**Intensiveren en motiveren**

**Softbal op z’n best!!**

****

**Jo Verheezen**

**2062643**

**4e jaars student aan de Fontys Sporthogeschool**

**Datum: 26-6-2011**

**Samenvatting**

Wanneer het buitenseizoen begint worden de knuppels, handschoenen en softballen weer uit de berging gehaald. Softbal staat op het programma! Helaas is de intensiteit van het spel erg laag en dus moet er gezocht worden naar een manier om die te verhogen. Pionnensoftbal kan hieraan bijdragen door meer leerlingen actief bezig te laten zijn. Dit kan de spelvreugde (van voornamelijk meisjes)ten goede komen en ook een positief effect op de motivatie hebben. Het onderstaande artikel gaat verder in op de uitgevoerde interventie en de resultaten hiervan. Ook zullen er conclusies en aanbevelingen te vinden zijn ten aanzien van het onderzoek.**Motiveren en intensiveren**

*Welk effect heeft het aanpassen van de lesinhoud en de lesorganisatie op de intensiteit en motivatie van een softballes?*

**Het buitenseizoen is weer begonnen, het zonnetje schijnt en het is heerlijk weer om eens lekker met de leerlingen te gaan softballen. De leerlingen beginnen met een balletje naar elkaar toe te gooien om vervolgens hun slag vaardigheden bij te schroeven. Na een reeks techniekoefeningen volgt dan eindelijk het spel waar de leerlingen op gewacht hebben. Enthousiast als ze zijn slaan ze de ene bal na de andere het veld in en rennen als een gek om de honken heen, terwijl de tegenpartij achter de bal aanrent. Erg leuk spel dat softbal, maar wanneer er kritisch geobserveerd word tijdens de les, valt al snel op dat de intensiteit niet al te hoog ligt.**

**In dit artikel wordt een interventie ter verhoging van de intensiteit van een softballes getest en besproken.**

*Door: Jo Verheezen*

Bewegingsstimulering is een onderwerp dat in de huidige maatschappij hoog in het vaandel staat. Om te kijken of jongeren genoeg bewegen is er de Nederlandse Norm Gezond bewegen (H.Kemper, W. Ooijendijk en M. StiggelBout, 2000) opgesteld. Hierin zijn richtlijnen voor de hoeveelheid beweging voor jeugdigen van 4-18 jaar vastgesteld. Een van deze richtlijnen is dat jeugdigen dagelijks een uur lang minstens matig intensief moeten bewegen. Uit onderzoek (V.H.Hildebrandt, A.M.J. Chorus en J.H. Stubbe, 2010) blijkt dat het percentage jongeren tussen de 4 en 17 jaar dat aan de NNGB voldoet van 27%(2006) tot 22% (2009) gedaald is. Naast de NNGB is er ook de Fitnorm, om aan deze norm te voldoen moeten jongeren onder de 18 jaar tenminste 3 keer per week gedurende 20 minuten aan zwaar intensieve activiteit doen.

De fitnorm bij jongeren steeg van 27% (2006) tot 32% (2009).

Wanneer deze twee verschillende normen gecombineerd(Combinorm) worden blijkt dat 54,4% van de jongeren van 4 tot 11 jaar aan deze combinorm voldoet. Bij jongeren van 12 tot 17 jaar voldoet 41,6% aan de Combinorm (3e tussenrapportage Platform Sport, Bewegen en Onderwijs, 2011). Aan de hand van deze gegevens kan gezegd worden dat een groot deel van de jeugd niet aan de beweegnorm voldoet.

 In dit onderzoek wordt de bijdrage van het vak Lichamelijke Opvoeding ten aanzien van de beweegnorm onder de loep genomen. Er wordt kritisch gekeken naar de lessen lichamelijke opvoeding (LO) voor het voortgezet onderwijs. Dit kritisch kijken deed Slingerland (2010) in zijn onderzoek naar de intensiteit van lessen LO in Nederland. Uit dit onderzoek bleek dat de gemiddelde geroosterde lestijd in het VO 73.52 minuten was. De daadwerkelijke lestijd bleek 57.07 minuten te zijn. Dit betekent dat 22,4 % van de geroosterde lestijd verloren gaat aan bijvoorbeeld de organisatie van de les, het geven van instructies etc. Van deze 57.07 minuten werd 40.1% matig tot intensief bewogen, wat neerkomt op 21.44 absolute minuten.

Uit bovenstaande gegevens blijkt dat de intensiteit van de lessen LO over het algemeen niet hoog is. Er valt enerzijds winst te halen door de netto lestijd te verhogen. Anderzijds valt er ook winst te halen door de intensiteit tijdens de netto lestijd te verhogen.

Dat de intensiteit tijdens de lessen LO verhoogd kan worden is gebleken uit onderzoek van Fairclough en Stratton (2006). De lessen in dat onderzoek werden gegeven door 2 vakleerkrachten. Eén leerkracht kreeg de opdracht mee om de lessen te intensiveren en de andere kreeg geen opdracht mee. De resultaten waren positief wat betreft het verhogen van de intensiteit binnen de les. Bij de geïntensiveerde lessen was 18.5 % van de les matig tot intensief (MVPA) tegenover 13.5 % van de niet geïntensiveerde lessen. Ook de lestijd om de vaardigheden te oefenen was bij de geïntensiveerde lessen een stuk hoger dan bij de niet geïntensiveerde lessen, respectievelijk 43.1 % en 34.7 %.

Wanneer het lukt om de intensiteit te verhogen tijdens de lessen, kan LO ook meer invloed hebben op de Nederlands Norm Gezond Bewegen (NNGB). Uit het onderzoek van Slingerland (2010) blijkt dat een les LO aan ongeveer 1/3 van de beweegnorm voor één dag voldoet. Wanneer de intensiteit van de lessen omhoog gaat, dan zal ook de bijdrage van LO aan de beweegnorm groter worden. Vooral voor de meest inactieve leerlingen zal de impact van een intensiteitverhoging in LO het grootste zijn.

Voetbal en hockey zijn doorgaans intensiever dan softbal. Bij voetbal en hockey kunnen alle leerlingen deelnemen aan het spel en zijn ze actief bezig. Bij softbal daarentegen zitten bij het eindspel een groot aantal leerlingen op de bank te wachten tot ze aan slag zijn, de intensiteit van bewegen van deze leerlingen is laag. De veldpartij is iets actiever, ze staan te wachten tot de bal het veld in geslagen wordt en komen dan wanneer nodig is in actie.

Ook als gekeken wordt naar de techniek oefeningen bij softbal valt op dat de intensiteit niet hoog is. Bij vele werp, vang en slagoefeningen staan de leerlingen stil. Er moet een manier gevonden worden om ook dergelijke activiteiten/oefeningen met een lage intensiteit te intensiveren. Zo kan het werken in kleinere groepen de intensiteit verhogen (Verstraete 2006).

De intensiteit van softbal zoals hierboven beschreven is erg laag. Mogelijk zullen leerlingen softbal dan ook als saai ervaren, omdat ze zoveel stilstaan en er weinig actie plaatsvindt. Dit zal waarschijnlijk geen positief effect op de motivatie en beweeggedrag van leerlingen hebben. Wanneer getracht wordt een verklaring te geven waarom mensen wel of niet bepaald gedrag vertonen, kan er gebruik gemaakt worden van de Self- determination theory (Deci en Ryan, 2000).

Binnen deze theorie worden drie typen van motivatie onderscheiden, namelijk de intrinsieke motivatie, de extrinsieke motivatie en amotivatie. Voor een docent LO is de intrinsieke motivatie de meest ideale vorm, omdat een leerling dan beweegt puur voor het plezier, hij of zij heeft dan geen prikkels van buitenaf nodig om gemotiveerd bezig te zijn.

De tweede vorm van motivatie is de extrinsieke motivatie. Bij deze vorm van motivatie heeft een persoon externe prikkels nodig om te bewegen.

Als laatste is er de amotivatie. In dit geval is er geen motivatie aanwezig.

De verwachting is dat de intensivering van de lessen niet veel invloed zal hebben op de motivatie van de leerlingen.

Om lessen lichamelijke opvoeding te intensiveren kan gebruik gemaakt worden van 4 intensiveringsprincipes. De leerinhoud, de instructies, de organisatie en didactische werkvormen kunnen op verschillende manieren intensiever gemaakt worden. De leerinhoud kan intensiever door teveel technische oefeningen te vermijden. Er kan gezocht worden naar een organisatievorm waarbij niet-actieve periodes en wachttijden tijdens de les beperkt worden (Verstraete, 2006). Door meer materiaal te gebruiken en in kleinere groepen te werken tijdens het spel kan de intensiteit hoger worden (Van der Velden, 2011). Instructies moeten kort gehouden worden, zodat er meer beweegtijd voor de leerlingen overblijft.

Door verworven informatie en inzichten zal de vraagstelling van dit onderzoek als volgt luiden: *Welk effect heeft het aanpassen van de leerinhoud en de lesorganisatie op de intensiteit van een softballes en hoe verandert de motivatie van leerlingen hierbij?*

**Opzet van het onderzoek**

Populatie

Het onderzoek heeft plaats gevonden op het Bernardinus College in Heerlen. Van deze school zijn er vijf klassen geobserveerd tijdens de lessen LO. Uiteindelijk zijn er 3 brugklassen, een 2e klas en een 3e klas gekozen (2 Havo klassen, 2 Atheneum klassen en een gymnasium klas).

Op het Bernardinus College worden de gymlessen gescheiden gegeven, om deze reden is ervoor gekozen om 2 jongens en 2 meisjes klassen te observeren. De laatste klas was gemengd.

Onderzoeksinstrumenten

Voor het uitvoeren van het onderzoek is gekozen voor het zogenaamde SOFIT meetinstrument (McKenzie, 2002). SOFIT is een observatiemethode die de tijd die leerlingen in gemiddelde tot zware fysieke activiteit doorbrengen meet, tevens neemt deze methode de context van de les in de observatie mee. Door middel van het observeren van een viertal leerlingen ontstaat een betrouwbaar beeld van de intensiteit van de les. Elke leerling werd 4 minuten bekeken en om elke 20 seconden werd genoteerd hoe actief hij of zijn bezig is. Voor een uitgebreide beschrijving van SOFIT en een voorbeeld van een observatieformulier zie bijlage A. Om de intensiteit duidelijk in beeld te krijgen zijn 5 softballessen geobserveerd tijdens een nulmeting, dit gebeurde door middel van video opnames. Na deze nulmetingen vond de interventie plaats.

De interventie bestond uit het aanpassen van de leerinhoud en de lesorganisatie. Techniek oefeningen werden geïntensiveerd door te zorgen voor meer beweging tijdens de uitvoering. Zo moesten de leerlingen de bal nalopen na het gooien. Het spel werd geïntensiveerd door te kiezen voor een andere spelvorm, namelijk Pionnensoftbal. Tevens hield de interventie in dat de lesorganisatie voorafgaand aan de les al klaar lag en tijdens de les niet meer gewijzigd hoefde te worden. De verschillende oefeningen, spellen en organisatievormen van de interventie zijn uitgewerkt en terug te vinden in bijlage C. Ruimschoots voor de eindmeting werden de lesvoorbereidingen aan de desbetreffende docenten aangereikt, zodat zij deze lessen tijdens de eindmeting konden geven.

Om ervoor te zorgen dat de interventie zo betrouwbaar mogelijk was moesten er een aantal variabelen onder controle gehouden worden. Zaken als tijdstip en locatie van de les konden de resultaten beïnvloeden, daarom was ervoor gekozen om deze zaken hetzelfde te houden tijdens de nul- en de eindmeting.

Om de motivatie te meten is er gebruikt gemaakt van de MVLO vragenlijst. Deze vragenlijst is gebaseerd op de BREQ-2 (Behavorial Regulations in Exercise Questionnaire) vragenlijst en meet vijf verschillende motivatietypen, namelijk: amotivatie, de intrinsieke motivatie, de identified regulatie, de introjected regulatie en de externe regulatie. Deze vragenlijsten werden na de nul- en de eindmeting ter plekke bij alle deelnemende leerlingen afgenomen.

 Door de resultaten van de vragenlijsten van de nul- en eindmeting met elkaar te vergelijken moet duidelijk worden of de interventie invloed heeft gehad op de motivatie van de leerlingen.

**Resultaten**

Na de nul- en de eindmeting is gebleken dat door de interventie het gemiddelde van de MVPA van 8.34% (SD=1,46) naar 21,62% (SD=3,17) gestegen is. Dit komt overeen met respectievelijk 3.11 en 8.07 absolute minuten besteed aan MVPA. De SD (Standaarddeviatie) geeft aan hoe groot de spreiding van de gegevens rond het gemiddelde was. De MVPA is gemiddeld met 13,28% gestegen. In figuur 1 is deze stijging duidelijk te zien.

Behalve de intensiteit meet SOFIT ook de lescontext. De les wordt ingedeeld in 6 categorieën, namelijk: Algemeen, Kennis, Fitheid, Oefenen, Toepassen en Vrij spelen. De lescontext Algemeen is door de interventie afgenomen van 14,12 % (SD=3,82) tot 9,58% (SD=4,11). Daar staat tegenover dat het gemiddelde percentage van lescontext Kennis door de interventie van 9,42% (SD=3,23) naar 21,98% (SD=6,33) is gestegen. Zie figuur 2 voor de percentages van de lescontexten.

Uit de resultaten van de MVLO vragenlijst vallen een aantal zaken op. Ten eerste is de amotivatie omlaag gegaan van gemiddeld 1,99 naar 1,72. Vooral de amotivatie bij de meisjes is flink gedaald, namelijk van 2,36 naar 2.

Ten tweede valt op dat de intrinsieke motivatie gestegen is van 3,44 naar 3,63. Ook hier spelen de meisjes een belangrijke rol. De intrinsieke motivatie van de meisjes steeg immers van 3,09 naar 3,45.

Figuur 2: Gemiddelde hoeveelheid tijd besteed aan de lescontexten tijdens de nul- en eindmeting in percentages.

Figuur 1: Gemiddelde intensiteit van de lessen tijdens de nul- en eindmeting in percentages.

**Discussie en conclusie**

Kan er door middel van een interventie de intensiteit van een softballes verhoogd worden?

De hierboven gestelde vraag kan naar aanleiding van dit onderzoek positief beantwoord worden. Uit de resultaten blijkt dat de MVPA (en dus de intensiteit) door de interventie gemiddeld met 13,28% gestegen is. Dit resultaat is te vergelijken met eerder onderzoek (Fairclough en Stratton, 2006). In dit onderzoek werd er gewerkt met 2 groepen, 1 controle groep en een interventie groep. Na de interventie was de MVPA van de interventiegroep 18,5% en die van de controle groep 13,5%. Dit wil zeggen dat de interventie

ervoor gezorgd heeft dat de MVPA toenam.

Na de interventie op de softballessen lag de

gemiddelde intensiteit op 21,62%, wanneer je dit vergelijkt met het onderzoek van Slingerland (Slingerland, 2010) dan valt te concluderen dat de intensiteit van de softballessen nog steeds vrij laag is. In het voortgezet onderwijs ligt de gemiddelde MVPA een stuk hoger, namelijk op 40,1%.

Door de lage intensiteit hebben de lessen softbal een beperkte bijdrage aan de NNGB. In dit onderzoek was de netto lestijd gemiddeld 37.34 minuten. De MVPA was gemiddeld 21,62%. In absolute minuten komt dit overeen met 8.07 minuten besteed aan MVPA. De beweegnorm bij jongeren, van minstens 1 uur per dag besteed aan MVPA, wordt dus lang niet gehaald. Zeker niet wanneer de leerlingen slechts 2 lessen lichamelijke opvoeding per week krijgen. De conclusie is dat lessen softbal niet veel bijdrage aan de dagelijkse beweegnorm van de leerlingen.

Wat heeft er nu voor gezorgd dat de intensiteit door de interventie is toegenomen? Om hierop een antwoord te geven moet gekeken worden naar de inhoud van de lessen tijdens de nul- en eindmeting. Bij de lessen van de nulmeting stonden de leerlingen voortdurend stil. De techniekoefeningen gebeurden vanuit stilstand en ook bij het eindspel stonden veel leerlingen stil en zat een groot gedeelte van de leerlingen op de bank niks te doen. De interventie heeft ervoor gezorgd dat de leerlingen een stuk intensiever bezig waren tijdens de les. Bij de techniek oefeningen moesten de leerlingen continu de bal achterna rennen, daardoor waren ze veel actiever bezig. Het eindspel gebeurde in kleinere groepen en ook werd er een spelvorm (pionnensoftbal) toegepast die ervoor zorgde dat er meer leerlingen in beweging waren en het spel veel dynamischer werd.

Binnen de lescontexten hebben zich na de interventie een aantal verschuivingen voorgedaan. De lescontext Algemeen is sterk afgenomen (van 14,12 % tot 9,58%). Deze afname valt te verklaren doordat tijdens de interventie gebruik gemaakt werd van een doorlopende lesorganisatie. Ook werd er voorafgaand aan de lessen de materialen klaar gelegd. Dit alles heeft ervoor gezorgd dat de lestijd die besteed werd aan de organisatie is afgenomen.

De lescontext Kennis is door de interventie sterk gestegen (van 9,42% naar 21,98%). Dit betekent dat de leerkrachten procentueel meer lestijd kwijt waren aan het geven van instructies. Naar alle waarschijnlijkheid komt dit doordat het spel ‘pionnensoftbal’ bij de leerlingen niet bekend was en de uitleg hierdoor meer tijd in beslag nam. Een zwak punt van het onderzoek is dus het feit dat de instructie tijd toegenomen is. Bij een gelijkblijvende of afgenomen instructietijd is het aannemelijk dat de intensiteit nog hoger had kunnen liggen.

In de inleiding van dit onderzoek is de verwachting uitgesproken dat de interventie waarschijnlijk geen invloed zou hebben op de motivatie van de leerlingen. De resultaten van de motivatievragenlijsten geven echter een daling van de amotivatie weer. Deze daling staat in verband met de stijging van de intrinsieke motivatie. De interventie heeft dus een positief effect gehad op de motivatie van de leerlingen. Vooral bij de meisjes zijn de motivatie verschillen tussen de twee metingen groot. Vermoedelijk heeft het spel ‘pionnensoftbal’ een positief effect gehad op hun motivatie. Pionnensoftbal is een tussenvorm van het eindspel softbal en peaunutbal. Wellicht dat deze ‘eenvoudigere’ vorm van softbal de meisjes een competenter gevoel bezorgde. Ze hadden meer vertrouwen in hun eigen vaardigheden waardoor hun intrinsieke motivatie steeg. Daarnaast kan ook meegespeeld hebben dat ze pionnensoftbal minder saai vonden en de intrinsieke motivatie hoger was om actiever deel te nemen aan het spel.

Pionnensoftbal zorgt er mogelijk voor dat de motivatie bij leerlingen stijgt. Het is echter wel een tussenvorm van softbal en niet het traditionele eindspel. Persoonlijk zou ik in de brugklas en bij meisjes klassen het spel pionnensoftbal aanbieden om de intensiteit en de motivatie zo hoog mogelijk te houden.

**Aanbevelingen**

Naar aanleiding van dit onderzoek kan ik vakcollega’s aanbevelen om vooral in brugklassen pionnensoftbal aan te bieden om de intensiteit zo hoog mogelijk te houden. Ook zou ik dit spel aan meisjes klassen van de onderbouw aanbieden, dit komt de motivatie ten goede en zorgt ervoor dat ze actiever deelnemen aan de les.

Wanneer ik het onderzoek nog een keer uit zou voeren dan zou ik tussen de begin en eindmeting de oefenstof van de interventie al een keer aanbieden. De klassen waarbij de interventie zal plaatsvinden zijn dan bekend met de oefenstof en zo zal er relatief minder lestijd verloren gaan aan de uitleg van pionnensoftbal. De verwachting is dat de intensiteit dan tijdens de eindmeting nog hoger zal liggen.

Met dank aan:

- De leerlingen en docenten LO van het Bernardinus College te Heerlen.

- Menno Slingerland en Joost Oomen voor de fijne samenwerking en begeleiding.

Bronnen:

* Deci, E., Ryan, R. (2000). The “what” and “why”of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 227-268.*
* Derde Tussenrapportage Platform Sport, Bewegen en Onderwijs (2011).
* Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J., Stubbe, J.H. (2010) Trendrapport Bewegen en Gezondheid.
* Kemper, H., Ooijendijk, W., Stiggelbout, M. (2000). Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.
* McKenzie, T.L. (2002) SOFIT. System for Observing Fitness Instruction Time. Overview and training manual.
* Slingerland, M. (2010), Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeten.
* Stuart J. Fairclough, Gareth Stratton (2006). Effects of a physical education intervention to improve student activity levels.
* Slingerland,M., Borghouts, L. (2008). Kan LO bijdragen aan de beweegnorm?
* Verstraete, S., Bourdeaudhuij, I.D., Clercq, D. D. & Cardon, G.(2006). Meer en Beter Bewegen Binnen en Buiten de school.

Experts:

* Van der Velden, M (2011)
* Beulen, J (2010)

**Bijlage A: Interventie**

1. **Onderzoeksinstrument**

Om de intensiteit van de lessen lichamelijke opvoeding te meten is gekozen voor het SOFIT als meetinstrument. Dit System for Observing Fitness Intruction Time is een observatiemethode waarbij getracht wordt de tijd die leerlingen tijdens de les LO in MVPA doorbrengen te kwantificeren. Tevens wordt de context van de les en het gedrag van de docent meegenomen in de observatie.

De verkregen data na observatie zijn:

* Uitkomstvariabelen: de fysieke activiteit van de leerlingen is gemeten.
* Proces variabelen: dit zijn de context van de lessen, het gedrag van de docent, een lessentabel met gerealiseerde lestijd en eventueel ook leerlingkenmerken.

Dit meetinstrument gaat per les 5 leerlingen observeren. Deze 5 leerlingen worden voor de les volledig willekeurig geselecteerd. De selectie vindt plaats door te kijken naar de volgorde van binnenkomst. Nummer 5, 10, 15, 20 en 25 worden geobserveerd.

Er zijn nu 5 leerlingen die tijdens de les geobserveerd gaan worden. De eerste leerling wordt gedurende 4 minuten geobserveerd, daarna de volgende leerling 4 minuten etc. Wanneer de laatste leerling geobserveerd is wordt er weer gekeken naar de eerste leerling.

In deze 4 minuten klinkt om de 10 seconden een audiosignaal. De eerste 10 seconden zijn observatie, dan volgt 10 seconden registreren. De observant noteert de activiteit van de leerling en de context van de les zoals wordt waargenomen tijdens het audiosignaal. De activiteit van de leerlingen wordt in codes genoteerd.

Het doel van dit onderzoek is om een manier te ontwerpen om de intensiteit van een les softbal te verhogen. Er zal eerst onderzocht moeten worden door middel van een nulmeting hoe intensief een les is. De SOFIT methode is hier uitermate geschikt voor, deze observeert de leerlingen en neemt de lescontext en het gedrag van de docent mee in de observatie. Na de nulmetingen heb je dankzij SOFIT een betrouwbaar beeld van de intensiteit tijdens een bepaald lesonderdeel. Achteraf kan dus makkelijk bepaalt worden bij welk deel van de les de intensiteit hoog of laag was. Bij het bepalen van de interventie methode kan hier goed op ingesprongen worden.

1. **Onderzoekspopulatie**

Onderzoeksgroep:

De onderzoeksgroep bestaat uit de leerlingen van de volgende klassen:

* A11 en A12 meiden
* G11 en G12 jongens
* H13 gemengd
* H22 en H24 meiden
* A33 en A34 jongens
* M31 en M32 meiden

Voor de observatie met de SOFIT methode zijn per les 5 leerlingen nodig die geobserveerd gaan worden. Om het onderzoek zo min mogelijk te beïnvloeden zullen deze leerlingen zo willekeurig mogelijk gekozen moeten worden. Dit gebeurt door middel van een selectie op volgorde van binnenkomst. Zo zullen de nummers 5, 10, 15, 20 en 25 geobserveerd worden.

Bij elke meting zullen tijdens de les 4 leerlingen geobserveerd worden. De 5e leerling zal dienen als reserve leerling, mocht een van de andere leerlingen tijdens de les uitvallen dan zal de reserve leerlingen direct geobserveerd worden.

1. **Ontwerp en uitvoering van je onderzoek**

Het onderzoek zal bestaan uit een voormeting (de nulmeting) en een nameting (de eindmeting).

Bij de nulmeting zullen 5 klassen geobserveerd worden tijdens een les softbal. Na deze meting zal een interventie plaatsvinden en daarna zullen de 5 zelfde klassen opnieuw geobserveerd worden, dit is de eindmeting.

De interventie zal bestaan uit het intensiveren van een al eens gegeven softbal les. Deze zogenaamde nul les wordt geobserveerd. De observatie zal gebeuren door middel van de SOFIT methode. Aan de hand van deze methode zal duidelijk worden hoe intensief de les was. Ook zal duidelijk worden waar de intensiteit van de les verbeterd kan worden. Is bijvoorbeeld bij een bepaalde oefening de intensiteit erg laag dan zal door middel van de interventie deze oefening geïntensiveerd worden. Na de nul les zal gekeken worden of er door middel van een aanpassing in de lesorganisatie en/ of de leerinhoud geïntensiveerd kan worden.

De verwachting is dat de intensiteit van verschillende softbal oefeningen verhoogd kan worden door een aanpassing in de leerinhoud. Vaak is te zien dat leerlingen bij het werpen en vangen veel stilstaan. Deze oefeningen zou je door middel van een verandering in de organisatie of lesinhoud kunnen intensiveren.

Voorbeeld:

Situatie: 2 leerlingen gooien vanuit stand de bal naar elkaar toe. De intensiteit van deze oefening is laag.

Interventie: In plaats van werken met tweetallen maak je 4tallen. De organisatie van de oefening wordt veranderd. De leerlingen gaan nu in een driehoek staan. Dit betekent dat ergens een tweetal staat, hier is bij aanvang van de oefening ook de bal. De leerlingen gooien de bal naar de volgende leerling en rennen de bal achterna. Zo is iedere leerling continu bezig met de oefening. Er moet geworpen, gevangen en gerend worden. Deze oefening is al een stuk intensiever dan de beginsituatie.

1. **Betrouwbaarheid**

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek zo hoog mogelijk te houden, zullen de variabelen die het onderzoek kunnen beïnvloeden onder controle gehouden moeten worden.

Zo kan het tijdstip van de lessen een factor zijn die invloed kan hebben op het onderzoek. Om ervoor te zorgen dat deze variabel zo min mogelijk invloed heeft zal het tijdstip van de nul- en de eindmeting hetzelfde zijn. Wanneer de nulmeting van een bepaalde klas in de ochtend plaatsvindt en de eindmeting vindt op een andere dag van de week in de middag plaats, kan de vermoeidheid of de concentratie van de leerlingen verschillen en dus van invloed zijn op de resultaten. Om dit te voorkomen zullen beide metingen voor elke klas op hetzelfde tijdstip en op dezelfde dag in de week plaatsvinden.

Ook zullen beide lessen (nulles en interventieles) bij een bepaalde klas door dezelfde docent gegeven worden. Iedere docent heeft een andere manier van lesgeven. Zo geeft de ene docent meer instructies dan een andere docent. Wanneer je de nulles en de interventie les door verschillende docenten laat geven, kan de manier van lesgeven van invloed zijn op de uitkomsten. Om de resultaten zo betrouwbaar mogelijk te houden worden beide lessen door dezelfde docent gegeven.

Nulmetingen:

Er wordt gemeten met gebruik van de SOFIT methode. De klassen die aan het onderzoek mee zullen doen zijn bekend. Ook de vakleerkrachten van deze klassen weten dat er een onderzoek gedaan zal worden tijdens deze lessen. Tijdens de nulmetingen zijn er geen gerichte opdrachten gegeven aan de docenten. Ze krijgen alleen als opdracht mee om een les softbal aan te bieden waarbij het werpen, vangen en het spel aan bod zullen komen. Aan de leerlingen wordt niet verteld het onderzoek precies inhoudt. Hen wordt slechts verteld dat ze aan een onderzoek mee doen en dat ze zich niet anders moeten gedragen dan dat ze normaal gesproken zouden doen. Dit om te voorkomen dat het onderzoek zo betrouwbaar mogelijk is. Wanneer de leerlingen weten dat de intensiteit van de les onderzocht wordt dan zou het zo kunnen zijn dat ze meer inzet gaan tonen dan normaal en dat de uitkomst van de nulmetingen niet betrouwbaar zijn.

Op woensdag 25 mei zullen tijdens de volgende lessen de nulmetingen verricht worden:

- 1e uur A11 en A12 bij mevr. Van der Velde

- 2e uur G11 en G12 bij mevr. Van der Velde

- 4e uur H22 en H24 bij dhr. Vinken

- 5e en 6e uur H13 bij mevr. Van der Velde

Op vrijdag 27 mei zullen tijdens de volgende lessen de nulmetingen verricht worden:

- 1e en 2e uur A33 en A34 bij dhr. Baltissen

- 3e en 4e uur H22 en H24 bij dhr. Baltissen

Eindmetingen:

De eindmetingen vinden onder de zelfde omstandigheden plaats. De lessen zijn op dezelfde dag, op hetzelfde tijdstip, bij dezelfde docent en op dezelfde locatie. Door de omstandigheden zoveel mogelijk hetzelfde te houden voorkom je dat externe factoren/variabelen het onderzoek kunnen beïnvloeden. Twee dagen voorafgaand aan de eindmetingen krijgen de betrokken docenten een uitgewerkte lesvoorbereiding. Het is de bedoeling dat zij deze les precies zo geven als op de lesvoorbereiding staat.

Op woensdag 8 juni zullen tijdens de volgende lessen de eindmetingen verricht worden:

- 1e uur A11 en A12 bij mevr. Van der Velde

- 2e uur G11 en G12 bij mevr. Van der Velde

- 4e uur H22 en H24 bij dhr. Vinken

- 5e en 6e uur H13 bij mevr. Van der Velde

Op vrijdag 10 juni zullen tijdens de volgende lessen de eindmetingen verricht worden:

- 1e en 2e uur A33 en A34 bij dhr. Baltissen

- 3e en 4e uur H22 en H24 bij dhr. Baltissen

Alle metingen zullen plaats vinden op het sportveld van het Bernardinus College. Op dit sportveld wordt tijdens de buitenperiode van het schooljaar veel aan softbal gedaan. Er is ruimte genoeg om met 2 tot 3 klassen aan softbal te doen. Ook is er voldoende materiaal aanwezig om met een groot aantal leerlingen tegelijkertijd te softballen.

Interventie:

Na de nulmeting zal er een interventie plaatsvinden. Inhoudelijk betekent dit dat de geobserveerde lessen vakdidactisch en organisatorisch aangepast worden zodat de intensiteit waarschijnlijk omhoog zal gaan. Na de nulmeting zullen dezelfde klassen nogmaals een soortgelijke les softbal krijgen. Tijdens deze geïntensiveerde lessen zullen de eindmetingen plaatsvinden. Uit de metingen zullen een groot aantal gegevens verkregen worden. Zo zal blijken of de intensiteit na de interventie omhoog is gegaan.

**Bijlage B: Motivatie vragenlijst**

De probleemstelling van mijn onderzoek luidt als volgt; Welk effect heeft het aanpassen van de leerinhoud en de lesorganisatie op de intensiteit van een softballes en hoe verandert de motivatie van leerlingen hierbij?

In bijlage A is er vooral gekeken naar het eerste gedeelte van de probleemstelling, namelijk het effect van het aanpassen van de leerinhoud en de lesorganisatie op de intensiteit van een softballes. In deze bijlage zal ik me richten op het laatste gedeelte van de probleemstelling. Hoe verandert de motivatie van de leerlingen na de interventie?

 Om erachter te komen of de motivatie van de leerlingen veranderd zullen de leerlingen zowel na de nulmeting als na de eindmeting een vragenlijst in moeten vullen. Vervolgens zal duidelijk worden wat de interventie met de motivatie van leerlingen gedaan heeft. Hieronder is de vragenlijst weergegeven.

**MVLO**

Wil je op de onderstaande schaal aangeven in welke mate volgende uitspraken gelden voor jou door een getal tussen 1 (helemaal niet waar voor mij) en 5 (helemaal waar voor mij) te omcirkelen. Ze vragen naar jouw motivatie om mee te werken tijdens de les softbal. Merk op dat er geen goede of foute antwoorden bestaan. Vul de vragen eerlijk in. We willen gewoon weten hoe je persoonlijk tegenover de lessen softbal bij jou op school staat.

**Naam:**…………………………………………….

Waarom doe je mee tijdens deze les softbal?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ik doe mee tijdens deze les softbal …** | Helemaal niet waar | Eerder niet waar | Soms waar, soms niet waar | Eerder waar | Helemaal waar |  |
| 1 | ... omdat anderen vinden dat ik dit moet doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQG1 |
| 2 | ... omdat ik me anders schuldig voel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN2 |
| 3 | ... omdat ik de voordelen van deze les softbal inzie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ3 |
| 4 | ... omdat ik deze les softbal leuk vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ4 |
| 5 | Ik zie eigenlijk niet in waarom softballessen deel uitmaken van het lessenpakket | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ5 |
| 6 | ... omdat anderen me dan pas aardig vinden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQP6 |
| 7 | ... omdat ik me zou schamen als ik het niet deed | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN7 |
| 8 | ... omdat ik dit persoonlijk belangrijk vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ8 |
| 9 | Ik zie niet in waarom ik moeite zou doen voor deze les softbal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ9 |
| 10 | ... omdat ik genoot van deze softbal les | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ10 |
| 11 | ... omdat anderen dan pas tevreden zijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQP11 |
| 12 | Ik zie het nut van de softbal niet in | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ12 |
| 13 | ... omdat ik me anders een mislukkeling voel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN13 |
| 14 | ... omdat ik de lessen softbal persoonlijk zinvol vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ14 |
| 15 | ... omdat ik deze les softbal aangenaam vond | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ15 |
| 16 | ... omdat anderen mij tijdens deze les onder druk zetten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQG16 |
| 17 | ... omdat ik me anders onrustig voel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN17 |
| 18 | ... omdat ik plezier en voldoening haal uit deze les | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ18 |
| 19 | Ik vond de les softbal eigenlijk tijdverspilling | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ19 |
| 20 | ... omdat dit de enige manier is waarop ik tevreden kan zijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQP20 |
| 21 | ... omdat ik mezelf moet bewijzen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQP21 |
| 22 | ... omdat ik me ten volle kan terugvinden in het nut van de les | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ22 |
| 23 | ... omdat ik anders kritiek krijg | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQN23 |
| 24 | ... omdat anderen me anders minder waarderen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQN24 |
| 25 | ... omdat ik dan pas trots kan zijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQP25 |

**Bijlage C: Lesvoorbereidingen**

In deze bijlagen staan de geïntensiveerde lesvoorbereidingen die de docenten krijgen aangereikt voor het geven van de lessen bij de eindmeting. De nullessen zijn geïntensiveerd door middel van het aanpassen van de organisatie of door een aanpassing in de leerinhoud. Bij de werp- en vangoefeningen is veelal de organisatie aangepast en de groepsgrootte waarin de leerlingen de oefeningen gaan doen. Vooral vormen waarbij leerlingen de bal achterna moeten lopen worden gebruikt om meer beweging in de oefeningen te krijgen. Dit komt naar alle waarschijnlijkheid de intensiteit ten goede.

Bij het spelen van het softbal spel tijdens de lessen is er vooral gebruik gemaakt van intensivering door middel van het een verandering in de organisatie ten opzichte van de nul lessen. Bij de nullessen was zichtbaar dat er vaak in grote groepen gespeeld werd en er dus veel leerlingen stil stonden of aan de kant zaten. Door de groepsgrootte te verkleinen tijdens het spel zullen er minder leerlingen op de bank zitten te wachten en zijn er waarschijnlijk meer leerlingen actief bezig.

Daarnaast is er bij een aantal geïntensiveerde lessen gekozen voor een andere spelvorm. Hierbij is het traditionele softbal even buiten beschouwing gelaten en is er een andere spelvorm gekozen. Deze spelvorm heet pionnen softbal. Het voordeel van deze manier van spelen is dat de leerlingen sneller en eerder aan slag zijn. Ze slaan de bal namelijk het veld in en rennen zo snel mogelijk rond de honken. Daarna is de volgende leerling weer. Ook de veldpartij is intensiever en actiever bezig. Zij moeten namelijk goed samenwerken en snel de bal naar elkaar toewerpen om zoveel mogelijk punten te scoren. Het rondgooien van de bal is in deze nieuwe spelvorm een stuk actiever.

**Eenvoudig lesvoorbereidingsformulier**

**Klas/groep: A11 en A12 1e uur Datum: 8-6-2011**

**Doelen:**

**Sensomotorisch: het oefenen van het werpen en vangen van de bal en dit toepassen in het spel.**

**Conditioneel: leerlingen moeten deze les intensief en actief bezig zijn. Weinig stilstaan en veel bewegen.**

**Cognitief: leerlingen moeten na vandaag de techniek van het werpen en vangen kennen. Ze moeten weten hoe ze de bal op een juiste manier moeten werpen en vangen.**

**Emotioneel: de leerlingen moeten plezier in de les hebben, het spel moet uitnodigend zijn en de leerlingen moeten gemotiveerd zijn om actief deel te nemen aan de les.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leerstof** | **Aandachtspunten** | **Organisatie / evaluatie** |
| Voor aanvang van de les moeten de materialen klaar staan. |  |  |
| Warming-up:Leerlingen lopen langs de pionnen in een treintje achter elkaar. Tijdens het lopen worden verschillende oefeningen gedaan, zoals:- knie heffen- hakken naar de billen- armen naar voren en achteren zwaaien. | Warming-up: | Warming-up: |
| Kern:Oefening 1: Viertallen maken. De leerlingen gaan in een driehoek bij de pionnen staan. Bij de pion waar 2 leerlingen staan is de bal. Leerling 1 gooit de bal naar leerling 2, leerling 2 gooit de bal naar leerling 3 etc. De leerlingen rennen de bal achterna als ze gegooid hebben. | Kern:Oefening 1: (voor rechtshandigen)- linkerbeen staat voor.- linkerschouder wijst in de werprichting.- bal nawijzen wanneer gegooid is.- werparm doorzwaaien (grassprietje plukken) | Kern:Oefening 1: |
| Spel: Pionnen softbalVorige les werd er op 1 veld gespeeld. Vandaag worden er 4 teams gemaakt en wordt er op 2 velden gespeeld. Per speelveld:1 veldteam en 1 slagteam. Op elk honk staat een pion ook op de thuisplaat. Veldpartij verdeelt zich over speelveld. Slagman staat klaar, slaat de bal en probeert zo snel mogelijk een rondje te rennen. Ondertussen probeert de veldpartij zo snel mogelijk de bal naar de honken en de thuisplaat te gooien. Als de bal naar een honk is gegooid mag de pion van dat honk omgetrapt worden. De veldpartij moet proberen al de pionnen om te krijgen voordat de slagman binnen is. De slagman probeert op zijn/haar beurt weer zo min mogelijk pionnen om te laten gaan terwijl hij/zij rent.Elke pion die nog staat nadat de slagman op het thuishonk is gekomen is een punt voor de slagpartij. Elke pion die omver ligt is een punt voor de veldpartij. Per beurt zijn dus 4 punten te verdelen. Wordt de bal gevangen dan krijgt de veldpartij 4 punten.Een homerun levert dus 4 punten op. | Spel: Pionnen softbalRegels: knuppel neerleggen en niet neergooien anders is slag ongeldig.iedereen van de slagpartij krijgt 1 slagbeurt daarna word de veldpartij de slagpartij.Bal moet tussen de honken vallen anders ongeldig.Bal buiten het veld geslagen is ongeldige slag.Pitchen tot de bal geslagen word. | Spel: Pionnen softbal |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Eenvoudig lesvoorbereidingsformulier**

**Klas/groep: G11 en G12 2e uur Datum: 8-6-2011**

**Doelen:**

**Sensomotorisch: Leerlingen moeten tijdens het spel veel kunnen slaan, werpen en vangen.**

**Conditioneel: leerlingen moeten deze les intensief en actief bezig zijn. Weinig stilstaan en veel bewegen.**

**Cognitief: leerlingen moeten na vandaag de techniek van het werpen en vangen kennen. Ze moeten weten hoe ze de bal op een juiste manier moeten werpen en vangen.**

**Emotioneel: de leerlingen moeten plezier in de les hebben, het spel moet uitnodigend zijn en de leerlingen moeten gemotiveerd zijn om actief deel te nemen aan de les.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leerstof** | **Aandachtspunten** | **Organisatie / evaluatie** |
| Voor aanvang van de les moeten de materialen klaar staan. |  |  |
| Warming-up:Leerlingen lopen langs de honken in een treintje achter elkaar. Tijdens het lopen worden verschillende oefeningen gedaan, zoals:- knie heffen- hakken naar de billen- armen naar voren en achteren zwaaien. | Warming-up: | Warming-up:Maak tijdens de warming-up gebruik van het klaarliggende materiaal. Laat ze eventueel om de honken heen lopen. |
| Kern: | Kern: | Kern: |
| Spel: SoftbalVorige les werd er op 2 velden gespeeld. Vandaag worden er 6 teams gemaakt en wordt er op 3 velden gespeeld. Per speelveld:1 veldteam en 1 slagteam. We spelen op velden met maar 2 honken en een thuisplaat. Hierdoor kunnen er kleinere teams gemaakt worden. Per team ongeveer 5 leerlingen. Veldpartij zorgt voor een cather, een pitcher, een eerste honkman een tweede honkman en een verre velder.Er wordt softbal gespeeld volgens de normale regels. De slagman slaat de bal het veld in en rent van het 1e en eventueel het 2e honk en thuisplaat. | Spel: SoftbalRegels: knuppel neerleggen en niet neergooien anders is slag ongeldig.iedereen van de slagpartij krijgt 1 slagbeurt daarna word de veldpartij de slagpartij.Bal moet tussen de honken vallen anders ongeldig.Bal buiten het veld geslagen is ongeldige slag.Op 1e honk mag altijd gebrand worden, ook mag er op dit honk doorgelopen worden.Vangbal is uit.Op 2e honk en thuisplaat altijd tikken tenzij er een gedwongen loop is. | Spel: Softbal |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Eenvoudig lesvoorbereidingsformulier**

**Klas/groep: H22 en H24 4e uur Datum: 8-6-2011**

**Doelen:**

**Sensomotorisch: het oefenen van het werpen en vangen van de bal en dit toepassen in het spel.**

**Conditioneel: leerlingen moeten deze les intensief en actief bezig zijn. Weinig stilstaan en veel bewegen.**

**Cognitief: leerlingen moeten na vandaag de techniek van het werpen en vangen kennen. Ze moeten weten hoe ze de bal op een juiste manier moeten werpen en vangen.**

**Emotioneel: de leerlingen moeten plezier in de les hebben, het spel moet uitnodigend zijn en de leerlingen moeten gemotiveerd zijn om actief deel te nemen aan de les.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leerstof** | **Aandachtspunten** | **Organisatie / evaluatie** |
| Voor aanvang van de les moeten de materialen klaar staan. |  |  |
| Warming-up:Leerlingen lopen langs de pionnen in een treintje achter elkaar. Tijdens het lopen worden verschillende oefeningen gedaan, zoals:- knie heffen- hakken naar de billen- armen naar voren en achteren zwaaien. | Warming-up: | Warming-up: |
| Kern:Oefening 1: Viertallen maken. De leerlingen gaan in een driehoek bij de pionnen staan. Bij de pion waar 2 leerlingen staan is de bal. Leerling 1 gooit de bal naar leerling 2, leerling 2 gooit de bal naar leerling 3 etc. De leerlingen rennen de bal achterna als ze gegooid hebben. | Kern:Oefening 1: (voor rechtshandigen)- linkerbeen staat voor.- linkerschouder wijst in de werprichting.- bal nawijzen wanneer gegooid is.- werparm doorzwaaien (grassprietje plukken) | Kern:Oefening 1: |
| Spel: Pionnen softbalVorige les werd er op 1 veld gespeeld. Vandaag worden er 4 teams gemaakt en wordt er op 2 velden gespeeld. Per speelveld:1 veldteam en 1 slagteam. Op elk honk staat een pion ook op de thuisplaat. Veldpartij verdeelt zich over speelveld. Slagman staat klaar, slaat de bal en probeert zo snel mogelijk een rondje te rennen. Ondertussen probeert de veldpartij zo snel mogelijk de bal naar de honken en de thuisplaat te gooien. Als de bal naar een honk is gegooid mag de pion van dat honk omgetrapt worden. De veldpartij moet proberen al de pionnen om te krijgen voordat de slagman binnen is. De slagman probeert op zijn/haar beurt weer zo min mogelijk pionnen om te laten gaan terwijl hij/zij rent.Elke pion die nog staat nadat de slagman op het thuishonk is gekomen is een punt voor de slagpartij. Elke pion die omver ligt is een punt voor de veldpartij. Per beurt zijn dus 3 punten te verdelen. Wordt de bal gevangen dan krijgt de veldpartij 3 punten.Een homerun levert dus 3 punten op. | Spel: Pionnen softbalRegels: knuppel neerleggen en niet neergooien anders is slag ongeldig.iedereen van de slagpartij krijgt 1 slagbeurt daarna word de veldpartij de slagpartij.Bal moet tussen de honken vallen anders ongeldig.Bal buiten het veld geslagen is ongeldige slag.Pitchen tot de bal geslagen word. | Spel: Pionnen softbal |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Eenvoudig lesvoorbereidingsformulier**

**Klas/groep: H13 5e uur Datum: 8-6-2011**

**Doelen:**

**Sensomotorisch: het oefenen van het werpen en vangen van de bal en dit toepassen in het spel.**

**Conditioneel: leerlingen moeten deze les intensief en actief bezig zijn. Weinig stilstaan en veel bewegen.**

**Cognitief: leerlingen moeten na vandaag de techniek van het werpen en vangen kennen. Ze moeten weten hoe ze de bal op een juiste manier moeten werpen en vangen.**

**Emotioneel: de leerlingen moeten plezier in de les hebben, het spel moet uitnodigend zijn en de leerlingen moeten gemotiveerd zijn om actief deel te nemen aan de les.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leerstof** | **Aandachtspunten** | **Organisatie / evaluatie** |
| Voor aanvang van de les moeten de materialen klaar staan. |  |  |
| Warming-up:Leerlingen lopen langs de pionnen in een treintje achter elkaar. Tijdens het lopen worden verschillende oefeningen gedaan, zoals:- knie heffen- hakken naar de billen- armen naar voren en achteren zwaaien. | Warming-up: | Warming-up: |
| Kern:Oefening 1: Viertallen maken. De leerlingen gaan in een driehoek bij de pionnen staan. Bij de pion waar 2 leerlingen staan is de bal. Leerling 1 gooit de bal naar leerling 2, leerling 2 gooit de bal naar leerling 3 etc. De leerlingen rennen de bal achterna als ze gegooid hebben. | Kern:Oefening 1: (voor rechtshandigen)- linkerbeen staat voor.- linkerschouder wijst in de werprichting.- bal nawijzen wanneer gegooid is.- werparm doorzwaaien (grassprietje plukken) | Kern:Oefening 1: |
| Spel: Pionnen softbalVorige les werd er op 1 veld gespeeld. Vandaag worden er 4 teams gemaakt en wordt er op 2 velden gespeeld. Per speelveld:1 veldteam en 1 slagteam. Op elk honk staat een pion ook op de thuisplaat. Veldpartij verdeelt zich over speelveld. Slagman staat klaar, slaat de bal en probeert zo snel mogelijk een rondje te rennen. Ondertussen probeert de veldpartij zo snel mogelijk de bal naar de honken en de thuisplaat te gooien. Als de bal naar een honk is gegooid mag de pion van dat honk omgetrapt worden. De veldpartij moet proberen al de pionnen om te krijgen voordat de slagman binnen is. De slagman probeert op zijn/haar beurt weer zo min mogelijk pionnen om te laten gaan terwijl hij/zij rent.Elke pion die nog staat nadat de slagman op het thuishonk is gekomen is een punt voor de slagpartij. Elke pion die omver ligt is een punt voor de veldpartij. Per beurt zijn dus 4 punten te verdelen. Wordt de bal gevangen dan krijgt de veldpartij 4 punten.Een homerun levert dus 4 punten op. | Spel: Pionnen softbalRegels: knuppel neerleggen en niet neergooien anders is slag ongeldig.iedereen van de slagpartij krijgt 1 slagbeurt daarna word de veldpartij de slagpartij.Bal moet tussen de honken vallen anders ongeldig.Bal buiten het veld geslagen is ongeldige slag.Pitchen tot de bal geslagen word. | Spel: Pionnen softbal |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Eenvoudig lesvoorbereidingsformulier**

**Klas/groep: A33 en A34 1e uur Datum: 10-6-2011**

**Doelen:**

**Sensomotorisch: Leerlingen moeten tijdens het spel veel kunnen slaan, werpen en vangen.**

**Conditioneel: leerlingen moeten deze les intensief en actief bezig zijn. Weinig stilstaan en veel bewegen.**

**Cognitief: leerlingen moeten na vandaag de techniek van het werpen en vangen kennen. Ze moeten weten hoe ze de bal op een juiste manier moeten werpen en vangen.**

**Emotioneel: de leerlingen moeten plezier in de les hebben, het spel moet uitnodigend zijn en de leerlingen moeten gemotiveerd zijn om actief deel te nemen aan de les.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leerstof** | **Aandachtspunten** | **Organisatie / evaluatie** |
| Voor aanvang van de les moeten de materialen klaar staan. |  |  |
| Warming-up:Leerlingen lopen 2 rondjes rond het veld. | Warming-up: | Warming-up:Voorafgaand aan de les liggen de materialen al klaar. |
| Kern:Werp-vang oefening:Werken met viertallen. 2 leerlingen in het midden 2 aan de buitenkant. Bal begint in het midden bij het tweetal. Leerling A pitched de bal naar B. B gooit de bal hoog in een boog naar C. C gooit de bal vervolgens strak naar D. D pitched de bal weer naar de doorgelopen C. Leerlingen lopen steeds de bal achterna. | Kern: | Kern: |
| Spel: SoftbalVorige les werd er op 2 velden gespeeld. Vandaag worden er 6 teams gemaakt en wordt er op 3 velden gespeeld. Per speelveld:1 veldteam en 1 slagteam. We spelen op velden met maar 2 honken en een thuisplaat. Hierdoor kunnen er kleinere teams gemaakt worden. Per team ongeveer 5 leerlingen. Veldpartij zorgt voor een cather, een pitcher, een eerste honkman een tweede honkman en een verre velder.Er wordt softbal gespeeld volgens de normale regels. De slagman slaat de bal het veld in en rent van het 1e en eventueel het 2e honk en thuisplaat. | Spel: SoftbalRegels: knuppel neerleggen en niet neergooien anders is slag ongeldig.iedereen van de slagpartij krijgt 1 slagbeurt daarna word de veldpartij de slagpartij.Bal moet tussen de honken vallen anders ongeldig.Bal buiten het veld geslagen is ongeldige slag.Op 1e honk mag altijd gebrand worden, ook mag er op dit honk doorgelopen worden.Vangbal is uit.Op 2e honk en thuisplaat altijd tikken tenzij er een gedwongen loop is. | Spel: Softbal |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Bijlage D: Reflectieverslag**

1. Interpersoonlijk competent.

Tijdens mijn onderzoek heb ik regelmatig met vakcollega’s kennis en expertise uitgewisseld. Op mijn stage school wordt veel aan softbal gedaan. Er zijn een aantal collega’s die al jaren in het vak zitten en veel kennis hebben van softbal. Ik heb aan hen regelmatig gevraagd hoe zij een les softbal zouden intensiveren. Deze kennis heb ik ter harte genomen en gebruikt bij de interventie van mijn onderzoek.

Tijdens het schrijven van mijn artikel ben ik er achter gekomen dat ik moeite had met het helder formuleren van complexe vraagstukken. Ik vond het moeilijk om er een goed lopend verhaal van te maken dat voor een leek goed te begrijpen valt. Ook met zinsbouw en het verbinden van stukken tekst vond ik erg moeilijk.

Een van mijn sterke punten is dat ik redelijk goed overweg kan met Excel. Het verwerken van de onderzoeksgegevens in Excel ging me redelijk goed af.

Een ander sterk punt is dat het overleg en de communicatie met mijn begeleider van FSH soepel verliep. Ik ben regelmatig naar inloop spreekuren geweest en heb per mail ook veel vragen ten aanzien van mijn onderzoek kunnen stellen.

1. Vakinhoudelijk en didactisch competent.

Een van mijn sterke punten van dit praktijkonderzoek is dat ik bestaande producten (oefenvormen) goed heb weten te vertalen naar mijn eigen praktijk onderzoek. Ik heb de bestaande motivatie vragenlijst aangepast en kunnen gebruiken voor mijn eigen onderzoek. Ook heb ik het spel pionnensoftbal aangepast zodat het nog intensiever werd. Dit heb ik gedaan door middel van veldgrootte te veranderen, groepsgrootte aan te passen etc.

Voor mijn praktijkonderzoek heb ik veel literatuur moeten zoeken. Ik vond het erg lastig om de juiste literatuur te vinden. Er zijn namelijk zo ontzettend veel bronnen en onderzoeken, dat het af en toe lastig was om datgene te vinden wat ik zocht. Dit heeft me dan ook veel tijd gekost.

1. Competent in reflectie en ontwikkeling

Ik ben erg zelfkritisch, dit ervaar ik als een positieve eigenschap. Tijdens het uitwerken van mijn artikel heb ik vaak teksten gewist en opnieuw geschreven. Ik ben nooit echt helemaal tevreden. Dit kan tevens ook een zwak punt zijn, wanneer ik daarin doorsla. Op een gegeven moment moet je het zelfvertrouwen hebben dat het goed is en daar heb ik nog wel eens moeite mee.

Verder ben ik altijd op zoek naar mogelijkheden om mezelf te verbeteren. Ik luister naar kritiek van anderen en probeer daar voor mezelf wat mee te doen, zodat de kritiek die ik krijg in iets positiefs veranderd.

Vervolgstappen voor mezelf:

Ik moet meer lezen en schrijven, zodat ik hierin meer bekwaam wordt. Hoe meer ik lees en schrijf des te beter ik word in het zelf schrijven van bijvoorbeeld artikelen.

Wanneer ik dit onderzoek een keer over zou moeten doen, dan zou ik tussen de nul- en eindmeting in de interventielessen al een keer aan willen bieden aan de klassen. Op deze manier zouden de klassen al bekend zijn met de nieuwe oefen- en spelvormen. De leerlingen zouden al bekend zijn met de vormen en de instructie tijd van de docenten kan afnemen. Waarschijnlijk zou de intensiteit van de lessen dan nog verder toe kunnen nemen, doordat er dan meer tijd over is om oefen- en spelvormen toe te passen.