**Spelenderwijs je concentratie terugkrijgen.**

Zorgt een actief ingedeelde pauze voor meer activiteit en verbeterd het de concentratie van leerlingen na een actief ingedeelde pauze?

****

[](http://www.google.nl/imgres?imgurl=http://forumimages.seniorennet.be/almata/5850-20110222-1ff98f.jpg&imgrefurl=http://www.seniorennet.be/forum/viewtopic.php%3Fp%3D3197426%26highlight%3D%26sid%3Dfd9aa2539b0dab77aa838e4fdc1111c0&usg=__ZxQkL6EyaRoiv6bcbDKi-HSo0Ks=&h=227&w=222&sz=7&hl=nl&start=69&zoom=1&tbnid=1HGEJONB71pdTM:&tbnh=123&tbnw=120&ei=y7KqTdKtOIu0vgOL9tGGCg&prev=/images%3Fq%3Dactieve%2Bpauze%26hl%3Dnl%26biw%3D1596%26bih%3D704%26gbv%3D2%26tbm%3Disch&itbs=1&iact=rc&dur=0&oei=fLKqTaiEIcWurAfrtpGoCA&page=3&ndsp=36&ved=1t:429,r:24,s:69&tx=65&ty=53)[](http://www.google.nl/imgres?imgurl=http://www.edumax.nl/images/voort2.gif&imgrefurl=http://sites.google.com/site/hypnosepraktijk/concentratie&usg=__qL-uyQk-tVBYqvCJKbhijR4_mi8=&h=200&w=209&sz=19&hl=nl&start=22&zoom=1&tbnid=XE1MihIfrEyvlM:&tbnh=101&tbnw=106&ei=87KqTZ6uLcvOrQeXvtyoCA&prev=/images%3Fq%3Dconcentratie%26hl%3Dnl%26biw%3D1596%26bih%3D704%26gbv%3D2%26tbm%3Disch&itbs=1)

**Leerarrangement Praktijkonderzoek  
Bachelor of Sports and Education 2010-2011**

****

Auteur: Moniek Willems, (studentnmr: 2110627) is 4e jaars student aan Fontys Sporthogeschool en heeft dit artikel geschreven in het kader van het afsluitende praktijkonderzoek. Datum: 26-04-2011  
klas: 4A  
Begeleidend Docent: Anouk Adank  
Coördinator: Liesbeth Jans  
SLB’er: Vincent Verdoorn

**Spelenderwijs je concentratie terugkrijgen**

Zorgt een actief ingedeelde pauze voor meer activiteit en verbeterd het de concentratie van leerlingen na een actief ingedeelde pauze?



**© Moniek Willems, 2011**

Omslagontwerp: Moniek Willems

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door

middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder

voorafgaande toestemming van de uitgever te hebben verkregen.

*No part of this book may be reproduced in any form by print, photo print, micro film or*

*any other means without written permission from the publisher.*

Inhoudopgave:

Het artikel: Het effect van een actieve pauze blz. 4

Bijlage I: Het onderzoeksinstrument blz. 11

Bijlage II: Het interventieprogramma blz. 20

Bijlage III: Het reflectie verslag blz. 39

Het beoordelingsformulier blz. 41

HBO Kennisbankformulier blz. 47

**Het artikel: “ Spelenderwijs je concentratie terugkrijgen”**

****

**Spelenderwijs je concentratie terugkrijgen**

Zorgt een actief ingedeelde pauze voor meer activiteit en verbeterd het de concentratie van leerlingen na een actief ingedeelde pauze?

**Iedere docent klaagt wel eens over leerlingen dat ze niet bij de les zijn of dat leerlingen niet het concentratieniveau hebben wat docenten van ze verwacht. Het geven van een actief ingedeelde pauze laat verbetering zien in het concentratieniveau. In dit artikel wordt een onderzoek weergegeven naar het effect van een actief georganiseerde pauze op het gebied van concentratie d.m.v. het aanbieden van een interventieprogramma in India bij kinderen van 6-7 jaar. Uit dit onderzoek blijkt dat leerlingen die tijdens de pauze actief zijn erna een betere concentratie hebben.**

***Literatuur***

Het is tegenstrijdig: daar waar in Nederland het beweegaanbod in het basisonderwijs steeds meer aandacht krijgt, is fysieke activiteit in India een ondergeschoven kindje. Dit is niet anders op basisschool Rainbows Montessori te India. Alle aandacht is gevestigd op het cognitieve presteren van kinderen, met als gevolg dat er geen bewegingsonderwijs is en geen actieve pauze. De pauze is slechts 30 minuten, inclusief lunchtijd.

Het bewegen zou in het basisonderwijs een meer prominente plaats moeten krijgen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat fysieke activiteit veel positieve effecten heeft. Fysieke activiteit zou het risico op overgwicht, type 2 diabetes, hart- en vaatziekten, dikke darmkanker en hersenbloedingen helpen te voorkomen of te reduceren (Borghouts, 2007; Moore, Gao, Bradlee, 2003). Tevens is er een positief verband gevonden tussen bewegen en het psychische welbevinden van een kind(Valois et al 2004; Tremblay, Wyatt & Douglas,2000).

Niet alleen blijkt fysieke activiteit een positief effect te hebben op de gezondheid, maar ook op het concentratievermogen. Dit is een cognitief proces waarbij de concentratie het vermogen is van een persoon om zich niet af te laten leiden, dus zichzelf te beheersen om zijn focus te leggen op één aspect. Hierin zorgt de concentratie ervoor dat de aandacht langere tijd bij dat ene aspect blijft (James, 2005). Onderzoek toont aan dat fysieke inspanning voor een toename van de doorbloeding in de hersenen zorgt, wat uiteindelijk leidt tot een betere concentratie en een beter leervermogen bij de kinderen (Dorel & Breithecker, 2003; Hollman & Strüder, 2000; Stegeman, 2007; Shephard, 1997). Een ander onderzoek geeft aan dat er na matige inspanning hoger wordt gescoord op een concentratietest (Ruiters, 2010).

Uit bovenstaande onderzoeksresultaten mag geconcludeerd worden dat bewegen voor kinderen op de basisschool positieve effecten kan hebben. De vraag is alleen hoe kinderen op basisscholen in India meer tot bewegen kunnen worden gestimleerd als er geen lessen bewegingsonderwijs zijn.

Niet alleen de lessen beweginsonderwijs op de basisschool blijken de kinderen beweegkansen te bieden, maar ook de pauze op het schoolplein. Kinderen ontwikkelen zich in de pauze niet alleen op sociaal gebied, maar kunnen zich ook op motorisch gebied ontwikkelen in de pauze. (Adank & Jans, 2010).

Op welke manier een schoolpauze de fysieke activiteit van kinderen kan stimuleren is onder andere afhankelijk van de indeling van het schoolplein, het beschikbaar stellen van los en vast spelmateriaal, markeringen op het schoolplein en aanmoedigingen vanuit docenten. Uit onderzoek blijkt dat er meer bewegingsactiviteiten plaatsvinden op een groot schoolplein dan op een klein schoolplein (Cardon et al, 2008). Het permanent plaatsen van speeltoestellen op het schoolplein zorgt ervoor dat kinderen actiever worden in de pauze (Nielsen et al, 2010). Ook wordt het beweeggedrag van kinderen op het schoolplein meer gestimuleerd wanneer er extra speelmateriaal, gekleurde markeringen of gekleurde belijningen aanwezig zijn op het schoolplein (Stratton & Mullan, 2005) Een onderzoek in Cyprus geeft weer dat kinderen meer gaan bewegen wanneer de pauze georganiseerd is (Locaides et al, 2009). Zorgen voor markeringen of speeltoestellen is niet voldoende (Cardon et al, 2009). In plaats daarvan is actief gestructureerde lichamelijke activiteit nodig om kinderen daadwerkelijk aan te moedigen om te gaan spelen tijdens het speelkwartier. Het is namelijk zo dat kinderen actiever zijn in een gestructureerde activiteit dan in een ongestructureerde activiteit (United States Department of Health and Human Services, 2000). Hiernaast is het ook van belang dat een activiteit uitdagend moet zijn, zowel jongens als meisjes moeten worden geprikkeld. Juist omdat kinderen tegenwoordig eerder de neiging hebben om met elkaar te kletsen dan dat ze de neiging hebben om te gaan spelen (Locaides et al, 2009).

Een positief resulaat van een actieve pauze in India is een mooie aanbeveling voor de basisscholen daar. In dit onderzoek wordt daarom onderzocht of door de docent l.o. aangeboden beweegactiviteiten de concentratie verhoogd bij kinderen in India van 6-7 jaar en of ze daadwerkelijk actiever worden wanneer de pauze actief wordt ingedeeld.

**Onderzoeksopzet***Onderzoeksinstrumenten*Voor het in kaart brengen van de mate van fysieke activiteit tijdens een pauze bij kinderen is er gekozen voor de meetmethode SOPLAY (System for observing Play and Leisure Activity in Youth). Zonder extra materiaal is er toch geobserveerd hoe actief de kinderen zijn tijdens de pauze. De mate van activiteit wordt ingedeeld in 3 categorieën: de light categorie (zitten/staan), de moderate categorie ( wandelen) en de vigoreus categorie (een beweegactiviteit uitvoeren). De concentratie van de kinderen wordt na de pauze getest met de Bourdon-Vos test en de Wechsler Intelligence Scale for Children versie drie subtest symbolen vergelijken (WISC-III SV)*.* Deze testen meten de selectieve aandacht en de volgehouden aandacht bij een kind nadat het kind een actieve pauze heeft gehad. Beide testen zijn gemakkelijk te hanteren en zijn groepsgewijs af te nemen.   
*Onderzoekspopulatie*Aan dit onderzoek hebben 28 kinderen (j=15; m=13) van de Upper Kinder Garten (UKG) groep van de Rainbows Montessori basisschool te Trivandrum in India in de leeftijd van 6-7 jaar deelgenomen. Deze groep kreeg een gestructureerde pauze met spelen en materiaal aangeboden. Er is geen controlegroep in dit onderzoek omdat op de school geen 2e groep van dezelfde leeftijd beschikbaar was voor de interventie. In bijlage I staat hierover meer informatie.   
*Interventie*In de voormeting is door Jolijn Bosch, Mieke Greefhorst en Moniek Willems de mate van activiteit van de kinderen tijdens de pauze geobserveerd met SOPLAY. Na de pauze zijn respectievelijk de Bourdon-Vos en de WISC-III SV afgenomen in het klaslokaal van UKG. Hierna volgden de van maandag t/m donderdag zeven weken durende interventie. Deze interventie bestond uit een van te voren bepaald activiteiten aanbod dat tijdens de lunchpauze in het gymnastic lokaal gegeven werd door de docent bewegingsonderwijs. De activiteiten bestonden uit de volgende thema’s: tikspelen, afgooispelen, loopvormen en doelspelen. In bijlage II is over de interventie uitgebreidere informatie te vinden.Na de 7 weken durende interventie is er tijdens de nameting door Jolijn Bosch en Mieke Greefthorst de mate van fysieke activiteit van de kinderen tijdens de georganiseerde actieve pauze geobserveerd met SOPLAY. Na de pauze zijn wederom de Bourdon-VOS en de WISC-III SV afgenomen in het klaslokaal van UKG.

**Resultaten**Na de 7 weken durende interventie is in de UKG groep een stijging van de mate van fysieke activiteit tijdens de pauze te zien. In de voormeting zijn er 88 keer kinderen geturfd van de hele onderzoeksgroep (n=28). In de nameting waren er 129 keer kinderen geturfd van de hele onderzoeksgroep. In totaal waren er in de voormeting 19,3 % van de kinderen intensief actief (beweegcategorie vigoreus). In de nameting is dit gestegen naar 57,3%. Het aantal kinderen wat moderate beweegt is gedaald van 37,5% in de voormeting naar 21,7% in de nameting. In de voormeting bewoog er nog 43,2% van de kinderen in de light categorie. In de nameting was dit nog maar 20.9%. Dit is weergegeven in Figuur 1.

.

Figuur 1. *Mate van activiteit gemeten met SOPLAY bij leerlingen van de Rainbows Montessori in het onderzoek*

*naar actief ingedeelde pauzes. N =28*

Uit figuur 2 blijkt dat het gemiddelde van het aantal relatieve weglatingen in de Bourdon-VOS test is gedaald van 78,2 naar 35,5. De jongens scoorden hierin gemiddeld 87,3 in de voormeting en 69 in de nameting. De meisjes scoorden gemiddeld 41,4 in de voormeting en 24 in de nameting

De score van de Bourdon-VOS test op de gemiddelde regeltijd, de tijd die een leerling gemiddeld nodig heeft om een regel te maken is van 78,2 seconden gedaald naar 35,5 seconden. Het gemiddelde van de jongens daalde hierin van 45,3 seconde naar 34,2 seconden. En het gemiddelde van de meisjes daalde van 48 seconden naar 34 seconden. Dit wordt in figuur 3 weergegeven.

Figuur 2. *Mate van nauwkeurigheid in de concentratie gemeten met de Bourdon-Vos test bij leerlingen van de Rainbows Montessori School, n=28.*

Figuur 3. *Mate van snelheid in de concentratie gemeten met de Bourdon-VOS test bij leerlingen van*

*de Rainbows Montessori school, n=28.*

Uit figuur 4 blijkt dat de gemiddelde score op de WISC-III SV test van 9,5 is gestegen naar 14,5. De jongens scoorden hierin gemiddeld 12 in de voormeting en 12,5 in de nameting en de meisjes scoorden gemiddeld 9 in de voormeting en 19 in de nameting. Omgerekend in normscore zijn de leerlingen gemiddeld gestegen van normscore 6 naar normscore 9.

Figuur 4. *Mate van concentratie gemeten met de WISC-III SV test bij leerlingen van de Rainbows Montessori school, n=28.*

**Discussie en conclusie**Vanuit de onderzoeksresultaten is te zien dat de mate van activiteit bij de kinderen is gestegen. Uit figuur 1 blijkt dat er tijdens de voor- en nameting meer jongens insentief actief zijn dan meisjes. Maar de intensieve activiteit van de meisjes stijgt meer dan de jongens in een actief ingedeelde pauze.   
Naast de resultaten van de mate van fysieke activiteit hebben de onderzoeksresultaten van de Bourdon-VOS test ook een positief resultaat. De nauwkeurigheid van de gemiddelde leerling is gestegen omdat het gemiddeld aantal relatieve fouten is gedaald. Het gemiddelde aantal relatieve fouten van de jongens is tijdens de voor- en nameting veel hoger dan dat van de meisjes. Maar de afname in het gemiddelde aantal relatieve fouten van de voormeting in vergelijking met de nameting is bij de jongens en de meisjes vrijwel gelijk. De score van de Bourdon-VOS test op de gemiddelde regeltijd, de tijd die een leerling gemiddeld nodig heeft om een regel te maken is ook positief gedaald na het uitvoeren van de interventie. De gemiddelde regeltijd van de meisjes daalt met 3 seconden meer dan dat van de jongens.. Het nadeel is dat de resultaten van de voor- en de nameting beiden buiten de normscores vallen die voor scholen in Nederland is vastgesteld en daarbij luisterden de leerlingen bij de nameting veel beter dan bij de voormeting. Dit kan ook komen door het feit dat de kinderen al gewend zijn aan de test bij de nameting.   
De andere concentratietest, de WISC- III SV test, geeft ook een positieve stijging in de gemiddelde score. Omgerekend in normscore blijk dat de gemiddelde leerling stijgt van normscore 6 naar normscore 9, dat is een noemenswaardig verschil. Wel is het zo dat deze verbetering van het gemiddelde in de klas vooral door de meisjes tot stand is gebracht. In de voormeting scoorden de meisjes nog veel lager dan de jongens maar in de nameting is de score van de meisjes veel hoger dan dat van de jongens. Dit is misschien te verklaren door het feit dat de mate van activiteit van de meisjes meer is gestegen dan dat van de jongens in een actief ingedeelde pauze.  
Dit onderzoek heeft laten zien dat het mogelijk is om de concentratie in de klas te verbeteren door het geven van een actief ingedeelde pauze aan leerlingen van 6-7 jaar in India. Dit onderzoek geeft weer dat de mate van activiteit stijgt tijdens het uitvoeren van de actief ingedeelde pauze. Hierin stijgt de mate van activiteit en concentratie bij meisjes meer dan bij jongens. Het zeven weken durende interventieprogramma heeft dus een positief effect op de mate van activiteit en de concentratie. De vraag is echter of deze conclusie zo duidelijk getrokken mag worden. Dit zijn namelijk resltaten op korte termijn. De effecten op lange termijn zijn niet in het onderzoek meegenomen. Tevens is de onderzoeksgroep niet groot en is het de vraag of deze onderzoeksgegevens generaliseerbaar zijn voor alle kinderen uit het basisonderwijs in India.Bovenstaande resultaten worden weliswaar ondersteund door andere onderzoeken. Zo is er in onderzoek weergegeven dat fysieke inspanning zorgt voor een toename van de doorbloeding in de hersenen met als resultaat een hogere score op een een concentratietest. (Dorel & Breithecker, 2003; Hollman & Strüder, 2000; Stegeman, 2007; Shephard, 1997; Ruiters,2010). Echter hadden bovenstaande onderzoeken een oudere doelgroep en het resultaat van Shephard is niet met zekerheid vastgesteld. In een ander onderzoek is ook een stijging van de mate van activiteit tijdens een actief gestructureerde pauze te zien (United States Department of Health and Human Services, 2000).

De betrouwbaarheid wordt gewaarborgd door het feit dat er 2 bestaande meetinstrumenten zijn gebruikt voor het meten van de concentratie die getest zijn op validiteit en betrouwbaarheid. Dit wil niet uitsluiten dat de test niet wordt beїnvloed door allerlei andere factoren, die worden toegelicht in de bijlage. De observatie SOPLAY is afhankelijk van het weer wat bij de voor- en nameting hetzelfde was. Daarnaast is er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de observaties door de verschillende observatoren objectief en hetzelfde zijn geobserveerd. Het is niet uit te sluiten dat hier kleine verschillen in te vinden zijn. Tevens zagen de leraren ook verandering in de kinderen na de interventie. Ze constateerden dat de kinderen veel beter konden luisteren, de aandacht er beter bij hadden en dat ze beter presteerden op cognitief gebied. Het is mogelijk dat de interventie deze veranderingen tot stand heeft gebracht, het nadeel is dat deze constateringen subjectief zijn.  
Een beperking van het onderzoek is dat er geen controlegroep beschikbaar was om de betrouwbaarheid van het onderzoek te verhogen. Daarnaast was er een gebrek aan ruimte, materiaal en zelfstandigheid wat leidden tot een beperkte keuze uit geschikte activiteiten. Een ander minpunt is dat beide aandachtstesten achter elkaar zijn afgenomen. Hierdoor is het mogelijk dat de score van de laatste test lager. Daarnaast is er niet gekeken naar de samenhang tussen de fysieke activiteit en de concentratie. Dit onderzoek berust op korte termijn er is dus niets bekend over het effect op de lange termijn.

**Aanbevelingen**

Bij een soortgelijk vervolgonderzoek is het raadzaam om een grote onderzoeksgroep te nemen zodat de onderzoeksgegevens generaliseerbaar worden voor alle kinderen uit het basisonderwijs en dat de effecten op lange termijn in vervolgonderzoek worden bekeken. Ook is het beter om de twee aandachtstesten op verschillende dagen af te nemen zodat er minder kans bestaat dat de concentratie zal dalen bij de tweede test. Tevens is het interessant om nader te onderzoeken waarom meisjes meer verbetering laten zien in concentratie dan jongens en daarnaast hoe meisjes actiever worden tijdens een pauze. Daarbij is het ook wetenswaardig om te kijken naar de samenhang tussen de fysieke activiteit en de concentratie.

Het is relevant om een dergelijk vervolgonderzoek uit te voeren bij een hogere leeftijdscategorie omdat activiteiten in de interventie prima aansluiten bij kinderen die zelfstandiger zijn. Daarbij is het ook belangwekkend om na te gaan op welke manieren kinderen gestimuleerd knnen worden die wel zelfstandig zijn en hoe je kinderen meer zelfstandig kan krijgen. Voor de toekomst zal dit programma sneller worden ingezet omdat het niet veel moeite kost voor docenten als leerlingen zelfstandig actief kunnen zijn in de pauze.Hierbij kan worden gedacht aan een vaste plek op het speelplein met materiaal waarmee leerlingen zelfstandig aan de slag kunnen met behulp van mediakaarten die in de gymles zijn behandeld . De Rainbows Montessori school wordt aangeraden om een extra pauze in te roosteren van 10 minuten waardoor er een mogelijkheid ontstaat om door te gaan met de actieve pauzes zodat de concentratie van leerlingen beter is gedurende het jaar waardoor leerprestaties zullen stijgen.

Dank gaat uit naar de leerlingen en de docenten van de Rainbows Montessori School in India voor het meewerken aan het onderzoek en aan Jolijn Bosch en Mieke Greefhorst voor het observeren met SOPLAY. Voor de fijne samenwerking, motiverende feedback en goede begeleiding dank aan Anouk Adank, docent aan Fontys Sporthogeschool.

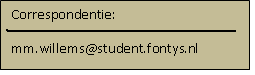
**Bronnenlijst**

* Borghouts, L. (2007). Fysieke activiteit en gezondheid*.* Sittard/Tilburg, Fontys Sporthogeschool.
* Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I. (2008). The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess*.* International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*.* 5, 11, 1479-5868.
* Cardon, G., Labarque, V., Smits, D., De Bourdeaudhuij, I. (2009). Promoting physical activity at the pre-school playground: The effects of providing markings and play equipment. *Prev. Med. 48*. 335–340.
* Dordel, S. & Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung. 23, 2, 5-15.*
* Hollmann, W. & Strüder, H.K. (2000). Gehirn, Psyche und körperliche Aktivität. *DerOrthopäde.* 29, 11, 948-956.
* James, W. (2005, 15 augustus). Principles of Psychology. *AMS, 3.*
* Loucaides, C.A., Jago, R., Charalambous, I. (2009). Promoting physical activity during school break times: piloting a simple, low cost intervention. *Prev. Med.* 48, 332–334.
* Moore, L.L., Gao, D., Bradlee, M.L. (2003). Does early physical activity predict body

fat change through childhood? *Prev. Med.* 37, 10–17.

* Nielsen, G. & Taylor, R. & Williams, S. & Mann, J. (2010). Permanent Play Facilities in School Playgrounds as a Determinant of Children’s Activity. *Journal of physical activity en health*. 7, 4, 490-496.
* Ruiters, R. (2010). Sporten vermindert tijdelijke concentratiedip. *Psychoneuroendocrinology*. 35, 3, 382-91.
* Shephard, R.J. (1997). Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science.* 9, 11-126.
* Stegeman, H. (2007). Effecten van sport en bewegen op school. Den Bosch: *Mulier Instituut*
* Stratton, G. (2000). **Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings.** Ergonomics. **43,** 1538-1546.
* Stratton, G. & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. Prev Med. **41,** 828-833.
* Tremblay, M.S., Wyatt Inman, J. & Douglas Willms, J. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise*. 12, 312-323.
* United States Department of Health and Human Services (2000). *National health promotion and disease prevention objectives.* Washington, DC: *U.S. Government printing office*
* Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S. & Drane, J.W. (2004). Physical

activity behaviours and perceived life-satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*. 74, 59-65.



**Bijlage I Onderzoeksinstrumenten**

**Verantwoording artikel:**

De doelstelling van dit onderzoek was om te achterhalen of een actief ingedeelde pauze een positief effect heeft op de aandacht bij basisschoolkinderen in India. Tevens ook om te meten of de leerlingen daadwerkelijk actiever zijn in een actief ingedeelde pauze in vergelijking met een normale pauze. Dit onderzoek is gedaan om met deze verbeterde aandacht leraren te overtuigen van het positieve effect van een actieve pauze bij de leerlingen. Zodat de leerlingen uiteindelijk iedere dag de kans krijgen om te bewegen. Deze beweging is zo belangrijk omdat de leerlingen zich dan ook kunnen ontwikkelen op motorisch-, sociaal-, emotioneel- en volutioneel gebied i.p.v. alleen cognitief gebied. Daarnaast is er een grote kans op een verbeterde gezondheid.

**Onderzoeksinstrumenten**

In onderstaande tekst wordt verantwoord waarom voor de onderzoeksinstrumenten SOPLAY, Bourdon-VOS en WISCS-III SV gekozen is in het onderzoek.

* + Soplay

Met SOPLAY (System for Observing Play and Leisure Activity in Youth) is het mogelijk om op een makkelijke en goedkope manier de mate van activiteit te meten gedurende een pauze bij kinderen. Het speelterrein wordt ingedeeld in verschillende gebieden. In deze gebieden wordt in de laatste 10 minuten van de pauze 5\*2 minuten geturfd hoe veel kinderen er light, moderate of vigoreus bewegen. Deze test wordt uitgewerkt in Excel en hierin wordt verwerkt hoeveel procent van de geturfde kinderen er totaal in de Light, Moderate of Vigoreus categorie zitten per speelgebied. Zo kan ik na de interventie kijken of het aantal leerlingen dat vigoreus beweegt is gestegen en het aantal kinderen dat light beweegt is gedaald. Het kan zijn dat er leerlingen dubbel worden geturfd omdat zij van beweegcategorie kunnen wisselen. In de voormeting waren er 88 keer leerlingen geturfd van de onderzoeksgroep (n=28) en in de nameting waren dit 129 keer leerlingen die zijn geturfd van de onderszoeksgroep (n=28). Daarom is ervoor gekozen om de score uit te drukken in percentage. Deze test is geschikt voor mijn onderzoek omdat ik in het India niet beschik over stappentellers en hartslagmeters.

Benodigd Materiaal:  
- 3 observatieformulieren SOPLAY  
- 6 pennen (altijd een reserve)   
- 3 timers

Bij deze observatie wordt gebruik gemaakt van 3 observatoren. Hiervoor zijn de speelgebieden verdeeld in 6 gebieden. Deze gebieden zijn geobserveerd door Jolijn Bosch, Mieke Greefhorst en Moniek Willems. Er is gekozen voor 3 observatoren omdat de speelgebieden uit elkaar liggen waardoor het onmogelijk is om deze gebieden door een persoon te laten scannen. Tijdens de normale lunchpauze zijn de kinderen namelijk vrij in hun keuze om een plek te kiezen om te spelen. De nameting is geobserveerd door 2 observatoren, de pauze vond toen plaats in een groot lokaal wat voor de observatie is verdeeld in 2 speelgebieden.

De observatoren worden op een lijn gehouden door duidelijk vast te stellen wanneer ze waar een streepje moeten zetten. Het gebied wordt steeds gescand van links naar rechts.

Als eerste wordt er geturfd hoeveel jongens en hoeveel meisjes in dat gebied aan het spelen zijn. Daarna wordt er gekeken naar de activiteit van het kind.  
Zit/ staat een kind 🡪 streepje in de desbetreffende kolom  
Wandelt een kind 🡪 streepje in de desbetreffende kolom  
activiteit uitvoeren 🡪 streepje in de desbetreffende + welke activiteit wordt er gedaan

Verandert een kind in die 2 minuten van activiteit dan zet de observator weer een streepje in de desbetreffende kolom. Er wordt ook geturfd hoeveel jongens of meisjes in dat gebied aan het spelen zijn. Na 2 minuten begint het turven weer opnieuw. Dit gaat zo door tot de 10 minuten voorbij zijn. De tijd wordt bijgehouden met een timer. Die piept om de 2 minuten, dan is het duidelijk dat de observator naar de volgende kolom gaat en weer opnieuw begint.

Voor het uitvoeren van deze voormeting is dit geoefend. Het zetten van de streepjes is uitgelegd en gecontroleerd door beide observatoren te checken op het turven of ze beide op bovenstaande manier turfden. Hierna is nog een keer de wijze van turven uitgelegd en is nog een keer het turven geoefend in hetzelfde gebied met zijn drieën. Daaruit kwam het resultaat dat we met zijn drieën op dezelfde lijn zaten met het zetten van de streepjes op een enkel streepje na. Dit waarborgt de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid.

Tijdens de SOPLAY observing in de pauze zijn tevens alle klasgenoten aanwezig maar ook kinderen uit andere klassen. De kinderen zijn dan herkenbaar aan de schooluniformen die ze dragen. Ieder klas heeft een eigen uniform, wel allemaal met hetzelfde logo in de kleur blauw/wit. Zo is de UKG herkenbaar aan het blauwe bovenhesje. Dit maakt het automatisch gemakkelijk om steeds de juiste klas in de gaten te houden bij de observatie.

Normaal gesproken volg je een cursus om te werken met dit meetinstrument. Ik heb echter de instructie via een dvd gekregen en daarbij mijn observatieformulier gemaakt aan de hand van het voorbeeld. Doormiddel van turven in de verschillende speelgebieden kun je meten hoeveel kinderen zitten, wandelen of een activiteit uitvoeren (McKenzie, 2002).

**Ruimte Voormeting Soplay:**

5. Classroom UKG (zit vast aan de gymnastic room, deze ruimte wordt ook vaker gebruikt voor activiteiten. Dan worden alle tafels aan de kant geschoven)

32 m2

4.

Stairs

2. Classroom pré- school

28 m2

1. Play

Out  
side

17m2

6. Gymnastic room

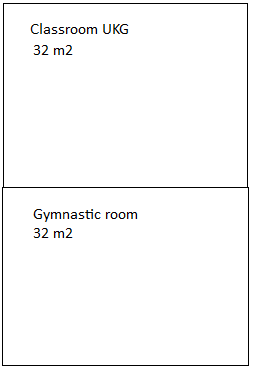
32 m2

21,5 m2

3. Playground

Pré school

Observatie Soplay voormeting:  
1 + 2 wordt geobserveerd door Jolijn Bosch. De ruimte van de playground naar de play outside is open. Dus op de grens van beide speelgebieden heeft zij een overzicht over beide speelgebieden. Gescand wordt van links naar rechts. Dus van play outside naar de playground pre-school.   
3 + 4 wordt geobserveerd door Mieke Greefhorst. Het klaslokaal van pré-school grenst aan de trap naar boven. Vanuit de rechterhoek in het klaslokaal van pré-school is er een overzicht over beide gebieden. Gescand wordt van links naar rechts.   
5+6 wordt geobserveerd door Moniek Willems. Deze twee ruimte zitten aan elkaar vast en kan als een ruimte worden gebruikt. Gescand wordt van links naar rechts.

**Ruimte nameting SOPLAY:**

Observatie Soplay nameting:   
De ruimte van het klaslokaal van UKG wordt geobserveerd door Jolijn Bosch. Deze ruimte wordt gescand van links naar rechts. En de ruimte van de Gymnastic room wordt gescand door Mieke greefhorst, van links naar rechts.

Tevens vind de interventie binnen plaats in de gymnastic room en het klaslokaal van UKG samen. De grootte van de ruimte is 64 m2. Hier zal de hele interventiegroep (n=28) deelnemen aan de actief georganiseerde pauze. Hier worden de spellen over de hele ruimte gespeeld. Voor sommige activiteiten worden er kleinere veldjes gemaakt waardoor ruimtes worden afgebakend. Voordat de lunchpauze begint worden alle tafels en stoelen aan de kant geschoven.

**Observatie SOPLAY**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Time:** | **Area:** | **Zitten/staan/stretchen** | **lopen** | **In beweging: act:** | **Boy** | **Girl** |
| 12.50 | 1:  2:  3:  4:  5:  6: |  |  |  |  |  |
| 12.52 | 1:  2:  3:  4:  5:  6: |  |  |  |  |  |
| 12.54 | 1:  2:  3:  4:  5:  6: |  |  |  |  |  |
| 12.56 | 1:  2:  3:  4:  5:  6: |  |  |  |  |  |
| 12.58 | 1:  2:  3:  4:  5:  6: |  |  |  |  |  |
| 13.00 | 1:  2:  3:  4:  5:  6: |  |  |  |  |  |

Speelgebieden:

6. Gymnastic room

4. stairs

3. Playground pre-kids

2. play outside

1. Classroom- pre-kids

5. Classroom u.k.g.

* + Bourdon-Vos test

Met deze test wordt de selectieve aandacht en volgehouden aandacht gemeten bij een kind. De test is geschikt voor jongere kinderen omdat er alleen figuren in voorkomen. Het zijn figuren van 2, 3, 4 of 5 puntjes bij elkaar. De testpersoon moet alle figuurtjes met 4 puntjes doorstrepen. Het gaat er uiteindelijk om hoeveel fouten de testpersoon heeft gemaakt in het aantal gemaakte regels in 4 minuten tijd. Deze test is groepsgewijs afgenomen door de test eerst klassikaal uit te leggen en een aantal voorbeeldregeltjes te oefenen op het bord. De uiteindelijke test duurde 240 seconden, deze tijd staat vast in de handleiding van de test. Deze test is dus goed uitvoerbaar op een basisschool waar de kinderen alleen Engels spreken.

Materiaal:   
- Bourdon-Vos test  
- 2 potloden  
- stopwatch

De testsituatie wordt in de voormeting en nameting gelijk gehouden door onderstaande regels en dezelfde manier van instructie en afname te hanteren.

Voor de start van de test:  
 - sieraden zijn af en eventuele loshangende haren worden vastgebonden  
- iedereen zit op zijn eigen plaats in het eigen klaslokaal  
- vermijd toiletgebruik e.d. tijdens de test  
- zorg voor een reserve pen.   
- het testboekje wordt met het registratieformulier bovenop op het tafeltje gelegd.  
- Naam, geslacht en geboortedatum worden op het formulier geschreven door iedereen.

Hierna wordt de instructie van de test gegeven, deze is te vinden in de handleiding van de test.

Deze uitleg wordt bij de voor- en nameting eerst geoefend op een proefpersoon voordat de test echt wordt afgenomen bij de klas. De test wordt in één keer afgenomen bij de hele klas en vindt plaats in het klaslokaal van UKG. Iedereen zit hier op zijn eigen plaats.

* + WISC-III SV test.

Ook bij deze test wordt de aandacht gemeten bij een kind. De test lijkt erg op de Bourdon-Vos test. Bij deze test gaat het om het vergelijken van de symbolen. Er komt weinig tekst in voor, hierdoor is de test bruikbaar voor de doelgroep. De groep krijgt symbolen vergelijken niveau A voor kinderen van 6-7 jaar. Ook deze test is groepsgewijs afgenomen door de test eerst klassikaal uit te leggen en de voorbeeld oefening te oefenen op het bord. De uiteindelijke test duurde 120 seconden, deze tijd staat vast in de handleiding van de test. Deze test is goed uitvoerbaar op een basisschool waar de kinderen alleen Engels spreken.

De testsituatie wordt in de voormeting en nameting gelijk gehouden door onderstaande regels en dezelfde manier van instructie en afname te hanteren.

Voor de start van de test:   
- sieraden zijn af en eventuele loshangende haren worden vastgebonden  
- iedereen zit op zijn eigen plaats in het eigen klaslokaal  
- vermijd toiletgebruik e.d. tijdens de test  
- zorg voor een reserve pen.   
- het testboekje wordt met het registratieformulier + oefenopgaven bovenop op het tafeltje gelegd.  
- Naam, geslacht en geboortedatum worden op het formulier geschreven door iedereen.

Hierna wordt de instructie van de test gegeven, deze is te vinden in de handleiding van de test.

Deze uitleg wordt bij de voor- en nameting eerst geoefend op een proefpersoon voordat de test echt wordt afgenomen bij de klas. De test wordt in één keer afgenomen bij de hele klas en vindt plaats in het klaslokaal van UKG. Iedereen zit dan op zijn eigen plaats.

* + Algemeen

Meteen na de pauze maak ik gebruik van de aandachtstesten, Bourdon-Vos test en de WISC-III SV test in het klaslokaal. Dit is dus direct na de pauze dat ik het meetinstrument SOPLAY heb gebruikt. Ik doe deze test meteen na de pauze omdat het er om gaat of de aandacht stijgt na een actieve pauze. Na de interventie doe ik deze testen nogmaals als nameting. Er is bewust voor gekozen om de Bourdon-Vos test als eerste af te nemen omdat deze het langste duurt (240 sec). De kans is groter dat er dan bij de tweede test van (120 sec) de concentratie er nog even bij blijft.

**Bijlage IIa De verantwoording van het interventieprogramma**

**Interventie**

De actief ingedeelde pauzes werden door mij begeleid omdat de kinderen nog niet zelfstandig waren en ze nog geen ervaring hadden met sportspelen. Met mijn begeleiding wist ik zeker dat de interventiegroep de activiteit daadwerkelijk uitvoerde. Er werd dus een kortdurende matig intensieve activiteit gegeven waardoor de concentratie naar alle waarschijnlijkheid zou verbeteren zoals in het onderzoek naar voren is gekomen van (Stegeman, 2007). In dit onderzoek wordt gesteld dat matige fysieke activiteit leidt tot verhoging van de concentratie door verhoogde doorbloeding in bepaalde delen van de hersenen tijdens fysieke activiteit. Tevens geeft dit onderzoek weer dat deze doorbloeding voortduurt in rust. Voor de interventie is gekozen voor 4 verschillende thema’s. Deze thema’s worden steeds herhaald zodat de kinderen er zelfstandig in worden en het op een gegeven moment zelf kunnen doen. De interventie bestaat uit 10 minuten waarbij één activiteit aanbod komt. Er is voor één activiteit gekozen omdat er maar weinig tijd beschikbaar is. De thema’s zijn van te voren in de gymles door de docent l.o. behandeld zodat ze bekend zijn met de activiteit en de activiteit snel kan worden opgestart.  
Er is gekozen voor 1 activiteit omdat meerdere activiteiten vaak voor verwarring zorgt bij de groep. De leerlingen zijn er namelijk erg slecht in om te luisteren en in het houden van hun aandacht. Met een korte uitleg blijft er veel tijd over voor de activiteit.   
De 4 thema’s bestaan uit tikspelen, afgooispelen, loopvormen en doelspelen. Deze thema’s zijn gekomen omdat iedereen hier gemakkelijk aan kan deelnemen.   
Er is gekozen voor het thema tikspelen op maandag omdat deze snel en gemakkelijk is op te starten. Er zijn weinig regels en de uitleg is kort. Zo blijft er meer tijd over om te bewegen. De bewegingsintensiteit wordt verhoogd met meerdere tikkers, zodat iedereen gedwongen is om te lopen.   
Op de dinsdag sluit het thema afgooispelen aan op het thema tikspelen. Iemand moet uit worden gemaakt alleen is het nu in de vorm met een bal. Ook hier wordt de intensiteit verhoogd door meerdere ballen of jagers/tikkers toe te voegen. Deze 2 thema’s gaan de leerlingen goed af mits er niet te veel regels en uitbreidingen zijn.   
Op de woensdag is gekozen voor loopvormen omdat hier alle kinderen tegelijk aan de slag zijn. Het voordeel van deze vormen is dat de opdracht moet worden uitgevoerd met de hele groep. Zo blijft de bewegingsintensiteit hoog, want er staat niemand stil.   
Op de donderdag wordt de week afgesloten met doelspelen. Dit is nog een vrij moeilijk thema voor de groep omdat samenspelen vaak nog moeilijk is. Daarom is er gekozen in dit thema voor het maken van meerdere veldjes met kleinere groepjes zodat er meerdere speelkansen zijn voor iedereen en de bewegingsintensiteit ook hoger wordt.  
Er is vooral voor deze activiteiten gekozen omdat het makkelijke activiteiten zijn die je snel op kunt starten waar weinig materiaal voor nodig is. Aangezien er niet veel materiaal aanwezig is op de school is er een beperking in het aanbieden van activiteiten.

**Onderzoekspopulatie**

Mijn afstudeerstage op Basisschool Rainbows Montessori School in Trivandrum, India is een kleine school en telt in totaal 102 leerlingen. Hiervan zitten 37 leerlingen in Pre-school (2-4) jaar, 22 leerlingen in LKG (5-6 jaar), 28 leerlingen in UKG (6-7 jaar), 4 kinderen in Standard I en 10 kinderen in Standard II. Daarbij is het zo dat alleen de docenten van Pre-school, LKG en UKG openstaan voor het onderzoek. De docenten van Standard I en Standard II willen bijna geen tijd vrij maken voor actieve pauzes, gymlessen of testen maar willen alle tijd besteden aan hun eigen lesprogramma. Hierdoor blijft de keuze erg klein om het onderzoek bij uit te voeren. Pre-school en LKG zijn nog erg jong dus dan blijft alleen UKG over.

De interventiegroep van 28 leerlingen ( j=15; m=13) krijgt een gestructureerde pauze met spelen aangeboden. Een controle groep is er niet omdat de groep maar zo klein is, is het bijna niet mogelijk om een controle groep te gebruiken. Een andere klas van dezelfde leeftijd is er niet. Daarnaast is het om esthetische redenen ook niet mogelijk om de ene helft van de klas de interventie wel aan te bieden en de andere helft niet.

De observatie Soplay is gemeten bij de hele onderzoeksgroep (28 leerlingen). De Bourdon-VOS test is ook uitgevoerd bij de hele onderzoeksgroep. Hiervan zijn 23 leerlingen (j=14; m=11) meegenomen in het resultaat. De WISC-III SV test is ook gemeten bij de hele onderzoeksgroep, maar hiervan zijn 27 (j=15; m=12) leerlingen meegenomen in het resultaat. Deze afvallers hadden een extreme score of de test niet juist uitgevoerd.

**Ontwerp en uitvoering van het onderzoek**

De voormetingen van het onderzoek vinden plaats op 3-02-2011. De voormeting van SOPLAY vindt plaats in de lunchpauze 12.30-13.00 uur en de voormeting van de Bourdon-VOS en de WISC-III SV test wordt direct na de lunchpauze uitgevoerd. Tussen deze twee testen zit 5 minuten rusttijd.

De interventie start op 7-02-2011 en eindigt op 24-03-2011, deze duurt dus 7 weken lang, iedere lunchpauze op maandag t/m donderdag.

De laatste interventiedag worden de nametingen uitgevoerd. Tijdens de interventie is de nameting van SOPLAY en meteen aansluitend na de actieve pauze wordt de Bourdon-Vos test en de WISC- III SV test afgenomen, wederom met 5 minuten rust tussen deze twee testen.

Deze testen worden uitgevoerd na een normale pauze(voormeting) en na een actief ingedeelde pauze(nameting). De gemeten resultaten worden verwerkt in Excel en worden vervolgens geanalyseerd om conclusies te kunnen trekken.

Bij SOPLAY wordt vergeleken hoeveel kinderen er in de light, moderate of vigoreus categorie bewegen en in welk speelgebied er het meeste bewogen wordt.   
Bij de Bourdon-Vos test wordt vergeleken hoeveel fouten kinderen relatief gezien zullen maken op het hele blad en hoe lang ze hun aandacht kunnen vasthouden door te kijken hoelang ze over een regel doen.

De voormeting en de nameting vinden beiden plaats op een donderdag om de situtatie zo gelijk mogelijk te houden.

**Dataverzameling**

* + Docenten werden d.m.v. direct contact door mij geïnformeerd. Ze kregen de planning, en een dag voordat er iets op de planning stond kwam ik nog even bij ze langs ter controle.
  + De onderzoeksgroep is herkenbaar aan de schooluniformen die ze dragen. Iedere klas heeft zijn eigen uniform. Het uniform van UKG is herkenbaar aan het blauwe bovenhesje.
  + Leerlingen die een extreme score hadden of de test niet hadden begrepen zijn uit de resultaten gehaald. Dit zijn 4 leerlingen van wie 3 meisjes en 1 jongen.
  + Alle gegevens van de twee testen en de observatie werden verwerkt in een Excel bestand.
  + Bij het verwerken van de gegevens is gewerkt met ruwe scores en percentages. De gegevens van SOPLAY zijn vergeleken met percentages. Hiervoor is gekozen omdat kinderen steeds wisselen in de verschillende beweegcategorieën tijdens het turven. Het aantal geturfde kinderen is dus afhankelijk van het aantal kinderen dat wisselt van beweegcategorie. Dus het is niet reëel om te vergelijken met ruwe scores. Bij de Boudon-VOS test en de WISC-III SV test zijn de gegevens vergeleken met de ruwe scores.

**Betrouwbaarheid**

* In mijn onderzoek heb ik rekening gehouden met extra factoren die het gedrag van de kinderen kon beïnvloeden. Hierbij denkende aan ziekte, blessures, slecht weer, etc. Mochten er kinderen ziek zijn geweest dan werd bij hen de test op een ander tijdstip alsnog afgenomen. Kinderen met blessures werden uit de scores gehaald en slecht weer kon alleen invloed hebben op de voormeting van SOPLAY. De rest vond binnen plaats. Mocht er tijdens de voormeting regen zijn geweest dan zou de voormeting naar een week later worden verplaatst. Extreme scores en scores die niet klopten zijn uit de scores gehaald.
* De voor- en nameting werden gedurende het onderzoek op dezelfde dag in de week en tijd afgenomen.
* De betrouwbaarheid van SOPLAY werd gewaarborgd doordat er vast stond hoe en wanneer er geturfd moest worden, zoals bovenstaand beschreven. Er werd eerst gecontroleerd of de observatoren op een lijn zaten door samen te oefenen op één speelgebied. Deze observatie is vergeleken en alle drie de observatoren zaten hierop één lijn op een enkel streepje na.
* De uitleg van de WISC-III SV test en de Bourdon- VOS test werd bij de voor- en nameting eerst geoefend op een proefpersoon voordat de test echt werd afgenomen bij de klas. De test werd in één keer afgenomen bij de hele klas zodat iedereen op hetzelfde moment en in dezelfde situatie werd getest.
* Tevens werd de betrouwbaarheid van de Bourdon-VOS en WISC-III SV test gewaarborgd doordat er dezelfde regels en dezelfde instructie werd gehandhaafd tijdens de voor- en nameting. Zodat de situatie waarin de test werd afgenomen zo gelijk mogelijk bleef.
* Om ervoor te zorgen dat de leerlingen op een juiste manier de test konden maken en om ervoor te zorgen dat de testsituaties gelijk bleven, werd er na de uitleg eerst geoefend.
* De aandachtstesten vonden plaats in hun eigen klaslokaal. Het was dus een veilige en bekende omgeving waar iedereen zijn eigen plaatsje had. Op dat moment lag de ruimte van de gymnastic room stil. De leerlingen werden dus niet afgeleid met andere activiteiten rondom het lokaal.
* Alle testen zijn door mij afgenomen. Bij de observatie van SOPLAY was ik zelf aanwezig om er zeker van te zijn dat de observatoren op de juiste plek observeerden en dat ze op tijd begonnen met turven.

**Planning:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum:** | **Activiteit:** | **Betrokkenen:** | **Opmerking:** |
| 17-01-2011 | Kennismaking op de school | Alle docenten + leerlingen | Aangeven wat voor onderzoek ik ga doen en wat ik daar allemaal voor nodig heb. Welke klas ik kan gebruiken voor het onderzoek |
| 18-01-2011 | Klas observeren die aan het onderzoek deelneemt. | Docent UKG + leerlingen UKG | Observeren hoe een schooldag er uitziet voor leerlingen |
| 19-01-2011 | \*Docent UKG de 2 aandachtstesten laten zien  \* De speelstukken opdelen in verschillende gebieden voor SOPLAY | \* Docent UKG |  |
| 21-01-2011 | Observatieformulier SOPLAY maken | Moniek |  |
| 3-02-2011 | \*voormeting SOPLAY  \* voormeting Bourdon-Vos  \* voormeting WISC-SV | \* Jolijn, Mieke, Moniek  \* UKG, Moniek  \* UKG, Moniek |  |
| 4-02-2011 | Gegevens voormeting verwerken | Moniek |  |
| 5-02-2011 | Gegevens voormeting verwerken | Moniek |  |
| 6-02-2011 | Gegevens voormeting verwerken | Moniek |  |
| 7-02-2011 | Start interventie | UKG, Moniek |  |
| 24-03-2011 | Einde interventie  \*nameting SOPLAY  \* nameting Bourdon-Vos  \* nameting WISC-III SV | UKG, Moniek  \* Jolijn, Mieke, Moniek  \* UKG, Moniek  \* UKG, Moniek |  |
| 25-03-2010 | Gegevens nameting verwerken | Moniek |  |
| 26-03-2010 | Gegevens nameting verwerken | Moniek |  |
| 27-03-2010 | Gegevens nameting verwerken | Moniek |  |
| 26-04-2011 | Product D afronden | Moniek |  |
| 30-05-2011 | Product E Afronden | Moniek |  |

**Bijlage IIb Het interventieprogramma**

Week 1. 7-02-2011 t/m 10-02-2011

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*postduivenspel  Er worden briefjes rond gebracht door postduiven. Er zijn 3 postbodes die deze briefjes graag willen onderscheppen. Want hun werk wordt afgenomen. De postbodes weten echter niet wie een briefje met zich meedraagt: Daardoor gaat de postbode  iedereen controle door ze te tikken. Is iemand getikt dan gaat die met zijn benen wijdt staan en houdt zijn handen  achter op zijn rug als een kommetje. Als een postduif een briefje in dit kommetje stopt is de leerling weer vrij en wordt tevens de nieuwe postduif.  Tikt een postbode een postduif die een briefje heeft dan moet hij dit briefje afgeven aan de postbode. Het spel is klaar als alle briefjes zijn onderschept. | 3 propjes papier | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*Jagerbal. 2 jagers die proberen iedereen af te gooien. Ben je af dan ga je op de bank zitten. Zitten er 3 kinderen op de bank dan mag de 1e weer meespelen. 2 vrijplaatsen met de regel komt er iemand anders aan, dan moet degene die er stond af. 1 pers per vrijplaats. | 2 foamballen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*memoryloop met speelkaarten  Er worden 4 groepen gemaakt.  Ieder groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts met een kaart onder de elke pion.  Zelf hebben ze ook een stapeltje van 6 kaarten. Ze pakken hier een kaart vanaf en gaan dezelfde er bij zoeken. Ze moeten naar een pion rennen hier mogen ze onder kijken is dit dezelfde kaart dan hebben ze memory en mogen ze hem meenemen is het de foute dan is het slim om te onthouden welke kaart er lag. Zo gaan ze door tot ze alle kaarten bij elkaar hebben. De groep die als eerste terug is wint. Ze mogen maar 1 kaart per ronde pakken en 1 pion per ronde. | Speelkaarten:  Zorg voor iedere groep 2x zo een setje. Zodat ze dezelfde kunnen zoeken.  ANd9GcTDHwYkDKq1xzGLvYYK8uD4dxXz2z51K0Gor5bsjKpr6KdhRulfPg  4 \* 6 pionnen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*chaosdoelenspel  2 groepen spelen tegen elkaar. Bij beide groepen staan op de achterlijn blokjes naast elkaar opgesteld. Nu gaan beide partijen de blokjes proberen om te krijgen door er met een bal tegenaan te rollen. Je mag de bal alleen tegenhouden met je handen. | 4 Foamballen  16 blokjes | Gymnastic room |

Week 2. 14-02-2011 t/m 17-02-2011

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*wc tikkertje  Er zijn 2 tikkers. Word je getik dan ga je in wc houding zitten met een arm omhoog. Duwt iemand die nog vrij is je arm omlaag (en trekt de wc door) dan mag je weer mee doen. |  | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*iemand is ‘m niemand is ‘m. Er worden 2 ballen in de zaal gegooid. Iemand die de bal pakt is ‘m en kan iemand afgooien. Je mag niet lopen met de bal. Daarna mag iemand anders weer de bal pakken. Ben je af dan ga je op de bank zitten. Zitten er 3 kinderen dan mag de eerste weer mee doen. | 2 foamballen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*Bingoloop  Er worden 4 groepen gemaakt.  Ieder groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Je gooit met de dobbelsteen en loopt dit aantal. Ieder oog staat gelijk aan 1 pion. Gooi je 6 dan moet je dus om de laatste pion lopen. Kom je terug dan mag je weer gooien. Iedere keer als je een rondje hebt gerend dan mag je dit getal afstrepen van je bingokaart mits deze er nog op staat. Dit doe je totdat je alles hebt afgestreept en bingo hebt. | 4 bingokaarten  4 pennen  4 \* 6 pionnen  4 dobbelstenen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*stokkenspel  Er worden 3 veldjes gemaakt waarin 2 partijen tegen elkaar spelen. Iedere partij heeft 2 stokken een ring en 4 blokjes. Met de stok probeer je de ring naar de andere kant te schuiven met het doel om een blokje omver te krijgen. Zijn er twee blokjes om dan is er een winnaar en wordt er doorgeschoven. | 12 stokken  24 ringen/hoepels  24 blokjes | Gymnastic room |

Week 3. 21-02-2011 t/m 24-02-2011

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*slingertik  Er is een tikker. Word je getikt dan geef je de tikker een hand en vorm je een slinger. Samen ga je verder om de rest af te tikken. Dit gaat door tot er een lange slinger ontstaat. |  | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*duojagerbal  Er staan 2 kinderen op een matje met beiden een bal. De andere kinderen moeten proberen het veld over te steken zonder dat ze afgegooid worden. Is er iemand afgegooid dan gaat er een pion om. Bij 3 pionnen om is het wissel van jager. | 2 foamballen  1 matje  3 pionnen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*rekenloop  Er worden 4 groepen gemaakt.  Ieder groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Je gooit met de dobbelsteen en loopt dit aantal. Ieder oog staat gelijk aan 1 pion. Gooi je 6 dan moet je dus om de laatste pion lopen. Kom je terug dan mag je weer gooien. Dit doe je tot je aan de 10 punten zit.  (hierna misschien nog een keer herhalen) | 4 \* 6 pionnen  4 dobbelstenen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*stokkenspel  Er worden 3 veldjes gemaakt waarin 2 partijen tegen elkaar spelen. Ieder partij heeft 2 stokken een ring en 4 blokjes. Met de stok probeer je de ring naar de andere kant te schuiven met het doel om een blokje omver te krijgen. Zijn er twee blokjes om dan is er een winnaar en wordt er doorgeschoven. | 12 stokken  6 ringen/hoepels  24 blokjes | Gymnastic room |

Week 4. 28-02-2011 t/m 03-03-2011

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*spreidtikkertje  Er is een tikker. Word je getikt dan ga je met je benen gespreid staan. Kruipt iemand er onderdoor dan ben je weer vrij. |  | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*Trefbal met de regel wanneer je af bent ga je zitten, bij 3 kinderen op de bank mag de 1e weer mee doen. | 2 foamballen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*woordenloop  Er worden 4 groepen gemaakt.  Iedere groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Je gooit met de dobbelsteen en loopt dit aantal. Ieder oog staat gelijk aan 1 pion. Gooi je 6 dan moet je dus om de laatste pion lopen. Kom je terug dan mag je weer gooien.  Onder iedere pion ligt een letter. Als je alle letters hebt verzameld dan kun je met deze letter een woord maken. | 4 woorden van 6 letters.  4 \* 6 pionnen  4 dobbelstenen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*voetbal  3 veldjes waarin 2-2 tegen elkaar wordt gespeeld. Bij een goal gaat het verliezende tweetal eruit en komt er een ander tweetal in. | 3 voetballen.  6 goaltjes  Pionnen (om het veld af te bakenen) | Gymnastic room |

Week 5. 7-03-2011 t/m 10-03-2011

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*postduivenspel  Er worden briefjes rond gebracht door postduiven. Er zijn 3 postbodes die deze briefjes graag willen onderscheppen. Want hun werk wordt afgenomen. De postbodes weten echter niet wie een briefje met zich meedraagt: Daardoor gaat de postbode  iedereen controle door ze te tikken. Is iemand getikt dan gaat die met zijn benen wijdt staan en houdt zijn handen  achter op zijn rug als een kommetje. Als een postduif een briefje in dit kommetje stopt is de leerling weer vrij en wordt tevens de nieuwe postduif.  Tikt een postbode een postduif die een briefje heeft dan moet hij dit briefje afgeven aan de postbode. Het spel is klaar als alle briefjes zijn onderschept. | 3 propjes papier | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*Jagerbal. 2 jagers die proberen iedereen af te gooien. Ben je af dan ga je op de bank zitten. Zitten er 3 kinderen op de bank dan mag de 1e weer meespelen. 2 vrijplaatsen met de regel komt er iemand anders aan, dan moet degene die er stond af. 1 pers per vrijplaats. | 2 foamballen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*memoryloop.  Er worden 4 groepen gemaakt.  Ieder groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts met een kaart onder de elke pion.  Zelf hebben ze ook een stapeltje van 6 kaarten. Ze pakken hier een kaart vanaf en gaan dezelfde er bij zoeken. Ze moeten naar een pion rennen hier mogen ze onder kijken is dit dezelfde kaart dan hebben ze memory en mogen ze hem meenemen is het de foute dan is het slim om te onthouden welke kaart er lag. Zo gaan ze door tot ze alle kaarten bij elkaar hebben. De groep die als eerste terug is wint. Ze mogen maar 1 kaart per ronde pakken en 1 pion per ronde. | Spelkaarten  4 \* 6 pionnen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*chaosdoelenspel  2 groepen spelen tegen elkaar. Bij beide groepen staan op de achterlijn blokjes naast elkaar opgesteld. Nu gaan beide partijen de blokjes proberen om te krijgen door er met een bal tegenaan te rollen. Je mag de bal alleen tegenhouden met je handen. | 4 foamballen  16 blokjes | Gymnastic room |

Week 6. 14-03-2011 t/m 17-03-2011

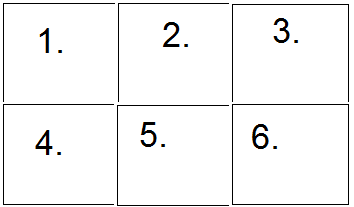
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*wc tikkertje  Er zijn 2 tikkers. Word je getik dan ga je in wc houding zitten met een arm omhoog. Duwt iemand die nog vrij is je arm omlaag (en trekt de wc door) dan mag je weer mee doen. |  | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*iemand is ‘m niemand is ‘m. Er worden 2 ballen in de zaal gegooid. Iemand die de bal pakt is ‘m en kan iemand afgooien. Je mag niet lopen met de bal. Daarna mag iemand anders weer de bal pakken. Ben je af dan ga je op de bank zitten. Zitten er 3 kinderen dan mag de eerste weer mee doen. | 2 foamballen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*Bingoloop  Er worden 4 groepen gemaakt.  Ieder groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Je gooit met de dobbelsteen en loopt dit aantal. Ieder oog staat gelijk aan 1 pion. Gooi je 6 dan moet je dus om de laatste pion lopen. Kom je terug dan mag je weer gooien. Iedere keer als je een rondje hebt gerend dan mag je dit getal afstrepen van je bingokaart mits deze er nog op staat. Dit doe je totdat je alles hebt afgestreept en bingo hebt. | 4 bingokaarten  4 pennen  4 \* 6 pionnen  4 dobbelstenen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*stokkenspel  Er worden 3 veldjes gemaakt waarin 2 partijen tegen elkaar spelen. Iedere partij heeft 2 stokken een ring en 4 blokjes. Met de stok probeer je de ring naar de andere kant te schuiven met het doel om een blokje omver te krijgen. Zijn er twee blokjes om dan is er een winnaar en wordt er doorgeschoven. | 12 stokken  6 ringen/hoepels  24 blokjes | Gymnastic room |

Week 7. 21-03-2011 t/m 23-03-2011

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag:** | **Activiteit:** | **Materiaal:** | **Plaats:** |
| Maandag | Tikspelen:  \*slingertik  Er is een tikker. Word je getikt dan geef je de tikker een hand en vorm je een slinger. Samen ga je verder om de rest af te tikken. Dit gaat door tot er een lange slinger ontstaat. |  | Gymnastic room |
| Dinsdag | Afgooispelen:  \*duojagerbal  Er staan 2 kinderen op een matje met beiden een bal. De andere kinderen moeten proberen het veld over te steken zonder dat ze afgegooid worden. Is er iemand afgegooid dan gaat er een pion om. Bij 3 pionnen om is het wissel van jager. | 2 foamballen  1 matje  3 pionnen | Gymnastic room |
| Woensdag | Loopvormen:  \*rekenloop  Er worden 4 groepen gemaakt.  Ieder groep start bij zijn eigen pion. Er staan 6 pionnen in een rij voorwaarts. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Je gooit met de dobbelsteen en loopt dit aantal. Ieder oog staat gelijk aan 1 pion. Gooi je 6 dan moet je dus om de laatste pion lopen. Kom je terug dan mag je weer gooien. Dit doe je tot je aan de 10 punten zit.  (hierna misschien nog een keer herhalen) | 4 \* 6 pionnen  4 dobbelstenen | Gymnastic room |
| Donderdag | Doelspelen:  \*stokkenspel  Er worden 3 veldjes gemaakt waarin 2 partijen tegen elkaar spelen. Ieder partij heeft 2 stokken een ring en 4 blokjes. Met de stok probeer je de ring naar de andere kant te schuiven met het doel om een blokje omver te krijgen. Zijn er twee blokjes om dan is er een winnaar en wordt er doorgeschoven. | 12 stokken  6 ringen/hoepels  24 blokjes | Gymnastic room |

**Extra:**

Bingokaart van de bingoloop:



**Materiaal interventie:**- 25 flessen gevuld met zand als pionnen ( kunnen ook als blokjes worden gebruikt)  
- twee springtouwen  
- stoepkrijt in 4 verschillende kleuren  
- 2 lintjes  
- 2 basketballen  
- 2 foamballen  
- 2 handballen  
- 4 voetballen  
- 1 strandbal  
- 2 dekens  
- 8 frisbees  
- tafeltennis materiaal voor 4 pers.   
- 2 badmintonrackets  
- ton met 20 kleine balletjes  
- 4 foam dobbelstenen  
- 4 matrasjes  
- 12 stokken  
- 3 ringen  
- 4 hoepels

**Bijlage III Het reflectieverslag**

**Het reflectieverslag**

Dit reflectieverslag is gebaseerd op de eis van de drie competenties waaraan dit praktijkonderzoek aan moet voldoen volgens Fontys Sporthogeschool.

Tijdens dit praktijkonderzoek heb ik gewerkt aan de volgende competenties met onderliggende prestatie-indicatoren op C-niveau:

*Interpersoonlijk competent*

*Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen.*

In het proces van dit praktijkonderzoek heb ik geleerd om complexe vraagstukken helder te krijgen. Ik ben tegen problemen en vragen aangelopen waardoor ik mijn onderzoeksvraag en het doel van mijn onderzoek steeds beter kon vertalen naar andere toe in dit artikel. Ik heb er in dit onderzoek juist aan gewerkt om mijn verhaal simpel uit te drukken naar andere toe waardoor er overzicht blijft en ik helder ben in mijn onderzoek. Vooral bij het eerste gedeelte van mijn artikel bij het literatuuronderzoek vond ik het nog erg lastig om gestructureerd te werken en een lopend verhaal te schrijven. Toen ik de manier van schrijven eenmaal door had werd het voor mij makkelijker om er een lopend en samenhangend verhaal van te maken. Uiteindelijk zal deze competentie nog altijd mijn aandacht nodig hebben door in het begin niet weg te lopen voor complexere stukken maar deze stukken meteen helder te krijgen door er onderzoek naar te doen. Zo kan ik efficiënter werken. Uiteindelijk heb ik dan minder tijd nodig om deze complexe stukken te begrijpen en te vertalen naar andere toe.

Ik beheers deze indicator: voldoende

*Wisselt kennis en expertise uit met anderen.*

In dit onderzoek ben ik veel in contact geweest met anderen. Met hen heb ik mijn expertise uitgewisseld om dit onderzoek tot stand te brengen. In mijn themagroep waar ik werk met andere studenten heb ik veel informatie uitgewisseld. Samen met een andere student heb ik mijn buitenlandstage in het buitenland gedaan. Samen hebben wij veel gecorrespondeerd over ons onderzoek om elkaar te helpen. Tevens heb ik ook veel contact gehad met een student van mijn themagroep die ook in het buitenland zat. Samen hebben we veel contact gehad om elkaar verder te helpen. Voor mijn literatuuronderzoek heb ik contact gehad met experts tijdens de studiedag van het BO om bruikbare informatie te verzamelen over onderzoeken naar dit onderwerp. In de toekomst zal ik altijd kennis en expertise moeten blijven uitwisselen met anderen om op de hoogte te blijven van nieuwe bevindingen binnen mijn vak.

Ik beheers deze indicator: goed

*Vakinhoudelijk en –didactisch competent  
Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing).*Ik durf bijna met zekerheid te zeggen dat er niemand is die hetzelfde interventieprogramma heeft gemaakt als deze. Hier in India heb ik iets nieuws op de markt gezet en de mensen de ogen doen openen. Voor mijn onderzoek was er in India maar één visie over lichamelijke opvoeding. Ze stonden er niet voor open en fysieke activiteit leverden voor hen maar één ding op en dat was afvallen. Nu is hun visie veranderd en is fysieke activiteit een belangrijk punt geworden op de school. Een actieve pauze staat nu twee keer per week bij iedere klas ingeroosterd omdat ik met mijn onderzoek ook andere effecten heb kunnen aantonen naar de school toe. Ik heb iets nieuws ontwikkeld op deze school waar ze op lange termijn nog iets aan hebben. Voor mezelf moet ik in de toekomst middelen, werkvormen en activiteiten actueel houden en ik moet op dit gebied ook openstaan voor nieuwe innovaties.Ik beheers deze indicator: voldoende

*Vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar het product.*

In dit product kan ik niet om deze indicator heen. Zonder andere theoretische bevindingen en onderzoeken van anderen was ik niet tot dit eindresultaat gekomen. In mijn literatuurstudie staan de relevante bevindingen van andere beschreven. Ik heb alle theorie op een rijtje gezet en deze vertaald naar mijn onderzoek. Uiteindelijk heb ik de resultaten van deze onderzoeken nog vergeleken met het resultaat van mijn onderzoek. Hierdoor worden mijn resultaten alleen maar betrouwbaarder omdat deze ook worden ondersteund door andere onderzoeken. In een volgend onderzoek moet ik meteen meer gerichter informatie zoeken naar het onderwerp toe. Waardoor ik uiteindelijk in mijn literatuurstudie beter naar mijn onderzoek toe kan schrijven en het steeds specifieker kan maken. Omdat ik nu in het buitenland zat was het voor mij soms moeilijk om nog aan literatuur te komen. Ik adviseer anderen afstudeerders in het buitenland dus om deze literatuurstudie helemaal klaar te hebben voor je vertrek naar het buitenland.

Ik beheers deze indicator: voldoende

*Competent in reflectie en ontwikkeling  
Managet reflectie achteraf.*   
In mijn conclusie en discussie is naar voren gekomen dat ik niet alleen de positieve kanten benoem.

In mijn onderzoek ben ik kritisch geweest naar de zwakke punten zodat mijn onderzoek zo reëel mogelijk blijft en er geen minpunten worden verzwegen. Van deze zwakke punten maak ik een leerpunt om dit in een ander onderzoek beter te doen. Doordat ik ook naar mijn zwakke punten kijk kan ik mezelf in de toekomst blijven verbeteren. Dit zal ik in de toekomst altijd blijven doen totdat ik perfectie heb bereikt, want perfectie is niet te verbeteren! Als ik dit bereikt heb kan ik door naar het volgende punt om weer naar perfectie te streven. Zo zal ik altijd blijven leren!

*Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling.*

Gedurende dit onderzoek heb ik veel geleerd wat betreft deze indicator. Omdat ik in het buitenland zat moest ik bijna alles zelf bedenken, plannen en vooral uitvoeren. Uiteraard heb ik hier tussendoor begeleiding gehad. Ik kreeg nuttige feedback op mijn producten en hulp via de e-mail als ik vragen had. Maar je leert wel afhankelijk te zijn! Je moet op je eigen benen leren staan. Je hebt niet de mogelijkheid om iemand even te bellen of om bij iemand langs gaan om te vragen hoe iets in elkaar steekt wat je niet begrijpt. “Face to Face” heb je altijd een veel betere uitleg dan dat alles via de e-mail gaat. Zo heb ik dus geleerd om zelf problemen op te lossen, zelf kritisch te kijken naar mijn werk en er zelf voor te zorgen dat ik op schema bleef. Dit is dus een goede les geweest voor mezelf want uiteindelijk zal ik als docent ook op eigen benen moeten staan. Ik moet dan zelf werken aan mijn ontwikkeling want dan is er geen begeleider meer die me de juiste richting aanwijst.   
 Ik beheers deze indicator: voldoende

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Beoordelingsformulier praktijkonderzoek** **10-11**  Product E: artikel, presentatie en verdediging | | |
| **Student: Moniek Willems** | | **Studentnummer: 2110627** | |
| **Inleverdatum: 30-05-2011** | | **Datum beoordeling:** | |
| **Beoordelaar FSH:** | | **Paraaf:** | |
| **2e beoordelaar:** | | **Paraaf:** | |
| **Eindoordeel praktijkonderzoek:** | | **O – V – G** | |
| **Eindoordeel scriptie (alleen voor 6e jaars studenten en ouder):** | | **Cijfer:** | |
| **A. Interpersoonlijk competent** | | | **O – V – G** | |
| 1. ***Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen*** (criteria 1.1; 1.2; 2.1 t/m 2.4; 2.9 t/m 2.15: aanleiding, probleemstelling, titel, samenvatting, bron(nenlijst), opbouw, redactie en lay-out). 2. ***Wisselt kennis en expertise uit met anderen*** (criteria 1.3; 3.1 t/m 3.5: gesprekken experts en posterpresentatie en verdediging). | | | | |
| **B. Vakinhoudelijk en didactisch competent** | | | **O – V – G** | |
| 1. ***Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten*** (indien van toepassing) ( criteria 2.5 en 2.6: interventie). 2. ***De student vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar een product*** (criteria 1.4 t/m 1.12: inleiding, opzet van onderzoek, resultaten, discussie en conclusie). | | | | |
| **C. Competent in reflectie en ontwikkeling** | | | **O – V – G** | |
| 1. ***Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling*** (criterium 2.7: reflectie). 2. ***Managet reflectie achteraf*** (criteria 1.13 en 2.8: aanbevelingen en reflectie). | | | | |

|  |
| --- |
| Dit beroepsproduct is individueel gemaakt en wordt als volgt ingeleverd:  * Ingebonden, papieren versie geschreven artikel praktijkonderzoek (in tweevoud); * Relevante bijlagen (in tweevoud; zie toelichting tussenproduct D) * Digitale versie artikel met bijlagen op CD-rom * Formulieren HBO-kennisbank (invoer- en toestemmingsformulier)   *Bij een voldoende beoordeling (alle competenties voldoende) wordt de beoordeling definitief toegekend, indien alles dat hierboven staat beschreven is ingediend.* |

| **Beoordelingscriteria** | | **Feedback** | **O-V-G** |
| --- | --- | --- | --- |
| *Achter elk criterium staat een letter-cijfercombinatie. Deze verwijst naar de desbetreffende competentie. De uiteindelijke beoordeling vindt plaats per competentie (m.u.v. 6e jaars en ouder; zij krijgen een eindcijfer). Het praktijkonderzoek is behaald als elke competentie minimaal met een voldoende wordt beoordeeld.* | | | |
| **1. Kerncriteria: inleiding – opzet van onderzoek – resultaten – discussie en conclusie - aanbevelingen** | | | |
| 1.1 De inleiding begint met de aanleiding van het onderwerp (A1). | |  | **O-V-G** |
| 1.2 De **inleiding** eindigt met een heldere, volledige probleemstelling (persoonlijke handelingsvraag; A1). | |  | **O-V-G** |
| 1.3 De student is in gesprek gegaan met **experts** om meer informatie over het onderwerp te krijgen (A2; indien relevant voor het gekozen onderwerp). | |  | **O-V-G** |
| 1.4 De **inleiding** is gebaseerd op meerdere relevante, actuele, betrouwbare bronnen (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.5 Verschillende bronnen samen vormen **integratief** één verhaal in eigen woorden (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.6 De inleiding bevat een duidelijke lijn, waardoor er sprake is van een samenhangend verhaal (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.7 De **inleiding** is compleet en kan als uitgangspunt voor het onderzoek dienen (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.8 De **opzet van het onderzoek**, het onderzoeksinstrument en de onderzoekspopulatie worden beschreven en verantwoord en zijn relevant voor dit praktijkonderzoek (B2). Zie richtlijnen tussenproduct C. | |  | **O-V-G** |
| 1.9 In het licht van de probleemstelling worden de belangrijkste **resultaten** helder beschreven, zonder te interpreteren (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.10 De **discussie en conclusie** worden beschreven in het licht van de probleemstelling, waarbij de resultaten van het praktijkonderzoek in verband worden gebracht met de literatuurverkenning (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.11 De **validiteit en betrouwbaarheid** van de resultaten van het praktijk­onderzoek worden besproken (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.12 De **aanbevelingen** hebben praktische waarde voor het onderwijs en/of het stagewerkveld en zijn gebaseerd op de conclusies uit het onderzoek (B2). | |  | **O-V-G** |
| 1.13 In de **aanbeveling** staat beschreven hoe de conclusies kunnen worden vertaald naar nieuw te ontwikkelen acties en/of inhouden (C2). | |  | **O-V-G** |
| **2. Voorwaardelijke criteria: titel – samenvatting – bronnen(lijst) – bijlagen – redactie – lay-out** | | | |
| 2.1 Het artikel heeft een korte, pakkende **titel** (A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.2. De **samenvatting** bestaat uit maximaal 100 woorden en geeft de inhoud van het artikel (van inleiding tot aanbeveling) kort weer (A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.3 De gebruikte **bronnen** worden in de tekst vermeld volgens de APA-norm (A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.4 Alle bronnen die in het artikel zijn gebruikt staan in de **bronnenlijst**, die is opgesteld volgens de APA-norm (A1). |  | | **O-V-G** |
|  | | | |
| **Bijlagen** | | | |
| 2.5 Aan de hand van de informatie uit de inleiding wordt **de interventie** (bijv. lessenreeks, methode, didactische werkvorm) beschreven en verantwoord (B1). |  | | **O-V-G** |
| 2.6 De student ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (B1; indien van toepassing). Dit komt tot uiting in de beschreven **interventie**. | |  | **O-V-G** |
| 2.7 Het **reflectieverslag** bevat een sterkte- en zwakteanalyse per competentie met daarbij de ontwikkeling die de student heeft doorgemaakt (uitgewerkt in relatie tot het onderwerp van het praktijkonderzoek en het proces dat de student heeft doorlopen; C1). |  | | **O-V-G** |
| 2.8 In het **reflectieverslag** worden vervolgstappen op het onderzoek beschreven, waardoor de kwaliteit van eigen handelen nog verder verbeterd kan worden (C2). |  | | **O-V-G** |
| **Redactie** | | | |
| 2.9 Het artikel is **opgebouwd** conform de richtlijnen van FSH. Elk onderdeel van het artikel wordt helder opgebouwd (inleiding-kern-afsluiting; A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.10 Er is sprake van een goed lopende **woord- en zinsbouw** conform de Nederlandse taal (A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.11 Er is sprake van een correcte Nederlandse **spelling (**A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.12 Er wordt **logisch** geredeneerd (A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.13 De **omvang** van het artikel is conform de richtlijnen (A1):   * samenvatting max. 100 woorden; * inleiding 500-1000 woorden; * totale artikel max. 2500 woorden. |  | | **O-V-G** |
| **Lay-out** | | | |
| 2.14 Eventuele **grafieken en tabellen** ondersteunen de beschrijving van de resultaten (A1). |  | | **O-V-G** |
| 2.15 Er is sprake van een overzichtelijke **lay-out** (A1). |  | | **O-V-G** |
| **3. Posterpresentatie en verdediging** | | | |
| 3.1 De **poster** bevat relevante informatie (niet te oppervlakkig en niet te uitgebreid) en is aantrekkelijk vorm gegeven (A2). |  | | **O-V-G** |
| 3.2 In de **mondelinge toelichting** op de poster wordt de boodschap van het onderzoek kort en krachtig samengevat binnen de gestelde tijdslimiet (A2). |  | | **O-V-G** |
| 3.3 De **inhoudelijke** kennis van het onderzoek is aanwezig om **de vragen** te kunnen beantwoorden en gemaakte keuzes te kunnen verantwoorden (A2). |  | | **O-V-G** |
| 3.4 **Praktijkgerichte vragen** worden concreet beantwoord, eventueel aan de hand van voorbeelden uit de praktijk (A2). |  | | **O-V-G** |
| 3.5 De student presenteert met een rustige, open **houding**, waarbij er interactie is met het publiek (A2). |  | | **O-V-G** |

**FON52500**Invoerformulier Student

Afstudeerscriptie

|  |
| --- |
|  |
| Titel: | Spelenderwijs je concentratie terugkrijgen.  *Zorgt een actief ingedeelde pauze voor meer activiteit en verbeterd het de concentratie van leerlingen na een actief ingedeelde pauze?* |  |
| Auteur(s): | |  |  | | --- | --- | | *Voor- en achternaam* | | | 1. | Moniek Willems | |  |
| Begeleider(s): | |  |  | | --- | --- | | *Voor- en achternaam* | | | 1. | Anouk Adank | |  |
| Samenvatting: | Iedere docent klaagt wel eens over leerlingen dat ze niet bij de les zijn of dat leerlingen niet het concentratieniveau hebben wat docenten van ze verwacht. Het geven van een actief ingedeelde pauze laat verbetering zien in het concentratieniveau. In dit artikel wordt een onderzoek weergegeven naar het effect van een actief georganiseerde pauze op het gebied van concentratie d.m.v. het aanbieden van een interventieprogramma in India bij kinderen van 6-7 jaar. Uit dit onderzoek blijkt dat leerlingen die tijdens de pauze actief zijn erna een betere concentratie hebben. |  |
| Trefwoorden: | -Actieve ingedeelde pauze  -Concentratie vermogen  - toename activiteit  - fysieke activiteit India |  |
| Taal: | Nederlands |  |
| Fontys Instituut: | Fontys Sporthogeschool Tilburg |  |
| Instelling: | Rainbows Montessorri School, Trivandrum te India |  |
| Webadres URL: | http:// |  |
| Niveau: | Bachelor |  |
| Toestemming voor publicatie: | vanaf (de laatste) datum van de ondertekening | |
| Opmerkingen: |  |  |

**Handtekening Student:**

1. Moniek Willems

Datum: 30-05-2011 Handtekening:

**Handtekening Begeleider:**

1.

Datum: Handtekening:

2.

Datum: Handtekening:

Dit formulier dient tegelijkertijd met de scriptie ingeleverd te worden bij het secretariaat/stagebureau/ examenbureau.

Protocol aanbieden full-text scripties versie 1.5, 21 september 2006

**Toestemmingsformulier afstudeerscriptie**

Fontys Hogescholen stelt de student in de gelegenheid om zijn/haar afstudeerscriptie in een databank op te laten nemen en publiekelijk toegankelijk te maken. Voor de bepalingen inzake het auteursrecht wordt verwezen naar het Studentenstatuut artikel 39, lid 4 t/m 7. Is een scriptie of verslag het resultaat van een stage dan wordt verwezen naar het stagecontract m.n. inzake het al dan niet publiekelijk beschikbaar mogen stellen.

De scriptie wordt uitsluitend in de database opgenomen wanneer deze beoordeeld wordt met de kwalificatie 6 of hoger. De scriptie zal in het algemeen gedurende 6 jaren in de scriptiedatabank zijn opgenomen en voor het publiek beschikbaar zijn conform de hieronder verleende toestemming.

1.

|  |  |
| --- | --- |
| Naam student | Moniek Willems |
| Studentnummer | 2110627 |
| Instituut/Hogeschool | Fontys Sporthogeschool |
| Opleiding | Bachelor of Education |
| Afstudeerrichting | leraar lichamelijke opvoeding 1e graads |

**Toestemming**

Hierbij verleen ik een niet-exclusieve licentie tot opname van de hierna te noemen scriptie in de databank  
“Fontysscripties” en deze geheel of gedeeltelijk te (doen) verveelvoudigen en openbaar te (doen) maken in druk en/of in digitale vorm, al dan niet in combinatie met werken van derden, bijvoorbeeld online beschikbaarstelling via internet of enig ander netwerk, als onderdeel van een databank, on-line of off-line, voor gebruik door derden uitsluitend voor onderwijs- en onderzoeksdoeleinden. Hiermee verklaar ik tevens dat mijn stagebiedende organisatie c.q. opdrachtgever hier geen bezwaar tegen heeft.

Het betreft de navolgende scriptie:

“ Spelenderwijs je concentratie terugkrijgen “

1. Moniek Willems

Datum: 30-05-2011 Handtekening:

Dit formulier dient tegelijkertijd met de scriptie ingeleverd te worden bij het secretariaat/stagebureau/ examenbureau.

Protocol aanbieden full-text scripties versie 1.5, 21 september 2006