



Maak je klas actiever

Bewegen is niet alleen goed voor je gezondheid, het stimuleert ook het leren. Daarom aan jou de uitdaging om je klas actiever te maken. Hoeveel actiever je klasgenoten moeten worden, hoe en hoe je dit gaat meten, dat spreek je gezamenlijk met je klas af. Zorg ervoor dat de bewegingsactiviteiten zowel uitdagend zijn, als ook leuk voor iedereen.

FASE 1



Verkennen (Empathizing)

Denk na over wat de groep nodig heeft, zoek informatie op, observeer, stel vragen en werk richtlijnen uit voor de volgende stappen

Verzamel informatie over je klasgenoten, wat zijn hun favoriete bewegingsactiviteiten? Aan welke sporten doen ze? En hoe vaak? Vraag ook wat ze niet leuk vinden en/of wat ze niet willen doen. Hier kun je achter komen door informatie op te zoeken, te observeren en door vragen te stellen. Schrijf alles op wat nuttig kan zijn om de challenge uit te voeren.

FASE 2



Vertellen (Define)

Ga na welke middelen al aanwezig zijn en wat nog nodig is om de taak af te ronden

Welke materialen, benodigdheden zijn aanwezig en wat heb je nog nodig om de bewegingsactiviteiten uit te voeren? Vul in:

- Het aantal bewegingsactiviteiten zal groeien met %
- De persoonlijke beweging zal ten minste met % groeien.

Bepaal hoe actief je klasgenoten momenteel zijn. Schrijf van iedereen op hoeveel ze bewegen en hoe je deze verschillende bewegingsactiviteiten gaat vergelijken. Hiervoor kun je ook de informatie uit fase 1 gebruiken. Bereken ook hoeveel calorieën daarmee worden verbrand, je kunt hiervoor ook de tabel gebruiken. Je kunt nu alvast een aantal voorlopige conclusies trekken, die je kunt gebruiken in de volgende fase (3).



FASE 5



Vragen (Testing)

Test de uitgewerkte ideeën

Presenteer je prototype aan de hele klas. Hoe laat je je klasgenoten zien hoeveel werk je hebt verricht? Hoe ga je je ideeën en berekeningen presenteren? Zet, indien mogelijk, je ideeën om in de praktijk en laat je klas meer bewegen. Controleer na het uitvoeren van de bewegingsactiviteiten of je doelen zijn behaald. Waren je berekeningen juist? Kijk ook terug op wat je gedaan hebt. Heb je bij fase 1 de goede vragen gesteld? Ben je genoeg te weten gekomen bij fase 2? Was je plan bij fase 3 passend voor deze situatie? En hoe is het gelukt met de uitvoering van je plan bij fase 4? Je beantwoordt deze vragen, wat kun je hieruit leren voor een volgende keer?

Gefeliciteerd! Je hebt laten zien dat je groep actiever kan worden!

FASE 4



Vormgeven (Prototyping)

Creëer met behulp van de beschikbare middelen uitgewerkte voorbeelden op basis van je ideeën

Nadat je bij fase 3 je ideeën hebt gepresenteerd ga je je ideeën uitwerken in een prototype. Kies de bewegingsactiviteit(en) die het beste passen bij je doel en zorg ervoor dat het realistisch is. Tel de te verbranden calorieën voor zowel de groep als voor ieder afzonderlijk. Controleer of je op deze wijze je doel gaat behalen, en zorg ervoor dat je plan haalbaar is. Presenteer je prototype aan anderen, vraag om feedback en pas je plan aan op basis van de feedback. Kom je op deze manier tot de oplossing om de klasgenoten meer te laten bewegen?

FASE 3



Verzinnen (Generating ideas)

Organiseer een brainstormsessie en vind oplossingen die aansluiten bij de behoeften van de groep

Denk na over bewegingsactiviteiten die je kunt aanbieden, om je doel te bereiken. Neem hierbij verschillende ideeën mee, die voldoen aan de eisen die je eerder hebt gesteld in fase 1 en 2. Misschien is het organiseren van één activiteit voor de hele groep een goed idee? Of wellicht moet iedereen wat anders doen? Presenteer je plan/plannen (bijvoorbeeld met een tekening, model of collage). Na je presentatie moet het duidelijk zijn wat je van plan bent en hoe dit past bij wat je eerder over je klasgenoten te weten bent gekomen in fase 1 en 2.

