

Intensief sporten....aandachtiger in de les?

Dijsseldonk van, R.B.

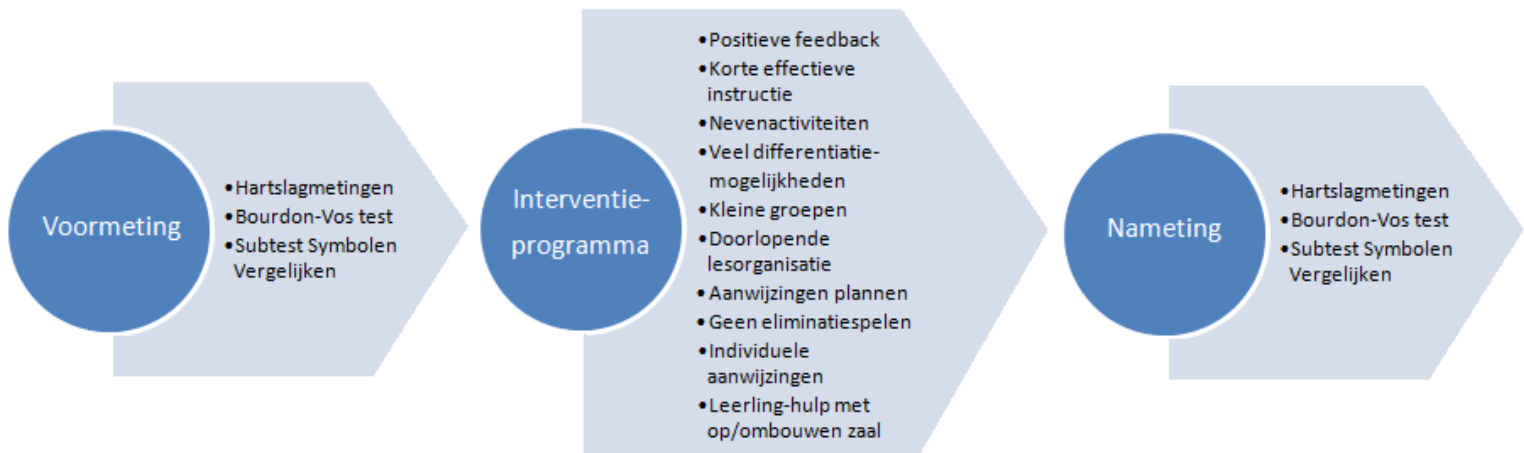
Leerarrangement "Praktijkonderzoek", Bachelor of Sports & Education, Fontys Sporthogeschool, Tilburg, Nederland

Doel

- Wat is het effect van het verhogen van de intensiteit van fysieke activiteit (FA) in de les lichamelijke opvoeding (LO) bij leerlingen tussen de 8-10 jaar op de mate van selectieve en volgehouden aandacht?

Methode

- Hartslagmetingen gebruik makende van het Polar Team System
- Bourdon-Vos test
- Subtest Symbolen Vergelijken van de WISC-III
- Een interventiegroep (groep A=14 leerlingen) een soortgelijke controlegroep (groep B=11 leerlingen)
- Groep A kreeg 7 weken lang 8 lessen met een verhoogde intensiteit, om zo het effect hiervan op de aandacht te meten



Figuur 1: Schematische weergave van de opzet van het onderzoek

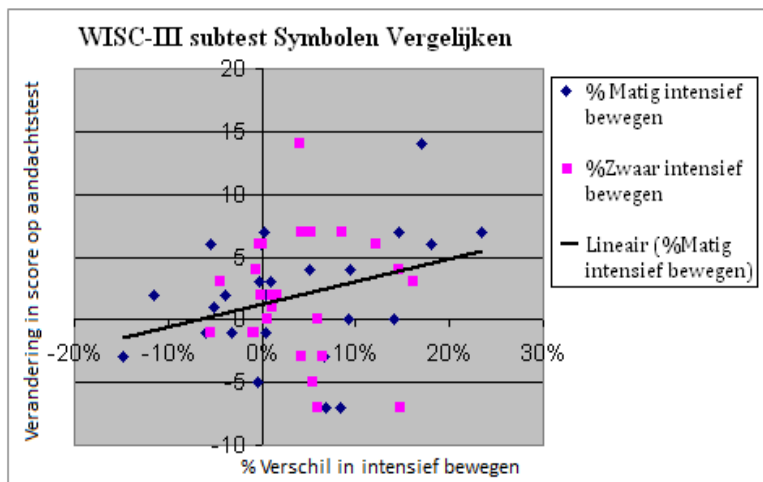
Resultaten

Fysieke activiteit (FA):

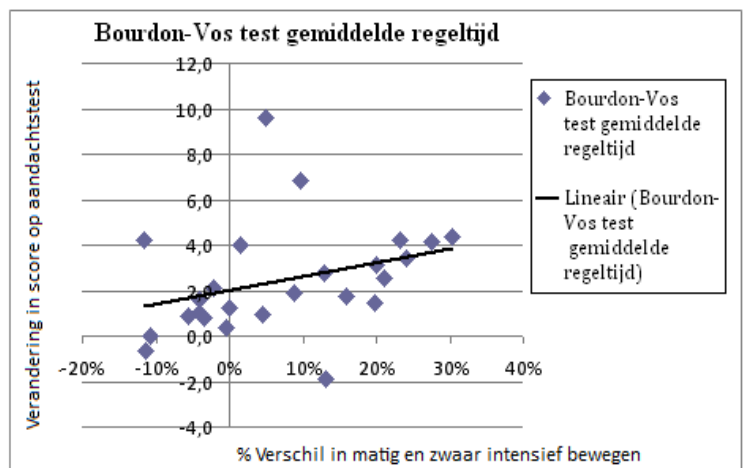
- Toename bij beiden nametingen
- Groep A vooral zwaar intensief
- Groep B vooral matig intensief

Aandacht:

- Groep B scoort op alle aandachtstesten beter



Grafiek 2: Verband tussen verandering in intensief bewegen (%) en verandering in score op de subtest Symbolen Vergelijken (N=25).



Grafiek 1: Verband tussen verandering in matig en zwaar intensief bewegen (%) en verandering in score op de Bourdon-Vos regeltijd (N=25).

Discussie en conclusie

- Er is mogelijk een verband tussen de vooruitgang in intensief bewegen en aandacht.
- Het effect van de interventie is onduidelijk.
- Vervolgonderzoek over het verhogen van de intensiteit van de les LO waarbij de verschillende leerlijnen worden onderscheiden is wenselijk.

Bronnen

1. Pearson (1998). *Bourdon Vos Test Handleiding*. Amsterdam: Pearson.
2. Kort, W., Schittekatte, M., Dekker, P.H., Verhaeghe, P., Compaa, E.L., Bosmans, M. & Vermeir, G. (2005). *Wechsler Intelligence Scale for Children. Derde Editie NL. Handleiding en Verantwoording*. Amsterdam: Pearson.
3. Slingerland, M. (2011). Bij modern bewegingsonderwijs wordt.....bewogen! *Lichamelijke opvoeding* 5, 2011.

