

Bewegen na school

Na schools beweegaanbod op basisschool de Klimboom



Sara Vis, 2521636
Leerjaar 4, LO
Fontys Sporthogeschool te Eindhoven
Datum: 3 juni 2018

Voorwoord

In het kader van het praktijkonderzoek aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven is er een onderzoek uitgevoerd op basisschool De Klimboom te Eindhoven.

Vanaf september 2017 is er onderzoek gedaan naar naschoolse beweegactiviteiten. In overleg met mijn stagebegeleider en vanuit het literatuuronderzoek is er een onderzoeksvraag tot stand gekomen. Vanuit de themagroep 'School in beweging' is er supervisie geweest met de groep en met D. van Kann en A. Cevaal.

Graag wil ik mijn begeleider D. Van Kann en A. Cevaal bedanken voor de hulp en het begeleiden gedurende dit proces.

Door: Sara Vis.

Samenvatting

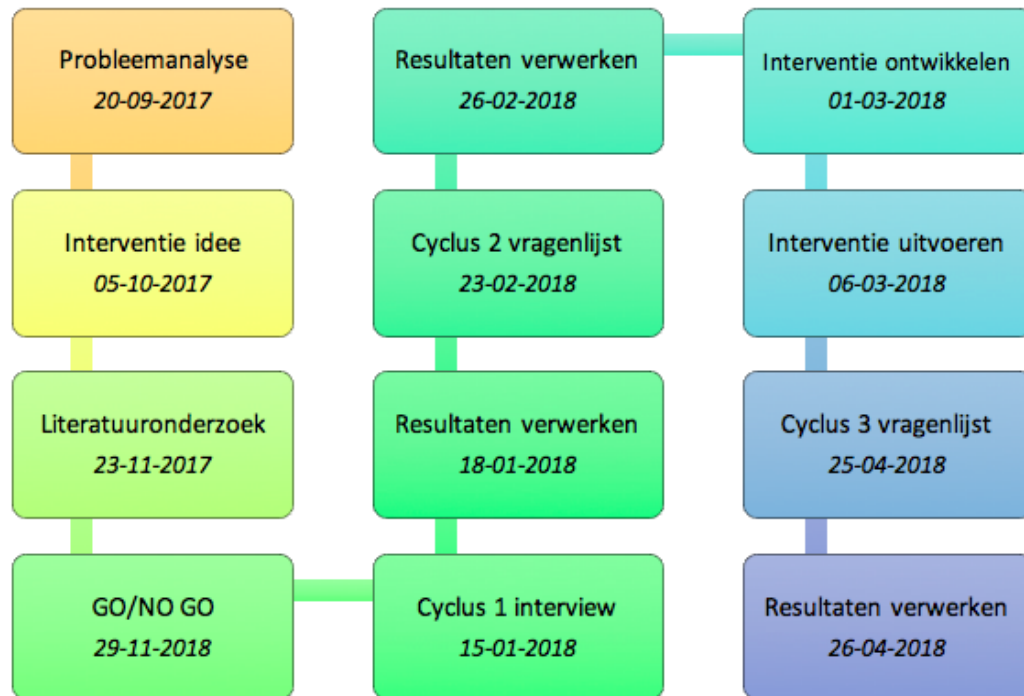
In dit onderzoek is het beweeggedrag van de bovenbouwleerlingen van Basisschool de Klimboom onderzocht. Hier kwam uit dat de leerlingen van de groepen zeven en acht al erg veel bewogen, maar nog niet genoeg om te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen van minimaal een uur per dag matig intensief bewegen (van Rijn, 2017). Van de 97 ondervraagden zaten 86 leerlingen bij een sportvereniging, daarnaast speelde 94 leerlingen (wel) eens buiten. Van de 94 spelende leerlingen waren 85 leerlingen vaker dan 2 keer per week buiten. Er was gekeken of het beweeggedrag van de leerlingen vergroot kon worden met een na schools beweegaanbod. In de voormeting was het beweeggedrag en de interesses in een beweegaanbod ondervraagd. Doormiddel van vijf interventies op het schoolplein of in de peuterspeelzaal was geprobeerd het beweeggedrag van de leerlingen positief te beïnvloeden. Nadat de interventies hadden plaatsgevonden was er een nameting afgenomen. Ondanks het wekelijkse beweegaanbod resulteerde de nameting dat er weinig effect was op het beweeggedrag van de leerlingen. Wellicht dat de duur van de interventie niet lang genoeg was om een blijvende verandering in het beweeggedrag van de leerlingen te bewerkstelligen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Artikel	5
<i>Doorloop praktijkonderzoek</i>	5
<i>Inleiding</i>	6
<i>Methode</i>	8
<i>Resultaten onderzoek cycli 1 en 2</i>	10
<i>Implicaties voor ontwikkeling interventie</i>	11
<i>Interventie</i>	12
<i>Onderzoek cyclus 3: Evaluatie</i>	13
<i>Resultaten onderzoek cyclus 3</i>	14
Discussie en conclusie	16
Aanbevelingen	18
<i>Dankwoord</i>	18
Bibliografie	19
Bijlagen	21
<i>Bijlage 1. Samenvatting interview</i>	21
<i>Bijlage 2. Vragenlijst 1 – Wat doe jij na schooltijd?</i>	22
<i>Bijlage 3. Resultaten vragenlijst 1</i>	25
<i>Overzicht resultaten vragenlijst 1</i>	27
<i>Bijlage 4. Interventies</i>	29
<i>Interventie 1</i>	29
<i>Interventie 2</i>	29
<i>Interventie 3</i>	29
<i>Interventie 4</i>	30
<i>Interventie 5</i>	30
<i>Bijlage 5. Vragenlijst 2 – Na schools beweegaanbod</i>	32
<i>Bijlage 6. Resultaten vragenlijst 2</i>	33
<i>Overzicht resultaten vragenlijst 2</i>	34
<i>Bijlage 7. Vragenlijst 3 – Bewegen en beweegaanbod</i>	35
<i>Bijlage 8. Resultaten vragenlijst 3</i>	38
<i>Overzicht resultaten vragenlijst 3</i>	40
<i>Bijlage 9. Reflectieverslag</i>	43

Artikel

Doorloop praktijkonderzoek



Figuur 1 Een schematische weergave van het praktijkonderzoek.

Inleiding

In Nederland heeft 11,9 procent van kinderen tussen de 4-12 jaar in 2016 last van overgewicht. Daarnaast heeft nog eens 3,9 procent van kinderen tussen de 4-12 jaar ernstig overgewicht (NJI, 2017). Dit betekent dat ongeveer een op de zes kinderen last heeft van overgewicht of ernstig overgewicht. Inactiviteit is een van de oorzaken van overgewicht (Foerste, Sabin, Reid, & Reddihough, 2016). Ruim 77 procent van de kinderen tussen de 4-12 jaar in Nederland beweegt te weinig (RIVM, 2017). Om het percentage van kinderen die bewegen te verhogen, en het percentage van overgewicht te laten dalen, is het zaak om de hoeveelheid fysieke activiteit van deze leeftijdsgroep te bevorderen. De fysieke activiteit van deze leeftijdsgroep moet minimaal een uur per dag matig intensief zijn, dan voldoet een kind aan de norm (van Rijn, 2017).

Kinderen van deze leeftijdsgroep hebben specifieke kenmerken. Deze kenmerken kunnen een bijdrage hebben aan het niet behalen van de norm. In deze tijd verandert de fysieke ontwikkeling, de groei verloopt trager. De spieren ontwikkelen zich verder en het 'baby vet' verdwijnt. Ook treedt er fysieke rijping op. Per kind is dit verschillend, maar bij meisjes is de groeispurt op een gemiddelde leeftijd van 10 jaar. Bij jongens is dit later, namelijk 12 jaar. Ook ontwikkelen de geslachtsorganen, bij meisjes op een gemiddelde leeftijd van 11 jaar en bij jongens op een gemiddelde leeftijd van 13 jaar. Op sociaal en persoonlijkheidsgebied verandert er ook veel in de schooltijd. Kinderen gebruiken psychische eigenschappen om zichzelf te definiëren. Er is ontwikkeling van besef van wat men wel en niet kan. Kinderen benaderen sociale problemen met het doel het respect van anderen te behouden en te accepteren wat de maatschappij juist vindt. Kinderen vinden het heel belangrijk wat anderen over hen denken (Robert, 2009).

Kinderen zijn het grootste deel van de week op school waardoor, naast de factoren en ontwikkelingen van kinderen, school een grote rol heeft bij de fysieke activiteit van kinderen. Als eerste het naar en van school gaan. De hoeveelheid fysieke activiteit van kinderen op de basisschool is groter wanneer ze actief van en naar school gaan. Bijvoorbeeld door lopend, fietsend of op een andere actieve manier naar school te komen (Cooper, Andersen, Wedderknopp, Page, & Froberg, 2005). Uit onderzoek blijkt dat kinderen, en met name jongens, die regelmatig actief naar school komen ook na school en in de avond actiever zijn dan kinderen die gemotoriseerd naar school komen (Cooper, Page, Foster, & Qahwaji, 2003). Het is natuurlijk niet voor alle kinderen mogelijk om actief naar school te komen. Verschillende aspecten kunnen hiermee te maken hebben, zoals de afstand van huis tot school, de verkeersveiligheid in de omgeving van school of huis (Panter, Jones, Sluijs, & Griffin, 2010), de gewenning van vervoerskeuze in het gezin en de locatie van school ten opzichte van de werklocatie van de ouders (Timperio, et al., 2006).

Daarnaast blijkt uit verschillende onderzoeken dat de speeltijd op het schoolplein een positieve bijdrage levert aan de hoeveelheid beweging bij kinderen. Hoe groot de bijdrage is hangt af van verschillende factoren. De pauzetijd is daar een van. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen meer matig intensief bewegen wanneer de schoolpauze niet te lang is. De grootste bijdrage wordt geleverd wanneer er twee pauzes zijn van een kwartier en een pauze van een half uur (Guinhouya, et al., 2009). Daarnaast bepaalt de sekse en de leeftijd van de kinderen ook in welke mate de speeltijd op het schoolplein bijdraagt aan de beweging bij kinderen. Jongens zijn over het algemeen op het schoolplein actiever dan meisjes. Ook worden steeds oudere kinderen minder actief op het schoolplein (Mota, Silva, Ribeiro, Oliveira, & Duarte, 2005). Overigens beïnvloedt de schoolpleininrichting ook de hoeveelheid bewegen van kinderen. Hierbij speelt het beschikbare materiaal, de speelruimte maar ook de aanwezigheid van actief betrokken docenten een rol. Uitnodigend en attractief materiaal op het schoolplein daagt kinderen uit tot fysieke activiteit (Stratton & Mullan, 2005). Wanneer de speelruimte groter is voor de kinderen, minder kinderen per vierkante meter, zijn de kinderen actiever

(Stratton & Mullan, 2005). En wanneer docenten hulp aanbieden en aanmoedigen tijdens bewegen, worden kinderen ook actiever (Cardon, Labarque, Smits, & Bourdeaudhuij, 2009).

Maar wat doen kinderen na school? Toen de telefoon nog niet zoveel gebruikt werd, ging men buitenspelen en/of afspreken met vrienden en vriendinnetjes, maar door de opkomst van sociale media en een toename van beeldschermgebruik (gamen, tv, computer, I-pad) zijn er steeds minder kinderen die bewegen (Tovery, 2011). Jongeren tussen vier en elf jaar zitten namelijk ongeveer twee uur per dag voor de tv of computer (Hildebrandt, Chorus, & Stubbe, 2010). Als school kan er niet alleen tijdens de schooluren een bijdrage leveren aan fysieke activiteit, maar ook met een naschools beweegaanbod. Wanneer school samenwerkt met de omgeving van het kind, zal er waarschijnlijk een positieve bijdrage geleverd worden aan de fysieke activiteit van het kind (Bradley & O'Connor, 2009). Een naschools beweegaanbod zou een substantiële bijdrage kunnen leveren aan het behalen van de dagelijkse norm. Tijdens een naschools programma van een uur is een kind gemiddeld twintig minuten matig-intensief aan het bewegen (Trost, Rosenkranz, & Dziewaltowski, 2008). Een na schools beweegaanbod is het sterkst wanneer leerlingen meteen uit school tot maximaal 16.00 uur deelnemen (Remmers, van Kann, Thijs, de Vries, & Kremers, 2016). Dit komt doordat kinderen op dit tijdstip het meest actief zijn. Ook is het zo dat kinderen die dichtbij school wonen, tot 800 meter, eerder fysieke activiteit bij school zullen leveren dan kinderen die verder weg wonen, > 800 meter. Naast deze factoren krijgen alle kinderen een kans tot bewegen, ongeacht de sociaaleconomische status van een gezin en ongeacht de faciliteiten in de omgeving (Beets, Wallner, & Beighle, 2010).

Er is geen naschools beweegaanbod voor leerlingen van basisschool De Klimboom. Basisschool De Klimboom kan een veel grotere bijdrage leveren aan de hoeveelheid fysieke activiteit van de leerlingen moeten behalen. Om een positieve bijdrage te leveren aan het beweeggedrag van de leerlingen zullen er stappen genomen moeten worden. Op welke wijze kan de hoeveelheid bewegen van de leerlingen van de groepen zeven en acht van basisschool de Klimboom te Eindhoven na schooltijden worden beïnvloed?

Methode

Het onderzoek werd vormgegeven volgens de principes van een ontwikkelonderzoek, waarin middels meerdere onderzoek cycli een lokaal passende interventie werd ontwikkeld en geëvalueerd. Het betrof derhalve een experimenteel onderzoek, echter zonder controlegroep. Er was geen controlegroep, omdat het ging om een na schools aanbod en andere groepen hiervan niet uitgesloten konden worden (Baarda, et al., 2012).

Dit onderzoek omvatte drie onderzoek cycli. De eerste twee cycli waren middels kwalitatieve en kwantitatieve meetmethodieken gericht op het achterhalen van de meest geschikte elementen voor de ontwikkeling van de passende beweeginterventie na school op basisschool de Klimboom. De derde cyclus evalueerde hoe de leerlingen de geïmplementeerde interventie hadden ervaren en of de leerlingen hierdoor meer zijn gaan bewegen.



Figuur 2 Een schematische weergave van de cycli.

Er zal een onderzoek plaatsvinden voor de oudste schoolkinderen. Dit zijn 4 groepen van 106 leerlingen. Hiervan zijn er 52 uit groep 7 met 27 meisjes en 25 jongens. Dan zijn er nog 54 leerlingen uit groep 8 met 27 meisjes en 27 jongens (Klimboom, 2014).

De eerste cyclus was een interview met de directeur en de vakleerkracht lichamelijke opvoeding. Het doel van het interview was om inzicht te krijgen in de wensen en verwachtingen van de directeur en de vakleerkracht. Er was een face-to-face interview, omdat het aantal respondenten laag was. Tevens kon er met vervolgvragen diep op het onderwerp ingegaan worden, hiermee werd de kans verkleind dat er vragen werden overgeslagen of beknopt werden beantwoord. Het nadeel van het interview was de duur en de belasting voor de respondenten, daarom was er vooraf overleg over tijdstip/-duur en plaats van het interview. Het interview vond plaats op maandag 15 januari 2018 om 15.15 uur op het kantoor van de directeur. De duur van dit interview was in totaal 30 minuten. Middels een gestructureerd plan vooraf werden er verschillende onderwerpen behandeld tijdens dit interview. Er waren verschillende onderwerpen met daarbij passende- en vervolgvragen om het interview zo gericht mogelijk te houden. Als eerste data en duur van het beweegaanbod. Hieruit moest duidelijk worden op welke dag en tijd het beweegaanbod zou plaatsvinden en hoe lang het beweegaanbod zou duren. Als tweede de doelgroep. Welke groepen en wanneer mochten de leerlingen deelnemen aan het beweegaanbod, en hoeveel leerlingen mochten er tegelijkertijd deelnemen. Hier werd ook doorgevraagd of er gewerkt zou worden met bouwgroepen (onder-, midden- en bovenbouw), met groepen of met enkele groepen. Als derde de plek van het beweegaanbod. Welke plekken waren beschikbaar rekening houdend met veiligheid en tijd. Als vierde werd de invulling van het beweegaanbod bevraagd. Was er volledige inbreng van docent, deels inbreng van docent en deels van de leerlingen, of volledige inbreng van de leerling? En op welke manier gingen de leerlingen iets inbrengen? Als vijfde het materiaal dat gebruikt kon worden tijdens het beweegaanbod. Welke materialen waren er beschikbaar en mochten hier kosten aan verbonden worden? Als laatste de organisatie van het beweegaanbod. Hierbij werd gekeken wat de beste optie was. Een vrije inloop of een inschrijving en hoe zou dit dan gerealiseerd moeten worden.

Het doel van de tweede onderzoeks cyclus was het peilen van het beweeggedrag van de leerlingen, dit was tevens de voormeting. Daarnaast was het doel ook het peilen van de interesses in een beweegaanbod, om de interventie meer te vormen. De doelgroep van deze cyclus betrof de leerlingen van de groepen zeven en acht. Er was gekozen voor een schriftelijke vragenlijst, omdat er veel respondenten waren. Tevens nam het invullen van de vragenlijst niet veel tijd in beslag nemen. Het invullen van de vragenlijst was anoniem waardoor er minder gevoeligheid zou zijn voor sociaal wenselijkheid en zouden er sneller eerlijke antwoorden uitkomen (Baarda, et al., 2012). De vragenlijsten waren afgenomen op vrijdag 23 februari 2018 in de middag. De afname was per klas achter elkaar afgenomen. Groep 7A om 13.00 uur, groep 7B om 13.15 uur, groep 8A om 13.30 uur en groep 8B om 13.45 uur. De groepen zeven waren voor de afname zelfstandig aan het werk, waardoor er al een rustige sfeer was in de klas. De groepen acht waren aan het werk in groepjes, waardoor het wat drukker was in de klas. Alle klassen hadden de vragenlijst zelfstandig en stil ingevuld. Tevens was er toezicht tijdens de afname en was er de mogelijkheid om vragen te stellen. Na het invullen mochten de leerlingen de vragenlijst stil inleveren en verdergaan met hun eigen werk. Tijdens de afname waren er een aantal leerlingen afwezig. In groep 7A waren er 3 leerlingen afwezig, in groep 7B 1 leerling, in groep 8A 4 leerlingen en in groep 8B 1 leerling.

De vragenlijst omvatte twee hoofdthema; het huidige beweeggedrag en de interesses in beweegaanbod. De meting van het huidige beweeggedrag werd bevraagd, omdat het inzicht gaf in de omvang van de beweegproblematiek op school en diende tevens als voormeting van het gedrag tijdens dit praktijkonderzoek. De meting naar de interesses voor beweegaanbod waren bedoeld om inzicht te krijgen in de wensen van de leerlingen om zo een passend aanbod te kunnen realiseren. De vragenlijst startte met een korte uitleg, daarna werd gevraagd om geslacht, leeftijd en groep. In het hoofdthema 'het huidige beweeggedrag' werd het beweeggedrag van de leerling bevraagd, onderverdeeld in sporten bij een sportvereniging en buiten spelen. Een voorbeeldvraag van sporten bij een vereniging was 'hoe vaak per week ga je naar de sportvereniging?' en kon beantwoord worden met 4 verschillende antwoorden: 1 keer per week, 2 keer per week, 3 keer per week of 4 keer of meer per week. Ook werd gevraagd waar de leerlingen direct na school heen gingen en op welke manier. In het hoofdthema 'de interesses in beweegaanbod' werd gepeild of de leerlingen het leuk zouden vinden, op welke dagen ze zouden willen komen en wat ze dan graag zouden willen doen. Een voorbeeldvraag over de interesses was 'hoe zou je het vinden om na schooltijd op het schoolplein meer te kunnen bewegen?' en kon beantwoord worden met vijf keuzes van 'helemaal niet leuk' tot 'heel erg leuk'. De vragenlijst staat weergegeven in Bijlage 2. Vragenlijst 1 – Wat doe jij na schooltijd?

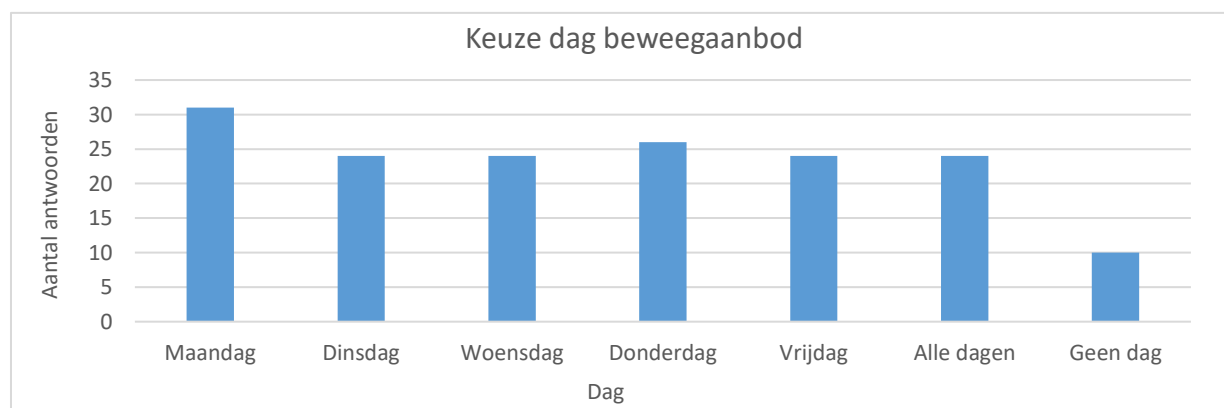
Met de informatie van het interview en de vragenlijst was een interventie ontwikkeld. Voor vijf interventies waren ideeën op papier gezet. Tijdens de interventie zelf waren aanpassingen gemaakt naar wens van de leerlingen en naar de aantallen van de leerlingen. Onder het kopje 'Interventie' zijn alle interventie uitvoeringen kort beschreven. In Bijlage 4. Interventies zijn de interventie ideeën in detail beschreven.

Resultaten onderzoek cycli 1 en 2

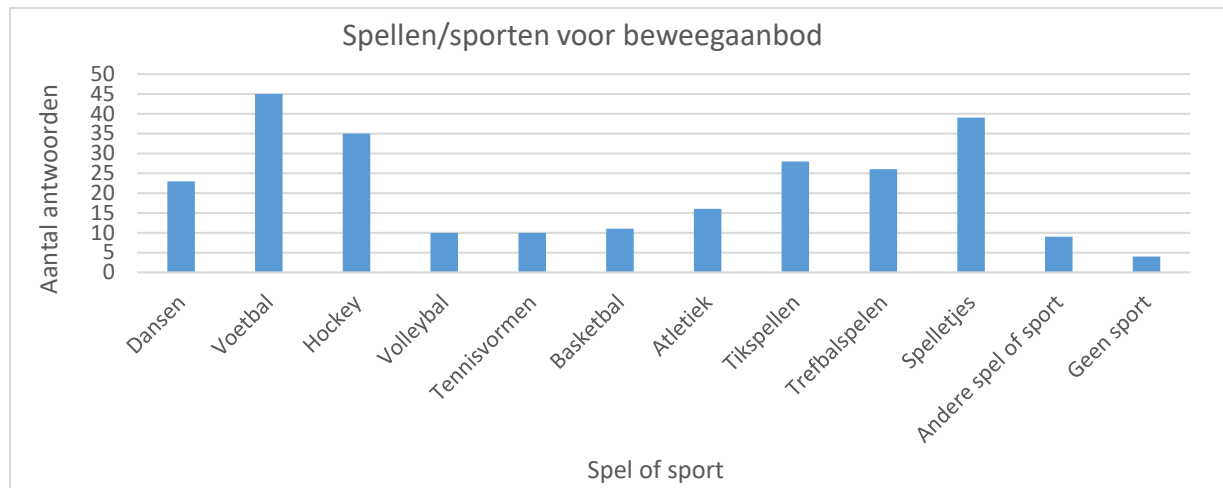
De eerste cyclus was een interview met de directeur en de vakleerkracht LO. Hieruit was snel duidelijk dat zij erg enthousiast waren over het beweegaanbod en hier graag in mee wilde denken. De belangrijkste factor was dat dinsdag direct na schooltijd het meest geschikt zou zijn, omdat er op maandag en woensdag vaak theateractiviteiten waren. Daarnaast was het de bedoeling dat alle groepen een kans zouden krijgen om deel te kunnen nemen aan het beweegaanbod. Er was gekozen om de groepen zeven en acht de eerste vijf weken te laten deelnemen en na de onderzoeksperiode te rouleren met de groepen drie/vier, vijf/zes en zeven/acht. Het materiaal voor het beweegaanbod kon gebruikt worden uit de klassenbakken, tevens kon er materiaal geregeld worden via Fontys Sporthogeschool. Wanneer het nog nodig zou zijn om meer materiaal aan te schaffen mocht dit in overleg met de directeur. Een uitgebreide samenvatting van het interview staat weergegeven in Bijlage 1. Samenvatting interview

In de tweede cyclus was er een vragenlijst (Bijlage 2. Vragenlijst 1 – Wat doe jij na schooltijd?) afgenomen bij de groepen zeven en acht. Direct was heel opvallend dat bijna 90% van de ondervraagden lid was van een sportvereniging. Van de leerlingen die wel lid waren van een sportvereniging gaf ongeveer een kwart (26,7%) aan dat ze één keer per week sportte. De overige 73,3% sportte tenminste 2 keer per week bij een sportvereniging. Onder deze leerlingen gingen de meesten (31,4%) vier uur of meer per week sporten. Daarnaast ging 24,4% 3 uur per week sporten, 22,1% ging 2 uur per week en de overige 22,1% ging 0 tot 1 uur per week sporten bij de sportvereniging. Van de 97 ondervraagden gingen 3 leerlingen nooit buiten spelen, de overige 94 gingen wel (eens) buiten spelen. Van deze 94 leerlingen ging meer dan de helft (58,5%) 3 of 4 keer per week buiten spelen. De overige 41,4% ging 1 of 2 keer per week buiten spelen.

Voor wat betreft de interesses in beweegaanbod werd als eerste aan de leerlingen gevraagd of ze het leuk zouden vinden om na schooltijd op het schoolplein te bewegen. Meer dan de helft (66%) gaf aan het (heel erg) leuk te vinden. Daarnaast gaf 26,2% aan het normaal te vinden, terwijl de overige leerlingen (7,8%) aangaven het niet leuk te vinden. De antwoorden op de vraag op welke dagen de leerlingen wilden bewegen was erg verdeeld. Opvallend was dat 10 leerlingen 'geen enkele dag' wilden meedoen. Daarnaast wilden 24 leerlingen alle dagen meedoen met het beweegaanbod (zie figuur 3). Er waren meerdere antwoorden mogelijk op de vraag 'wat zou je graag na school willen doen?' (zie figuur 4). De meeste antwoorden waren gegeven op voetbal (43,7%). Duidelijk gekozen antwoorden waren ook: spelletjes (N=39), hockey (N=35), tikspellen (N=28), trefbal spellen (N=26) en dansen (N=23). Er was uit de vragenlijst een duidelijke meerderheid voor het vrij inlopen van het beweegaanbod (N=80). Daarvan wilden er 48 leerlingen vooraf weten wat er tijdens het beweegaanbod aangeboden zou worden. Een uitgebreid overzicht van alle antwoorden op de vragen staat weergegeven in Bijlage 3. Resultaten vragenlijst 1



Figuur 3 Weergave van gewilde dagen beweegaanbod. Uit vragenlijst 1.



Figuur 4 Weergave van gewilde sporten beweegaanbod. Uit vragenlijst 1.

Implicaties voor ontwikkeling interventie

De belangrijkste elementen die terugkwamen in de interventie waren de dag, tijd en plaats van het beweegaanbod. Om tegemoet te komen aan de wensen van de geïnterviewde was het beweegaanbod op maandag of dinsdag direct na schooltijd tot half vier. Het beweegaanbod vond plaats in de kleuterspeelzaal of op het schoolplein.

Om tegemoet te komen aan de wensen van de leerlingen kwamen de volgende activiteiten terug tijdens het beweegaanbod: een voetbaltoernooi, een hockeytoernooi, spelletjes en tikspellen, trefbal spellen en dansen. Dit waren de meest gekozen activiteiten. Daarnaast werden de leerlingen elke vrijdag van tevoren geïnformeerd over de dag en inhoud van het beweegaanbod.

Interventie

De interventie was tot stand gekomen door het interview en de vragenlijst. Zo was de locatie en het tijdstip bepaald op basis van het interview. En zo was de invulling en organisatie van het beweegaanbod bepaald op basis van de vragenlijst. Hierbij hadden de leerlingen dus inbreng op het beweegaanbod. De invulling werd bepaald door een lijst op te stellen met keuzes die de leerlingen konden maken. De meest gekozen antwoorden waren aan bod gekomen.

Ieder beweegaanbod was bedoeld voor de leerlingen van de groepen zeven en acht. Het beweegaanbod vond plaats op een maandag of een dinsdag van 14.40 tot 15.30. De uitvoering vond plaats op het schoolplein of in de peuterzaal. Een uitgebreide interventiebeschrijving staat weergegeven in de bijlage (Bijlage 4. Interventies).

Het eerste beweegaanbod heeft plaatsgevonden op dinsdag 6 maart 2018. Tijdens dit beweegaanbod was er een voetbaltoernooi georganiseerd. Een van de meest gekozen antwoorden was namelijk voetbal. Er was gekozen om verschillende (nieuwe) vormen van voetbal te doen, zodat de leerlingen dit ook zelf na schooltijd of in de pauzes konden doen. Het beweegaanbod startte met lummel voetbal. Gevolgd met een toernooi van belgisch voetbal en partijtje. Als afsluiting van het beweegaanbod was het lummel voetbal herhaald.

Het tweede beweegaanbod was op maandag 19 maart 2018. Een van de meest gekozen antwoorden was dansen en dat was deze dag aangeboden. Tijdens dit beweegaanbod was er een warming-up, een hiphop choreografie en een cooling-down. De choreografie was gericht op de doelgroep (groep zeven en acht) met makkelijke en moeilijke bewegingen en bijpassende muziek.

Op dinsdag 10 april 2018 was het derde beweegaanbod. Het beweegaanbod startte met fopbal. Daarna was er poortbal, rond de tafel en als afsluiting nog een keer fopbal gespeeld. De leerlingen hadden uit de antwoorden vaak 'spelletjes' gekozen. Er was gekozen om veel kleine plein spelen te doen, zodat de leerlingen deze zelf ook konden spelen tijdens of na schooltijd.

Het een na laatste beweegaanbod was op dinsdag 17 april 2018. Als begin spel werd er kruistikkertje gespeeld. Daarna het spel rotte eieren en als afsluiting rond de tafel. Er was namelijk ook vaak voor 'tikspelen' gekozen. Er waren spelletjes aangeboden die leerlingen ook zelfstandig met een kleine of grote groep konden uitvoeren.

Het laatste beweegaanbod was op dinsdag 24 april 2018. Aan het begin van het beweegaanbod was er tamponhockey gespeeld in de peuterzaal. Daarna was er op verzoek van de leerlingen rond de tafel gespeeld op het schoolplein. Ook hockey was een veel gekozen antwoord van de leerlingen.

Onderzoek cyclus 3: Evaluatie

De derde cyclus bestaat uit twee vragenlijsten. De eerste vragenlijst (vragenlijst 2) was voor de leerlingen die aan het beweegaanbod hadden deelgenomen. De tweede vragenlijst (vragenlijst 3) was voor alle leerlingen van de groepen zeven en acht. Hier was gekozen voor vragenlijsten om de anonimiteit te waarborgen en sociaal wenselijkheid zoveel mogelijk uit te sluiten (Baarda, et al., 2012). Vragenlijst 2 was 48 keer ingevuld door 32 verschillende leerlingen (23 jongens en 9 meisjes). Dit betekent dat er een aantal leerlingen meer dan één keer aan het beweegaanbod hadden deelgenomen. Vragenlijst 3 was ingevuld door 96 leerlingen (52 meisjes en 44 jongens) op woensdag 25 april 2018 in de ochtend. De leerkrachten van de klassen hadden de vragenlijsten zelf afgenomen in de klas. Tijdens het invullen van de vragenlijsten was het stil. Na het invullen mochten de leerlingen de vragenlijst inleveren en aan de slag met eigen werk. Er waren leerlingen afwezig bij de afname van de vragenlijsten. In groep 7A waren er 2 leerlingen afwezig, in groep 7B was er 1 leerling afwezig, in groep 8A waren er 4 leerlingen afwezig en in groep 8B waren er 3 leerlingen afwezig.

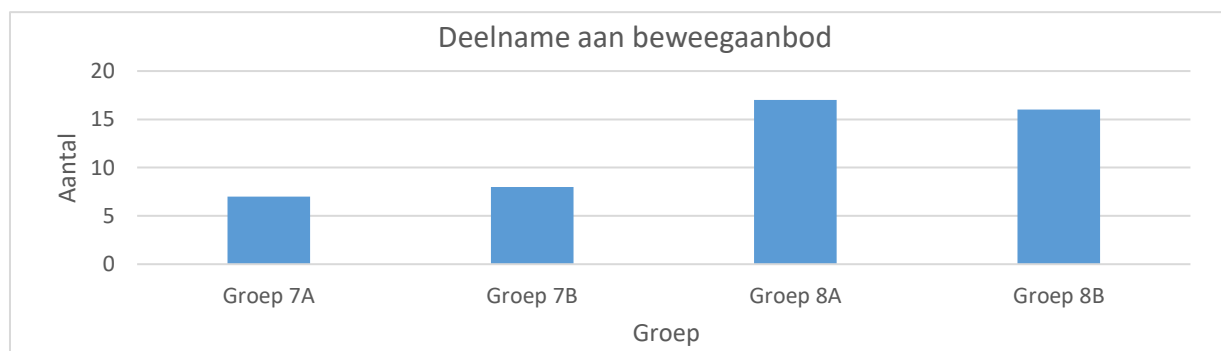
Het doel van vragenlijst twee was om tussentijds feedback te krijgen en daarmee het beweegaanbod aan te passen op de wensen van de leerlingen. Tevens was dit om te peilen wat de leerlingen ervan vonden en waarom zij meededen. Deze vragenlijst werd telkens na het beweegaanbod of wanneer een leerling eerder weg moest afgenomen. De leerlingen mochten ergens een rustig plekje zoeken en de vragenlijst zelfstandig invullen. Dit was een korte vragenlijst, dus was hij snel ingevuld en dan mochten de leerlingen naar huis of verder spelen. Vragenlijst drie was opgesteld aan de hand van de voormeting en aan de hand van de literatuur. Deze vragenlijst omvatte twee hoofdthema's; het beweeggedrag na de interventies en het beweegaanbod. Het beweeggedrag na de interventies diende als nameting van het gedrag tijdens dit praktijkonderzoek. Hiermee was duidelijk geworden of de leerlingen meer zijn gaan bewegen nadat het aanbod was aangeboden. Het tweede hoofdthema, het beweegaanbod, was om te kijken hoe het beweegaanbod was ervaren en waarom zij wel of niet hadden deelgenomen. Tevens was dit hoofdthema om te kijken of de leerlingen (nog eens) zouden deelnemen als er nog een beweegaanbod zou komen. In bijlage vijf staat vragenlijst twee (Bijlage 5. Vragenlijst 2 – Na schools beweegaanbod) en in bijlage zeven staat vragenlijst drie (Bijlage 7. Vragenlijst 3 – Bewegen en beweegaanbod) weergegeven.

Resultaten onderzoek cyclus 3

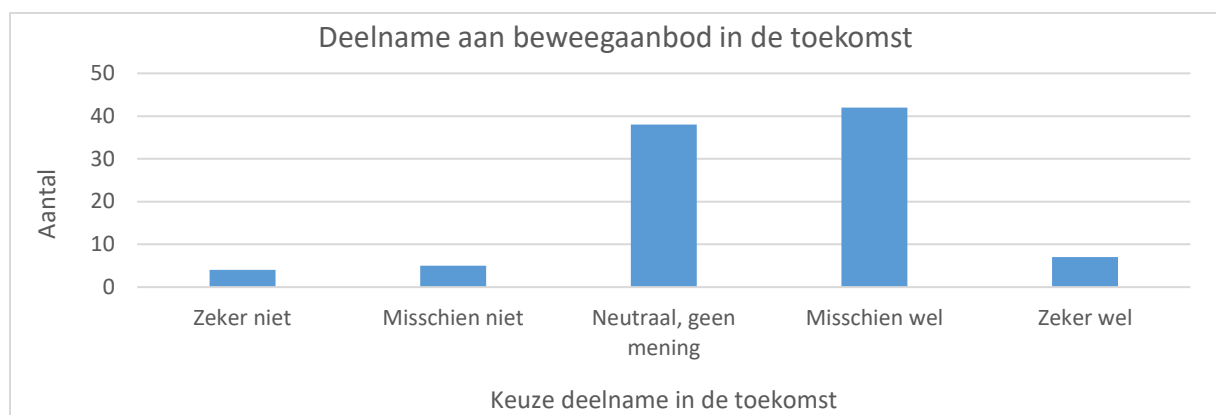
Na ieder beweegaanbod was er een korte vragenlijst voor de leerlingen die aanwezig waren (Bijlage 5. Vragenlijst 2 – Na schools beweegaanbod). Met deze feedback kon het beweegaanbod iedere week verbeterd worden en kon het tevens gebruikt worden om te peilen hoe de leerlingen het beweegaanbod hadden ervaren. In totaal hadden 48 leerlingen de vragenlijst ingevuld. Uit vragenlijst 3 was duidelijk geworden dat 32 leerlingen hadden deelgenomen aan het beweegaanbod, waardoor er dus leerlingen meerdere keren hadden deelgenomen aan het beweegaanbod. Erg opvallend was dat meer dan de helft van de leerlingen (68,8%) uit groep 8 kwam (zie figuur 5). Het grootste gedeelte (77,8%) vond het beweegaanbod (heel erg) leuk. De overige 12,5% vond het beweegaanbod gewoon. De meest gekozen reden om deel te nemen was dat de leerlingen de spellen of sport leuk vonden (68,8%). Een andere gekozen reden was dat de leerling nieuwsgierig was naar het aanbod (18,7%) of dat de leerling mee deed omdat zijn of haar vriend(in) ook mee deed aan het beweegaanbod (12,5%). Het grootste gedeelte (70,8%) wilde de volgende keer weer mee doen als de leerling de spel of sport leuk vond, 18,8% zei misschien mee te doen en 10,4% zei wel mee te doen de volgende keer. Een uitgebreid overzicht van alle antwoorden staat weergegeven in Bijlage 6. Resultaten vragenlijst 2.

Er was ook een vragenlijst (Bijlage 7. Vragenlijst 3 – Bewegen en beweegaanbod) afgenomen bij alle leerlingen van de groepen zeven en acht om nog eens te peilen wat de leerlingen van het beweegaanbod vonden en om te peilen waarom de andere leerlingen niet mee deden aan het beweegaanbod. Van de leerlingen die wel hadden deelgenomen aan het beweegaanbod (N=32) gaven de meeste leerlingen (N=23) aan het beweegaanbod (heel erg) leuk te vinden. De overige leerlingen (N=9) vonden het normaal. Van de leerlingen die niet hadden deelgenomen aan het beweegaanbod (N=64) gaf het grootste gedeelte (N=43) aan niet deel te nemen, omdat zij op die dagen niet konden. Zes leerlingen gaven aan het niet leuk te vinden, vier leerlingen gaven aan de spellen of sport niet leuk te vinden, 4 leerlingen gaven aan niet mee te doen omdat zijn vriend(in) ook niet mee deed en de overige 7 leerlingen hadden een andere reden. De helft van alle bevraagde leerlingen (N=49) zou (misschien) wel deelnemen aan het beweegaanbod als deze in de toekomst weer zou worden aangeboden. Iets minder dan de helft (N=38) was hier neutraal in en de overige 9 leerlingen zou (misschien) niet deelnemen aan het beweegaanbod in de toekomst (zie figuur 6).

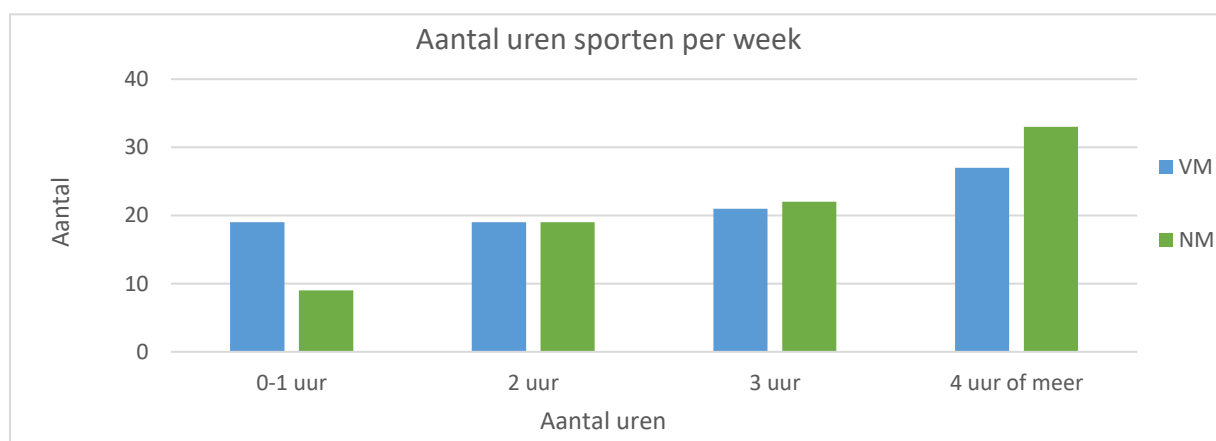
Deze vragenlijst (Bijlage 7. Vragenlijst 3 – Bewegen en beweegaanbod) diende tevens als nameting. Op de nameting gaf ongeveer een kwart (25,3%) aan 1 keer per week te gaan sporten. De overige 74,7% sportte tenminste 2 keer per week. Van deze leerlingen ging 66,3% 3 of 4 uur per week sporten en 33,7% ging 1 of 2 keer per week sporten. Dit betekent dat 10,5% van de leerlingen meer is gaan sporten per week (zie figuur 7). Van de 96 leerlingen die de vragenlijst hadden ingevuld ging er 1 leerling nooit buiten spelen. Van de 95 leerlingen die wel (eens) buiten speelden, ging het grootste gedeelte (65,3%) 3 of 4 keer per week buiten spelen. De overige 34,7% ging 1 of 2 keer per week buiten spelen. Dit betekent dat 6,8% van de leerlingen na de interventie vaker zijn gaan buiten spelen (zie figuur 8). Tevens zijn de leerlingen langer gaan buiten spelen na de interventie. Per dag speelde 42,1% van de leerlingen die wel (eens) buiten speelden 2 of 3 uur buiten, dit was 3,9% meer dan voor de interventie (zie figuur 9). Een overzicht van alle antwoorden staat in Bijlage 8. Resultaten vragenlijst 3.



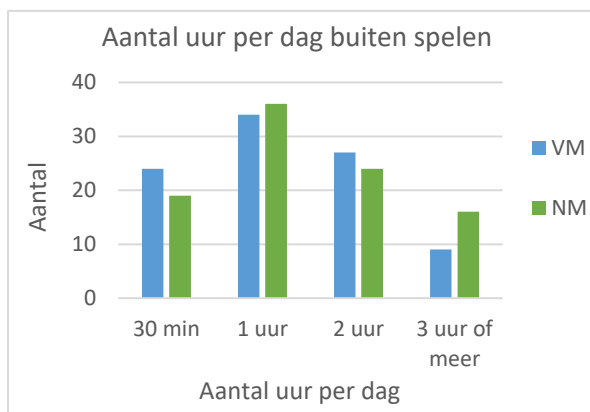
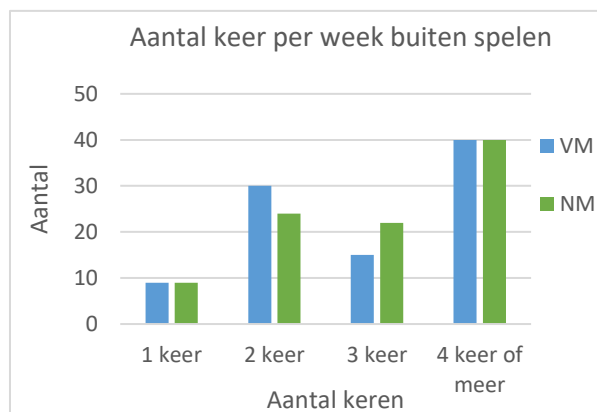
Figuur 5 Weergave deelname aan beweegaanbod. Uit vragenlijst 2.



Figuur 6 Weergave deelname aan beweegaanbod in de toekomst. Uit vragenlijst 3.



Figuur 7 Weergave van het aantal uren sporten per week. Uit vragenlijst 1 (VM) en 3 (NM).
VM = Voormeting, NM = Nameting.



Figuur 8 Weergave aantal keer per week buiten spelen. **Figuur 9** Weergave aantal uur per dag buiten spelen.
Figuur 8 en 9 uit vragenlijst 1 (VM) en 3 (NM).

Discussie en conclusie

Het doel van dit onderzoek was om te kijken op welke wijze de hoeveelheid bewegen van de leerlingen na schooltijd beïnvloed kon worden. Tevens was het doel om te kijken of de leerlingen daadwerkelijk meer gingen bewegen. Om het bewegen na schooltijd te kunnen beïnvloeden zijn er veel aspecten waar rekening mee gehouden moet worden zoals locatie, tijd en duur, veiligheid en aantrekkelijkheid. Om een geschikt beweegmoment te creëren moet er nagedacht worden over al deze aspecten, maar ook over de invulling van het beweegmoment en de materialen die hiervoor nodig zijn.

Als eerste was er gekeken naar de verschillende opties voor een locatie voor het beweegaanbod na schooltijd. De locatie van een beweegaanbod is erg belangrijk, een fysieke omgeving speelt namelijk een belangrijke rol bij fysieke activiteit (Linger, Bakker, Bosscher, & ten Dam, 2011). De gymzalen die normaal in gebruik waren tijdens de gym uren waren meteen afgeschreven. De gymzalen waren beiden ongeveer tien minuten lopen, waardoor er al veel tijd verloren zou gaan aan het lopen ernaartoe. Daarnaast werden de gymzalen door de school ingehuurd en waren deze na schooltijd niet meer beschikbaar voor de school. Het park/speeltuintje in de buurt van de school was zeker ook vijf minuten lopen. Daarnaast zou er dan een leerkracht mee moeten voor de veiligheid, of zouden de ouders vooraf ingelicht moeten worden en toestemming moeten geven. De laatste en beste optie was het schoolplein. Het schoolplein was dichtbij voor de leerlingen, een veilige omgeving en daarnaast is het schoolplein specifiek ingericht om te spelen (Bekkering, 2013). Naast het schoolplein kon ook de peuterspeelzaal gebruikt worden bij slecht weer. De peuterspeelzaal had ook veel materiaal dat gebruikt kon worden en een muziekinstallatie.

Als tweede was de tijd ook erg belangrijk. Dit aspect was zowel bij de directeur en vakleerkracht als bij de leerlingen gelegd. Donderdag werd meteen afgeschreven vanwege eigen afwezigheid op de basisschool. Daarnaast waren maandag en woensdag ook geen optie vanwege theateractiviteiten. Nadat dit aspect bij de leerlingen was gelegd was duidelijk dat zij het liefste op maandag of dinsdag zouden deelnemen. Dus het beweegaanbod vond plaats op dinsdag. Het beweegaanbod heeft eenmalig op maandag plaatsgevonden toen er geen theater was. Vooralsnog kwam er uit het resultaat dat veel leerlingen niet hadden deelgenomen omdat zij niet op deze dagen konden deelnemen. Achteraf zou dit door meerdere factoren kunnen komen. Ten eerste werd elk beweegaanbod op de vrijdag van tevoren aangekondigd, misschien was dit te kort dag om deze dag vrij te houden voor deelname. Misschien was deze aankondiging juist te vroeg, dat leerlingen over het weekend heen het beweegaanbod vergaten. Daarnaast was het beweegaanbod wekelijks een vrije inloop. Leerlingen wisten dus niet van elkaar wie er wel of niet zou meedoen. Wellicht zou er met een inschrijving meer animo zijn voor het beweegaanbod. Leerlingen konden op deze manier zien wie er zouden deelnemen. Daarnaast zou het 'vast' staan op de planning, omdat ze zich dan hadden ingeschreven. Ten tweede werd er naast het aankondigen met een poster vrijwel niets meer gedaan om het beweegaanbod te promoten. Wellicht speelde het te weinig bij de leerlingen. De gymuren van de leerlingen hadden gebruikt kunnen worden om het beweegaanbod meer te promoten (van Kann, Vos, & Kremers, 2016). Door bijvoorbeeld een spel van het beweegaanbod in een vak te introduceren. Wanneer leerlingen enthousiast raken van het spel kwamen zij wellicht wel naar het beweegaanbod. Daarnaast werd het beweegaanbod vaker benoemd, zodat het wellicht meer zou spelen bij de leerlingen (van Kann, Vos, & Kremers, 2016).

Als derde was de doelgroep vooraf vastgelegd. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat hoe ouder het schoolkind, hoe minder fysieke activiteit er is. Jonge kinderen zijn meer aan het spelen waar oudere kinderen meer sociale interacties hebben (Mota, Silva, Ribeiro, Oliveira, & Duarte, 2005). Doordat deze doelgroep vooraf was vastgesteld waren andere groepen uitgesloten van het beweegaanbod. De leerlingen uit groep acht hadden iedere week gymles en waren een week op kamp met mij. De groepen zeven kende ik niet en gaf ik ook geen gymles. Dit zou een reden kunnen zijn dat

leerlingen niet deelnamen aan het beweegaanbod. Uit de resultaten bleken de meeste deelnemers uit groep acht te komen en maar weinig leerlingen uit groep zeven. Wellicht zouden er meer leerlingen komen wanneer beide groepen bekend waren met mij en mijn manier van lesgeven. De groepen acht hadden namelijk al les gekregen en waren een week op kamp geweest met mij. De groepen zeven hadden nog geen enkele vorm van interactie met mij gehad.

Naast het feit dat de helft van de leerlingen mij al kende, bleek vooraf dat alle leerlingen al heel sportief waren. Bijna alle leerlingen waren al veel in beweging, zowel bij een sportvereniging als met buiten spelen. Leerlingen die niet bij een sportvereniging zaten, waren veel buiten of deden aan scouting. Toch was het beweegaanbod doorgezet, omdat er nog meer uitgehaald kon worden.

Als vierde bleek vooraf uit de resultaten van vragenlijst 1 dat de leerlingen erg enthousiast waren over het beweegaanbod. Bijna alle leerlingen zouden wel willen deelnemen en veel leerlingen gaven aan dat ze op maandag of dinsdag mee konden doen. Toch hadden er maar 32 verschillende leerlingen van de 106 leerlingen een keer of vaker deelgenomen aan het beweegaanbod. Wellicht dat de interventie te kort was, namelijk maar vijf keer. Naast dat de leerlingen vooraf erg enthousiast waren over het beweegaanbod, waren de deelnemende leerlingen dat achteraf ook. Er vonden namelijk 23 leerlingen het beweegaanbod (heel erg) leuk en de overige 9 leerlingen vonden het normaal. Wekelijks werden de hoofdspellen afgewisseld. Wellicht dat dezelfde leerlingen of meer leerlingen zouden deelnemen als een hoofdspel herhaald zou worden en dat de leerlingen elkaar hierover zouden enthousiasmeren.

Naast deze discussiepunten waren er sterke en zwakke punten. Als eerste waren de leerlingen betrokken bij het vormgeven van het beweegaanbod. Dat was zeker een sterk punt. Kinderen willen namelijk graag meedenken over het buitenspelen (Timmermans, Meinema, & Snel, 2013). Daarnaast bleek uit de resultaten dat de leerlingen erg enthousiast waren over het beweegaanbod. De meest genoemde reden van deelname was dan ook, omdat zij de spellen of sport leuk vonden.

Als tweede de afname van de vragenlijsten. De afname en de respons op de vragenlijsten kan dan ook als sterk punt worden beschouwd, omdat tijdens de afname van de voormeting het stil was en de leerlingen alleen werkten, waardoor er geen invloed was van medeleerlingen op het invullen. Daarnaast konden de leerlingen vragen stellen, waardoor alles goed werd ingevuld en het duidelijk was voor de leerlingen. Ook hoefden de leerlingen geen naam in te vullen, waardoor sociale wenselijkheid werd onderdrukt. De nameting was iets minder positief. Door omstandigheden werd de nameting afgenomen door de leerkrachten zelf. Hierdoor was misschien minder duidelijkheid. Wel was er goed contact met de leerkracht, waardoor het afnemen goed verliep en ze precies wisten wat ze moesten doen. Wat wel iets minder goed was aan de metingen was dat er leerlingen afwezig waren tijdens de voormeting en tijdens de nameting. Er was niet duidelijk om welke leerlingen dit precies ging, waardoor er tijdens de nameting misschien andere leerlingen de vragenlijst hadden ingevuld. Als dit was genoteerd hadden de overige leerlingen de vragenlijst iets later kunnen invullen. Nu was niet duidelijk om welke leerlingen het ging.

Het beweegaanbod leefde niet bij de leerlingen en dat was dan ook een zwak punt. Het had meer aandacht moeten krijgen, er vaker bij stil moeten staan. Bijvoorbeeld in de gymles, door een spel van het beweegaanbod te introduceren maakt dat het beweegaanbod weer benoemd werd. Er was wel een wekelijkse uitleg over het beweegaanbod, maar die werd naarmate het beweegaanbod er was steeds korter. Hier had langer bij stil gestaan moeten worden, zodat leerlingen zich er weer van bewust waren dat het beweegaanbod er was. Daarnaast hadden leerlingen elkaar kunnen enthousiasmeren door een gesprek aan te gaan over het beweegaanbod. Wie hadden er al deelgenomen? Wat vond je ervan, en zou je nog eens willen deelnemen? Waarom zouden de andere leerlingen ook eens een kijkje moeten nemen? Door deze vragen te stellen en te beantwoorden met elkaar worden andere leerlingen enthousiast over het beweegaanbod.

Nog een zwak punt was dat er niet duidelijk was welke leerlingen er hadden deelgenomen aan het beweegaanbod. Waren dit de leerlingen die vooraf al hadden aangegeven weinig te bewegen, of waren het de leerlingen die al veel aan het bewegen waren. Door namen in te vullen bij de vragenlijsten had dit een duidelijker beeld geschept, maar dit zou dan wel de anonimiteit afnemen.

Conclusie

Uit de resultaten bleek dat er een lichte stijging was op het beweeggedrag van de leerlingen. De leerlingen waren vaker, maar ook langer gaan buiten spelen nadat de interventie had plaatsgevonden. Hieruit kon niet meteen geconcludeerd worden dat het beweeggedrag was veranderd door het beweegaanbod. Wellicht waren tijdens de nameting (25 april 2018) betere weersomstandigheden dan tijdens de voormeting (23 februari 2018). Ondanks het meetmoment heeft het beweegaanbod wellicht bijgedragen aan het verbeterde beweeggedrag van de leerlingen. Uit de resultaten is gebleken dat leerlingen vooral deelnamen, omdat zij de spel of sport leuk vonden. Het was dus zeker van grote waarde dat leerlingen hierin konden meedenken. Ook was het van grote waarde dat vooraf werd verteld welke activiteiten er zouden plaatsvinden tijdens het beweegaanbod. Een andere reden van deelname was dat leerlingen nieuwsgierig waren naar het beweegaanbod. Wellicht dat de deelnemende leerlingen andere leerlingen nieuwsgierig hadden gemaakt. Al met al kan worden geconcludeerd dat de opzet van het naschools aanbod passend leek en enthousiast werd ontvangen, echter heeft het beweegaanbod maar een beperkte bijdrage geleverd aan het beweeggedrag.

Aanbevelingen

Uit het onderzoek zijn een aantal aanbevelingen voortgekomen. Om het beweeggedrag positief te veranderen van de leerlingen zal het beweegaanbod moeten worden voortgezet, echter zijn enkele aanpassingen wenselijk. Om meer leerlingen te trekken is het van belang dat de leerlingen kunnen meedenken over het beweegaanbod. Daarnaast zullen de leerlingen enthousiast gemaakt moeten worden op verschillende manieren. Door vaker in contact te komen, het beweegaanbod vaak te bespreken en een voorproefje van het beweegaanbod in de gymlessen terug te laten komen. Daarnaast zal het beweegaanbod niet alleen een goede bijdrage zijn voor groep zeven en acht, maar zeker ook voor alle andere groepen. Het is verstandig om te rouleren met de groepen, maar ook om te wisselen van dag, zodat alle leerlingen de kans krijgen om deel te nemen aan het beweegaanbod. Om een goede inhoud en enthousiasme te realiseren is het aan te raden om ouders, docenten of stagiaires in te schakelen of budget vrij te maken voor professionele ondersteuning. Peil vooraf bij de leerlingen wat ze graag zouden willen doen en probeer dingen met ze uit. Er zou ook zeker gebruik gemaakt moeten worden van het speelpark in de buurt wanneer er veel kinderen op het beweegaanbod afkomen. Hier zijn veel nieuwe mogelijkheden die er met de leerlingen gedaan kunnen worden, zoals klim en tikspelen in de speeltoestellen van de speeltuin, of balspelen op het veldje.

Dankwoord

Zonder de leerlingen van groep zeven en acht, directeur, vakdocent LO en docenten van basisschool de Klimboom had de realisatie van dit onderzoek niet plaats kunnen vinden. Via deze weg wil ik hen bedanken voor hun medewerking gedurende het onderzoek. Ook wil ik mijn klasgenoten bedanken voor alle hulp op mijn vragen. Tot slot wil ik Dave van Kann bedanken voor de begeleiding en feedback gedurende het proces.

Bibliografie

- Baarda, B., Bakker, E., van der Hulst, M., Fischer, T., Julsing, M., van Vianen, R., & de Goede, M. (2012). Basisboek Methoden en Technieken. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers bv.
- Beets, M., Wallner, M., & Beighle, A. (2010). Defining standards and policies for promoting physical activity in afterschool programs. *The Journal Of School Health*, 411-417.
- Bekkering, P. (2013, Oktober). Goed schoolplein stimuleert creativiteit. *Stedebouw & Architectuur Nr. 6*, 38-41.
- Bradley, V., & O'Connor, J. (2009). The development of a resource for physically active school settings. *ACHPER Australia Healthy Lifestyles Journal*, 11-16.
- Cardon, G., Labarque, V., Smits, D., & Bourdeaudhuij, I. (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Preventive Medicine*, 335-340.
- Cooper, A., Andersen, L., Wedderknopp, N., Page, A., & Froberg, K. (2005). Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School. *American Journal Of Preventive Medicine*, 179-84.
- Cooper, A., Page, A., Foster, L., & Qahwaji, D. (2003). Commuting to school: are children who walk more physically active? *American Journal Of Preventive Medicine*, 273-6.
- Foerste, T., Sabin, M., Reid, S., & Reddihough, D. (2016, September). Understanding the causes of obesity in children with trisomy 21: hyperphagia vs physical inactivity. *Journal of Intellectual Disability Research*, 856-864.
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Opgehaald van Gezondheidsraad: <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017>
- Guinhouya, B., Lemdani, M., Vilhelm, C., Hubert, H., Ap  t  , G., & Durocher, A. (2009, Juli). How school time physical activity is the "big one" for daily activity among schoolchildren: a semi-experimental approach. *Journal Of Physical Activity & Health*, 510-9.
- Hildebrandt, V., Chorus, A., & Stubbe, J. (2010). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009. *Medisch fitness*, 39-57.
- Klimboom, S. D. (2014). *Informatie*. Opgehaald van Saltoschool De Klimboom Op naar de Top: <http://bs-klimboom.nl/blog/informatie/>
- Linger, R., Bakker, I., Bosscher, R., & ten Dam, J. (2011, Augustus). De invloed van de fysieke omgeving op lichamelijke activiteit; hoe beweeg je beleidsmakers? *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 300-304.
- Mota, J., Silva, P., Ribeiro, J., Oliveira, J., & Duarte, J. (2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's

- playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 269-75.
- NJI. (2017, mei). *Overgewicht cijfers*. Opgeroepen op november 29, 2017, van Nederlands Jeugdinstituut: <https://www.nji.nl/Overgewicht-Probleemschets-Cijfers>
- Panther, J., Jones, A., Sluijs, E. V., & Griffin, S. (2010). Neighborhood, Route and School Environments and Children's Active Commuting. *American Journal of Preventive Medicine*, 268-278.
- Remmers, T., van Kann, D., Thijs, C., de Vries, S., & Kremers, S. (2016). Playability of school-environments and after-school physical activity among 8-11 year-old children: specificity of time and place. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13-82.
- RIVM. (2017). *Beweeggedrag kinderen*. Opgeroepen op November 23, 2017, van Volksgezondheidszorg: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/sport-en-bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#!node-beweeggedrag-kinderen>
- Robert, F. S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Stratton, G., & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventie Medicine*, 828-33.
- Timmermans, P., Meinema, W., & Snel, N. (2013). Buitenspelen 2013 Kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt. *TNS NIPO*, 7-28.
- Timperio, A., Ball, K., Salmon, J., Roberts, R., Giles-Corti, B., Simmons, D., . . . Crawford, D. (2006). Personal, family, social, and environmental correlates of active commuting to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 45-51.
- Tovery, H. (2011). *Laat ze buiten spelen. Een pleidooi voor gezonde risico's*. Nederland: Garant Uitgevers.
- Trost, S., Rosenkranz, R., & Dzewaltowski, D. (2008). Physical activity levels among children attending afterschool programs. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 622-629.
- van der Loo, H., & van Dokkum, G. (2015). *Lichamelijke opvoeding op de basisschool*. Houten: Noordhoff Uitgevers Groningen.
- van Kann, D., Vos, S., & Kremers, S. (2016, November). Waar bewegen basisschoolleerlingen eigenlijk? *KVLO*, 19-21.
- van Rijn, J. (2017, Augustus). *Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen?* Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/>

Bijlagen

Bijlage 1. Samenvatting interview

We willen graag dat je op dinsdag het na schoolse aanbod op je neemt. Dit kan op het schoolplein of in de peuterspeelzaal. Hier moeten we contact over houden, omdat soms de speelzaal vol staat of in gebruik is. Je mag zo lang je wilt het na schoolse aanbod geven, ik zou het op ongeveer 3 kwartier houden, meteen na schooltijd. Je moet ervoor zorgen dat iedereen de kans krijgt om het na schoolse aanbod te volgen. Dus ik zou in bouwgroepen inschrijfformulieren aanhouden. En dan iedere week een andere bouw. Als het heel goed loopt zou je dit per groep kunnen doen. Ik zou maximaal 25 leerlingen op je nemen, zodat je overzicht houdt, maar het jezelf ook niet te moeilijk maakt. We gaan er bericht van maken dat dit beweegaanbod gewoon na school spelen is en dat de school niet meer verantwoordelijk is over de leerlingen. Zo kun jij alleen buiten aan de slag gaan met de leerlingen en hoeft er geen docent bij te staan.

Maak een schema met activiteiten die je gaat aanbieden op voorkeur van de leerlingen. Wij hebben per klas een hoop materiaal, maar wil je nou iets organiseren en weet je niet of dit materiaal aanwezig is, dan kun je altijd bij mij aankloppen. We kunnen ook altijd nog iets aanschaffen, bijvoorbeeld een voetbal of volleybal. Verder maken we geen kosten en is dit voor de leerlingen ook gratis. Kosten voor materiaal kunnen we altijd in overleg doen.

Bijlage 2. Vragenlijst 1 – Wat doe jij na schooltijd?

Vragenlijst

Mijn naam is Sara en ik doe een sportopleiding in Eindhoven. Ik ben dus aan het studeren om gymdocent te worden. Deze vragenlijst gaat over wat jullie na schooltijd doen. Ik ben namelijk heel erg benieuwd of jij na schooltijd beweegt of sport!

Je hoeft je naam niet in te vullen.

Ik ben een: Jongen/Meisje (omcirkel het juiste antwoord)

Leeftijd:

Groep:

1. Ben je lid van een sportvereniging?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Bij nee ga verder bij vraag 5

2. Op welke sport zit je?

- ☐ Turnen
- ☐ Dansen
- ☐ Voetbal
- ☐ Hockey
- ☐ Volleybal
- ☐ Tennis
- ☐ Rugby
- ☐ Vechtsport, namelijk
- ☐ Basketbal
- ☐ Zwemmen
- ☐ Atletiek
- ☐ Andere leuke sport, namelijk

3. Hoe vaak per week ga je naar de sportvereniging?

- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer of meer per week

4. Hoeveel uur sport je?

- ☐ 0-1 uur per week
- ☐ 2 uur per week
- ☐ 3 uur per week
- ☐ 4 uur of meer per week

5. Waar ga je DIRECT na school meestal naar toe?

- ☐ Naar huis
- ☐ Naar de BSO of een andere opvang
- ☐ Naar een vriendje of vriendinnetje
- ☐ Naar een vereniging
- ☐ Naar opa of oma
- ☐ Naar een andere plaats, namelijk

6. Hoe ga je meestal naar deze plek toe?
- ☐ Met de auto
 - ☐ Met de bus
 - ☐ Met de fiets
 - ☐ Lopend
 - ☐ Op een andere manier, namelijk

De volgende vragen gaan over buitenspelen **NA** schooltijd

7. Speel je na school buiten?
- ☐ Nee, nooit
 - ☐ Ja, soms
 - ☐ Ja, vaak
 - ☐ Ja, (bijna) altijd

Bij nee ga verder bij vraag 10

8. Hoeveel dagen per week speel je buiten?
- ☐ 1 keer per week
 - ☐ 2 keer per week
 - ☐ 3 keer per week
 - ☐ 4 keer of meer per week
9. Hoelang speel je per dag dat je buiten speelt buiten?
- ☐ Ongeveer 30 minuten per dag
 - ☐ Ongeveer 1 uur per dag
 - ☐ Ongeveer 2 uur per dag
 - ☐ 3 uur of meer per dag
10. Hoe zou je het vinden om na schooltijd **op het schoolplein** meer te kunnen bewegen?
- ☐ Heel erg leuk
 - ☐ Leuk
 - ☐ Normaal
 - ☐ Niet leuk
 - ☐ Helemaal niet leuk
11. Op welke dagen zou je graag gelijk na schooltijd bewegen?
Je mag meer antwoorden aankruisen.
- ☐ Maandag
 - ☐ Dinsdag
 - ☐ Woensdag
 - ☐ Donderdag
 - ☐ Vrijdag
 - ☐ Alle dagen
 - ☐ Geen enkele dag
12. Hoelang zou je graag willen bewegen?
- ☐ 15 minuten
 - ☐ 30 minuten
 - ☐ 45 minuten
 - ☐ Langer dan 45 minuten

13. Wat zou je graag na school willen doen?

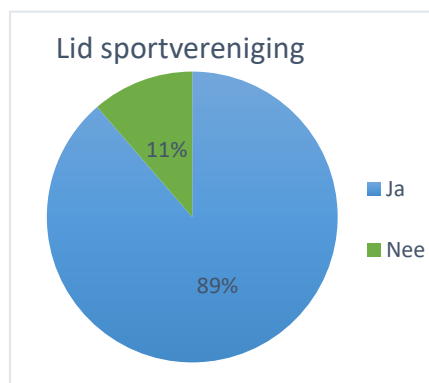
Je mag meer antwoorden aankruisen.

- ☐ Dansen
- ☐ Voetbal
- ☐ Hockey
- ☐ Volleybal
- ☐ Tennisvormen
- ☐ Basketbal
- ☐ Atletiek
- ☐ Tikspellen
- ☐ Trefbalspelen
- ☐ Andere spellen zoals: verstopspellen, fopbal, iemand is hem niemand is hem
- ☐ Andere leuke sport of spel, namelijk
- ☐ Geen sport

14. Hoe zou je graag mee willen doen aan het beweegaanbod?

- ☐ Ik wil me van tevoren inschrijven
- ☐ Ik wil mee doen wanneer ik zin heb (vrije inloop)
- ☐ Ik wil me inschrijven op wat we gaan doen
- ☐ Ik wil eerst weten wat we gaan doen en dan mee doen als ik zin heb (vrije inloop)

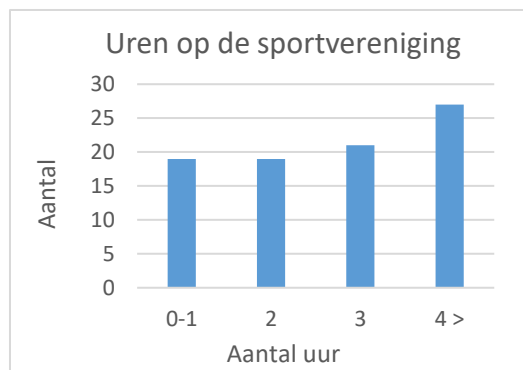
Bijlage 3. Resultaten vragenlijst 1



Figuur 1 Ben je lid van een sportvereniging?



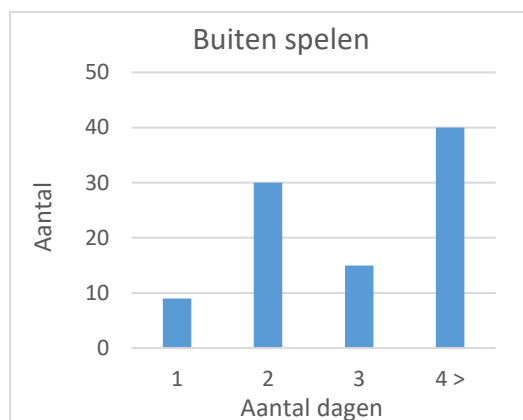
Figuur 2 Hoe vaak per week ga je naar de sportvereniging?



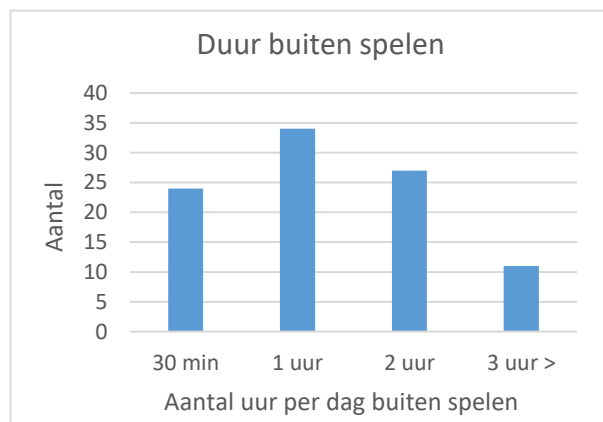
Figuur 3 Hoeveel uur sport je?



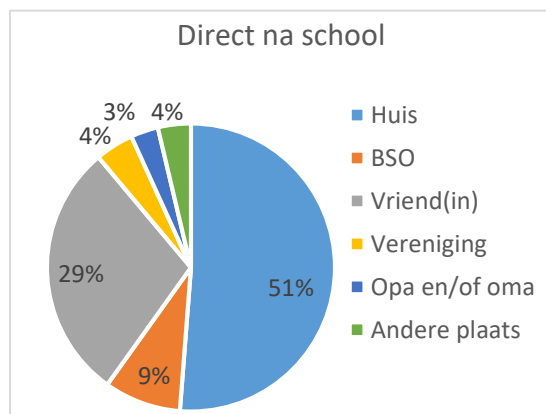
Figuur 4 Speel je na school buiten?



Figuur 5 Hoeveel dagen per week speel je buiten?

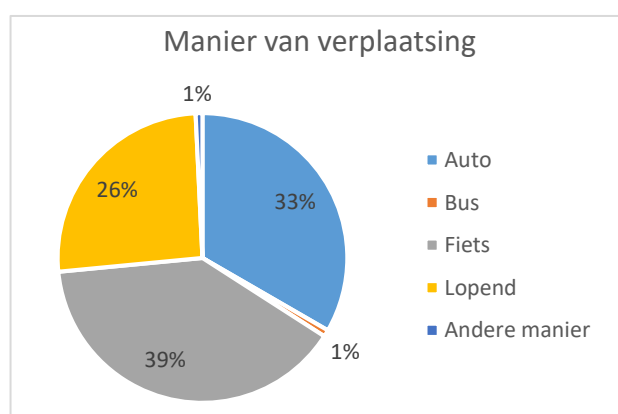


Figuur 6 Hoelang speel je per dag buiten?

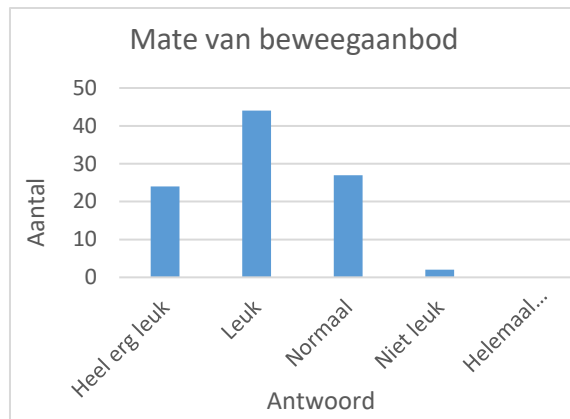


Figuur 7 Waar ga je direct na school naar toe?

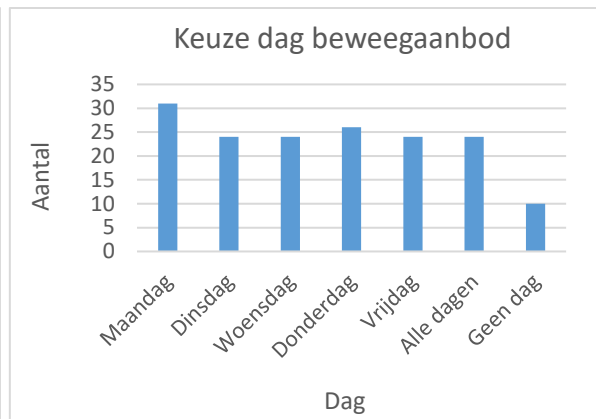
Figuur 7 en 8 zijn meerdere antwoorden mogelijk.



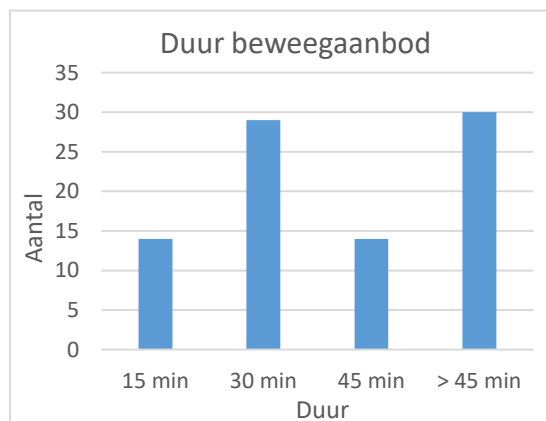
Figuur 8 Hoe ga je meestal naar deze plek?



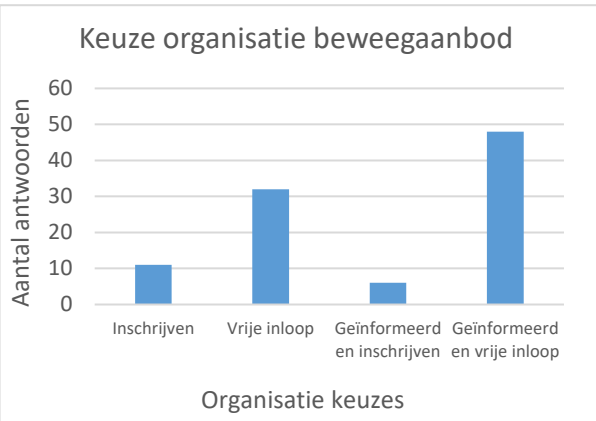
Figuur 9 Hoe zou je het vinden om na schooltijd op het schoolplein meer te kunnen bewegen?



Figuur 10 Op welke dagen zou je graag gelijk na schooltijd bewegen? Meerdere antwoorden mogelijk.



Figuur 11 Hoelang zou je graag willen bewegen?



Figuur 12 Hoe zou je graag mee willen doen?

Geïnformeerd = dat de leerlingen vooraf geïnformeerd zijn over de inhoud van het beweegaanbod.



Figuur 13 Wat zou je graag na school willen doen? Meerdere antwoorden mogelijk.

Overzicht resultaten vragenlijst 1

	Leeftijd	Groep	Vraag 1	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5	Vraag 6	Vraag 7	Vraag 8	Vraag 9	Vraag 10	Vraag 11	Vraag 12	Vraag 13	Vraag 14
Jongens	1 11	7A	Ja	2	> 4	Vriendje	Auto	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3 uur	3	Alle dagen	> 45 min	Hockey	Weten + vrije inloop
	2 11	7A	Nee			Huis	Fiets, lopend	Ja, soms	2	30 min	3	Ma, Wo	30 min	Voetbal, basketbal, tikspel, trefbal, s	Weten + vrije inloop
	3 10	7A	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje, BSO, vereniging	Fiets, lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3 uur	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey, tikspel	Inschrijven
	4 10	7A	Ja	3	> 4	Huis, vriendje, BSO, vereniging, c	Lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3 uur	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey, boxen	Weten + vrije inloop
	5 10	7A	Ja	1	0-1	Huis, BSO, vriendje	Lopend	Ja, vaak	> 4	2 uur	5	Di, Wo, Vr	45 min	Voetbal, tennis, tikspel, atletiek, spell	Weten + vrije inloop
	6 10	7A	Ja	3	3	Huis, vriendje, vereniging, opa ei	Auto, lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	2 uur	5	Ma, Wo	30 min	Voetbal, tikspel	Weten + vrije inloop
	7 10	7A	Ja	2	2	Vriendje	Lopend	Ja, soms	2	30 min	3	Niet	> 45 min	Tennis	Weten + vrije inloop
	8 10	7A	Ja	> 4	2	Huis	Lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3 uur	4	Vr	15 min	Spelletjes	Vrije inloop
	9 10	7A	Ja	> 4	> 4	Huis	Lopend	Ja, vaak	> 4	2 uur	3	Di, Wo, Do, Vr	> 45 min	Atletiek	Weten + vrije inloop
	10 10	7A	Ja	1	0-1	BSO	Lopend	Ja, soms	3	1	4	Ma, Di, Do	> 45 min	Tennis	Vrije inloop
	11 10	7B	Ja	2	0-1	Huis	Fiets	Ja, soms	> 4	> 3	5	Ma, Wo, Do, Vr	15 min	Hockey, volleybal, tennis, tikspel, tre	Vrije inloop
	12 10	7B	Ja	1	0-1	Huis	Fiets	Ja, soms	3	> 3	4	Ma, Di, Vr	30 min	Voetbal, basketbal, tiksel, trefbal	Inschrijven
	13 10	7B	Ja	> 4	> 4	Huis	Auto	Ja, soms	3	1	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey, basketbal, atletiek	Weten + vrije inloop
	14 11	7B	Ja	2	2	Huis, BSO	Auto	Ja, soms	3	30	3	Wo	15 min	Voetbal, hockey	Weten + vrije inloop
	15 11	7B	Nee			Huis, vriendje	Fiets	Ja, soms	2	30	3	Geen dag	15 min	Hockey, tikspel	Weten + vrije inloop
	16 11	7B	Ja	1	2	Huis	Fiets	Ja, vaak	2	1	5	Alle dagen	45 min	Voetbal, tennis, tikspel	Weten + vrije inloop
	17 11	7B	Ja	3	3	Huis	auto	Ja, soms	2	2	4	alle dagen	15 min	Voetbal, hockey, volleybal, spelletjes	Vrije inloop
	18 11	7B	Ja	1	0-1	BSO	Auto, fiets	Ja, vaak	> 4	1	3	Wo, Do, Vr	30 min	Hockey	Weten + vrije inloop
	19 11	7B	Ja	1	0-1	Huis	Fiets	Ja, soms	1	2	5	Ma, Do	> 45 min	Voetbal, hockey, volleybal, spelletjes	Inschrijven
	20 11	7B	Ja	3	> 4	Vriendje	Auto	Ja, vaak	> 4	2	4	Wo, Vr	> 45 min	Voetbal, basketbal, tikspel, spelletjes	Inschrijven
	21 11	7B	Nee			Huis	Fiets	Ja, vaak	> 4	2	3	Geen dag	30 min	Atletiek	Vrije inloop
	22 12	8A	Ja	3	> 4	Huis, vriendje, voetballen								Voetbal	Inschrijven
23 11	8A	Ja	1	2	Huis, vriendje	Auto, fiets, skeeler	Ja, soms	> 4	30 min	3	Niet	30 min	Niet		Weten + vrije inloop
24 12	8A	Ja	2	0 - 1	Huis	Auto	Ja, soms	2	30 min	4	Di	30 min	Voetbal		Weten + vrije inloop
25 12	8A	Nee			Huis										
26 11	8A	Ja	1	2	Huis	Auto	Ja, soms	2	1	4	Ma, Di, Do	45 min	Voetbal, trefbal		Vrije inloop
27 11	8A	Ja	> 4	> 4	Huis									Atletiek	Weten + inschrijven
28 12	8A	Ja	3	> 4	Huis, buiten spelen	Fiets	Ja, vaak	> 4	1	3	Ma	> 45 min	Skeeleren		Inschrijven
29 13	8A	Ja	1	> 4	Huis	Fiets, lopend	Ja, soms	1	1	3	Ma	15 min	Niet		Weten + vrije inloop
30 12	8A	Ja	2	2	Huis	Lopend	Ja, vaak	1	1	5	Alle dagen	> 45 min	Basketbal, trefbal		Weten + vrije inloop
31 11	8A	Ja	2	2	Huis, vriendje	Fiets, lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	2	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal		Inschrijven
32 12	8A	Ja	2	0 - 1	Huis, vriendje	Bus	Ja, (bijna) alt	> 4	1	3	Do	45 min	Trefbal, spelletjes		Inschrijven
33 12	8A	Ja	2	3	Huis	Lopend	Ja, soms	3	2	4	Ma, Di, Do	> 45 min	Voetbal, basketbal, spelletjes		Vrije inloop
34 11	8A	Ja	3	> 4	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, soms	3	1	4	Di, Wo, Do	> 45 min	Atletiek, tikspel, spelletjes		Vrije inloop
35 12	8A	Ja	3	> 4	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, (bijna) alt	> 4	2	5	Ma, Do, Vr	> 45 min	Voetbal, hockey, trampoline		Weten + vrije inloop
36 11	8B	Ja	3	3	Huis	Lopend	Ja, vaak	2	1	4	Ma	30 min	Hockey		Vrije inloop
37 11	8B	Ja	2	2	Huis	Lopend	Ja, soms	2	1	4	Di, Do	30 min	Trefbal, spelletjes		Weten + vrije inloop
38 12	8B	Ja	3	3	Huis	Auto	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3	3	Do	45 min	Voetbal		Weten + vrije inloop
39 11	8B	Ja	1	0 - 1	Huis, vriendje	Auto	Ja, vaak	3	2	4	Di, Do	45 min	Volleybal, tennis, basketbal, atletiek,		Inschrijven
40 12	8B	Ja	3	> 4	Buiten spelen	Lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	2	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, trefbal		Inschrijven
41 11	8B	Ja	1	0 - 1	Huis	Fiets, lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3	5	Alle dagen	> 45 min	Dansen, voetbal, basketbal, atletiek,		Weten + vrije inloop
42 12	8B	Ja	3	2	Huis	Auto, fiets	Ja, soms	3	> 3	4	Ma, Wo, Vr	45 min	Dansen, voetbal, basketbal, atletiek,		Weten + vrije inloop
43 11	8B	Ja	3	> 4	Schoolplein	Auto	Ja, (bijna) alt	> 4	2	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, trefbal, spelletjes, levend st		Vrije inloop
44 11	8B	Ja	3	> 4	Huis, schoolplein	Fiets, lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	2	5	Ma, Di, Wo, Do	> 45 min	Voetbal, hockey, trefbal		Weten + vrije inloop
45 11	8B	Ja	2	3	Huis, schoolplein	Lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	2	5	Alle dagen	> 45 min	Hockey, trefbal		Weten + vrije inloop

	Leeftijd	Groep	Vraag 1	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5	Vraag 6	Vraag 7	Vraag 8	Vraag 9	Vraag 10	Vraag 11	Vraag 12	Vraag 13	Vraag 14
Meisjes															
1	10	7A	Ja	2	2	Naar huis	Fiets	Ja, soms	2	1 uur	4	Niet	> 45 min	Dansen, Turnen	Vrije inloop
2	10	7A	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje, BSO, opa en oma	Auto, fiets, lopend	Ja, soms	2	1 uur	5	Ma, Do	30 min	Spelletjes	Vrije inloop
3	10	7A	Ja	2	3	Vriendje	Fiets	Ja, soms	> 4	2 uur	4	Vr	30 min	Dansen, tikspel, trefbal	Weten + vrije inloop
4	10	7A	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje, BSO, opa en oma	Auto, fiets	Ja, vaak	> 4	2 uur	4	Ma, Di, Do	30 min	Hockey, atletiek, tikspel, spelletjes	Weten + vrije inloop
5	10	7A	Ja	3	4	Huis, vriendje, BSO	Fiets	Ja, vaak	> 4	2 uur	4	Ma, Do, Vr	30 min	Voetbal, hockey	Vrije inloop
6	10	7A	Ja	3	3	Vriendje	Fiets	Ja, vaak	> 4	30 min	4	Ma, Di, Do, Vr	> 45 min	Hockey, voetbal, tennisvormen	Vrije inloop
7	10	7A	Ja	1	0-1	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, soms	> 4	30 min	4	Do	15 min	Dansen, volleybal	Weten + vrije inloop
8	10	7A	Ja	1	0-1	Huis, vriendje, vereniging	Auto, fiets	Ja, soms	2	30 min	3	Di	30 min	Hockey	Vrije inloop
9	10	7A	Ja	1	0-1	Huis	Auto, fiets	Ja, soms	2	30 min	5	Ma, Di, Wo, Vr	30 min	Dansen, voetbal, atletiek, tikspelen,	Weten + vrije inloop
10	10	7A	Ja	3	> 4	Huis, vriendje	Fiets	Ja, vaak	> 4	30 min	4	Di, Wo, Vr	30 min	Voetbal, hockey	Vrije inloop
11	10	7A	Ja	3	> 4	Huis	Auto, fiets	Ja, soms	2	1 uur	5	Ma, Do, Vr	45 min	Hockey, spelletjes	Weten + vrije inloop
12	11	7A	Ja	1	> 4	Opa en oma								Tikspel, spelletjes, ezelen	
13	10	7A	Ja	1	0-1	Huis	Lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	2 uur	3	Niet	15 min	Dansen	Niet
14	10	7B	Ja	3	3	Huis	Auto	Ja, soms	> 4	1	4	Do	30 min	Voetbal	Vrije inloop
15	10	7B	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje	Fiets	Ja, vaak	> 4	1	4	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey, volleybal, spelletjes	Weten + vrije inloop
16	10	7B	Ja	2	3	Vriendje	Auto	Ja, vaak	> 4	1	4	Ma, Do	30 min	Paardrijden	Vrije inloop
17	10	7B	Ja	2	3	Huis, vriendje, vereniging	Auto	Ja, vaak	1	1	2	geen dag	15 min	Atletiek	Weten + vrije inloop
18	11	7B	Ja	1	> 4	BSO	auto	Ja, soms	> 4	> 3	5	Ma, Vr	15 min	Dansen, hockey, volleybal	Inschrijven
19	10	7B	Ja	2	3	Huis, vriendje, opa/oma	Auto	Ja, soms	2	1	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, tikspel	Inschrijven
20	11	7B	Nee			BSO	Lopend	Ja, vaak	> 4	1	4	Di	30 min	Dansen, hockey, tennis, basketbal, at	Vrije inloop
21	11	7B	Ja	2	2	Huis, BSO, vriendje	Auto, fiets	Nee, nooit			3	Geen dag	15 min	Geen sport	Weten + vrije inloop
22	11	7B	Ja	3	3	Huis, BSO, vriendje	Auto, lopend	Ja, soms	2	30 min	3	Ma	15 min	Geen sport	Weten + vrije inloop
23	11	7B	Ja	3	3	Huis, BSO, vriendje, opa/oma	Auto	Ja, soms	3	30 min	3	Ma	30 min	Hockey, tikspel, trefbal, spelletjes	Vrije inloop
24	10	7B	Ja	3	3	Huis	Auto, fiets	Ja, soms	> 4	1	4	Ma, Wo, Do	45 min	Dansen, voetbal, hockey, atletiek	Vrije inloop
25	10	7B	Ja	1	2	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, soms	1	1	3	Ma, Vr	30 min	Dansen, tikspel, spelletjes	Weten + vrije inloop
26	10	7B	Ja	1	0-1	Huis	Lopend	Ja, soms	2	2	4	Ma, Wo	45 min	Dansen, spelletjes	Weten + vrije inloop
27	10	7B	Ja	2	2	Huis, vriendje, vereniging	Auto, lopens	Ja, vaak	> 4	> 3	4	Wo, Vr	30 min	Dansen, voetbal, tikspel, spelletjes	Vrije inloop
28	10	7B	Ja	1	2	Huis	Fiets	Nee, nooit			4	Di, Vr	45 min	Spelletjes	Vrije inloop
29	11	8A	Ja	3	> 4	Huis	Fiets	Ja, soms	2	30 min	3	Di	30 min	Dansen	Weten + vrije inloop
30	11	8A	Ja	> 4	3	Huis	Auto	Ja, vaak	> 4	> 3 uur	4	Alle dagen	30 min	Atletiek	Weten + vrije inloop
31	11	8A	Ja	3	> 4	Huis, vereniging	Auto	Ja, soms	2	30 min	3	Ma, Vr	15 min	Spelletjes, judo	Vrije inloop
32	11	8A	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, (bijna) alt	> 4	1	4	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey, tikspel, trefbal	Weten + inschrijven
33	12	8A	Ja	3	3	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, vaak	4	2	5	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey	Weten + inschrijven
34	11	8A	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje	Lopend	Ja, soms	3	1	4	Alle dagen	> 45 min	Voetbal, hockey	Vrije inloop
35	11	8A	Ja	3	3	Huis	Fiets	Ja, soms	2	30 min	3	Ma, Wo	30 min	Dansen, spelletjes	Weten + vrije inloop
36	11	8A	Nee			Huis	Fiets	Ja, soms	2	2	3	Di, Do	30 min	Dansen, tikspel, spelletjes	Weten + vrije inloop
37	11	8A	Nee			Huis	Auto	Ja, soms	3	2	3	Wo, Vr	> 45 min	Hockey, spelletjes	Weten + vrije inloop
38	11	8B	Ja	1	1	Huis, vriendje	Auto	Ja, vaak	> 4	1	4	Di, Do	30 min	Volleybal	Vrije inloop
39	11	8B	Ja	3	2	Huis, vriendje	Auto, fiets	Ja, soms	1	1	4	Wo, Vr	30 min	Voetbal, hockey, atletiek, tikspel	Vrije inloop
40	12	8B	Ja	1	2	Huis, vriendje, opa en oma	Fiets, lopend	Ja, soms	2	2	4	Ma	30 min	Dansen, atletiek, tikspel, spelletje	Weten + inschrijven
41	11	8B	Ja	> 4	> 4	Huis, vriendje, schoolplein	Fiets, lopend	Ja, (bijna) alt	> 4	> 3	5	Di	> 45 min	Voetbal, hockey, volleybal, trefbal	Weten + inschrijven
42	11	8B	Nee			Huis, vriendje	Fiets, lopend	Nee, nooit			3	Wo	30 min	Dansen, tikspel, spelletjes	Weten + vrije inloop
43	11	8B	Ja	1	0 - 1	Huis, vriendje	Fiets	Ja, soms	2	30 min	4	Wo	30 min	Dansen, atletiek, spelletjes	Weten + vrije inloop
44	11	8B	Nee			Huis	Auto, lopend	Ja, soms	2	2	3	Ma, Vr	30 min	Dansen, voetbal	Weten + vrije inloop
45	12	8B	Nee			Huis, vriendje	Fiets, lopend	Ja, soms	2	30 min	4	Wo	30 min	Voetbal, volleybal, trefbal	Weten + vrije inloop
46	11	8B	Ja	3	> 4	Huis	Fiets	Ja, soms	1	30 min	4	Ma	30 min	Voetbal, tikspel, spelletjes	vrije inloop
47	12	8B	Ja	> 4	> 4	Huis	Fiets	Ja, vaak	2	30 min	3	Niet	45 min	Voetbal, hockey	Vrije inloop
48	11	8B	Ja	2	2	Huis	Auto	Ja, vaak	3	30 min	4	Di, Wo	30 min	Dansen, tennis, trefbal, spelletjes	Weten + inschrijven
49	11	8B	Ja	3	3	Huis, vriendje	Fiets, lopend	Ja, soms	2	2	4	Di, Wo, Vr	> 45 min	Dansen, tikspel, trefbal, spelletjes	Vrije inloop
50	11	8B	Nee			Vriendje	Lopend	Ja, soms	1	1	5	Alle dagen	> 45 min	Tikspel, trefbal, spelletjes	Vrije inloop
51	11	8B	Ja	1	0 - 1	Huis, vriendje	Lopend	Ja, soms	2	1	2	Niet		Dansen, spelletjes, badminton	Weten + vrije inloop
52	11	8B	Ja	3	3	Vriendje	Auto	Ja, soms	2	30 min	4	Do	30 min	Hockey, spelletjes	Weten + inschrijven

Bijlage 4. Interventies

Interventie 1

De eerste interventie heeft plaats gevonden op dinsdag 6 maart 2018 van 14.40 tot 15.30 uur. Voor deze interventie was een voetbaltoernooi georganiseerd. Uiteindelijk waren er veertien leerlingen op af gekomen. Hiervan waren er negen jongens uit groep zeven en vijf jongens uit groep acht. Als eerste hebben de leerlingen een warming-up gedaan. Er werden twee groepen van zeven gemaakt. De leerlingen stonden om een groot vierkant heen en er stond één leerling in het midden. Ze moesten proberen zo vaak mogelijk over te spelen, zonder dat de leerling in het midden de bal onderschepte. Lukte dit wel, dan moest hij wisselen met de leerling die als laatste de bal had aangeraakt. Na ongeveer vijf minuten waren de spellen voor het toernooi uitgelegd. Het was drie tegen drie + één partijtje op doeltjes en drie tegen drie + één belgisch voetbal. De leerlingen speelden vaak voetbal op het schoolplein, dus zij hadden met zijn allen zelf de regels opgesteld. Bij partijtje mocht er maximaal één leerling in het doeltje staan als keeper. Wanneer de bal achter het doeltje kwam of over het hek kwam dan mocht de tegenpartij uitnemen of een corner nemen. Als er door een overtreding iemand viel, mocht hij de bal vanaf die plek uitnemen. Als de bal in het doeltje kwam dan had dat team één punt gescoord. Belgisch voetbal werd gespeeld bij de boom. Om de boom staan bankjes en die werden gebruikt als doeltjes. Aan één kant van de boom was een doeltje voor de ene partij en aan de andere kant van de boom was een doeltje voor de andere partij. Wanneer de bal onder het bankje werd geschoten dan had die partij een punt gescoord. Verder golden dezelfde regels als bij het partijtje. Beide spellen werden vijftien minuten gespeeld, daarna werd er gewisseld van spel. Na de volgende vijftien minuten werden de punten bij elkaar opgeteld en kwam er een winnaar uit. Als eindspel was het begin spel herhaald, maar dan in een grote kring. Vrijdag 2 maart was er in de klas een poster opgehangen met daarin de informatie over het beweegaanbod. De eerste keren was het beweegaanbod kort uitgelegd met de poster erbij (zie figuur 14).

Interventie 2

De volgende interventie heeft plaatsgevonden op maandag 19 maart 2018 van 14.40 tot 15.30 uur. Samen met acht meisjes uit groep acht is er gedanst in de kleuterzaal. Het beweegaanbod startte met een warming-up waarbij er rek- en strekoefeningen en danspassen waren gedaan. Na de warming-up was er een hiphop choreografie van zes keer acht tellen aangeleerd. Toen de leerlingen de dans konden, was de dans een aantal keer herhaald en daarna gefilmd. Als laatste was er een cooling-down met rek- en strekoefening. Voor de poster zie figuur 15.

Interventie 3

Deze interventie was op dinsdag 10 april 2018 van 14.40 tot 15.30 uur op het schoolplein. Er hadden twaalf jongens deelgenomen aan het beweegaanbod. Tijdens dit beweegaanbod waren er verschillende spellen uitgevoerd. Als eerste werd er gestart met fopbal. De leerlingen maakten een grote kring met de handen op de rug en met één leerling in het midden. Deze leerling had een bal vast en moest proberen de leerlingen af te maken in de kring. Dit kon op twee verschillende manieren; de bal gooien naar een andere leerling en hij ving hem niet of de bal met een schijnbeweging niet gooien en de leerling haalt zijn armen naar vormen. Als de leerling één van de twee fouten maakt wisselt de middelste leerling. Maakt hij geen fout, dan mag hij blijven staan. Na ongeveer tien minuten is poortbal geïntroduceerd. De leerlingen bleven in een cirkel staan met de benen wijd en de cirkel gesloten, maar zonder een leerling in het midden. De leerlingen moesten proberen de bal door het 'poortje' van een andere leerling te krijgen door een slaande beweging naar de bal te maken. Wanneer dit was gelukt moest deze leerling één arm op zijn rug doen, daarna moest hij zich omdraaien en daarna was hij af. Na dit spel vijftien minuten gespeeld te hebben, was het spel rond de tafel uitgelegd. De leerlingen staan in een rij achter elkaar aan twee kanten van de tafeltennistafel. De eerste leerling sloeg de bal op zijn eigen helft en daarna op de helft van de tegenstander. Na het slaan van de bal ging de leerling naar de andere kant van de tafel achteraan in de rij. De volgende leerling slaat de bal in één beweging

op de helft van de tegenstander. Zo steeds door tot er een leerling een fout maakt. De regels waren bij de leerlingen al bekend. De bal niet langer dan twee seconde vasthouden, kwam de bal niet op de tafel verloor de leerling een leven. Lukte het niet om de bal terug te slaan, verloor de leerling ook een leven. Iedereen had drie levens, daarna mocht je op de getekende grond tafel een verliezers pot doen. Dit spel werd gespeeld tot er twee leerlingen over bleven, deze leerlingen speelde de finale, wie als eerste drie punten had, die had gewonnen. Na winst was het weer aan tafel. Na ongeveer 20 minuten wilde de leerlingen nog eens het beginspel spelen. Toen was er nog ongeveer vijf minuten fopbal gespeeld. Voor de poster zie figuur 16.

Interventie 4

Dit was het een na laatste beweegaanbod. Er waren op dinsdag 17-04-2018 tien leerlingen aanwezig, waarvan drie meisjes en zeven jongens. Het beweegaanbod is gestart met kruistikkertje. Eén leerling was de tikker, de lopers waren vrij. De tikker roept één leerling en probeert deze te tikken. Wanneer er een leerling tussen de tikker en genoemde loper komt, moet de tikker achter de 'kruisende loper' aan. Als er een leerling werd getikt, dan werd hij de tikker. Hierna was het spel 'rotte eieren' geïntroduceerd. Een leerling gooide de bal hoog in de lucht en riep een naam van een leerling. Alle leerlingen rende weg behalve de leerling die was geroepen. Hij probeerde de bal zo snel mogelijk te vangen en stop te roepen. Daarna mocht hij nog drie stappen zetten en probeerde hij één van de andere leerlingen af te gooien. Als hij een leerling had geraakt dan kreeg hij een rot ei. Was dit niet gelukt dan had hij zelf een rot ei. De leerling met een rot ei in deze ronde kreeg de bal en mocht hem gooien voor een nieuwe ronde. Aan het einde van het beweegaanbod was er nog rond de tafel gespeeld op verzoek van de leerlingen. Voor de poster zie figuur 17.

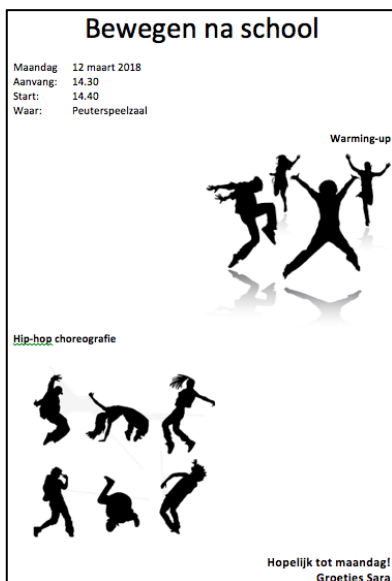
Interventie 5

Dit was het laatste beweegaanbod voor de leerlingen van groep zeven en acht. Het beweegaanbod was op dinsdag 24 april 2018. Er waren vier jongens aanwezig bij het laatste beweegaanbod. Het beweegaanbod startte meteen met een hockeyvorm in de kleuterzaal. Er was twee tegen twee tamponhockey gespeeld. Er waren geen regels, er werd altijd doorgespeeld, behalve wanneer er een goal was gemaakt. Een turnmatje tegen de muur was de goal, als de bal daar tegenaan kwam dan was er een goal gemaakt. Het team dat als eerste tien goals had gemaakt, had gewonnen. Daarna was er buiten rond de tafels gespeeld op verzoek van de leerlingen. Alle leerlingen startte met drie levens. Wanneer er nog twee leerlingen over waren, was het tot de drie spelen. De leerling die als eerste drie punten had, die had gewonnen. Voor de poster zie figuur 18.

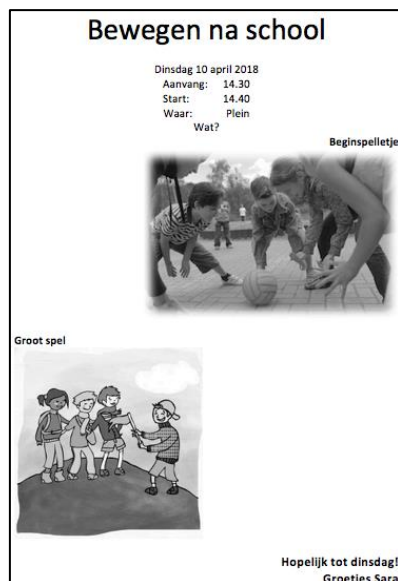
Posters beweegaanbod



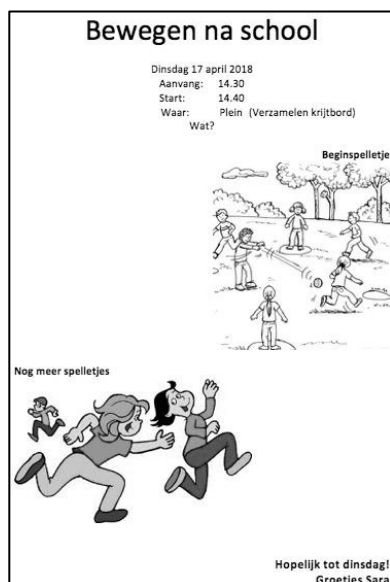
Figuur 14 Poster 1



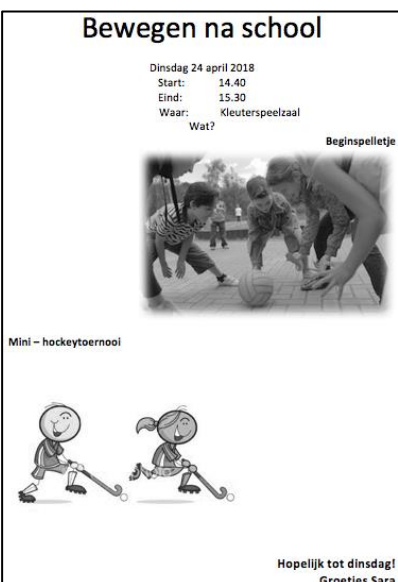
Figuur 15 Poster 2



Figuur 16 Poster 3



Figuur 17 Poster 4



Figuur 18 Poster 5

Bijlage 5. Vragenlijst 2 – Na schools beweegaanbod

Ik ben een: Jongen/Meisje (omcirkel juiste antwoord)

Leeftijd:

Groep:

1. Ik vond het spelen op het schoolplein:

- ☐ Heel erg leuk
- ☐ Leuk
- ☐ Gewoon
- ☐ Niet leuk
- ☐ Helemaal niet leuk

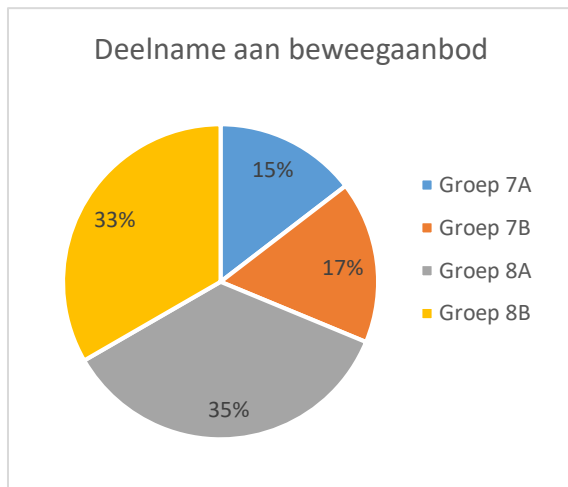
2. Ik deed mee aan het aanbod omdat:

- ☐ Ik de spellen of sport leuk vond
- ☐ Mijn vriend(in) mee deed
- ☐ Ik nieuwsgierig was naar het aanbod
- ☐ Anders, namelijk:

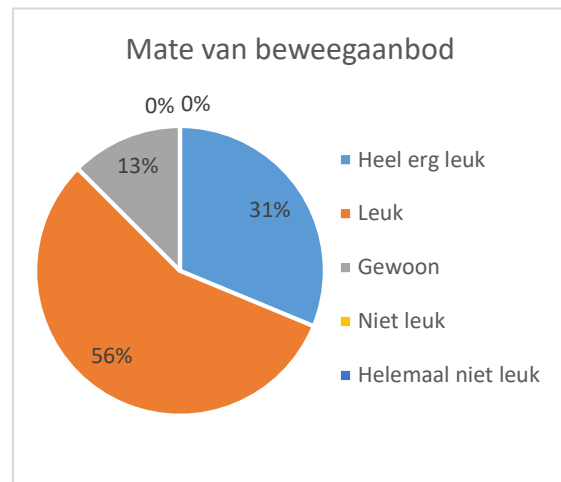
3. Wil je de volgende keer weer mee doen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Misschien
- ☐ Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
- ☐ Ligt er aan of mijn vriend(in) mee doet
- ☐ Anders, namelijk:

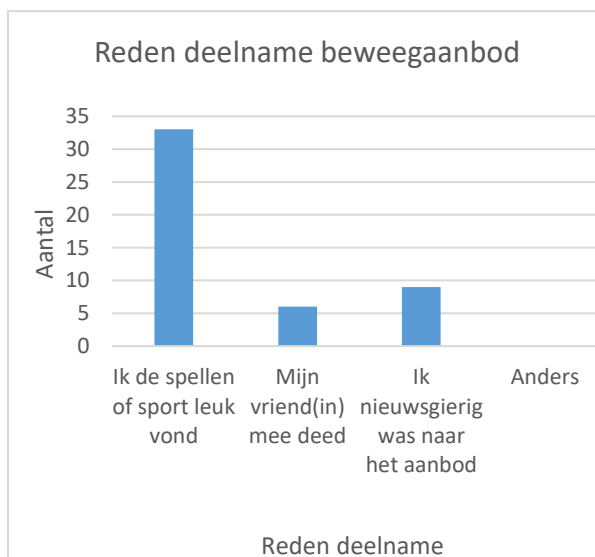
Bijlage 6. Resultaten vragenlijst 2



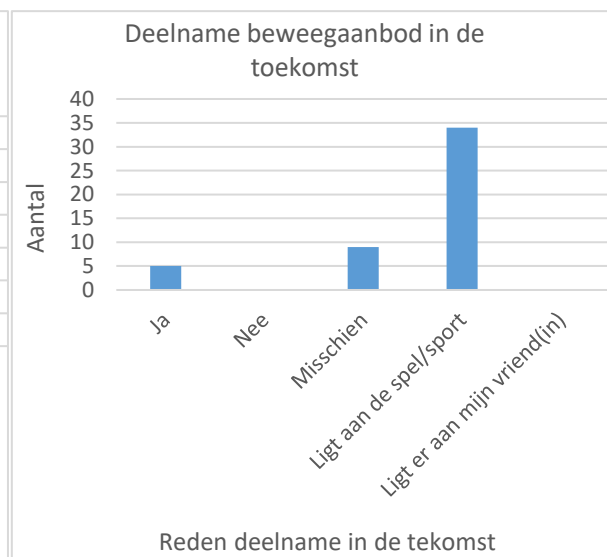
Figuur 19 Weergave deelname aan beweegaanbod.



Figuur 20 Wat vond de leerling van het beweegaanbod.



Figuur 21 Reden van de deelname aan het beweegaanbod.



Figuur 22 Reden van de deelname in de toekomst.

Overzicht resultaten vragenlijst 2

	Leeftijd	Groep	Vraag 1	Vraag 2	Vraag 3
Meisjes					
1	11	8A	Leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
2	11	8A	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
3	11	8B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
4	11	8B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
5	11	8B	Heel erg leuk	Mijn vriend(in) mee deed	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
6	11	8B	Heel erg leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
7	11	8B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
8	12	8B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
9	12	8B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
10	12	8B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
11	11	8B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
Jongens					
12	10	7A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ja
13	10	7A	Heel erg leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
14	11	7A	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
15	10	7A	Heel erg leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Misschien
16	11	7A	Leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Misschien
17	10	7A	Leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
18	11	7A	Gewoon	Ik de spellen of sport leuk vond	Misschien
19	10	7B	Gewoon	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
20	11	7B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Misschien
21	11	7B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Misschien
22	10	7B	Gewoon	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
23	10	7B	Gewoon	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
24	11	7B	Leuk	Mijn vriend(in) mee deed	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
25	11	7B	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ja
26	10	7B	Gewoon	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
27	11	7B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
28	11	7B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
29	12	8A	Heel erg leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
30	12	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
31	12	8A	Leuk	Mijn vriend(in) mee deed	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
32	11	8A	Leuk	Mijn vriend(in) mee deed	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
33	12	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
34	11	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
35	12	8A	Leuk	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Ja
36	12	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
37	11	8A	Gewoon	Mijn vriend(in) mee deed	Misschien
38	12	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ja
39	12	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
40	12	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
41	11	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
42	11	8A	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
43	11	8B	Leuk	Mijn vriend(in) mee deed	Misschien
44	12	8B	Gewoon	Ik nieuwsgierig was naar het aanbod	Misschien
45	12	8B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
46	12	8B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
47	13	8B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Ligt er aan of het spel of de sport leuk is
48	12	8B	Leuk	Ik de spellen of sport leuk vond	Misschien

Bijlage 7. Vragenlijst 3 – Bewegen en beweegaanbod

Vragenlijst

Mijn naam is Sara en ik doe een sportopleiding in Eindhoven. Ik ben dus aan het studeren om gymdocent te worden. Deze vragenlijst gaat over wat jullie na schooltijd doen, ik ben namelijk erg benieuwd of jullie nog steeds zoveel bewegen na school. Ook gaat er een stukje over het beweegaanbod en wat jullie hiervan vonden.

Je hoeft je naam niet in te vullen. Kruis steeds 1 hokje aan.

Ik ben een: Jongen/Meisje (omcirkel het juiste antwoord)

Leeftijd:

Groep:

1. Ben je lid van een sportvereniging?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Bij nee ga verder bij vraag 4

2. Hoe vaak per week ga je naar de sportvereniging?

- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer of meer per week

3. Hoeveel uur sport je?

- ☐ 0-1 uur per week
- ☐ 2 uur per week
- ☐ 3 uur per week
- ☐ 4 uur of meer per week

De volgende vragen gaan over buitenspelen **NA** schooltijd

4. Speel je na school buiten?

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, soms
- ☐ Ja, vaak
- ☐ Ja, (bijna) altijd

Bij nee ga verder bij vraag 7

5. Hoeveel dagen per week speel je buiten?

- ☐ 1 keer per week
- ☐ 2 keer per week
- ☐ 3 keer per week
- ☐ 4 keer of meer per week

6. Hoelang speel je per dag dat je buiten speelt buiten?

- ☐ Ongeveer 30 minuten per dag
- ☐ Ongeveer 1 uur per dag
- ☐ Ongeveer 2 uur per dag
- ☐ 3 uur of meer per dag

De volgende vragen gaan over het beweegaanbod van mij op maandag/dinsdag

7. Heb je een keer meegedaan aan het beweegaanbod?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Bij ja ga verder bij vraag 8

Bij nee ga verder bij vraag 12

8. Wat vond je van het beweegaanbod?

- ☐ Heel erg leuk
- ☐ Leuk
- ☐ Normaal
- ☐ Niet leuk
- ☐ Helemaal niet leuk

9. Wat vond je van de frequentie (dus hoe vaak) dat het beweegaanbod werd aangeboden?

- ☐ Veel te vaak
- ☐ Te vaak
- ☐ Neutraal, niet te vaak, niet te weinig
- ☐ Te weinig
- ☐ Veel te weinig
- ☐ Geen mening

10. Wat vond je van de locatie (schoolplein) waar het beweegaanbod werd aangeboden?

- ☐ Helemaal niet geschikt voor de activiteiten
- ☐ Niet geschikt voor de activiteiten
- ☐ Wel geschikt voor de activiteiten
- ☐ Heel erg geschikt voor de activiteiten

11. Waarom deed je mee aan het beweegaanbod?

- ☐ Omdat ik de spellen of sport leuk vond
- ☐ Omdat mijn vriend(in) mee deed
- ☐ Omdat ik nieuwsgierig was naar het aanbod
- ☐ Anders, namelijk:

12. Waarom deed je niet mee aan het beweegaanbod?

- ☐ Omdat ik de spellen of sport niet leuk vond
- ☐ Omdat mijn vriend(in) ook niet mee deed
- ☐ Omdat ik niet op deze dagen kon mee doen
- ☐ Omdat ik het niet leuk vind
- ☐ Anders, namelijk:

13. Als het beweegaanbod op een andere locatie zou worden aangeboden, zou je dan (ook) meedoen?

- ☐ Zeker niet
- ☐ Misschien niet
- ☐ Neutraal, geen mening
- ☐ Misschien wel
- ☐ Zeker wel

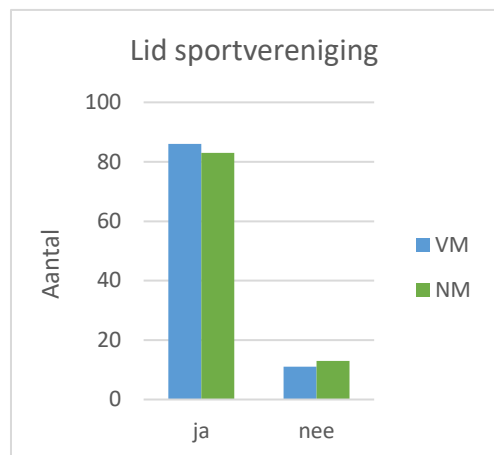
14. Zou je (weer) deelnemen als er in de toekomst weer een beweegaanbod wordt aangeboden?

- ☐ Zeker niet
- ☐ Misschien niet
- ☐ Neutraal, geen mening
- ☐ Misschien wel
- ☐ Zeker wel

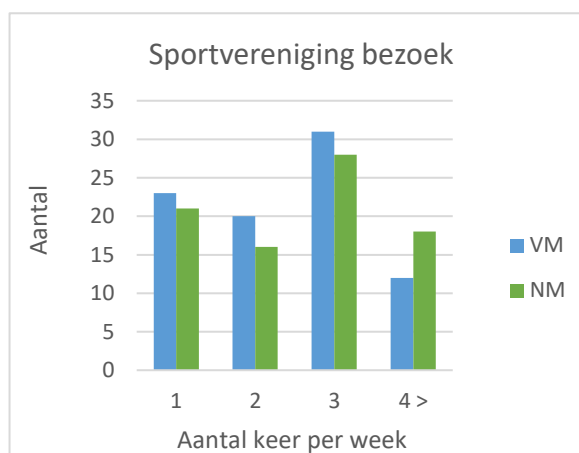
Einde. Bedankt voor het invullen!

Bijlage 8. Resultaten vragenlijst 3

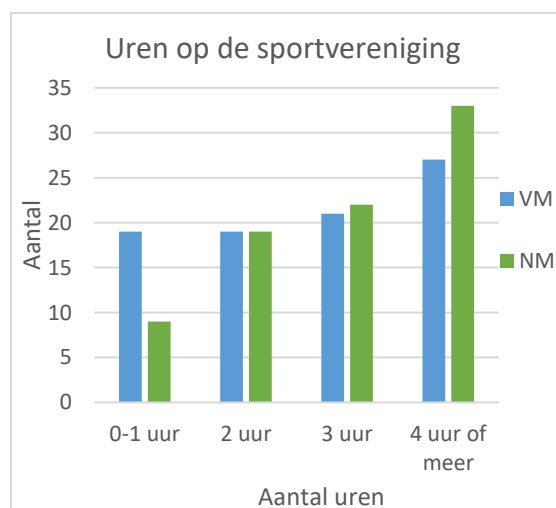
Resultaten voor- en nameting (VM en NM).



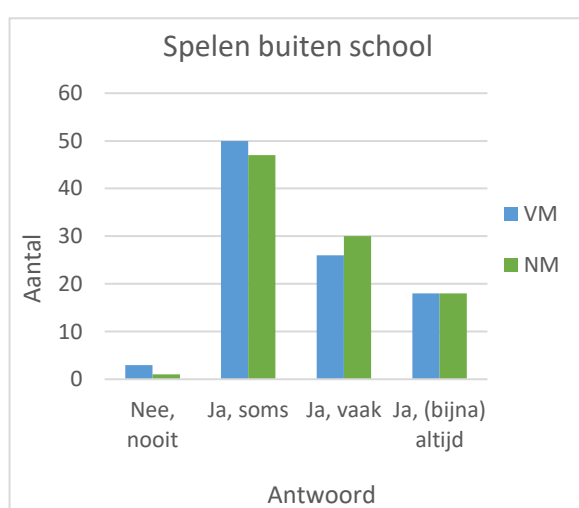
Figuur 23 Ben je lid van een sportvereniging?



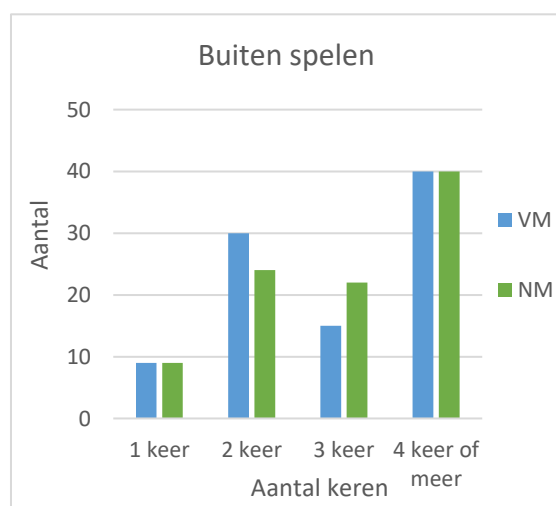
Figuur 24 Hoe vaak per week ga je naar de sportvereniging?



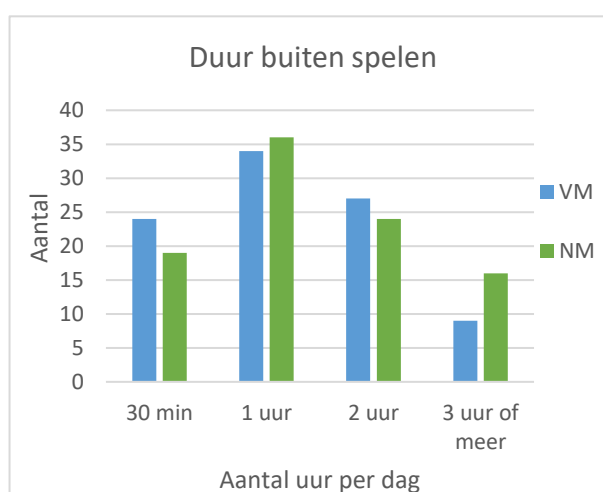
Figuur 25 Hoeveel uur sport je?



Figuur 26 Speel je na school buiten?

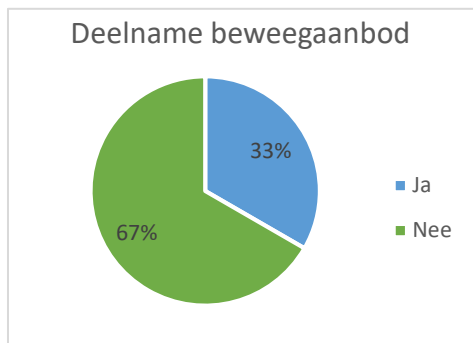


Figuur 27 Hoeveel dagen per week speel je buiten?

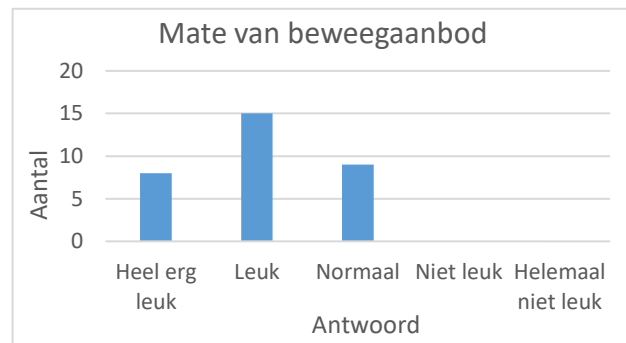


Figuur 28 Hoelang speel je per dag buiten?

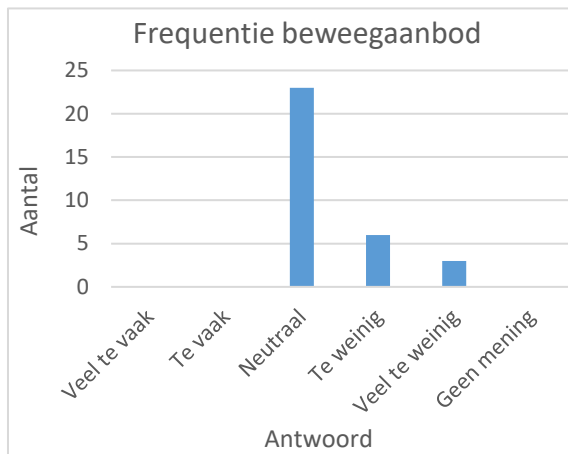
Resultaten beweegaanbod



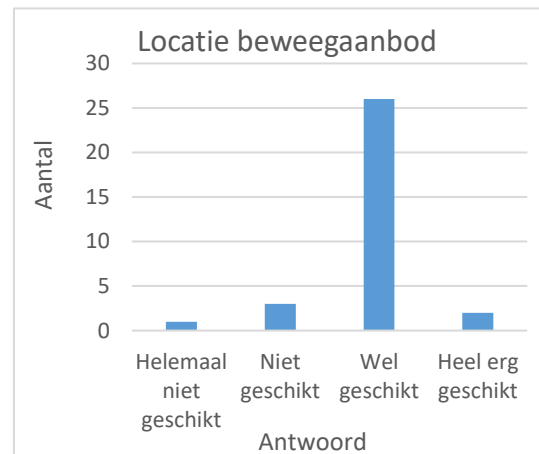
Figuur 29 Heb je deelgenomen aan het beweegaanbod?



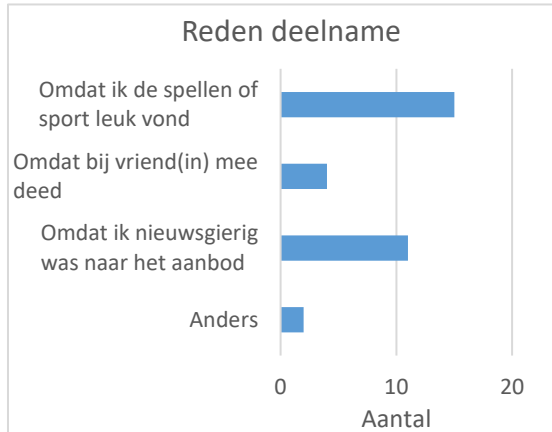
Figuur 30 Wat vond je van het beweegaanbod?



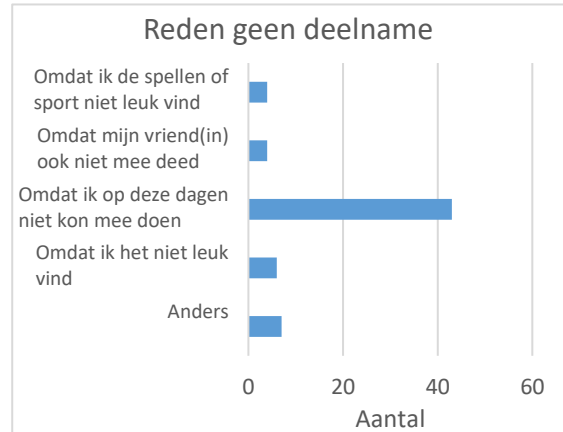
Figuur 31 Wat vond je van de frequentie?



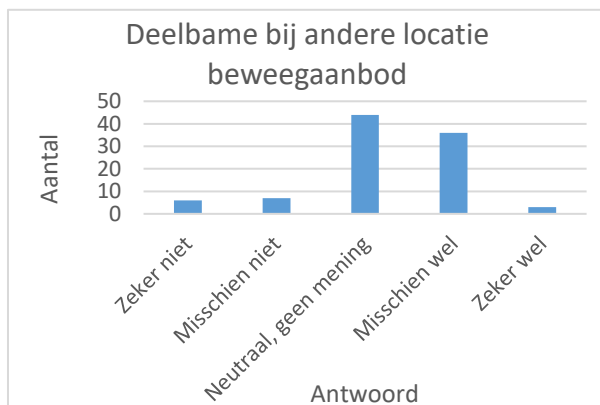
Figuur 32 Wat vond je van de locatie?



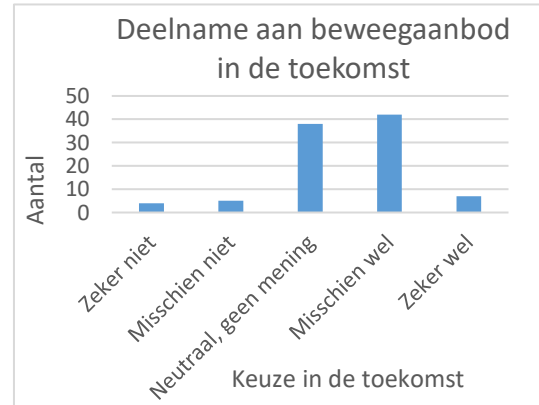
Figuur 33 Waarom deed je mee aan het beweegaanbod?



Figuur 34 Waarom deed je niet mee?



Figuur 35 Zou je meedoen bij een aanbod op andere locatie?



Figuur 36 Zou je deelnemen in de toekomst?

Overzicht resultaten vragenlijst 3

	Leeftijd	Groep	Vraag 1	Vraag 2	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5	Vraag 6	Vraag 7	Vraag 8	Vraag 9	Vraag 10	Vraag 11	Vraag 12	Vraag 13	Vraag 14
Meisjes																
1	10	7A	Ja	2	2	Ja, vaak	2	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Neutraal, geen mening
2	10	7A	Ja	3	> 4	Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
3	10	7A	Ja	1	0-1	Ja, soms	2	30 min	Nee					Spellen of sport niet leuk	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
4	10	7A	Ja	1	3	Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Zeker niet	Zeker niet
5	11	7A	Ja	3	3	Ja, vaak	3	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
6	10	7A	Ja	1	0-1	Ja, vaak	> 4	1	Nee					Anders	Misschien wel	Neutraal, geen mening
7	10	7A	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	3	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Neutraal, geen mening
8	11	7A	Ja	1	2	Ja, (bijna) altijd	1	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
9	10	7A	Ja	> 4	> 4	Ja, vaak	3	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
10	11	7A	Ja	3	> 4	Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
11	10	7A	Ja	3	> 4	Ja, soms	2	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
12	10	7A	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	2	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
13	10	7B	Ja	2	2	Ja, (bijna) altijd	> 4	1	Nee					Vriend(in) deed ook niet mee	Misschien wel	Misschien wel
14	10	7B	Ja	3	0-1	Ja, soms	> 4	1	Nee					Anders	Misschien niet	Misschien niet
15	10	7B	Ja	3	> 4	Ja, soms	2	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien niet	Misschien niet
16	12	7B	Nee			Ja, vaak	> 4	2	Nee					Anders	Misschien wel	Misschien wel
17	10	7B	Ja	> 4	> 4	Ja, vaak	3	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
18	11	7B	Ja	2	3	Ja, soms	2	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
19	10	7B	Ja	3	> 4	Ja, vaak	2	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
20	11	7B	Ja	3	2	Ja, soms	1	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien niet	Misschien niet
21	10	7B	Ja	1	2	Ja, soms	2	> 3	Nee					Spellen of sport niet leuk	Misschien wel	Misschien wel
22	10	7B	Ja	1	0-1	Ja, soms	> 4	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
23	10	7B	Ja	> 4	0-1	Ja, vaak	1	2	Nee					Vind ik niet leuk	Neutraal, geen mening	Misschien wel
24	10	7B	Nee			Ja, soms	> 4	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
25	11	7B	Ja	3	2	Ja, (bijna) altijd	3	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien niet	Neutraal, geen mening
26	11	7B	Nee			Ja, (bijna) altijd	> 4	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
27	12	7B	Ja	1	2	Ja, vaak	3	30 min	Nee					Anders	Misschien wel	Zeker wel
28	11	8A	Nee			Ja, soms	3	1	Nee					Spellen of sport niet leuk	Misschien niet	Neutraal, geen mening
29	11	8A	Ja	> 4	3	Ja, vaak	> 4	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
30	12	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	3	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
31	11	8A	Ja	3	3	Ja, soms	2	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening

32	12	8A	Ja	3	> 4	Ja, vaak	> 4	> 3	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Misschien wel
33	12	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, (bijna) altijd	> 4	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
34	13	8A	Ja	3	2	Ja, vaak	3	> 3	Nee					Vind ik niet leuk	Zeker niet	Zeker niet
35	11	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	1	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
36	12	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	2	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
37	12	8A	Nee			Ja, vaak	> 4	2	Nee					Vriend(in) deed ook niet mee	Misschien wel	Misschien wel
38	11	8B	Ja	3	> 4	Nee, nooit			Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
39	12	8B	Ja	> 4	> 4	Ja, vaak	> 4	2	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Neutraal, geen mening	Zeker wel
40	12	8B	Ja	2	2	Ja, soms	2	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk	Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
41	11	8B	Ja	3	> 4	Ja, soms	1	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
42	12	8B	Ja	1	2	Ja, soms	3	2	Ja	Heel erg leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Misschien wel
43	11	8B	Nee			Ja, soms	2	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Neutraal, geen mening	Misschien wel
44	13	8B	Nee			Ja, vaak	3	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Zeker wel
45	12	8B	Nee			Ja, soms	1	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
46	11	8B	Ja	1	0-1	Ja, vaak	> 4	30 min	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
47	11	8B	Ja	2	3	Ja, vaak	3	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
48	11	8B	Ja	2	2	Ja, soms	2	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
49	11	8B	Ja	1	3	Ja, soms	1	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
50	11	8B	Ja	3	3	Ja, soms	2	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
51	12	8B	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	2	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
52	11	8B	Nee			Ja, soms	2	2	Ja	Heel erg leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Misschien wel	Neutraal, geen mening
Jongens																
1	10	7A	Ja	> 4	> 4	Ja, vaak	3	30 min	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
2	11	7A	Ja	1	0-1	Ja, soms	2	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Vriend(in) deed mee		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
3	10	7A	Ja	3	3	Ja, soms	> 4	2	Nee					Anders	Misschien wel	Neutraal, geen mening
4	10	7A	Ja	1	> 4	Ja, soms	3	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
5	11	7A	Ja	> 4	3	Ja, (bijna) altijd	> 4	> 3	Nee					Anders	Misschien wel	Neutraal, geen mening
6	12	7A	Nee			Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Ja	Normaal	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Misschien wel
7	10	7A	Ja	2	3	Ja, vaak	> 4	30 min	Nee					Vind ik niet leuk	Misschien wel	Misschien wel
8	10	7A	Ja	2	3	Ja, vaak	> 4	1	Ja	Normaal	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Neutraal, geen mening
9	10	7A	Ja	2	> 4	Ja, (bijna) altijd	> 4	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
10	10	7A	Ja	3	3	Ja, (bijna) altijd	3	1	Ja	Normaal	Te weinig	Wel	Nieuwsgierig		Misschien niet	Neutraal, geen mening
11	10	7A	Nee			Ja, soms	> 4	> 3	Ja	Normaal	Neutraal	Helemaal nie	Spellen of sport leuk		Zeker niet	Misschien niet

12	11	7B	Ja	3	3	Ja, soms	2	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
13	11	7B	Nee			Ja, soms	2	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Vriend(in) deed mee		Neutraal, geen mening	Misschien wel
14	11	7B	Ja	1	2	Ja, (bijna) altijd	> 4	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
15	10	7B	Ja	1	0-1	Ja, soms	3	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Vriend(in) deed mee		Zeker niet	Misschien wel
16	11	7B	Nee			Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Nee					Vind ik niet leuk	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
17	11	7B	Ja	1	2	Ja, vaak	> 4	1	Ja	Heel erg leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Misschien wel	Misschien wel
18	11	7B	Ja	1	0-1	Ja, soms	3	2	Ja	Leuk	Te weinig	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Misschien wel
19	10	7B	Ja	> 4	> 4	Ja, vaak	> 4	1	Nee					Anders	Misschien wel	Misschien wel
20	11	7B	Ja	2	> 4	Ja, soms	2	30 min	Ja	Normaal	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
21	11	7B	Ja	3	> 4	Ja, vaak	> 4	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
22	11	7B	Ja	3	3	Ja, soms	2	> 3	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien wel	Misschien wel
23	12	8A	Ja	2	3	Ja, soms	2	2	Ja	Normaal	Neutraal	Wel	Vriend(in) deed mee		Misschien wel	Misschien wel
24	12	8A	Ja	1	2	Ja, soms	1	1	Nee					Vind ik niet leuk	Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
25	12	8A	Ja	3	> 4	Ja, vaak	> 4	2	Ja	Heel erg leuk	Veel te weinig	Wel	Spellen of sport leuk		Zeker wel	Zeker wel
26	12	8A	Ja	2	3	Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Ja	Heel erg leuk	Te weinig	Niet	Spellen of sport leuk		Zeker wel	Misschien wel
27	11	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, vaak	> 4	2	Ja	Heel erg leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Misschien wel
28	12	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, (bijna) altijd	> 4	1	Nee					Vind ik niet leuk	Zeker niet	Zeker niet
29	11	8A	Ja	3	3	Ja, soms	3	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
30	11	8A	Ja	2	3	Ja, soms	3	30 min	Ja	Leuk	Te weinig	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Misschien wel
31	12	8A	Ja	3	3	Ja, vaak	> 4	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Neutraal, geen mening	Misschien wel
32	12	8A	Ja	3	> 4	Ja, (bijna) altijd	> 4	> 3	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Zeker wel
33	12	8A	Ja	2	3	Ja, soms	> 4	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Misschien wel	Misschien wel
34	13	8A	Ja	> 4	> 4	Ja, soms	1	30 min	Nee					Spellen of sport niet leuk	Misschien wel	Misschien wel
35	12	8A	Ja	3	2	Ja, soms	2	1	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Misschien wel	Misschien wel
36	11	8B	Ja	3	> 4	Ja, vaak	3	1	Ja	Heel erg leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
37	11	8B	Ja	1	2	Ja, soms	3	1	Ja	Leuk	Te weinig	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
38	11	8B	Ja	1	2	Ja, soms	2	1	Nee					Kon niet op deze dagen	Misschien niet	Misschien niet
39	12	8B	Ja	2	3	Ja, (bijna) altijd	> 4	2	Nee					Vind ik niet leuk	Neutraal, geen mening	Misschien wel
40	11	8B	Ja	1	2	Ja, soms	3	30 min	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Spellen of sport leuk		Neutraal, geen mening	Neutraal, geen mening
41	12	8B	Ja	1	2	Ja, vaak	> 4	> 3	Ja	Normaal	Neutraal	Wel	Anders		Misschien wel	Misschien wel
42	12	8B	Ja	3	> 4	Ja, soms	> 4	> 3	Ja	Leuk	Neutraal	Wel	Nieuwsgierig		Misschien wel	Misschien wel
43	11	8B	Ja	2	> 4	Ja, vaak	> 4	> 3	Nee					Anders	Neutraal, geen mening	Zeker wel
44	11	8B	Ja	3	> 4	Ja, vaak	> 4	2	Nee					Kon niet op deze dagen	Zeker wel	Zeker wel

Bijlage 9. Reflectieverslag

Interpersoonlijk competent

Bij deze competentie heb ik erg veel geleerd. Ik vind het moeilijk om stukken kort, helder en gestructureerd te schrijven. Ik ben enorm gegroeid ten opzichte van de start van het praktijkonderzoek. Ik ben korter en duidelijker gaan schrijven en heb door veel bronnen te lezen ook geleerd om gestructureerd te schrijven. Door lessen te volgen en te praten met andere studenten/docenten heb ik veel kennis en expertise uitgewisseld. Ik heb ook zeker heel veel geleerd van de andere studenten/docenten waar ik mee heb gepraat.

Vakinhoudelijk didactisch competent

Door vele artikelen te lezen heb ik geleerd hoe ik een stuk moet schrijven. Ook hoe ik informatie verwerk uit voorgaande onderzoeken. Niet alleen met het lezen van stukken, maar ook door oefeningen te maken op school met de themagroep. Met eigen ervaring, het lezen van artikelen en andere producten heb ik een interventie opgezet, door uitvoering en feedback momenten heb ik de interventie steeds weer aangepast.

Competent in reflectie en ontwikkeling

Voor het praktijkonderzoek ben ik altijd heel kritisch geweest. Ik kijk kritisch naar mijn eigen werk en wil er altijd het beste uithalen. Ik heb steeds door het hele proces van alles aangepast of opnieuw gemaakt, omdat het naar mijn mening beter kon.

Vervolgstappen

Om de kwaliteit van mijn artikel te verbeteren zou ik de interventie langer maken. Ik denk dat hier meer uitgehaald kon worden. Door een langere interventie periode is er ook meer mogelijk. Er kunnen meerdere dingen uitgetoetst worden en de tussentijdse feedback kan beter toegepast worden. Er is dan ook meer tijd en ruimte om beter voorbereid te zijn. Ook denk ik dat ik door nog meer artikelen te lezen kan groeien in het maken van een eigen artikel.