

Bijlagen

I	Achtergrondinformatie instructievormen
II	Onderzoeksinstrument
III	Ontwerp en uitvoering onderzoek
IV	Resultaten
V	Lesvoorbereidingen
VI	Mediakaarten
VII	Video's
VIII	Reflectieverslag

I **Achtergrondinformatie instructievormen**

Onderstaand volgt extra uitleg over de gebruikte instructievormen in dit praktijk onderzoek.

Directe instructie:

Leerlingen leren basisvaardigheden aan door middel van leerkracht gestuurd onderwijs. Leerlingen leren stap voor stap aan hand van uitleg van de docent. De traditionele instructie in de les LO loopt via een aankondiging van de leraar en een demonstratie (Behets, 2005). Dit instructiemodel spreekt het constructivisme tegen bevordert dus niet de samenwerking en het zelfstandig leren. Daarnaast heeft onderzoek door Behets (2005) aangetoond dat leraren lang bezig zijn met instructie en dat dit ten koste gaat van de beweegtijd voor de leerlingen. Verder heeft directe instructie een aantal andere nadelen (Behets, 2005). Leerlingen hebben namelijk te maken met een tijdsgebonden situatie. Leerlingen die even niet opletten, het niet begrijpen of informatie missen hebben het nog een keer nodig. Deze leerlingen moeten hiernaar op zoek (vragen stellen e.d.). Tevens kan een leraar lastig differentiëren. Niet alle leerlingen hebben dezelfde instructie nodig. Leerlingen die erg vaardig zijn krijgen dezelfde instructie dan leerlingen die minder vaardig zijn en andersom.

Actieve directe instructie:

Directe instructie is zoals beschreven niet altijd even effectief. Bij actieve directe instructie wordt directe instructie omgezet naar doelmatige instructie op eigen niveau (Herpen et al., 2011). Volgens Herpen et al. (2011) kunnen deze niveaus opgevangen worden door een vier-sporenbeleid. Hierin wordt er gekeken naar de hoeveelheid instructie iedere leerling nodig heeft met als doel zelfstandigheid en samenwerken te bevorderen. Een groot voordeel die hierdoor ontstaat is dat de leraar meer tijd over houdt om aandacht te geven aan leerlingen die extra hulp nodig hebben.

Indirecte instructie:

Bij indirecte instructie wordt er veel aandacht besteed aan het motorisch leren van een vaardigheid. Dat betekent dat er vooral gekeken wordt naar vaste wetmatigheden die sturend zijn voor het uitvoeren van de beweging. Om ervoor te zorgen dat deze onderliggende schema's wel een rol gaan spelen bij het leren van een beweging is daarvoor indirecte instructie nodig. Het zelflerend systeem van een leerlingen krijgt bij indirecte instructie wel de gelegenheid om de bewegingsregels lichaamseigen te maken. Om dit te verwezenlijken wordt observerend geleerd (imitatie). Volgens Bosch (2008) is er sterk wetenschappelijk bewijs (spiegelneuronen) dat cognitieve verwerking van de informatie niet nodig is om tot het leren van vaardigheden te komen.

II Onderzoeksinstrument

In het praktisch onderzoek zijn twee verschillende meetresultaten verwerkt. De leerlingen zijn beoordeeld op vaardigheden (effectiviteit) en op het aantal beurten (efficiëntie). De beoordeling op vaardigheden heeft plaats gevonden aan hand van eindtermen geschreven door SLO en een observatieformulier. Om dit goed en grondig in te kunnen voeren zijn alle situaties gefilmd.

De eindtermen waar de leerlingen op beoordeeld zijn, zijn terug te vinden in onderstaand overzicht.

Fasering	Rookie (geel)	Expert (groen)	Master (blauw)
Herhaald aanlopen en inspringen	Legt het parcours in laag tempo af. Zoekt naar balans.	Legt het parcours in hoog tempo af. Loopt en springt in balans.	Legt het parcours in een zeer hoog tempo af. Is altijd in balans, ook bij hoge snelheid en moeilijke tricks.
Afzetten	Zet traag af. Maakt weinig gebruik van de afzetmogelijkheden van de afzetvlakken Kijkt steeds naar de afzetvlakken.	Zet actief af. Maakt gebruik van de afzetmogelijkheden. Kijkt naar voren.	Zet explosief af. Afzetmogelijkheden sluiten aan bij lopen en springen. Kijkt vooruit naar de nog te volgen route.
Zweven	Heeft tijd en ruimte voor eenvoudige tricks. Zweeft laag door de lucht, Overbrugt een obstakel met ondersteuning van handen, voeten en/of romp. Draait niet of onvolledig.	Heeft tijd en ruimte voor moeilijke tricks. Zweeft hoog aan naar of af van obstakels. Draait volledig.	Heeft tijd en ruimte voor zeer moeilijke tricks. Zweeft zeer hoog aan naar of af van obstakels. Stelt het draaien uit.
Landen, afrollen en doorlopen	Landt instabiel. Heeft na de landing een rustmoment nodig voor het afrollen en doorlopen.	Landt stabiel bij eenvoudige tricks. Zet de landing bij eenvoudige tricks direct om naar afrollen en doorlopen.	Landt stabiel bij zeer moeilijke tricks. Zet de landing bij zeer moeilijke tricks direct om naar afrollen en doorlopen.

Tabel 8: Eindtermen freerunning uit "Freesport" door SLO (2011). Binnengehaald op 18 oktober 2011 van www.freesport.slo.nl

Om alle gegevens te verwerken is er een observatieformulier ontwikkeld. Het observatieformulier bestaat uit twee interventies. Interventie 1 bestaat uit de onderdelen catjump, wall traverse en palm spin. Interventie 2 bestaat uit de wall steps, running up en speed vault.

Interventie 1																								
	Zonder leermiddelen (B1A - 1)							Met videovoorbeelden (B1A - 2)							Met mediakaarten (B1B - 1)									
Onderdeel	Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal	
	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Catjump 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Catjump 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Catjump 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
Wall traverse 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wall traverse 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wall traverse 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
Palm spin 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Palm spin 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Palm spin 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
Totaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	

Tabel 9: Observatieformulier effectiviteit interventie 1

Interventie 2																								
	Zonder leermiddel (B1A - 1)						Met videovoorbeelden (B1A - 2)						Met mediakaarten (B1B - 1)											
Onderdeel	Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal	
	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Wall steps 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wall steps 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wall steps 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
Running up 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Running up 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Running up 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
Speed Vault 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speed Vault 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speed Vault 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Subtotaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
Totaal M/J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totaal	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	

Tabel 10: Observatieformulier effectiviteit interventie 2

Het aantal beurten ofwel de efficiëntie is ook gemeten van de verschillende instructievormen. Een voorwaarde is dat alle onderdelen even veel tijd in beslag nemen. Daarom is ervoor gekozen om de vorm met de langste instructietijd (instructie zonder leermiddelen) als minimum aan te houden. Op deze manier kan er gemeten worden wat de efficiëntie van puur en alleen de beweegtijd. Daarnaast wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel beurten leerlingen extra hebben als er meer beweegtijd vrij komt (instructie minder lang is). Er volgen resultaten op 15.00 en 19.00 minuten.

Interventie 1												
	Zonder leermiddelen (B1A-1)				Met videovoorbeelden (B1A-2)				Met mediakaarten (B1B-1)			
	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal
Instructie	4.00	0	4.00	0	1.45	0	1.45	0	2.00	0	2.00	0
Catjump 1	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Catjump 2	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Catjump 3	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Subtotaal	15.00	0	15.00	0	15.00	0	17.15	0	15.00	0	17.00	0
Gemiddeld	5.00	0,00	5.00	0,00	5.00	0,00	5.45	0,00	5.00	0,00	5.40	0,00
Wall Traverse 1	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Wall Traverse 2	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Wall Traverse 3	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Subtotaal	15.00	0	15.00	0	15.00	0	17.15	0	15.00	0	17.00	0
Gemiddeld	5.00	0,00	5.00	0,00	5.00	0,00	5.45	0,00	5.00	0,00	5.40	0,00
Palm Spin 1	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Palm Spin 2	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Palm Spin 3	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Subtotaal	15.00	0	15.00	0	15.00	0	17.15	0	15.00	0	17.00	0
Gemiddeld	5.00	0,00	5.00	0,00	5.00	0,00	5.45	0,00	5.00	0,00	5.40	0,00
Totaal	15.00	0,00	19.00	0,00	15.00	0,00	19.00	0,00	15.00	0,00	19.00	0,00

Tabel 11: Observatieformulier efficiëntie interventie 1

Interventie 2												
	Zonder leermiddelen (B1A-1)				Met videovoorbeelden (B1A-2)				Met mediakaarten (B1B-1)			
	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal
Instructie	4.00	0	4.00	0	1.45	0	1.45	0	2.00	0	2.00	0
Wall Steps 1	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Wall Steps 2	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Wall Steps 3	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Subtotaal	15.00	0	15.00	0	15.00	0	17.15	0	15.00	0	17.00	0
Gemiddeld	5.00	0,00	5.00	0,00	5.00	0,00	5.45	0,00	5.00	0,00	5.40	0,00
Running Up 1	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Running Up 2	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Running Up 3	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Subtotaal	15.00	0	15.00	0	15.00	0	17.15	0	15.00	0	17.00	0
Gemiddeld	5.00	0,00	5.00	0,00	5.00	0,00	5.45	0,00	5.00	0,00	5.40	0,00
Speed Vault 1	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Speed Vault 2	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Speed Vault 3	5.00	0	5.00	0	5.00	0	5.45	0	5.00	0	5.40	0
Subtotaal	15.00	0	15.00	0	15.00	0	17.15	0	15.00	0	17.00	0
Gemiddeld	5.00	0,00	5.00	0,00	5.00	0,00	5.45	0,00	5.00	0,00	5.40	0,00
Totaal	15.00	0,00	19.00	0,00	15.00	0,00	19.00	0,00	15.00	0,00	19.00	0,00

Tabel 12: Observatieformulier efficiëntie interventie 2

III Ontwerp en uitvoering onderzoek

Om het onderzoek grondig te kunnen uitvoeren is er een planning gemaakt wanneer de interventies plaats zouden gaan vinden.

Interventie 1:

B1A-1 Docent:	21 november 08.30 – 09.20 uur	Catjump, Palm Spin en Wall Traverse
B1A-2 Video:	21 november 09.20 – 10.10 uur	Catjump, Palm Spin en Wall Traverse
B1B-1 Mediakaart:	21 november 10.10 – 11.00 uur	Catjump, Palm Spin en Wall Traverse

Interventie 2:

B1A-1 Docent:	28 november 08.30 – 09.20 uur	Wall Steps, Speed Vault en Running Up
B1A-2 Video:	28 november 09.20 – 10.10 uur	Wall Steps, Speed Vault en Running Up
B1B-1 Mediakaart:	28 november 10.10 – 11.00 uur	Wall Steps, Speed Vault en Running Up

De drie verschillende groepen hebben hun eigen instructievorm gekregen. De eerste groep kreeg directe instructie gegeven door een docent. De tweede groep kreeg effectieve en indirecte instructie door een videoscherm. De derde groep ontving effectieve en indirecte instructie door mediakaarten. Tijdens iedere interventie voerden de leerlingen drie freerun onderdelen uit. Alle drie de groepen voerden dezelfde onderdelen uit.

Instructie zonder leermiddelen:

De docent dient eerst een algemene instructie te geven van de onderdelen met daarbij het juiste voorbeeld op verschillende niveaus. Vervolgens gaan de leerlingen aan de slag met hun onderdeel. Per onderdeel zijn er ongeveer drie tot vijf leerlingen actief. De docent stuurt bij en verbetert om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen. De docent geeft aan wanneer er gewisseld wordt naar het volgende onderdeel, zodat alle onderdelen even veel tijd in beslag nemen.

Instructie met behulp van videovoorbeelden:

Bij ieder onderdeel staat een laptop met het filmpje van dat onderdeel. Eerst geeft de docent een korte instructie over het gebruik van de laptops en het niveau. Vervolgens gaan de leerlingen in groepjes zelfstandig aan de slag. Per onderdeel zijn er drie tot vijf leerlingen actief. De docent stuurt niet bij en trekt zich terug gedurende het onderzoek. Wel geeft de docent aan wanneer er gewisseld wordt naar het volgende onderdeel, zodat alle onderdelen even veel tijd in beslag nemen.

Instructie met behulp van mediakaarten:

Bij ieder onderdeel ligt een mediakaart klaar met de instructie van dat onderdeel. Eerst geeft de docent een korte instructie over het gebruik van de mediakaarten en het niveau. Vervolgens gaan de leerlingen in groepjes zelfstandig aan de slag. Per onderdeel zijn er drie tot vijf leerlingen actief. De docent stuurt niet bij en trekt zich terug gedurende het onderzoek. Wel geeft de docent aan wanneer er gewisseld wordt naar het volgende onderdeel, zodat alle onderdelen even veel tijd in beslag nemen.

Belangrijk is dat het beginniveau van de drie groepen (B1A-1, B1A-2 en B1B-1) gelijk is. Daarom zijn de cijfers opgevraagd van de leerlingen die ze hebben gehaald eerder in het schooljaar. Daar zijn de turncijfers uit gefilterd omdat freerunning het meest op turnen lijkt. Daaruit komt de volgende tabel.

Groep	Aantal leerlingen	Gemiddeld	Instructie
B1A-1	13	7,78	Zonder leermiddel
B1A-2	13	7,75	Met videovoorbeelden
B1B-1	14	7,72	Met mediakaarten

Tabel 13: Beginsituatie interventiegroepen

IV Resultaten

Zoals beschreven in bijlage II en III zijn er twee verschillende metingen verricht. De eerste meting heeft betrekking op de motorische vaardigheden. De tweede meting over het aantal beurten dat leerlingen benut hebben. Onderstaand volgen de volledige resultaten van deze metingen.

Meting 1:

Als eerste worden de resultaten weergegeven van de observatieformulieren (de effectiviteit). Tabel 14 laat de eerste interventie zien. "M" betekent "Meisje" en "J" staat voor "Jongen". Met deze meetresultaten is nu niets gedaan in het onderzoek. Dit zou wel eventueel gebruikt kunnen worden in een vervolg onderzoek. Bijna onderaan volgt een totaal score met een daar bijhorende percentage. Hier zijn vervolgens waardes / punten aan toegekend. Hoe hoger de waarde, hoe beter het resultaat. Uiteindelijk komt hier een totaal cijfer uit (waarbij een 10 minimaal de minimale score is en een 30 de maximale score).

Interventie 1																														
		Zonder leermiddelen (B1A - 1)								Met videovoorbeelden (B1A - 2)								Met mediakaarten (B1B - 1)												
Onderdeel	Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal							
	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J						
Catjump 1	3	0	2	0	0	0	5	0	2	0	1	1	0	0	3	1	1	0	0	3	0	0	1	3						
Catjump 2	1	1	0	1	0	0	1	2	0	0	1	3	0	0	1	3	0	0	0	3	0	1	0	4						
Catjump 3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	1	2	1	1	2	3	4	0	0	0	0	0	4	0						
Subtotaal M/J	4	1	2	4	0	0	6	5	2	0	3	6	1	1	6	7	5	0	0	6	0	1	5	7						
Subtotaal	5		6		0		11		2		9		2		13		5		6		1		12							
Wall traverse 1	1	1	0	1	0	0	1	2	0	0	2	1	0	2	2	3	4	0	0	0	0	0	4	0						
Wall traverse 2	0	0	0	3	0	0	0	3	2	1	1	0	0	0	3	1	1	0	0	3	0	0	1	3						
Wall traverse 3	4	0	1	0	0	0	5	0	0	2	1	1	0	0	1	3	0	0	0	3	0	1	0	4						
Subtotaal M/J	5	1	1	4	0	0	6	5	2	3	4	2	0	2	6	7	5	0	0	6	0	1	5	7						
Subtotaal	6		5		0		11		5		6		2		13		5		6		1		12							
Palm spin 1	0	1	0	2	0	0	0	3	1	2	0	1	0	0	1	3	0	1	0	3	0	0	0	4						
Palm spin 2	5	0	0	0	0	0	5	0	2	1	0	2	0	0	2	3	4	0	0	0	0	0	4	0						
Palm spin 3	1	2	0	0	0	0	1	2	3	1	0	0	0	0	3	1	1	3	0	0	0	0	1	3						
Subtotaal M/J	6	3	0	2	0	0	6	5	6	4	0	3	0	0	6	7	5	4	0	3	0	0	5	7						
Subtotaal	9		2		0		11		10		3		0		13		9		3		0		12							
Totaal M/J	15	5	3	10	0	0	18	15	10	7	7	11	1	3	18	21	15	4	0	15	0	2	15	21						
Totaal	20		13		0		33		17		18		4		39		19		15		2		36							
Percentages	61%		39%		0%		100%		44%		46%		10%		100%		53%		42%		6%		100%							
Waarde	6		8		10				6		8		10				6		8		10									
Totaal punten	3,64		3,15		0,00				2,62		3,69		1,03				3,17		3,33		0,56									
Gemiddeld cijfer	6,79												7,33												7,06					

Tabel 14: Resultaten effectiviteit interventie 1

Interventie 2 bestaat uit hetzelfde observatie formulier, alleen zijn de onderdelen anders. De resultaten van deze interventie worden weergegeven in tabel 15.

Interventie 2																
Onderdeel	Zonder leermiddelen (B1A - 1)				Met videovoorbeelden (B1A - 2)				Met mediakaarten (B1B - 1)							
	Geel		Groen		Blauw		Totaal		Geel		Groen		Blauw		Totaal	
	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M	J
Wall steps 1	0	0	0	4	0	0	0	4	2	1	0	1	0	0	2	2
Wall steps 2	4	0	2	0	0	0	6	0	0	0	2	2	0	0	2	2
Wall steps 3	1	1	0	1	0	0	1	2	1	0	0	1	1	1	2	2
Subtotaal M/J	5	1	2	5	0	0	7	6	3	1	2	4	1	1	6	6
Subtotaal	6		7		0		13		4		6		2		12	
Running up 1	1	2	0	0	0	0	1	2	1	0	0	2	1	0	2	2
Running up 2	0	1	0	3	0	0	0	4	1	0	1	2	0	0	2	2
Running up 3	4	0	2	0	0	0	6	0	1	0	1	1	0	1	2	2
Subtotaal M/J	5	3	2	3	0	0	7	6	3	0	2	5	1	1	6	6
Subtotaal	8		5		0		13		3		7		2		12	
Speed Vault 1	6	0	0	0	0	0	6	0	2	1	0	1	0	0	2	2
Speed Vault 2	1	1	0	1	0	0	1	2	2	1	0	0	0	1	2	2
Speed Vault 3	0	1	0	3	0	0	0	4	1	0	1	2	0	0	2	2
Subtotaal M/J	7	2	0	4	0	0	7	6	5	2	1	3	0	1	6	6
Subtotaal	9		4		0		13		7		4		1		12	
Totaal M/J	17	6	4	12	0	0	21	18	11	3	5	12	2	3	18	18
Totaal	23		16		0		39		14		17		5		36	
Percentages	59%		41%		0%		100%		39%		47%		14%		100%	
Waarde	6		8		10				6		8		10			
Totaal punten	3,54		3,28		0,00				2,33		3,78		1,39			
Gemiddeld cijfer			6,82								7,50					

Tabel 15: Resultaten effectiviteit interventie 2

Om tot een volledig eindresultaat te komen zijn deze twee interventies samen genomen.

Resultaat interventie 1 en 2												
	Zonder leermiddelen				Met videovoorbeelden				Met mediakaarten			
	Geel	Groen	Blauw	Totaal	Geel	Groen	Blauw	Totaal	Geel	Groen	Blauw	Totaal
Totaal score	43	29	0	72	31	35	9	75	39	41	4	84
Percentages	60%	40%	0%	100%	41%	47%	12%	100%	47%	48%	5%	100%
Waarde	6	8	10		6	8	10		6	8	10	
Totaal punten	3,59	3,22	0,00		2,47	3,74	1,21		2,83	3,83	0,49	
Gemiddeld cijfer		6,80				7,42				7,15		
Procentueel	100%				109%				105%			

Tabel 16: Resultaten effectiviteit interventie 1 en 2 (totaal)

Meting 2:

De tweede meting meet de efficiëntie van de verschillende instructievormen. De volledige uitslagen hiervan worden onderstaand weergegeven. Gekeken wordt er per interventie naar het aantal beurten dat leerlingen hebben genomen in hetzelfde tijdspad.

Interventie 1												
	Zonder leermiddelen (B1A-1)				Met videovoorbeelden (B1A-2)				Met mediakaarten (B1B-1)			
	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal
Instructie	4.00	0	4.00	0	1.45	0	1.45	0	2.00	0	2.00	0
Catjump 1	5.00	17	5.00	17	5.00	21	5.45	23	5.00	28	5.40	32
Catjump 2	5.00	23	5.00	23	5.00	31	5.45	37	5.00	32	5.40	35
Catjump 3	5.00	31	5.00	31	5.00	34	5.45	39	5.00	22	5.40	25
Subtotaal	15.00	71	15.00	71	15.00	86	17.15	99	15.00	82	17.00	92
Gemiddeld	5.00	23,67	5.00	23,67	5.00	28,67	5.45	33,00	5.00	27,33	5.40	30,67
Wall Traverse 1	5.00	31	5.00	31	5.00	48	5.45	56	5.00	25	5.40	27
Wall Traverse 2	5.00	22	5.00	22	5.00	40	5.45	44	5.00	22	5.40	25
Wall Traverse 3	5.00	22	5.00	22	5.00	38	5.45	45	5.00	35	5.40	38
Subtotaal	15.00	75	15.00	75	15.00	126	17.15	145	15.00	82	17.00	90
Gemiddeld	5.00	25,00	5.00	25,00	5.00	42,00	5.45	48,33	5.00	27,33	5.40	30,00
Palm Spin 1	5.00	47	5.00	47	5.00	46	5.45	52	5.00	33	5.40	38
Palm Spin 2	5.00	23	5.00	23	5.00	37	5.45	45	5.00	28	5.40	31
Palm Spin 3	5.00	34	5.00	34	5.00	30	5.45	34	5.00	24	5.40	29
Subtotaal	15.00	104	15.00	104	15.00	113	17.15	131	15.00	85	17.00	98
Gemiddeld	5.00	34,67	5.00	34,67	5.00	37,67	5.45	43,67	5.00	28,33	5.40	32,67
Totaal	15.00	27,78	19.00	27,78	15.00	36,11	19.00	41,67	15.00	27,67	19.00	31,11

Tabel 17: Resultaten efficiëntie interventie 1

Interventie 2												
	Zonder leermiddelen (B1A-1)				Met videovoorbeelden (B1A-2)				Met mediakaarten (B1B-1)			
	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal
Instructie	4.00	0	4.00	0	1.45	0	1.30	0	2.00	0	2.00	0
Wall Steps 1	5.00	29	5.00	29	5.00	29	5.50	37	5.00	45	5.40	48
Wall Steps 2	5.00	28	5.00	28	5.00	38	5.50	43	5.00	38	5.40	41
Wall Steps 3	5.00	28	5.00	28	5.00	40	5.50	48	5.00	32	5.40	38
Subtotaal	15.00	85	15.00	85	15.00	107	17.30	128	15.00	115	17.00	127
Gemiddeld	5.00	28,33	5.00	28,33	5.00	35,67	5.50	42,67	5.00	38,33	5.40	42,33
Running Up 1	5.00	38	5.00	38	5.00	38	5.50	44	5.00	42	5.40	49
Running Up 2	5.00	41	5.00	41	5.00	33	5.50	41	5.00	44	5.40	48
Running Up 3	5.00	27	5.00	27	5.00	47	5.50	57	5.00	37	5.40	40
Subtotaal	15.00	106	15.00	106	15.00	118	17.30	142	15.00	123	17.00	137
Gemiddeld	5.00	35,33	5.00	35,33	5.00	39,33	5.50	47,33	5.00	41,00	5.40	45,67
Speed Vault 1	5.00	28	5.00	28	5.00	53	5.50	63	5.00	50	5.40	55
Speed Vault 2	5.00	47	5.00	47	5.00	43	5.50	47	5.00	47	5.40	52
Speed Vault 3	5.00	48	5.00	48	5.00	66	5.50	77	5.00	41	5.40	45
Subtotaal	15.00	123	15.00	123	15.00	162	17.30	187	15.00	138	17.00	152
Gemiddeld	5.00	41,00	5.00	41,00	5.00	54,00	5.50	62,33	5.00	46,00	5.40	50,67
Totaal	15.00	34,89	19.00	34,89	15.00	43,00	19.00	50,78	15.00	41,78	19.00	46,22

Tabel 18: Resultaten efficiëntie interventie 2

De tijd wordt weergegeven in minuten. De oranje kleur is het resultaat bij 15.00 minuten en de groene 19.00 minuten.

Om tot een totaal overzicht te komen worden de gegevens van interventie één en twee (tabel 17 en 18) samen genomen in één overzicht.

	Zonder leermiddelen (B1A-1)				Met videovoorbeelden (B1A-2)				Met mediakaarten (B1B-1)			
	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal	Tijd	Aantal
Interventie 1	15.00	27,78	19.00	27,78	15.00	36,11	19.00	41,67	15.00	27,67	19.00	31,11
Interventie 2	15.00	34,89	19.00	34,89	15.00	43,00	19.00	50,78	15.00	41,78	19.00	46,22
Totaal	30.00	62,67	38.00	62,67	30.00	79,11	38.00	92,44	30.00	69,44	38.00	77,33
Gemiddeld	15.00	31,33	19.00	31,33	15.00	39,56	19.00	46,22	15.00	34,72	19.00	38,67

Tabel 19: Resultaten efficiëntie interventie 1 en 2 (weergegeven in aantal beurten).

De gegevens van tabel 19 worden in tabel 20 duidelijk weergegeven per tijdseenheid. Tabel 20 laat zien dat binnen 15.00 minuten de efficiëntie omhoog gaat bij instructie met videovoorbeelden ten aanzien van instructie zonder leermiddelen en met behulp van mediakaarten. De efficiëntie stijgt met 48% als de extra beweegtijd daar ook bij gerekend wordt.

Instructie	15.00 minuten		19.00 minuten	
	Aantal beurten (N)	Percentage	Aantal beurten (N)	Percentage
Zonder leermiddelen	31,33	100%	31,33	100%
Met videovoorbeelden	39,56	126%	46,22	148%
Met mediakaarten	34,72	114%	38,67	123%

Tabel 20: Resultaten efficiëntie interventie 1 en 2, weergegeven in aantal beurten N en %

V Lesvoorbereidingen

Les / interventie 1

In deze bijlage zijn alleen de lesvoorbereidingen te vinden voor groep B1A-1 en B1A-2. De lesvoorbereiding voor groep B1B-1 is vergelijkbaar, alleen op een ander tijdstip. De evaluaties zijn weg gelaten (niet relevant).

Naam student: Paul van Boerdonk

FSH-stagedocent: Bart Neutkens

Klas: D2 en D3

Datum: 21 november 2011

Tijd: 08.30 – 10.10

Naam mentor/docent: Charlotte Haen

Tel. Nr: 08778 -74723

School: Van Maerlantlyceum

Klas: B1A **Aantal leerlingen:** 27 (13J / 14M)

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag

Kennismaking met freerunning. In deze les staan de onderdelen Cat Jump, Wall Travers en Palm Spin centraal.

Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Bewegen:

Omdat dit de eerste stageles is, is de beginsituatie erg lastig in te schatten. Onderstaand wordt de minimale beginsituatie weergegeven van de leerlingen. Dat betekent dat alle leerlingen onderstaande basis kunnen uitvoeren.

Rollen: De leerlingen kunnen allemaal een goede koprol maken. De judorol is voor velen nog onbekend. Ook zijn de leerlingen nog niet bekend met valbreken.

Cat Jump: De leerlingen kunnen zich verplaatsen op een schuine helling en in het wandrek klimmen. Ook kunnen alle leerlingen zich draaien op het wandrek en op 1,5 meter naar beneden springen. Een enkele leerling vindt het wel spannend om naar beneden te springen vanaf het wandrek.

Wall Travers: De leerlingen kunnen zich verplaatsen op een schuine helling en klauteren op de grote staande valmat. Vervolgens kunnen ze allemaal naar beneden springen aan de andere zijde.

Palm Spin: De leerlingen kunnen op met een zij op de kast schuiven en er weer afspringen.

Bewegen reguleren:

De leerlingen kunnen zelfstandig werken in tweetallen bij een onderdeel. De leerlingen kunnen na een korte uitleg werken met mediakaarten, videobeelden en met een hulp van een docent.

Samen bewegen en beleven:

Leerlingen kunnen samenwerken in tweetallen bij een onderdeel.

Bewegen en gezondheid:

Niet van toepassing.

Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Bewegen:

Inleiding: Alle leerlingen dienen een rol te kunnen maken. Ongeveer 50% kan een goede judorol, de andere helft kan een goede koprol. Vanaf verhoogd vlak kan ongeveer 40% een rol vloeiend erachteraan maken. De overige 60% hebben een “dood” moment er tussen zitten.

Cat Jump: Aan het einde van de les dient 90% van de leerlingen minimaal het gele niveau te hebben behaald. Dat betekent dat 90% op een schuin vlak aan dient te kunnen lopen, in het wandrek klimt en vervolgens vanaf een eigen hoogte omdraait en naar beneden springt. De betere mogen een paar trede hoger gaan. Verder kan van deze groep leerlingen ongeveer 30% het groene niveau uitvoeren. Dat betekent dat ze na bovenstaande doelstelling een rol op de mat kunnen maken. Ongeveer 10% van de leerlingen zal in deze les niveau blauw halen en te durven springen in de wandrek, halve draai naar de grond en een rol.

Wall Travers: Aan het einde van de les dient 90% van de leerlingen minimaal het gele niveau te hebben behaald. Dat betekent dat 90% op een schuin vlak aan dient te kunnen lopen, over de grote valmat kan klauteren en naar beneden durft te springen. De betere gaan sneller over de grote valmat heen. Verder kan van deze groep leerlingen ongeveer 30% het groene niveau uitvoeren. Dat betekent dat ze in plaats van het schuine vlak gebruik maken van een springplank en de kast en vervolgens over de dikke mat heen gaan. Ongeveer 10% van de leerlingen zal in deze les niveau blauw halen. Deze mogen over de valmat heen springen met een draai.

Palm Spin: Aan het einde van de les dient 90% van de leerlingen minimaal het gele niveau te hebben behaald. Dat betekent dat 90% met 1 hand op de kast moet kunnen springen, door dient te schuiven door met de voeten aan de muur af te zetten en er weer af moet kunnen springen. Verder kan van deze groep leerlingen ongeveer 30% het groene niveau uitvoeren. Dat betekent dat ze alleen nog maar gebruik maken van de matten aan de muur en niet meer over de kast schuiven met hun zij. Ongeveer 10% van de leerlingen zal in deze les niveau blauw halen. Daarbij wordt geen gebruik meer van de voeten gemaakt op de muur, maar draait de leerling direct in de lucht.

Bewegen reguleren:

Leerlingen zelfstandig laten weten in tweetallen aan een drietal uitvoeringen. De leerlingen moeten zelf werken aan de opdrachten aan hand van videovoorbeelden, mediakaarten en uitleg van de docent. Leerlingen kunnen zichzelf bezig houden hiermee en een uitdaging zoeken op eigen niveau.

Samen bewegen en beleven:

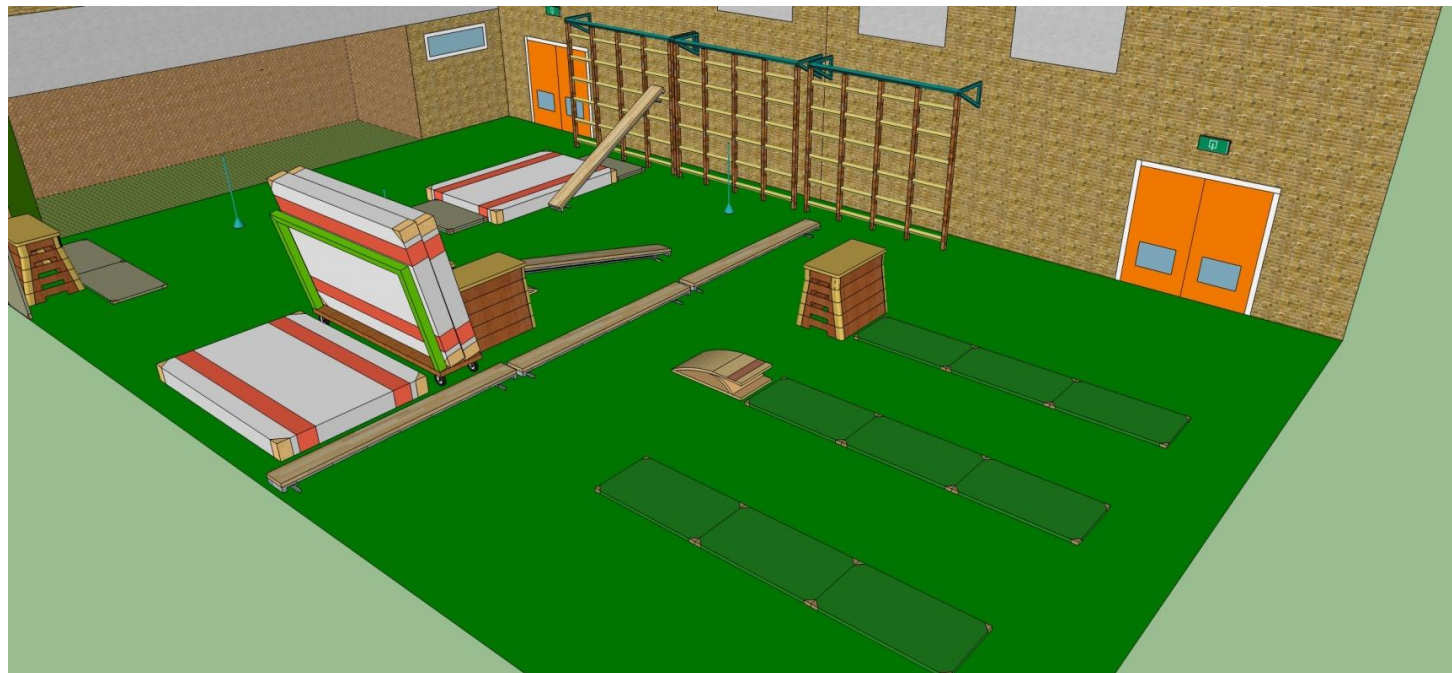
De leerlingen moeten goed kunnen werken in tweetallen. Leerlingen verlenen elkaar hulp en letten op elkaanders veiligheid.

Bewegen en gezondheid:

Aan het einde van de les moeten alle leerlingen weten wat freerunning is en hoe het eruit ziet.

Organisatie:

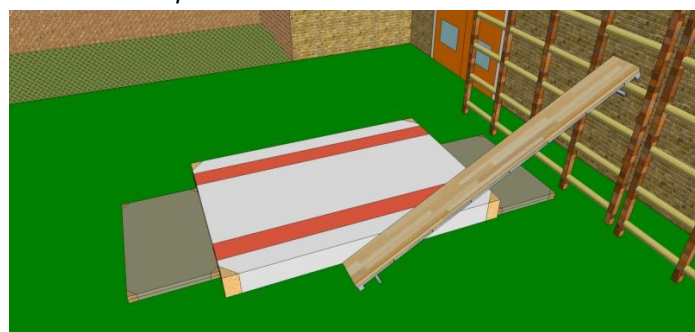
Totaal overzicht gymzaal:



Inleiding:



Kern: Cat Jump

**Materiaallijst:****Algemeen:**

- 3 banken
- 3 videoschermen met films
- 3 sets mediakaarten
- 1 fluit / klok
- 3 naambordjes onderdeel

Inleiding:

- 3 lange matten
- 1 kast
- 1 springplank

Kern Cat Jump:

- 1 wandrek
- 3 kleine matten
- 1 grote mat
- 1 bank
- 1 paal

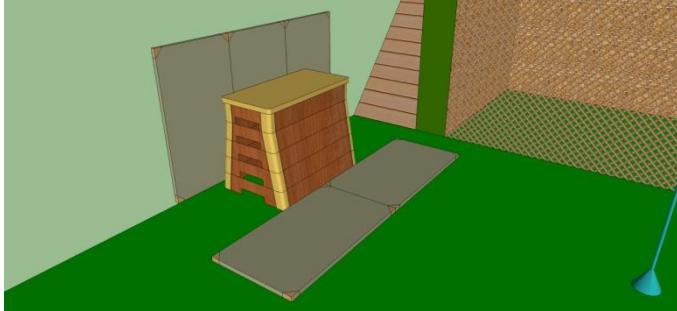
Kern Palm spin:

- 1 kast
- 5 matten
- 1 paal

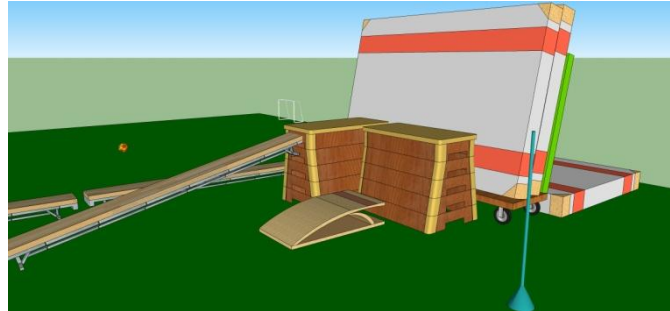
Kern Wall traverse:

- 1 mattenwagen
- 2 kasten
- 1 bank
- 1 springplank
- 3 dikke matten
- 1 paal

Kern: Palm Spin



Kern: Wall Traverse



Kern: Voetbal



Voetbal:
4 goaltjes
1 bal
Scheidsrechterfluitjes

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Opbouwen 5 minuten	<i>Samen werken en snel opbouwen. Aan hand van een 3D tekening dienen de leerlingen zelfstandig de les op te bouwen.</i>	<i>Mediakaarten (beantwoord wie, wat, waar, wanneer, welke wijze)</i>	<i>Leerlingen kunnen zelfstandig en snel de gymzaal klaar zetten. Er zullen wat discussies ontstaan, maar dat is prima.</i>	<i>3D tekeningen uitdelen en rondlopen door de zaal. Ingrijpen indien nodig.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Inleiding 15 minuten	<i>Basis van de judorol / koprol aanleren / verbeteren.</i> <i>Daarna wordt de klas in 2 groepen gesplitst. De andere helft gaat zelfstandig aan de slag met voetbal (rond de kast en goaltjes). Dit komt niet terug in deze lesvoorbereiding / lessenreeks.</i> <i>Sfeer video van freerunning laten zien. Uitleg van de sport. Doel bespreken van de lessenreeks. Werken op eigen niveau, veiligheid.</i>	<i>Docent geeft klassikaal aan de groep een methodische leerlijn voor een goede rol.</i> <i>Docent zoekt naar interactie met leerlingen over freerunning. Uitleg aan hand van video wat freerunning is.</i>	<i>Niet alle leerlingen zullen de val breken met de arm/benen. Verkeerde start van de rol.</i> <i>Sommige leerlingen worden enthousiast, andere zullen denken dat ze dat nooit kunnen.</i>	<i>Rol opbouwen en visueel weergeven (rechterarm, linkervoet) en vervolgens afrollen hele lichaam gebruiken.</i> <i>Benadrukken dat freerunning op eigen niveau gaat en dat veiligheid ten allen tijde voorop staat.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern groep 1: 30 minuten	<i>Aanleren en verbeteren van de Cat jump, Wall traverse en de Wall steps. Ieder onderdeel duurt 8 minuten en wisselt binnen 2 minuten. Instructie door de docent. (instructie i.v.m. praktijkonderzoek). Exacte inhoud zie bijlage.</i> <i>Aan het einde, groepswissel.</i>	<i>Groep B1A - 1: Instructie aan hand van uitleg van de docent.</i>	<i>Leerlingen kunnen zelfstandig aan de slag gaan. Naar verwachting kunnen leerlingen werken op eigen niveau en zullen ze zich niet overschatten.</i>	<i>Extra benadrukken dat veiligheid voorop staat en dat alles mag en niets moet. Leerlingen kunnen vragen om elkaars hulp en dienen samen te werken.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Inleiding groep 2 5 minuten	<i>Sfeer video van freerunning laten zien. Uitleg van de sport. Doel bespreken van de lessenreeks. Werken op eigen niveau, veiligheid.</i>	<i>Docent zoekt naar interactie met leerlingen over freerunning. Uitleg aan hand van video wat freerunning is.</i>	<i>Sommige leerlingen worden enthousiast, andere zullen denken dat ze dat nooit kunnen.</i>	<i>Benadrukken dat freerunning op eigen niveau gaat en dat veiligheid ten allen tijde voorop staat.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern groep 2: 30 minuten	<i>Aanleren en verbeteren van de Cat jump, Wall traverse en de Wall steps. Ieder onderdeel duurt 8 minuten en wisselt binnen 2 minuten. Instructie gaat per <u>video</u>! (instructie i.v.m. praktijkonderzoek). Exacte inhoud zie bijlage.</i>	<i>Groep B1A – 2: Instructie aan hand van videovoorbeelden (bron: slo)</i>	<i>Leerlingen kunnen zelfstandig aan de slag gaan. Naar verwachting kunnen leerlingen werken op eigen niveau en zullen ze zich niet overschatten.</i>	<i>Extra benadrukken dat veiligheid voorop staat en dat alles mag en niets moet. Leerlingen kunnen vragen om elkaars hulp en dienen samen te werken.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Slot/wissel: 5 minuten	<i>Korte terugblik. Wat ging er goed? Vooruitblik op de volgende les. Andere groep mag video, of docent gestuurd les krijgen.</i>	<i>Centraal bij elkaar komen, reflectie door de docent en wisselen van helft.</i>	<i>Feedback van leerlingen. Wat vonden ze leuk, hoe vonden ze de les, wat vonden ze minder?</i>	<i>Gericht vragen en de volgende les verbeteren.</i>

Les / interventie 2

Lesvoorbereidingsformulier



Naam student: Paul van Boerdonk

FSH-stagedocent: Bart Neutkens

Klas: D2 en D3

Datum: 28 november 2011 Tijd: 08.30 – 10.10

Naam mentor/docent: Charlotte Haen

Tel. Nr: 08778 -74723

School: Van Maerlantlyceum

Klas: B1A **Aantal leerlingen:** 27 (13J / 14M)

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag

Kennismaking met drie nieuwe onderdelen van freerunning. In deze les staan de onderdelen Running up, Speed vault en Wall steps centraal.

Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Bewegen:

De doelstellingen van vorige week zijn bereikt. Leerlingen weten nu wat de basis is van freerunning en wat de bedoeling is. Ook weten de leerlingen hoe de les gegeven zal worden en hoe deze eruit komt te zien (werken aan hand van video, mediakaarten en docent gestuurd).

Onderstaand wordt de minimale beginsituatie weergegeven van de leerlingen. Dat betekent dat alle leerlingen onderstaande basis kunnen uitvoeren.

Landen en rollen: De helft van de groep kan een basis judorol maken, de andere helft maakt nog steeds een koprol variant. Vanaf verhoogd vlak kan van ongeveer 40% een vloeiende rol erachter aan maken (judorol of koprol). De overige 60% hebben er nog een dood moment in zitten.

Running up: De leerlingen kunnen allemaal rustig lopen over de bank en durven van het eindpunt op de mat te springen. De landing wordt door 50% goed gemaakt. Dat betekent dat de helft niet te ver door de knieën zakt en de andere helft wel. Door een goede inleiding zal deze beginsituatie ongeveer op 90% moeten liggen.

Speed Vault: De leerlingen kunnen allemaal 1 hand op de kast plaatsen en door middel van een "air" beweging met de benen van het eerste naar het tweede matje springen.

Wall Steps: De leerlingen kunnen allemaal omhoog lopen tegen de mat tot ongeveer 1 meter hoogte en durven daarna met een halve draai te landen op de mat. Daarbij zakt ongeveer 90% op de juiste manier door de knieën (na de inleiding).

Bewegen reguleren:

De leerlingen kunnen zelfstandig werken in tweetallen bij een onderdeel. De leerlingen kunnen werken met mediakaarten, videobeelden en met een docent. Dit is de eerste les geoefend en bleek goed te werken.

Samen bewegen en beleven:

Leerlingen kunnen samenwerken in tweetallen bij een onderdeel.

Bewegen en gezondheid: Niet van toepassing.

Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Bewegen:

Inleiding: De doelstelling van de inleiding is dat met name iedereen een goede landing aanleert en kan uitvoeren. Ongeveer 90% zal tot dit niveau komen. De overige 10% mag dan ook niet te hoog springen en zullen dit zelf ook als niet prettig ervaren. Zij zullen vaak niveau geel halen. Een goede landing betekent dat de leerlingen niet te ver door de knieën zakken. Dit is namelijk slecht voor het gewricht. De spieren (bovenbeen voor -> kniegewricht en de kuitspier -> enkelgewricht) zullen de grootste “klap” moeten opvangen. Om de val grotendeels te breken maken we direct een rol achter de landing. Ongeveer 50% zal dit vloeiend kunnen, de andere 50% heeft nog een dood moment.

Running up: Aan het einde van de les dient 90% van de leerlingen het gele niveau te hebben behaald. Dat betekent dat 90% op de bank omhoog kan lopen in een redelijk tempo. Vervolgens springen zij allen naar beneden en landen ze op de mat met een goede landing (zie doelstelling inleiding). De kunnen aan het einde van de bank afzetten en creëren een zweeffase in de lucht. Vervolgens landen ze op de juiste manier (zie doelstelling inleiding). Ongeveer 30% zal dit niveau halen. Ongeveer 10% van de leerlingen zal deze les niveau blauw halen en voert niveau groen uit met een rol er direct achteraan.

Speed Vault: Aan het einde van de les dient 90% van de leerlingen minimaal het gele niveau te hebben behaald. Dat betekent dat 90% van de leerlingen zich af kan zetten op de mat, 1 hand plaatst op de kast en naast de kast beweegt naar de andere mat. Daarbij maken ze een “air” beweging met de voeten en raken ze met de andere hand de hak van hun voeten aan. Ongeveer 30% van de leerlingen kan het groene niveau laten zien. Deze leerlingen springen over de kast met hun voeten zijwaarts naar 1 kant. Daarbij wordt 1 hand geplaatst op de kast. 10% van de leerlingen voert het blauwe niveau uit en kan een extra kick maken bij het groene niveau.

Wall Steps: Aan het einde van de les dient 90% van de leerlingen minimaal het gele niveau te hebben behaald. Dat betekent dat 90% van de leerlingen omhoog loopt tegen de mat met gebruik van de handen en voeten. Zij komen minstens tot de hoogte van 1 meter, draaien daarna in de lucht met een halve draai en landen op de juiste manier op de mat. Ongeveer 30% van de leerlingen loopt harder aan, komt tot ongeveer 1 meter en maakt na de landing een rol erachteraan om de val te breken. 10% van de leerlingen haalt het blauwe niveau en voert dus het groene niveau uit, alleen komen deze leerlingen tot ongeveer twee meter hoogte.

Bewegen reguleren:

Leerlingen zelfstandig laten weten in tweetallen aan een drietal uitvoeringen. De leerlingen moeten zelf werken aan de opdrachten aan hand van videovoorbeelden, mediakaarten en uitleg van de docent. Leerlingen kunnen zichzelf bezig houden hiermee en een uitdaging zoeken op eigen niveau.

Samen bewegen en beleven:

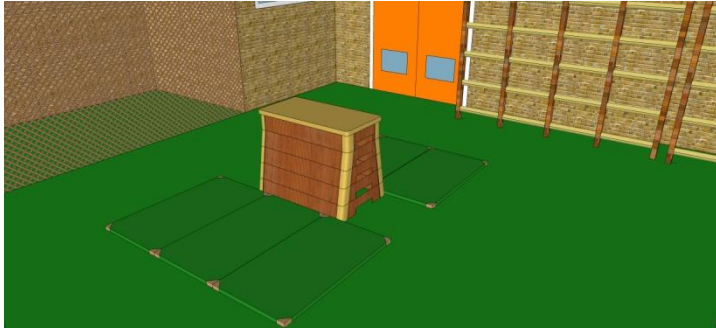
De leerlingen moeten goed kunnen werken in tweetallen. Leerlingen verlenen elkaar hulp en letten op elkaanders veiligheid.

Bewegen en gezondheid:

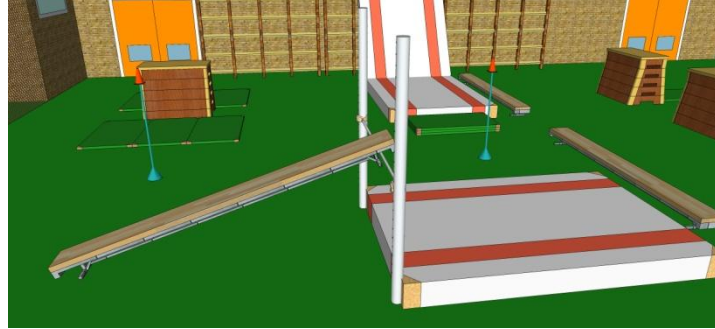
Aan het einde van de les moeten alle leerlingen weten wat freerunning is en hoe het eruit ziet.

Organisatie:	Materiaallijst:
Totaal overzicht gymzaal:  Inleiding:  Kern: Wall steps 	Algemeen: 3 banken 1 videoscherm met films 1 set mediakaarten 1 fluit / klok 3 naambordjes onderdeel Inleiding: 3 lange matten 3 kasten 3 banken Kern Wall steps: 1 wandrek 3 kleine matten 2 grote matten 1 paal met pion Kern Speed vault: 1 kast 6 matten 1 paal met pion Kern Running up: 1 Trapeze met palen 1 dikke mat 1 bank 3 matten 1 paal met pion

Kern: Speed Vault



Kern: Running up



Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Opbouwen 5 minuten	<i>Samen werken en snel opbouwen. Aan hand van een 3D tekening dienen de leerlingen zelfstandig de les op te bouwen.</i>	<i>Mediakaarten (beantwoord wie, wat, waar, wanneer, welke wijze)</i>	<i>Leerlingen kunnen zelfstandig en snel de gymzaal klaar zetten. Er zullen wat discussies ontstaan, maar dat is prima.</i>	<i>3D tekeningen uitdelen en rondlopen door de zaal. Ingrijpen indien nodig.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Inleiding 15 minuten	<i>Focus van beleving naar veiligheid brengen. Aanbod komen veilig werken en samen werken. Geef elkaar hulp en help elkaar in beter worden op eigen niveau. Eerste even warm worden (sprong oefeningen).</i> <i>Landen en rollen. Leerlingen dienen goed te landen waarbij ze niet te ver door de knieën zakken. Bij voorkeur een rol erachteraan om de val te breken.</i> <i>De klas wordt in 2 groepen verdeeld. De andere groep gaat zelfstandig aan de slag met unihockey. Dit wordt in deze les en lessenreeks niet verder besproken.</i>	<i>Klassikale uitleg over de veiligheid gevolgd door inleidend warm springen. Direct terug koppelen op veilig en goed landen.</i> <i>Docent geeft aan de helft van de groep een methodische leerlijn voor landen en doorrollen. Leerlingen kunnen zelf oefenen op eigen niveau.</i>	<i>Alle leerlingen dienen enthousiast mee met de oefening waarbij ze leren landen en springen.</i> <i>Niet alle leerlingen zullen op de juiste manier landen en hebben extra aandacht nodig. Zij zakken te diep door de knieën.</i>	<i>Benadrukken dat freerunning op eigen niveau gaat en dat veiligheid ten allen tijde voorop staat.</i> <i>Extra aandacht kan gegeven worden gedurende de inleiding. Daarbij wordt de focus gelegd op het landen. Een stap terug kan zijn vanaf een bank ipv een kast.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern groep 1: 30 minuten	<i>Aanleren en verbeteren van de Wall steps, Speed vault en de Running up. Ieder onderdeel duurt 8 minuten en wisselt binnen 2 minuten. Instructie door de docent. (instructie i.v.m. praktijkonderzoek). Exacte inhoud zie bijlage.</i> Daarna groepswissel.	<i>Groep B1A - 1: Instructie aan hand van uitleg van de docent.</i>	<i>Leerlingen kunnen zelfstandig aan de slag gaan. Naar verwachting kunnen leerlingen werken op eigen niveau en zullen ze zich niet overschatten.</i> <i>Sommige leerlingen kunnen niet prettig samen werken.</i>	<i>Extra benadrukken dat veiligheid voorop staat en dat alles mag en niets moet. Leerlingen kunnen vragen om elkaars hulp en dienen samen te werken. Bij samenwerken zou de regel ingevoerd kunnen worden dat ze om en om aan de beurt zijn.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern groep 2: 30 minuten	<i>Aanleren en verbeteren van de Wall steps, Speed vault en de Running up. Ieder onderdeel duurt 8 minuten en wisselt binnen 2 minuten. Instructie gaat per video! (instructie i.v.m. praktijkonderzoek). Exacte inhoud zie bijlage.</i>	<i>Groep B1A – 2: Instructie aan hand van videovoorbeelden (bron: slo)</i>	<i>Leerlingen kunnen zelfstandig aan de slag gaan. Naar verwachting kunnen leerlingen werken op eigen niveau en zullen ze zich niet overschatten.</i> <i>Sommige leerlingen kunnen niet prettig samen werken.</i>	<i>Extra benadrukken dat veiligheid voorop staat en dat alles mag en niets moet. Leerlingen kunnen vragen om elkaars hulp en dienen samen te werken. Bij samenwerken zou de regel ingevoerd kunnen worden dat ze om en om aan de beurt zijn.</i>

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Slot/wissel: 5 minuten	<i>Korte terugblik. Wat ging er goed? Vooruitblik op de volgende les.</i>	<i>Centraal bij elkaar komen, reflectie door de docent en wisselen van helft.</i>	<i>Feedback van leerlingen. Wat vonden ze leuk, hoe vonden ze de les, wat vonden ze minder?</i>	<i>Gericht vragen en de volgende les verbeteren.</i>

CATJUMP

Niveau Geel - Rookie



Loop rustig naar boven op de bank



Loop in het wandrek naar de gewenste hoogte (niet hoger) en draai om



Spring van deze hoogte af en kijk waar je wilt landen



Zak niet te ver door de knieën en land stabiel, loop daarna verder van de mat

Niveau Groen - Expert



Ren omhoog op de bank naar boven



Loop in het wandrek naar de zijkant en blijf op dezelfde hoogte



Spring van het wandrek af en kijk waar je wilt landen (spring naar voren)



Maak direct een rol na de landing en ren van de mat af

Niveau Blauw - Master



Ren omhoog op de bank met een flink tempo



Spring naar het wandrek toe en pak deze vast met twee handen (als eerste!). Daarna komen de voeten.



Spring direct van het wandrek af, omhoog en kijk waar je wilt landen



Maak direct een rol na de landing om je val te breken en ren van de mat af

PALM SPIN

Niveau Geel - Rookie



Loop rustig naar de kast



Plaats 1 hand en spring omhoog (heup op de kast)



Schuif door en plaats je voeten tegen de muur om af te zetten



Land stabiel en zak niet te ver door je knieën. Loop daarna van de mat.

Niveau Groen - Expert



Ren naar de kast



Plaats 1 hand (ingedraaid) en plaats je voeten tegen de muur



Zet met je voeten af tegen de muur en "ren" over de muur (1 of 2 stappen)



Land stabiel en zak niet te ver door je knieën. Ren daarna van de mat.

Niveau Blauw - Master



Ren naar de kast



Plaats twee handen (ingedraaid) en maak jezelf klein tijdens je opsprong



Houd je benen klein en bij elkaar en draai door (gewicht voor de kast)



Land stabiel en zak niet te ver door je knieën. Ren daarna van de mat.

WALL TRAVERSE

Niveau Geel - Rookie



Loop rustig naar boven op de bank



Plaats je handen en zet met twee benen af



Spring over de muur heen en steun op je handen



Land stabiel en zak niet te ver door je knieën. Loop daarna van de mat.

Niveau Groen - Expert



Ren naar de springplank, plaats 1 hand op de kast en land op de kast



Ga direct door naar de muur/mat en plaats je handen



Spring over de muur heen en steun op je handen



Land stabiel en zak niet te ver door je knieën. Ren daarna van de mat.

Niveau Blauw - Master



Ren naar de springplank, plaats een voet tegen de kast en land op de kast (zonder je handen te gebruiken)



Ga direct door naar de muur en plaats 1 hand op de muur, de andere is licht gebogen



Rol over je rug over de muur (eerst rustig) en zorg ervoor dat je voeten eerst naar beneden gaan



Land stabiel en zak niet te ver door je knieën. Ren daarna van de mat.

RUNNING UP

Niveau Geel - Rookie



Loop rustig naar boven over de bank



Zet aan het einde met 1 been af



Spring naar voren en maak je klaar voor de landing



Zak niet te ver door de knieën en land stabiel, loop daarna verder van de mat

Niveau Groen - Expert



Ren omhoog over de bank



Zet aan het einde met 1 been hard af



Spring naar voren en trek je knieën in. Maak je klaar voor de landing.



Zak niet te ver door de knieën en land stabiel, ren daarna verder van de mat

Niveau Blauw - Master



Ren omhoog over de bank



Zet aan het einde met 1 been hard af



Spring naar voren en maak je klaar voor de landing (eventueel de mat verder weg leggen).



Maak direct een rol na de landing om je val te breken en ren van de mat af

SPEED VAULT

Niveau Geel - Rookie



Loop rustig richting de kast



Zet met 1 been af en breng je heup omhoog



Plaats 1 hand op de kast en breng je benen horizontaal



Land op de andere mat en loop direct door

Niveau Groen - Expert



Ren richting de kast



Zet met 1 been af en gooi je heup aan de andere kant omhoog



Plaats 1 hand op de kast en ga met je benen over de kast heen



Land op de andere mat en ren direct door

Niveau Blauw - Master



Ren richting de kast



Zet met 1 been hard af en gooi je heup en benen extreem omhoog



Plaats 1 hand op de kast en maak met je benen een trick (kick) over de kast heen



Land op de andere mat en ren direct door

WALL STEPS

Niveau Geel - Rookie



Loop rustig over de dikke mat



Loop omhoog met handen en voeten
(ongeveer 2 stappen)



Draai om en zet rustig af



Zak niet te ver door de knieën en land
stabiel, loop daarna verder van de mat

Niveau Groen - Expert



Ren over de dikke mat



Loop omhoog met handen en voeten
(ongeveer 2 stappen)



Draai om en zet gematigd af



Maak direct een rol na de landing en ren
van de mat af

Niveau Blauw - Master



Neem een harde aanloop



Ren naar boven tot maximaal 50 cm
onder de rand



Spring naar achteren en draai in de lucht
om



Maak direct een rol na de landing om je
val te breken en ren van de mat af

VII Video's

De video's die gebruikt zijn voor het onderzoek zijn gemaakt door SLO. Deze filmpjes zijn te vinden onder de volgende links.

Cat Jump: <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/methodisch/enjoy/cat/>

Wall Traverse: <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/methodisch/enjoy/wall/>

Palm Spin: <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/methodisch/enjoy/palm/>

Running Up: <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/cool/running/>

Speed Vault: <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/methodisch/enjoy/speed/>

Wall Steps: <http://www.freesport.slo.nl/freerunning/methodisch/enjoy/wall2/>

VIII Reflectie

Als eerst reflecteer ik op de competenties aangegeven in de studiehandleiding.

Interpersoonlijk competent:

Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen / doelen te vertalen.

Tijdens het schrijven van het literatuur onderzoek ben ik vaak op zoek geweest naar verbanden en structuur. Het verhaal dient compleet en één geheel te zijn. Door veel op papier te zetten, verbanden te maken en het schrijven van onderdelen over meerdere dagen te spreiden ben ik tot een uiteindelijk resultaat gekomen. De grootste uitdaging lag hem uiteindelijk in het schrijven van het maximale aantal woorden. Het is een luxe probleem, maar het voelt alsof er belangrijk informatie verloren gaat. Door samen met anderen hier naar te kijken is het me toch uiteindelijk gelukt.

Wisselt kennis en expertise uit met anderen.

Zelf heb ik eerder al een scriptie geschreven voor de Fontys Sporthogeschool te Sittard. Echter was dit praktijk onderzoek toch weer heel anders. Ik merkte dat ik in het begin moeite had met het zoeken naar een onderwerp dat vooral praktisch gericht zou zijn. Door hier met Marijke Slotboom en mijn stageschool meerdere malen over te sparren ben ik uiteindelijk tot deze probleemstelling met bijpassend onderzoek gekomen. Tevens heb ik Dennis Witsier meerdere malen betrokken bij het onderzoek.

Vakinhoudelijk en didactisch competent:

Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten

Het gebruik van video binnen bewegingsonderwijs is nog erg nieuw. Er is hier ook weinig tot geen literatuur over te vinden. De meeste informatie over videogebruik heeft vooral te maken met het analyseren van bewegingen. Het gebruik van video als voorbeeld is nog relatief nieuw.

Vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar het product.

In de literatuur wordt er meerdere malen naar andere onderzoeken verwezen. De theorie biedt een groot scala aan informatie die beknopt in de inleiding wordt weergegeven. Het onderzoek is geschreven op de problemen die zich voor deden in theorie. Denk aan differentiatie, beweegtijd, instructietijd, samen werken, vaardigheden en zelfstandig leren.

Competent in reflectie en ontwikkeling:

Managet reflectie achteraf

Zowel tijdens de lesvoorbereidingen als dit praktijk onderzoek draag ik zorg voor reflectie.

Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling

Gedurende het maken van dit praktijk onderzoek heb ik ervaring opgedaan in het maken van een onderzoek die daadwerkelijk gebruikt wordt in de praktijk. Door te werken in verschillende stappen (product A tot en met E) is het mogelijk om constant te kijken naar de ontwikkeling van het product en jezelf. Op deze manier pas je regelmatig wat aan en krijg je uiteindelijk een kwalitatief beter product.

Eigen woorden:

Ik ben tevreden over het uitvoeren van het onderzoek en het maken van het product. Daarbij komt ook nog mijn blijdschap over het resultaat van het onderzoek. Tijdens het uitvoeren van de lessen / onderzoek kreeg ik al sterk een vermoeden dat het resultaat wel eens positief zou kunnen uitpakken. Nu dit bewezen en gebeurd is heeft het onderzoek ook meer waarde en kan het gebruikt worden voor de toekomst. Ik zou zelf graag met een uitgeverij aan tafel willen om een complete digitale lesvoorbereiding / methode te ontwikkelen. Naar aanleiding van dit onderzoek zouden er drie vervolg onderzoeken kunnen plaats vinden:

1. Hetzelfde onderzoek met een andere groep om de validiteit te verhogen
2. Een vervolg onderzoek naar de mogelijkheden van videovoorbeelden voor een complete lessen / methode pakket
3. Een vervolg onderzoek naar de overige voordelen van video gebruik.

Verder ga ik met dit praktijk onderzoek terug naar het Van Maerlantlyceum. Vooral de aanbevelingen zal ik met hen bespreken.