

Leren speerwerpen met een tablet

Bewegingsthema

Werpen: het werpen van een speer (600 gram) zodat deze lang door de lucht zweeft en landt met de punt in de grond.

Beginsituatie

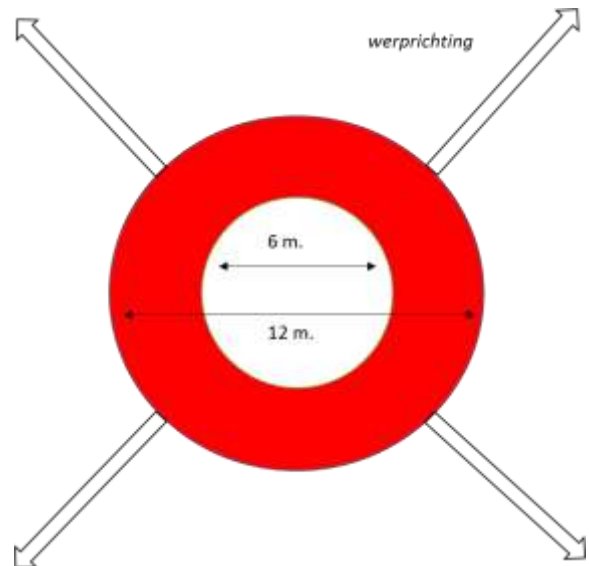
De leerlingen kunnen een nockenbal of softbal met een ruime boog door de lucht werpen en een bepaalde afstand halen.

Tijd

3 lesweken x 20 minuten (= netto beweegtijd)

Lesorganisatie (voorbeeld)

- Groot grasveld (60 bij 60 m) met een afwerpcirkel voor speerwerpen (zie tekening) en een nevenactiviteit.
- De klas wordt gesplitst in twee groepen. De eerste groep (= halve klas) gaat speerwerpen en de tweede groep (= de andere helft van de klas) doet parallel een nevenactiviteit.
- De eerste groep verdeelt zich over de vier afwerprichtingen (3 à 4 leerlingen per afwerpplaats) en stelt zich op in de veilige witte zone.
- Nadat de helft van het lesuur om is, gaat de tweede groep speerwerpen. Beide groepen werpen 20 minuten (netto beweegtijd).



Arrangement per afwerpplaats

- 3 à 4 leerlingen in een groepje per afwerpplaats.
- Iedere leerling heeft een speer van 600 gram.
- Per groepje een iPad op een tripod.



Bewegingsopdracht

Werp om de beurt met je groepje de speer. Werp de speer zodanig dat deze ruim door de lucht zweeft en met de punt in de grond landt. Nadat iedereen van het groepje de speer heeft geworpen, haalt iedereen zijn/haar speer op.

Basis

Ga zijwaarts klaar staan, houd de speer vast alsof je aan het bedienen bent in een restaurant. Werp de speer boven je hoofd langs weg, laat de speer ontspannen met een boogje in de grond landen.

Vervolg

Ga zijwaarts klaar staan, houd de speer vast alsof je aan het bedienen bent in een restaurant. Werp de speer krachtig en fel boven je hoofd langs weg, laat de speer met een ruime boog in de grond landen.

Gevorderd

Werp de speer vanuit een zijwaartse aanloop. Werp de speer krachtig en fel boven je hoofd langs weg, laat de speer met een ruime boog in de grond landen.

Video modellering

Per groepje 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.

