

Het schoolplein, een belangrijke beweegplaats of nog niet?

Is er meer fysieke activiteit op het schoolplein, wanneer er pleinspelen worden aangeboden tijdens de lessen bewegingsonderwijs en er materiaal beschikbaar is tijdens de pauze?



Thed van de Kerkhof (2179750) is 5e jaars student aan de Fontys Sporthogeschool, te Eindhoven. Dit artikel is geschreven in het kader van het afsluitend praktijkonderzoek.

7 januari 2016

Omslagfoto: Pleinplan, 2013

Voorwoord

In het kader van het afsluitend praktijkonderzoek aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven is het onderzoek uitgevoerd. Het onderzoek is uitgevoerd op Basisschool de Mariaschool te Reusel. In overleg met de directeur, mijn stagebegeleider en vanuit mijn persoonlijke interesse is de onderzoeksvraag tot stand gekomen. Vanuit de projectgroep ‘Basisschool in Beweging’ is er begeleiding geweest van Leon Luijsterburg en Liesbeth Jans. Veel plezier met lezen.

Door: Thed van de Kerkhof

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
Artikel: Het schoolplein, een belangrijke beweegplaats of nog niet?	2
Inleiding	2
Methode	4
Resultaten	5
Discussie	6
Conclusie	7
Aanbevelingen	8
Dankwoord	8
Literatuurlijst	9
Bijlagen	11
Bijlage I: Onderzoeksinstrument	12
Bijlage II: Gebruiksaanwijzing DIGI-walker	14
Bijlage III: Observatieformulier, soort activiteit	16
Bijlage IV: Observatieschema nameting, Loopt het pleinspel?	18
Bijlage V: Ontwerp en uitvoering van het onderzoek	21
Bijlage VI: Lessenreeks pleinspelen, reguleren	23
Bijlage VII: Lesvoorbereidingen	25
Bijlage VIII: Mediakaarten	51
Bijlage IX: Opmerkingen en aanpassingen voor- en nameting & interventie	56
Bijlage X: Onderzoekspopulatie	57
Bijlage XI: Onderzoekdata	58
Bijlage XII: Reflectieverslag	67

Samenvatting

In dit onderzoek is de fysieke activiteit van bovenbouwleerlingen op het schoolplein van Basisschool de Mariaschool te Reusel onderzocht. Hierbij is gekeken of de fysieke activiteit tijdens de ochtendpauze verhoogd kan worden door pleinspelen aan te bieden tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Hiernaast werd het materiaal dat nodig is om de pleinspelen te spelen beschikbaar gesteld. Dit voor zowel de controle- als interventiegroep. In de voormeting is gekeken welke doelgroep de interventie zou ondergaan. Met stappentellers werd er gekeken in welke mate van hoeveelheid de fysieke activiteit aanwezig was. Groep zeven (minst aantal stappen) heeft uiteindelijk de interventie ondergaan. Naast de stappentellers is er ook geobserveerd om te kijken welke activiteiten er op het schoolplein gedaan werden. Doormiddel van een viertal interventielessen waarin pleinspelen werden aangeboden en er aandacht was voor het zelf reguleren van de spellen is geprobeerd het speelgedrag op het schoolplein positief te beïnvloeden. De twee controleklassen (groep vijf/zes en groep acht) hebben reguliere lessen bewegingsonderwijs gekregen. Ondanks de aangeboden pleinspelen bij de interventiegroep kan geconcludeerd worden dat dit niet het gewenste effect heeft gehad. Zowel bij de interventiegroep als de controlegroep is de fysieke activiteit lager bij de nameting dan bij de voormeting. De pleinspelen werden zeer beperkt uitgevoerd op het schoolplein. Wellicht dat de duur van de interventie niet lang genoeg was om een blijvende verandering in de fysieke activiteit te bewerkstelligen.

Het schoolplein, een belangrijke beweegplaats of nog niet?

Is er meer fysieke activiteit op het schoolplein, wanneer er pleinspelen worden aangeboden tijdens de lessen bewegingsonderwijs en er materiaal beschikbaar is tijdens de pauze?

Steeds hoor je het maar weer.

Basisschoolkinderen spelen niet meer buiten, gamen alleen maar en bewegen onvoldoende (Hoeymans, Melse, & Schoemaker, 2010). Zijn dit fabels of bewegen kinderen inderdaad te weinig? Hoe actief zijn Nederlandse basisschoolkinderen dan wel?

Welke invloed heeft de school en de fysieke omgeving op het kind als het gaat om bewegen en wat kan de school hierin verbeteren? Op de Mariaschool in Reusel is gemerkt dat vooral de midden- en bovenbouw weinig actief is op het schoolplein. Het schoolplein kan namelijk een erg belangrijke bijdrage leveren om basisschoolkinderen meer te laten bewegen (Fairclough & Stratton, 2006).

Door: Thed van de Kerkhof

Jeugd & Bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voor jeugdigen (4-17 jaar) die in deze literatuurstudie gebruikt zal worden luidt als volgt: “Iedere dag minimaal één uur matige lichamelijke activiteit. Waarvan minimaal twee keer per week lenigheid-, kracht- en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid worden uitgevoerd (Kemper et al., 2000; Ooijendijk et al., 2007)

Door voldoende beweging vermindert de kans op bepaalde ziekten en aandoeningen (U.S. Department of Health and Human Services, 2008) en verbetert de mentale gezondheid. Sporters hebben een 1,5 keer zo kleine kans op een psychische stoornis vergeleken met niet sporters (Have, Graaf & Monshouwer, 2009).

Ook heeft bewegen een invloed op het cognitieve vermogen van de kinderen. Een directe relatie blijft echter lastig aan te tonen. Verdoorn, Singh & Visscher (2011) belichten in hun artikel de effecten van bewegen op leerprestaties. Hieruit blijkt dat voldoende beweging leidt tot een betere leerprestatie, een groter zelfvertrouwen en een verhoogde fitheid. Door sport en spel verbeteren de sociale vaardigheden van het kind (Stam, 2012). Een negatief effect dat bewegen

heeft is het oplopen van sportblessures. Veertig procent van de jaarlijks 3,9 miljoen sportblessures wordt medisch behandeld (Stam, 2012).

De NNGB wordt echter nauwelijks behaald door de Nederlandse basisschoolkinderen (4-11 jaar) (Hoeymans, Melse, & Schoemaker, 2010). In 2013 voldeed maar 19,3% van de Nederlandse basisschoolkinderen aan de NNGB (Bernaards, 2014).

De school en de beweegnorm.

Omdat een basisschoolleerling het grootste gedeelte van de dag op school doorbrengt (Scruggs, Beveridge, & Watson, 2003), kan de school een positieve bijdrage geven bij het behalen van de beweegnorm. Hierbij worden de lessen bewegingsonderwijs direct en indirect gezien als een belangrijk beweegmoment (Slingerland & Borghouts, 2010). In de lessen bewegingsonderwijs op de basisschool wordt gemiddeld 18 minuten matig intensief bewogen. Dit directe effect kan op de bewuste dagen voor een derde deel bijdragen aan het behalen van de NNGB. De indirecte effecten zijn nauwelijks aangetoond (Slingerland & Borghouts, 2010).

Over een belangrijk beweegmoment op het schoolplein hoor je veel minder. Op een dag hebben leerlingen gemiddeld 75 minuten pauze. Een kwartier in de ochtend en een uur tussen de middag (Stuijl, Wisse, Mossel, Lucassen, & Dool, 2011). Wanneer deze pauzetijd ingevuld wordt met matig fysieke activiteiten zal het bewegen op het schoolplein bij dragen aan het behalen van de NNGB (Fairclough & Stratton, 2006).

In een pauze van een kwartier bewegen kinderen gemiddeld vier minuten voldoende intensief om het mee te laten tellen voor de NNGB. Hierbij geldt dat jongens actiever zijn dan meisjes en dat de activiteit afneemt naarmate de leeftijd toeneemt. Vooral bij de bovenbouw is een dalende trend te zien (Borghouts & Jans, 2011). Janssen (2014) stelt dat de hiërarchie in leeftijd en sekse hier een oorzaak van kunnen zijn. Spelen op het schoolplein kan vooral door de bovenbouw als ‘niet stoer’ gezien worden.

Pleinactiviteit

Deze dalende trend werd ook op de Mariaschool opgemerkt. Als bekend is hoe de leerlingen de beschikbare pauzetijd invullen en waar de interesses liggen kan men hier op inspelen. Adank en Jans (2010) constateren dat de activiteit in de pauze op te delen is in eenvoudig motorisch actief (wandelen en rennen), complex motorisch actief (balspelen, springen enz.) en motorisch niet actief. Een derde van de pauzetijd zijn de kinderen motorisch niet actief (stilstaan of –zitten).

Waar de activiteit in de pauze in de vorige alinea werd ingedeeld in drie niveaus naar gelang ze motorisch actief zijn, zijn de pleinactiviteiten ook onder te verdelen in drie basisvaardigheden. Verplaatsing (rennen, springen, klimmen) objectcontrole (bal werpen, vangen, slaan, schoppen) en evenwicht (balanceren) (Borghouts & Jans, 2011).

Van schoolplein naar schoolplein in beweging

Om de kinderen op het schoolplein meer activiteiten te laten doen waarbij ze meer fysieke activiteit vertonen zijn een aantal factoren van belang (Basisschool in Beweging, 2011). Een combinatie van factoren geeft het beste resultaat (Adank & Jans, 2010)(Janssen, 2014).

Thematisch aanbod van spelideeën

Wanneer de spellen op het schoolplein thematisch worden aangeboden zal er een aantal weken binnen dit thema bewogen worden. Dit thema kan in samenspraak met leerkrachten gekozen worden.

Introductie thema in les bewegingsonderwijs

In de les bewegingsonderwijs kunnen verschillende pleinspelen geïntroduceerd worden. Kinderen worden hierdoor gestimuleerd tot spel op het schoolplein en krijgen verschillende spelideeën. Bij het aanbieden van deze verschillende spellen is het belangrijk dat de focus ligt op het zelfstandig reguleren van de activiteit (Janssen, 2014).

Beschikbaar stellen van materiaal

Het beschikbaar stellen van materiaal in combinatie met het aanbieden van pleinspelen in de lessen bewegingsonderwijs blijkt een positief effect te hebben op de fysieke activiteit tijdens de pauze (Bloemhof, 2013) (Janssen, 2014).

Speelruimte

Er zijn een aantal regels voor de omvang van het schoolplein. Wanneer er meer ruimte is, zal er meer fysieke activiteit plaatsvinden (de Onderzoekers Jantje Beton, 2011). Om meer ruimte te creëren kan er een buitenspeelrooster opgesteld worden. De groepen gaan dan niet allemaal tegelijk naar buiten, waardoor het minder druk op het schoolplein wordt (Janssen, 2014).

Helpen en stimuleren

Wanneer leerkrachten een actievare rol innemen op het schoolplein, door bijvoorbeeld de kinderen aan te moedigen tot bewegen en af en toe zelf mee te doen, blijkt dit een positief effect te hebben op het beweeggedrag van de kinderen (Nationale Onderwijsgids, 2014).

Bovenstaande factoren zijn besproken met de groepsleerkrachten en directeur van Basisschool de Mariaschool. Van de vraag van de school en mijn persoonlijke interesse is de volgende onderzoeksvraag tot stand gekomen:

“Is er meer fysieke activiteit tijdens de pauze door de midden- en bovenbouw van BS de Mariaschool, wanneer er pleinspelen worden aangeboden tijdens de lessen bewegingsonderwijs en er materiaal beschikbaar is tijdens de pauze en worden de aangeboden pleinspelen op het schoolplein uitgevoerd?”

Het doel van het onderzoek is een succesvolle interventie, waarbij de inactieve leerlingen de pleinspelen die in de les bewegingsonderwijs worden aangeboden op het schoolplein uitvoeren en (daardoor) fysiek actiever zijn.”

Methode

Doordat een eerste poging van het uitvoeren van het onderzoek mislukt is heeft de onderzoeker enkele aanpassingen gedaan om te voorkomen dat het een tweede keer zou mislukken. Deze opmerkingen en aanpassingen zijn te vinden in bijlage IX.

Onderzoeksinstrument

Om fysieke activiteit te onderzoeken is gebruik gemaakt van de stappenteller “DIGI-walker CW-series”. Om de soort activiteit te bepalen wordt er gebruik gemaakt van een observatieprotocol ontwikkeld aan de hand van de “SOPLAY-methode”.

De DIGI-walker is een apparaat om het aantal stappen te meten (bijlage II). De onderzoeksgroep heeft al vaker met een stappenteller gewerkt. Wanneer de DIGI-walker in dichte stand gebruikt wordt is deze niet af te lezen. Zo is het voor de kinderen niet mogelijk om hun eigen score te zien. Vlak voordat de pauze begon werd de stappenteller bevestigd. Dit werd gedaan door de kinderen zelf en werd gecontroleerd door de groepsleerkracht. De stappentellers zijn gedurende de metingen dicht gebleven. Hierdoor was het voor de kinderen niet mogelijk om het aantal stappen te vergelijken. Wanneer een surveillant of de onderzoeker een kind de stappenteller onjuist zag gebruiken werd deze stappenteller ingenomen en niet meegenomen in de resultaten.

Het observatieprotocol is afgeleid van de SOPLAY-methode (Mc Kenzie, 2006). Iedere minuut werd er een scan gemaakt, waarbij het gehele schoolplein in beeld wordt gebracht. In dit onderzoek is er voor gekozen om de scan met een videocamera vast te leggen, zodat het eenvoudig was om het observatieschema achteraf in te vullen.

Voor dit onderzoek zijn er twee verschillende observatieformulieren gebruikt.

Met het observatieschema dat tijdens de voor- en nameting is gebruikt, werd per leerling gekeken welke soort activiteit er op het schoolplein werd gedaan (bijlage III). De indeling is gebaseerd op de leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs (Mooij, Berkel & Hazelebach, 2004). De kinderen werden ingedeeld bij lopen, springen, stoeispelen, balspelen, klimmen, zwaaien, over

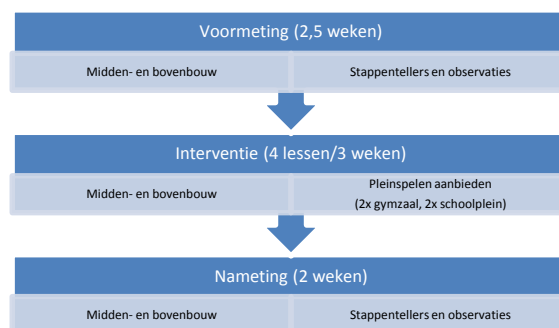
de kop gaan, balanceren, geen activiteit en “iets anders”.

Tijdens de nameting werd ook gekeken of de aangeboden pleinspelen werden uitgevoerd tijdens de pauze. Er werd gekeken hoeveel deelnemers de activiteit deden, welke variant er gespeeld werd en wat er tijdens de scan per minuut gedaan werd (bijlage IV).

Ontwerp en uitvoering van het onderzoek

In dit onderzoek is er gebruik gemaakt van een interventiegroep en een controlegroep. Tijdens de voormeting was nog niet bekend welke klas de interventie zou ondergaan. Aan de hand van de resultaten van de voormeting is bepaald welke groep de interventie zou ondergaan. Door te kijken naar het aantal stappen in de voormeting werd bepaald welke groep de interventie “nodig” had. De interventiegroep heeft in tegenstelling tot de controlegroep een viertal lessen “pleinspelen” aangeboden gekregen.

Vervolgens hebben zowel de controlegroep als de interventiegroep de nameting meegedaan. In figuur 1 is de tijdsplanning en invulling van het onderzoek schematisch weergegeven. In bijlage I is een uitgebreide planning voor het onderzoek te vinden.



Figuur 1 Een schematische weergave van het onderzoek

De interventiegroep heeft gedurende 3 weken, vier interventielessen gekregen tijdens de gymles. Hierin stonden de pleinspelen en het reguleren hiervan centraal. In de eerste les werd er vooral kennis gemaakt met pleinspelen (kingen, stoepranden, touwspringen en tikspelen), in de tweede les werd er gewerkt in een vier-vakkensysteem waarbij de kinderen een uitgezet spel aan de gang diende te houden. In les 3 stond het zelf reguleren van een pleinspel in een betekenisvolle context centraal. Dit met behulp van mediakaarten (bijlage VIII). In de laatste les gingen de leerlingen hun spellen zelfstandig reguleren

vanaf het starten van de activiteit tot en met het opruimen van het materiaal.

Onderzoekspopulatie

Het onderzoek is uitgevoerd bij 3 groepen op Basisschool de Mariaschool te Reusel. De groepen die deel hebben genomen aan het onderzoek zijn combinatiegroep 5/6 (n=33, 14 jongens en 19 meisjes) (controlegroep), groep 7 (n=22, 7 jongens en 15 meisjes) (interventiegroep) en groep 8 (n=19, 10 jongens en 9 meisjes) (controlegroep).

Data analyse

Om tot de resultaten te komen zijn een aantal stappen ondergaan. Na afloop van de pauze heeft de onderzoeker de stappentellers ingenomen en de scores genoteerd. Dit werd bij iedere meting meteen na de pauze gedaan. De videobeelden zijn op willekeurige momenten bekeken en is er per scan aan de hand van observatieformulieren gekeken welke activiteiten gedaan werden. Per scan werd er voor iedere leerling genoteerd wat er gedaan werd.

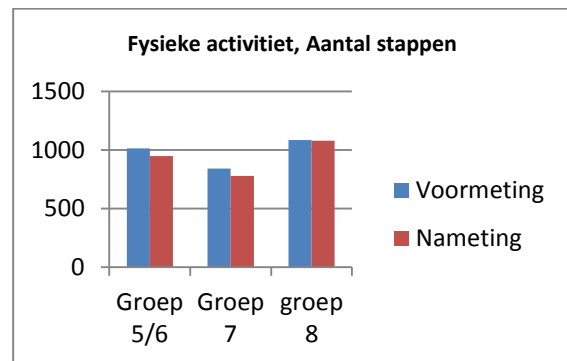
Betrouwbaarheid

Gedurende het onderzoek is geprobeerd de kwaliteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te waarborgen. Een eerste variabele factor die van invloed zou kunnen zijn geweest is het weer. Gelukkig was het tijdens ieder meetmoment mogelijk om naar buiten te gaan. Wel was het tijdens de nameting kouder dan tijdens de voormeting. Zoals al eerder beschreven is het gebruik van de stappentellers nauwlettend in de gaten gehouden om fraude te voorkomen.

Resultaten

Het gemiddeld aantal stappen tijdens de pauze is bij alle klassen gedaald (figuur 2.1). Bij de interventieklas (groep 7) van 841 (SD= 269) naar 780 (SD= 243) (-7,3%). Bij de controlegroepen van 1014 (SD= 172) naar 949 (SD= 167) (-6,4%) (groep 5/6) en van 1086 (SD= 196) naar 1080 (SD= 163) (-0,6%) (groep 8).

Figuur 2 Het gemiddeld aantal stappen in de voormeting in vergelijking met de nameting. Controlegroep 5/6 en 8 en interventiegroep 7



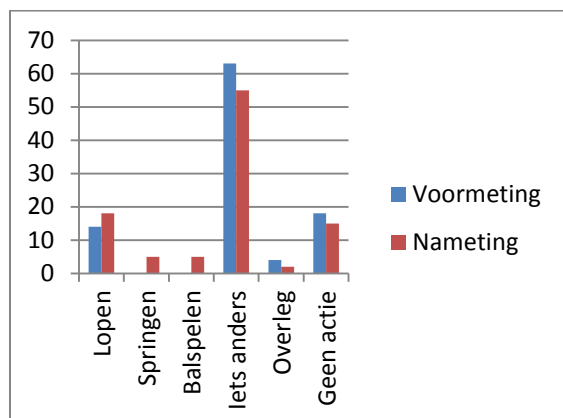
Als er gekeken wordt naar de verschillen tussen jongens en meisjes in de interventiegroep is de fysieke activiteit bij jongens (17,7%) meer gedaald dan bij meisjes (13,0%). Bij de controlegroepen is dit niet het geval bij groep 5/6 (jongens 3% en meisjes 7%) en groep 8 (jongens 0,3% en meisjes 0,4%)

Tijdens de voormeting werden er tijdens de ochtendpauze verschillende activiteiten gedaan. Per klas is gekeken welke activiteiten er tijdens de pauze gedaan werden. Bij groep 5/6 was er veel variatie in activiteiten te zien. Het grootste gedeelte van de totale pauzetijd (6 pauzes van +-15 minuten) bestond uit geen activiteit (36%) en lopen (tikspelen, wandelen en rennen) (34%). Stoeien was bij deze groep ook een veel terugkomende activiteit (16%). Bij groep 7 werd vooral “iets anders” gedaan (63%). Bij deze groep was dat meestal verstoppertje. Bij groep 8 was het tikspel (lopen) de meeste gedane activiteit. 69% van de totale pauzetijd werd besteed aan lopen. (bijlage XI)

Bij de nameting werd er vooral gekeken of de aangeboden pleinspelen werden uitgevoerd tijdens de pauze. Bij de controlegroepen was een gelijke trend te zien in de keuze van de activiteit. Bij groep 5/6 bleef er veel variatie in de keuze van de activiteit en bij groep 8 bleef het tikspel veel aan bod komen. Bij de interventiegroep is een minimale verandering gekomen in keuze van de activiteit. Er werd minder vaak iets anders gedaan. Hier tegenover staat dat de activiteiten lopen, springen en balspelen vaker uitgevoerd werden. Verstoppertje (iets anders) was nog

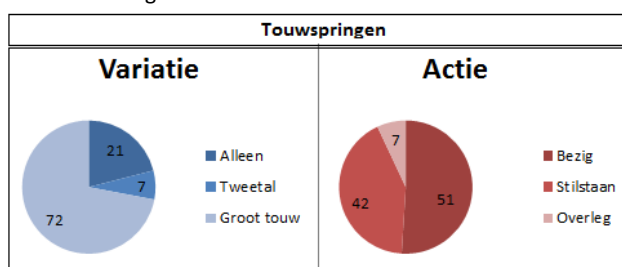
steeds de meest gedane activiteit. De kinderen die tijdens de nameting niet voor “iets anders” kozen, waren gemiddeld vaker met lopen, balspelen en springen bezig. In figuur 3 is deze verschuiving schematisch weergegeven. De activiteiten die de controlegroepen deden is te vinden in bijlage XI.

Figuur 3 Procentuele weergave activiteiten schoolplein. Interventiegroep 7 nameting vergeleken met voormeting.



De activiteiten die aangeboden zijn tijdens de interventielessen zijn deels uitgevoerd op het schoolplein. Van aangeboden activiteiten zijn touwtjespringen en kingen ook op het schoolplein gespeeld. Beide 5% van de gehele pauzetijd. Gemiddeld werd de activiteit uitgevoerd door 5 kinderen. Dit waren in de meeste gevallen dezelfde. In figuur 4.1 en 4.2 is te zien welke variatie van het spel gespeeld werd en welke actie er tijdens de scan gebeurde. Beide ingedeeld in drie categorieën. De gedetailleerde resultaten zijn terug te vinden in bijlage XI.

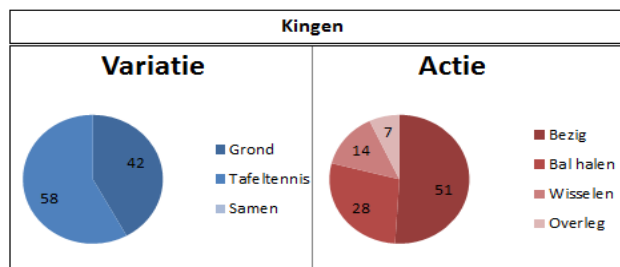
Figuur 4.1 en 4.2 Van de totale pauzetijd werden touwtjespringen en kingen 5% gespeeld. Gekeken is naar welke variatie er gespeeld is en wat er op het moment van de scan gebeurde.



Discussie

Het aanbieden van pleinspelen tijdens de lessen bewegingsonderwijs heeft in dit onderzoek niet geleid tot een verhoogde fysieke activiteit. Zowel bij de interventiegroep als bij de controlegroepen is een daling in fysieke activiteit geconstateerd. Dit komt niet overeen met onderzoeken van Jans (2010) en van Gastel (2010) waarin in beide gevallen onderzoek werd gedaan naar het vergroten van de fysieke activiteit bij meisjes van 11-12 jaar, door het aanbieden van een lessenreeks touwtjespringen. In deze beide onderzoeken is er een kleinere doelgroep aangesproken en is er gekozen om alleen touwtjespringen als interventie aan te bieden. Wellicht dat de keuze voor meer pleinspelen in een les niet optimaal is geweest.

In dit onderzoek zijn de jongens van de interventiegroep meer gedaald in fysieke activiteit dan de meisjes, bij de controlegroep waren het de meisjes die de grootste daling in fysieke activiteit lieten zien. Wellicht dat de pleinspelen aangeboden in de interventieles meer aansloten bij de interesse van de meiden en hadden ze er meer behoefte aan. In eerder onderzoek is aangetoond dat de methode van Beweegwijs door meisjes gemiddeld hoger beoordeeld wordt dan door jongens (Sterk, 2015). Ook constateerde Sterk (2015) dat hoe hoger de leeftijd, hoe minder interesse er is voor een pleinactivering programma. Wellicht dat wanneer een lagere klas de interventie zou hebben ondergaan er wel een stijging in fysieke activiteit zou zijn geweest. De pleinactiviteiten werden na de interventie voornamelijk uitgevoerd door dezelfde vijf meisjes van de interventiegroep. Je zou kunnen stellen dat de interventie een goede werking op hen heeft gedaan.



In het onderzoek is de combinatie gezocht tussen pleinspelen aanbieden in de lessen bewegingsonderwijs en het aanbieden van materiaal. In onderzoek van Adank & Jans (2010) en onderzoek van Janssen (2014) is geconstateerd dat een combinatie van de verschillende factoren van schoolpleinstimulering het beste resultaat levert. Wanneer de groepsleerkrachten er meer bij waren betrokken, het schoolplein was ingedeeld in zones, er buitenspeelroosters zijn gemaakt en de spelideeën thematisch aangeboden waren was het wellicht gelukt om de kinderen meer fysiek te laten bewegen (Adank & Jans, 2010) (Janssen, 2014).

Tijdens de interventielessen was de onderzoeker aanwezig om de aangeboden spellen te sturen en de kinderen te stimuleren deze te spelen. In de interventielessen was een doorlopende leerlijn verwerkt als het gaat om het reguleren van de pleinspelen op het schoolplein. De hulp die tijdens de gegeven lessen nog wel gegeven werd, was vervolgens in de pauze verdwenen. Volgens de methode van “Beweegwijs” is het belangrijk de kinderen te begeleiden tijdens de pauze. Het is een lang traject om de kinderen in het zelf reguleren van de spellen vrij te kunnen laten (Beweegwijs, 2014). De korte duur van de interventie van het onderzoek zou ervoor gezorgd kunnen hebben dat de kinderen de pleinspelen nog niet eigen gemaakt zijn en het zelf reguleren ervan nog niet zelfstandig gedaan kan worden. Dit zou een oorzaak kunnen zijn van het beperkt slagen van de interventie.

Een andere factor zou de weersomstandigheid kunnen zijn. Weliswaar is het bij iedere meting droog gebleven. Een verschil in temperatuur is toch niet te voorkomen. De voormetingen vonden plaats tussen 16 september en 2 oktober. De nametingen tussen 9 en 20 november. Tijdens de nameting was het kouder dan bij de voormeting. Wellicht dat dit een oorzaak zou kunnen zijn.

Een andere mogelijke verklaring voor de daling van de fysieke activiteit is dat het zou kunnen dat de kinderen tijdens de voormeting door de camera meer zijn gaan bewegen, omdat het voor de leerlingen iets nieuws was. Dit is echter niet in de observaties geconstateerd en dus niet aannemelijk.

In de observaties is wel opgemerkt dat de activiteiten die aangeboden zijn tijdens de lessen bewegingsonderwijs maar deels werden uitgevoerd tijdens de nameting. Van de aangeboden pleinspelen werd touwspringen en kingen uitgevoerd door steeds dezelfde 5 van de 22 kinderen van de interventiegroep. De rest bleef zich vooral bezighouden met verstoppertje, evenals bij de voormeting. Belangrijkste oorzaak van deze verschuiving in keuze van de activiteit is waarschijnlijk dat de kinderen meer ideeën hebben opgedaan in de lessen en het beschikbaar stellen van materiaal. Een materiaalkist kan een goede stimulans zijn de fysieke activiteit tijdens het buitenspelen te verhogen (Goedhart & de Ruijter, 2007). Ook de controlegroepen mochten hiervan gebruik maken, dit werd minder gedaan dan door de interventiegroep en vaak voor andere spellen.

Wanneer de pleinspelen werden uitgevoerd was de activiteit zoals in figuur 4.1 en 4.2 te zien meestal “ bezig”. Hieruit zou je kunnen concluderen dat het spel goed werd gereguleerd. Door de beperkte resultaten van de gespeelde pleinspelen is dit moeilijk vast te stellen, maar te zien is dat de spellen die gespeeld werden goed verliepen.

Conclusie

Dit onderzoek heeft niet aangetoond dat het aanbieden van pleinspelen tijdens de lessen bewegingsonderwijs en het beschikbaar stellen van materiaal een positief effect levert op de fysieke activiteit tijdens de pauze. Het is echter ook niet aannemelijk dat de interventie de oorzaak is van de afname in fysieke activiteit in de pauze aangezien de aangeboden pleinspelen over het algemeen voor meer fysieke activiteit zorgen dan verstoppertje.

De spellen die aangeboden zijn tijdens de lessen bewegingsonderwijs zijn voor een deel uitgevoerd tijdens de pauze. Het heeft dus wel een verandering teweeg gebracht in het beweeggedrag van een klein aantal kinderen tijdens de pauze.

Doordat zowel de controlegroep als de interventiegroep een daling in fysieke activiteit heeft is aan te nemen dat hier een andere oorzaak voor is dan de aangeboden interventie.

Aanbevelingen

Te zien is dat de aangeboden pleinspelen voor een klein deel uitgevoerd werden op het schoolplein. Wellicht dat er gedurende het jaar af en toe pleinspelen aangeboden kunnen worden tijdens de lessen bewegingsonderwijs om de leerlingen spellen te leren spelen en reguleren. Of dit daadwerkelijk een positieve bijdrage zal leveren aan de fysieke activiteit zal onderzocht moeten worden in een vervolgonderzoek.

Voor een eventueel vervolgonderzoek zou rekening gehouden kunnen worden met de volgende aanbevelingen:

Om de interventie meer kans van slagen te laten hebben zou bij een volgende onderzoek meer naar de wensen van de kinderen gekeken moeten worden. In overleg kan gekeken worden welke spellen aangeboden worden, zodat de spellen vanuit een intrinsieke motivatie gespeeld worden. Wanneer gemerkt wordt dat de aangeboden pleinspelen toch niet aanslaan, zal opnieuw de dialoog met de kinderen aangegaan moeten worden.

Ten tweede kunnen andere mogelijkheden bekeken worden. Zo zouden groepsleerkrachten en surveillanten kunnen worden ingezet om de kinderen meer te stimuleren om de aangeboden pleinspelen te spelen. Hierin kunnen ze zelf meedoen met de activiteit of fungeren als spelbegeleider. Het schoolplein zou ingedeeld kunnen worden in verschillende zones, er kunnen buitenspeelroosters gemaakt worden, zodat het minder druk wordt op het schoolplein. Hoe meer van bovenstaande factoren toegevoegd

worden hoe groter de kans van het vergroten van de fysieke activiteit zal zijn.

Ook zou de lengte van het onderzoek bekeken moeten worden. Wanneer er meerdere metingen gedaan worden, zal het onderzoek betrouwbaarder worden. De doorlopende leerlijn wat betreft het zelf reguleren van de spellen kan bij een langere onderzoekstermijn rustiger aangepakt worden. Door de korte onderzoeksperiode van dit onderzoek was dit echter niet mogelijk.

Dankwoord

Zonder de ondersteuning van een aantal mensen had de realisatie van het onderzoek niet plaats kunnen vinden. Via deze weg wil ik graag de leerkrachten, directeur Evert Meijs en de kinderen van Basisschool de Mariaschool, Ruben Keulers en Ilse Maas van Sportstage de Kempen bedanken voor de hulp en medewerking gedurende het onderzoek. Tot slot wil ik Leon Luijsterburg en Liesbeth Jans bedanken voor de begeleiding en feedback gedurende het proces.

Literatuurlijst

Adank, A., & Jans, L. (2010). *Het schoolplein....spelenderwijs bewegen*. KVLO.

Basisschool in Beweging. (2011). *Schoolplein*.
Geraadpleegd op 1 februari 2015, van
<http://www.fontys.nl/basisschoolinbeweging/schoolplein.381716.htm>

Bernaards, C. (2014). *Bewegen in Nederland 2000-2013. TNO-Monitor bewegen en gezondheid*

Beweegwijs. (2014). Geraadpleegd op 1-12-2015: www.beweegwijs.nl

Bloemhof, L. (2013, Juni 20). *Het schoolplein als een verlengstuk van de gymles*.
Opgehaald op 1-12-2015
van SportKnowHowXL: <http://www.sportknowhowxl.nl>

Borghouts, L., & Jans, L. (2011). Volop beweging op het schoolplein. *JSW 2011* (5)

De Onderzoekerij Jantje Beton. (2011). *Spelen op het schoolplein. Een inventarisatie naar de stand van zaken op Nederlandse schoolpleinen*. Inventarisatie de Onderzoekerij Jantje Beton, Utrecht.

Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). A Review of Physical Activity Levels During Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2).

Gastel, B. van. (2010). Onderzoek bij 11- en 12-jarige meisjes. *Effect van aanleren B-Fit pauzeactiviteit in de gymles op het spelen op het schoolplein*

Goedhart, B. & Ruijter, T. de (2007). Buitenspelen en speelpleinen onder de loep.

Have, M. ten., Graaf, R. de., & Monshouwer, K. (2009). *Sporten en psychische gezondheid: Resultaten van de 'Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study'(NEMESIS)*. Utrecht: Trimbos-instituut.

Hoeymans, N., Melse, J., & Schoemaker, C. (2010). *Gezondheid en determinanten : deelrapport van de VTV 2010 'van gezond naar beter'*. Rijksinstituut voor volksgezondheid en Milieu.

Janssen, M. (2014) Playgrounds. *Play hard, learn easy*.

Kemper, H.G.C., Ooijendijk, W.T.M., Stiggelbout, M. (2000) Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

McKenzie, T.L. (2006). SOPLAY: System for Observing Play and Leisure Activity in Youth

Mooij, C., Berkel, M. van & Hazelebach, C. (2004). Basisdocument Bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs. *Leerlijnen, tussendoelen en methodisch/didactische uitwerkingen*.

Nationale Onderwijsgids. (2014). *Kinderen bewegen meer als docent meedoet*.
Geraadpleegd op 1 februari 2015, van
<http://www.nationaleonderwijsgids.nl/basisonderwijs/nieuws/25446-kinderen-bewegen-meer-als-docent-meedoet.html>

Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H., Hopman-Rock, M. (2007) *Bewegen in Nederland 2000-2005*.

Pleinplan. (2013) *Is uw schoolplein eigenlijk wel veilig* [online afbeelding]. Gedownload op 20 november 2015, van <http://www.pleinplan.nl/is-uw-schoolplein-eigenlijk-wel-veilig/>

Scruggs, P. W., Beveridge, S. K., & Watson, D. L. (2003). Increasing children's school time physical activity using structured fitness breaks. *Pediatric Exercise Science*, 15(2), 156-169

Slingerland, M. & Borghouts, L.B. (2010). *Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: a review. Journal of Physical Activity and Health*

Stam, C. (2012). *Letsels: Kerncijfers 2011*. Projectnummer 10.0168. VeiligheidNL

Sterk, A. (2015). Ervaringen van leerlingen in het basisonderwijs met de methode Beweeg Wijs. *Hoe de ervaringen verschillen tussen jongens en meisjes en tussen de verschillende groepen*.

Stuijl, M., Wisse, E., Mossel, G. v., Lucassen, J., & Dool, R. v. (2011). *School, Bewegen en Sport; Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington: U.S. Department of Health and Human Services

Vervoorn, C., Sigh, H., & Visscher, C. (2011). *Bewegen = beter leren: De effecten van beweging op leerprestaties van kinderen*.

Gedownload op 22 januari 2015, van

<http://www.nisb.nl/weten/bibliotheek/publicaties.html?item=13083>

Bijlagen

Bijlage I Onderzoeksinstrument

Voor mijn onderzoek is er gebruik gemaakt van een aantal verschillende onderzoeksinstrumenten. Er is gebruik gemaakt van de stappenteller DIGI-walker CW-series, hiermee kon het aantal stappen gemeten worden bij zowel de voormeting als de nameting. Hiernaast werd er in de voor- en nameting gebruik gemaakt van een aangepast observatieprotocol gebaseerd op de SOPLAY-methode (Mc Kenzie, 2006). Bij deze methode wordt er iedere minuut een scan van het schoolplein gemaakt. In mijn onderzoek zijn de scans en de observatieschema's gebruikt om te kijken naar de soort activiteit.

Om te kijken of de aangeboden pleinspelen door de leerlingen juist werd gereguleerd is er een apart observatieschema gemaakt voor de nameting. Hiermee kon onder meer gekeken worden of de activiteit actief werd gespeeld of dat het steeds stil lag. Naast deze instrumenten werd er ook een videocamera gebruikt om beelden te maken van de activiteiten op het schoolplein.

De stappenteller waar gebruik van is gemaakt is de DIGI-walker CW-series. De beschrijving en gebruiksaanwijzing van dit apparaat is te vinden in de bijlage II. Er is gekozen voor stappentellers, omdat deze makkelijk te bevestigen en eenvoudig in gebruik zijn. Op deze manier kunnen de kinderen onder leiding van de practicumbegeleider en/of groepsleerkracht met de stappentellers werken. Doormiddel van stappentellers wordt van de persoon die het draagt het aantal stappen gemeten. Op deze manier kan het aantal stappen dat gemeten is tijdens de voormeting vergeleken worden met het aantal stappen in de nameting. Zo wordt er een duidelijk en concreet beeld geschetst over de invloed van de interventie. De stappenteller beschikt over een afsluitbaar klepje. Doordat het klepje door de kinderen niet open gemaakt mocht worden, konden ze het aantal stappen niet met elkaar of zichzelf vergelijken. Op deze manier is de meting betrouwbaarder geworden. De kinderen hadden afwisselend een stappenteller om, zodat er per klas zes metingen uitgevoerd konden worden. Doordat de kinderen vorig schooljaar ook al met de stappentellers gewerkt hebben is er voor gekozen geen kennismakingsmeting te doen. Omdat er niet genoeg stappentellers beschikbaar waren is doormiddel van onderstaande planning voor gezorgd dat iedere klas zes voormetingen heeft gehad.

16-09	Voormeting groep 5/6
17-09	Voormeting groep 8
18-09	Voormeting groep 7 + 8
21-09 t/m 01-10	Voormeting ma/do groep 8 + di/wo/vr groep 5/6 + 7
19-10	Interventieles 1 (gymles)
02-11	Interventieles 2 (gymles)
09-11	Interventieles 3 (schoolplein)
12-11	Interventieles 4 (schoolplein)
09-11	Nameting groep 8
10-11	Nameting groep 5/6 + 7
11-11	Nameting groep 5/6 + 7
12-11	Nameting groep 8
13-11	Nameting groep 5/6 + 7
16-11	Nameting groep 8
17-11	Nameting groep 5/6 + 7
18-11	Nameting groep 5/6 + 7
19-11	Nameting groep 8
20-11	Nameting groep 5/6 + 7

Om te kijken welk soort fysieke activiteit er op het schoolplein gedaan werden werd er gebruik gemaakt van een observatieformulier (bijlage III). Iedere minuut werd er per kind gekeken wat er gedaan werd. Lopen, zwaaien, over de kop, klimmen, stoeispelen, balspelen, springen, overleg, geen activiteit of iets anders waren de categorieën waar de kind ingedeeld werden. Iedere minuut werd er een scan gemaakt van het gehele schoolplein. Na afloop werden deze videobeelden bekeken en werd er per minuut gekeken welke activiteit er per kind werd gedaan.

Om de pleinspelen die aangeboden werden in de interventielessen ook op het schoolplein te laten slagen is er aandacht besteed aan het reguleren van de activiteit. Tijdens de nameting werd er naast de soort fysieke activiteit zoals hierboven is beschreven ook gekeken naar of de pleinspelen goed werden gereguleerd door de kinderen. Per aangeboden activiteit (kingen, basketbal, tafeltennis, touwspringen, stoepranden en tikspelen) werd er gekeken met hoeveel personen het spel gespeeld werd, welke variatie gedaan werd en welke actie er tijdens de scan bezig was (bal halen, wisselen, spelen etc.) (bijlage IV).

Bijlage II Gebruiksaanwijzing DIGI-walker CW-series

CW-600:

Instellingen:

Gele button (reset): 2 sec. alles van vandaag op nul zetten

Set (2 sec.): tijd verzetten

Knoppen rechts: + en – knop als je bijv. de tijd wilt verzetten

Links boven (mode): van uren naar minuten en naar dag in de week (vanuit Set). Dag in de week zetten we op 7.

Klaar: druk op Set.

Memory bekijken:

Rechtsboven (steps): aantal stappen van die dag

Memory :

- Rechtsonder: aantal steps van dagen in het verleden (tot 7 dagen terug)
- This week: afgelopen 7 dagen
- Last week: de 7 dagen daarvoor
- H en M: uren en minuten dat er bewogen is (dat er stappen zijn geteld)
- Switchen van this week/last week/aantal dagen geleden: knoppen rechts (vooruit of achteruit)
- Set: terug naar de daginstelling (i.p.v. memory)



DIGI-WALKER® CW-SERIES

CW-200
CW-300
CW-600
CW-700/701

Thank you for purchasing DIGI-WALKER.
Please read the instruction manual carefully.

1. CW-SERIES LINE UP

CW-200



CW-300



CW-600



CW-700/701



2. FUNCTIONS



Counts the Number of Steps taken while walking or jogging up to 1 million steps.



Measures the Time covered while walking or jogging from 0.00 to 1000H.



Measures the Distance covered while walking or jogging from 0.00 km or 0.00 mile to 10,000 km or 10,000 miles.



Measures the Number of Calories burned while walking or jogging from 0.0 to 100,000 kcal.



24 hours system clock.



The Records of Number of Steps, Activity Time, Distance (only CW-700/701) and Consumption Calorie (only CW-700/701) are automatically stored every day up to 7 days ago.



The Records of Number of Steps, Activity Time, Distance (only CW-700/701) and Consumption Calorie (only CW-700/701) are automatically stored this week's total and last week's total.

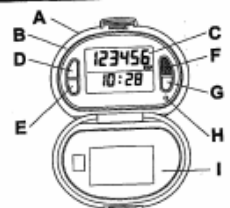


Wide and Easy to read LCD shows your walking record and data.



6 digit display up to 1 million steps.

3. ASSEMBLED PARTS



A. Cover Case

B. Body Case

C. Dual Display

D. "SELECT" Button (CW-200)

• To change Clock Time setting mode.

• "MODE" Button (CW-300,600,700,701)

• For CW-300

To recall Clock, Activity Time and to change Clock Time setting mode.

• For CW-600

To recall Clock, Activity Time and to change to setting mode of Clock Time, Day of the Week.

• For CW-700,701

To recall Clock, Activity Time, Distance, Calorie and to change to setting mode of Clock Time, Day of the Week, Stride Length, Body Weight.

E. "SET" Button

• (Keep press for more than 2 seconds)

• For CW-200,300

To set Clock Time

• For CW-600

To set Clock Time and Day of the Week.

• For CW-700,701

To set Clock Time, Day of the Week, Stride Length and Body Weight.

F. "RESET/▲" Button

• Press "RESET/▲" yellow button for more than 2 seconds, Number of Steps as well as other function display are reset to zero(0).

• To increase setting the data.

G. "▼" Button (CW-200,300)

• To decrease setting the data.

"MEMORY/▼" Button (CW-600,700,701)

• To recall recorded memories of data.

(each day up to 7 days ago and up to 2 weeks ago)

• To decrease setting the data.

H. System Reset Hole

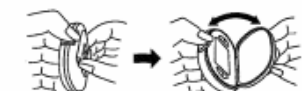
I. Back Case with Metal Clip

4. SPECIFICATIONS

Movement	Exclusive Spring Coil and Pendulum
Display	6-Digit Dual LCD
Display Item	Number of Steps: 0 to 999999 steps Activity Time: 0H 00M to 99H 59M Walking Distance: 0.00 to 9999.99 km (0.00 to 9999.99 mile) Calorie: 0.0 to 99999.9 kcal Clock: 0H 00M to 23H 59M
The Counter Accuracy	±3 % (YAMAX regulation)
Clock Time Accuracy	±30 seconds/month (normal usage)
Material	ABS Resin (Color: Metal)
Size	46 x 61 x 19 mm (1.8 x 2.4 x 0.7 in.) excluding metal clip
Weight (in bulk)	38 g, including the battery
Battery	CR2032 battery • Life time will be 3 year

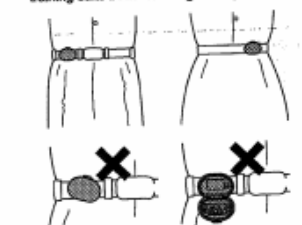
5. OPENING THE COVER

Holding DIGI-WALKER upright, grasp the top of the clip with one hand. Use the other hand to push the projecting portion of cover case between the sides of the clip away from the clip thus opening the case.



6. ATTACHING DIGI-WALKER

Attach to your belt, beltless slacks, skirts or training suits bottoms using the clip.



Please do not forget setting date before you using DIGI-WALKER.

SETTING DATA

Time	0:00 to 23:59 (24 Hours Display)
Day of the Week	1 to 7 (each 1) (CW-400,700,701) at each day of the week shall be set by 1 (Monday) 2 (Tuesday) 3 (Wednesday) 4 (Thursday) 5 (Friday) 6 (Saturday) 7 (Sunday)
Stride Length	30 to 190 cm (each 1 cm) • for CW-300 1.00 to 6.00 feet (each 0.25 feet) • for CW-701
Body Weight	30 to 120 kg (each 1 kg) • for CW-300 70 to 300 lb (each 1 lb) • for CW-701

SETTING PROCEDURES

1) Time setting
Press "SET" button (keep press for more than 2 seconds)

"Hour" blinking
Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

(CW-200) Press "SELECT" button
(CW-300,600,700,701) Press "MODE" button

"Minute" blinking
Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

(CW-300,300) Press "SET" button when you finish initial setting
(CW-600,700,701) Press "MODE" button

2) Day of the Week blinking
[Day of the Week setting]
Please select the number of the day of week today

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

(CW-600) Press "SET" button when you finish initial setting
(CW-700,701) Press "MODE" button

3) Stride Length blinking
[Stride Length setting]

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

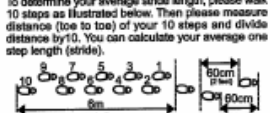
Press "MODE" button

4) Body Weight blinking
[Body Weight setting]

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

Press "SET" button when you finish initial setting

*Stride Length setting
For measuring the distance coverage, it is important to keep regular stride and maintain your walking form. To determine your average stride length, please walk 10 steps as illustrated below. Then please measure distance (toe to toe) of your 10 steps and divide distance by 10. You can calculate your average one step length (stride).



10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

10 Steps 10m 100cm 1000mm

7. BATTERY

• Battery life time is approx 3 year.

• You can purchase replacement battery CR2032 at grocery store, electronic retail shops, etc.

• To replace the battery, using the coin into cover case and body case and pull out the cover case from body case, then remove the "dead" battery and insert a new battery. Please make sure that Plus(+) side is facing up.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

8. CAUTION

• Please treat your products with care and keep it in a clean place.

• DIGI-WALKER is not water resistant, please do not expose your product to liquid or moisture or humid place.

• Please do not expose your product to extreme high or low temperature place.

• Please do not throw and drop your product.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of the children's reach.

• Please keep your product and accessories incl. battery out of your pet's reach.

• If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.

• For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

• Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.

Bijlage III Observatieformulier 1, soort activiteit

Tijdens de observatie wordt er gekeken naar de soort activiteit van de kinderen. In het observatieformulier op de onder aan de pagina kan de soort activiteit met de volgende codes ingevoerd worden. Wanneer een kind wisselt van activiteit telt de activiteit die het kind gaat doen.

Code		Indeling gebaseerd op de leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs (Mooij, Berkel & Hazelebach, 2004)
B		Balanceren (inclusief fietsen (max. 2 wielen), steppen, pedalo, skaten, glijden, stelt lopen; acrobatiek, wippen/wiebelen)
K		Klimmen
Z		Zwaaïen (inclusief schommelen, hangen)
D		Over de kop gaan (o.a. rollen, duikelen)
Spr		Springen (inclusief elastieken, hinkelen; touwtje springen; steun springen; radslag; huppelen)
L		(Hard)lopen (inclusief tik- en pakspelen en wandelen; een paar pasjes opzij hoort hier niet bij; dat is Geen specifieke activiteit)
Bal		Balspelen (waaronder mikken, jongleren, doelspelen, knikkeren, tikspel met bal)
St		Stoeispelen
G		Geen specifieke beweging (bijv. zitten, staan)
A		Andere activiteit (bijv. dansen, verstoppertje, hoepelen, heffen en dragen, scheppen zandbak, klapspelletjes, organisatie voor de activiteit zelf (bijv. spullen klaar zetten): activiteit noteren; evt. na afloop bij een bestaande activiteit onderbrengen)

Groep	Minuut														
Naam kind	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Bijlage IV Observatieschema nameting, loopt het pleinspel?

Kingen				
Min.	J	M	Variatie <u>G</u> rond/ Tafeltennistafel / <u>S</u> amen	Actie <u>B</u> ezig / bal <u>H</u> alen / <u>W</u> isselen / <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Tafeltennis				
Min.	J	M	Variatie <u>1</u> vs 1 <u>2</u> vs 2 <u>R</u> ond de tafel	Actie <u>B</u> ezig / bal <u>H</u> alen / <u>W</u> isselen / <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Tikspel				
Min.	J	M	Variatie Soort tikkertje	Actie <u>B</u> ezig / <u>W</u> isselen / <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Basketbal				
Min.	J	M	Variatie <u>P</u> artij/ <u>S</u> chieten/ <u>L</u> ummelen	Actie <u>B</u> ezig / bal <u>H</u> alen / <u>W</u> isselen / <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Stoepranden				
Min.	J	M	Variatie <u>S</u> toeprand/ <u>B</u> ankje/ <u>A</u> leen/ <u>T</u> weetal	Actie <u>B</u> ezig / bal <u>H</u> alen / <u>W</u> isselen / <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Touwtje springen				
Min.	J	M	Variatie <u>A</u> leen/ <u>T</u> weetallen/ <u>G</u> root touw	Actie <u>B</u> ezig / <u>S</u> tilstaan/ <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Bijlage V Ontwerp en uitvoering van het onderzoek

Het onderzoek bestond uit een voormeting, een interventie en een nameting. In totaal zijn er per klas zes voormetingen geweest. De nameting is vier keer bij groep acht uitgevoerd en zes keer bij groep vijf/zes en zeven. De interventiegroep 7 heeft vier interventielessen gekregen. De eerste en tweede les vonden plaats in de gymzaal en les drie en vier op het schoolplein.

Tijdens de metingen werd er gekeken naar de mate van fysieke activiteit (stappentellers) en de soort fysieke activiteit (observatie). De metingen werden altijd in de ochtendpauze uitgevoerd. Dit was van 10.15 tot 10.30.

Voormeting

Middels de voormeting werd er gekeken welke groep de interventie zou ondergaan. Aan de hand van resultaten van de stappentellers en observaties werd er gekeken welke groep het meeste behoefte had aan de interventie. De eerste voormeting vond plaats op woensdag 16 september. Om 10.10 uur werden de stappenteller in de klassen gelegd, zodat de groepsleerkracht deze net voordat de kinderen naar buiten gingen uit kon delen. De stappentellers werden dicht uitgedeeld aan de kinderen en deze mochten niet door de kinderen geopend worden. Aan het einde van de pauze stond er een bak bij de ingang van de school waar de stappentellers ingelegd konden worden. Na afloop van de pauze werden deze stappentellers door de onderzoeker opengemaakt en werd het aantal gezette stappen genoteerd bij de resultaten. Iedere leerling had iedere meting dezelfde stappenteller, hierdoor werd het voor de groepsleerkracht en de kinderen overzichtelijker. Naast de stappentellers werd er tijdens de pauze ook gefilmd. Iedere minuut werd er een scan gemaakt van het schoolplein. Doordat het schoolplein niet in zijn geheel vanaf een punt te filmen was is er voor gekozen om iedere minuut het schoolplein over te lopen, zodat ieder deel van het schoolplein en alle activiteiten in beeld waren. Vooraf is dit een paar keer geoefend, zodat duidelijk was wat de meest geschikte route was en hoe het best gefilmd kon worden. De filmopnames werden op verschillende tijden geanalyseerd. Per scan werd per kind de soort activiteit ingevuld op het observatieformulier.

Interventie

De interventie bestond uit het aanbieden van pleinspelen in de lessen bewegingsonderwijs. De eerste interventie les die plaatsvond op maandag 19 oktober vond plaats in de gymzaal. Met de vakleerkracht en een stagiaire werd de afspraak gemaakt dat de interventiegroep (groep 7) geen reguliere gymles zou krijgen. Met de beheerder van de sporthal werd afgesproken dat ik tweemaal gebruik mocht maken van een andere zaal, zodat ik de pleinspelen in alle rust kon opbouwen en afbreken en zodoende geen rekening hoefde te houden met de lessen van de andere groepen die gegeven werden door de stagiair. Op deze manier zaten we elkaar niet in de weg.

In de eerste les werd in vier vakken kennis gemaakt met de pleinspelen kingen, stoepranden, touwspringen en tikspelen. Deze vier activiteiten zijn eenvoudig uit te voeren op het schoolplein en er is relatief weinig materiaal voor nodig. In les twee werden de pleinspelen klaargezet en werden deze tijdens het spelen gereguleerd tijdens de activiteit. De docent, in dit geval de onderzoeker, was hierbij erg aanwezig om tips te geven en vragen te stellen waarom bepaalde keuzes werden gemaakt.

In de derde en vierde les werden de pleinspelen op het schoolplein gespeeld. Op deze manier leerde de kinderen de spellen spelen in een betekenisvolle context. In les drie werd er nog in vier vakken gewerkt, maar werden de spellen niet van tevoren uitgezet. De kinderen moesten de activiteiten reguleren van opstarten tot en met opruimen. De spellen die de kinderen deden werden vooraf bepaald. Met behulp van een mediakaart kon het reguleren van de activiteit vorm gegeven worden. In de laatste les werden de kinderen vrij gelaten in hun keuze voor de activiteit. De les werd opgedeeld in drie delen. Ieder groepje mocht drie activiteiten kiezen welke ze gingen organiseren en uitvoeren. Na afloop van ieder deel werd er geëvalueerd doormiddel van het stellen van vragen. De lessenreeks (bijlage VI), lesvoorbereidingen (bijlage VII) en mediakaarten (bijlage VIII) zijn te vinden in de bijlagen.

Nameting

De eerste nameting vond plaats op 9 november in de ochtendpauze van 10.15 uur tot 10.30 uur. In de nameting werd via de stappentellers gekeken of de mate van fysieke activiteit omhoog was gegaan. Via de observaties is gekeken of de aangeboden pleinspelen werden uitgevoerd en hierdoor een verschuiving in de keuze van de soort fysieke activiteit. Hiernaast werd ook gekeken of de spellen goed werden gereguleerd. Door te kijken hoe het spel gespeeld werd en of het spel vaak stil lag. De stappentellers werden net als bij de voormeting vlak voor de pauze bij de klassen uitgedeeld. Na afloop werden ze weer dicht in de kist gedaan. Meteen na de pauze werden de gegevens genoteerd. Om de observatie rustig te kunnen analyseren is ook bij de nameting de scan gemaakt door gebruik te maken van een videocamera. De analyse is niet op een vooraf bepaald tijdstip uitgevoerd. Dit is gedaan wanneer de onderzoeker tijd had. De analyse van de videobeelden is op dezelfde wijze gebeurt als bij de voormeting.

Bijlage VI Lessenreeks pleinspelen, reguleren

In de lessen pleinspelen is het bewegen reguleren het belangrijkste doel. De kinderen moeten leren hoe ze een activiteit moeten starten, aan de gang kunnen houden en moeten beëindigen. In deze lessenreeks is er voor een opbouw in zelfstandigheid gekozen.

Les 1: Kennismaken met het thema

Kinderen maken kennis met verschillende pleinspelen. Er wordt gespeeld in 4 verschillende vakken. In dit geval is dit een tikspel, touwspringen, kingen en stoepranden. Er is gekozen voor 4 vakken, omdat de groep uit 22 leerlingen bestaat. Hierdoor krijg je groepen van ongeveer 5 á 6 personen. Voor de activiteiten die op het schoolplein gespeeld worden is dit een zeer geschikt aantal. Er is voor gekozen om de groepen op basis van vriendjes/vriendinnetjes te maken, omdat deze kinderen op het schoolplein ook veel samen zullen spelen.

Tijdens deze eerste les zal de nadruk liggen op het kennismaken van de pleinspelen. Aan het einde van de les wordt besproken, hoe deze activiteiten op het schoolplein gespeeld worden (v.b. Kingen met stoepkrijt uittekenen).

Les 2: Zelf reguleren van een uitgezet vak

Kinderen leren een bepaald vak te reguleren. Deze vakken zijn door mij uitgezet, maar de kinderen kiezen reguleren hun hoek zelfstandig. De vakken zijn: touwspringen, kingen, tafeltennis en een tikspel.

De kinderen worden verdeeld over de 4 vakken. Hier aangekomen dienen ze de activiteit zelfstandig in gang brengen. Bij touwspringen, kingen en tafeltennis zal dit redelijk eenvoudig gaan, omdat er weinig afspraken gemaakt moeten worden. Bij het tikspel hebben de kinderen de keuze zelf te kiezen welk tikspel er gedaan wordt. Hier moeten dus duidelijke afspraken gemaakt worden. Tijdens het eerste wisselmoment wordt er aan de groepjes gevraagd hoe ze te werk zijn gegaan. Hierbij zal extra aandacht worden gegeven aan het tikspel omdat hier het zelf reguleren het meest naar voren komt. Aan het einde van de les wordt klassikaal besproken wat er goed en minder goed ging bij het reguleren en wat de belangrijke punten zijn. Dit wordt vragenderwijs besproken. Vragen die hierbij gesteld worden zijn:

- Wat deed je als eerste toen je met je groepje bij het tikspel aan kwam?
 - o Welke regels heb je afgesproken met elkaar?
 - o Wat moest je doen als je af was?
 - o Wanneer werd er gewisseld van tikker?
- Ging het spel goed/zoals verwacht?
 - o Was het moeilijk om iemand te tikken?
 - Wat kan je hieraan doen? (Veld kleiner, meerdere tikkers, handicap voor de lopers, etc.)
 - o Was iedereen bij het tikspel betrokken?
- Wat deed je na afloop van de activiteit?
 - o Spullen netjes opgeruimd?
 - o Alles opgeruimd? Dan pas door naar de volgende activiteit.

Les 3: Pleinspelen zelf reguleren in een betekenisvolle context

De derde les wordt gegeven op het schoolplein. Zo leren de kinderen de aangeboden pleinspelen uit te voeren en te reguleren op het schoolplein. Er wordt voor gekozen het schoolplein in te delen in 4 vakken, waarbij in ieder vak een mediakaart ligt en de benodigde materialen voor de activiteit. De activiteit wordt na iedere ronde opgeruimd, zodat iedereen leert de activiteit te organiseren.

De kinderen dragen dus zorg voor de gehele activiteit, inclusief opstarten en opruimen.

Aan het einde van de les wordt het reguleren klassikaal besproken met de volgende vragen:

- Ging het opstarten van de activiteit snel?
 - o Alle materialen op de juiste plek?
 - o Afspraken duidelijk?
 - o Waren er wissels?
 - Wie waren dit? En waarom deze kinderen?
- Tijdens de activiteit?
 - o Ging het spel goed?
 - o Is iedereen aan de beurt geweest?
 - o Heb je het spel aangepast tijdens het spelen?
 - o Ben je tijdens het spelen problemen tegen gekomen?
- Na de activiteit?
 - o Iedereen mee geholpen opruimen?
 - o Alles terug op de juiste plaats?
 - o Tevreden over de activiteit? Waarom wel/waarom niet?

Les 4 De gymles als pauze, eigen keuze activiteit. Zelf kiezen en reguleren van de activiteit.

Deze les zal door de leerlingen zelf ingevuld worden, hierbij zal de rol van de docent ondersteunend en controlerend zijn. Leerlingen gaan gedurende les 3 activiteiten organiseren. Per activiteit krijgen ze ongeveer 12 minuten. Er liggen verschillende mediakaarten bij de materialen, welke ze kunnen gebruiken bij het organiseren van de activiteit.

De activiteiten die op mediakaart beschikbaar zijn:

- Kingen
- Touwspringen
- Stoepranden
- Tafeltennis
- Tikspel
- Voetbal
- Badminton
- Eigen keuze (In overleg met de docent)

Aan het einde van de les worden de vragen(zie les 3) klassikaal gesteld en besproken

Bijlage VII Lesvoorbereidingen



Lesvoorbereidingsformulier

Naam student: Thed van de Kerkhof
FSH-stagedocent:
Klas:
Datum: 19-10-2015
Tijd: 10:15-11:00

Naam mentor/docent:
Tel. Nr: 08778 -
School: Mariaschool
Klas: 7 Aantal leerlingen: 22 J 7 M 15

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag

Les 1 Praktijkonderzoek

4 vakkenles:

Touwspringen

Stoepranden

Tikspel

Kingen

Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Touwspringen

Bewegen:

Enkel touw

Niveau 0: Kinderen kunnen enkele keren dubbelspringen in een enkel touw. Dit wordt niet lang volgehouden.

Niveau 1: Kinderen kunnen dubbelspringen in een enkel touw. Dit houden ze voor langere tijd vol.

Niveau 2: Kinderen kunnen zowel enkel als dubbelspringen in een enkel touw. Het kruisspringen lukt regelmatig.

Niveau 3: Kinderen kunnen zowel enkel- dubbel- en kruisspringen in een enkel touw.

Lang touw

Niveau 0: Kinderen lukt het niet om in het touw in te springen. Wanneer ze in het touw beginnen lukt het een aantal keer.

Niveau 1: Kinderen kunnen vanaf de zijkant inspringen in een zwaaiend touw. Het eruit komen lukt nog niet altijd.

Niveau 2: Kinderen kunnen in- en uitspringen in een zwaaiend touw. In het touw kunnen ze meerdere malen springen

Niveau 3: Kinderen kunnen in- en uitspringen in een zwaaiend touw met meerdere personen tegelijk en kennen diverse trucs in het touw uitvoeren.

Bewegen reguleren:

Kennismaken met verschillende vormen van touwspringen. Er wordt weinig afgewisseld van draaier bij het grote touw

Samen bewegen en beleven:

Sommige kinderen helpen elkaar door het geven van tips

Bewegen en gezondheid:

De conditie is voldoende om minimaal 20 seconden aan 1 stuk te springen

Stoepranden

Bewegen:

Niveau 0: Kinderen lukt het niet om de bal op het juiste plekje te gooien zodat ze hem daarna weer kunnen vangen.

Niveau 1: Kinderen lukt het soms van een korte afstand de bal op de “stoeprand” te kaatsen en vervolgens weer op te vangen.

Niveau 2: Kinderen lukt het vaak van een korte afstand de bal op de “stoeprand” te kaatsen en vervolgens weer op te vangen.

Niveau 3: Kinderen lukt het soms van een korte afstand de bal op de “stoeprand” te kaatsen en vervolgens weer op te vangen. Ook wanneer de afstand groter wordt blijft het regelmatig lukken

Bewegen reguleren: Leerlingen kiezen zelf een geschikte afstand die bij hen past.

Samen bewegen en beleven:

Leerlingen dagen elkaar uit om de afstand te vergroten.

Bewegen en gezondheid:

Tikspel, ringtikkertje

Bewegen: Leerlingen tikken focussen zich niet op 1 iemand ,maar houden meerdere tikopties open.

Bewegen reguleren:

Niveau 0: Leerlingen kunnen het spel niet aanpassen wanneer hier naar gevraagd wordt, komen niet met oplossingen

Niveau 1: Leerlingen zien het wanneer het niet loopt, maar kunnen geen concrete oplossingen bedenken.

Niveau 2: Leerlingen bedenken concrete oplossingen en voeren deze uit.

Niveau 3: Leerlingen nemen initiatief in de organisatie. Loopt het niet? Zorgen voor een aanpassing. Dit doen ze snel en zorgen dat het spel snel verder kan.

Samen bewegen en beleven:

Leerlingen wisselen af van tikker, hier zijn geen duidelijke regels over afgesproken.

Kingen

Bewegen: Leerlingen lukt het meestal om de bal in een ander vak terug te krijgen. Er komen weinig lange rally's

Bewegen reguleren:

Niveau 0: Leerlingen kunnen het spel niet aanpassen wanneer hier naar gevraagd wordt, komen niet met oplossingen

Niveau 1: Leerlingen zien het wanneer het niet loopt, maar kunnen geen concrete oplossingen bedenken.

Niveau 2: Leerlingen bedenken concrete oplossingen en voeren deze uit.

Niveau 3: Leerlingen nemen initiatief in de organisatie. Loopt het niet? Zorgen voor een aanpassing. Dit doen ze snel en zorgen dat het spel snel verder kan.

Samen bewegen en beleven:

Sommige spelers zien het in dat ze soms moeten samenspelen om de koning te verslaan.

Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Touwspringen

Bewegen: Kennismaken met verschillende vormen van touwspringen. Enkele leerlingen zullen in 1 les een niveau hoger komen.

Bewegen en reguleren:

Leerlingen beslissen zelf of ze alleen of in een groep gaan touwspringen. Wanneer ze kiezen voor met groot touw zullen ze afwisselen van zwaaijer. Leerlingen kiezen een uitdagende oefening die bij hen past.

Stoepranden

Bewegen: Leerlingen lukt het om raak te gooien op de stoeprand vanaf een eigen te bepalen afstand.

Bewegen reguleren: Leerlingen kiezen zelf de afstand en dagen elkaar uit.

Tikspel, ringtikkertje

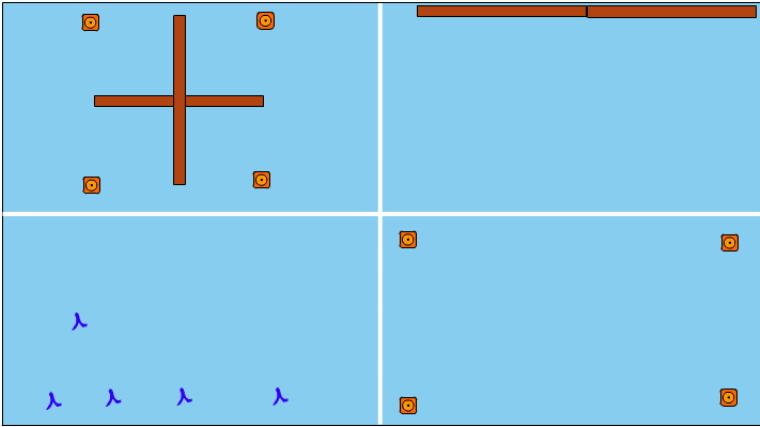
Bewegen: Leerlingen leren verschillende keuzes open te houden om mensen af te tikken.

Bewegen reguleren: Kinderen zien het in wanneer het spel niet loopt. Sommige zijn in staat een juiste aanpassing te doen.

Kingen

Bewegen: Leerlingen kunnen de bal meestal juist terug krijgen in een vak naar keuze. Ze maken regelmatig een punt.

Bewegen reguleren: Leerlingen kunnen zelfstandig dit spel reguleren. Ze kunnen bepalen wanneer iemand af is en maken het spel makkelijk/moeilijker wanneer dit nodig is.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
	6 banken 8 pionnen Flubbers Springtouwen 5 klein 2 groot 5 ballen

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Warming up + vak 1	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
5 min	Inleiding Muurtikkertje Laatste bij de muur is opdracht.	Ren zo snel mogelijk naar de muur die de leraar noemt. Iedere muur heeft een cijfer.	<i>Kinderen willen zo snel mogelijk naar de muur omdat ze niet de laatste willen zijn. Sommige zullen naar de verkeerde muur lopen, maar komen er al snel achter dat ze fout zitten.</i>	
Kern 1 10 min	Touwspringen Enkelspringen Dubbelspringen Kruisspringen Groot touw	Touwspringen Kinderen kiezen zelf of ze alleen met kort touw of met de groep met groot touw gaan springen. Voor groot touw springen kan er gewerkt worden met liedjes.	Touwspringen Jongens vinden het minder leuk. De kinderen kennen geen liedjes	Touwspringen De jongens uitdagen om trucs te springen in het groot touw. Een aantal voorbeelden geven. Zie mediakaart.

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 2:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
-------------------	--	-------------	------------------	-------------

Kern 2 10 min	Stoepranden De bal vanaf verschillende afstanden zo op de “stoeprand” te gooien dat hij terug komt en ineens opgevangen kan worden.	Probeer de bal tegen de stoeprand te gooien en vervolgens op te vangen. De afstand beslist het aantal punten. Je gooit om en om met je tegenstander.	Leerlingen dagen elkaar goed uit. De afstanden zijn voldoende differentiatie. Het lukt niet om de bal terug te laten kaatsen	Alleen oefenen op de bank tegen de muur.
------------------	---	--	---	--

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 3:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern 3 10 min	Ringtikkertje De kinderen spelen tikkertje. De persoon met de ring kan niet getikt worden.	De ring mag niet gegooid worden. Gebeurd dit toch is de gooier af. Getikt? Zelf afspreken wat dan.	Kiezen ervoor om af te zijn als je getikt bent.	In het tussenmoment goed evalueren waar ze voor gekozen hebben en waarom.
Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 4:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern 4 10 min	Kingen 4 vakken Probeer de bal geen 2x te laten stuiten in je vak door hem naar een ander vak van de tegenstander te slaan.	Bal uitgeslagen of 2x in jouw vak gestuit? -> Af→ nieuwe komt in vak 1 erin. De rest schuift door. vak 1t/m 4, waarbij vak 4 t koningsvak is. Moet vak 3 er uit, schuift 2 naar 3 en 1 naar 2. Nieuwe komt altijd bij 1 erin en mag de bal uit doen.	Het is moeilijk voor de meeste om de bal terug te slaan. Te makkelijk om een punt te maken	De afscheiding van de velden verhogen. Veld verkleinen.

Naam student: Thed van de Kerkhof
 FSH-stagedocent:
 Klas:
 Datum: 02-11-2015
 Tijd: 10:15-11:00

Naam mentor/docent:
 Tel. Nr: 08778 -
 School: Mariaschool
 Klas: 7 Aantal leerlingen: 22 J 7 M 15

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag

Les 1 Praktijkonderzoek

4 vakkenles:

Touwspringen

Tafeltennis

Tikspel(eigen keuze)

Kingen

Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Touwspringen

Bewegen:

Enkel touw

(0)Niveau 0: Kinderen kunnen enkele keren dubbelspringen in een enkel touw. Dit wordt niet lang volgehouden.

(7)Niveau 1: Kinderen kunnen dubbelspringen in een enkel touw. Dit houden ze voor langere tijd vol.

(12)Niveau 2: Kinderen kunnen zowel enkel als dubbelspringen in een enkel touw. Het kruisspringen lukt regelmatig.

(4)Niveau 3: Kinderen kunnen zowel enkel- dubbel- en kruisspringen in een enkel touw.

Tweetallen

(6)Niveau 0: Kinderen kunnen niet in tweetallen springen.

(9)Niveau 1: Kinderen kunnen in tweetallen springen, wanneer er uit stilstand begonnen wordt.

(5)Niveau 2: Kinderen kunnen in tweetallen springen, hierbij kan er begonnen worden met springen om vervolgens erbij te springen

(2)Niveau 3: Kinderen kunnen in tweetallen springen, waarbij er gebruik wordt gemaakt van meerdere touwen.

Lang touw

(8)Niveau 0: Kinderen lukt het niet om in het touw in te springen. Wanneer ze in het touw beginnen lukt het een aantal keer.

(9)Niveau 1: Kinderen kunnen vanaf de zijkant inspringen in een zwaaiend touw. Het eruit komen lukt nog niet altijd.

(3)Niveau 2: Kinderen kunnen in- en uitspringen in een zwaaiend touw. In het touw kunnen ze meerdere malen springen

(2)Niveau 3: Kinderen kunnen in- en uitspringen in een zwaaiend touw met meerdere personen tegelijk en kennen diverse trucs in het touw uitvoeren.

Bewegen reguleren:

Kennismaken met verschillende vormen van touwspringen. Er wordt weinig afgewisseld van draaier bij het grote touw

Samen bewegen en beleven:

Sommige kinderen helpen elkaar door het geven van tips

Bewegen en gezondheid:

De kinderen houden het voor maximaal 1 minuut vol.

Tafeltennis

Bewegen:

Niveau 0: Kinderen lukt het niet de bal terug te spelen

Niveau 1: Kinderen lukt het om de bal te raken en terug te spelen. Het plaatsen van de bal lukt nog niet.

Niveau 2: Kinderen spelen de bal terug, waarbij er richting aan de bal meegegeven wordt.

Niveau 3: Kinderen kiezen goed positie, wisselen af in balsnelheid en plaatsen de bal waar ruimte is.

Bewegen reguleren:

Leerlingen spelen vooral 1 tegen 1. Hierbij wordt er weinig doorgedraaid van tegenstander. Leerlingen dragen zorg voor materiaal.

Samen bewegen en beleven:

Spelen zowel met als tegen elkaar.

Bewegen en gezondheid:

/

Tikspel (zelf creëren)

Bewegen: Leerlingen tikken focussen zich niet op 1 iemand om te tikken, maar houden meerdere tikopties open en kunnen hun looprichting snel aanpassen.

Bewegen reguleren:

(7)Niveau 0: Leerlingen kunnen het spel niet aanpassen wanneer hier naar gevraagd wordt, komen niet met oplossingen

(7)Niveau 1: Leerlingen zien het wanneer het niet loopt, maar kunnen geen concrete oplossingen bedenken.

(6)Niveau 2: Leerlingen bedenken concrete oplossingen en voeren deze uit.

(2)Niveau 3: Leerlingen nemen initiatief in de organisatie. Loopt het niet? Zorgen voor een aanpassing. Dit doen ze snel en zorgen dat het spel snel verder kan.

Samen bewegen en beleven:

Leerlingen wisselen af van tikker, hier zijn geen duidelijke regels over afgesproken.

Kingen

Bewegen: Leerlingen lukt het meestal om de bal in een ander vak terug te krijgen. Er komen weinig lange rally's

Bewegen reguleren:

(7)Niveau 0: Leerlingen kunnen het spel niet aanpassen wanneer hier naar gevraagd wordt, komen niet met oplossingen

(7)Niveau 1: Leerlingen zien het wanneer het niet loopt, maar kunnen geen concrete oplossingen bedenken.

(6)Niveau 2: Leerlingen bedenken concrete oplossingen en voeren deze uit.

(2)Niveau 3: Leerlingen nemen initiatief in de organisatie. Loopt het niet? Zorgen voor een aanpassing. Dit doen ze snel en zorgen dat het spel snel verder kan.

Samen bewegen en beleven:

Sommige spelers zien het in dat ze soms moeten samenspelen om de koning te verslaan.

Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Touwspringen

Bewegen: Enkele leerlingen zullen in 1 les een niveau hoger komen.

Bewegen en reguleren:

Leerlingen beslissen zelf of ze alleen in tweetallen of in een groep gaan touwspringen. Wanneer ze kiezen voor met groot touw zullen ze afwisselen van zwaaiër. Leerlingen kiezen een uitdagende oefening die bij hen past.

Tafeltennis

Bewegen: Kinderen leren de bal te spelen en deze de juiste richting in te sturen.

Bewegen reguleren: Leerlingen rouleren zelfstandig door van tegenstander. Spelen met en tegen elkaar.

Tikspel(organiseren)

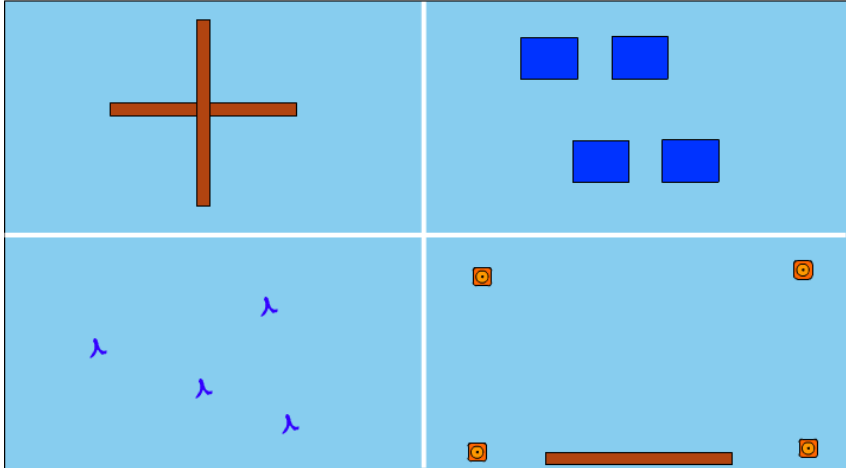
Bewegen: Leerlingen leren verschillende keuzes open te houden om mensen af te tikken.

Bewegen reguleren: Leerlingen leren een tikspel te organiseren. Aan het einde van de les hebben de kinderen meer kennis en weten waar ze op moeten letten bij het in gang zetten van een tikspel.

Kingen

Bewegen: Leerlingen kunnen de bal meestal juist terug krijgen in een vak naar keuze. Ze maken regelmatig een punt.

Bewegen reguleren: Leerlingen kunnen zelfstandig dit spel reguleren. Ze kunnen bepalen wanneer iemand af is en maken het spel makkelijke/moeilijker wanneer dit nodig is.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht		Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
		4 pingpongbatjes 2 pingpongballetjes 4 tafels 4 banken 6 pionnen Lintjes Ringen Pittenzakjes blokken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Warming up + vak 1	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
5 min	Inleiding Fruitmand Rondje rond de groep rennen en zo snel mogelijk op je plaats terug staan.	Iedereen is een fruitstuk. Wordt jouw stuk genoemd dan moet je rond de groep rennen en z.s.m. terug op je plaats staan.	Gaat goed. Best vaak dezelfde die laatste zijn.	
Kern 1 10 min	Touwspringen Enkelspringen Dubbelspringen Kruisspringen Groot touw Er wordt nog een keer extra aandacht besteed aan het draaien van het touw.	Touwspringen Kinderen kiezen zelf of ze alleen met kort touw of met de groep met groot touw gaan springen. Voor groot touw springen kan er gewerkt worden met de liedjes. Er worden een aantal video's als voorbeeld gebruikt	Touwspringen Jongens vinden het minder leuk.	Touwspringen De jongens uitdagen om trucs te springen in het groot touw.

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 2:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
-------------------	--	-------------	------------------	-------------

Kern 2 10 min	Tafeltennis 1 tegen 1 of 1 met 1 Rond de tafel.	Spelen van potjes 1 tegen 1 of 1 met 1. De focus zal liggen op het zelf organiseren van het tafeltennissen. Er wordt gespeeld met gewone tafels, welke dus makkelijk verplaatst en gedraaid kunnen worden, zodat de activiteit per persoon op maat wordt gemaakt.	Moeilijk spel om te spelen omdat de tafels kleiner zijn dan normaal.	2 tafels bij elkaar zetten. Hopelijk komen ze hier zelf op, anders hiermee helpen
------------------	--	--	--	---

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 3:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern 3 10 min	Tikspel (eigen keuze) Kinderen organiseren en realiseren hun eigen tikspel. In de hoek staan alleen de materialen welke ze kunnen gebruiken.	Materiaal dat aanwezig is: Pionnen Hoedjes Lintjes Blokken Ringen pittenzakjes	Kinderen kiezen voor een ingewikkeld tikspel dat niet goed loopt.	In gesprek met de kinderen. Waarom dit spel en hoe aan te passen naar een goed speelbaar spel. Einde van de ronde wordt dit kort besproken met de rest van de groep.
Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 4:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?

Kern 4 10 min	Kingen 4 vakken Probeer de bal geen 2x te laten stuiten in je vak door hem naar een ander vak van de tegenstander te slaan.	Bal uitgeslagen of 2x in jouw vak gestuit? -> Af→ nieuwe komt in vak 1 erin. De rest schuift door. vak 1t/m 4, waarbij vak 4 t koningsvak is. Moet vak 3 er uit, schuift 2 naar 3 en 1 naar 2. Nieuwe komt altijd bij 1 erin en mag de bal uit doen.	Het is moeilijk voor de meeste om de bal terug te slaan. Te makkelijk om een punt te maken	De afscheiding van de velden verhogen. Veld verkleinen
------------------	--	--	---	---

Naam student: Thed van de Kerkhof
 FSH-stagedocent:
 Klas:
 Datum: 09-11-2015
 11:00

Tijd: 10:15-

Naam mentor/docent:
 Tel. Nr: 08778 -
 School: Mariaschool
 Klas: 7 Aantal leerlingen: 22 J 7 M 15

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag

Les 3 Praktijkonderzoek: **Pleinspelen zelf reguleren in een betekenisvolle context**

4 vakkenles:

Touwspringen

Basketbal

Tikspel(eigen keuze)

Kingen

Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Touwspringen

Bewegen:

Enkel touw

(0)Niveau 0: Kinderen kunnen enkele keren dubbelspringen in een enkel touw. Dit wordt niet lang volgehouden.

(5)Niveau 1: Kinderen kunnen dubbelspringen in een enkel touw. Dit houden ze voor langere tijd vol.

(14)Niveau 2: Kinderen kunnen zowel enkel als dubbelspringen in een enkel touw. Het kruisspringen lukt regelmatig.

(4)Niveau 3: Kinderen kunnen zowel enkel- dubbel- en kruisspringen in een enkel touw.

Tweetallen

(6)Niveau 0: Kinderen kunnen niet in tweetallen springen.

(9)Niveau 1: Kinderen kunnen in tweetallen springen, wanneer er uit stilstand begonnen wordt.

(5)Niveau 2: Kinderen kunnen in tweetallen springen, hierbij kan er begonnen worden met springen om vervolgens erbij te springen

(2)Niveau 3: Kinderen kunnen in tweetallen springen, waarbij er gebruik wordt gemaakt van meerdere touwen.

Lang touw

(3)Niveau 0: Kinderen lukt het niet om in het touw in te springen. Wanneer ze in het touw beginnen lukt het een aantal keer.

(12)Niveau 1: Kinderen kunnen vanaf de zijkant inspringen in een zwaaiend touw. Het eruit komen lukt nog niet altijd.

(3)Niveau 2: Kinderen kunnen in- en uitspringen in een zwaaiend touw. In het touw kunnen ze meerdere malen springen

(4)Niveau 3: Kinderen kunnen in- en uitspringen in een zwaaiend touw met meerdere personen tegelijk en kennen diverse trucs in het touw uitvoeren.

Bewegen reguleren:

Kennismaken met verschillende vormen van touwspringen. Er wordt weinig afgewisseld van draaier bij het grote touw

Zelf reguleren van de activiteit, hierbij wordt de activiteit kant en klaar aangeboden.

Samen bewegen en beleven:

Sommige kinderen helpen elkaar door het geven van tips

Bewegen en gezondheid:

De kinderen houden het voor maximaal 1 minuut vol.

Basketbal

Bewegen:

Niveau 0: Kinderen spelen partijtje basketbal met recht van aanval. Kinderen kunnen de ruimte niet zien en lopen nauwelijks vrij in de ruimte. In balbezit zijn ze te gehaast en verliezen vaak de bal.

Niveau 1: Kinderen zien de afspeellijnen en proberen deze te openen, dit lukt af en toe. In bal verlies kunnen ze de afspeellijnen af en toe sluiten. Scoren lukt zelden.

Niveau 2: Kinderen openen en benutten de afspeellijnen. Het verdedigen van deze afspeellijnen is nog moeilijk. Scoren lukt af en toe.

Niveau 3: Kinderen openen en benutten aan en afspeellijnen. Het verdedigen gaat goed, ze veroveren vaak de bal. Staan vaak op de juiste plek. Scoren lukt regelmatig.

Bewegen en Reguleren:

Kinderen kunnen een spel dat klaar ligt om te spelen met bijbehorende regels spelen en aan de gang houden.

Wanneer onduidelijk is voor wie de bal is, wordt dit soms opgelost met steen, papier, schaar.

Samen bewegen en beleven:

Kinderen gaan nog vaak voor eigen succes en kiezen niet altijd voor een pass naar een medespeler terwijl hij/zij er beter voor staat.

Tikspel (zelf creëren)

Bewegen: Leerlingen tikken focussen zich niet op 1 iemand om te tikken, maar houden meerdere tikopties open en kunnen hun looprichting snel aanpassen.

Bewegen reguleren:

(4)Niveau 0: Leerlingen kunnen het spel niet aanpassen wanneer hier naar gevraagd wordt, komen niet met oplossingen

(7) Niveau 1: Leerlingen zien het wanneer het niet loopt, maar kunnen geen concrete oplossingen bedenken.

(8) Niveau 2: Leerlingen bedenken concrete oplossingen en voeren deze uit.

(3) Niveau 3: Leerlingen nemen initiatief in de organisatie. Loopt het niet? Zorgen voor een aanpassing. Dit doen ze snel en zorgen dat het spel snel verder kan.

Samen bewegen en beleven:

Leerlingen luisteren naar elkaar en maken samen de keuzes.

Kingen

Bewegen: Leerlingen lukt het meestal om de bal in een ander vak terug te krijgen. Er komen weinig lange rally's

Bewegen reguleren:

(7) Niveau 0: Leerlingen kunnen het spel niet aanpassen wanneer hier naar gevraagd wordt, komen niet met oplossingen

(7) Niveau 1: Leerlingen zien het wanneer het niet loopt, maar kunnen geen concrete oplossingen bedenken.

(6) Niveau 2: Leerlingen bedenken concrete oplossingen en voeren deze uit.

(2) Niveau 3: Leerlingen nemen initiatief in de organisatie. Loopt het niet? Zorgen voor een aanpassing. Dit doen ze snel en zorgen dat het spel snel verder kan.

Samen bewegen en beleven:

Sommige spelers zien het in dat ze soms moeten samenspelen om de koning te verslaan.

Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Touwspringen

Bewegen: Enkele leerlingen zullen in 1 les een niveau hoger komen.

Bewegen en reguleren:

Leerlingen beslissen zelf of ze alleen in tweetallen of in een groep gaan touwspringen. Wanneer ze kiezen voor met groot touw zullen ze afwisselen van zwaaiër. Leerlingen kiezen een uitdagende oefening die bij hen past

Leerlingen weten wat je nodig hebt om de activiteit in gang te zetten. Het benodigde materiaal wordt gepakt en de activiteit wordt snel gestart.

Basketbal

Bewegen: Kinderen leren te spelen met recht van aanval. Hierbij proberen ze aanspeellijnen te openen en te benutten.

Bewegen reguleren: Leerlingen kunnen aan de hand van een mediakaart de activiteit starten, spelen en beëindigen.

Tikspel(organiseren)

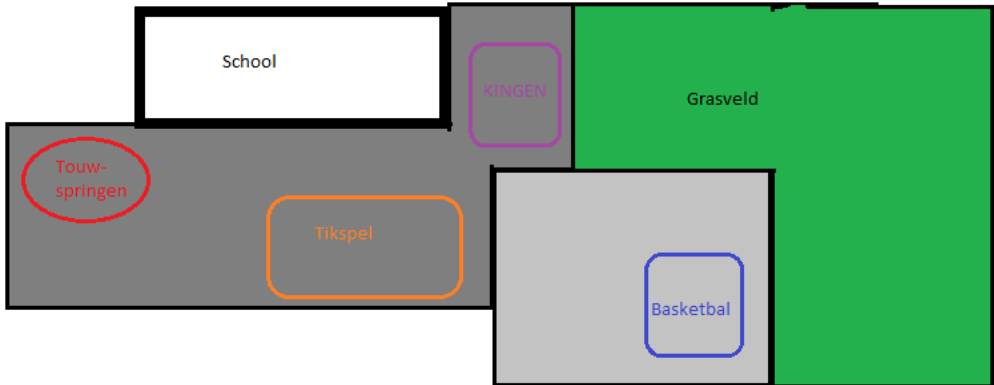
Bewegen: Leerlingen leren verschillende keuzes open te houden om mensen af te tikken.

Bewegen reguleren: Leerlingen leren een tikspel te organiseren. Aan de hand van de criteria op de mediakaart kunnen ze een tikspel starten, spelen en beëindigen.

Kingen

Bewegen: Leerlingen kunnen de bal meestal juist terug krijgen in een vak naar keuze. Ze maken regelmatig een punt.

Bewegen reguleren: Leerlingen kunnen zelfstandig dit spel reguleren. Ze kunnen bepalen wanneer iemand af is en maken het spel makkelijk/moeilijker wanneer dit nodig is. Met behulp van een mediakaart kunnen de leerlingen deze activiteit starten, spelen en beëindigen.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Zie mediakaarten voor plattegrond per spel 	Springtouwen (5 kort 2 lang) Tikmateriaal Lintjes Ballen Hoedjes Ringen 1 Basketbal Stoepkrijt 1 kingbal

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Warming up + vak 1	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Kern 1 10 min	Touwspringen Enkelspringen Dubbelspringen Kruisspringen Groot touw Er wordt nog een keer extra aandacht besteed aan het draaien van het touw.	Touwspringen Kinderen kiezen zelf of ze alleen met kort touw of met de groep met groot touw gaan springen. Voor groot touw springen kan er gewerkt worden met de liedjes. (Zie mediakaart) Er worden een aantal video's als voorbeeld gebruikt:	Touwspringen Jongens vinden het minder leuk. Het starten, spelen en beëindigen van deze activiteit gaat goed. Hierbij wordt de mediakaart alleen gebruikt voor liedjes en of variaties op sprongen	Touwspringen De jongens uitdagen om trucs te springen in het groot touw. Zorgen dat er genoeg variaties op sprongen zijn.

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 2:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
-------------------	--	-------------	------------------	-------------

Kern 2 10 min	Basketbal Organiseren en spelen van een Partijspel met evt recht van aanval halen. De keuze ligt hier bij de leerlingen. Met behulp van een mediakaart organiseert de groep zelfstandig de activiteit. Aan het einde van de ronde wordt de activiteit opgeruimd.	Speel een partijspel basketbal. Gebruik de mediakaart voor het organiseren hiervan. Maak zelf een keuze over of er met recht van aanval gespeeld wordt en op welke manier. Op de mediakaart staan een aantal voorbeelden.	Kinderen spelen zonder recht van aanval, waardoor het vooral schieten op de basket wordt.	Verplichten een recht van aanval regel te gebruiken.
------------------	---	--	---	--

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
	Vak 3:			
Kern 3 10 min	Tikspel (eigen keuze) Kinderen organiseren en realiseren hun eigen tikspel. In de hoek staan alleen de materialen welke ze kunnen gebruiken.	Op de mediakaart staan een aantal punten waar je aan moet denken bij het starten van een tikspel. Welk spel? Welk materiaal? Hoeveel tikkers? Speelveld? Getikt! Wat nu? Zie mediakaart.	Duurt redelijk lang voor de kinderen een tikspel hebben uitgekozen, omdat niet iedereen in het groepje het eens is.	Wanneer ze binnen 2 minuten niet bezig zijn, kiest de docent een tikspel.
Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm: Vak 4:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?

Kern 4 10 min	Kingen 4 vakken Probeer de bal geen 2x te laten stuiten in je vak door hem naar een ander vak van de tegenstander te slaan. Organiseren van het Kingen door het gebruik van de mediakaart (zie bijlage)	Bal uitgeslagen of 2x in jouw vak gestuit? -> Af→ nieuwe komt in vak 1 erin. De rest schuift door. vak 1t/m 4, waarbij vak 4 t koningsvak is. Moet vak 3 er uit, schuift 2 naar 3 en 1 naar 2. Nieuwe komt altijd bij 1 erin en mag de bal uit doen.	De grootte van het veld bepalen en met stoepkrijt uittekenen is lastig.	Afmetingen bij de mediakaart erbij zetten.
------------------	---	---	---	--



Lesvoorbereidingsformulier

Naam student: Thed van de Kerkhof
FSH-stagedocent:
Klas:
Datum: 12-11-2015
11:00

Naam mentor/docent:
Tel. Nr: 08778 -
School: Mariaschool
Klas: 7 Aantal leerlingen: 22 J 7 M 15
Tijd: 10:15-

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag

Les 4 Praktijkonderzoek: **De gymles als pauze, eigen keuze activiteit. Zelf kiezen en reguleren van de activiteit.**

De les wordt opgedeeld in 3 delen. De leerlingen kiezen zelf welke activiteit ze ieder deel gaan doen.

De klas wordt in 4 groepen verdeelt, waarbij het mogelijk is om 2 groepen samen te smelten bij bijvoorbeeld een tikspel. Ze zullen dus met de andere groepen rekening moeten houden.

Reguleren van de activiteit, waarbij er zorg wordt gedragen voor het gehele proces (Voor, tijdens en na de activiteit)

Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Algemeen:

Leerlingen kunnen zorg dragen voor een activiteit, wanneer deze met de materialen op de juiste plaats liggen. De kinderen zorgen ervoor dat de activiteit start, gespeeld wordt en wordt opgeruimd.

Touwspringen

Bewegen en reguleren:

Leerlingen beslissen zelf of ze alleen in tweetallen of in een groep gaan touwspringen. Wanneer ze kiezen voor met groot touw zullen ze afwisselen van zwaaier. Leerlingen kiezen een uitdagende oefening die bij hen past

Leerlingen weten wat je nodig hebt om de activiteit in gang te zetten. Het benodigde materiaal wordt gepakt en de activiteit wordt snel gestart.

Basketbal

Bewegen reguleren: Leerlingen kunnen aan de hand van een mediakaart de activiteit starten, spelen en beëindigen.

Tikspel(organiseren)

Bewegen reguleren: Leerlingen leren een tikspel te organiseren. Aan de hand van de criteria op de mediakaart kunnen ze een tikspel starten, spelen en beëindigen.

Kingen

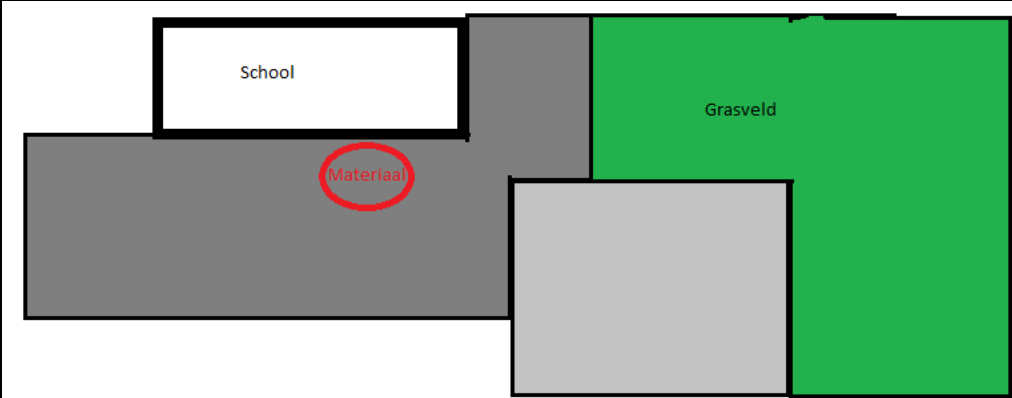
Bewegen reguleren: Leerlingen kunnen zelfstandig dit spel reguleren. Ze kunnen bepalen wanneer iemand af is en maken het spel makkelijke/moeilijker wanneer dit nodig is. Met behulp van een mediakaart kunnen de leerlingen deze activiteit starten, spelen en beëindigen.

Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)

Aan het einde van deze les zijn de kinderen in staat om ongeacht de activiteit en de ruimte en spel te starten die past bij de groepsgrootte en speelbaar is voor iedereen. Het spel wordt bepaalde tijd actief gespeeld door de groep. Wanneer de kinderen een andere activiteit willen doen of ze al 15 minuten met dezelfde activiteit bezig zijn, wisselen ze van activiteit. Hierbij dragen de kinderen zorg voor het opruimen van de activiteit.

Organisatie:
de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht

Materiaallijst:
per lesonderdeel aangeven :
De aard en aantal van de
onderwijsleermiddelen

 The diagram shows a school layout. A white rectangle labeled 'School' is at the top left. Below it is a grey rectangle. To the right of the grey rectangle is a light grey rectangle. To the right of the light grey rectangle is a green rectangle labeled 'Grasveld'. A red circle labeled 'Materiaal' is located on the grey rectangle.	Springtouwen (5 kort 2 lang) Tikmateriaal Lintjes Ballen Hoedjes Ringen 1 Basketbal Stoepkrijt 1 kingbal 6 Batjes Pingpongbal 3 overige ballen
--	--

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Keuze 1	Touwspringen Enkelspringen Dubbelspringen Kruisspringen Groot touw Er wordt nog een keer extra aandacht besteed aan het draaien van het touw.	Touwspringen Kinderen kiezen zelf of ze alleen met kort touw of met de groep met groot touw gaan springen. Voor groot touw springen kan er gewerkt worden met de liedjes. (Zie mediakaart) Er worden een aantal video's als voorbeeld gebruikt:	Touwspringen Jongens vinden het minder leuk. Het starten, spelen en beëindigen van deze activiteit gaat goed. Hierbij wordt de mediakaart alleen gebruikt voor liedjes en of variaties op sprongen	Touwspringen De jongens uitdagen om trucs te springen in het groot touw. Zorgen dat er genoeg variaties op sprongen zijn.

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
-------------------	--------------------------------------	-------------	------------------	-------------

Keuze 2	Basketbal Organiseren en spelen van een Partijspel met evt recht van aanval halen. De keuze ligt hier bij de leerlingen. Eventueel Met behulp van een mediakaart organiseert de groep zelfstandig de activiteit. Aan het einde van de ronde wordt de activiteit opgeruimd.	Speel een partijspel basketbal. Gebruik de mediakaart voor het organiseren hiervan. Maak zelf een keuze over of er met recht van aanval gespeeld wordt en op welke manier. Op de mediakaart staan een aantal voorbeelden.	Kinderen spelen zonder recht van aanval, waardoor het vooral schieten op de basket wordt.	Verplichten een recht van aanval regel te gebruiken.
---------	---	--	---	--

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Keuze 3	Tikspel (eigen keuze) Kinderen organiseren en realiseren hun eigen tikspel. In de hoek staan alleen de materialen welke ze kunnen gebruiken.	Op de mediakaart staan een aantal punten waar je aan moet denken bij het starten van een tikspel. Welk spel? Welk materiaal? Hoeveel tikkers? Speelveld? Getikt! Wat nu? Zie mediakaart.	Duurt redelijk lang voor de kinderen een tikspel hebben uitgekozen, omdat niet iedereen in het groepje het eens is.	Wanneer ze binnen 2 minuten niet bezig zijn, komt de docent mee helpen een keuze te maken.
Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?

Keuze 4	Kingen 4 vakken Probeer de bal geen 2x te laten stuiten in je vak door hem naar een ander vak van de tegenstander te slaan. Eventueel met mediakaart Organiseren van het Kingen door het gebruik van de mediakaart (zie bijlage)	Bal uitgeslagen of 2x in jouw vak gestuit? -> Af→ nieuwe komt in vak 1 erin. De rest schuift door. vak 1t/m 4, waarbij vak 4 t koningsvak is. Moet vak 3 er uit, schuift 2 naar 3 en 1 naar 2. Nieuwe komt altijd bij 1 erin en mag de bal uit doen.	De grootte van het veld bepalen en met stoepkrijt uittekenen is lastig.	Afmetingen bij de mediakaart erbij zetten.
---------	--	--	---	--

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Keuze 5	Stoepranden De bal vanaf verschillende afstanden zo op de “stoeprand” te gooien dat hij terug komt en ineens opgevangen kan worden.	Probeer de bal tegen de stoeprand te gooien en vervolgens op te vangen. De afstand beslist het aantal punten. Je gooit om en om met je tegenstander.	Leerlingen dagen elkaar goed uit. De afstanden zijn voldoende differentiatie. Weten niet bij welke afstand ze waren.	Gebruik stoepkrijt om je afstand bij te houden.

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
	:			

Keuze 6	Tafeltennis 1 tegen 1 of 1 met 1 Rond de tafel.	Spelen van potjes 1 tegen 1 of 1 met 1. De focus zal liggen op het zelf organiseren van het tafeltennisen. Er wordt gespeeld met gewone tafels, welke dus makkelijk verplaatst en gedraaid kunnen worden, zodat de activiteit per persoon op maat wordt gemaakt.	Moeilijk spel om te spelen omdat de tafels kleiner zijn dan normaal.	2 tafels bij elkaar zetten. Hopelijk komen ze hier zelf op, anders hiermee helpen
---------	--	---	--	---

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
Keuze 7	Eigen keuze Wanneer de kinderen zelf met een goed idee komen mag dit natuurlijk ook. Voetbal Hinkelen Lummelen Enz.	Bespreek met het groepje de activiteit. Vraag of ze weten hoe ze het op moeten starten. Denken aan de regels, speelveld etc.	Bij het kiezen van een eigen activiteit zal minder aandacht besteed worden aan het reguleren van de activiteit, omdat ze dit al enkele keren gespeeld hebben en de regels voor de groep vanzelfsprekend zijn.	In de nabespreking extra aandacht bespreken hoe ze de activiteit gespeeld hebben en waarom ze kiezen voor die bepaalde regels.

Materiaal

- Lintjes
- Speelveld
 - o Pionnen
- Ander materiaal



Tikspel



Stappen

1. Keuze tikspel
 - a. Hoeveel tikkers
 - b. Getikt! Wat nu?
 - c. Hoe kan je weer mee doen?
2. Tikker wisselen?
 - a. Wie wil er?
 - b. Tikker kiest volgende
3. Te moeilijk/makkelijk?
 - a. Aanpassen!

Basketbal



Materiaal

- Bal
- Basket
- (Krijt)

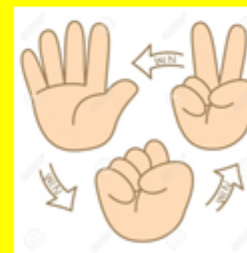
Recht van aanval

Wanneer je als team in balbezit komt, moet je eerst deze taak uitvoeren voor je mag scoren.

- Bal aantal keer overspelen
- Bal eerst naar bepaalde plaats (hoek speelveld)

Stappen

1. Maak eerlijke teams
2. Spreek duidelijke regels af
 - a. Recht van aanval
 - b. Uitbal
3. Starten. Wie krijgt de bal?



Kingen

Materiaal

- Stoepkrijt
- Bal



Regels

- Probeer zo lang mogelijk in het KING-vak te blijven
- Bal 2x in je vak gestuiterd = AF
- Bal uitgeslagen = AF
- Af is wisselen → nieuwe komt bij vak 1 er in → de rest schuift op tot lege vak

Touwtje Springen

Materiaal

- Springtouw
 - o Lang
 - o Kort
- Liedjes (achterkant)
- Personen



Activiteit

- Alleen
 - Tweetallen
 - Groot touw(liedjes)
- (zie achterkant voor trucs)

Beertje

Beertje, beertje, was je handen.
Beertje, beertje, poets je tanden.
Beertje, beertje, draai je om.
Beertje, beertje, maak je krom.
Beertje, beertje, hoge hoed.
Beertje, beertje, sta je goed?

Bus

Zaterdagavond zat ik in de bus
Toen kwam er een jongen, die gaf
me een kus
Die jongen heette
Wil je van me houwen
Wil je met me trouwen
Ja? Nee? Misschien? Okay?

Bocht

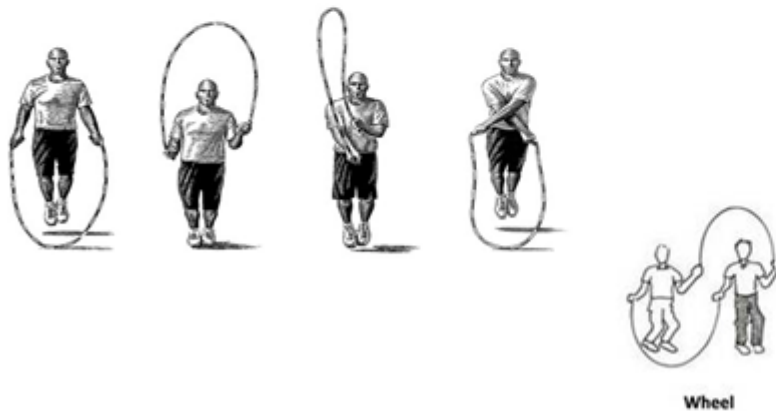
In spin de bocht gaat in.
Uit spuit de bocht gaat

Schoolbel

Tringelingeling de schoolbel gaat,
Waar kom jij zo laat vandaan?
Ik heb met om de hoek gestaan.
Hoeveel kusjes heb je gegeven?
1 2 3

Tricks

- 1 been
- Sluit-spreid
- Zijwaarts
- Huppelen
- Tweetallen



Bijlage IX Opmerkingen en aanpassingen voor- en nameting & interventie

Voormeting

- Doordat het onderzoek vorig schooljaar al voor een deel was uitgevoerd, maar besloten is om het niet af te maken, omdat de resultaten niet betrouwbaar waren was vooraf aan het nieuwe onderzoek makkelijker te bepalen waar op gelet moest worden.
- Aanpassingen die gemaakt zijn ten opzichte van de eerste poging:
 - o Kinderen mogen de stappenteller niet openen. Ook de surveillanten letten hier op en mochten stappentellers innemen wanneer er “vals” werd gespeeld.
 - o De observant verplaatst zich gedurende de pauze op het schoolplein iedere minuut van de ene naar de andere kant, zodat alle dode hoeken die er eerst vanaf een vast punt waren ook in beeld kwamen.
 - o Er waren meerdere metingen gepland. Dit is de betrouwbaarheid van het onderzoek ten goede gekomen.
- Het weer was tijdens de voormetingen prima. Er is geen pauze afgelast.

Nameting

- De nameting is soepel verlopen. De kinderen wisten vanuit de voormeting hoe er gewerkt moest worden tijdens de metingen en wat de afspraken waren.
- Ondanks dat de nameting in de herfst is uitgevoerd is iedere pauze door kunnen gaan.
- Tijdens de nameting waren materialen aanwezig welke tijdens de voormeting niet aanwezig waren (uitzondering van twee ballen en tafeltennissets).

Interventie

- Tijdens de eerste interventie les is er gemerkt dat touwspringen en kingen populair gevonden werden. Vanuit deze les is besloten deze twee spellen in ieder geval terug te laten komen in de andere lessen.
- Ook is er altijd een tikspel te vinden in de les. Dit is een zeer geschikte activiteit om leerlingen uit te dagen zelf het spel te reguleren. Dit is belangrijk geweest in het leerproces.

Bijlage X Onderzoekspopulatie

Het onderzoek is uitgevoerd op Basisschool de Mariaschool te Reusel. Het is een van de drie Basisscholen in het dorp Reusel. Er is voor gekozen om combinatiegroep vijf/zes, groep zeven en groep acht te onderzoeken.

Er is gekozen voor deze onderzoeksgroep, omdat door de groepsleerkrachten op is gevallen dat er in vergelijking met een aantal jaar terug veel minder kinderen intensief aan het bewegen zijn op het schoolplein. Dit vooral bij midden- en bovenbouw.

In een pauze van een kwartier bewegen kinderen gemiddeld vier minuten voldoende intensief om het mee te laten tellen voor de NNGB. Hierbij geldt dat jongens actiever zijn dan meisjes en dat de activiteit afneemt naarmate de leeftijd toeneemt. Vooral bij de bovenbouw is een dalende trend te zien. Jongens zijn in de pauze vaak actief met balspelen, terwijl meisjes zich vooral bezig houden met springen (Borghouts & Jans, 2011).

De interventie is uitgevoerd bij de groep met gemiddeld het minst aantal stappen. Er is een voormeting en een nameting gedaan om tot resultaten te komen en deze te kunnen analyseren. De interventie groep heeft op hetzelfde moment pauze als de andere groepen. De groepen welke de interventie niet zijn ondergaan zijn gebruikt als controlegroep. Op deze manier kon vergeleken worden of de aangeboden pleinspelen invloed hebben gehad op de fysieke activiteit.

Combinatiegroep vijf en zes bestaat uit 12 kinderen (zes jongens en zes meisjes) uit groep vijf en 21 kinderen (negen jongens en twaalf meisjes) uit groep zes. Deze groep was een controlegroep.

Groep zeven bestaat uit 22 kinderen (zeven jongens en vijftien meisjes). Deze groep heeft de interventie ondergaan, omdat tijdens de voormeting is gebleken dat gemiddeld het minst aantal stappen gezet is.

Groep acht bestaat uit 19 kinderen (tien jongens en negen meisjes). Deze groep was een controlegroep

Bijlage XI Onderzoekdata

Gegevens stappentellers

De gegevens van de stappenteller zijn per kind genoteerd. In verband met de privacy is de naam in deze publicatie weggelaten.

Groep 5/6		Voormeting							Nameting						
Naam	Nummer stappenteller	Aantal stappen Meting 1	Aantal stappen Meting 2	Aantal stappen Meting 3	Aantal stappen Meting 4	Aantal stappen Meting 5	Aantal stappen Meting 6	Aantal stappen Meting 1	Aantal stappen Meting 2	Aantal stappen Meting 3	Aantal stappen Meting 4	Aantal stappen Meting 5	Aantal stappen Meting 6		
	4 Oranje	1636	1131	594	1178	1211	1296	1293	1372	785	1262	1561	1156		
	4 Wit	1569	1589	1063	998	1304	1563	1267	1364	814	1562	1791	1720		
	5	1883	1562	995	1184	1204	1248	1302	1322	942	1306	1471	1322		
	6	1673	1313	802	835	572	706	895	1361	492	694	641	876		
	7 oranje	1714	1367	885	1888	1053	1248	1458	1228	755	994	1389	1306		
	7 roze	1241	1527	636	891	760	730	892	789	683	703	754	915		
	10	1270	1169	339	1101	743	407	720	845	645	635	536	1056		
	12	1260	1059	210	802	1111	573	801	820	730	754	766	491		
	14	1082	1446	551	522	1047	841	1018	1303	835	984	1111	1031		
	15 oranje	1410	230	640	257	556	806	987	925	751	633	582	558		
	15 wit	1442	1401	943	1295	724	863	834	1178	447	605	746	880		
	15 geel	1558	1362	586	900	1239	1483	854	1082	690	702	748	922		
	17 oranje	959	289	447	300	783	682	573	631	320	560 xxx		889		
	17 wit	1810	1054	834	2000 xxx		983	1083	1130	729	1005	1320	1143		
	18	1152	1319	563	770	1311	1511	984	450	697	953	1233	838		
	31	743	1431	465	270 xxx		xxx	1145	1220	1056	1094 xxx		1106		
	32	xxx	1365	811	1010	727	1152	1025	908	847	992	1081	1190		
	39	674	927	524	940	446	1229	1235	1298	570	682	771	1158		
	42	1690	1400	627	290	981	695	974	835	679	884	1044	981		
	99	532	1151	565	856	1154	1052	1023	1192	482	823	681	679		
	ST. A03	776	705	750	218	968	211	394	300	589	506	496	251		
	ST. H09	xxx	1345		1568		1162		1619		1304	1016			
	ST. H09	1020		699		1162		703		628			1473		
	ST. H10	xxx	1438		1348		1162		1830		1450	1319			
	ST. H10	1224		184		801		428		351			556		
	ST. I01	1093		1008		1095		984		650			1560		
	ST. I01	1526	1196		991		818		1093		1364	1424			
	ST. I02	724		1010		913		950		889			1020		
	ST. I08	1417		1329		1304		1234		1329			1295		
	ST. I02	1571	1576		1678		1035		864		796	818			
	ST. I08	586	742		797		571		1229		1006	953			
	ST. I09	909		613		1012		854		485			888		
	ST. I09	1709	1451		1931		1160		1041		999	1009			
Gemiddelde Totaal		1261,767	1205,370	691,593	993,259	967,240	968,731	1014,660	959,630	1082,556	698,889	935,259	1010,440	1009,630	949,400
Gemiddelde Totaal gr 5		1177,900	1291,333	807,167	1385,500	1047,833	984,667	1115,733	858,833	1279,333	722,000	1153,167	1089,833	1132,000	1039,194
Gemiddelde Totaal gr 6		1303,700	1180,810	658,571	881,190	941,789	963,950	988,335	988,429	1026,333	692,286	873,000	985,368	974,667	923,347
Gemiddelde Jongens		1420,182	1343,714	753,500	1261,071	965,167	1018,385	1127,003	1111,500	1177,286	808,875	1086,429	1144,692	1219,750	1091,422
Gemiddelde Jongens gr 5		1348,000	1291,333	#DEEL/0!	1385,500	#DEEL/0!	984,667	1252,375	#DEEL/0!	1279,333	#DEEL/0!	1153,167	1089,833	#DEEL/0!	1174,111
Gemiddelde Jongens gr 6		1461,429	1383,000	753,500	1167,750	965,167	1047,286	1129,688	1111,500	1100,750	808,875	1036,375	1191,714	1219,750	1078,161
Gemiddelde Meisjes		1170,053	1056,385	665,526	704,846	967,895	919,077	913,964	895,684	980,538	652,579	772,462	865,000	921,158	847,904
Gemiddelde Meisjes gr 5		1064,500	#DEEL/0!	807,167	#DEEL/0!	1047,833	#DEEL/0!	973,167	858,833	#DEEL/0!	722,000	#DEEL/0!	#DEEL/0!	1132,000	904,278
Gemiddelde Meisjes gr 6		1218,769	1056,385	600,154	704,846	931,000	919,077	905,038	912,692	980,538	620,538	772,462	865,000	823,846	829,179

Groep 7					Voormeting							Nameting				
		Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen			Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	
Naam	Nummer stappenteller	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6			Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6	
	A04	1177	1408	1301	1216	736	1063			687	578	737	679	475	849	
	A06	754	874	1274	702	788	354			708	627	934	1093	1221	1010	
	B06	717	821	1339	604	660	807			762	576	736	883	908	843	
	B07	833	1100	1109	872	816	864			680	637	724	779	775	805	
	B010	xxx	xxx	1209	677	645	366			487	501	xxx	405	126	809	
	C03	1057	1105	1309	1079	1018	1310			1082	901	900	1003	966	1035	
	C04	734	548	1021	875	622	654			763	891	812	851	953	961	
	C07	694	842	748	809	619	675			435	258	878	753	576	770	
	C09	xxx	853	1467	649	754	795			608	490	464	893	1002	624	
	D03	560	774	1309	718	498	613			723	573	534	702	669	963	
	E02	584	968	1135	704	593	1022			921	894	1061	1056	974	1049	
	E06	849	1149	1234	987	1103	1423			965	804	868	1034	1071	1118	
	F04	1024	841	1099	960	794	649			642	542	616	894	793	733	
	F05	947	1071	1323	723	659	922			642	417	897	816	922	576	
	F06	841	916	916	487	503	541			578	450	413	670	400	853	
	F08	562	681	544	622	527	769			501	244	482	503	658	383	
	G01	525	927	1181	527	266	628			498	396	452	592	451	564	
	G04	1108	1218	1144	907	754	1072			888	677	983	1046	1075	1431	
	G07	444	821	810	707	522	853			448	312	339	523	525	315	
	H05	801	986	xxx	747	737	952			780	659	763	789	579	626	
	H06	1046	955	708	846	846	1032			870	726	xxx	865	xxx	854	
	H08	220	240	750	783	459	519			460	339	475	560	xxx	497	
									Gemiddeld							Gemiddeld
Gemiddelde Totaal		773,85	909,43	1091,90	781,86	678,14	812,86		841,34	687,64	567,82	703,40	790,41	755,95	803,09	718,05
Gemiddelde Jongens		860,88	1079,57	1197,83	937,86	828,14	1040,43		990,78	782,25	716,43	809,86	890,57	804,71	887,86	815,28
Gemiddelde Meisjes		715,83	824,36	1049,53	709,07	608,13	706,67		768,93	633,57	498,47	646,08	743,67	729,69	763,53	669,17

Groep 8			Voormeting							Nameting				
		Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen	Aantal stappen		Aantal stappen					
Naam	Nummer stappenteller	Meting 1	Meting 2	Meting 3	Meting 4	Meting 5	Meting 6		Nameting 1	Nameting 2	Nameting 3	Nameting 4		
	4 Oranje	1917	961	1386	1246	1324	1421		1322	1503	1251	1427		
	4 Wit	1721	1099	1487	1430	1335	1235		1142	1269	1267	1417		
	5	1733	1004	1479	1067	1007	664		1164	1482	1447	1587		
	6	1498	1121	856	965	1299	922		1272	1370	xxx	1477		
	7 oranje	2097	1407	1664	1376	1599	1599		1542	1357	1052	1515		
	7 roze	808	967	1590	1065	425	684		1095	1108	882	1416		
	10	1832	1451	1739	1582	1654	1682		1690	1756	1897	1909		
	12	2262	1484	1797	1270	1228	1644		989	406	1450	1788		
	14	1636	1373	1520	1154	1230	1677		1400	1410	1324	1556		
	15 oranje	2020	1092	1331	1213	1122	1741		1245	1489	1032	1685		
	15 wit	1878	1451	1589	1455	1339	1530		1421	xxx	828	1670		
	15 geel	1533	1248	1452	1085	1113	1633		1414	1430	1652	603		
	17 oranje	1453	1179	978	1090	1326	829		1186	1035	1337	1411		
	17 wit	2028	1277	1589	1286	1414	1339		1101	1047	1252	1850		
	18	1391	1044	1302	1309	1375	1403		1214	1110	1430	1572		
	31	2075	1335	1823	1529	1215	1605		1578	xxx	1682	1719		
	32	1452	970	1530	1022	1222	1718		1359	1410	1430	1176		
	39	1880	1299	1321	1171	1354	1883		1609	1807	1623	1488		
	42	2115	1289	1350	1283	xxx	1159		1456	1536	1417	1663		
								Gemiddeld voormeting					Gemiddeld nam	
	Gemiddelde Totaal	1754,16	1213,21	1462,26	1242,00	1254,50	1387,79	1385,65	1326,26	1325,00	1347,39	1522,58	1380,31	
	Gemiddelde Jongens	1825,50	1236,20	1392,20	1230,30	1307,22	1388,20	1396,60	1312,70	1247,11	1418,44	1595,10	1393,34	
	Gemiddelde Meisjes	1674,89	1187,67	1540,11	1255,00	1201,78	1387,33	1374,46	1341,33	1412,63	1276,33	1442,00	1368,07	

Gegevens observaties voormeting + nameting

Hieronder het ingevuld observatieformulier van de derde meting bij groep 5/6. De namen zijn weggelaten in verband met privacy. Overige ingevulde observatieformulieren zijn op te vragen bij de onderzoeker.

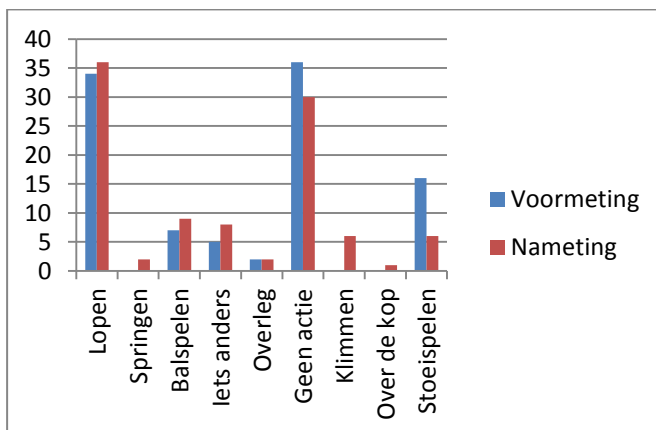
[illegible]

Samenvattend tabel resultaten voormeting en nameting van het soort fysieke activiteit. Alle minuten van de metingen zijn bij elkaar opgeteld en is er gekeken hoeveel procent van de tijd er welke activiteiten gedaan werden.

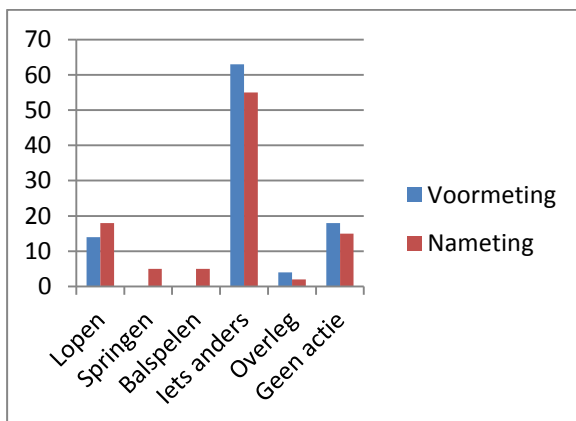
	Groep 5/6		Groep 7		Groep 8	
Soort activiteit	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting	Voormeting	Nameting
Lopen	34%	36%	14%	18%	69%	60%
Springen	0%	2%	0%	5%	0%	1%
Zwaaien	0%	0%	0%	0%	0%	1%
Over de kop	0%	1%	0%	0%	0%	0%
Klimmen	0%	6%	0%	0%	0%	1%
Balspelen	7%	9%	0%	5%	4%	2%
Stoeispelen	16%	6%	0%	0%	0%	0%
Overleg	2%	2%	4%	2%	3%	4%
Geen activiteit	36%	30%	18%	15%	24%	29%
Iets anders	5%	8%	63%	55%	0%	2%

In onderstaande figuren zijn bovenstaande gegevens schematisch weergegeven.

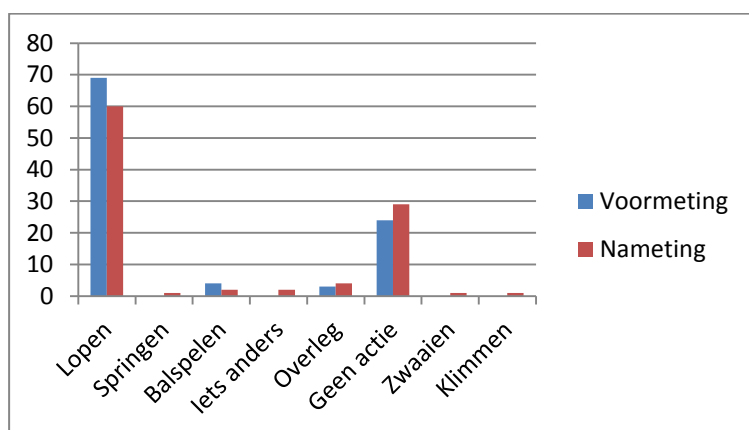
Groep 5/6



Groep 7



Groep 8



Het reguleren van de activiteit is geobserveerd middels een apart observatieschema. Omdat de pleinspelen minimaal uitgevoerd zijn tijdens de nameting zijn hieronder de ingevulde observatieformulieren te vinden met betrekking tot het reguleren van de pleinspelen.

Kingen		Datum: 13-11		
Min.	J	M	Variatie Grond/ Tafeltennistafel / Samen	Actie Bezig / bal Halen / Wisselen / Overleg
1				
2				
3		5	G	B
4		5	G	H
5		5	G	B
6		5	G	H
7		5	G	H
8		5	G	B
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Kingen		Datum: 17-11		
Min.	J	M	Variatie <u>G</u> rond/ <u>T</u> afeltennistafel / <u>S</u> amen	Actie <u>B</u> ezig / bal <u>H</u> alen / <u>W</u> isselen / <u>O</u> verleg
1				
2				
3		5	T	B
4		5	T	B
5		5	T	W
6		5	T	B
7		5	T	W
8		5	T	O
9		6	T	B
10		5	T	H
11				
12				
13				
14				
15				

Touwtje springen		Datum: 10-11		
Min.	J	M	Variatie <u>A</u> leen/ <u>T</u> weetallen/ <u>G</u> root touw	Actie <u>B</u> ezig / <u>S</u> tilstaan/ <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4		6	G	B
5		5	G	B
6		5	G	O
7		5	G	S
8		5	G	S
9		5	G	S
10		5	G	B
11		5	G	S
12		5	G	B
13		5	G	B
14				
15				

Touwtje springen Datum: 13-11				
Min.	J	M	Variatie <u>A</u> lleen/ <u>T</u> weetallen/ <u>G</u> root touw	Actie <u>B</u> ezig / <u>S</u> tilstaan/ <u>O</u> verleg
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10		5	A	S
11		5	A	B
12		5	A	B
13		5	T	S
14				
15				

Bijlage XII Reflectieverslag

Tijdens het proces van het praktijkonderzoek is er gewerkt aan een drietal competenties. Interpersoonlijke competentie, vakinhoudelijke en didactische competentie en de competentie reflectie en ontwikkeling.

Interpersoonlijk competent

Het werken aan het praktijkonderzoek is voor mij een rollercoaster gebleken met pieken en dalen. Ik heb gemerkt dat er een bepaalde druk op moet zitten om maximaal te kunnen presteren. Dit is de afgelopen jaren op de opleiding ook gebleken. Het eerste jaar, waar de druk van het halen van de propedeuse aanwezig was, ging vrij eenvoudig. Dat jaar haalde ik mijn propedeuse in een jaar, met maar een enkele herkansing. Toen ik eenmaal mijn propedeuse gehaald had viel de druk grotendeels weg. Het kostte me meer moeite me te motiveren om beroepsproducten de eerste kans in te leveren. Deze druk die ik blijkbaar af en toe nodig heb om maximaal te presteren en discipline op te bouwen heb ik bij het praktijkonderzoek op sommige momenten gemist. Omdat de deadlines en het uiteindelijke product ver weg leken te zijn vond ik het moeilijk mezelf te motiveren om er thuis aan te werken. De lessen praktijkonderzoek hebben me hierin wel ondersteund en door de opdrachten die gegeven werden lukte me het toch redelijk eenvoudig om een begin te maken aan het onderzoek.

Doordat de eerste poging tot onderzoek niet was gelukt, is er besloten het onderzoek in het nieuwe schooljaar opnieuw te starten. In dit nieuwe schooljaar heb ik wekelijks een afspraak gepland met mijn begeleider Liesbeth Jans. Er werden afspraken gemaakt over welke delen van het praktijkonderzoek af moesten zijn op bepaalde momenten. Deze “druk” heeft me geholpen in het afronden van dit onderzoek.

Ik heb het onderzoek altijd goed in mijn hoofd gehad, maar had soms erg veel moeite om dit met de juiste woorden op papier te zetten. Wanneer er eenmaal een goed begin werd gemaakt ging het uiteindelijk redelijk gemakkelijk. De feedback die ik tijdens de afspraken gekregen heb heeft me hier erg bij geholpen. Het integreren van verschillende stukken vond ik erg lastig. Hoe krijg je zoveel tekst en informatie zo beknopt beschreven? Heb ik vaak gedacht. Uiteindelijk vind ik zelf dat dit toch prima is gelukt.

Het uitwisselen van informatie met anderen was in het begin een leerpunt voor mij. Ik vond het vaak lastig om anderen bij mijn onderzoek te betrekken. Ik dacht dat ik het zelf wel kon en wilde er anderen niet mee “lastigvallen”. Dit is achteraf ook een van de valkuilen geweest waardoor het onderzoek de eerste keer niet is geslaagd. Na een pittig, maar goed eindgesprek met mijn stagebegeleiders ben ik me wat bewuster geworden dat ik anderen vaker naar hulp moet vragen. De tweede poging van het onderzoek is dit een stuk beter gegaan. Doordat ik in een vertraagd traject zat heb ik weinig kennis kunnen delen met klasgenoten. Wel heb ik zoals hierboven beschreven vaak contact met Liesbeth Jans gehad over de voortgang van het onderzoek. Ik denk dat ik deze competentie voldoende beheers. Het vragen om hulp is verbeterd, maar zal een leerpunt blijven.

Vakinhoudelijk didactische competentie

Voordat de ik van start ging met het onderzoek is gekeken wat de behoefte was van de stageschool en werden de mogelijkheden besproken met de directeur en mijn stagebegeleider. Mijn interesse lag in het stimuleren van bewegen op het schoolplein en dit sloot ook aan bij de interesses van de basisschool. Door de lessen bewegingsonderwijs uit te voeren en de bijbehorende mediakaarten heb ontwikkeld heb ik een soort van product neergezet in de vorm van een lessenreeks pleinspelen. De

materialen die nodig waren om de pleinspelen uit te voeren zijn nu ook aanwezig. Achteraf hadden er wellicht meer mediakaarten gemaakt kunnen worden om de school en de kinderen nog meer te kunnen bieden. Naast de lessen en mediakaarten is er gebruik gemaakt van een zelf ontwikkeld observatieformulier. Op basis van een bestaande methode is het formulier aangepast aan de interventie en de doelgroep. De producten die ontwikkeld zijn maken me wel redelijk trots, omdat ze echt bij het onderzoek horen.

In de literatuurstudie was het noodzakelijk verschillende literatuur te lezen en te verwerken in het onderzoek. In het begin focuste ik me vaak op dezelfde literatuur. Naarmate het onderzoek concreter werd ben ik meer variatie gaan zoeken in de literatuur. In het vinden van de juiste literatuur heb ik soms tips gekregen van de begeleiders en medestudenten. Het toepassen van de APA-norm was in het begin vrij lastig. Maar naarmate je het meer ging toepassen hoe beter het ging.

Terugkijkend op deze competentie vind ik dat ik deze competentie voldoende beheers.

Competentie reflectie en ontwikkeling

Zoals ik in het begin al vermeldde is dit praktijkonderzoek een rollercoaster geweest met pieken en dalen. Af en toe zag ik het niet meer zitten om te werken aan het praktijkonderzoek, maar toch werd de draad later weer goed opgepakt. De planning die ik gemaakt heb om te werken aan het onderzoek is niet altijd gevolgd, maar in combinatie met de juiste afspraken met Liesbeth heeft deze planning me wel geholpen hierbij. Ik heb dus gemerkt dat wanneer ik een planning maak en af en toe me hierop laat controleren dit kan werken als stok achter de deur om te werken aan het onderzoek. De fouten die ik vorig jaar gemaakt heb, zijn tijdens de tweede poging beter uitgevoerd. Leerpunten voor mij waar ik aan gewerkt heb en ik ook zeker in verbeterd ben tijdens het onderzoek zijn het vragen van hulp, het plannen van taken en een stukje creëren van zelfdiscipline. Ik heb een stap gemaakt in deze leerpunten, maar wil hierin absoluut niet stil staan. Ik ga verder met deze leerpunten in het vervolg van mijn carrière.