

Piramides bouwen en presenteren in de basisschool

Jimi Gantois

1. Verantwoording

Deze bijdrage steunt in zeer grote mate op publicaties van Reginald Leper. De teksten en de evaluatieprotocols werden in eerste instantie geschreven voor leerlingen van de 2^{de} en 3^{de} graad van het secundair onderwijs. Ze zijn nu in grote mate aangepast voor de leerlingen van de 3^{de} graad van het basisonderwijs.

1.1. Beschrijving – concept

Piramides bouwen vereist niet alleen bewegingsvaardigheid maar tevens samenwerkingsvaardigheid. Deze bijdrage illustreert hoe je motorisch en sociaal leren kan integreren door aan elke bewegersrol (onder-, boven- en middenpartner) of bewegingsgerelateerde rol (helper, toeschouwer, choreograaf) gelijktijdig een sociale en bewegingstaak te verbinden. Deze werkwijze wordt uitgebreid beschreven in het artikel 'Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren' (Leper, 2002).

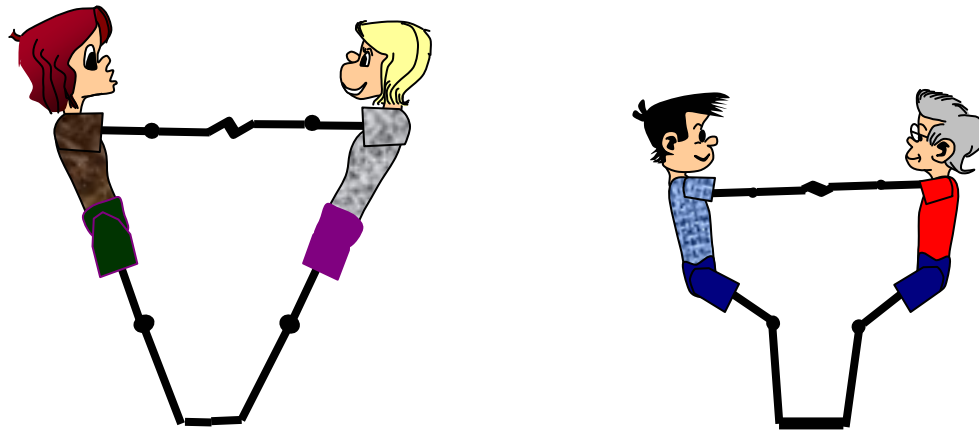
Er wordt een beroep gedaan op de werkvorm samenwerkend leren die verder steunt op de sleutelbegrippen positieve wederzijdse afhankelijkheid, individuele aanspreekbaarheid, directe interactie, aandacht voor sociale vaardigheden en evalueren van het groepsproces. De instructie voor het bouwen van de piramides gebeurt met behulp van kijkwijzers en heeft betrekking op de piramidevorm en/of op de specifieke rollen en taken. Aan elke rol worden zowel bewegingstaken (je lichaam aanspannen, een stevige basispositie aannemen, je loodrecht opdrukken, ...) als samenwerkingstaken (actief luisteren, volledige informatie geven, gedoseerd helpen, hulp vragen, positieve en negatieve feedback geven, ...) gekoppeld. Belangrijk is dat leerlingen samen met de leraar reflecteren over hun bewegings- en samenwerkingstaken. Dit kan na het beëindigen van een opdracht of naar aanleiding van een (zelf)evaluatie. Voor dit aanbod werken de teams in groepen van vier of acht leden.

1.2. Didactische wenken

- ☐ Van gemakkelijk naar moeilijk
 - o OP van laag naar hoog
 - o BP van veel/grote contactpunten naar minder/kleiner
 - o van rechtop naar kantelen en ondersteboven
- ☐ Aandacht voor opkomen en afstappen (cfr principes)
- ☐ Aandacht voor alle rollen (OP, BP, helper, regisseur)
- ☐ Regelmatig wisselen van taken
- ☐ Ook wisselen van partnergroep?

2. Basisprincipes

- Het principe van hang tegen hang
 - o Je houdt elkaar in evenwicht in houdingen en tijdens houdingsveranderingen door het gemeenschappelijk lichaamsswaartepunt binnen het steunpunt of -vlak te houden. Je stemt je op elkaar af, d.w.z. je reageert op elkaars bewegingen.
 - o Je werkt zoveel mogelijk met je lichaamsgewicht en zo min mogelijk met spierkracht: je houdt de armen gestrekt en de schouders laag.
 - o Je kan deze opdrachten ook met partners van ongelijk lichaamsgewicht doen.
Voorbeeld: Houd elkaar in evenwicht tijdens de houdingen en houdingsveranderingen



- In loodprincipe
 - o Je zorgt ervoor dat de steunpunten zich zoveel mogelijk loodrecht boven elkaar bevinden.
 - o OP houdt de dragende delen (schouders, bekken, ...) loodrecht boven de steunpunten ('stapelen').
 - o BP steunt zoveel mogelijk loodrecht (dus drukken, strekken of duwen en niet trekken) op de *dragende* lichaamsdelen (schouders, bekken en dijen) van OP.
 - o *Voorbeelden:*



- Aansluitprincipe
 - o Je volgt de beweging of sprong van de partner op het juiste ogenblik, in de juiste richting en met de juiste snelheid. Hierdoor verloopt de beweging of sprong met een minimum aan kracht en een maximum aan rendement. *Bijvoorbeeld: de OP begeleidt een verticale sprong van de BP ruglings door de lenden van BP vast te nemen; voorlings door de voorarmen te ondersteunen.*

- o Wanneer je opstapt op de onderpartner vertrek je van kortbij en probeer je direct je zwaartepunt boven het steunvlak van de onderpartner te brengen. Bijvoorbeeld bij het opklimmen op de schouders van de onderpartner.
 - OP neemt handen- en kniesteun aan. BP steunt op schouder- en/of bekkengordel en voert wendsprongen (zijdelingse steunsprongen) uit.
 - OP neemt één van volgende houdingen aan: kniezit, kniestand, ruglingse handen- en voetensteun, stand met voorover gebogen romp (figuur 4).
 - BP steunt (handensteun, zit, lig, stand) loodrecht op het draagvlak van OP

3. Activiteiten

❑ Les 1

De leraar introduceert en/of herhaalt basisprincipes voor het bouwen van balansen. Je krijgt de kans om met alle klasgenoten enkele **gemakkelijke balansen** uit te proberen. Ondertussen pas je de principes van het balansen bouwen toe.

❑ Les 2

Je **herhaalt de basisprincipes** voor het bouwen van balansen/piramides. De leerlingen mogen de geleerde balansen nu uitproberen met **andere partners**.

In groepjes van 4 creëren de leerlingen zelf eenvoudige balansen.

❑ Les 3

Je kennis van de 3 principes wordt opgefrist en je creativiteit wordt geprikkeld. Je construeert een **show** van vier opgelegde balansen en één vrije balans waarbij alle groepsleden betrokken worden met alle taken.

Ondertussen worden in de les de '**10 geboden van het piramidebouwen**' opgesteld

❑ Les 4

Je oefent verder aan de show en aan de 10 geboden. Speciale aandacht voor het **opbouwen en afbouwen!**

❑ Les 5

*Je **demonstreert** je balansen aan de klas. Je bespreekt (**evalueert**) de balansen op basis van techniek (basisprincipes), opbouw (drie fasen) en hulpverlening.*

4. Reflectie en evaluatie

Indien de leraar inzichtelijk leren en gedragsverandering wil uitlokken, is het noodzakelijk dat de leerlingen reflecteren en betrokken worden bij de evaluatie. Volgende richtvragen kunnen de reflectie ondersteunen.

❑ Terugblikken

Waarover ben je (niet) tevreden: over de aanpak, de uitvoering van de piramide en de samenwerking? Heb je problemen ervaren? Welke?

❑ Alternatieven zoeken en uitproberen

Hoe kan je de aangehaalde problemen aanpakken? Welke alternatieven heb je? Welk alternatief wil je bij de volgende taak resp. les uitproberen?

5. Wijzers, checklists, evaluatiekaarten

5.1. Periodewijzer

PERIODEPLANNING SCHOOLJAAR 2008 – 2009

IDENTIFICATIE

<i>Leraar:</i>	J. Gantois				
<i>School:</i>	Don Bosco Groot-Bijgaarden				
<i>Klas(sen):</i>	6A en 6B				
<i>Startdatum</i>	12 januari	<i>Einddatum:</i>	13 februari	<i>Aantal lessen:</i>	5

Periode

Periodethema:	Piramides bouwen en presenteren
Bewegingsdoelen:	vormspanning, evenwicht, globale kracht
Persoonsdoelen:	samenwerken (helpen, luisteren en geven van feedback), positief zelfbeeld (tonen van het gekende, zelfevaluatie)

BEGINSITUATIE

De leerlingen hebben in de vorige jaren nooit piramides gehad. Vanuit de gymlessen hebben ze ervaring met kijkwijzers, elkaar helpen en bijsturen. Zij kunnen de volgende houdingen: handstand, kopstand, kruiwagen, (met hulp).

WAAROM DIT AANBOD?

Dit thema geeft mogelijkheden om ook zwakke bewegers aan het werk te zetten. Er mag gespecialiseerd worden. Met dit thema krijgen de leerlingen grote zelfstandigheid in de keuze van de piramides hun rol als OP, BP, Coach. Dit thema biedt kansen tot zelfevaluatie en peer-assessment

Lesthema's • leerdoelen • leerlijnen

- Les 1: Per twee kennismaking met de principes van balansen
- Les 2: Geleerde balansen uitproberen met andere partners zelf creëren
- Les 3: Show creëren + opstellen van de 10 geboden
- Les 4: Oefenen eigen show aandacht voor opbouwen en afbouwen.
- Les 5: Demonstratie en evaluatie

EVALUATIE

Peerevaluatie, zelfevaluatie en groepsevaluatie

5.2. Zelfevaluatie

Deze kaart vul je in op het einde van de les.

Zelfevaluatie balansen		
Naam:	Klas:	Datum:
Ik ken nog de drie principes bij het vormen van balansen en som ze hier op:		
☐ . ☐ . ☐ .		

Taken: is het lachen of wenen? 😊 😐 😞		
Onderpartner	☐ Ik zet mij schrap	😊
	☐ Ik zeg het als het pijn doet	😊
	☐ Ik zeg aan de bovenpartner hoe die moet opkomen	😊
	☐ Ik zorg ervoor dat alles veilig is	😊
Bovenpartner	☐ Als ik opstap, sta ik kortbij	😊
	☐ Ik steun op de poep of de schouders	😊
	☐ Ik span mijn lichaam aan	😊
	☐ Ik kijk of iedereen klaar is	😊
	☐ Ik zeg aan de onderpartner hoe die zich moet houden	😊
Helper	☐ Ik zorg dat alles veilig is	😊
	☐ Ik moedig de bovenpartner aan	😊
Conclusie	☐ Ik ben goed in volgende taken:	
	☐ Ik ben zwak in volgende taken:	
	☐ Mijn volgend werkpunt:	

5.3. Evaluatie van het groepsproduct

Vul vooraf het eerste deel (A) in. Na de voorstelling vul je in overleg de vakken B; C; D in.

A GROEPSEVALUATIE PIRAMIDES BOUWEN	DATUM
	KLAS
Groepsnaam:	
Groepsleden:	
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

Akkoord : 😊

Gedeeltelijk akkoord: 😐

Niet akkoord: ☹️

B De piramides werden vlot uitgevoerd

- ☐ Alle piramides vertoonden 3 fases
- ☐ Er werden weinig fouten gemaakt
- ☐ Iedereen kende zijn taak



Commentaar:

C De combinatie vertoonden samenhang

- ☐ De piramides waren met elkaar verbonden
- ☐ Het werd origineel aan elkaar gezet
- ☐ De overgangen waren vloeiend



Commentaar:

D De presentatie is publiekgericht

- ☐ Er was oogcontact met het publiek
- ☐ Het publiek kon altijd alle deelnemers zien
- ☐ Bij elke piramide was er een duidelijke middenfase
- ☐ We bleven positief, ook als er iets fout ging
- ☐ Ook de niet-bewegsters waren actief



Commentaar:

5.4. Zelfevaluatie van het proces

Deze evaluatiekaart vul je in op het einde van de periode piramides bouwen

ZELFEVALUATIE PIRAMIDES BOUWEN		
Naam:	Klas:	Datum:

Akkoord : 😊 Gedeeltelijk akkoord: 😐 Niet akkoord: ☹️

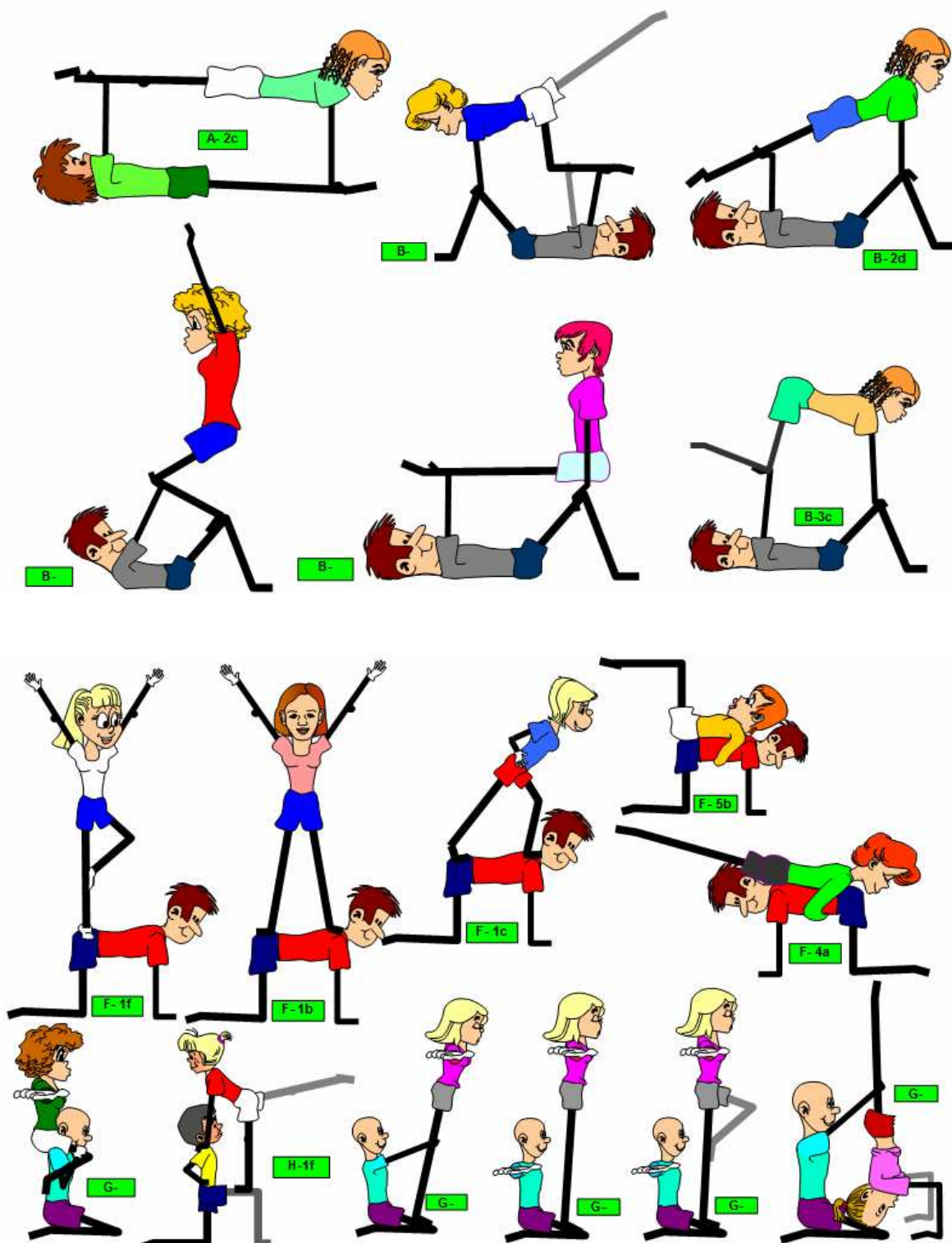
1. Ik ben tevreden over mijn bijdrage als	Toelichting
Beweger: ik oefende heel hard 😊	
Helper: ik beveiligde iedereen op de juiste manier 😊	
Instructeur: ik gaf goede richtlijnen en ik moedigde aan 😊	

2. Ik ben tevreden over mijn leren	Toelichting
☐ Ik heb nieuwe piramidevormen geleerd 😊	
☐ Ik weet nu hoe ik piramides moet bouwen 😊	
☐ Ik heb piramides gekozen die ik aankon 😊	
☐ Ik heb geen tijd verloren 😊	
☐ Ik hield rekening met de raad van de anderen 😊	
☐ Door de evaluaties heb ik mijn gedrag bijgestuurd 😊	

3 Ik ben tevreden over de samenwerking	Toelichting
☐ De groep heeft mij aangemoedigd 😊	
☐ Ik heb rekening gehouden met de wensen van anderen 😊	
☐ Ik heb rekening gehouden met de mogelijkheden van anderen 😊	

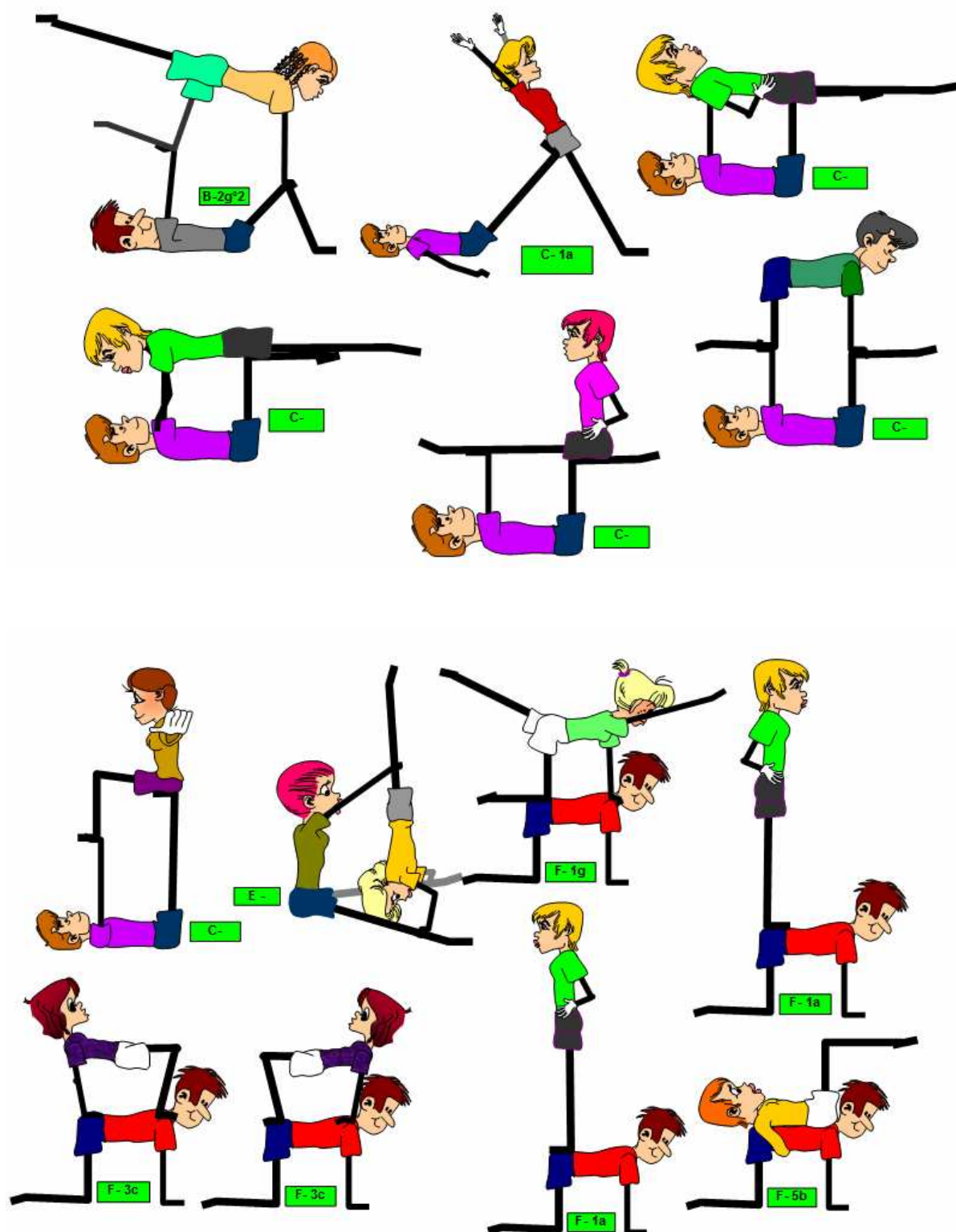
6. Balansen voor de basisschool

Balansen voor de basisschool



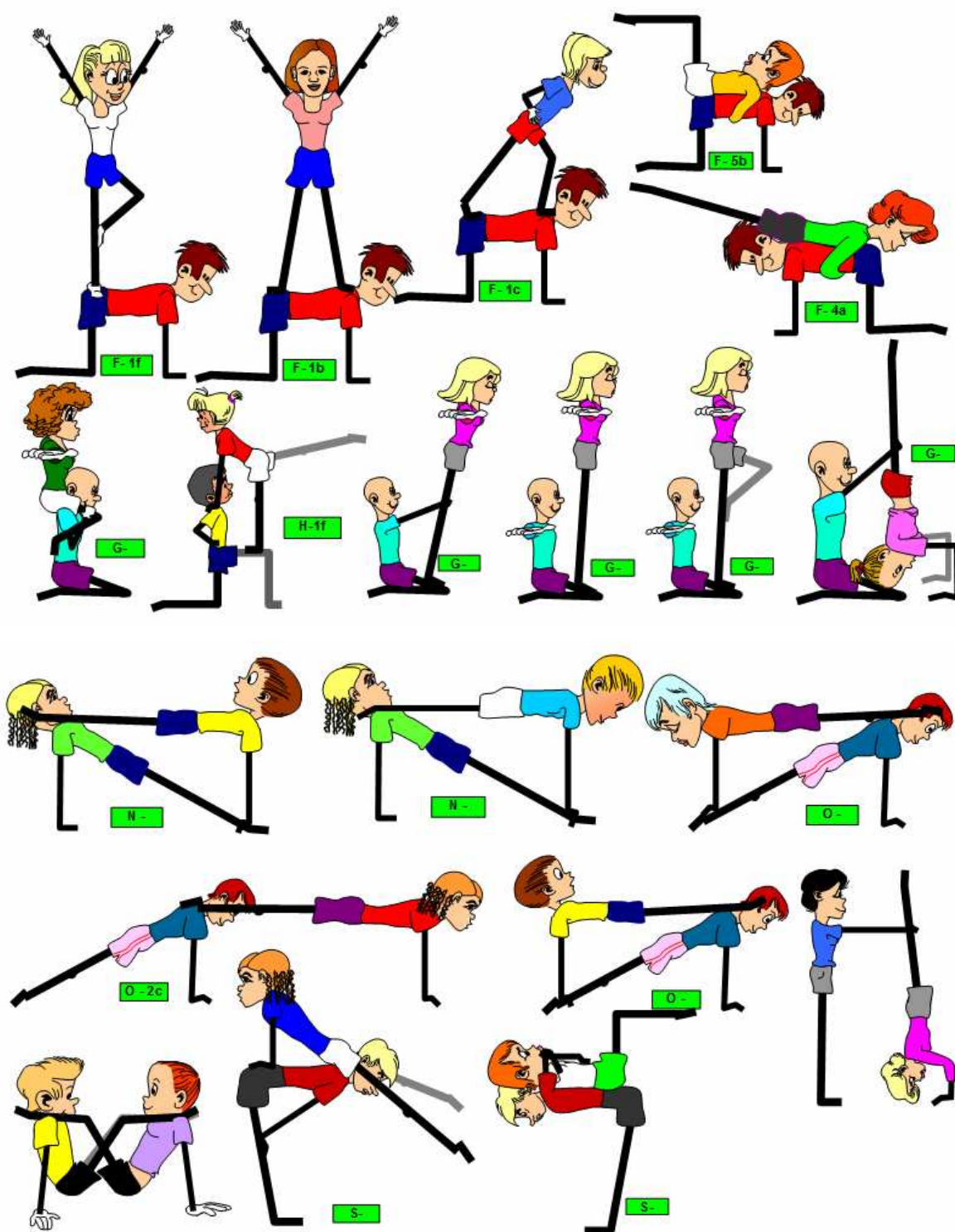
© jimi 2010

Balansen voor de basisschool

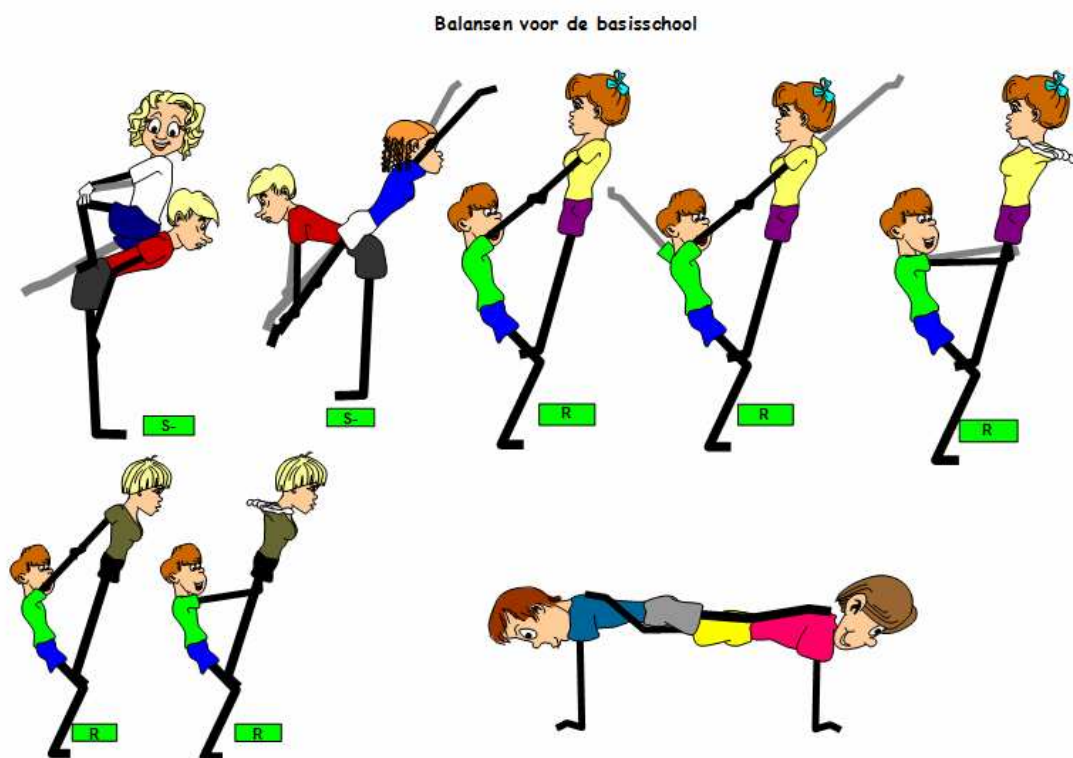


© jimi 2010

Balansen voor de basisschool



© jimi 2010



7. Literatuur

Blume M, 1992, *Akrobatik. Training - Technik - Inszenierung*, Aachen: Meyer & Meyer.

Blume M, 1999, *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein*, Aachen: Meyer & Meyer.

Fodero J; Furblur E, 1989, *Creating gymnastic pyramids and balances*, Champaign: Leisure.

Huisman B; Huisman G, 1986, *Akrobatiek: principes oefeningen praktijk*, Rijswijk: Elmar.

Leper R; Van Maele I, 2001, *Circus op school. Acrobatie, evenwicht en jongleren*, Leuven/Leusden: Acco.

Leper R, 2002, Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren, in Vits H; Behets D (eds), *Bewegingsopvoeding: naar een geïntegreerd curriculum*, Leuven/Leusden: Acco.

Leper R, 2003, Piramides bouwen en presenteren, in Behets D, *Notities bij het praktijkseminarie 2004-2005*, Leuven: Acco.

8. URL's (+++++ = zeer interessant)

<http://www.jimigym.be>

<http://www.acrobatiek.nl/index.php>

<http://www.acropolis.ontheweb.nl/>

<http://circus.pagina.nl/>

<http://epsrostand.free.fr/figuresacro2.htm>

<http://www.geocities.com/lfk120022003/acrogym/acrogym6emes.htm>

<http://www.bc-enschede.nl/vdwlaan/archief/rest/2002acrogym/2002-acrogym.asp>

<http://www.sni.be/humaniora/images/ft-pyramides/ft-pg/ft12.htm>

http://www.fotoaac.host.sk/acroaug2002valk/images/page_01.htm

<http://membres.lycos.fr/patmes/> (+++++)

http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_tech_acro_figure.htm (+++++)

http://www.educnet.education.fr/eps/anim_nat/rassemblements/R_gene_3/docs_img_R3/ppt_Acrosport/ACROGYM2.ppt

<http://www.csdm.qc.ca/SJdelaLande/lesclasses/5web/GYM/gym%20index.htm>

<http://www.sport-image.com/photos.htm>

<http://faber.kuleuven.be/allo/nascholing>