

Kijken en doen Voortgezet Onderwijs

In dit project gaan de leerlingen allerlei uitdagende bewegingsoefeningen uitvoeren, zoals acrogym, dans, turnen en nog veel meer. Eerst zoeken ze de bewegingen op het internet en bestuderen ze deze. Vervolgens voeren ze zelf de oefeningen uit, terwijl hun medeleerlingen het opnemen met filmapparatuur. Later kijken jullie de opnames terug en bestuderen we de bewegingen opnieuw. Het project kan afgesloten worden met een presentatie die in zijn geheel opgenomen wordt. Kijken en doen dus!

Metadata	Beweging, balans, turnen, gymnastiek, acrobatiek, film
Doelgroep	Dit project is geschikt voor de onderbouw van het VSBO, zowel PKL, TKL als PBL, maar kan ook op andere niveaus goed uitgevoerd worden.
Vak(ken)	Lichamelijke opvoeding
Tijdspad	Vier maanden in het pilotproject, met eens in de drie weken turnen tijdens gymles. De duur kan echter variëren naar wens van de docent. Bovendien bleek dat leerlingen ook veel thuis, na school, oefenen

Lichamelijke opvoeding en computers: dat gaat gewoonlijk niet zo vaak samen. Toch gaan we de komende weken computers en filmapparatuur gebruiken om de manier waarop jullie bewegen te verbeteren en jullie bewust te maken van wat je goed doet en wat beter kan. We gaan allerlei uitdagende bewegingsoefeningen doen, die jullie eerst bestuderen op internet. Later, als je het zelf probeert, zal een andere leerling de oefening filmen met een camera. Vervolgens kunnen we samen de filmpjes terugkijken en bestuderen wat er goed gaat, waar je op moet letten en wat er nog beter zou kunnen. Samen werken we naar een spetterende eindpresentatie toe, waarin we onze acrobatische kunsten aan de rest van de school zullen laten zien. Ook dit wordt natuurlijk gefilmd.

Digitale camera ★ Beamer ★ Projectiescherm
Internet ★ Microsoft Office ★ PowerPoint

Doelstellingen

De belangrijkste doelstellingen van dit project zijn:

- ★ de leerlingen een beter beeld geven van wat ze moeten doen tijdens de gymlessen; hoe een opdracht of spel uit te voeren.
- ★ de leerlingen leren te reflecteren op de oefeningen en opdrachten; wat ging er goed, wat ging er niet zo goed?
- ★ de leerlingen op een visuele manier opdrachten uitleggen; bekijk een spel (bijvoorbeeld voetbal) en speel het daarna zelf.
- ★ de leerlingen door deze reflectie beter voorbereiden op hun vervolgoefeningen.

Vorbereidingen voor docent

Een goede voorbereiding is bij dit project erg belangrijk. Omdat de leerlingen niet gewend zijn dergelijke projecten te doen bij het vak Lichamelijke Opvoeding, moet hen de eerste les duidelijk de bedoeling van het project worden uitgelegd, en wat er van hen verwacht wordt. Maak daarom vooraf aan het project een duidelijk tijdschema.

http://www.youtube.com/watch?v=B_ALWR1bKsl
<http://www.youtube.com/watch?v=8RwLoYbT3GU>
<http://www.youtube.com/watch?v=AkzIIDXxDMw&feature=related>



Bereid ook het internetgedeelte van het project goed voor. Bekijk zelf al de filmpjes met bewegingsoefeningen of spel van tevoren zodat je op vragen van de leerlingen kunt inspelen. Houd goed toezicht tijdens de les; een strakke organisatie van de les is nodig om de doelen te bereiken. Voor de eindpresentaties moeten op tijd matten en een muziekinstallatie klaargezet worden.

Planning/onderdelen

Dit project kan verdeeld worden over een aantal lessen. Centraal in elke les staat het thema 'kijken en doen'; de leerlingen gaan achtereenvolgens een oefening, spel of beweging bekijken, zelf uitvoeren en terugkijken. In het pilotproject is gekozen voor acrobatiek.

Les 1

Tijdens de eerste les moet het project zorgvuldig uitgelegd worden. Bepaal dus vooraf hoeveel lessen u met het project aan de slag gaat. Maak een overzicht welke leerlingen wanneer mogen filmen.

Les 2 t/m ...

Een mogelijke opbouw van de les kan zijn: Met de groep een video bekijken van een bepaalde sport – spel – oefening. Bespreek de video in de groep door vragen te stellen die op de sport van toepassing zijn, bijvoorbeeld: Wat valt je op? Hoe wordt de beweging uitgevoerd? Waar moet je op letten?

Wat kan er misgaan? Welke tactiek of strategie wordt er gebruikt, wat zijn de spelregels? De leerlingen gaan de oefening zelf in groepjes uitvoeren met de benodigde materialen. Eén of twee leerlingen filmen de oefening van hun klasgenoten.

Aan het eind van de les wordt gezamenlijk teruggekeken naar de opnames. Stel wederom vragen: wat valt je op? Hoe wordt de beweging uitgevoerd? Wat gaat er goed, wat kan er beter? Wie doet het het beste? Was het moeilijk? In het geval van een spel kan de speltactiek of –strategie besproken worden.

Indien je ervoor kiest om een eindpresentatie te organiseren met publiek, dan kunnen de leerlingen in groepjes aan de slag met het voorbereiden van zo'n presentatie. Uit het pilotproject bleek dat de leerlingen dit erg leuk vonden om te doen; zij zochten zelf passende muziek en kleding uit. Bovendien is het een extra stimulans om goed te oefenen.

Laatste les

Eindpresentatie. In de gymzaal wordt een 'podium' klaargemaakt met gymnastiekmaten en een geluidsinstallatie. Andere klassen worden uitgenodigd om te komen kijken. De groepjes voeren een voor een hun acrobatische kunsten op, een of twee andere leerlingen filmen het hele optreden. Later kan dit met de hele groep teruggekeken worden. Dit is een mooie afsluiting van het schooljaar voor het vak gymnastiek.



Edmund Simons
Marnix College

- ★ Leg de leerlingen vooraf duidelijk en precies uit wat de bedoeling van het project is en organiseer de lessen strak. Dit is een nieuwe en voor de leerlingen ongewone invulling van het vak Lichamelijke Opvoeding, dus duidelijkheid is gewenst.



Sylvia Anthony
Radulphus College

www.grassrootscuracao.com