

Fitness in het VO

Scriptie



Daan Brinkmann
15001237

Artjan van der Plas
15006255

Fitness in het VO

Voorbereiding op de beweegcultuur



Auteurs:	D.M. Brinkmann & A. Van der Plas
Studentnummer:	15001237 & 15006255
E-mailadres:	Daanbrinkmann@hotmail.com Artjanplas@gmail.com
Opleiding:	Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding
Organisatie:	Haagse Hogeschool
1 ^e Begeleider:	Dhr. G. van Mossel
2 ^e begeleider:	Mevr. M. van Bragt
Onderzoekslijn:	Ontwerponderzoek
Inleverdatum:	7 Juni 2018
Kans:	2

Voorwoord

Wij zijn twee derde jaars studenten van de opleiding Haagse Hogeschool voor Lichamelijke opvoeding. Voordat we aan de HALO-opleiding begonnen hebben wij beide het CIOS in Hoofddorp gedaan waar wij zijn afgestudeerd als personal trainers. Onze interesse voor de fitnesssport en gezondheid bij leerlingen heeft ons geïnspireerd om een onderzoek te doen naar fitnessactiviteiten tijdens de lessen lichamelijke opvoeding (LO) in het voortgezet onderwijs (VO). De resultaten van het onderzoek zijn bedoeld voor (toekomstige) docenten in het werkveld. De doelgroep kan dit onderzoek gebruiken voor eigen inspiratie om fitness toe te passen tijdens de lessen LO, maar ook om zichzelf te verdiepen in de materie.

Het onderzoek is uitgevoerd door twee studenten van de HALO die hieronder worden weergegeven:

Daan Brinkmann

Leeftijd: 22
Woonplaats: Noordwijk
Sport: Fitness
Opleiding: CIOS & HALO



Artjan van der Plas

Leeftijd: 22
Woonplaats: Katwijk
Sport: Fitness
Opleiding: CIOS & HALO



Samenvatting

De aanleiding van dit onderzoek is dat er steeds meer vraag is naar effectieve sportprogramma's om leerlingen in beweging te krijgen. Deze vraag naar effectieve sportprogramma's is in dit onderzoek gerealiseerd door middel van het aanbieden van een lessenreeks fitness. De onderzoeksvraag luidt:

“Zijn fitnessactiviteiten relevant en bruikbaar tijdens de lessen lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van het vmbo en sluit dit aan bij de motivatietypen van leerlingen?”

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zijn verschillende methodes toegepast. De methodes zijn toegepast bij twee 4 vmbo-klassen, leeftijd 14-17 jaar van het Da Vinci College in Leiden. Er is zowel gebruik gemaakt van kwantitatief als kwalitatief onderzoek. Voor het kwantitatieve onderzoek is de BREQ-2 vragenlijst zowel voorafgaand als na afloop van de lessenreeks fitness gedaan. Deze vragenlijst meet de mate van motivatie op een schaal van niet gemotiveerd tot autonoom gemotiveerd van de leerlingen op basis van de psychologische basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid. Deze vragenlijst is gebaseerd op de Self-Determination Theorie (SDT) (Deci & Ryan, 2002). Hieraan zijn vragen over het deelnamemotief lichamelijk effect, sportief zelfbeeld en tevredenheid toegevoegd om te kijken of de lessenreeks hier ook effect op heeft. Het kwalitatieve onderzoek is gedaan door middel van interviews bij (toekomstig) docenten, deze zijn opgenomen, getranscribeerd en verwerkt tot antwoorden. Het doel van de interviews is om te kijken hoe relevant en bruikbaar de betrokken partijen een lessenreeks fitness vinden.

Uit de kwantitatieve en kwalitatieve metingen zijn verschillende resultaten naar voren gekomen om de onderzoeksvraag te beantwoorden. Uit de kwantitatieve meting van de BREQ-2 vragenlijst is gekomen dat de interventie van een lessenreeks fitness niet voldoende aansluit bij de motivatietypen van leerlingen. Er zijn bevindingen dat bij de gemiddelde RAI-score bij jongens aanzienlijke afname is tussen de 0- en 1-meting. Bij de meisjes is er juist weer een toename in de gemiddelde RAI-score. Daarentegen is bij het deelnamemotief lichamelijk effect een significant verschil gevonden. Bij het deelnamemotief lichamelijk effect gaat het om op gewicht blijven of afvallen, zorgen voor eigen gezondheid, er beter uit zien of bereiken van een bepaald trainingseffect. Bij diegene die lichamelijk effect belangrijk vinden is er te zien dat bij klas 4K de gemiddelde score tussen de 0- en 1-meting met 0.5 is afgenomen van 3.2 naar 2.7 op een schaal van 1-5. Als er dan gekeken wordt naar de gemiddelde score van klas 4K en de totaalscore dan is dit bijna gelijk. Een ander verschil wat er is gevonden is dat het onderdeel sportief zelfbeeld in de 1-meting significant met 0.4 is afgenomen (van 3.3 naar 2.9 op een schaal van 1-5). Dit duidt erop dat de interventie een negatieve werking heeft gehad op het sportieve zelfbeeld van de leerlingen en hoe belangrijk en hoe goed zij zichzelf vinden in bewegen en sport. Dit effect is mogelijk te verklaren uit het gegeven dat de lessen fitness een confronterend effect hebben gehad met het zelfbeeld van de leerlingen, namelijk bij aanvang denken dat ze er goed in zijn en tijdens de lessen ervaren dat dit in mindere mate het geval is. Uit de kwalitatieve resultaten (interviews) kan geconcludeerd worden dat alle respondenten vinden dat fitnessactiviteiten relevant en bruikbaar zijn in de bovenbouw van het vmbo. Dit bevestigt onze onderzoeksvraag naar de relevantie en bruikbaarheid van fitnessactiviteiten in de bovenbouw van het vmbo.

Aanbeveling voor een vervolgonderzoek is het verbeteren en opschalen van de lessenreeks waarbij er meer aansluiting is bij de motivatietypen. Vervolgens het uitvoeren van een grootschaliger onderzoek bij meerdere klassen van meerdere scholen en verschillende onderwijstypen (bij vmbo, havo en vwo). Ook kan er meer en met andere methoden gekeken worden naar de antwoorden en meningen van de leerlingen over de lessenreeks in plaats van alleen de vragenlijst over motivatietypen, sportief zelfbeeld, tevredenheid en het deelnamemotief lichamelijk effect. Er kan bijvoorbeeld gekeken worden of basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid worden gerealiseerd. Dit kan gedaan worden door observaties, interviews en vragenlijsten. Daarnaast dieper inzoomen op het sportief zelfbeeld, hoe kan het nu dat leerlingen voorafgaand een relatief goed sportief zelfbeeld hadden en dat dit na de interventie is verslechterd. Betekent dit dat zij zichzelf van tevoren te hoog hadden ingeschat?

Inhoudsopgave

Fitness in het VO	
Voorbereiding op de beweegcultuur.....	
Voorwoord	
Samenvatting	
Inhoudsopgave.....	
Inleiding.....	1
Onderzoeksmethode	7
Kwantitatieve Methode	7
BREQ-2 Vragenlijst	7
Kwalitatieve Methode.....	8
Interview	8
Lessenreeks	8
Analyse op kwantitatieve meting.....	9
Analyse op kwalitatieve meting	11
Lessenreeks interventie	11
Interview	11
Onderzoeksresultaten.....	12
Resultaten BREQ-2-vragenlijst	12
Resultaten interviews	19
Conclusie	21
Discussie.....	22
Betrouwbaarheid	24
Validiteit	24
Bruikbaarheid.....	25
Aanbevelingen voor de praktijk.....	26
Literatuurlijst.....	28
Bijlagen.....	30
Lijst met afkortingen en begrippen.....	30
1.1 BREQ-2 vragenlijst.....	31
2.1 Interview	33
2.1.1 Gecodeerde interview vragen.....	35

2.2	Interview 5 toekomstig docenten	37
2.2.1		37
2.2.2		39
2.2.3		41
2.2.4		43
2.2.5		45
2.3	Interview 5 HALO Docenten.....	47
2.3.1		47
2.3.2		49
2.3.3		51
2.3.4		53
2.3.5		55
2.4	Interview 5 docenten Da Vinci College	57
2.4.1		57
2.4.2		59
2.4.3		61
2.4.4		63
2.4.5		65
2.5	Interview 5 externe docenten LO.....	67
2.5.1		67
2.5.2		69
2.5.3		71
2.5.4		73
2.5.5		75
3.	Lessenreeks	77
3.1	Lessenreeks fitness les 1	
3.2	Lessenreeks fitness les 2	
3.3	Lessenreeks fitness les 3	
3.4	Lessenreeks fitness les 4	
3.5	Lessenreeks fitness les 5	
3.6	Lessenreeks fitness les 6	

Inleiding

De aanleiding van dit onderzoek is dat er steeds meer vraag is naar de ontwikkeling van effectieve programma's om de leerlingen in beweging te krijgen (Deforche, 2004). Door een lessenplan te baseren gericht op de deelnamemotieven (Van Ekdorf & Van Mossel, 2014) van de leerlingen is het mogelijk om de leerlingen meer in beweging te krijgen (Dool, Van Mossel, Lucassen, Stuij, & Wisse, 2011). De deelnamemotieven van de leerlingen zijn afhankelijk voor de lessen die je als docent LO gaat geven (Stokvis, 2009). Voorbeelden van deelnamemotieven zijn: beweegplezier, aanzien, sociaal contact, spanning en avontuur en lichamelijk effect. Het deelnamemotief lichamelijk effect is voor dit onderzoek het meest invloed geweest. Het lichamelijk effect zegt eigenlijk dat de leerlingen bij zichzelf veranderingen willen zien optreden met betrekking tot het lichaam (afvallen of sterker worden). Niet alleen het deelnamemotief lichamelijk effect is belangrijk geweest voor het onderzoek maar ook de motivatietypen van de leerlingen.

Vergeleken met de bevolking als geheel is de (club)sportdeelname onder de Nederlandse jeugd relatief hoog: drie kwart van de jongeren van 12-19 jaar doet wekelijks aan sport en drie kwart van deze sporters sport (ook) in verenigingsverband (Grinsven & Louwen, 2016). Gedurende deze adolescentieperiode is tevens sprake van een relatief sterke sportuitval, vooral bij sportverenigingen. Tijdens de pubertijd nemen fysieke en uiterlijke verschillen tussen én binnen groepen jongens en meisjes toe. Jongeren zijn zich bewuster van hun veranderende lichaam, wat hen onzeker kan maken, vooral meisjes. Ze kiezen vaker voor een meer functionele, lichaamsgerichte sportbenadering, door middel van fitnessactiviteiten. Meisjes richten zich meer op slank blijven of afvallen en jongens op een gespierd lichaam (Elling, 2016).

Fitness voor jongeren

Het onderdeel fitness en krachttraining komt bijna niet voor bij lesprogramma's voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar en jongeren tussen de twaalf en twintig (Bruijnen, 2009). Indien echter gekeken wordt naar sporten die uitgevoerd worden na en buiten de middelbare school om dan staat fitness op nummer 1 (Bottenburg, 2004). Fitness is sinds 2013 de meest beoefende sport in Nederland, zo'n 2,7 miljoen Nederlanders beoefenen deze sport minimaal 1x per maand (Grinsven & Louwen, 2016). *"Fitness is een geheel van sporten en oefeningen die thuis of in de sportschool worden uitgeoefend. Een fitnesstraining kan er op gericht zijn om bepaalde spieren of spiergroepen te trainen, of juist het uithoudingsvermogen en de conditie te verbeteren"* (Ensie, 2016). *Op grond van deze waarneming* kan gesteld worden dat leerlingen voorbereid zouden moeten worden op een beweegcultuur die juist ook buiten en na schooltijd wordt beoefend. Dat betekent dat de leerlingen later actief kunnen meedoen in de fitnesswereld en daar beter op voorbereid kunnen worden door middel van een specifiek hierop afgestemde lessenreeks. Of krachttraining bij jongeren moet worden toegepast is natuurlijk de grote vraag. Er zijn heel veel onderzoeken die aantonen dat krachttraining bij jongeren tussen 12 en 18 jaar slecht is voor de groeischijven en doordat er nog geen hormonen in het lichaam zijn er geen hypertrofie op kan treden (Bruijnen, 2009). Dit is echter alleen het geval wanneer er wordt getraind met extra toegevoegde gewichten. De lessenreeks die de onderzoekers in dit onderzoek gebruiken maakt daar geen gebruik van, deze is gebaseerd op training met eigen lichaamsgewicht en op fitness-oefeningen.

Deelnamemotief lichamelijk effect

De lessenreeks die is opgezet richt zich vooral op het deelnamemotief lichamelijk effecten nagegaan is of dit past bij de motivatietypen van de leerlingen. Deze lessenreeks wordt uitgevoerd bij twee 4 vmbo-klassen van de middelbare school. De leerlingen zijn in de leeftijd van 14 tot 17 jaar.

Tijdens het onderzoek is er eerst gekeken naar het deelnamemotief lichamelijk effect van de leerlingen, daarvoor is een lessenreeks ontworpen. Bij het ontwerp is gekeken of dit aansluit bij de manier waarop fitnessactiviteiten in de praktijk van onder andere sportscholen worden aangeboden. Bij het ontwerp is steeds de vraag gesteld hoe leerlingen daarop kunnen worden voorbereid. Van belang voor het deelnamemotief lichamelijk effect zijn de opbrengsten van deelname aan begeleide fitness- en krachttraining voor kinderen en jongeren.

In de literatuur worden onder andere de volgende onderscheiden (Bruijnen, 2009).

- Gezondere leefgewoonten:
- Verbeteren van gewichtscontrole en eetgewoonten
- Lagere kans op diabetes
- Verminderen van cardiovasculaire risicovariabelen
- Lagere kans op hoge bloeddruk en dergelijke
- Lagere kans op osteoporose
- Minder kans op roken, alcohol/drugsgebruik
- Hogere sportparticipatie

Verbeteren van het psychosociale welzijn:

- Kan lijden tot betere schoolprestaties (Breithecker & Dordel, 2003)

De bovenstaande genoemde opbrengsten sluiten aan bij het deelnamemotief lichamelijk effect en zijn daarbij van belang voor de leerlingen. Het antwoord op de vraag of de overige schoolprestaties ook worden bevorderd door lichamelijke activiteiten luidt als volgt: “Bij een adequate belastingdosering kunnen fysieke activiteiten leiden tot een toename van de doorbloeding in verschillende gebieden van de hersenen, wat leidt tot een vergrote ‘leerbereidheid’ (Breithecker & Dordel, 2003). Meerdere studies laten zien dat de schoolprestaties van leerlingen die meer tijd aan lichamelijke opvoeding besteden (ten koste van de lestijd voor andere vakken) gelijk bleven of verbeterden (Marschall, et al., 1999) (Shephard, 1997). Dus niet alleen vanuit een motivatie voor lichamelijk effect maar ook vanuit een meer algemeen leerperspectief kunnen we constateren dat fitnessactiviteiten goed aansluiten bij de vraag van kinderen en jongeren. In dit onderzoek wordt er vooral gericht op het lichamelijk effect.

Sportparticipatie

Om zo veel mogelijk mensen een leven lang te laten genieten van sport streeft de sportsector naar een structurele verhoging van de sportparticipatie. Daaraan moet het onderwijs bijdragen door jeugdigen al op vroege leeftijd te boeien en binden met sport. Voor de overheid is het stimuleren van een actieve leefstijl een hoofddoelstelling van het sportbeleid en de rol van het onderwijs daarbij wordt kernachtig verwoord in de kamerbrief *Sport, bewegen en een gezonde leefstijl in en rond het onderwijs* Sport en bewegen (Bijsterveldt-Vliegthart, 2012), maar ook andere aspecten van een gezonde leefstijl, zijn belangrijk voor het presteren en voor het welbevinden, zowel op korte als op langere termijn. Het onderwijs kan en wil daaraan, als ketenpartner in activiteiten voor kinderen en jongeren, graag zijn specifieke bijdrage leveren. Sport en onderwijs horen bij elkaar en versterken elkaar. Sport en bewegen is voor de meeste kinderen en jongeren leuk om te doen en levert een belangrijke bijdrage aan de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling en de gezondheid van kinderen en jongeren. Dit kan leiden tot betere schoolprestaties en minder uitval.

Bewegen en sport op school

Sport en bewegen hebben van oudsher een plaats in het onderwijs. Al sinds 1890 is lichamelijke opvoeding een verplicht vak in het basisonderwijs. Bewegingsonderwijs, zoals het vak tegenwoordig vaak genoemd wordt, is de basis voor het leren van motorische vaardigheden van kinderen en voor hun bekwaamheden om aan sport en bewegen deel te nemen, en is daarom opgenomen in de kerndoelen voor het primair en voortgezet onderwijs. In het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) is de zorg voor de eigen gezondheid opgenomen in de kwalificatie-eisen (Tiessen-Raaphorst, 2015).

Voor de bovenbouw van havo en vwo staat ook wettelijk beschreven dat: “de kandidaat kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties, en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden”.

Sportdeelname

In Nederland sport 58% van de bevolking wekelijks of vaker. Dat is van heel West-Europa het hoogste percentage sporters. Duitsland, België, Frankrijk en Engeland zitten allemaal rond een percentage van 45% actieve deelnemers aan de beweegcultuur. Er is dus te zien dat er in Nederland een hoge sportdeelname is. Als er gekeken wordt naar de rest van Europa valt op dat de Noord-Europese landen uitzonderlijk hoog scoren op actieve sportdeelname. De landen Zweden, Finland en Denemarken beginnen op 66% en Zweden eindigt zelfs op 70% actieve sporters. Dit komt voornamelijk omdat onderwijs en sportverenigingen daar gesubsidieerd worden door de overheid. Daarnaast is het in deze landen ook zo dat de docenten en sportverenigingen inspelen op de beweegcultuur en daar hun lesindeling op baseren (Tiessen-Raaphorst, 2015). Vooral in Zweden komt sportbeoefening bij gezondheids- en fitnesscentra het meest voor, 33% van alle inwoners heeft daar een lidmaatschap, in Nederland is dit 19% van de bevolking.

Fitness internationaal

In Schotland is er al een leerlijn gezondheid en sport, daar wordt het Physical education & physical activity and sport genoemd. Dat houdt in dat ze de leerlijn in drie categorieën verdelen. De eerste is physical education, hier wordt geleerd wat het menselijk lichaam en de sporten inhouden. Dat betekent dat er gekeken wordt naar spieren en gewrichten hoe je deze het beste kan bewegen.

Daarnaast is er physical activity, dat houdt in het bewegen van de leerlingen. Hoe beweegt een leerling het meest efficiënt en wat kan ervoor zorgen dat je sneller gaat lopen of krachtiger kan slaan. Als laatste categorie is er sport, daar wordt echt de sport zelf gespeeld door schoolteams. Dit kan natuurlijk zijn dat de sporten zoals voetbal, rugby, American football etc. gespeeld worden (Hargreaves, 2015). Zowel in Schotland als in Zweden zijn er al leerlijnen opgezet voor gezondheid en sport. Daarmee worden positieve resultaten bereikt en het is belangrijk dat Nederland dit in zijn onderwijs op lagere en middelbare scholen ook gaat krijgen. Zeker voor de toekomst is het belangrijk dat de leerlingen weten hoe zij zichzelf gezond en fit kunnen houden.

Sportstimulering

De afgelopen jaren is beleidsmatig veel aandacht uitgegaan naar sport en bewegen dicht(er)bij. De achterliggende gedachte is dat zo meer mensen in beweging komen. Illustratief hiervoor zijn de activiteiten van de buurtsportcoach en de sportimpuls projecten in het kader van het beleidsprogramma Sport en Bewegen in de Buurt (Elling, 2016). In deze projecten gaat de aandacht enerzijds uit naar het ruimtelijk dichtbij brengen van de sport en anderzijds naar het goed aansluiten van de inhoud en timing van het aanbod op de wensen van de inwoners. Ruimte en tijd worden hiermee gepositioneerd als belangrijke aspecten bij het bevorderen van de sportdeelname. Wel is tijdgebrek negatief van invloed op de frequentie en duur van de sportbeoefening. Dit leidt ertoe dat de mensen met een druk bestaan er vaker voor kiezen om individueel te sporten op momenten dat het hen uitkomt. Voor het sportbeleid zijn de tijden waarop mensen sporten interessante informatie als het gaat om bijvoorbeeld de bezetting van sportaccommodaties. Door middel van de lessenreeks wordt er al op jonge leeftijd kennis gemaakt met krachttraining door middel van eigen lichaamsgewicht. De oefeningen hebben geen externe gewichten of materialen nodig. Het belangrijkste is de controle over het eigen lichaam en de kennis van de oefeningen. Er kan dus in huis aan krachttraining gedaan worden waardoor er niet naar een externe locatie gegaan hoeft te worden.

Leerlijn fitness

Ook in Nederland is er een leerlijn bewegen en gezondheid ontwikkeld met de nadruk op fitness. Hierover is een leskatern geschreven (Roemers, 1999) en daar wordt in gegaan op de praktijk en de theorie van fitness. De leerlijn is gemaakt voor de leerlingen uit de tweede fase van het voortgezet onderwijs. Voor dit blok staat 800 minuten studielast en het is verdeeld in acht lessen. Het is een combinatie van bewegen en gezondheid en het meten van gezondheidsaspecten. Deze leerlijn is ontwikkeld omdat de ontwerpers ervan vinden dat de mensen in Nederland te weinig bewegen met een negatief effect op de gezondheid. Een andere reden voor het ontwerp is dat mensen tegenwoordig heel druk zijn met werk, hier is veel stress en weinig ontspanning. Juist dan kan bewegen en bezig zijn met sport een positieve bijdrage leveren aan het verminderen hiervan. Het zorgt tevens voor een goede balans tussen werk en ontspanning.

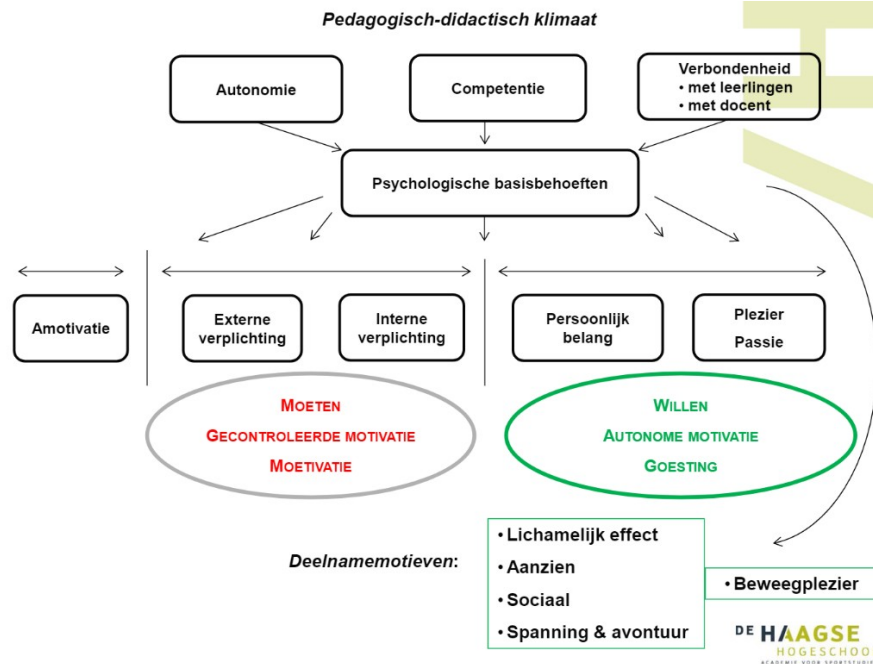
Motivatatie

Bovenstaande heeft vanuit verschillende invalshoeken laten zien dat sport en bewegen belangrijke onderdelen zijn in ons leven en in onze samenleving. Dat geldt ook voor het onderwijs, zowel op de lagere als op de middelbare school. Een belangrijke vraag bij het ontwerpen van motiverend onderwijs in de gymzaal is de vraag over motivatie en deelnamemotieven van de leerlingen. Hoe beter dit op elkaar aansluit, hoe beter het ontwerp van een lessenreeks aansluit op de motivatie van de leerlingen. Daarbij zorgt pedagogisch-didactisch klimaat voor het bewerkstelligen van gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid bij de leerlingen. Expliciete aandacht voor deelnamemotieven bij het ontwerpen van een lessenreeks waarborgt dat leerlingen meer vanuit persoonlijk belang én met passie gaan bewegen en sporten (Van Ekdom & Van Mossel, 2014). De self-Determination Theorie (SDT) van Deci en Ryan (1985, 2002) en bewerkt op de Universiteit van gent (Ugent) (Haerens et al., 2010; Aelterman et al., 2011) is een wetenschappelijk onderbouwde theorie over motivatie en vormt een bruikbaar kader om de motivatie van jongeren te onderzoeken. In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van deze theorie en deze komen hieronder uitvoeriger aan de orde.

Op grond van de SDT is in dit onderzoek gebruik gemaakt van een vragenlijst die de motivatie van leerlingen meet. Dit houdt in dat het een vragenlijst is die de motivatie meet van de leerlingen om te bewegen tijdens de lessen LO. De vragenlijst meet verschillende vormen van motivatie zoals amotivatie, externe druk, interne druk, persoonlijk belang en beweegplezier van een persoon. De vragenlijst wordt geregeld gebruikt voor het meten van de motivatietypen, omdat dit een gevalideerde en betrouwbare wetenschappelijke vragenlijst is. Aan de lijst zijn vragen over het deelnamemotief lichamelijk effect toegevoegd om te kijken of de fitnessactiviteiten aansluiten bij het beweegmotief van leerlingen. In de lijst staan eveneens vier vragen over het sportief zelfbeeld dat de leerling van zichzelf heeft. Hieruit kan worden opgemaakt of leerlingen een minder, neutraal of meer sportief zelfbeeld hebben. Als laatste wordt er ook nog gemeten of de leerlingen tevreden zijn over de gegeven lessen. De tevredenheid is natuurlijk belangrijk om te bepalen of leerlingen er plezier in hebben om fitnessactiviteiten te doen tijdens de lessen LO.

De vragenlijst is gebaseerd op de self determination theorie van (Deci & Ryan, 2002). De SDT benoemt en verklaart verschillende vormen van motivatie en plaatst deze op een continuüm dat loopt van amotivatie, via extrinsieke, naar intrinsieke motivatie ofwel geen motivatie, moeten en willen (Deci & Ryan, 2002).

Het theoretisch model dat ten grondslag ligt aan deze theorie is in figuur 1 weergegeven.



Figuur 1: SDT-behoeften & Deelnamemotieven

Wanneer bij jongeren elke vorm van motivatie ontbreekt of wanneer ze bewegen en sport nutteloos vinden, spreekt men van **Amotivatie**.

Binnen de SDT worden twee verschillende typen **extrinsieke motivatie** (motivatie/moeten) onderscheiden: interne en externe verplichting. Externe verplichting verwijst naar gedrag om beloningen te krijgen of straffen te voorkomen. Bij interne verplichting wil iemand voor zichzelf schuld- of schaamtegevoelens vermijden.

Intrinsiek gemotiveerd gedrag (goesting/willen) wordt beschouwd als het prototype van autonoom, zelfbepalend en vrijwillig functioneren. In de theorie worden twee verschillende typen intrinsieke motivatie (Goesting/willen) onderscheiden: persoonlijk belang en beweegplezier en passie. Bij persoonlijk belang is een bepaald gedrag voor de persoon relevant, hij identificeert zich met het persoonlijk belang of de waarde van het gedrag. Beweegplezier of passie verwijst naar het uitvoeren van de activiteit zelf, omdat deze interessant en plezierig is, zonder dat er een externe reden voor is.

De meest optimale motivatie wordt bereikt als leerlingen tijdens de lessen bewegingsonderwijs zelf willen bewegen en sporten vanuit persoonlijk belang of met plezier en passie. Als er gekeken wordt naar de verschillende motivatietypen dan kan er gesteld worden dat een personal trainer of fitness trainer zijn activiteiten opdraagt als externe druk aan een sporter. Een sporter gaat naar een sportcentrum vanuit interne druk, de gedachte van moeten afvallen is een interne druk. De combinatie van externe druk van de trainer en interne druk van de doelen behalen kan ertoe leiden dat de persoon intrinsiek gemotiveerd raakt. De sporter zal daardoor het persoonlijk belang inzien en beweegplezier en passie krijgen doordat de doelen behaald worden. De sporter zal waarde hechten aan het halen van de doelen maar zal ook zien dat het plezierig is om hiermee bezig te zijn. Het kan dus zo zijn dat leerlingen naar de lessen lichamelijke opvoeding komen voor interne druk (moeten) en naarmate zij hier beter in worden en resultaat zien intrinsiek gemotiveerd raken (willen).

Bij het **sportief zelfbeeld** geven leerlingen antwoord op hoe goed zij zijn in gym, of zij tot de betere sporters in klas horen, in hoeverre zij bewegen en sport belangrijk vinden en of zij altijd al veel aan bewegen en sport hebben gedaan.

Bij het motief **lichamelijk effect** gaat het om op gewicht blijven of afvallen, zorgen voor eigen gezondheid, er beter uit zien of bereiken van een bepaald trainingseffect (Van Ekdorp & Van Mossel, 2014).

Om de relevantie en bruikbaarheid van een lessenreeks fitness op het middelbaar onderwijs te ondersteunen wordt er tijdens dit onderzoek ook gebruikt gemaakt van interviews. De interviews bestaan uit twaalf vragen die over de Nederlandse beweegcultuur gaan en hoe de geïnterviewde daarop inspeelt en zijn/haar lessen op baseert. Daarnaast wordt er ook gevraagd of de docenten denken dat het een relevant of bruikbaar onderwerp voor de lessen LO is. Via de interviews wordt er gekeken of de aanleiding van het onderzoek juist is en of de huidige beweegcultuur daar behoefte aan heeft. Tevens is het ook belang voor de toekomstige docenten om hier les in te krijgen zodat zij dit aan kunnen bieden in het werkveld.

De lessenreeks

Het huidige onderzoek gaat uit van een lessenreeks fitness met als trainingsmiddel het eigen lichaam. Het is dus voor scholen niet meer nodig om naar externe locaties te gaan en het kost veel minder geld als de docent de les zelf kan geven. Het niveau van leren is op spelenderwijze manier waardoor leerlingen geen droge stof hoeven te leren. Daarnaast gaat de lessenreeks niet zozeer op theorie in maar voornamelijk op het bewegen en hoe het voelt voor de leerlingen. Het doel van de lessenreeks is dat de leerlingen basiskennis krijgen over fitnessactiviteiten met eigen lichaamsgewicht zodat zij later in de beweegcultuur kunnen deelnemen. Dit houdt in dat ze de oefeningen eventueel thuis kunnen doen maar ook in de sportschool direct naar de betere en zwaardere oefeningen te gaan die veel meer effect geven.

De relatie tussen de motivatietypen, deelnamemotief lichamelijke effect en fitnessactiviteiten

Als er gekeken wordt naar de relatie tussen de verschillende psychologische basisbehoeften dan zijn er meerdere manieren om dit te bereiken. Namelijk als docent kan je je lessen aanpassen op verschillende deelnamemotieven van de leerlingen. De fitness lessen zijn gebaseerd op het deelnamemotief lichamelijke effect en is daarom van belang tijdens dit onderzoek. Daarnaast wordt er gekeken of de fitnessactiviteiten aansluiten op de motivatietypen van de leerlingen. Dit hangt samen met de deelnamemotieven van de leerlingen. Omdat er nog niet eerder onderzoek is gedaan met deze specifieke lessenreeks is het interessant om te onderzoeken bij welke vorm van motivatietypen er effect optreedt. Daarom wordt er ook gekeken naar het effect van fitnessactiviteiten op het sportief zelfbeeld en de tevredenheid van de leerlingen.

In dit onderzoek worden er meerdere vormen van motivatietypen en meerdere effecten onderzocht en wordt nagegaan wat het resultaat is van een lessenreeks gebaseerd op fitnessactiviteiten. Het doel van het onderzoek is om na te gaan welk effect fitnessactiviteiten hebben op de typen motivatie. Als onderzoeksvraag is de volgende vraag geformuleerd:

“Zijn fitnessactiviteiten relevant en bruikbaar tijdens de lessen lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van het vmbo en sluit dit aan bij de motivatietypen van leerlingen?”

Op basis van de gevonden literatuur kan er geformuleerd worden dat de leerlingen behoefte hebben aan nieuwe sportprogramma's die aansluiten bij de deelnamemotieven en de motivatie van de leerlingen. Om deze stelling te onderzoeken is het belangrijk om te kijken naar de verschillende soorten motivatie van de leerlingen namelijk, amotivatie, extrinsieke motivatie, intrinsieke motivatie en daarnaast ook het sportief zelfbeeld, tevredenheid en het deelnamemotief lichamelijke effect. Voor het toetsen van de hypothese wordt ervan uitgegaan dat na deelname aan de lessenreeks fitness de amotivatie en externe verplichting bij de leerlingen afneemt en plezier en passie toeneemt. Verder wordt er getoetst wat het effect is op het sportief zelfbeeld omdat de lessen een reeks zware lichamelijke activiteiten betreffen. Verder wordt er getoetst of het deelnamemotief lichamelijke effect toe zal nemen omdat er lessen worden gegeven die specifiek gericht zijn op deze motivatie.

Onderzoeksmethode

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is tijdens dit onderzoek gebruik gemaakt van verschillende methoden. Er is zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek verricht. Voor het kwantitatieve onderzoek is er gebruik gemaakt van een vragenlijst genaamd de BREQ-2 vragenlijst. Deze vragenlijst is gebaseerd op de SDT-theorie en de motivatietypen van leerlingen tijdens de gymles (zie theoretisch kader). De vragenlijsten zijn afgenomen bij twee 4-vmbo-t klassen (leeftijd 14-17) op het Da Vinci College in Leiden. Dit is gedaan voordat de lessenreeks fitness begonnen is en nadat de lessenreeks fitness is gegeven. In totaal zijn er bij de 0-meting 38 en bij de 1-meting 36 leerlingen ondervraagd.

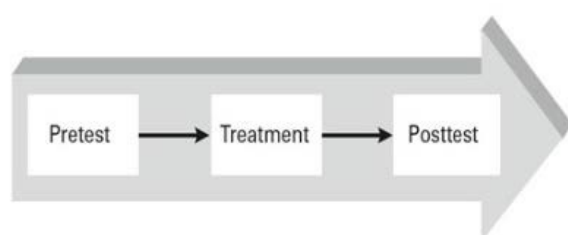
Het kwalitatieve gedeelte is gebaseerd op twee onderdelen. Het eerste onderdeel zijn de interviews die gehouden zijn onder twintig verschillende (toekomstig)docenten, die van leeftijd verschillen tussen de 18 en 65 jaar oud. De interviews zijn gebaseerd op de visie van de docent op fitness en de beweegcultuur van Nederland. Daarnaast is het doel van de interviews om de bruikbaarheid en relevantie van een lessenreeks fitness te bepalen.

Het tweede onderdeel van het kwalitatieve onderzoek en tevens het belangrijkste onderdeel is de lessenreeks fitness die speciaal ontworpen is voor de bijbehorende doelgroep (bovenbouw VO). De doelgroep is net als de vragenlijst de leerlingen van twee 4-vmbo-klassen (leeftijd 14-17) op het Da Vinci college in Leiden. Het aantal leerlingen per gegeven les kan verschillen in verband met ziekte of afwezigheid van de leerlingen. Gemiddeld over zes lessen is het aantal leerlingen gemeten en dat komt op 36-38 leerlingen uit.

Kwantitatieve Methode

BREQ-2 Vragenlijst

De methode die in dit onderzoek is gebruikt wordt ook wel een One Group Pretest-Posttest Design genoemd (Leary, 2013). Kenmerk daarvan is dat bij onderzoeksgroep een voormeting wordt afgenomen (0-meting), vervolgens krijgt het een interventie (X), daarna een nameting (1-meting) om te vergelijken met voormeting. Hoewel in het onderzoek niet, zoals bij een echt experiment, wordt gerandomiseerd en het onderzoek niet dubbelblind wordt uitgevoerd, kent deze opzet een hoge externe validiteit of representativiteit. De onderzoekssituatie is te beschouwen als een betrouwbare afspiegeling van de toepassing van de interventie in de praktijk. Casestudies en niet-experimenteel onderzoek hebben vaak dit kenmerk. In symbolen en grafisch is dit onderzoek als volgt uit te beelden: O0---X ---O1



Figuur 2: Onderzoeksmethode test vooraf, interventie, test achteraf

Er is tijdens het onderzoek een voor- en nameting een vragenlijst afgenomen bestaande uit dertig items. Dit wordt gedaan door middel van de motivatie lijst genaamd BREQ-2. De vragenlijst bestaat uit drie delen. In het eerste deel wordt gevraagd naar leerlingenkenmerken als geslacht, onderwijstype, clubsport en vrijetijdssport. In het tweede deel staan vijftien vragen over de verschillende vormen van motivatie. Het derde deel omvat vragen over het beweegmotief lichamelijke effect en twee vragen die zijn toegevoegd (hoe tevreden ben je over de gymlessen en de vraag of leerlingen sport belangrijk vinden). De vragenlijst is bij de 0-meting door 38 leerlingen ingevuld en bij de 1-meting waren dit 36 leerlingen.

Kwalitatieve Methode

Interview

Tijdens het onderzoek is gebruik gemaakt van een open interview bij docenten en toekomstig docenten. Een open interview is een interview dat wordt gebruikt om vragen te beantwoorden met meer dan een “ja” of “nee” antwoord. Het is daarom belangrijk dat de vragen zo gesteld worden dat er een uitleg bij moet komen. Voor het onderzoek kan er uit deze antwoorden een conclusie getrokken worden. Het doel van het interview is om de gedachte van verschillende docenten over de huidige beweegcultuur en hoe de docent daarop inspeelt. Daarbij is het voor het onderzoek belangrijk om te kijken naar het onderwerp fitness en wat de mening of ervaring van de geïnterviewde docent van is. Het interview dat gebruikt is bestaat uit twaalf vragen die gaan over de huidige Nederlandse beweegcultuur, inzicht over gewicht van leerlingen, eigen kennis over fitness en hoe de docent deze toepast tijdens de lessen LO en de gedachte die de docent heeft over de relevantie of toekomstig docenten hierin geschoold moeten worden. Voor het onderzoek is het relevant om de vragen te coderen en samen te stellen. Zo worden de gedachtes en meningen van verschillende (toekomstig) docenten duidelijk en kan er een conclusie aan worden verbonden. Voor dit onderzoek zijn in totaal twintig (toekomstige) docenten geïnterviewd (zie bijlage 2.1). Deze toekomstige docenten zijn allemaal op dezelfde manier geïnterviewd namelijk face to face, opgenomen op een recorder en daarna uitgewerkt (zie de bijlage). De interviews zijn afgenomen voor, tijdens en na de lessenreeks, dit omdat het geen invloed heeft gehad op de invulling van de lessenreeks.

De geïnterviewde zijn verdeeld over vier categorieën namelijk:

- | | | |
|----|--|---------------|
| 1. | Vijf toekomstig docenten van de HALO | (bijlage 2.2) |
| 2. | Vijf docenten van de HALO | (bijlage 2.3) |
| 3. | Vijf docenten van Da Vinci College | (bijlage 2.4) |
| 4. | Vijf Docenten van verschillende middelbare scholen | (bijlage 2.5) |

Lessenreeks

Het hoofdonderdeel van dit onderzoek is de ontworpen lessenreeks gebaseerd op fitness, gezondheid en voeding. Deze lessenreeks bestaat uit zes lessen die speciaal ontworpen zijn voor de bovenbouw van de middelbare school. De inhoud van de lessen is gebaseerd op verschillende onderdelen die allemaal te maken hebben met het overkoepelende onderwerp gezondheid. De ene les kan het bijvoorbeeld over fitness of crossfit gaan en de andere les over hartslagtraining of voeding. De laatste les van de lessenreeks is gebaseerd op het zelf ontwerpen van een circuittraining voor de eigen klas (onderdeel Bewegen & Regelen. Alle lessen duren 60 minuten en zijn afgesteld op de gemiddelde lesduur van een les LO.

De zes lessen zijn te vinden bij de volgende bijlagen:

- | | | |
|----|---------------------------|---------------|
| 1. | Lessenreeks fitness les 1 | (bijlage 3.1) |
| 2. | Lessenreeks fitness les 2 | (bijlage 3.2) |
| 3. | Lessenreeks fitness les 3 | (bijlage 3.3) |
| 4. | Lessenreeks fitness les 4 | (bijlage 3.4) |
| 5. | Lessenreeks fitness les 5 | (bijlage 3.5) |
| 6. | Lessenreeks fitness les 6 | (bijlage 3.6) |

Analyse op kwantitatieve meting

Voor de analyse van de kwantitatieve gegevens uit de vragenlijst is er gebruik gemaakt van het statistische analyseprogramma SPSS. Er is gekeken naar de frequentieverdelingen van de antwoorden, kruistabellen zijn gemaakt en er zijn toetsen gedaan op gemiddelden van samengestelde variabelen. Om die toetsen uit te kunnen voeren zijn er ook verschillende items/vragen samengevoegd tot schalen waarvan we ook de betrouwbaarheid hebben beoordeeld.

De Relatieve Autonomie Index (RAI)

De relatieve autonomie index is één enkele score die is afgeleid van de afzonderlijke motivatietypen die samen een index geven van de mate waarin leerlingen zelfstandig gemotiveerd zijn dan wel dat er sprake is van externe sturing.

De index wordt verkregen door een weging van iedere motivatieschaal toe te passen en dan deze gewogen scores op te tellen. De weging die is toegepast is positief (van +2 en +3) voor de intrinsieke motivatietypen en negatief (van -1 tot -3) bij de extrinsieke motivatietypen en amotivatatie. De codering is als volgt:

COMPUTE RAI = SUM((AMOTIVATION * -3), (EXTERNAL * -2), (INTROJECTED * -1), (IDENTIFIED * 2), (INTRINSIC * 3)).

De sub schalen kunnen apart worden gebruikt maar zijn ook samen te gebruiken als een samenvattende score ook wel de Relatieve Autonomie Index (RAI) genaamd (Relative Autonomy Scale) van (Connell & Ryan, 1989). Deze schaal geeft aan in hoeverre een leerling autonoom (intrinsiek) of onzelfstandig (extrinsiek) gemotiveerd is. Hoe hoger de score op de RAI, hoe meer de leerling intrinsiek gemotiveerd is. De RAI-score in dit onderzoek kan lopen van minimaal -30 tot maximaal +20 is de score op motivatie. Daarbij is < 0 "moeten, verplichting" en > 0 persoonlijk belang, beweegmotieven en passie of beweegplezier.

Interne consistentie van de schalen (Cronbach's alpha = α)

Het is mogelijk om door het samenvoegen van een aantal items/vragen een schaal samen te stellen die betrekking hebben op een onderliggend (theoretisch) construct. De betrouwbaarheid van een schaal die uit verschillende items/vragen bestaat kan worden geanalyseerd met behulp van Cronbach's alpha (= α). Dit is een betrouwbaarheidscoëfficiënt die aangeeft hoe groot de interne consistentie van de schaal is.

Belangrijk voor de interne consistentie is dat de samenstellende items alle betrekking hebben op één enkel concept. Van de somscore van de verschillende items/vragen kan de betrouwbaarheidscoëfficiënt (Cronbach's alpha) berekend worden. Hoge waarden (>.80) wijzen op een hoge betrouwbaarheid of hoge interne consistentie. Dit betekent dat samenstellende items nagenoeg hetzelfde concept meten. Waarden $\alpha < .60$ wijzen op onvoldoende betrouwbaarheid, waarden tussen $.60 \alpha < .80$ worden als redelijk gezien en een cronbach's alpha $\alpha > .80$ als heel goed. Over het algemeen wordt een schaal met een waarde van >.70 gezien als betrouwbaar.

Samenstelling van de motivatietypen:

Op grond van statistische analyses (o.a. factoranalyse) kunnen een aantal onderliggende constructen uit de vragenlijst worden afgeleid. Hiervan zijn verschillende typen geconstrueerd en die zijn als volgt samengesteld:

Motivatietypen	Vraag
Amotivatie	4-6-9-15
Externe verplichting	8-13-18-19
Interne verplichting	1-10-16-20
Persoonlijk belang	2-5-11-17
Plezier en Passie	3-7-12-14
Samengestelde schalen	
Gecontroleerde motivatie (combi Externe & Geïntrojecteerde)	1-8-10-13-16-18-19-20
Autonome motivatie (combi Geïdentificeerde & Intrinsieke)	2-3-5-7-11-12-14-17
Deelnamemotief	
Lichamelijk effect	26-27-28-30

Tabel 1: Samenstelling van de verschillende motivatieschalen en deelnamemotief lichamelijk effect

Samengevat zien de resultaten op de schaalanalyses er als volgt uit

Betrouwbaarheid schalen	Meting 1	
	Cronbach's Alpha	Schaalgemiddelde
Amotivatie	.87	1,79
Externe verplichting	.85	1,18
Interne verplichting	.84	1,16
Persoonlijk belang	.79	1,84
Plezier en Passie	.88	2,05
Gecontroleerde motivatie	.92	1,13
Autonome motivatie	.91	1,97
Motief Lichamelijk effect	.74	2,13

Tabel 2: Betrouwbaarheid van de onderzoeksmethode en verschillende schalen

Analyse op kwalitatieve meting

Lessenreeks interventie

Er zijn veel verschillende factoren die ervoor kunnen zorgen dat de meting anders uit kan vallen. De verschillende factoren kunnen bijvoorbeeld zijn het tijdstip waarop de les gegeven wordt, door welke docent de les gegeven wordt of het die dag zonnig is of regent et cetera. Er zijn zoveel verschillende factoren die kunnen bepalen of de les geslaagd is of juist niet. Als er gekeken wordt naar de betrouwbaarheid dan valt deze laag uit doordat de lessenreeks maar bij twee groepen is getest van dezelfde school en op dezelfde tijd. Hierboven staan verschillende factoren die de lessenreeks kunnen beïnvloeden. Tijdens het onderzoek is er geprobeerd om de factoren zo min mogelijk mee te laten spelen. Dit is als volgt gegaan, de lessen waren op dezelfde dag, tijd en zelfde gymzaal, de docent was in alle zes lessen hetzelfde. Op deze manier is er geprobeerd de externe factoren zo laag mogelijk te houden en de betrouwbaarheid wat omhoog te brengen.

Interview

Het interview wat is gebruikt is een open interview, dat betekent dat er wordt gewerkt met antwoorden die langer moeten zijn dan ja en nee. De interviews zijn afgenomen en opgenomen waarna deze getranscribeerd zijn. Transcriberen betekent het woord voor woord opschrijven wat de geïnterviewde persoon verteld heeft. Door middel van een opname is het mogelijk om het interview te beluisteren en stop te zetten zodat je woord voor woord kan luisteren wat de persoon voor antwoord heeft verteld. Nadat de interviews getranscribeerd zijn is het mogelijk om te beginnen met oriënteren op coderen. Coderen betekent letterlijk woorden uit het interview halen die aan elkaar verbonden zijn en van toepassing zijn op de onderzoeksvraag. Het codeerproces bestaat uit drie verschillende fases. Deze verschillende fases worden niet stap voor stap belopen maar kunnen ook in wisselwerking met in verbinding staan. De eerste fase is open coderen, dit houdt in dat het gehele getranscribeerde interview gelezen wordt waarna er bepaalde labels of codes aan tekstfragmenten worden gekoppeld. Deze codes geven per fragment aan wat het hoofdthema is. Stap twee is het Axiaal coderen, dit betekent dat je de codes van stap een en stap twee met elkaar gaat vergelijken en de codes die bij elkaar horen samenvoegen binnen een overkoepelende code. Nu de codes van stap een en twee bij de getranscribeerde tekst nog meer gespecificeerd zijn is het mogelijk om door te gaan naar de laatste stap namelijk het selectief coderen. Selectief coderen is de hoofdcategorieën uit de vorige stappen bij elkaar voegen zodat alle gevonden data of codes onder te brengen zijn en op basis daarvan relaties en verbinding te leggen tussen data. Door de verbindingen en relaties samen te voegen is het mogelijk om een conclusie te trekken uit de interviews die later wordt beschreven bij resultaten en conclusie.

Voorbeelden van coderen waarvan gebruik is gemaakt:

- Open coderen → Vragen gemarkeerd die de deelvraag kunnen beantwoorden of betrekking hebben met de validiteit of betrouwbaarheid van de interviews (zie bijlage 2.1.1).
- Axiaal coderen → Antwoorden die de verschillende docenten gegeven hebben vergelijken met elkaar en bij een hoofdthema plaatsen bijvoorbeeld of docenten vinden dat een docent LO zich moet verdiepen (zie resultaten).
- Selectief coderen → Het coderen van bepaalde antwoorden die afwijken van andere antwoorden. Deze kunnen wij mee nemen in de betrouwbaarheid van de antwoorden of relevante andere antwoorden die gebruikt kunnen worden (zie resultaten).

Het interview is een geschikt meetinstrument omdat het de relevantie en bruikbaarheid van fitnessactiviteiten weergeeft door de betrokken docenten. Het interview heeft een hoge betrouwbaarheid omdat het een herhaalbaar interview is die constant hetzelfde blijft. Het interview is afgenomen bij verschillende soorten docenten uit verschillende regio's en verschillende leeftijden. De verschillende visies van de docenten kunnen natuurlijk erg uiteenlopen. Als deze docenten in de interviews vaak dezelfde antwoorden geven geeft dit een hoge interpersoonlijke betrouwbaarheid aan van de antwoorden.

Onderzoeksresultaten

Resultaten BREQ-2-vragenlijst

Alvorens in te gaan op de resultaten op de vragen, staat hieronder een beeld van de kenmerken van de leerlingen die de lessenreeks hebben ondervonden.

Geslacht

In onderstaande tabel is te zien dat er naar verhouding meer meisjes dan jongens in de klas zitten (60% vs 40%).

	0-Meting		1-Meting	
	Aantal	Procent	Aantal	Procent
Jongen	15	40	14	39
Meisje	23	60	22	61
Total	38	100	36	100

Tabel 3: Aantal jongens en meisjes bij 0- en 1-meting.

Het merendeel van de leerlingen is lid van een sportvereniging (ca 87%). Welke type verenigingen is niet bekend maar dat is niet relevant voor dit onderzoek.

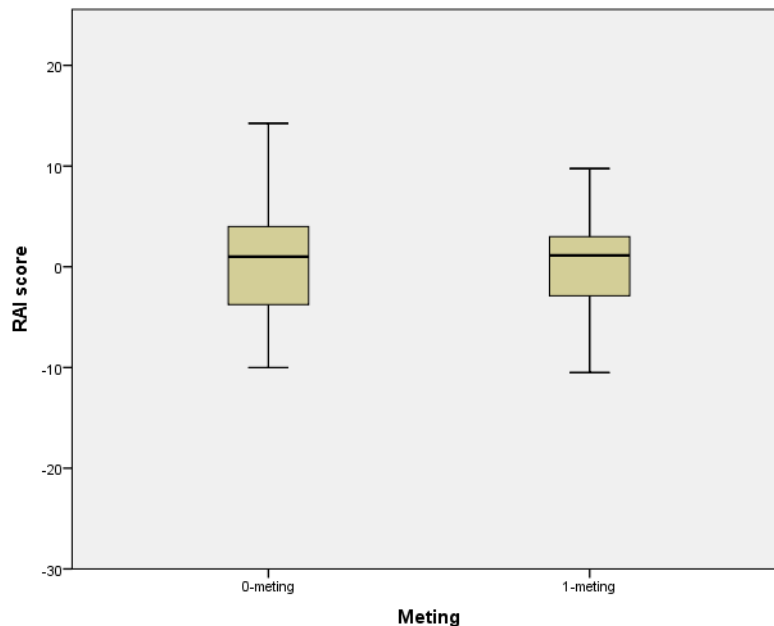
	0-Meting		1-Meting	
	Aantal	Procent	Aantal	Procent
Nee	5	13	3	8
Ja	33	87	32	89
Total	38	100	35	97

Tabel 4: Aantal leerlingen dat lid is van een sportvereniging

De Relatieve Autonomie Index (RAI)

De relatieve autonomie index is één enkele score die is afgeleid van de afzonderlijke motivatietypen die samen een index geven van de mate waarin leerlingen zelfstandig gemotiveerd zijn dan wel dat er sprake is van externe sturing.

De gemiddelde RAI-score op de 0-meting bedraagt 0,67 en bij de 1-meting is deze 0,42. Bij beide metingen zijn de scores licht positief die gezien kan worden als een positieve motivatie. Echter is er wel een lichte afname van de RAI-score in de totale groep bij de 1-meting te zien. Deze is echter niet significant ($t=0,397$). De hele geringe afname op de RAI-score voor de totale groep is ook zichtbaar in onderstaande grafiek.



Figuur 3: RAI Score bij de 0-meting en de 1-meting van alle ondervraagde leerlingen

Van de totale groep is er te zien dat bij de 0-meting 42% een negatieve score heeft op de RAI-score (variërend van -1 tot -10) en dat 3% exact op 0 scoort en de overige 55% heeft een positieve score op de RAI-score (variërend van 1 tot 14). In de 1-meting is er een iets minder grote spreiding in de RAI-scores, namelijk van -11 tot +10, zoals ook in grafiek hierboven zichtbaar is. Daarbij heeft bij de 1-meting 42% een negatieve score, 3% op 0 en 55% een positieve score, dat is gelijk aan 0-meting.

RAI-groep	0-Meting		1-Meting	
	Aantal	Procent	Aantal	Procent
Minder motivatie	17	45	16	44
+/- motivatie	19	50	20	56
Meer motivatie	2	5	0	0
Total	38	100	36	100

Tabel 5: Motivatie RAI-groep 0-meting en 1-meting.

Er zijn geen grote verschillen te constateren tussen de onderzochte klassen, tussen jongens en meisjes is er wel een opvallend verschil in de gemiddelde RAI-score, namelijk dat de score bij de jongens bij de 0-meting aanzienlijk positiever is dan bij de meisjes (totaal verschil tussen gemiddelde scores 5,28) en bij de 1-meting is dit verschil aanzienlijk kleiner geworden (totaal verschil tussen gemiddelde scores 1,22). Bij de jongens is er sprake van een afname in de gemiddelde RAI-score en bij de meisjes is er juist sprake van een toename in de gemiddelde RAI-score.

	0-meting	1-meting
Jongens	3,87 (n=15)	1,16 (n=14)
Meisjes	-1,41 (n=23)	-0,06 (n=22)

Tabel 6: Gemiddelden scores bij jongens en meisjes bij 0-meting en 1-meting.

Omdat er elders is ontdekt dat er een significant verschil bestaat tussen het sportief zelfbeeld van leerlingen bij de 0- en 1-meting. Daarom is er ook gekeken naar de relatie tussen sportief zelfbeeld en de RAI-score. Onderstaande tabel geeft de scores hiervan weer.

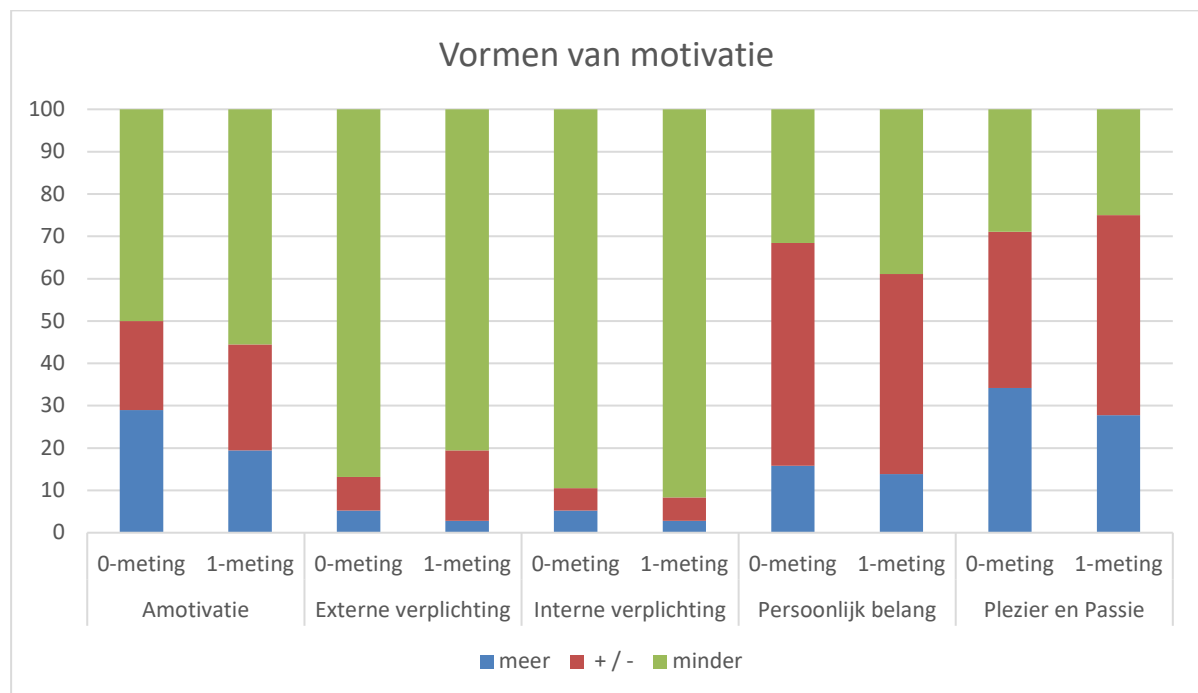
Sportief zelfbeeld groep		0-Meting			1-Meting		
		Minder	+ / -	Meer	Minder	+ / -	Meer
RAI-groep	Minder motivatie	75%	46%	30%	67%	39%	17%
	+/- motivatie	25%	54%	59%	33%	61%	83%
	Meer motivatie	0%	0%	12%	0%	0%	0%
Total		100%	100%	100%	100%	100%	100%

Tabel 7: Relatie tussen sportief zelfbeeld en de RAI-score bij de 0-meting en 1-meting.

Opmerkelijk is dat het aantal leerlingen met een positieve motivatie voor sportief zelfbeeld is afgenomen bij de 1-meting. Er is echter ook te zien dat het aantal leerlingen met een negatieve motivatie is afgenomen bij de 1-meting en dat bij de neutrale motivatie sprake is van een toename van het aantal leerlingen. Met name in de neutrale categorie van het sportief zelfbeeld is een toename in de RAI-groep van 59% naar 83% te zien.

Verschillende vormen van motivatie

Naast een analyse van de totale index score op de RAI is er ook gekeken naar de afzonderlijke vormen van motivatie. De SDT benoemt en verklaart verschillende vormen van motivatie en plaatst deze op een continuüm dat loopt van amotivatie, via extrinsieke, naar intrinsieke motivatie ofwel geen motivatie, moeten en willen.



Figuur 4: Verschillende vormen van motivatie

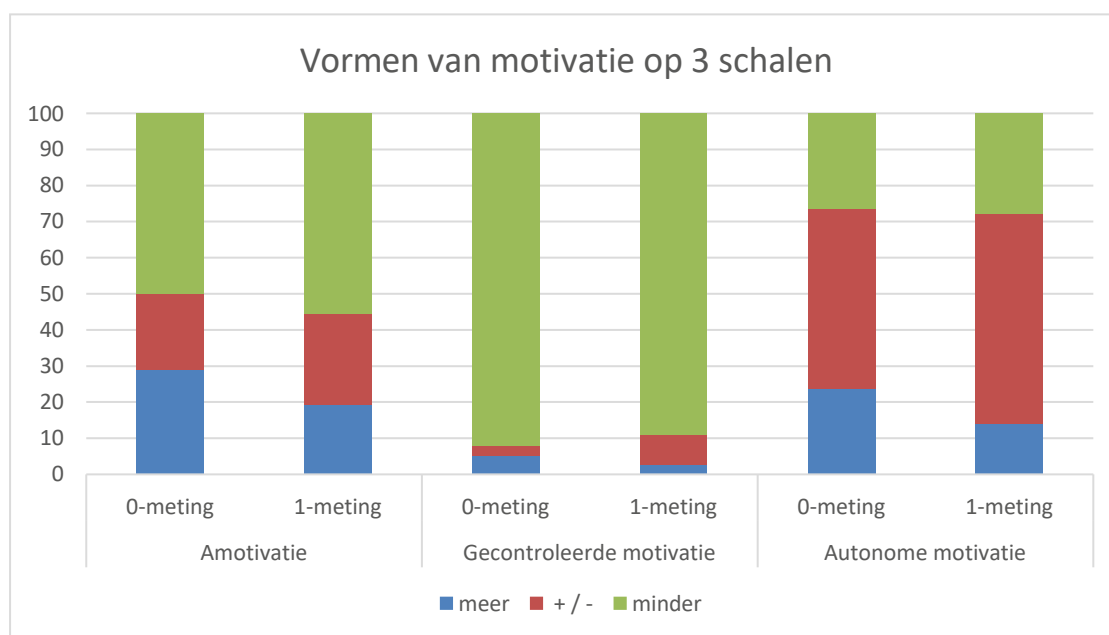
In figuur 4 staat per staaf het aantal leerlingen in procenten dat minder, neutraal en meer belang hecht aan de verschillende motivatietypen voor bewegen.

Opmerkelijk bij de scores is dat bij ongeveer de helft van de leerlingen elke type van motivatie ontbreekt of zij bewegen en sport nutteloos vinden of daar neutraal op scoren. Bij de externe verplichting is heel duidelijk dat dit voor de leerlingen geen factor van belang is.

Meer dan 80%-90% scoort zowel in de voormeting als de nameting in de categorie dat zij de externe verplichting (heel) onbelangrijk vinden. Ook is in figuur 4 te zien dat er een verschil is bij persoonlijk belang van de leerlingen. Duidelijk is dat plezier en passie hoger scoort als motivatie voor bewegen dan het persoonlijk belang of het nut van de lessen inzien. Overigens neemt de score van deze laatste in de nameting af. Misschien is wel het meest opvallend bij autonome motivatie, de grote groep die neutraal scoort bij zowel de 0-meting als de 1-meting.

De schalen voor externe en interne verplichting zijn bij elkaar samengevoegd. Dat geeft twee schalen, namelijk gecontroleerde motivatie (combinatie externe en interne verplichting) en autonome motivatie (combinatie persoonlijk belang & plezier en passie).

De scores op deze schalen zijn als volgt verdeeld:

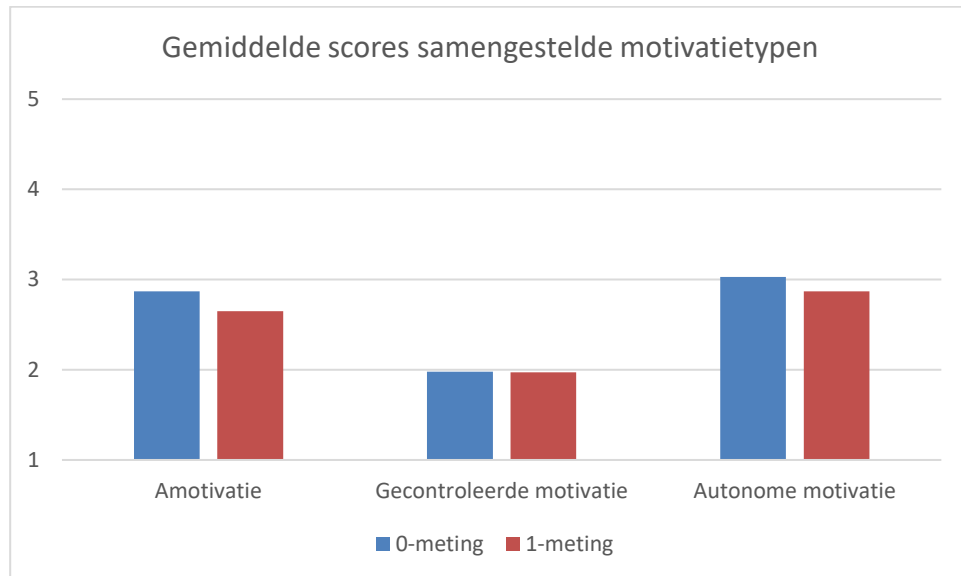


Figuur 5: Verschillende vormen van motivatie afgebeeld op 3 schalen

Er is te zien dat bij de amotivatie meting een klein verschil zit tussen de 0-meting en 1-meting. Er zijn geen significante verschillen maar er is wel duidelijk verschil. Ook bij de gecontroleerde motivatie is te zien dat er voornamelijk bij de gemiddelde score een verandering is opgetreden. Daarentegen is wel de amotivatie lichtelijk afgenomen tussen de 0-meting 1-meting. De autonome motivatie van de leerlingen is op het gebied van middelmatig (+/-) toegenomen met het grootste verschil van alle drie de motivatiegroepen. Er is te zien dat vooral de meer groep afgenomen is en zij naar de gemiddelde groep gegaan zijn bij de 1-meting.

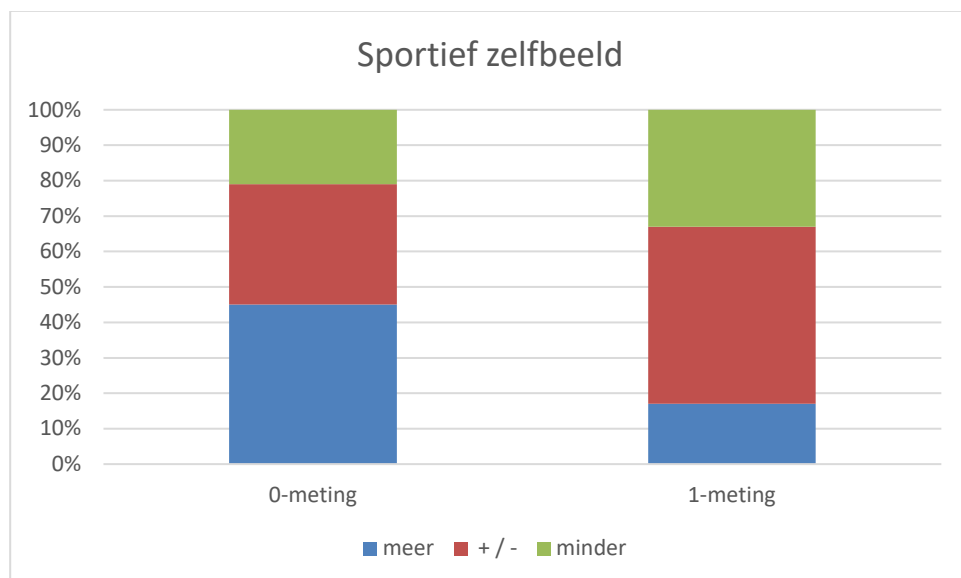
Gemiddelde scores

Van alle items en schalen zijn ook de gemiddelde scores berekend in figuur 6 (absolute score op een schaal 1-5).



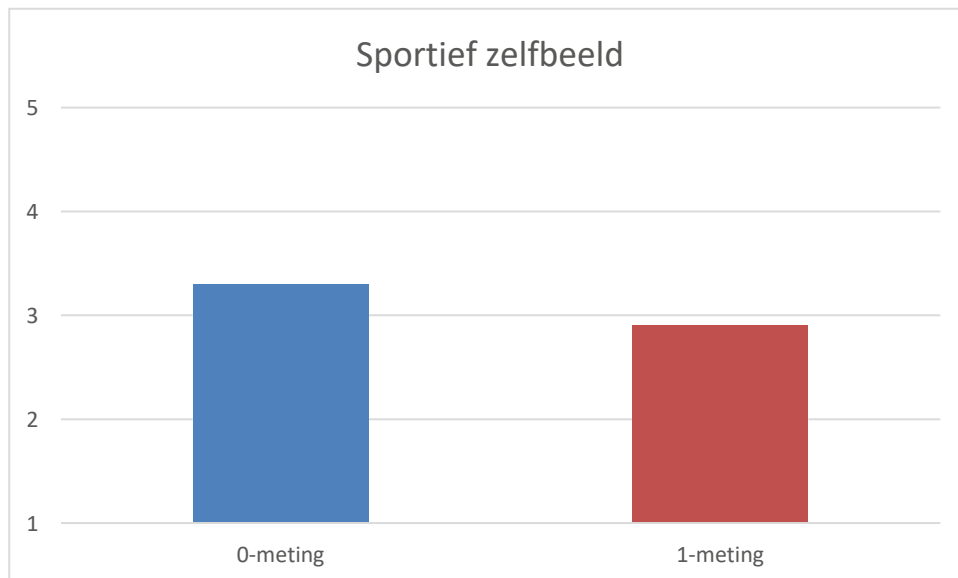
Figuur 6: Gemiddelde scores op motivatie-schalen tussen 0-meting en 1-meting

Ook hier valt de relatief hoge score op de schaal Amotivatatie op en is er te zien dat ook autonome motivatie relatief hoog scoort. Daarnaast is het zo dat de gecontroleerde motivatie relatief vergeleken met de andere motivatietypen laag scoort. Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen de 0-meting en de 1-meting in de gemiddelde scores op de motivatietypen.



Figuur 7: Sportief zelfbeeld van de leerlingen voor en na de lessenreeks fitness

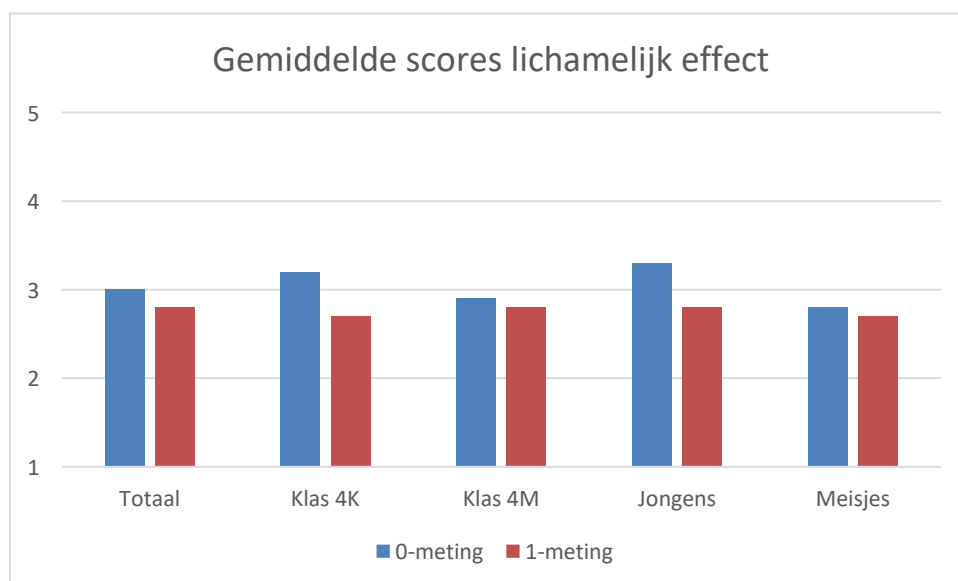
In figuur 7 is te zien wat het sportieve zelfbeeld van de leerlingen voor en na de interventie is aan de hand van de BREQ-2 resultaten. De motivatie van leerlingen met een laag en middelmatig sportief zelfbeeld is na de lessenserie met een klein verschil toegenomen. De motivatie van leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld is iets afgenomen. Om erachter te komen of dit verschil significant is, is er door middel van een T-test een gemiddelde uitgerekend in de volgende figuur.



Figuur 8: Sportief zelfbeeld gemiddelde van de leerlingen bij de 0- en 1-meting

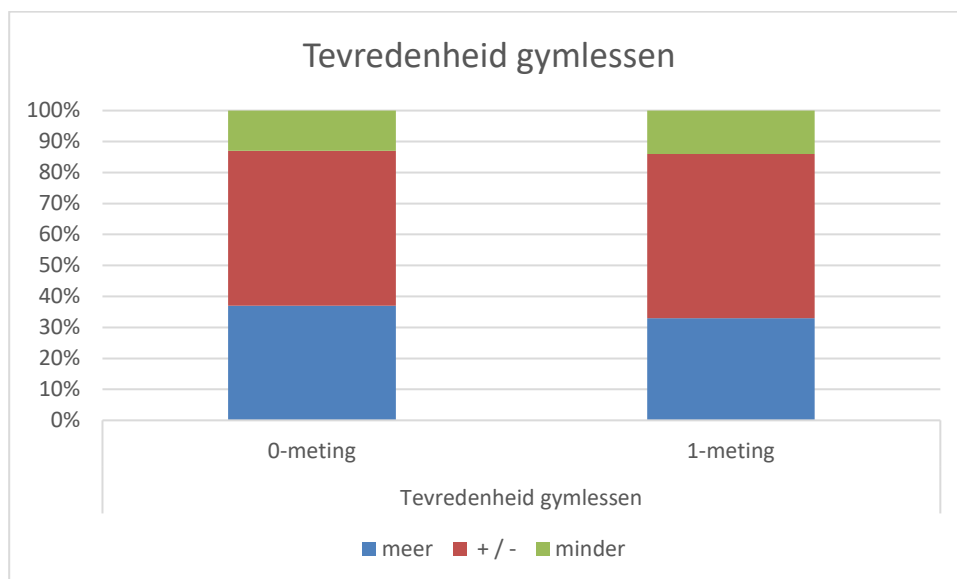
In figuur 8 is te zien wat het sportief zelfbeeld van de leerlingen gemiddeld is geweest bij de 0- en 1-meting. Tijdens het onderzoek is er door middel van een T-test een significant verschil ($P=0.032$) gevonden bij het sportieve zelfbeeld van de leerlingen. Het sportieve zelfbeeld van de leerlingen begon op 3.3 en is na de interventie gedaald tot 2.9 op een schaal van 1 tot 5.

In figuur 9 is te zien hoe het deelnamemotief lichamenlijk effect heeft gereageerd op de interventie van de lessenreeks. De figuur is uitgesplitst en verdeeld in de twee ondervonden klassen, de jongens en meisjes en het totaal. Als er gekeken wordt naar de verschillende klassen dan is er door middel van een T-test een significant verschil ($P=0.016$) gevonden bij klas 4K. Bij Klas 4K is de gemiddelde score van 3.2 naar 2.7 gedaald op een schaal van 1 tot 5. Verder zijn er geen verschillen gevonden tussen jongens of meisjes of bij het totaal. De score van de totale groep komt neer op 2.8 op een schaal van 1 tot 5. Daarnaast is bij de Jongens ook te zien dat er een flinke afname is bij het deelnamemotief, dit is echter niet significant. Bij de meisjes is ook een lichte afname te zien tussen de 0- en 1-meting, wederom niet significant.



Figuur 9: Deelnamemotief lichamenlijk effect groep bij verschillende motivatieschalen

Als er wordt gekeken naar de resultaten over de tevredenheid van de gymlessen op basis van de 0- en 1-meting dan is er te zien dat de tevredenheid niet significant is afgenomen. De tevredenheid is volledig hetzelfde bij de 0-meting als bij de 1-meting.



Figuur 10: Tevredenheid van de leerlingen over de gymlessen op een schaal van 100%

Ten slotte is er met een T-test getoetst of er significante verschillen zijn tussen de scores van de 0- en 1-meting. Op geen enkel motivatietype is een significant verschil aangetroffen. Wel zijn er verschillen gevonden in de RAI-score tussen jongens en meisjes. Bij het deelnamemotief lichamelijk effect is een significant verschil gevonden bij klas 4k. De gemiddelde score van de klas 4K is tussen de 0-meting en 1-meting omlaaggegaan van 3.2 naar 2.7 op een schaal van 1 tot 5. Daarnaast is ook bij de jongens een afname te zien dit is echter niet significant. Het andere verschil wat is gevonden is dat het sportieve zelfbeeld tussen de 0- en 1-meting van de leerlingen significant omlaag is gegaan van 3.3 naar 2.9 op een schaal van 1 tot 5.

Resultaten interviews

Resultaten interviews toekomstig docenten

Alle geïnterviewde toekomstige docenten (HALO-studenten van het 3^e studiejaar 2017/2018) geven aan dat zij denken dat fitness de meest beoefende sport is van Nederland na de middelbare school. Ook zijn alle toekomstige docenten van mening dat zij zich moeten verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om zijn of haar lessen op te baseren. Zo benoemt de geïnterviewde toekomstig docent van bijlage 2.2.2; “Ik vind dat je je leerlingen wel moet voorbereiden op andere sporten die minder bekend zijn maar de sporten van de Nederlandse beweegcultuur zijn voor de hand liggend”. Alle toekomstige docenten zijn er allemaal over eens dat zij fitness in de lessen LO terug laten komen. De meeste toekomstige docenten weten eigenlijk heel weinig over fitness en wat je er precies mee kan doen, daarentegen zijn zij wel voorstander van het geven van fitness zo benoemt de geïnterviewde van bijlage 2.2.3; “als je clinics gaat uitvoeren en leerlingen gaat inspireren dan gaan er ook veel meer jongeren aan meedoen”. Een groot deel van de toekomstige docenten geeft ongeveer 1 blok per jaar twee tot vier lessen over fitness, gezondheid en kennis over het lichaam. Alle toekomstige docenten zijn van mening dat leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de les LO. Zo zeggen zij bijvoorbeeld in bijlage 2.2.3 & 2.2.4 dat fitness een leuk en nieuw onderwerp is en dat zij vooruitgang kunnen zien. De toekomstige docenten zijn sterk van mening dat zij een lessenreeks fitness zouden gebruiken als deze specifiek zou bestaan en gemaakt voor de bovenbouw van middelbare scholieren. Tevens zijn alle docenten voorstander van scholing op de HALO om les te krijgen om een lessenreeks fitness te kunnen geven later.

Resultaten interviews HALO docenten

Alle docenten benoemen fitness als de meest beoefende sport van Nederland na de middelbare school. De docenten zijn volledig van mening dat een docent zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om zijn of haar lessen op te baseren. Zo benoemt de geïnterviewde HALO docent van bijlage 2.3.2; “Als je daar niet op aanpast dan verlies je ze en dan schiet je als docent LO je eigen leerdoel voorbij”. Alle docenten zijn het erover eens dat fitness gegeven moet worden tijdens de lessen LO maar de meningen over hoe dit gegeven moet worden verschillen nogal. Zo zou de ene docent sneller naar een sportschool toe gaan en aanbieden als keuzeactiviteit. Een andere mening is bijvoorbeeld dat fitness een echte bijdrage kan leveren omdat het een ondersteunende sport is voor veel andere sporten. Wel is het zo dat het heel erg afhankelijk is van de visie van de school en hoe het vakwerkplan in elkaar steekt. Een grote meerderheid is het er absoluut mee eens dat leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO. Zo benoemt geïnterviewde docent van bijlage 2.3.1; “Wat ik nu zie en hoor is dat jongeren steeds vaker naar de sportschool gaan. Na school pakken ze hun tas en gaan ze naar de fitness toe”. Ondanks dat deze HALO docenten geen lesgeven aan de bijbehorende doelgroep zijn ze er voorstander van dat fitness gegeven moet worden op de middelbare school. De meningen over het gebruik van een bestaande lessenreeks fitness loopt nogal uiteen. Zo zegt de geïnterviewde van bijlage 2.3.4; “Ik zou het niet gebruiken omdat ik niet zo’n grote voorstander ben van dogmatiek. Ik zou veel eerder de principes neerleggen die je toepast voor elk individu apart”. Daarentegen zou een andere geïnterviewde docent de lessenreeks wel direct toepassen in de lessen LO. De docenten zijn het er over een dat leerlingen geschoold moeten worden in een lessenreeks fitness. Zo benoemt de geïnterviewde van bijlage 2.3.3; “Ik vind van wel, hoe breder je wordt opgeleid hoe beter. Maar misschien moeten ze wel vaker de praktijk in gaan in plaats van alleen de theorie”. Er wordt ook benoemd dat HALO docenten fitness meer moeten toepassen tijdens andere lessen zoals turnen, atletiek en zwemmen.

Resultaten interviews docenten Da Vinci college Leiden

De meeste docenten van de Da Vinci college die denken dat voetbal de meest beoefende sport is na de middelbare school. Ook zijn alle docenten het over eens dat je als docent je moet verdiepen in de Nederlandse beweegcultuur om je lessen daarop te baseren. Zo benoemt de geïnterviewde docent van bijlage 2.4.4; “absoluut, ik denk dat onze baan inhoudt dat je de leerlingen voorbereidt op de beweegcultuur en dat je ze sporten laat oriënteren. De meningen over fitness in de les LO lopen nogal uiteen. Zo benoemt de geïnterviewde in bijlage 2.4.3; “je moet het aanreiken maar ik ga er niet een hele les van maken. Je leert ze de basis en je hoopt dat ze daarna zelf in gaan verdiepen en bij sportscholen er echt gaan in interesseren”. Met de klassen van de Da Vinci college docenten doen zij sport oriëntatie keuze en daar zit ook fitness bij. Het gemiddelde wat de docenten aan fitness, gezondheid of kennis over het lichaam geven is in de bovenbouw lessen in een jaar. Zo benoemt de docent in bijlage 2.4.5; “leerlingen vinden fitness een interessant onderwerp omdat het een trend is om je lichaam gezond te houden en iedereen wil daaraan meedoen. Maar het kan voor sommige best confronterend zijn omdat het zwaar is en vaak doorzettingsvermogen eist”. Als er een lessenreeks fitness zou bestaan dan zou de geïnterviewde 2.4.2; “Ja, die zou ik zeker gaan gebruiken. Vooral omdat ik er niet gespecialiseerd in ben zou ik het wel fijn vinden om zo’n lessenreeks te gaan gebruiken”. Over de relevantie of fitness een vak moet worden bij de HALO zijn sterke meningen. Over het algemeen vinden de docenten dat hoe breder je bent opgeleid hoe beter maar de geïnterviewde docent van bijlage 2.4.4 benoemt; “Ik vind los van de fitness dat ze bij de HALO of ALO meer en beter leerlijnen moeten aanbieden om de leerlingen (toekomstig docenten) beter start klaar te maken voor het onderwijs. Fitness is leuk maar dan zou ik dan beter die tijd gebruiken voor andere vakken. Fitness kan je altijd zelf nog verzinnen en in je lessen toepassen”.

Resultaten interviews externe docenten van verschillende middelbare scholen

Alle docenten van de verschillende middelbare scholen benoemen dat fitness de meest beoefende sport is maar ook zeer populair is op dit moment. Zij zijn het er ook allemaal overtuigd mee eens dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland en daar zijn of haar lessen op moet baseren. Zo benoemt een docent van bijlage 2.5.3; “Omdat ik denk dat je dan je leerlingen iets aanbiedt waar ze ook interesse in hebben of interesse kunnen wekken. Om tijdens schooltijd of eventueel na je schoolcarrière”. Verschillende docenten vinden dat fitness een onderdeel moet zijn van de lessen LO zoals in bijlage 2.5.3; “omdat leerlingen dan kennis maken met een nieuwe sport want over het algemeen worden alleen spelsporten en turnonderdelen gegeven”. De kennis over fitness loopt heel erg uiteen zo zijn er docenten die zich er weinig in verdiept hebben of nooit zelf gedaan hebben maar ook docenten die extra cursussen of clinics hebben gevolgd. Zoals bij de geïnterviewde docent 2.5.4; “Zelf heb ik in de sportschool gewerkt en heb ik er veel kennis van alleen als het gaat om toepassen tijdens de gymlessen dan zou ik het alleen met een soort CoVo onderdelen doen”. Alle docenten geven minimaal twee keer per jaar een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam. Zelfs een docent uit bijlage 2.5.2 benoemt dat hij zelfs zes tot tien keer per jaar een les aan dit onderwerp besteedt. Als er wordt gekeken naar de antwoorden op de vraag of leerlingen fitness vinden voor de lessen LO dan zijn alle docenten ervan overtuigd dat het zo is. Zo benoemt de geïnterviewde docent in de bijlage 2.5.4; “Het is van deze tijd en de leerlingen (voornamelijk bovenbouw) vragen ook veel over hoe zij het beste kunnen trainen en je hoort steeds vaker dat zij ook vlogs en filmpjes kijken van bekende fitnessers”. Als er een lessenreeks fitness zou bestaan dan zouden de docenten deze wel gebruiken alleen benoemt de docent uit bijlage 2.5.5; “Dat ligt helemaal aan de invulling van die lessenreeks. Als het past binnen mijn visie dan zou ik het zeker gebruiken is dat niet het geval dan zou ik het niet gebruiken of alleen een deel eruit pakken”. De docenten vinden dat leerlingen zo veel mogelijk aspecten van de sport aangeboden moeten krijgen (bijlage 2.5.2) en als fitness de meest beoefende sport is dan is het belangrijk dat dit ook gegeven moet worden op de HALO (bijlage 2.5.4).

Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: “Zijn fitnessactiviteiten relevant en bruikbaar tijdens de lessen lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van het vmbo en sluit dit aan bij de motivatietypen van de leerlingen?”

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden zijn verschillende methodes toegepast. Er is gebruik gemaakt van kwantitatieve & kwalitatieve metingen, met behulp van een vragenlijst en interviews. Uit de huidige resultaten kan worden geconcludeerd dat fitnessactiviteiten relevant en bruikbaar zijn in de bovenbouw van het vmbo. Deze conclusie wordt ondersteund doordat alle twintig (toekomstige) docenten die zijn geïnterviewd van mening zijn dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van leerlingen in Nederland om daar zijn of haar lessen op aan te passen. Omdat fitness de meest beoefende sport is van Nederland maakt deze prominent onderdeel uit van onze beweegcultuur. Om die reden zijn fitnessactiviteiten relevant voor het onderwijs. Als er verder gekeken wordt naar de resultaten van de interviews dan zijn er verschillende meningen bij de (toekomstige) docenten omtrent de interesses van de leerlingen in fitness én de mate waarin de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO. Een kleine groep van de geïnterviewde docenten zegt fitnessactiviteiten minder relevant te vinden voor het onderwijs maar daarentegen vindt een hele grote groep dat fitness juist relevant is en gegeven moet worden in het voortgezet onderwijs. Daarnaast zijn vrijwel alle docenten het erover eens dat er op de HALO, scholing gegeven moet worden aan toekomstig studenten zodat zij zo’n lessenreeks kunnen geven.

Uit de kwantitatieve resultaten kan een duidelijke conclusie getrokken worden omtrent de motivatie van de leerlingen. Er kan geconcludeerd worden dat fitnessactiviteiten in de bovenbouw van het vmbo niet voldoende aansluiten bij de motivatietypen van de leerlingen. Verschillende typen motivatie uit de SDT zijn in de kwantitatieve metingen eerder omlaaggegaan dan omhoog. Verder blijkt uit de resultaten van de kwantitatieve meting dat er op de RAI-score én op de afzonderlijke motivatietypen geen significante verschillen zijn aangetroffen tussen de 0-meting en 1-meting. Ook bij de RAI-score zijn geen significante verschillen te constateren tussen de onderzochte klassen. Tussen jongens en meisjes is wel een opvallend verschil. Bij de jongens is de 0-meting aanzienlijk positiever als de 1-meting. Bij de meisjes is er juist een toename te zien bij de RAI-score tussen de 0-meting en 1-meting. Hieruit kan worden afgeleid dat de jongens minder gemotiveerd zijn geworden en de meisjes juist gemotiveerder na de lessenreeks fitness. Het gaat hier duidelijk om een trend, er zijn geen significante verschillen aangetroffen waardoor er niet vergaande conclusies aan verbonden kunnen worden. Bij het deelnamemotief lichamenlijk effect daarentegen is de score tussen de 0- en 1-meting flink veranderd. Bij klas 4K is door middel van een T-test een significant verschil gevonden. Het gemiddelde van de klas is met 0.5 omlaaggegaan van 3.2 naar 2.7 op een schaal van 1 tot 5. Het totaal gemiddelde van beide klassen is voor zowel de 0-meting als de 1-meting bijna gelijk gebleven en heeft een score van 2.9. Daaruit kan de voorzichtige conclusie getrokken worden dat klas 4K minder voor het deelnamemotief lichamenlijk effect naar de lessen LO komen. Ook bij de jongens is een afname te zien bij lichamenlijk effect, dit is echter niet significant. Daarnaast is de onafhankelijke variabele sportief zelfbeeld van de leerlingen tussen de 0-meting en 1-meting significant gedaald. De motivatie van de leerlingen met een laag en middelmatig sportief zelfbeeld is na de lessenreeks met een klein verschil toegenomen. De motivatie van leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld is gemiddeld genomen iets afgenomen. De gemiddelde score van het sportief zelfbeeld is significant gedaald van 3.3 naar 2.9 op een schaal van 1 tot 5. Dit bevestigt het beeld dat de interventie een grote impact heeft op het sportief zelfbeeld van leerlingen. Bij de onafhankelijke variabele “tevredenheid” over de fitness lessen zijn geen significante verschillen gevonden tussen de 0-meting en 1-meting. In beide gevallen zijn de leerlingen ongeveer even tevreden over de lessen.

Discussie

Dit onderzoek is begonnen als een ontwerponderzoek om te kijken hoe een lessenreeks fitness in de praktijk toegepast moet worden. Bij het ontwerpen hiervan leek het ons erg interessant wat dit met de verschillende motivatietypen, deelnamemotief lichamelijk effect, sportief zelfbeeld en tevredenheid van de leerlingen doet. Dit is op een kwantitatieve manier gemeten met behulp van een vragenlijst gebaseerd op de SDT.

Daarnaast is ook de relevantie en bruikbaarheid van fitnessactiviteiten bij (toekomstige) docenten onderzocht. Het onderzoek heeft dus eigenlijk twee kanten, een kant waarbij de psychologische basisbehoeften van leerlingen wordt onderzocht en de andere kant wat de docenten van de relevantie en bruikbaarheid van de lessenreeks vinden.

Uit de conclusie is gebleken dat de fitnessactiviteiten niet voldoende aansluiten bij de motivatietypen van de leerlingen. Uit de conclusie van de geïnterviewde docenten blijkt weer dat zij het heel erg relevant en bruikbaar vinden voor het onderwijs. Hoe moeten we deze verschillende resultaten interpreteren en wat is de betekenis hiervan?

Uit de resultaten van de BREQ-2-vragenlijsten is gebleken dat de motivatietypen van de leerlingen die de interventie ondervonden hebben een hoge amotivatatie hebben (*figuur 6*). Dat betekent dat zij geen interesse of nut inzien van de lessen LO. Bij de 0-meting en 1-meting zijn ook geen significante verschillen gevonden voor motivatie (*figuur 5*). Er is eerder een daling van motivatie te zien dan een stijging. Deze daling kan er natuurlijk mee te maken hebben dat de leerlingen een andere intentie hebben met fitnessactiviteiten. Mensen die naar de sportschool gaan om een bepaald doel te bereiken, hebben de intentie om dat doel te halen en zijn daarvoor gemotiveerd. Leerlingen op school hebben vaak niet de intentie om naar de lessen LO te komen om dezelfde doelen te halen en zijn daar weinig gemotiveerd voor (Kravitz, 2010). Daarnaast is het zo dat de fitnessactiviteiten vaak als intensief worden ervaren en dat dit juist demotiverend kan werken voor leerlingen (Kravitz, 2010). Als er gekeken wordt naar de resultaten dan zou je verwachten dat de leerlingen na het doen van fitnessactiviteiten hoger zouden scoren op het beweegmotief lichamelijk dat past bij de motivatietypen interne druk en persoonlijk belang. Uit het onderzoek blijkt echter dat de leerlingen lager scoren op interne druk en persoonlijk belang (*figuur 4 & 9*). Dat leerlingen niet hoger scoren op beweegplezier is logisch omdat er geen sprake is van intrinsieke bewegingsuitdaging zoals bij tennis, skiën of voetbal. De reden hiervan kan zijn dat bij fitnessactiviteiten juist de interne druk als motivatietype een grote rol kan spelen en zelfs nog meer dan bewegen vanuit persoonlijk belang met name lichamelijk effect. Bijzonder is dan wel dat de RAI-score bij meisjes tijdens de 1-meting vele malen positiever is als bij de 0-meting en dat dit bij de jongens juist omgedraaid is. Het kan dus zo zijn dat de lessenreeks meer aansluit bij de motivatietypen en deelnamemotieven van meisjes dan van jongens. Dit zou voor een vervolgonderzoek interessant kunnen zijn om te toetsen. Bij het lichamelijk effect (*figuur 9*) is echter wel een significant verschil gevonden, namelijk dat bij klas 4K het gemiddelde is gedaald van 3.2 naar 2.7 op een schaal van 1 tot 5. Dit effect is in twijfel te trekken om twee redenen. Ten eerste omdat het gemiddelde van de klas bij de 0-meting al aanzienlijk hoger was dan de andere klas. Ten tweede omdat de gemiddelde scores van beide klassen gelijkligt aan het gemiddelde van klas 4K. Daarnaast is het wel zo dat de leerlingen een hoog sportief zelfbeeld hadden en dat dit na de interventie significant is afgenomen (*figuur 7*). Dat kan enigszins verklaard worden doordat de lessenreeks fitness die gegeven is, confronterend en zwaar is ondervonden omdat het gaat om zware lichamelijk activiteiten die voor langere tijd achter elkaar uitgevoerd moesten worden. Wat mogelijk ook niet echt bijdraagt aan de motivatie is dat de leerlingen gedurende zes lessen worden geconfronteerd met het feit dat zij misschien juist niet goed zijn in deze lessen LO of specifiek fitness. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de jongens of meiden denken “oh fitness, dat doen we wel even” en uiteindelijk blijkt het toch zwaar tegen te vallen. Op zich is dit voor het leerproces van de leerling erg positief, namelijk om een kritische blik op eigen sportloopbaan te krijgen.

Voor ons onderzoek zou het geholpen hebben als we hier meer inzicht in hadden gehad, bijvoorbeeld door een aantal leerlingen te interviewen. Verder is het zo dat er in de interviews met de docenten (*bijlage 2.2 t/m 2.5*) vaak wordt gezegd dat fitness een relevant onderwerp voor de lessen LO gevonden wordt, maar dat er weinig aandacht aan wordt besteed. Ook als er gekeken wordt naar de literatuur is het zo dat er behoefte is aan effectieve sportprogramma's (Deforche, 2004). Om die reden is het positief te noemen dat de docenten de lessenreeks bruikbaar en relevant vinden voor een goede beweegcultuur in het onderwijs en voor de lessen LO (*bijlage 2.2 t/m 2.5*). Uit de interviews kunnen duidelijke conclusies worden getrokken. Ten eerste is het duidelijk dat fitnessactiviteiten bruikbaar worden ondervonden door de docenten. Ten tweede vinden de docenten dat zij hun lessen moeten aanpassen aan de huidige beweegcultuur en daarom is het absoluut relevant om dit toe te passen in de lichamelijke opvoeding lessen. Zij vinden ook dat zij leerlingen klaar moeten stomen om deel te kunnen nemen aan de beweegcultuur en als fitness dan toch de meest beoefende sport is in Nederland dan moet je daar ook wat in het onderwijs mee doen. Uit de antwoorden van de docenten komt echter ook een kritische noot die betrekking heeft op de lessenreeks. De meeste docenten geven aan dat zij niet meer dan vier lessen per jaar aan fitness besteden. De interventie van dit onderzoek was zes lessen in een relatief korte periode, dat kan door de leerlingen als langdradig en saai ondervonden worden.

Een belangrijke vraag en voor ons moeilijk te beantwoorden, is of dit effect van een positief beeld bij docenten en een lessenreeks die niet bijdraagt aan de motivatie van leerlingen uniek is voor dit onderzoek. We hebben geen gegevens gevonden van een soortgelijk onderzoek bij een vergelijkbare lessenreeks LO.

Dit onderzoek heeft zowel sterke als zwakke kanten. De sterke kant van het onderzoek is dat er op grootschalige manier is geïnterviewd en daardoor van verschillende perspectieven data zijn verzameld over de relevantie en bruikbaarheid van een lessenreeks fitness in het voortgezet onderwijs. Ook zijn er door middel van de BREQ-2 vragenlijst veel kwantitatieve data verzameld die statistisch geanalyseerd kunnen worden en waar conclusies uit getrokken kunnen worden. Een zwak punt van het onderzoek is geweest dat de leerlingen niet individueel gevraagd zijn naar de mening over de lessenreeks. Dat had aanvullend veel informatie op kunnen leveren over de motivatie van de leerlingen. Ook zou door middel van interviews of een specifieke enquête naar de tevredenheid van de leerlingen een beter beeld hierover hebben opgeleverd en was het mogelijk geweest om hier een betere conclusies aan te verbinden. Ook hadden gerichte observaties tijdens de les van gedragingen van leerlingen zoals: inzet, lachen, balen, coachen, helpen et cetera waardevolle informatie kunnen toevoegen aan dit onderzoek. Ondanks deze tekortkomingen zijn we van mening dat er een relevant onderzoek naar het geven van een lessenreeks fitness is uitgevoerd en welk effect dat heeft op de motivatietypen van leerlingen in de bovenbouw van het vmbo. Daarnaast is tevens de relevantie en bruikbaarheid hiervan onderzocht bij docenten wat een bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van het LO-onderwijs.

Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van het onderzoek kan verdeeld worden in twee verschillende onderdelen namelijk het kwalitatieve en kwantitatieve onderzoek. Het kwalitatieve onderzoek, ook wel de interviews, kunnen direct nogmaals uitgevoerd en herhaald worden. Er is gebruik gemaakt van opnameapparatuur. Ruwe materialen zoals de opnames en transcripten zijn bewaard voor eventuele her-analyse. Doordat alle interviews afgenomen zijn in een lokaal of ruimte waar alleen de onderzoekers en geïnterviewde aanwezig waren, zijn er geen wisselende of andere beïnvloedende factoren geweest. Het enige is dat het lokaal anders is of er op een andere tijd geïnterviewd is. Dit heeft invloed kunnen hebben op de antwoorden van de respondenten en dus op de resultaten van het onderzoek (Verhoeven, 2016).

Het kwantitatieve onderzoek gaat over de BREQ-2 vragenlijst, de vragenlijst is diverse keren in de praktijk getoetst en als een betrouwbaar meetinstrument naar voren gekomen. Zoals te zien bij de analyse op de data van de kwantitatieve meting is de betrouwbaarheid van de gebruikte motivatieschalen hoog tot zeer hoog. Dat wil zeggen dat deze nauwkeurig zijn gemeten en ook bij een herhaalde meting tot soortgelijke resultaten zal leiden (reproduceerbaarheid). Het invullen van de BREQ-2 vragenlijst werd in een gymzaal gedaan waar de leerlingen iedere maandag van 14:30 tot 15:50 les hadden. Doordat iedereen bij elkaar in dezelfde ruimte zit en bij elkaar kan kijken, kan het zijn dat sommige leerlingen dezelfde resultaten hebben ingevuld. Dit kan van invloed zijn op de resultaten omdat het niet de echte motivatie van de leerlingen betreft. Om de betrouwbaarheid te vergroten zou je iedere leerling apart in een eigen ruimte moeten zetten en de vragenlijst in te laten vullen. De betrouwbaarheid kan verder worden verbeterd als het interview op meerdere scholen met docenten van meerdere klassen wordt uitgevoerd.

Validiteit

De validiteit van het onderzoek moet aantonen of de onderzoeksinstrumenten hebben gemeten wat ze moeten meten ofwel meten we wat we bedoelen te meten? Als er wordt gekeken naar dit onderzoek dan moeten we het kwantitatieve en het kwalitatieve onderzoek onderscheiden. De BREQ-2 vragenlijst is een valide meetinstrument voor het in kaart brengen van verschillende vormen van motivatie en deelnamemotieven. Deze is gebaseerd op de SDT en kan in een vervolgonderzoek op dezelfde wijze gebruikt worden om data te verkrijgen. Als je deze vragenlijst weer afneemt bij andere leerlingen worden misschien niet dezelfde resultaten gekregen, maar wel valide resultaten van de motivatietypen van de leerlingen. Daarnaast hebben we niet alle deelnamemotieven, zoals sociaal contact, aanzien, spanning en avontuur en beweegplezier in kaart gebracht met ons onderzoek. Een volledige toetsing van het SDT-model draagt waarschijnlijk bij aan een hogere validiteit.

Het kwalitatieve onderzoek, ook wel de interviews, zijn valide omdat hiermee de relevantie en bruikbaarheid van de lessenreeks direct wordt bevraagd aan de respondenten. Het feit dat er een vrij consistent beeld uit de interviews naar voren komt geeft aan dat de relevantie en bruikbaarheid valide zijn gemeten. Wel is het zo dat er sommige vragen in staan die tijdens het onderzoek niet gebruikt zijn. Deze moeten veranderd worden in vragen die wel gebruikt kunnen worden om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden. Het interview was gestructureerd opgebouwd en van tevoren op papier gezet waardoor alle ondervraagden dezelfde manier van interviewen ondervonden hebben. Het onderzoek is nu op een school uitgevoerd met klassen van dezelfde school.

Bruikbaarheid

Als er gekeken wordt naar de onderzoeksvraag dan moeten we helaas concluderen dat de lessenreeks fitness niet voldoende aansluit op de motivatietypen van de leerlingen. Dit is zowel onderzocht op deelnamemotief lichamelijk effect dat aansluit bij de motivatietypen maar ook bij de tevredenheid van leerlingen en het sportief zelfbeeld. Daarnaast is het wel zo dat uit de interviews geconcludeerd kan worden dat betrokken (toekomstige) docenten de fitnessactiviteiten relevant en bruikbaar vinden voor het onderwijs. Dat wil echter niet zeggen dat het onderzoek niet bruikbaar is. De bruikbaarheid blijkt theoretisch uit het juist niet kunnen aantonen (verwerpen) van bepaalde aannames. Een grootschaliger onderzoek zou kunnen uitwijzen of het effect op de motivatietypen wel aantoonbaar is. De resultaten van het onderzoek kunnen gebruikt worden omdat de gebruikte methoden valide en betrouwbaar zijn. Het kan zijn dat sommige vragen uit het interview vervangen moeten worden en dat gezien de zwaarte de lessenreeks in plaats van zes lessen vier lessen zou moeten zijn. De bruikbaarheid van de resultaten zou enorm toenemen als het onderzoek grootschaliger wordt uitgevoerd met verschillende scholen, regio's en klassen. De praktische bruikbaarheid blijkt er ook uit dat door een afname van het sportieve zelfbeeld de leerlingen een beter beeld hebben gekregen over hoe zij functioneren met bewegen en sport en daarbij kunnen aangeven waar zij wel en niet goed in zijn. Er kan ook gesteld worden dat de leerlingen met lukken en mislukken om kunnen gaan.

Aanbevelingen voor de praktijk

Aan de hand van de resultaten, conclusie en discussie kunnen er meerdere aanbevelingen worden gedaan. Deze aanbevelingen hebben betrekking op de methode van het onderzoek. Daarnaast is het voor vervolgonderzoek cruciaal om kritisch te kijken naar de bevindingen.

Het is ook mogelijk om een vervolgonderzoek te doen naar het sportieve zelfbeeld en tevredenheid van de leerlingen. Het sportieve zelfbeeld is significant afgenomen, maar wat doet dit met de mentale weerbaarheid van een sporter of met de interesses en hoe denken de leerlingen echt over eigen sportprestaties. Zijn leerlingen echt ontevreden over de lessen of vinden zij dit alleen omdat het gaat om fysiek zware activiteiten. Als laatste is een aanbeveling van ons om toekomstig docenten te laten scholen in een lessenreeks fitness. Het is populair, het is relevant en bruikbaar en je hebt er geen materialen of budget voor nodig. Daarnaast is het de meest beoefende sport in Nederland na het voortgezet onderwijs en als docent is de doelstelling om de leerlingen mee te kunnen laten doen in de beweegcultuur en dat zou een hele mooie manier zijn om dit zo te doen.

Lessenreeks:

Aanbevelingen voor de lessenreeks kunnen uit de resultaten van de motivatietypen worden gehaald. De motivatietypen sluiten onvoldoende aan bij de lessenreeks fitness. Het voornaamste doel is dus om ervoor te zorgen dat de lessenreeks wel aansluit bij de motivatietypen. Dit kan komen doordat de lessenreeks te lang heeft geduurd en te veel lessen achter elkaar. Uit de interviews met docenten blijkt dat zij gemiddeld vier lessen in een jaar aan fitness besteden. Daarom is er een suggestie gemaakt voor een nieuwe lessenreeks voor een nieuw ontwerponderzoek (zie hieronder) waarbij de motivatietypen interne druk en persoonlijk belang meer worden bewerkstelligd.

Nieuwe lessenreeks:

Voor het opstellen van een nieuwe lessenreeks is het belangrijk dat er rekening gehouden wordt met het aantal lessen. Onze aanbeveling is om de lessenreeks vier lessen te laten duren. De inhoud van de lessen komt deels overeen met de huidige lessenreeks, er wordt echter veel meer gekeken naar de verschillende motivatietypen. Zoals in de inleiding genoemd, is het zo dat een motivatietype niet iets dat voor altijd vast staat maar in de loop van de tijd kan veranderen. Door lessen aan te bieden die gebaseerd zijn op het deelnamemotief lichamelijk effect en tevens ook op de SDT-basisbehoeften zal het beter aansluiten bij de motivatietypen van leerlingen. Het doel van de lessenreeks is dan ook het intrinsiek motiveren van leerlingen voor fitnessactiviteiten. Het gaat dus van externe- en interne druk naar persoonlijk belang en plezier en passie voor fitnessactiviteiten. De inhoud zal bestaan uit de volgende aspecten die onmisbaar zijn om zelfstandig fitnessactiviteiten uit te voeren.

Leerlingen kunnen aan het einde van de lessenreeks een eigen trainingsschema opstellen aan de hand van de doelstelling die zij willen behalen. Daarnaast beheersen zij basistechnieken van fitness en kunnen zij basistraining principes, zoals Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type (FITT), toepassen in hun opgestelde trainingsschema (Takken, Brussel van, & Hulzebos, 2008). Deze doelstelling wordt gebaseerd op een of meerdere eigenschappen van de CLUKS: Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht & Snelheid (Stevens, et al., 2011). De meest voorkomende doelstelling van mensen is het verbeteren van kracht of uithoudingsvermogen. Het verbeteren van kracht of uithoudingsvermogen kan ervoor zorgen dat de overkoepelende doelstelling 'afvallen' kan worden behaald. De krachttraining uit de huidige lessenreeks is gebaseerd op training met eigen lichaamsgewicht. Onze aanbeveling is om dit ook zo te houden en absoluut geen extra gewichten toe te voegen. Voor het onderdeel uithoudingsvermogen is het belangrijk om de leerlingen van hartslagtraining bewust te maken en hoe zij dit toe kunnen passen in hun eigen trainingsschema. Daarnaast kan het interessant zijn om aan te geven bij welke sport, welk soort uithoudingsvermogen hoort. Wielrennen is een constante cyclische beweging waarbij een duurtraining het perfecte trainingsmiddel is. Bij voetbal is het weer belangrijk om korte stukjes sprint te trainen omdat dit geen cyclische beweging is. Daarbij kan er aangegeven worden dat een intervaltraining de juiste manier van trainen is voor deze sport.

De leerlingen hebben dus een keuze waar zij hun trainingsschema op willen baseren. Om te controleren of de leerlingen het begrijpen kan er gevraagd worden voor welke sport het trainingsschema is opgesteld. In deze aanbeveling wordt het woord 'willen' tweemaal benoemd en geeft dus aan hoe belangrijk het is dat de lessenreeks hierop aansluit. In plaats van externe en interne druk (moeten) wat in de huidige lessenreeks is behandeld, moet er een lessenreeks komen die aansluit op persoonlijk belang en plezier en passie (willen) voor fitnessactiviteiten. Als zij tijdens het beoefenen van fitnessactiviteiten meer intrinsiek gemotiveerd raken zullen zij sneller de stap nemen richting een fitnesscentrum. In het centrum kunnen zij het trainingsschema weer toepassen en steeds dichterbij hun persoonlijke doel komen.

Naast dat het beter aansluit bij het lichamelijk effect en de motivatietypen van de leerlingen zal naar alle waarschijnlijkheid ook de tevredenheid toe nemen. Dat komt doordat de leerlingen specifiek kunnen trainen wat aansluit bij de interesses en de eigen sport als zij deze nog beoefenen. Het sportieve zelfbeeld blijft een lastig te verklaren onafhankelijke variabele. Ondanks dat de leerlingen een persoonlijk schema hebben blijven het zware en fysieke activiteiten. Onze aanname is dat het sportieve zelfbeeld ook tijdens de nieuwe lessenreeks daalt. Voornamelijk in de eerste paar lessen zullen leerlingen ervaren hoe het is om zware en fysieke activiteiten uit te voeren. Naarmate zij hier beter in worden en zien dat zij het wel kunnen zal het sportieve zelfbeeld weer gaan stijgen. Daarnaast zal de externe druk minder worden en het persoonlijk belang meer optreden.

Literatuurlijst

- Bijsterveldt-Vliegenthart, M. v. (2012). *Sport, bewegen en een gezonde leefstijl in en rond het onderwijs*. Den Haag: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.
- Booth, M., Macaskill, P., McLellan, L., Phongsavan, P., & Okely, A. D. (1997). The NSW schools fitness and physical activity survey. *Edu papers*, 1-4.
- Bottenburg, M. v. (2004). *Verborgen competitie over de uiteenlopende populariteit van sporten*. Utrecht: Arko Sports Media BV.
- Breithecker, D., & Dordel, S. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung* 23, 5-15.
- Bruijnen, D. T. (2009, January 21). Krachttraining voor kinderen en jongeren. *Certified Strength & Conditioning Specialist*, 1-6.
- Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, (5), 749-761.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Deforche, B. (2004). Physical activity and fitness in overweight and obese youngsters. *Faculty of Medicine and Health Sciences*, 1-159.
- Dool, R. v., Mossel, G. v., Lucassen, J., Stuij, M., & Wisse, E. (2011). *School, Bewegen en Sport*. Nieuwegein: Arko Sports Media BV.
- Eldom, H. v., & Mossel, G. v. (2014). Wat beweegt onze leerlingen? *Lichamelijke Opvoeding*, 102, (7), 8-13.
- Elling, A. (2016). Werkzame Elementen sportstimulering. *Mulier Instituut*, 1-4.
- Ensie, R. (2016, Maart 15). *www.ensie.nl*. Opgehaald van Ensie: <https://www.ensie.nl/fitness/fitness>
- Grinsven, D. v., & Louwen, F. (2016). Jaaroverzicht Sportdeelname. *NOC*NSF Sportdeelname maandmetingen: 2013 – 2016*, 1-7.
- Hargreaves, S. (2015). Physical education, physical activity and sport in Scottish schools. *education scotland Foglam Alba*, 1-28.
- Kravitz, L. (2010, December 8). *What motivates people to Exercise*. Opgehaald van [www.idealife.com](http://www.idealife.com/fitness-library/what-motivates-people-to-exercise): <http://www.idealife.com/fitness-library/what-motivates-people-to-exercise>
- Leary, M. R. (2013). *Introduction to Behavioral Research Methodes*. Auckland: Pearson Education Limited.
- Marschall, S., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Rosengard, P., & Sallis, J. F. (1999). Effects of Health-related Physical Education on Academic Achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 70, (2), 127-134.
- Roemers, J. (1999). *Bewegen en gezondheid 1: Fitness*. Meppel: Edu'Actief b.v. Meppel.
- Shephard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science*, 9, (2), 113-126.

- Stegeman, H. (2007). *Effecten van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Stevens, M., Akker-Scheek van den, I., Hamelink, J., Reininga, I., Uyl-Verlinden den, K., Wagenmakers, R., & Bulstra, S. (2011). *Lichamelijke activiteit, fitheid en gezondheid*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Stokvis, R. (2009). Sport en middelbaar onderwijs in de VS en Nederland. *UvA-DARE*, 484-501.
- Takken, T., Brussel van, M., & Hulzebos, H. (2008). *Inspanningsfysiologie bij kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Trijbels, P. d. (2002). *Het metabolisme volop in beweging*. Nijmegen: Katholieke Universiteit Nijmegen.
- Verhoeven, N. (2016). *Wat is onderzoek?* Amsterdam: Boom uitgevers.

Bijlagen

Lijst met afkortingen en begrippen

W.O.D. = Workout of the Day

A.M.R.A.P. = As many rounds as possible

CLUKS = Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht & Snelheid

SDT = Self Determination Theory

BREQ-2 = Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire

RAI = Relative Autonomy Index

LO = Lichamelijke opvoeding

1.1 BREQ-2 Vragenlijst

Vragenlijst over lessen LO

Naam: _____ *Jongen/ Meisje (omcirkel)*

Klas: _____

Welke sport(en) heb je in het afgelopen jaar bij een sportclub, sportschool of dansschool beoefend?

Zet de sport die je het meest hebt beoefend bij sport 1, de sport die je daarna het meest hebt beoefend bij sport 2 enz. Wanneer je geen sport hebt beoefend, noteer je een o in het hokje van 'sport 1'.

sport 1	sport 2	sport 3

Hieronder staan 24 uitspraken. Wat vind jij van de lessen LO?

In hoeverre ben jij het eens met de stelling?

Kruis aan in:

- Helemaal niet mee eens
- Niet mee eens
- Neutraal
- Mee eens
- Helemaal mee eens

Door deze vragenlijst in te vullen krijgt de school een beeld over de lessen LO. De resultaten worden anoniem verwerkt.

<i>Ik doe mee aan de gymles ...</i>	helemaal <u>niet</u> mee eens	<u>niet</u> mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
1. Omdat ik ben tevreden over de gymlessen	☐	☐	☐	☐	☐
2. Omdat ik mij fit wil voelen	☐	☐	☐	☐	☐
3. Omdat ik op gewicht wil blijven of wil afvallen	☐	☐	☐	☐	☐
4. Omdat ik wil zorgen voor mijn gezondheid	☐	☐	☐	☐	☐
5. Omdat ik sport en bewegen belangrijk vind	☐	☐	☐	☐	☐
6. Omdat ik er beter uit wil zien	☐	☐	☐	☐	☐

<i>Ik doe mee aan de gymles ...</i>	helemaal <u>niet</u> mee eens	<u>niet</u> mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
7. Omdat ik mij anders schuldig voel.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Omdat ik de voordelen van de lessen LO inzie.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Omdat ik de lessen LO leuk vind.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ik zie eigenlijk niet in waarom LO deel uit maakt van het lessenpakket.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Omdat ik meedoen met de lessen LO belangrijk vind.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ik zie niet in waarom ik moeite zou doen voor een les LO.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Omdat ik geniet van de lessen LO die ik tot nu toe heb gehad.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Omdat anderen (ouders, verzorgers, docent enz.) dan pas tevreden zijn.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Ik zie het nut van de lessen LO niet in.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Omdat ik me anders een mislukkeling voel.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Omdat ik de lessen LO persoonlijk zinvol vind.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Omdat ik de lessen LO aangenaam vind.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Omdat anderen mij tijdens de lessen onder druk zetten.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Omdat ik plezier en voldoening haal uit de lessen LO.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Ik vind de lessen LO eigenlijk tijdverspilling.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Omdat ik mezelf moet bewijzen.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Omdat ik mij ten volle kan terugvinden in het nut van de lessen LO.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Omdat ik anders kritiek krijg.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Omdat anderen anders minder over mij denken.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Omdat ik dan pas trots ben op mezelf.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ik ben goed in gym.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ik hoor tot de betere sporters uit mijn klas.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Ik vind bewegen en sport belangrijk.	☐	☐	☐	☐	☐

2.1 Interview

De volgende vragen gaan over de bewegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse bewegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
➤
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de bewegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
➤
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse bewegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
➤
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
➤

 Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 ➤
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
➤
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 ➤ Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens verdiept?
 ➤

7. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?



8. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?



Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?



Zo nee: Waarom niet?



9. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?



Zo ja: Waar leidt u dit uit af?



Zo nee: Waarom niet?



10. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?



11. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?



Bedankt voor de antwoorden!

Mochten er nog verdere vragen zijn mail dan naar:
Daanbrinkmann@hotmail.com of Artjanplas@gmail.nl

2.1.1 Gecodeerde interview vragen

De volgende vragen gaan over de bewegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachten die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse bewegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?



2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de bewegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?



3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse bewegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?



4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?



Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?



5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?



6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?



7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?



8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?



9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?



Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?



Zo nee: Waarom niet?



10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?



Zo ja: Waar leidt u dit uit af?



Zo nee: Waarom niet?



11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?



12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?



Bedankt voor de antwoorden!

Groen = Gebruikt voor de resultaten

Rood = Niet gebruikt voor de resultaten

2.2 Interview 5 toekomstig docenten

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **géén** “ja” of “nee” antwoorden.

2.2.1

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Dat is denk ik fitness, in ieder geval hoeveel er staan geregistreerd. Maar ik denk dat het tussen fitness en voetbal gaat.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Verdiepen sowieso wel, aanpassen deels je moet niet alleen maar op de beweegcultuur gaan zitten maar het is wel belangrijk om ze klaar te stomen voor de Nederlandse beweegcultuur. Dat ze in iedere geval iets mee kunnen gaan doen na de schooltijd.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe.
 - Ik zou zelf naschoolse clinics geven of activiteitendagen organiseren waar de leerlingen zelf voor kunnen kiezen.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Vooral wel bij de nieuwe eerstejaars, dat er altijd wel wat zwaardere leerlingen tussen zitten dus dat is wel een toename denk ik.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Ongezonde leefstijl, veel thuis zitten en met vrienden gamen. Vroeger gingen ze meer buitenspelen en nu meer gamen dan zit je toch veel stil.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Een stukje bewustwording van een gezonde leefstijl, dus theorie en praktijk samenvoegen om de leefstijl te verbeteren. Dus niet alleen een onderdeel maar de gehele leefstijl, ze kunnen wel gaan sporten maar als ze er dan onwijs veel bij blijven eten heeft het geen zin. Ik zou in de lessen een deel voeding geven en een groot deel over sporten. Bewustwording van porties, een schaalte i.p.v. een zak of een stukje chocolade i.p.v. een reep.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik zou het zeker toepassen, ik zou bijvoorbeeld aan het einde van een lessenreeks een leuk uitstapje doen naar een sportschool dat je daar een beetje de apparaten kan doen en kan toelichten wat het doet en hoe je er veilig mee om kan gaan. Maar daarvoor in de zaal zodat ze in ieder geval de basiskennis hebben over fitness.

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Het lijkt mij handig om er wel meer les in te krijgen hoe je het nu precies met de gym doet maar zelf heb je wel genoeg kennis om een schema op te stellen in die trant en om fitness vormen toe te passen in de les. Voor de hele klas op hartslag trainen.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Ik zou het niet 1 keer per blok doen, ik zou in 2 blokken ongeveer 6 lessen verspreiden. Dus ook de kennis verspreiden zodat het niet allemaal in een keer komt en vergeten wordt maar juist herhaald dat er meer kennis blijft hangen.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ik denk deels wel, deels niet. De jongens wel omdat zij voornamelijk macho gevoel hebben. En degene die al zwaarder zijn juist nog meer confronterender is.
Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Nieuw voor de leerlingen, leuk om te doen, continu bezig, vooruitgang zien is voor leerlingen het beste.
Zo nee: Waarom niet?
 -
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Ik denk niet gelijk direct, ik denk dat het een wisselwerking moet zijn tussen wat je in de les aanbiedt en wat de leerling daar zelf mee doet na school gaat doen. Je kan wel lessen fitness geven maar als ze er niks mee doen schiet je daar ook niks mee op.

Zo ja: Waar leidt u dit uit af?
 - Het leidt niet tot gewichtsafname maar ook niet tot toename.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ik denk dat ik het wel zou gebruiken maar meer naar mijn eigen klassen zou ombuigen en specifiek uitbouwen. Maar ik zou wel een paar lessen of lesdelen gebruiken dat komt omdat alle klassen natuurlijk verschillend zijn.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Lessenreeks; ja maar met als doel dat ze een beginsituatie kunnen vaststellen en dat zij vanuit daar een les kunnen voorbereiden. Zelf als toekomstig docent zou ik hier zeker les in willen hebben, helaas hebben wij dit niet gehad op de HALO.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.2.2

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Voetbal, Volleybal beetje de traditionele sporten misschien ook wel Fitness
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja ik vind van wel, want dat is wel wat in Nederland aangeboden moet worden. Ik vind dat je je leerlingen wel moet voorbereiden, ook wel op andere sporten die minder bekend zijn maar de sporten uit de beweegcultuur zijn wel het meest voor de hand liggend.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Ja ik heb me ingeschreven bij de KVLO, dus ik krijg mailtjes over verschillende nieuwe trendsporten maar voor de rest heb ik mij er nog niet heel erg in verdiept. Dat hangt een beetje af van de materialen maar ik zou het zeker toepassen om de leerlingen het ook te laten doen.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ja ik weet niet, ik vind dat een beetje lastig om in te schatten want dat kan ook van factoren af hangen waar ik zelf maar de leerlingen ook geen invloed op hebben. Dat durf ik eigenlijk niet te zeggen.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Geen idee
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Ik denk als je in de lessen LO dat je daar niet heel veel voor kan betekenen maar ik denk wel dat je de leerlingen kan informeren als zij zeggen ik wil er iets aan doen of verandering in brengen. Ben best bereid om daarmee te helpen maar ik vind niet dat daar mijn doel op aangepast moet worden.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik denk dat het goed is om aan te bieden omdat het ook een groot deel is van de Nederlandse beweegcultuur en mijn visie is dat wat er in de beweegcultuur is dat dat ook aangeboden moet worden.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Zelf op het CIOS klein keuzevak fitness A gevolgd. Dus wel wat parate kennis die toepasbaar is. Maar het blijft altijd goed om mezelf erin te verdiepen.

8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Het hangt een beetje af van de mogelijkheden maar ik denk dat het gebaseerd moet worden op de school maar ook als je een fitness zaal tot je beschikking hebt dat ze dan misschien de combinatie kunnen maken tussen biologie en LO. Dus vooral kennis mee geven over blessure voorkomen en spiertraining.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ik denk dat sommige leerlingen er wel door geboeid zijn.
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Er zijn altijd wel jongens die geïnteresseerd zijn in spiervolume en groter en sterker worden.
 - Zo nee: Waarom niet?
 - Omdat het toch best wel een statisch vak is, in het begin moet je met apparaten werken omdat de beweging er nog niet in zit maar daarna kan je het best leuker maken.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Ja als je de leerlingen daardoor kan boeien denk ik wel dat je het leuker kan maken en daardoor beïnvloeden door af te laten vallen.
 - Zo ja: Waar leidt u dit uit af?
 - Alleen als je het leuk maakt kan je de leerlinge triggeren om het vaker te gaan doen en daardoor af te vallen. Maar door de lessen LO zelf zal hier niet veel verschil in gebracht worden. Stimuleren om het zelf te gaan doen!
 - Zo nee: Waarom niet?
 -
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Hangt ervan af wat er in staat, maar ik denk wel dat als je de leerlingen ermee kan boeien dat ik het zeker zou gebruiken. Dan moet het niet machine gerelateerd zijn want dan ga ik er niet mee in zee. Bijvoorbeeld ook gewoon met de materialen die in de gymzaal staan en het eigen lichaamsgewicht.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ja ik denk het wel, zoals ik bij de vorige vraag al zei heb ik zelf minder kennis dan iemand uit een sportcentrum en fitness blijft zich continu evolueren waardoor de kennis die ik heb opgedaan op het CIO's nu al achter kan lopen. Daarom vind ik mijzelf niet bekwaam om een les fitness te geven zonder hier zelf les in gehad te hebben.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.2.3

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Dat is op dit moment Fitness volgens mij
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja natuurlijk, dat vind ik zeker want op het moment dat je je leerlingen iets nieuws aan wilt leren of een sport die heel veel wordt beoefend in de Nederlandse beweegcultuur vind ik zeker dat je daar als docent over de nodige kennis moet beschikken.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Nu heb ik er nog niet echt veel over nagedacht maar ik wil ze graag toe gaan passen door middel van mezelf up to date te houden, cursus volgen en op internet of YouTube opzoeken.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ja, bij de meeste scholen waar ik stage heb gelopen valt het mee maar in de gewone maatschappij zie je steeds meer gewichtstoename.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Te veel eten en te weinig beweging.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Ik zou zeker op de middelbare school een stukje voeding aanbieden. Ik denk dat dat heel veel scheelt als ze informatie over voeding weten. Wat voeding precies met je doet en hoeveel je nu precies nodig hebt. Maar ook hoe het werkt als je erbij gaat sporten, ik denk dat dat een hele mooi oplossing kan vormen. Maar uiteindelijk komt het erop neer dat de leerlingen zelf de motivatie moeten zoeken voor een gezonde lifestyle.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik denk dat ze veel meer met fitness moeten gaan doen in de lessen LO, ook met extra instanties erbij halen. Ik denk dat als je clinics gaat uitvoeren en mensen gaat inspireren om meer aan fitness te gaan doen dat er ook veel meer jongeren aan mee doen en dat er ook meer overgewicht tegen gegaan wordt bij de jongeren.

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Ik heb hiervoor opleiding CIOS gevolgd en daar heb ik keuzevak fitness gevolgd. Daar heb ik mijn licentie fitness voor gehaald en ook een stuk voeding. Dus ik heb mij er zeker in verdiept en ben er nu zelf ook nog mee bezig. Geef zelf trainingen op fitnessschool.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Ik denk dat ik 1 blok zou uitkiezen en dan denk ik dat het dan wordt het tweede blok net voor de kerstvakantie waarin ik dan 2 of 3 lessen zou uitbesteden aan fitness. Dan denk ik dat het net voor de kerst doe omdat iedereen in januari met de goede voornemens komt en dan denk ik ongeveer nog 2 lessen aan oefeningen besteden en misschien 1 les voor een gastdocent die een stuk voeding geeft aan de leerlingen. In totaal 3 lessen in het jaar.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja, zeker
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Omdat het upcoming is en de grootste sport van Nederland is denk ik zeker dat ze het interessant vinden. Basisoefeningen vinden vooral de dames fijn, buik billen benen en core oefeningen vindt iedereen wel goed. Ik denk dat je vooral veel basisoefening moet doen en eigenlichaamsgewicht oefeningen.
 - Zo nee: Waarom niet?
 -
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Ja ik denk het wel omdat je daarmee leerlingen toch motiveert en beïnvloed om te gaan sporten.
 - Zo ja: Waar leidt u dit uit af?
 - Uit eigen ervaring, als ik in de fitness kom en ik begeleid weleens wat mensen met overgewicht. Dan zie je dat als jij als trainer mensen kan inspireren zij vaker terugkomen en ook gemotiveerd zijn.
 - Zo nee: Waarom niet?
 -
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ja dit zou ik zeker toepassen, ook als het meer dan 3 lessen zijn in het jaar. Dan moet het misschien worden aangepast aan het plan van de school maar ik zou het zeker gebruiken.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ja ik denk dat als de docent te weinig verstand van hebben dat zij er geen les in mogen geven. Dus tenzij zij lessen over voeding en fitness hebben gehad vind ik wel dat er les in gegeven moet worden. Maar ook op de HALO is het zeker belangrijk dat er les in gegeven wordt.
 - Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.2.4

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ja ik denk fitness, het is zo druk overal in de sportscholen
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja, dat vind ik wel maar dan alleen in de bovenbouw.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Tot nu toe niet zo heel erg veel. Veel door schoolopdrachten maar nu ben ik er nog niet zo veel mee bezig.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ja dat zie ik wel.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Vooral veel gamen en denk dat veel mensen een slechte kennis hebben over voeding.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Ik zou ze in de les wel meer kennis laten maken met wat je vooral buiten gym zelf kan doen. En hier en daar wat vertellen over de basics van voeding.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ja ik ben zelf heel veel aan het fitnessen dus vind het zeker ook leuk om dat over te brengen aan andere, en ik vind het ook leuk als andere mensen daar wat meekunnen.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Ja heel veel, ik verdiep mezelf er nog steeds elke week in. Ik werk ook als personal trainer en heb verschillende diploma's gehaald over fitness.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
9. Ik denk dat ik het 1 blok zou doen maar dan wel een lessenserie ervan zou maken. Dat je er ook echt opdrachten aan vast kan maken. Dat ze er echt een les of 3 of 4 mee bezig kunnen zijn.

10. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?

➤ Ja dat denk ik wel.

Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?

➤ Ik denk dat de jongens het interessanter vinden dan de meiden. De jongens in de bovenbouw die gaan al een klein beetje spiergroei ontwikkelen omdat het testosteron wat hoger is op die leeftijd. En de meiden moet je wat meer prikkelen door oefeningen te geven die hun ook kunnen doen.

11. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?

➤ Het ligt eraan hoe, ik denk dat het wel wordt beïnvloed als je echt wat kennis erover mee geeft en dat je wat over voeding mee geeft en oefeningen na school. Maar als je er niet echt informatie over geeft dan denk ik dat het niet zo blijft hangen.

12. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?

➤ Ja, maar dan zou ik er wel mijn eigen draai aan geven. Dat komt omdat ik er zelf ook mee bezig ben en een eigen visie daarop heb.

13. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?

➤ Ja dat vind ik wel belangrijk, dat komt omdat het nu zo veel wordt gedaan door jongeren. Dus dat zou heel mooi zijn als jij als leraar er wat over kan bijbrengen.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.2.5

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Voetbal en fitness denk ik?
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja ik denk dat een docent daar altijd wel bezig mee moet zijn, je moet je er zelf in verdiepen voor je leerlingen.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Door de media te bekijken, veel met kinderen praten over dat onderwerp. En als ik een trend zie die heel populair is dan zou ik dat overwegen om dat dan toe te passen in mijn lessen.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Dat denk ik wel ja.

Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Ik denk dat het wel verschilt waar je ben opgegroeid. Als ik hier kijk in den Haag dan is dat meer dan bij mij in het dorp. Dus vooral de omgeving is hierbij van invloed.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Door mijn lessen zo intensief mogelijk te maken door veel verschillende dingen aan te bieden, waardoor alle leerlingen echt bezig zijn in plaats van op elkaar wachten.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Aan de ene kant vind ik als je de ruimte en materialen hebt dan vind ik dat heel goed. En ik denk dat heel leuk is, want kinderen weten daardoor ook misschien hoe ze moeten trainen. Alleen weet ik dat niet zeker omdat ik er niet veel ervaring mee heb, en daardoor weet ik niet of ik genoeg individuele aandacht heb voor kinderen in de les.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Buiten de lessen van de HALO, verdiep ik me nou niet echt in fitness.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
 - Ik denk dat het wel goed is om het elk blok terug te laten komen. Dus ik denk dat dat 1 les per blok zou zijn. Dus ongeveer 3 of 4 lessen per jaar.

9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?

➤ Ja dat denk ik wel.

Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?

➤ Vanuit mijn eigen stage fitnessen er heel veel buiten school. Ze vertellen aan mij dat ze dat echt wel leuk vinden en echt fanatiek zijn als ze progressie zien. Maar ik weet of ze het leuk vinden als ze het met een hele klas gaan doen op school.

10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?

➤ Ik denk dat het ervan afhangt hoe veel lessen je daarover geeft. Als je dat consequent er in houdt in je lessen serie dan kan dat wel. Maar als je er weinig aandacht aan besteed dan denk ik van niet.

11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?

➤ Ja dat zou ik dan zeker gebruiken. Mits het wel kan op die school zou kunnen. Maar het lijkt me ook leuk om daar dan zelf mijn eigen draai eraan te geven.

12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?

➤ Ja ik denk dat het altijd wel slim is. We krijgen hier heel veel sporten, vooral nu fitness zo populair is en je hele leven kan doen denk ik wel dat daar veel aandacht aan besteed mag worden.

Bedankt voor de antwoorden!

2.3 Interview 5 HALO Docenten

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachten die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.3.1

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Door jongeren, voetbal en daarna fitness en daarna tennis
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Absoluut, dat je de leerlingen introduceert en naarmate ze ouder worden steeds meer bij de beweegcultuur brengen. Misschien niet dezelfde dag maar ook na 20 jaar dat ze nog steeds mee kunnen doen. Levenslange voorbereiding door middel van onderwijs, er is maar 1 plek waar ze het kunnen leren en dat is op de school.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Wat ik doe is ik kijk heel erg naar de omgeving wat er speelt en eigenlijk vraag ik me in ieder geval af of iets veilig of toegankelijk is voor de lessen LO. Ik ben niet tegen traditionele activiteiten, helemaal niet zelfs maar daarnaast denk ik dat de beweegcultuur veel ruimer is en dat heeft te maken met de interesses van de leerlingen. Hoe meer verschijningsvormen van sport je opent en in verschillende contexten met bijhorende motieven dan heb je het perfecte plaatje.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Niet dat ik daar nou een punt van wil maken, ik denk dat het gemiddelde nog wel mee valt maar dat de excessen groter zijn. Dus de verschillen van standaard naar obese die het gemiddelde vooral omhoog trekt. De groep overgewicht en obese die neemt vooral toe en dat is het grote probleem.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Voornamelijk eten, en natuurlijk ook zitten. Het is makkelijker om meer te eten dan meer te sporten.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Vind ik heel moeilijk, heb ik zelf nog nooit gedaan. Wat ik wel zou willen is dat het motief lichamelijk effect, want ik weet dat dat toe neemt naarmate de leerlingen ouder worden. Ik zou meer doen met het motief, het motief is er dus ik zou daar meer op aansluiten. Eerst globaal aanbieden en daarna groepjes maken die het interessant vinden.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Wordt af en toe aangeboden als keuzeactiviteit, maar ik zou het meer als een leerlijn willen zien. Ik zou het niet op 4-jarige leeftijd willen zien want daar speelt het nog niet echt. Maar op een gegeven moment zal het op 12 of 13-jarige leeftijd echt gaan spelen.

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Sowieso heb ik vroeger met duurconditie gewerkt met het fitprincipe. Dat heb ik ontwikkeld en onderwijs in gegeven en het thema train jezelf. Dus voornamelijk het duurconditie maar nog niet op kracht.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Ik zou een soort basis geven in het vierde leerjaar, minimaal 4 lessen en dan kan gaan splitsen naar nog een keer 4. En dan verschil maken in of cardio of fitness, dan kunnen de leerlingen kiezen. En misschien zou ik daarna nog buitenschools iets kunnen doen. Minimaal 8 lessen, 4 verplichte lessen en 4 open lessen waar de leerlingen zich voor aan kunnen melden.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja, absoluut
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Nou wat ik nu zie en hoor is dat jongeren van school steeds vaker naar de sportschool gaan. Zij hebben bijvoorbeeld tot 3 uur gym gehad en dan pakken ze hun tas en dan gaan ze naar de fitness toe. Ook bij mijn zoon op hockey gaan ze nu meer met krachttraining doen omdat het deel uit maakt van de beweegcultuur.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Minimaal, te weinig lessen.
 - Zo nee: Waarom niet?
 - Omdat het 8 lessen zijn en de leerlingen hier niet constant mee bezig zijn. Het zal uiteraard wel stimuleren om te gaan sporten maar de leerlingen moeten hier zelf iets mee gaan doen. De leefstijl kan niet door deze lessen aangepast worden, hopelijk wel te veranderen.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ja ik zou het zeker gebruiken, de fitness katern zou ik zeker toepassen. Duurconditie heb ik al toegepast alleen toen ik les gaf waren we nog niet zo ver met fitness dat dit ook eventueel toegepast zou kunnen worden.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Absoluut, vind ook gek dat jullie binnen het vakwerkplan SBG krijgen en daar heb ik geen zicht op en ik begrijp een beetje dat het vanuit de theorie wordt gedaan en niet vanuit de praktijk. Zelf denk ik dan altijd van daar moet je een praktijk programma van maken en kijken hoe je het in gaat richten. Jullie hebben wel een gedeelte "CoVo" maar dat is een heel ander onderdeel van gezondheid. Waarom heeft B&W het wel gekozen maar bijvoorbeeld atletiek niet? Je moet voornamelijk kijken naar de effectiviteit van de onderdelen en wat zij later nog gaan gebruiken.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.3.2

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik ga ervan uit dat het Hardlopen en fitnessen is.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja, volgens mij moet je als docent er altijd voor zorgen dat je tegelijk met de beweegcultuur loopt of net iets voor de beweegcultuur om je kinderen te blijven stimuleren om deel te nemen aan de beweegcultuur. Als je daar niet op aanpast dan verlies je ze en dan schiet je als docent LO je eigen doel ook voorbij.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Ik denk dat je eerst moet kijken wat er speelt onder de leerlingen, ik denk dat de wetenschap daar ook nog wel een grote rol in speelt over wat je nu het beste toe kan passen in welke trends. Ik denk dat de grootste bron toch echt de leerlingen zelf zijn en dan is het de grote truc als je dat hebt gesignaleerd om dat dan uit te werken. Uiteindelijk ga je dan zoeken op internet en kan je de vertaalslag maken naar je lessen LO.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - De school waar ik heb lesgegeven niet maar ik weet wel dat die trend er is. Ik denk dat het heel erg plaats en cultuur afhankelijk is.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Ik denk dat het heel erg plaats en cultuur afhankelijk is.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Vind ik wel een lastige vraag omdat de school waar ik zelf heb lesgegeven is dat niet echt een beleidsonderwerp omdat het niet echt nodig was. Ik denk dat het belangrijkste is om leerlingen bewust te maken van de effecten van bewegen en ze dan daarna intrinsiek te motiveren door zelf de keuze te maken om te gaan bewegen.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik denk dat het echt een bijdrage kan leveren, fitness is een ondersteunende sport voor heel veel andere sporten en dat je met alleen fitness er niet komt maar ik denk wel dat het heel belangrijk is om de kinderen te leren en te laten ervaren wat je ermee kan bereiken maar ook wat je met de effecten kan.

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens verdiept?
- Ik denk dat als je hier van de sportacademie komt dat je over fitness nagenoeg niks weet. Zelf weet ik grotendeels wel het effect van training maar dat komt mee door m'n studieachtergrond. Maar ik denk als docent LO dat je er niet veel over weet tenzij je jezelf er echt in verdiept.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Ik denk dat het sowieso heel erg afhankelijk is van het vakwerkplan van de school. Je kan er niet altijd zelf iets aan doen maar persoonlijk zou ik dat wel regelmatige basis terug willen laten keren. Ik ben van mening dat alle sport moet leiden tot een langere deelname aan de beweegcultuur en als je weet wat het effect is op gezondheid en wat fitness met je doet kan je laten zien dat je eerder je doel bereikt. Ieder blok zou ik dit terug willen laten keren.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ik denk dat zij dit hartstikke leuk vinden want zij zien het in de praktijk overal en de fitnessscholen schieten als paddenstoelen uit de grond. Ik denk wel dat het heel belangrijk is dat ze leren goed moeten doen en dat je weinig kans hebt op blessures. Zeker op deze leeftijd en de pubertijd is het belangrijk dat je geen groei-blessures op loopt dus dat je ze bekwaam maakt om te fitnessen.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Indirect kan het bijdragen ja, zoals ik al zei is het zo dat met 2 uurtjes in de week geen voeten aan de dijk zet maar het kan wel intrinsiek werken om de leerlingen zelf naar een sportschool te laten gaan. Belangrijkste is dat er een goede voorlichting bij zit van hoe de leerlingen het veilig kunnen doen.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ik denk dat het heel leuk is voor leerlingen om zoiets te doen ja.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Of je op specifiek zo'n lessenreeks geschoold moet worden weet ik niet, ik denk dat je wel heel erg geschoold moet worden hoe je nou precies kan inspelen op trends waardoor je al dit soort dingen uiteindelijk goed les in kan geven. Nu is fitness een trend die er nu is en lijkt het me heel relevant dat je dit goed kan doen maar misschien is het over 5 jaar wel dat je allemaal rondjes in het park gaat rennen en dat je dan daarop moet kunnen inspelen.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.3.3

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik denk voetbal en volgens mij buiten school een beetje fitness denk.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja tuurlijk, je moet inspelen op de trendsporten die er zijn aantal jaar geleden kwam fitness helemaal in dan moet je dat dan ook betrekken in je les. Maar ook als er iets op tv is kan je dat ook meenemen in je lessen.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Door middel van cursussen maar ook vooral de media en literatuur.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Nee ik zie niet echt van een gewichtstoename. Maar ik schrik wel af en toe van leerlingen die heel zwaar zijn.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Ik denk dat dat door de hedendaagse cultuur komt. Kinderen spelen minder buiten, daarnaast is het heel makkelijk om aan ongezond eten te komen.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Wij integreerde altijd het vak biologie met LO. Bij biologie vertelde ze dan hoe je kon afvallen etc. en wij gaven dan in die week een lesje daarin. In de gymles zelf 1 keer in de week kan je niet leerlingen laten afvallen, maar je moet ze triggeren zodat ze er zelf mee bezig gaan.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Wat ik net al zei is dat je als lesgever lo niet moet denken dat je binnen 1 lesje in de week het tegen kan gaan. Maar je wil ze dan introduceren in de bewegingscultuur dus je wil ze dan triggeren om zelf bezig te gaan. Maar ook met een klas naar een sportschool te gaan om ze dan te motiveren.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Ik ben zelf fitness instructeur geweest, maar ik ben niet gediplomeerd. Ik heb altijd lessen gegeven bij een kantoor. Dat deed ik dan voor hun werk, tijdens lunch of na het werk.

8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Dat was denk 4 keer per jaar maximaal. Wij gaven altijd een serie van lessen met samenwerking met de biologielees.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja natuurlijk het zit ook in de cultuur van Nederland.
- Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
- Het is nu op tv heel veel, en je leest er elke dag wel wat over op de sociale media.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Nee dat vind ik niet, maar wat ik net al zei dat ze wel getriggerd kunnen worden.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Dat ligt er helemaal aan hoe die eruitziet. Dan wil ik eerst kijken of ik me daarin kan vinden en of het resultaten geeft.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ja dat vind ik wel, hoe breder je wordt opgeleid hoe beter. Maar misschien moeten ze wel vaker de praktijk in gaan in plaats van alleen de theorie.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.3.4

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Dat is fitness volgens mij?
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Jazeker, ik vind dat dat moet. Maar ik ben meer geïnteresseerd in de cultuur die wij nog niet kennen.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Dat doe ik door meerdere manieren. Praten met collega’s, experts, facebook en onderzoeken.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ik ben op dit moment geen leraar bij middelbaar onderwijs, maar als je de onderzoeken mag geloven dan is er een toename ja.

Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?

 - Ik denk dat dat door de hedendaagse cultuur komt. Kinderen spelen minder buiten, daarnaast is het heel makkelijk om aan ongezond eten te komen.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Er werd altijd gedacht dat je door de les LO dat tegen kan gaan. Maar de huidige mening van de onderzoeken zijn nu dat het veel meer in de omgeving zit.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik vind dat je ze dan mee moet nemen naar een gerenommeerde sportschool, daarnaast moet je kijken hoe de cultuur daar is op die sportschool. En als je het zelf zou doen dan moet je wel kennis van zaken hebben.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Toen ik student was heb ik een keuzeplichtprogramma fitness gevolgd en de rest heb ik door spreken van mensen en eigen ervaring.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?

- Dat zijn wel meerdere onderwerpen. Ik vind dat ze er zelf voor mogen kiezen om het te doen, doormiddel van keuze sporten. Over gezondheid in kennis vind ik dat er samenwerking moet zijn met de biologie leraar. Maar als het om fitness gaat denk ik zo'n 3 lessen perjaar.

9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?

- Daar zijn ze zeer geïnteresseerd in.

Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?

- Ze zijn zeer geïnteresseerd in hoe het werkt, verschillende trainingsprincipes of hoe word je nou sterker. Vooral de leerlingen die er zelf voor kiezen die waren vooral geïnteresseerd.

10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?

- Het gaat vooral om de omgeving, wat we net al bespraken in de andere vraag.

11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?

- Ik zou het niet gebruiken omdat ik niet zo'n grote voorstander ben van dogmatiek. Ik zou veel eerder de principes neerleggen die je toepast voor elk individu apart. Dus dan gaat het niet om een lessenreeks wat je moet doen maar het gaat meer om wat is mogelijk en hoe ga je er mee om.

12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?

- Ja absoluut, maar ik ga er altijd vanuit dat ze bij bewegingsanalyse en trainingsleer dat mee krijgen.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.3.5

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik kom uit een dorp Barendrecht en de voetbalvereniging is daar nog het grootst dus ik denk dat ze het meest naar de voetbal gaan, ook de meisjes. Zelf train ik bij een fitnessschool en daar hebben ze nu 3x anderhalf uur aan jeugdtraining en dat wordt alleen maar drukker.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja dat is een volmondig ja natuurlijk. Ten eerste moet je weten wat er speelt denk ik en ten tweede moet je in de vrije ruimte van je vakwerkplan op de actuele trends inspelen en die ruimte daar ook voor gebruiken.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Dat is een hele goeie vraag, ik heb zelf twee kinderen van 12 en 15 dus wat zij leuk vinden en hun vrienden waar zij mee aankomen dan denk ik; oké dat leeft nu en daar speel je dan weer op in.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ik ga iedere dag op stagebezoeken en ik zie inderdaad een gewichtstoename bij leerlingen. Bij de sportschool waar ik werk hebben ze weleens een enquête gehouden over waarom mensen komen sporten. 98% wil afvallen en zij hadden trainingen gebaseerd op conditie, spiermassa maar niet op afvallen, uit de enquête bleek dat wel zo te zijn dus dat gaan zij nu ook helemaal aanpassen.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Prioriteit ligt niet meer bij het bewegen zelf, maar bij de prioriteit ligt bij sociale media of het contact met mensen. Het bewegen zelf is geen prioriteit meer waardoor de gewichtstoename toe neemt. Ook de lange dagen en stress zorgen voor gewichtstoename, ook mensen op de HALO die overspannen zijn nemen in gewicht extra toe. Normaal sporten die zelf heel veel maar door de stress en futloosheid hebben zij geen zin om te sporten en komen zij extra aan.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Dat vind ik een goede vraag, ik denk niet dat je met een blokuurtje gym de gewichtstoename tegen zal gaan. Je kan ze wel, wat ik veel zie op stagescholen is een stukje opvoeding over voeding. Water drinken maar ook verplichten om water te drinken tijdens de lessen LO, flesje moet leeg na de les.

6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
- Heel hoog, op de school waar ik vroeger heb gewerkt was ook een sportschool in de buurt en met de bovenbouw gingen we ook naar die sportschool toe. Nogmaals niet voor gewichtsafname maar voor bewustwording waar de sportschool is, wat je er kan doen, hoe laat deze open gaat, hoeveel het kost etc. Meer kennismaken met fitness.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Ja, nog steeds. Ik heb er 25 jaar gewerkt dus de kennis die ik daar heb geleerd pas ik daartoe. Maar ook andersom, kennis die ik hier op de HALO op doe pas ik ook toe bij de sportschool. Net als met de Yoga dat is nu echt een trend en we hadden maar 1 lesuur op het rooster en nu 3. Steps is daarentegen van 4 uur naar 1 uur gegaan. Voornamelijk aantrekkelijke lessen zijn fitboost, boost en energietraining dat loopt heel goed.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Dat moet je natuurlijk met de sectie afspreken wanneer je de vrije ruimte in het vakwerkplan kan gebruiken om dit toe te passen. Bij de bovenbouw zou ik het niet aan het einde van het schooljaar doen, maar zo vroeg mogelijk in het jaar. Wat ik zelf nog weleens deed was voor de herfstvakantie hadden ze een buiten en binnen les die je kon voorbereiden en dan kon je of buiten of binnen de les geven afhankelijk van het weer.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Nee, zeker niet allemaal. Ook niet op het moment zelf maar misschien wel over een aantal jaar. Dat kan zijn omdat zij er dan mee bezig zijn en dat ze dan toch wel handig vonden dat geleerd te hebben. Mbo-sport en bewegen leerlingen zouden het natuurlijk fantastisch vinden want dan weten zij het weer te weerleggen. Ik denk dat het 50/50 is met de mensen die het leuk vinden en mensen die het niet leuk vinden.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Nee, het is gewoon niet genoeg. Als je echt na gaat denken wanneer er gewichtsafname plaats vindt moet je minimaal zoveel bewegen, eten, drinken etc. Met 1 uurtje bewegen gaat dat niet lukken, maar wel als voorbereiding op de deelname van de beweegcultuur. Wat ik net ook zei en of het nou yoga is of crossfit dat maakt niet uit.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ja, dan zou je gewoon een lessenreeks van 4 lessen pakken en het accent leggen op de warming-up of op de kern. Het is wel belangrijk dat je de leerlingen dan ook echt lesgeeft en niet alleen laat bewegen. Ze moeten weten hoe zij hun lichaam in balans kunnen trainen, het leren trainen van het lichaam. Ook het weten van je hartslag en het meten daarvan maar ook echt de achterliggende gedachte van fitness toepassen.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Dat is een moeilijke vraag, eigenlijk een mbo docent mag zo maar in de fitness werken. Zelfs met een cursus kan je er komen te staan. Ik denk niet als speciaal vak zoals atletiek, turnen en dan fitness maar het zou wel meer ervan mogen weten zodat je het kan toepassen tijdens de les. Ik vind dat de HALO docenten het meer moeten toepassen in de andere lessen zoals turnen, atletiek, zwemmen waar ook in de topsport met krachttraining wordt gewerkt.

Bedankt voor de antwoorden!

2.4 Interview 5 docenten Da Vinci College

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.4.1

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik dacht dat het fitness was en daarna voetbal.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja ik denk dat het wel belangrijk is dat ik er wel mee bezig ben van wat er nou speelt bij de leerlingen. Dat je niet vast blijft roesten bij het oude systeem, dus ik blijf wel constant aanpassen aan de nieuwste trends.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Nou er zijn 1 keer per jaar in leiden trendsporten, dan zie je toch weer wat de nieuwe sporten zijn. Natuurlijk op internet kan je ook vaak lezen wat de nieuwe trends of hypes zijn. Maar ook wat er veel speelt en ik sport zelf ook veel dus dan zie je ook wat er allemaal veranderd in de beweegcultuur. Maar ik pas deze zeker niet allemaal toe bij alle klassen want dat hangt af van de klas en de leerlingen.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Dat vind ik op deze school wel meevallen, maar ik heb wel op andere scholen lesgegeven en daar was het anders
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Daar zag ik vooral dat de leerlingen minder aan sport doen en ook niet meer echt buitenspelen.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Nou we hebben hier op school ook dingen over voeding en waar kan je op letten. Maar tijdens de les LO zorgen dat iedereen actief mee doet tijdens de lessen en zeker in beweging blijven. Het uurtje dat ze bezig kunnen zijn ze ook lekker actief bezig laten zijn. Maar geen HIT-lessen.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Je hebt heel veel verschillende manieren van fitness. Maar wij op school hier doen veel met circuittraining, allemaal met eigen lichaamsgewicht, weinig met extra gewichten. Maar dat doen we misschien 1 of 2 keer in het jaar. Ze vinden het erg leuk omdat ze zelf aan de slag kunnen en hoeven geen rekening met andere te houden.

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Misschien te weinig, ik weet er wel wat van af maar qua nieuwe oefenvormen leer ik ook van andere docenten. Af en toe hebben we ook bootcamp van externe docenten en dan kijk je goed wat de aandachtspunten zijn want het is belangrijk dat het goed uitgevoerd wordt.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- 2 keer per jaar, in de bovenbouw kunnen ze kiezen voor externe fitness. Sportdag kan ook gekozen worden voor bootcamp of gladiator.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja ik denk dat sommige het heel leuk vinden omdat je individueel aan de slag kan. Maar je hebt ook veel leerlingen die teamsporten veel leuker vinden. Het ligt er zeker aan hoe je het aanbiedt maar het hoeft niet een volledige les te zijn je kan er ook onderdelen uit halen die fungeren als warming-up of als afsluitend spel.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Ik denk omdat wij een blokuur in de week les geven dat het te weinig invloed heeft op de leerlingen. Ze moeten daar echt zelf na school ook mee bezig zijn om hier invloed op te hebben.
- Zo ja: Waar leidt u dit uit af?
- Door de lessen fitness zien ze dat ze weinig materiaal nodig hebben en dan kunnen ze het misschien thuis gaan doen dus ze worden zeker gestimuleerd. Bij veel sport heb je materiaal nodig en bij fitness kan je alles zonder materiaal doen.
- Zo nee: Waarom niet?
-
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Dan moet ik eerst kijken hoe die lessenreeks eruitziet en als het bevalt zou ik het zeker kunnen toepassen. Sta er zeker voor open om zo'n lessenreeks te geven.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ik denk zeker dat ze daarin geschoold moeten worden omdat het heel veel speelt bij de jeugd. Fitness is een makkelijke sport om te doen en natuurlijk hartstikke populair. Dus ik denk dat het hartstikke belangrijk is dat de toekomstige docent daar meer over te weten komen.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.4.2

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik denk dat dat voetbal is en ook wel Fitness.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Absoluut, als je niet weet wat er in de maatschappij speelt kan je je daarop ook niet aansluiten.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Via de KVLO-magazine, en zo af en toe volg ik een trendsport bijeenkomst die word georganiseerd door de KVLO.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Enerzijds wel anderzijds niet, ik zie een gewichtstoename maar ook een afname.

Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Minder sporten, als kleine kinderen al achter de iPad. Vooral ook minder buiten spelen etc.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Ik probeer altijd de les zo intensief mogelijk te maken, maar met die 2 uurtjes per week weet je dat het nihil is.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik zie als een onderdeel zoals alle andere sporten. Je kan altijd wel een stukje fitness in je lessen hebben. Zoals in je warming up of als onderdeel van spelletjes.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Ik heb geen specialisatie in fitness gedaan. Vooral door zelfkennis op te zoeken en we gaan jaarlijks naar een externe locatie om te fitnessen met de examenklassen. Daar pik ik ook het nodige op.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
 - Ik denk per jaar ongeveer 3 lessen. Maar vaak geven wij wel warming up vormen of spellen die met fitness te maken hebben.

9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?

- Over het algemeen vinden ze het wel een interessant onderwerp. Dat geldt natuurlijk niet voor alle kinderen.

 Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?

- Als ik zo'n onderdeel van fitness in mijn les toevoeg heb ik er vaak wel leuke reacties van gehad. Dan kwamen sommige leerlingen naar mij toe en vroegen of ik dat vaker kon doen. Dat waren dan voornamelijk leerlingen die zelf al fitness deden.

10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?

- Dat vind ik lastig om te zeggen. Ik denk dat er te veel invloeden zijn van buitenaf zoals slechte voeding etc. Ik denk dat het en, en is als het van huis uit niet wordt meegegeven dan kunnen wij hier wel van alles willen maar dan is het effect natuurlijk niet zo groot.

11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?

- Ja, die zou ik zeker wel gebruiken. Vooral omdat ik er niet gespecialiseerd in ben zou ik het wel fijn vinden om zo een lessenreeks te gebruiken. Alleen zou ik het wel de lessen verspreiden over het jaar.

12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?

- Ja, hoe meer kennis hoe beter. Als jij hierdoor weer nuttige dingen kan leren zou ik het zeker van toepassing vinden.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.4.3

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik weet dat niet ik zou moeten gokken, ik denk voetbal?
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja, je moet actueel blijven en aansluiten wat hip is.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Je kijkt om je heen wat leeft, media, het vakblad KVLO en collega’s onderling.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Nee, bij ons op school zeker niet. Misschien zelf op onze school stiekem wel en afname maar dat durf ik niet te zeggen.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Niet specifiek, maar ik probeer natuurlijk altijd de lessen zo actief mogelijk te hebben.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Je moet aanreiken, ik ga daar niet een hele les lijn van maken. Je leert ze de basis van het fitnessen en dan kunnen ze zichzelf er meer in verdiepen bij de sportscholen als ze zich er echt in interesseren.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Ik houd niet de laatste trends heel erbij. Maar de fysiologische dingen weet ik redelijk.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
 - Ik denk gemiddeld 2 lessen in een jaar.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
 - Ja ze vinden het de les LO altijd wel leuk ja.
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Ze zijn altijd gemotiveerd als ik het geef. Ik doe het niet prestatiegericht maar ze moeten het binnen hun eigen mogelijkheid doen. Er is stiekem altijd een beetje competitie onder elkaar, van ik heb zo veel en die heeft zo veel.

10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Nee, je moet meer de mindset veranderen, dat red je niet met een paar lessen in een jaar. Je wil ze bewustwording en ideeën mee geven.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Als die leuk is wel. Plezier in het bewegen is heel belangrijk dus afhankelijk van hoe die eruitziet zo ik hem gebruiken.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ja, kan nooit geen kwaad hoe meer kennis hoe beter.

Bedankt voor de antwoorden!

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.4.4

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik denk voetbal, daarna fitness?
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Absoluut, ik denk dat onze baan inhoudt dat je de leerlingen voorbereid op de beweegcultuur en dat je ze sporten laat oriënteren.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Ik volg altijd met de KVLO Leiden de trendsporten dus alles wat nieuw is dat volg ik en dat pas ik ook toe. En als ik het echt interessant vind dan meld ik me aan bij een bepaalde clinic of cursus. Waar mogelijk pas ik dit toe in de lessen zoals flag football of golfen etc. maar wat wel het gevaar is van de trends dat het zomaar over kan zijn en niet meer populair is.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ik zie niet per se een gewichtstoename, ik zie meer een afname in de motorische vaardigheid van heel veel kinderen. Zoals kracht komen ze al veel te kort. Maar je ziet wel als je bijvoorbeeld naar 4 mavo kijkt dat er al veel zelf al lid van de sportschool zijn en er mee bezig zijn.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Mijn doel is altijd om veel te bewegen met veel plezier. Dus zo min mogelijk mensen langs de kant veel actie. Je kan bijvoorbeeld met een lesje basketbal meer calorieën verbranden dan bijvoorbeeld op de sportschool.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik vind het belangrijk omdat ik vind dat kinderen spierkracht moeten ontwikkelen. Dus ik voeg het eigenlijk steeds meer toe in mijn lessen. Zoals een warming up, of een deel van mijn les.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Met onze klassen doen we sporten oriëntatie en daar zit fitness ook bij dus daar leer ik dan ook van. Daarnaast beoefen ik het zelf ook dus dat probeer ik dan ook vaak terug te laten komen in de lessen. Echt het traditionele fitness wordt al vaak gezien als saai, dus ik probeer het zo gevarieerd mogelijk aan te bieden zoals circuittrainingen.

8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Als we dan praten over de bovenbouw dan denk ik bewust wel 4 lessen in een jaar. Maar dan daarom heen laat ik het vaak genoeg terugkomen in mijn lessen.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Met name de bovenbouw waar je vraagstelling ook overgaat die vinden het zeker interessant
- Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
- Tijdens de lessen vragen ze het steeds vaker of ik een deel fitness in de les kan toepassen. Veel leerlingen zien de les dan als een uurtje sport en vragen dan juist daarom.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Weet ik niet, want ik denk dat kinderen die het leuk vinden die vragen juist om het te doen in de les. Maar leerlingen die het misschien wel saai vinden of niks mee hebben die worden dan een spiegel voor gehouden. Dan zien ze dat ze er niet goed in zijn en dan heb je dan de kans dat ze gedemotiveerd raken.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Absoluut, als je dat bijvoorbeeld een week of 4 bij de bovenbouw kan toevoegen dan zou ik dat toepassen.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ik vind los het fitness dat ze bij de HALO of ALO meer en beter leerlijnen moeten aanbieden om de leerlingen beter start klaar te maken voor het onderwijs. Fitness is leuk maar dan zou ik dan beter die tijd gebruiken voor andere vakken. Fitness kan je altijd zelf nog verzinnen en in je lessen toepassen

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.4.5

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Volgens mij is dat in clubverband voetbal en daarna fitness of hardlopen

2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja dat vind ik zeker, het is belangrijk om bij de motieven van leerlingen aan te sluiten en te weten wat er speelt. Als je dit niet doet dan raak je ze kwijt en blijf je zelf ook in een riedeltje hangen

3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Wij hebben ieder jaar clinics en via de KVLO krijg ik ook iedere maand de nieuwste weetjes binnen over de komende trends en nieuwe onderdelen van LO.

4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Aan de ene kant wel aan de andere kant niet, de mate van overgewicht bij sommige leerlingen neemt extreem toe maar niet het totale plaatje. Vooral het verschil van leerlingen met het kenmerk “heel dik” neemt toe.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Het gemak waarmee leerlingen nu weinig lichamelijke beweging hoeven uit te voeren maar natuurlijk ook het eten. Ongezonde lifestyle is makkelijker vol te houden dan een dieet.

5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Vaak doe ik circuits, eurofittest of loopvormen maar ik probeer ook vaak de intensiteit hoog te houden zodat de leerlingen actief bezig zijn.

6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Heel belangrijk, ik vind dat fitness zeker thuishoort op het middelbaar onderwijs maar ook om de leerlingen te stimuleren om hun lichaam gezond te houden

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Zelf niet veel, ik verdiep me altijd wel maar ik vind niet dat ik bekwaam ben om zoiets te geven zeker niet met de kans op blessures.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Als je gaat denken aan de eurofittest, coopertest etc dan geef ik ongeveer 4 of 5 keer per jaar een les die gebaseerd is op deze onderwerpen.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja sommige zeker, sommige ook weer niet
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Het is een trend, lichaam gezond houden dus iedereen wilt daaraan mee doen
 - Zo nee: Waarom niet?
 - Ik denk dat het voor sommige ook best confronterend kan zijn omdat het natuurlijk zwaar is en vaak doorzettingsvermogen eist
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Nee, ik denk ook niet dat dat het doel van een LO-les moet zijn. Een uurtje les in de week kan er nooit voor zorgen dat een leerling dusdanig afvalt dat het opvalt. Wel kan zijn eigen lifestyle dit doen en de lessen die je geeft de leerling motiveren om dit te doen.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Jazeker, zoals ik eerder zei weet ik niet of ik daar bekwaam genoeg voor ben maar ik zou het zeker proberen. Het is nu ook nog niet bekend in de lessen LO dus mij lijkt het zeer aantrekkelijk.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Mijn mening is zeker dat er op de ALO's aandacht aan moet worden besteed. Hoeveel leerlingen gaan na de middelbare school nog volleyballen of korfballen? Niet heel veel, fitness daarentegen wordt wel veel gedaan na de middelbare dus waarom zou je dit niet in de gymlessen toepassen voor een langdurige deelname aan de beweegcultuur?

Bedankt voor de antwoorden!

Mochten er nog verdere vragen zijn mail dan naar:
Daanbrinkmann@hotmail.com of Artjanplas@gmail.nl

2.5 Interview 5 externe docenten LO

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.5.1

Andreas College, Vakcollege Rijnmond

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik denk voetbal, daarna misschien hockey of tennis. En ik denk dat het ook wel fitness is, je ziet dat het steeds meer in trek is.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Naast de traditionele sporten die wij altijd geven is het natuurlijk ook leuk om je te verdiepen in wat er nu speelt. Zoals als er bepaalde fitness rages zijn, dat je daarop in speelt. Ik denk dat het wel heel leuk voor de leerlingen.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Vorig jaar ben ik bij de ALO geweest bij een bijeenkomst waar trendsporten aan bod zijn gekomen. Daarnaast youtube kijken, internet en praten met collega's. Op de sportschool doe ik zelf af en toe een HIT-training en die heb ik nu zelf ook gegeven bij de lessen zelf. Ook bij de sport freerunning maak ik bijvoorbeeld een parcours in de gymzaal.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Ik denk over het algemeen genomen hetzelfde bij ons op school is. Ik denk dat het hier in de gemeente Katwijk anders is dan in de grote steden. Ik denk namelijk dat heel veel kinderen hier toch wel sporten zoals voetbal is gigantisch groot hier in Katwijk. Maar ook de dames zijn veel aan het sporten of het nu voetbal is of dansen etc. Dus in die zin denk ik niet dat het toegenomen is ten opzichte van 10 jaar geleden.

Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?

 - Het minder bewegen in de vrije tijd. Daarnaast ook de slechte voeding die kinderen tot hun nemen. Als je dat beide doet dan kan je al heel snel gewichtstoename krijgen.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Nee niet echt, ik probeer de kinderen te introduceren in de sporten en dan hoop je dat ze buiten school die sport oppakken. Ik vind het persoonlijk moeilijk om te zeggen tegen iemand je bent te zwaar kom je moet wat doen. Maar ik probeer ze wel te stimuleren om te gaan sporten
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?

- Ik denk dat fitness een hele leuke sport is die je op verschillende manieren aan kan bieden. Ik denk dat je in klas 1 en 2 bij ons niet heel erg bezig ben met fitness apparaten, maar je kan bijvoorbeeld wel in je inleiding dingen doen met je eigen lichaamsgewicht. Zelf heb ik op mijn studie een scriptie gedaan over hoe je fitness kan introduceren in de middelbare school. Dus op weinig gewicht en veel herhalingen trainen.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Nou wat ik net al zei is dat ik vroeger in 1998 dus mijn scriptie hierover heb gehad. En nu ben ik weer sinds 2 jaar heel fanatiek bezig in de sportschool. Mijn doel is meer op fitheid gericht en niet kijk mijn is veel gewichten tillen. Mijn collega is er ook heel veel mee bezig en daar praat je dan ook over. Maar ik denk dat het voornamelijk dus eigen ervaring is.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Nou dat kan verschillen per leerling, soms doe ik in de bovenbouw het laatste uur vrij dan mogen de leerlingen kiezen of ze een uur gaan fitnessen of dat ze gaan voetballen bijvoorbeeld. Maar ik ga niet meer met een hele klas de fitness in iedereen mag zelf dan de keuze daarvoor maken. Met de dames klassen doe ik er iets minder mee, maar dan doe ik meer dat ik zelf bijvoorbeeld een groepsles geef zoals bodypump bijvoorbeeld. Dus als je het moet tellen een keer of 6 tot 10 per jaar.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Dat denk ik zeker, omdat je met fitness eigenlijk heel veel verschillende manieren van trainen hebt.
- Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
- Ik geef zo nu een dan een lesje en dan zie ik dat leerlingen dat leuk vinden. Natuurlijk zijn ze dat niet allemaal maar een groot deel wel. Zoals ik bijvoorbeeld een HIT-training geef dan zie je sommige echt die 50 seconden doorzetten terwijl ze wel helemaal kapot zijn maar toch wel door gaan. Allemaal doen ze eigenlijk wel goed mee dat komt er dus op neer.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Ik hoop dat het resulteert in het feit dat ze zeggen, ik vind dit heel leuk ik ga naar een sportschool toe en dat ze daar 2 tot 3 keer naar toe gaan. En als ze daar mee bezig zijn dat ze ook denken laat ik nou ook een keer die slechte voeding staan.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ik denk het wel, ik ben niet in die zin van we gaan 6 weken achter elkaar fitnessen. Maar stel je hebt 4 uur in de week dat je een deel ervan pakt. Het moet wel gevarieerd zijn, ik denk dat de kinderen het wel gaaf gaan vinden.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ik denk dat fitness nu onderhand zo groot is geworden dat het ook nu in de lessenstof moet gaan zitten. En hoe dat dan gebracht moet worden in een lessenserie of gewoon kennis op doen dat is dan aan de ALO's zelf.

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.5.2

Rijnland Lyceum Sassenheim

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Hardlopen en Fitness en voetbal
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja zeker, ik vind dat de beweegcultuur centraal staat om de lessen op aan te passen maar zeker ook op te baseren.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Ik ben lid van de KVLO en ik krijg dan zo’n magazine iedere keer. Voor de rest luister ik veel naar de leerlingen en heb ik zelf ook kinderen die mij thuis vertellen wat er voortrends zijn.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Nee op deze school niet, maar je hoort het wel steeds meer maar ik zie het niet.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - De intensiteit zo hoog mogelijk houden maar dat doe ik niet alleen om gewichtstoename tegen te gaan maar voornamelijk actief in beweging te blijven en krijgen.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Zelf zou ik het niet direct toepassen omdat ik er niet veel vanaf weet. Wij gaan wel met de sport oriëntatie keuze naar een sportschool toe maar dan ben ik zelf aanwezig voor de orde maar niet om leerlingen daarbij echt iets aan te leren

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Weinig in verdiept ik weet dat je met gewichten kan trainen en ook spieren kan opbouwen maar zelf verdiep ik mij daar niet in nee.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Niet vaak, gezondheid lessen zoals eurofittest of coopertest wel maar geen fitness of kennis over het lichaam. Ik geef deze lessen meestal zo'n 2 of 3 keer per jaar ligt ook aan het jaar waar de leerlingen in zitten.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja dat denk ik zeker
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Ik hoor van leerlingen uit de bovenbouw dat zij er ook veel mee bezig zijn en interesse in hebben. Zelf zou ik niet weten hoe ik het tijdens de gymles echt moet toepassen omdat je simpelweg de kennis en materialen niet hebt
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Nee dat denk ik niet
 - Zo nee: Waarom niet?
 - Al maak je je lessen nog zo intensief je zal nooit volledige gewichtsafname krijgen door 1 maal per week zo'n les. Er zijn veel te veel andere factoren die ook van invloed zijn op het afvallen.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ja dat zou ik interessant vinden alleen ik zou wel kijken of ik mijzelf bekwaam genoeg vind om dit te geven en hoe de lessenreeks eruitziet qua materiaal en beschikbaarheid van de zalen.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ja als ik eerlijk ben zou ik zelf ook wel geschoold willen worden in zo'n lessenreeks dus als het bijvoorbeeld in het HALO pakket zit word je erg breed opgeleid met de actieve trends van het moment.

Bedankt voor de antwoorden!

Mochten er nog verdere vragen zijn mail dan naar:
Daanbrinkmann@hotmail.com of Artjanplas@gmail.nl

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.5.3

Andreas College, Pieter Groen

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik denk hardlopen? Fitness? Denk dat de meeste leerlingen dat gaan doen ja.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja daar ben ik het mee eens. . Omdat ik denk dat je dan je leerlingen iets aanbied waar ze ook interesse in hebben of interesse kunnen wekken. Om tijdens schooltijd of eventueel na je schoolcarrière. En ik denk ook dat je dan meer groepseenheid creëert.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Ik ben lid van de KVLO het vakblad, daar lees ik altijd veel in. Zelf ben ik ook heel veel van op internet zoeken naar nieuwe onderdelen of spellen.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - In de 6 jaar dat ik hier werk zie je het verschil wel in een sportklas of geen sportklas maar als ik over het algemeen kijk niet.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Ik maak de leerlingen ervan bewust dat bewegen belangrijk is. Zowel ook het sporten, maar ook het bewegen zoals het nemen van de trap in plaats van de lift. Ook maak ik ze bewust over het stukje voeding. Dan vraag ik aan de leerlingen wat ze hebben gegeten in de pauze en dan zegt iemand bijvoorbeeld een broodje kroket dan vertel ik dat je beter een appel bijvoorbeeld kan nemen. Daar ben ik altijd heel duidelijk in.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Mijn mening is dat ik daar heel erg een voorstander van ben. Omdat leerlingen dan kennis maken met een nieuwe sport want over het algemeen worden de spelsporten en turnonderdelen gegeven. Zelf ben ik ook een voorstander om leerlingen kennis te maken om te sporten zonder materiaal te gebruiken.
7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
 - Ik heb zelf een aantal cursussen gevolgd bij Train the Trainers zoals bootcamp, spinning en sporten met eigen lichaamsgewicht.

8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Ik denk dat ik dat 1 a 2 keer per jaar aan bod laat komen, zoals een conditie of krachtcircuit. Maar vaak is het ook een los onderdeel in mijn les, dus het komt wel vaak voor. Maar echt specifiek 1 a 2 keer in een jaar.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Ja dat denk ik niet alleen maar dat weet ik zeker
- Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
- Daarin heb ik zelf ook een beetje geëxperimenteerd. Omdat ik benieuwd was of de leerlingen het leuk vonden om een keer een nieuw onderdeel te hebben in de les en dat was fitness. Daar waren ze heel enthousiast over. Maar je zou altijd houden dat sommige leerlingen het niet leuk vinden, dat heb je met alles.
- Zo nee: Waarom niet?
-
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Niet die ene keer dat je dat doet.
- Zo ja: Waar leidt u dit uit af?
-
- Zo nee: Waarom niet?
- Je kan ze wel proberen er bewust over te maken, maar die ene les die je hebt in de week daar verander je hun levensstijl niet mee.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Ja absoluut, zoals eerder aangeven vind ik het superleuk om een nieuw onderdeel te geven. Nou heb ik een beetje kennis over fitness, maar er zijn denk docenten die er veel meer verstand van hebben en als die dat kunnen delen dan denk ik dat, dat fantastisch is.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Ja daar ben ik voorstander van. De leraren moeten de leerlingen het aan kunnen bieden omdat ik het net een sport vind net als voetbal en volleybal bijvoorbeeld.

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.5.4

Teylingen College Leeuwenhorst

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Als ik kijk naar wat de kinderen in mijn les allemaal doen voor sporten dan denk ik dat het voetbal is maar als ik naar ouderen kijk dan is het meer fitness of hardlopen. Tegenwoordig zie je ook veel mensen die naar mudmasters of zoiets gaan.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ik denk dat dat een retorische vraag is waar alle docenten het over eens moeten zijn omdat je anders een hele lastige tijd hebt met de gymlessen geven als je leerlingen het niet leuk vinden.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Voornamelijk op YouTube, nieuws of in de krant. Maar ik denk dat je leerlingen de voornaamste informatiebron zijn. Sommige trends zijn landelijk maar sommige trends zijn ook plaatselijk en die moet je wel in kunnen schatten.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Niet perse bij de leerlingen maar je ziet wel bijvoorbeeld dat er steeds dikkere mensen zijn. Dat kan zijn op latere leeftijd maar ook wanneer zij net van de middelbare school af zijn.
 - Zo ja: Wat denkt u dat de hoofdoorzaak is van de gewichtstoename?
 - Eten en niet genoeg sporten. Geen gezonde lifestyle.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - Ik probeer een aantal keer per jaar gezondheid lessen te geven zoals testen of in de les een hindernisbaan die op tijd gedaan kan worden. Ik denk niet dat gewichtstoename van leerlingen tegen gegaan kan worden met de lessen LO maar wel informatie geven over hoe zij dit kunnen doen.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik denk dat het een nieuw, leuk en interessant onderwerp is voor de les LO maar dat je wel moet uitkijken de doelen niet voorbij te gaan door er teveel in verdwaald te raken.

7. weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens verdiept?
 - Zelf heb ik in een sportschool gewerkt en heb ik er veel kennis van alleen als het gaat om toepassen tijdens de gymlessen dan zou ik het alleen met een soort “CoVo” onderdelen doen.

8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
 - Zoals hiervoor ook al gezegd geef ik meerdere malen in een jaar lessen gebaseerd op gezondheid maar ik denk dat het gemiddeld zo’n 4 keer per jaar zal zijn.

9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
 - Ja dat denk ik zeker
 - Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
 - Het is van deze tijd en de leerlingen (voornamelijk bovenbouw) vragen ook veel over hoe zij het beste kunnen trainen en je hoort steeds vaker dat zij ook vlogs en filmpjes kijken van bekende fitnessers

10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
 - Nee dat denk ik niet
 - Zo nee: Waarom niet?
 - Het is niet mogelijk in mijn mening om iemand met 1 blokuur gym in de week veel te laten afvallen. Zelf heb ik ook tijdens mijn werk gezien dat mensen volledige lifestyle vaak aan moeten passen om gezond te leven en dat dan pas echt verbluffende resultaten te zien zijn. Met 1 uur gym kan het minimaal werken maar ik denk dat de overige leef uren van de leerling effectiever ingevuld moeten worden.

11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
 - Ja ik ben wel benieuwd hoe dit is opgebouwd. Zelf denk ik dat je teveel materiaal nodig hebt om dit te geven maar het is natuurlijk het proberen waard.

12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo’n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
 - Ja dat lijkt mij wel zo verstandig. Zeker als blijkt dat fitness de meest beoefende sport is dan moet je als toekomstig docent je eigen leerlingen goed kunnen voorbereiden op de beweegcultuur.

Bedankt voor de antwoorden!

Mochten er nog verdere vragen zijn mail dan naar:
Daanbrinkmann@hotmail.com of Artjanplas@gmail.nl

De volgende vragen gaan over de beweegcultuur van Nederland en hoe de geïnterviewde docent LO daarop inspeelt. Tevens willen we het hebben over de gedachtes die de docent heeft over Fitness tijdens de lessen LO.

Alle vragen zijn gebaseerd op de bovenbouw van het middelbaar onderwijs. Dit betekent 4 vmbo, 4&5 havo en 5&6 vwo. Alle vragen moeten beantwoord worden met een korte uitleg, dus **GEEN** “ja” of “nee” antwoorden.

2.5.5

1. Weet u welke sport er in de Nederlandse beweegcultuur het meest wordt beoefend na de middelbare school?
 - Ik denk fitness de meest beoefende sport na de middelbare school en voetbal tijdens de middelbare school.
2. Vindt u dat een docent LO zich moet verdiepen in de beweegcultuur van Nederland om daar zijn/haar lessen op te baseren?
 - Ja dat vind ik zeker omdat je, je lessenplan daarop moet baseren om zo dicht mogelijk bij de interesses van de leerlingen te zitten.
3. Hoe houdt u de kennis over de nieuwste trends van de Nederlandse beweegcultuur “up to date” en hoe past u deze toe?
 - Dit doe ik door te praten met leerlingen en de trends te volgen op het internet. Bijvoorbeeld vorig jaar was het programma Ninja Warrior op tv. Dat heb ik toen in proberen na te doen in de gymles.
4. Ziet u als docent LO over de afgelopen jaren een gewichtstoename bij uw leerlingen?
 - Op onze school zie ik niet zo zeer een gewichtstoename. Het is niet zo dat ik in de afgelopen jaren echt een gewichtstoename heb gezien. Het is natuurlijk wel zo dat leerlingen minder bewegen in de jeugd.
5. Wat doet u in de les LO om gewichtstoename van leerlingen tegen te gaan?
 - De lessen probeer ik zo actief mogelijk te houden zodat iedereen in die 2 uur dat we bezig zijn het gevoel heeft dat die wat heeft gedaan. Daarnaast geef ik de leerlingen gezondheidsadviezen mee. Dat zijn kleine dingen zoals wat nemen ze voor voeding enz.
6. Wat is uw mening over fitness in het voortgezet onderwijs tijdens de lessen LO?
 - Ik ben zelf voorstander voor fitness dit komt denk omdat ik er zelf altijd in heb geïnteresseerd. Bij de bovenbouw laat ik het wel eens aan bod komen in de lessen. Ik zie fitness als een basissport, het kan voor elke sport van toepassing zijn.

7. Wat weet u als docent over fitness, heeft u zich hier weleens in verdiept?
- Vooral eigen ervaring, omdat ik zelf fitness zoek ik wel eens wat op en praat ik met mensen die er verstand van hebben zoals collega's of personal trainers.
8. Hoe vaak in een jaar geeft u als docent een les gebaseerd op fitness, gezondheid of kennis over het lichaam?
- Ik doe het vaak als onderdeel maar echt een daarop gebaseerd denk 2 of 3 keer in een jaar.
9. Denkt u dat de leerlingen fitness een interessant onderwerp vinden voor de lessen LO?
- Als ik kijk naar mijn lessen die ik geef dan is het overgrote deel er wel enthousiast over. Het kan natuurlijk vrij pittig zijn zoals in een circuittraining dan zie je sommige leerlingen klagen.
- Zo ja: Kunt u een voorbeeld geven?
- Vooral de leerlingen die er ervaring mee hebben die vinden het heel leuk om te doen. Zo krijg ik vaak na de les de vraag of we nog eens een keer fitness gaan doen.
10. Denkt u dat de gewichtstoename van leerlingen wordt beïnvloed als fitness gegeven wordt tijdens de lessen LO?
- Ik denk zelf dat het misschien voor sommige leerlingen van invloed kan zijn. Maar dat is dan niet direct van toepassing. Als leerlingen zien in de les van "hee dit vind ik een leuke sport om te doen" dan kunnen ze zelf lid worden van een sportschool en dan zou het zo kunnen zijn dat er gewichtsafname is. Maar zelf denk ik dat het maar een klein deel zou zijn die dat zou hebben.
11. Stel dat er een lessenreeks Fitness bestaat, specifiek voor middelbare scholieren zou u dit dan gebruiken?
- Dat ligt helemaal aan de invulling van die lessenreeks. Als het past binnen mijn visie dan zou ik het zeker gebruiken is dat niet het geval dan zou ik het niet gebruiken of alleen een deel eruit pakken.
12. Vindt u dat toekomstig docenten LO geschoold moeten worden in zo'n lessenreeks om de leerlingen kennis en ervaring mee te geven over fitness en gezondheid?
- Fitness is voor mij een belangrijke sport, daarom vind ik dat er meer informatie aan docenten moet worden gegeven. Dit omdat fitness heel vaak op een foute manier word gedaan. Daarom vind ik dat ze daarin geschoold moeten worden.

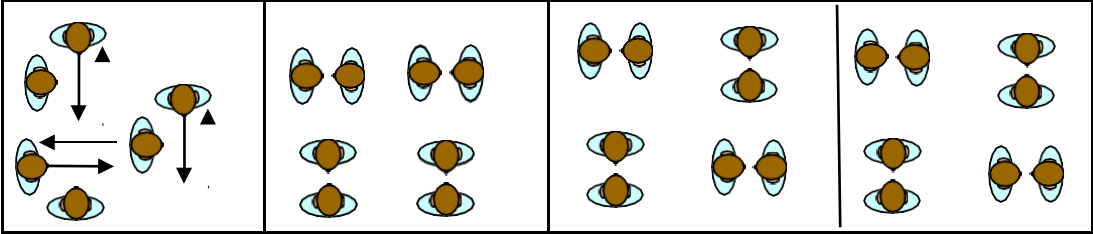
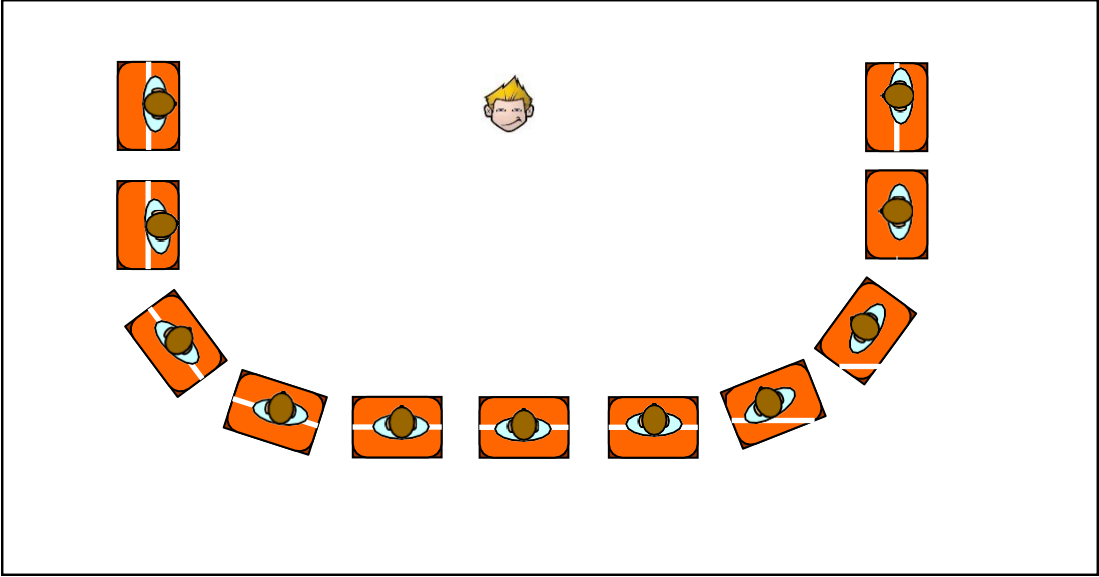
3. Lessenreeks

3.1 Lessenreeks fitness les 1

Student: Daan Brinkmann & Artjan van der Plas	Datum: 23-10-2017	Lesduur: 60
School: Da Vinci College	Begeleider: Arjan & Helen	
Klas / groep: 4 VMBO	Aantal leerlingen : 22	
Opdracht: Leerlijn Fitness/crossfit ontwerpen en geven.		

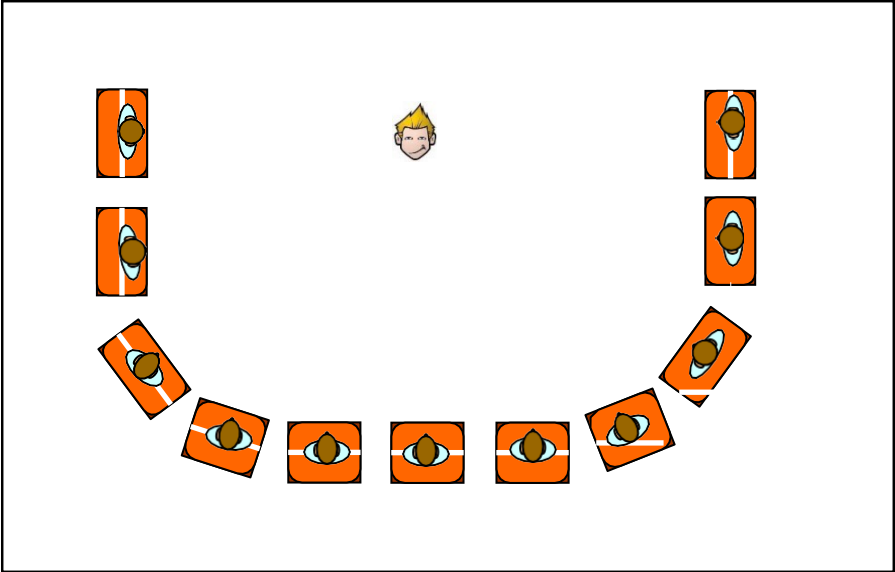
Bronnen: Bewegen en Gezondheid 1, Fitness – Krachttraining boek -

	<i>Beginsituatie</i>	<i>Doelen</i>
Bewegingsvaardigheden	<u>Leerlingen kunnen</u> Doelgericht een beweging maken maar hebben geen idee wat ze trainen of aanspannen.	<u>Leerlingen kunnen</u> Doelgericht een beweging maken door aansturing vanuit de hersenen. De verschillende oefeningen worden uitgevoerd waarbij gelet wordt op juiste techniek.
Kennis en inzicht	<u>Leerlingen weten</u> Waarschijnlijk niets tot weinig van fitness. Wel weten zij hoe het lichaam in elkaar zit door de lessen biologie.	<u>Leerlingen weten</u> Welke naam van de oefening bij welke beweging past en globaal welke spieren zij hierbij gebruiken.
Regelvaardig	<u>Leerlingen weten</u> Dat veiligheid voorop staat, niet aan elkaar komen en elkaar in waarde laten.	<u>Leerlingen weten</u> Dat zij elkaar moeten aanmoedigen en steunen tijdens de workout.
Pedagogisch klimaat	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar hulpverlenen. Leerling – Docent - Leerlingen luisteren naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen gaan goed met het materiaal om.	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar positief coachen. Leerling – Docent - Leerlingen komen met initiatieven naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen corrigeren elkaar m.b.t. materiaal.

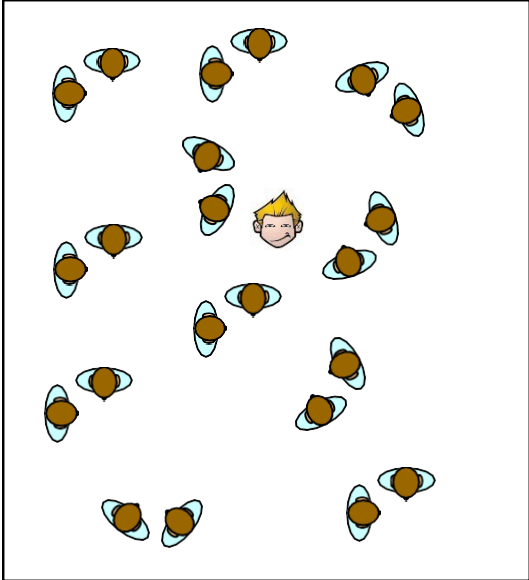
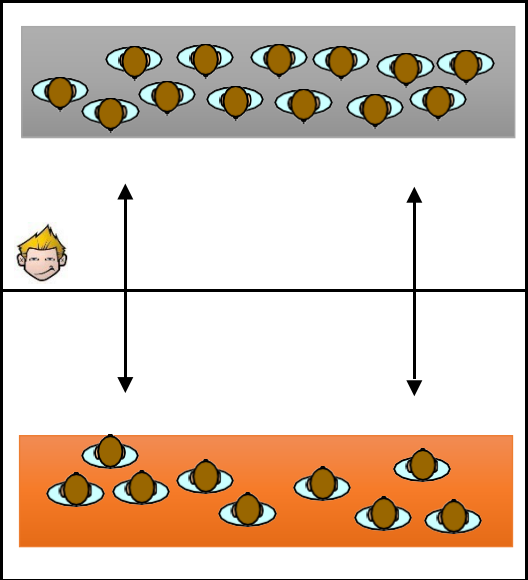
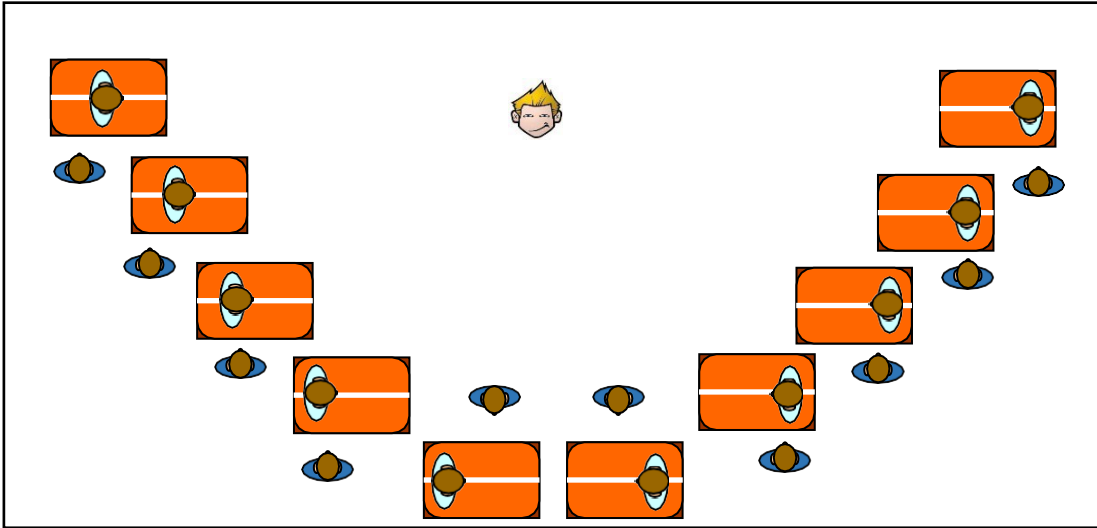
Tijd	Bewegingsactiviteiten	Arrangementen / organisatie	Aandachtspunten
10'	<u>Inleidend spel</u> - V-Sit + Springen - Partner squat - Burpees + klap - Partner crunch + klap		<u>Inleidend spel uitbouw</u> - Partner squat = duo squat - Partner crunch = get up
25'	<u>Oefeningen</u> - Squat - Sit-up - Mountain Climber - Burpee - Push-up		<u>Oefeningen</u> - Squat - Sit-up - Mountain climber - Burpee - Push-up
20'	<u>Workout of the day - AMRAP</u> 2-tallen <u>Oefeningen</u> 10 x Squat 10 x Sit-up 10 x Burpee 10 x Mountain Climber		<u>Workout of the day - AMRAP</u> 10 minuten werkt de een 10 minuten de ander - Aantal rondes bijhouden - Zelf bepalen wanneer je rust houdt
5'	<u>Cooling down</u> - Bovenbeen stretch - Bilspier stretch - Onderrug		<u>Cooling down stretchen</u> - Niet verend stretchen 20 seconde vasthouden

3.2 Lessenreeks fitness les 2

Student: Daan Brinkmann & Artjan van der Plas School: Da Vinci College Klas / groep: 4 VMBO		Datum: 30-10-2017 Begeleider: Arjan & Helen Aantal leerlingen : 22	Lesduur: 60
Opdracht: Leerlijn Fitness ontwerpen en geven.			
Bronnen: Bewegen en Gezondheid 1, Fitness – Krachttraining boek -			
<i>Beginsituatie</i>		<i>Doelen</i>	
Bewegingsvaardigheden	<u>Leerlingen kunnen</u> Verschillende oefeningen technisch goed uitvoeren en dit op tempo uitvoeren. Zij kunnen hun spieren doelgericht aanspannen.	<u>Leerlingen kunnen</u> Nieuwe oefeningen technisch uitvoeren en op snelheid. Zij kunnen voor, tijdens en na de WOD hun eigen hartslag meten.	
Kennis en inzicht	<u>Leerlingen weten</u> Leerlingen hebben nog geen kennis over de hartslag en hoe zij deze kunnen gebruiken.	<u>Leerlingen weten</u> Hoe zij hun eigen hartslag kunnen meten en wat een hartslag nu precies doet. Hoe hoger de hartslag of hoe lager de hartslag?	
Regelvaardigheden	<u>Leerlingen weten</u> Dat zij met twee leerlingen op een matje moeten samenwerken.	<u>Leerlingen weten</u> Dat zij tijdens de WOD de hartslag van de medeleerlingen moeten meten.	
Pedagogisch klimaat	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar hulpverlenen. Leerling – Docent - Leerlingen luisteren naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen gaan goed met het materiaal om.	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar positief coachen. Leerling – Docent - Leerlingen komen met initiatieven naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen corrigeren elkaar m.b.t. materiaal.	

Tijd	Bewegingsactiviteiten	Arrangementen / organisatie	Aandachtspunten
10'	<u>Inleidende activiteit</u> • Wall-Sit tikkertje • 5 is te veel		<u>Inleidende activiteit</u> • Als je getikt bent tegen de muur zitten in 90 graden. • Als er 5 mensen zitten de eerste weg
20'	<u>Herhaling oefeningen + nieuwe</u> • Glute bridge • Jumping jacks • Push-up • Lunges		<u>Nieuwe oefeningen</u> • Glute bridge • Jumping jacks • Push-up • Lunges
25'	<u>Workout of the day:</u> 1. 15x Glute bridge 2. 12x Jumping jacks 3. 10x Lunges 4. 6x Push-up Accent op HF!		<u>Workout of the day:</u> • Glute bridge (boven aanspannen) • Jumping jacks (hand aantikken) • Lunges (been omwisselen) • Push-up (eventueel vanaf knie)
5'	<u>Cooling down</u> • Bovenbeen • Triceps • Rug • Kuiten		<u>Hartfrequentie meten + uitleg</u> • Hartfrequentie in rust meten • Hartfrequentie tijdens de WOD meten • Hartfrequentie na de WOD meten <u>Cooling down stretchen</u> • Niet verend stretchen • 20 seconde vasthouden

Student: Daan Brinkmann & Artjan van der Plas School: Da Vinci College Klas / groep: 4 VMBO		Datum: 06-11-2017 Begeleider: Arjan & Helen Aantal leerlingen : 22	Lesduur: 60
Opdracht: Leerlijn Fitness ontwerpen en geven.			
Bronnen: Bewegen en Gezondheid 1, Fitness – Krachttraining boek			
<i>Beginsituatie</i>		<i>Doelen</i>	
Bewegingsvaardigheden	<u>Leerlingen kunnen</u> Een AMRAP uitvoeren met 4 verschillende oefeningen waarbij zij letten op de goede techniek en elkaar kunnen aanmoedigen.	<u>Leerlingen kunnen</u> Aan het eind van de les beschrijven wat de verschillende voedingsstoffen in het lichaam doen en zij kunnen een Workout voor tijd afronden met nieuwe oefeningen waarbij zij letten op goede techniek.	
	<u>Leerlingen weten</u> - Op welke plaats zij dit moeten uitvoeren - Verschillende onderwerpen over voeding	<u>Leerlingen weten</u> - Verschillende onderwerpen over voeding van elkaar te scheiden. - Dat zij door moeten zetten ook wanneer het zwaar wordt maar dat zij zelf de rusttijd mogen bepalen.	
	<u>Leerlingen weten</u> - Dat zij met twee leerlingen op een matje moeten samenwerken. - Waar zij heen moeten lopen na het beantwoorden van een vraag.	<u>Leerlingen weten</u> Dat zij met een tweetal de Workout uitvoeren. 1 telt en de ander beweegt na de eerste ronde wisselen.	
	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar hulpverlenen. Leerling – Docent - Leerlingen luisteren naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen gaan goed met het materiaal om.	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar positief coachen. Leerling – Docent - Leerlingen komen met initiatieven naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen corrigeren elkaar m.b.t. materiaal.	

Tijd	Bewegingsactiviteiten	Arrangementen / organisatie	Aandachtspunten
10'	<u>Inleidende activiteit 30 seconde per onderdeel</u> • Under & Over • Wall-Sit tegen elkaar • Kikkersprongen over elkaar • Handjeklap - voorligsteun	 	<u>Inleidende activiteit 30 seconde per onderdeel</u> • Under & Over • Wall-Sit tegen elkaar • Kikkersprongen over elkaar • Handjeklap - voorligsteun
15'	<u>Vragenspel</u> Vraagspel met betrekking tot voeding en lifestyle.		<u>Voedingsspel</u> • Individueel, kies ja of nee kant • Iedere vraag goed is punten waard • Uitleg per antwoord
25'	<u>Uitleg oefeningen & Workout</u> • Jumping jacks • Bicycle crunch • Side Squat • Push-up (knee) • Sit-up • Burpee		<u>Workout – 300 REPS for time</u> • 75 x Jumping jacks • 75 x Bicycle crunch • 75 x Side Squat • 75 x Push-up (knee) • 75 x Sit-up • 75 x Burpee
10'	Cooling down • Bovenbeen • Triceps • Rug • Kuiten		<u>75 herhalingen per oefening</u> <u>4 van de 6 oefeningen kiezen</u> Cooling down Stretchen • Niet verend stretchen • 20 seconde vasthouden

Vragen van de voedingsquiz

1. Water is het gezondste drankje dat je kan drinken?

Ja, Water is het meest hydraterend en bevat geen kcal

2. Hoeveel Liter water moet een mens gemiddeld per dag drinken, 1 of 2 liter?

2 liter per dag, water zorgt ervoor dat je voedingsstoffen goed door je lichaam vervoerd worden.

3. Welke vetten zijn ongezond, Verzadigde vetten of Onverzadigde vetten?

Verzadigde vetten zijn het meest ongezond voor het lichaam en heb je het minste nodig.

Dit veroorzaakt een grotere kans op hart- en vaatziekten

4. Welke voedingsstof zorgt ervoor dat je veel energie krijgt en sport lang vol kanhouden?

Vetten of Koolhydraten?

Koolhydraten zijn de energieleveranciers van het lichaam

5. Als je spierpijn hebt na het trainen kan je het beste; Eiwitten of Vetten eten.

Eiwitten zijn de spierherstellers, na het trainen kan je deze het beste innemen.

Denk aan melk, ei, kwark, vlees & vis.

6. Hoeveel minuten moet je gemiddeld per dag in beweging zijn? 15 minuten of 30 minuten

30 minuten, het moet ook nog eens onafgebroken zijn, dus 15 minuten heen fietsen en 15 terug, telt niet.

7. In een glas appelsap zit minder suiker dan een glas cola.

Strikvraag: In appelsap zit evenveel suiker als Cola

8. Het is belangrijk om iedere dag goed te ontbijten

Je lijf heeft lang geen eten gehad. Met het ontbijt krijg je weer nieuwe energie.

9. Alle groentes, zijn groen van kleur daarom heten ze groentes

Niet alle groentes zijn groen, tomaten, worteltjes mais etc.

10. Een broodje gezond bevat minder vet dan een broodje kroket

Een broodje gezond bevat evenveel vet als een broodje kroket, natuurlijk is het zo dat een broodje gezond veel meer vitaminen bevat dan een kroket

Student: Daan Brinkmann & Artjan van der Plas
School: Da Vinci College
Klas/groep: 4 VMBO

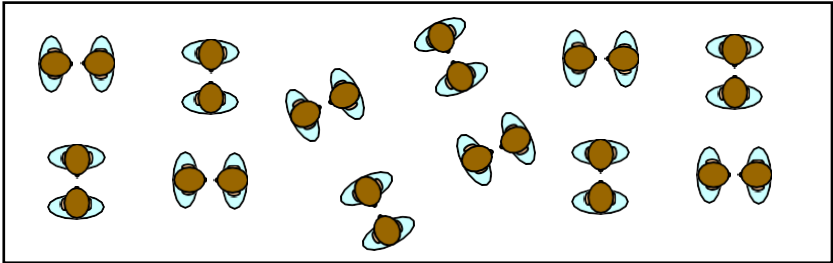
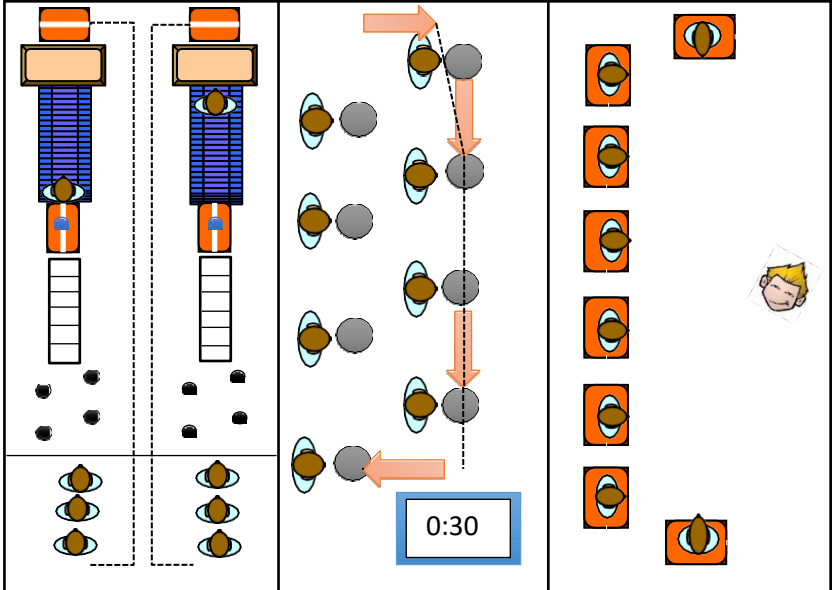
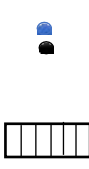
Datum: 13-11-2017
Begeleider: Arjan & Helen
Aantal leerlingen : 22

Lesduur: 60

Opdracht: Leerlijn Fitness ontwerpen en geven.

Bronnen: Bewegen en Gezondheid 1, Fitness – Krachttraining boek -

<i>Beginsituatie</i>		<i>Doelen</i>	
Bewegingsvaardigheden	<u>Leerlingen kunnen</u> Onder begeleiding van de docent verschillende fitness oefeningen uitvoeren op snelheid waarbij zij letten op goede techniek van de oefening. Zij kunnen elkaar ook aanmoedigen en coachen wanneer het zwaar wordt.	<u>Leerlingen kunnen</u> - Zelfstandig een krachtcircuit uitvoeren waarbij ze letten op techniek van de oefening. - De hindernisbaan zelfstandig uitvoeren en wisselen binnen de teams. - De verschillende trainingsprincipes benoemen en uitvoeren.	
	<u>Leerlingen weten</u> - Hoe de zaalindeling en doordraaiwisseling plaats vinden. - Waar zij rekening mee moeten houden zodra het zwaar wordt of niet meer kunnen.	<u>Leerlingen weten</u> - De techniek van de verschillende uit te voeren oefeningen. - De manier van de estafette vorm. - De verschillende trainingsprincipes uit elkaar te houden.	
	<u>Leerlingen weten</u> Dat er op tijd wordt gewerkt en dat zij tempo moeten maken om door te draaien.	<u>Leerlingen weten</u> - Dat overal de veiligheid voorop staat. - Dat er nadat de pieper afgegaan is nog 15 seconde wisseltijd is.	
	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar hulpverlenen. Leerling – Docent - Leerlingen luisteren naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen gaan goed met het materiaal om.	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar positief coachen. Leerling – Docent - Leerlingen komen met initiatieven naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen corrigeren elkaar m.b.t. materiaal.	

Tijd	Bewegingsactiviteiten	Arrangementen / organisatie	Aandachtspunten
10'	<u>Inleidende activiteit</u> • Jump squat + handen aantikken • Kruiwagen push up • Ellebogen naar handen plank • Partner Pull		<u>Inleidende activiteit</u> • Jump squat + handen aantikken • Kruiwagen push up • Ellebogen naar handen plank • Partner Pull
45'	<u>3 vakken les verschillende trainingsprincipes</u> <u>Vak 1</u> • Hindernisbaan → CLUKS <u>Vak 2</u> • Circuittraining • Oefeningen van voorgaande lessen <u>Vak 3</u> • Fitnessprincipes	  Blauw = klimtouw Zwart = Sla-om parcours Speedladder of hoepels	<u>3 vakken les verschillende trainingsprincipes</u> <u>15 minuten per onderdeel incl. uitleg</u> <u>Vak 1</u> • Hindernisbaan → CLUKS <u>Vak 2</u> • 8 oefeningen • 30 seconde werktijd – 15 seconde rust • Volg de leskaarten en de pieper <u>Vak 3</u> • Tempotraining (excentrisch – concentrisch) • Snelkracht • Plyometrie
5'	<u>Cooling down stretchen</u> • Hamstrings • Bovenbeen • Adductoren • Schouders		<u>Cooling down stretchen</u> • Niet verend stretchen • 20 seconde vasthouden

Vak 1: Hindernisbaan → CLUKS

Start achter de lijn, sla-om om de palen, “Agility” door de speedladder, klim omhoog in het touw met eigen techniek (schipper / schoolklim) daarna over de lange mat over de kast op eigen manier en terug naar de start.

Oefeningen zijn gebaseerd op voorgaande lessen. Ze zijn gericht op de grote spiergroepen van het lichaam zoals benen, borst, rug, core-stability, buikspieren etc. Oefeningen zijn ook in volgorde gezet dat de arbeid-rustverhouding goed op elkaar is afgestemd, bij welk onderdeel je ook begint.

Vak 2: Circuittraining oefeningen + uitbouw naar moeilijker of makkelijker:

Squat	→ Jumpsquat
Sit-up	→ voeten onder de bank
Jumping Jacks	→ hoger tempo
Mountain Climber	→ hoger tempo
Glute bridge	→ 1 been in de lucht, halverwege wisselen
Push-up	→ vanaf de knieën
Jumping Lunges	→ normale lunges
Burpee	→ tot opdrukhouding dan weer terug

Uitbouw van de oefeningen zijn behandeld in de voorgaande lessen

Vak 3: Verschillende trainingsprincipes

Oefeningen:

Concentrisch	→ Het moment van aanspannen van de spier die je op dat moment aan het trainen bent.
Excentrisch	→ Het moment van tegenhouden van de zwaartekracht in de spieren die je aan het trainen bent.
Snelkracht	→ kracht of oefening in een zo hoog mogelijk tempo uitvoeren tijdens de concentrische fase
Plyometrie	→ Loskomen van de vloer door te springen of opdrukken met zweefmoment.

Student: Daan Brinkmann & Artjan van der Plas
School: Da Vinci College
Klas/groep: 4 VMBO

Datum: 20-11-2017
Begeleider: Arjan & Helen
Aantal leerlingen : 22

Lesduur: 60

Opdracht: Leerlijn Fitness ontwerpen en geven.

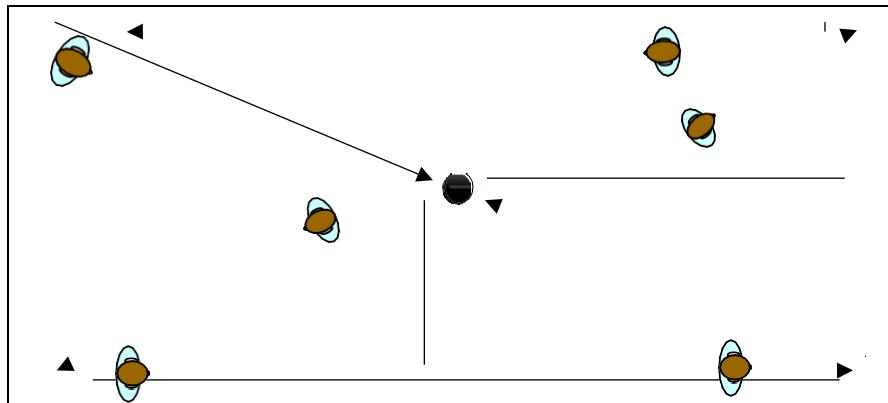
Bronnen: Bewegen en Gezondheid 1, Fitness – Krachttraining boek

	<i>Beginsituatie</i>	<i>Doelen</i>
Bewegingsvaardigheden	<u>Leerlingen kunnen</u> Kunnen verschillende fitness bewegingen uitvoeren met juiste techniek. Dit kunnen zij doen door samen te werken maar ook individueel.	<u>Leerlingen kunnen</u> Door middel van samenwerken in groepen verschillende opdrachten uitvoeren. De leerlingen letten hierbij op dat ze naar elkaar luisteren en doorzettingsvermogen tonen.
Kennis en inzicht	<u>Leerlingen weten</u> Hoe zij bepaald oefeningen technisch moeten uitvoeren.	<u>Leerlingen weten</u> - De technieken van de oefeningen - Dat zij met elkaar samen moeten werken
Regelvaardigheden	<u>Leerlingen weten</u> Dat eigen veiligheid belangrijkst is maar ook de veiligheid van anderen is belangrijk.	<u>Leerlingen weten</u> - Wat zij moeten doen bij een fluitsignaal - In welke richting zij moeten rennen
Pedagogisch klimaat	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar hulpverlenen. Leerling – Docent - Leerlingen luisteren naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen gaan goed met het materiaal om.	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar positief coachen. Leerling – Docent - Leerlingen komen met initiatieven naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen corrigeren elkaar m.b.t. materiaal.

15'

Fitnessstrefbal

- Vak maken waar de leerlingen veilig kunnen opdrukken, sit-ups & burpee's.
- Er liggen 3 ballen in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken en iedereen mag elkaar afgooien.



← Looprichting tijdens rennen
Zandloper

Fitnessstrefbal

Regels:

- Niet lopen met de bal (of bijv. 3 passen)
- Lln. is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via de grond, muur of ander kind telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooid af
- Hoofd telt gewoon mee
- Ben je afgegooid door de blauwe bal: dan ga je 5 keer opdrukken
- Ben je afgegooid door de rode bal: dan ga je 5 keer sit-ups doen
- Ben je afgegooid door de groene bal: dan ga je 5 Burpee's maken

Student: Daan Brinkmann & Artjan van der Plas
School: Da Vinci College
Klas/groep: 4 VMBO

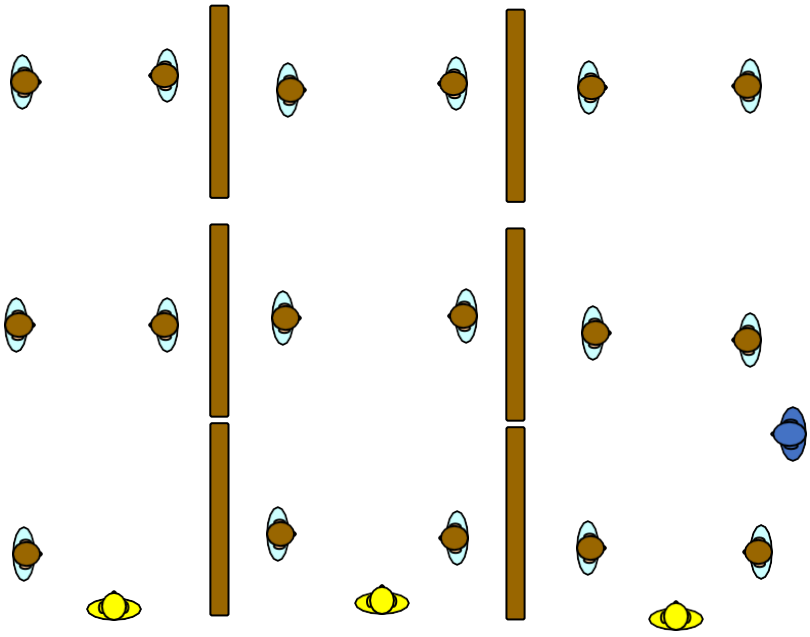
Datum: 27-11-2017
Begeleider: Arjan & Helen
Aantal leerlingen : 22

Lesduur: 60

Opdracht: Leerlijn Fitness ontwerpen en geven.

Bronnen: Bewegen en Gezondheid 1, Fitness – Krachttraining boek

	<i>Beginsituatie</i>	<i>Doelen</i>
Bewegingsvaardigheden	<u>Leerlingen kunnen</u> Verschillende oefeningen technisch uitvoeren die horen bij een circuittraining waarbij ze letten op dat ze het juiste tempo er bij gebruiken.	<u>Leerlingen kunnen</u> Zelfstandig met een groep een circuittraining maken waarbij ze letten op de arbeid rust verhouding. Het circuit moet bestaan uit oefeningen van voorgaande les met juiste techniek.
Kennis en inzicht	<u>Leerlingen weten</u> - De techniek van de verschillende uit te voeren oefeningen. - De manier van de estafette vorm. - De verschillende trainingsprincipes uit elkaar te houden.	<u>Leerlingen weten</u> - Hoe zij een Workout kunnen samenstellen <u>Door middel van samenwerken tot een eindproduct komen.</u>
Regelvaardigheden	<u>Leerlingen weten</u> Dat overal de veiligheid voorop staat.	<u>Leerlingen weten</u> - Dat zij verantwoordelijk zijn voor het les deel. - Dat zij een les moeten geven en een les moeten uitvoeren.
Pedagogisch klimaat	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar hulpverlenen. Leerling – Docent - Leerlingen luisteren naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen gaan goed met het materiaal om.	Leerling – Leerling - Leerlingen kunnen elkaar positief coachen. Leerling – Docent - Leerlingen komen met initiatieven naar de docent. Leerling- Context - Leerlingen corrigeren elkaar m.b.t. materiaal.

Tijd	Bewegingsactiviteiten	Arrangementen / organisatie	Aandachtspunten
10'	<u>Inleidende activiteit Fitnessstrefbal</u> - Vak maken waar de leerlingen veilig kunnen opdrukken, sit-ups & burpee's. - Er liggen 3 ballen in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken en iedereen mag elkaar afgooien.		<u>Inleidende activiteit Fitnessstrefbal</u> ☐ Ben je afgegooid door de blauwe bal: dan ga je 5 keer leg raise doen ☐ Ben je afgegooid door de rode bal: dan ga je 5 keer squatten ☐ Ben je afgegooid door de groene bal: dan ga je 5 handen naar de tenen doen.
45'	<u>Ontwerpen circuittraining met je groepje in 3 vakken</u> - Er worden 6 groepen gemaakt en de groepjes maken zelf een circuittraining van 6 verschillende oefeningen 30 seconden werken 20 seconden rust Cooling down - Hamsting - Quadriiceps - Kuiten - Schouder - Triceps		<u>Ontwerp circuittraining</u> ☐ 6 groepen ☐ 3 vakken ☐ 3 circuits ☐ 2 rondes ☐ De eerste 3 groepjes in de eerste ronde. Daarna wisselen ☐ De groepjes geven zelf uitleg en instructie hoe de oefeningen gaan. <u>Cooling down</u> ☐ Minimaal 20 seconden stretch houden ☐ Niet verend stretchen
5'	<u>Evaluëren van de circuittraining</u> Wat vonden we ervan? <u>Invullen BREQ-vragenlijst</u>		<u>Evaluatie</u> ☐ Docent gestuurd