

# Workout tijdens de lockdown

Ik geef **sportles** op een kleine **secundaire school** in een binnenstad in Frankrijk.

**14**

gemiddelde leeftijd van de leerlingen

**350**

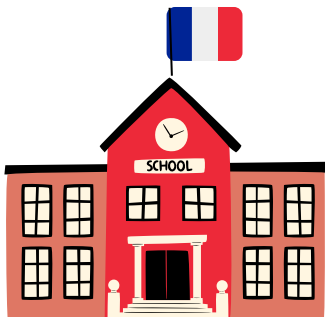
leerlingen

**25**

gemiddeld aantal leerlingen per klas

**14**

klassen

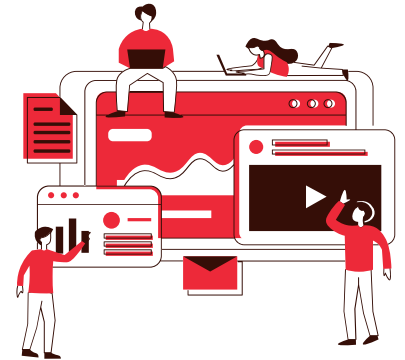


## Onderwijsomgeving

Alle **sociaal-professionele** lagen zijn vertegenwoordigd. De school heeft een eenheid voor nieuwkomers; deze leerlingen zijn net in Frankrijk aangekomen en **spreken niet vloeiend Frans**.

## Digitale tools

Computers zijn beschikbaar in de lerarenkamer. Onze school verstrekt **een laptop aan elke sportleraar**. We hebben ook een mobiele videoprojector en een tablet om leerlingen te filmen zodat ze **zich zelf kunnen bekijken**.



## Ervaring met digitale tools vóór Covid-19

Ik was niet gewend aan digitale tools, behalve enkele **digitale tools** die beschikbaar zijn op de digitale werkomgeving, zoals Lumni-video's. Ik had een beetje ervaring met het Socrative-platform om **online vragenlijsten** te maken om het niveau van mijn leerlingen in Frans boksen te evalueren. Ik had ook **online trainingen** gevolgd via een institutioneel online platform.



# De tool: GlideApps

<https://www.glideapps.com/>

*GlideApps is een online platform dat gegevens uit een spreadsheet (Google Sheets of Excel) onmiddellijk omzet in mobiele applicaties die beschikbaar zijn op smartphones en tablets.*

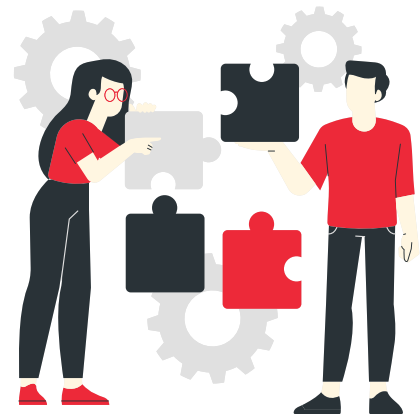


## Noden voor deze onderwijspraktijk

De uitdaging was om mijn leerlingen op hun eigen manier **aan het sporten te krijgen**. Ik wilde iets **origineels en leuks** creëren.

## Noden opgelost

Ik hield contact met mijn leerlingen. Ik kon ze ook op afstand helpen **in goede vorm te blijven**. Deze praktijk hielp hen te **ontspannen**.



## Doelgroep

Ik richtte me op al mijn leerlingen, van **het 6e tot het 9e jaar**.

# Organisatie

Ik koos voor **asynchrone sessies** met mijn leerlingen omdat ik me niet op mijn gemak voelde bij online synchrone lessen.

Ik denk dat het heel belangrijk is om **leerlingen een keuze te geven**. Om deze reden heb ik twee Glide-toepassingen gemaakt: een ervan was gewijd aan **steptraining**, een activiteit die ik nog nooit met mijn leerlingen had gedaan, terwijl de andere **spierontwikkelingsoefeningen** aanbood.

Voor elke klas voegde ik door de dochter van mijn collega en door mezelf gemaakte **video's** en **werkbladen met instructies** toe. Elke leerling kon dan de fysieke activiteit kiezen die hij wilde doen en meteen aan de slag gaan.

Ten slotte heb ik ook een **flashmob** georganiseerd waarbij al onze leerlingen in één choreografie werden betrokken, om hen in deze periode van lockdown een gevoel van verbondenheid te geven.



## Praktijk

Voor de asynchrone lessen met mijn leerlingen vroeg ik hen om **twee sessies per week te doen**, 10 oefeningen, en mij aan het eind van de week feedback te geven. Ze hadden beide Glide apps tot hun beschikking. Ik vroeg **hun feedback met betrekking tot hun gevoelens** (in de vorm van een smiley) en de datum van voltooiing van de activiteiten. Ik vermenigvuldigde de feedbackkanalen: WhatsApp, het berichtensysteem van onze digitale leeromgeving, of zelfs mijn school e-mailadres. Ik aarzelde niet om **mijn leerlingen op te volgen** als ze hun werk niet inleverden (een bericht via de digitale omgeving en/of een telefoontje).

Wat de flashmob betreft, was mijn eerste uitdaging **de choreografie te maken**, op te nemen, online te zetten en vervolgens naar de hele school te sturen. De leerlingen **moesten de choreografie leren** en het zelf opnemen.

Ik heb ook quizzen gemaakt met sportieve uitdagingen die je als gezin moet doen om zoveel mogelijk mensen te mobiliseren en de familiebanden te versterken.



# Impact van de praktijk

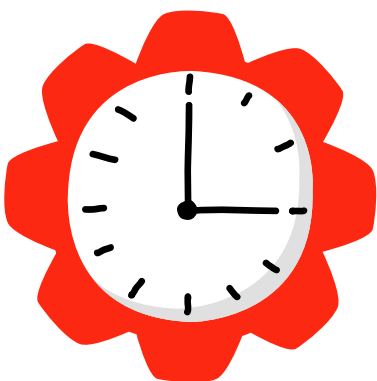
## Een innovatie

Leerlingen kunnen **buiten de school** trainen met een computer of een tablet.

De applicatie is 24/7 beschikbaar en wordt **zelfstandig** en eventueel met het hele gezin gebruikt.



## Een efficiënte praktijk



- Mijn leerlingen leerden dingen. Toen ze terugkwamen op school, kon ik **zeker vooruitgang** zien.
- Ik kreeg **positieve feedback** van mijn leerlingen en soms ook van hun familie.
- Mijn leerlingen die de activiteiten week na week hadden gedaan, waren **beter in vorm** toen ze terugkwamen op school. Degenen die dat niet deden kwamen aan en/of waren **snel buiten adem** toen ze terugkeerden naar de sportlessen.

# Sleutels tot succes

Accepteer om je jezelf op video te tonen.

Probeer verschillende mensen en plaatsen op te nemen.

Geef zo duidelijk en beknopt mogelijke instructies.

Neem contact op met leerlingen als je niets van ze hoort.



## Voordelen



Mijn leerlingen **bleven sporten**, zelfs tijdens de lockdown.



Het maakte lichamelijke opvoeding **leuk en toegankelijk** voor iedereen.



Mijn leerlingen waren **autonoom** en konden de oefeningen kiezen die ze wilden proberen.

## Klaar?

Wees nederig, hou het simpel.

Probeer geen te lange of te zware Glide-toepassing te maken.

Toon verschillende trainingsactiviteiten, zonder professionele apparatuur.



# Bronnen

## Screenshots

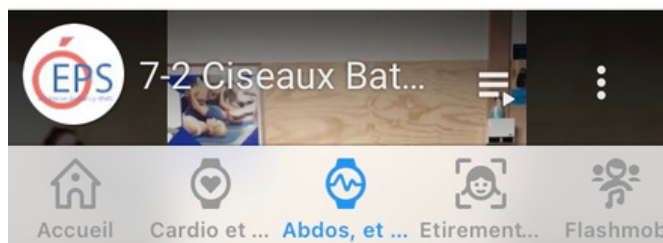
Voorbeelden van leuke activiteiten in Glide:



### Abdos niveau 1



### Battements ciseaux horizontal



*Dit portret geeft een weergave van de keuzes van de leraar die niet de onze zijn. De uitspraken in dit portret zijn geen letterlijke citaten, maar werden aangepast uit een interview met de leraar wiens praktijk hier wordt belicht.*