

Schoolpleinactivering Dick Bruna



Rob Michiels

2450496

ALO 4E

School in beweging

OBS Dick Bruna Veldhoven

Inhoudsopgave

Beginsituatie	2
Probleemanalyse.....	2
Persoonlijke motivatie	2
Onderzoeksvraag	2
Inleiding.....	3
Onderzoeksopzet	5
De eerste onderzoekscyclus.....	5
<i>Procedure</i>	6
<i>Data analyse</i>	6
<i>Resultaten eerste onderzoekscyclus</i>	6
De tweede onderzoekscyclus.....	7
<i>Procedure</i>	7
<i>Data analyse met behulp van SPSS</i>	8
<i>Resultaten tweede onderzoekscyclus</i>	8
Koppeling tussen eerste en tweede onderzoekscycli	9
Interventieontwikkeling op basis van twee onderzoekscycli en literatuurstudie	10
De derde onderzoekscyclus	11
<i>Procedure</i>	11
<i>Data analyse met behulp van SPSS</i>	11
<i>Resultaten derde onderzoekscyclus</i>	11
Discussie.....	15
Conclusie	16
Aanbevelingen	17
Referenties.....	18
Bijlagen.....	20
Bijlage 1 - Ruwe data eerste onderzoekscyclus	20
Bijlage 2 – Uitwerking tweede onderzoekscyclus	30
Bijlage 3 - Lesvoorbereidingsformulier mini-begeleiderstraining.....	46
Bijlage 4 - Ruwe data derde onderzoekscyclus.....	53
Bijlage 5 – Uitwerking vragenlijst derde onderzoekscyclus	69
Bijlage 6 – Reflectieverslag	85

Beginsituatie

Probleemanalyse

Openbare basisschool Dick Bruna heeft meerdere locaties, in dit onderzoek wordt er toegespitst op locatie “de Roek”. De school heeft een schoolplein welke te klein is voor het aantal leerlingen. Naast de school ligt een speelveld, deze wordt nu tijdens de middagpauze gebruikt door de bovenbouw van de school. Het plein ligt naast de school en er zijn veel hoekjes welke niet benut worden. Een stuk van het schoolplein is/was gras, bij regen is dit een modderpoel. Pauzes verlopen vrij chaotisch doordat er veel door elkaar gaat, er is weinig structuur bij het spelen. Docenten geven aan behoefte te hebben aan sport en spel-aanbod voor de leerlingen tijdens de pauzes, ook wordt er gezegd dat hier vanuit kinderen behoefte aan is. Een constatering van de docenten is dat leerlingen niet of weinig tot spelen komen. Per klas zijn er een aantal materialen beschikbaar, hier hebben ze een eigen bak voor. Nergens staat beschreven welke klas wat heeft, docenten weten dus ook niet wat er wel of niet is. Op het plein is een voetbalveld, een tafeltennistafel en verschillende bankjes. De ondergrond van het plein bestaat uit grind, gras, zand en stenen. Verspreid over het plein zijn aanplantingen gerealiseerd.

Persoonlijke motivatie

Vorig jaar heb ik de minor Events gedaan, wat me erg goed beviel. Bij het zoeken naar mijn stage heb ik geprobeerd een stage te vinden waarbij ik een behoorlijk zelfstandige rol kreeg en projecten op mag gaan zetten. Hierdoor ben ik bij de stage uitgekomen die ik nu doe, waarbij ik meteen de opdracht kreeg iets met het schoolplein te doen. Bij het gesprek met mijn stagebegeleider over de projecten werd aangegeven dat wanneer ik dit goed uit zou voeren, dit ook bij andere scholen binnen de stichting mogelijk was. Waarbij ik mijn plannen zou mogen presenteren en er wellicht een functie voor zou kunnen komen.

Inhoudelijk gezien vind ik het raar dat er wel (kleine) materialen beschikbaar zijn op het schoolplein, maar niemand weet welke dit zijn en in welke klas ze liggen. Vervolgens geven docenten wel aan dat kinderen niet aan spelen toe komen op het schoolplein. De motivatie die ik hier uit wil halen is de spullen die er zijn zo goed mogelijk te benutten en een plan achter te laten waar de school ook daadwerkelijk iets aan heeft. Wanneer ik bij wijze van spreken over een aantal jaar terug kom op de school, dat ik nog kan zien waar ik dit jaar aan ga werken.

Onderzoeksvraag

Op welke wijze is het schoolplein van OBS Dick Bruna door de bovenbouw te gebruiken waardoor fysieke activiteit wordt gestimuleerd?

Inleiding

Fysieke activiteit is een belangrijke determinant over de leefstijl, wat ook samenhangt met de gezondheid van kinderen (Dessing, Pierik, Sterkenburg, van Dommelen, Maas & de Vries, 2013). Fysieke activiteit is de activiteit die de lichaamshouding doet veranderen, met een hoger energieverbruik dan in rust (Dishman, Washburn & Heath, 2004, zoals beschreven in Caspersen, Powell & Christenson, 1985). De fysieke activiteit van kinderen is veel lager dan de aanbevolen normen (Tiessen-Raaphorst, 2015). Volgens Tiessen-Raaphorst (2015) is deze norm vastgesteld op minimaal één uur matig-intensief niveau bewegen voor jongeren tot en met 17 jaar. De norm voor fysieke activiteit werd in 2015 door slechts 29% van de jongeren behaald, waarbij jongens meer fysieke activiteit vertonen dan meisjes (Burghard, Takken, Knitel & van Oost, 2016). De norm zou te streng zijn waardoor deze moeilijk te behalen is. Naast de veelal fysieke inactiviteit komt er op school veel sedentair gedrag voor bij kinderen, waarbij meisjes meer sedentair gedrag vertonen dan jongens (Bailey, Fairclough, Savory, Denton, Pang & Deane, 2012). Sedentair gedrag zorgt later voor een hoger risico op obesitas en diabetes type II (Katzmarzyk, 2010; Borghouts, 2007). Sedentair gedrag in combinatie met fysieke inactiviteit zorgt voor een nog hoger risico op ziektebelasting.

De fysieke activiteit van een kind van negen tot achttien jaar is een sterke voorspeller voor de fysieke activiteit van hetzelfde kind als adolescent. (Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne & Raitakari, 2005). Wanneer iemand als kind veel fysieke activiteit vertoont is de kans groot dat wanneer het kind volwassen is, het ook fysiek actief blijft. Daarnaast blijkt dat kinderen welke na school weinig sporten, kwalitatief minder goed in sport zijn dan kinderen die dit wel doen (Tammelin, Näyhä, Laitinen, Rintamäki & Järvelin, 2003). Dit onderzoek wijst ook uit dat wanneer kinderen uit een lage sociaal economische status komen, de kans groter is dat ze later in de adolescentie minder fysiek actief zijn dan adolescenten uit een sociaal hogere klasse. Deze bevinding wordt bevestigd door het Sociaal en Cultureel Planbureau (Tiessen-Raaphorst, 2015).

Een kind moet fysieke activiteit niet opgelegd krijgen. Om een kind fysiek actiever te laten worden moet deze gestimuleerd raken (Okie, 2005). Alleen op deze manier kan fysieke activiteit een vast onderdeel worden van de levensstijl van een kind. Motorisch vaardige kinderen kunnen makkelijker aan bewegingsactiviteiten meedoen dan minder motorisch vaardige kinderen (Slingerland, 2009). Hierdoor zal de fysieke activiteit van een motorisch vaardig kind hoger zijn, net als de actievere leefstijl. De actievere leefstijl helpt mee aan het behalen van de beweegnorm. Dit verklaart waarom het behouden van een actieve leefstijl bij kinderen een kerndoel is binnen het bewegingsonderwijs (Borghouts & Jans, 2011).

Op het schoolplein ligt er voor kinderen ruimte om meer te bewegen en minder sedentair gedrag te vertonen (Andersen, Klinker, Toftager, Pawlowski & Schipperijn, 2017). Wanneer een ruimte zoals een schoolplein beweegvriendelijk is ingericht, is het waarschijnlijk dat kinderen meer gaan bewegen (Tiessen-Raaphorst, 2015). De behoeften en wensen voor beweegmogelijkheden kunnen overal verschillend zijn. Inspelen op deze lokale behoeften en wensen zoals trends kunnen aantrekkelijk zijn voor kinderen op een schoolplein om tot fysieke activiteit te komen (Andersen, Pawlowski, Scheller, Troelsen, Toftager & Schipperijn, 2015).

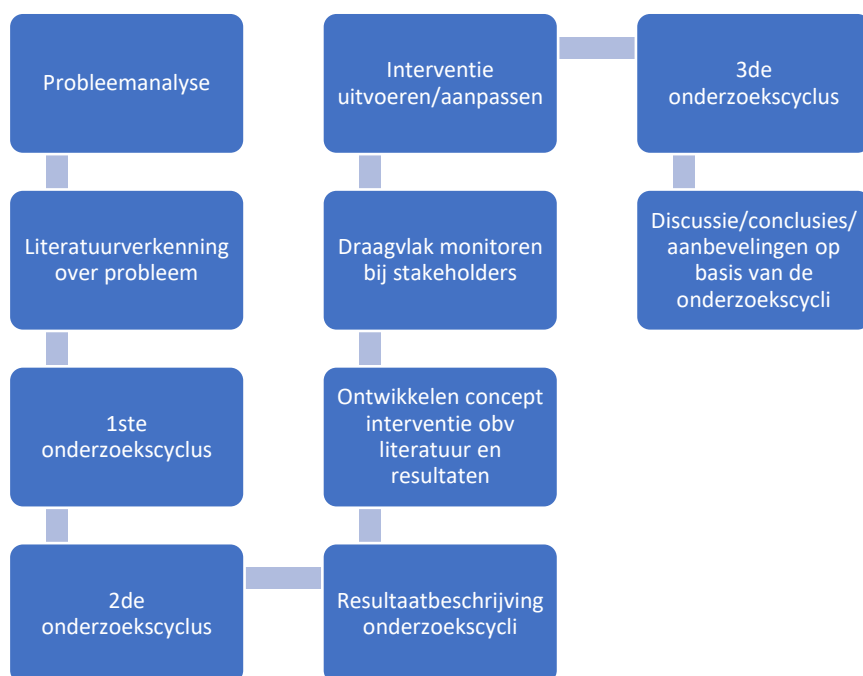
Er zijn veel manieren te bedenken waardoor leerlingen actiever deelnemen aan beweegactiviteiten op het schoolplein. Een moment waarop dit kan zijn de pauzes. Het blijkt dat leerlingen hun fysieke activiteit tijdens de pauzes met 8% verhogen, alleen al wanneer de leerkrachten de leerlingen aanmoedigen en prijzen (Borghouts & Jans, 2011; van Gelder & Goedhart, 2007). Wanneer leerkrachten zelf meedoen met de fysieke activiteit blijkt dat zelfs de helft van de leerlingen welke geen fysieke activiteit vertoonden dit nu wel doet (Borghouts & Jans, 2011). Als het schoolplein

ingedeeld wordt in zones kan het gehele schoolplein beter benut worden. Bij het spelen van verschillende activiteiten ondervinden kinderen dan weinig hinder van elkaar. Het is echter niet zo dat speelveldmarkering wat een zone duidelijk maakt, de fysieke activiteit van kinderen verhoogt (Cardon, Labarque, Smits, Bourdeaudhuij, 2009; Escalante, Garcia-Hermoso, Backx & Saavedra, 2013). Een plein dat variërend is van ondergrond en materiaal nodigt meer uit dan een betonnen vlakte (van Gelder & Goedhart, 2007; van Enckevort, 2014; Andersen, et al., 2015; Brittin, Sorensen, Trowbridge, Lee, Breithecker, Frerichs & Huang, 2015). Materiaal is voordelig voor bewegen, het is echter niet zo dat hoe meer materiaal er is, hoe meer er bewogen wordt (Borghouts & Jans, 2011).

De nationale cijfers met betrekking tot de lage fysieke activiteit bij kinderen lijken overeen te komen met de situatie op OBS Dick Bruna. Het schoolplein varieert in ondergrond waarbij een beoogd stuk grasveld een zandveld is geworden, bij regen resulteert dit in modder. Het schoolplein heeft een vorm met veel hoeken, welke weinig gebruikt lijken te worden. Door een optimalere inrichting en in het bijzonder beter gebruik van beschikbare mogelijkheden kan het mogelijk zijn kinderen fysiek actiever te laten worden. De onderzoeksvraag luidt daarom: *Op welke wijze is het schoolplein van OBS Dick Bruna door de bovenbouw te gebruiken waardoor fysieke activiteit wordt gestimuleerd?*

Onderzoekopzet

Tijdens dit ontwikkelonderzoek zijn er verschillende cyclische processen doorlopen om een probleem op OBS Dick Bruna structureel te verbeteren. Door het gebruik van een ontwikkelonderzoek is er voor gezorgd dat er een specifieke verandering heeft plaatsgevonden, gericht op de onderwijsinstelling en onderzoeksvraag. Op basis van de cyclische processen en de literatuur is met relevante informatie in kaart gebracht waar mogelijkheden en valkuilen liggen in relatie met de ontworpen interventie. Een chronologische weergave van de doorlopen processen binnen het ontwikkelonderzoek is te vinden in figuur 1. Het doel van de eerste twee onderzoekscycli was het huidige gebruik van het schoolplein, mogelijk geschikte interventielocaties en beweegbehoeftes van leerlingen in kaart brengen. De resultaten van deze cycli zijn gecombineerd met de bevindingen in de literatuurstudie en vormden de basis voor de ontwikkelde schoolpleininterventie. De derde onderzoekscyclus beoogde de geïmplementeerde interventie te evalueren op proces en effect. De interventie omvat veranderingen die gericht zijn op het verhogen van de fysieke activiteit bij leerlingen van de bovenbouw tijdens de middagpauze op het schoolplein.



Figuur 1: Doorloopschema ontwikkelonderzoek

De eerste onderzoekscyclus

Het doel van de eerste onderzoekscyclus was inzicht krijgen in het huidige gebruik van het schoolplein, dit is gedaan middels een systematische observatie (van de Sande, 1999). Een observatie is een meetinstrument welke geschikt is om gedrag van personen te evalueren en doelgericht waarnemingen vast te leggen (Celestin-Westreich & Celestin, 2012). Het gebruikte meetinstrument is gebaseerd op een gevalideerd instrument, genaamd SOPLAY (McKenzie, 2002). De doelgroepen van de observatie waren zowel de leerlingen als de aanwezige docenten op het schoolplein. De observatie is gebruikt om zowel inzicht te krijgen in het gebruik van bepaalde locaties op het schoolplein als de bezigheden van de leerlingen. Daarnaast liet de observatie zien of deze bezigheden fysieke activiteit of sedentair gedrag omvatte. Vooral de leerlingen en docenten welke sedentair gedrag vertoonden waren belangrijk binnen het onderzoek om de fysieke activiteit te verhogen. Docenten werden geobserveerd omdat het gedrag van docenten een belangrijke

invloed blijkt te hebben op de fysieke activiteit van leerlingen, zoals het literatuuronderzoek heeft uitgewezen.

Procedure

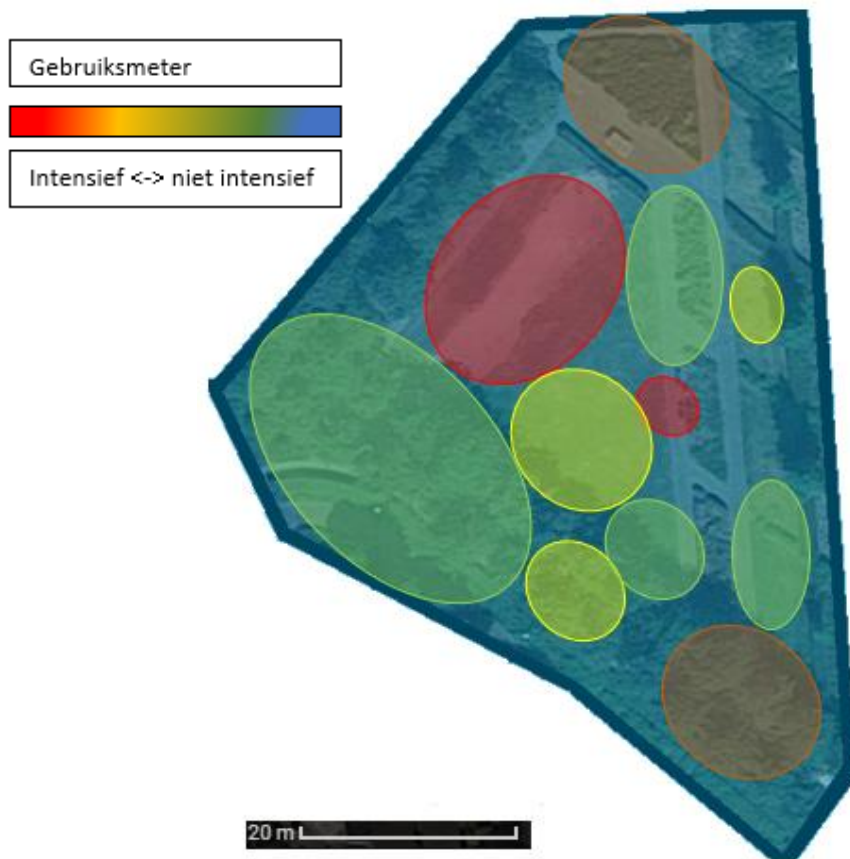
Het observatieschema zoals weergegeven in bijlage 1 is vier maal voor alle leerlingen en vier maal voor de docenten doorgenomen in een tijdsbestek van 25 minuten. De observatie heeft gedurende één middagpauze plaatsgevonden. De eerste vijf minuten van de pauze hadden leerlingen en docenten nodig om het schoolplein te bereiken, deze zijn niet meegenomen in de observatie. Binnen één observatie zijn alle leerlingen en beide docenten gedurende vijf minuten geobserveerd door één observator. Zowel de leerlingen als de docenten wisten niet dat ze geobserveerd werden, de docenten wisten enkel dat de leerlingen geobserveerd werden. Vanuit een auto met overzicht over het gehele schoolplein heeft de observator de gedragingen waargenomen. Tijdens de observatie was het bewolkt met een temperatuur van vier graden.

Data analyse

De data voortkomend uit de observatie is verwerkt in een heatmap waarin zichtbaar is geworden welke locaties op het schoolplein intensief gebruikt werden door de leerlingen. Daarnaast liet de data zien hoeveel leerlingen en docenten er fysieke activiteit vertoonden en wat voor gedrag vertoond werd.

Resultaten eerste onderzoekscyclus

Op basisschool Dick Bruna, locatie de Roek, is een observatie gehouden op het schoolplein tijdens de middagpauze. In totaal maken 115 leerlingen gebruik van het schoolplein, tijdens de observatie zijn er gemiddeld 70 leerlingen (61%) waargenomen. Tijdens de middagpauze waren er twee mannelijke docenten aanwezig. Uit de observatie is gebleken dat er twee grote groepen te onderscheiden zijn. De ene grote groep hield zich vooral bezig met voetballen, de andere grote groep stond voornamelijk stil. Daarnaast zijn er enkele kleinere groepen die gedrag vertoonden als tikspelen, stoeien, lopen, rennen en zitten. In figuur 2 is zichtbaar dat bepaalde gedeelten van het schoolplein intensiever gebruikt werden dan anderen, met name het voetbalveld. De docenten op het schoolplein bleven voornamelijk bij elkaar op dezelfde plek staan en traden op als grenzensteller, één van de docenten liep korte tijd rond. Bij één van de docenten stond de gehele pauze een groep leerlingen, te herkennen aan de kleine rode vlek. De uitgewerkte observaties zijn te vinden in bijlage 1.



Figuur 2: Heatmap schoolpleingebruik

De tweede onderzoekscyclus

Het doel van de tweede onderzoekscyclus was inzicht krijgen in het standpunt van de leerlingen ten opzichte van de beoogde verhoging van de fysieke activiteit. De cyclus had als doel het in kaart brengen van het draagvlak vanuit leerlingen om tot een effectieve verandering te komen. Daarnaast laat de cyclus zien waar de behoeften van de leerlingen lagen in relatie met de eventuele interesse fysiek actiever te zijn tijdens de pauzes. Dit is gedaan middels een vragenlijst voor de leerlingen welke gebruik maken van het bovenbouwschoolplein. Een vragenlijst is een meetinstrument welke gebruikt kan worden met een evaluerende of adviserend doel (Korzilius, 2000). De verzamelde data uit een vragenlijst is bruikbaar wanneer deze gegevens te implementeren zijn in de interventie. De afgenomen vragenlijst was gericht op hoe de leerlingen zichzelf zagen en wilden zien op het schoolplein. Dit ging over de hoeveelheid fysieke activiteit, bezigheden, spelkennis, drukte op het schoolplein en beweegwensen. Doordat leerlingen bevraagd zijn naar buitenspeel interesses in het algemeen, is het mogelijk gemaakt de interventie hier op aan te laten sluiten. Om de link te kunnen leggen tussen de eerste en tweede onderzoekscyclus zijn leerlingen bevraagd naar hun favoriete en minst favoriete plek op het schoolplein. Hiermee werd duidelijk of leerlingen hetzelfde beeld hadden over het schoolplein als dat er in de realiteit werd waargenomen.

Procedure

De vragenlijst is anoniem afgenomen aan de bovenbouwleerlingen tijdens de reguliere lessen. Om er voor te zorgen dat de antwoorden niet gebaseerd waren op de laatste pauze is de vragenlijst voorafgaand aan de grote pauze afgenomen. Leerlingen werd gevraagd de vragenlijst individueel in te vullen, waarbij de groepsdocent vragen en onduidelijkheden kon ondervangen. Hierdoor was het

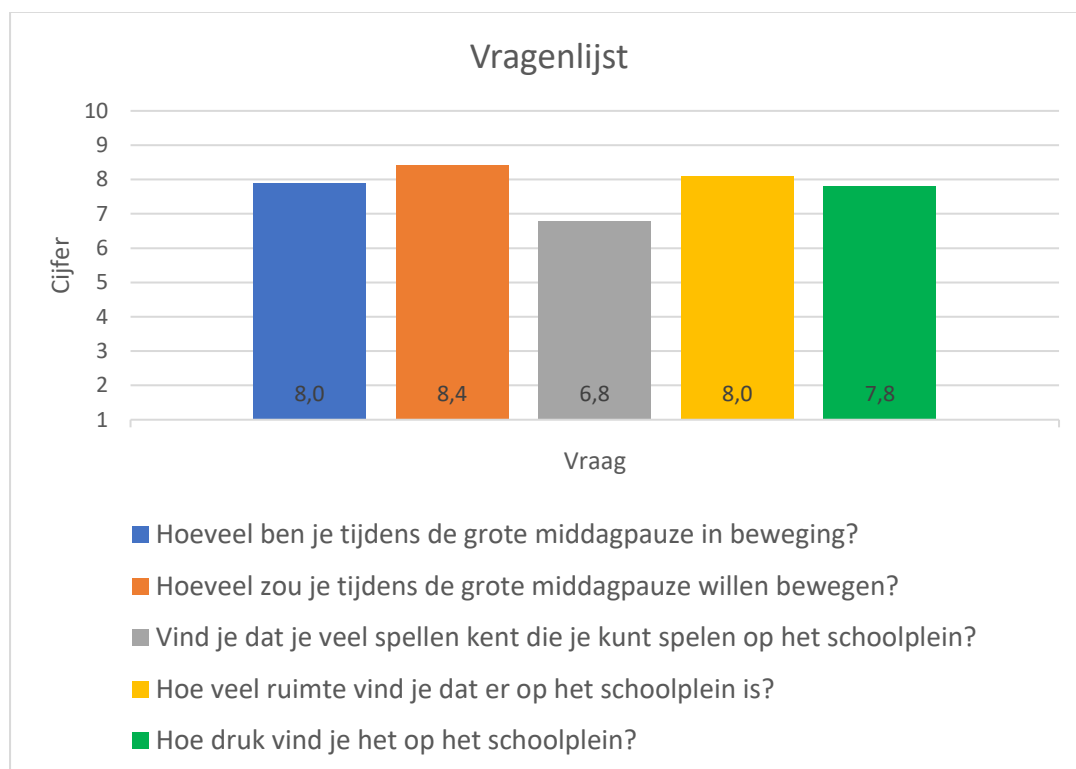
aantal respondenten hoog. Om de resultaten betrouwbaar en valide te achten zijn bovenstaande condities gecommuniceerd met de afnemer (Giesen, Meertens, Vis-Visschers & Beukenhorst, 2010).

Data analyse met behulp van SPSS

De data voortkomend uit de gesloten vragen uit de vragenlijst zijn verwerkt in een staafdiagram. Hierin is overzichtelijk geworden in welke mate leerlingen positief of negatief tegenover een verhoging van de fysieke activiteit stonden. Ook geeft de diagram aan hoe leerlingen in deze vorm tegen de pauzes en het schoolplein aankeken. Het deel van de vragenlijst met open vragen is tekstueel verwerkt, de gehele data zijn terug te vinden in bijlage 2. De data met betrekking tot de favoriete en minst favoriete plekken op het schoolplein komt terug in de sectie “koppeling tussen onderzoekscycli”.

Resultaten tweede onderzoekscyclus

Zoals in figuur 3 te zien is, vonden de leerlingen dat ze behoorlijk veel bewogen, ze gaven hier gemiddeld een 7,9 voor, met een standaarddeviatie van 1,7. De leerlingen gaven ook aan meer te willen bewegen, door hier gemiddeld een 8,4 te geven, met een standaarddeviatie van 1,6. Een aantal leerlingen bleek meer te bewegen dan dat ze daadwerkelijk wilden. Leerlingen lieten blijken over een redelijke spelkennis te beschikken, de standaarddeviatie laat met een 2,1 zien dat de antwoorden hier behoorlijk verschillend waren. Bijlage 2 bevestigt dat het verschil in spelkennis qua leeftijdsgroep zeer verschillend was. In figuur 3 is een overzicht weergegeven van de ervaren hoeveelheid beweging en de ervaren beweegruimte door leerlingen tijdens de middagpauze. Hieruit is op te maken dat leerlingen zowel vonden dat er veel ruimte is op het schoolplein als dat het druk was op het schoolplein.



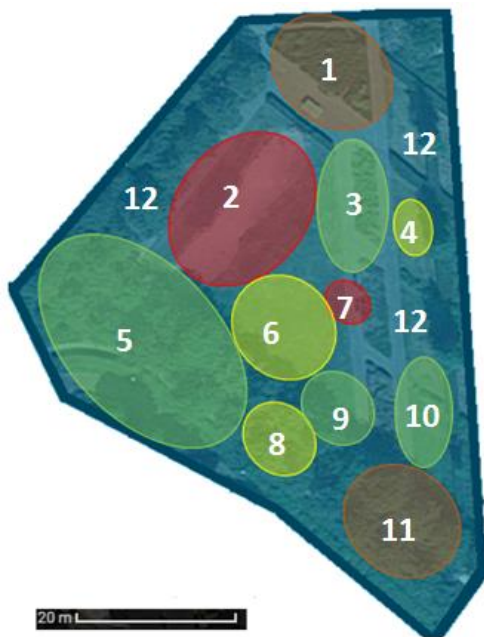
Figuur 3: Resultaten vragenlijst leerlingen

De open vragen lieten zien dat de beweeginteresse bij leerlingen vooral ligt bij voetballen. Daarnaast waren verstop- en tikspelen andere populaire bezigheden. Als er gekeken werd naar de beoogde veranderingen vanuit de leerlingen, kwam het plaatsen van een speeltoestel sterk naar voren.

Leerlingen gaven ook aan gebaat te zijn bij het aandragen van spelideeën, een groter veld, meer materialen en minder drukte op het schoolplein.

Koppeling tussen eerste en tweede onderzoekscycli

De laatste vraag van de tweede onderzoekscyclus heeft aangeduid of er een zichtbare link was tussen het daadwerkelijke gedrag van de leerlingen en de gedachte over het gedrag van de leerlingen zelf. Om de resultaten overzichtelijk te krijgen is het schoolplein opgedeeld in zones, zoals figuur 4 laat zien. De zones komen overeen met die van de eerste onderzoekscyclus. Het gebied dat niet gemarkeerd is wordt aangeduid als zone 12, deze ligt verdeeld over het gehele schoolplein en heeft het grootste oppervlak.



Figuur 4 zoneverdeling schoolplein

De tweede onderzoekscyclus wees uit dat 25% van de leerlingen het liefst in zone 2 kwam, dit is de zone waar het voetbalveld ligt. Daarnaast zijn zone 1 en 12 uitschieters met respectievelijk 17% en 14%. Zone 1 en 2 kwamen sterk overeen met de observatie, zone 12 echter niet. De ingang van het schoolplein, aangeduid als zone 11 werd druk bezocht, maar werd niet als populaire plek aangegeven. Overige zones kwamen grotendeels overeen met de observatie.

Naast de favoriete plek op het schoolplein zijn leerlingen ook bevraagd naar de minst favoriete plek op het schoolplein. Zone 2 was niet alleen de meest populaire plek op het schoolplein, maar tegelijkertijd ook het minst populair bij 30% van de leerlingen. Zone 12 werd door 25% van de leerlingen bestempeld als een plek waar ze niet graag komen. Gevolgd door deze twee uitschieters werden zone 1 en 5 ook niet als prettige plek ervaren.

Interventieontwikkeling op basis van twee onderzoekscycli en literatuurstudie

Met behulp van de resultaten van de meetinstrumenten is de interventie ontwikkeld. De interventie was gericht op de leerlingen en werd begeleid door de leerlingen. Docenten waren vrij om deel te nemen aan de activiteiten of leerlingen aan te moedigen mee te doen. Actieve deelname van docenten kan namelijk de fysieke activiteit van de leerlingen significant verhogen (Borghouts & Jans, 2011).

Iedere week stond er op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag een spel centraal tijdens de grote middagpauze, genoemd als “spel van de week”. Deze spellen waren gericht op tikspelen en verstoppellen, de tweede onderzoekscyclus heeft uitgewezen dat hier de interesses van de leerlingen lagen. De spellen vonden voornamelijk plaats in zone 11. In deze zone kwamen veel leerlingen en werd voornamelijk sedentair gedrag vertoond, zoals uit de eerste onderzoekscyclus is gebleken. Daarnaast is dit de ingang van het schoolplein. De locatie werd niet als aantrekkelijk ervaren, met behulp van de interventie is geprobeerd hier verandering in te brengen. Omdat er weinig beschikbare materialen zijn, moeten de spellen te spelen zijn met weinig materiaal. Op maandagochtend vóór de eerste middagpauze van de week vond de uitleg van het spel plaats op het digibord middels een gemaakte instructievideo. Leerlingen wisten hierdoor bij buitenkomst al wat de bedoeling was, wat de beweegtijd ten goede kwam. Het spel werd begeleid door spelbegeleiders, leerlingen vervulden deze taak. Spelbegeleider was een vrijblijvende functie waar leerlingen zelf op in konden schrijven. Als spelbegeleider waren leerlingen bezig met het werven van deelnemers, verduidelijken van de spelregels en het fungeren als scheidsrechter. Om deze functie zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren hebben begeleiders een mini-begeleiderstraining gehad, zoals uitgeschreven in bijlage 3. Deze training vond plaats tijdens de les lichamelijke opvoeding en was gericht op werven van deelnemers, groepen maken, uitleggen van regels en regels bewaken. Daarnaast waren spelbegeleiders betrokken bij het maken van de instructievideo, hierdoor werden de regels door de spelbegeleiders eigen gemaakt.

De interventie is voorgelegd aan personen die nauw betrokken zijn met de doelgroep en fysieke activiteit. Dit zijn de leden van het kennisteam SBG, de sportcoach van de gemeente Veldhoven, directie van de school en de bovenbouw docenten van locatie “Roek”. Om de interventie gericht en effectief uit te kunnen voeren is er draagvlak gecreëerd onder bovenstaande stakeholders middels een informatieve bijeenkomst.

De derde onderzoekscyclus

Het doel van de derde onderzoekscyclus was inzicht krijgen in het gebruik van het schoolplein en het standpunt van de leerlingen ten opzichte van de uitgevoerde interventie. Dit is gedaan middels dezelfde observatie als bij de eerste onderzoekscyclus en een vragenlijst gericht op de interventie. Overige doelen en de beschrijving van de doelgroepen binnen de observatie zijn terug te vinden in “De eerste onderzoekscyclus”. Door gebruik te maken van hetzelfde observatieformulier kon het verschil tussen voor en na de interventie duidelijk in kaart gebracht worden. Daarnaast liet de vragenlijst zien of leerlingen fysiek actiever zijn geworden. De fysieke activiteit is gemeten doordat de eerste vraag hetzelfde was als die uit de tweede onderzoekscyclus, “hoeveel ben je tijdens de grote middagpauze in beweging op een schaal van één tot tien”? Dit meetinstrument had daarmee een evaluerend doel (Korzilius, 2000). Naast de fysieke activiteit zijn leerlingen bevraagd naar de deelname aan de interventiespellen, de frequentie hiervan, of dit als positief werd ervaren en of leerlingen hierdoor meer zijn gaan bewegen. Om de resultaten betrouwbaar en valide te achten is er voor gekozen meer spellen op te nemen in de vragenlijst dan dat er daadwerkelijk aangeboden zijn. Wanneer leerlingen aangaven deze weekspellen wel gespeeld te hebben kon de betrouwbaarheid in twijfel getrokken worden. Beide meetinstrumenten kunnen gezien worden als nameting. De data voortkomend uit de derde onderzoekscyclus was bruikbaar voor het schrijven van de conclusie en aanbevelingen.

Procedure

De meetinstrumenten zijn met dezelfde procedure afgenomen als tijdens de eerste en tweede onderzoekscyclus. Een klein verschil met de eerste onderzoekscyclus is dat zowel de docenten als de leerlingen niet wisten dat er een observatie plaats vond. Wanneer dit wel was gecommuniceerd met de docenten konden ze weten dat ook zij geobserveerd werden. Dit doordat tijdens het voorleggen van de interventie de eerste twee onderzoekscycli zijn besproken. Tijdens de observatie was het bewolkt en dertien graden. De vragenlijst is anoniem afgenomen bij de bovenbouwleerlingen tijdens de reguliere lessen voorafgaand aan de grote middagpauze. Dit om er voor te zorgen dat de antwoorden niet gebaseerd zijn op de laatste pauze. Leerlingen werd gevraagd de vragenlijst individueel in te vullen, waarbij de groepsdocent vragen en onduidelijkheden kon ondervangen. Hierdoor is het aantal respondenten hoog. Om de resultaten betrouwbaar en valide te achten zijn bovenstaande condities gecommuniceerd met de afnemer (Giesen, Meertens, Vis-Visschers & Beukenhorst, 2010).

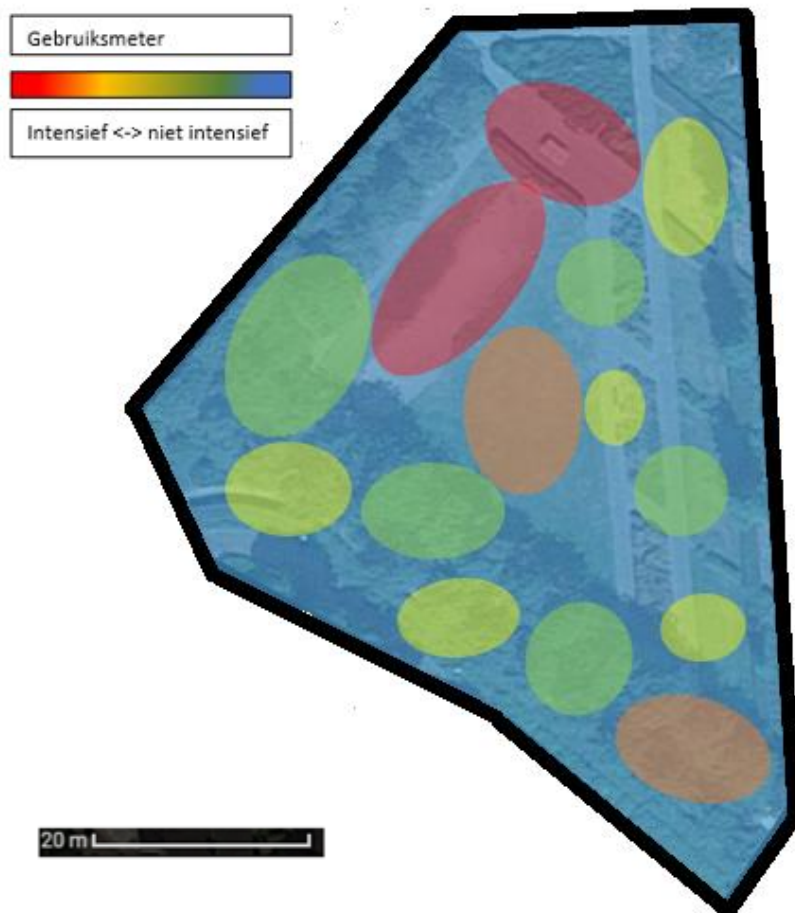
Data analyse met behulp van SPSS

De data voortkomend uit de observatie is opnieuw verwerkt in een heatmap zoals te zien in figuur 5, waarin zichtbaar is geworden welke locaties op het schoolplein intensief gebruikt werden door leerlingen. De hoeveelheid fysieke activiteit van leerlingen en docenten is mede verwerkt in de data. Gedragingen in de vorm van specifieke activiteiten zoals voetballen konden globaal weergegeven worden. De data uit de vragenlijst is verwerkt in staafdiagrammen en tabellen, te vinden in bijlage 5. Ook de verschillen tussen leeftijden en geslacht staan hierin beschreven.

Resultaten derde onderzoekscyclus

In totaal maken 115 leerlingen gebruik van het schoolplein, tijdens de observatie zijn er gemiddeld 74 leerlingen (64%) waargenomen. Tijdens de middagpauze was er één mannelijke en waren er drie vrouwelijke docenten aanwezig. Uit de observatie is gebleken dat het grootste aantal leerlingen zich bezig hield met voetbal, in meerdere groepen en verspreid over verschillende locaties. Daarnaast vertonen meerdere kleinere groepen andere fysieke activiteiten. Deze soorten van fysieke activiteit zijn te noemen als lopen, rennen, terugslagspelen, weekspel en balspelen. De overige leerlingen

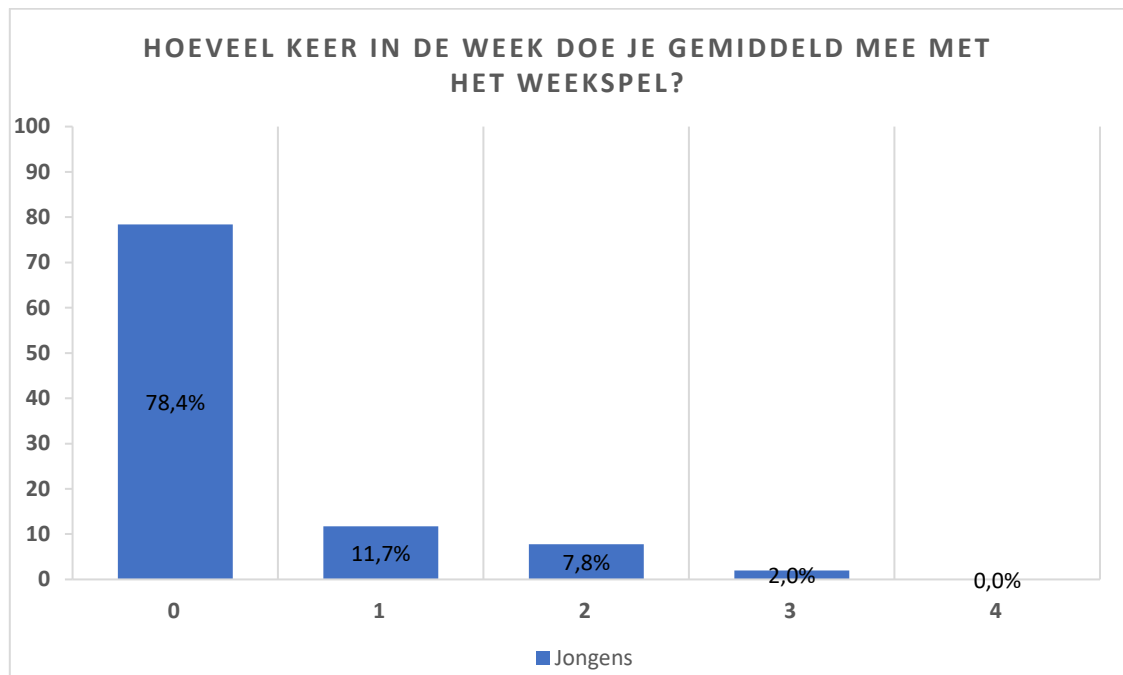
vertonen sedentair gedrag. In figuur 5 is zichtbaar dat bepaalde gedeelten van het schoolplein intensiever gebruikt werden dan anderen, met name het voetbalveld en de omgeving van de tafeltennistafel. De docenten op het schoolplein bleven voornamelijk bij elkaar op dezelfde plek staan en traden op als grenzensteller, de mannelijke docent liep soms rond en moedigde hierbij aan of nam deel aan een activiteit. Bij twee vrouwelijke docenten staan de gehele pauze een aantal leerlingen. De uitgewerkte observaties zijn te vinden in bijlage 4.



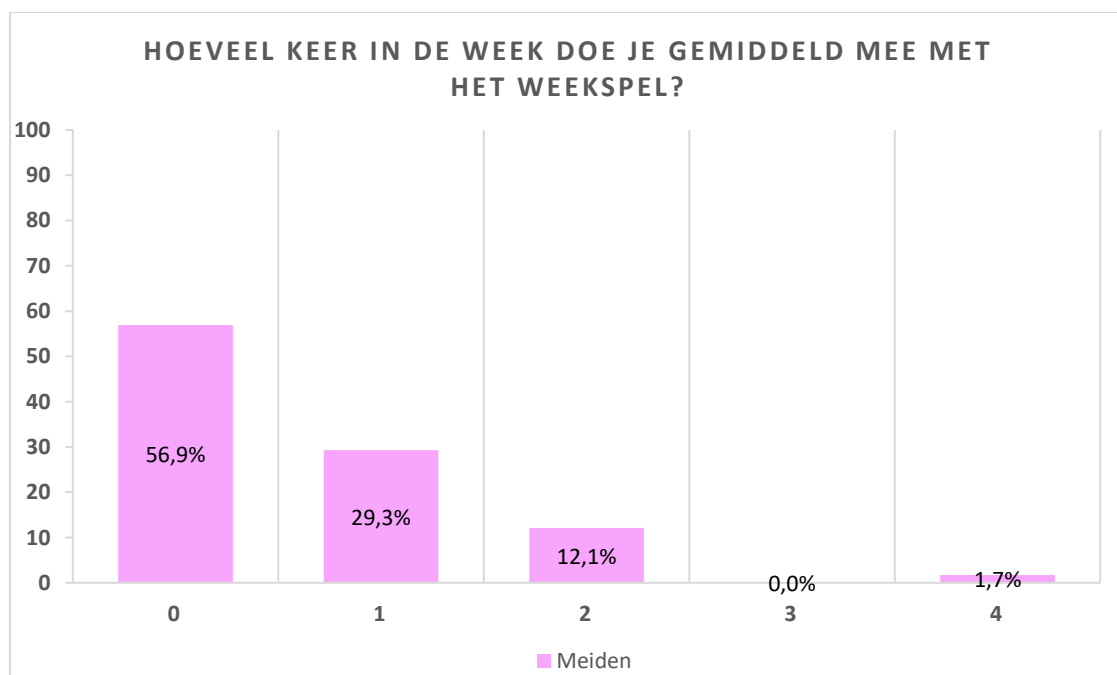
Figuur 5: Heatmap schoolpleingebruik na interventie

De leerlingen gaven in de vragenlijst aan veel te bewegen, dit werd beoordeeld met het gemiddelde van een 8,2, waarbij de standaarddeviatie 1,7 was. Jongens gaven aan fysiek actiever te zijn dan de meiden. Aan ieder weekspel hebben 15 tot 20 procent van de leerlingen deelgenomen, dit komt neer op 16 tot 23 leerlingen. Dit kan als behoorlijk betrouwbaar worden geacht omdat de weekspellen welke niet zijn aangeboden werden “gespeeld” door 1,8 en 5,7 procent van de leerlingen. Veel leerlingen hebben laten blijken dat ze nooit of bijna nooit deelgenomen hebben aan een weekspel, resp. 60,6 en 24,8 procent. De overgebleven categorieën, soms, meestal en altijd werd door het overige deel aangestipt, resp. 12,8, 0,9 en 0,9 procent. Wanneer we gaan kijken naar een concreet aantal deelnames per week zoals te zien in figuur 5 en 6 komen deze uitslagen gemiddeld vrijwel overeen. Uit deze figuren valt op te maken dat meiden gemiddeld vaker deelnemen aan de weekspellen dan jongens. Bij de vraag met betrekking tot de frequentie van het beweegaanbod gaven 16,6 procent van de leerlingen aan dat de frequentie van het beweegaanbod te hoog was. Daar tegenover stond dat 1,8 procent van de leerlingen vond dat het beweegaanbod vaker aangeboden mocht worden. Het overige deel van de leerlingen stond hier neutraal tegenover

of had geen mening, resp. 36,7 en 45,0 procent. Gekeken naar het soort spellen vond een geringe meerderheid van de leerlingen met een mening hierover de spellen niet (heel) aantrekkelijk.



Figuur 5: Resultaten concrete gemiddelde deelname (51 respondenten)



Figuur 6: Resultaten concrete gemiddelde deelname (58 respondenten)

Voor wat betreft een verhoging van de fysieke activiteit geeft 10,2 procent van de leerlingen aan meer te zijn gaan bewegen door de interventie. Daartegenover staat dat 2,8 procent van de leerlingen zegt minder te zijn gaan bewegen. Als laatste zijn de leerlingen bevraagd naar het toekomstperspectief van de weekspellen, 12,8 procent van de leerlingen ziet een toekomst

weggelegd voor de weekspellen. Een iets grotere groep, 17,4 procent van de leerlingen, zou het niet leuk vinden als de weekspellen in de toekomst blijven bestaan.

Om het effect van de interventie inzichtelijk te maken is de effectgrootte berekend (Morris, 2008) aan de hand van de fysieke activiteit zoals beschreven door de leerlingen. Deze effectgrootte komt uit op 0,18.

Discussie

Dit onderzoek is gericht op het stimuleren van fysieke activiteit van bovenbouwleerlingen op basisschool Dick Bruna, locatie de Roek, in Veldhoven. De situatie op het schoolplein is zeer specifiek en in beperkte mate te vertalen naar andere locaties of scholen. Hierdoor komt literatuur niet naadloos overeen met de probleemstelling van het huidige onderzoek. Op basis van verschillende wetenschappelijke artikelen en boeken is zo goed mogelijk een fundament gelegd om verder te kunnen gaan met het onderzoek.

Een eerste meting heeft uitgewezen dat leerlingen en docenten veel sedentair gedrag vertoonden op het schoolplein, dit werd ook waargenomen. Leerlingen gaven echter aan behoorlijk veel te bewegen, maar lieten over het geheel ook weten nog meer te willen bewegen. De probleemstelling werd hier deels door bevestigd. Middels de interventie, het aandragen van spelideeën in de vorm van weekspellen, is getracht leerlingen meer fysieke activiteit te laten vertonen. Dit is in geringe mate ook behaald. De nameting wees uit dat er meer fysieke activiteit plaatsvond op het schoolplein en minder sedentair gedrag, dit werd bevestigd door de leerlingen. Leerlingen gaven echter ook aan dat dit voor velen niet te danken was aan de interventie. Geconstateerd werd er dan ook dat de deelname aan de interventie niet groot was. Aan het feit dat leerlingen aangaven weinig deelgenomen te hebben aan de interventie was moeilijk een oorzaak te hangen. Een oorzaak kon zijn dat leerlingen de weekspellen niet aantrekkelijk genoeg vonden. Opvallend aan de cyclus is dat meiden gemiddeld vaker deelnamen aan de weekspellen dan jongens. De literatuurverkenning liet echter weten dat jongens doorgaans fysiek actiever zijn dan de meiden (Bailey et al., 2012). Het is mogelijk dat ook randzaken de oorzaak zijn geweest van de veranderingen in fysieke activiteit. Zo kunnen de weersomstandigheden invloed hebben uitgeoefend op het verschil in fysieke activiteit (Hyndman, Chancellor & Lester, 2015), tijdens de nameting was het negen graden warmer dan tijdens de voormeting. Ook is het mogelijk dat een groter aantal docenten dat aanwezig was en niet slechts optrad als grenzensteller, maar ook aanmoedigde, deze verandering teweeg heeft gebracht (Borghouts & Jans, 2011). Naast deze bevindingen lijkt het mogelijk te zijn leerlingen in een bepaald gebied van het schoolplein te laten bewegen. Waar voor de ingang van het schoolplein vooral sedentair gedrag werd geconstateerd is dit na de interventie verplaatst naar voornamelijk fysieke activiteit. De interventie vond plaats in dit gebied.

De effectgrootte (Morris, 2008), laat zien dat het effect van de interventie gering is geweest. Het is niet aannemelijk dat dit cijfer het gehele effect van de interventie omvat. Het effect is berekend aan de hand van een voor- en nameting en niet met behulp van een controlegroep. Een controlegroep had beter kunnen uitwijzen of het effect ook daadwerkelijk te danken was aan de interventie (Robben & Vossen, 2011). Daarnaast laat het cijfer niet zien of de leerlingen welke al fysieke activiteit vertoonden dit nu nog meer deden of dat leerlingen welke sedentair gedrag vertoonden nu juist fysiek actiever zijn geworden.

Binnen het onderzoek komen er zowel zwakke punten als sterke punten naar voren. Als eerste hadden de resultaten uit de voor en nameting met betrekking tot de observatie betrouwbaarder en meer valide kunnen zijn. De uitgevoerde observatie is een zelf ontworpen meetinstrument waar de betrouwbaarheid en validiteit niet van is gemeten. Om de observatie toch enigszins betrouwbaar te kunnen achten is deze gebaseerd op SOPLAY (McKenzie, 2002). Een andere manier om dit te bewerkstelligen had een GPS-systeem kunnen zijn, de resultaten waren hierdoor specifieker geweest waarbij iedere leerling en docent de gehele pauze gevolgd kon worden, dit was echter financieel niet haalbaar. Doordat de observatie op beide momenten slechts één middagpauze heeft plaatsgevonden hebben randzaken zoals weersomstandigheden misschien invloed gehad op het

beweeggedrag van leerlingen en docenten (Hyndman, Chancellor & Lester, 2015). Meerdere pauzes observeren had de resultaten hierdoor betrouwbaarder gemaakt.

Het tweede punt heeft betrekking op de andere meetinstrumenten, de vragenlijsten. Ook bij deze meetinstrumenten is de betrouwbaarheid en validiteit niet getest en daardoor onduidelijk. Omdat er geen gevalideerde vragenlijst voor handen was voor dit specifieke onderwerp kon hier geen gebruik van gemaakt worden. Een sterk punt aan de vragenlijsten is dat bij beide vragenlijsten dezelfde condities zijn gecreëerd. Zo moesten de vragenlijsten voorafgaand aan de grote pauze worden afgenomen. Hierdoor werd de kans groter geacht dat de resultaten niet slechts gebaseerd waren op de laatste pauze. Andere randzaken zoals de anonimiteit van de leerlingen werd in deze condities ook ondervangen. Leerlingen konden in de vragenlijst een cijfer geven aan de mate waarin ze vonden dat ze fysieke activiteit vertoonden. De criteria gekoppeld aan de cijfers was beperkt waardoor de interpretatie van leerlingen zou kunnen verschillen. Leerlingen gaven aan dat het zowel druk was als dat er veel ruimte was op het schoolplein. Het is in twijfel te trekken of deze resultaten bruikbaar zijn, ze hebben namelijk in bepaalde mate een wisselwerking. Verwacht werd dat hier duidelijke verschillen in zouden zijn. Het gebied bij de ingang van het schoolplein werd druk bezocht, maar niet als populair bestempeld. Doordat dit de ingang van het schoolplein is lijkt het logisch dat hier veel leerlingen langs komen, wat de grote bezetting kan verklaren.

Een derde punt wat bediscussieerd kan worden is de uitgevoerde interventie. De interventie heeft vooral ingespeeld op het feit dat leerlingen weinig spelkennis bleken te hebben. Opvallend was dat er slechts een beperkt aantal leerlingen daadwerkelijk behoefte bleek te hebben aan het aandragen van spelideeën. Het middel waarmee de spelideeën zijn aangedragen, een instructiefilmpje, zorgt voor tijdswinst, verduidelijking en kan motiverend werken (Behets, 2011). Het plaatsen van een speeltoestel kwam wel duidelijk naar voren met betrekking tot het verhogen van de fysieke activiteit, maar wegens tijdgebrek en financiële middelen werd dit als niet haalbaar ervaren binnen de duur van dit onderzoek. De interventie werd begeleid door leerlingen, het draagvlak om dit door docenten te laten oppakken is niet onderzocht. Mocht hier voldoende draagvlak voor geweest zijn bestaat de kans dat de interventie beter tot uiting zou komen. Leerlingen welke fungeerde als begeleider hebben deelgenomen aan een korte training, deze training was gebaseerd op verwachte gebeurtenissen (van Berkel et al., 2008). De trainingen zijn niet geëvalueerd, waardoor niet uitgesloten kon worden dat er beter maatwerk geleverd kon worden in de toekomst. Leerlingen vrijblijvend stimuleren voor de interventie (Okie, 2005) en het beweegvriendelijker inrichten van het schoolplein (Tiessen-Raaphorst, 2015) zijn aspecten gebaseerd op bestaande literatuur welke de kans van het verhogen van fysieke activiteit kan vergroten. Dit werd dan ook gezien als een sterk punt van de interventie.

Conclusie

Leerlingen vertoonden meer fysieke activiteit en minder sedentair gedrag na het invoeren van de interventie. Het lijkt mogelijk om leerlingen meer te laten bewegen op het schoolplein door spellen aan te bieden. Daarnaast lijkt het mogelijk om leerlingen gericht naar andere locaties op het schoolplein te krijgen om activiteiten uit te voeren. Beide effecten zijn echter beperkt van grootte. Het is onduidelijk of de verandering in gedragingen van de leerlingen geheel te danken is aan de interventie.

Aanbevelingen

Er is voldoende draagvlak onder de leerlingen om fysiek actief te zijn/worden op het schoolplein, hier is soms wel een extra zetje in de rug voor nodig. Aanbevelingen aan de hand van dit onderzoek voor OBS Dick Bruna zijn dan ook:

- Op basis van de toename van beweging, hoewel beperkt in omvang, is het aan te raden om door te gaan met een bepaalde vorm van schoolpleinactivering waarbij beweegactiviteiten worden aangeboden, dit kan in de vorm van “weekspellen” zoals uitgevoerd.
- Uit het onderzoek blijkt dat leerlingen maximaal twee maal per week mee willen doen met het beweegaanbod in de vorm van de toegepaste interventie, de aanbeveling is dan ook dit niet vaker dan twee maal per week aan te bieden.
- Wanneer beweegaanbod vrijblijvend is en leerlingen vanuit zichzelf meedoen is de kans dat ze dit blijven doen stukken groter. (Okie, 2005). Het is dan ook aan te raden beweegaanbod vrijblijvend te laten zijn. Daarnaast is het zo dat leerlingen welke al fysieke activiteit vertonen niet tot de doelgroep behoren welke bereikt hoopt te worden om fysiek actiever te worden. Wat niet wil zeggen dat het niet goed is wanneer deze leerlingen wel mee willen doen.
- Leerlingen de verantwoordelijkheid geven over beweegaanbod lijkt een manier om mogelijke terughoudendheid vanuit docenten voor het aanbieden van beweegaanbod te ondervangen en is daarmee aan te raden.
- Als onderdeel van het motiveren leerlingen fysiek actiever te laten worden is het raadzaam docenten hierin te betrekken. Doordat docenten aanmoedigen, prijzen of meedoen met een beweegactiviteit is de kans dat leerlingen fysiek actiever worden erg groot (Borghouts & Jans, 2011; van Gelder & Goedhart, 2007).
- Op basis van de geringe spelkennis van leerlingen en de behoefte aan spelkennis is het aan te raden de vertaalslag van de les lichamelijke opvoeding naar het schoolplein te maken. Veel spellen zijn, met kleine aanpassingen, ook op het schoolplein te spelen.

Referenties

- Andersen, H.B., Klinker, C.D., Toftager, M., Pawlowski, C.S., & Schipperijn, J. (2017). Objectively measured differences in physical activity in five types of schoolyard area. *Landscape and urban planning*, 134, 83-92.
- Andersen, H.B., Pawlowski, C.S., Scheller, H.B., Troelsen, T., Toftager, M., & Schipperijn, J. (2015). Activating schoolyards: study design of a quasi-experimental schoolyard intervention study. *BMC Public Health*, 15 (1), 523. doi: 10.1186/s12889-015-1828-9
- Bailey, D.P., Fairclough, S.J., Savory, L.A., Denton, S.J., Pang, D., Deane, C.S., & Kerr, C.J. (2012). Accelerometry-assessed sedentary behaviour and physical activity levels during the segmented school day in 10–14-year-old children: The HAPPY study. *European Journal of Pediatrics*, 171 (12), 1805-1813
- Behets, D. (2011). *Didactiek van het bewegingsonderwijs*. Den Haag, Nederland: Acco
- Borghouts, L.B. (2007). *Fysieke activiteit en gezondheid*. Sittard/Tilburg, Nederland: Fontys Hogescholen.
- Borghouts, L.B., & Jans, L. (2011). Volop beweging op het schoolplein?. *Jeugd in School en Wereld*, 95 (5), 34-37.
- Brittin, J., Sorensen, D., Trowbridge, M., Lee, K.K., Breithecker, D., Frerichs, L., & Huang, T. (2015). *Physical Activity Design Guidelines for School Architecture*. Verkregen op 19 september, 2017, van <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0132597>
- Burghard, M., Takken, T., Knitel, K., & van Oost, I. (2016). *Is our youth cycling to health?* Verkregen op 20 november, 2017, van <https://surfsharekit.nl/dl/hu/5d399cf7-db07-41b6-9d2a-8fa68ea681f7/d34cce99-fdb6-47e0-9592-d17ba0732a1e>
- 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*, 48 (4), 335-340. doi: 10.1016/j.ypmed.2009.02.013
- Celestin-Westreich, S., & Celestin, L.P. (2012). *Observeren en rapporteren*. Amsterdam, Nederland: Pearson.
- Dessing, D., Pierik, F.h., Sterkenburg, R.P., van Dommelen, P., Maas, J., & de Vries, S.L. (2013). Schoolyard physical activity of 6–11 year old children assessed by GPS and accelerometry. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10 (1), 97. doi: 10.1186/1479-5868-10-97
- Dishman, R.K., Washburn, R.A. & Heath, G.W. (2004). *Physical activity epidemiology*. Leeds, United Kingdom: Human Kinetics.
- Escalante, Y., Garcia-Hermoso, A., Backx, K., & Saavedra, J.M. (2013). Playground Designs to Increase Physical Activity Levels During School Recess: A Systematic Review. *Health Education & Behavior*, 41 (2), 138-144. doi: 10.1177/1090198113490725
- Gelder, W. van & Goedhart, B. (2007). *Mogelijkheden op schoolpleinen anno 2007*. Verkregen op 27 september, 2017, van <https://www.onderwijsmaakjesamen.nl/uploads/2012/02/Mogelijkheden-op-schoolpleinen-Gelder-en-Goedhart-2007.pdf>

- Giesen, D., Meertens, V., Vis-Visschers, R., & Beukenhorst, D. (2010). *Vragenlijstontwikkeling*. Den Haag/Heerlen, Nederland: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Hyndman, B.P., Chancellor, B., & Lester, L. (2015). Exploring the seasonal influences on elementary schoolchildren's enjoyment of physical activity during school breaks. *Health Behavior & Policy Review*. 2 (3), 182–193.
- Katzmarzyk, P.T. (2010). Physical activity, sedentary behavior, and health: Paradigm paralysis or paradigm shift?. *Diabetes*, 59 (11), 2717-2725. doi: 10.2337/db10-0822
- Korzilius, H. (2000). *De kern van survey onderzoek*. Assen, Nederland: Van Gorkum.
- McKenczie, T.L. (2002). *System for Observing Play and Leisure Activity in Youth (SOPLAY)*. Verkregen op 3 mei, 2018, van <http://www.des.ucdavis.edu/faculty/handy/ESP178/SOPLAYprotocol.pdf>
- Morris, S.B. (2008). Estimating effect sizes from pretest-posttest-control group designs. *Organizational Research methods*. 11 (2), 464-386.
- Okie, S.M.D. (2005). *Fed Up!: Winning the war against childhood obesity*. Washington DC, Washington: Joseph Henry Press.
- Robben, P., & Vossen, R. (2011). *Effecten van toezicht en handhaving meten*. Verkregen op 3 mei, 2018, van https://hetccv.nl/fileadmin/Bestanden/Onderwerpen/Naleving_toezicht_en_handhaving/5_-_handreiking_effecten_toezicht_2012_def.pdf
- Slingerland, M. (2009). Motorische vaardigheid, fysieke activiteit en de rol van het bewegingsonderwijs. *Lichamelijke opvoeding*, 97 (8), 15-18.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H., & Järvelin, M.R. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine*, 37 (4), 375-381
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical Activity from Childhood to Adulthood; A 21-Year Tracking Study. *Preventive Medicine*, 28 (3), 267-273.
- Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage sport 2014*. Verkregen op 8 november, 2017, van https://www.volksgezondheidenzorg.info/sites/default/files/rapportage_sport_2014.pdf
- Van Berkel, M., Danes, H., van Dijk, S., Geleijnse, J., Hazelebach, C., Hofman, N., . . . Visser, C. (2008). *Perspectieven op bewegen*. De Meern, Nederland: 't Web.
- Van de Sande, 1999 file:///C:/Users/Fam%20Michiels/Downloads/9789001848606_fragm.pdf
- Van Enckevort, N. (2014). Hoe richt je het schoolplein rijk in?. *HJK*, 42 (4), 12-15.

Bijlagen

Bijlage 1 - Ruwe data eerste onderzoekscyclus

Omstandigheden	
Datum	08-01-2018
Dag	Maandag
Observatieperiode (tijdstip)	12:15 – 12:45
Weersomstandigheden <i>Eventuele weersveranderingen binnen de observatieperiode ook beschrijven.</i>	 Bewolkt zonder zon en regen. Temperatuur 4°C
Observator	Rob Michiels

Scan																	
Tijdstip	12:20 (eerste 5 min. kwam iedereen naar buiten)																
Aantal gebruikers	115																
Geslacht van gebruikers (aantal)	Jongens...56..... Meiden...59..... Het is mogelijk dat (nog) niet alle kinderen buiten waren.																
Leeftijd (aantal)	Bovenbouw.....115...																
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	<table> <tr> <td>Voetbal 16</td><td>Klimmen.....</td></tr> <tr> <td>Basketbal.....</td><td>Stoepranden.....</td></tr> <tr> <td>Tikspel 5.....</td><td>Rijden.....</td></tr> <tr> <td>Touwspringen.....</td><td>Zitten.....</td></tr> <tr> <td>Rennen.....</td><td>Lopen 6.....</td></tr> <tr> <td>Balanceren.....</td><td>Duikelen.....</td></tr> <tr> <td>Staan 25.....</td><td>stoeien 6.....</td></tr> <tr> <td>Totaal 60.....</td><td>.....</td></tr> </table>	Voetbal 16	Klimmen.....	Basketbal.....	Stoepranden.....	Tikspel 5.....	Rijden.....	Touwspringen.....	Zitten.....	Rennen.....	Lopen 6.....	Balanceren.....	Duikelen.....	Staan 25.....	stoeien 6.....	Totaal 60.....	
Voetbal 16	Klimmen.....																
Basketbal.....	Stoepranden.....																
Tikspel 5.....	Rijden.....																
Touwspringen.....	Zitten.....																
Rennen.....	Lopen 6.....																
Balanceren.....	Duikelen.....																
Staan 25.....	stoeien 6.....																
Totaal 60.....																	

Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen)

Legenda
Jongens
Meiden

Bijvoorbeeld

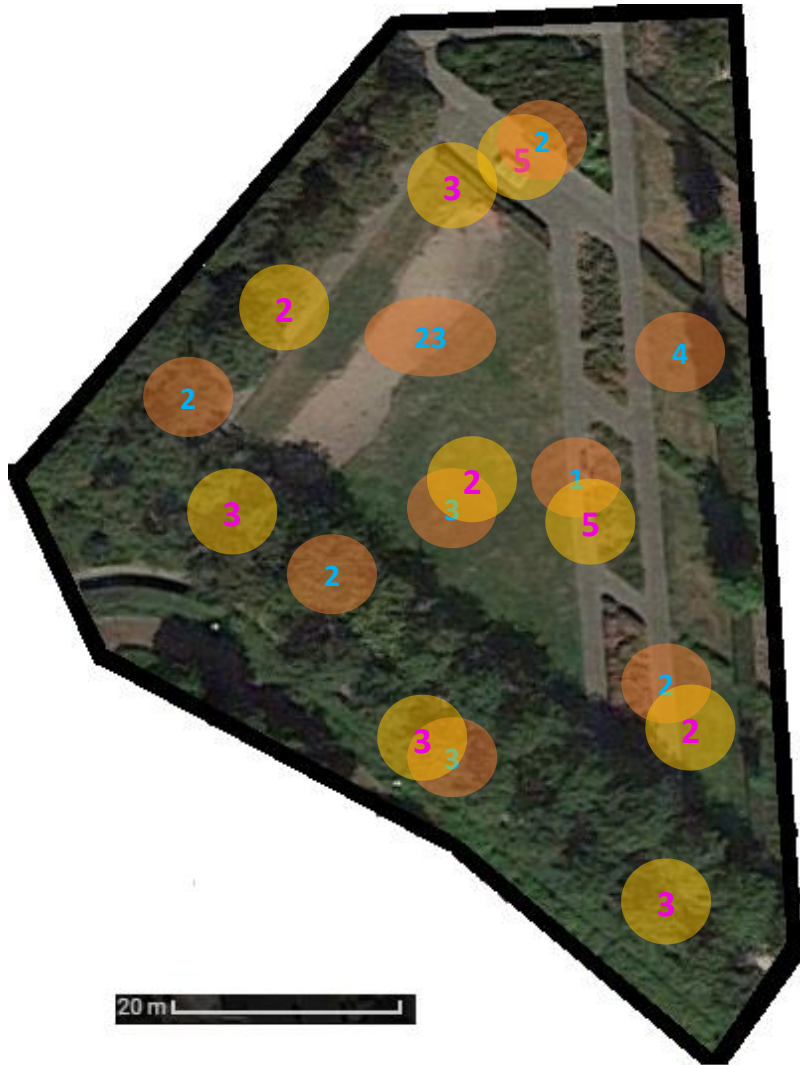
(plattegrond van schoolplein)



Scan	
Tijdstip	12:20
Aantal docenten	2
Geslacht van docenten	Mannen...2..... Vrouwen.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit Sedentair gedrag ...2..... 100%
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...2..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein) 

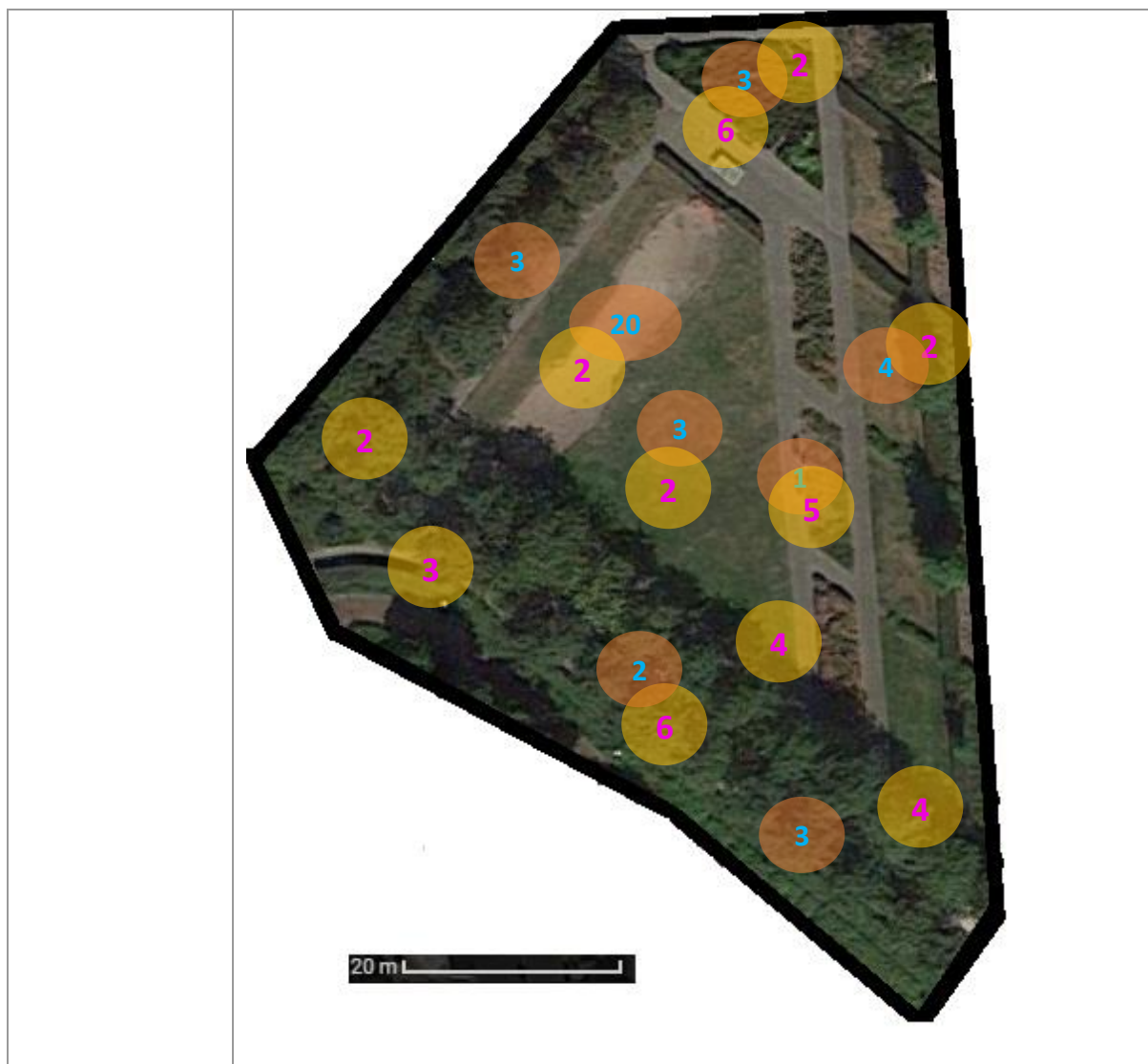
Scan		
Tijdstip	12:26	
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	Voetbal 29.....	Klimmen.....
	Basketbal.....	Stoepranden....
	Tikspel.....	Rijden.....
	Touwspringen.....	Zitten.....
	Rennen 8.....	Lopen...7.....
	Balanceren.....	Duikelen.....
	staan 28.....	
	Totaal 72.....	
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen)	(plattegrond van schoolplein)	
Legenda Jongens Meiden		

Scan	
Tijdstip	12:26
Aantal docenten	2
Geslacht van docenten	Mannen...2..... Vrouwen.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit ...1..... 50% Sedentair gedrag ...1..... 100%
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...2..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein) 

Scan		
Tijdstip	12:32	
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	Voetbal...31.... Basketbal..... Tikspel...5.. Touwspringen..... Rennen...6..... Balanceren..... staan 23..... Totaal 72..... Klimmen..... Stoepranden..... Rijden..... Zitten.7..... Lopen...4..... Duikelen..... 	
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Jongens Meiden	(plattegrond van schoolplein) 	

Scan	
Tijdstip	12:32
Aantal docenten	2
Geslacht van docenten	Mannen...2..... Vrouwen.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit ...1..... 75% Sedentair gedrag1.... 100%
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...2..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein) 

Scan																	
Tijdstip	12:38																
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	<table> <tr> <td>Voetbal...26....</td><td>Klimmen.....</td></tr> <tr> <td>Basketbal.....</td><td>Stoepranden.....</td></tr> <tr> <td>Tikspel...5..</td><td>Rijden.....</td></tr> <tr> <td>Touwspringen.....</td><td>Zitten.....9.....</td></tr> <tr> <td>Rennen...4.....</td><td>Lopen...6.....</td></tr> <tr> <td>Balanceren.....</td><td>Duikelen.....</td></tr> <tr> <td>.....staan 25.....</td><td>.....</td></tr> <tr> <td>Totaal...75.....</td><td>.....</td></tr> </table>	Voetbal...26....	Klimmen.....	Basketbal.....	Stoepranden.....	Tikspel...5..	Rijden.....	Touwspringen.....	Zitten.....9.....	Rennen...4.....	Lopen...6.....	Balanceren.....	Duikelen.....	staan 25.....		Totaal...75.....	
Voetbal...26....	Klimmen.....																
Basketbal.....	Stoepranden.....																
Tikspel...5..	Rijden.....																
Touwspringen.....	Zitten.....9.....																
Rennen...4.....	Lopen...6.....																
Balanceren.....	Duikelen.....																
.....staan 25.....																	
Totaal...75.....																	
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Jongens Meiden Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein)																



Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)

Tijdstip	12:38
Aantal docenten	2
Geslacht van docenten	Mannen...2..... Vrouwen.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit ...1..... 75% Sedentair gedrag ...1..... 100%
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...2..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein	(plattegrond van schoolplein)

(globaal in
aantallen)

Legenda

Mannen

Vrouwen

Bijvoorbeeld



Bijlage 2 – Uitwerking tweede onderzoekscyclus

Vragenlijst schoolplein

Je hebt een vragenlijst gekregen over het schoolplein. De vragen gaan over hoeveel je beweegt tijdens de grote middagpauze. Het is de belangrijk dat je alle vragen in je eentje invult en eerlijk bent. Het maakt niet uit wat voor antwoord je geeft, alles is goed. Als je tijdens het invullen vragen hebt, steek je je vinger op en komen we je helpen.

Hoe oud ben je op dit moment:..... jaar

Ben je een jongen of een meisje: Jongen/Meisje (omcirkelen)

In welke groep zit je:

Hieronder staan 8 vragen. Bij alle vragen met een vierkant vakje achter de vraag mag je een cijfer geven van 1 tot en met 10. Net als op school betekent een 1 een heel laag cijfer en een 10 een heel hoog cijfer. Bij de vragen met puntjes (vraag 6 en 7) mag je een antwoord opschrijven.

1. Hoeveel ben je tijdens de **grote middagpauze** in beweging?
Geef een cijfer van 1 tot en met 10. Hierbij geldt: 1 = helemaal niet; ik zit of sta vooral stil. 10 = heel veel; ik ben bijna de hele tijd aan het rennen.
2. Hoeveel zou je tijdens de **grote middagpauze** willen bewegen?
Geef een cijfer van 1 tot en met 10. Hierbij geldt: 1 = helemaal niet; ik wil totaal niet bewegen. 10 = heel veel; ik wil heel veel kunnen bewegen.
3. Vind je dat je veel spellen kent die je kunt spelen op het schoolplein?
Geef een cijfer van 1 tot en met 10. Hierbij geldt: 1 = helemaal niet veel; je kunt geen spellen spelen. 10 = heel erg veel; je kunt heel veel spellen spelen.
4. Hoe veel ruimte vind je dat er op het schoolplein is?
Geef een cijfer van 1 tot en met 10. Hierbij geldt: 1 = heel weinig ruimte. 10 = heel veel ruimte.
5. Hoe druk vind je het op het schoolplein? Geef een cijfer van 1 tot en met 10.
Hierbij geldt: 1 = het is heel erg rustig op het schoolplein. 10 = het is heel erg druk op schoolplein.
6. Wat vind je leuk om te doen als je aan het buitenspelen bent?
Probeer zo goed mogelijk aan te geven welke materialen je bijvoorbeeld leuk vindt en welke spelletjes je graag speelt.

.....

.....

.....

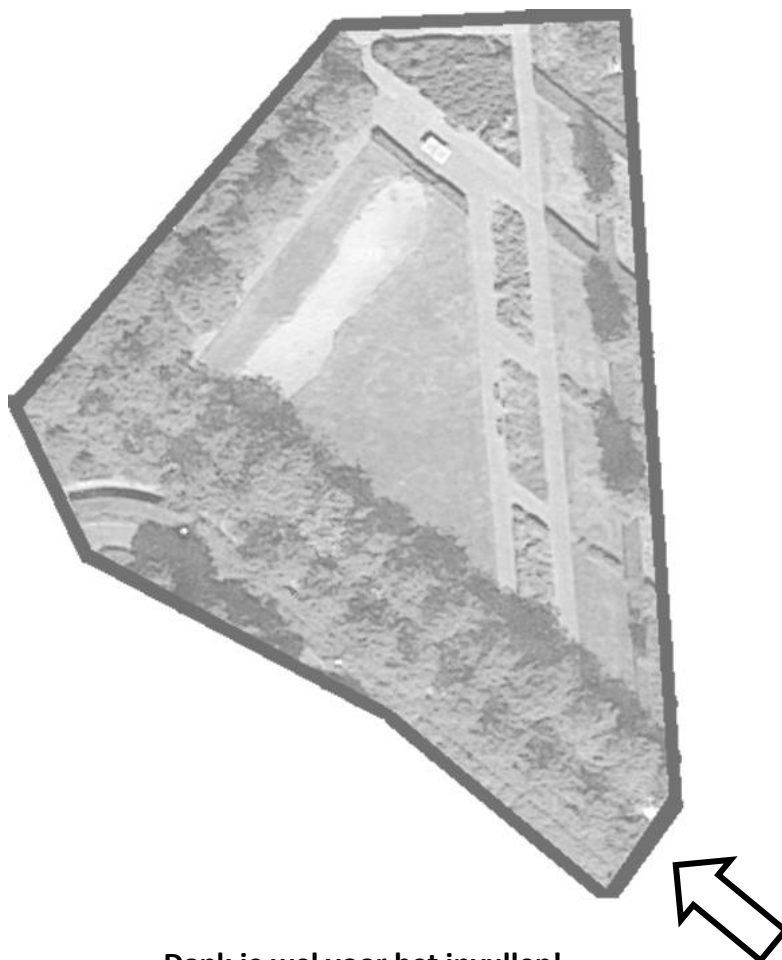
7. Wat zou er moeten gebeuren of veranderen waardoor je meer gaat bewegen tijdens de grote middagpauze (als je vindt dat je genoeg beweegt mag je een streepje zetten)?

.....

.....

.....

8. Hieronder zie je een plaatje van het schoolplein, het pijltje staat op de plek waar je het schoolplein op komt. Geef met een **O** aan waar je het **allerliefste** komt op het schoolplein. Geef met een **X** aan waar je het **minst graag** komt op het schoolplein. Dus **O = lievelingsplek** en **X = niet leuke plek**



Dank je wel voor het invullen!

Je mag de vragenlijst aan de meester/juf geven

Codeboek

Vraag	Naam variabele	Omschrijving variabele	Codering	Meetniveau
1	Respondentnummer	Respondentnummer	n.v.t.	Nominaal
2	Leeftijd	Leeftijd	n.v.t.	Ratio
3	Geslacht	Geslacht	1 = Jongen 2 = Meisje	Nominaal
4	Groep	Groep	1 = groep 5 2 = groep 6 3 = groep 7 4 = groep 8	Nominaal
5	Bewegingshoeveelheid	Hoeveel ben je tijdens de grote middagpauze in beweging?	n.v.t.	Ratio
6	Bewegingswil	Hoeveel zou je tijdens de grote middagpauze willen bewegen?	n.v.t.	Ratio
7	Spelkennis	Vind je dat je veel spellen kent die je kunt spelen op het schoolplein?	n.v.t.	Ratio
8	Ruimte	Hoeveel ruimte vind je dat er op het schoolplein is?	n.v.t.	Ratio
9	Drukte	Hoe druk vind je het op het schoolplein?	n.v.t.	Ratio
10	Buitenspeel interesses	Wat vind je leuk om te doen als je aan het buitenspelen bent?	1 = Tikkertje 2 = Voetbal 3 = Overige Balspelen 4 = Stoeien 5 = Paardje 6 = Klimmen 7 = Kletsen 8 = Verstopspelen	Nominaal
11	Verandersuggesties	Wat zou er moeten gebeuren of veranderen waardoor je meer gaat bewegen tijdens de grote middagpauze?	1 = Groter veld 2 = Speeltoestel Plaatsen 3 = Minder druk op het veld 4 = Betere staat van het veld 5 = Groter Voetbalveld 6 = Meer materialen 7 = Spelideeën 8 = Netten in goals 9 = Eerlijk spelen	Nominaal

Statistieken									
	Leeftijd	Geslacht	Groep	Hoeveel ben je tijdens de grote middagpauze in beweging?	Hoeveel zou je tijdens de grote middagpauze willen bewegen?	Vind je dat je veel spellen kent die je kunt spelen op het schoolplein?	Hoe veel ruimte vind je dat er op het schoolplein is?	Hoe druk vind je het op het schoolplein?	Wat vind je leuk om te doen als je aan het buitenspelen bent?
N	Totaal	106	105	106	106	106	106	105	103
	Ontbrekend	0	1	0	0	0	0	1	3

Leeftijd		
Leeftijd	Aantal	Percentage
8	14	13,2
9	37	34,9
10	25	23,6
11	23	21,7
12	7	6,6
Totaal	106	100,0

Geslacht	
	Aantal
Jongen	49
Meisje	56
Onbekend	1
Totaal	106

Groep		
groep	Aantal	Percentage
5	24	22,6
6	35	33,0
7	25	23,6
8	22	20,8
Totaal	106	100,0

**Hoeveel ben je tijdens de grote
middagpauze in beweging?**

	Aantal	Percentage
2,0	1	,9
4,0	1	,9
5,0	13	12,3
6,0	4	3,8
7,0	15	14,2
7,5	2	1,9
8,0	29	27,4
8,5	4	3,8
9,0	16	15,1
9,5	1	,9
10,0	20	18,9
Total	106	100,0

**Hoeveel zou je tijdens de grote
middagpauze willen bewegen?**

	Aantal	Percentage
3,0	1	,9
4,0	2	1,9
5,0	6	5,7
6,0	3	2,8
7,0	10	9,4
7,5	1	,9
8,0	22	20,8
8,5	2	1,9
9,0	31	29,2
9,5	1	,9
10,0	27	25,5
Total	106	100,0

**Vind je dat je veel spellen kent die je
kunt spelen op het schoolplein?**

	Aantal	Percentage
1,0	1	,9
2,0	3	2,8
3,0	6	5,7
4,0	5	4,7
5,0	13	12,3
6,0	9	8,5
6,5	1	,9
7,0	26	24,5
7,5	1	,9
8,0	19	17,9
9,0	11	10,4
9,5	1	,9
10,0	10	9,4
Total	106	100,0

**Hoe veel ruimte vind je dat er op het
schoolplein is?**

	Aantal	Percentage
3,0	1	,9
4,0	1	,9
5,0	9	8,5
6,0	13	12,3
6,5	1	,9
7,0	11	10,4
7,5	1	,9
8,0	17	16,0
8,5	3	2,8
9,0	19	17,9
10,0	30	28,3
Total	106	100,0

Hoe druk vind je het op het schoolplein?

	Aantal	Percentage
1,0	1	1,0
3,0	3	2,9
4,0	3	2,9
5,0	9	8,6
6,0	11	10,5
7,0	9	8,6
8,0	24	22,9
9,0	16	15,2
9,5	3	2,9
10,0	26	24,8
Totaal	105	100,0
Ontbrekend	1	
Total	106	

Wat vind je leuk om te doen als je aan het buitenspelen bent?

	Aantal	Percentage
Tikkertje	13	12,6
voetbal	32	31,1
Overige balspelen	6	5,8
Stoeien	1	1,0
Paardje	10	9,7
Klimmen	3	2,9
Kletsen	9	8,7
Verstopspelen	24	23,3
Overig	5	4,9
Totaal	103	100,0
Ontbrekend	3	
Totaal	106	

Statistics

	Hoeveel ben je tijdens de grote middagpauze in beweging?	Hoeveel zou je tijdens de grote middagpauze willen bewegen?	Vind je dat je veel spellen kent die je kunt spelen op het schoolplein?	Hoe veel ruimte vind je dat er op het schoolplein is?	Hoe druk vind je het op het schoolplein?
N	106	106	106	106	105
Valide					
Ontbrekend	0	0	0	0	1
Gemiddelde	7,9	8,4	6,8	8,1	7,8
Mediaan	8,0	9,0	7,0	8,0	8,0
Modus	8,0	9,0	7,0	10,0	10,0
Std. Deviatie	1,7	1,6	2,1	1,8	2,0
Minimum	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0
Maximum	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0

Wat zou er moeten gebeuren of veranderen waardoor je meer gaat bewegen tijdens de grote middagpauze?

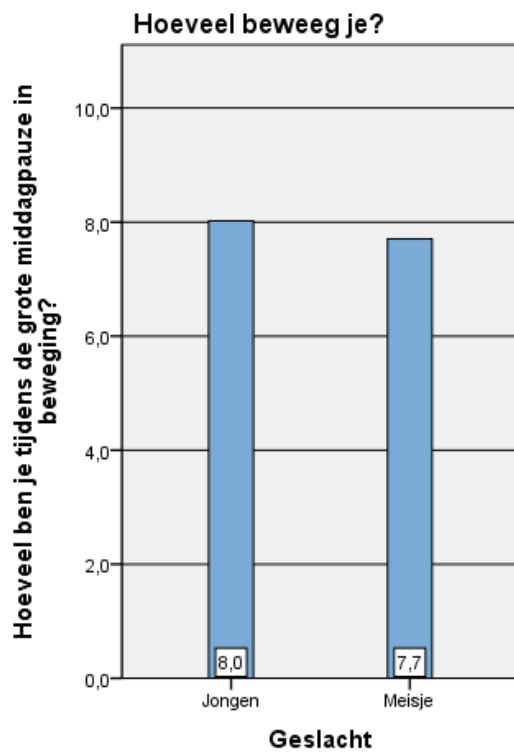
	Aantal	Percentage
Groter veld	3	10,0
Speeltoestel plaatsen	15	50,0
Minder druk	2	6,7
Betere staat van veld	1	3,3
Groter voetbalveld	1	3,3
Meer materialen	2	6,7
Spelideeën aandragen	4	13,3
Netten in goals	1	3,3
Eerlijk spelen	1	3,3
Totaal	30	100,0
Ontbrekend	76	
Totaal	106	

**Geef aan waar je het liefste komt op het
schoolplein**

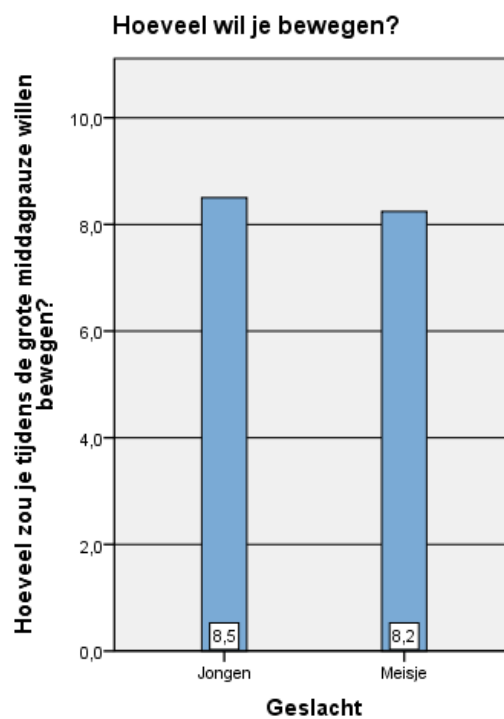
	Aantal	Percentage
Zone 1	13	16,9
Zone 2	19	24,7
Zone 3	3	3,9
Zone 4	3	3,9
Zone 5	8	10,4
Zone 6	3	3,9
Valide Zone 7	5	6,5
Zone 8	2	2,6
zone 9	2	2,6
Zone 10	7	9,1
Zone 11	1	1,3
Zone 12	11	14,3
Totaal	77	100,0
Ontbrekend	29	
Totaal	106	

**Geef aan waar je het minst graag komt op het
schoolplein.**

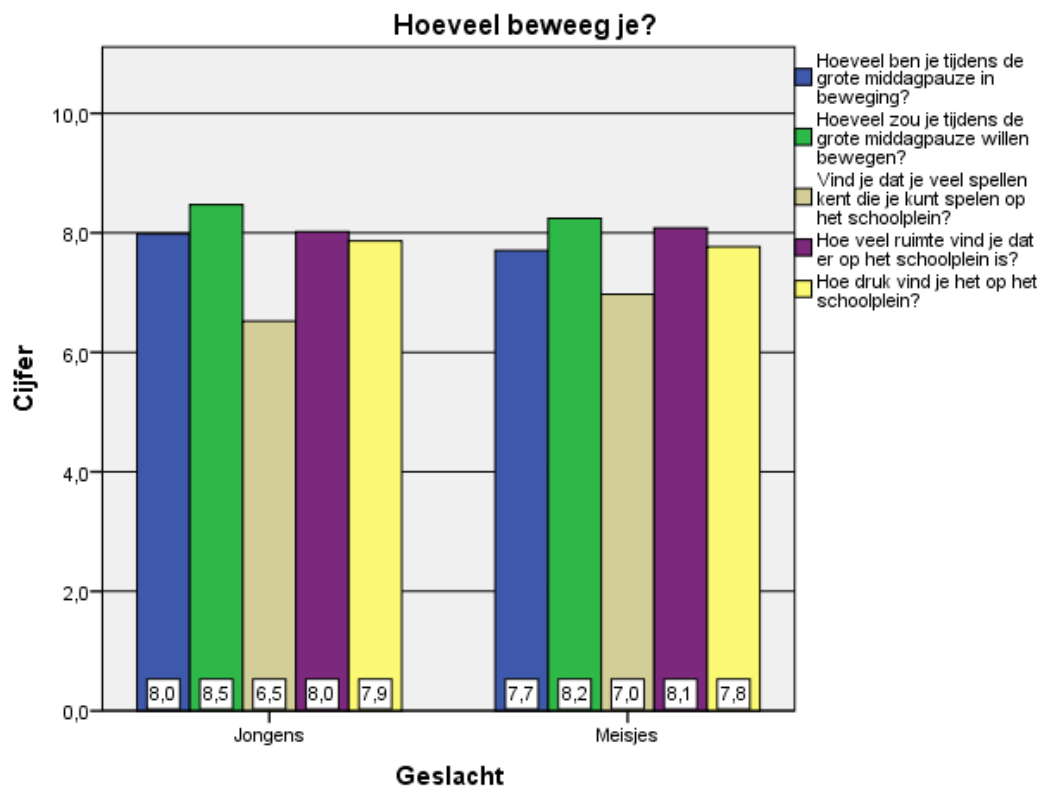
	Aantal	Percentage
Zone 1	13	16,9
Zone 2	23	29,9
Zone 4	2	2,6
Zone 5	9	11,7
Zone 6	1	1,3
Valide Zone 7	2	2,6
Zone 8	1	1,3
Zone 10	3	3,9
Zone 11	4	5,2
Zone 12	19	24,7
Totaal	77	100,0
Ontbrekend	29	
Totaal	106	



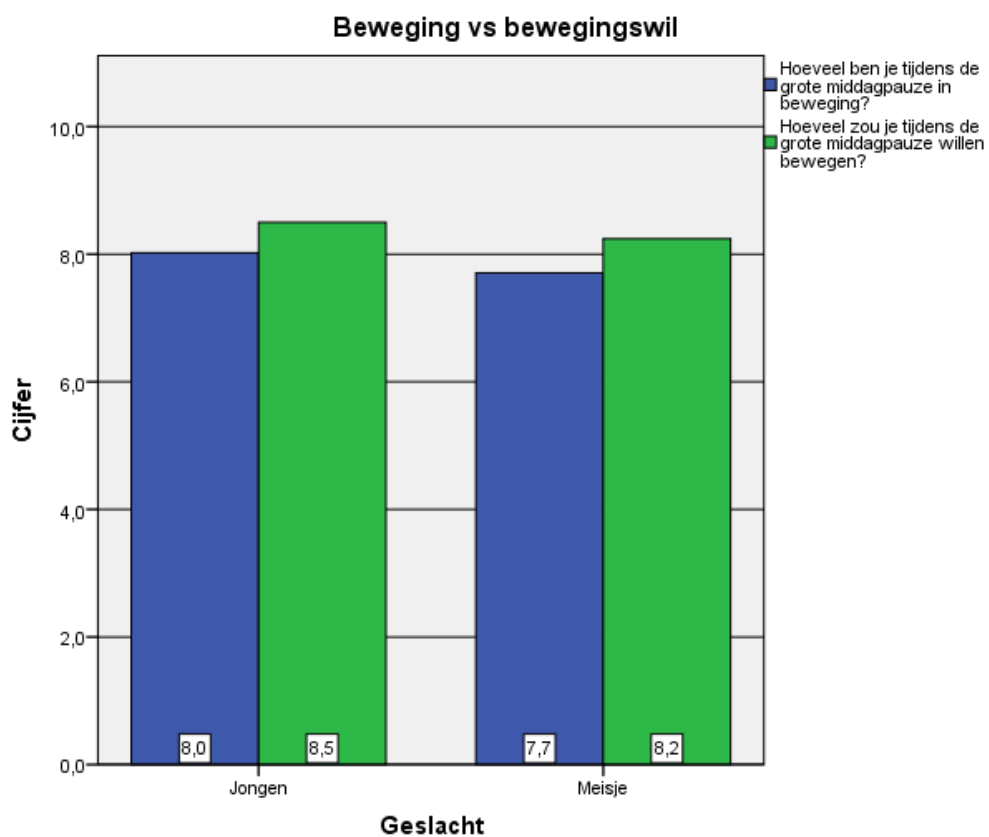
25-01-2018 Rob Michiels

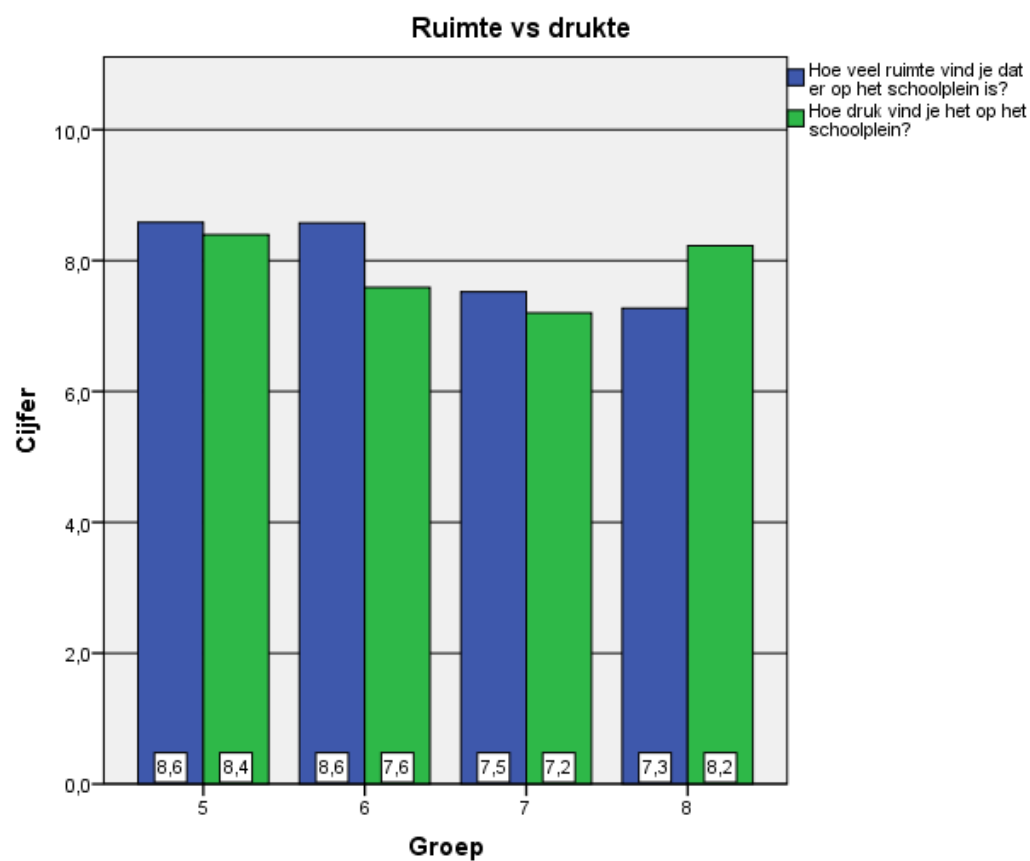
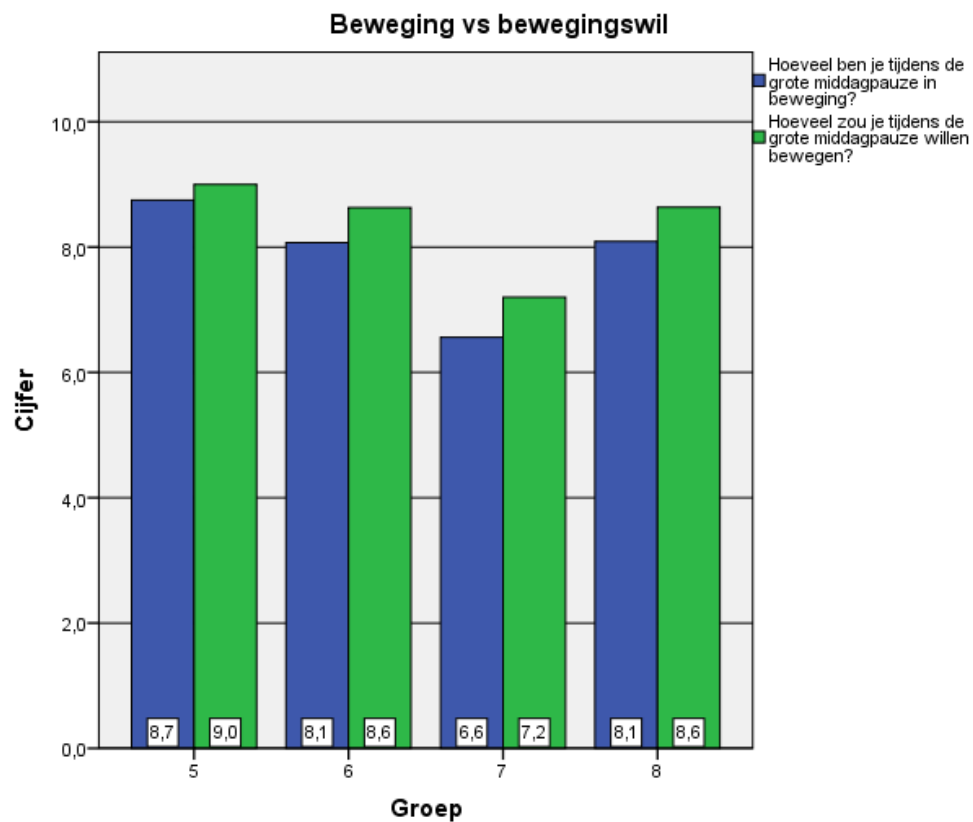


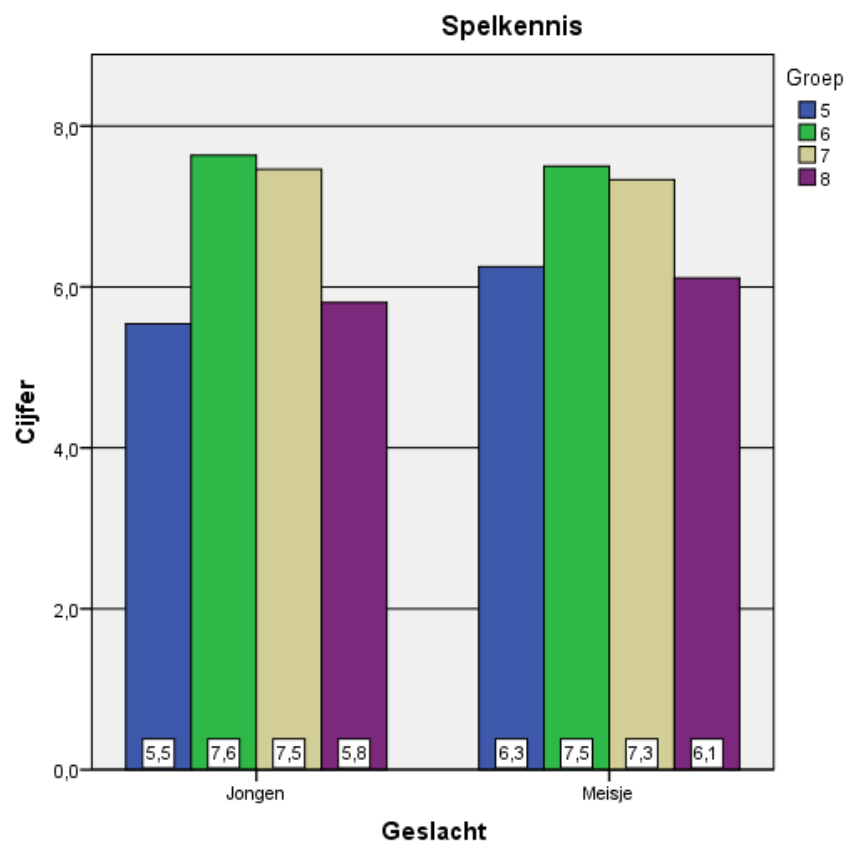
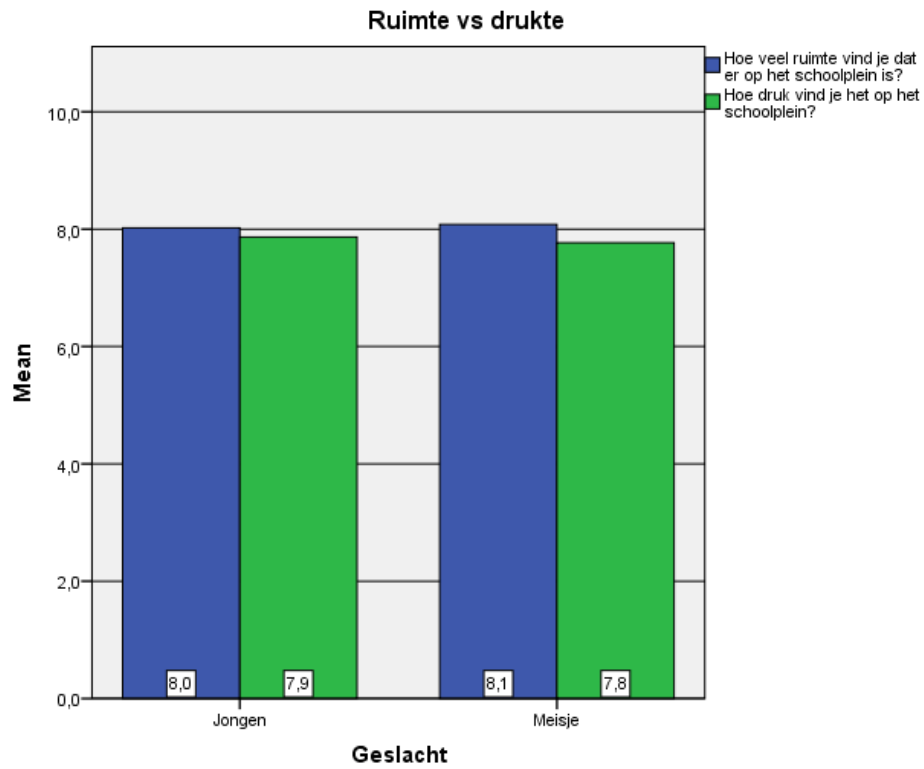
25-01-2018 Rob Michiels

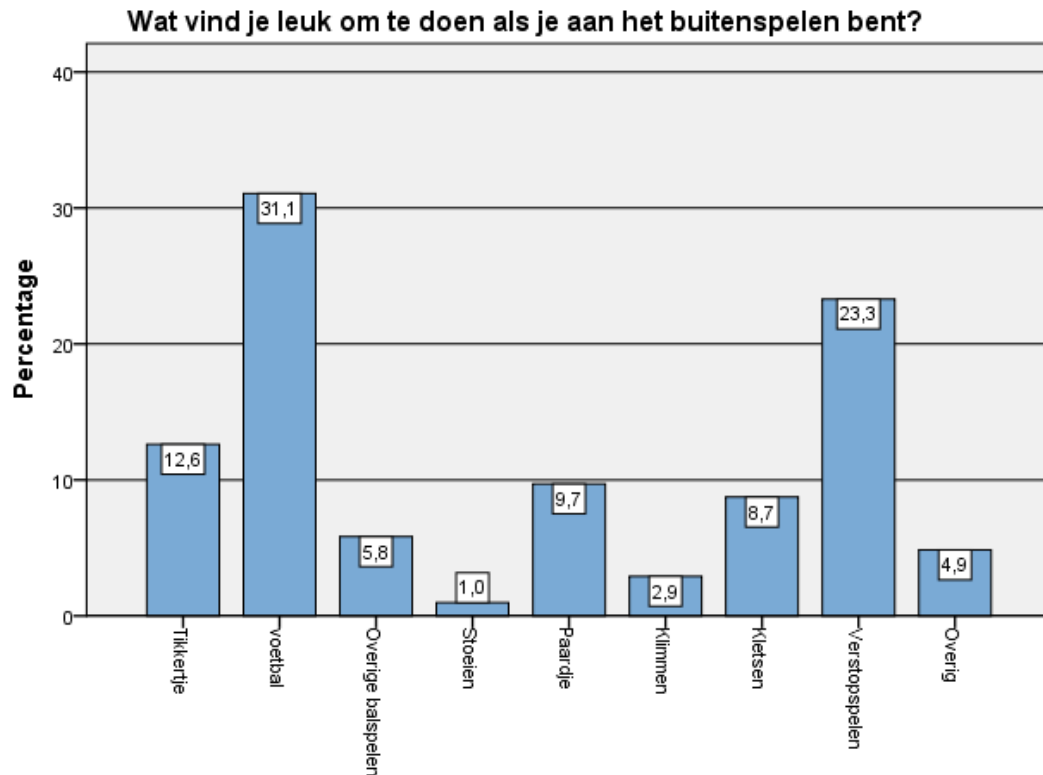


25-01-2018 Rob Michiels



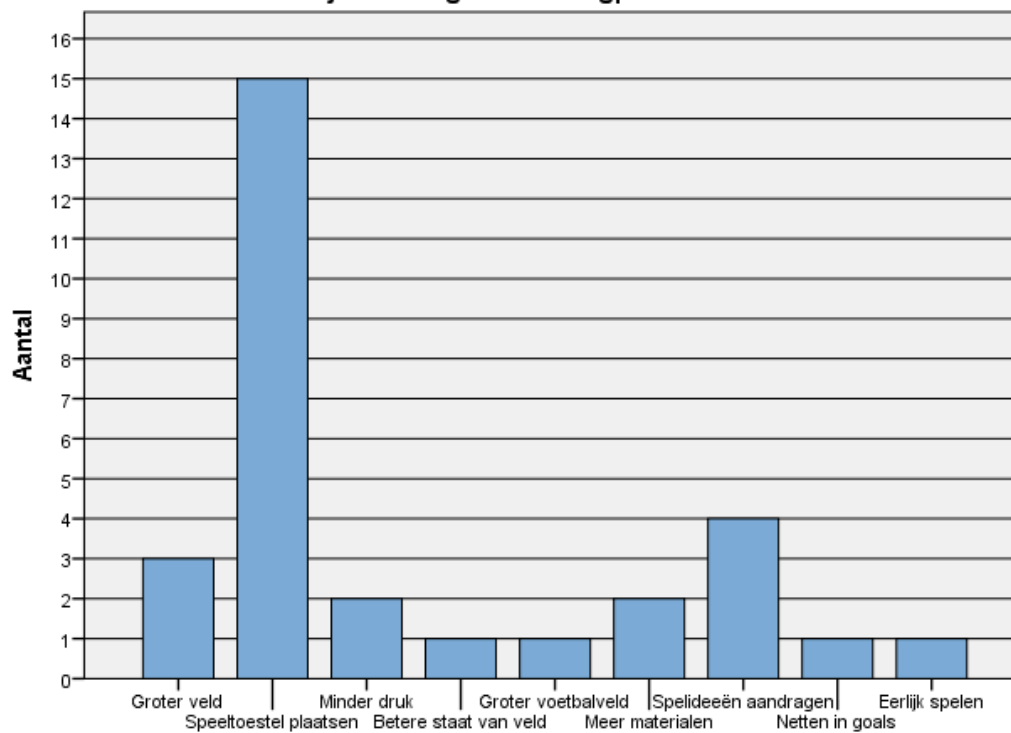






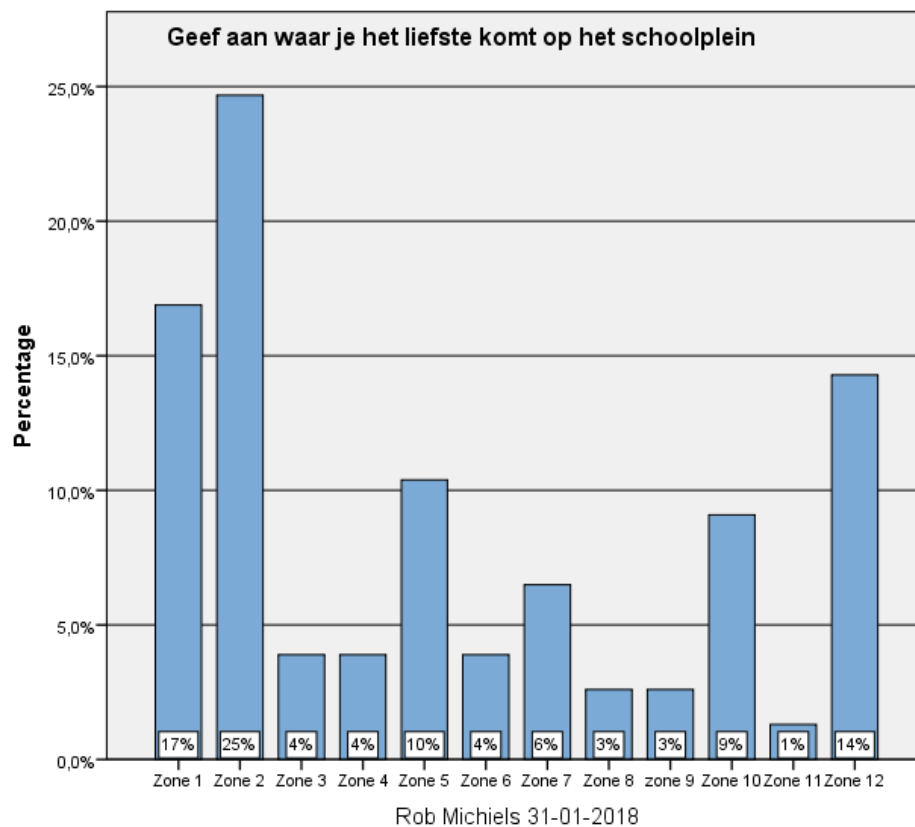
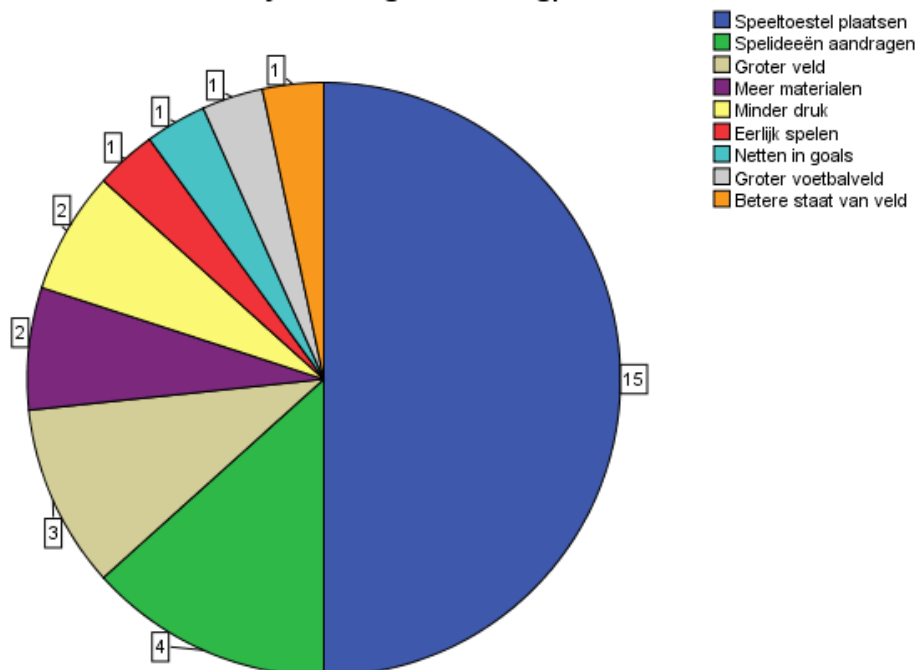
25-01-2018 Rob Michiels

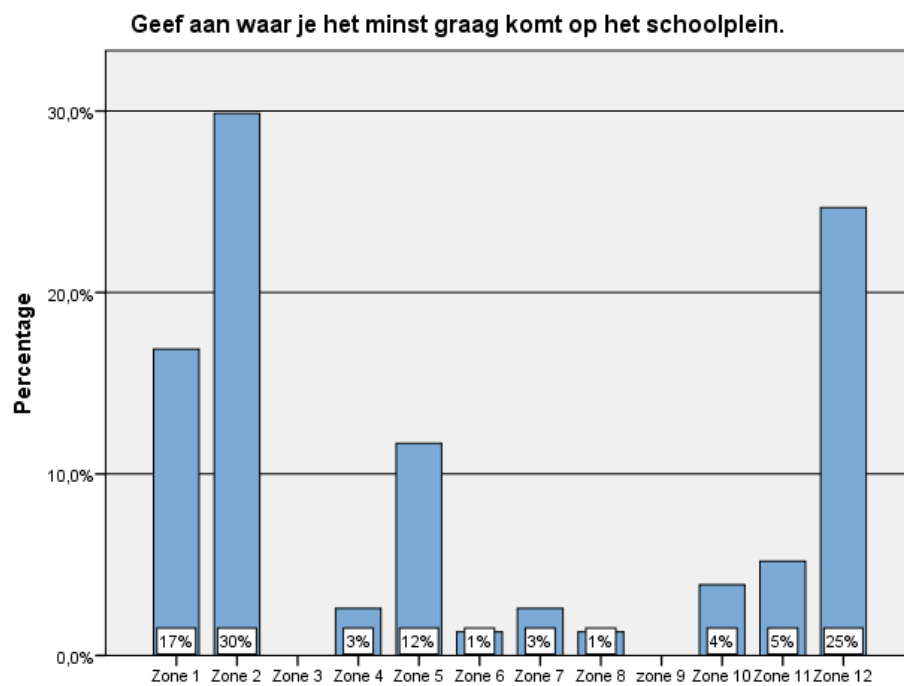
Wat zou er moeten gebeuren of veranderen waardoor je meer gaat bewegen tijdens de grote middagpauze?



26-01-2018 Rob Michiels

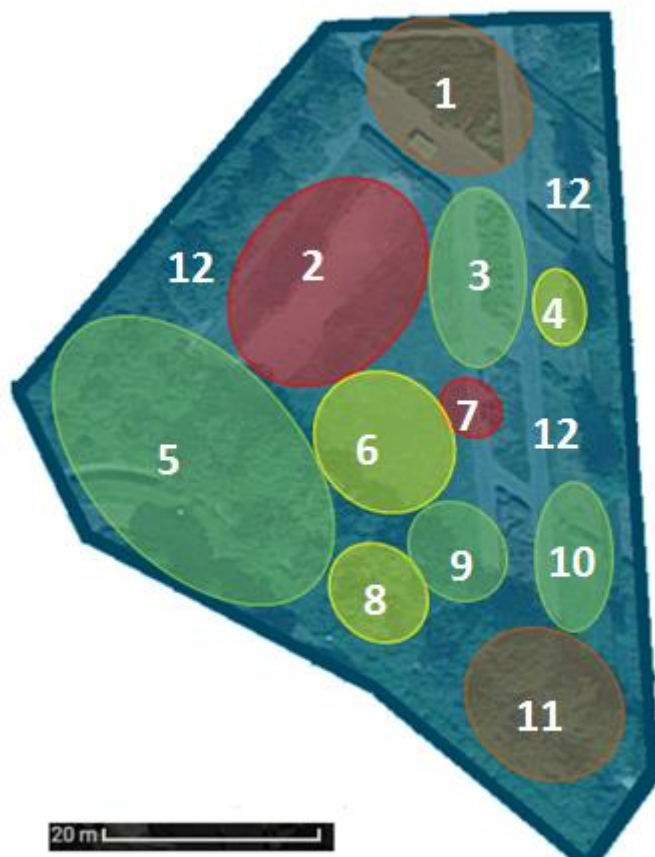
Wat zou er moeten gebeuren of veranderen waardoor je meer gaat bewegen tijdens de grote middagpauze?





Rob Michiels 31-01-2018

Indeling zones



Bijlage 3 - Lesvoorbereidingsformulier mini-begeleiderstraining



Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag
- Mini-begeleiderstraining

Beginsituatie:

G: Begeleiden van een spel

I: Deelnemerswerving, verduidelijken van spelregels, grenzen stellen

C: In gymzaal, theorie afgewisseld met praktijk

Cr: Leerlingen hebben geringe ervaring met voor een groep staan, daarnaast hebben ze weinig ervaring met het begeleiden van een spel of het fungeren als scheidsrechter.

Doelstelling:

G: Begeleiden van een spel

I: Deelnemerswerving, verduidelijken van spelregels, grenzen stellen

C: In gymzaal, theorie afgewisseld met praktijk

Cr: Leerlingen meer bekwaam maken in het staan voor een groep.

Leerlingen basis-skills aanleren waardoor leerlingen aan de slag kunnen met het deelnemerswerving, verduidelijken van spelregels en het stellen van grenzen.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Theoretisch deel	Praktisch deel Theoretisch deel: 2 banken 1 begeleiders moodboard 4 kwaliteitenborden 4 pennen 2 spel mediakaarten Praktisch deel: 1 spel mediakaart Lintjes

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
10 min.	Theoretisch: - Bespreken begeleiders moodboard. <i>Wat houdt het in om begeleider te zijn en wat kun je verwachten?</i> - Invullen en bespreken kwaliteiten bord. <i>Waar liggen mijn kwaliteiten als begeleider en waar voel ik me prettig bij?</i> - Uitvoeren en bespreken casussen. <i>Wat kan ik zoal tegenkomen en hoe los ik dat dan op?</i> Leerinhouden staan verder toegelicht in "Specifieke inhoud".	- Ik vertel jullie aan de hand van het moodboard wat het inhoudt om spelbegeleider te zijn en wat je kunt verwachten. - Je gaat het kwaliteitenbord invullen, probeer dit zo eerlijk mogelijk te doen. Als iedereen klaar is gaan we dit nabespreken en kijken we welke taken van een spelbegeleider het beste bij jou passen. - We gaan een paar situaties naspelen zoals je ze op het schoolplein tegen zou kunnen komen. Probeer dit zo goed mogelijk op te lossen. Hierna gaan we bespreken wat er goed ging en wat we nog kunnen verbeteren.	- Leerlingen pikken hetgeen wat verteld is bij de eerste twee activiteiten niet op m.b.t. de casussen. - Leerlingen geven op het kwaliteitenbord aan maar over geringe kwaliteiten van een spelbegeleider te beschikken.	- Dit bespreken en nogmaals terug laten komen bij de nabespreking van de desbetreffende casus. - Als eerste kijken of deze kwaliteiten aangevuld kunnen worden met de kwaliteiten van andere begeleiders. Mocht dit niet zo zijn is er de mogelijkheid om een extra spelbegeleider te zoeken welke de ontbrekende kwaliteiten kan aanvullen.

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
10 min.	Praktisch: 1. Speluitleg oefening. <i>Er worden twee tweetallen gemaakt. Beide tweetallen krijgen een mediakaart met een spel. Ze gaan dit spel aan het andere tweetal uitleggen.</i> 2. Speluitleg toepassen. <i>De vier spelbegeleiders krijgen gezamenlijk een mediakaart met een spel. Dit spel wordt het eindspel van hun klasgenoten. Het spel wordt in vijf minuten voorbereidt, daarna leggen ze dit uit aan de rest van de klas en wordt het gespeeld.</i>	1. Je maakt een tweetal, met dat tweetal krijg je een mediakaart van een spel. Dit spel ga je kort samen doornemen, daarna leg je het uit aan het andere tweetal. Na het uitleggen bespreken we wat er goed ging en wan nog beter kan. 2. Je krijgt met zijn vieren een mediakaart van een spel. Dit spel ga je in 5 minuten met zijn vieren voorbereiden. Daarna leggen jullie het spel uit aan de rest van de klas. Hun gaan dit spel spelen als eindspel.	a) In de eerste oefening komt de nadruk te liggen op wat er beter kan. b) De regels worden vergeten. c) Bij de tweede oefening klappen de leerlingen dicht wanneer ze voor alle leerlingen staan.	a) Vooral het goede benoemen, daarnaast één á twee verbeterpunten geven. b) De mediakaart er bij laten houden bij het uitleggen. c) Als eerste er bij komen staan. Mocht het nog niet lukken, ga ik vragenderwijs het spel mee uitleggen.

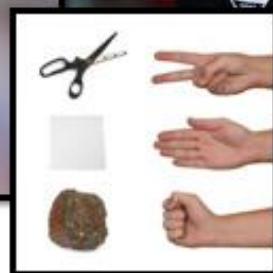
Specifieke inhoud:
Moodboard

DE IDEALE SPELBEGELEIDER

GENIETEN



EERLIJK?



Kwaliteitenbord:

Oneens<----->Eens

Ik ben niet bang om met iemand een gesprek aan te knopen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ik durf iemand aan te spreken wanneer diegene de regels overtreedt.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ik ben enthousiast bij het spelen van een spel.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Wanneer ik iets wil uitleggen kom ik goed uit me woorden.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Wanneer er een ruzie/conflict is kan ik deze oplossen.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Casussen

Ik zit stil op het schoolplein en doe het liefste niks, wat doe je?

Ik heb ruzie met iemand anders, wat doe je?

Er moeten teams gemaakt worden, wat doe je?

Mediakaarten



Buitenspel 01

Groep
1-8

Fopbal

Wat heb je nodig?

- 1 bal
- 4 tot 10 kinderen

- Maak een kring, iedereen heeft zijn handen op de rug.
- 1 kind staat in het midden met de bal; dit is de fopper.
- De fopper gooit de bal 'echt' of 'net alsof' naar iemand in de kring.
- Als de handen achter de rug uit komen terwijl er geen bal wordt gegooid, dan ben je af en ga je zitten op je plek. Degene die als laatste overblijft, wordt de nieuwe fopper.
- Wordt de bal echt gegooid en je vangt hem, dan mag je gewoon blijven staan. Gooi de bal terug naar de fopper en doe dan je handen weer op je rug. Dan gaat het spel weer verder.

Groep 1-2: Speel dit spel een keer met de hele groep en laat kinderen een duidelijk voorbeeld zien van een echt gegooide bal en een 'fopbal'. Gebruik voor deze groep een foambal.





www.onderwijsmaakjesamen.nl



Buitenspel 17

Groep
5-8

Tienbal

Wat heb je nodig?

- 1 bal
- 4 tot 10 kinderen verdeeld in twee teams (gebruik eventueel lintjes)

- Maak 2 teams. 1 team krijgt de bal.
- Gooi 10x over met de bal in je team.
- De bal mag niet op de grond vallen.
- Gebeurt dit wel, dan begin je opnieuw met tellen.
- Als het andere team de bal kan afpakken dan proberen zij 10x over te gooien.
- Het team dat als eerste 10x over heeft gegooid wint!

Extra:
Na 10 keer overspelen krijg je een punt. Welk team heeft als eerste 3 punten?





www.onderwijsmaakjesamen.nl

Buitenspel 52

Groep
3-8

Ongelukstikkertje

Wat heb je nodig?

- minimaal 5 kinderen

- Bij dit tikspel mag de tikker de kinderen over het hele lichaam tikken.
- Degene die getikt is, wordt de nieuwe tikker.
- Je moet altijd 1 hand houden op de plaats waar je getikt bent. Word bijvoorbeeld op je neus getikt, dan houd je met je ene hand je neus vast en met je andere hand probeer je kinderen te tikken.
- Het leukste is om op de moeilijkste plekken te tikken, zoals bijvoorbeeld op de tenen, dan heeft de nieuwe tikker het extra moeilijk!

Extra: Wees voorzichtig met elkaar!





www.onderwijsmaakjesamen.nl

Bijlage 4 - Ruwe data derde onderzoekscyclus

Omstandigheden	
Datum	24-04-2018
Dag	Dinsdag
Observatieperiode (tijdstip)	12:15 – 12:45
Weersomstandigheden <i>Eventuele weersveranderingen binnen de observatieperiode ook beschrijven.</i>	 Bewolkt zonder zon en regen Temperatuur 13°C
Observator	Rob Michiels

Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)	
Tijdstip	12:20
Aantal gebruikers	115
Geslacht van gebruikers (aantal)	Jongens...56..... Meiden...59..... Het is mogelijk dat (nog) niet alle kinderen buiten waren.
Leeftijd (aantal)	Bovenbouw...115.....
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	Het is mogelijk dat (nog) niet alle kinderen buiten waren. Voetbal 23 Klimmen..... Basketbal..... Stoepranden..... Tikspel Rijden..... Touwspringen..... Zitten.....7..... Rennen...4..... Lopen4..... Balanceren..... Duikelen..... Staan6..... stoeien Weekspel...10..... ...Terugslagspelen 13 Totaal 67.....

Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen)

Legenda
Jongens
Meiden

(plattegrond van schoolplein)



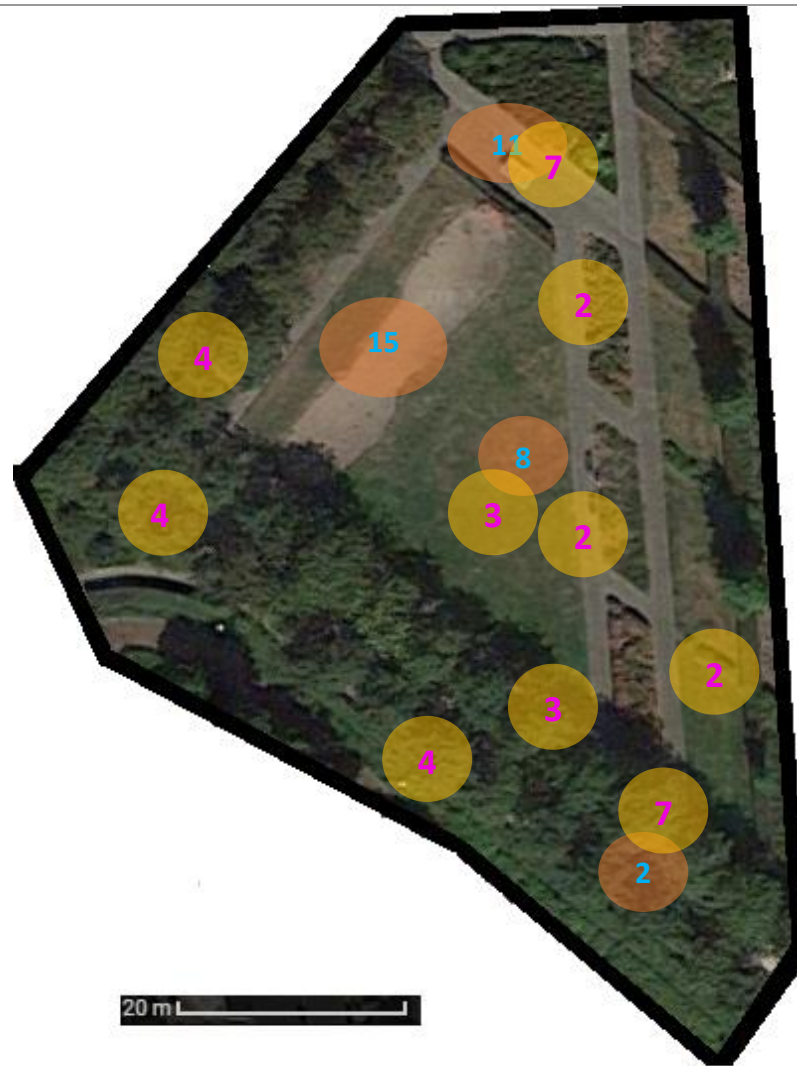
Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)	
Tijdstip	12:24
Aantal docenten	4
Geslacht van docenten	Mannen...1..... Vrouwen...3.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit ...1..... Sedentair gedrag ...3.....
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...3..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten...1....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein)

1

2



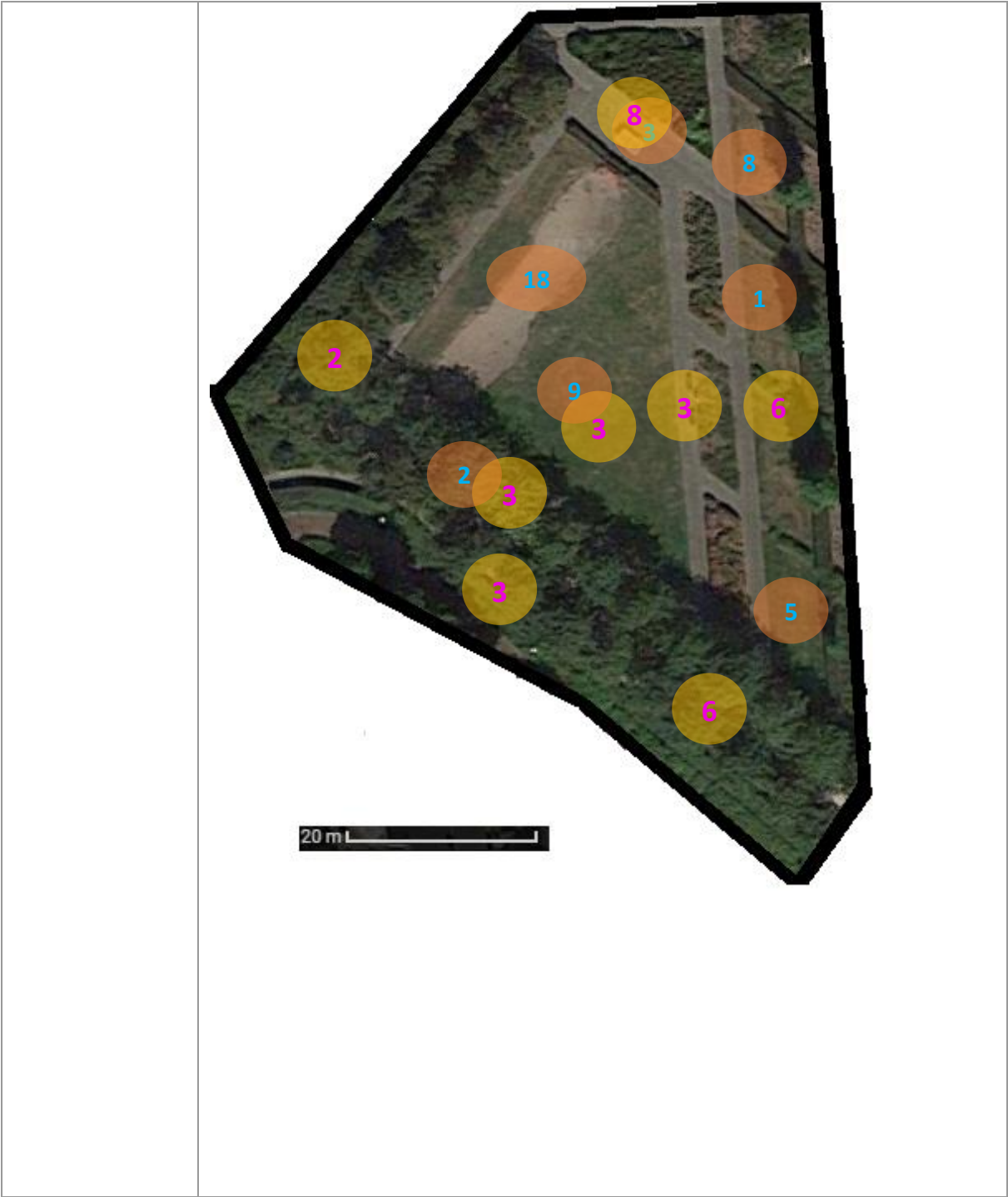
Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)																			
Tijdstip	12:25																		
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	<table> <tr> <td>Voetbal 25</td><td>Klimmen.....</td></tr> <tr> <td>Basketbal.....</td><td>Stoepranden.....</td></tr> <tr> <td>Tikspel</td><td>Rijden.....</td></tr> <tr> <td>Touwspringen.....</td><td>Zitten.....6.....</td></tr> <tr> <td>Rennen.....3.....</td><td>Lopen4.....</td></tr> <tr> <td>Balanceren.....</td><td>Duikelen.....</td></tr> <tr> <td>Staan ...9.....</td><td>stoeien</td></tr> <tr> <td>Weekspel...9.....</td><td>.....terugslagspelen 18.....</td></tr> <tr> <td>Totaal 74.....</td><td>.....</td></tr> </table>	Voetbal 25	Klimmen.....	Basketbal.....	Stoepranden.....	Tikspel	Rijden.....	Touwspringen.....	Zitten.....6.....	Rennen.....3.....	Lopen4.....	Balanceren.....	Duikelen.....	Staan ...9.....	stoeien	Weekspel...9.....	terugslagspelen 18.....	Totaal 74	
Voetbal 25	Klimmen.....																		
Basketbal.....	Stoepranden.....																		
Tikspel	Rijden.....																		
Touwspringen.....	Zitten.....6.....																		
Rennen.....3.....	Lopen4.....																		
Balanceren.....	Duikelen.....																		
Staan ...9.....	stoeien																		
Weekspel...9.....	terugslagspelen 18.....																		
Totaal 74																			
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Jongens Meiden Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein)																		



Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)	
Tijdstip	12:28
Aantal docenten	4
Geslacht van docenten	Mannen...1..... Vrouwen...3.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit Sedentair gedrag ...4.....
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...4..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein)



Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)		
Tijdstip	12:32	
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	Voetbal 30	Klimmen.....
	Balspel 8.....	Stoepranden.....
	Tikspel	Rijden.....
	Touwspringen.....	Zitten.....6.....
	Rennen.....7.....	Lopen8.....
	Balanceren.....	Duikelen.....
	Staan21.....	stoeien
	Weekspel...0.....	
	Totaal...80.....	
		
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen)	(plattegrond van schoolplein)	
Legenda		
Jongens		
Meiden		
Bijvoorbeeld		



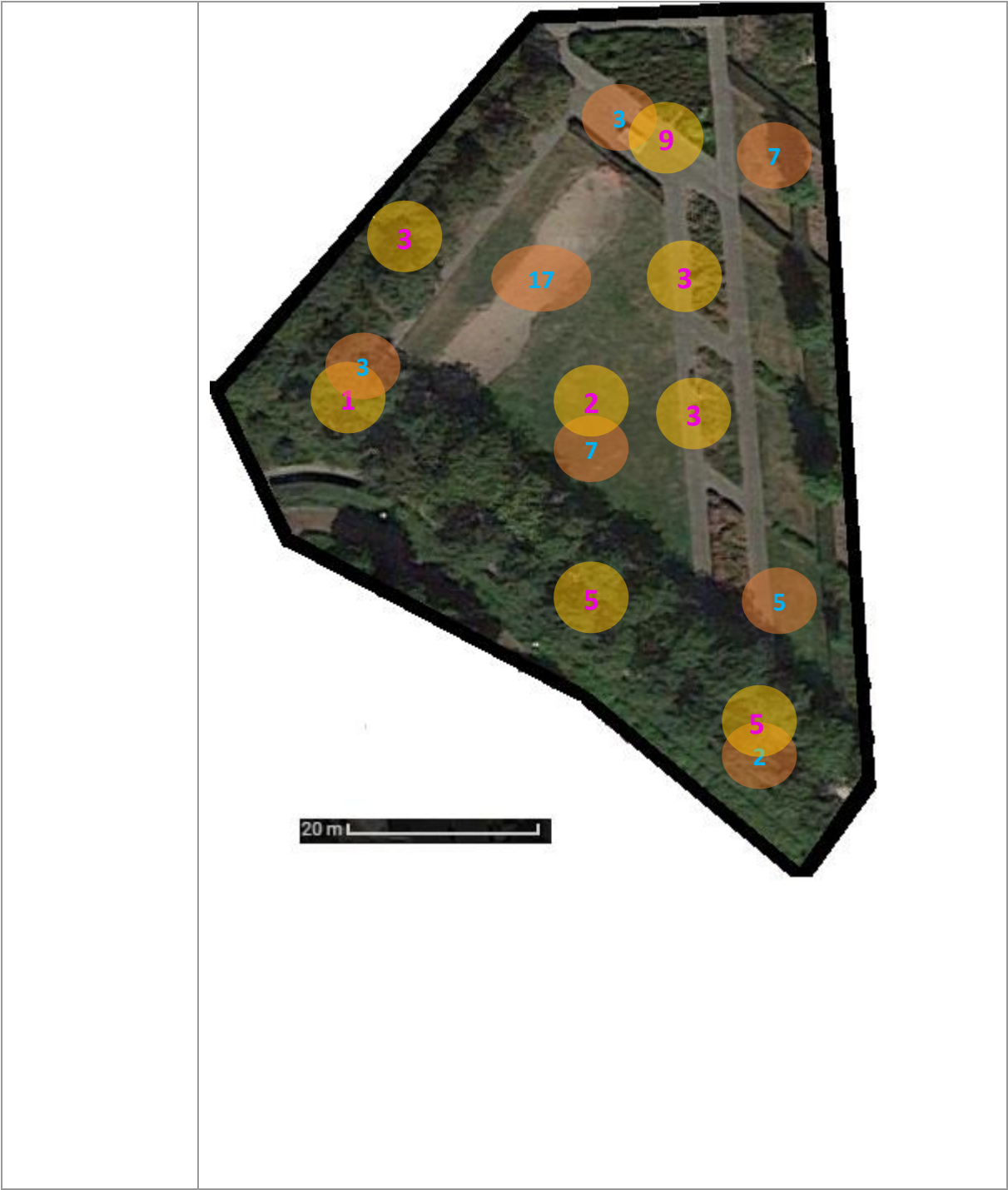
Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)	
Tijdstip	12:37
Aantal docenten	4
Geslacht van docenten	Mannen...1..... Vrouwen...3.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit Sedentair gedrag4....
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller ...4..... Aanmoedigen Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein)

1

2



Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)		
Tijdstip	12:38	
Wat doet iedereen op de plaats waar ze zijn (aantal en soort beweeg-activiteit)	Voetbal 24	Klimmen.....
	Balspel 7.....	Stoepranden.....
	Tikspel	Rijden.....
	Touwspringen.....	Zitten.....6.....
	Rennen.....6.....	Lopen6.....
	Balanceren.....	Duikelen.....
	Staan18.....	stoeien
	Weekspel.....	Hockey 7.....
	Totaal 75.....	
		
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen)	(plattegrond van schoolplein)	
Legenda		
Jongens		
Meiden		
Bijvoorbeeld		



Scan (voor iedere 5 minuten een exemplaar van onderstaande)	
Tijdstip	12:43
Aantal docenten	4
Geslacht van docenten	Mannen...1..... Vrouwen.....3.....
Lichaamshouding (aantal) <i>Hoeveel procent van de tijd zat diegene of was diegene actief.</i>	fysieke activiteit Sedentair gedrag ...4.....
Wat doet docent	Optreden als grenzensteller3... Aanmoedigen1..... Meedoen met beweegactiviteiten.....
Waar bevinden gebruikers zich op het schoolplein (globaal in aantallen) Legenda Mannen Vrouwen Bijvoorbeeld	(plattegrond van schoolplein)

1

2



Bijlage 5 – Uitwerking vragenlijst derde onderzoekscyclus

Vragenlijst schoolplein

Je hebt een vragenlijst gekregen over het schoolplein. De vragen gaan over hoeveel je beweegt tijdens de grote middagpauze en over de deelname aan de weekspellen. Het is belangrijk dat je alle vragen alleen invult en eerlijk bent. Het maakt niet uit wat voor antwoord je geeft, alles is goed. Als je tijdens het invullen vragen hebt, steek je je vinger op en komen we je helpen.

Hoe oud ben je op dit moment:..... jaar

Ben je een jongen of een meisje: Jongen/Meisje (omcirkelen)

In welke groep zit je:

Hieronder staan vragen.

9. Hoeveel ben je tijdens de **grote middagpauze** in beweging?

Geef een cijfer van 1 tot en met 10. Hierbij geldt: 1 = helemaal niet; ik zit of sta vooral stil. 10 = heel veel; ik ben bijna de hele tijd aan het rennen.

10. Hieronder staat een lijst met weekspellen. Geef in de tweede kolom aan of je het spel kent en in de derde kolom of je wel eens hebt meegedaan aan dit spel.

Weekspel	Ken je het spel?	Heb je meegedaan met het spel?
Capture the flag	☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee
Wasknijperspel	☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee
Koninginnebal	☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee
Schone voeten halen	☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee
Levend kwartet	☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee
Kegelroof	☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee

3. Hoeveel keer in de week doe je gemiddeld mee met een weekspel? (Omcirkel je antwoord).

0 1 2 3 4

4. Hoe vaak heb je de afgelopen weken deelgenomen aan een weekspel? (Zet een kruisje in het vakje van jou antwoord).

Nooit Bijna nooit soms Meestal bijna altijd altijd

☐☐☐☐☐☐

5. Ben je door de weekspellen meer gaan bewegen tijdens de **grote middagpauze**? (Omcirkel je antwoord).
- Ik heb niet meegedaan aan weekspellen
 - Nee, veel minder
 - Nee, (een beetje) minder
 - Hetzelfde, niet meer, maar ook niet minder
 - Ja, (een beetje) meer
 - Ja, veel meer
6. Wat vond je van de soorten spellen die werden aangeboden de afgelopen weken? (Omcirkel je antwoord).
- Helemaal niet leuk
 - (Niet echt) leuk
 - Neutraal, geen mening
 - (Best wel) leuk
 - Heel leuk
 - Geen mening
7. De weekspellen werden 4 dagen per week aangeboden, wat vond je hiervan? (Omcirkel je antwoord).
- Veel te vaak
 - Te vaak
 - Neutraal, niet te vaak, niet te weinig
 - Te weinig
 - Veel te weinig
 - Geen mening
8. Zou je het leuk vinden wanneer er in de toekomst weer weekspellen worden aangeboden? (Omcirkel je antwoord).
- Nee, helemaal niet leuk
 - Nee, (niet echt) leuk
 - Neutraal, maakt me niets uit
 - Ja, (best wel) leuk
 - Ja, heel leuk
 - Geen mening

Dank je wel voor het invullen!

Codeboek

Vraag	Naam variabele	Omschrijving variabele	Codering	Meetniveau
1	Respondentnummer	Respondentnummer	n.v.t.	Nominaal
2	Leeftijd	Leeftijd	n.v.t.	Ratio
3	Geslacht	Geslacht	1 = Jongen 2 = Meisje	Nominaal
4	Groep	Groep	1 = groep 5 2 = groep 6 3 = groep 7 4 = groep 8	Nominaal
5	Bewegingshoeveelheid	Hoeveel ben je tijdens de grote middagpauze in beweging?	n.v.t.	Ratio
6	Capture_K (kennis)	Ken je capture the flag?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
7	Capture_D (deelname)	Heb je meegedaan met capture the flag?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
8	Wasknijper_K	Ken je het wasknijperspel?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
9	Wasknijper_D	Heb je meegedaan met het wasknijperspel?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
10	Koninginnebal_K	Ken je koninginnebal?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
11	Koninginnebal_D	Heb je meegedaan met koninginnebal?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
12	Schonevoeten_K	Ken je schone voeten halen?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
13	Schonevoeten_D	Heb je meegedaan met schone voeten halen?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
14	Kwartet_K	Ken je levend kwartet?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
15	Kwartet_D	Heb je meegedaan met levend kwartet?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
16	Kegelroof_K	Ken je kegelroof?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
17	Kegelroof_D	Heb je meegedaan met kegelroof?	1 = Ja 2 = Nee	Nominaal
18	Weekdeelname_concreet	Hoeveel keer in de week doe je gemiddeld mee met het weekspel?	n.v.t.	Ratio
19	Weekdeelname_abstract	Hoe vaak heb je de afgelopen weken deelgenomen aan het weekspel?	1 = Nooit 2 = Bijna nooit 3 = Soms 4 = Meestal	Nominaal

			5 = Bijna altijd 6 = Altijd	
20	Beweegvermeerdering	Ben je door de weekspellen meer gaan bewegen tijdens de grote middagpauze?	1 = Ik heb niet meegedaan aan weekspellen 2 = Nee, veel minder 3 = Nee, (een beetje) minder 4 = Hetzelfde, niet meer maar ook niet minder 5 = Ja, (een beetje) meer 6 = Ja, veel meer	Nominaal
21	Spelaanbod_soort	Wat vond je van de soorten spellen die werden aangeboden afgelopen weken?	1 = Helemaal niet leuk 2 = niet echt leuk 3 = Neutraal, geen mening 4 = Best wel leuk 5 = Heel leuk 6 = Geen mening	Nominaal
22	Spelaanbod_frequentie	De weekspellen werden vier keer per week aangeboden, wat vond je hiervan?	1 = Veel te vaak 2 = Te vaak 3 = Neutraal, niet te vaak, niet te weinig 4 = Te weinig 5 = Veel te weinig 6 = Geen mening	Nominaal
23	Toekomstvisie	Zou je het leuk vinden als er in de toekomst weer weekspellen worden aangeboden?	1 = Nee, helemaal niet leuk 2 = Niet echt leuk 3 = Neutraal, maakt me niets uit 4 = Ja, best wel leuk 5 = Ja, heel leuk 6 = Geen mening	Nominaal

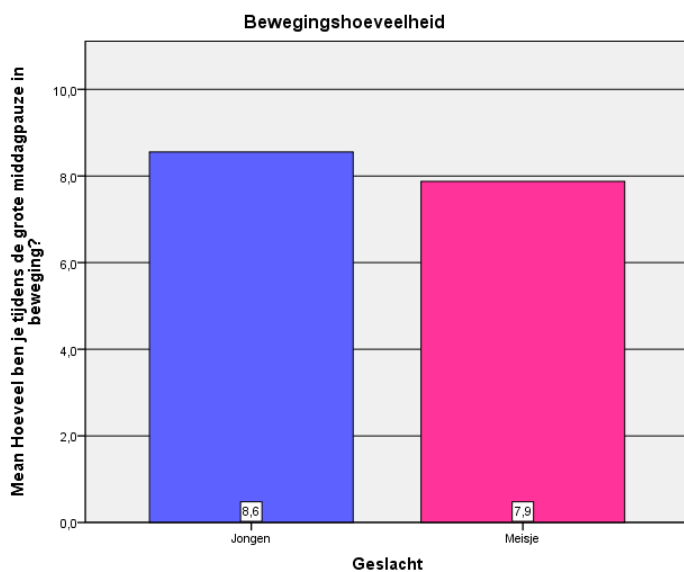
Frequentie tabel

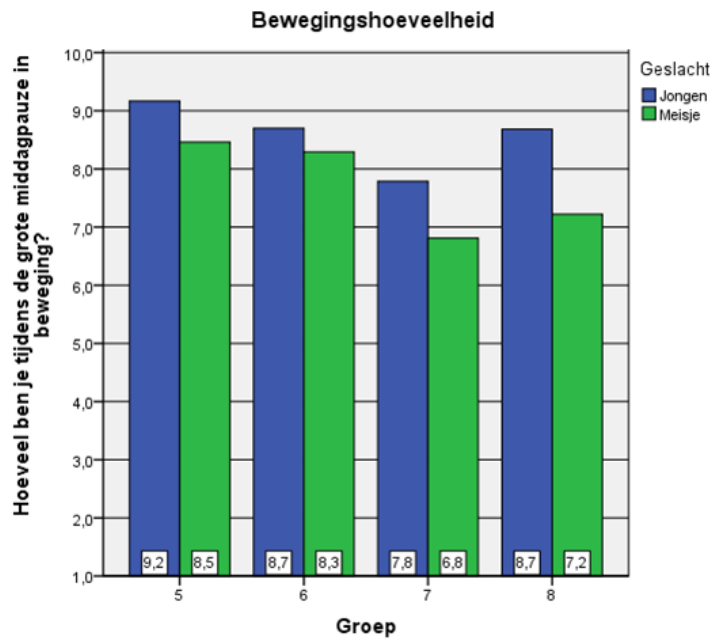
		Groep			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	25	22,7	22,7	22,7
	6	38	34,5	34,5	57,3
	7	25	22,7	22,7	80,0
	8	22	20,0	20,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

		Geslacht			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jongen	51	46,4	46,4	46,4
	Meisje	59	53,6	53,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Hoeveel ben je tijdens de grote middagpauze in beweging?

N	Valid	108
	Missing	2
Mean		8,196
Std. Deviation		1,6681





Frequentie tabel

Ken je capture the flag?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	56	50,9	51,4	51,4
	Nee	53	48,2	48,6	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		

Heb je meegedaan met capture the flag?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	21	19,1	19,3	19,3
	Nee	88	80,0	80,7	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		

Ken je het wasknijperspel?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	48	43,6	43,6	43,6
	Nee	62	56,4	56,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

Heb je meegedaan aan het wasknijperspel?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	19	17,3	17,6	17,6
	Nee	89	80,9	82,4	100,0
	Total	108	98,2	100,0	
Missing	System	2	1,8		
Total		110	100,0		

Ken je koninginnebal?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	25	22,7	24,0	24,0
	Nee	79	71,8	76,0	100,0
	Total	104	94,5	100,0	
Missing	System	6	5,5		
Total		110	100,0		

Heb je meegedaan met koninginnebal?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	6	5,5	5,7	5,7
	Nee	99	90,0	94,3	100,0
	Total	105	95,5	100,0	
Missing	System	5	4,5		
Total		110	100,0		

Ken je schone voeten halen?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	59	53,6	54,1	54,1
	Nee	50	45,5	45,9	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		

Heb je meegedaan met schone voeten halen?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	22	20,0	20,4	20,4
	Nee	86	78,2	79,6	100,0
	Total	108	98,2	100,0	
Missing	System	2	1,8		
Total		110	100,0		

Ken je levend kwartet?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	90	81,8	84,9	84,9
	Nee	16	14,5	15,1	100,0
	Total	106	96,4	100,0	
Missing	System	4	3,6		
Total		110	100,0		

Heb je meegedaan met levend kwartet?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	19	17,3	18,1	18,1
	Nee	86	78,2	81,9	100,0
	Total	105	95,5	100,0	
Missing	System	5	4,5		
Total		110	100,0		

Ken je kegelroof?

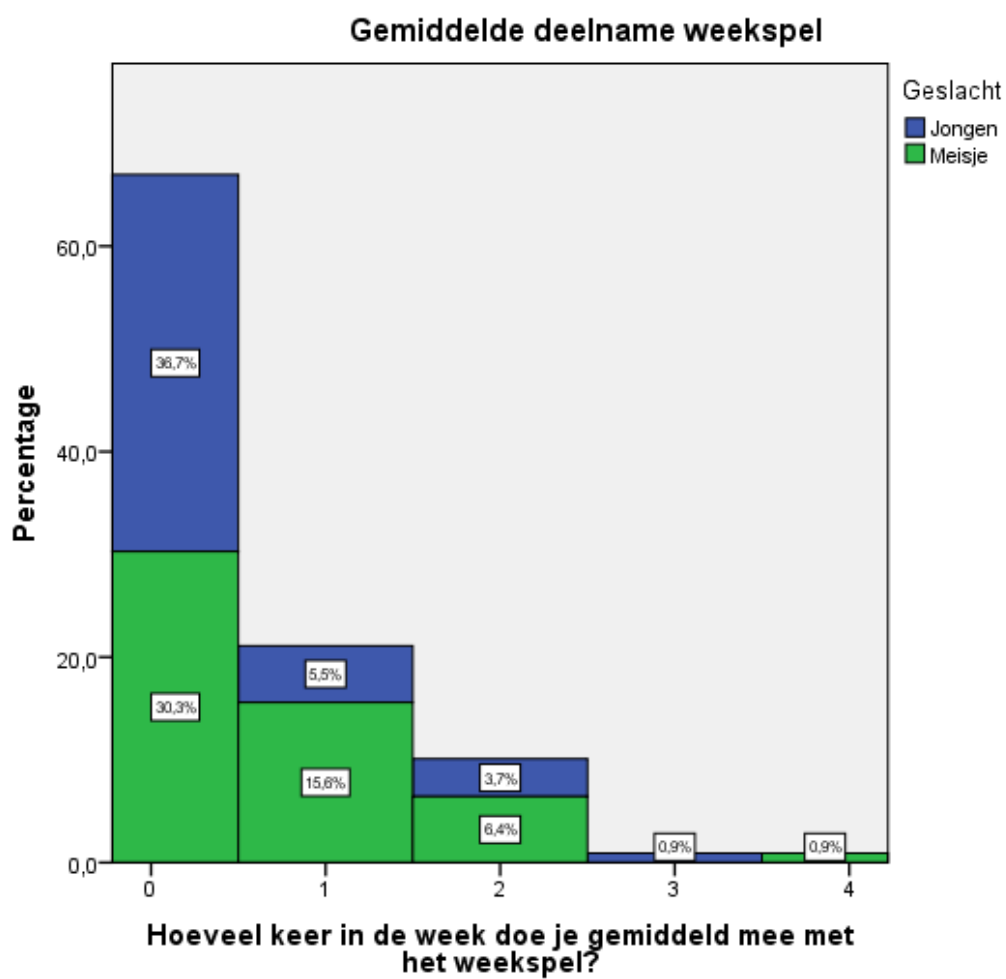
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	11	10,0	10,3	10,3
	Nee	96	87,3	89,7	100,0
	Total	107	97,3	100,0	
Missing	System	3	2,7		
Total		110	100,0		

Heb je meegedaan met kegelroof?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	2	1,8	1,8	1,8
	Nee	107	97,3	98,2	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		

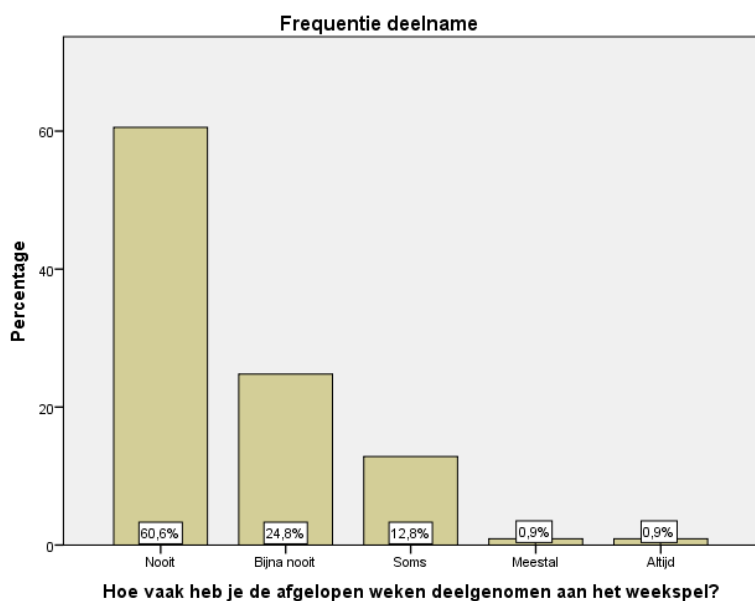
Hoeveel keer in de week doe je gemiddeld mee met het weekspel?

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	0	73	66,4	67,0
	1	23	20,9	21,1
	2	11	10,0	10,1
	3	1	,9	,9
	4	1	,9	,9
	Total	109	99,1	100,0
Missing	System	1	,9	
Total		110	100,0	



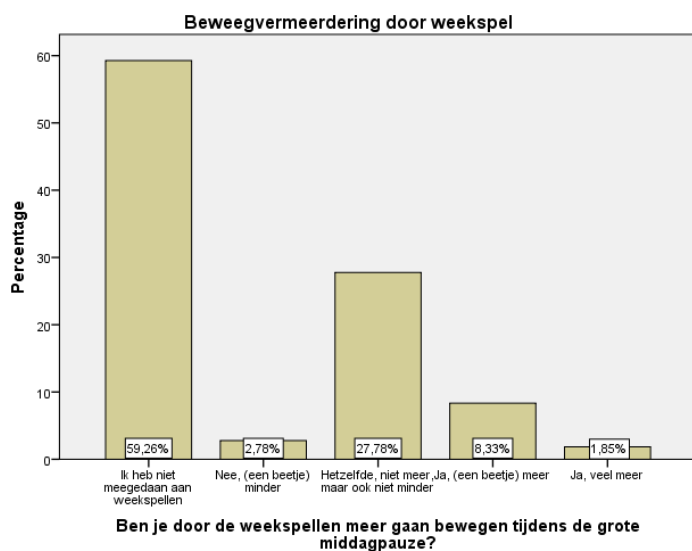
Hoe vaak heb je de afgelopen weken deelgenomen aan het weekspel?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nooit	66	60,0	60,6	60,6
	Bijna nooit	27	24,5	24,8	85,3
	Soms	14	12,7	12,8	98,2
	Meestal	1	,9	,9	99,1
	Altijd	1	,9	,9	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		



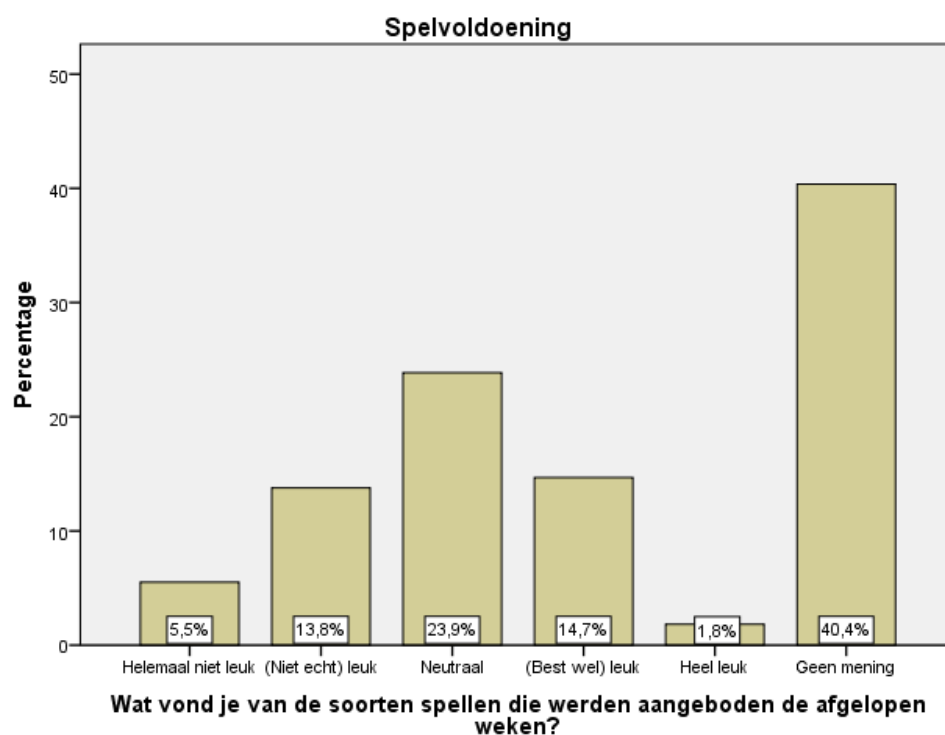
Ben je door de weekspellen meer gaan bewegen tijdens de grote middagpauze?

		Frequency	Valid Percent
Valid	Ik heb niet meegedaan aan weekspellen	64	59,3
	Nee, (een beetje) minder	3	2,8
	Hetzelfde, niet meer, maar ook niet minder	30	27,8
	Ja, (een beetje) meer	9	8,3
	Ja, veel meer	2	1,9
	Total	108	100,0
Missing	System	2	
Total		110	



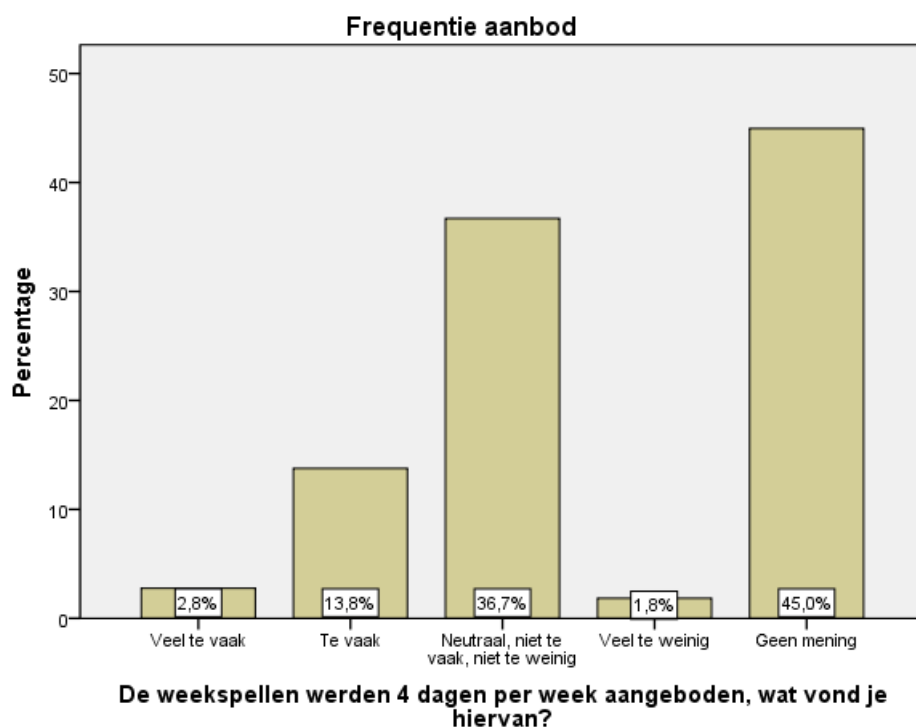
Wat vond je van de soorten spellen die werden aangeboden de afgelopen weken?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Helemaal niet leuk	6	5,5	5,5	5,5
	(Niet echt) leuk	15	13,6	13,8	19,3
	Neutraal, geen mening	26	23,6	23,9	43,1
	(Best wel) leuk	16	14,5	14,7	57,8
	Heel leuk	2	1,8	1,8	59,6
	Geen mening	44	40,0	40,4	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		



De weekspellen werden 4 dagen per week aangeboden, wat vond je hiervan?

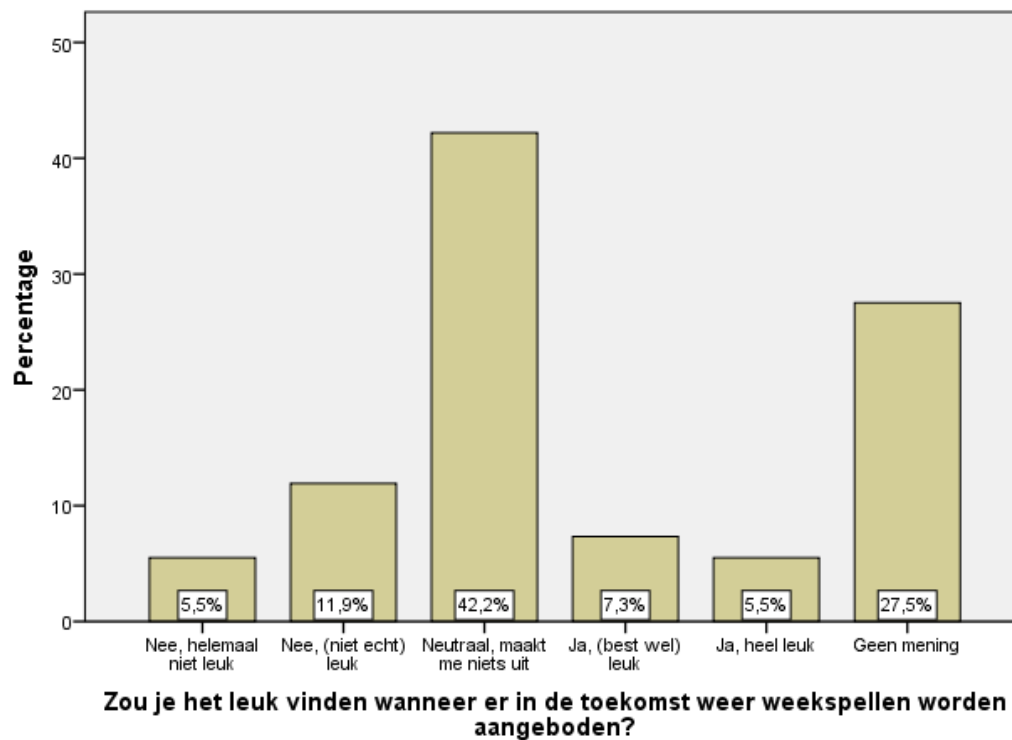
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Veel te vaak	3	2,7	2,8	2,8
	Te vaak	15	13,6	13,8	16,5
	Neutraal, niet te vaak, niet te weinig	40	36,4	36,7	53,2
	Veel te weinig	2	1,8	1,8	55,0
	Geen mening	49	44,5	45,0	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		



Zou je het leuk vinden wanneer er in de toekomst weer weekspellen worden aangeboden?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nee, helemaal niet leuk	6	5,5	5,5	5,5
	Nee, (niet echt) leuk	13	11,8	11,9	17,4
	Neutraal, maakt me niets uit	46	41,8	42,2	59,6
	Ja, (best wel) leuk	8	7,3	7,3	67,0
	Ja, heel leuk	6	5,5	5,5	72,5
	Geen mening	30	27,3	27,5	100,0
	Total	109	99,1	100,0	
Missing	System	1	,9		
Total		110	100,0		

Toekomstperspectief



Bijlage 6 – Reflectieverslag

Waar een onderzoek voor mij behoorlijk nieuw was heb ik vanaf de eerste bijeenkomst geprobeerd op schema te lopen en hier de dialoog over proberen aan te gaan. Door iedere week een aantal uur te reserveren om te werken aan het praktijkonderzoek heeft me aan de achterkant veel tijdswinst opgeleverd. Ik heb weinig druk gevoeld met betrekking tot de inlevermomenten. Ik heb wel gemerkt dat ik lang bezig kan zijn met een aantal zinnen correct te formuleren. In mijn hoofd weet ik wat ik bedoel en wil zeggen, maar dit begrijpelijk en alles omvattend beschrijven bleek lastig. Ik heb ook het idee misschien wel meer gedaan te hebben dan dat ik daadwerkelijk beschreven heb in het onderzoek.

Binnen dit praktijkonderzoek heb ik kunnen werken aan verschillende competenties. De interpersoonlijke competentie, vakinhoudelijk – didactische competentie en de competentie reflectie en ontwikkeling. Deze worden verder toegelicht.

Interpersoonlijke competentie

Zeker in de beginfase kon ik me optrekken aan mijn medestudenten. In deze fase kwamen delen van de onderzoeken nog behoorlijk overeen, ook de aanpak was een punt om te vergelijken met elkaar. Het maken van de start vond ik het lastigste van het onderzoek, wanneer ik er eenmaal in zat werd alles ook logischer. Met behulp van verschillende feedbackmomenten in de lessen denk ik een reële onderzoeksvraag opgesteld te hebben, welke de probleemstelling omvat. Het maken van het literatuuronderzoek was zeker niet het leukste deel van het onderzoek, maar doordat ik hier veel aandacht aan heb besteed heeft me dit de rest van het onderzoek wel geholpen. De begeleiding die we hier in kregen vond ik erg prettig en heeft me vooral geholpen bij het goed krijgen van de structuur. Regelmatig heb ik dan ook gevraagd naar feedback. De feedback welke ik terug kreeg heeft het onderzoek een stuk sterker gemaakt.

Om een onderzoek uit te kunnen voeren heb je hulp van anderen nodig. Deze hulp heb ik in de eerste plaats gekregen van Astrid Cevaal en in het bijzonder Dave van Kann. Daarnaast was hulp op mijn stageschool belangrijk, zeker bij het afnemen van de vragenlijsten en het opnemen van de instructievideo's. Interpersoonlijk heb ik in het kader van het creëren van draagvlak een presentatie gegeven over de voortgang en plannen van het onderzoek. Hier heb ik mijn kennis en expertise proberen over te dragen aan de belangrijkste stakeholders binnen de school. Daarnaast mag ik de bevindingen uit mijn onderzoek overdragen naar het beweegteam binnen de onderwijsstichting van mijn stageschool.

Vakinhoudelijk-didactische competentie

Omdat ik een vrij specifieke probleemstelling had wat schoolplein afhankelijk was, waren er geen tot weinig bestaande onderzoeken en meetinstrumenten voor handen. Meetinstrumenten welke wel bruikbaar waren, zoals een gps systeem of stappenteller om de fysieke activiteit te meten waren helaas niet haalbaar. Hierdoor ben ik nieuwe meetinstrumenten gaan ontwerpen om toch de data te verkrijgen die ik nodig had. De meetinstrumenten waren wel gebaseerd op bestaande instrumenten zodat ze in een zekere mate valide geacht kunnen worden. Door dit zelf (met behulp van Dave van Kann) te ontwikkelen heb ik niet de makkelijkste weg gekozen, maar heb ik wel de specifieke data verkregen die ik nodig had om mijn doel te behalen. Voordat ik de data verkregen had heb ik nog niet specifiek nagedacht over een interventie, waardoor alle opties open bleven. De vertaalslag van de theorie naar praktijk is gemaakt doordat de ontworpen interventie volledig gebaseerd is op de resultaten van de onderzoekscyclus en literatuurstudie.

Competentie reflectie en ontwikkeling

Het gehele onderzoek ben ik planmatig te werk gegaan. Dit valt terug te zien in het feit dat ik weinig druk heb gehad om een gedeelte van het onderzoek af te krijgen voor een bepaalde deadline. Deze deadlines helpen mij ook om er voor te zorgen dat ik op schema blijf. Ik ben op tijd begonnen met de interventie, waardoor ik deze ook vijf weken door heb kunnen laten lopen. Dit brengt waarschijnlijk een reëler beeld dan wanneer dit slechts twee weken was geweest. Ik denk dat ik het onderzoek eigen heb gemaakt door weinig bestaande producten te gebruiken, in plaats daarvan heb ik wat nieuws geprobeerd waar minder over bekend is. Hiermee denk ik bijvoorbeeld aan het gebruik van multimedia in de vorm van een instructievideo en de ontworpen meetinstrumenten. Tijdens het onderzoek heb ik me zelfkritisch opgesteld. Dit is terug te zien in het feit dat ik niet snel tevreden was en regelmatig op zoek was naar feedback om het onderzoek te verbeteren. In de discussie heb ik ook laten zien dat het onderzoek uitgebreider had gekund en misschien niet alle resultaten even betrouwbaar zijn. Denk hierbij aan het feit dat het voor mij niet duidelijk is of de verhoging van de fysieke activiteit ook direct het effect was van de interventie.

Over het geheel ben ik tevreden over mijn onderzoek, maar ik denk dat er op sommige punten meer uit te halen was. Mocht ik nog een keer een onderzoek uitvoeren kan ik de opgedane kennis en ervaring gebruiken om de kwaliteit hiervan te verhogen.