

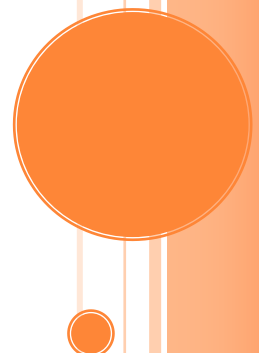
DOCENTEN ALS ‘ACTIEF’ ROLMODEL VOOR LEERLINGEN?

Praktijkonderzoek

Naast leerlingen iets leren, maken we leerlingen ook bewust van een actieve leefstijl. Dat is immers ook onze taak, als docent. Maar wat als we zelf deze actieve leefstijl niet hebben?

Ilse Melissen (2221359) is vierdejaars student aan Fontys Sporthogeschool en heeft dit artikel geschreven in het kader van het afsluitende praktijkonderzoek.

Datum: 02-06-2017



SAMENVATTING

In dit onderzoek is er gekeken hoe beweeggedrag bij mavo-docenten van de Katholieke Scholengemeenschap Etten-Leur (KSE) gestimuleerd kon worden. Op de KSE in Etten-Leur is het onderzoek gestart met 24 deelnemende mavo-docenten, die drie lesweken de mogelijkheid kregen om te bewegen binnen en rondom de KSE. Het onderzoek is gestart met een voormeting waarin naar voren is gekomen wie de deelnemende docenten waren en hoe het ASE-model met betrekking tot bewegen tot uiting kwam bij die docenten.

De docenten zijn allereerst bewust gemaakt van een actieve leefstijl door middel van een mail, posters, flyers en persoonlijk contact. Gedurende de drie interventieweken hebben de docenten kunnen wandelen, fitnessen en deelnemen aan een volleybaltoernooi met leerlingen. Er is een agenda bij gehouden wie er op welk moment aanwezig was, bij welke activiteit er deel werd genomen en wat het beoogde doel was.

De focus lag op het positief beïnvloeden van de intentie om lichamelijk actief te zijn op basis van de attitude, de sociale invloed en de effectiviteit van de docent. Daarnaast werd er naar mogelijke barrières geïnventariseerd om ervoor te zorgen de intentie tot lichamelijke activiteit omgezet kan worden in meer lichamelijke activiteit.

Door de voor- en nameting met elkaar te vergelijken is het onderzoek gekomen tot een resultaat. Uit het resultaat blijkt dat de attitude tegenover bewegen al snel positiever wordt door in te spelen op de bewustwording, dat sociale invloeden positief als negatief kunnen uitpakken en dat de intentie van bewegen er is, maar de barrières in dit onderzoek toch zorgen dat er geen stimulans is om te gaan bewegen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat wanneer men het beweeggedrag van de mavo-docenten op de KSE wil verbeteren, het belangrijk is zowel in te spelen op het ASE-model als de (genoemde) barrières uit te schakelen.

VOORWOORD

Voor u ligt mijn scriptie, mijn onderzoek waaraan ik het afgelopen jaar heb gewerkt. Een onderzoek waar ik gedurende mijn voorbereidende, maar vooral mijn afstudeerstage hard aan heb gewerkt. Als toekomstig docent Lichamelijke Opvoeding voel ik me geroepen om naast alle andere taken, een actieve leefstijl te stimuleren. Dit is waarom ik dit onderzoek dan ook ben gestart.

Gedurende mijn onderzoek heb ik veel geleerd, zowel van de dingen die goed en soms minder goed zijn verlopen. Nu ik terug kijk op mijn onderzoek kan ik wel stellen dat ik dit als heel leerzaam heb ervaren. Ik hoop dat u dit zo ook kunt ervaren wanneer u de scriptie leest.

Ik wens u veel plezier met het lezen van deze scriptie.

Ilse Melissen
Sprundel, juni 2017

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Voorwoord	3
Docenten als ‘actief’ rolmodel voor leerlingen? Dat willen we!	6
Inleiding	6
Methode	7
Resultaten	9
Discussie	13
Conclusie	14
Aanbevelingen	15
Bronnenlijst	16
Dankwoord	18
Bijlagen	19
Bijlage I	19
Vragenlijst voormeting	19
Bijlage II	22
Vragenlijst Beweggedrag Deelnemers / ouderen	22
Bijlage III	26
Vragenlijst nameting	26
Bijlage IV	29
Interventieschema	29
Bijlage V	30
Aanwezige interventie	30
Bijlage VI	32
Analyse school	32
Probleemanalyse	33
Bijlage VII	35
Informatie onderzoeksopzet	35
Bijlage VIII	37
Bewustwording bewegen	37
Bijlage IX	38
Poster bewegen	38
Bijlage X	39
Verstuurde mails	39
Bijlage XI	43
Logboek/ planning	43
Bijlage XII	44

Fitness.....	44
Bijlage XIII.....	45
Foto volleybaltoernooi.....	45
Bijlage XIV.....	46
Mavo-docenten.....	46
Bijlage XV.....	47
Resultaten Excel.....	47
Bijlage XVI.....	49
Literatuuronderzoek.....	49
Bijlage XVI.....	51
Wandel route.....	51
Bijlage XVII.....	52
Volleybaltoernooi regels.....	52
Bijlage XVIII.....	53
Reflectie.....	53
Bijlage XIX.....	55
Beoordelingsformulier Fontys Sporthogeschool.....	55
Rubric (feedbackformulier) concept- en eindartikel.....	55
Toelichting concept- en definitief onderzoeksartikel.....	64

DOCENTEN ALS 'ACTIEF' ROLMODEL VOOR LEERLINGEN? *DAT WILLEN WE!*

Inleiding

Uit cijfers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu blijkt dat er te weinig wordt bewogen in Nederland (RIVM, 2014; 2015). Van de Nederlandse jongeren tussen de 12 en 17 jaar voldeed in 2015 slechts 26% aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) (CBS & RIVM, 2015). Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) zouden jeugdigen onder 18 jaar dagelijks één uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit moeten hebben waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie) (Hildebrandt, Bernaards & Stubbe, 2013). Het is belangrijk dat bewegen gestimuleerd wordt, omdat het verschillende voordelen met zich mee brengt. Zo blijkt voldoende bewegen voor een gezonde ontwikkeling te zorgen en bevordert bewegen de motorische vaardigheden (Hoeboer, Krijger & de Vries, 2014). Dit voorkomt belemmeringen bij het sporten en andere maatschappelijke activiteiten als werken of leren (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014). Ook binnen het onderwijs kan bewegen veel voordelen met zich mee brengen. Eerst zal er gekeken moeten worden naar de mate van hoeveelheid bewegen.

De mate waarin iemand beweegt is afhankelijk van verschillende factoren. De sociaaleconomische status, etniciteit en opleidingsniveau zijn factoren die hierbij van invloed zijn. Leerlingen met een lager niveau opleiding zijn minder actief bij sportverenigingen en voldoen minder vaak aan de beweegnorm in vergelijking tot leerlingen met een hoger niveau opleiding (minimaal vijf dagen per week 60 minuten fysiek actief) (Hildebrandt, Bernaards & Stubbe, 2013). Oorzaken als weinig stimulatie, andere vrijetijdsinteresses, vroeg examen en stage spelen bij deze groep een rol (Elling & Selten, 2016; de Looze, van Dorsselaer, de Roos, Verdurmen, Stevens, Gommans, van Bon-Martens, ter Bogt & Vollebergh, 2014).

Stimuleren van gedrag is bij jongeren van belang. Een rolmodel kan het bewegen stimuleren. Klaassen (2012) omschrijft een rolmodel als iemand met bepaald gedrag dat hoort bij een nastrevenswaardige sociale positie, ook wel een voorbeeldfiguur. Docenten zijn ideale voorbeeldfiguren voor leerlingen binnen de school. Wanneer het gedrag van docenten positief beïnvloed kan worden, zullen leerlingen dit op langere termijn nastreven. Dit geldt ook voor een actievare en gezondere leefstijl.

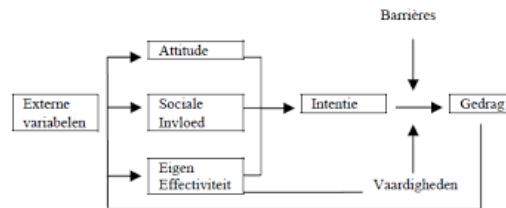
Een actievare en gezondere leefstijl bij leerlingen zorgt voor verschillende voordelen binnen de les of in de ontwikkeling van de leerling. Deelnemen aan sport en beweegactiviteiten leidt tot veranderingen in de hersenstructuur en veranderingen in het lichaam. Ook heeft dit effect op aandacht en concentratie, omdat er een betere doorbloeding is in de hersenen (Cotman, Berchtold & Christie, 2007). Docenten halen hier voordeel uit, omdat blijkt dat dit binnen de klas leidt tot verbetering van de schoolprestaties. Naast vooral de cognitieve vaardigheden beïnvloedt sport en bewegen ook nog de sociale vaardigheden. Het heeft effect op sociaal gedrag, zelfbeeld, zelfvertrouwen en life skills (Collard, Boutkan, Grimberg, Lucassen & Breedveld, 2014). Een voorwaarde hiervoor is een sociaal en emotioneel klimaat, waarbij de docent betrokkenheid toont (Teitler, 2009). Ook heeft sport en bewegen effect op schoolverzuim en –uitval (Collard et al., 2014). Bewegen is dus niet alleen goed voor de gezondheid, maar kan voor zowel leerlingen als docenten meer bieden.

Om als rolmodel te dienen, zal het beweeggedrag van de docenten als eerste gestimuleerd moeten worden. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) zouden volwassenen minimaal 5 dagen per week, minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit moeten uitoefenen (Hildebrandt, Bernaards & Stubbe, 2013). Zo voldeed 48,1% van de volwassenen in de leeftijd van 35 tot 39 jaar aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Een manier om het gedrag van de docenten te verklaren is het sociaal-cognitief model. De Vries (1998) ontwikkelde het ASE-model (*figuur 1*). In dit model wordt

onderscheid gemaakt tussen Attitudes (A), Sociale invloeden (S) en Eigen effectiviteit (E). Wanneer er positief wordt ingespeeld op deze constructen, wordt de intentie om het gedrag te vertonen verhoogd en dit verhoogt de kans dat iemand het gedrag daadwerkelijk zal veranderen (de Vries, 1998).

Het model begint bij de *externe variabelen*. Leeftijd, sekse, demografische kenmerken en psychologische kenmerken beïnvloeden de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. *Attitude* is de houding ten opzichte van een iets, in dit geval bewegen. Een attitude ontstaat door een afweging tussen voor- en nadelen van het bewegen. Hoe positief of hoe negatief een persoon ten opzichte van het bewegen staat, zal hierbij naar voren komen. *Sociale invloeden* gaat daarentegen over meerdere factoren. Thoits (1982) beschrijft sociale steun als 'de mate waarin de sociale basisbehoeftes van een persoon, affectie, eigenwaarde of goedkeuring, identiteit en veiligheid, vervuld worden door interactie met anderen die sociaal-emotionele of instrumentele hulp bieden'. Wanneer er wordt gekeken naar *eigen effectiviteit*, is er te spreken over de mate van zelfvertrouwen, naar eigen kunnen (de Vries, 1998).



Figuur 1: Het ASE-model (De Vries, 1998).

De bovenstaande factoren bepalen de intentie van een persoon om te gaan bewegen. De intentie van het gedrag is afhankelijk van de vaardigheden van het persoon binnen het bewegen en de eventuele barrières. *Barrières* zijn de mogelijke problemen waar men tegenaan loopt. Deze factoren bij elkaar zorgen volgens dit sociaal-cognitieve model voor het uiteindelijk vertoonde gedrag (de Vries, 1998).

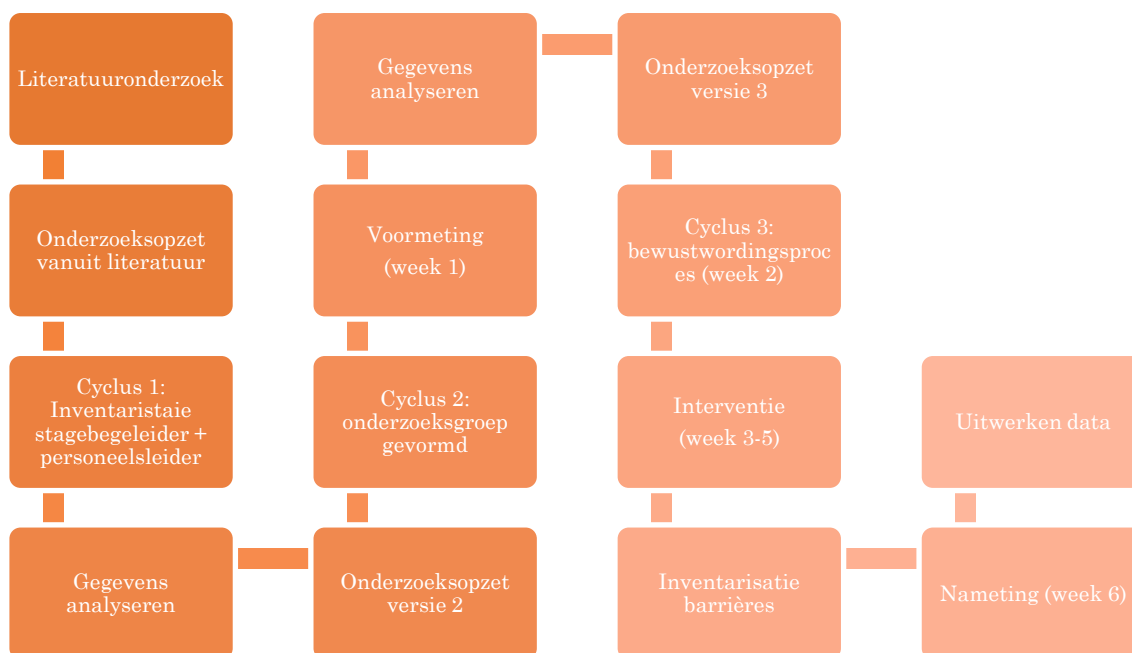
Voor dit onderzoek werd er uit gegaan van de mavo-docent als beginpunt. De mavo-docent kan een positieve invloed uitoefenen op de mavoleerlingen door rolmodellering, mits het gewenste gedrag door de mavo-docenten getoond wordt. Bij de KSE te Etten-Leur is dit niet voor alle docenten het geval. Niet iedereen maakt gebruik van de faciliteiten vanuit de KSE. Enkele redenen om niet aan sport of (voldoende) beweging te doen is 'geen tijd' (Proper, Staal, Hildebrandt, van der Broek, & van Mechelen, 2001), werk- of studiedruk, kosten, persoonlijke voorkeuren, gebrek aan energie, slechte gezondheid, de verzorging van kinderen en ouderen (Middelknoop, 2002).

In dit onderzoek werd onderzocht *hoe de hoeveelheid lichaamsbeweging van de mavo-docenten van de KSE te Etten-Leur verhoogd kan worden*. Door positief in te spelen op de factoren uit het gedrag veranderend ASE-model, zal de leraar als actief rolmodel kunnen dienen voor de mavoleerlingen op de KSE.

Methode

Het onderzoek heeft plaatsgevonden op de KSE. In Etten-Leur is een groot aanbod van sportgelegenheden, waaronder sportverenigingen en fitnesscentra. Vanuit de KSE is er voor de docenten een sportief beleid. Er wordt gestimuleerd om met de fiets naar school te komen en de aanschaffkosten van de fiets kan op aanvraag vergoed worden. Sinds dit jaar is het contract met Medisport verbroken, waar werknemers op de KSE met korting konden fitnessen.

Er is een ontwikkelonderzoek uitgevoerd waarbij samen met de doelgroep een interventie is ontwikkeld (figuur 2). Voor het onderzoek is er een combinatie van kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeksinstrumenten gebruikt om de interventie te ontwikkelen, te toetsen op bruikbaarheid en/of het een verbetering van de situatie heeft op geleverd. Nadat er een onderzoeksvraag geformuleerd was en de verkenning in de literatuur was afgerond, werd er een eerste interventie ontworpen. Hierin werden de mogelijkheden om meer te bewegen binnen de KSE beschreven.



Figuur 2: schematische weergave van het ontwikkelonderzoek.

Na een inventarisatie in de eerste cyclus en een behoeftepeiling bij docenten werden de mogelijkheden besproken. De mogelijkheden om te wandelen tijdens de pauzes, te fitnessen in de fitnessruimte en te volleyballen tijdens een volleybaltoernooi zijn gebruikt voor dit onderzoek. In figuur 3 staan voorbeelden van voor- en nadelen die de gekozen activiteiten hebben.

Activiteit	Voordelen	Nadelen
<i>Wandelen</i>	Kortdurend Tijdens werktijd Samen met collega's Niet intensief Niet omkleden Laagdrempelig	In de pauze Lastig eten of drinken Lopen 'genoeg'
<i>Fitnessen</i>	Binnen school Tijdens werktijd Samen met collega's Intensief Trend Begeleiding	'Ongemakkelijk' op school Zweten Omkleden Na werktijd Geen kennis van apparaten
<i>Volleybaltoernooi</i>	Binnen school Draagt bij band met leerlingen Kleinschalig toernooi Geen contactsport In teamverband	Met leerlingen Vaardigheid Regelkennis Omkleden Na werktijd Zweten

Figuur 3: tabel waarin de voor- en nadelen van wandelen, fitnessen en volleyballen worden genoemd.

De onderzoeksgroep (cyclus 2) bestond uit 24 mavo-docenten, waaronder 9 vrouwen en 15 mannen. De gemiddelde leeftijd van de populatie was 38 jaar, waarvan de jongste 23 jaar was en de oudste 58 jaar. Zes docenten van de onderzoeksgroep geven het vak Lichamelijke Opvoeding. Om naar de KSE te komen moeten sommige docenten reizen. De maximale reisafstand naar de KSE is 53 kilometer (Haaren).

De voormeting van het onderzoek bestond uit een vragenlijst (bijlage I). Middels de vragenlijst werd er gekeken naar de hoeveelheid beweging, de motivatie en de attitude tegenover sport en bewegen. Vanuit de vragenlijst kon er een koppeling worden gemaakt met het ASE-model. Er moest gekeken worden naar de determinanten van het beweeggedrag van de docent (van Halem, 2013; de Vries, 1988). De vragenlijst is afgeleid van de vragenlijst van het Kennis Centrum Sport (voorheen NISB, bijlage II). De vragenlijst is door 24 docenten beantwoord.

Voor het onderzoek zijn relevante vragen die betrekking hadden op de attitude, sociale invloeden en intentie om te gaan bewegen overgehouden en waar nodig werd de formulering aangepast naar het onderzoek. Zo is als voorbeeld vraag 11 (bijlage II) weggehaald omdat dit niet relevant was voor dit onderzoek. De vragenlijst kon worden benaderd middels een link in de email. De vragenlijst is online via Survio (programma voor enquêtes) gemaakt.

Voor de interventie werd er door middel van posters, flyers, e-mails (zie bijlage VIII, IX en X) en persoonlijke gesprekken gedoeld op een bewustwording van een actieve en gezonde leefstijl en het werven van deelnemers (cyclus 3). Brinkman (2013) beweert dat na bewustwording belangstelling volgt. Het schema voor de activiteiten (bijlage IV) werd naar iedereen gemaaild, in alle drie de personeelskamers weggelegd, op de prikborden opgehangen en op de beeldschermen in de personeelskamers getoond. Dit zodat het voor iedereen goed zichtbaar was.

Gedurende de 3 weken van de interventie kreeg de onderzoeksgroep de keuze tussen wandelen in de pauzes (iedere dag), fitnessen na schooltijd (maandag en woensdag) en een afsluitend volleybaltoernooi docenten tegen de leerlingen (19 april). Tijdens deze interventie is bijgehouden wie er bij welke activiteit hebben deelgenomen, hoelang die deelname precies was en wat het beoogde doel van deelneming was (bijlage V). Gedurende de interventie werd er geïnventariseerd bij de mavo-docenten naar barrières voor het deelnemen aan de interventie. Er hebben in totaal 11 docenten deelgenomen aan de activiteiten. Drie docenten hebben meerdere keren deelgenomen.

Na de interventieweken is er een nameting gedaan middels een vragenlijst (bijlage III). De vragenlijst van de voor- en nameting waren identiek wat betreft de concepten uit het ASE-model. Zo werd in de voor- als in de nameting de stelling “lichaamsbeweging vind ik; nuttig, plezierig, goed, gezond en verstandig” weergegeven, waarbij op een schaal van 1 (oneens) tot 5 (mee eens) geantwoord kon worden. Ook de stelling “contact met anderen bij beweegactiviteiten vind ik; nuttig, plezierig en gezellig” werd in beide vragenlijsten weergegeven. Hierbij kon er op een schaal van 1 (oneens) tot 7 (mee eens) geantwoord worden. De nameting werd aangevuld met vragen welke doelde op gedachte- of gedragsverandering. De nameting kon worden benaderd middels een link in de email, waarop 9 van 24 docenten de vragenlijst hebben beantwoord. De resultaten van de voormeting van docenten die hebben deelgenomen (9 docenten) of niet hebben deelgenomen (15 docenten) aan de interventie zijn apart geanalyseerd.

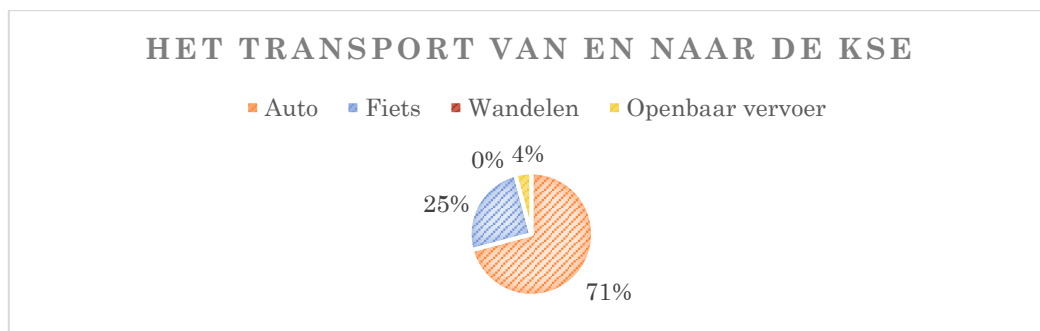
Gedurende de voor- en nameting is geprobeerd de betrouwbaarheid en de validiteit te waarborgen. De antwoordopties van de items van vragen zijn gespiegeld zodat de lezer gedwongen werd de vraag goed te lezen. Tevens is er gebruik gemaakt van een gevalideerd instrument, hoewel contextueel specifiek gemaakt voor huidig onderzoek. Daarnaast is er bij beide vragenlijsten gevarieerd tussen open en gesloten vragen. Gesloten vragen om het antwoordkader te beperken en open vragen om genuanceerde antwoorden te krijgen (Kallenberg, Koster, Onstenk, & Scheepsma, 2007).

De resultaten zijn geanalyseerd en de data is op verschillende manier verwerkt. De verwerkte resultaten voor dit onderzoek zijn terug gekoppeld aan het ASE-model. Zo zijn meerkeuze vragen (kwantitatieve analyse) berekend door het gemiddelde en de standaarddeviatie (SD) te nemen. De kwalitatieve analyse is gedaan door de open vragen uit de voor- en nameting en de antwoorden op de inventarisatie te coderen en vervolgens het gemiddelde en SD te berekenen.

Resultaten

Resultaten ten aanzien van interventieontwikkeling

Uit de resultaten ten aanzien van de interventie ontwikkeling zijn de gehouden voormeting en inventarisatie voor behoeftes bij de docenten geanalyseerd. Uit de voormeting bleek dat 19 mavo-docenten aan een sport doen, waarvan er 9 lid zijn bij een sportvereniging. De gemiddelde beweegtijd van de docenten bleek 61 tot 90 minuten per week (SD=84,9). Van de mavo-docenten gebruikt 71% van de 24 een auto als transportmiddel (zie figuur 4). De reden van transportkeuze was voor 50% de te overbruggen afstand, 17% het gemak, 8% het weer en voor 25% spelde tijd een rol.



Figuur 4: Cirkeldiagram: transport van- en naar de KSE.

Uit de voormeting is naar voren gekomen dat 9 van de 24 mavo-docenten niet bekend waren met de sportstimuleringsmaatregelen op de KSE. De andere mavo-docenten gaven aan dat de korting bij medisport, de fietsregeling en fitness op school mogelijkheden waren. In totaal hadden 13 mavo-docenten (54%) geen interesse in meer beweegstimulering vanuit de KSE. De mogelijkheid tot beweegactiviteiten op de KSE werd gemiddeld beoordeeld met een 5,7 (SD=2,18).

Tijdens de voormeting werd gevraagd naar “hoe zou u, wanneer u docenten meer zou kunnen laten bewegen, dit aanbieden of aanpakken?”. Hierop werd gevarieerd gereageerd. Antwoorden als ‘een sportstimuleringsbudget per werknemer’, ‘fitness met begeleiding op verschillende niveaus’, ‘groepsactiviteiten (sportdagen, fietsgroep, hardlooptgroep, yoga-groep en toernooi docenten/ docenten of docenten/ leerlingen)’ en ‘een persoonlijk plan opstellen’ kwamen hierin naar voren. Tijdens de interventie hebben 11 mavo-docenten deelgenomen aan de beweegactiviteiten.

Cognities ten aanzien van sport en bewegen

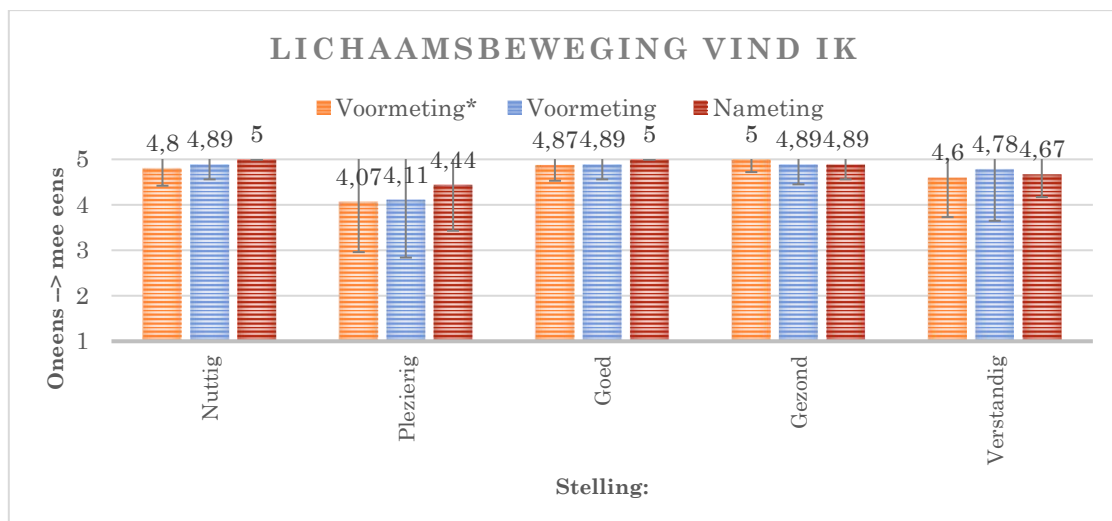
Om tot de cognities ten aanzien van sport en bewegen te komen zijn de resultaten van de voor- en nameting op de factoren van het ASE-model geanalyseerd.

De resultaten van de nameting zijn op basis van 9 ingevulde vragenlijsten, waarvan 5 docenten hebben deelgenomen aan de interventie. In de diagrammen is de voormeting van de docenten die wel- (9 docenten) als niet hebben deelgenomen geanalyseerd (15 docenten).

Resultaten op attitude

Uit figuur 5 is er middels stellingen geanalyseerd wat docenten van lichaamsbeweging vonden. Bij de voormeting van de niet-deelnemende docenten is te zien dat hun attitude tegenover lichaamsbeweging minder is dan van de deelnemende docenten. Bij de stelling ‘lichaamsbeweging vind ik nuttig’ is het gemiddelde bij de niet-deelnemende docenten 4,8 (SD=0,41) en bij de deelnemende docenten 4,89 (SD=0,33). Bij de stelling ‘lichaamsbeweging vind ik gezond’ is het gemiddelde lager dan bij de niet-deelnemende docenten.

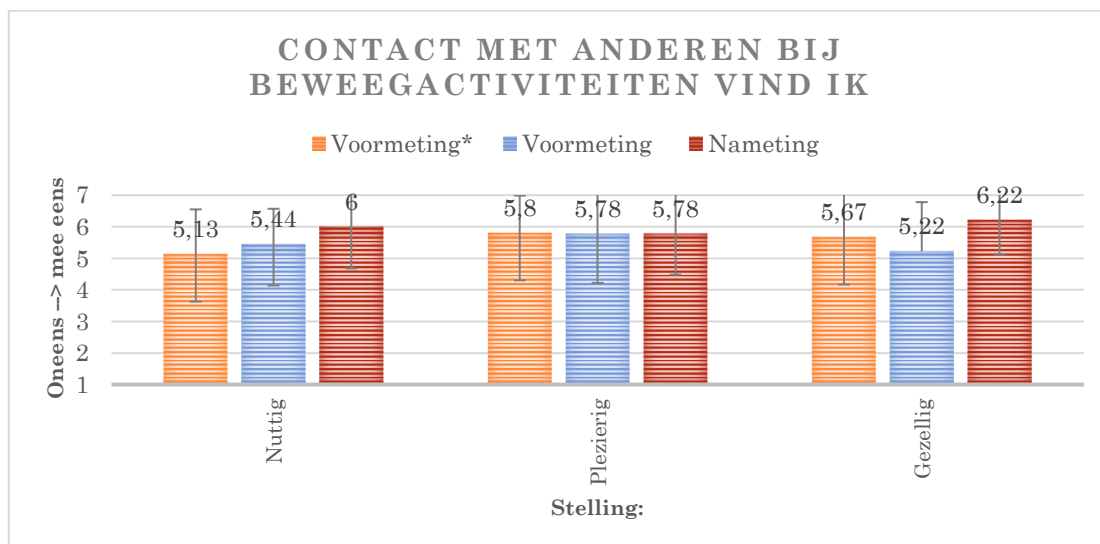
De score bij de nameting is extreem hoog. Bij de nameting is naar voren gekomen dat de attitude van de 9 docenten al hoog was, maar ook hoog bleef. Het gevoel dat bewegen plezierig is, ligt iets hoger. Het gemiddelde bij de voormeting was 4,11 (SD=1,27) en bij de nameting was dit 4,44 (SD=1,01). Overige attitude items zijn veelal gelijk.



Figuur 5: staafdiagram: voor- en nameting op basis van attitude ten aanzien van lichaamsbeweging. * zijn de resultaten van de voormeting van de 15 docenten die niet hebben deelgenomen aan dit onderzoek. 'Voormeting' zijn de resultaten van de 9 docenten die wel hebben deelgenomen.

Uit figuur 6 is er middels stellingen geanalyseerd wat docenten van contact met anderen bij beweegactiviteiten vonden. Bij de voormeting van de niet-deelnemende docenten is te zien dat hun attitude tegenover lichaamsbeweging wisselend is ten opzichte van de deelnemende docenten. Bij de stelling 'contact met anderen bij beweegactiviteiten vind ik nuttig' is het gemiddelde bij de niet-deelnemende docenten 5,67 (SD=1,50) en bij de deelnemende docenten is dit 5,22 (SD=1,56). Bij stelling 2 is het gemiddelde vrijwel gelijk. Bij stelling 3 is er bij de voormeting van de deelnemende docenten een gemiddelde van 5,44 (SD=1,13). Bij de niet-deelnemende docenten was dit een gemiddelde van 5,13 (SD=1,60).

De score bij de nameting is verhoogd ten opzichte van de voormetingen. Het gevoel dat contact met anderen bij beweegactiviteiten nuttig is, ligt hoger. Het gemiddelde bij de voormeting was 5,22 (SD=1,56) en bij de nameting was dit 6,22 (SD=1,09). Overige attitude items zijn gelijk gebleven of gestegen.

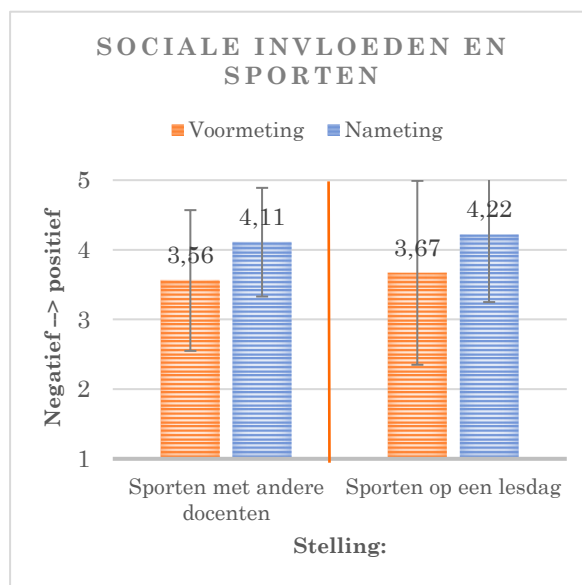


Figuur 6: staafdiagram: voor- en nameting op basis van attitude ten aanzien van contact met anderen bij beweegactiviteiten. * zijn de resultaten van de voormeting van de 15 docenten die niet hebben deelgenomen aan dit onderzoek. 'Voormeting' zijn de resultaten van de 9 docenten die wel hebben deelgenomen.

Resultaten op sociale invloeden

Uit de resultaten van de nameting op gebied van sociale invloed blijkt dat de groep er positiever tegenover staat dan bij de voormeting. Het sporten met andere docenten wordt door deelnemende docenten na afloop van de interventie positiever ervaren dan voorafgaand aan de interventie, zoals in figuur 7 te zien is. Bij de voormeting was het gemiddelde 3,56 (SD = 1,01) op een schaal van 1 tot en met 5 en bij de nameting was het gemiddelde 4,11 (SD = 0,78). Het sporten op een lesdag op de KSE idem. Het gemiddelde bij de voormeting was 3,67 (SD = 1,32) op een schaal van 1 tot en met 5 en bij de nameting was dit 4,22 (SD = 0,97).

Uit de nameting bleek dat de meeste docenten het prettig vinden om met andere te sporten. Ook wordt het prettig gevonden om op een lesdag te sporten. Wandelen met andere docenten of op een lesdag wordt zowel prettig als niet prettig ervaren.

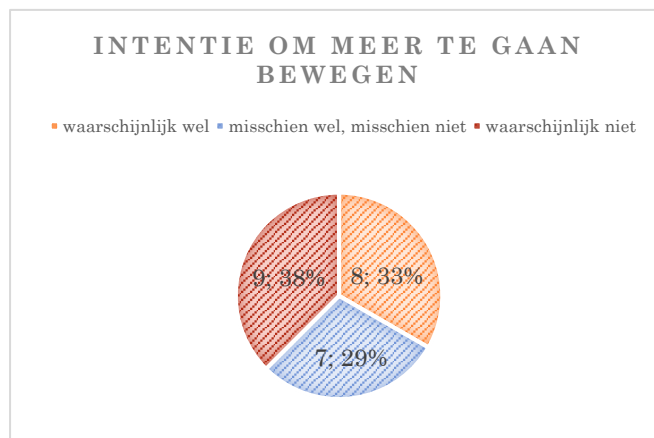


Figuur 7: staafdiagram: voor- en nameting op basis van sociale invloeden ten aanzien van sporten met andere docenten en het sporten op een lesdag op de KSE.

Resultaten op eigen effectiviteit en intentie

Uit de voormeting bleek dat docenten die behoeften hadden aan meer ondersteuning bij bewegingsstimulering vanuit de KSE, maatregelen als groepsactiviteiten (wandeling, yoga, hardlopen), korting bij een sportschool of gebruik maken van de fitnessruimte op de KSE fijn zouden vinden. Ook waren er docenten die geen behoeften hadden aan meer ondersteuning.

Docenten konden in de voormeting aangeven in hoeverre de intentie om te gaan bewegen er was. Uit figuur 8 blijkt dat bij 9 docenten de intentie om meer te gaan bewegen 'waarschijnlijk niet' is. Het gemiddelde van de intentie om meer te gaan bewegen ligt op 1.95 (SD=0,84).



Figuur 8: Cirkeldiagram: intentie om meer te gaan bewegen.

Antwoorden als vaker naar de sportschool, fietsen naar het werk, meer wandelen (tussenuren) of fitnessen op de KSE zijn veel voorkomend om meer te gaan bewegen.

In de nameting is naar voren gekomen dat de eigen effectiviteit van de deelnemende docenten om meer te bewegen op een schaal van 1 (niet in staat) tot 5 (wel in staat) is gestegen van een gemiddelde van 3,17 (SD = 1,05) naar een gemiddelde van 3,56 (SD = 1,01).

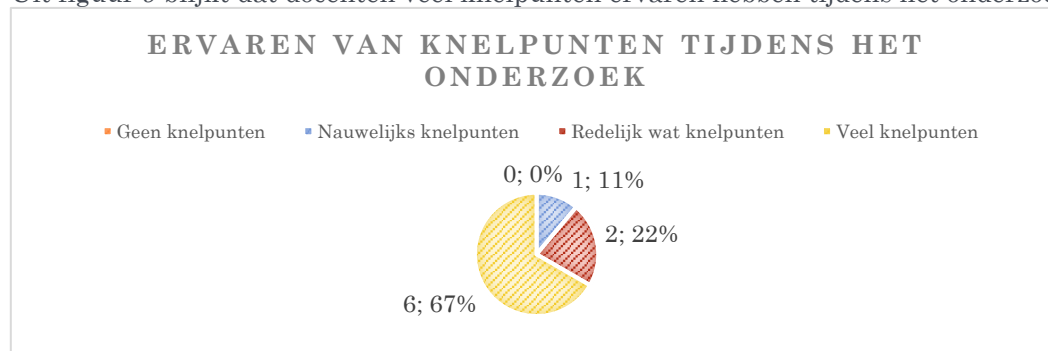
Uit de nameting blijkt dat 33% van de docenten in staat om op of vanuit de KSE meer te gaan bewegen, 50% twijfelt en 17% waarschijnlijk niet in staat is (uitgaande van de 9 mavo-docenten).

Procesevaluatie ten aanzien van de interventie

De doelstelling van het onderzoek werd op een schaal van 1 (negatief) tot 5 (positief) gemiddeld met een 4,78 (SD=0,42) beoordeeld. Een toelichting van een van de docenten was: "Sommige pubers willen niet bewegen. Als de algemene basishouding vanuit school bewegen uitstraalt, zou dit een positieve werking kunnen hebben op de leerlingen".

Uit de nameting blijkt dat deelnemende docenten positief waren over de activiteiten. Zo vond een docente het fijn dat er direct na het werk gesport kon worden. Op de vraag, “had u meer kunnen doen om een bijdrage te leveren aan het onderzoek”?, reageerde grotendeel dat dit niet had gekund. De meest gerapporteerde barrières voor deelname aan beweegstimuleringsactiviteiten waren planning of tijd. Het wandelen in de pauze was een knelpunt. Zo was er als toelichting van een van de docenten: “De middagpauzes zijn veel te kort om iets te ondernemen”.

In de nameting kon er middels de vraag, “heeft u knelpunten ervaren tijdens dit onderzoek”?, aangegeven worden of er knelpunten waren aan dit onderzoek en hoe dit ervaren is. Er kon een keuze gemaakt worden uit 4 antwoordmogelijkheden (figuur 9). Uit figuur 9 blijkt dat docenten veel knelpunten ervaren hebben tijdens het onderzoek.



Figuur 9: Cirkeldiagram, waarin aangegeven wordt in hoeverre knelpunten voor het deelnemen aan dit onderzoek belemmerend waren.

Uit de nameting kwam naar voren dat 2 mavo-docenten hebben deelgenomen aan de fitness, 1 docent heeft gewandeld en 2 docenten hebben deelgenomen aan het volleybaltoernooi. Op de vraag, “hoe kunnen wij als sectie ervoor zorgen dat docenten op de KSE meer gaan bewegen”?, kwam naar voren dat het rooster aangepast moest worden, er een startmoment moet komen voor de fitness, workshops aan bieden (bijvoorbeeld kennismaken met andere sporten) en het initiatief warm houden.

Discussie

Het meest wenselijke resultaat zou zijn dat het beweeggedrag van de mavo-docenten op de KSE gestimuleerd kon worden door in te spelen op de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat toch niet zo simpel.

De onderzoeksgroep voldoet niet aan de beweegnorm. De gemiddelde beweegtijd van de docenten ligt op 61 tot 90 minuten per week. Wanneer dit wordt omgerekend zou het betekenen dat de docenten 2 tot 3 dagen voldoen aan deze norm. Er wordt aan deze gehele norm (ten minste 5 dagen 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit) dus niet voldaan (Hildebrandt, Bernaards & Stubbe, 2013).

Veranderingen worden volgens Brinkman (2013) omschreven als een proces waar 5 fases aan bod komen; zich bewust worden, belangstelling krijgen, overwegen, proefnemen (proberen) en toepassen (doen). In de resultaten van de nameting is terug te zien dat de attitude tegenover bewegen positiever is dan uit de voormeting. Als eerste is er tijdens het onderzoek ingespeeld op de bewustwording van hoe goed en belangrijk het is om voldoende te bewegen. Waarschijnlijk heeft dit dan ook geleid tot een positieve verandering in de attitude, omdat de deelnemers meer belangstelling hebben gekregen voor dit onderzoek of zelfs voor het bewegen.

Op basis van de voormeting, interventie en de nameting kan de groep opgedeeld worden in 3 groepen: een groep die wil bewegen en daadwerkelijk beweegt, een groep die wil bewegen, maar niet beweegt en een groep die niet wil bewegen en dat niet doet. Uit de resultaten blijkt dat de deelnemende docenten het ‘meer’ bewegen zeker overwegen. De intentie om te bewegen is nog niet voldoende, omdat de barrières binnen dit onderzoek van invloed waren.

In dit onderzoek zijn door de deelnemende mavo-docenten barrières ervaren, welke tijdens de inventarisatie en in de nameting naar voren zijn gekomen. Barrières als tijd, planning en werkdruk waren veelvoorkomend. Proper, Staal, Hildebrandt, van der Broek & van Mechelen (2001) deden onderzoek specifiek onder werknemers waaruit

bleek dat de belangrijkste reden om niet meer aan sport en beweging te doen 'geen tijd' is. Tijdens het onderzoek is hier rekening mee gehouden door een wandelroute van een kwartier te organiseren in de grote pauze. De deelnemers zouden dan op tijd terug zijn. Ook werd er ingespeeld op de persoonlijke voorkeuren voor activiteiten door een inventarisatie te houden bij de betrokken docenten.

Het item sociale invloeden blijkt in de nameting positief te zijn veranderd in vergelijking met de voormeting. De sociale omgeving kan een positieve en een negatieve invloed uitoefenen (Hildebrandt, Bernaards, & Hofstetter, 2015). Zo kwam in de interventie naar voren dat twee vrouwen en een man altijd gezamenlijk kwamen sporten of juist samen in de kantine bleven zitten. Sociale onzekerheid of geen sociale steun kunnen dus voor een barrière zorgen (Hildebrandt, Bernaards, & Hofstetter, 2015).

Betrouwbaarheid en validiteit

Het onderzoek is geprobeerd zo betrouwbaar mogelijk uit te voeren, toch zijn er zaken die mogelijk invloed gehad kunnen hebben op de betrouwbaarheid van de data.

De voormeting werd uitgevoerd middels een online vragenlijst. Hierdoor zou het kunnen zijn dat de omgeving waarin de vragenlijst gemaakt invloed heeft uitgeoefend op de resultaten. Er werd hier geprobeerd rekening mee te houden door verschillende soorten vragen te gebruiken, zodat de vragenlijst geconcentreerd in gevuld moest worden.

De vragenlijst, afgeleid van de NISB, werd aangepast naar dit onderzoek. Relevante vragen die betrekking hadden op de attitude, sociale invloeden en intentie op bewegen zijn overgehouden en waar nodig werd de formulering aangepast naar het onderzoek. Beide vragenlijsten zijn gecontroleerd door de begeleider van het onderzoek.

In de week voor de interventie stond de bewustwording centraal. Veel zicht aan de blootstelling op de bewustwording was er niet omdat er gewerkt werd met posters, flyers en e-mails. Door persoonlijke gesprekken werd er een duidelijk beeld geschetst van de bewustwording en de kijk op bewegen op de KSE. Een kanttekening is dat er niet met iedereen is gesproken. Wanneer er een presentatie of workshop extra was gegeven over dit onderwerp, had er gediscussieerd kunnen worden.

Tijdens de interventie kreeg de onderzoeksgroep de kans om te wandelen, te fitnessen en deel te nemen aan een volleybaltoernooi. Over de verschillende activiteiten werd nagedacht, want bij iedere activiteit zou een docent zich niet geïdentificeerd kunnen voelen. Hierop werd in gespeeld door meerdere mogelijkheden aan te bieden waardoor docenten nog een keuze konden maken.

De laatste week van de 3 weken durende interventie was het proefwerkweek voor de leerlingen. De proefwerkweek had invloed op de aanwezige docenten tijdens de laatste 2 weken interventie, wat bleek uit de gesprekken met de docenten. Velen moesten toetsen maken, nakijken en de cijfers invoeren.

Tijdens de interventieweken werd er middels gesprekken met de docenten geïnterviewd naar verschillende meningen, barrières of juist positieve dingen over het onderzoek. Om het onderzoek nog wat betrouwbaarder te maken en wat meer resultaten te krijgen was het goed geweest om interviews te houden. Tijdens het interview had er verder in kunnen gaan op de antwoorden die gegeven werden door de geïnterviewde. De vragen die in het interview gesteld zouden worden, zijn verwerkt in de nameting.

Als laatste zijn de vragen van de voor- en de nameting aan de hand van het ASE-model opgesteld. Hoewel de vragenlijst van de voor- en de nameting niet geheel identiek was, was het doel van de antwoorden gelijk. Sterk is dat beide vragenlijsten een duidelijk beeld gaven van de deelnemers.

Conclusie

Dit onderzoek toont aan dat om het beweeggedrag van docenten te stimuleren er ingespeeld moet worden op een aantal belangrijke aspecten, kijkend naar het ASE-model. De attitude, sociale invloeden en eigen effectiviteit zorgen uiteindelijk voor een bepaalde intentie om het gewenste gedrag te gaan vertonen. De intentie om het gedrag uit te voeren is nog niet voldoende om ook daadwerkelijk meer te bewegen. Het blijkt dat de attitude tegenover bewegen het snelst veranderd, maar dat de attitude er niet perse voor zorgt dat het gewenste gedrag vertoont wordt. Het 'sociale aspect' kan een zowel

een positieve- als een negatieve invloed hebben op het gedrag, sociale steun of sociale onzekerheid. Een reden dat de intentie nog niet voldoende is, kan zijn dat de barrières nog een te grote rol spelen. Om antwoord te geven op de onderzoeksvraag; om de hoeveelheid lichaamsbeweging van de mavo-docenten op de KSE te verhogen, zal er ingespeeld moeten worden op het ASE-model waarbij de intentie verhoogd zal moeten worden en de barrières minimaal moeten zijn.

Aanbevelingen

Uit het onderzoek blijkt dat de intentie van bewegen er is, maar er nog steeds niet voldoende bewogen wordt. Het doel, om uiteindelijk de mavoleerlingen te bereiken, is hierdoor niet gelukt. Om tot dit doel te komen zou voor de praktijk aangeraden worden om een langere interventie te houden welke kan leiden tot meer deelneming. Zo kan voorkomen worden dat een deel van de interventie door een proefwerkweek weg valt. Daarnaast zou er individuele begeleiding (zoals gevraagd) op langer termijn voor te fitness kunnen zijn. Meer meetpunten om meer inzicht te krijgen in het beweeggedrag van de docenten wordt aangeraden. Een stappenteller kan gebruikt worden om een beter beeld te geven hoeveel er eigenlijk gelopen wordt (tijdens het werk). Als laatste zouden er, om in te spelen op de interesses van de docenten, meer verschillende activiteiten gegeven kunnen worden. Op deze manier zouden docenten zich sneller geïdentificeerd kunnen voelen met de verschillende activiteiten, waardoor de deelname stijgt.

Om uiteindelijk tot het doel te komen, het bereiken van de mavoleerlingen, wordt een vervolgonderzoek aangeraden. Voor een vervolgonderzoek wordt aanbevolen een vragenlijst uit te doen naar de mavoleerlingen om erachter te komen wat de kijk van de leerlingen is op het onderzoek. Op deze manier zijn de leerlingen bekend met het onderzoek en zou er ingespeeld kunnen worden op de bewustwording. Hierdoor is er mogelijkheid om meer momenten in te plannen, waarbij docenten in combinatie met leerlingen sporten/ bewegen. Naast het ASE-model zou in het vervolgonderzoek gebruikt gemaakt kunnen worden van andere gedrag veranderende modellen zoals de Theory of Reasoned Action (Fishbein & Ajzen, 1975).

BRONNENLIJST

- Brinkman, J. (2013). *Voor de verandering: een praktische inleiding in de agogische theorie*. Groningen/ Houten, Nederland: Noordhoff Uitgevers bv.
- Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). *Effecten van sport en bewegen op de basisschool: voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties*. Utrecht, Nederland: Muller Instituut.
- Cotman, C., Berchtold, N., & Christie, L. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neurosciences*, 30 (9), 464-471.
- De Looze, M., S. v. D., de Roos, S., Verdurmen, J., Stevens, G., Gommans, R., . . . Vollebergh, W. (2014). *Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland. HBSC 2013*. Opgehaald op 18 november 2016, van <http://www.hbsc-nederland.nl>
- De Vries, H. (1998). Determinanten van gedrag. In V. Damoiseaux, H. van der Molen, & G. Kok, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen, Nederland: Gorcum & Comp B.V.
- Elling, A., & Selten, I. (2016). *Werkzame elementen sportstimulering jongeren*. Opgehaald op 18 november 2016, van <http://www.kennisbanksportenbewegen.nl>
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behaviour: an introduction to theory and research*. Reading: Mass., Addison Wesley
- Gezonde school. (2014). *Themacertificaat sport en bewegen*. Rijksoverheid.
- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M & Hofstetter, H (2015). *Tendrapport; Bewegen en Gezondheid: 2000/ 2014*. Opgehaald op 25 mei 2017 van <http://www.volksgezondheidenzorg.info>
- Hildebrandt, V., Bernaards, C., & Stubbe, J. (2013). *Tendrapport; Bewegen en Gezondheid: 2010/2011*. Opgehaald op 16 november 2016 van <http://www.volksgezondheidenzorg.info>
- Hoeboer, J., Krijger, M., & de Vries, S. (2014). Motorische ontwikkeling in relatie tot een actieve leefstijl. *Sportgericht*, 68 (1), 28-31.
- Kallenberg, T., Koster, B., Onstenk, J., & Scheepsma, W. (2007). *Ontwikkeling door onderzoek: een handreiking voor leraren*. Utrecht/ Zutphen, Nederland: ThiemeMeulenhoff.
- Klaassen, C. (2012). *De pedagogische voorbeeldfunctie van de leerkracht*. Opgehaald op 19 november 2016, van <http://www.kortlopendonderzoek.nl>
- Van Middelknoop, M. (2002). *Lunchwandelen: de relatie tussen bewegen, groene omgeving en de gezondheid van werknemers*. Opgehaald op 30 april 2017, van <http://kennisbanksportenbewegen.nl>

- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2014). *Cijfers over bewegen in 2014*. Opgehaald op 4 december 2016, van <http://www.rivm.nl>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2014). *Rapportage Sport 2014*. Den Haag, Nederland: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2015). *Bewegen; beweeggedrag bij personen van 12 jaar en ouder in 2015*. Opgehaald op 4 december 2016, van <http://www.rivm.nl/onderwerpen/l/leefstijlmonitor/cijfers/bewegen>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2015). *Cijfers over bewegen in 2015*. Opgehaald op 4 december 2016, van <http://www.rivm.nl>
- Proper, K., Staal, B., Hildebrandt, V., van der Broek, A., & van Mechelen, W. (2001). Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to workrelated outcomes. In M. v. VWS, *Sport, bewegen en gezondheid. Naar een actief kabinetsbeleid ter vergroting van de gezondheid door en bij sport en beweging* (pp. 77-84). Den Haag, Nederland: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Teitler, P. (2009). *Lessen in orde: handboek voor de onderwijspraktijk*. Bussum, Nederland: Uitgeverij Coutinho bv.
- Thoits, P. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 145-159.
- Van Halem, N. (2013). *Lekker belangrijk: leefstijl en gezondheidsbevordering van jongeren*. Groningen/ Houten, Nederland: Noordhoff Uitgevers.

DANKWOORD

Nu het einde van het onderzoek in zicht is gekomen wil ik graag als eerste Marijke Slotboom en Dave van Kann bedanken voor de leerzame lessen, in het specifiek Dave voor de fijne begeleiding en hulp waar nodig

Ook mijn stagebegeleiders Stijn Schraven en Jeroen Hendrickx wil ik bedanken voor het originele idee van het onderzoek en de hulp die ze hebben geboden.

Vince Martens, Johan Melissen, Terry en Corina Melissen voor het steunen en het doorlezen van mijn onderzoek.

Niet te vergeten de docenten die hebben deelgenomen aan het onderzoek. Zonder hen was dit onderzoek niet mogelijk.

**IK HEB
GESOLLICITEERD
OP EEN
VOORBEELDFUNCTIE**

neef
Karel
van
Loesje
Postbus 1005
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

BIJLAGEN

Bijlage I

Vragenlijst voormeting

Vragenlijst aan deelnemende mavo-docenten

Datum*:	
Naam:	
Leeftijd*:	
Geslacht*:	M / V
Woonplaats*:	
Vak*:	

*=verplicht

Voor de deelnemer: De vragenlijst die u nu in gaat vullen is voor het praktijkonderzoek van Ilse Melissen. Ze is een vierdejaars studente op de Fontys Sporthogeschool die haar praktijkonderzoek doet over het beweeggedrag van docenten binnen de KSE. Door de vragenlijst in te vullen zult u een bijdrage leveren aan het onderzoek, alvast hiervoor uw dank.

Algemene vragen:

De volgende vraag gaat over sport. Sport kan omschreven worden als een fysieke krachtmeting (bijvoorbeeld zwemmen), fysiek spel (bijvoorbeeld voetbal) of denkspel (bijvoorbeeld schaken) dat op reglementaire wijze in competitieverband of recreatief gespeeld kan worden:

Beoefent u een sport?

Zo ja, wat voor sport beoefent u?

Bent u lid van een sportvereniging?

- Ja/ nee

Hoe vaak in de week beoefent u die sport?

Hoeveel minuten per week besteedt u gemiddeld aan sport?

- ☐ Ik beoefen geen sport
- ☐ Tot 30 minuten per week
- ☐ 31-60 minuten per week
- ☐ 61-90 minuten per week
- ☐ 91-120 minuten per week
- ☐ Meer dan 120 minuten per week

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals wandelen, fietsen, klussen, tuinieren of huishoudelijk werk:

Hoeveel dagen per week heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging?

Het gaat om aantal dagen van een gewone week.

- Aantal dagen:
- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Hoe komt u naar school?

- ☐ Auto
- ☐ Fiets
- ☐ Wandelen

- Openbaar vervoer, zoals trein/ bus

Wat is de voornaamste reden voor uw transportkeuze naar school?

Attitude en mening

De volgende vragen gaan over uw mening. Wilt u aangeven wat voor u het meest van toepassing is? U kunt aangeven op een schaal van 1 tot 5 wat u vindt.

Lichaamsbeweging vind ik:

	1	2	3	4	5	
Zinloos						Nuttig
Onplezierig						Plezier
Slecht						Goed
Ongezond						Gezond
Onverstandig						Verstandig

Het contact met andere mensen bij beweegactiviteiten vind ik:

	1	2	3	4	5	
Zinloos						Nuttig
Onplezierig						Plezier
Ongezellig						Gezellig

Als u de mogelijkheid tot beweegactiviteit binnen de KSE een cijfer zou mogen geven: welk cijfer geeft u dan?

(1 staat voor 'zeer slecht' en 10 voor 'zeer goed')

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bent u bekend met de sportstimuleringsmaatregelen binnen de KSE?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Zo, ja, met welke maatregelen bent u bekend?

Zou je behoeften hebben om meer ondersteuning bij beweegstimulering vanuit de KSE te krijgen?

Zo, nee, zou je behoeften hebben aan ondersteuning bij beweegstimulering vanuit de KSE?

- Ja
- Nee
- Weet ik niet

Zo ja, wat voor soort maatregelen zou u fijn vinden?

Sociale invloed

In hoeverre vind u het prettig om met andere docenten op de KSE sporten?

	1	2	3	4	5	
Helemaal niet prettig						Heel prettig

In hoeverre bent u in staat om op een lesdag op de KSE te sporten?

	1	2	3	4	5	
Zeker niet in staat						Zeker wel in staat

Intentie en wensen

*Deze vragen gaan over wat u eventueel in de toekomst zou willen gaan doen of verbeteren.
Wilt u aangeven welk antwoord het meeste van toepassing is?*

Bent u van plan meer te gaan bewegen?

- ☐ nee, zeker niet
- ☐ nee, waarschijnlijk niet
- ☐ misschien niet, misschien wel
- ☐ ja, waarschijnlijk wel
- ☐ ja, zeker wel

Welke soort(en) bewegingsactiviteiten zou u vaker willen doen?

- ☐ Wandelen
- ☐ Fietsen
- ☐ Zwemmen
- ☐ Fitness
- ☐ Hardlopen
- ☐ Anders, namelijk....

Bent u bereid om vanuit de KSE of op de KSE meer te bewegen?

- ☐ nee, zeker niet
- ☐ nee, waarschijnlijk niet
- ☐ misschien niet, misschien wel
- ☐ ja, waarschijnlijk wel
- ☐ ja, zeker wel

Op wat voor manier zou u meer kunnen bewegen?

Hoe zou u, wanneer u docenten meer zou kunnen laten bewegen, dit aanbieden of aanpakken?

Ontzettend bedankt voor uw tijd en uw medewerking aan dit onderzoek!

Met vriendelijke groet,

Ilse Melissen, stagiaire LO.

Bijlage II

Vragenlijst Beweeggedrag Deelnemers / ouderen

*Noot voor de vragenlijst-maker: onderstaande vragen kunnen ingezet worden bij:
De ervaring van uw beweegproject of activiteit
Het beweeggedrag van deelnemers / ouderen in beeld te brengen.*

U kunt zelf een selectie maken van vragen die van toepassing zijn op dat wat u wilt inventariseren bij de doelgroep.

Datum:			
Naam:		Nummer:	
Leeftijd:	Jaar		
Geslacht	M / V <i>(Streep door wat niet van toepassing is)</i>		

Voor de deelnemer: De vragenlijst die u nu in gaat vullen is voor het project **XXX** en/of het beweeggedrag van ouderen. Door deze vragenlijst in te vullen krijgen wij een indruk van wat u graag zou willen en hoe u nu 'in het leven staat'.

Hoeveelheid bewegen

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten, klussen of huishoudelijk werk. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen:

1. Hoeveel dagen per week in de ZOMER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

Hoeveel dagen per week in de WINTER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

Attitude en mening

De volgende vragen gaan over uw mening. Wilt u steeds aangeven welk antwoord het meest van toepassing is?

3. Deze vraag gaat over uw mening over lichaamsbeweging in het algemeen. U kunt steeds op een schaal van 1 tot 7 aangeven wat u vindt.

Lichaamsbeweging vind ik:

	1	2	3	4	5	6	7	
Zinloos								Nuttig
Plezierig								
		Onplezierig						
Slecht								Goed
Ongezellig								
		Gezellig						
Gezond								Ongezond
Onverstandig								
		Verstandig						

weegactiviteiten.

4. Deze vraag gaat over uw mening over het contact met andere mensen bij
be U kunt steeds weer op een schaal van 1 tot 7 aangeven wat u vindt.

Het contact met andere mensen bij beweegactiviteiten vind ik:

	1	2	3	4	5	6	7	
Zinloos								Nuttig
Plezierig								Onplezierig
Slecht								Goed
Ongezellig								Gezellig
Gezond								Ongezond
Onverstandig								Verstandig

5. Als u de beweegactiviteiten in het project 'XXX' een cijfer mag geven: welk cijfer geeft u dan?

Omcirkel alstublieft dat cijfer.

(1 staat voor 'zeer slecht' en 10 voor 'zeer goed')

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Als u het project 'XXX' in het algemeen een cijfer mag geven: welk cijfer geeft u dan?

Omcirkel alstublieft dat cijfer.

(1 staat voor 'zeer slecht' en 10 voor 'zeer goed')

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intentie en wensen

Deze vragen gaan over wat u in de toekomst wilt gaan doen. Wilt u
steeds aangeven welk antwoord het meest van toepassing is?

7. Bent u van plan meer te gaan bewegen?

Nee, zeker niet

Nee, waarschijnlijk niet

Misschien niet, misschien wel

Ja, waarschijnlijk wel

Ja, zeker wel

8. Welke soort(en) bewegingsactiviteiten zou u vaker willen doen?

Wandelen

Fietsen

Zwemmen
 Sjoelen
 Fitness
 Anders, Namelijk.....

9. Zou u in de toekomst meer willen bewegen in een groep?

Nee, zeker niet
 Nee, waarschijnlijk niet
 Misschien niet, misschien wel
 Ja, waarschijnlijk wel
 Ja, zeker wel

10. Zou u in de toekomst mee willen blijven doen aan de bewegingsactiviteiten?

Nee, zeker niet
 Nee, waarschijnlijk niet
 Misschien niet, misschien wel
 Ja, waarschijnlijk wel
 Ja, zeker wel

11. Geef aan in hoeverre de uitspraak op u van toepassing is: waarbij 1 nauwelijks van toepassing en 5 zeer van toepassing.

F	Ik voel me instaat actief bezig te zijn overdag	1	2	3	4	5
M	Ik maak me snel druk	1	2	3	4	5
F	Ik voel me energiek	1	2	3	4	5
S	Ik heb veel contact met de andere bewoners	1	2	3	4	5
F	Ik voel me soepel / flexibel	1	2	3	4	5
S	Het contact met de andere bewoners is goed	1	2	3	4	5
F	Mijn gezondheid is verbeterd sinds de start van het traject.	1	2	3	4	5
F	Ik voel me sterk	1	2	3	4	5
M	Ik maak me geen zorgen	1	2	3	4	5
S	Ik kom veel in contact met andere bewoners	1	2	3	4	5
F	Ik voel me stijf	1	2	3	4	5
M	Ik ben vrolijk	1	2	3	4	5
F	Wat voor cijfer zou u, uw gezondheid geven?	1	2	3	4	5

Opmerkingen

12. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met de volgende stelling? "Ik heb voldoende **mee kunnen denken** over de (invulling) van de bewegingsactiviteiten"

Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet oneens, maar ook niet eens
 Mee eens
 Helemaal mee eens

13. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met de volgende stelling? "Ik heb voldoende mee **mogen meebeslissen** over de (invulling) van de bewegingsactiviteiten"

Helemaal mee oneens
 Mee oneens
 Niet oneens, maar ook niet eens

Mee eens
Helemaal mee eens

14. Waarom bent u gestopt met het project 'XX'?

U mag meerdere van onderstaande antwoorden aankruisen.

- Ik vind het project niet leuk
- Ik vind de beweegactiviteiten niet leuk
- Het niveau van de activiteiten is niet goed voor mij (te moeilijk/te makkelijk)
- Ik vind het bewegen in groepen niet leuk
- Ik vind de groep waarin in zat niet leuk
- Ik ben gestopt vanwege gezondheidsproblemen of andere persoonlijke omstandigheden
- Het tijdstip waarop de beweegactiviteiten plaatsvonden was voor mij een probleem
- Om een andere reden, namelijk:

Bijlage III

Vragenlijst nameting

Vragenlijst aan deelnemende mavo-docenten

Datum*:	
Naam:	
Leeftijd*:	
Geslacht*:	M / V
Woonplaats*:	

*=verplicht

Beste mevrouw / meneer,

De vragenlijst die u nu in gaat vullen is voor de afronding van het praktijkonderzoek van Ilse Melissen. De gegevens van de vragenlijst zullen vertrouwelijk worden behandeld.

Door de vragenlijst in te vullen zult u een bijdrage leveren aan het onderzoek, alvast hiervoor uw dank. De vragenlijst zal ongeveer 10/15 minuten duren.

*Met sportieve groet,
Ilse Melissen*

De volgende vragen gaan over het onderzoek. Het onderzoek gaat over het stimuleren van het beweggedrag van docenten. Kunt u de vragenlijst zo uitgebreid mogelijk invullen, zodat de antwoorden goed verwerkt kunnen worden?

Algemene vragen:

In hoeverre bent u bekend met de "Meer bewegen? Dat kunnen wij ook!" interventie dat de afgelopen weken op uw school heeft plaatsgevonden? Indien u er niet bekend mee bent, kunt u de vragen overslaan tot het kopje attitude en mening.

- nee, daar ben ik niet mee bekend
- ja, maar slechts zeer beperkt
- ja, maar ik weet niet alle ins en outs
- ja, ik ben er heel bekend mee

Wat vindt u van het initiatief van het onderzoek en waarom?

Hoe ervaart u de doelstelling van het onderzoek? (Docenten stimuleren om meer te gaan bewegen om uiteindelijk middels rolmodellering ook leerlingen te bereiken)

- negatief
- een beetje negatief
- niet positief, niet negatief
- een beetje positief
- positief

Kunt u uw keuze toelichten?

Wat zijn de knelpunten bij dit onderzoek en waarom?

Kunt u uw keuze toelichten?

Heeft u mee gedaan aan de activiteiten?

- Ja
- Nee

Zo, ja welke activiteiten en wat vond u er van?

Zo, nee, wat was de voornaamste reden waarom u niet heeft deelgenomen?

Wat had u meer kunnen doen om een bijdrage te leveren aan het onderzoek?

- Ja
- Nee
- Misschien

Kunt u uw keuze toelichten?

Wat had Ilse Melissen meer kunnen doen om het onderzoek succesvoller te laten lopen?

Attitude en mening

De volgende vragen gaan over uw mening. Wilt u aangeven wat voor u het meest van toepassing is? U kunt aangeven op een schaal van 1 tot 5 wat u vindt.

Lichaamsbeweging vind ik:

	1	2	3	4	5	
<i>Zinloos</i>						<i>Nuttig</i>
<i>Onplezierig</i>						<i>Plezier</i>
<i>Slecht</i>						<i>Goed</i>
<i>Ongezond</i>						<i>Gezond</i>
<i>Onverstandig</i>						<i>Verstandig</i>

Het contact met andere mensen bij beweegactiviteiten vind ik:

	1	2	3	4	5	
<i>Zinloos</i>						<i>Nuttig</i>
<i>Onplezierig</i>						<i>Plezier</i>
<i>Ongezellig</i>						<i>Gezellig</i>

Sociale invloed

In hoeverre vindt u het prettig om met andere docenten op de KSE sporten?

	1	2	3	4	5	
<i>Helemaal niet prettig</i>						<i>Heel prettig</i>

In hoeverre vindt u het prettig om met andere docenten op de KSE te wandelen?

	1	2	3	4	5	
<i>Helemaal niet prettig</i>						<i>Heel prettig</i>

In hoeverre bent u in staat om op een lesdag op de KSE te sporten?

	1	2	3	4	5	
<i>Zeker niet in staat</i>						<i>Zeker wel in staat</i>

In hoeverre bent u in staat om op een lesdag op de KSE te wandelen?

	1	2	3	4	5	
<i>Zeker niet in staat</i>						<i>Zeker wel in staat</i>

Intentie en wensen

Deze vragen gaan over wat u eventueel in de toekomst zou willen gaan doen of verbeteren. Wilt u aangeven welk antwoord het meeste van toepassing is?

Bent u anders over bewegen gaan denken na dit onderzoek?

- Nee, zeker niet
- Nee, waarschijnlijk niet
- Misschien niet, misschien wel
- Ja, waarschijnlijk wel

- Ja, zeker wel

Bent u bereid om vanuit de KSE of op de KSE meer te bewegen?

- nee, zeker niet
- nee, waarschijnlijk niet
- misschien niet, misschien wel
- ja, waarschijnlijk wel
- ja, zeker wel

Hoe kunnen wij als sectie ervoor zorgen dat docenten op de KSE meer gaan bewegen?

Ontzettend bedankt voor uw tijd en uw medewerking aan dit onderzoek!

Met vriendelijke groet,

Ilse Melissen, stagiaire LO

Bijlage IV

Interventieschema

Meer bewegen? Dat kunnen wij ook!

Van maandag 3 april tot en met woensdag 19 april kan er meer bewogen worden en u bent van harte welkom!

Datum	Tijd	Verzamelen	Activiteit
Maandag 3 april	Het 6 ^e en 7 ^e uur: 14:45-16:50, inloop uur	De fitnessruimte boven bij de tekenlokalen.	(Onder begeleiding) fitnessen binnen onze school!
Dinsdag 4 april	De 2 ^e pauze: 12:00-12:30	Ingang van leshuis 6.	Een ronde wandelen in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Woensdag 5 april	De 2 ^e pauze: 12:00-12:30	Ingang van leshuis 6.	Een ronde wandelen in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Woensdag 5 april	Het 6 ^e en 7 ^e uur: 14:45-16:50, inloop uur	De fitnessruimte boven bij de tekenlokalen.	(Onder begeleiding) fitnessen binnen onze school!
Vrijdag 7 april	De 1 ^e pauze: 10:35-10:55	Ingang van leshuis 6.	Een korte wandeling in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Maandag 10 april	Het 6 ^e en 7 ^e uur: 14:45-16:50, inloop uur	De fitnessruimte boven bij de tekenlokalen.	(Onder begeleiding) fitnessen binnen onze school!
Dinsdag 11 april	De 2 ^e pauze: 12:00-12:30	Ingang van leshuis 6.	Een ronde wandelen in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Woensdag 12 april	De 2 ^e pauze: 12:00-12:30	Ingang van leshuis 6.	Een ronde wandelen in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Woensdag 12 april	Het 6 ^e en 7 ^e uur: 14:45-16:50, inloop uur	De fitnessruimte boven bij de tekenlokalen.	(Onder begeleiding) fitnessen binnen onze school!
Vrijdag 14 april	De 1 ^e pauze: 10:35-10:55	Ingang van leshuis 6.	Een korte wandeling in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Dinsdag 18 april	De 2 ^e pauze: 12:00-12:30	Ingang van leshuis 6.	Een ronde wandelen in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Woensdag 19 april	De 2 ^e pauze: 12:00-12:30	Ingang van leshuis 6.	Een ronde wandelen in de frisse lucht! <i>Uiteraard zorgen we ervoor dat u op tijd terug bent.</i>
Woensdag 19 april	Het 6 ^e en 7 ^e uur: 14:45-16:50	Zaal 4 + 5.	Een volleybaltoernooi! <i>De 'fitted' docenten tegen de leerlingen.</i>

Bijlage V

Aanwezige interventie

Datum:	V= vrouw M= man	Docent/ leerling	Het doel wat je voor ogen hebt:	Activiteit:	Duur van de activiteit:
03/04/17	V1	Docent	BMI gezond	F	2 uur
04/04/17	V2	Docent	Gezellig	W	0,25 uur
04/04/17	M1	Docent	Gezelligheid	W	0,25 uur
04/04/17	M2	Docent	Gezelligheid en steunen Ilse	W	0,25 uur
05/04/17	V1	Docent	BMI gezond	F	2 uur
05/04/17	V3	Docent	Gezelligheid, steunen Ilse en sporten oppakken	F	2 uur
05/04/17	M3	Docent	Conditie en spieropbouw	F	2 uur
10/04/17	V1	Docent	BMI gezond	F	2 uur
10/04/17	V4	Docent	Conditie verbeteren	F	2 uur
11/04/17	V5	Docent	Gezelligheid	W	0,25 uur
12/04/17	M3	Docent	Conditie en spieropbouw	F	2 uur
12/04/17	V1	Docent	BMI gezond	F	2 uur
12/04/17	V3	Docent	Gezelligheid, steunen Ilse en sporten oppakken	F	2 uur
12/04/17	M4	Docent	Conditie	F	2 uur
19/04/17	M3	Docent	Conditie en spieropbouw	F	2 uur
19/04/17	V1	Docent	BMI gezond	F	2 uur

19/04/17	V3	Docent	Gezelligheid, steunen Ilse en sporten oppakken	F	2 uur
19/04/17	LLJ	Leerling (tweede klas)	Volleyballers, docenten uitdagen, plezier	V	1,5 uur
19/04/17	LLJ	Leerling (tweede klas)	Volleyballers, docenten uitdagen, plezier	V	1,5 uur
19/04/17	LLM	Leerling (brugklas)	Volleyballers, docenten uitdagen, plezier	V	1,5 uur
19/04/17	LLM	Leerling (brugklas)	Volleyballers, docenten uitdagen, plezier	V	1,5 uur
19/04/17	M5	Docent	Plezier en voor Ilse	V	1,5 uur
19/04/17	M6	Docent	Gezelligheid, leerlingen uitdagen	V	1,5 uur
19/04/17	M2	Docent	Gezelligheid, Ilse steunen	V	1,5 uur

Bijlage VI

Analyse school

Visie van de KSE in Etten-Leur

Leren is een activiteit van de leerling. De school zorgt voor facilitering van dit leren. Docenten formuleren leerdoelen, zorgen voor een voortdurende optimalisering van de randvoorwaarden hiervoor, stimuleren de leerling, bewaken de voortgang van het proces en beoordelen de resultaten.

Leren op en door de school gaat over het op gang brengen van het leren bij de leerling. Wij rekenen het op de KSE tot onze taak om bij onze leerlingen leerprocessen op gang te brengen door aantrekkelijk onderwijs, door de leerling uit te dagen en door de leerling te verleiden tot leren. Daar waar mogelijk, streven we ernaar om maatwerk te leveren.

Leerdoelen bestaan uit een mix van kennis, inzicht, vaardigheden en toepassing. Ons onderwijs bestaat daarom ook uit een mix van werkvormen, toegesneden op deze leerdoelen: klassikale, centrale instructiemomenten, zelfstandig werken, onder toezicht van een docent of een toezichthouder, projecten, probleemgestuurd onderwijs. Daarbij wordt volop gebruik gemaakt van ICT en in toenemende mate van de mogelijkheden die een elektronische leeromgeving bieden, bij ons is dat Magister en zijn dat de tablets.

Leerlingen zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid bijbrengen is een expliciet leerdoel.

De leeftijdsgroep waar de school mee te maken heeft omvat een puberteitsfase. Er wordt dus niet van uitgegaan dat leerlingen in alle leeftijden en afdelingen die vrijheid en verantwoordelijkheid zonder meer aankunnen. Wel wordt voortdurend gezocht naar wegen om de bestaande basis daarvoor aan te spreken en uit te breiden. We werken met lessen van 60 minuten. Door deze leslengte willen we een versteviging van de docent-leerling relatie en meer mogelijkheden voor didactische werkvormen bereiken.

Het onderwijs was en is volop in beweging. Doelen van onze onderwijsontwikkelingen zijn:

- we leiden op voor een diploma als startkwalificatie voor een vervolgonderwijs;
- we besteden aandacht aan burgerschap en bereiden leerlingen voor op de maatschappij waar zij in terecht komen;
- we besteden aandacht aan de persoonlijke vorming, waarbij culturele en sociale aspecten uitdrukkelijk een rol spelen.

Missie van de KSE in Etten-Leur

De KSE is een moderne katholieke school met een open aanname beleid. Iedereen is welkom ongeacht zijn of haar levensbeschouwelijke achtergrond. Wel wordt van hen gevraagd de levensbeschouwelijke grondslag van de school te respecteren.

Onze identiteit komt tot uiting in onze kernwaarden: Samenwerken, elkaar waarderen, ruimte geven en groeien. Met behulp van deze kernwaarden geven wij aan hoe wij dat in dag uit met elkaar, leerlingen, ouders en medewerkers om willen gaan:

'Samenwerken, elkaar waarderen en ruimte geven om te groeien.'

Samenwerken

Wij delen met elkaar het gevoel dat communicatie - zowel intern als extern en zowel tussen medewerkers onderling als tussen medewerkers en leerlingen - van onschatbare waarde is. Communiceren doe je niet alleen, maar met elkaar en wel met respect voor de ander.

Waarderen

Waardering hebben voor de ander voor wie hij of zij is en de ander de mogelijkheid bieden om zich te ontplooiën binnen en buiten het klaslokaal en/of de school.

Ruimte geven en groeien

Samen dragen wij de verantwoordelijkheid om ruimte aan elkaar en aan de leerlingen te bieden om te groeien en krijgen we de ruimte om, net als de leerlingen, te zijn wie we graag zouden willen zijn. Kortom, met elkaar worden wie je wil zijn. Binnen de KSE mag je zijn wie je bent.

Alleen door ruimte te geven en te krijgen, waardering te ontvangen en te uiten, is het mogelijk om met elkaar te groeien. Dat is waar de KSE voor staat.

Op basis van onze kernwaarden streven we ernaar om met ons onderwijs leerlingen een sterke basis te geven voor een geslaagde toekomst.

De KSE is voor leerlingen, hun ouders en haar medewerkers een school:

- die haar leerlingen een stevig fundament biedt voor hun verdere persoonlijke en sociale groei naar evenwichtige en verantwoordelijke jonge mensen, die zowel zelfstandig als in groepsverband goed kunnen functioneren in een pluriforme en multiculturele samenleving;
- waar ouders kunnen vertrouwen op professionele en betrokken medewerkers die in dialoog met de ouders het beste uit hun kinderen halen. In deze dialoog is er wederzijdse erkenning van elkaars rol in het ontwikkelingsproces van het kind en de wil tot samenwerking in het belang van dat kind;
- die medewerkers in staat stelt om gezamenlijk een werkklimaat te scheppen waarin plezier, beroepstrots, persoonlijke en professionele ontwikkeling wezenlijke elementen zijn.

Aantal leerlingen

Het aantal leerlingen op de KSE in Etten-Leur in het schooljaar 2015-2016 was 2.457 leerlingen in totaal. Hiervan zaten er 1978 leerlingen op het hoofdgebouw en 479 in het brugklasgebouw. Het is dus een grote school waarop veel leerlingen les krijgen in verschillende niveaus. Op de KSE wordt VWO, HAVO en MAVO aangeboden.

Schoolpopulatie

Op deze school waarop veel verschillende soorten leerlingen welkom zijn. Er zijn dan ook leerlingen van verschillende afkomst. Wel is het merendeel van Nederlandse afkomst, mede omdat dit ook een katholieke school is.

Stad/ dorp

De KSE ligt in Etten-Leur, een dorp vlakbij de steden Roosendaal of Breda.

Wijk- en/ of streekfunctie

De leerlingen die op de KSE zitten komen vaak vanuit verschillende dorpjes in de buurt. Leerlingen uit dorpen op een half uur tot drie kwartier fietsen, zoals bijvoorbeeld Zundert, zitten ook op deze school. Wat dat betreft heeft de KSE een groot bereik over de omgeving en komen er leerlingen die van dichtbij komen of van wat verder weg naar de KSE.

Identiteit, grondslag

Zie missie en visie van de KSE.

Probleemanalyse*Beschrijving beginsituatie*

Op de KSE in Etten-Leur viel mij op dat de levensstijl van de leerlingen maar ook de docenten niet altijd even gezond is. Daarnaast viel mij op dat de school hier niet perse een actieve bijdrage aan levert. Ik heb het dan over roken, ongezonde snacks in de automaten, docenten die met de auto komen of die geen gebruik maken van de fitnesskortingen die vanuit de KSE worden aangeboden. Kort gezegd, is er vanuit de

KSE een bepaald beleid om voor leerlingen en docenten een gezondere levensstijl te creëren, maar dit komt niet helemaal tot zijn recht.

STARR-ANALYSE:

Situatie: de situatie is op de KSE in Etten-Leur. Een katholieke school in een rijke omgeving waarin sport best belangrijk is. Er zijn verschillende hockeyvelden of bijvoorbeeld voetbalvelden. Het 'probleem' speelt zich verder af op de KSE zelf.

Taak: De docenten worden op school gezien als een voorbeeld voor de leerlingen. Gek genoeg zijn er nog steeds docenten die roken, die met de auto komen of docenten die ongezond eten. Vervolgens probeert de school vanuit zijn beleid een gezondere levensstijl te introduceren.

Actie: de leerlingen zien een 'slecht' of 'minder goed' voorbeeld. De school biedt alleen een keuze in een goedkoper fitness abonnement bij Medisport.

Resultaat: de leerlingen doen gewoon waar ze zich zelf fijn bij voelen. Ze worden niet gestimuleerd om een gezonde of actievere levensstijl op te nemen en te behouden. Docenten zijn daarbij geen voorbeeldfunctie voor de leerlingen.

Reflectie: n.n.v.t.

Persoonlijke motivatie

Ik heb gekozen voor dit onderwerp, mede door de gymsectie van de school. Samen hebben wij overlegt om te kijken wat voor de school het meest relevant zou kunnen zijn. De gymsectie is een aantal jaar geleden begonnen met een opzet voor een gezondere school. Door het nieuwe onderwijs hebben ze deze opzet laten liggen voor wat het was. De gymsectie vond dit daarom de ideale kans voor mij om op dit gebied mijn onderzoek te doen. De school heeft hier namelijk ook interesse in en zijn benieuwd naar hoe ze het beleid binnen de gezondere levensstijl op en rondom school kunnen aanscherpen en/ of verbeteren. Verder was ik ook benieuwd naar hoeverre de school nu met dit beleid bezig was en hoe de school probeert zowel de docenten als de leerlingen te 'vormen' naar de gezondere en actievere levensstijl. Daarbij ben ik ook erg benieuwd naar de kijk van de docenten op een actievere leefstijl en hoe leerlingen hierop worden beïnvloed.

Formulering voorlopige doelstelling en onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag:

Hoe kan ik de hoeveelheid lichaamsbeweging van de docenten van de KSE in Etten-Leur verhogen?

- *Wat zijn de gevolgen van inactiviteit van volwassenen op de algemene gezondheid?*
- *Hoe actief zijn de docenten op de KSE?*
- *Waar liggen de mogelijkheden om ze actiever te krijgen? (medisport/ school/ lessen/ pauzes/ transport) → wat zijn de stimulerende beperkingen?*
- *Wat voor effect heeft het gedrag van de leraar op het gedrag van de leerling?*
- *Wat is dan het rolmodelleren? (positief als negatief effect?)*
- *Hoe zou je dit moeten en of kunnen aanpakken?*
- *Wat zijn de voordelen voor een docent van een actiever kind?*

Doelstelling:

Het doel is om actief gedrag van de docenten van de KSE in Etten-Leur te verbeteren om ze als actief rolmodel te laten dienen voor de leerlingen van 12 tot 17 jaar.

Zoektermen en mogelijke experts

Rolmodellering, rolmodel, docent-leerling, actieve leefstijl, beweeggedrag, sportstimuleringsmaatregelen, ASE-model, motivatie, arbeid en gezondheid.

Bijlage VII

Informatie onderzoeksopzet

Het onderzoek zal plaatsvinden op de Katholieke Scholengemeenschap Etten-Leur (KSE). De KSE is een grote school die veel leerlingen telt. Het aantal leerlingen op de KSE in Etten-Leur in het schooljaar 2015-2016 was 2.457 leerlingen in totaal. Hiervan zaten er 1978 leerlingen op het hoofdgebouw en 479 in het brugklasgebouw. Het is dus een grote school waarop veel leerlingen les krijgen in verschillende niveaus. Op de KSE wordt VWO, HAVO en MAVO aangeboden.

De school heeft een levensbeschouwelijke achtergrond, waardoor leerlingen van zowel Nederlandse afkomst als anders welkom zijn. Het merendeel is daarbij wel van Nederlandse afkomst omdat het een katholieke school is.

Zoals al eerder benoemd is de KSE gelegen in het dorp Etten-Leur. Dicht gelegen in de buurt van Roosendaal of Breda. De leerlingen en docenten komen vaak vanuit verschillende dorpjes in de buurt. De meeste dorpen zitten op een half uur tot drie kwartier fietsen, zoals bijvoorbeeld Zundert. Wat dat betreft heeft de KSE een groot bereik over de omgeving en komen er leerlingen en/of docenten die van dichtbij komen of van wat verder weg naar de KSE. Docenten reizen vanuit Breda, Halsteren, Etten-Leur, Tilburg, Roosendaal, Goirle, Standaardbuiten, Bergen op Zoom, Sprundel, Zevenbergen en Waalwijk.

In de omgeving is veel te beleven. Zo zijn er in en rondom Etten-Leur veel sportverenigingen of fitness bedrijven te vinden. Vanuit de KSE is er voor de docenten dan ook nagedacht over een sportief beleid. Voor zowel leerlingen als docenten wordt er gestimuleerd om met de fiets te gaan. Ze hebben genoeg plaats om de fietsen te stallen en voor docenten is er een mogelijkheid om de fiets te laten vergoeden. Ook hebben ze voor docenten een mogelijkheid om met korting te sporten bij Medisport in Etten-Leur. Hierbij kan de keuze worden gemaakt tussen fitness, spinning en diverse groepslessen. De tarieven zijn als volgt:

Medewerkers KSE

1x per week: € 14,25 per maand

onbeperkt: € 25,85 per maand

Startpakket (fittest, introductietraining, welkomstpakket) € 27,50 (éénmalig)

Speciaal tarief partner

1x per week: € 29,00 per maand

onbeperkt: € 40,00 per maand.

Startpakket (fittest, introductietraining, welkomstpakket) € 27,50 (éénmalig)

De focus binnen het onderzoek zal liggen op de mavo-docenten van de KSE. Het doel is om het beweeggedrag van die docenten te stimuleren. Opvallend is dat ondanks het sportief beleid niet iedereen gebruik maakt van de faciliteiten.

Dit onderzoek kan leiden tot de basis van een vervolg onderzoek die het doel heeft om de leerlingen op de KSE te bereiken. In dit geval zou de focus liggen om de mavoleerlingen. De keuze van de doelgroep is dus ook gemaakt op basis van dit vervolg onderzoek waarbij de docenten door middel van rolmodellering de leerlingen in hun beweeggedrag stimuleren. Klaassen (2012) omschrijft een rolmodel als iemand met een bepaald gedrag dat hoort bij een nastrevenswaardige sociale positie, ook wel een voorbeeldfiguur. De betrokkenheid die docenten bij de leerlingen hebben is daarbij wel erg van belang (CPS, onderwijsontwikkeling en advies, 2006).

Voor dit onderzoek is de keuze gemaakt om gericht het onderzoek te doen op de leerweg mavo. Uit onderzoek is gebleken dat zich op mate van beweging een probleem voordoet bij mavoleerlingen. Ze zijn minder actief bij sport verenigingen en halen minder vaak de beweegnorm (minimaal vijf dagen per week 60 minuten fysiek actief). Oorzaken als

weinig stimulatie, andere vrijetijdsinteresses, vroeg examen en stage spelen bij deze groep een rol (Elling & Selten, 2016; de Looze, van Dorsselaer, de Roos, Verdurmen, Stevens, Gommans, van Bon-Martens, ter Bogt & Vollebergh, 2014).

De keuze van de doelgroep voor dit onderzoek is, met het vervolgonderzoek in gedachten houdend, hierop dan ook gebaseerd.

Bijlage VIII

Bewustwording bewegen

(Onderdeel posters/ flyers)

WIST JE DAT.....

- Je door te sporten slimmer wordt én tot 20% sneller leert?
Het geheim zit hem in de verhoogde bloeddruk, die meer zuurstof naar je hersenen stuurt. Dat leidt er dan weer toe dat de hersengebieden voor geheugen, plannen en multitasking groeien.
- Beweging effect heeft op je slaap?
Je slaapt dieper als je vier keer per week een uurtje beweegt.
- Bewegen je immuunsysteem zo'n boost geeft dat je er beter in slaagt om bacteriën en virussen de baas te blijven?
Dit geldt zelfs al voor gematigde beweging als wandelen of yoga.
- Je in een half uurtje intensief bewegen al meer dan 300 calorieën verbruikt?
Laat staan wanneer je langer beweegt!

WIST JE DAT?

- Bijna de helft van Nederland sporten ziet als een sociale bezigheid?
- Vrouwen liever sporten in de ochtend en mannen liever in de avond?
- Mannen liever alleen sporten en vrouwen met een vriendin/ vriend?
- Mannen meer sportkledingstukken hebben dan vrouwen en dan ook meer uitgeven aan sportkleding?
- 50 procent van de sporters ongezond eet na het sporten, zoals patat of een kroket?
- We na het sporten het liefst zuivel of fruit eten?

Bijlage IX
Poster bewegen



BEWEGEN?!

GEWOON DOEN!

HOE?

“Ik ga lekker met de fiets of te voet!”

“Pauze? Collega's, samen een rondje lopen?”

“Na schooltijd ga ik op school de fitness in!”

“Ik ga lekker bewegen!”

WIST U DAT?

Bewegen goed is voor uw concentratie en energie?

Bewegen zorgt voor minder ziekteverzuim?

Er vanuit de KSE mogelijkheden zijn om meer te gaan bewegen?

Sectie LO altijd voor u klaar staat?!

Ilse Melissen

Stagiaire LO

Aanwezig op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag.

Praktijkonderzoek 2017

“Stimuleren van beweeggedrag bij docenten op de KSE”.

Bijlage X

Verstuurde mails

Mail 1

Beste docenten,

Ik zal me even kort voorstellen. Mijn naam is Ilse Melissen, een vierdejaars student van de Fontys Sporthogeschool. Ik ben kort geleden gestart met mijn afstudeerstage hier op de KSE. Vanuit school hebben wij de opdracht gekregen om als afstudeerproject een praktijkonderzoek uit te voeren. Zo ook ik.

Voor mijn praktijkonderzoek wil ik graag gaan onderzoeken in hoeverre ik docenten op de KSE meer kan laten bewegen, in/op of rondom school. Dit omdat uit onderzoeken blijkt dat je via de docenten, middels rolmodellering, de leerlingen kunt bereiken. Als we dat zouden kunnen bereiken, zou dat natuurlijk ontzettend goed zijn! Dat is dan ook de reden waarom ik dit heb gekozen. Wat ook uit onderzoek blijkt is dat mavoleerlingen een mindere actieve leefstijl hebben dan andere leerlingen. Daarom wil ik graag dit onderzoek uitvoeren op de mavo-docenten.

Mijn vraag aan u is dan ook of u me hier bij zouden willen helpen. Dit zou me namelijk ontzettend helpen in mijn onderzoek. Hoe meer deelnemers, hoe groter het positieve resultaat (daar gaan we natuurlijk voor)!

Wilt u me helpen bij het onderzoek, dan verwijs ik u graag door naar de enquête. De enquête duurt ongeveer 5-10 minuten.

<https://www.surveio.com/survey/d/P9F0H3C9X9U9A9G5S>

Mocht u vragen of opmerkingen hebben, dan hoor ik het graag!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Mail 2

Beste docenten,

Ik zal me even kort voorstellen. Mijn naam is Ilse Melissen, een vierdejaars student van de Fontys Sporthogeschool. Ik ben kort geleden gestart met mijn afstudeerstage hier op de KSE. Vanuit school hebben wij de opdracht gekregen om als afstudeerproject een praktijkonderzoek uit te voeren. Zo ook ik.

Voor mijn praktijkonderzoek wil ik graag gaan onderzoeken in hoeverre ik docenten op de KSE meer kan laten bewegen, in/op of rondom school. Dit omdat uit onderzoeken blijkt dat je via de docenten, middels rolmodellering, de leerlingen kunt bereiken. Als we dat zouden kunnen bereiken, zou dat natuurlijk ontzettend goed zijn! Dat is dan ook de reden waarom ik dit heb gekozen. Wat ook uit onderzoek blijkt is dat mavoleerlingen een mindere actieve leefstijl hebben dan andere leerlingen. Daarom wil ik graag dit onderzoek uitvoeren op de mavo-docenten.

Mijn vraag aan u is dan ook of u me hier bij zouden willen helpen. Dit zou me namelijk ontzettend helpen in mijn onderzoek. Hoe meer deelnemers, hoe groter het positieve resultaat (daar gaan we natuurlijk voor)!

Wilt u me helpen bij het onderzoek, dan verwijs ik u graag door naar de enquête. De enquête duurt ongeveer 5-10 minuten.

<https://www.surveio.com/survey/d/P9F0H3C9X9U9A9G5S>

Mocht u vragen of opmerkingen hebben, dan hoor ik het graag! En natuurlijk een hele fijne vakantie gewenst!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Mail 3

Beste docenten,

Ik hoop dat jullie allemaal een fijne vakantie hebben gehad!

Wat fijn dat er al 11 docenten zijn die mijn vragenlijst (mail verzonden voor de carnavalsvakantie) hebben ingevuld! U heeft me hier al mee geholpen! Mijn vraag is aan de andere docenten of ze me hier nog bij zouden willen helpen. Dit zou me namelijk ontzettend helpen in mijn onderzoek. Hoe meer deelnemers, hoe groter het positieve resultaat (daar gaan we natuurlijk voor)!

Wilt u me helpen bij het onderzoek, dan verwijs ik u graag door naar de enquête. De enquête duurt ongeveer 5-10 minuten.

<https://www.surveio.com/survey/d/P9F0H3C9X9U9A9G5S>

Mocht u vragen of opmerkingen hebben, dan hoor ik het graag! Of mocht het zo zijn dat ik mavo-docenten ben vergeten, zou u dan zo vriendelijk willen zijn deze mail voor mij door te sturen?

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Mail 4

Beste collega's,

Vind u dat er op en rondom school meer bewogen mag worden, of vind u dat u meer begeleiding of ondersteuning vanuit school moet kunnen krijgen? Vul dan voor **aanstaande vrijdag 17:00** de vragenlijst in!

Vragenlijst: <https://www.surveio.com/survey/d/P9F0H3C9X9U9A9G5S>

Het is ontzettend fijn dat er al 23 docenten op mijn vragenlijst gereageerd hebben. Er zijn al wat leuke en interessante reacties op gekomen waar ik zeker wat mee kan! Toch moet ik verder met mijn onderzoek. Vandaar deze laatste mail met de oproep om, wanneer u de vragenlijst nog niet heeft ingevuld, dit alsnog wilt doen.

Alvast bedankt!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen (stagiaire LO)

Mail 5

Beste collega's,

Bent u ook van plan om meer te gaan bewegen? De komende 3 weken is het moment gekomen om dit binnen de KSE te doen! Alleen of samen met collega's kun je deelnemen aan een aantal activiteiten. Activiteiten als een wandeling in de pauzes, na schooltijd fitnessen of een volleybaltoernooi met leerlingen die je als docent nog eens wilt uitdagen!

Binnen de school zijn er op de tafels in de personeelsruimte in het hoofgebouw, de brugklas en leshuis 6 schema's (ook bijgevoegd in de mail) te vinden waarop te zien is welke activiteit wanneer plaats vindt. Mocht u het leuk vinden om deel te nemen aan de activiteiten, dan bent u van harte welkom!

Door deel te nemen aan de activiteiten helpt u mee aan mijn praktijkonderzoek om het beweeggedrag van de docenten op de KSE te stimuleren, met als uiteindelijk doel middels rolmodellering ook de leerlingen te bereiken. We willen immers het beste voor ons allemaal!

Heeft u vragen, stel ze dan gerust.

Ik hoop u terug te zien bij de activiteiten!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Mail 6

Hoi Karin,

Voor mijn onderzoek ga ik de komende 3 weken de docenten 'triggeren' om meer te bewegen. Dit doe ik door de fitness open te stellen of door een wandeling in de pauze te organiseren.

Ik had vrijdag de personeelskamer in de brugklas, die in het hoofdgebouw en in leshuis 6 al volgehangen met roosters en posters. Ik merk alleen dat nog niet alle docenten weten dat ik hier mee bezig ben. Ook heb ik al een mail gestuurd naar alle docenten, maar toch heb ik het idee dat ik nog niet voldoende respons krijg.

Is het misschien mogelijk om het rooster om meer te gaan bewegen op de schermen voor de docenten te laten komen? Dit zou namelijk ontzettend fijn zijn! Alles is tegenwoordig ook digitaal hé! Ik heb het rooster toegevoegd in de bijlage.

Ik hoor het wel!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Mail 7

Beste collega's,

Ik ben al super blij met de opkomst die ik tot nu toe heb gehad, maar dit is nog lang niet genoeg. Voor mijn interventie hoop ik nog een aantal mensen meer te krijgen. Ik hoop dat jullie me hierbij kunnen helpen

.

Dit kan al door een wandeling in de pauze of een uurtje fitnessen op maandag of woensdag. En u hoeft natuurlijk niet alleen te komen! Iedereen is van harte welkom.

In de bijlage nogmaals het rooster. Ik hoop jullie de komende dagen nog een keer te zien!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Mail 8

Beste collega's,

Het einde van mijn onderzoek nadert... Spannend!

Ik wil jullie nog voor een laatste keer vragen om een vragenlijst in te vullen. Dit zodat ik te weten kan komen wat jullie van het onderzoek vonden, hoe jullie dit hebben ervaren en wat ik voor de volgende keer beter zou kunnen doen.

Ik hoop dat jullie me voor een laatste keer een handje willen helpen!

Hieronder de link van de vragenlijst:

<https://www.surveymonkey.com/survey/d/K9G8R9F6J8N3A6L8T>

Heel erg bedankt!

Met sportieve groet,

Ilse Melissen

Bijlage XI

Logboek/ planning

Week	Datum	Periode	Wat?
46	14-11-16	2.1	Eerste versie literatuuronderzoek (20-11-16)
47	21-11-16	2.2	Feedback einde van de week
48	28-11-16	2.3	
49	5-12-16	2.4	Inleveren tweede versie literatuuronderzoek (05-12-16)
50	12-12-16	2.5	
51	19-12-16	2.6	Inleveren eerste versie onderzoeksopzet (22-12-16)
52	Vakantie	Vakantie	Vakantie
1	Vakantie	Vakantie	Vakantie
2	09-10-17	2.7	Feedback onderzoeksopzet
3	16-01-17	TW2.1	
4	23-01-17	TW2.2	
5	30-01-17	TW2.3	
6	06-02-17	3.1	
7	13-02-17	3.2	
8	20-02-17	3.3	Onderzoeksopzet inleveren Vragenlijst voormeting (24-02-17)
9	27-02-17	3.4	Vakantie Herinnering voormeting (03-03-17)
10	06-03-17	3.5	Herinnering voormeting (09-03-17)
11	13-03-17	3.6	
12	20-03-17	3.7	
13	27-03-17	TW3.1	Start bewustwordingsproces en bekend making interventie (31-03-17)
14	03-04-17	TW3.2	Start interventie 3 weken
15	10-04-17	TW3.3	Interventie
16	17-04-17	4.1	Interventie en vragenlijst nameting (18-05-17)
17	24-04-17	4.2	Vakantie
18	01-05-17	4.3	Vakantie
19	08-05-17	4.4	Inleveren conceptartikel (08-05-17)
20	15-05-17	4.5	
21	22-05-17	4.6	
22	29-05-17	4.7	Inleveren eindartikel (02-06-17)

Bijlage XII

Fitness

Ingaan op het doel van deelnemer. Wat wil hij of zij bereiken aan het eind van de interventie. Wat verwacht hij of zij van mij? Samen kijken naar het doel.

Uitleg apparaten.

Eerst starten met cardio als warming-up, bijvoorbeeld loopband. Daarna door op fietsen/roeien. Als hij of zij dit wil kan kracht daarna gedaan worden. Als laatst om het af te bouwen sluiten we af met cardio, zoals uitlopen op de loopband. Rustig tempo.

Weetjes of belangrijk om te vertellen

- Gezond afvallen is vet verbranden en je spiermassa behouden of vergroten
 - o Kracht + cardio en **voeding 70%**
- App voor voeding: MyFitnesspal
- Netflix: forksoverknifs
- Afvallen:
 - o Niet plaatselijk
 - o Interval cardio
 - o 70% voeding, rest is sport en slaap
- Beginniveau sets van 8 tot 10 x 3 of 4 keer met 1 minuut rust.
- Tips voor voeding:
 - o Minder olie
 - o Minder suiker
 - o Voldoende water (mywater app)
- Om gewicht te verliezen moet je 150 tot 250 minuten per week sporten/ bewegen

Bijlage XIII

Foto volleybaltoernooi



Bijlage XIV

Mavo-docenten

	A	B	C	D	E	F
1	Doc	Vak	U	D	Grp	Aant. l
32	ADN	du	u4	vr	M3.du1	25
33	ADN	du	u3	di	M3.du2	18
34	ADN	mt	u6	di	M3E	25
35	ADN	du	u6	ma	M4.du1	26
197	ADN	du	u2	wo	M4.du2	23
198	AQM	en	u2	ma	M3A	23
199	AQM	en	u5	vr	M4A	27
200	AQM	en	u5	wo	M4B	26
201	bfd	fa	u4	vr	M4.fa1	17
202	BLA	lv	u3	ma	M3D	22
203	BPS	lo2	u1	do	M4.lo21	21
204	BWC	wi	u5	di	M3.wi3	22
205	BWC	wi	u3	vr	M4.wi4	28
206	BWH	wi	u4	di	M3.wi4	24
207	BWH	wi	u1	ma	M3.wi5	27
208	BWH	wi	u1	di	M4.wi5	26
209	BWH	wi	u2	ma	M4.wi6	23
210	BWH	wi	u4	wo	M4.wi7	26
211	CGJ	gs	u4	vr	M3B	27
212	CGJ	gs	u3	wo	M4.gs3	19
213	CGJ	gs	u3	do	M4.gs4	22
214	DGO	gs	u3	di	M4.gs1	25
215	GFD	fa	u2	do	M3.fa1	24
216	GFD	fa	u2	ma	M4.fa2	14
217	HPN	lo	u1	wo	M3C	24
218	HPN	lo2	u2	vr	M3.lo21	19
219	HQJ	en	u3	wo	M4F	26
220	HQJ	en	u2	wo	M4G	23
221	HQJ	en	u2	vr	M4H	26
222	HRY	ak	u2	do	M4.ak1	29
223	HRY	ak	u4	do	M4.ak2	26
224	KCF	ec	u4	do	M3.ec1	22
225	KCF	ec	u3	ma	M4.ec4	29
226	KCF	ec	u2	do	M4.ec5	26
227	LBA	bi	u2	ma	M4.bi4	25
228	LBA	bi	u2	do	M4.bi5	23
	A	B	C	D	E	F
229	LCN	ec	u2	wo	M3.ec4	29
230	LCN	ec	u2	ma	M4.ec3	25
231	LCN	ec	u4	vr	M4.ec6	26
232	LDE	du	u2	vr	M3.du3	16
233	LDE	du	u4	vr	M4.du3	26
234	LDE	du	u1	do	M4.du4	24
235	LWB	wi	u4	di	M3.wi1	23
236	LWB	wi	u2	vr	M4.wi1	24
237	LWB	wi	u2	do	M4.wi2	27
238	LWB	wi	u6	do	M4.wi3	24
239	LXJ	nsk1	u2	wo	M3.nsk12	15
240	LXJ	nsk1	u1	wo	M4.nsk11	26
241	LXJ	nsk2	u5	wo	M4.nsk22	22
242	LZB	mm	u6	do	M4.mm1	12
243	OBM	bi	u2	wo	M4.bi1	26
244	OBM	bi	u4	wo	M4.bi2	21
245	OBM	bi	u2	vr	M4.bi3	24
246	PWJ	wi	u2	vr	M3.wi2	25
247	RTR	mt	u5	vr	M4C	24
248	RTR	tm	u2	wo	M4.tm1	24
249	RTR	tm	u3	do	M4.tm2	15
250	SQP	en	u2	wo	M4D	25
251	SQP	en	u4	ma	M4E	23
252	SSL	nsk1	u3	di	M3.nsk11	20
253	SSL	nsk1	u1	vr	M4.nsk12	25
254	SSL	nsk2	u1	do	M4.nsk21	19
255	TGP	gs	u4	wo	M4.gs2	24
256	VMK	ma2	u4	do	M4.ma23	29
337	VML	ma2	u5	vr	M4.ma21	26
338	VML	ma2	u3	do	M4.ma22	30
339	WCH	ec	u2	wo	M3.ec2	28
350	WCH	ec	u5	ma	M3.ec3	26
351	WCH	ec	u3	wo	M4.ec1	27
352	WCH	ec	u2	di	M4.ec2	25
370	ZSG	nsk2	u2	ma	M4.nsk23	21

Bijlage XV

Resultaten Excel

Voormeting

2	Naam	Leeftijd	Geslacht	Woonplaats	Vak	Vraag 1	Vraag 2	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5	Vraag 6	Vraag 7	Vraag 8	Vraag 9a	Vraag 9b	Vraag 9c	Vraag 9d	Vraag 9e	Vraag 10	Vraag 10	Vraag 10	Vraag 11	Vraag 12	Vraag 13	Vraag 14	Vraag 15	Vraag 16	Vraag 17	Vraag 18	Vraag 19	Vraag 20	Vraag 21	Vraag 22
3	Diede van Gorp	24	Vrouw	Breda	PR+COM	1	Open VR	2	Open VR	3	6	4	Open VR	4	4	4	5	5	6	7	7	4	1	Open VR	3	Open VR	4	4	3	weg	4	Open VR	Open VR
4	Stijn Blenk	30	Man	Breda	LO	1	Open VR	1	Open VR	6	5	1	Open VR	5	5	5	5	5	7	7	7	10	1	Open VR	2	Open VR	4	5	2		4	Open VR	Open VR
5	Niels van Hest	41	Man	Halsteren	LO	1	Open VR	1	Open VR	6	5	1	Open VR	5	5	5	5	5	7	7	7	7	1	Open VR	2	Open VR	4	4	2		3	Open VR	Open VR
6	Jac Pluer	50	Man	Etten-Leur	WI	2	Open VR	2	Open VR	1	1	2	Open VR	4	1	4	4	4	6	6	4	9	1	Open VR	2	Open VR	1	2	3		2	Open VR	Open VR
7	Annie van Leijsen	52	Vrouw	Tilburg	BIO	2	Open VR	2	Open VR	1	8	1	Open VR	5	4	5	5	5	4	5	6	4	2	Open VR	1	Open VR	2	3	3		3	Open VR	Open VR
8	Bram Lindenburg	31	Man	Goirle	WI	1	Open VR	1	Open VR	6	4	1	Open VR	5	5	5	5	5	7	7	7	5	1	Open VR	1	Open VR	1	4	4		4	Open VR	Open VR
9	Fahriye	29	Vrouw	Etten-Leur	EC	2	Open VR	2	Open VR	1	3	2	Open VR	5	3	5	5	5	5	6	6	7	2	Open VR	2	Open VR	1	1	2		1	Open VR	Open VR
10	J van de Iuijgaard	58	Man	Roosendaal	NA + SK	1	Open VR	2	Open VR	6	4	1	Open VR	5	5	5	5	5	3	5	4	7	3	Open VR	2	Open VR	1	1	3		2	Open VR	Open VR
11	Yvonne van Haare	38	Vrouw	Haaren	AK	1	Open VR	1	Open VR	6	5	1	Open VR	5	5	5	5	5	7	7	7	5	2	Open VR	3	Open VR	4	2	3		3	Open VR	Open VR
12	Marijke Joosen	47	Vrouw	Breda	NE	2	Open VR	2	Open VR	1	4	1	Open VR	4	4	4	4	4	5	5	8	1	Open VR	2	Open VR	1	1	2		2	Open VR	Open VR	
13	Huib Schuit	23	Man	Roosendaal	WI	1	Open VR	1	Open VR	6	5	1	Open VR	5	5	5	5	5	6	6	7	6	3	Open VR	2	Open VR	3	5	2		4	Open VR	Open VR
14	Patrick van Sunder	31	Man	Etten-Leur	EN	1	Open VR	1	Open VR	4	2	2	Open VR	5	4	5	5	4	6	5	6	2	1	Open VR	2	Open VR	3	1	2		3	Open VR	Open VR
15	Stijn Schraven	42	Man	Standaardbuite	LO	1	Open VR	1	Open VR	4	3	1	Open VR	5	4	5	5	5	4	4	4	6	1	Open VR	1	Open VR	3	5	4		5	Open VR	Open VR
16	B. Lichten	31	Vrouw	Etten-Leur	Muziek	1	Open VR	2	Open VR	5	4	1	Open VR	5	4	5	5	5	2	6	6	4	2	Open VR	3	Open VR	3	3	2		3	Open VR	Open VR
17	Martijn van Sprunc	32	Man	Bergen op zoom	LB	1	Open VR	1	Open VR	6	5	1	Open VR	5	5	5	5	5	7	7	7	7	1	Open VR	2	Open VR	3	2	3		2	Open VR	Open VR
18	Jeroen Hendriks	36	Man	Bergen op zoom	LO	1	Open VR	2	Open VR	6	6	1	Open VR	5	5	5	5	5	5	7	5	8	1	Open VR	2	Open VR	4	3	2		2	Open VR	Open VR
19	Syske	34	Vrouw	Etten-Leur	FR	1	Open VR	2	Open VR	5	5	2	Open VR	5	4	5	5	4	5	5	2	5	1	Open VR	1	Open VR	4	4	4		5	Open VR	Open VR
20	Arjen van Esch	36	Man	Goirle	LO	1	Open VR	1	Open VR	6	4	1	Open VR	5	5	5	5	5	6	6	6	6	1	Open VR	2	Open VR	4	3	4		4	Open VR	Open VR
21	Ineke van Oorschot	41	Vrouw	Sprundel	NA + SK	2	Open VR	2	Open VR	1	1	1	Open VR	5	1	5	5	5	6	7	6	6	2	Open VR	1	Open VR	4	5	4		3	Open VR	Open VR
22	M van der Iugt	53	Man	Etten-Leur	NA + SK	1	Open VR	2	Open VR	4	4	1	Open VR	5	5	5	5	1	3	3	2	2	2	Open VR	1	Open VR	3	5	4		4	Open VR	Open VR
23	Saskia Gobbens	58	Vrouw	Etten-Leur	LO	1	Open VR	2	Open VR	4	3	2	Open VR	5	4	5	5	5	4	4	4	3	1	Open VR	2	Open VR	4	5	2		2	Open VR	Open VR
24	Kasper Bodegom	23	Man	Etten-Leur	BIO	1	Open VR	2	Open VR	6	5	2	Open VR	5	4	5	5	5	5	4	5	7	1	Open VR	3	Open VR	4	3	4		4	Open VR	Open VR
25	Michel van Opstal	47	Man	Zevenbergen	BIO	1	Open VR	2	Open VR	4	3	1	Open VR	4	4	5	5	5	5	6	6	7	1	Open VR	2	Open VR	3	5	4		4	Open VR	Open VR
26	Bas	33	Man	Waalwijk	NA + SK	1	Open VR	2	Open VR	4	3	1	Open VR	5	4	5	5	5	6	6	6	2	2	Open VR	3	Open VR	2	1	4		3	Open VR	Open VR
27				GEM	1,20833			1,625		4,25	4,08333	1,375		4,83333	4,125	4,875	4,91667	4,66667	5,25	5,75	5,5	5,70833	1,45833		1,95833		2,91667	3,20833	3		3,16667		
28				STDV	0,41485			0,49454		1,9393	1,58572	0,71094		0,38069	1,1156	0,33783	0,28233	0,86811	1,42188	1,18872	1,50362	2,17654	0,65801		0,69025		1,17646	1,53167	0,88465		1,0495		

Hierboven is te zien dat vraag 19 is weggehaald. Dit omdat deze geen meerwaarde had aan het onderzoek.

Open vragen																															
30	Vraag 2	alleen	team + alle	team + alleen	geen	geen	alleen	geen	fietsen/s	alleen	geen	team	team	alleen	aleen	team	alleen	alleen	alleen	geen	alleen	alleen	alleen	alleen	alleen	alleen	SI			SI	
31	Vraag 4	1	5	2	0	0	3	0	3	4	0	4	1	2	4	4	4	4	4	0	2	2	4	2	2	Prettig	0		Zeker wel in staat	7	
32	Vraag 8	gemak	afstand	afstand	afstand	afstand	afstand	afstand	tijd	afstand	tijd	gemak	gemak	tijd	weer	afstand	afstand	tijd	tijd	weer	gemak	afstand	afstand	tijd	afstand	Een beet	10		Waarschijnlijk we	4	
33	Vraag 13	1	2	2	1	0	2	1	1	0	1	0	1	1	3	3	3	1	2	0	0	1	2	3	0	Niet pret	7		Misschien niet, m	5	
34	Vraag 15	vergoeding	geen	vergoeding	geen	geen	vergoedi	geen	geen	geen	geen	geen	geen	binnen s	geen	geen	binnen s	geen	eenvoud	binnen s	geen	binnen s	geen	geen	Minder p	2		Waarschijnlijk nie	3		
35																									Niet pret	5		Zeker niet in staa	5		
36	Vraag 21	geen	fitness	fitness	wandelei	wandelei	activiteit	geen	geen	geen	fietsen	fietsen	fitness	hardloope	geen	geen	verenigir	fitness	fitness	fitness	fitness	geen	fitness	fitness	hardlopen						
37	Vraag 22	evenemen	fitness	fitness	nee	fitness	vergoedi	eveneme	nee	vergoedi	fietsen	vergoedi	fitness	fitness,	vergoedi	eveneme	rooster	hardloope	eveneme	persoon	nee	fitness	fitness	nee	fitness						
38																															
39	Vraag 2																														
40	Categorie																														
41	Alleen	13	Gemak	4			Vergoedi	4		Eveneme	4																				
42	Team	3	Afstand	12			Binnen s	4		Fitness	9																				
43	Beide	3	Tijd	6			Geen	16		Vergoedi	4																				
44	Geen	5	Weer	2						Rooster	1																				
45										Hardloope	1																				
46	Vraag 4									Fietsen	1																				
47	Categorie									Nee	4																				
48		0	5		0	6				Fitness	9																				
49		1	2		1	9				Wandelei	2																				
50		2	6		2	5				Hardloope	2																				
51		3	2		3	4				Georgan	2																				
52		4	8							Fietsen	3																				
53		5	1							Geen	7																				

Nameting

1	Naam	Leeftijd	Geslacht	Woonpl/Vak	Vraag 1	Vraag 2	Vraag 3	Vraag 4	Vraag 5	Vraag 6	Vraag 7	Vraag 8	Vraag 9	Vraag 10	Vraag 11	Vraag 12	Vraag 13a	Vraag 13b	Vraag 13c	Vraag 13d	Vraag 13e	Vraag 14a	Vraag 14b	Vraag 14c	Vraag 15	Vraag 16	Vraag 17	Vraag 18	Vraag 19	Vraag 20	Vraag 21
2	Stijn Blen	30	Man	Breda LO	4	Open vraa	5	Open vraa	2	Open vraa	2	Open vraa	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	5	5	5	5	5	7	7	7	4	3	4	4	2	4	Open vraag
3	Niels van	41	Man	Halsteren LO	4	Open vraa	5	Open vraa	2	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	5	5	5	5	5	7	7	7	5	4	5	3	2	3	Open vraag
4	Marijke Jc	47	Vrouw	Breda NE	3	Open vraa	5	Open vraa	4	Open vraa	2	Open vraa	Open vraa	2	Open vraa	Open vraa	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	5	2	2	2	Open vraag
5	Stijn Schr	42	Man	Standaard LO	4	Open vraa	5	Open vraa	2	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	5	5	5	5	5	7	6	7	5	4	5	4	2	4	Open vraag
6	Jeroen He	36	Man	Bergen op LO	4	Open vraa	5	Open vraa	3	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	3	Open vraa	Open vraa	5	5	5	4	4	4	5	4	3	3	4	3	1	3	Open vraag
7	Sytske	34	Vrouw	Etten-Leur FR	2	Open vraa	4	Open vraa	3	Open vraa	2	Open vraa	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	5	4	5	5	4	7	6	6	4	5	2	1	1	3	Open vraag
8	Arjen van	36	Man	Goirle LO	4	Open vraa	5	Open vraa	2	Open vraa	2	Open vraa	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	5	5	5	5	5	6	6	7	4	3	4	4	2	3	Open vraag
9	Ineke van	41	Vrouw	Sprundel NA + SK	4	Open vraa	5	Open vraa	2	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	2	Open vraa	Open vraa	5	2	5	5	5	7	7	7	5	3	5	4	2	5	Open vraag
10	Kasper Bc	23	Man	Etten-Leur BIO	3	Open vraa	4	Open vraa	2	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	1	Open vraa	Open vraa	5	4	5	5	4	5	5	6	4	3	4	3	1	5	Open vraag
11				GEM	3,55556		4,77778		2,44444		1,44444			1,44444			5	4,44444	5	4,88889	4,66667	6	5,77778	6,22222	4,11111	3,44444	4,22222	3,11111	1,66667	3,55556	
12				STDV	0,68493		0,41574		0,68493		0,4969			0,68493			0	0,95581	0	0,31427	0,4714	1,24722	1,22726	1,0304	0,73703	0,68493	0,91625	0,99381	0,4714	0,95581	

Hieronder openvragen die van belang zijn voor het resultaat:

open vragen				
vraag 7	knelpunten onderzoek			
	langere interventie periode			
	pauze te kort om iets te ondernemen			
	tijdsbeperking			

Bijlage XVI

Literatuuronderzoek

Het beweeggedrag van personen van 12 jaar en ouder neemt grotendeels af van 2014 tot 2015. Uit de cijfers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu (RIVM, 2014; 2015) blijkt dat rond de leeftijd van 18 tot 24 jaar het beweeggedrag in 2015 54% aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoet. In 2014 was dit 59,3%. Zo ook rond de leeftijd van 25 tot 34 jaar is het beweeggedrag gedaald in percentage. Opvallend is dat rond de leeftijd van 35 tot 39 jaar het percentage in 2014 en 2015 gelijk gebleven is op 48,1%. Op de leeftijd van 40 tot 44 jaar daalt het percentage weer met 5,5%. Positief is dat op een leeftijd van 45 tot 54 jaar het percentage van 2015 gestegen is in vergelijking met het percentage van 2014 (RIVM, 2014; 2015).

Alles start bij de persoonlijke manier van leven en hoe dit wordt beïnvloed. Een leefstijl, zo wordt dit genoemd, wordt beïnvloed door iemands cultuur, levensloop, persoonlijke geschiedenis en opvattingen (Halem, 2013). Een gezonde leefstijl is er een van. Om tot een gezonde leefstijl te komen moet er met verschillende gebieden rekening gehouden worden. Gezond eten, lichamelijk actief zijn, niet roken, gematigd alcohol drinken, zijn voorbeelden van een gezonde leefstijl. Bij dit onderzoek wordt er vooral ingegaan op het lichamelijk actief zijn.

Lichamelijke activiteit is elke inspanning waarbij er meer energieverbruik is dan in rusttoestand. Dit is onderverdeeld in verschillende type activiteiten, de intensiteit waarmee een activiteit wordt verricht en de manier waarop de activiteit wordt uitgevoerd. Lichamelijke activiteit is in te delen in een lichtelijke intensieve lichamelijke activiteit waarbij er geen sprake is van een verhoogde hartslag of versnelde ademhaling, matig intensieve lichamelijke activiteit die zorgt voor een verhoogde hartslag of een versnelde ademhaling en een zwaar lichamelijke activiteit waarbij er wordt gezweet en de persoon buiten adem raakt (Wilmore, Costill & Kenney, 2008). De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) hebben verschillende normen en richtlijnen opgesteld voor actief bewegen. Volwassenen (18-55) zijn inactief, volgens de NNGB, wanneer ze geen enkele dag een half uur matig intensief bewegen. Voor actieve volwassenen is dat minimaal 5 dagen per week, minstens een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET) (Hildebrandt, Bernaards & Stubbe, 2013).

Inspannen aan de hand van de norm gezond bewegen, bevordert een aantal dingen. Een gezonde leefstijl bevordert de gezondheid en kan daarbij problemen op latere leeftijd voorkomen (Halem, 2013). Het bevordert namelijk de kwaliteit van het leven maar ook kent het gezondheidsvoordelen. Actief zijn heeft positieve effecten op tal van gezondheidsparameters, met name lichaamsgewicht, kleinere kans op chronische ziekten, waaronder coronaire hartziekten, diabetes en kanker (Gezondheidsraad, 2010). Voldoende bewegen zorgt ook voor een gezonde ontwikkeling en bevordert de motorische vaardigheden (Hoeboer, Krijger & de Vries, 2014). Dit voorkomt belemmeringen aan het sporten zelf, maar ook allerlei andere maatschappelijke activiteiten als werken of leren (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014).

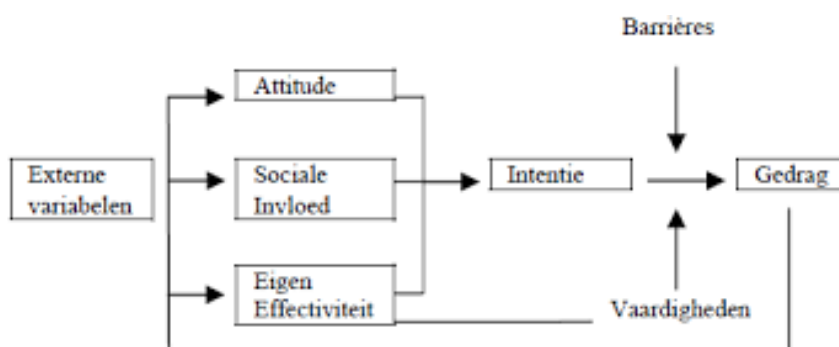
Niet alleen op het individueel niveau van de docent worden (gezondheids-) voordelen gehaald uit voldoende beweging. De docent kan ook een positieve invloed uitoefenen op leerlingen door rolmodellering. Een rolmodel kent verschillende begrippen. Klaassen (2012) omschrijft een rolmodel als iemand met een bepaald gedrag dat hoort bij een nastrevenswaardige sociale positie, ook wel een voorbeeldfiguur. Docenten zijn ideale voorbeeldfiguren voor leerlingen binnen de school. Wanneer het gedrag van docenten positief beïnvloed kan worden, zullen leerlingen dit op langer termijn nastreven. Dit geldt ook voor een actievere en gezondere leefstijl.

Een actievere en gezondere leefstijl bij leerlingen zorgt voor verschillende voordelen binnen de les of in de ontwikkeling van de leerling. Deelnemen aan sport en beweegactiviteiten leidt tot veranderingen in de hersenstructuur of in het lichaam. Ook heeft dit effect op aandacht en concentratie omdat er een betere doorbloeding is in de hersenen (Cotman, Berchtold & Christie, 2007). Docenten halen hier voordeel uit, omdat blijkt dat dit binnen de klas ook leidt tot verbetering van de schoolprestaties. Naast vooral de cognitieve vaardigheden beïnvloedt sport en bewegen ook nog de sociale vaardigheden. Het heeft effect op sociaal gedrag, zelfbeeld, zelfvertrouwen en life skills (Collard, Boutkan, Grimberg, Lucassen & Breedveld, 2014). Hier is

wel een sociaal en emotioneel klimaat nodig, waarbij de docent betrokkenheid toont. Nog een effect heeft het sport en bewegen op de schoolprestaties, schoolverzuim en –uitval (Collard et al., 2014). Bewegen is dus niet alleen goed voor de gezondheid maar kan voor zowel docenten als leerlingen meer bieden.

De mate waarin iemand beweegt bestaat uit verschillende factoren. Ses-status, etniciteit en opleidingsniveau zijn factoren die hierbij van invloed zijn. Uit onderzoek is gebleken dat zich op mate van beweging een probleem voordoet bij mavoleerlingen. Ze zijn minder actief bij sport verenigingen en halen minder vaak de beweegnorm (minimaal vijf dagen per week 60 minuten fysiek actief). Oorzaken als weinig stimulatie, andere vrijetijdsinteresses, vroeg examen en stage spelen bij deze groep een rol (Elling & Selten, 2016; de Looze, van Dorsselaer, de Roos, Verdurmen, Stevens, Gommans, van Bon-Martens, ter Bogt & Vollebergh, 2014).

Het doel is om uiteindelijk het beweeggedrag van de mavoleerlingen te bevorderen middels rolmodellering. Eerst zal er dus vanuit de docent gegaan moeten worden. Om volwassenen, of in dit geval docenten, positief te beïnvloeden, is het bevorderend om te handelen volgens een gedrag veranderend-model. De Vries (1998) ontwikkelde het ASE-model. In dit model wordt onderscheid gemaakt tussen Attitudes (A), Sociale invloeden (S) en Eigen effectiviteit (E). In dit model wordt er gekeken naar hoe iemand tegenover het gedrag staat, hoe positief de sociale omgeving is ten aanzien van het gedrag en of iemand het gedrag kan vertonen. Wanneer er positief wordt ingespeeld op deze constructen, wordt de intentie om het gedrag te vertonen verhoogd en dit verhoogt de kans dat iemand het gedrag daadwerkelijk zal veranderen (de Vries, 1998).



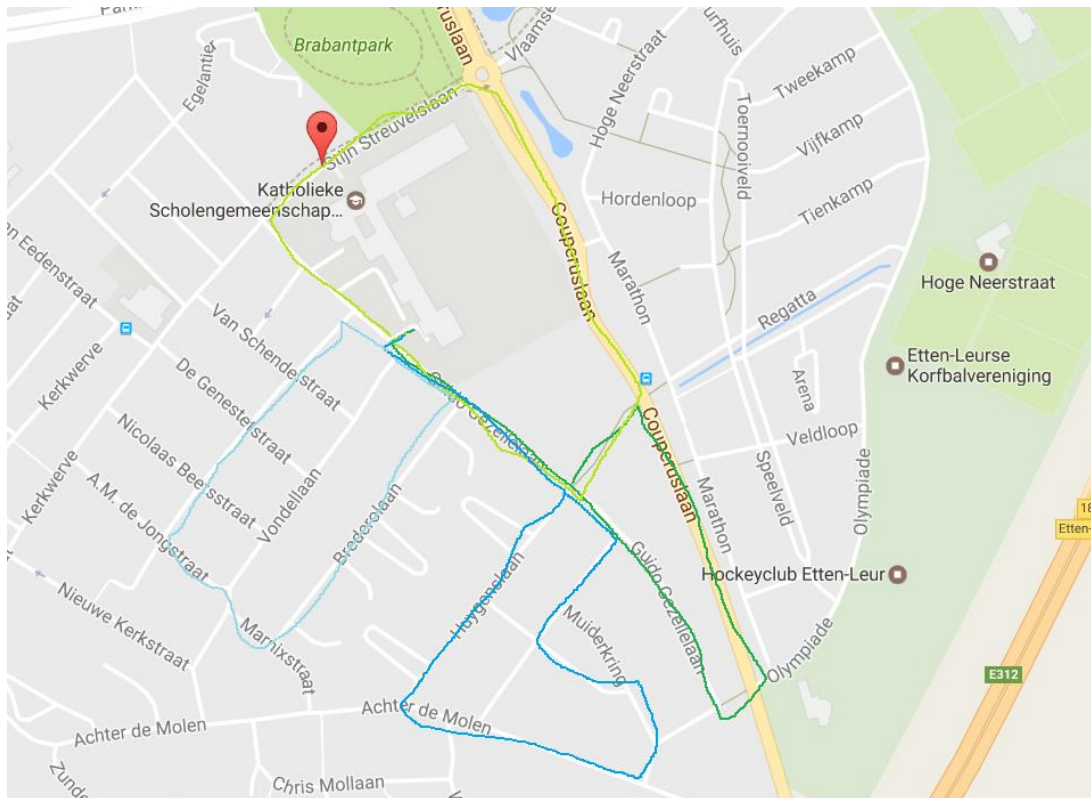
Het model begint bij de *externe variabelen*. Leeftijd, sekse, demografische kenmerken en psychologische kenmerken beïnvloeden de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. *Attitude* is de houding ten opzichte van een iets, in dit geval bewegen. Een attitude ontstaat door een afweging tussen voor- en nadelen van het bewegen. Hoe positief of hoe negatief een persoon ten opzichte van het bewegen staat, zal hierbij naar voren komen. *Sociale invloeden* gaat daarentegen over meerdere factoren. Subjectieve normen, sociale steun, sociale druk en waargenomen gedrag van anderen spelen hierbij een rol. Wanneer er wordt gekeken naar *eigen effectiviteit*, is er te spreken over de mate van zelfvertrouwen, naar eigen kunnen (de Vries, 1998).

De bovenstaande factoren bepalen de intentie van een persoon om te gaan bewegen. De intentie van het gedrag is afhankelijk van de vaardigheden van het persoon binnen het bewegen en de eventuele barrières. *Barrières* zijn de mogelijke problemen waar men tegen aan loopt. Dit alles bij elkaar zorgt voor het uiteindelijke vertoonde gedrag (de Vries, 1998).

Om tot het doel van het onderzoek te komen zal het van belang zijn om te onderzoeken *hoe de hoeveelheid lichaamsbeweging van de mavo-docenten van de KSE te Etten-Leur verhoogd kan worden*. Door positief in te spelen op de factoren uit het gedrag veranderend ASE-model, zal de leraar als actief rolmodel kunnen dienen voor de mavoleerlingen op de KSE. Er zal worden gefocust op het positief beïnvloeden van de intentie om lichamelijk actief te zijn op basis van de attitude, de sociale invloed en de effectiviteit van de docent. Daarnaast worden mogelijke barrières onderzocht om deze vervolgens toe te kunnen passen binnen de interventie. Dit om ervoor te zorgen dat het voor docenten eenvoudiger wordt gemaakt hun intentie tot lichamelijke activiteit om te zetten in meer lichamelijk activiteit.

Bijlage XVI

Wandel route



Op de kaart zijn 4 verschillende routes aangegeven. De donkergroene route is het meest gelopen. Voor het wandelen waren er verschillende docenten. Dit was een rustige route, door een stukje bos, waardoor je tijdens het wandelen even weg bent van de schoolomgeving. Wel is alles rondom de school gehouden zodat ook leerlingen de docenten bezig zien.

Bijlage XVII

Volleybaltoernooi regels

- De wedstrijden worden gespeeld volgens de officiële NEVOBO volleybalregels (afhankelijk van het niveau).
- Het speel veld is als volgt: buitenste zijlijnen en de binnenste achterlijnen. Dit zijn de blauwe badmintonlijnen.
- De wedstrijden zullen lopen tot de puntentelling van 25, waarbij de winnaar 2 punten los moet staan
- De service mag zowel onderhands- of bovenhands geserveerd worden. Wanneer dit te moeilijk is mag de bal in het spel gegooid worden.
- Afhankelijk van hoeveel teams er zijn, zal de duur kort of lang zijn
- Fairplay spelen!

Bijlage XVIII

Reflectie

Interpersoonlijk competent

Prestatie-indicatoren

- Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/ doelen te vertalen.
- Wisselt kennis en expertise uit met anderen.

Kwaliteiten

Tijdens de informatiebijeenkomst wist ik eigenlijk al wat ik wilde doen. Samen met mijn stagebegeleiders hadden we het al gehad over iets waarbij ik meer kon betekenen binnen de school. De KSE is al erg ver in de ontwikkeling van de lessen op gebied van motivatie, motorisch leren, pistepannen et cetera. Ik zocht iets origineels, iets wat nog niet veel vaker is gedaan.

Zelf vind ik het belangrijk dat wanneer je gedrag wilt veranderen, in dit geval bij de mavoleerlingen, dat je je eigen gedrag ook verandert. Het is een beetje tegenstrijdig, wanneer je dit niet doet. Vandaar dat ik eigenlijk 2 vliegen in een klap wilde vangen.

Tijdens de informatiebijeenkomst had ik al het een en ander voorbereid. Zo kon ik vragen stellen over dit onderzoek aan degene die hier over ging, waardoor het balletje is gaan rollen. Kennis en expertise werden continue uitgewisseld. Zo heb ik voor de start van het onderzoek met mijn stagebegeleiders, collega's uit de sectie en de personeelsleider gepraat over dit onderwerp. Hierdoor zijn we van het simpelweg veranderen van het beweeggedrag van mavoleerlingen overgegaan tot de onderzoeksvraag van dit onderzoek.

Verbeterpunten

Juist omdat ik met zo veel mensen had gepraat, kreeg het idee van mijn onderzoek een grotere omvang. Alle ideeën wilde ik meenemen, waardoor ik het moeilijk vond om gericht te werken aan en opzet voor mijn onderzoek. Wat wil ik onderzoeken, wat vind ik belangrijk en wat is het resultaat wat ik wil zien? Dat was nog even zoeken.

Vakinhoudelijk didactisch competent

Prestatie-indicatoren

- Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing).
- Vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar een product.

Kwaliteiten

Dit onderzoek is volgens mij best origineel. Veel onderzoeken die ik heb kunnen gebruiken waren gerelateerd op het verbeteren van het beweeggedrag bij wegnemers. Vaak is het doel hierbij om ziekteverzuim terug te dringen of ervoor te zorgen dat ze geconcentreerder te werk kunnen gaan. Natuurlijk heb ik verschillende dingen van alle gelezen onderzoeken meegenomen op de hoop dat ik zo een betrouwbaar eigen onderzoek kon ontwikkelen.

Verbeterpunten

Als ik terugkijk op het maken van dit onderzoek vond ik het ontzettend lastig om me aan het maximum aantal woorden te houden. Ik heb best veel informatie gezocht voor en verkregen uit dit onderzoek, waardoor ik bang ben dat ik bepaalde informatie mis. Ik heb geprobeerd om het zo kort mogelijk te houden en zo minimaal mogelijk te typen, maar toch blijft het lastig.

Competentie in reflectie en ontwikkeling

Prestatie-indicatoren

- Werkt op zelfkritische planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling.
- Managet reflectie achteraf.

Kwaliteiten

Ik ben perfectionistisch, wat een voor- en een nadeel kan zijn. Een voordeel is het vooral wanneer ik moet plannen. Plannen gaat me dan zeker goed af. Ik wil altijd precies weten wanneer iets af moet zijn, hoe een product opgebouwd moet zijn en waarop beoordeeld gaat worden. Ik ben ook gemotiveerd en streef naar een goed product.

Verbeterpunten

Om meteen in te haken op de eigenschap perfectionisme is dit tijdens dit onderzoek ook zeker een valkuil geweest. Het feit dat veel gewacht heb tot ik zekerheid kreeg, heeft er voor gezorgd dat ik maar net uit kwam met mijn interventie. Ik ben daarom niet tevreden over het feit dat ik niet altijd door heb gepakt. Ik was bijvoorbeeld heel afwachtend op de goedkeuring van bepaalde deelproducten voordat ik doorging met het volgende. Dit is een mooi leermoment voor de volgende keer.

Wat ik ontzettend tof vind is dat er na de afloop van de interventie nog steeds gesport wordt in de fitness op woensdagmiddag. Er komen nog steeds 3 tot 4 mensen sporten.

Bijlage XIX

Beoordelingsformulier Fontys Sporthogeschool

Rubric (feedbackformulier) concept- en eindartikel

Beroepskenmerkende situatie	Ontwikkelen en delen van expertise
Leerarrangement	Praktijkonderzoek LO
Beroepsproduct	<i>concept eindartikel - eindartikel</i>
Naam student/ studentnummer	
Advies conceptartikel	Positief/ negatief inleveradvies <i>Toeliching:</i>
Datum afspraak feedback eindartikel:	Datum: Tijdstip: Locatie: Nb: Verwerk de feedback uit dit formulier zoveel mogelijk in je artikel voorafgaand aan het feedbackgesprek. Als je geen mondelinge feedback wilt: meldt je dan af via de mail bij je docent!

De rubric op de volgende pagina wordt gebruikt voor feedback op het tussenproduct 'concept onderzoeksartikel' en het definitieve onderzoeksartikel. De rubric beschrijft het niveau onvoldoende, voldoende en goed. Voor het concept eindartikel wordt dit formulier voorzien van een positief of negatief inleveradvies voor het eindartikel. Dit advies is niet bindend. Echter: hou er rekening mee dat het eindartikel maar maximaal twee maal mag worden ingeleverd. Het is dus altijd raadzaam het advies te volgen, om niet het risico te lopen (nog grotere) studie vertraging op te lopen.

NB: dit is een feedbackformulier en niet het beoordelingsformulier van het eindartikel. Het eindartikel heeft een apart, beknopter en meer 'holistisch' beoordelingsformulier. Dit is omdat het niet mogelijk is een eenduidige 'weging' aan te brengen in de verschillende aspecten van het feedbackformulier.

Vormen

Voor het onderzoeksartikel gelden een aantal vormen die hieronder zijn weergegeven. De vormen tellen niet mee in de beoordeling, maar uiteindelijk zal je product hier wel aan moeten voldoen; zorg dus dat ook deze punten in orde zijn. De vormen 5,6, en 7 zijn in een apart document op de arrangementspagina toegelicht aan de hand van passages uit het boek 'Zelf Leren Schrijven' (Ackerman e.a. 2012), verplichte literatuur in het curriculum (zie link onder).

Vormen concept en -eindartikel	Voldaan?
1. De omvang van het artikel staat in verhouding tot de complexiteit van het onderzoek. Richtlijn is 2500 woorden (exclusief bijlagen, bronnenlijst, dankwoord en samenvatting). Het onderzoeksartikel bevat een samenvatting en een aantal verplichte bijlagen (zie toelichting in dit document)	
2. Spelling, grammatica en zinsbouw zijn in orde.	
3. De bronnen in de tekst zijn weergegeven volgens de APA-6 normen . - zie deze link (en scroll op de pagina door naar het kopje APA-normen)	
4. Er is geschreven in eigen woorden.	
5. Het taalgebruik is zo veel mogelijk objectief (bijv. vermijden van 'spreektaal' en je, jij, ik, ons, enz. waar dat niet hoeft). . - zie deze link (en scroll op de pagina door naar het kopje vormen)	
6. Afkortingen worden op de juiste manier gebruikt en geïntroduceerd. - zie deze link (en scroll op de pagina door naar het kopje vormen)	
7. Getallen worden op de juiste manier weergegeven als tekst of cijfer. . - zie deze link (en scroll op de pagina door naar het kopje vormen)	

RUBRIC INLEIDING

Goed	Voldoende	Onvoldoende
In de inleiding komt een groot aantal ter zake doende theoretische en vakmatige invalshoeken aan bod, basis van een ruime hoeveelheid veelzijdige, hoogwaardige bronnen zoals vakpublicaties en vergelijkbaar onderzoek uit wetenschappelijke publicaties .	In de inleiding komen de belangrijkste theoretische en vakmatige invalshoeken aan bod, op basis van vakpublicaties en enkele wetenschappelijke publicaties .	De belangrijkste theoretische en/of vakmatige invalshoeken komen te weinig aan bod en/of de bronnen die hiervoor zijn gebruikt zijn kwalitatief beneden de maat .
Opmerkingen:		
Er is sprake van een goede inhoudelijke samenhang binnen het literatuuronderzoek/ theoretisch kader, de verschillende onderdelen volgen elkaar logisch wijze op (van breed naar smal toe naar de onderzoeksvraag)	Er is sprake van samenhang binnen het literatuuronderzoek/ theoretisch kader, de meeste alinea's is volgen elkaar logisch op (van breed naar smal toe naar de onderzoeksvraag)	Het literatuuronderzoek/ theoretisch kader is inhoudelijk onsamenhangend en niet logisch opgebouwd .
Opmerkingen:		
De tekst is onderverdeeld in alinea's op een wijze die de inhoud duidelijk ondersteunt ; er wordt gewerkt met relevante verbindingszinnen en kernzinnen .	De tekst is op een logische wijze onderverdeeld in alinea's .	De tekst is niet of nauwelijks onderverdeeld in logische alinea's
Opmerkingen		
De aanleiding voor, en het doel van het onderzoek zijn duidelijk beschreven , en de relevantie is onderbouwd vanuit meerdere perspectieven (bijv. persoonlijk, doelgroep, werkplek, vakgebied, maatschappij of wetenschap).	De aanleiding voor, en het doel van het onderzoek zijn duidelijk beschreven en relevant voor de (eigen) beroepspraktijk.	De aanleiding voor, en het doel van het onderzoek komen niet duidelijk naar voren.
Opmerkingen:		
De onderzoeksvraag : - is te beantwoorden binnen de mogelijkheden van PO. - bevat alleen begrippen/variabelen die zijn toegelicht in de inleiding. - bevat de specifieke doelgroep. - is een open vraag of specifieke ontwikkelvraag.		De onderzoeksvraag : - is niet te beantwoorden binnen de mogelijkheden van PO. - bevat begrippen/variabelen die niet zijn toegelicht in de inleiding. - bevat niet de specifieke doelgroep. - is een gesloten vraag of ongerichte ontwikkelvraag
Opmerkingen:		

RUBRIC ONDERZOEKSOPZET

Goed	Voldoende	Onvoldoende
<i>A. Onderzoekspopulatie en -context</i>		
De context waarin het onderzoek plaatsvindt is gedetailleerd beschreven en compleet. De kenmerken van de onderzoeksgroep zijn compleet en gedetailleerd beschreven zodat de lezer een goed beeld krijgt van de populatie en mogelijke verstoringen variabelen. <i>In het geval van interventieonderzoek: de controle- en interventiegroep zijn benoemd.</i>	De context waarin het onderzoek plaatsvindt is voldoende beschreven. De kenmerken van de onderzoeksgroep zijn zo beschreven dat de lezer zich een voldoende beeld kan vormen van de populatie voor de interpretatie van de uitkomsten van het onderzoek. <i>In het geval van interventieonderzoek: de controle- en interventiegroep zijn benoemd.</i>	De context waarin het onderzoek plaatsvindt komt niet of niet voldoende aan bod. De kenmerken van de onderzoeksgroep zijn niet of niet voldoende beschreven. <i>In het geval van interventieonderzoek: de controle- en interventiegroep zijn niet benoemd.</i>
Opmerkingen		
<i>B. Ontwerp en procedures van het onderzoek</i>		
De onderzoeksopzet is helder beschreven, sluit aan bij de inleiding en onderzoeksvraag en laat toe rekening te houden met mogelijke beïnvloedende variabelen. <i>In het geval van interventieonderzoek: de interventie volgt logisch uit de besproken literatuur (inleiding) en is grondig onderbouwd vanuit meerdere betrouwbare bronnen</i>	De onderzoeksopzet is voldoende helder beschreven en sluit aan bij de inleiding en onderzoeksvraag. <i>In het geval van interventieonderzoek: de interventie volgt logisch uit de besproken literatuur (inleiding), is voldoende uitgewerkt en onderbouwd met een of enkele bronnen.</i>	De onderzoeksopzet is onvoldoende helder beschreven en/of sluit niet aan bij de inleiding en onderzoeksvraag. <i>In het geval van interventieonderzoek: de interventie volgt niet logisch uit de besproken literatuur (inleiding), is onvoldoende uitgewerkt en/of onvoldoende onderbouwd.</i>

De onderzoeksvariabelen zijn uitgebreid gedefinieerd. De uitvoering van het onderzoek en daarbij behorende procedures zijn zo helder beschreven dat het onderzoek goed controleerbaar en eventueel herhaalbaar is. De planning van het onderzoek is stapsgewijs beschreven en verantwoord (eventueel met verwijzing naar de bijlagen).	De onderzoeksvariabelen zijn voldoende gedefinieerd. De uitvoering van het onderzoek en daarbij behorende procedures zijn voldoende helder beschreven. De planning van het onderzoek is stapsgewijs beschreven (eventueel met verwijzing naar de bijlagen).	De onderzoeksvariabelen zijn niet of niet voldoende gedefinieerd. De uitvoering van het onderzoek en daarbij behorende procedures zijn onvoldoende helder beschreven. De planning van het onderzoek is niet of niet op een logische wijze (stapsgewijs) beschreven.
Opmerkingen:		
C. Onderzoeksinstrumenten		
Er wordt vanuit verschillende invalshoeken, met verschillende meetmethoden onderzoek gedaan (triangulatie), waarbij <i>veelal</i> kwalitatieve én kwantitatieve onderzoeksinstrumenten gecombineerd worden gebruikt op een manier die een duidelijke meerwaarde oplevert. De gebruikte onderzoeksinstrumenten zijn geschikt voor het verzamelen van relevante gegevens en de validiteit en betrouwbaarheid worden onderbouwd vanuit een of meerdere betrouwbare bronnen of verantwoord vanuit een uitgebreid en gedegen operationalisatie-schema. De belangrijkste mogelijke verstorende variabelen worden benoemd en verklaard. Er wordt aangegeven hoe de verstorende variabelen onder controle gehouden kunnen worden.	Er wordt vanuit verschillende invalshoeken, met verschillende meetmethoden onderzoek gedaan (triangulatie). De gebruikte onderzoeksinstrumenten zijn geschikt voor het verzamelen van relevante gegevens en de validiteit en betrouwbaarheid worden onderbouwd vanuit een of meerdere betrouwbare bronnen of op correcte wijze verantwoord vanuit een operationalisatie-schema. Een of meer mogelijke verstorende variabelen worden benoemd en verklaard	Er wordt slechts op één manier, één bepaalde variabele gemeten of onderzocht. De gebruikte onderzoeksinstrumenten zijn onvoldoende geschikt voor het verzamelen van relevante gegevens en de validiteit en betrouwbaarheid worden niet voldoende onderbouwd vanuit een of meerdere betrouwbare bronnen of verantwoord vanuit een operationalisatie-schema. Er worden geen mogelijke verstorende variabelen benoemd en verklaard
Opmerkingen:		

<i>D. Analyse van onderzoeksgegevens</i>		
De opzet van de analyse van de onderzoeksgegevens is geschikt voor de onderzoeksvraag en bevat: - kwantitatief onderzoek: naast gemiddelden en standaarddeviaties (of andere relevante parameters) ook een of meerdere andere uitkomstmaten (effectgrootte, correlaties). en: - kwalitatief onderzoek: de beschrijving bevat een goed dekkend coderingsschema en label-structuur voor uitwerking van bijvoorbeeld interview of focus-groep data.	De opzet van de analyse van de onderzoeksgegevens is geschikt voor de onderzoeksvraag en bevat: - kwantitatief onderzoek: gemiddelden en standaarddeviaties (of andere relevante parameters), en waar van toepassing effectgrootte; en/of: - kwalitatief onderzoek: de beschrijving bevat een eenvoudig coderingsschema voor uitwerking van bijvoorbeeld interview of focus-groep data.	De opzet van de analyse van de onderzoeksgegevens past niet goed bij de onderzoeksvraag en bevat geen of in onvoldoende mate beschrijvende statistiek en/of gestructureerde data-analyse.
Opmerkingen		

RUBRIC RESULTATEN

Goed	Voldoende	Onvoldoende
De analyse van de onderzoeksgegevens in het onderdeel resultaten is geschikt voor de onderzoeksvraag en bevat: - kwantitatief onderzoek: naast gemiddelden en standaarddeviaties (of andere relevante parameters) ook een of meerdere andere uitkomstmaten (effectgrootte, correlaties). - kwalitatief onderzoek: de beschrijving bevat een goed dekkend coderingsschema en label-structuur voor uitwerking van bijvoorbeeld interview of focus-groep data.	De analyse van de onderzoeksgegevens in het onderdeel resultaten is geschikt voor de onderzoeksvraag en bevat: - kwantitatief onderzoek: gemiddelden en standaarddeviaties (of andere relevante parameters), en waar van toepassing effectgrootte; <i>en/of</i>: - kwalitatief onderzoek: de beschrijving bevat een eenvoudig coderingsschema voor uitwerking van bijvoorbeeld interview of focus-groep data.	De analyse van de onderzoeksgegevens in het onderdeel resultaten past niet goed bij de onderzoeksvraag en bevat geen of in onvoldoende mate beschrijvende statistiek en/of gestructureerde data-analyse.
Opmerkingen:		
De gepresenteerde resultaten zijn relevant voor de onderzoeksvraag		De beschreven resultaten zijn voor een groot deel niet relevant voor de onderzoeksvraag
Opmerkingen:		
De resultaten worden objectief , zonder te interpreteren beschreven		De resultaten worden niet objectief beschreven en al in de resultaten geïnterpreteerd
Opmerkingen:		
De resultaten zijn compleet , met andere woorden ze bevatten alle gegevens die relevant zijn voor de interpretatie van de onderzoeksuitkomsten		De resultaten zijn niet compleet, er missen gegevens die relevant zijn voor de interpretatie van de onderzoeksuitkomsten
Opmerkingen:		
De resultaten worden duidelijk beschreven en overzichtelijk weergegeven • Eventuele figuren bevatten de belangrijkste gegevens en zijn een meerwaarde ten opzichte van alleen tekst • Tabellen vergemakkelijken het overzicht over de gegevens		De beschreven resultaten worden niet helder en overzichtelijk weergegeven
Opmerkingen:		
Figuren en tabellen gaan vergezeld van een duidelijke, begrijpbare titel en legenda .		Figuren en tabellen gaan vergezeld van een onduidelijke, of onbegrijpbare titel en legenda .
Opmerkingen:		

RUBRIC DISCUSSIE-CONCLUSIE

Goed	Voldoende	Onvoldoende
Er is sprake van een goede inhoudelijke samenhang binnen de discussie, de verschillende onderdelen volgen elkaar logisch op.	Er is sprake van samenhang binnen de discussie, de meeste alinea's is volgen elkaar logisch op.	De discussie is inhoudelijk onsamenvattend .
Opmerkingen:		
De tekst is onderverdeeld in alinea's op een wijze die de inhoud duidelijk ondersteunt ; er wordt gewerkt met relevante verbindingszinnen en kernzinnen .	De tekst is op een logische wijze onderverdeeld in alinea's .	De tekst is niet of nauwelijks onderverdeeld in logische alinea's
Opmerkingen:		
In de discussie worden de resultaten van het onderzoek zo goed mogelijk verklaard vanuit verschillende theoretische en vakmatige invalshoeken (literatuurstudie) uit de inleiding, waar mogelijk ook op basis van aanvullende, relevante literatuur en in relatie tot eerder, vergelijkbaar onderzoek.	In de discussie worden de resultaten van het onderzoek in verband gebracht met de theoretische en vakmatige invalshoeken (literatuurstudie) uit de inleiding, waar mogelijk in relatie tot eerder, vergelijkbaar onderzoek.	In de discussie worden de resultaten van het onderzoek niet (genoeg) in verband gebracht met de theoretische en vakmatige invalshoeken (literatuurstudie) uit de inleiding
Opmerkingen:		
Alle belangrijke beperkingen van het onderzoek, met name met betrekking tot validiteit, betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid , worden op heldere en kritische wijze bediscussieerd.	Enkele belangrijke beperkingen van onderzoek, met name met betrekking tot validiteit, betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid , worden kritisch bediscussieerd.	De belangrijkste beperkingen van het onderzoek worden niet of niet adequaat besproken
Opmerkingen:		
De conclusie: - komt logisch voort uit de eigen resultaten - geeft antwoord op de onderzoeksvraag en eventuele deelvragen - mondt uit in vernieuwende concrete en praktijkrelevante aanbevelingen voor stageschool en vervolgonderzoek en geeft aan wat de mogelijke bredere implicaties zijn voor de beroepspraktijk.	De conclusie: - komt logisch voort uit de eigen resultaten - geeft antwoord op de onderzoeksvraag - mondt uit in concrete en praktijkrelevante aanbevelingen voor stageschool en vervolgonderzoek.	In de conclusie wordt geen (volledig) antwoord gegeven de onderzoeksvraag en de conclusie leidt niet tot concrete en praktijkrelevante aanbevelingen voor de stageschool en vervolgonderzoek.
Opmerkingen:		

EXCELLENTIEPUNTEN ONDERZOEKSARTIKEL

Excellentiepunten:

Wanneer je al op het niveau 'goed' zit, maar je het toch nóg beter kan en wil kun je aandacht besteden aan de volgende punten:

- **Taalgebruik** dat volledig foutloos is en echt prettig leest, dat uitnodigt tot verder lezen.
- Een **zeer uitgebreide hoeveelheid, kwalitatief hoogstaande bronnen**. Zo kun je bij elke bewering vaak meer dan één bron vinden, zijn er vaak in internationale bronnen te vinden, en maken echte wetenschappelijke (peer reviewed) onderzoeksartikelen je inleiding ook vaak sterker (zeker wanneer het vergelijkbaar onderzoek is qua inhoud en/of opzet). Je inleiding krijgt daardoor meer **diepgang**.
- Vaak wordt in de aanleiding iets gezegd over de situatie op de stageschool. Het is nog sterker wanneer je deze beginsituatie extra goed in kaart is gebracht met een **vooronderzoek(je)**. Bijvoorbeeld door docenten uit de vaksectie te interviewen, documenten van school op te vragen en te lezen/analyseren, enz.
- Er is een **grote onderzoeksgroep** gemeten en/of onder **complexe omstandigheden**
- De **onderzoeksopzet** getuigt van **originaliteit**; het onderzoek is relevant maar nog niet of nauwelijks op die manier gedaan.
- Er heeft een **pilot-studie** plaatsgevonden waarop onderzoeksopzet, dataverzameling, en/of analyses zijn gebaseerd en/of aangepast.
- Vanuit een grondig operationalisatie-schema is een eigen en **vernieuwend meetinstrument** ontworpen en gevalideerd binnen de onderzoeksgroep en/of context.
- Er is op een *juiste manier* **toetsende statistiek** toegepast.

Toelichting concept- en definitief onderzoeksartikel

Doel

Bij het maken van het onderzoekartikel werk je aan de volgende competenties:

Interpersoonlijk competent

- Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen.
- Wisselt kennis en expertise uit met anderen.

Vakinhoudelijk didactisch competent

- Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing).
- De student vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar een product.

Competent in reflectie en ontwikkeling

- Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling.
- Managet reflectie achteraf.

Feedback docent

De begeleidend PO-docent voorziet het conceptartikel maximaal twee maal van feedback aan de hand van dit feedbackformulier. Dit resulteert een positief of negatief inleveradvies. Dit advies is niet bindend. Maar er moet wel rekening worden gehouden met het maximum van twee inlevermogelijkheden van het eindartikel. Bij een twee onvoldoende voor het eindartikel zal de student opnieuw moeten beginnen met PO. Het is dus raadzaam om het inleveradvies te volgen.

Inhoud onderzoeksartikel

Hieronder volgt een toelichting op de inhoud van je onderzoeksartikel. In deze toelichting wordt verwezen naar andere bronnen waar je achtergrondinformatie kunt vinden. Raadpleeg bij vragen EERST deze bronnen en dan, indien nodig, je begeleidende docenten. Ga tevens na in welke andere studieonderdelen je ervaring hebt opgedaan met onderzoek, bijvoorbeeld: minor en onderzoekslijn binnen verschillende Leerarrangementen

- Ackermann, M., Osseweijer, E., Schmidt, H., Van der Molen, H. & Van der Wal, E. (2012). *Zelf leren schrijven*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma uitgevers.
- Gratton, C. & Jones, I. (2007). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies*. Abingdon, United Kingdom: Routledge.
- Kallenberg, T., Koster, B., Onstenk, J. & Scheepsmma, W. (2011). *Ontwikkeling door onderzoek. Een handreiking voor leraren*. Amersfoort, Nederland: ThiemeMeulenhoff.

Het onderzoeksartikel bestaat uit de onderstaande onderdelen.

Artikel

Het artikel is als volgt opgebouwd:

- Voorblad
- Samenvatting
- Inleiding
- Opzet van onderzoek
- Resultaten
- Discussie en conclusie
- Aanbevelingen
- Bronnenlijst
- Eventueel dankwoord

Hieronder volgt een toelichting per onderdeel van het artikel. Neem ook het beoordelingsformulier door om een beeld te krijgen van de criteria waarop je artikel beoordeeld wordt. Op de arrangementspagina (onderdeel algemene informatie) staan een aantal voorbeeldartikelen. Lees deze door om een beeld te krijgen van de opbouw, inhoud en schrijfstijl van een artikel.

Voorblad

Op het voorblad staan de volgende gegevens:

- *Titel met eventueel een ondertitel*
Geef je artikel een pakkende en korte titel (maximaal 6 woorden). Je kunt een ondertitel gebruiken om meer specifiek aan te geven waar het artikel over gaat.
- *Auteur en datum*
Noteer je voor- en achternaam (voluit) en je studentnummer. Geef aan in welk kader je dit artikel hebt geschreven. Bijvoorbeeld: Sophie Jansen (studentnr. 12344) is 4^e jaars student aan Fontys Sporthogeschool en heeft dit artikel geschreven in het kader van het afsluitende praktijkonderzoek. Datum: 16 juni 2015.

Samenvatting

De samenvatting bestaat uit ongeveer 150-200 woorden (richtlijn) en geeft de **inhoud** van het artikel (van inleiding tot aanbeveling) kort weer. De essentie van het artikel moet in de samenvatting naar voren komen. De opbouw van de samenvatting is daarbij als volgt (gebruik daarbij ook onderstaande kopjes):

- Inleiding
- Methode
- Resultaten
- Conclusie

Door het lezen van de samenvatting moet de lezer geprikkeld worden het gehele artikel te lezen. De samenvatting staat op een aparte (eerste) pagina. Op de pagina algemene informatie van de [arrangementsportal](#) zijn tips en oefeningen te vinden voor het schrijven van een samenvatting.

Inleiding

De criteria voor de inleiding staan beschreven bij het tussenproduct 'Literatuuronderzoek'. De inleiding is je verkenning op basis van literatuur en eventuele gesprekken met of observaties bij experts. Je beschrijft wat er al bekend is over het onderwerp. Daarmee vormt de inleiding de basis van je onderzoek. De inleiding start met de aanleiding en eindigt met je doel- en vraagstelling. Voor tips: zie hoofdstuk 5 van Gratton en Jones.

Bij tussenproduct 'Literatuuronderzoek' heb je al je inleiding gemaakt. Vaak komt er echter nog literatuur bij die je tijdens het uitvoeren en/of analyseren van je onderzoek hebt gebruikt. Zorg dat dit deel van het artikel up-to-date is. Als je later nog literatuur hebt toegevoegd, pas je ook de bronnenlijst aan.

Opzet van onderzoek (methode)

De criteria voor de opzet van het onderzoek staan beschreven in je tussenproduct 'onderzoeksopzet'. Het is een beschrijving en verantwoording van de opzet van je onderzoek, zodat anderen kunnen begrijpen wat je hebt gedaan en waarom. De hoofdtekst staat in je artikel. In de bijlagen staat meer uitgebreide informatie, zoals de uitgewerkte interventie, de gegevensverzameling (data en uitvoering zelf; eventueel met protocol), en het onderzoeksinstrument (zie bijlagen). In het uiteindelijke artikel schrijf je deze tekst in de (voltooid) verleden tijd, aangezien je je onderzoek dan inmiddels hebt uitgevoerd. Vergeet niet in de beschrijving opzet van je artikel ook je logboek te noemen, waarin je mogelijke verstorend variabelen van onderzoeksbedreigingen beschrijft.

Resultaten

In het licht van je probleemstelling beschrijf je de belangrijkste bevindingen. Beperk je tot de bevindingen die van belang zijn voor je probleemstelling. Er is geen plaats voor interpretaties, conclusies en aanbevelingen. In dit deel van het artikel worden alleen resultaten weergegeven. Je gebruikt hiervoor beschrijvende statistiek, zoals frequenties, gemiddelde, spreiding en uitkomstmaten als effect sizes en/of correlaties.

Je kunt figuren of tabellen gebruiken om je onderzoeksresultaten **overzichtelijker en beknopter** weer te geven. Hieronder staan een aantal aandachtspunten.

- Beperk je in het aantal grafieken en tabellen. Het moet verduidelijken, niet afleiden.
- Zorg dat de belangrijkste resultaten ook in de tekst worden beschreven.
- Verwijs in je tekst naar de grafieken en tabellen (integreren in de tekst).
- Zorg dat de grafieken en tabellen ook los van de tekst te begrijpen zijn. Besteed aandacht aan de legenda.
- Geef de grafieken en tabellen een nummer en een titel, zodat de lezer in één oogopslag kan zien waar het over gaat. De titel van een figuur staat onder de figuur. Bij een tabel staat het erboven.

Begin je resultaten altijd met een paragraaf met een korte beschrijvingen van de eventuele bedreigingen van je onderzoek, die je uit je logboek hebt. Dit heeft betrekking op onvoorziene factoren die voorafgaand, tijdens of na het onderzoek die van invloed kunnen zijn op de uitkomsten van het onderzoek, maar die je onderzoeksinterventie zelf niets te maken hebben.

Raadpleeg het onderdeel Resultaten uit hoofdstuk 14 van Gratton voor een toelichting op dit deel van het artikel.

Discussie en conclusie

In dit deel van het artikel bediscussieer je je onderzoeksresultaten. Er is hier plaats voor interpretatie. Het is een heel belangrijk onderdeel van je artikel. In de discussie en conclusie komt alles samen en

beschrijf je de essentie van je onderzoek. Dit deel moet qua omvang daarom ook groter zijn, net zoals de inleiding. Let bij het schrijven op de volgende aandachtspunten.

- Vergelijk de uitkomsten van jouw onderzoek met andere vergelijkbare onderzoeken. Bespreek de verschillen en overeenkomsten. Kun je deze verklaren?
- Wat zijn de sterke en zwakke punten van je onderzoek en wat betekent dat voor je resultaten? Denk aan de betrouwbaarheid en validiteit van je onderzoek. Zie hoofdstuk 6 van Gratton en Jones (pag. 92-97).
- Het is NIET de bedoeling eventuele zwaktes te verdoezelen. Geef juist aan hoe deze het onderzoek beïnvloed hebben.
- Welke aanpassingen heb je gemaakt tijdens het onderzoek en de uitvoering van de interventie? Waarom en kan dat van invloed zijn geweest op de resultaten? Zo ja, hoe en waarom?
- Eindig dit deel van je artikel met de conclusie(s). Welke conclusie(s) kun je trekken op basis van deze discussie van je onderzoeksresultaten? Beschrijf je conclusie in het licht van je probleemstelling.
- Maak in je 'Discussie en conclusie' een duidelijke scheiding tussen jouw eigen interpretaties en conclusies en die van aangehaalde auteurs (bronvermelding volgens APA, 6^e editie; zie boek Ackermann et al, 2012).

Raadpleeg het hoorcollege 'Discussie en conclusie' voor een toelichting op dit deel van het artikel op het tabblad [algemene informatie](#) op de arrangementspagina.

Aanbevelingen

In dit deel van het artikel geef je praktische aanbevelingen voor het werkveld. Ze bevatten het doel dat je ermee beoogt, de middelen, mensen en randvoorwaarden die je hiervoor nodig hebt. Schrijf de aanbeveling zo dat de mensen op jouw werkplek (en andere studenten) hier praktisch mee aan de slag kunnen. Jouw aanbevelingen kunnen een bron zijn voor veranderingen op je stageschool. Let daarbij op de haalbaarheid. Je aanbevelingen komen voort uit de conclusies van je onderzoek (relatie theorie-praktijk). Beschrijf, op grond van de beperkingen van je onderzoek, welk vervolgonderzoek gewenst is. Dit deel is van minder groot belang dan de 'Discussie en conclusie' en zal daardoor ook wat korter zijn.

NB: aanbevelingen voor verbetering van het eigen handelen als docent LO moet je in je reflectieverslag vermelden.

Bronnenlijst

De bronnenlijst geef je weer volgens de APA-richtlijnen (American Psychological Association, 6^e editie). Deze richtlijnen staan onder meer in het boek van Ackermann et al. (2012). Een compleet overzicht van alle informatie die je kunt gebruiken voor de APA-richtlijnen staat op het tabblad [algemene informatie](#) op de arrangementspagina. In je bronnenlijst staan alle bronnen die in het artikel zijn gebruikt. Plaats ze op alfabetische volgorde. Let er op dat je alle bronnen onder elkaar zet, waarbij er geen onderscheid wordt gemaakt tussen boeken, artikelen en internetbronnen.

Eventueel dankwoord

Geef aan welke mensen je eventueel wilt bedanken, aangezien je van hen afhankelijk was voor de uitvoering van je praktijkonderzoek. Bijvoorbeeld de leerlingen en begeleider van je stageschool, je FSH-begeleider en familie of vrienden die feedback hebben gegeven op je artikel.

Voorwaardelijke eisen (vormeisen) onderzoeksartikel

Voor het onderzoeksartikel gelden een aantal vormeisen die hieronder zijn weergegeven. De vormeisen tellen niet mee in de beoordeling, maar uiteindelijk zal je product hier wel aan moeten voldoen; zorg dus dat ook deze punten in orde zijn. De vormeisen zijn hieronder beschreven. Meer informatie is te vinden op het tabblad [algemene informatie](#) op de arrangementspagina.

Omvang artikel

Uitgangspunt is dat de omvang van het artikel in verhouding staat tot de omvang c.q. complexiteit van je vraagstelling en onderzoek. Hiervoor gelden de volgende *richtlijnen*:

- In totaal circa 2500 woorden (exclusief bijlagen, bronnenlijst, dankwoord en samenvatting).
- Samenvatting circa 200 woorden.
- Inleiding: 500-1000 woorden.

Taalgebruik

- Zorg voor een correcte Nederlandse spelling. Gebruik de voorkeurs spelling. De spellingscontrole kan er veel fouten uithalen, maar niet allemaal. Laat je verslag daarom altijd door iemand anders lezen die eventuele fouten van jou er uit kan halen.
 - Let op een goed lopende zinsbouw. Schrijf zoveel mogelijk in korte zinnen (zonder bijzinnen). Meestal maak je dan ook minder stijl- en grammaticale fouten.
 - Let op je schrijfstijl. Schrijf niet in spreek- of denktaal.
 - Zorg dat je logisch redeneert. Alle stappen die je in je hoofd bedenkt moeten ook op papier worden gezet. Hierdoor wordt je verhaal een logisch geheel. Zie ViP-4 (Argumentatie) van het boek van Ackermann et al. (2012).
 - Afkortingen van specifieke termen of namen (zoals Fontys Sporthogeschool) schrijf je de eerste keer voluit, met daarbij tussen haakjes de afkorting. In het vervolg van het artikel schrijf je de afkorting. Algemene afkortingen zoals 'bijv.' worden niet gebruikt. Dit schrijf je altijd voluit.
 - Getallen tot tien schrijf je in letters. Op pagina 134-135 van het boek van Ackermann et al. (2012) staat een totaal overzicht van de APA-normen voor de notatie van getallen.
 - Zorg ervoor dat persoonlijke gegevens geanonimiseerd worden. Verander dus alle namen van de betrokken leerlingen (en leerkrachten).
 - Je mag alleen in de 'ik'-vorm schrijven als het gaat om jouw persoonlijk handelen.
- In de mediatheek staan verschillende boeken over het schrijven van een verslag. Maak hier gebruik van. Heb je moeite met je schrijfstijl, laat je artikel dan door iemand anders lezen die er goed in is. Dit is voor iedereen verstandig, aangezien je je eigen fouten vaak niet ziet.

Opbouw artikel en lay-out

- Bouw het artikel op volgens de criteria van praktijkonderzoek (zie hierboven).
- Zorg voor een overzichtelijke tekstindeling met informatieve kopjes (ViP-1 van boek van Ackermann et al., 2012).
- Bouw je teksten goed op. Elke alinea kent een opbouw van inleiding naar kern naar afsluiting. De afsluiting is de overgang naar volgende alinea. Daarmee wordt het een samenhangend verhaal. Gebruik verbindingswoorden, zoals 'bovendien', 'echter'. Voor tips:
 - Lees een deel uit het boek "Schrijven in fases". Dit is te vinden op de arrangementsportal onder 'algemene informatie'
 - Skillsheet C37 van het boek van Kallenberg et al. (2012).
 - ViP-5 van het boek van Ackermann et al. (2012).
- Voeg figuren, tabellen, tekeningen en foto's aan de tekst toe. Integreer ze in de tekst. Richtlijnen voor grafieken en tabellen staan bij Resultaten.

Bijlagen

Bij het onderzoeksartikel lever je één of meerdere bijlagen in. Elke bijlage wordt genummerd en heeft een titel. In de bijlage staat informatie die niet noodzakelijk is voor het goed kunnen begrijpen van je artikel. Voor de 1^e en 2^e beoordelaar is deze informatie echter wel van belang, aangezien ze het onderzoeksproces hiermee kunnen beoordelen (interventie, opzet en uitvoering onderzoek, extra resultaten, reflectie, etc.). De volgende bijlagen moeten in ieder geval ingeleverd worden.

- I. Onderzoeksinstrument: voor criteria, zie onderdeel onderzoeksinstrument van tussenproduct Onderzoeksopzet
- II. Uitwerking en uitvoering van de interventie: uitwerking van je geplande uitvoering van je interventie en de eventuele aanpassingen die je hebt gemaakt. Licht toe waarom je deze aanpassingen hebt gemaakt (maak bijvoorbeeld een tabel waarin alle aanpassingen staan, of voeg de evaluatie toe aan elke lesvoorbereiding). Kom in je discussie terug op de aanpassingen die je hebt gemaakt. Voor de criteria zie onderdeel 'ontwerp en uitvoering' van je onderzoek van je onderzoeksopzet.
- III. Onderzoeksdata (bijvoorbeeld het excelbestand).
- IV. Reflectieverslag, waarin de volgende onderdelen een plaats krijgen:
 - Sterkte- en zwakteanalyse per competentie met daarbij de ontwikkeling die je hebt doorgemaakt. Werk dit uit in relatie tot het onderwerp van je praktijkonderzoek en het proces dat je hebt doorlopen.
 - Vervolgstappen voor jezelf als leerkracht Bewegingsonderwijs. Een actie- en reflectiecyclus is nooit af. Op basis van je onderzoek beschrijf je mogelijke vervolgstappen. Wat zou je doen om de kwaliteit nog verder te verbeteren? En waarom?

Inleveren

- ✓ Uitgewerkt artikel, volgens de hierboven genoemde richtlijnen
- ✓ Bijlagen, volgens de hierboven genoemde richtlijnen
- ✓ Feedbackformulier voor conceptartikel, waarop de studentgegevens zijn ingevuld (voorpagina en laatste pagina!).