

Blazepods om je les te verlichten

Er wordt veel ontwikkeld op het gebied van materiaal binnen sport en bewegen. Digitalisering van het bewegingsonderwijs zorgt voor heel veel nieuwe mogelijkheden. Tegelijkertijd is er een bal op de markt die snelheid en hoogte kan meten en deze informatie in realtime door kan zetten naar een app (Playfinity). Ook zijn er verschillende soorten producten verkrijgbaar die werken met lichtsignalen: Smartdiscs, fitlights, smartgoals en blazepods. Blazepods gebruik ik nu een jaar in verschillende contexten en ik heb geen groep meegemaakt die niet razend enthousiast werd van deze interactieve lampjes.

TEKST DANNY WALZ

In 2017 kwam ik op het crowdfunding platform Kickstarter het initiatief van blazepod tegen. Ik was er direct enthousiast over en besloot hierin te investeren. De blazepods waren nog maar een idee en door het product af te nemen help je de start-up met het werkelijk op de markt brengen van dit product. Na twee jaar was het zover: De blazepods werden bezorgd. Maar wat is het nu eigenlijk en wat kan je er mee? Blazepods zijn lampjes die werken op aanraking. Vaak is het de bedoeling dat je het lampje uittikt, maar je kunt de lampjes ook in een bepaalde volgorde laten oplichten. De set wordt compleet gemaakt met verschillende 'mounts' waarmee de pods ook opgehangen kunnen worden. Hiermee is het mogelijk gedrag van de leerling te sturen. Via de bijbehorende app kan je standaard programma's draaien. Zoals 'color catch', 'color catch competition', 'plank competition' en 'shuffle sprints'. Het is daarentegen ook mogelijk om zelf programma's samen te stellen. De mogelijkheden lijken eindeloos.

Voor wie?

In het afgelopen jaar heb ik de blazepods met veel verschillende doelgroepen gebruikt. Activiteiten met de blazepods spreken kinderen in de basisschoolleeftijd enorm aan. De opdrachten spreken vaak voor zich en elke ronde wordt ervaren als een nieuwe uitdaging. Zowel kleuters als leerlingen uit groep 8 ervaren het als uitdagend en leuk. Dit is in het voortgezet onderwijs niet anders. Leerlingen uit alle leerjaren vinden het leuk om met de pods te spelen en het geeft een extra dimensie aan de lessen. Ook bij volwassenen maken de blazepods heel wat los. In CrossFit en obstacle course running trainingen komt het competitie-element goed naar voren. Trainers in opleiding die ik kennis laat maken met de pods zijn enthousiast en willen ze graag opnemen in hun trainingen.

Waarvoor?

De blazepods kunnen uitermate goed gebruikt worden voor het ontwikkelen van grondvormen van bewegen. Daarbij zijn gaan & lopen, balanceren & vallen, klimmen & klauteren, rollen, duikelen & draaien en zwaaien & slingeren de meest voor de hand liggende. Op het vlak van coördinerende vaardigheden kan een beroep worden gedaan op het ruimtelijk oriëntatievermogen, koppelingsvermogen, aanpassingsvermogen, reactievermogen, evenwichtsvermogen en ritmisch vermogen. Behendigheid (agility), stabiliteit, flexibiliteit, power en uithoudingsvermogen kunnen als voorwaarden voor bewegen worden aangesproken (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen & Davids, 2018).



Stapeltje blazepods



Foto: Danny Wals



Foto: Danny Wals

Wat kan je er mee?

De meest voor de hand liggende activiteit is 'color catch competition'. Dit kan met de gehele klas gespeeld worden. Het spel is een estafette. De spelers moeten het lampje dat oplicht in hun kleur uittikken, terugrennen naar de middencirkel en de volgende speler laten rennen naar het andere lampje dat oplicht in de juiste kleur. Bij een set van vier pods, kun je drie teams maken. Heb je meerdere pods tot je beschikking, dan

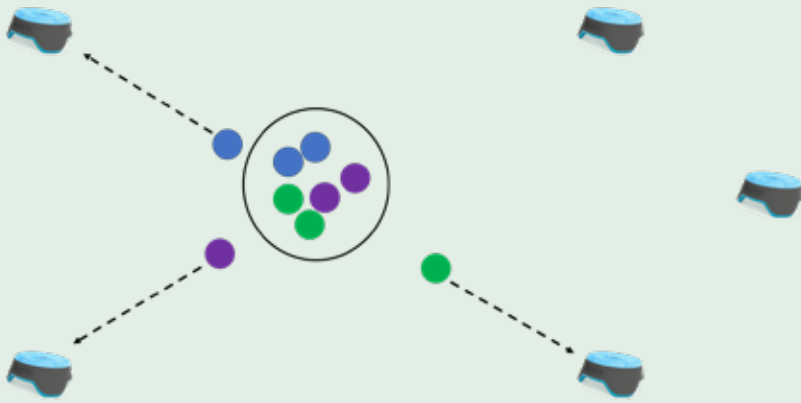
kan het met meerdere teams gespeeld worden. De klas wordt in drie teams ingedeeld. Elk team krijg een kleur, bijvoorbeeld roze, blauw en groen. De teams maken een vaste volgorde en gaan in de middencirkel van de zaal staan. De pods staan verdeeld over de zaal. Bijvoorbeeld in alle vier de hoeken. Zorg ervoor dat ze alle vier ongeveer op een even grote afstand staan van de middencirkel. Op die manier voorkom je dat een team bevoordeeld of benadeeld wordt als er toevallig een aantal keer achter elkaar dezelfde pod met één kleur oplicht. Als docent stel je het programma in op drie teams, één kleur per team, vier pods en een speeltijd van anderhalve minuut. Je laat de app aftellen van drie naar nul en dan start het spel. Muziek tijdens de wedstrijd zorgt voor nog meer beleving. De eerste seconden van het spel zijn de leerlingen zoekende naar wat nu precies de bedoeling is, na twintig seconden is het voor iedereen geheel duidelijk. Na anderhalve minuut wordt er gefloten en lichten alle pods op in de kleur van het team dat de meeste hits heeft. In de app is precies te zien welke kleur hoeveel hits heeft én wat hun tijd tussen de hits was. Dat laatste is handig bij een gelijkspel.

Variaties

Van hieruit zijn oneindig veel variaties te bedenken. Je kunt variëren in tijd, door de partijtjes langer of korter te maken. Je kunt ook nieuwe kleuren per teams gebruiken én meerdere kleuren per team aanwijzen. Hierdoor wordt de opdracht complexer en wordt er een groter beroep gedaan op het reactie- en aanpassingsvermogen van de leerlingen. Binnen deze vorm kan je als docent ook allerlei obstakels plaatsen tussen de middencirkels en de pods. Denk hierbij aan blokken, stootkussens, pionnen, hordes, speedladders et cetera. Doordat de pods ook bevestigd kunnen worden aan toestellen, is het mogelijk om ook een beroep te doen op andere grondvormen van bewegen dan gaan & lopen. Zo kunnen de pods bevestigd worden in het klimrek, bovenin een klimtouw, aan een kast, in een tunnel, in een klimnet, noem maar op.

Individueel, klassikaal; hele of deel van de zaal?

Deze 'color catch competition' kan ook klassikaal gespeeld worden met teams van drie leerlingen. Alle leerlingen zitten dan op de bank. Per ronde zijn negen leerlingen (drie teams van drie leerlingen) op zoek naar oplichtende pods, terwijl de andere leerlingen wachten tot ze aan de beurt zijn. Er wordt gespeeld in rondes van dertig seconden en na de wedstrijd roept de docent welk team hoeveel hits had, daarna komen de volgende drie teams in het veld. Door van tevoren aan te geven welke kleur bij welk drietal hoort kan er snel gewisseld worden en is de wachttijd minimaal.



▲ *Blazepods color catch competition*
 Uiteraard kan dit ook gespeeld worden op een derde van de zaal terwijl de overige leerlingen andere activiteiten doen. In kleinere groepen kan er ook gekozen worden voor andere activiteiten met de blazepods. Hierbij valt te denken aan een

plank competitie waarbij twee leerlingen gedurende twintig seconden staand in een hoge plank zoveel mogelijk pods van hun eigen kleur moeten uittikken. Of een balanceeruitdaging waarbij de leerling omringd door pods al staande op één been zo veel mogelijk lampjes moet uittikken met de andere voet.

De les

Net als met veel andere nieuwe ideeën is het zoeken naar een ideale manier van integreren in de les. In onderstaand schema is een voorbeeldles voor het voortgezet onderwijs uitgewerkt om een beeld te geven hoe een les met blazepods er uit zou kunnen zien.

Nadelen

Is het dan alleen maar fantastisch? Nou... nee, uiteindelijk zitten er ook nadelen aan. Het grootste nadeel is de kwetsbaarheid van het systeem. De pods laden op door ze op elkaar te stapelen op een lader. De verbinding komt dan tot stand

Fase	Activiteit	Grondvorm van bewegingen
Warming-up	Iemand is 'm, niemand is 'm, met meerdere soorten ballen en soft frisbees. Tel het aantal keren dat je iemand raakt met de bal. Ben je geraakt? Dan doe je 1 van onderstaande opdrachten: dan ga je 20x touwtjespringen maak je 10 jumping jacks scoor je in elke basket (3 stuks) één keer. Daarna doe je weer mee met het spel.	Gaan & lopen Vangen, gooien, slaan & mikken Springen & landen
Inleiding 1	Klassikaal 'color catch competition' De gehele klas is opgedeeld in drie teams. Zij staan klaar in de middencirkel. Estafette: Tik om de beurt de kleur van jouw team uit. Wissel naar de volgende loper met een high five. 4-6 pods staand op de grond op gelijke afstand van de middencirkel. Wedstrijdjes van 1,5 minuut. 1 kleur per team (niveau 1). 2 verschillende kleuren per team (niveau 2).	Gaan & lopen: • Rennen • Huppelen • Hinkelen
Inleiding 2	Klassikaal 'color catch competition' (zie fig. 1) Drie teams van drie leerlingen staan klaar in de middencirkel. De rest van de leerlingen zit aan de kant te wachten. Estafette: Tik om de beurt de kleur van jouw team uit. Wissel naar de volgende loper met een high five. 4-6 pods staand op de grond op gelijke afstand van de middencirkel. Wedstrijdjes van 30 seconden; na 30 seconden nieuwe teams. 1 kleur per team (niveau 1). 2 verschillende kleuren per team (niveau 2).	Gaan & lopen: • Rennen • Bearcrawl • Gaan als een krab
Kern 1	Color catch in het wandrek Twee teams van drie leerlingen. De rest van de leerlingen zit aan de kant te wachten. Estafette: Tik om de beurt de kleur van jouw team uit. Wissel naar de volgende loper met een high five. 4-6 pods bevestigd in het wandrek op verschillende hoogtes, zodat de leerlingen moeten klimmen om ze te kunnen tikken. Wedstrijdjes van 45 seconden; na 45 seconden blijft de winnaar staan. Drie keer gewonnen? Publiekswissel en alle leerlingen worden in nieuwe teams gehusseld. 1 kleur per team (niveau 1). 2 verschillende kleuren per team (niveau 2).	Gaan & lopen Klimmen & klauteren
Kern 2	Steunspringen Hurkwendsprong vanuit de trampoline op een kast en landen op een dikke mat.	Gaan & lopen Springen & landen Duikelen & draaien
Kern 3	Basketball 3v3 Streetball – op 1 basket met recht van aanval.	Gaan & lopen Vangen, gooien, slaan & mikken
Afsluiting	Trefbal	

door pinnetjes. Bij de eerste generatie blazepods gebeurde het nog weleens dat deze beschadigden en dat het laden niet meer mogelijk was. Gelukkig is de klantenservice vanuit blazepod erg goed en wordt er snel gereageerd op vragen en klachten en wordt er met een gepaste oplossing gekomen. In het uiterste geval wordt er een vernieuwde set gestuurd. Een standaard set van vier pods kost iets meer dan 320 euro en is daarmee niet goedkoop, maar goedkoper dan vergelijkbare producten.

Zet de blazepods tactisch in als lesmiddel en voorkom hiermee dat je de docent met de lampjes wordt. Het gebruik van de blazepods is voor veel leerlingen nieuw. Door ze elke week te gebruiken gaat de glans van de activiteit verloren.

Conclusie

Het werken met blazepods, of vergelijkbare middelen, in het bewegingsonderwijs kan zowel zorgen voor een verdieping als verbreding van de lessen. Bij goed gebruik kan het zeker een positieve bijdrage leveren aan het ontwikkelen van grondvormen van bewegen, coördinerende vaardigheden en voorwaarden voor bewegen. Als docent zal je je wel moeten verdiepen in de mogelijkheden van de blazepods door je goed te verdiepen in de verschillende programma's en hoe je die kunt gebruiken in je eigen praktijk. Veel programma's zijn gericht op individuen of duo's. Tegelijkertijd hoeft dat voor de creatieve docent geen problemen op te leveren. Er wordt hiermee een beroep gedaan op de rol van architect van bewegingssituaties. Zorg ervoor dat de leerlingen niet uitgekeken raken op de pods, door goed na te denken over het moment én het specifieke gebruik ervan. Blazepods zijn een middel en zeker geen doel. Denk dus voor aanschaf van de pods goed na over de rol die de pods gaan spelen binnen het onderwijs dat je aanbiedt. Hoe je ze wilt gebruiken, hoe vaak je ze wilt gebruiken, waarom je dit zo wilt doen en voor welke doelen je ze wilt inzetten.

De auteur

Danny Wals is gespecialiseerd in motorisch leren en docent bewegingsonderwijs & BSM bij het Blaise Pascal College in Zaandam. Tevens is hij werkzaam als docent UEFA C Youth voor de KNVB. In 2018 heeft hij de master Physical Education and Sport Pedagogy afgerond.

De blazepods in praktijk in een groepsessie:

https://www.linkedin.com/posts/danny-wals-8639b125_ocr-training-athleticsskillsmodel-activity-6555699811075530752-d9cu



Meer informatie over interactieve lesmaterialen:

Blazepod: <https://gymbiz.nl/blazepod/>



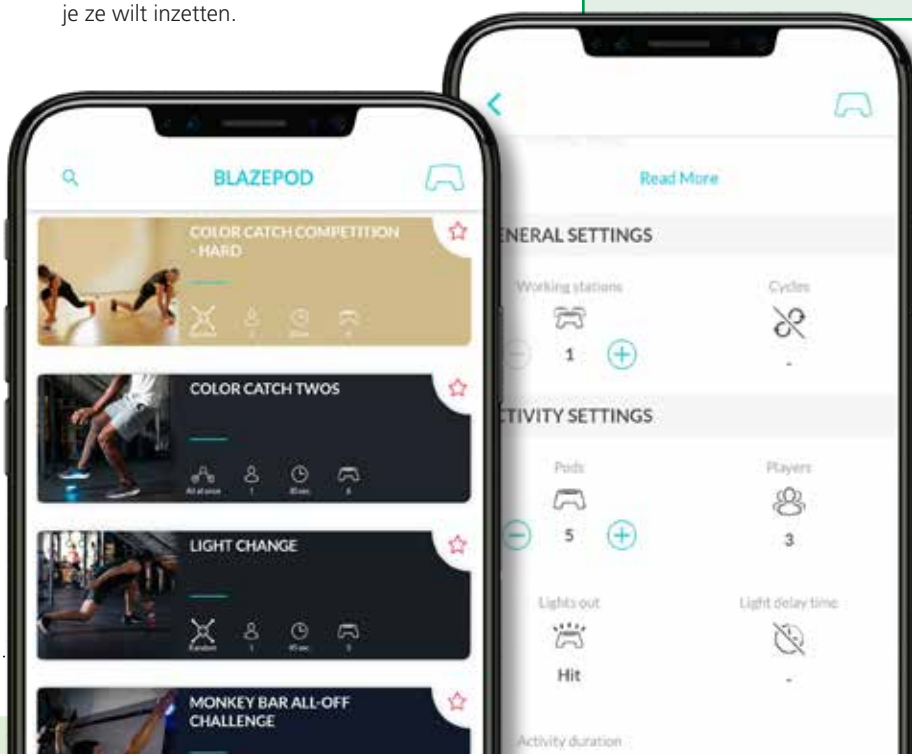
Playfinity: <https://playfinity.io/en/>

Smart goals: <https://smartgoals.nl/nl/smartgoals/>



Smart discs: <https://www.sportknowhow.nl/achtergronden/tips-voor-inrichting-accommodaties/item/114455/>

[product-uitgezicht--7c-smart-discs-maken-reactiespelen-extra-interessant](https://www.sportknowhow.nl/achtergronden/tips-voor-inrichting-accommodaties/item/114455/product-uitgezicht--7c-smart-discs-maken-reactiespelen-extra-interessant)



Referentie

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G.J.P., Teunissen, J.W., & Davids, K. (2018). *The Athletic Skills Model, optimizing talent development through movement education*. Abingdon, UK: Routledge.

Contact

danny.wals@gmail.com

Kernwoorden

Blazepod, Crossfit, technologie

Foto's

Anita Riemersma