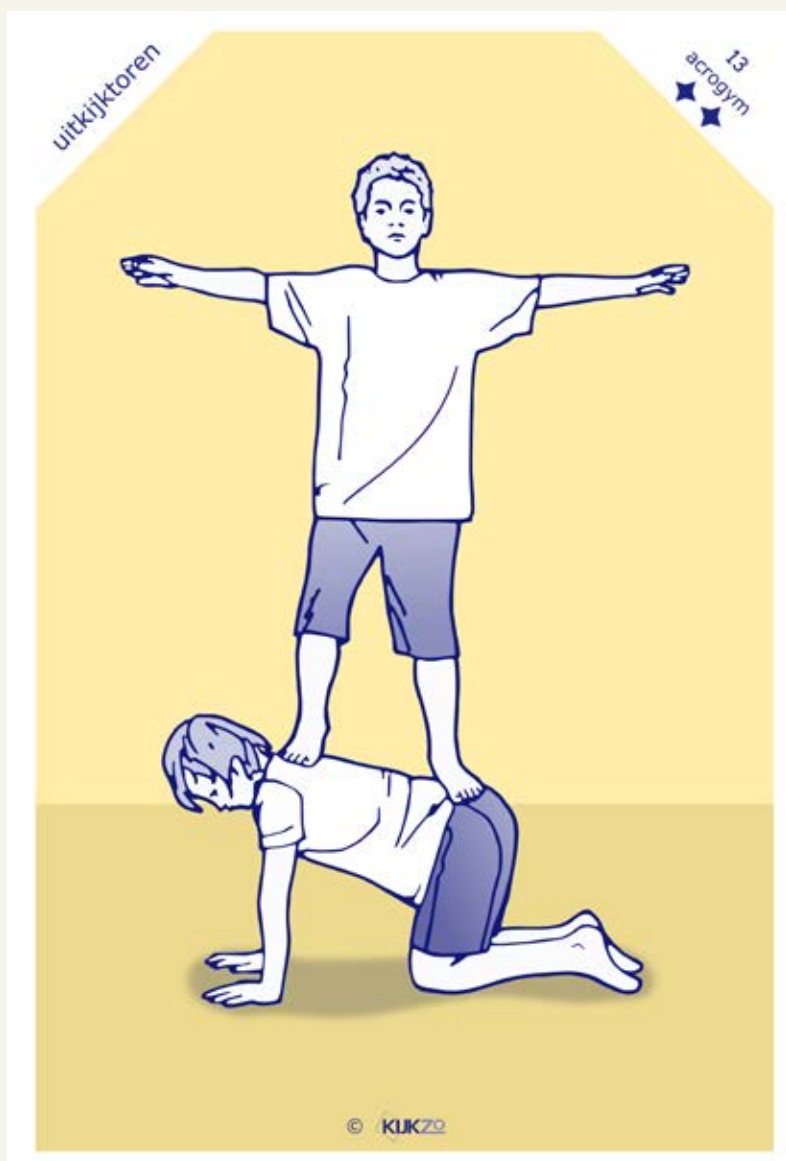


PRAKTIJK

KATERN

Kijkwijzers als instructie



Op een dag deed ik voor de zoveelste keer de handstand tegen de muur voor. Als docent lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs moet ik zo vaak iets voordoen. Toen besloot ik dat ik een plaatje wilde van de handstand tegen de muur. Iets dat in één keer zou uitleggen aan de kinderen hoe het eruit hoort te zien. Ik wilde een kijkwijzer die een doorlopende instructie zou geven aan de kinderen en zodat ik minder vaak de oefening zou moeten voordoen. | Mark Roth

Plaatjes voor in de lessen gezocht

Ik ging zoeken op internet, en ook in boeken, maar ik kon geen goede plaatjes vinden. Die waren er niet! Daarom ben ik ze zelf gaan maken. Mijn vrouw is goed in tekenen en fotograferen en ze zou me wel helpen. Samen zijn we toen zelf plaatjes gaan maken die gebruikt kunnen worden bij de gymlessen.

Kijkwijzers maken: vereenvoudigen...

Het bleek heel wat werk te zijn om zelf die plaatjes te maken. We probeerden



van alles en keken daarna wat de kinderen ermee deden in een gymles. Eerst probeerden we foto's, maar die bleken niet zo geschikt als gehoopt. Op een foto heeft iemand zijn hand verkeerd staan en dan gingen de kinderen dat nadoen. Het is niet makkelijk om even een hand goed te zetten op een foto. Bij een tekening gaat dat gemakkelijker. Ook werden de kinderen bij foto's afgeleid door een Barcelona T-shirt of door een raam op de achtergrond van de foto. Dan ging het niet meer over de handstand, maar over of ze wel of

niet voor Barcelona waren. Of wat er te zien was bij dat raam. Daarom zijn we al snel overstapt op tekeningen in plaats van foto's. Daar kregen de kinderen een neutraal T-shirt aan en het raam tekenden we er gewoon niet bij.

...en verbeteren

Na een test met de getekende handstand bleek dat alle kinderen hun schoenen uit gingen doen bij de handstand. Dat was omdat we op de tekening een kind hadden staan dat op blote voeten meedeed met de les.

Het was niet echt nodig dat alle kinderen hun schoenen zouden uitdoen bij de handstand, dus toen zijn we schoenen gaan tekenen. Alle kinderen op de kijkwijzers hebben toen gym schoenen gekregen door ze er gewoon overheen te tekenen. Bij de nieuwe test gingen de kinderen hun schoenen niet meer uittrekken. Dus deze kijkwijzers zijn het geworden.

Eigen kijkwijzers in de praktijk

De tekeningen werkten heel goed en daarom zijn we doorgeshaan. We hebben allerlei series met oefeningen gemaakt die handig zijn in gymlessen.

Echt zelfstandig werken

Heel vaak legde ik de kaarten voor de les al klaar en zodra de kinderen de plaatjes zagen, gingen ze de oefeningen al doen. Zo waren ze al aan het oefenen voordat ik de uitleg had gedaan: een ideaal middel om de kinderen zelfstandig te laten werken. En het werd nog leuker, want een kind deed dan de oefening die op het plaatje stond en een ander kind keek naar het plaatje en zei: je doet het niet goed, je handen moeten zo staan, kijk maar! En zo gaven de kinderen elkaar instructies. Fantastisch natuurlijk!

Indeling naar niveau: sterren

We hebben een indeling gemaakt naar niveau. Jongere groepen zijn natuurlijk nog niet in staat om de moeilijke oefeningen te doen die de kinderen in groep zeven en acht wel kunnen. Daarom hebben we de kijkwijzers met sterren naar niveau ingedeeld. Eén ster is een gemakkelijke oefening, die over het algemeen al kan in groep 1 en 2. Twee sterren is alweer wat moeilijker, maar kan over het algemeen al in groep 3 en 4. Drie sterren is nog een stukje moeilijker en over het algemeen geschikt voor groep 5 en 6. Vier sterren is dan voor groep 7 en 8. En vijf sterren leg je alleen neer als de kinderen eraan toe zijn.

Positieve sfeer door oefeningen op niveau

Zo kun je heel gemakkelijk zien welke

kaarten geschikt zijn voor jouw groep. Je zegt tegen de kinderen: 'Dit is een één ster-oefening.' Je zegt dus niet dat het een kleuteroefening is. Dat geeft een heel ander gevoel. Als een leerling niet zo snel is als de rest van de groep, wordt het als heel positief ervaren dat er een goede oefening op niveau is. En die leerling die heel goed is, die geef je een oefening met vier sterren. Dat is over het algemeen een hele goede uitdaging. De kinderen kunnen elkaar ook zo helpen. Jij vindt deze oefening moeilijk? Kijk deze kun je ook proberen en de kinderen geven een eenvoudigere oefening aan de leerling die nog wat hulp nodig heeft. Zo ontstaat er positieve ruimte voor iedereen.

Welke oefeningen hebben we uitgebracht?

Door uitproberen, kwamen we erachter wat wel en wat niet geschikt was om op plaatjes te zetten. Dit zijn de kijkwijzers die we hebben uitgebracht:

- De serie met verschillende soorten



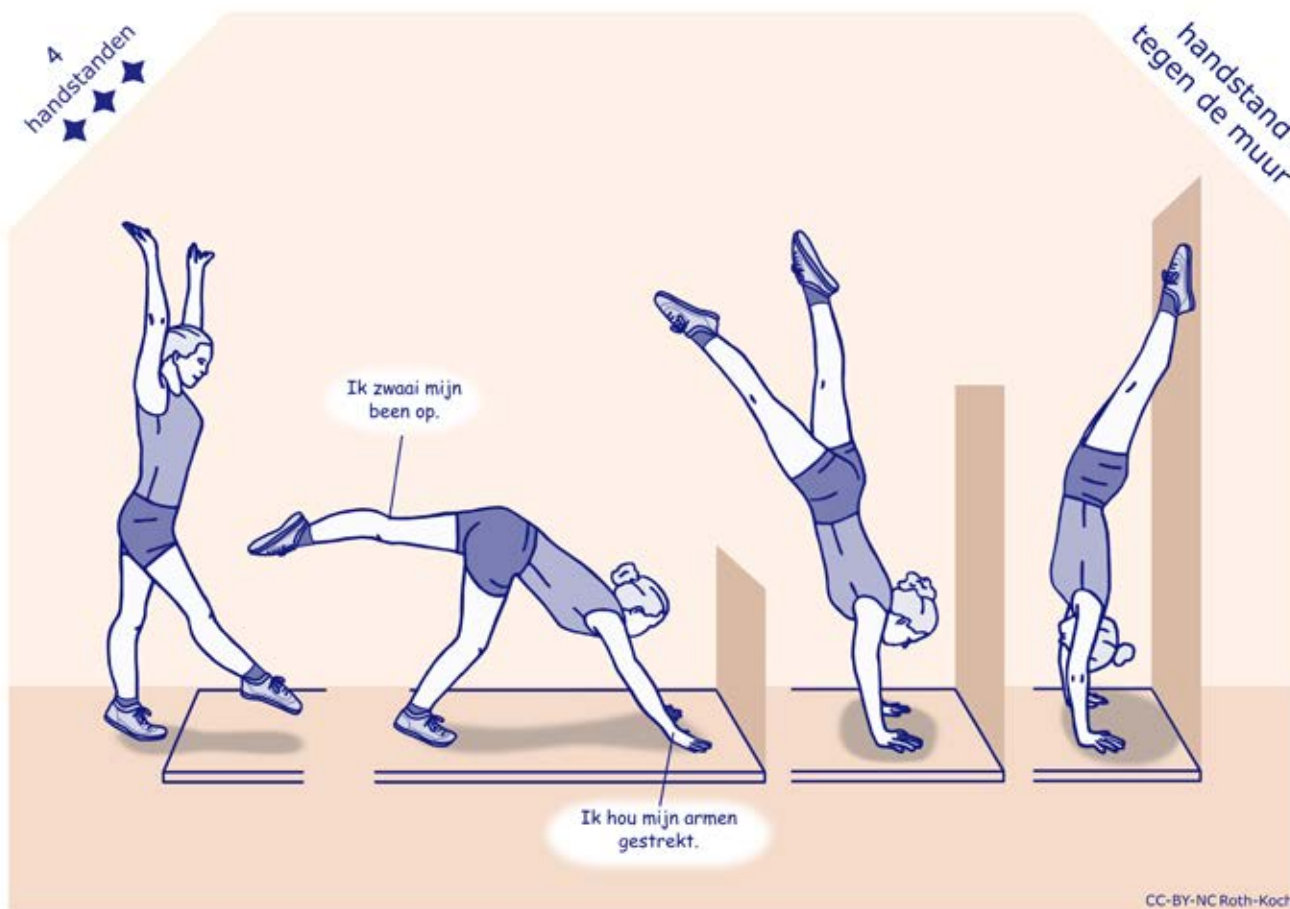
Door de kijkwijzers kunnen de kinderen ook elkaar helpen

handstanden is heel nuttig en vrij populair. Er zaten eerst ook hoofdstanden in de set. Die hebben we er op een gegeven moment weer uitgehaald, omdat een kind met overgewicht nekpijn kreeg bij deze oefening. Jammer, maar het eruit halen deden we bewust, want we weten niet wie er allemaal gaat werken met onze kijkwijzers en we willen geen blessures veroorzaken bij de kinderen.

- Acrogym is een succesnummer. We hebben lekker veel acrogym oefeningen gemaakt met de kinderen en alle oefeningen die lukten hebben we op onze kijkwijzers gezet. Er staan heel wat acrogym

oefeningen op internet. Maar wat bleek: heel veel van die oefeningen kunnen niet in het echt. Ze zien er wel fantastisch uit, maar het lukt gewoon niet, omdat ze gemaakt zijn door getekende poppetjes op elkaar te zetten. Als je dat met echte kinderen doet, gaat het toch een beetje anders. We hebben getest welke oefeningen geschikt zijn en die hebben we op onze kijkwijzers gezet.

- Stoeien bleek een hele worsteling te zijn. Wij hebben een serie gemaakt met de meest populaire spelletjes. Welke stoeioefeningen kennen de kinderen en kunnen we oefenen? En voor welk niveau



putje trekken

3
stoelspellen

Gooi de ander in de put; begin naast de put.

Wie het eerst in de put of op de rand stapt, heeft verloren.

Als na 30 tellen niemand gewonnen heeft, is het gelijkspel.



8
valbreken

valbreken voorover



Ik zit op mijn knieën en hou mijn armen gebogen voor me.

Ik val recht voorover.

Ik kijk opzij, want dan komt mijn gezicht niet op de grond.

Ik val op mijn handen en onderarmen.



De kijkwijzers zijn geschikt voor gebruik in alle soorten scholen

zijn de oefeningen geschikt?

Uiteindelijk kozen we er een aantal dat altijd lukt. Dit zijn onze stoei-kijkwijzers.

- Rollen zijn heel geschikt, heel veel soorten rollen laten zich heel duidelijk uitleggen via een tekening. Wel is het een beetje puzzelen waar je de kijkwijzer goed neerlegt. Ergens waar je de kaart goed kunt zien en waar je er niet over uitglijdt. Aan het begin van de mat lukt meestal nog wel als je de kinderen uitlegt hoe ze neergelegd moeten worden.
- Valbreken is voor heel veel docenten moeilijk om te geven. Ze weten soms zelf niet hoe het moet. Wij hebben dit opgepakt en leggen op onze kijkwijzers uit hoe je veilig valt. Hiermee kunnen de kinderen leren vallen uit stilstand of in beweging. Zowel vooruit als opzij en achteruit. Ook leer je vallen vanuit een judoworp. Leg de kinderen eerst uit waarom ze deze oefeningen doen. Dit is heel belangrijk, want anders verliezen de kinderen snel hun interesse. Daarna kunnen ze met deze plaatjes gemakkelijk beter leren vallen. Deze kijkwijzers zijn ook heel geschikt om te gebruiken samen met de rollen- en/of samen met de judokijkwijzers. Valbreken is een nuttige vaardigheid voor heel je leven!
- En tot slot de judo-kijkwijzers. Het leek me fantastisch als de kinderen

met behulp van een plaatje konden oefenen met een echte judoworp of houdgreep. De set is erg goed gelukt en als de kinderen kunnen valbreken, kun je met deze kijkwijzers echt judo oefenen.

Opmerking: Het is me opgevallen dat de kinderen op de ene school veel makkelijker judo en valbreken leren dan op de andere school. Op de ene school geef ik graag judo. En op de andere school doe ik alleen de stoeispelletjes en judorollen.

Basisscholen en onderbouw voortgezet onderwijs

We hebben dus deze zes series met kijkwijzers uitgebracht. Ze zijn helemaal getest en geschikt om te

gebruiken in de gymlessen. Ook nog wel tot en met de tweede klas van de middelbare school. Dat hoor ik van collega's die ze daar ook gebruiken. Deze kijkwijzers zijn geschikt voor gebruik in alle soorten scholen. Zelf werk ik op een Dalton school. Bij Dalton onderwijs hoort dat kinderen zelfstandig werken en reflecteren op hun werk. Dat gaat heel goed bij deze kijkwijzers, dus het is zeker aan te raden op een Dalton school. Maar de kijkwijzers zijn ook heel geschikt voor scholen die met een ander systeem werken.

We geven ze aan iedereen

Na een hele tijd kijkwijzers gemaakt te hebben, besloten we dat het genoeg geweest was. We hebben de

laatste set kijkwijzers afgemaakt en zijn daarna gestopt met het ontwikkelen van nieuwe kijkwijzers. Het was tijd voor ons om iets anders te gaan doen. We besloten om de kijkwijzers niet langer te verkopen, maar vrij te geven voor gebruik. Ze zijn nu gratis te downloaden. En voor wie wil: je kunt ze zelf aanpassen en verbeteren. De kijkwijzers hebben de CC-BY-NC-licentie. Wie er tijd en energie in wil stoppen, kan het nu doen met onze toestemming. We zijn erg blij dat ook de KVLO onze kijkwijzers heeft opgenomen in haar archief. ●

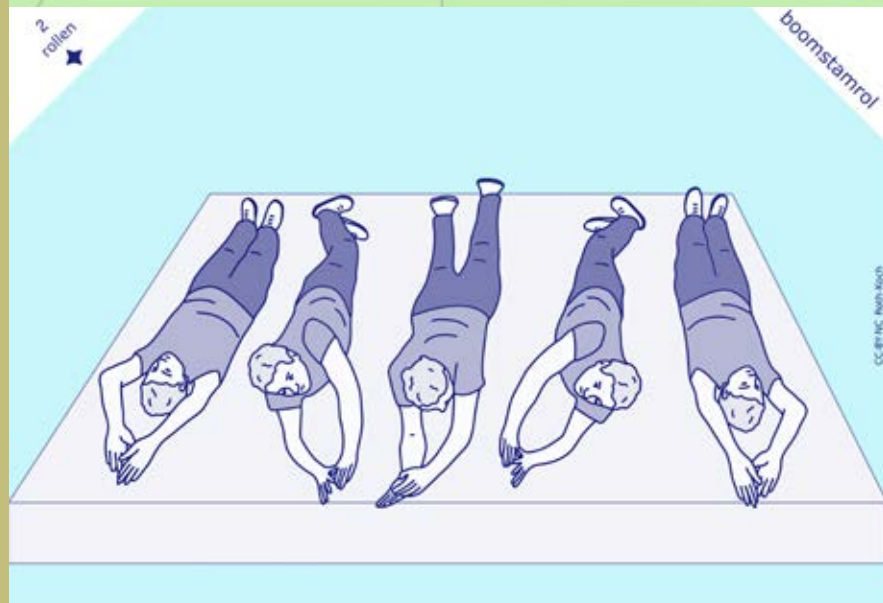
Kijkwijzers acrobatiek:

www.kvlo.nl/downloads/acrogym_compleet.pdf



Kijkwijzers handstanden:

www.kvlo.nl/downloads/handstanden_compleet.pdf



Contact

info@kijkzo.nl

Mark Roth is leraar LO in het basisonderwijs in Amsterdam en Kirsten Roth-Koch is digitaal kunstenaar

Kernwoorden

instructiekaarten, kijkwijzers, plaatjes, zelfstandig werken