**Les Lichamelijke Opvoeding:**

**Liever Intensiever!**

Hoe krijg je een les lichamelijke opvoeding intensiever, en wat voor effect heeft dat op de motivatie van de leerlingen?



**Leerarrangement Praktijkonderzoek**

**Bachelor of Sports & Education 2010-2011**

**Auteur:** Josje Langenhuijzen (Studentnummer 2109690)

 Student Fontys Sporthogeschool

 Dit artikel is geschreven in het kader van het afsluitende praktijkonderzoek

**Datum:** 30 mei 2011

**Inhoudsopgave**

Het artikel: Les lichamelijke opvoeding, liever intensiever! Blz. 3

Bijlage l Onderzoeksinstrument: SOFIT observatieformulier Blz. 9

Bijlage ll Onderzoeksinstrument: Motivatievragenlijst Blz. 17

Bijlage lll De interventie Blz. 21

Bijlage lV Het reflectieverslag Blz. 40

Het beoordelingsformulier Blz. 44

**Het artikel: “Les lichamelijke opvoeding: Liever Intensiever!”**

In dit onderzoek is gekeken naar de mogelijkheden van het intensiveren van een les lichamelijke opvoeding. Op een gymnasium tijdens lessen basketbal is de interventie toegepast. Deze interventie was gericht op het intensiveren van techniekoefeningen en het eindspel. Tijdens de metingen is ook in beschouwing genomen of er eventuele veranderingen in de motivatie plaatsvonden. Uit de resultaten van het onderzoek is naar voren gekomen dat de intensiteit door middel van de strategie is gemiddeld meer dan 15% is gestegen. De intensiveringstrategie heeft dus daadwerkelijk een bijdrage geleverd aan de intensiteit van de les. De motivatie is overigens hierbij niet significant veranderd.

**Les Lichamelijke Opvoeding: Liever Intensiever!**

Hoe krijg je een les lichamelijke opvoeding intensiever, en wat voor effect heeft dat op de motivatie van de leerlingen?

**In Nederland is de beweegnorm de laatste tijd een veel besproken onderwerp. De lessen lichamelijke opvoeding kunnen voor jongeren een bijdrage leveren aan deze norm. Dan is het van belang dat er een hoge intensiteit in de lessen is. Maar hoe is dit te realiseren? In dit artikel wordt een voorbeeld gegeven van een intensiveringstrategie voor een les basketbal. Door middel van voor- en nametingen naar de intensiteit van de les, wordt duidelijk of de strategie aan te bevelen is voor anderen. Ook wordt beschreven wat deze strategie met de motivatie van de betreffende leerlingen doet.**

*Door: Josje Langenhuijzen*

***Inleiding***

De afgelopen jaren is naar voren gekomen dat fysieke activiteit belangrijk is voor de gezondheid. In de maatschappij van tegenwoordig worden veel functies overgenomen door de technologie. In het dagelijkse leven is er weinig inspanning meer. Bijna een op de twee mensen beweegt onvoldoende. *(CBS, 2010)* Om nog lichamelijke inspanning te hebben, is het dus erg belangrijk om te bewegen. Want meer bewegen en sporten dragen bij aan een gezondere leefstijl. Door daar meer aan te doen zal er een betere gezondheidswinst ontstaan. *(Schiepers, Leper en Dehaene, 1999)*

Tegenwoordig wordt gekeken naar de beweegnorm. Deze normeert de gewenste hoeveelheid lichaamsbeweging vanuit een gezondheidskundig oogpunt. *( NISB, 2009)*

De beweegnorm voor jongeren is vastgesteld op 1 uur per dag matig intensief bewegen op alle dagen van de week, waarvan 2 maal gericht is op verbetering van de fitheid. *(Kempers, Ooijendonk & Stiggelbout, 2007)*

Het percentage van de jongeren tussen de 4 en 17 jaar dat aan deze Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen voldoet is in drie jaar tijd, van 2006 tot 2009, gedaald van 27% naar 22%. *(Hildebrandt Chorus,& Stubbe, 2010).*Omdat bewegen zo belangrijk is voor de gezondheid, is deze daling niet positief.

Op scholen kunnen de lessen lichamelijke opvoeding bijdragen aan de vermelde beweegnorm. Wanneer een les niet geïntensiveerd is, kan deze voor een derde bijdragen aan de beweegnorm. *(Slingerland & Borghouts, 2008)*

Vanuit het gezondheidsoogpunt is het passend om dan ook een zo actief mogelijke beweegtijd tijdens lichamelijke opvoeding te bereiken. Dat betekent dat de leerlingen zo actief mogelijk bezig zijn met leeractiviteiten. De lestijd moet meer beweegtijd worden. *(Verstraete, 2006)*
Om effectieve beweegtijd te meten worden er af en toe tijdsanalyses gemaakt, waarin de volgende punten naar voren komen: Hoe lang de organisatie duurt, hoe lang de uitleg duurt, wat de beweegtijd is, wat de wachttijd is en wat de totaaltijd is. Zo kunnen docenten meten of ze daadwerkelijk voldoende beweegtijd hebben in de les lichamelijke opvoeding. *(Loo, van der, 2000)*

Eigenlijk zijn er maar kleine aanpassingen nodig om een hogere intensiteit te krijgen, dat blijkt uit het CATCH-project. Leraren kregen begeleiding en feedback, en de lichamelijke activiteit in deze lessen steeg al met 15%. *(McKenzie et al,1996)* Voorbeelden van deze kleine aanpassingen zouden de volgende kunnen zijn: uitleg kort houden, interacties met leerlingen moeten kort zijn, positieve feedback geven, spelen zonder wissels, leerlingen laten helpen bij het opruimen, kleine groepjes vormen etc. *(Verstraete, 2006)*

Vaak gaat er al 20 % van de lestijd verloren aan omkleden en transport naar de zaal. *(McKenzie et al, 1996).* Omkleden kan sneller. Om dit te bevorderen zou je leerlingen kunnen belonen die snel in de les zijn. *(Verstraete, 2006)* Er zijn dus genoeg manieren om een les intensiever te krijgen.

Wanneer de les kwantitatief geïntensiveerd wordt, dus maatregelen genomen worden om de leerlingen in dezelfde tijd meer te laten doen, of in kortere tijd hetzelfde te doen, dan is het mogelijk is om 50% in de les actief te zijn. *(Loo, van der, 2000)*

Als een les lichamelijke opvoeding geïntensiveerd wordt, kan dit ook gevolgen hebben voor de motivatie van de leerlingen. Het kan zijn dat leerlingen gemotiveerder raken doordat er intensiever bewogen wordt, maar het kan ook het tegenovergestelde oproepen bij een aantal leerlingen. Er is hierover nog geen eerder onderzoek gedaan.

Er zijn een aantal typen motivatie waar naar kan worden gekeken: Amotivatie, externe regulatie, geïntrojecteerde motivatie, geïdentificeerde regulatie, intrinsieke regulatie, gecontroleerde motivatie en autonome motivatie. Als de externe regulatie en de geïntrojecteerde motivatie samen genomen worden, dan is de motivatie gecontroleerd. Daarnaast zorgen de geïdentificeerde regulatie en intrinsieke regulatie er samen voor dat iemand autonoom gemotiveerd is. Samengevat zijn er dus drie belangrijke typen motivatie. *(Mullan et al, 1997)*

Door een les goed in te richten kun je voorkomen dat leerlingen amotivatie ervaren. Wanneer de leerling zich goed voelt in de les kun je zorgen dat er een gecontroleerde motivatie ontstaat. Als je dit kunt bereiken als docent, is het de kunst om de leerlingen tot autonome motivatie te leiden. Dan zijn de leerlingen volledig intrinsiek gemotiveerd. *(Ryan & Deci, 2000)* Ook als je als docent enthousiast bent tijdens de les, zorgt voor positieve interacties en gebruik maakt van beloningen, zorg je voor een betere motivatie bij leerlingen. *(Verstraete, 2006)*

De handelingsvraag voor dit onderzoek gaat over de mogelijkheden van het intensiveren van lessen lichamelijke opvoeding. De volgende vraagstelling is daaruit naar voren gekomen: Is het mogelijk om een les basketbal voor 15% intensiever te krijgen en heeft dit gevolgen voor de motivatie bij leerlingen?

***Materiaal en methode***

*Onderzoekspopulatie*

In dit onderzoek zijn vier klassen uit de onderbouw geobserveerd, van Gymnasium Bernrode te Heeswijk. Deze vier klassen tellen samen 109 leerlingen tussen de 12 en 14 jaar. Van deze 109 leerlingen zijn er 55 jongens en 54 meisjes.

Bij de betreffende klassen is er eerst een 0-meting gedaan. Na de toegepaste interventie is er nog een meting uitgevoerd. Uit deze metingen is naar voren gekomen, of er bij de klassen een verschil voor en na de interventie is.

Beide observaties zijn uitgevoerd op een vrijdag in een reguliere gymzaal, tijdens lessen basketbal.

*Metingen*

Voor dit onderzoek, zijn er twee soorten onderzoeksinstrumenten gehanteerd.

De observatiemethode die gebruikt is, is SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time).

Dit instrument is gekozen vanwege het thema van het onderzoek: Intensiveren en Motiveren.

Deze methode kan de intensiteit en activiteit in de les goed meten. Het kan gebruikt worden bij alle doelgroepen, dus het was geschikt voor de doelgroep van dit onderzoek. *(McKenzie et al, 1996)*

Deze observatie meet de tijd, die leerlingen in MVPA (Moderate or Vigorous Physical Activity) doorbrengen in een les lichamelijke opvoeding.

De context van de les en het gedrag van de docent zijn beiden meegenomen in de observatie, omdat dit belangrijk is voor de resultaten van het onderzoek. Want wanneer een docent uitleg aan het geven is, is het logisch dat leerlingen niet actief zijn op dat moment.

SOFIT is een observatieformulier met verschillende SOFIT-codes. Deze bestaan uit leerling-activiteiten (Liggen, zitten, staan, lichte activiteit, gemiddelde activiteit en zware activiteit) en lescontexten (Algemeen, kennis, fitheid, vaardigheden oefenen, toepassen en vrij spelen). Deze codes zijn verwerkt op het observatieformulier. Het geen wat van toepassing was op dat moment, is omcirkeld. Dit formulier kunt u terug vinden in bijlage l.

Bij binnenkomst zijn er 5 studenten geselecteerd op volgorde van binnenkomst en zij zijn geobserveerd. Voor verdere informatie verwijs ik u naar de methode van McKenzie. *(McKenzie et al, 1996)*

Het tweede onderzoeksinstrument wat gebruikt is, is de Motivatie Vragenlijst L.O. (MVLO). Dat is een vragenlijst die de leerlingen van de interventiegroep in moeten vullen. In bijlage ll vindt u meer informatie over deze vragenlijst. *(Mullan et al, 1997)*

Door deze vragen wordt duidelijk in hoeverre de leerlingen gemotiveerd zijn in de lessen lichamelijke opvoeding. De vragenlijsten zijn na de lessen afgenomen, dus afhankelijk van de les hebben de leerlingen de motivatie bepaald.

De data die na de vragenlijst verkregen zijn, bepalen waar de leerlingen zich bevinden op het motivatiecontinuüm. Dit continuüm staat voor de typen motivatie die in de inleiding vernoemd zijn. De resultaten gaan met name over de drie hoofdtypen: amotivatie, gecontroleerde motivatie en autonome motivatie. Met deze resultaten wordt duidelijk of leerlingen wel of niet gemotiveerder zijn tijdens een intensievere les, dan wanneer ze een minder intensieve les hebben.

De leerkracht van de klassen in dit onderzoek, is twee weken van te voren geïnformeerd over SOFIT en over de Motivatievragenlijsten die afgenomen zijn.

De 0-metingen zijn uitgevoerd tijdens basketballessen die door de eigen docent zijn gegeven. De leraar gaf zijn lessen die dag zoals hij deze normaal ook zou geven. Aan de hand van deze lessen is er een intensiveringstrategie gemaakt. Deze strategie is aan dezelfde docent kenbaar gemaakt en toegelicht in de week van de interventie. Deze week werden de basketballessen op de manier van de intensiveringstrategie gegeven, ook door dezelfde eigen docent.

*Interventie*

In de inleiding zijn een aantal voorbeelden van mogelijke aanpassingen genoemd. Voor dit onderzoek is daarvan alleen het punt ‘spelen zonder wissels’ gebruikt, omdat er vooral in spel veel te halen viel qua intensiteit.

Op de betreffende school wordt een blokuur als volgt ingedeeld: Een uur techniek oefeningen en een uur spel. De eerste aanpassing aan de les, was dat een blokuur ingedeeld werd in de totaal-deel-totaal methode. Dat houdt in dat de les begint met spel en eindigt met spel.

Tijdens de techniekoefeningen werd duidelijk dat de

lay-up veel behandeld wordt op deze school. Echter werd deze erg statisch en droog behandeld. In de strategie is er voor gezorgd dat de leerlingen tijdens deze techniekoefening in beweging zijn gebleven.

De derde aanpassing is op het eindspel toegepast. In de eerste lessen werd er zes minuten gespeeld, dus er zaten verschillende teams stil. In de opvolgende lessen is er voor gezorgd dat de leerlingen niet stil zaten en allemaal betrokken werden bij het spel.

De intensiveringstrategie is bij andere klassen door dezelfde docent getest. Ik verwijs u naar bijlage lll voor meer informatie over de interventie.

***Resultaten***

In dit onderzoek is de intensivering toegepast op techniek- en speloefeningen tijdens een les basketbal.

De vraag was of de lessen voor 15 % intensiever te krijgen waren.

Bij de vier klassen is dezelfde interventie toegepast. Door deze interventie is de intensiteit in drie klassen met ongeveer 30 % tot 55 % gestegen. Bij de laatste klas is de intensiteit met ongeveer 10 % toegenomen.

(t-test: p<0,05) ( Zie figuur 1.1)

**Figuur 1.1**

In dit onderzoek is geïntensiveerd op de context oefenen en op de context toepassen. Procentueel is de context toepassen van de totale lestijd van 23,92 % naar 41,54 % gestegen.

Het is ook van belang hoe de MVPA in procenten is gestegen of gedaald bij de twee geïntensiveerde contexten. De MVPA in de les, tijdens de oefenmomenten, is gemiddeld van 27,7 % naar 61,9 % gestegen. Dit betreft een niet significante stijging.

(t-test: p>0,05)

Ook een niet significante stijging was de MVPA in de les. Tijdens de toepasmomenten, is de MVPA gemiddeld van 23,8 % naar 33,3 % gestegen.

(t-test: p>0,05) (Zie figuur 1.2)

**Figuur 1.2**

Over alle lessen is de gemiddelde MVPA berekend. Na de 0-meting was deze 18,6 % en na de interventiemeting was deze 29,35%. (t-test: p<0,05)

De motivatie speelde ook een rol bij de interventie. Deze is dan ook tweemaal gemeten zoals eerder vernoemd. De drie belangrijkste motivatietypen waren de amotivatie, gecontroleerde motivatie en de autonome motivatie. In figuur 1.3 zijn deze drie typen samen in een tabel gevoegd met daarbij de verschillen tussen de voor- en nameting.

**Figuur 1.3**

De score van de gemiddelde amotivatie is van 1,70 tot 1,71 gestegen. De gecontroleerde motivatie had in de voormeting een score van 1,38 en in de nameting een score van 1,27. De autonome motivatie is gemiddeld van 3,26 naar 3,07 gedaald. Dit zijn niet significante verschillen. (t-test: p>0,05)

***Discussie***

Zoals in figuur 1.1 staat weergegeven, is het percentage MVPA in drie klassen gestegen. Deze verschillen blijken significant te zijn. Het doel van dit onderzoek is bereikt, omdat de intensiteit met meer dan 15 % is gestegen. Bij klas 2b is deze stijging niet behaald. Dit kan mede komen doordat de tweedejaars sneller door de oefenstof heen zijn gegaan, omdat dit herhaling is van het voorgaande jaar. Ook was er tijdens de interventiemeting tijd over, en heeft de docent twee extra oefeningen toegevoegd. Deze oefeningen waren erg statisch en niet intensief, waardoor de gemiddelde intensiteit van deze klas is gedaald.

Zoals eerder vernoemd kunnen niet geïntensiveerde lessen voor een derde bijdragen aan de beweegnorm. *(Slingerland & Borghouts, 2008)* De beweegnorm is vastgesteld op 1 uur per dag matig intensief bewegen op alle dagen van de week, waarvan 2 maal gericht is op verbetering van de fitheid. *(Kempers, Ooijendonk & Stiggelbout, 2007)*

Voor de interventie was de intensiteit in de lessen laag, dus bereikte de bijdrage aan de beweegnorm van een derde nog niet. Na de interventie waren er in de blokuren van ± 70 minuten, ongeveer 25 minuten matig intensief. Dat betekent dat deze lessen wel voor een derde bij kunnen dragen aan de beweegnorm.

Door de strategie om de totaal-deel-totaal methode toe te passen, is de context toepassen van de totale lestijd gestegen. Klas 1e had tijdens de metingen een enkel uur les, en de andere drie klassen een blokuur. Tijdens de 0-meting heeft klas 1e geen eindspel gespeeld, maar alleen techniekoefeningen uitgevoerd. Door de interventie werd de techniek in spelvormen verwerkt, dus had deze klas een stijging in de context toepassen.

Uit de resultaten blijkt dat de MVPA tijdens de contexten oefenen en toepassen ook is gestegen. Vooral bij de oefenmomenten is er intensiever bewogen. De interventie heeft er voor gezorgd dat leerlingen tussendoor in beweging bleven en niet veel stil stonden. Dat zorgde voor deze resultaten. Toch zijn deze verschillen niet significant. Een mogelijke oorzaak zou kunnen zijn dat er maar tweemaal gemeten is. Waarschijnlijk zouden deze verschillen over een langere periode wel significant zijn.

Procentueel is de MVPA gemiddeld in alle lessen gestegen. Het is een significant verschil, dus de interventie heeft daadwerkelijk geholpen. Het onderzoek van McKenzie et al toonde ook aan dat de lichamelijke activiteit met 15 % kan toenemen door kleine aanpassingen. *(McKenzie et al,1996)*

Wel moet er bij verteld worden dat de eerste les wel erg statisch was en hoe dan ook een lage MVPA had. De leerlingen hadden de eerste les basketbal en dus werden alle technieken goed doorgenomen. Dit komt doordat de school hamert op technieken en kennis van regels. Dit vergt veel tijd van de les. Wanneer er minder aandacht aan de uitvoering van de techniek zou worden besteed, zou de MVPA waarschijnlijk hoger zijn.

Bij de motivatie zijn de verschillen dusdanig klein dat er gezegd kan worden dat er, ondanks de interventie, geen verschil is. Voor leerlingen moet het aantal werk en instructie , in een bepaalde tijd wel haalbaar zijn. *(Pintrich & Schunk, 2002)* Het zou kunnen zijn dat de leerlingen aan deze intensiteit moet wennen.

Wel is er te zien dat de autonome motivatie, in de voor- en nameting, hoger is dan de andere typen. Dat is een positief resultaat, omdat de leerlingen dus autonoom gemotiveerder zijn dan agemotiveerd. In figuur 1.3 is te zien dat de spreiding klein is, dus de leerlingen verschillen persoonlijk in de motivatie niet veel van elkaar.

Wanneer je de interventie vaker toe zou passen over een langere periode, zal er misschien meer over de motivatieverschillen duidelijk worden. Vooruitgang in de motivatie kan pas opgemerkt worden wanneer er opdrachten voor langere tijd behouden worden. *(Pintrich & Schunk, 2002)*

De lestijden waren in de voor- en nameting hetzelfde, en de lesopbouw ook. In beide lessen is de lay-up en het eindspel behandeld, waarop geïntensiveerd is.

Naar aanleiding van dit onderzoek is duidelijk dat de toegepaste interventie wel degelijk voor verschillen in de intensiteit heeft gezorgd. Het heeft dus effect gehad op de lessen. De vraagstelling is hiermee beantwoord. Op de motivatie heeft de interventie geen effect gehad.

***Aanbevelingen***

In een soortgelijk vervolgonderzoek, met name bij spelonderdelen, zouden dezelfde interventiepunten gebruikt kunnen worden. Wanneer een school niet uit gaat van een goede uitvoering van techniek en kennis van alle regels, zouden andere strategieën waarschijnlijk beter werken. Wel zou het onderzoek over een langere periode gedaan kunnen worden om te kijken of de verbetering van de intensiteit uiteindelijk ook effect heeft op de motivatie van de betreffende leerlingen.

***Bronnen***

* CBS. (2010) *Gezondere leefstijl blijkt voor vele moeilijk haalbaar.* Van het World Wide Web gehaald op 21 mei 2011: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2010/2010-017-pb.htm>
* Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J. & Stubbe, J.H. (2010). *Trendrapport bewegen &*  *gezondheid 2008/2009.*Van het World Wide Web gehaald op 16 november 2010: <http://www.tno.nl/content.cfm?context=markten&content=publicatie&laag1=189&laag2=1&item_id=753&Taal=1>
* Kemper, H.C.G., Ooijendijk, W.T.M., Stiggelbout, M. (2007). Consensus over de Nederlandse norm voor gezond bewegen. *TSG,* nr. 3 p. 180-183.
* Loo, H.M.P.G. van der (2000). *Lichamelijke opvoeding op de basisschool.* Groningen, Wolters-Noordhoff.
* McKenzie et al. (1996). School Physical Education: Effect of the Child and Adolescent

Trial for Cardiovascular Health*.* nr. 74

* Mullan et al. (1997). *Elsevier Science ltd.* Great Britain.
* NISB. (2009) *De beweegnorm.* Van het World Wide Web gehaald op 21 mei 2011: <http://www.30minutenbewegen.nl/home-ik-voer-campagne/over-de-campagne/de-beweegnorm.html>
* Pintrich P.R.. & Schunk D.H. (2002) *Motivation in Education.* Pearson Education (US).
* Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. Social Development, and Well-Being*. Van het World Wide Web gehaald op 16 november 2010: <http://www.youblisher.com/p/7435-Self-Determination-Theory/>
* Schiepers, M., Leper, R., Dehaene, E. (1999). *Betrokkenheid in de les lichamelijke opvoeding*. Leuven; Leusden, Acco.
* Slingerland, M. & Borghouts, L. (2008). Kan LO bijdragen aan de beweegnorm? *Lichamelijke opvoeding,* nr.8,p. 12-15.
* Verstraete, S. (2006). Meer en beter bewegen: binnen en buiten de school. *Monografie voor lichamelijke opvoeding,* nr.46

*Met dank aan*

* De leerlingen en docent Leo van Rooij van Gymnasium Bernrode te Heeswijk-Dinther
* Menno Slingerland en Joost Oomen (Docenten Fontys Sporthogeschool) voor de begeleiding.
* Enrico Zondag (Docent Fontys Sporthogeschool)

**Bijlage l: Onderzoeksinstrument: SOFIT observatieformulier**

**Protocol observeren met SOFIT**

FSH-bewerking van handleiding McKenzie, inclusief bevindingen SOFIT6 van Pope et al.2002)

Auteurs: Liesbeth Jans en Menno Slingerland

Lectoraat Fysieke activiteit en gezondheid, Fontys Sporthogeschool, Sittard/Tilburg

Versie: 17-09-2010

**1. Introductie**

Een van de doelen van het Lectoraat van de FSH is bepalen in welke mate bewegingsonderwijs bijdraagt aan de totale fysieke activiteit van kinderen zoals beschreven in de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Om mee te tellen voor de NNGB

moeten activiteiten een gemiddelde tot zware fysieke activiteit hebben (in de Engelse literatuur genaamd Moderate or Vigorous Physical Activity, MVPA). SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) is een observatiemethode die de tijd die leerlingen in MVPA doorbrengen tracht te kwantificeren tijdens de les L.O. en tevens de context van de les en het gedrag van de docent meeneemt in de observatie.

De verkregen data na observatie zijn:

* uitkomstvariabelen: fysieke activiteit van leerlingen;
* proces variabelen: context van de lessen, gedrag van de docent, lessentabel met

gerealiseerde les(tijd) (PE-schedule) en eventueel ook leerling-kenmerken.

**2. Criteria voor afname**

* Bij voorkeur SOFIT afnemen op een “normale” schooldag (geen sportdagen, feest

oid).

* Lessen die korter dan 16 minuten duren worden niet meegenomen in de analyse.
* Afhankelijk van het doel van het onderzoek worden aanvullende criteria opgesteld:
* aantal bezoeken per school;
* aantal geobserveerde lessen per bezoek;
* aantal weken tussen opeenvolgende bezoeken aan dezelfde school;
* aantal verschillende soorten scholen die bezocht worden (i.v.m.

generaliseerbaarheid)

**3. Factoren van invloed op de SOFIT variabelen**

De SOFIT variabelen worden mogelijk beïnvloed door een aantal factoren. Afhankelijk van

het doel van het onderzoek wordt een keuze gemaakt welke factoren worden gemeten.

* Lesdoelen: fitheid, kennis, vaardigheden.
* Lesinhoud:
* type activiteit: mate van fysieke inspanning is hiervan afhankelijk (bijv. voetbal

of turnen);

* plaats van een les binnen een lessenserie: eerste lessen vaak veel instructie,

latere lessen meer spel / zelfstandig.

* Karakteristieken van de klas:
* grootte en groepsgrootte waarin gewerkt wordt;
* diversiteit: verdeling jongens/meisjes, meerdere les
* Omgevingsfactoren:
* indoor of outdoor, grootte beschikbare ruimte;
* beschikbaarheid van materialen;
* klimaatsinvloeden.
* Afhankelijk van het doel van je onderzoek: eventuele karakteristieken van leerling of

docent, zoals BMI van leerling of leeftijd docent.

Probeer (afhankelijk van je doel van je onderzoek) een representatieve sample (steekproef) te nemen uit het aanbod van lessen LO: klas (jaar), inhoud van de les (domein), dag van de week waarop de les gegeven wordt, verschillende docenten, accommodatie, schooltype

(BO/VO/VMBO/HAVO/VWO).

Om statistische toetsing toe te kunnen passen moet je minimaal 5 lessen van een bepaalde categorie hebben (bijv. per domein (turnen, spel, atletiek e.d.) of schooltype).

De coördinator van het onderzoek heeft hiervoor nodig:

* Rooster per L.O. docent (met klassen en locatie)
* Jaarplanning waarin staat op welk moment welke activiteit aangeboden wordt.

**4. Training van de observatoren**

* Observatoren krijgen uitleg, training in een klaslokaal, video analyse, veld-oefeningen

e.d.

* Accuratesse van scoren kan getest worden met een pre-coded video.

12% (streefcijfer) van de observaties zal gedaan worden door 2 observanten tegelijk

(indien de organisatie dit toelaat), waarbij de ene de “echte” en de ander de

“betrouwbaarheids” observant is. Er moet minimaal 80% (streefcijfer) overeenkomst

tussen de scores van de observanten zijn om de meting als betrouwbaar te

beschouwen.

* Wanneer betrouwbaarheid onder de 80% zit probeer je meteen na afloop te

achterhalen waarom dit zo is.

* Probeer reactiviteit zo klein mogelijk te houden cq te voorkomen. Reactiviteit houdt in

dat de docent en/of leerling reageren op jouw aanwezigheid, bijvoorbeeld door zich

anders te gedragen, omdat ze weten dat ze geobserveerd worden. Dat kan namelijk de onderzoeksresultaten beïnvloeden. Geef daarom de docent en leerling geen feedback voor, tijdens of na de les, vertel niet wat of wie je observeert en voorkom dat je afgeleid wordt. Dit kan de uitkomst van je observatie namelijk behoorlijk beïnvloeden.

**5. SOFIT richtlijnen voor observanten**

Zorg dat je minimaal 10 minuten voor aanvang van de les je plaatsen hebt ingenomen. Herhaal voor jezelf de codes zodat je ze paraat hebt tijdens de les.

De starttijd van de observatie hangt af van het doel van het onderzoek. Indien je bijvoorbeeld

de totale intensiteit wilt meten, dan is de geroosterde lestijd van belang. Richt je je echter op de invloed van het docentgedrag op de intensiteit, dan zul je weer andere keuzes kunnen maken. Bespreek dit altijd met je FSH-begeleider.

Criteria voor de starttijd kunnen zijn:

* percentage gearriveerde leerlingen;
* aanwezigheid docent;
* selectie van de 5 leerlingen geselecteerd hebben;
* observeer niet als je te laat bent.

Bij binnenkomst worden er 5 studenten geselecteerd, op volgorde van binnenkomst. In klassen kleiner dan 25 zijn dat nr. 4, 8, 12, 16 en 20. In klassen groter dan 25 zijn dat nr. 5, 10, 15, 20, 25. Het zal niet altijd lukken om de leerlingen zo exact te selecteren. Het is een streven, zodat de selectie zo willekeurig mogelijk is. Het is belangrijk dat leerlingen niet op basis van andere criteria gekozen worden, die de onderzoeksresultaten kunnen beïnvloeden. Noteer enige karakteristieken zodat je de leerlingen uit elkaar kunt houden. Observeer de eerste leerling 4 minuten en observeer daarna de volgende 4 minuten. De 5e leerling is reserve en wordt alleen geobserveerd wanneer een van de andere 4 leerlingen uitvallen.

Indien het selecteren bij binnenkomst niet lukt, volg je een andere, objectieve strategie. Bijv.

als alle leerlingen op de bank zitten, of in een rij staan; of tijdens inlopen. Zo vroeg mogelijk

selecteren, aangezien anders observatietijd verloren gaat.

Via een geluidstape klinkt elke 10 seconden een audiosignaal. De eerste 10 seconden zijn

observatie, dan 10 seconden registreren. Tijdens het registratie interval noteert de observant

de codes. **De observant noteert de activiteit van de leerling en de context van de les zoals deze wordt waargenomen op het moment dat het audiosignaal klinkt. Voor het**

**docentgedrag wordt gekeken naar het gehele 10-seconden interval.**

3 observaties per minuut = 90 observaties per half uur

Het belangrijkste is je te richten op de te observeren leerling. Zorg echter dat je ook de

leerkracht kunt horen en overzicht hebt over de gehele klas, zodat je kunt zien wat ze doen.

Houd er rekening mee dat je regelmatig van plaats moet wisselen.

Observeer leerling 1 gedurende 4 minuten. Daarna hetzelfde voor leerling 2, 3 en 4. Ga zo

door tot de les is afgelopen. Leerling 5 is reserve, in geval één van de andere vier leerlingen de les verlaat. Komt de leerling terug, dan kun je die de volgende keer dat hij/zij aan de beurt is weer observeren. Stop met observeren als 51% van de leerlingen vertrokken is.

**6. SOFIT codes**

Fase 1: fysieke activiteit van de leerling

Codeer het activiteiten niveau van de leerling in een van de volgende categorieën:

1. Liggen
2. Zitten
3. Staan (Zitten met andere bewegingen, zoals arm)
4. Lichte activiteiten, zoals langzaam lopen
5. Gemiddelde activiteiten, zoals stevig wandelen,
6. Zware activiteiten, alles zwaarder dan 5

1-4 vallen onder lichte activiteiten. **Als een student onderweg is van de ene categorie naar de andere, dan kies je voor de hoogste categorie.**

Voorbeelden van 4, 5 en 6:

4: eenvoudig stretchen, langzaam wandelen, staan met andere bewegingen;

5: ballistisch stretchen, stevig wandelen (of wandelen met andere bewegingen (bijv. armen)

erbij), heel rustig joggen, push-ups, sit-ups, techniek oefenen, hoela hoep;

6: rennen of sprinten, touwtje springen, huppelen; alle activiteiten waarbij in meer of mindere

mate gesprongen wordt (opwaartse bewegingen).

De keuze voor categorie 4, 5 en 6 is het moeilijkste. Daar zal in de videotraining veel aandacht aan worden besteed.

Fase 2: Context van de les

Algemeen (**A**): wanneer leerlingen geen intenties hebben om betrokken te zijn bij L.O.

activiteiten: inclusief overgangen tussen lesdelen (overgang naar ander onderdeel, teamselectie, organisatie van arrangementen e.d.), management (tijd die aan de klas besteed wordt die niks te maken heeft met instructie, zoals bespreken van excursie e.d.) en pauzes (water drinken, kletspraatjes e.d.).

Kennis (**K**): lestijd waar de focus ligt op kennisverwerving van leerlingen t.a.v. L.O. Kennis

over fitheid en fysieke activiteit (uithoudingsvermogen, lenigheid e.d.) en algemene kennis die te maken heeft met LO, sport en bewegen e.d. (geschiedenis, techniek, strategie, spelregels e.d.).

Motorische inhoud:

Fitheid (**F**): activiteiten waarbij het doel vergroten van het (spier)uithoudingsvermogen is of

lenigheid (aerobics, hardlopen, gewichten, fitness).

Vaardigheden oefenen (**O**): activiteiten waarbij het doel is verbeteren van vaardigheden

(dribbelen met bal, set-ups, danspasjes, balanceren e.d.)

Toepassen (**T**): toepassen van vaardigheden in een spel of competitieve setting zonder

noemenswaardige bemoeienis van de docent (spel, dansuitvoering, turndemonstratie e.d.).

Voorbeelden: B&M: pasjes oefenen op muziek is Oefenen, ook als de gehele dans wordt

geoefend. Een voorstelling voor publiek (bijv. medeleerlingen) of een beoordeling van een

dans wordt gezien als Toepassen.

Wedstrijdvormen bij spelles worden gezien als Toepassen.

Vrij spelen (**V**): leerlingen hebben hier een keuze om al dan niet deel te nemen, er is geen

instructie van de docent (bijvoorbeeld voordat de les echt gaat beginnen).

Wanneer een overgang inherent is aan de activiteit die gedaan wordt, wordt deze gecodeerd

als de betreffende activiteit (bijvoorbeeld wisselen van helft bij volleybal wordt gecodeerd met

T. Een nieuwe code wordt pas genoteerd als de overgang langer duurt dan 10 seconden,

meestal voor A of K.

De warm-up en cooling-down van de les kunnen onder verschillende categorieën vallen. Dat

hangt af van de aanbiedingsvorm.

Fase 3: Docent-interacties

Afhankelijk van je onderzoeksdoel, kun je ook observatiecriteria formuleren die de docentinteracties beoordelen. Deze criteria worden in overleg met de FSH-begeleider bepaald (op basis van literatuur).

Fase 4: Afronding observatieformulier

* Naam docent (geef aan als het een invaller is)
* ID-code van observant
* Geslacht docent (M=man; V=vrouw)
* Domein (bijv. spel, turnen etc.)
* Accommodatie (Bui=buiten; Bin=binnen)
* Bet. obs: codeer “ja” als je de betrouwbaarheidsobservant bent
* Serienr.: welke serie van metingen voor deze school? Bijv. 1e, 2e, 3e.
* Datum (MM, DD, YYYY)
* Period: periode in een lessenserie
* Leerjaar: in welk leerjaar zitten de leerlingen (mediaan bij gemengde klassen)
* Starttijd van de les (daadwerkelijke starttijd)
* Eindtijd van de les (daadwerkelijke eindtijd)4
* Aantal j/m: bij ongeveer 16 minuten noteer je het aantal jongens en meisjes die

daadwerkelijk deelnemen aan de les.

* Lescode les: geef alle geobserveerde lessen een code en vul dat op elk formulier voor deze les in. Lescode is als volgt opgebouwd:

o ID-code observant

* Nummer voor school
* Weeknummer
* Dag in de week (maandag = 1; dinsdag = 2 etc.)
* Lesuur

Het formulier kan aangepast worden, afhankelijk van het doel van de observatie.

**7. Benodigde materialen**

* Pennen, clipboard, voldoende SOFIT scoreformulieren
* Draagbare audio speler (mp3), hoofdtelefoon, batterijen of oplader
* Opgenomen audio-track met geluidsweergave elke 10 sec.
* Reservemateriaal

**8. Observaties betrouwbaarheid**

* Zie ook 4.
* Gebruik dezelfde geluidstape met twee uitgangen voor geluid.
* Zorg dat je tegelijkertijd begint. Je mag met elkaar praten als je van leerling wisselt.
* Bereken van de drie hoofdcategorieën (fysieke activiteit leerling, lescontext en

docentinteracties) het percentage van de scores die overeenkomen door middel van een interval-by-interval basis (overeenkomsten/geobserveerde intervals x 100).

**SOFIT observatieformulier**

**Datum…..…… School….. Leerjaar…. Periode......... Docent…….. Geslacht doc.: M V Domein…………**

**Serie nr…..Starttijd……. ID obs…... Bet. obs…….. Aant. m….... Aant. j…….. Accommodatie: Bui Bin**

**Eindtijd……. Lengte les……… Aantal obs. …….. Pag 1 2 3 4 5 van …… Lescode: ……………………**

**Sofit-Codes**

|  |  |
| --- | --- |
| Act. Lln | Lescontext |
| 1=liggen | A=algemeen (incl. organisatie) |
| 2=zitten | K=kennis |
| 3=staan | F=fitheid (incl. w-up en c.d.) |
| 4=lichte act. | O=vaardigheden oefenen |
| 5=gem. act. | T=toepassen (spel of demo) |
| 6=zware act. | V=vrij spelen |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Activiteit****leerling** | **Lescontext** | **Aantekeningen** |
| **1****m/v** | **1****2****3****4****5****6****7****8****9****10****11****12** | **1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6** | **A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V** |  |
| **2****m/v** | **13****14****15****16****17****18****19****20****21****22****23****24** | **1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6** | **A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V** |  |
| **3****m/v** | **25****26****27****28****29****30****31****32****33****34****35****36** | **1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6** | **A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V** |  |
| **4****m/v** | **37****38****39****40****41****42****43****44****45****46****47****48** | **1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6****1 2 3 4 5 61 2 3 4 5 6** | **A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V****A K F O T V** |  |

**Bijlage ll Onderzoeksinstrument: Motivatievragenlijst**

**Motivatie Vragenlijst Lichamelijke Opvoeding**

Deze vragenlijst is aan te passen naar gelang de situatie.

Voorbeeld: Stel dat jouw intensiveringstrategie zich richt op lessen volleybal dan verander je overal in de vragenlijst het woordje “LO” door “volleybal”.

Ook kan het nodig zijn vragen iets te versimpelen naar gelang de doelgroep waarbij je de lijst afneemt. Het is hierbij wel heel belangrijk dat de kern van de vraag NIET veranderd!!

De afkortingen in de meest rechtse kolom verwijzen naar de verschillende motivatietypen:

EBREQ = external motivation

IBREQ = introjected

IDBREQ = identified

IMBREQ = intrinsic

AMBREQ = amotivation

**MVLO**

Wil je op de onderstaande schaal aangeven in welke mate volgende uitspraken gelden voor jou door een getal tussen 1 (helemaal niet waar voor mij) en 5 (helemaal waar voor mij) te omcirkelen. Ze vragen naar jouw motivatie om mee te werken tijdens de lessen LO. Merk op dat er geen goede of foute antwoorden bestaan. Vul de vragen eerlijk in. We willen gewoon weten hoe je persoonlijk tegenover de lessen LO bij jou op school staat.

**Naam:**…………………………………………….

Waarom doe je mee tijdens de lessen lichamelijke opvoeding?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ik doe mee tijdens de lessen LO …** | Helemaal niet waar | Eerder niet waar | Soms waar, soms niet waar | Eerder waar | Helemaal waar |  |
| 1 | ... omdat anderen vinden dat ik dit moet doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQG1 |
| 2 | ... omdat ik me anders schuldig voel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN2 |
| 3 | ... omdat ik de voordelen van de lessen LO inzie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ3 |
| 4 | ... omdat ik de lessen LO leuk vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ4 |
| 5 | Ik zie eigenlijk niet in waarom lessen LO deel uitmaken van het lessenpakket | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ5 |
| 6 | ... omdat anderen me dan pas aardig vinden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQP6 |
| 7 | ... omdat ik me zou schamen als ik het niet deed | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN7 |
| 8 | ... omdat ik dit persoonlijk belangrijk vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ8 |
| 9 | Ik zie niet in waarom ik moeite zou doen voor de lessen LO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ9 |
| 10 | ... omdat ik geniet van de lessen LO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ10 |
| 11 | ... omdat anderen dan pas tevreden zijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQP11 |
| 12 | Ik zie het nut van de lessen LO niet in | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ12 |
| 13 | ... omdat ik me anders een mislukkeling voel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN13 |
| 14 | ... omdat ik de lessen LO persoonlijk zinvol vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ14 |
| 15 | ... omdat ik de lessen LO aangenaam vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ15 |
| 16 | ... omdat anderen mij tijdens de lessen onder druk zetten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQG16 |
| 17 | ... omdat ik me anders onrustig voel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQN17 |
| 18 | ... omdat ik plezier en voldoening haal uit de lessen LO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IMBREQ18 |
| 19 | Ik vind de lessen LO eigenlijk tijdverspilling | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | AMBREQ19 |
| 20 | ... omdat dit de enige manier is waarop ik tevreden kan zijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQP20 |
| 21 | ... omdat ik mezelf moet bewijzen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQP21 |
| 22 | ... omdat ik me ten volle kan terugvinden in het nut van de lessen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IDBREQ22 |
| 23 | ... omdat ik anders kritiek krijg | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQN23 |
| 24 | ... omdat anderen me anders minder waarderen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | EBREQN24 |
| 25 | ... omdat ik dan pas trots kan zijn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | IBREQP25 |

**Bijlage lll De interventie**

*Toelichting*

* Intensiveringstrategie (Zoals deze naar de docent is gestuurd) Pag. 19
* Lesvoorbereidingen voormeting (Zoals de les er uiteindelijk uit zag) Pag. 21
* Lesvoorbereidingen nameting (Zoals de les er uiteindelijk uit zag) Pag. 27

**Intensiveringstrategie**

Klassen:

1 e

1 a

2 a

1 b

Intensivering (voor alle klassen):

1. Bij jullie op school is het een uur techniek en een uur spel. Wij leren op school om te beginnen met spel (ongeveer 10 minuutjes). Van daaruit kun je zien wat het spelprobleem is en dat kun je uitbouwen naar techniekoefeningen.

Vorige week hebben jullie al lay-up geoefend. Ik zou zeggen, probeer eens te beginnen met spel, 3 tegen 3 bijvoorbeeld. Dan kun je de volgende regel toepassen: Scoren met een lay-up is 3 punten. Dan bevorder je ook de lay-up, zonder dat ze droog deze oefening moeten doen.

**Totaal – deel – totaal methode**

1. Een oefening voor lay-up zou dezelfde oefening kunnen zijn als die vorige week is behandeld. Toen stonden er ongeveer 5/6 leerlingen bij 1 basket. De regel die je toe zou kunnen passen, is dat de leerlingen na de lay-up schuin oversteken (dribbelend) naar een andere basket. Zie onderstaand plaatje



Nu dat leerlingen naar een andere basket moeten lopen, zijn ze in de tussen tijd al dribbelend meer in beweging.

1. **Bied de wachtende leerlingen een uitdaging aan**. Wanneer je een techniekoefening aanbiedt, en er moeten leerlingen wachten, geef deze dan een opdracht. Bijvoorbeeld wie er het vaakst over kan passen in 20 seconden of iets dergelijks. Dan staan leerlingen tijdens het wachten nooit stil.
2. Het tweede uur bestaat uit spel. Ik heb gemerkt dat er juist bij spel veel te halen valt qua intensiteit. Dat komt doordat er 6 minuten gespeeld wordt, en leerlingen dus erg lang aan de kant zitten. Ook omdat er bij een aantal klassen 7 teams zijn, zitten er steeds drie op de bank. Ik heb daarom twee voorstellen voor spel het tweede uur:
* *Speel i.p.v. 4 tegen 4, 3 tegen 3 op half veld met het principe recht van aanval halen. Dan zijn er meerdere leerlingen actief. Ook zijn er dan vier scheidsrechters nodig, dus minder leerlingen aan de kant.*
* *Speel ‘king of the court’. Zodra er een doelpunt wordt gemaakt, gaat het verliezende team er uit en er komt een nieuw team in. Wanneer er na 3 minuten niet gescoord is, gaan beide teams er uit. Dan gaat het wisselen sneller en zitten leerlingen minder lang aan de kant.*
1. Kijk goed naar het niveau van leerlingen. Daarop kun je misschien een regel toepassen die voor deze les geldt. Bijvoorbeeld:
* *Er mag niet gedribbeld worden (dan moeten alle leerlingen actief opletten want je ontvangt sneller de bal)*
* *Je moet drie keer dribbelen voordat je de bal mag spelen (dan zijn de leerlingen die normaal meteen gooien actiever bezig.*
* *Iedereen moet de bal gehad hebben voordat er gescoord mag worden (dan wordt iedereen betrokken bij het spel)*
* *Iedereen moet over de middellijn zijn voordat er gescoord mag worden (dan zijn ze steeds aan het lopen)*
1. Probeer in het spel te differentiëren tussen leerlingen. Wanneer een leerling goed is kun je bijvoorbeeld tegen deze leerling zeggen: Jij mag alleen scoren door middel van een lay-up, je mag niet dribbelen etc.

Een leerling die wat minder goed is kun je bijvoorbeeld de volgende regel geven: jij mag wel dribbelen etc.

Dit zijn wat intensiveringstrategieën die goed in de les basketbal passen. Ik heb deze tips vertaald naar de les basketbal die jullie geven. Hieronder staan nog andere intensiveringstrategieën die je eventueel nog in kunt zetten:

* Kies bij dribbelen bijvoorbeeld voor de oefening: mengel, mengel. De leerlingen dribbelen en wanneer je zegt mengel, mengel, steek je een aantal vingers op en van dit aantal moeten ze zo snel mogelijk een groepje maken.
* Probeer bij veel oefeningen de intensiteit te verhogen door bijvoorbeeld te zeggen dat ze na iedere pass of uitvoering de middellijn aan moeten tikken.
* Je kunt oefeningen intensiever en misschien uitdagender maken, door leerlingen in tweetallen elkaar vast te laten houden. Dan worden alle oefeningen automatisch intensiever.
* Eerlijke groepen maken, bijvoorbeeld op lengte, wat erg gemakkelijk is bij basketbal of op niveau wanneer je jezelf daar van bewust bent in een klas.
* Veel kleine groepjes behouden en techniekoefeningen in spelvormen verwerken.
* Alle ruimte die je hebt benutten.
* Zorg dat teams in het spellen niet te groot zijn en dat leerlingen evenveel aan bod komen.
* Zorg dat leerlingen regelmatig van positie wisselen.
* Geef zo veel mogelijk positieve feedback aan leerlingen. Probeer vooral de meiden te motiveren en stimuleren door complimenten te geven en ze aan te moedigen.
* Zoek naar beweging. Wanneer je rond loopt en je ziet dat leerlingen te veel stilstaan, pas de oefening dan aan.

**In de interventie zijn punt 1 + 2 + 4 toegepast.**

**Lesvoorbereidingsformulier voormeting klas 1a + 1b**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fontys Sporthogeschool (FSH)**Goirleseweg 46, 5026 PC Tilburg Tel.: 0877 – 870199Studieloopbaanbegeleider: Ela Donkers Tel: - |

**Voorbereiden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:25-02-2011 | Klas/ groep: 1a + 1b |
|  |  |
| Naam SLB-er: Ela Donkers | Tijd: 70 minuten | Aantal leerlingen: - |
|  |  |
| **Lesopdracht: Basketbal** |

|  |
| --- |
| **Beginsituatie: -** |
| **Doelstelling:** - |
| **Activiteiten:****Thema:** Doelspelen**Leerlijn:** Basketbal**Kernactiviteit:** Techniek + spelEr is sprake van een introductieles. | **Zaalopstelling:** |

**Realiseren; aanbieden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum: 25-02-2011 | Klas/ groep: 1a + 1b |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Arrangement (+tekening)** | **Regels** | **Opstarten** |
| Techniek*Lay-up (± 30 minuten)*1. De leerlingen beginnen met de rechtervoet voor, stap met links, maak lay-up.2. De leerlingen staan met de linkervoet voor, maken de passen rechts-links en maken de lay-up.3. De leerlingen staan met de linkervoet voor, stuiteren 1 maal, maken de passen rechts-links en maken de lay-up4. De leerlingen staan iets achter de pion, stuiteren twee- of driemaal, maar blijven met de linkervoet voor en maken dan via de vorige regels de lay-up.5. De leerlingen staan een eind achter de pion, stuiteren driemaal en maken dan de lay-up. | Techniek*Lay-up** + 6 baskets
	+ 18 basketballen
	+ 12 pionnen

 | Techniek*Lay-up*- De leerlingen staan in een rij achter de pion.- Leerling 1 voert de uitgelegde oefening uit.- Na de lay-up vangt de leerling de rebound, loopt om de pion (links van de basket) en sluit weer achter aan in het rijtje.- Er zijn drie ballen per rijtje, dus de leerlingen geven steeds de bal door aan elkaar. | Techniek*Lay-up*- De leerlingen worden verdeeld in zes groepjes.- Elk groepje gaat bij een basket staan. (Let wel; 1 basket is gereserveerd voor linkshandige, die komen bij elkaar in het groepje)- De docent geeft het voorbeeld van de oefening die op dat moment van belang is.- De leerlingen voeren de oefening volgens de regels uit. |
| Spel (± 30 minuten)**-** Er wordt spel basketbal gespeeld op twee velden.- Er wordt vier tegen vier gespeeld, dus er zijn ongeveer 7 teams.**-** We hanteren een aantal basketbal regels die op half veld van toepassing zijn. | Spel* + 4 baskets
	+ 2 basketballen
	+ Pionnen
	+ 8 lintjes

 | Spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen

Alle fouten worden door middel van een inworp aan de zijlijn genomen, of door een vrije worp. | Spel- De leerlingen worden verdeeld in zeven teams.- Vier teams kunnen tegelijkertijd spelen, en drie teams zitten aan de kant.- Een wedstrijd duurt 6 minuten, dan wordt er gewisseld van teams.- In totaal worden er 4 wedstrijden gespeeld. |

**Lesvoorbereidingsformulier voormeting klas 1e**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fontys Sporthogeschool (FSH)**Goirleseweg 46, 5026 PC Tilburg Tel.: 0877 – 870199Studieloopbaanbegeleider: Ela Donkers Tel: - |

**Voorbereiden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:25-02-2011 | Klas/ groep: 1e |
|  |  |
| Naam SLB-er: Ela Donkers | Tijd: 35 minuten  | Aantal leerlingen: - |
|  |  |
| **Lesopdracht: Basketbal** |

|  |
| --- |
| **Beginsituatie: -** |
| **Doelstelling:** - |
| **Activiteiten:****Thema:** Doelspelen**Leerlijn:** Basketbal**Kernactiviteit:** Techniek + spelEr is sprake van een introductieles. | **Zaalopstelling:** |

**Realiseren; aanbieden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum: 25-02-2011 | Klas/ groep: 1e |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Arrangement (+tekening)** | **Regels** | **Opstarten** |
| Techniek*Lay-up (± 30 minuten)*1. De leerlingen beginnen met de rechtervoet voor, stap met links, maak lay-up.2. De leerlingen staan met de linkervoet voor, maken de passen rechts-links en maken de lay-up.3. De leerlingen staan met de linkervoet voor, stuiteren 1 maal, maken de passen rechts-links en maken de lay-up.4. De leerlingen staan iets achter de pion, stuiteren twee- of driemaal, maar blijven met de linkervoet voor en maken dan via de vorige regels de lay-up.5. De leerlingen staan een eind achter de pion, stuiteren driemaal en maken dan de lay-up. | Techniek*Lay-up** + 6 baskets
	+ 18 basketballen
	+ 12 pionnen

 | Techniek*Lay-up*- De leerlingen staan in een rij achter de pion.- Leerling 1 voert de uitgelegde oefening uit.- Na de lay-up vangt de leerling de rebound, loopt om de pion (links van de basket) en sluit weer achter aan in het rijtje.- Er zijn drie ballen per rijtje, dus de leerlingen geven steeds de bal door aan elkaar. | Techniek*Lay-up*- De leerlingen worden verdeeld in zes groepjes.- Elk groepje gaat bij een basket staan. (Let wel; 1 basket is gereserveerd voor linkshandige, die komen bij elkaar in het groepje)- De docent geeft het voorbeeld van de oefening die op dat moment van belang is.- De leerlingen voeren de oefening volgens de regels uit. |

**Lesvoorbereidingsformulier voormeting klas 2b**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fontys Sporthogeschool (FSH)**Goirleseweg 46, 5026 PC Tilburg Tel.: 0877 – 870199Studieloopbaanbegeleider: Ela Donkers Tel: - |

**Voorbereiden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:25-02-2011 | Klas/ groep: 2b |
|  |  |
| Naam SLB-er: Ela Donkers | Tijd: 75 minuten | Aantal leerlingen: - |
|  |  |
| **Lesopdracht: Basketbal** |

|  |
| --- |
| **Beginsituatie: -** |
| **Doelstelling:** - |
| **Activiteiten:****Thema:** Doelspelen**Leerlijn:** Basketbal**Kernactiviteit:** Techniek + spelEr is sprake van een introductieles. | **Zaalopstelling:** |

**Realiseren; aanbieden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum: 25-02-2011 | Klas/ groep: 2b |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Arrangement (+tekening)** | **Regels** | **Opstarten** |
| Techniek*Lay-up (± 30 minuten)*1. De leerlingen verdelen zich over de zes baskets en maken om beurten een lay-up.2. De klas gaat nu in de lengte van de zaal werken op twee baskets. Er worden twee rijen gevormd. De leerlingen maken een lange aanloop en maken lay-up, sluiten dan aan bij het andere rijtje.3. De leerlingen passen eerst de bal naar iemand bij de basket, krijgen de bal terug en maken dan een lay-up. | Techniek*Lay-up*1. 2.3. | Techniek*Lay-up*- De leerlingen gaan zelf bij een basket staan en voeren de lay-up om beurten uit.- Nadat ze de lay-up hebben uitgevoerd moeten ze om de pion (links van de basket) heen lopen en weer achter aan sluiten.- De bal geven de leerlingen ook steeds door aan elkaar.- Bij de tweede oefening moeten de leerlingen na de lay-up bij het andere rijtje aan sluiten.- Bij de derde oefening staat er iemand bij de basket die de bal moet ontvangen en terug spelen. Dan kan leerling 1 de lay-up maken. | Techniek*Lay-up*- De leerlingen verdelen zich zelf over de pionnen bij de baskets.- Ze voeren de lay-up uit zoals de docent deze heeft voorgedaan.- De tweede oefening wordt met een voorbeeld gegeven en de leerlingen voeren hem weer hetzelfde uit. Ze hebben nu een langere aanloop.- Bij de derde oefening gaat er een pass vooraf aan de lay-up. De leerlingen moeten na het voorbeeld weten waar ze heen moeten passen en lopen. |
| Spel (± 30 minuten)**-** Er wordt spel basketbal gespeeld op twee velden.- Er wordt vier tegen vier gespeeld, dus er zijn ongeveer 7 teams.**-** We hanteren een aantal basketbal regels, die op half veld van toepassing zijn. | Spel* + 4 baskets
	+ 2 basketballen
	+ Pionnen
	+ 8 lintjes

 | Spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen

Alle fouten worden door middel van een inworp aan de zijlijn genomen, of door een vrije worp. | Spel- De leerlingen worden verdeeld in zeven teams.- Vier teams kunnen tegelijkertijd spelen, en drie teams zitten aan de kant.- Een wedstrijd duurt 6 minuten, dan wordt er gewisseld van teams.- In totaal worden er 4 wedstrijden gespeeld. |

**Lesvoorbereidingsformulier nameting klas 1a + 1b**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fontys Sporthogeschool (FSH)**Goirleseweg 46, 5026 PC Tilburg Tel.: 0877 – 870199Studieloopbaanbegeleider: Ela Donkers Tel: - |

**Voorbereiden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:04-03-2011 | Klas/ groep: 1a + 1b |
|  |  |
| Naam SLB-er: Ela Donkers | Tijd: 70 minuten | Aantal leerlingen: - |
|  |  |
| **Lesopdracht: Basketbal** |

|  |
| --- |
| **Beginsituatie: -** |
| **Doelstelling:** - |
| **Activiteiten:****Thema:** Doelspelen**Leerlijn:** Basketbal**Kernactiviteit:** Techniek + spelEr is sprake van een oefenles. | **Zaalopstelling:** |

**Realiseren; aanbieden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:04-03-2011 | Klas/ groep:1a + 1b |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Arrangement (+tekening)** | **Regels** | **Opstarten** |
| Warming-up (± 5 minuten)- De leerlingen pakken een bal.- Ze dribbelen met de bal door de zaal.- Zodra ze een basket tegen komen, maken ze een setshot.- Daarna lopen de leerlingen weer verder naar een andere basket. | Warming-up* ±30 basketballen
* 6 baskets
 | Warming-up- De leerlingen moeten steeds doorlopen naar een andere basket.- De leerlingen wachten wanneer er een andere leerling bij de basket staat. | Warming-up- Alle leerlingen pakken een bal.- De docent legt de oefening uit.- De leerlingen voeren hem actief uit en blijven tussendoor dribbelen.- Na de oefening moeten de leerlingen de bal terug in het rek leggen. |
| Klein spel (± 20 minuten)- Vier leerlingen staan onder een basket. Zij zijn verdediger.- Er wordt op vier kwart veldjes drie tegen een gespeeld.- Achter de pionnen staat steeds een drietal klaar. Dus wanneer er een drietal in de aanval is, staat er al snel een nieuw drietal klaar voor het geval de aanval voorbij is.- De leerlingen zijn steeds in beweging. Er kunnen steeds nieuwe drietallen gevormd worden en elk drietal kan op 1 van de vier kwart velden terecht komen. | Klein spel4 basketballen4 baskets18 pionnen | Klein spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen
* De fouten worden vanaf de zijlijn genomen
* Wanneer er een team scoort, blijft de ene verdediger staan.
* Wanneer het aanvallende team balverlies heeft, wordt degene die de basketbal het laatst heeft aangeraakt, verdediger.
 | Klein spel- De docent wijst vier leerlingen aan die al klaar gaan staan als verdediger.- Op 1 half veld geeft hij het voorbeeld van drie tegen een spelen.- Er wordt duidelijk uitgelegd dat de leerlingen constant moeten opletten waar ze heen moeten en dat ze klaar moeten gaan staan.- De leerlingen voeren uiteindelijk de oefening zelfstandig uit.- De docent loopt rond om aanwijzingen te geven en het spel te sturen. |
| Lay-up oefening (± 10 minuten)- De leerlingen pakken een bal.- Ze dribbelen met de bal door de zaal.- Zodra ze een basket tegen komen, maken ze een lay-up op de manier de ze de eerste les geleerd hebben.- Daarna lopen de leerlingen weer verder naar een andere basket. | Lay-up oefening* ±30 basketballen
* 6 baskets
 | Lay-up oefening- De leerlingen moeten steeds doorlopen naar een andere basket.- De leerlingen wachten wanneer er een andere leerling bij de basket staat.- De leerlingen bepalen het eigen niveau en daar gaan ze verder mee in de lay-up.- De leerlingen moeten blijven dribbelen | Lay-up oefening- Alle leerlingen pakken een bal.- De docent legt de oefening uit.- De leerlingen voeren hem actief uit en blijven tussendoor dribbelen.- Na de oefening moeten de leerlingen de bal terug in het rek leggen. |
| Spel (± 30 minuten)- Er wordt vier tegen vier tegen vier op half veld gespeeld.- Dat houdt in dat het begint met twee viertallen die staan te verdedigen op een half veld. - Het derde team van vier staat in het midden en gaat aan een kant aanvallen. - Zodra de aanval voorbij is, gaan zij verdedigen, en de verdedigers gaan aan de andere kant aanvallen.- Zodra deze aanval voorbij is, komt er een nieuw team in vanuit de zijkant en gaan de verdedigers aan de kant staan.- Op beiden velden gaat het hetzelfde. | Spel* 2 basketballen
* 4 baskets
* 16 lintjes
* Pionnen

 | Spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen
* Alle fouten worden door middel van een inworp aan de zijlijn genomen
* Wanneer de aanval voorbij is wordt er automatisch gewisseld van functie.
 | Spel- De docent verdeeld de leerlingen over teams van vier. De leerlingen moeten eerst op lengte staan en via dit systeem maakt de docent eerlijke teams.- De docent vertelt in het begin welk team waar gaat beginnen, en na een goed voorbeeld moeten de leerlingen de oefening zelfstandig uit kunnen voeren.- De docent loopt rond om het spel nog eventueel te kunnen sturen. |

**Lesvoorbereidingsformulier nameting klas 1e**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fontys Sporthogeschool (FSH)**Goirleseweg 46, 5026 PC Tilburg Tel.: 0877 – 870199Studieloopbaanbegeleider: Ela Donkers Tel: - |

**Voorbereiden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:04-03-2011 | Klas/ groep: 1e |
|  |  |
| Naam SLB-er: Ela Donkers | Tijd: 35 minuten | Aantal leerlingen: - |
|  |  |
| **Lesopdracht: Basketbal** |

|  |
| --- |
| **Beginsituatie: -** |
| **Doelstelling:** - |
| **Activiteiten:****Thema:** Doelspelen**Leerlijn:** Basketbal**Kernactiviteit:** Techniek + spelEr is sprake van een oefenles. | **Zaalopstelling:** |

**Realiseren; aanbieden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum: 04-03-2011 | Klas/ groep: 1e |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Arrangement (+tekening)** | **Regels** | **Opstarten** |
| Warming-up (± 5 minuten)- De leerlingen pakken een bal.- Ze dribbelen met de bal door de zaal.- Zodra ze een basket tegen komen, maken ze een setshot.- Daarna lopen de leerlingen weer verder naar een andere basket. | Warming-up* ±30 basketballen
* 6 baskets
 | Warming-up- De leerlingen moeten steeds doorlopen naar een andere basket.- De leerlingen wachten wanneer er een andere leerling bij de basket staat. | Warming-up- Alle leerlingen pakken een bal.- De docent legt de oefening uit.- De leerlingen voeren hem actief uit en blijven tussendoor dribbelen.- Na de oefening moeten de leerlingen de bal terug in het rek leggen. |
| Klein spel (± 20 minuten)- Vier leerlingen staan onder een basket. Zij zijn verdediger.- Er wordt op vier halve veldjes drie tegen een gespeeld.- Achter de pionnen staat steeds een drietal klaar. Dus wanneer er een drietal in de aanval is, staat er al snel een nieuw drietal klaar voor het geval de aanval voorbij is.- De leerlingen zijn steeds in beweging. Er kunnen steeds nieuwe drietallen gevormd worden en elk drietal kan op 1 van de vier halve velden terecht komen. | Klein spel4 basketballen4 baskets18 pionnen | Klein spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen
* De fouten worden vanaf de zijlijn genomen

Wanneer er een team scoort, blijft de ene verdediger staan.Wanneer het aanvallende team balverlies heeft, wordt degene die de basketbal het laatst heeft aangeraakt, verdediger. | Klein spel- De docent wijst vier leerlingen aan die al klaar gaan staan als verdediger.- Op 1 half veld geeft hij het voorbeeld van drie tegen een spelen.- Er wordt duidelijk uitgelegd dat de leerlingen constant moeten opletten waar ze heen moeten en dat ze klaar moeten gaan staan.- De leerlingen voeren uiteindelijk de oefening zelfstandig uit.- De docent loopt rond om aanwijzingen te geven en het spel te sturen. |
| Lay-up oefening (± 10 minuten)- De leerlingen pakken een bal.- Ze dribbelen met de bal door de zaal.- Zodra ze een basket tegen komen, maken ze een lay-up op de manier de ze de eerste les geleerd hebben.- Daarna lopen de leerlingen weer verder naar een andere basket. | Lay-up oefening* ±30 basketballen
* 6 baskets
 | Lay-up oefening- De leerlingen moeten steeds doorlopen naar een andere basket.- De leerlingen wachten wanneer er een andere leerling bij de basket staat.- De leerlingen bepalen het eigen niveau en daar gaan ze verder mee in de lay-up.- De leerlingen moeten blijven dribbelen | Lay-up oefening- Alle leerlingen pakken een bal.- De docent legt de oefening uit.- De leerlingen voeren hem actief uit en blijven tussendoor dribbelen.- Na de oefening moeten de leerlingen de bal terug in het rek leggen. |

**Lesvoorbereidingsformulier nameting klas 2b**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Fontys Sporthogeschool (FSH)**Goirleseweg 46, 5026 PC Tilburg Tel.: 0877 – 870199Studieloopbaanbegeleider: Ela Donkers Tel: - |

**Voorbereiden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum:04-03-2011 | Klas/ groep: 2b |
|  |  |
| Naam SLB-er: Ela Donkers | Tijd: 75 minuten | Aantal leerlingen: - |
|  |  |
| **Lesopdracht: Basketbal** |

|  |
| --- |
| **Beginsituatie: -** |
| **Doelstelling:** - |
| **Activiteiten:****Thema:** Doelspelen**Leerlijn:** Basketbal**Kernactiviteit:** Techniek + spelEr is sprake van een oefenles. | **Zaalopstelling:** |

**Realiseren; aanbieden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam student: Josje Langenhuijzen | Datum: 04-03-2011 | Klas/ groep: 2b |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Arrangement (+tekening)** | **Regels** | **Opstarten** |
| Warming-up (± 5 minuten)- De leerlingen pakken een bal.- Ze dribbelen met de bal door de zaal.- Zodra ze een basket tegen komen, maken ze een setshot.- Daarna lopen de leerlingen weer verder naar een andere basket. | Warming-up* ±30 basketballen
* 6 baskets
 | Warming-up- De leerlingen moeten steeds doorlopen naar een andere basket.- De leerlingen wachten wanneer er een andere leerling bij de basket staat. | Warming-up- Alle leerlingen pakken een bal.- De docent legt de oefening uit.- De leerlingen voeren hem actief uit en blijven tussendoor dribbelen.- Na de oefening moeten de leerlingen de bal terug in het rek leggen. |
| Klein spel (± 15 minuten)- Vier leerlingen staan onder een basket. Zij zijn verdediger.- Er wordt op vier halve veldjes drie tegen een gespeeld.- Achter de pionnen staat steeds een drietal klaar. Dus wanneer er een drietal in de aanval is, staat er al snel een nieuw drietal klaar voor het geval de aanval voorbij is.- De leerlingen zijn steeds in beweging. Er kunnen steeds nieuwe drietallen gevormd worden en elk drietal kan op 1 van de vier halve velden terecht komen. | Klein spel4 basketballen4 baskets18 pionnen | Klein spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen
* De fouten worden vanaf de zijlijn genomen

Wanneer er een team scoort, blijft de ene verdediger staan.Wanneer het aanvallende team balverlies heeft, wordt degene die de basketbal het laatst heeft aangeraakt, verdediger. | Klein spel- De docent wijst vier leerlingen aan die al klaar gaan staan als verdediger.- Op 1 half veld geeft hij het voorbeeld van drie tegen een spelen.- Er wordt duidelijk uitgelegd dat de leerlingen constant moeten opletten waar ze heen moeten en dat ze klaar moeten gaan staan.- De leerlingen voeren uiteindelijk de oefening zelfstandig uit.- De docent loopt rond om aanwijzingen te geven en het spel te sturen. |
| Lay-up oefening (± 5 minuten)- De leerlingen pakken een bal.- Ze dribbelen met de bal door de zaal.- Zodra ze een basket tegen komen, maken ze een lay-up op de manier de ze de eerste les geleerd hebben.- Daarna lopen de leerlingen weer verder naar een andere basket. | Lay-up oefening* ±30 basketballen
* 6 baskets
 | Lay-up oefening- De leerlingen moeten steeds doorlopen naar een andere basket.- De leerlingen wachten wanneer er een andere leerling bij de basket staat.- De leerlingen bepalen het eigen niveau en daar gaan ze verder mee in de lay-up.- De leerlingen moeten blijven dribbelen | Lay-up oefening- Alle leerlingen pakken een bal.- De docent legt de oefening uit.- De leerlingen voeren hem actief uit en blijven tussendoor dribbelen.- Na de oefening moeten de leerlingen de bal terug in het rek leggen. |
| Lay-up oefening (± 15 minuten)- De leerlingen worden nu in twee groepen verdeeld. Deze twee groepen gaan achter een pion staan.- Echter twee leerlingen gaan beiden bij 1 pion naast de basket staan om passes te ontvangen en de bal door te geven.- Leerling 1 van het rijtje dribbelt richting basket, leerling 2 loopt mee.- Leerling 1 maakt lay-up, leerling 2 vangt af. Leerling 2 speelt de bal naar de leerling bij de pion en loopt zelf door.- De leerling bij de pion speelt de bal naar de eerste leerling in het rijtje en sluit zelf achter aan. De eerste leerling in het rijtje speelt de bal naar de doorloper en loopt zelf mee om de rebound te ontvangen aan de andere kant. | Lay-up oefening* 6 basketballen
* 2 baskets
* 2 pionnen

 | Lay-up oefening- Het spel begint dat er bij twee rijtjes de nummer 1 gaat dribbelen en nummer 2 gaat mee.- Daarna moet de oefening van zelf gaan lopen.- Degene die de lay-up maakt sluit achter aan bij de pion waar de ene leerling stond.- Degene die gaat lay-uppen, blijft dribbelen totdat hij zover is om de lay-up uit te gaan voeren.- Leerling twee vangt altijd de rebound op. | Lay-up oefening- De docent zet de leerlingen eerst op hun plaats in het veld.- Door middel van een langdurig uitgebreid voorbeeld moeten de leerlingen de oefening gaan begrijpen.- Het is een lastige oefening dus vergt veel uitleg en veel stilstaande momenten.- Zodra het goed begint te lopen komt er een tweede bal bij en misschien eventueel nog een derde of vierde bal. |
| Shoot out: (± 5 minuten)* De leerlingen vormen vier groepen van vijf bij een basket.
* De eerste leerling begint te gooien op de basket, daarna mag de tweede ook al gooien.
* De bedoeling is om zo snel mogelijk te scoren en dan sluit je aan achter de rij.
 | Shoot out:* 4 pionnen
* 8 basketballen
* 4 baskets

 | Shoot out:* De eerste leerling moet beginnen met gooien, als die heeft gegooid mag de 2e pas gooien.
* Wanneer de 2e leerling eerder scoort dan de eerste, dan ligt de eerste leerling er uit.
* Wanneer leerling 1 eerder scoort, geeft hij de bal aan leerling 3 en sluit achter aan.
 | Shoot out:- De docent leg het spel uit met een voorbeeld, met vijf leerlingen.- Daarna verdelen de leerlingen zich over de 4 pionnen en gaan hetzelfde spel spelen.- Als ze klaar zijn beginnen ze gewoon op nieuw. |
| Spel (± 25 minuten)- Er wordt vier tegen vier tegen vier op half veld gespeeld.- Dat houdt in dat het begint met twee viertallen die staan te verdedigen op een half veld. - Het derde team van vier staat in het midden en gaat aan een kant aanvallen. - Zodra de aanval voorbij is, gaan zij verdedigen, en de verdedigers gaan aan de andere kant aanvallen.- Zodra deze aanval voorbij is, komt er een nieuw team in vanuit de zijkant en gaan de verdedigers aan de kant staan.- Op beiden velden gaat het hetzelfde. | Spel* 2 basketballen
* 4 baskets
* 16 lintjes
* Pionnen

 | Spel*Fouten:* * Bal uit
* Bal op voet
* Lichamelijk contact
* Second dribble
* Lopen
* Alle fouten worden door middel van een inworp aan de zijlijn genomen
* Wanneer de aanval voorbij is wordt er automatisch gewisseld van functie.
 | Spel- De docent verdeeld de leerlingen over teams van vier. De leerlingen moeten eerst op lengte staan en via dit systeem maakt de docent eerlijke teams.- De docent vertelt in het begin welk team waar gaat beginnen, en na een goed voorbeeld moeten de leerlingen de oefening zelfstandig uit kunnen voeren.- De docent loopt rond om het spel nog eventueel te kunnen sturen. |

**Bijlage lV Het reflectieverslag**

**Reflectieverslag**

De volgende beroepskenmerkende situaties zijn van belang geweest in dit onderzoek:

* *Ontwikkelen en delen van expertise*
* *Relatie BKS en praktijkonderzoek*

De volgende kerncompetenties zijn van belang geweest in dit onderzoek:

* *Interpersoonlijk competent*
* *Vakinhoudelijk en didactisch competent*
* *Competent in reflectie en ontwikkeling*

Aan de laatste competenties moest er gewerkt worden tijdens dit onderzoek. Hier onder heb ik een sterkte- en zwakteanalyse gemaakt, en daar in deze competenties verwerkt.

**Interpersoonlijk competent**

|  |
| --- |
| **Prestatie-indicatoren** |
| * Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen.
 |
| * Wisselt kennis en expertise uit met anderen.
 |
| **Kwaliteiten** |
| Dit onderzoek kent een duidelijke vraagstelling en deze is naar mijn idee ook voldoende beantwoord. Het artikel is duidelijk en gestructureerd in elkaar gezet. Er waren verschillende tussenproducten waar je steeds feedback op kreeg. Er was steeds maar een onderdeel waar je aan werkte, dus er was meer tijd en ruimte om je artikel in een goede structuur te krijgen. Met behulp van verschillende inlevermomenten voor tussenproducten, merkte ik dat het me goed af ging om alles op tijd en goed in te leveren. Vandaar dat ik een artikel naar behoren heb kunnen schrijven.Elke week was er een inloopuur of bijeenkomst. De meeste inloopuren heb ik benut en tijdens deze uren heb vragen kunnen stellen en ook anderen kunnen helpen bij hun problemen. Samen met een aantal medestudenten hebben we dan ook vaak overlegd en bekeken hoe we alles zouden kunnen doen. Dat vond ik erg fijn. Ook heb ik contact gehad met Enrico Zondag,, omdat mijn onderzoek vooral over de lessen basketbal ging. Hij heeft mij tips kunnen geven en samen kwamen we op ideeen. Dat verliep allemaal erg goed. Dus zelf vind ik dat ik genoeg heb bijgedragen aan het helpen van anderen die tegen dingen aanliepen, maar heb ook kennis verkregen van experts. |
| **Verbeterpunten** |
| Tijdens het schrijven van het artikel liep ik tegen een aantal dingen aan. Ik had bijvoorbeeld mijn inleiding geschreven, maar het was nog geen samenhangend verhaal. Dit is daarna goed aangepast, maar de volgende keer zal ik hier beter op moeten letten. Ook was het af en toe lastig wat er wel en niet in het artikel moest komen, omdat er een maximaal woordenaantal was. Ik wilde af en toe te veel vertellen, terwijl ik veel onnodige stukken gewoon weg kon laten. De volgende keer zou ik van te voren goed bekijken wat wel en niet relevant is in een artikel. Nu kwam ik er pas later achter dat ik te veel aan het schrijven was.In de inloopuren had ik vaak erg veel vragen. Ik zou de volgende keer tijdens de uitleg van het onderzoek al vragen stellen, zodat ik achteraf niet steeds tegen zaken aan loop. Ik kan wel zeggen dat ik meer kennis en expertise heb verkregen dan dat ik het heb uitgedeeld. Na dit onderzoek heb ik in ieder geval al meer kennis op zak, dus de volgende keer zou ik dan ook meer uitwisseling kunnen hebben. |

**Vakinhoudelijk en didactisch competent**

|  |
| --- |
| **Prestatie-indicatoren** |
| * Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing).
 |
| * Vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar het product.
 |
| **Kwaliteiten** |
| Vooral in mijn inleiding heb ik laten zien dat ik veel gebruik heb gemaakt van literatuur. Ik heb veel literatuuronderzoek gedaan, maar uiteindelijk niet alles kunnen gebruiken. Zelf vind ik dat goed gebruik heb gemaakt van bestaande artikelen en/of boeken om informatie uit te halen. Voor de interventie heb ik zoals eerder vermeld contact gezocht met Enrico en van daaruit tips gekregen. Ik heb deze tips tot me genomen, maar uiteindelijk in de interventie heb ik ook eigen inbreng gebruikt. Tijdens de 0-meting zag ik persoonlijk al oefeningen waar ik zelf al meteen een intensievere oefening aan kon koppelen. Mijn onderzoek is daardoor anders dan bestaande artikelen.Ik heb in mijn artikel laten zien dat ik de belangrijke zaken en bevindingen tijdens mijn onderzoek, allemaal heb vernoemd. Gedurende het onderzoek hadden we tussenproducten en alle tussenproducten zijn naar mijn idee goed gemaakt. Daarin kwam je zaken tegen als: literatuuronderzoek, opzet van je onderzoek en de verwerking van gegevens. Dit alles samen heb ik tot een goed product kunnen leiden en ik ben er zelf tevreden over. |
| **Verbeterpunten** |
| Voor dit onderzoek waren er weinig voorgaande onderzoeken. Er was bijna geen informatie over eerder gedane onderzoeken, dus dat was af en toe wel lastig. Mijn themagroep heeft allemaal hetzelfde onderwerp, maar toch allemaal een ander onderzoek. Mocht ik dit onderzoek nog eens uitvoeren, of een ander, dan zijn er al meer bestaande producten waar je naar kunt kijken, dus dat is gemakkelijker.Zoals ik al eerder vermeld heb, was het af en toe lastig wat je vanuit je onderzoek allemaal moest vermelden in je artikel. Je loopt tegen dingen aan en ervaart veel, maar niet alles is nuttig om in je artikel te vermelden. Nu ik dit artikel heb geschreven weet ik zeker dat ik volgende keer beter zal kunnen filteren en dit sneller voor elkaar zal krijgen. |

**Competent in reflectie en ontwikkeling**

|  |
| --- |
| **Prestatie-indicatoren** |
| * Managet reflectie achteraf.
 |
| * Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling.
 |
| **Kwaliteiten** |
| Na dit onderzoek heb je goede punten en verbeterpunten voor je zelf. Ik vind dat ik deze goed heb kunnen benoemen en ik dat ik deze ga inzetten bij volgende onderzoeken. Ik heb kort en bondig geformuleerd wat mijn kwaliteiten zijn en wat verbeterpunten zouden kunnen zijn. Gedurende het onderzoek ervaar je het een en ander. Met deze ervaringen kun je jezelf ontwikkelen en dat ik heb ook zeker gedaan. Ik heb me de gehele periode goed aan planningen gehouden en zelf ook planningen gemaakt, en daar veel profijt van gehad. Ik durf me zelf op al deze zaken te bekritiseren en loop niet tegen verrassingen aan. Ik zie zelf goed wat ik wel goed doe en wat niet, en daardoor heeft dit onderzoek tot een goed artikel kunnen leiden. |
| **Verbeterpunten** |
| Ik vind het lastig om verbeterpunten te benoemen voor deze competentie. Dat komt doordat ik altijd goed bezig ben met reflecteren en te leren van mijn bevindingen en fouten. Ik heb altijd goed in de gaten gehad wat mijn plus- en minpunten waren en daar dan ook goed aan gewerkt. Reflecteren en ontwikkelen doe ik naar mijn idee altijd goed en ik zie het ook vaak in. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Beoordelingsformulier 10-11**Product E: artikel, presentatie en verdediging |

|  |  |
| --- | --- |
| **Student:** | **Studentnummer:** |
| **Inleverdatum:** | **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** |