**LO: atletiek Applicatie Coach’s Eye**

Het lesonderwerp ritmelopen bij het hordenlopen hoort bij de individuele bewegingsgebieden van het leerplan. Meer bepaald is dit een lesonderwerp binnen Atletiek. De les was voorzien voor studenten van het 1e leerjaar van de 3e graad (5e leerjaar) die optie Wetenschappen-Sport volgden. Hierdoor kon ik dus lesdoelen opstellen betreffende het motorisch vlak, maar kon ik ook doelen stellen omtrent het observeren van elkaar en feedback geven aan elkaar.

Voor het observeren van elkaar en het voorzien van feedback kan ik als vernieuwende media een programma zoals Coach’s Eye of het meer wetenschappelijk programma Kinovea gebruiken. Aangezien om het een klas gaat in het secundair opteer ik voor het makkelijke programma, zijnde Coach’s Eye. Dit is een applicatie die je kan installeren op een tablet en met deze applicatie kan je filmpjes maken om deze ofwel direct ofwel op een later tijdstip te kunnen analyseren. Ook kan je met dit programma meerdere filmpjes met elkaar vergelijken en kan je dus makkelijk verschillende leerlingen met elkaar vergelijken. Je kan de beelden beeld per beeld gaan bekijken en scrollen doorheen het opgenomen filmpje door het molentje onderaan het scherm te draaien. Hierdoor kan je de beelden stopzetten waar je zelf wil en kan je ze bewerken met de tekentools die in het programma aanwezig zijn. Coach’s Eye is een handige applicatie als je je techniek wil analyseren en verbeteren.

De applicatie Coach’s Eye zou ik gebruiken tijdens de lesfases in de kern, waar de leerlingen elkaar feedback dienen te geven. Doordat ik de leerlingen hun medeleerlingen laat filmen kan ik op het einde van de les of als huiswerk de leerlingen de opdracht geven om zichzelf te analyseren aan de hand van de tablet en de meegegeven aandachtspunten tijdens de les omtrent het ritmelopen, zijnde: Niet trippelen, op bal van de voeten lopen, ontspannen houding in schouders en romp, romp lichtjes naar voor buigen en gekruiste arm-been-coördinatie.

Hierbij geef ik de leerlingen de opdracht om een screenshot te maken van elk grondcontact tussen 2 horden. Voor het 3-passenritme dienen dit dus 4 screenshots te zijn. Op iedere screenshot gaan ze de aandachtspunten overlopen omtrent het ritmelopen en gaat men de belangrijkste bevindingen aanduiden op het screenshot.

Een mogelijke uitwerking van een screenshot ziet er als volgt uit:

3e grondcontact:



Aandachtspunten:

- **Niet trippelen:**

Het trippelen is moeilijk vast te stellen op niet bewegende beelden, maar in het filmfragment is te zien dat ik tussen de horden niet trippel. Dit kan je ook merken doordat ik mijn knieën goed hoog brengen en er een behoorlijke afstand te zien is tussen de verschillende grondcontacten.

- **Op bal van de voet lopen**

Op dit beeld is te zien dat ik op mijn hielen land, wat niet goed is. Dit is op het bovenstaande screenshot aangeduidt door het rode cirkeltje. Bij het ritmelopen tussen de horden dient men op de bal van de voeten te lopen net zoals bij het sprinten. Hier moet ik dus nog wat aandacht aan besteden.

- **Ontspannen houding in schouders en romp**

Mijn borst is mooi gericht naar voor en mijn schouders zijn ontspannen. Doordat mijn borst naar voor gericht is en blijft geef ik goed de impuls naar voor en ga ik niet meedraaien met mijn schouders. Mijn romp blijft mooi stabiel zoals dat hoort te zijn tijdens het sprinten. Mijn schouders zijn ontspannen en niet opgetrokken. Opgetrokken schouders zorgen voor een gespannen houding waardoor ik energie ga verliezen en verkrampt ga lopen. Dit doe ik dus niet waardoor ik soepel kan lopen en al mijn energie voor de juiste doeleinden kan gebruiken.

- **Romp lichtjes naar voor gebogen**

De oranje lijn op het screenshot hierboven toont aan dat ik mijn romp licht naar voor buig. Dit is goed zodat ik bij het overschrijden van de horden een impuls naar voor krijg en dus weinig of geen tijd verlies.

- **Gekruiste arm-been-coördinatie**

De groene lijnen duiden mijn rechterarm en rechterbeen aan en de blauwe lijnen duiden mijn linkerarm en linkerbeen aan. Op bovenstaande afbeelding is te zien dat mijn rechterarm (groen) naar voor beweegt samen met mijn linkerbeen (blauw) en dat mijn linkerarm (blauw) samen met mijn rechterbeen (groen) naar achter beweegt. Dit toont dus aan dat ik de juiste gekruiste arm-been-coördinatie hanteer tijdens het lopen.

Het medium Coach’s Eye wordt gebruikt tijdens de lessen om de uitvoeringen van de leerlingen vast te leggen op camera en doordat je makkelijk kan scrollen tussen de beelden, kan je makkelijk de nodige screenshots maken en de beelden bewerken met de tekentools om zo de aandachtspunten aan te duiden.

Dit medium kan gebruikt worden om na te gaan of de leerlingen de voornaamste aandachtspunten in hun eigen woorden kunnen verwoorden. Daarenboven gaat deze opdracht een stapje verder dan deze doelstelling en kan ik als leerkracht nagaan of de leerlingen de aandachtspunten kunnen herkennen tijdens een uitvoering.

De didactische meerwaarde van deze applicatie is dat men veel aandacht schenkt aan het aanschouwelijksprincipe, het activiteitsprincipe, het herhalingsprincipe en het motivatieprincipe. Het hordenlopen wordt meer aanschouwelijk gemaakt doordat de leerlingen zichzelf aan het werk kunnen zien en zo een zeer duidelijk beeld hebben over hoe zij het hordenlopen uitvoeren. Ook voldoet dit medium aan het herhalingsprincipe doordat de leerlingen de aandachtspunten moeten herhalen bij het analyseren van deze beelden. De grootste meerwaarde van dit medium zal plaats vinden op het gebied van het motivatieprincipe. Dit omdat de leerlingen de kans krijgen om eens tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding te mogen werken met een tablet. Het feit dat de leerlingen gefilmd worden zal er bovendien ook toe bijdragen dat de leerlingen meer inzet zullen vertonen bij het uitvoeren van de motorische opdracht. Tenslotte zal dit medium ook een bijdrage leveren op het activiteitsprincipe. Doordat de leerlingen zichzelf moeten analyseren zullen ze actief bezig moeten zijn met de aandachtspunten, waardoor ze de aandachtpunten beter gaan onthouden.

Bronnen:

- Coach’s Eye, iTunes, gebruikt op 3 januari 2014, internet, (<http://www.youtube.com/watch?v=QxLxHzF1Ocs>).

- *Coach’s Eye*, TechSmith, gebruikt op 3 januri 2014, internet: (<http://www.coachseye.com/features>).

- Smosstudent, *Analyse hordelopen Linda Winter 1X*, Youtube, gebruikt op 3 januari 2014, internet: (<http://www.youtube.com/watch?v=QxLxHzF1Ocs>).