

# ONTWERP JE EIGEN COACH!

Deze Digi-doener is de tweede in een serie van 5 waarin de Johan Cruyff Foundation centraal staat. De Johan Cruyff Foundation omschrijft haar missie als volgt: *"Ieder kind verdient een gezonde toekomst. Daar helpen sport en spel bij. Want bewegen is belangrijk voor een goede en gezonde ontwikkeling. Het maakt kinderen itter, leert ze met elkaar om te gaan en helpt bij hun persoonlijke ontwikkeling. Met de Cruyff Courts, Schoolpleinen14 en sportprojecten voor kinderen met een beperking willen we kinderen stimuleren meer te bewegen."*

Het uitgangspunt van deze lessen is het maken van een koppeling tussen techniek en ICT enerzijds en bewegen en sporten anderzijds. Hierbij zullen de "14 regels van Johan Cruyff" geclusterd aan bod komen in verschillende deelthema's.

**Tijdens deze les gaan de leerlingen ervaren dat de juiste coaching kan helpen bij het bereiken van een persoonlijk doel. Ook leren ze dat die coaching tegenwoordig vaak door middel van technologie gegeven wordt. Er zijn diverse draagbare tools en apps ontwikkeld die erop gericht zijn de gebruiker te stimuleren om een bepaald doel te bereiken. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief.**

**Totale duur: 1 uur**

## VERBINDING MET BEROEPEN EN DE ARBEIDSMARKT

Zo zetten mobile app developers de skills uit deze les ook in om allerlei verschillende apps te ontwikkelen. Van spelletjes en navigatie-apps tot apps om mee te betalen of te communiceren. Ook in Nederland bestaan veel bureaus waar apps ontwikkeld worden.

## LESOPBOUW

- **Introductie:** De leerlingen doen een oefening (planken) zonder dat een andere leerling aanmoedigt of doorgeeft hoe lang de ander bezig is. (5 min)
- **Verdieping:** De leerlingen leren dat coaching een belangrijke rol speelt bij het bereiken van een persoonlijk doel (15 min)
- **Doen:** Ze bedenken en ontwerpen een app die ze zouden kunnen gebruiken bij het bereiken

van het doel: zo lang mogelijk "planken" volhouden (25 min)

- **Afronding:** Ze doen nogmaals de oefening van de introductie maar nu met coaching van een medeleerling. Er wordt gekeken naar de 14 regels van Johan Cruyff en samen wordt besproken welke regels in deze les aan bod zijn gekomen (15 min)

## VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van te voren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding en lesbrief
- Digi-bord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord
- Zorg voor stopwatches of laat de leerlingen hun mobiel gebruiken
- Bekijk de site van Skillsdojo en bekijk vast de filmpjes (missie 1 en 2) die horen bij deze website. Ook missie 3 (hoort bij slide 8) kun je vast bekijken, dan weet je waar je op moet letten bij de ontwerpen van de leerlingen.
- Print de bijlagen uit voor de leerlingen
- Voor het ontwerpen van de app is het leuk om naast de icoontjes die op het kopieerblad staan ook kleine stickertjes te gebruiken.
- Slide 8 is facultatief maar wel erg leuk! Als ervoor gekozen wordt dit onderdeel in de klas uit te voeren dan hebben de leerlingen een tablet of mobieltje nodig met daarop de app Marvel geïnstalleerd.

## DOEL VAN DE LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerndoel vak	21st century skills
<b>1 De werking en het (creatieve) gebruik van digitale technologie</b> DG3.2. Aansturen van en creatie met digitale technologie.	<b>1 Computational thinking</b> De leerling kan planmatig een model opstellen gericht op het uitvoeren van een experiment.	<b>1 Bewegingsonderwijs</b> Stimuleren en coachen van anderen	<b>1 Creatief denken</b>
	<b>2 ICT- basisvaardigheden</b> De leerlingen kan omschrijven op basis van welke criteria er gekozen kan worden voor een bepaalde app/programma (niveau, interesse, functie e.a.)		<b>2 Probleem oplossen</b>

## INTRODUCTIE

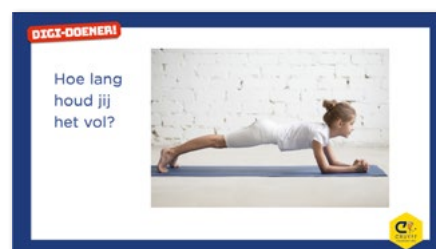
## Openingslide

## Slide 1, Doen

We beginnen deze les met een oefening: jullie gaan proberen zo lang mogelijk de houding vol te houden die je op het bord ziet. Dit noemen we 'planking'. Je mag de oefening maar één keer doen en degene die de tijd bijhoudt mag niks zeggen.

Je moet goed opletten dat je de oefening op de juiste manier doet: zo horizontaal mogelijk, dus je billen naar beneden, geen doorgezakte schouders (bolle rug tussen de schouderbladen) en steunen op de tenen en de onderarmen.

De ene leerling voert de oefening uit, de ander houdt de tijd bij **zonder daarbij te praten**. De tijd kan genoteerd worden in de lesbrief.



## VERDIEPING

## Slide 2, Praten met de klas

Vraag aan de leerlingen wat ervoor zorgt dat je beter gaat presteren in je sport. Allerlei aspecten kunnen voorbijkomen, zoals coaching, training, concurrentie van teamgenoten, spelen van wedstrijden, bijhouden van resultaten. Ga nog niet teveel in op de antwoorden.

## Slide 3, Luisteren

**Vertel:** Als je gecoacht wordt dan kun je vaak meer bereiken dan wanneer je het allemaal in je eentje moet doen. Wie van jullie heeft een coach bij de sport die je doet?

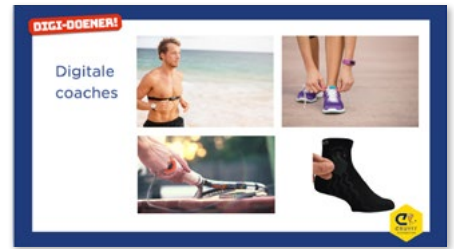
Wat kan een coach allemaal doen om de prestaties van sporters te verbeteren?

Antwoorden kunnen zijn: tips geven, complimenten geven, trainingsschema's maken, letten op houding van de sporter, aanmoedigen, samenwerking met andere sporters stimuleren, troosten als het even niet zo goed gaat, enzovoort. Laat tot slot het filmpje zien.



**Slide 4, Praten en denken**

We weten nu wat het nut is van coaching. Tegenwoordig zijn er eindeloos veel apps die je kunnen helpen om je persoonlijke doel te bereiken. Soms worden ze gecombineerd met de zogenaamde ‘wearables’. Wearable betekent draagbaar, dus het zijn dingen die jij als sporter kan dragen en die jou kunnen helpen bij het meten en controleren van een heleboel zaken. Wie kan een wearable noemen die veel gebruikt wordt tegenwoordig? Antwoord: de fitbit, hartslagmeters bij duursport of tracking apparaatjes die bijhouden hoeveel meters voetballers bijvoorbeeld afleggen tijdens een wedstrijd. Hierbij gaat het vooral om zaken die je extra op je lijf draagt. De volgende grote doorbraak van de wearables is het samenvoegen van deze technologie in het sportmateriaal zelf. Van slimme tennisrackets die bijvoorbeeld de balsnelheid kunnen meten, tot sokken die de houding van sporters verbeteren. Ze bestaan echt al!



**Slide 5, Praten met de klas**

Stel je voor dat je een app zou kunnen maken die jou kan helpen bij het bereiken van jouw persoonlijke doel, bijvoorbeeld twee minuten (of langer) achter elkaar kunnen planken. Wat zou die app dan moeten kunnen? Denk ook aan alles wat een echte coach allemaal doet om sporters beter te laten presteren. Laat de leerlingen reageren. Antwoorden kunnen zijn: tijd bijhouden, competitie met vrienden, ranking van highscores, tips om houding te verbeteren, tips om het langer vol te houden, complimenten als je jezelf verbetert, enzovoort.

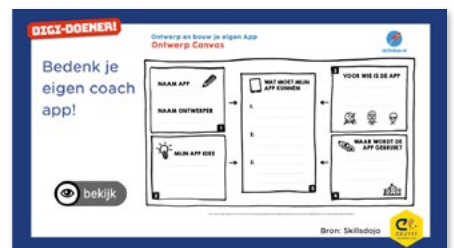


**DOEN**

**Slide 6, Luisteren en doen**

**Vertel:** We gaan nu aan de slag om onze eigen coach app te ontwerpen. Achterop de lesbrief staat het ontwerpschema dat je ook op het bord ziet.

Je kunt als leerkracht het filmpje gebruiken dat op de site van Skillsdojo staat maar dat is niet noodzakelijk. Je kunt het blad ook aan de hand van de afbeelding op de slide het blad met de leerlingen gaan invullen. Werk in volgorde van de nummers die op het blad staan, dus eerst de vier buitenste vakken en als laatste pas het middelste vak. Gebruik ook de woorden ‘doelgroep’ (nr. 3) en ‘functionaliteit’ (nr. 5).



**Slide 7, Luisteren en doen**

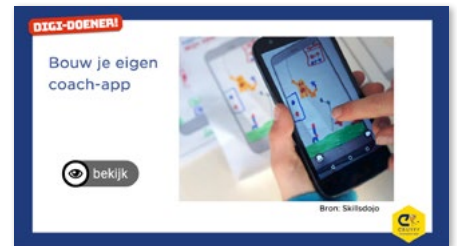
We hebben nu het idee voor de app, nu gaan we de app ontwerpen. Je hebt allerlei bladen gekregen waarmee je dat ontwerpen kunt doen. Ook de afbeelding die je op het bord ziet staan zit daartussen. Daarop ga je jouw ontwerp van je app maken. Kijk maar mee naar het filmpje dat je hier meer over gaat vertellen. Laat de leerlingen het tweede filmpje zien op de site van Skillsdojo en laat ze daarna aan hun ontwerp werken. Loop rond om kinderen vooruit te helpen.



**Slide 8, Luisteren en doen**

Dit deel van de les is facultatief. Je kunt ervoor kiezen dit door de leerlingen op een ander moment, thuis of op school, te laten doen. Missie 3 op de site van Skillsdojo geeft hier meer uitleg over.

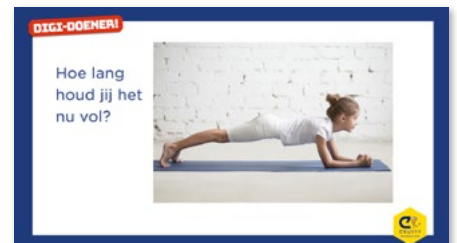
**Vertel:** je hebt nu de verschillende schermen voor je app ontworpen. Je kunt je eigen app nu ook echt gaan bouwen. Daarvoor heb je een mobieltje nodig met de app Marvel. Voor instructie kijk je naar het volgende filmpje.

**BEROEPENSLIDE/ARBEIDSMARKT****Slide 9, Handig om te leren om...**

Een app ontwikkelaar, ook wel app developer of mobile developer genoemd, is iemand die mobiele applicaties (apps) ontwerpt en ontwikkelt. Het kan hierbij gaan om bijvoorbeeld spelletjes, maar ook om toepassingen als navigatie, reisinformatie, nieuws en internetbankieren. Je moet kunnen programmeren, maar het is ook belangrijk dat je goed kan luisteren naar de klant die een bepaalde app wil laten maken. Wat zijn de wensen, wat moet de app kunnen en hoe moet de app eruit gaan zien? In Nederland zijn veel bureaus waar ze apps ontwikkelen, er is werk genoeg!

**AFRONDING****Slide 10, Doen**

Laat de leerlingen nu nog een keer de oefening van het begin van de les doen, maar nu mogen ze elkaar wel coachen. Stimuleer de leerlingen de verschillende vormen van coaching te gebruiken die ook aan bod zijn gekomen gedurende deze les. Als degene die de oefening uitvoert het langer vol kan houden dan de eerste keer, dan zijn zowel de coach als de sporter geslaagd! Deze tweede tijd kan ook op de lesbrief worden ingevuld. Inventariseer hoeveel kinderen in de klas de oefening langer vol konden houden.

**Slide 11, Praten met de klas**

**Vertel:** Jullie hebben geleerd wat voor effect een coach kan hebben op sportprestaties en je hebt nagedacht over de verschillende onderdelen van coaching. Jullie hebben een app ontworpen waarmee je jezelf zou kunnen ondersteunen bij het verbeteren van je prestaties.

Johan Cruyff was niet alleen een goede voetballer, hij is ook coach geweest voor onder andere Ajax en FC Barcelona. Een beroemde uitspraak van hem was: "Je kan alleen anderen coachen als je weet hoe je jezelf moet coachen." Wat zou hij daarmee bedoeld kunnen hebben?

De Cruyff Foundation maakt ook gebruik van coaches. Het



Heroes of the Cruyff Courts project wordt geleid door Cruyff Foundation Coaches. Dit zijn sportmedewerkers uit de buurt die het Heroes of the Cruyff Courts project draaien met jongeren uit hun wijk. Deze jongeren – de Heroes of the Cruyff Courts – helpen vervolgens met het organiseren van activiteiten op het Cruyff Court.

### Slide 12, Praten met de klas

In de eerste les van dit thema heb je al kennism gemaakt met de 14 regels van Johan Cruyff. Ook deze les stond in het teken van deze regels. Welke 3 regels denk je dat in deze les centraal stonden? Antwoord: 6, 7 en 11.

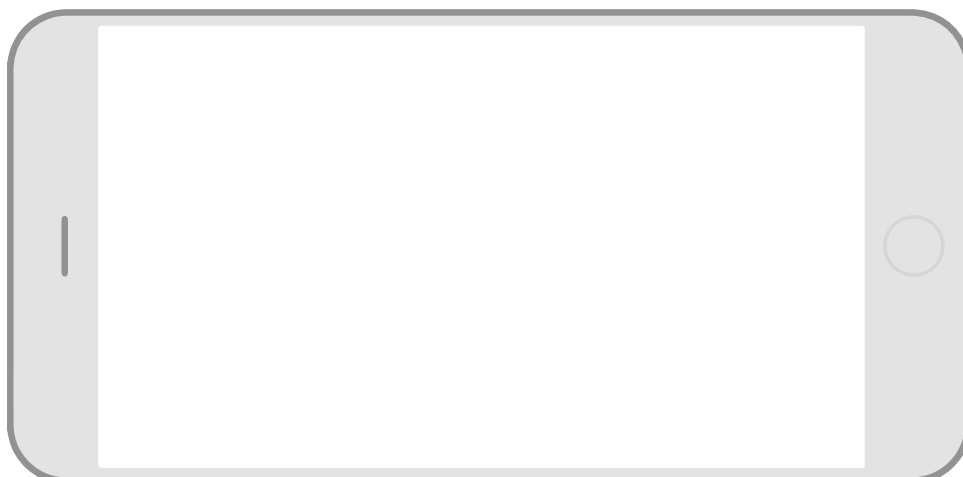


BIJLAGEN VOOR DE LEERKRACHT



skillsdojo.nl

**Ontwerp en bouw je eigen App**  
**Mijn app: ..... pagina .....**



Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.





skillsdojo.nl

# Ontwerp en bouw je eigen App Mijn app: ..... pagina .....



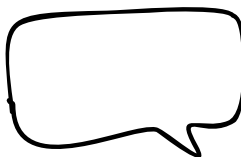
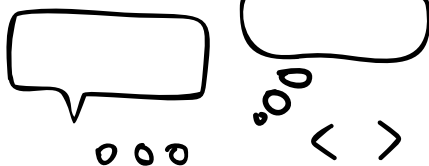
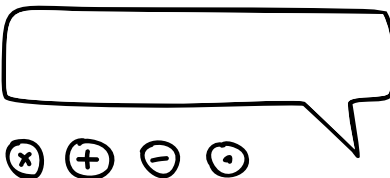
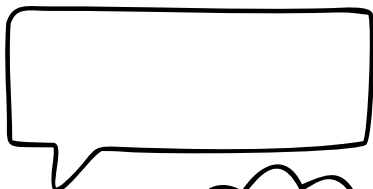
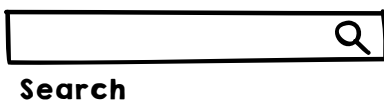
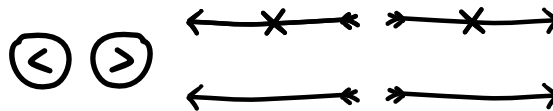
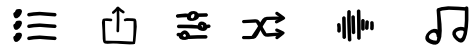
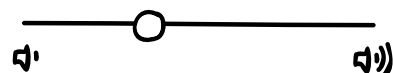
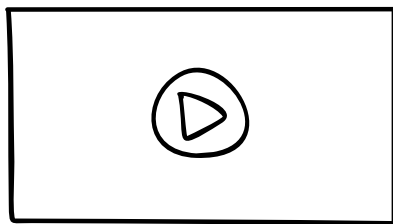
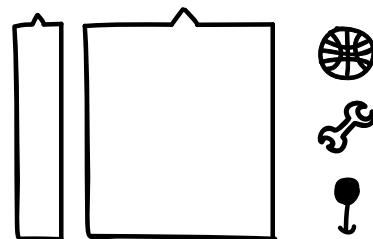
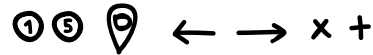
Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

# Ontwerp en bouw je eigen App Interface elementen



skillsdojo.nl

00000 m 10:31 10%



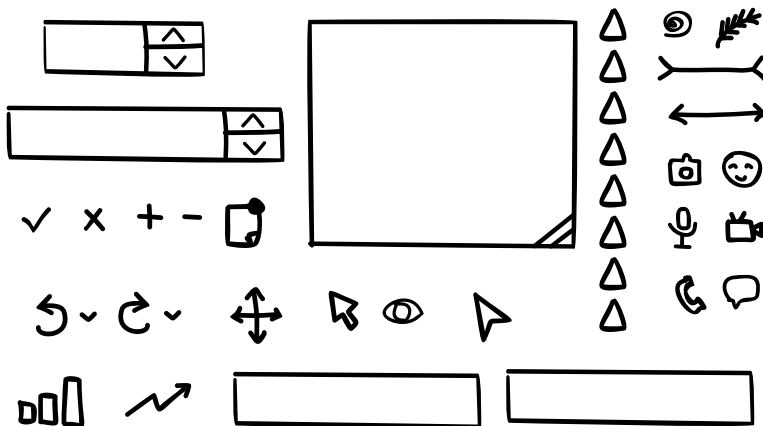


# Ontwerp en bouw je eigen App Interface elementen



skillsdojo.nl

Username  
  
 Password  
  
 Remember me



**Dropdown menu**

✓  
 ✓



A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

