

## Leren verspringen met een tablet

### Bewegingsthema

Enkelvoudige vertesprong: het loskomen van een afzetvlak, het lang door de lucht zweven en het halen van een verteafstand.

### Beginsituatie

De leerlingen kunnen vanuit een korte aanloop afzetten met één voet, zweven door de lucht en landen op twee voeten.

### Tijd

3 lesweken x 20 minuten (= netto beweegtijd)

### Lesorganisatie (voorbeeld)

- Een verspringbak met twee afzetplaatsen en een nevenactiviteit.
- De klas wordt gesplitst in twee groepen. De eerste groep (= halve klas) gaat verspringen en de tweede groep (= de andere helft van de klas) doet parallel een nevenactiviteit.
- De eerste groep verdeelt zich over de twee afzetplaatsen (6 à 7 leerlingen per afzetplaats).
- Nadat de helft van het lesuur om is, gaat de tweede groep verspringen. Beide groepen springen 20 minuten (netto beweegtijd).

### Arrangement per verspringsituatie

- 6 à 7 leerlingen in een groepje per afzetplaats.
- Kies voor een afzetvlak, bijvoorbeeld een reutherplank, waarmee leerlingen relatief eenvoudig kunnen loskomen van de grond. De plaats waar afgezet wordt heeft niet de focus aan het begin van het leerproces.
- Per groepje een iPad op een tripod.



### **Bewegingsopdracht**

Spring na een aanloop vanaf het afzetvlak met een ruime boog door de lucht in de zandbak.

#### *Basis*

Loop kort aan (6-10 meter), zet met één voet af en land op twee voeten

#### *Vervolg*

Maak een snelle aanloop (10-25 meter), zet fel af door een actieve knie-inzet. Land zo ver mogelijk in de bak, zonder achterover te vallen.

#### *Gevorderd*

Maak een zeer snelle aanloop (10-25 meter), zet fel af door ritmeverhoging aan het einde van de aanloop in combinatie met een actieve knie-inzet. Spring met een ruime boog en stel het landen zo ver mogelijk uit, zonder achterover te vallen.

### **Video modellering**

Per afzetplaats zijn er twee iPads op een tripod:

- iPad met video-instructiebeelden
- iPad met videofeedback

#### *Kijkopdracht*

- Via de App kan je jezelf terug zien. Je mag zelf bepalen wanneer je jezelf wil terug zien.
- Op de iPad staan video-instructiebeelden van leerlingen op basis-, vervolg- en gevorderd-niveau. Door naar deze beelden te kijken, zie je waarin je je kan verbeteren.

