

Passief lenig maken van de schoudergordel (Antepulsion)

Ik sta met X- knieën
en mijn voeten tegen
het zitvlak van Inge

Terwijl Sofie mij
vastneemt, zit ik
rechttop in spreid-
zit. Ik hou mijn
armen verticaal.

Ik druk langzaam mijn knie-
en naar voor, terwijl ik mij
opricht.

Ik adem langzaam uit, terwijl
je mijn schouders (over-)
strekt. Ik verwittig op tijd als
je te ver gaat



Kijkwijzers maken

J. Gantois

Vuistregels voor een goede kijkwijzer (Gantois 2003):

Algemeen: Vermeld titel, doelgroep, jaartal, auteur, bron.

Figuur:

stripconventies:

- Van links naar rechts
 - Tekstballonnen: van links naar rechts; denken – spreken
 - Beweging: lijntjes – pijlen
 - Overlappende figuren..
 - Accenten: zweet streepjes, cirkels, pijlen..
 - Partners verschillen
 - De verhoudingen en de vormen zijn realistisch
 - Kleur gebruik
 - Legende
 - Draadventjes: voorzijde-rugzijde, verhoudingen, anatomisch OK
- Didactische wenken
- Frontaal<>profiel
 - Tekst en figuur zijn niet tegenstrijdig, vullen elkaar aan.
 - Perfecte uitvoering
 - Spiegelbeeld

De tekst:

- In tekstballonnen
- De tekst is kort en bondig in de Nederlandse taal
- Geen afkortingen, vermijd vakjargon
- Goed leesbaar lettertype.

MsWord klaar maken

1. Blad in "portret" of "landschap": kies uit het menu: Bestand ⇒ Pagina-instelling... Kies het eerste tabblad "Marges" pas eventueel de marges aan en kies "Staand" of "Liggend".
2. Tekenblad uitzetten: kies uit het menu Extra ⇒ Opties...
Neem het tabblad "Algemeen" en vink de voorlaatste keuze af .



3. De knop "Tekenen" activeren. Je opent de werkbalk "Tekenen" onderaan je scherm.



1. Een bestaande figuur aanpassen

1.1. Een figuur inladen en aanpassen

Kies uit het menu Invoegen ⇒ Figuur ⇒ Uit bestand...

Surf naar de plaats waar je de figuur bewaard hebt en klik op **Invoegen**

Je figuur prijkt op je blad en je krijgt automatisch een knoppenbalk "Figuur" als je figuur geselecteerd is. (Is dit niet zo? Klik dan met de rechtermuisknop op een van de knoppenbalken en kies de knoppenbalk "Figuur".)



Sleep deze balk naar een plaats waar hij niet hindert.

De knoppen op de balk spreken voor zichzelf.

Experimenteer met contrast, helderheid, bijsnijden, kantelen, tekstomloop..

Je kunt slechts een rand voorzien als je de tekstomloop gedefinieerd hebt.

Op je "Tekening-werkbalk" vind je knoppen om de figuur

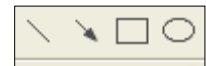
te spiegelen, te roteren, van schaduw te voorzien enz..

1.2. Accenten leggen

Je kunt accenten leggen met cirkels, pijlen, zweetdruppels.. Zoek contrasterende kleuren en opvallende diktes.



De lijn, pijl, rechthoek, cirkel krijgen speciale eigenschappen als je die trekt in combinatie met de shifttoets!



De dikte en de lijnsoort kan je aanpassen door het object te selecteren en nadien op de bewuste knop te drukken.



De pijlsoort (maar ook kleur, lijnsoort, beginstijl en eindstijl) kunnen aangepast worden in het dialoogvenster van "Figuur opmaken". Je krijgt deze mogelijkheid met een druk op de knop, of klik met de rechtermuisknop op het object en kies AutoVorm opmaken

Wanneer alle accenten gelegd zijn, verdient het aanbeveling om alles (figuur en accenten) te groeperen.

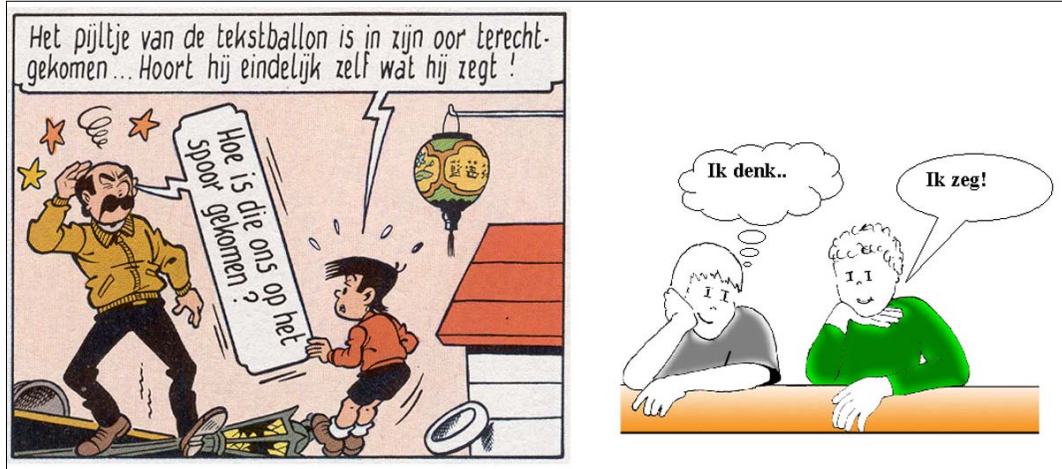
Sla ook regelmatig je werk op.



1.3. Tekstballonnen toevoegen

AutoVormen ▾

Tekstballonnen vind je onder de tekenknop "Autovormen"



Er zijn tekstballonnen die het denken en het spreken uitbeelden.

Tekstballonnen kan je net zoals andere tekenobjecten vergroten en verkleinen, inkleuren, enz. Je kan het pijltje van de tekstballon verplaatsen door het gele ruitje te verslepen.

Wanneer je tekstballonnen spiegelt, kantelt of draait blijft je tekst ongewijzigd.

Hou er rekening mee dat tekst van links naar rechts en van boven naar onder gelezen wordt.



Wanneer de grootte van de tekstballonnen aangepast wordt blijft de puntgrootte van de letters ongewijzigd. Je kunt de grootte van het object aanpassen door uit het snelmenu te kiezen voor Autovorm aanpassen.



Vergeet niet regelmatig te groeperen en op te slaan.

1.4. Titel en toelichtingen toevoegen

Het is heel belangrijk dat alle tekst in tekstvakken eventueel zonder rand geplaatst wordt en niets, zelfs geen streep, op het blad zelf.

Finaal wordt alles gegroepeerd en opgeslagen. Controleer of alles gegroepeerd is met [Ctrl X] - [Ctrl Z] (knippen – herstellen)

Het is mogelijk de figuur te kopiëren naar Excel, PowerPoint of naar een tekenprogramma.



2. Zelf tekenen

We verkiezen te tekenen in Excel, omdat

- o de mogelijkheden groter zijn
- o de tekeningen ordelijk kunnen bewaard worden

Het overbrengen naar MsPaint en PowerPoint gaat vlekkeloos, naar MsWord kan het wat extra werk bezorgen met de tekstvakken.



Voor we beginnen passen we de rijhoogte (20) en de kolombreedte (3) aan.

Controleer tijdens het tekenen regelmatig of alles op één blad past.

2.1. Passen, verplaatsen, doelen bij collectieve sportspelen

Maak het veld met veldvlakken die je groepeer. (Met de Alt-toets kleef je het tekenobject aan het raster).

Ontwerp je bal en je spelers in bovenaanzicht.

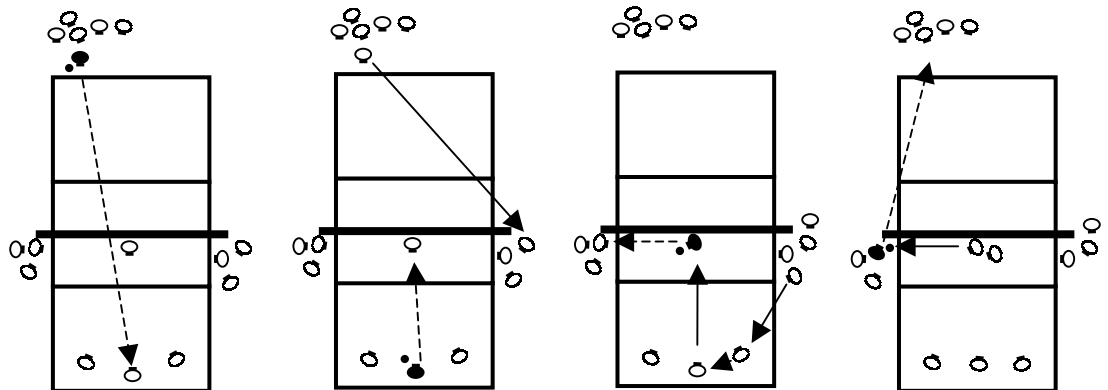
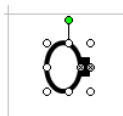
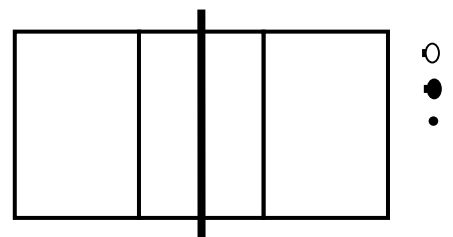
(Met de Shifttoets maak je verticale / horizontale lijnen en perfecte cirkels.

Als het voor de opdracht belangrijk is benoem de zones.

Verander de naam van het tabblad in "volleybal"

Sla je Excelmap op onder de naam Kijkwijzers

Werk nu verder de verschillende fasen **apart** uit zodat het geheel voor de leerlingen overzichtelijk wordt. Je kan je spelers rond hun as laten roteren met knop "Vrij draaien" en door te zwingelen met het groene bolletje!



Heb je nog voorwerpen (kegels, hoepels, spots..) voorzien, voeg dan een legende toe aan je figuur. Verklaar eventueel de stippellijnen en de volle lijnen.



2.2. Draadventjes

Ga vooraf na of de knieën en armen van de ventjes moeten kunnen plooiën. Ontwerp je figuurtje in de uitgangshouding, groot genoeg zodat je de details kunt aanpassen.

Gropeer neus, hoofd, paardenstaart.

Gropeer nadien het hoofd met de romp.

Kopieer je figuurtje en kantel de kopie totdat de romp zich in de juiste positie bevindt.

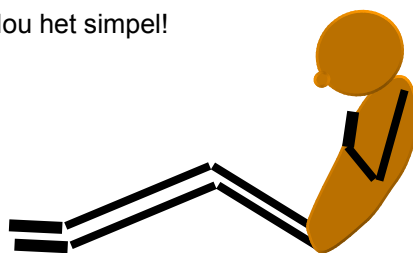
Pas de ledematen aan. Soms is het handiger om ze opnieuw te tekenen.

Soms is het wenselijk om de romp aan te passen. Dit kan door eerst de groep op te heffen en alleen de romp te selecteren.

Klik met de rechter muisknop op de selectie en kies punten bewerken.

Op de omtrek van de romp verschijnen er zwarte vierkantjes. Deze punten kan je verplaatsen. Klik je ondertussen met de rechter muisknop opnieuw op de selectie dan krijg je een ander snelmenu met de mogelijkheid om punten toe te voegen, te verwijderen enz.

Hou het simpel!



Gropeer uiteindelijk fase per fase en gropeer nadien nog eens het geheel.

Het werk eindigt met het toevoegen van tekstballonnen, titel en toelichtingen.

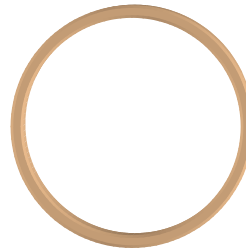
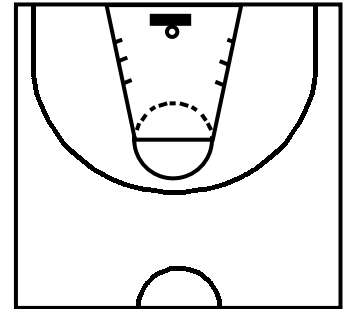


2.3. Geprepareerde velden, toestellen en tuigen integreren.

Je kan vrijblijvend velden toestellen en tuigen downloaden van de volgende website: http://perswww.kuleuven.ac.be/jimi_gantois

Kopieer bijvoorbeeld het basketbal speelveld naar een Excel blad met Copy-paste ([Ctrl C] [Ctrl V])

Kantel het blad indien nodig en pas de grootte van het veld aan. (Bij alle figuren is de lengte-breedte verhouding vastgezet.) Kopieer op dezelfde wijze de andere benodigdheden.

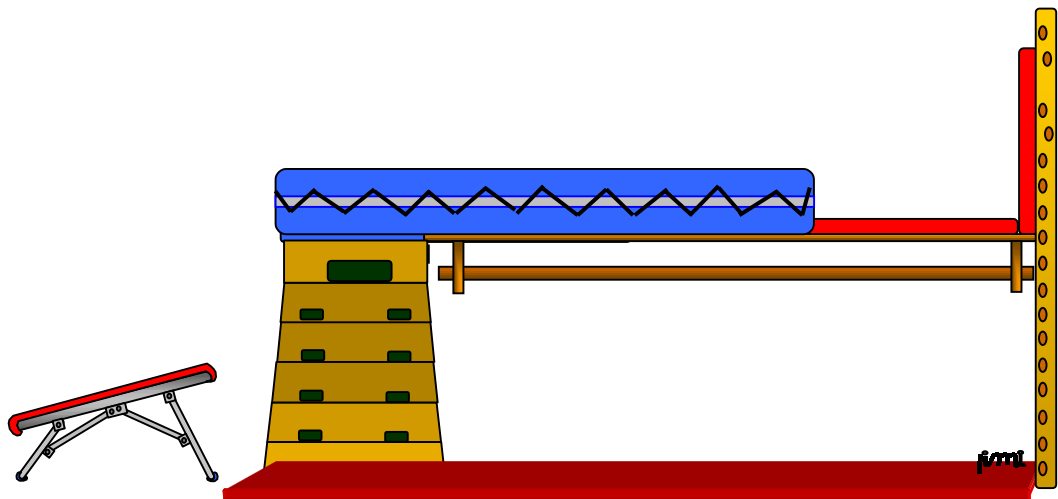


Pas de grootte van de bijkomende figuren aan. Ontwerp de verschillende fasen van het spelverloop.

Groep per fase en schik de schema's op je kijkwijzerblad.

Plaats een legende met de betekenis van de pijlen, stippellijnen enz.

Je kan eveneens een kijkwijzer maken met de materiaalopstelling:

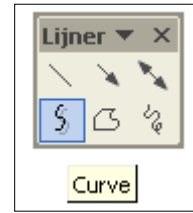


2.4. “Prikken”

Soms voldoet om allerlei redenen een ingescande foto niet als kijkwijzer. We kunnen de foto natekenen op een wijze die we in de kleuterklas geleerd hebben.

Laad de foto in en geef de foto als eigenschap “tekstomloop rond kader”.

Open bij Autovormen de rubriek Lijnen. Scheur het werkbalkje “Lijnen” los en plaats het ergens bij de hand op je scherm.



Alhoewel je objecten gemakkelijk kunt verplaatsen naar voorgrond of achtergrond is het toch handig als je doordacht te werk gaat en deze figuur begint met de voeten. Nadien volgt hoofd - T-shirt – broek – armen . Wat bovenop ligt tekenen we dus laatst.

Met de knop curve “prikken” we een voet. We stoppen de curve door te dubbelklikken. Om meer zicht te krijgen of we de lijntjes goed gevolgd hebben, kiezen we voor:

1. geen opvulleur
2. inzoomen -> aanpassen aan selectie

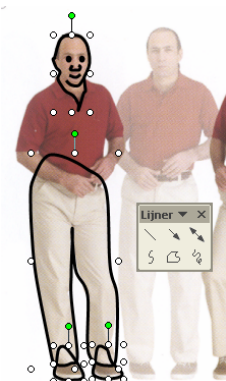
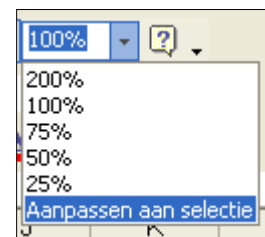
Wanneer een persoon volledig getekend is passen we waar nodig de lijnen aan.

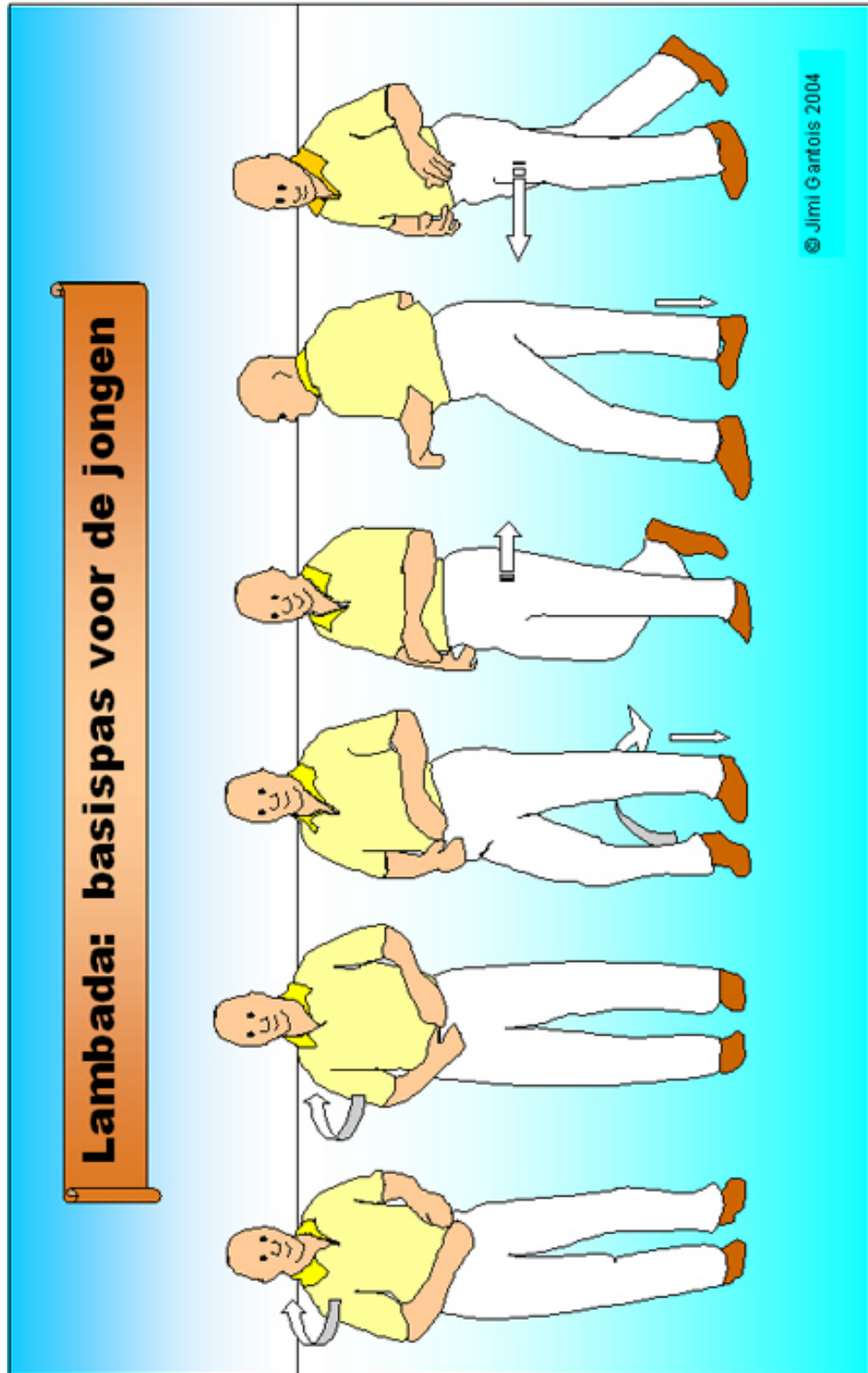
We groeperen en kopiëren het getekende en plakken de kopie ongeveer boven de volgende figuur.

We heffen de nieuwe groep op en passen de lijntjes aan de omtrek van de foto aan.

Als alles getekend is vullen we de gesloten vlakken met kleur. We voorzien de nodige pijlen en accenten en laten de poppetjes eventueel aandachtspunten geven in tekstballonnen.

We vergeten de titel van de opdracht niet samen met de specificaties.





2.5. Een organigram

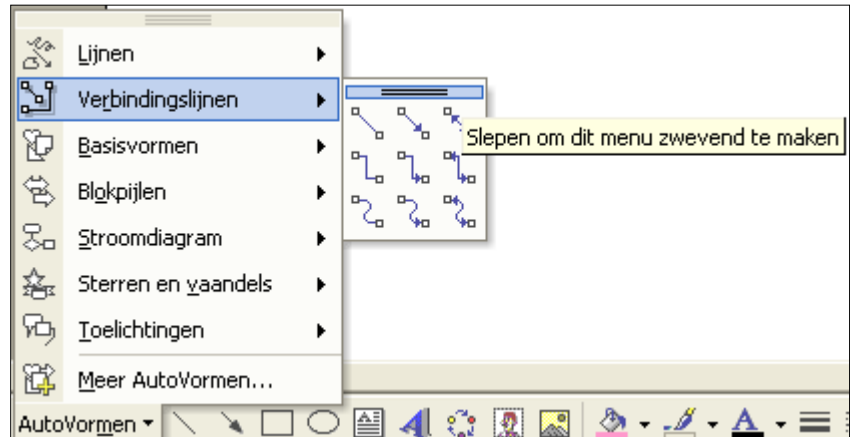
Je kunt de tekst in tekstvakken stoppen maar ook in de meeste gesloten autovormen.



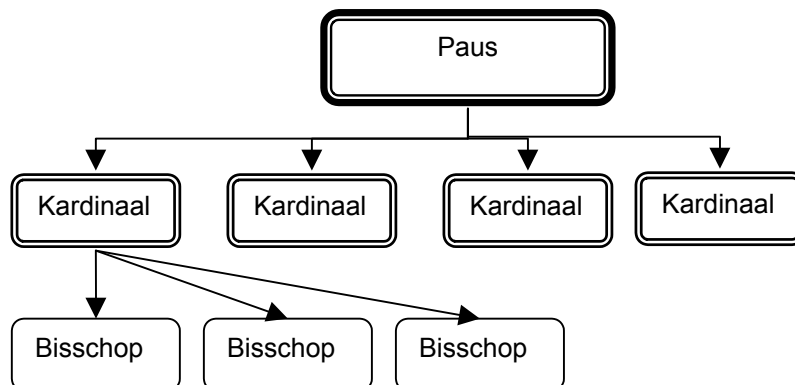
Maak eerst de onderdelen en plaats ze op je blad. Gebruik zoveel als mogelijk [Ctrl C] – [Ctrl V] (Copy - Paste). De opmaak kan je kopiëren met de knop uit de werkbalk.

De verbindinglijntjes vind je onder autovormen. Je haakt ze vast aan de “grepen” van de objecten.

De verbindinglijnen passen zich aan als je het object verplaatst.



Vergeet niet regelmatig te groeperen en op te slaan.



3. Bibliografie

Gantois J,

2003, Kijkwijzers maken en gebruiken, Behets D & Gantois J, *Leermiddelen en werkvormen in de lichamelijke opvoeding*, Leuven: Acco.

Gantois J,

2004, Kijkwijzers in de gymklub, *Gymtec 2*: 22-23.

Leper R,

2005, Nieuwe instructie- en evaluatievormen: portfolio, periodewijzer, kijkwijzer, checklijst en evaluatiekaart in: Behets D (Red) *Bewegingsopvoeding een vak-concept als uitnodiging om te leren*, Leuven: Acco.

Ohanians D &O,

sd, *Latindansen*, Rijswijk: Elmar.

Tenslotte de stripverhalen Kiekeboe, Suske en Wiske, Kuifje..

