

Praktijkonderzoek motivatie

Motivatieverhoging door keuzevrijheid in beweegniveau (in de lessen lichamelijke opvoeding)

Naam:	Lotte Smits
Studentennummer:	2123613
Klas:	4B
Begeleider:	Hans van Kruijsdijk
Opleiding:	Fontys Sporthogeschool
Plaats:	Tilburg
Datum:	21-05-2012

Onderstaand artikel is geschreven door Lotte Smits (2123613) 4^{de} jaars student aan de Fontys Sporthogeschool. Dit artikel is een deel van het afstudeertraject aan Fontys Sporthogeschool 21 mei 2012.

Samenvatting:

Het is belangrijk dat leerlingen in het onderwijs gemotiveerd zijn, zodat ze zich kunnen focussen op hun taak en zich verder kunnen ontwikkelen. Motivatie wordt door Deci & Ryan in 6 verschillende categorieën in gedeeld. Op de laatste categorie, de intrinsieke motivatie, wordt in het artikel ingezoomd.

Deci & Ryan beschrijven verbondenheid, competentie en autonomie gevoel als de drie basisbehoeftes waarvan de invulling essentieel is voor de intrinsieke motivatie. Als één of meerdere van deze behoeftes bevredigd worden zal een mens intrinsiek gemotiveerd raken.

In dit onderzoek wordt gemeten of de motivatie van leerlingen (Atheneum jaar 2) voor Lichamelijke Opvoeding verandert, wanneer ze keuzevrijheid krijgen om zich zelf in te delen op een te kiezen beweegniveau.

Bij de interventie groep is het competentie en autonomie gevoel van de leerlingen verhoogd, door ze keuzemogelijkheden aan te bieden in beweegniveau. Dit is gedaan door verschillende beweegsituaties neer te zetten bestaande uit verschillende niveaus, waarbij de leerlingen zelf de keuze kregen op welk niveau ze aan de slag gingen.

Het onderzoek heeft echter geen significante verandering van de motivatie tijdens het interventieprogramma kunnen aantonen. Een te korte interventie kan de mogelijke oorzaak daarvan zijn.

Motivatieverhoging door keuzevrijheid in beweegniveau (in de lessen lichamelijke opvoeding)

De laatste jaren wordt de nadruk in het onderwijs gelegd op differentiëren, zodat elk kind zich zoveel mogelijk op zijn eigen niveau kan ontwikkelen. Tijdens de opleiding docent Lichamelijke Opvoeding wordt hier de nadruk op gelegd. De docent is dan nog wel vaak de persoon die bepaalt op welk niveau het kind moet bewegen. Als een leerling een niveau toegewezen wordt, kan dit teleurstellend zijn en kan de leerling minder gemotiveerd raken. De leerling oefent dan op een aangewezen niveau, hij krijgt niet de mogelijkheid daarover te beslissen of om meer uitdaging op te zoeken. De motivatie wordt groter als het kind iets “wil” en niet “moet” (Verdonck, E., Jaspaert, E., 2009). Ik ga daarom onderzoeken of de motivatie van de leerlingen stijgt als ze meer vrijheid krijgen bij het kiezen van een beweegniveau.

Motivatatie

In het woordenboek wordt motivatie omschreven als beweegreden / drijfveer (van Dalen, 2012). Met andere woorden de kracht waarmee iemand gedreven is een doel of prestatie te behalen. Hoe hoger de motivatie, hoe groter de kracht is.

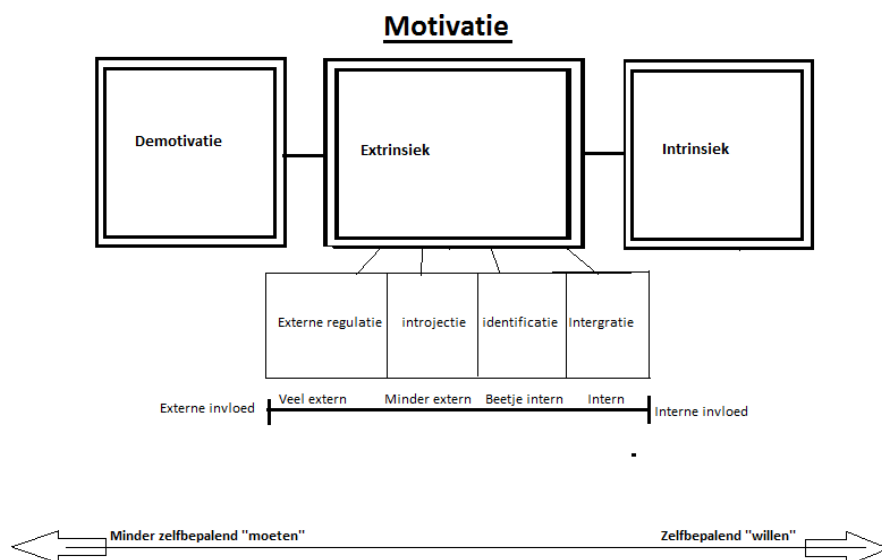
Motivatatie zet een persoon aan tot bepaald gedrag (Moore-van Meel, J. van der 2011). Een gemotiveerd persoon zal zich langer kunnen focussen op een taak dan een ongemotiveerd persoon. Een ongemotiveerde zal eerder opzoek gaan naar een andere bezigheid en is niet meer gefocust op zijn taak. Motivatie speelt daarom een belangrijke rol in het onderwijs. Het is belangrijk dat kinderen zich kunnen focussen op een taak die ze krijgen, dit om de taak zo goed mogelijk uit te voeren en zich zelf zo optimaal mogelijk te kunnen ontwikkelen.

Motivatatie theorie

De Self-Determination theory is een van de bekendste motivatie theorieën. Deze theorie is van Deci en Ryan die veel onderzoek naar motivatie hebben gedaan en onderzoeksinstrumenten hebben ontwikkeld. Ze onderscheiden motivatie in 6 verschillende categorieën (figuur 1), die we kunnen samenvoegen tot drie grotere: demotivatatie, intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie.

Demotivatatie wil zeggen dat een persoon ongemotiveerd is. Een ongemotiveerd persoon heeft geen impuls of inspiratie om in beweging te komen. Als je deze persoon een opdracht geeft, zal hij geen impuls krijgen om de opdracht uit te voeren (Deci & Ryan, 2000.) Als de voldoening gehaald wordt uit de beloning van de prestatie of als iets “moet”, is de motivatie extrinsiek (Deci & Ryan, 2000).

Als iemand voldoening haalt uit zijn interesse voor of het plezier dat hij heeft bij een activiteit, is er sprake van intrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 2000). Intrinsieke motivatie komt voort uit de menselijke neiging om zelf te willen leren (Deci & Ryan, 2000). De mens heeft dan plezier in wat hij doet en wilt uitdaging, zonder dat er externe factoren zoals druk of beloning mee spelen (Deci & Ryan, 2000). Intrinsieke motivatie leidt tot hoge kwaliteit van leren en creativiteit (Deci & Ryan, 2000). Met het aanspreken van de intrinsieke motivatie kunnen we het optimale uit het kind halen, zonder er constant druk op te leggen.



Figuur 1

Basisbehoeftes motivatie

Deci & Ryan (2000) gaan er voor de intrinsieke motivatie vanuit dat de mens drie basisbehoeftes heeft. Een persoon wil zich autonoom, competent en verbonden voelen. Als één of meerdere van deze basisbehoeftes bevredigd worden zal een persoon intrinsiek gemotiveerd raken. De persoon "wil" dan vanuit zijn eigen interesse en plezier iets doen.

Een persoon heeft de behoefte om zich competent te voelen. Hij wil ergens goed in zijn en ervaren dat hij iets kan. Een persoon en met name een kind wil zich niet als een mislukkeling voelen. Als hij ziet dat anderen wel de bal over het net krijgen en hij niet, zal hij zich sneller ellendig voelen. Hij zal dan minder snel proberen de bal over het net te krijgen, want dan ziet iedereen hoe slecht hij is. Een kind wilt zich juist goed en sterk voelen, ervaren dat hij iets kan. Zelfvertrouwen opbouwen.

Elk kind heeft andere kwaliteiten en heeft een ander niveau. Om elk kind te kunnen stimuleren om het beste uit zichzelf te halen zal er gedifferentieerd moeten worden binnen de lessen. Zeker in het bewegingsonderwijs zijn er grote niveauverschillen tussen leerlingen (Hazeleback & Bruno, 2012). Een kind dat onder zijn niveau werkt zal niet uitgedaagd worden, met als gevolg dat het niet gemotiveerd is een doel te behalen. Hij beheerst het immers al. Een leerling die boven zijn niveau werkt, zal sneller falen en steeds teleurgesteld worden. Het kind raakt dan zijn motivatie kwijt om zijn doel te behalen, het lukt toch steeds niet. Het is dus belangrijk dat een kind op zijn eigen niveau werkt en ervaart dat het ergens goed in is. Op deze manier kunnen de individuele behoefte van succes beleving van het kind bevredigd worden (Timmers, 2007). Vanuit deze basis van zelfvertrouwen zal het kind zelf opzoek gaan naar nieuwe uitdagingen en zal hij zich zelf ontwikkelen.

Als het kind op zijn eigen niveau werkt, zal hij ook ervaren dat hij iets kan en dat hij zich verbetert. Sommige dingen zullen sneller lukken, maar het kind leert ook dat hij soms een beetje moet doorzetten om een doel te bereiken. Als iets lukt, krijgt het kind de erkenning dat hij iets kan. Hij gaat zich competent voelen en de intrinsieke motivatie stijgt (Deci & Ryan, 2000). Het kind merkt dat de activiteit goed gaat en hij gaat zich zelf uitdagen een stapje hoger te komen. De intrinsieke drijfveer van het kind wordt groter.

Een kind wil zich ook autonoom voelen. Autonoom wil zeggen dat de persoon zelf wil kiezen en zijn eigen keuzes wil maken, invloed kan uitoefenen. Als hem louter activiteiten worden opgedragen, zal hij meer extrinsiek gemotiveerd raken. Het kind "moet" dan de activiteit uitvoeren en de interesse voor de activiteit ontstaat niet vanuit zijn eigen motivatie "willen". Als de leerling iets "moet" doen, dan wordt de activiteit minder leuk en gaat hij minder zijn best doen.

Een kind wordt zelfstandig als het zelf keuzes mag maken. De motivatie wordt groter als het kind iets "wil" en niet "moet" (Verdonck, E., Jaspaert, E., 2009). Kinderen hebben behoefte aan keuzevrijheden (autonomie), die leidt tot "willen" met als gevolg meer intrinsieke motivatie (Mouratidis, 2009). Als je een kind een keuzemogelijkheid geeft in beweegniveau, zal hij met plezier en interesse zich zelf ontwikkelen en naar een hoger niveau groeien. Het kind voelt zich autonoom en competent. Met autonoom gemotiveerde leerlingen zal je ook het effect bereiken dat ze zowel binnen als buiten de les lichamelijke opvoeding meer gaan bewegen (Haerens, 2010).

Onderzoeken m.b.t. keuzevrijheid

Uit onderzoek blijkt dat de kwaliteit van de motivatie hoger is als de mens zelfbepalend is. De kwaliteit van de motivatie is aanzienlijk lager als mensen niet zelf mogen bepalen. Een mens is gemotiveerder wanneer het iets "wil" doen en niet "moet" doen (Mouratidis, 2009). Het is dus belangrijk dat er binnen de les lichamelijke opvoeding omgevingsfactoren gecreëerd worden waarin leerlingen activiteiten "willen" uitvoeren in plaats van "moeten". Het onderzoek van Mouratidis geeft aan dat de autonomie van de leerlingen vergroot moet worden. Dit kan door ze meer keuzemogelijkheden aan te bieden, positieve feedback te geven (corrigerend, maar niet frustrerend) en sociale interactie te stimuleren.

Het blad Elsevier publiceerde in 2009 een onderzoek van Chris Lonsdale. Hij ging onderzoeken of leerlingen die meer keuzemogelijkheden kregen, actiever waren dan leerlingen waarbij de docent de opdracht gaf in de les lichamelijke opvoeding in twee situaties: lessen met vrije keuze tegenover gestructureerde lessen (met veel instructie). Er werden twee groepen gevormd, beide groepen wisten niet dat het om een onderzoek ging. Groep 1 ging basketballen, waarbij de docent de opdrachten, tips en aanwijzingen gaf. Aan groep 2 werd niks verteld en zij moesten zelf 20 minuten met een basketbal aan de slag. De docent toonde geen interesse en stond er alleen bij om veiligheidsredenen. In figuur 2 zijn de resultaten van het onderzoek te vinden.

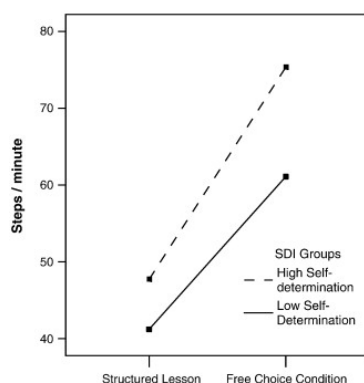


Fig. 2. High ($n=178$) and low ($n=182$) self-determination students' step counts per minute in structured lesson and free-choice conditions. Data collected from Chinese secondary school students in April–May 2007 in Hong Kong.

Figuur 2

De groep die keuzemogelijkheden kreeg was veel actiever dan de groep waarbij de lessen gestructureerd waren. In dit onderzoek werd duidelijk dat keuzemogelijkheden in de les lichamelijke opvoeding voor meer beweging zorgen.

Onderzoeksopzet

A. De interventie: Stijgt de motivatie bij keuzevrijheid in het niveau van bewegen?

Er is onderzocht of leerlingen gemotiveerder aan de les Lichamelijke Opvoeding deelnamen als ze keuzemogelijkheden kregen op welk niveau ze wilden bewegen. Er is een lessenreeks tip salto aangeboden waarin de leerlingen zich meer autonoom en competent zouden voelen (Bijlage 3: uitwerking lessenreeks interventie). Tijdens de lessen werden aan de leerlingen zoveel mogelijk situaties met niveauverschillen aangeboden, zodat de leerlingen zich op hun eigen niveau konden ontwikkelen en zich competent konden voelen. Bovendien kregen de leerlingen de vrijheid om zelf een situatie / opdracht uit te kiezen en eventueel door te stromen naar een uitdagendere situatie (of een stapje terug), zodat de leerlingen zich ook autonoom zouden voelen. De leerlingen kregen op deze manier de keuzevrijheid om te oefenen op een bepaald beweegniveau en de verantwoordelijkheid voor de keuze van het niveau.

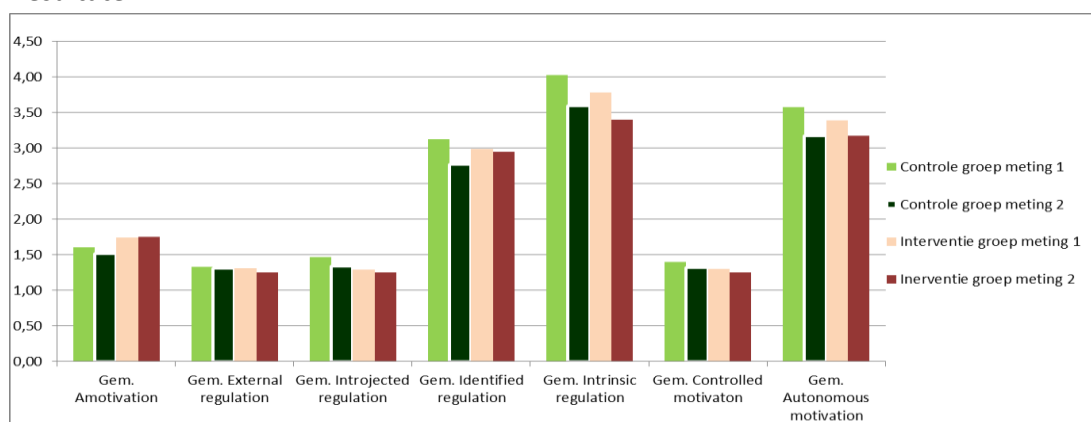
B. Onderzoeksgroep en meetinstrument

Het onderzoek is uitgevoerd bij twee gelijke groepen (bijlage 4). Beide groepen hadden 25 tweedejaars Atheneum leerlingen, waarbij de jongens en meisjes gemengd gymde. Groep 1 diende als controlegroep en kreeg geen keuzevrijheid. Groep 2 was de interventie groep en kreeg wel keuzevrijheid en meer niveaus aangeboden, om het gevoel van keuzevrijheid te vergroten.

In beide klassen is een nulmeting en een eind meting afgenomen van de motivatie met behulp van de MVLO motivatie vragen lijst (bijlage 1). Deze vragenlijst heeft vragen die betrekking hebben op de 6 types van motivatie van Deci & Ryan. De vragenlijst wordt veel gebruikt bij andere onderzoeken en is gevalideerd. De vragen kunnen beantwoord worden met een vijf punts Likertschaal.

Naast de MVLO vragenlijst zijn er 5 extra vragen toegevoegd die meer gericht waren op de motivatie met betrekking tot de keuzevrijheid en het competentie gevoel (bijlage 2). De MVLO-vragenlijst gaat hier niet specifiek op in. Met deze extra vragenlijst is onderzocht of de leerlingen meer keuzevrijheid in beweging niveau wilden en of ze hierdoor ook gemotiveerder aan de lessen lichamelijke opvoeding zouden deelnemen.

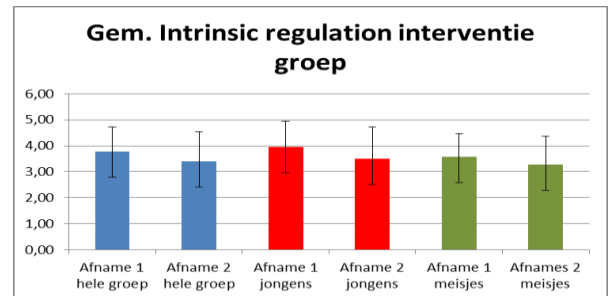
Resultaten



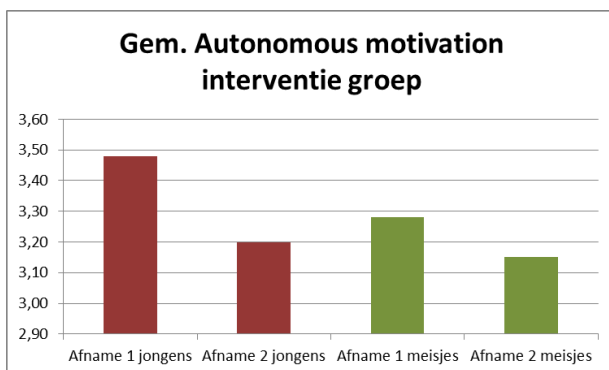
(grafiek 1)

In grafiek 1 is terug te lezen dat zowel bij de interventie als controle groep de motivatie in het algemeen licht gedaald is. Bij de controle groep is de motivatie gemiddeld over alle extrinsieke en intrinsieke motivatie groepen gedaald met 0,24, met een standaarddeviatie van 0,18. In de interventie groep is de gemiddelde motivatie gedaald met 0,13, met een standaarddeviatie van 0,14. De daling van de motivatie ligt dicht bij de 0 en is daarom heel gering. De standaarddeviatie is relatief klein, wat wil zeggen dat resultaten van de leerlingen dicht bij elkaar liggen.

De intrinsieke motivatie is bij de controle groep met 0,43 en bij de interventie groep met 0,38 gedaald (grafiek 1). De intrinsieke motivatie van de jongens in de interventie groep daalde met 0,46 en bij de meisjes met 0,30 (grafiek 2). In grafiek 2 is ook terug te zien dat de standaarddeviatie vrij groot is (tussen de 0,88 en 1,22).



(Grafiek 2)

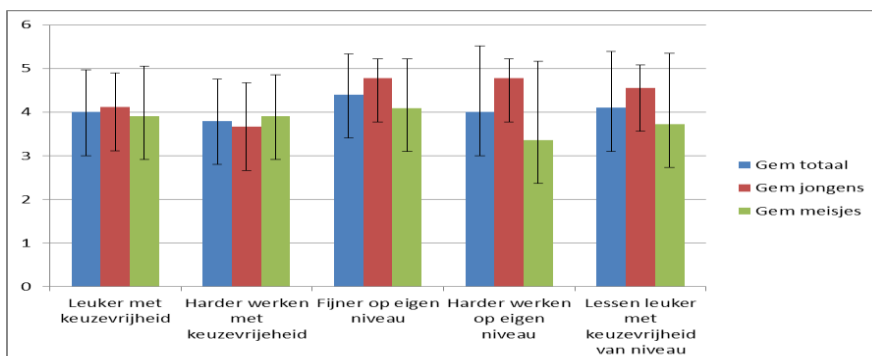


(Grafiek 3)

Grafiek 1 laat zien dat met name bij de controle groep de autonome motivatie gedaald is (0,40), in de interventie groep is dit maar een daling van 0,21. De jongens van de interventie groep spelen hierin een grote rol, ze zijn minder autonoom gemotiveerd vergeleken met de eerste meting, ze zijn gedaald van 3,48 naar 3,20 (grafiek 3). Bij de meisjes is dit een kleine afname van 0,13.

Uit de extra enquête (grafiek 4) komt naar voren dat de leerling gemotiveerder raken als ze keuzevrijheid krijgen en mogen werken op hun eigen niveau. De leerlingen hebben aangegeven dat ze graag keuzevrijheid (score 4) krijgen en op hun eigen niveau willen werken (score 4,4). Ze geven aan daarbij ook harder te gaan werken, omdat ze het leuker vinden en gemotiveerder aan de les deelnemen.

Met name in het resultaat van de jongens is terug te zien dat ze veel meer plezier en motivatie aan de lessen lichamelijke opvoeding beleven als ze keuzevrijheid krijgen en op hun eigen niveau mogen werken. Bij de meisjes zijn de resultaten afwisselend, dit is duidelijk terug te zien aan de standaarddeviatie (1,62). De standaarddeviatie van de jongens is gering (0,53).



(Grafiek 4)

Conclusie en discussie

Er kan geconcludeerd worden dat het interventieprogramma geen invloed heeft gehad op de verhoging van de motivatie. Het feit dat de motivatie niet is gestegen kan met een aantal zaken te maken hebben. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat dat keuzevrijheid en competentie gevoel geen invloed hebben op de intrinsieke motivatie van de leerlingen.

Deze oorzaak is echter wel opmerkelijk, omdat er in de literatuur duidelijk naar voren komt dat keuzevrijheid en het werken op eigen niveau wel invloed hebben op de motivatie. Dit is gebleken uit het onderzoek van zowel Mouratidis 2009 als bij het onderzoek van Chris Lonsdale 2009. Uit het onderzoek van Mouratidis kan geconcludeerd worden dat de kwaliteit van de motivatie is aanzienlijk lager is als mensen niet zelf mogen bepalen.

Een andere mogelijke verklaring zou kunne zijn dat de leerlingen het onderdeel tip salto niet leuk vonden en dat er daarom geen motivatie was. Dit kan ook te maken hebben met het feit dat intrinsieke motivatie al aardig hoog lag bij meting 1 (grafiek 1 en 2). Het verschil tussen de normale lessen en het interventieprogramma zou te gering kunnen zijn geweest, zodat er geen extra intrinsieke motivatie groei bereikt kon worden.

De duur van het interventie programma kan ook een oorzaak zijn. De interventie was te kort en daardoor was er voor de leerlingen weinig verschil te zien in het aanbieden van keuzevrijheid en niveau verschil vergeleken met hun lessen buiten het interventie programma. In de extra vragenlijst komt naar voren dat de leerlingen namelijk wel gemotiveerder zouden zijn als ze keuzevrijheid in beweeg niveau zouden krijgen.

Er hoeft dus niet meteen beweerd te worden dat keuzevrijheid en niveau groepen geen effect hebben op de motivatie, er spelen wellicht nog meer mogelijke oorzaken mee. Het onderzoek is waarschijnlijk niet uitgebreid genoeg geweest om het effect aan te tonen. De verklaring ligt dan bij het feit dat het onderzoek te kort was en er niet genoeg verschil was tussen de interventie lessen en de lessen die ze normaal krijgen. Dit blijkt naast het literatuuronderzoek o.a. uit de resultaten van de extra vragenlijst, die aangeven dat ze wel gemotiveerder aan de lessen lichamelijke opvoeding deelnemen als ze autonomie krijgen en zich competent voelen.

Aanbeveling

De interventie heeft geen stijgende motivatie resultaten laten zien, maar in deel 2 van het onderzoek komt duidelijk naar voren dat keuzevrijheid van werken op hun eigen niveau een meerwaarde voor de motivatie van de leerlingen kan zijn. Het is daarom aan te raden om het zeker in de lessen uit te proberen en te kijken of bij de leerlingen de motivatie en het plezier stijgt. Voor een onderzoek naar het effect op de motivatie doormiddel van keuzevrijheid in niveau, is het aan de bevelen dat het interventieprogramma minimaal 8 lessen duurt.

Ik kan keuzevrijheid in beweegniveau overigens ook aanbevelen als je een hogere intensiteit in de lessen wilt. Alle leerlingen zijn uitgedaagd en willen de oefeningen blijven proberen om een stap hoger te komen. Dit is heel prettig als docent zijnde, omdat de leerling zelfstandig aan de slag kunnen en er als docent meer tijd is om feedback te geven. Ik vond het als docent een hele prettige manier van werken en kan het zo iedereen aanraden.

Bronnenlijst:

Bruinsma, F., Loonen, A. (2006). Neurobiologie van cognitieve en emotionele motivatie. *Neuropraxis*, 10, (77-88).

Dalen van (z.j). *Online woordenboek*. Van het World Wide Web gehaald op 07 maart 2012:
<http://www.vandale.nl/opzoeken>

Deci, E.L., Koestner, R., Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, (627-688).

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations. *Educational Psychology*, 25, (54-67).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, (227-268).

Haerens, L., Cardon, F., Bourdeaudhuij, I. (2010). Wil je of moet je deelnemen aan de les lichamelijke opvoeding?: Het ABC van een motiverende leeromgeving. *Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding*, 1, (11-14).

Hazelebach, C., Bruno, B. (z.j). *Wat zijn de kernen (big ideas) van het schoolvak of leergebied Lichamelijke opvoeding?*

Lonsdale, C., Catherine, M. (2009). Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Elsevier*, 48, (69-73).

Lyu, M., Gill, D.L (2011). Perceived physical competence, enjoyment and effort in same-sex and coeducational physical education classes, *Educational Psychology*, 31, (247-260).

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological review*, 50, (370-396).

Moore-van Meel, J. van der. (2011). *Hoe kan de docent door zijn gedrag de leerling motiveren?: Een onderzoek naar motiverend docentgedrag*.

Mouratidis, A. (2009). *Faculty of kinesiology and Rehabilitation Science: In search of quality of motivation, antecedent and correlates of autonomous motivation and achievement goals in sport and physical education*.

Poiesz, TH.B.C (1993). *Theoretische en methodologische aspecten van het Triade-model*. Van het world wide Web gehaald op 11 maart 2012:
<http://drie.moaweb.nl:8080/MOA/kenniscentrum/jaarboeken/archief-jaarboeken-moa/1993/jaarboek-1993-01.pdf>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, (68-78).

Timmers, E. (2007). *Voor applaus moet je het niet doen (het ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen*. Baarn: Tirion.

Verdonck, E., Jaspaert, E. (2009). *Motivatie voor gedragsinterventies bij jeugdige justitiabelen: meetinstrumenten beoordeeld.*

Taylor, E. A., Locke, C., Lee, M.E. (1984). Type A behavior and faculty research productivity: what are the mechanisms?. *Behavior & Human Performance*, 34, (402-418).

Bijlage 1: MVLO vragenlijst

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 lessen LO. 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 LO bij jou op school staat. **LET OP: het is niet verplicht om je naam in te vullen, het mag anoniem!**

Naam:..... **Klas:**..... **Ik ben een:**
Jongen / Meisje

Waarom doe je mee tijdens de lessen lichamelijke opvoeding?

	Ik doe mee tijdens de lessen LO ...	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 de lessen LO inzie	1	2	3	4	5	IDBREQ3
4	... omdat ik de lessen LO leuk vind	1	2	3	4	5	IMBREQ4
5	Ik zie eigenlijk niet in waarom lessen LO 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 de lessen LO	1	2	3	4	5	AMBREQ9
10	... omdat ik geniet van de lessen LO	1	2	3	4	5	IMBREQ10
11	... omdat anderen dan pas tevreden zijn	1	2	3	4	5	EBREQP1

							1
12	Ik zie het nut van de lessen LO niet in	1	2	3	4	5	AMBREQ1 2
13	... omdat ik me anders een mislukkeling voel	1	2	3	4	5	IBREQN13
14	... omdat ik de lessen LO persoonlijk zinvol vind	1	2	3	4	5	IDBREQ14
15	... omdat ik de lessen LO aangenaam vind	1	2	3	4	5	IMBREQ1 5
16	... omdat anderen mij tijdens de lessen onder druk zetten	1	2	3	4	5	EBREQG1 6
17	... omdat ik me anders onrustig voel	1	2	3	4	5	IBREQN17
18	... omdat ik plezier en voldoening haal uit de lessen LO	1	2	3	4	5	IMBREQ1 8
19	Ik vind de lessen LO eigenlijk tijdverspilling	1	2	3	4	5	AMBREQ1 9
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 lessen	1	2	3	4	5	IDBREQ22
23	... omdat ik anders kritiek krijg	1	2	3	4	5	EBREQN2 3
24	... omdat anderen me anders minder waarderen	1	2	3	4	5	EBREQN2 4
25	... omdat ik dan pas trots kan zijn	1	2	3	4	5	IBREQP25

**Heb je alle vragen ingevuld?
Heb je je klas ingevuld?**

DANK VOOR JE MEDEWERKING!

Bijlage 2: Onderzoeksinstrument

Meetinstrument

Ik gebruik een motivatie vragenlijst voor het meten van de eventuele groei van de motivatie. Ik gebruik hiervoor de MVLO vragen lijst, die ik van de Fontys Sporthogeschool hebben gekregen. Deze vragenlijst heeft motivatie vragen met betrekking op de 5 types van motivatie van Deci & Ryan, die we hebben besproken in het literatuuronderzoek. De vragenlijst wordt ook veel gebruikt bij andere onderzoeken en is gevalideerd. De vragen kunnen beantwoord worden met de vijf punt Likertschaal, wat het voor de leerlingen overzichtelijk maakt. Dit alles maakt de vragenlijst betrouwbaar en een goede basis van mijn onderzoek.

De vragen hebben allemaal betrekking op de motivatie in het algemeen. Mijn onderzoek is ook gericht op de invloed van motivatie met betrekking tot de autonomie en competentie gevoel van het kind gelinkt aan zijn intrinsieke motivatie. De Mvlo gaat hier niet die genoeg op in, daarom heb ik ervoor gekozen om vijf extra specifieke vragen toe te voegen aan de vragenlijst. Deze vragen kunnen onderaan de MVLO vragenlijst toegevoegd worden, omdat de antwoorden uit de zelfde 5 punts Likertschaal bestaan. De vragen staan hieronder beschreven:

1. Ik vind de lessen leuker als ik meer zelf mag kiezen.
2. Als ik meer zelf mag kiezen, ga ik ook harder werken.
3. Ik vind het fijn om op mijn eigen niveau te werken (moeilijkheidsgraad).
4. Als ik op mijn eigen niveau werk, ga ik harder werken.
5. Als ik zelf mag kiezen op welk niveau ik mag werken vind ik de les veel leuker.

Vraag 1 en 2 gaan over de motivatie gelinkt aan de autonomie. Het zelf kiezen komt duidelijk naar voren in deze vragen en de nadruk ligt op het leuker vinden van de les en harder gaan werken.

Vraag 3 en 4 gaan over de motivatie gelinkt aan het competentie gevoel. Vind de leerling het fijn om op zijn eigen niveau te werken en gaat hij dan ook echt harder werken?

Vraag 5 koppelt de autonomie en het competentie gevoel aan elkaar. Is het kind gemotiveerder, omdat het zelf mag kiezen op welk niveau hij werkt of interesseert hem dat niks.

Om niet alleen te steunen op de vragenlijst zal ik ook in les 3 een observatie maken van de motivatie van de leerlingen. Ik ga bekijken of de leerlingen zich anders gedragen dan in de andere lessen en of ze meer plezier hebben. Dit werk ik kort uit en neem het mee in mijn conclusie.

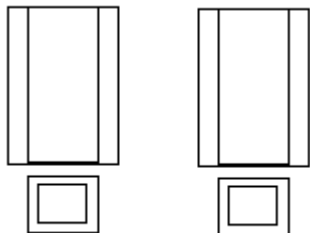
Bijlage 3: Uitwerking interventie

Lessenreeks per les

Les 1: Staat in het teken van methodische opbouw naar tip salto en veiligheid.

Doelstelling: Aan het einde van de les moeten alle leerlingen de tip salto op verhoogd vlak ervaart hebben en de methodische opbouw kunnen toepassen. Ze moeten ook weten hoe ze een verhoogd vlak opbouwen.

Opstelling:



Lesinhoud:

1. Opstart, uitleg opzetten trampoline.
2. Streksprong inspringen op twee lage situaties.
3. Uitleg + taakverdeling opbouw verhoogd vlak
4. Opbouw verhoogvlak
5. Streksprong op verhoogd vlak
6. Streksprong op verhoogd vlak + landing, gevolgd door rolletje op verhoogd vlak
7. Rolletje op verhoogd vlak, vanuit trampoline
8. Steeds meer met de handen afzetten
9. Proberen te landen op voeten

Rol docent/verantwoording: In deze les geeft de docent de opdrachten en hebben de leerlingen geen keuzemogelijkheden. De docent controleert of de situaties veilig zijn en of de leerlingen klaar zijn volgende week zelfstandig aan de slag te gaan.

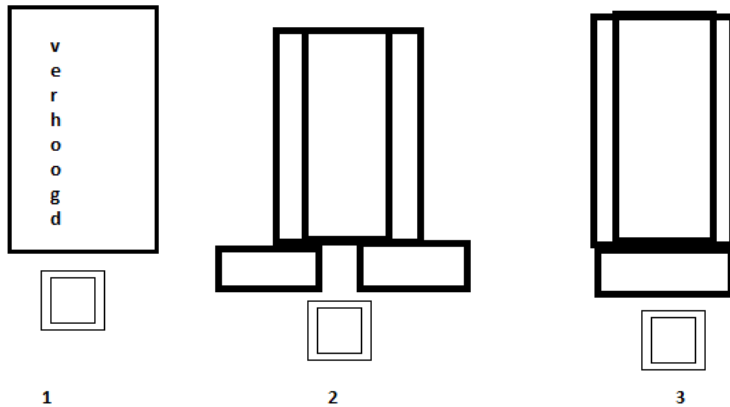
Onderzoek: In les 1 is het onderzoek nog niet begonnen. Ik vind het onverantwoord om leerlingen die nog nooit een tip salto hadden gemaakt, zomaar hun gang te laten gaan. Turnen is een sport waarbij de veiligheid gewaarborgd moet blijven, zeker in het onderwijs.

Verschil met controlegroep: In les 1 was er geen verschil tussen de interventie en controle groep.

Les 2: Staat in het teken van keuzemogelijkheden in niveau.

Doelstelling: Aan het einde van de lessen heeft twee derde van de leerlingen de tip salto gedaan op situatie 2 en of 3. De leerlingen kunnen elkaar vangen en kunnen dit reguleren.

Opstelling:



- 1: Verhoogd vlak
2. Dikke mat met 2 kasten. (Spleet tussen de kast, zodat de leerlingen hun hoofd niet stoten)
3. Dikke mat met 1 kast ervoor.

Lesinhoud:

1. Warming-up. Bij situatie 2 en 3 staan er nog geen kasten. De leerlingen mogen 5 minuten inspringen, alles mag behalve over de kop gaan.
2. Uitleg vangen + ik schijf de aandachtspunten van de tip salto op het bord
 - Hoogte maken
 - Klein blijven
 - Handen op het midden van de kast
 - Afzetten met je handen
 - Op 2 benen landen
 - Dicht bij de kast landen
3. Leerlingen mogen zelf aan de slag. Leerlingen bepalen op welke situatie ze gaan oefenen en mogen altijd van situatie wisselen.

Rol docent / verantwoording:

1. Ik vertel alleen dat ze niet over de kop mogen springen en verder mogen ze alles zelf bepalen. Dit verkleint de keuzemogelijkheden, maar het is puur uit veiligheid.
2. Het vangen ga ik strak behandelen. Ik wil eerst een aantal leerlingen goed zien vangen, voordat iedereen zelfstandig aan de slag mag. Als het vangen goed gaat, mogen de leerlingen zelfstandig aan de slag.
3. Ik controleer of de leerlingen goed vangen en geef tips waar nodig.

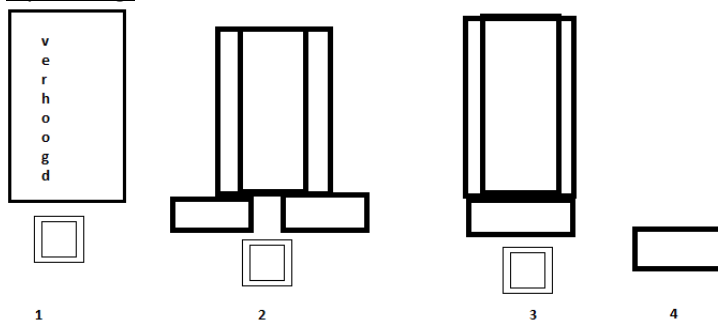
Onderzoek: In les 2 begon het onderzoek. De docent moest zo weinig mogelijk vertellen en alle keuzes aan de leerlingen laten.

Verschil met controlegroep: De controle groep kreeg geen keuzemogelijkheden. De docent vertelde opdrachten en de leerlingen moesten deze uitvoeren. In de controle groep stonden alleen situatie 1 en 2. De leerlingen mochten pas door naar situatie 2 als de docent hier toestemming voor gaf. De docent beoordeelde dus het niveau. In de interventie groep bepaalde de leerlingen zelf wanneer ze naar het volgende niveau wilde.

Les 3: Staat in het teken van keuzemogelijkheden in niveau. Als vervolg op les 2, zodat de leerling verder kunnen met het oefenen van de tip salto

Doelstelling: 95 procent van de leerlingen landt bij op zijn voeten. De leerlingen beheersen het vangen en wisselen elkaar hierin af.

Opstelling:



- 1: Verhoogd vlak
- 2: Dikke mat met 2 kasten. (Spleet tussen de kast, zodat de leerlingen hun hoofd niet stoten)
- 3: Dikke mat met 1 kast ervoor.
- 4: Verhogen van situatie 3

Lesinhoud:

1. Warming-up. Bij situatie 2 en 3 staan er nog geen kasten. De leerlingen mogen 5 minuten inspringen, alles mag behalve over de kop gaan.
2. Kort herhalen vangen
3. Leerlingen mogen zelf aan de slag.

Rol docent / verantwoording:

1. Ik moet zo min mogelijk uitleg geven. Ik vertel alleen dat ze niet over de kop mogen springen en verder mogen ze alles zelf bepalen. Dit verkleint de keuzemogelijkheden, maar het is puur uit veiligheid.
2. Bij het vangen ga ik kort controleren of ze nog weten hoe ze moeten vangen. Als de leerlingen het beheersen mogen ze weer zelfstandig aan de slag.
3. Ik geef tips en feedback, zodat ze de oefening beter gaan uitvoeren.

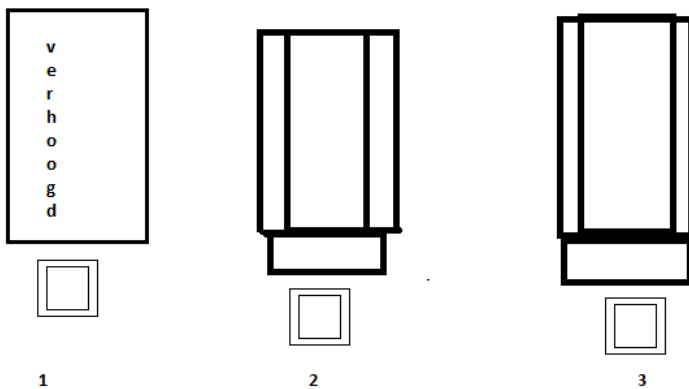
Onderzoek: Les 3 is bijna het zelfde als les 2. De leerlingen hebben alleen de keuze uit 1 extra niveau.

Verschil met controlegroep: De controle groep kreeg geen keuzemogelijkheden. De docent vertelde opdrachten en de leerlingen moesten deze uitvoeren. In de controle groep stonden alleen situatie 1 en 2. De leerlingen mochten pas door naar situatie 2 als de docent hier toestemming voor gaf. De docent beoordeelde dus het niveau en niet de leerlingen zelf.

Les 4:

Doelstelling: 95 procent van de leerlingen landt bij op zijn voeten. De leerlingen beheersen het vangen en wisselen elkaar hierin af. Een aantal leerlingen zijn zelfstandig aan de slag gegaan met meer uitdaging (salto zonder tip).

Opstelling:



Lesinhoud:

Exact de zelfde inhoud als les 3. De leerlingen gaan zelfstandig aan de slag en dagen elkaar uit. De laatste 15minuten worden de leerlingen beoordeeld. De docent zit aan de kant en beoordeeld zo onopvallend mogelijk. Zo krijgen de leerlingen geen extra druk op zich.

Bijlage 4: Controle groep, interventie groep en planning

Onderzoek

Ik ga onderzoeken of leerlingen gemotiveerder aan de les lichamelijke opvoeding deelnemen als ze keuzemogelijkheden krijgen op welk niveau ze willen bewegen. Ik ga een lessenreeks aanbieden waarin de leerlingen zich meer autonoom en competent voelen.

In de les lichamelijke opvoeding zijn er veel niveau verschillen (Hazeleback & Bruno, 2012). Ik wil dat er tijdens de les lichamelijke opvoeding verschillende niveaus aan geboden worden, zodat de leerlingen zich op hun eigen niveau kunnen ontwikkelen. Het kost alleen veel tijd om van elke leerling in te schatten op welk niveau ze behoren. Ik wil daarom dat leerlingen dit zelf leren in te schatten. Ik denk dat deze keuzevrijheid van niveau veel invloed heeft op de motivatie van de leerlingen en dat de leerlingen meer plezier hebben in de les lichamelijke opvoeding.

Ik ga mijn onderzoek uitvoeren bij de beweegactiviteit tip salto. Het onderzoek zal plaats vinden in twee klassen. Klas A2A zal mijn interventie klas worden en A2B mijn controle klas. In beide klassen ga ik een 0 meting afnemen en afsluiten met een eind meting van de motivatie. Dit doe ik met behulp van de MVLO vragenlijst.

Onderzoeksgroep

Voor mijn onderzoek had ik twee klassen op mijn stage op het st. Odulphus lyceum te Tilburg nodig. Ik heb gezocht naar klassen die zoveel mogelijk met elkaar gemeen hadden. Dit om de betrouwbaarheid van het onderzoek zo groot mogelijk te maken. Ik had over het algemeen allemaal verschillende klassen, die in leeftijd en gedrag te grote verschillen hadden. Ik had wel twee 2 atheneum klassen, zelfde leeftijd en beide 25 leerlingen. Deze klassen kwamen het meeste met elkaar overeen en daarom heb ik deze gebruikt voor mijn onderzoek.

In beide klassen kwam naar voren dat de leerlingen soms ongemotiveerd waren. Tijdens mijn observaties waren ze snel afgeleid van hun taak en gingen ze zich al snel met elkaar bezig houden in plaats van met de opdracht. Als de leerlingen uitgedaagd werden, gebeurde dit minder snel, maar bij een te makkelijke oefening waren ze al weer snel afgeleid. De leerlingen raakten ongemotiveerd, omdat ze niet de impuls kregen om de taak uit te voeren en zich zelf uit te dagen (Deci & Ryan, 2000).

Controle groep

Ik maak gebruik van een controle groep om mijn onderzoek zo betrouwbaar mogelijk te maken. Als ik geen controle groep zou hebben en de motivatie stijgt in mijn interventie groep, dan kan ik niet met zekerheid zeggen of de motivatie gestegen is door het aanbieden van autonomie. Het zou ook bijvoorbeeld aan de beweegactiviteit kunnen liggen. Met de controle groep bied ik de zelfde activiteit aan, maar zonder autonomie. Als in de controle groep dan de motivatie ook stijgt, zou dit kunnen liggen aan de beweegactiviteit. Stijgt de motivatie in de controle groep niet, dan weet ik dat de motivatie in mijn interventie groep is gestegen door de interventie die er plaats heeft gevonden.

De controle groep krijgt geen keuzevrijheid en meer structuur. De eerste les zal net als bij de interventie groep in het teken staan van de methodische opbouw. In les 2 zullen er twee situaties neergezet worden (1 verhoogd vlak en 1 laag vlak). Ik bepaal na mijn observatie op welk niveau

iedere leerling mag springen. Als ik vind dat iemand de uitvoering nog niet goed genoeg beheerst op het verhoogde vlak, laat ik hem nog niet naar het verlaagde vlak gaan. Ik wil dat de leerling op het verhoogde vlak de tip salto op zijn voeten kan landen. Als de leerling dit beheerst, maakt hij genoeg snelheid om over de kast heen te komen op het verlaagde vlak.

Interventie

In mijn interventie ga ik de autonomie verhogen door de leerlingen keuzemogelijkheden aan te bieden. Ik zet verschillende beweegactiviteiten neer en de leerlingen mogen zelf kiezen waar ze aan de slag gaan.

Door beweegactiviteiten met niveauverschillen aan te bieden wil ik het competentie gevoel van de leerlingen verhogen. Elke leerling kan op zijn eigen niveau werken en zich competent voelen.

De leerlingen mogen de activiteit na eigen ingeving ook uitdagender maken. Als ze de tip salto voor hun gevoel beheersen en ze komen naar mij toe voor een uitdaging, bied ik ze dit aan. Ik laat ze dan zelf nadenken en ga met ze in gesprek over hoe ze het uitdagender zouden kunnen maken. Als ik denk dat de activiteit uitvoerbaar is o.a. in verband met de veiligheid mogen ze de activiteit uitvoeren.

De lessenreeks bestaat uit vier lessen. Les 1 zal nog niet onder de interventie vallen in verband met de veiligheid van de leerlingen. De leerlingen hebben nog nooit eerder een (tip) salto gemaakt en ik vind het onverantwoord ze de eerste les zelfstandig zonder methodische opbouw een tip salto te laten maken. Het nadeel is wel dat de methodische opbouw stapsgewijs is en er geen enkele vorm van keuzevrijheid in zit. Vandaar dat ik er voor kies de interventie pas in les 2 toe te passen.

In les 2 tot en met 4 wordt de nadruk volledig gelegd op het “willen” bewegen en het “willen” ontwikkelen. Leerlingen mogen kiezen en kunnen de beweegactiviteiten uitvoeren op hun eigen niveau.

Planning

Ik zal de interventie verspreiden over vier lessen. Dit is geen lange tijd, maar genoeg om het effect van de motivatie te meten. De leerlingen zijn nog niet eerder in aanraking geweest met deze hoeveelheid keuzevrijheden. De leerlingen zullen dus in een keer oog in oog komen te staan met deze keuze mogelijkheden. De leerlingen zullen gelijk genieten van de vrijheid en er gebruik van maken. Het effect is dus waarschijnlijk aan het einde van les 2 al zichtbaar. Dit is een van de redenen, waarom ik de interventie niet langer maak.

De tweede reden is vanwege gebrek aan tijd. We zitten bijna aan het einde van het jaar en er is veel uitval. De reis week, sportdag, goede vrijdag, meivakantie etc komen er allemaal aan. Als ik de interventie langer zou maken, zouden er veel rust weken in zitten. Dit kan van invloed zijn op het effect van de interventie, omdat ze na elke vakantie vergeten hoe de vorige les was. Ik wil alle lessen achterelkaar plakken, zodat ze na 4 lessen het effect nog duidelijk kunnen omschrijven.

De interventie zal 4 lessen lang duren en aan het einde van les 4 krijgen de leerlingen de tijd om de motivatie vragenlijst (eind-meting) in te vullen. Ik probeer de leerlingen voor de vragenlijst zoveel mogelijk tijd te geven, zodat ze hem niet snel hoeven af te raffelen. De antwoorden zouden dan onbetrouwbaar kunnen worden.

Bijlage 5: Reflectieverslag

Sterkte zwakte analyse

Interpersoonlijk competent

Sterkte	Zwakte
Expertise uitwisselen met begeleider	Soms nog moeite met de juiste zinsbouw bij het omzetten van complexe vraagstukken
Expertise uitwisselen met medestudenten	
Complexe literatuur zinnen kan ik verwoorden in mijn eigen taal	

Op interpersoonlijk gebied heb ik tijdens het proces van mijn praktijkonderzoek met name veel expertise uitgewisseld met andere. Ik heb mijn interventie met meerdere medestudenten besproken en zo kwamen er altijd wel puntjes uit die ik kon meenemen.

Voor het schrijven van het literatuuronderzoek had ik in het begin wel moeite met de zinnen kloppend te maken. De literatuur is niet altijd gemakkelijk te ontcijferen en om er dan een nieuwe kloppende zin van te maken. Kloppend lopende zinnen maken is voor mij nog een verbeterpunt. Het ontcijferen van de zinnen ging beter dan in had verwacht. Ik kon vaak al snel opmaken waar de literatuur over ging.

Het leerproces wat ik interpersoonlijk mee heb gemaakt is met name het werken met literatuurbronnen en het ontcijferen van ze. Dit had ik nog niet eerder gedaan en zeker niet in het Engels. Gedurende het proces ging het steeds beter.

Vakinhoudelijk didactisch competent

Sterkte	Zwakte
Ideeën voor interventie	Te veel ideeën voor interventie
Literatuur koppelen aan eigen onderzoek	Diepgang in literatuuronderzoek
Interventieprogramma	

Een sterk punt van mij is dat ik veel ideeën had voor de interventie. Uiteindelijk moest ik er een kiezen die het beste bij mijn doelgroep en mezelf aansloot. Ik had nu een onderwerp, alleen toen kwamen er weer zo veel ideeën dat het te breed werd. Ik moest het onderzoek klein houden en er niet te veel aspecten bij pakken. Dit zou het onderzoek minder betrouwbaar maken. Nadat mijn begeleider mij hierop aansprak, kon ik het onderzoek klein maken. Dit maakte het voor mij gelijk een stuk duidelijker.

In het begin bij het maken van mijn literatuur onderzoek dacht ik te oppervlakkig. Ik haalde alle hoofdonderwerpen uit de literatuurbronnen, maar vergat dat sommige sub onderwerpen ook

belangrijk waren. Hier heb ik wat extra aandacht aan moeten besteden, maar uiteindelijk is het gelukt alle belangrijke informatie uit de literatuur te halen.

Ik kan de literatuur goed aan mijn eigen onderzoek koppelen. Ik zie vergelijkingen en verwerk die in mijn artikel. Ik zou dit misschien nog wel uitgebreider en vaker mogen doen.

Mijn interventie zat vakinhoudelijk goed in elkaar. De leerlingen kregen een methodische opbouw, waarbij ik altijd allereerst de veiligheid in acht nam. Er was differentiatie voor elke leerling aanwezig, zodat iedereen op zijn eigen niveau kon werken. De organisatie van mijn les verliep goed en had veel tijd voor de leerlingen. Ik had goed nagedacht over de verschillen tussen de controle groep en interventie groep, waardoor er bij de interventie groep een duidelijk verschil te zien was.

Ik denk dat ik vakinhoudelijk een stuk gegroeid ben. Normaal keek ik heel oppervlakkig naar literatuur, maar ik zie nu in dat er veel meer is dan alleen de hoofdlijn. Na het maken van het literatuuronderzoek is eigenlijk de opzet van je interventie en het artikel een eitje, omdat je al zo veel kennis van zaken hebt.

Competent in reflectie en ontwikkeling

Sterkte	Zwakte
Zelfkritisch	Schrijf ontwikkeling te weinig op

Ik ben heel goed in staat een reflectie te schrijven. Ik kijk op het einde terug naar het proces dat ik doorlopen heb en ben eerlijk in wat goed en minder goed ging. Een sterk punt is dan ook dat is kritisch naar mijzelf kan kijken.

Een minder goed punt is dat ik pas de reflectie op het einde maak. Van de ene kant is het goed, omdat het gehele proces dan al doorlopen is en je terug kan kijken. Een minder goed punt is dat je sommige dingen vergeten bent of dat je al eerder een leermoment uit je reflectie had kunnen halen, waarmee je aan de slag kon.

Vervolgstappen

Kwaliteit onderzoek

Het concept van het onderzoek was prima. De literatuur had ik goed bestudeerd en mijn lessen zaten vakinhoudelijk goed in elkaar. Uit andere onderzoeken bleek dat keuzevrijheid en werken in niveau groepen wel degelijk invloed hadden op de motivatie van de leerlingen. Dit kwam er alleen helaas niet uit in mijn onderzoek. De oorzaak hiervan is waarschijnlijk dat de interventie periode te kort was.

Dit kan ik concluderen omdat het bij andere onderzoeken van langere periodes wel effect had en de leerlingen in de extra vragenlijst aangaven dat ze meer gemotiveerder zouden zijn als ze keuzevrijheid in niveau zouden krijgen. Mijn interventie was dus te kort om een verschil in de motivatie te zien.

De kwaliteit van de inhoud van het onderzoek was prima, alleen de duur was niet voldoende. Ik heb daarom ook aangeraden voor de mensen die een soort gelijk onderzoek gaan doen, het onderzoek over een langere periode te trekken.

Ik zelf als docent

Ik heb gemerkt dat het werken met keuzevrijheid in niveau een fijne werksfeer creëert. De leerlingen zijn enthousiast en gaan zelfstandig aan de slag. Als docent heb je hierdoor veel meer tijd om feedback te geven. De leerlingen krijgen meer feedback en tips, waardoor ze bewuster met hun ontwikkeling bezig kunnen zijn.

Ik heb het los van het onderzoek ook bij een andere klas uitgetest en het werkte echt. De intensiteit van de les ligt veel hoger en de leerlingen hebben plezier. Ik ga deze manier van lesgeven meer toepassen in mijn lessen, mits de klas de verantwoordelijkheid kan dragen. Dit moet ik natuurlijk van tevoren wel inschatten en bij sommige klassen rustig opbouwen.