan stoppen, de lat terug leggen en doorgaan met de test.	Als de lat eraf valt, wordt de telling stop gezet. De telling wordt voortgezet zodra de lat weer op de steunen ligt en de testpositie is aangenomen.

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDSGROEPEN

Normtabel mannen - Core handtapping		Normtabel vrouwen - Core handtapping	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
36 of lager	0	25 of lager	0
37-39	1	26-31	1
40-42	2	32-36	2
43-44	3	37-38	3
45-46	4	39-40	4
47-48	5	41-42	5
49-50	6	43-44	6
51-52	7	45-46	7
53-55	8	47-48	8
56-59	9	49-54	9
60 of hoger	10	55 of hoger	10

3: 10 x 5m sprint

MATERIAAL / PLATTEGROND **AFBEELDING UITVOERING**

Een veld van 5 meter, afgezet met 4 pylonnen. De ene lijn is een bestaande speelveldlijn. De andere lijn is een lijn van ducktape.	

AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING & BEOORDELING

De lijn moet met de voet per keer worden gepasseerd. Zodra dit niet gebeurd is sprake van een ongeldige poging, nul punten. Je hebt maar 1 poging

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDSGROEPEN

Normtabel mannen – 10 x 5 m. Shuttlesprint		Normtabel vrouwen – 10 x 5 m. Shuttlesprint	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
18,34 of langzamer	0	20,14 of langzamer	0
17,50-18,33	1	19,50-20,13	1
17,05-17,49	2	19,03-19,49	2
16,78-17,04	3	18,71-19,02	3
16,54-16,77	4	18,41-18,70	4
16,35-16,53	5	18,23-18,40	5
16,11-16,34	6	17,93-18,22	6
15,82-16,10	7	17,61-17,92	7
15,50-15,81	8	17,14-17,60	8
15,05-15,49	9	16,50-17,13	9
15,04 of sneller	10	16,49 of sneller	10

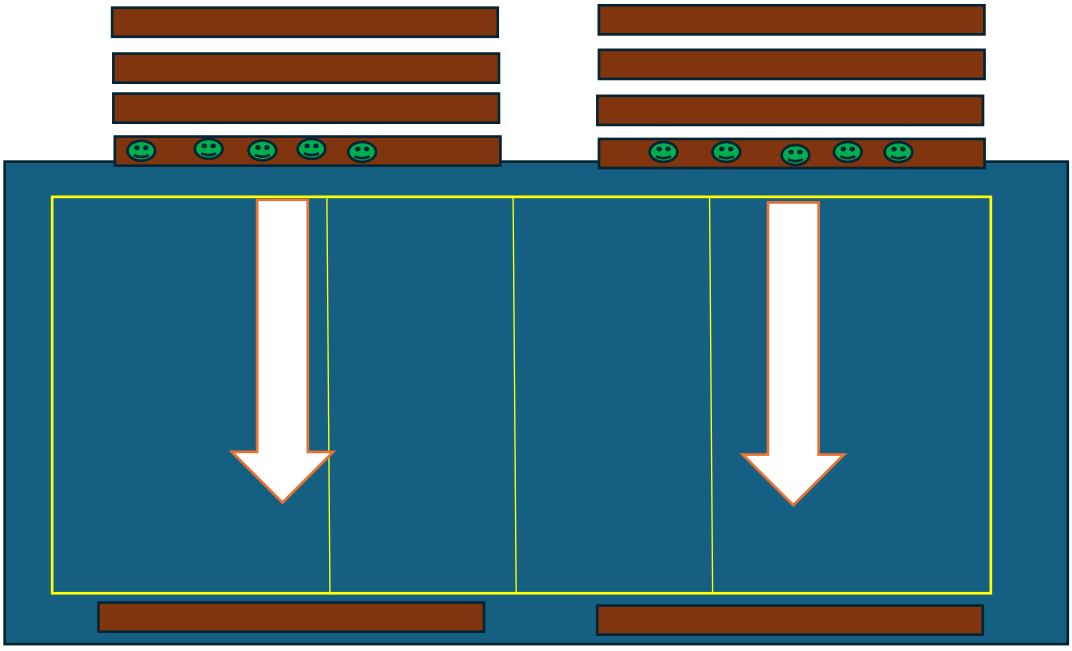
4: Samenspel / banken opdracht

Doel :

- Deze opdracht zo snel mogelijk uitvoeren zonder fouten

De Regels:

- Jullie starten achter de gele lijn van het volleybal veld, op de eerste bank (zie tekening hier onder)
- De opdracht is voorbij als jullie eindigen aan de andere kant van het volleybalveld zoals de afbeelding (zie kijkwijzer 2/2)
- Er mag **geen** enkel lichaamsdeel op de grond komen
- Zodra een lichaamsdeel contact met de grond maakt, moeten jullie weer starten vanaf het begin (zoals de afbeelding hieronder)
- Na het lezen van deze opdracht hebben jullie max 2 minuten de tijd om te overleggen, daarna moet de opdracht starten



Kijkwijzer onderdeel sportspel 2/2

Start van de opdracht :

Alle 4 de banken, staan achter de gele lijn van het volleybal veld. En jullie staan nog op de grond.

Zo moet je eindigen:

Puntenverdeling bankenopdracht

Bij dit onderdeel draait het op samenwerken. Voor jou als docent is het belangrijk dat je let op de manier waarop de kandidaten met elkaar communiceren en hoe ze samenwerken. Om hier een beoordeling aan te koppelen geven we de volgende richtlijnen mee:

9 punten = neemt de leiding, overlegt, positieve normdrager

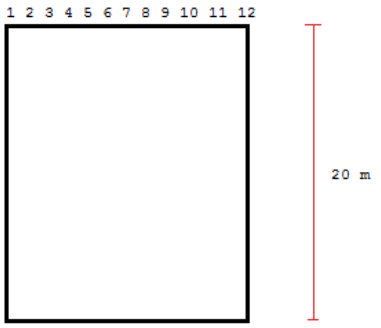
6 punten = luistert naar anderen en doet wat er gevraagd wordt zonder dat hij of zij eruit springt

3 punten = blijft achteraan staan, is niet betrokken met het proces moet continue erbij betrokken worden

0 punten = disfunctioneel gedrag. Hoort hier niet thuis op het CIOS

5: Shuttle Run

MATERIAAL / PLATTEGROND **AFBEELDING UITVOERING**

Een veld van 20 meter, afgezet met pylonnen en tape	

AANDACHTSPUNTEN IN UITVOERING & BEOORDELING

De lijn moet met de voet per keer worden aangeraakt of worden gepasseerd.

De deelnemers mogen niet te vroeg keren en starten na het piepsignaal. Van zodra iemand de lijn te laat haalt, heeft de deelnemer nog één poging om bij het volgende piepsignaal wél de lijn te halen. De kandidaten moeten in 1 rechte lijn lopen en geen rondjes. De beoordeling ligt bij de docent.

NORMERING MANNEN EN VROUWEN / LEEFTIJDSGROEPEN

Normtabel mannen – shuttle run		Normtabel vrouwen – shuttle run	
Ruwe score	Beoordeling	Ruwe score	Beoordeling
Trap 8 of lager	0	Trap 5 of lager	0
Trap 8,5	1	Trap 5,5	1
Trap 9	2	Trap 6	2
Trap 9,5	3	Trap 6,5	3
Trap 10	4	Trap 7	4
Trap 10,5	5	Trap 7,5	5
Trap 11	6	Trap 8	6
Trap 11,5	7	Trap 8,5	7
Trap 12	8	Trap 9	8
Trap 12,5	9	Trap 9,5	9
Trap 13 of hoger	10	Trap 10 of hoger	10