

Motiverend turnen op school



Jiska Theunissen
Studentnummer: 2435675
4^e jaars studente aan Fontys Sporthogeschool te Eindhoven
Afsluitend praktijkonderzoek
31 mei 2018

Inhoudsopgave

SAMENVATTING.....	3
INLEIDING	4
MOTIVATIE	4
ROL VAN DE DOCENT	6
WERKEN MET PISTES	7
METHODE	7
ONDERZOEKSPOPULATIE	7
INTERVENTIE	8
MEETINSTRUMENTEN.....	8
<i>BREQ-2 vragenlijst</i>	9
<i>BPNSFS vragenlijst</i>	9
<i>VAS</i>	10
<i>Interviews</i>	10
ANALYSES	10
RESULTATEN	11
DISCUSSIE.....	17
AUTONOMIE	17
COMPETENTIE	18
VERBONDENHEID	18
ALGEMEEN.....	19
CONCLUSIE	19
AANBEVELINGEN.....	20
BIBLIOGRAFIE	21
BIJLAGEN.....	24
BIJLAGE I VISIE CONNECT COLLEGE	24
BIJLAGE II INTERVENTIEGROEP & CONTROLEGROEP	25
BIJLAGE III PLANNING, INTERVENTIE, LESVOORBEREIDINGEN & BEOORDELINGSFORMULIER	27
BIJLAGE IV BREQ-2, BPNSFS & VAS	76
BIJLAGE V UITLEG BREQ-2.....	78
BIJLAGE VI UITLEG BPNSFS.....	79
BIJLAGE VII OPERATIONALISATIESCHEMA	80
BIJLAGE VIII OUTPUT	81
BIJLAGE IX UITWERKING INTERVIEWS	83
<i>Interview 1</i>	83
<i>Interview 2</i>	89
<i>Interview 3</i>	94
BIJLAGE X REFLECTIEVERSLAG	101

Samenvatting

Bij het onderzoek is gemeten welk effect het gebruik van pistes binnen een turnlandschap op de motivatie van de leerlingen had. Het ging hierbij om de onderdelen acrogym en rekstok tijdens de lessen lichamelijke opvoeding bij de eerstejaars gymnasium leerlingen op het Connect College te Echt. De basisbehoeften hebben invloed op de soort motivatie (Cox, Smith, & Williams , 2008). Dit is de reden dat zowel de soort motivatie als de drie basisbehoeften worden bekeken.

Het onderzoek is uitgevoerd binnen een interventieprogramma van tien lessen. In deze tien lessen hebben de leerlingen gewerkt in pistes en zo hun eigen leerproces bepaald. Om de motivatie bij de leerlingen te meten is er gebruik gemaakt van de BREQ-2 vragenlijst, BPNSFS-vragenlijst, Visuele Analoge Schaal en interviews.

Uit de resultaten van dit onderzoek wordt geconcludeerd dat het werken met pistes positief werkt op de motivatie van de leerlingen. Aan te raden is dat het onderzoek op grotere schaal wordt uitgevoerd om de betrouwbaarheid te vergroten.

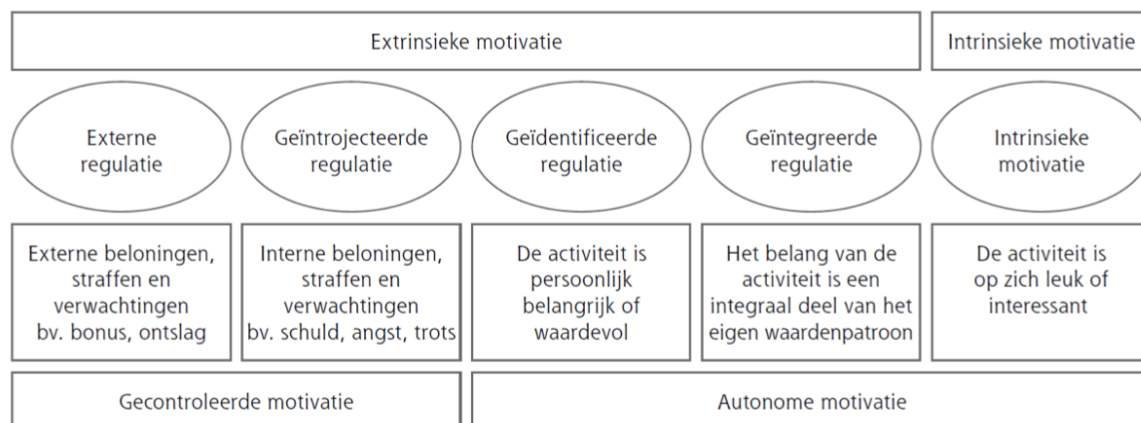
Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat bijna 25% van de Nederlandse kinderen onvoldoende scoort op de bewegingstest (RTL Nieuws, 2017). Experts vinden dit schokkende cijfers en vinden dat er op landelijk en regionaal niveau iets moet veranderen. Bij docenten lichamelijke opvoeding blijft dit niet onopgemerkt. "Ik zie al jaren dat leerlingen motorisch steeds verder achteruitgaan, vooral als ik het vergelijk met de eerste paar jaar toen ik les gaf en dat is zo'n 20 jaar geleden." Als docent lichamelijke opvoeding is het nu de taak om oplossingen te zoeken in plaats van kijken naar problemen. Als docent lichamelijke opvoeding wil je ervoor zorgen dat alle leerlingen zo intrinsiek mogelijk gemotiveerd zijn om te bewegen. Wanneer het bewegen uit henzelf komt, is de kans groot dat ze hun hele leven blijven bewegen. Om leerlingen zo intrinsiek mogelijk gemotiveerd te krijgen, moet een docent lichamelijke opvoeding de drie basisbehoeften (autonomie, relatie en competentie) weten te vervullen bij de leerlingen (Borghouts, Slingerland, Weeldenburg, & Haerens, 2015).

Motivatie

Volgens Woolfolk & Hughes (2012) is motivatie een innerlijk proces dat een persoon bepaald gedrag wil laten uitvoeren, dat gedrag ook richting geeft en ervoor zorgt dat dit gedrag standhoudt.

Sommigen leerlingen lijken niet te willen leren. De leerlingen lijken wel gedemotiveerd. Docenten kunnen en zouden hier invloed op moeten uitoefenen. De soort motivatie is hierbij van cruciaal belang (Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006). Volgens Deci & Ryan (2000) wordt er onderscheidt gemaakt tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie is motivatie die tot stand komt uit prikkels van buitenaf. Vervolgens wordt de extrinsieke motivatie nog verdeeld in vier verschillende soorten van motivatie. Dat maakt een totaal van vijf, namelijk: externe regulatie, geïntrojecteerde regulatie, geïdentificeerde regulatie, geïntegreerde regulatie en intrinsieke motivatie.



*Figuur 1. Het zelfdeterminatiecontinuüm gaande van gecontroleerde tot autonome motivatie (aanpassing van Ryan & Deci, 2000). Overgenomen van "De zelf-determinatie theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer," van A. van den Broek, M. van Steenkiste, H. de Witte, W. Lens en M. Andriessen, 2009, *Gedrag en Organisatie*, 22, p. 325.*

Wanneer de leerling intrinsiek gemotiveerd is, zal deze leerling activiteiten uitvoeren, omdat de leerling deze activiteiten interessant en boeiend vindt. Hij/zij zal zich daarom in de activiteiten willen verdiepen. De leerling zal dan de activiteiten als bevredigend en genotvol ervaren. Ook heeft de leerling het gevoel dat de leerling zelf aan de basis staat van dit gedrag (Vansteenkiste, Soenens, Sierens, & Lens, 2006).

De eerste vorm van externe motivatie is geïntegreerde regulatie. Van deze vorm van motivatie is sprake als de normen en waarden van de activiteit van belang zijn voor en ook overeenkomen met de eigen normen en waarden (Broeck, Vansteenkiste, Witte, Lens, & Andriessen, 2009).

De tweede vorm van externe motivatie is geïdentificeerde regulatie. Bij deze motivatie vindt de leerling de activiteit belangrijk of waardevol voor zichzelf (Deci & Ryan, 2000).

De derde vorm is geïntrojecteerde regulatie. Een bepaalde mening of houding van een ander over de activiteit wordt overgenomen en niet geheel als eigen beschouwd (Ryan & Deci, 2000). Deze vorm van motivatie wordt door de leerling in stand gehouden, omdat de leerling het gevoel heeft dat het van zichzelf 'moet', of omdat er schuldgevoelens vermeden willen worden (Ryan & Deci, 1995). Gedragingen worden gecontroleerd of gedwongen door een standaard die de leerling voor ogen heeft en zelfvertrouwen wat bevestigd kan worden door externe factoren, zoals een compliment na een goed uitgevoerde activiteit (Ryan & Deci, 1995).

De vierde en laatste vorm van extrinsieke motivatie is externe regulatie. Deze vorm van motivatie is tevens de minst volledige vorm van extrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 2000). Het gedrag van de leerlingen komt tot stand, omdat de leerling externe beloningen wil krijgen of niet gestraft wil worden (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000).

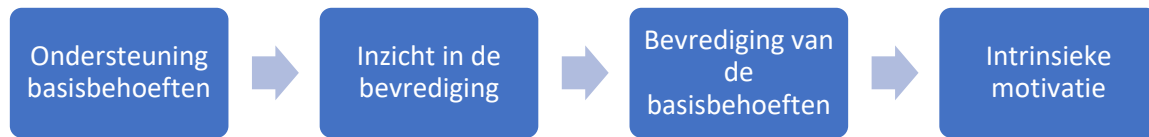
Uit onderzoek is gebleken dat het bevredigen van drie aangeboren basisbehoeften een significant verband heeft met een gevoel van intrinsieke motivatie (Cox, Smith, & Williams, 2008). Dit zijn de basisbehoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid (Seghers, 2014).

Autonomie is de basisbehoefte bij leerlingen om gedrag vrijwillig uit te voeren en de initiator te zijn van zijn of haar eigen gedrag (Deci & Ryan, 1991). Het bevredigen van deze behoefte kan binnen een les lichamelijke opvoeding door de leerlingen keuzevrijheid en zelf invulling te laten geven aan deze les. Om gemotiveerd gedrag te garanderen is het cruciaal dat de leerling ondernemend is (Deci & Ryan, 1985; Borghouts e.a., 2015).

Competentie is de behoefte bij leerlingen om bekwaam te zijn in de activiteit, deze bekwaamheid te kunnen inzetten en de interactie met klasgenoten en docent te ervaren op het moment van de activiteit (Deci & Ryan, 1985). De behoefte competentie wordt bij de leerling bevredigd wanneer de leerling zich bekwaam voelt en dat als positief beleeft (Deci & Ryan, 2000). Borghouts e.a (2015) stellen dat het aanpassen van beweegsituaties aan het niveau van de leerling als individu, de behoefte competentie verbetert.

De laatste basisbehoefte is verbondenheid. Verbondenheid is de behoefte bij leerlingen om bij anderen te horen en zich verbonden te voelen (Deci & Ryan, 1991). Hierbij hoort ook de gedachte van leerlingen om positieve reacties op te bouwen en relaties aan te gaan. Volgens Ryan & Deci (2000) is voor het opbouwen van een goede relatie tussen leerlingen en docent en leerlingen onderling, een positief klimaat en plezier in de les bevorderend. Ook het tonen van interesse kan bevorderend werken (Borghouts e.a., 2015).

Wanneer de drie basisbehoeften van de leerlingen ondersteund worden, krijgt deze leerling inzicht in het bevredigen van de basisbehoeften. Als dit inzicht in de bevrediging van de basisbehoeften groot is, zal er ook bevrediging plaatsvinden. Zoals eerder beschreven zal het bevredigen van de basisbehoeften bij de leerling zorgen voor intrinsieke motivatie. Deze opeenvolging is ook onderzocht en bevestigd (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2006).



Figuur 2: Motivationale volgorde (Deci & Ryan, 2000)

De basisbehoefte competentie is de belangrijkste voorspeller als het gaat om intrinsieke motivatie (Ntoumanis, 2001). Deze basisbehoefte heeft dan ook grote negatieve invloed bij leerlingen, waarbij demotivatie optreedt (Ntoumanis, 2001). Als wordt gekeken naar het bevredigen van de drie basisbehoeften is competentie niet de grootste voorspeller. Dit blijkt autonomie te zijn (Shen, McCaughtry, Martin, & Fahlman, 2009). Dit wil echter niet zeggen dat de basisbehoeften los van elkaar aangepakt kunnen worden voor een resultaat richting intrinsieke motivatie. Het is dus essentieel om aandacht te besteden aan het bevredigen van alle drie de basisbehoeften. Het significante verband tussen de basisbehoeften en het gevoel van intrinsieke motivatie is onderzocht en bevestigd voor alle drie de basisbehoeften (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005; Ntoumanis, 2005; Taylor & Ntoumanis, 2007).

Rol van de docent

Op het voortgezet onderwijs zijn alle leerlingen verdeeld op cognitief niveau. Dit betekent dat de leerlingen qua denken dus allemaal van gelijkwaardig niveau zijn. Als gekeken wordt naar de lessen lichamelijke opvoeding is dit anders. Lichamelijke opvoeding is bewegen. Bij de lessen lichamelijke opvoeding heeft het motorisch aspect een grote rol en leerlingen binnen het voortgezet onderwijs verschillen hierin. De ene leerling heeft moeite met een koprol en de ander kan een salto vlekkeloos uitvoeren. Een beroepsstandaard binnen het beroepsprofiel van de leraar lichamelijke opvoeding is dan ook dat de leraar lichamelijke opvoeding rekening houdt met het individuele perspectief van de leerlingen in de verschillende bewegingssituaties en dat de leraar lichamelijke opvoeding hen zodanig begeleidt dat er ook voor de individuele leerling een persoonlijk en positief ontwikkelingsklimaat wordt gerealiseerd (Bax, Driel, Jansma, & Palen, 2010). Het voorbeeld terugpakkende, dat een leerling moeite heeft met een koprol en de ander de salto vlekkeloos maakt, zal er voor deze leerlingen geen beweegmogelijkheid of uitdaging zijn op dezelfde bewegingssituatie en dus zal de een of de ander zich niet bevinden in een ontwikkelingsklimaat. De leraar moet gaan differentiëren om dit te bewerkstelligen. Differentiatie in het onderwijs wordt gezien als *“die maatregelen in het onderwijs die tot doel hebben recht te doen aan de individuele verschillen onder de leerlingen. Deze verschillen hebben betrekking op het leerproces, de begaafdheid, de interesse en de leer- en prestatiemotivatie.”* (Block, 1982). Het werken met pistes binnen de lessen lichamelijke opvoeding lijkt hier een goed middel voor.

Werken met pistes

Om aan de leerbehoeften van alle leerlingen te voldoen is het een optie om te werken in pistes. Met deze pistes wordt rekening gehouden met verschillende beweegniveaus (Bergh & Brunschot, 2015). De leerlingen kunnen allemaal op hun eigen niveau bewegen, waardoor de verschillen in mindere maten tot uiting komen. Wanneer leerlingen op eigen niveau kunnen bewegen zal dit positief werken op de basisbehoefte competentie (Deci & Ryan, 2000). Naargelang het niveau van de leerling kan hij/zij wisselen van piste. Iedere piste heeft een andere moeilijkheidsgraad. Autonomie wordt bij het werken met pistes ook positief beïnvloed. Volgens Deci & Ryan (1985) moet de leerling initiator zijn van zijn eigen gedrag om autonomie te stimuleren. Tijdens het werken met pistes hebben de leerlingen veel keuzevrijheid binnen het turnlandschap en kunnen de leerlingen zelf invulling geven aan de les. De leerling heeft de keuze in oefening en niveau op ieder moment. Voor de derde basisbehoefte verbondenheid is volgens Deci & Ryan (2000) een positief klimaat binnen de lessen nodig. De verschillen zullen al minder zichtbaar zijn wanneer er in een turnlandschap wordt gewerkt (Bergh & Brunschot, 2015). Dit wordt door de mindere bewegers als fijner ervaren. Het klimaat binnen de les is echter ook afhankelijk van de leerlingen en de docent en hoe zij met elkaar omgaan.

Hieruit de volgende onderzoeksvraag geformuleerd: Wat is het effect van bewegingssituaties indelen in verschillende niveaus door middel van pistes binnen de lessen turnen op de motivatie van de leerlingen uit G1A van het Connect College te Echt?

Methode

Onderzoekspopulatie

Het onderzoek vond plaats op het Connect College te Echt. Zie bijlage I voor meer informatie over het Connect College. Dit bij alle twee de gymnasiumbrugklassen. Er is gekozen voor eerstejaars leerlingen, omdat deze leerlingen nog niet zo sterk gewend zijn aan de manier van lesgeven op het Connect College. Zo zouden deze leerlingen het minst voor negatieve invloed zorgen bij het onderzoek. Voor dit onderzoek is het schoolniveau gymnasium gekozen, omdat dit cognitief het hoogste niveau is. Deze leerlingen hebben het grootste vermogen om de wereld te begrijpen, relationeel te denken en problemen op te lossen (Graasbeek-Luursema, Rutgers-Stoker, Schaafsma, & Smit, 2009). Er wordt verondersteld dat de vernieuwende aanpak van de lessen lichamelijke opvoeding, door middel van het invoeren van pistes, het makkelijkst en soepelst gaat bij leerlingen met het hoogste cognitieve vermogen. Deze leerlingen zijn in staat om meer kennis en nieuwe informatie op te slaan. Ook kan de gymnasiumleerling eigen keuzes maken die zijn leerproces beïnvloeden (Graasbeek-Luursema, Rutgers-Stoker, Schaafsma, & Smit, 2009). Tijdens de interventie waren de leerlingen aangewezen op het maken van eigen keuzes. Deze keuzes zouden ze tijdens een klassikaal gegeven les niet kunnen maken.

In totaal hebben 32 leerlingen deelgenomen aan het onderzoek. 16 Leerlingen uit G1A en 16 leerlingen uit G1B. G1A fungeerde als interventiegroep en G1B fungeerde als controlegroep. Meer details over de interventiegroep en controlegroep zijn te vinden in bijlage II.

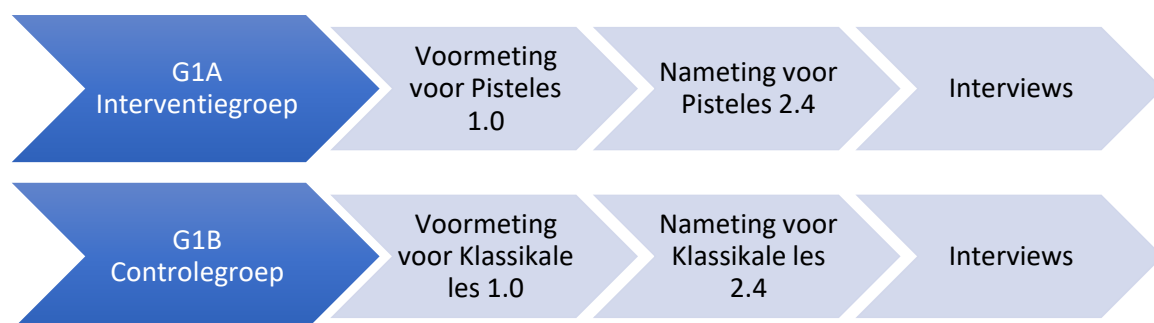
Interventie

Het onderzoek had te maken met een interventiegroep en een controlegroep. Op de interventiegroep wordt de interventie uitgevoerd en het effect van deze interventie gemeten. De controlegroep is qua samenstelling vergelijkbaar met de interventiegroep. De controlegroep krijgt echter geen interventie en is er voor de controle. Zo kan het effect van de interventie gecontroleerd worden op spontane veranderingen. Deze groepen kregen beide acrogym en rekstok aangeboden. De interventiegroep kreeg les in pistes waarbij ze hun niveau zelf konden bepalen en werden ook beoordeeld binnen de piste die ze voor de beoordeling kozen. De leerlingen oefenden tijdens de interventie zelfstandig. Tijdens het oefenen konden ze hulp vragen bij de docent, medeleerlingen of via de iPads. De leerlingen hadden hun leerproces in eigen hand. De controlegroep kreeg les zoals ze dat van eerder uit het jaar gewend waren. Dit is op een klassikale manier en ook de beoordeling vond klassikaal plaats. Alle leerlingen moesten dezelfde oefening uitvoeren op hetzelfde moment. In tegenstelling tot de interventie bepaalde de docent volledig wat er gebeurde en de leerlingen hadden weinig tot geen invloed op hun leerproces.

Tijdens de interventielessen werd er gewerkt in een turnlandschap. In dit turnlandschap waren verschillende situaties uitgezet waar de leerlingen zelf konden kiezen welke oefeningen ze belangrijk vonden om te oefenen. Deze oefeningen konden op alle pisteniveaus worden uitgevoerd door de leerlingen. In dit turnlandschap konden de leerlingen zich persoonlijk uitgedaagd voelen, ontdekken waar hun grenzen liggen en kunnen ze zich voorbereiden voor de toets (Bergh & Brunschot, 2015). Tijdens de interventielessen werd met iPads gewerkt. Leerlingen die al verder waren dan de stof of juist nog op een lager niveau wilden oefenen, konden altijd verder werken door het kijken van de filmpjes en zelfstandig te oefenen. De planning, interventie, uitgewerkte lessen en beoordelingsformulieren zijn te vinden in de bijlage III.

Meetinstrumenten

In dit onderzoek is gekozen voor twee vragenlijsten voor motivatie (BREQ-2 en BPNSFS), een Visuele Analoge Schaal en interview. De vragenlijsten en de VAS werden afgenomen tijdens de voor- en nameting. De voormeting vond plaats voordat er ook maar iets van het onderzoek bekend was bij de leerlingen. De nameting vond plaats voor het beoordelingsmoment. Hier was bewust voor gekozen, om zo weinig mogelijk externe invloeden op het onderzoek te hebben. Zoals het cijfer dat ze krijgen de motivatie kan beïnvloeden. De interviews vonden plaats na de beoordeling en vormden de afsluiting van het onderzoek.



Figuur 3: Chronologische volgorde metingen

BREQ-2 vragenlijst

De BREQ-2 meet de external, identified, introjected en intrinsic regulation van de leerlingen, met als onderliggende literatuur de motivatietheorie van Deci & Ryan (2000). Doordat bij deze vragenlijst de soorten motivatie worden gemeten bij leerlingen, kan er uiteindelijk iets gezegd worden over de kwaliteit van de motivatie. Met het verschil in voor- en nameting kan iets gezegd worden over welke invloed de interventie heeft gehad op de kwaliteit en de soort motivatie bij de leerlingen.

De BREQ-2 bestaat uit 25 vragen die specifiek zijn gericht op lichamelijke opvoeding. De vragen worden beantwoord met een vijfpuntschaal. Hierbij staat 1 voor helemaal niet waar, 2 voor eerder niet waar, 3 voor soms waar, soms niet, 4 voor eerder waar en 5 voor helemaal waar (bijlage IV).

Deze lijst is op betrouwbaarheid onderzocht per soort per motivatie (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009). Tijdens een eerder onderzoek over de motivatie van de leerlingen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding is deze vragenlijst gebruikt (Aelterman, et al., 2013). Voor verdere uitleg over deze vragenlijst zie bijlage V.

BPNSFS vragenlijst

De BPNSFS-vragenlijst meet hoe de basisbehoeften bij de leerlingen worden vervuld. Deze lijst is ontwikkeld in 2015 door Chen et. al en heet Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale. De vragen zijn al gericht op de lessen lichamelijke opvoeding. De vragen werden tijdens het onderzoek specifiek gesteld met betrekking op de turnlessen binnen lichamelijke opvoeding.

De BPNSFS vragenlijst bestaat uit 24 vragen die zijn onderverdeeld in zes categorieën. Drie van deze categorieën meten de mate van behoeftebevrediging en de andere drie categorieën meten de mate van behoeftefrustratie (bijlage IV). De bevredigende vragen gaan over hoe goed de drie basisbehoeften vervuld worden. De frustrerende vragen meten juist het tegenovergestelde. Er is sprake van frustratie bij de ondervraagde als deze persoon het gevoel van druk, minderwaardigheid en/of eenzaamheid ervaart (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011). Druk is hierbij de frustratie van autonomie, minderwaardigheid van competentie en eenzaamheid van verbondenheid. Tijdens het onderzoek wordt de soort en de kwaliteit van de motivatie van de leerlingen onderzocht. De soort motivatie die bij de leerlingen van toepassing is, kan beïnvloed worden door de vervulling of juist tekortkoming van de basisbehoeften. Om later in het onderzoek conclusies te kunnen trekken worden ook deze basisbehoeften onderzocht. Komt bijvoorbeeld het verschil in de voor- of nameting door het beter of minder goed vervullen van de behoefte autonomie of juist door autonomie, competentie en verbondenheid? Voor verdere uitleg over deze vragenlijst zie bijlage VI.

VAS

Bij deze schaal werd getest of de leerlingen turnen leuk vinden. Wanneer de leerling iets leuk vindt en/of iets doet als hij/zij dit zelf wil, is er sprake van een motivatiesoort richting intrinsieke motivatie (Schriel, 2014). Door deze bewering is er tijdens dit onderzoek voor het leuk vinden gekozen tijdens de VAS. Voor de leerlingen is iets leuk vinden makkelijker aangeven dan de motivatie die ze ervoor hebben. Aan de andere twee vragenlijsten is de VAS toegevoegd (bijlage IV). Deze schaal wordt weergegeven in een lijn. Helemaal links op de lijn bevindt zich 0. De 0 staat voor helemaal niet leuk. Helemaal rechts op de lijn bevindt zich 10. De 10 staat voor heel leuk (bijlage IV). Door de leerlingen een kruis te laten zetten op de lijn, kan tijdens het verwerken van de resultaten een verschil gemaakt worden in leerlingen die turnen binnen lichamelijk opvoeding leuk vinden en minder leuk vinden. Verder is de lijn opgedeeld in even grote stukjes en door de cijfers 1 tot en met 9. De interventiegroep wordt zo opgedeeld in twee. Leerlingen die turnen leuk vinden en leerlingen die turnen minder leuk vinden.

Interviews

Er werd gekozen voor een semigestructureerd interview. Hierdoor kon er een hogere validiteit van het interview gecreëerd worden. Deze validiteit werd gecreëerd doordat er uitgeweken mocht worden van de vooraf opgestelde vragen en zo nog benodigde informatie meegepikt kon worden tijdens het interview. Er werden drie interviews gehouden. Bij deze interviews werd steeds een deelnemer van het onderzoek uit de interventiegroep geïnterviewd. Dit om de resultaten van de interventie te bevestigen of tegen te spreken. Er werd gekozen voor een deelnemer die het onderzoek heeft afgerond op de groene en blauwe piste, blauwe en rode piste en rode en zwarte piste. Zo werd op ieder niveau naar de mening van de beweger gekeken. Voor het operationalisatieschema zie bijlage VII.

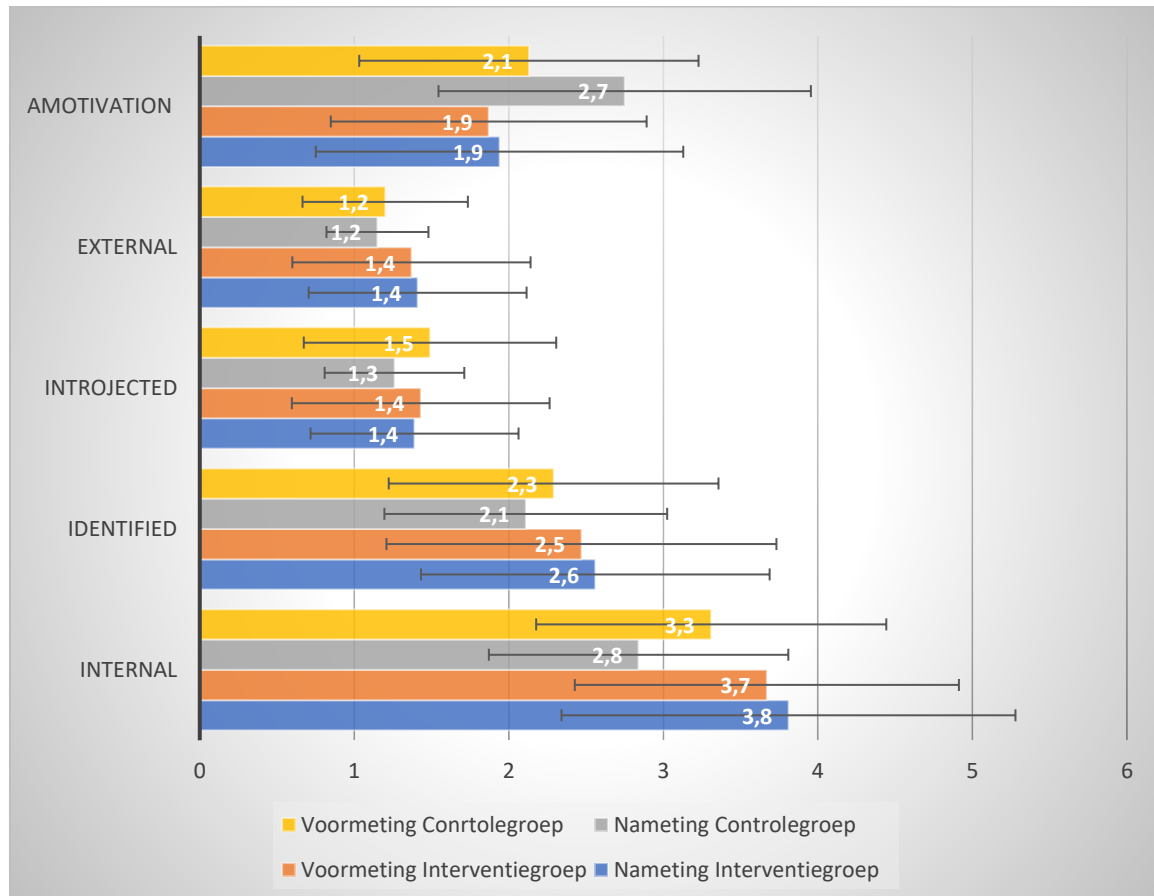
Analyses

Er werden verschillende vergelijkingen gemaakt. De controlegroep werd vergeleken met de interventiegroep en de vergelijking werd gemaakt tussen de voor- en nameting. De gemiddeldes, standaarddeviaties en effectgroottes zijn berekend om de verschillen in kaart te brengen. Door de gemiddeldes, standaarddeviaties en effectgroottes apart te vergelijken per vragenlijst, werd het resultaat van het onderzoek per vragenlijst weergegeven. Door de VAS werden na de voormeting twee groepen gemaakt, tijdens de analyse, binnen de interventie groep. Namelijk, de leerlingen die het voorafgaand aan het onderzoek leuk turnen vonden en de leerlingen die turnen binnen de lessen lichamelijke opvoeding niet leuk vonden. Door deze indeling te maken kon ook het effect op de verschillende groepen worden bekeken.

Het interview werd opgenomen en uitgeschreven. Na het uitschrijven, werd relevante informatie gelabeld. Deze informatie kon worden vergeleken met de informatie die uit de vragenlijsten is gekomen.

Resultaten

De soort motivatie van de leerlingen werd ingedeeld in vijf soorten, namelijk amotivatie, externe regulatie, geïntrojecteerde regulatie, geïdentificeerde regulatie en intrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 2000). In totaal zijn er 32 leerlingen meegenomen in het onderzoek. De interventiegroep bestond hierbij uit 16 leerlingen. De controlegroep had eveneens 16 leerlingen.



Grafiek 1: Gemiddelden en standaarddeviaties BREQ-2 vragenlijst

Zowel bij de voormeting als de nameting zijn vijf verschillende motivatiesoorten getest. De scores zijn weergegeven in grafiek 1 en bijlage IIX. De effectgroottes die hierbij horen staan in tabel 1. Bij de voormeting binnen de interventiegroep scoort amotivation gemiddeld $M=1,9$ met $SD=1,0$. Tijdens de nameting is dit vrijwel gelijk gebleven met een gemiddelde van $M=1,9$ met $SD=1,2$. De controlegroep scoorde tijdens de voormeting hoger op amotivation ($M=2,1$ met $SD=1,1$) dan de interventiegroep. Bij de nameting scoort de controlegroep nog hoger met gemiddeld $M=2,7$ met $SD=1,1$. Dit zorgt voor een negatief effect van de interventie ($P=-0,5$) op amotivation. Amotivation is de uiterste soort van motivatie. De andere uiterste soort is internal.

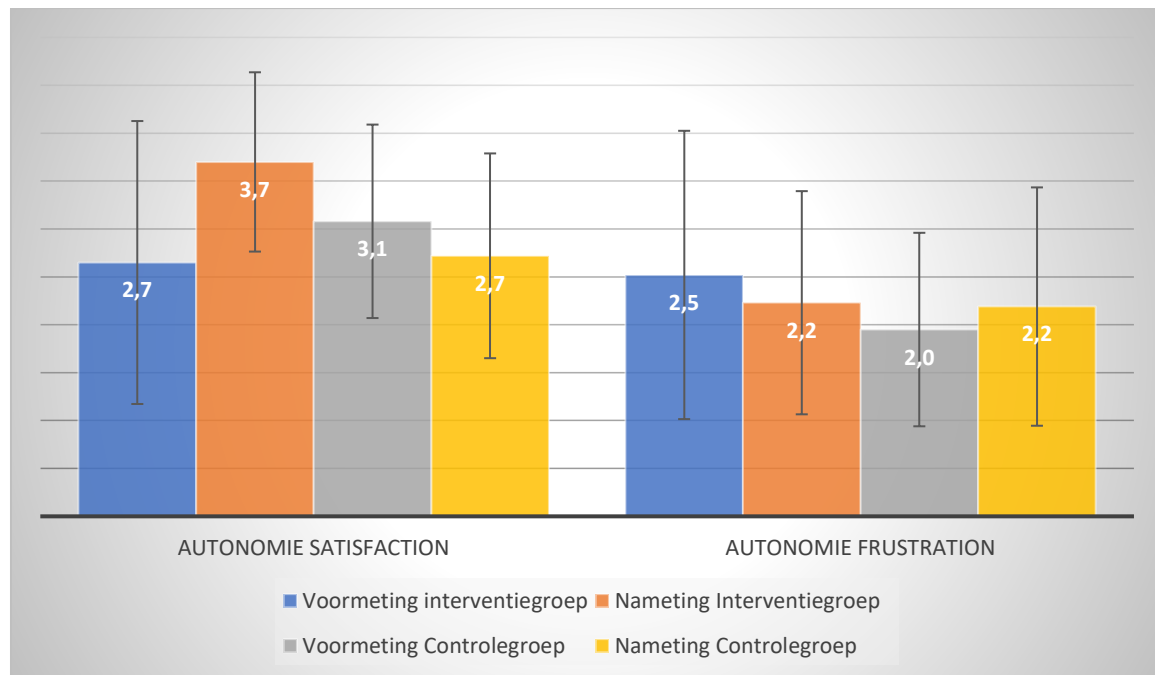
Bij de voormeting binnen de interventiegroep scoort internal gemiddeld $M=3,7$ met $SD=1,2$. Tijdens de nameting is dit gestegen naar een gemiddelde van $M=3,8$ met $SD=1,5$. De controlegroep scoorde tijdens de voormeting lager op internal ($M=3,3$ met $SD=1,1$) dan de interventiegroep. Bij de nameting scoort de controlegroep nog lager met gemiddeld $M=2,8$ met $SD=1,0$. Dit zorgt voor een positief effect van de interventie ($P=0,5$) op internal.

Tabel 1: Effectgroottes BREQ-2 vragenlijst

Motivatiesoort	Effectgrootte
Amotivation	-0,5
External	0,2
Introjected	0,3
Identified	0,2
Internal	0,5

Aangezien de basisbehoeftenbevredigingen significant verband houden met intrinsieke motivatie (Cox, Smith, & Williams, 2008), zijn deze ook gemeten. Dit aan de hand van zes factoren, twee per basisbehoeften. De basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid zijn alle drie ingedeeld in bevrediging en frustratie.

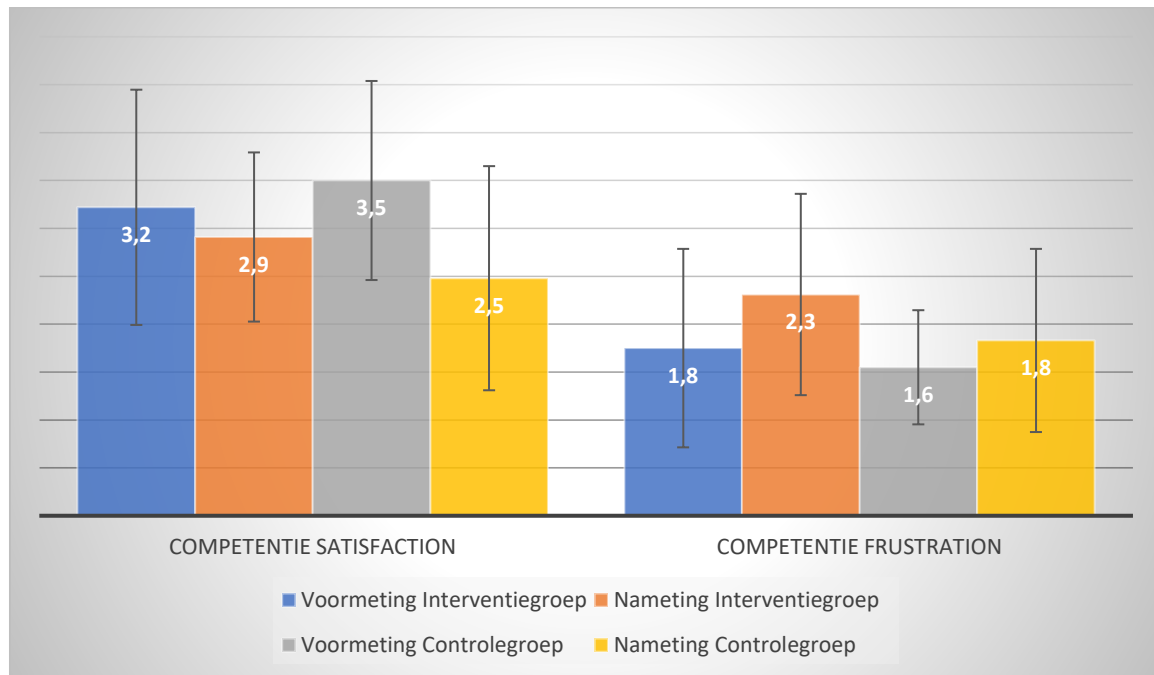
Zowel bij de voormeting als de nameting zijn drie basisbehoeften getest. De scores van autonomie weergegeven in grafiek 2 en bijlage IIX. De scores van competentie zijn weergegeven in grafiek 3 en bijlage IIX. De scores van verbondenheid zijn weergegeven in grafiek 4 en bijlage IIX. De effectgroottes die hierbij horen staan in tabel 2.



Grafiek 2: Gemiddelde en standaarddeviaties autonomie BPNSFS-vragenlijst

Bij de voormeting binnen de interventiegroep scoort autonomie satisfaction gemiddeld $M=2,65$ met $SD=1,48$. De score die uit de nameting komt is hoger en heeft een gemiddelde van $M=3,7$ met $SD=0,9$. De controlegroep scoort tijdens de voormeting hoger met een gemiddelde van $M=3,1$ met $SD=1,0$. In tegenstelling tot de interventiegroep gaan de resultaten tijdens de nameting bij de controlegroep omlaag. Het gemiddelde voor autonomie satisfaction tijdens de nameting is $M=2,7$ met $SD=1,1$. De interventie zorgt voor een positief effect ($P=1,3$) bij autonomie satisfaction.

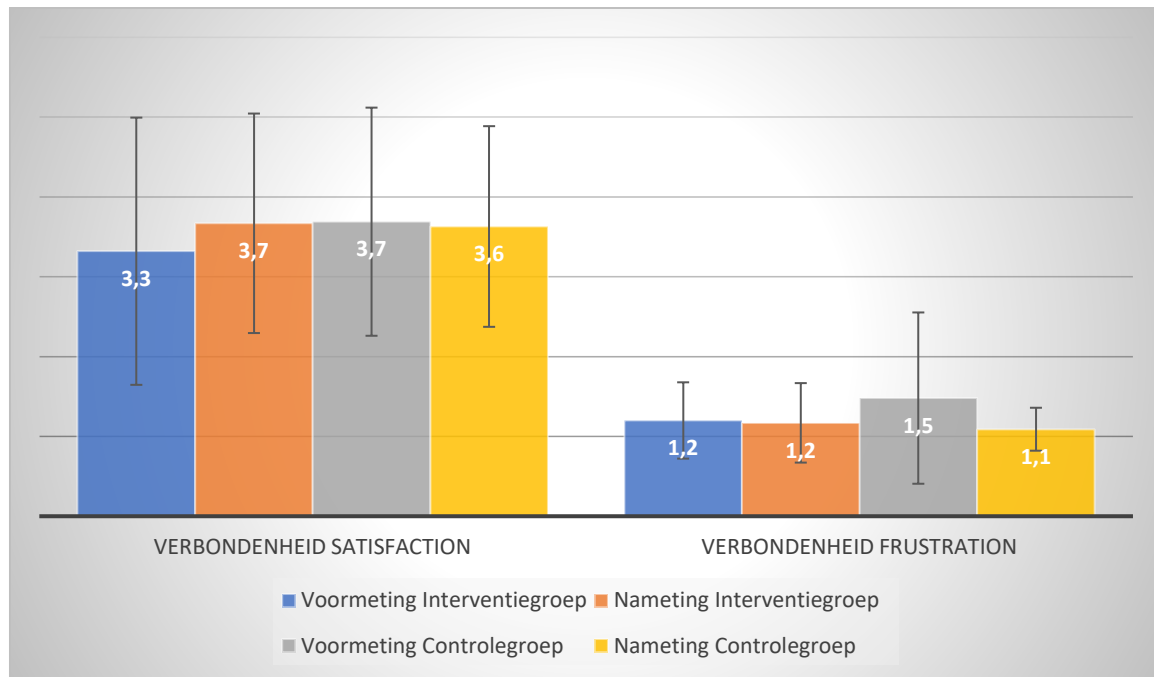
Autonomie frustration scoort tijdens de voormeting een gemiddelde van $M=2,5$ met $SD=1,5$ voor de interventiegroep. Bij de nameting is deze score gedaald naar een gemiddelde van $M=2,2$ met $SD=1,2$. Bij de voormeting binnen de controlegroep scoort autonomie frustration gemiddeld $M=2,0$ met $SD=1,0$. Dit is lager dan de interventiegroep. Tijdens de nameting is de score gestegen naar een gemiddelde van $M=2,2$ met $SD=1,2$. De interventie zorgt voor een negatief effect ($P=0,4$) bij autonomie frustration.



Grafiek 3: Gemiddelde en standaarddeviaties competentie BPNSFS-vragenlijst

Bij de voormeting binnen de interventiegroep scoort competentie satisfaction gemiddeld $M=3,2$ met $SD=1,2$. De score die uit de nameting komt is lager en heeft een gemiddelde van $M=2,9$ met $SD=0,9$. De controlegroep scoort tijdens de voormeting hoger met een gemiddelde van $M=3,5$ met $SD=1,0$. Net zoals bij de interventiegroep gaan de resultaten tijdens de nameting bij de controlegroep omlaag. Het gemiddelde voor competentie satisfaction tijdens de nameting is $M=2,5$ met $SD=1,2$. De interventie zorgt voor een positief effect ($P=0,7$) bij competentie satisfaction.

Competentie frustration scoort tijdens de voormeting een gemiddelde van $M=1,8$ met $SD=1,0$ voor de interventiegroep. Bij de nameting is deze score gestegen naar een gemiddelde van $M=2,3$ met $SD=1,1$. Bij de voormeting binnen de controlegroep scoort competentie frustration gemiddeld $M=1,6$ met $SD=0,6$. Dit is lager dan de interventiegroep. Tijdens de nameting is de score gestegen naar een gemiddelde van $M=1,8$ met $SD=1,0$. De interventie zorgt voor een positief effect ($P=0,3$) bij competentie frustration.



Grafiek 4: Gemiddelde en standaarddeviaties verbondenheid BPNSFS-vragenlijst

Bij de voormeting binnen de interventiegroep scoort verbondenheid satisfaction gemiddeld $M=3,3$ met $SD=1,7$. De score die uit de nameting komt is hoger en heeft een gemiddelde van $M=3,7$ met $SD=1,4$. De controlegroep scoort tijdens de voormeting hoger met een gemiddelde van $M=3,7$ met $SD=1,4$. In tegenstelling tot de interventiegroep gaan de resultaten tijdens de nameting bij de controlegroep omlaag. Het gemiddelde voor autonomie satisfaction tijdens de nameting is $M=3,6$ met $SD=1,3$. De interventie zorgt voor een positief effect ($P=0,3$) bij verbondenheid satisfaction.

Verbondenheid frustration scoort tijdens de voormeting een gemiddelde van $M=1,2$ met $SD=0,5$ voor de interventiegroep. Bij de nameting is deze score nagenoeg gelijk gebleven met een gemiddelde van $M=1,2$ met $SD=0,5$. Bij de voormeting binnen de controlegroep scoort verbondenheid frustration gemiddeld $M=1,5$ met $SD=1,1$. Dit is hoger dan de interventiegroep. Tijdens de nameting is de score gedaald naar een gemiddelde van $M=1,1$ met $SD=0,3$. De interventie zorgt voor een positief effect ($P=0,6$) bij verbondenheid frustration.

Tabel 2: Effectgroottes BPNSFS-vragenlijst

Basisbehoefte	Effectgrootte
Autonomie satisfaction	1,3
Autonomie frustration	-0,4
Competentie satisfaction	0,7
Competentie frustration	0,3
Verbondenheid satisfaction	0,3
Verbondenheid frustration	0,6

Op basis van de eerste meting van de VAS is de interventiegroep voor de analyse ingedeeld in twee groepen. Deze groepen zijn gemaakt aan de hand van de uitkomsten van de VAS. Wanneer de score op de VAS tijdens de voormeting hoger dan een 6.5 was, is de leerling ingedeeld in de groep met een hoge score op de VAS. Wanneer de score op de VAS tijdens de voormeting lager of gelijk aan een 6.5 was, is de leerling ingedeeld in de groep met een lage score op de VAS. Hierbij is gemeten hoe leuk de leerlingen het vinden. Hoe lager de score op de VAS hoe minder leuk de leerlingen het vonden. Alle scores van gemiddelden en standaarddeviaties, voor deze groep, staan weergegeven in bijlage VIII. Dit geldt voor de BREQ-2 vragenlijst en de BPNSFS-vragenlijst.

Om een vergelijking te kunnen maken, tussen de groep met een hoge score op de VAS en de groep met een lage score op de VAS, zijn de effecten op de drie basisbehoeften gemeten. De effectgroottes zijn weergegeven in tabel 3.

De groep met een hoge score op de VAS scoort een positief effect bij autonomie satisfaction ($P=0,6$), competentie frustration ($P=0,7$), verbondenheid satisfaction ($P=0,1$) en verbondenheid frustration ($P=0,2$). Deze groep scoort geen bij autonomie frustration ($P=0$) en competentie satisfaction ($P=-0,4$).

De groep met een lage score op de VAS scoort een positief effect bij autonomie satisfaction ($P=2,3$), competentie frustration ($P=0,3$) en verbondenheid satisfaction ($P=0,8$). Deze groep scoort negatief bij autonomie frustration ($P=-0,7$), competentie satisfaction ($P=-0,1$) en verbondenheid frustration ($P=-1,2$).

Tabel 3: Effectgroottes BPNSFS-vragenlijst interventiegroep

<i>Basisbehoefte</i>	<i>Effectgrootte Hoge score VAS</i>	<i>Effectgrootte Lage score VAS</i>
<i>Autonomie satisfaction</i>	0,6	2,3
<i>Autonomie frustration</i>	0	-0,7
<i>Competentie satisfaction</i>	-0,4	-0,1
<i>Competentie frustration</i>	0,7	0,3
<i>Verbondenheid satisfaction</i>	0,1	0,8
<i>Verbondenheid frustration</i>	0,2	-1,2

Als laatste zijn er drie interviews afgenomen ter ondersteuning van de hierboven genoemde resultaten. De drie geïnterviewde zijn alle drie leerlingen uit de interventiegroep. De relevante informatie uit de interviews is eruit gehaald en verdeeld onder de drie basisbehoeften (tabel 4). De gehele interviews zijn te vinden in bijlage IX.

Tabel 4: resultaten interviews

Basisbehoefte	Leerling 1	Leerling 2	Leerling 3
Autonomie	"Ik kon kiezen wat ik zelf deed binnen de lessen."	"Je had vrije tijd binnen de lessen." "We konden kiezen welke oefeningen we gingen doen. Zo hoefde ik niet te oefenen wat ik al kon. " "Ik vond het fijn dat we zelf ons niveau konden kiezen met de pistes."	"Ik vond het fijn dat ik nog meerdere keuzes binnen bepaalde pistes had." "We hadden vrijheid met wie we gingen oefenen en samenwerken." "Ik had ook meer keuzes in welke oefening ik ging doen. " "Je kon zelf keuzes maken of je moeilijker wilde proberen of niet."
Competentie	"Bij rekstok werd ik uitgedaagd om moeilijkere oefeningen te doen, maar acrogym kende ik allemaal al." "Verbeterd omdat ik een hoog punt wil." "Je kon zien welk punt je ongeveer ging halen. " "Er is voor iedereen een geschikte piste."	"Ik wilde oefenen en volhouden voor een beter punt. " "Door de pistes werd er rekening gehouden met hele goeie en minder goeie turners. " "In het begin kon ik er niks van en nu wel." "Door de filmpjes wilde in hetzelfde kunnen en steeds een stapje hoger wanneer het lukte."	"Hoogste eruit willen halen voor een hoog punt, maar ook mezelf uitdagen iets moeilijks te doen." "Ik bleef proberen en uiteindelijk lukte steeds meer en zo werd mijn motivatie hoger. " "Ik vond het fijn dat ik voor kwaliteit kon kiezen door een lagere piste te pakken. Zo werd mijn maximale punt wel lager, maar wist ik bijna zeker dat ik het goed kon." "Doordat ik wist waar ik op beoordeeld werd, wist ik ook welk punt ik ging halen en of ik nog beter kon en moest oefenen. "
Verbondenheid	"Ik heb zelfstandig tips gegeven en geoefend met andere leerlingen."	"Job heeft mij uit eigen initiatief geholpen."	"Kinderen die het goed konden gingen anderen uit zichzelf helpen." "Viel me heel erg op dat we elkaar goed hielpen maakte niet uit of het een jongen of meisje was." "Ik vond het fijn om zoveel met andere samen te werken."

Discussie

Wanneer de onderzoeksresultaten bekeken worden, lijken deze veelzeggend. Over de scores die uit de BREQ-2 komen, kan iets gezegd worden. De interventiegroep was bij de voormeting al meer intrinsiek gemotiveerd dan de controlegroep. De motivatie is bij de controlegroep afgenomen, terwijl die bij de interventiegroep nauwelijks gestegen is. Men zou vooraf verwachten dat de interventiegroep zou stijgen richting intrinsieke motivatie en de controlegroep juist op hetzelfde niveau zou blijven. De interventies lijken de motivatie meer te hebben vastgehouden dan de klassieke lesgeefstijl.

Als de motivatiesoort internal oftewel intrinsieke motivatie afzonderlijk wordt bekeken, dan is de score hiervoor bij de nameting in de interventiegroep beduidend hoger dan bij de controlegroep. Deze motivatiesoort is bij de interventiegroep licht gestegen en bij de controlegroep sterker gedaald ten opzichte van de voormeting. Het verband tussen de basisbehoeften en het gevoel van intrinsieke motivatie is onderzocht en bevestigd voor alle drie de basisbehoeften (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005; Ntoumanis, 2005; Taylor & Ntoumanis, 2007). Door dit gegeven wil ik inzoomen op de basisbehoeften.

Autonomie

Autonomie is de basisbehoefte die de hoogste positieve effectgrootte liet zien. Het gaat hierbij om de autonomie satisfaction, de positieve factor van autonomie. Dit effect is positief te noemen. De interventiegroep is het op dit vlak ook meer met elkaar eens geworden. Dit blijkt uit de standaarddeviatie die tijdens de voormeting hoger was dan bij de nameting. Deze positieve verandering is te verklaren door de aanpak tijdens het onderzoek. Leerlingen konden zelf bepalen welke oefeningen ze gingen uitvoeren en op welk niveau ze dit wilde doen binnen de gegeven grenzen. De docent was er als coach en grenzensteller. De leerlingen hebben dit als positief ervaren, blijkt uit de interviews. Zo geeft leerling A aan dat ze het fijn vond om zelf de oefeningen te kiezen en zelf kon bepalen met wie ze ging oefenen. Ook uit de literatuur wordt bevestigd dat het geven van keuzevrijheid aan de leerlingen, om invulling te geven aan hun eigen les en leerproces binnen lichamelijke opvoeding, het bevredigen van de behoefte autonomie stimuleert (Deci & Ryan, 1985). Vooral de leerlingen met een lage VAS score lijken hier zeer positief op te reageren ten opzichte van de voormeting met een effectgrootte van 2,3. Deze positieve stijging is te verklaren door het feit dat deze groep tijdens de voormeting heel negatief op keek tegen autonomie. Autonomie is tijdens de interventie dusdanig goed vervuld. Dit heeft geresulteerd in een positieve score. De groep met de hoge score op de VAS laat een minder grote stijging zien. Zij lieten vooraf dan ook al een hogere score zien binnen deze basisbehoefte.

Competentie

Competentie is de basisbehoefte die bij zowel de interventiegroep als de controlegroep achteruit is gegaan. Dit concluderende uit de resultaten van de BPNSFS vragenlijst. De behoefte vervullende vragen zijn lager ingevuld en de behoefte frustrerende vragen zijn hoger ingevuld tijdens de nameting. Kijkende naar de interventiegroep blijkt dat zowel de groep met de hoge VAS score als de groep met de lage VAS score dit laten zien. Opvallend is dat de interviews deze resultaten tegenspreken. Alle geïnterviewden geven aan dat ze het fijn vonden om te bewegen op een niveau dat voor hun geschikt was. Ze zijn alle drie vooruitgegaan in hun bewegingsuitvoering. Zij hebben succesbeleving ervaren. Volgens Deci & Ryan (2000) wordt de behoefte competentie vervuld wanneer iemand zich bekwaam voelt in datgene wat hij of zij aan het doen is. Ook het turnlandschap zorgt dat de leerlingen zich persoonlijk uitgedaagd voelen en ontdekken waar hun grenzen liggen (Bergh & Brunschot, 2015). Het turnlandschap was nieuw voor de leerlingen en kan ook een overweldigende indruk maken door de vele materialen die in de zaal zijn geplaatst. De negatieve uitkomst bij de vragenlijst is wellicht te verklaren door de activiteiten. Tijdens zowel de voor- als de nameting werd er gevraagd naar de turnactiviteiten. Deze turnactiviteiten waren echter niet identiek aan elkaar. Er wordt gesuggereerd dat de turnactiviteiten voor de voormeting als makkelijker werden ervaren dan de activiteiten tijdens het onderzoek. Zo zegt leerling A; "Nou met het onderzoek werd ik wat meer uitgedaagd, dus dan kon ik ook wat meer doen. Het verschil was dat je bij de vorige lessen dat als je het kon dan was je klaar dan kon je nog wel vaker doen maar dan kon je niet veel meer en met het onderzoek als bijvoorbeeld een bepaalde piste lukte dan kon je hoger gaan en stel nou je was bij zwarte piste en dat lukte dan kon je nog naar iets anders toe om te kijken of het daar ook lukte". Leerlingen raken misschien sneller gefrustreerd als ze nog niet kunnen wat ze zien, zoals de zwarte piste. Terwijl wat ze wel kunnen hierdoor tenietgedaan wordt. Dit wordt negativity bias genoemd (Estroff Marano, 2003). Als er wordt uitgegaan van hetgeen dat het moeilijkere activiteiten zijn, dan ziet het er naar uit dat de behoefte van competentie toch beter vervuld is geworden bij de interventiegroep dan bij de controlegroep. De bevredigende vragen over de behoefte van competentie zijn meer gedaald bij de controlegroep dan bij de interventiegroep. Dit zorgt alsnog voor een positief effect bij de bevredigende vragen.

Verbondenheid

Binnen de basisbehoefte verbondenheid zijn binnen de interventiegroep zeer kleine veranderingen te zien. Dit blijkt zowel uit de BPNSFS vragenlijst als uit de interviews. Zeer opvallend hierin is het verschil van effect tussen de groep met een hoge VAS score en een lage VAS score (zie tabel 3). De groep met een lage VAS score laat een groot positief effect zien. Deze groep stijgt bij de bevredigende vragen en daalt bij de frustrerende vragen. Dat bleek ook tijdens het interview. Volgens leerling A gingen leerlingen andere leerlingen helpen zonder dat ze hierom vroegen of de docent hierom vroeg. Het maakte ook niet meer uit wie wie was. Iedereen werd geholpen en ze ervoerde dit als fijn. Opvallend is dat eruit de frustrerende vragen van verbondenheid een medium positief effect komt. Dit komt omdat de scores van de interventiegroep nagenoeg gelijk zijn gebleven en de scores van de controlegroep redelijk sterk zijn gedaald. Deze daling is wellicht te verklaren doordat de leerlingen moesten hulpverleners van de docent. Ze werden in contact gebracht met leerlingen en konden wat voor elkaar betekenen.

Algemeen

Een aantal factoren tijdens het onderzoek kunnen de resultaten beïnvloeden hebben. De onderzoeksgroep (n=32) is gering. Het effect van het onderzoek en verschillen tussen de groepen is hierdoor lastiger waar te nemen. Ook betekent dit als een persoon de vraag verkeerd interpreteert dit grotere gevolgen heeft voor de resultaten dan wanneer de onderzoeksgroep groter is. Dit onderzoek heeft zich gericht op de motivatie van de leerlingen. Echter kunnen invloeden van buiten de les lichamelijke opvoeding ook invloed hebben op de motivatie van de leerlingen. Denk hierbij aan een vervelende thuissituatie of het vooruitzicht op een belangrijk en bepalend moment.

Conclusie

Het onderzoek was gericht op de motivatie van de leerlingen en hoe deze motivatie te beïnvloeden was met het werken met pistes en een turnlandschap in de lessen lichamelijke opvoeding. Vooraf werd verwacht dat de interventiegroep in motivatie zou stijgen. Oftewel dat de resultaten tijdens de voormeting negatiever waren dan tijdens de nameting. Zo zwart wit is het echter niet te concluderen na het onderzoek.

Uit de BREQ-2 vragenlijst komt een kleine positieve score naar voren. De interventiegroep is een klein stapje dichterbij intrinsieke motivatie gekomen na de interventie. De effectgrootte voor intrinsieke motivatie is positief ($P=0,5$). Dit is een gemiddeld effect. De interventie heeft dus iets opgeleverd.

De volgende conclusies worden getrokken uit de BPNSFS vragenlijst. Zo blijkt het werken in een turnlandschap bevorderend te werken voor de autonomie van de leerlingen. Opvallend is hierin het verschil met de leerlingen die turnen vooraf leuk vonden (hoge VAS) en leerlingen die het niet leuk vonden (lage VAS). Bij de leerlingen die turnen niet leuk vonden werkt de interventie een stuk beter dan bij de leerlingen die turnen al leuk vonden. Ten opzichte van de voormeting heeft de groep met een lage score op de VAS een beter resultaat laten zien op het gebied van de basisbehoefte autonomie.

De basisbehoefte competentie is negatief uitgevallen voor zowel de interventie als de controlegroep. Dit lijkt verband te houden met het feit dat de leerlingen nieuwe onderdelen voor hun kiezen kregen op het gebied van turnen. De lessen turnen voor het onderzoek bleken voor sommige leerlingen ervaren te worden als makkelijker. Uit de competentie bevredigende vragen komt wel een positief gemiddeld effect. Dit komt doordat de leerlingen van de interventiegroep dus minder hard gedaald zijn in score dan de controlegroep.

De behoefte verbondenheid daarentegen is positief veranderd naar aanleiding van de interventie binnen de interventiegroep. Dit blijkt uit positieve resultaten van de BPNSFS vragenlijst bij de categorie behoeftebevredigende vragen van verbondenheid en negatieve resultaten bij de categorie behoeftefrustrerende vragen van verbondenheid. De effecten zijn dusdanig klein dat hier geen conclusie uit getrokken kan worden, maar toch bevestigen ook de interviews het feit dat de leerlingen op het gebied van competentie een bevredigender gevoel hebben ervaren tijdens het onderzoek. Net zoals bij de behoefte autonomie reageert de groep met een lage VAS sterker en heeft een groter effect dan de groep met de hoge score op de VAS.

Aanbevelingen

Voor docenten lichamelijke opvoeding kan dit onderzoek als basis gebruikt worden voor een vervolgonderzoek of als input binnen de lessen.

Hoewel geen harde conclusie getrokken kan worden op het gebied van motivatiebevordering bij de leerlingen, lijken leerlingen echter wel gemotiveerder tijdens het volgen van turnlessen in pistes en binnen een turnlandschap.

Een aanbeveling voor de beroepspraktijk zou kunnen zijn dat de manier van lesgeven met pistes zeker bij gymnasiumleerlingen te overwegen is. De docent lichamelijke opvoeding zal hiervoor een overweging moeten maken of de leerlingen zelfstandig genoeg zijn om hiermee aan de gang te gaan. Waarschijnlijk zal de motivatie van de leerlingen behouden worden. De basisbehoefte autonomie zal toenemen. Het werken met pistes kan ook voor de docent prettig werken zijn. Zo is het werken met pistes duidelijk en overzichtelijk. De leerlingen weten precies wat ze moeten doen en wat ze te wachten staat.

Wanneer een docent ervoor kiest is het aan te bevelen te denken aan de volgende aandachtspunten:

- Een goede voorbereiding: De docent zorgt voordat de lessenreeks begint voor een complete voorbereiding. Hierbij horen de lesvoorbereidingen, een planning, een beoordelingsformulier en filmpjes waar de pistes duidelijk op te zien zijn. Dit om verwarring of vragen bij de leerlingen en de docent te voorkomen.
- Een duidelijk verhaal: De docent zorgt aan het begin van de lessenreeks voor een duidelijke uitleg naar de leerlingen. De uitleg is compleet wanneer de leerlingen weten wat ze alle tien de lessen gaan en kunnen doen, waarop en hoe ze beoordeeld worden en hoe ze kunnen leren.
- Duidelijk turnlandschap: De docent zorgt voor een turnlandschap dat elke week hetzelfde is. Zo komen de leerlingen niet voor onverwachte verrassingen te staan. Ook moeten alle materialen aanwezig zijn in de zaal die gebruikt kunnen worden binnen de pistes.
- Expertise over turnen: Doordat de leerlingen hun eigen leerproces bepalen, kunnen ze met onverwachte vragen komen. Zorg dat je als docent en dus expert genoeg kennis hebt van de aangeboden onderdelen binnen het turnlandschap.

Voor een vervolgonderzoek zijn er meerdere aanbevelingen. Zo zou de groepsgrootte vergroot kunnen worden waardoor de resultaten uit het onderzoek duidelijker en betrouwbaarder worden. Daarnaast zou het ook betrouwbaarder zijn als het onderzoek wordt verricht binnen dezelfde onderdelen van turnen. De vragen van de voormeting zouden over dezelfde onderdelen moeten gaan als de vragen van de nameting. Dit zou betekenen voor het onderzoek zoals het er nu uitziet, dat de leerlingen vooraf lessen turnen hadden gekregen met de onderdelen acrogym en rekstok. Aansluitend hierop zou het onderzoek ook binnen meerdere onderdelen uitgevoerd kunnen worden en ook bij de andere domeinen; spel, atletiek, bewegen en muziek, zwemmen, klimmen en zelfverdediging. Ook nog denkende aan een langere periode van de interventie zorgt voor meer gewenning bij de leerlingen en is het nieuwe ervan af. Als laatste is het aan te bevelen het onderzoek op verschillende niveaus uit te voeren. Na dit onderzoek blijft die vraag volledig open. Hoe reageren vwo-leerlingen, havisten of vmbo-leerlingen op deze manier van lesgeven?

Bibliografie

- Aelterman, N., Berghe, L. v., Haerens, L., Meyer, J. d., Keer, H. v., & Vansteenkiste, M. (2013). *Teaching and teacher education*. Opgeroepen op december 6, 2017, van http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/breq/breq.htm
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., Bosch, J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1459-1473.
- Bax, H., Driel, G. v., Jansma, F., & Palen, v. H. (2010). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Den Haag: KVLO.
- Bergh, H. v., & Brunschot, v. P. (2015, september). Motiverend beoordelen binnen de lessen turnen. *Lichamelijke opvoeding*, 22-25.
- Block, A. d. (1982). *Standaard encyclopedie voor opvoeding en onderwijs*. Antwerpen: Standaard.
- Borghouts, L., Slingerland, M., Weeldenburg, G., & Haerens, L. (2015, september). Motivatie van leerlingen: de zelfdeterminatietheorie. (H. Dijkhoff, M. Massink, & J. Tangelder, Red.) *Lichamelijke opvoeding*, 6-9.
- Bosman, M., & Hoeboer, J. (2008). *De bouwstenen van het turnen op school*. Haaksbergen: GrafiSelect.
- Broeck, A. v., Vansteenkiste, M., Witte, H. d., Lens, W., & Andriessen, M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag & Organisatie*, 316-335.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., Kaap-Deeder, J. v., . . . Verstuyf, J. (2015). Basis psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 216-236.
- Cox, A., Smith, A., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health*, 506-513.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: integration in personality. *Perspectives on Motivation*(38), 237-334.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "why" of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of behaviour. *Psychologie Inquiry*, 319-338.

- Estroff Marano, H. (2003, juni 20). *Our Brain's Negative Bias*. Opgeroepen op mei 2018, van Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200306/our-brains-negative-bias>
- Feldman, R. (2016). *ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Benelux.
- Graasbeek-Luursema, J., Rutgers-Stoker, J., Schaafsma, A., & Smit, G. (2009, December). Stichting het zelfstandige gymnasium. *Vandemecum*, pp. 7-8.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Britisch Journal of Educational Psychology*, 225-242.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optimal school physical education using self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 444-453.
- RTL Nieuws. (2017, december 22). *rtlnieuws*. Opgehaald van Kwart kinderen heeft slechte motoriek: 'Van essentieel belang dat er nu iets verandert': <https://www.rtlnieuws.nl/nederland/kwart-kinderen-heeft-slechte-motoriek-van-essentieel-belang-dat-er-nu-iets-verandert>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 68-78.
- Schriel, P. (2014, mei 8). *patrickschriel*. Opgehaald van Verschil intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie: <https://patrickschriel.nl/2014/05/08/verschil-intrinsieke-motivatie-en-extrinsieke-motivatie/>
- Sebire, J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(31), 189-210.
- Seghers, J. (2014). Fysieke activiteit bij kinderen tijdens de overgang van de lagere naar de middelbare school. *Lichamelijke Opvoeding*, 5.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., & Fahlman, M. (2009). Effects of teacher autonomy support and students' autonomous motivation on learning in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 44-53.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *The British Psychological Society*, 411-433.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: a self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 100-110.

- Taylor, I., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher Motivational Strategies and Student Self-Determination in Physical Education. *Journal of Educational Psychology*, 747-760.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal-contents in selfdetermination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist* , 19-31.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., Sierens, E., & Lens, W. (2006). Hoe kunnen we leren en presteren. *Caleidoscoop*, 18-21.

Bijlagen

Bijlage I Visie Connect College

Connect College valt binnen de scholengemeenschap SOML. Deze scholengemeenschap kent een gezamenlijke missie en visie.

Leren in ontmoeting

Ieder mens heeft kennis nodig om zijn toekomst vorm te geven. Om het leven te leiden dat hij wil leiden. Maar de manier waarop hij leert, bepaalt hij zelf. Dankzij persoonlijk leren bieden wij al onze leerlingen de ruimte hun eigen keuzes te maken. Hun eigen talenten en interesses te ontdekken. Natuurlijk hoeven ze dat niet alleen te doen. Wij creëren een rijke leeromgeving waarbinnen leerlingen kunnen onderzoeken welke kennis ze willen verwerven en hoe ze dat doen. Onze leraren zijn hun coaches. Zij stimuleren leerlingen continu om nieuwe uitdagingen te zoeken en werken aan karaktervorming van de leerlingen om hun eigen leerroute te kunnen ontwerpen en om theorie en praktijk op een passende manier te combineren. Is persoonlijk leren synoniem voor 'vrijheid, blijheid'? Integendeel! Wij zorgen juist voor een professionele leeromgeving waarin de kwaliteit van het geboden onderwijs voorop staat. Waarin leerlingen van elkaar leren en elkaar stimuleren. Binnen die leeromgeving draait het om de ontmoeting met anderen. Dat zorgt er namelijk voor dat leerlingen hun eigen toekomst vormgeven en hun eigen leerpad kiezen. Het is de kern van persoonlijk leren: leren in ontmoeting.

Deze tekst is afkomstig uit het meerjarenbeleidsplan 2015-2018 van SOML.

Bijlage II Interventiegroep & controlegroep

Interventiegroep

G1A heeft een totaal van 16 leerlingen, hiervan zijn 4 jongens en 12 meisjes. Het betreft een klas die serieus omgaat met de leerstof en opdrachten meteen zo serieus en zo goed mogelijk willen uitvoeren. De onderlinge concurrentie in de klas is hoog. Op het moment dat een leerling een oefening goed uitvoert, wil de rest van de klas dit ook kunnen. De sfeer in de klas is ontspannen en de goede beweging probeert ook vaak de iets mindere beweging te helpen. Er lijkt zo een goede verbondenheid in de klas. De interventiegroep en controlegroep verschillen weinig van elkaar. Toch is er gekozen voor G1A als interventiegroep aangezien bij deze groep de gemiddelde cijfers voor lichamelijke opvoeding lager zijn dan die van G1B. Aangezien dit het opvallendste verschil is, is hiervoor gekozen. Verondersteld wordt dat de basisbehoefte competentie minder vervuld wordt bij deze groep en waarschijnlijk meer resultaat geboekt kan worden. Ook wordt er door de docenten gesuggereerd dat er bij G1A veel terrein te winnen is als het gaat om motivatie binnen de lessen.

Controlegroep

G1B heeft een totaal van 16 leerlingen, hiervan zijn 8 jongens en 8 meisjes. In deze klas is er een verschil op te merken tussen de meisjes en de jongens. Dit is goed te zien bij binnenkomst van de gymzaal. Aan de linkerkant bevinden zich drie banken. Op de eerste bank zitten alle jongens, de tweede bank is leeg en op de derde bank zitten alle meisjes. Dit kan verklaard worden door het verschil in rijping. Jongens en meisjes hebben gemiddeld genomen een ander moment van rijping. Bij meisjes begint de puberteit eerder dan bij jongens, zowel cognitief, seksueel als groei (Feldman, 2016). De jongens in deze klas lijken ook jonger door hun speelse gedrag. Bij de jongens lijkt dan ook de prefrontale cortex nog minder goed ontwikkeld. De prefrontale cortex is het gebied in de hersenen waarmee mensen denken, oordelen en complexen inschattingen maken (Feldman, 2016). De verbondenheid in deze klas lijkt bij binnenkomst verdeeld. Toch blijkt de klas zeer goed te kunnen samenwerken wanneer ze een opdracht krijgen. De meisjes en jongens helpen elkaar zonder dat ze aangespoord moeten worden. Opvallend is dat dit verschil in rijping bij klas G1A veel minder sterk tot uiting komt. Dit zou kunnen komen door het aantal jongens in de klas. In G1A zijn de jongens in de minderheid. Ook zouden de meiden van G1A een latere rijping en de jongens een vroegere rijping kunnen hebben. Dit kan de klas qua rijping in evenwicht brengen.

Algemeen

Voor deze klassen is gekozen, omdat ze al les kregen van de docent die ook het onderzoek/interventie heeft uitgevoerd.

Ook werd er gekozen voor leerlingen uit het eerste jaar, omdat deze leerlingen nog niet zo sterk gewend zijn aan de manier van lesgeven op het Connect College dan bijvoorbeeld de leerlingen uit het vijfde jaar. Voor de leerlingen uit het eerste jaar is nog veel nieuw en zullen ze ook minder problemen ervaren wanneer de lessen op een andere manier worden ingericht. Ze zijn namelijk nog niet volledig gewend en hebben weinig moeite en vragen wanneer er een andere manier van lesgeven wordt toegepast. Zo zorgden deze leerlingen dus het minst voor negatieve invloed bij het onderzoek. De leerlingen uit het eerste jaar zijn nog zeer objectief tegenover nieuwe lesinhouden. Dit in tegenstelling tot leerlingen in een verder stadium op het Connect College. Deze leerlingen zullen al veel meer een subjectieve mening hebben. Dit had kunnen zorgen voor onbetrouwbare resultaten als het gaat om motivatie binnen de lessen. De vijfdejaars leerlingen zullen, door de grote verandering, het juist helemaal niks of helemaal geweldig hebben gevonden. Voor de eerstejaars is er weinig verandering. Zowel de interventiegroep als de controlegroep kregen op een nieuwe manier les als voorgaande jaren. Het leek zo meer in evenwicht te blijven, dan dat het onderzoek uitgevoerd werd bij een groep die al enkele jaren hiervoor op dezelfde manier les heeft gehad.

Verder was voor dit onderzoek gymnasium gekozen, omdat dit cognitief het hoogste niveau is. Deze leerlingen hebben in hun leerjaar dus het grootste vermogen om de wereld te begrijpen, relationeel te denken en problemen op te lossen. Er werd verondersteld dat de vernieuwende aanpak van de lessen lichamelijke opvoeding, door middel van het invoeren van pistes, het makkelijkst en soepelst zou gaan bij leerlingen met het hoogste cognitieve vermogen. Deze leerlingen zijn in staat om meer kennis op te slaan en dus ook nieuwe informatie. Ook kan de gymnasiumleerling eigen keuzes maken die zijn leerproces beïnvloeden (Graasbeek-Luursema, Rutgers-Stoker, Schaafsma, & Smit, 2009). Tijdens de interventie waren de leerlingen aangewezen op het maken van eigen keuzes. De keuzes die ze in de klassikaal gegeven lessen niet konden maken. Dit zal waarschijnlijk de autonomie gaan versterken.

Bijlage III Planning, interventie, lesvoorbereidingen & beoordelingsformulier

Planning onderzoek

Lesweek	Planning stage G1	Week	Interventiegroep	Controlegroep
TW 2.1	Lesweek	3	Voorbereiding lessen	Voorbereiding lessen
TW 2.2	Lesweek	4	Piste les 1.0 & 2.0	Klassikale les 1.0 & 2.0
TW 2.3	Lesweek	5	Piste les 1.1 & 2.1	Klassikale les 1.1 & 2.1
3.1	Lesweek (vrijdag vrij)	6	Piste les 1.2	Klassikale les 1.2
Vakantie	Vakantie	7		
3.2	Lesweek	8	Piste les 1.3 & 2.2	Klassikale les 1.3 & 2.2
3.3	Lesweek	9	Piste les 1.4 & 2.3	Klassikale les 1.4 & 2.3
3.4	Ma+di les wo+do+vrij pww	10	Piste les 2.4	Klassikale les 2.4
3.5	Ma+di pww wo+do+vrij pww	11	Inhaal week	Inhaal week
3.6	Lesweek 40 min rooster	12	Interviews	Interviews
3.7	Lesweek (vrijdag vrij)	13	Verwerken resultaten	Verwerken resultaten

Voorafgaand aan de pisteles 1.0 en klassikale les 1.0 heeft de voormeting plaatsgevonden. Leerlingen kregen bij binnenkomst de vragenlijsten en moesten deze op een willekeurige plek in de zaal invullen. Medeleerlingen moesten minimaal op twee meter afstand zijn. De leerlingen moesten alleen hun leerlingnummer op de vragenlijsten zetten. Zo was het anoniem en kon door de onderzoeker gecontroleerd worden of alle leerlingen bij zowel de voor- als nameting aanwezig waren.

Voorafgaand aan de pisteles 2.4 en klassikale les 2.4 heeft de nameting plaatsgevonden. Dit was voor het beoordelingsmoment. Voor sommige kan dit moment spanning of stress opleveren. Dit zou een verstoorbare variabele kunnen zijn in de nameting. Verder was de procedure bij binnenkomst en invullen gelijk aan de voormeting.

Interventie

Het onderzoek is uitgevoerd in een lessenreeks van 10 lessen bij de interventiegroep en twee keer vijf lessen bij de controlegroep. Alle lessen zijn uitgewerkt op de onderstaande lesvoorbereidingen. De lessen zijn gebaseerd op eigen kennis en het boek de bouwstenen van het turnen op school (Bosman & Hoeboer, 2008). Het onderzoek heeft enkel binnen het domein turnen plaatsgevonden. Er moest rekening worden gehouden met het PTA. Binnen de interventieperiode stonden de onderdelen rekstok, acrogym en badminton op de planning. Er is gekozen voor rekstok en acrogym, omdat deze twee onderdelen makkelijk te combineren zijn binnen een landschap. De voordelen van een turnlandschap waren eerder te lezen in inleiding.

De interventiegroep onderging de interventie en kreeg les in pistes. Tijdens de lessen kregen de leerlingen de vrijheid om te oefenen binnen de aangegeven kaders door de docent. Zo was er de vrijheid om te kiezen tussen acrogym of rekstok binnen het turnlandschap. Beide onderdelen werden beoordeeld. Dit betekent dat de leerling zelf zijn leerproces aan het inrichten was. De leerling koos zijn/haar eigen niveau bij acrogym en rekstok. De pistes/niveaus zijn onderverdeeld in groen, blauw, rood en zwart.

Groen:

De groene piste is het makkelijkste niveau van de vier. De oefeningen binnen deze piste moeten voor iedereen haalbaar zijn. De oefeningen die voor de interventie zijn gebruikt worden hieronder per onderdeel beschreven.

Acrogym staanvormen:

- Leerling 1 staat op handen en knieën. Leerling 2 gaat bovenop leerling 1 staan.
- Leerling 1 zit op 3 kastdelen met de kast tussen de benen. Leerling 2 gaat op de bovenbenen staan en pakt de polsen van leerling 1 vast. Leerling 1 en leerling 2 laten zich iets naar achter hangen waardoor ze in balans zijn.
- Leerling 1 zit op 3 kastdelen aan het uiteinde. Leerling 2 gaat op de bovenbenen staan en pakt de polsen van leerling 1 vast. Leerling 1 en leerling 2 laten zich iets naar achter hangen waardoor ze in balans zijn.

Acrogym ligvormen:

- Leerling 1 staat op handen en knieën. Leerling 2 gaat met zijn/haar buik op de rug van leerling 2 liggen met handen en voeten van de grond.
- Leerling 1 staat op handen en knieën. Leerling 2 gaat met zijn/haar buik op de rug van leerling 2 liggen met handen en voeten van de grond.

Rekstok borstwaartsom:

- Er staat een hele kast voor de rekstok. De leerlingen heeft de rekstok vast en loopt via de kast omhoog, gooit zijn/haar benen over de rekstok en eindigt in steun.
- Leerling 1 houdt met zijn/haar handen de rekstok vast. Leerling 2 staat voor de rekstok en pakt een voet van leerling 1 vast. Leerling 1 gebruikt dit als steun om af te zetten en leerling 2 duwt het been over de rekstok. Leerling 1 eindigt in steun.

Rekstok molendraai:

- De leerling pakt de rekstok met zijn/haar handen vast en hangt in een knieholte. Vervolgens schommelt de leerling omhoog tot hij/zij op de rekstok zit.

Blauw:

De blauwe piste is het op groen na makkelijkste niveau van de vier. De oefeningen binnen deze piste moeten voor bijna iedereen haalbaar zijn. De oefeningen die voor de interventie zijn gebruikt worden hieronder per onderdeel beschreven.

Acrogym staanvormen:

- Leerling 1 zit op 2 kastdelen aan het uiteinde. Leerling 2 gaat op de bovenbenen staan en pakt de polsen van leerling 1 vast. Leerling 1 en leerling 2 laten zich iets naar achter hangen waardoor ze in balans zijn. De billen van leerling 1 komen los van de kast.
- Leerling 1 zit op een derde leerling. Leerling 2 gaat op de bovenbenen staan en pakt de polsen van leerling 1 vast. Leerling 1 en leerling 2 laten zich iets naar achter hangen waardoor ze in balans zijn. De billen van leerling 1 komen los van de derde leerling.

Acrogym ligvormen:

- Leerling 1 ligt op zijn/haar rug op de grond en plaatst zijn/haar voeten op de heupbotjes van leerling 2. Leerling 2 pakt de handen van leerling 1 vast. Vanuit deze houding maken de leerlingen een vliegtuigje.
- Leerling 1 ligt op zijn/haar rug op de grond en plaatst zijn/haar voeten net boven de billen van leerling 2. Leerling 2 pakt de handen van leerling 1 vast. Vanuit deze houding maken de leerlingen een vliegtuigje.

Rekstok borstwaartsom:

- Er staan twee kastdelen voor de rekstok. De leerlingen heeft de rekstok vast en loopt zet zich via de kast af en gooit de benen over de rekstok en eindigt in steun.
- Leerling 1 maakt een borstwaartsom met hulp van leerling 2.

Rekstok molendraai:

- De leerling zit op de rekstok met een been over de rekstok en een been erachter. De leerlingen heeft zijn/haar handen in ondergreep. Twee andere leerlingen verlenen hulp en tillen de leerling rond.

Rood:

De rode piste is het op zwart na moeilijkste niveau van de vier. De oefeningen binnen deze piste moeten voor goede bewegers binnen turnen haalbaar zijn. De oefeningen die voor de interventie zijn gebruikt worden hieronder per onderdeel beschreven.

Acrogym staanvormen:

- Leerling 1 staat in een squadhouding en heeft de polsen van leerling 2 vast. Leerling 2 stapt op de bovenbenen van leerling 1. Leerling 1 en leerling 2 gaan nu hangen in elkaars armen zodat ze in balans komen en blijven staan.
- Leerling 1 staat in een squadhouding en heeft de polsen van leerling 2 gekruist vast. Leerling 2 stapt op de bovenbenen van leerling 1. Leerling 1 en leerling 2 gaan nu hangen in elkaars armen zodat ze in balans komen en blijven staan.

Acrogym ligvormen:

- Leerling 1 ligt op zijn/haar rug op de grond en plaatst zijn/haar voeten op de heupbotjes van leerling 2. Leerling 2 pakt de handen van leerling 1 vast. Vanuit deze houding maken de leerlingen een vliegtuigje. De leerlingen laten elkaars handen los.
- Leerling 1 ligt op zijn/haar rug op de grond en plaatst zijn/haar voeten net boven de billen van leerling 2. Leerling 2 pakt de handen van leerling 1 vast. Vanuit deze houding maken de leerlingen een vliegtuigje. De leerlingen laten elkaars handen los.

Rekstok borstwaartsom:

- De leerling maakt een borstwaartsom met éénbenige inzet.

Rekstok molendraai:

- De leerling maakt een molendraai zonder hulp.
- De leerling hangt in een knieholte en maakt achterwaarts een hele draai in de knieholte.

Zwart:

De zwarte piste is het moeilijkste niveau van de vier. De oefeningen binnen deze piste zijn voor ongeveer de beste 10% van de klas. De oefeningen die voor de interventie zijn gebruikt worden hieronder per onderdeel beschreven.

Acrogym staanvormen:

- Leerling 1 staat in een squadhouding en heeft de polsen van leerling 2 vast. Leerling 2 springt op de bovenbenen van leerling 1. Leerling 1 en leerling 2 gaan nu hangen in elkaars armen zodat ze in balans komen en blijven staan.
- Leerling 1 staat in een squadhouding en heeft de polsen van leerling 2 gekruist vast. Leerling 2 springt op de bovenbenen van leerling 1. Leerling 1 en leerling 2 gaan nu hangen in elkaars armen zodat ze in balans komen en blijven staan.

Acrogym ligvormen:

- Leerling 1 ligt op zijn/haar rug op de grond en plaatst zijn/haar voeten op de heupbotjes van leerling 2. Vanuit deze houding maken de leerlingen een vliegtuigje.
- Leerling 1 ligt op zijn/haar rug op de grond en plaatst zijn/haar voeten net boven de billen van leerling 2. Vanuit deze houding maken de leerlingen een vliegtuigje.

Rekstok borstwaartsom:

- De leerling maakt een borstwaartsom met tweebeinige afzet.
- De leerling maakt een borstwaartsom vanuit hang.

Rekstok molendraai:

- De leerling maakt een molendraai achterwaarts.

De pistes hebben alle vier hetzelfde beoordelingsformulier met dezelfde criteria. De groene piste kan echter maximaal een 5 halen, blauw een 6, rood een 8 en zwart een 10.

De docent functioneert binnen de interventielessen als coach en grenzensteller. Voorafgaand aan de lessenreeks zorgde de docent voor de instructie. Deze instructie was vervolgens voldoende voor de overige lessen. De iPads lagen door de zaal verspreid, net zoals de beoordelingsformulieren. De leerlingen konden op ieder moment kijken wat bij welke piste hoorde of waar ze op beoordeeld werden. Op de iPads stonden filmpjes waar de verschillende pistes in uitgebeeld waren.

De controlegroep kreeg les op de klassikale manier. De docent zei exact wat de leerlingen moesten doen voor elke oefening en hoe vaak. De beoordeling ging ook op een andere manier als bij de interventiegroep. Bij de interventiegroep werd een leerling beoordeeld en de rest mocht oefenen. Bij de controlegroep werd acrogym en rekstok in een aparte les beoordeelt. Dit is ook terug te lezen in de lesvoorbereidingen. De leerlingen hadden meer bekijks van andere leerlingen tijdens hun beoordelingsmoment.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Pisteles 1.0 rekstok groene piste

Beginsituatie:

Leerlingen hebben tijdens hun lessen lichamelijke opvoeding op deze school nog nooit het onderdeel rekstok gehad.

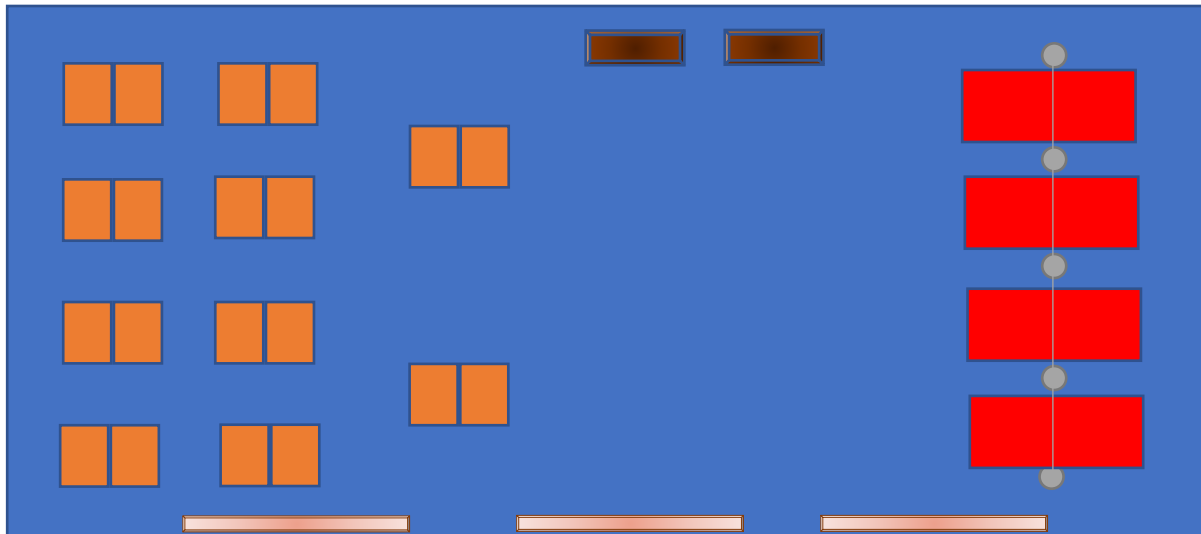
Doelstelling:

De leerlingen weten na deze les hoe en waarop ze worden beoordeeld.

Alle leerlingen kunnen minimaal 1 uitvoering van de groene piste succesvol uitvoeren.

Alle leerlingen kunnen zichzelf bezighouden en hun eigen uitdagingen zoeken tijdens de les.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

-

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
10 min	Uitleggen en invullen vragenlijsten.	Vragenlijsten alleen en naar waarheid invullen. Omcirkel het juiste antwoord. Resultaten worden alleen gebruikt voor het onderzoek en heeft geen invloed op je LO cijfer.
5 min	<u>Warming-up:</u> Vlindertikkertje	<u>Warming-up:</u> 2 tikkers starten, wanneer je wordt getikt pak je de hand van de tikker vast. 4 Leerlingen in een slinger wordt opgesplitst in 2 tweetallen.
20 min	<u>Kern:</u> Doorlopen beoordeling en werkwijze komende turnlessen. Leerlingen kennis laten maken met de rekstok door het aanbieden van twee makkelijke oefeningen (duikelen voor- of achterover) waar ze er een van mogen uitproberen. Kennis laten maken met de groene piste aan de rekstok. Laten uitvoeren groene piste aan de rekstok. → leerlingen waarbij de groene piste goed gaat en uitdaging willen kunnen op een filmpje op de ipad zelfstandig kijken naar en oefenen van de blauwe piste.	<u>Kern:</u> - Werkvorm in pistes - Beoordeling in pistes met dezelfde criteria. Gelijke groepjes maken op lengte, wanneer dit klaar staat meteen laten duikelen en zelf laten kiezen op welke manier. - Voordoen + benoemen van belangrijke aspecten waardoor de groene piste zal slagen. Gaat de groene piste goed? → kijk op de ipad voor uitdaging in de blauwe piste.

Lesopdracht:

Klassikale les 1.0 rekstok

Beginsituatie:

Leerlingen hebben tijdens hun lessen lichamelijke opvoeding op deze school nog nooit het onderdeel rekstok gehad.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen voorover en achterover duikelen aan de rekstok.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

-

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstokpalen
- 4 dikke matten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
10 min	Uitleggen en invullen vragenlijsten.	Vragenlijsten alleen en naar waarheid invullen. Omcirkel het juiste antwoord. Resultaten worden alleen gebruikt voor het onderzoek en heeft geen invloed op je LO cijfer.
5 min	<u>Warming-up:</u> Vlindertikkertje	<u>Warming-up:</u> 2 tikkers starten, wanneer je wordt getikt pak je de hand van de tikker vast. 4 Leerlingen in een slinger wordt opgesplitst in 2 tweetallen.
20 min	<u>Kern:</u> Aanbieden en laten oefenen van de volgende oefeningen. 1 voor 1 aanbieden. - Duikelen voorover - Duikelen achterover - Eigen invulling van de leerlingen	<u>Kern:</u> 4 groepjes maken op lengte en verdelen over de rekstokken. Voorbeeld van de docent van duikelen voorover, achterover en een eigen invulling. Dit gebeurt 1 voor 1. Leerlingen krijgen bij elke oefening 5x. Als ze de oefening hebben gedaan sluiten ze weer achter aan in hun rij.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Pisteles 2.0 acrogym groene piste

Beginsituatie:

Leerlingen hebben tijdens hun lessen lichamelijke opvoeding op deze school nog nooit het onderdeel acrogym gehad.

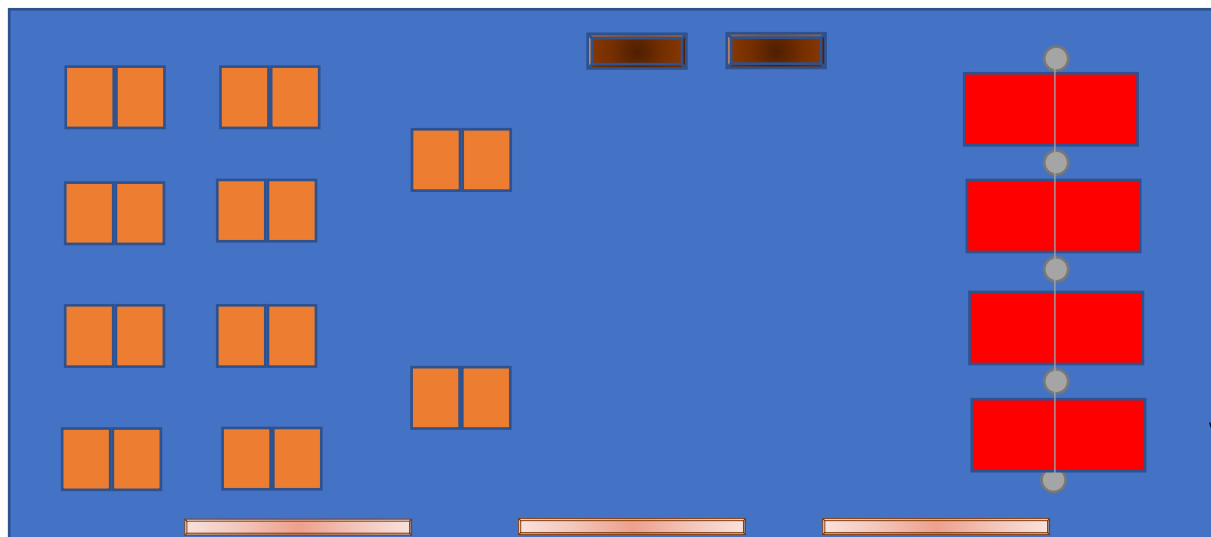
Doelstelling:

De leerlingen weten na deze les hoe en waarop ze worden beoordeeld.

Alle leerlingen kunnen minimaal 1 uitvoering van de groene piste succesvol uitvoeren.

Alle leerlingen kunnen zichzelf bezighouden en hun eigen uitdagingen zoeken tijdens de les.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 10 pionnen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Steen-papier-schaar estafette Steen verslaat schaar Schaar verslaat papier Papier verslaat steen De groep die als eerste de zone van de tegenpartij bereikt wint het spel.	<u>Warming-up:</u> De groep wordt verdeeld in vier teams. Twee teams spelen tegen elkaar. Ze rennen tegelijkertijd naar elkaar toe. Op het moment dat ze elkaar tegenkomen proberen ze elkaar te verslaan d.m.v. steen-papier-schaar. De winnaar loopt door richting de andere groep. Van de verliezende partij loopt iemand in de richting van de winnaar. Deze leerling mag beginnen met rennen als hij ziet wie de winnaar is.
30 min	<u>Kern:</u> Leerlingen kennis laten maken met acrogym door het laten zien en laten uitproberen van de basis. Aanleren van steunpunten en balans. Kennis laten maken met de groene piste van acrogym. Laten uitvoeren groene piste acrogym. → leerlingen waarbij de groene piste goed gaat en uitdaging willen kunnen op een filmpje op de ipad zelfstandig kijken naar en oefenen van de blauwe piste.	<u>Kern:</u> - Werkvorm in pistes - Beoordeling in pistes met dezelfde criteria. Zelfstandig tweetallen maken, wanneer dit klaar is meteen laten uitproberen van do's en dont's. - Voordoen + benoemen van belangrijke aspecten waardoor de groene piste zal slagen. Gaat de groene piste goed? → kijk op de ipad voor uitdaging in de blauwe piste.

Lesopdracht:

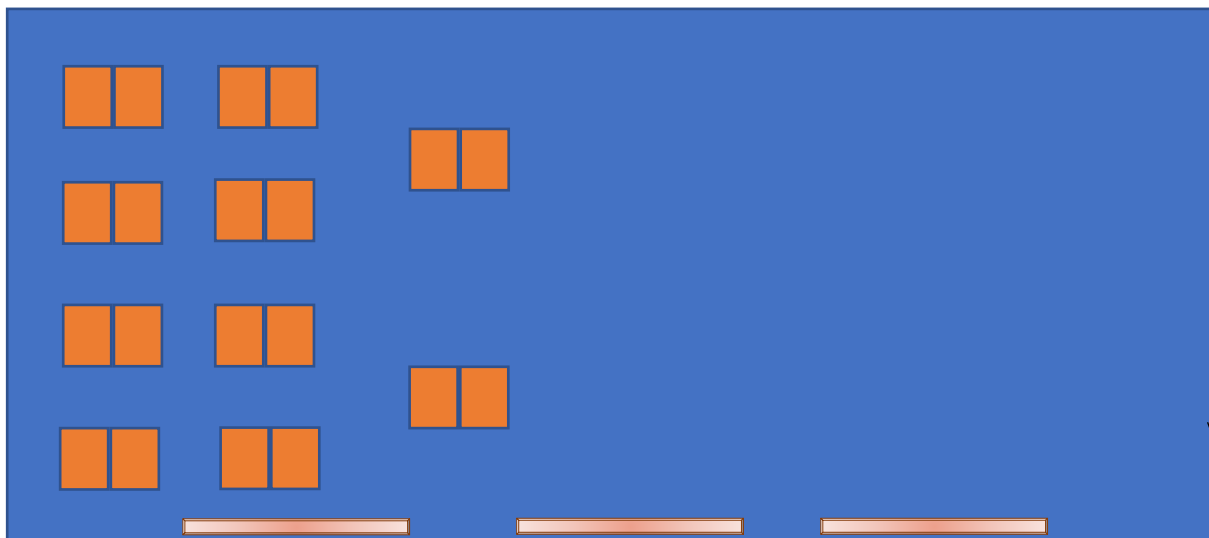
Klassikale les 2.0 acrogym

Beginsituatie:

Leerlingen hebben tijdens hun lessen lichamelijke opvoeding op deze school nog nooit het onderdeel acrogym gehad.

Doelstelling:

Alle leerlingen kennen en kunnen de veiligheidsaspecten van acrogym uitvoeren zodat de veiligheid van de leerling en medeleerlingen niet in gevaar komt.

Organisatie:

Materiaallijst:

Warming up:

- 10 pionnen

Kern:

- 20 kleine matjes
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Steen-papier-schaar estafette Steen verslaat schaar Schaar verslaat papier Papier verslaat steen De groep die als eerste de zone van de tegenpartij bereikt wint het spel.	<u>Warming-up:</u> De groep wordt verdeeld in vier teams. Twee teams spelen tegen elkaar. Ze rennen tegelijkertijd naar elkaar toe. Op het moment dat ze elkaar tegenkomen proberen ze elkaar te verslaan d.m.v. steen-papier-schaar. De winnaar loopt door richting de andere groep. Van de verliezende partij loopt iemand in de richting van de winnaar. Deze leerling mag beginnen met rennen als hij ziet wie de winnaar is.
30 min	<u>Kern:</u> Leerlingen bewust maken van veiligheid en basisvaardigheden. - Schoenen uit - Stop is stop - Steunpunten - Lood op lood principe - Hang tegen hang	<u>Kern:</u> De leerlingen maken tweetallen en zoeken met het tweetal twee lege matjes waar ze op gaan zitten. De docent legt uit dat de schoenen uit moeten en dat wanneer je medeleerling stop zegt het echt stop is. Anders kunnen er ongelukken gebeuren. Verder wordt uitgelegd dat de leerlingen steunpunten hebben zoals op de schouders en heupen en niet midden op een rug moeten staan. Laat dit de leerlingen ervaren door iemand op knieën en handen te zetten en de ander moet erop staan. De leerlingen krijgen 6 verschillende oefeningen in tweetallen die makkelijk uit te voeren zijn. De docent doet 1 oefening voor waarna de leerlingen 4 minuten hebben deze na te doen. Hierbij moeten ze denken aan de vooraf aangeleerde veiligheidsprincipes. Zo gaat de docent alle 6 de oefeningen af.

Lesopdracht:

pisteles 1.1 rekstok blauwe piste

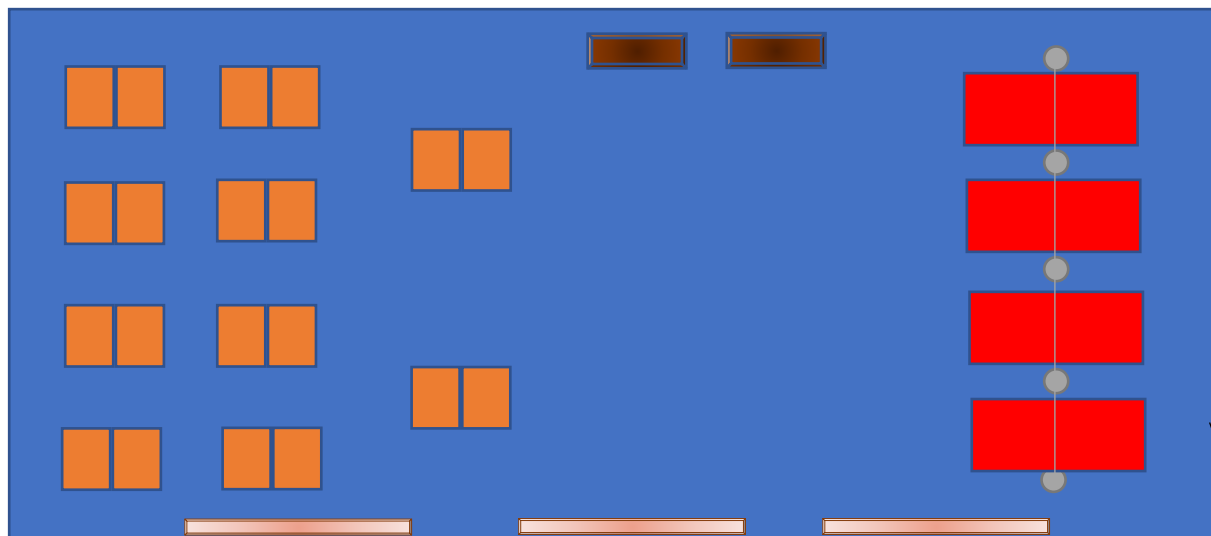
Beginsituatie:

De leerlingen kunnen minimaal 1 oefeningen op de groene piste uitvoeren.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen zichzelf bezighouden en hun eigen uitdagingen zoeken tijdens de les.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 4 kleine matjes
- 5 pionnen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Matglijden Met je groepje heb je gewonnen als je met de gehele mat over de lijn bent die met pionnen is aangegeven.	<u>Warming-up:</u> Per groepje 4 of 5 leerlingen. Wanneer de mat stilligt moet je er vanaf en moet de volgende erop springen om met de mat verder te glijden.
30 min	<u>Kern:</u> De leerlingen krijgen uitleg over de blauwe piste bij de rekstok. Hierbij wordt uitgelegd hoe eventueel moet worden hulpverlenend en er worden enkele tips gegeven. Na de uitleg hebben de leerlingen de ruimte om acrogym of rekstok te oefenen op hun eigen niveau.	<u>Kern:</u> De leerlingen staan met een halve cirkel om de rekstok heen. De docent laat het filmpje op de iPad van de blauwe piste zien. Samen met een leerling doet de docent de oefeningen op een rekstok voor. De docent geeft aan hoe er hulpverlenend moet worden en geeft per oefening 1 tip die de leerlingen kan helpen. Tijdens de les kunnen de leerlingen ook naar de docent stappen om tips te vragen. De leerlingen krijgen binnen het turnlandschap vrije oefentijd. Ze kunnen zelf inplannen wat ze wanneer willen oefenen. Het leerproces wordt vanaf nu bepaald door de leerling zelf. De docent loopt rond als coach.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Klassikale les 1.1 rekstok

Beginsituatie:

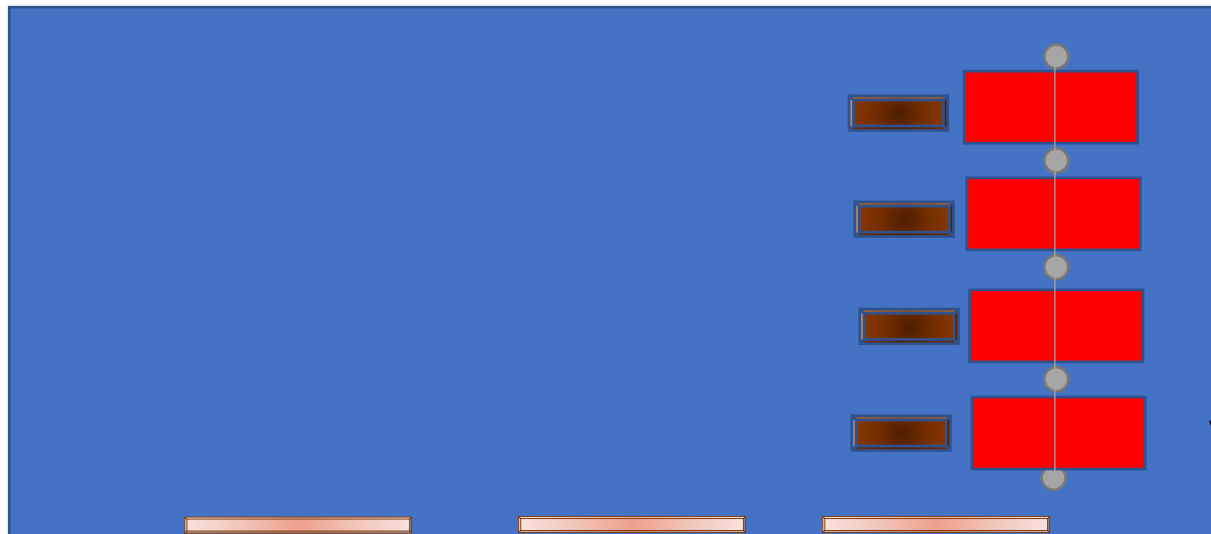
De leerlingen kunnen voor- en achterover duikelen aan de rekstok.

Doelstelling:

De leerlingen kunnen met behulp van de kast een borstwaartsom maken.

De leerlingen durven zich voorover te laten vallen (1° stap molendraai).

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 4 kleine matjes
- 5 pionnen

Kern:

- 4 dikke matten
- 5 rekstok palen
- 4 rekstokken
- 4 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Matglijden Met je groepje heb je gewonnen als je met de gehele mat over de lijn bent die met pionnen is aangegeven.	<u>Warming-up:</u> Per groepje 4 of 5 leerlingen. Wanneer de mat stil ligt moet je er vanaf en moet de volgende erop springen om met de mat verder te glijden.
30 min	<u>Kern:</u> Aanbieden van de volgende oefeningen: - Duikelen voorover - Duikelen achterover - Borstwaartsom met kast en hulp - Borstwaartsom met kast - Vanuit beginhouding molendraai voorover vallen.	<u>Kern:</u> De groepen van de vorige rekstok les blijven we aanhouden. Dit betekent 4 groepen op lengte bij iedere rekstok. De oefeningen komen 1 voor 1 aanbod. → duikelen voorover, 1x ter herhaling → duikelen achter over, 1x ter herhaling → borstwaartsom met kast en hulp, 3x De eerste in de rij gaat aan de andere kant van de rekstok staan en is hulpverlener. De tweede in de rij is de eerste beweger. Als beweger wordt je hulpverlener en de hulpverlener sluit weer achteraan in de rij. De beweger loopt via de gaten in de kast omhoog en zet zit op het hoogste gat af en probeert rond de stok te komen. De hulpverlener heeft de beweger vast bij rug en bovenbeen en tilt de beweger mee omhoog en rond de stok. → borstwaartsom met kast, 3x De hulpverlener gaat gewoon achteraan in de rij staan en de eerste beweger komt weer naar voren en voert dezelfde oefening uit maar nu zonder hulp. → vanuit beginhouding molendraai voorover vallen, 3x voorover laten vallen en onderste boven 2 seconde blijven hangen met veel vormspanning. Wanneer een leerling niet durft te vallen wordt hij/zij langzaam naar beneden gebracht door een medeleerling. Let erop dat de leerlingen op de rekstok zitten met 1 been eroverheen, handen in ondergreep en dat de leerlingen hun lichaam groot en gespannen houden.

Lesopdracht:

Piste les 2.1 acrogym blauwe piste

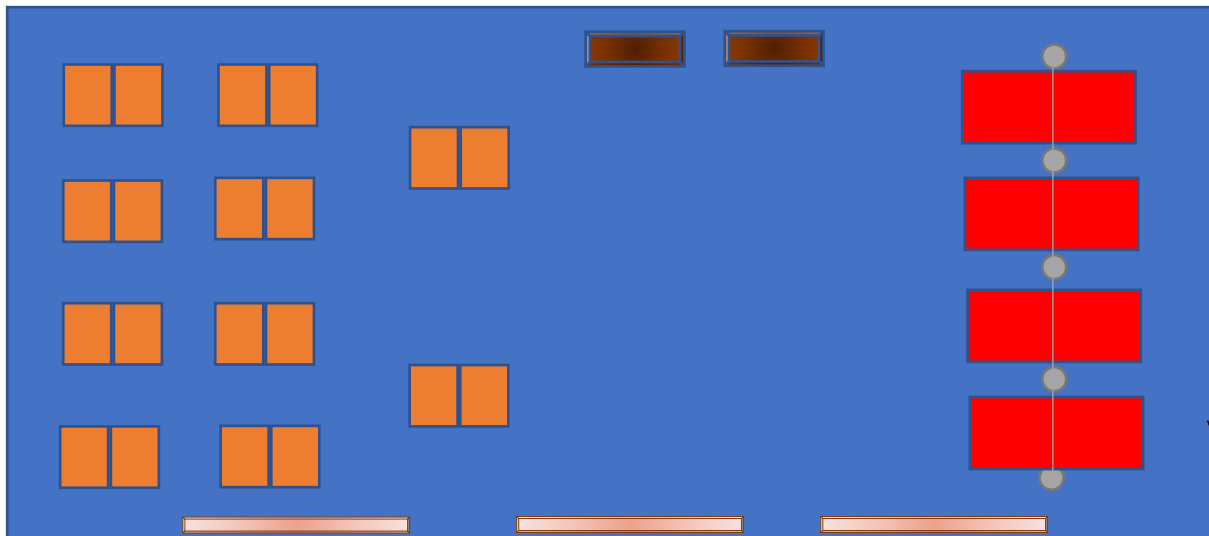
Beginsituatie:

De leerlingen kunnen minimaal 1 oefening op de groene piste uitvoeren.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen zichzelf bezighouden en hun eigen uitdagingen zoeken tijdens de les.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 8 pionnen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Pionnenroef 2.0 De winnaar is degene die als eerste de pion pakt. De winnaar schuift 1 plek op richting de berging de verliezer richting de deur (move up/ move down).	<u>Warming-up:</u> Twee leerlingen staan tegenover elkaar met een pion ertussen. De docent geeft verschillende tekens. Deze moeten de leerlingen met twee handen uitvoeren. Bijvoorbeeld hoofd. Bij het commando pion moeten ze zo snel mogelijk de pion pakken. Bij gelijkspel 1x steen-papier-schaar. Pak je de pion voor het commando heb je verloren.
30 min	<u>Kern:</u> De leerlingen krijgen uitleg over de blauwe piste bij de acrogym. Hierbij wordt uitgelegd hoe eventueel moet worden hulpverlenend en er worden enkele tips gegeven. Na de uitleg hebben de leerlingen de ruimte om acrogym of rekstok te oefenen op hun eigen niveau.	<u>Kern:</u> De leerlingen staan met een halve cirkel om de twee matjes, waar de docent op zit, heen. De docent laat het filmpje op de iPad van de blauwe piste zien. Samen met een leerlingen doet de docent de oefeningen voor. De docent geeft aan hoe er hulpverlenend moet worden en geeft per oefening 1 tip die de leerlingen kan helpen. Tijdens de les kunnen de leerlingen ook naar de docent stappen voor tips te geven. De leerlingen krijgen binnen het turnlandschap vrije oefentijd. Ze kunnen zelf inplannen wat ze wanneer willen oefenen. Het leerproces wordt vanaf nu bepaald door de leerling zelf. De docent loopt rond als coach.

Lesopdracht:

Klassikale les 2.1 acrogym

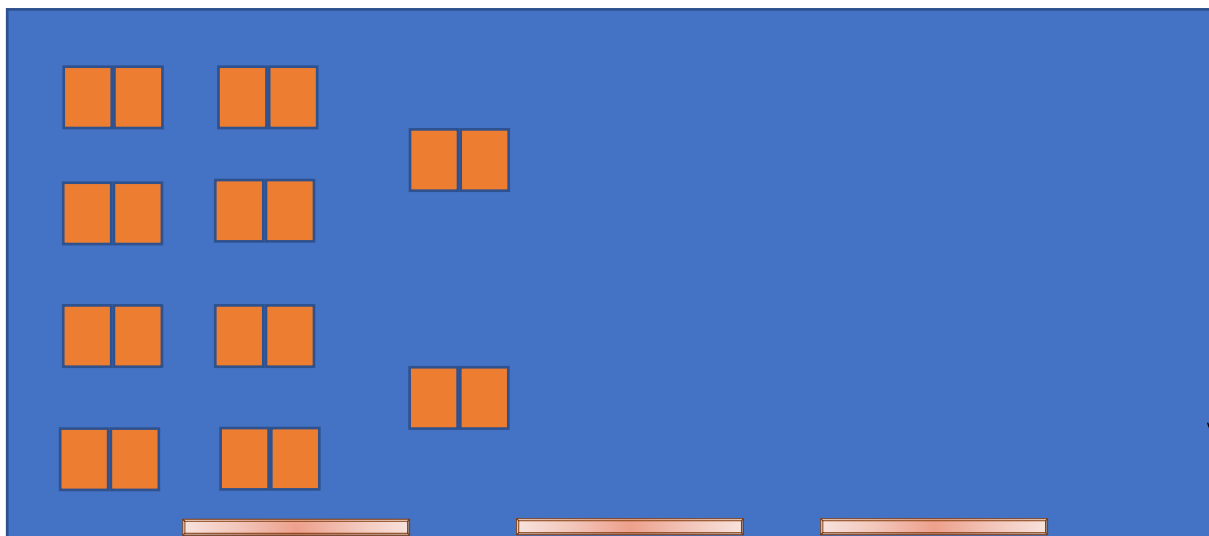
Beginsituatie:

Alle leerlingen kennen en kunnen de veiligheidsaspecten van acrogym zodat de veiligheid van de leerling en medeleerlingen niet in gevaar komt.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen drie oefeningen in tweetal veilig uitvoeren.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 8 pionnen

Kern:

- 20 klein matjes
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Pionnenroef 2.0 De winnaar is degene die als eerste de pion pakt. De winnaar schuift 1 plek op richting de berging de verliezer richting de deur (move up/ move down).	<u>Warming-up:</u> Twee leerlingen staan tegenover elkaar met een pion ertussen. De docent geeft verschillende tekens. Deze moeten de leerlingen met twee handen uitvoeren. Bijvoorbeeld hoofd. Bij het commando pion moeten ze zo snel mogelijk de pion pakken. Bij gelijkspel 1x steen-papier-schaar. Pak je de pion voor het commando heb je verloren.
30 min	<u>Kern:</u> De aandachtspunten worden herhaald en de leerlingen krijgen een mediakaart met een aantal oefeningen in tweetallen. Op het einde van de les moeten ze 3 van deze oefeningen beheersen.	<u>Kern:</u> De leerlingen zitten in een halve cirkel om de docent heen. De docent legt uit dat vandaag drie oefeningen beheerst moeten worden van de mediakaart. De leerlingen moeten deze zelf onthouden voor de volgende les. Tijdens het proberen loopt de docent rond om tips te geven en vragen te beantwoorden.

Lesopdracht:

Piste les 1.2 rekstok rode piste

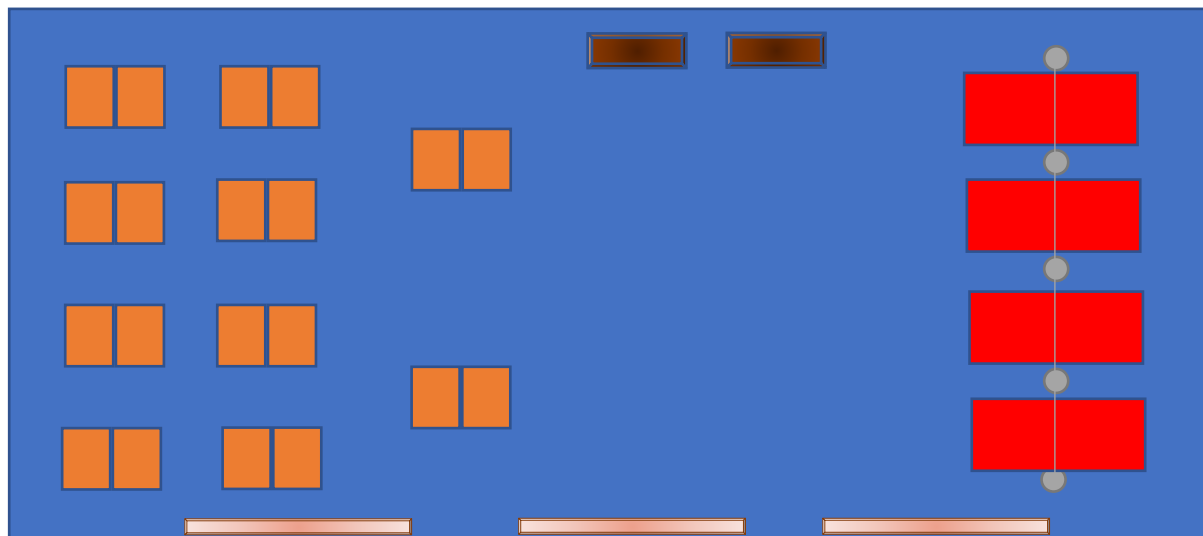
Beginsituatie:

De leerlingen kunnen zelf inschatten welke piste ze beheersen bij acrogym en rekstok.

Doelstelling:

De leerlingen kunnen zich bezighouden en uitdagen tijdens de les. Ook maken ze een inschatting welk niveau ze willen bereiken tijdens de beoordeling voor de rekstokoefening.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 8 pionnen
- 4 grote dobbelstenen
- 4 a4'tjes
- 4 pennen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
7 min	<u>Warming-up:</u> Dobbelsteenestafette De groep die wint is de groep die als eerste het getal van de docent bij elkaar heeft gedubbeld.	<u>Warming-up:</u> Groepjes van 4 a 5 leerlingen. De docent geeft als eerste een getal wat de leerlingen bij elkaar moeten dubbelen. De leerlingen vertrekken op het fluitsignaal van de docent. Als ze bij de dobbelsteen zijn aangekomen moeten ze deze boven hun hoofd gooien. De dobbelsteen moet voor de volgende leerling in een aangegeven vak blijven. De volgende leerling mag vertrekken als hij door de vorige wordt aangetikt.
30 min	<u>Kern:</u> De leerlingen krijgen uitleg over de rode piste bij de rekstok. Hierbij wordt uitgelegd hoe eventueel moet worden hulpverlenend en er worden enkele tips gegeven. Na de uitleg hebben de leerlingen de ruimte om acrogym of rekstok te oefenen op hun eigen niveau.	<u>Kern:</u> De leerlingen staan met een halve cirkel om de rekstok heen. De docent laat het filmpje op de iPad van de rode piste zien. Samen met een leerlingen doet de docent de oefeningen op een rekstok voor. De docent geeft aan hoe er hulpverlenend moet worden en geeft per oefening 1 tip die de leerlingen kan helpen. Tijdens de les kunnen de leerlingen ook naar de docent stappen voor tips te geven. De leerlingen krijgen binnen het turnlandschap vrije oefentijd. Ze kunnen zelf inplannen wat ze wanneer willen oefenen. Het leerproces wordt vanaf nu bepaald door de leerling zelf. De docent loopt rond als coach.

Lesopdracht:

Klassikale les 1.2 rekstok

Beginsituatie:

De leerlingen kunnen de borstwaartsom met behulp van de kast.

De leerlingen kunnen de 1^e stap van de molendraai uitvoeren.

Doelstelling:

De leerlingen kunnen de molendraai met hulpverlening.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 8 pionnen
- 4 grote dobbelstenen
- 4 a4'tjes
- 4 pennen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 4 dikke matten
- 4 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
7 min	<u>Warming-up:</u> Dobbelsteenestafette De groep die wint is de groep die als eerste het getal van de docent bij elkaar heeft gedubbeld.	<u>Warming-up:</u> Groepjes van 4 a 5 leerlingen. De docent geeft als eerste een getal wat de leerlingen bij elkaar moeten dubbelen. De leerlingen vertrekken op het fluitsignaal van de docent. Als ze bij de dobbelsteen zijn aangekomen moeten ze deze boven hun hoofd gooien. De dobbelsteen moet voor de volgende leerling in een aangegeven vak blijven. De volgende leerling mag vertrekken als hij door de vorige wordt aangetikt.
30 min	<u>Kern:</u> Aanbieden van de volgende oefeningen: - Duikelen voorover - Duikelen achterover - Borstwaartsom met kast en hulp - Borstwaartsom met kast - Vanuit beginhouding molendraai voorover vallen. - Molendraai met hulp - Molendraai	<u>Kern:</u> De groepen van de vorige rekstok les blijven we aanhouden. Dit betekent 4 groepen op lengte bij iedere rekstok. De oefeningen komen 1 voor 1 aanbod. → duikelen voorover, 1x ter herhaling → duikelen achter over, 1x ter herhaling → borstwaartsom met kast en hulp, 1x De eerste in de rij gaat aan de andere kant van de rekstok staan en is hulpverlener. De tweede in de rij is de eerste beweging. Als beweging wordt je hulpverlener en de hulpverlener sluit weer achteraan in de rij. De beweging loopt via de gaten in de kast omhoog en zet zit op het hoogste gat af en probeert rond de stok te komen. De hulpverlener heeft de beweging vast bij rug en bovenbeen en tilt de beweging mee omhoog en rond de stok. → borstwaartsom met kast, 1x De hulpverlener gaat gewoon achteraan in de rij staan en de eerste beweging komt weer naar voren en voert dezelfde oefening uit maar nu zonder hulp. → vanuit beginhouding molendraai voorover vallen, 1x voorover laten vallen en onderste boven 2 seconde blijven hangen met veel vormspanning. Wanneer een leerling niet durft te vallen wordt hij/zij langzaam naar beneden gebracht door een medeleerling. Let erop dat de leerlingen op de rekstok zitten met 1 been eroverheen, handen in ondergreep en dat de leerlingen hun lichaam groot en gespannen houden. → Molendraai met hulp, 3x de leerlingen schuiven steeds door. Er zijn 2 hulpverleners, 1 beweging en 1 wachter. De beweging zit op de rekstok met de handen in ondergreep en een been over de rekstok. De hulpverleners hebben een hand op het bovenbeen en een achter de schouder. Beweging maakt met het been over de rekstok een grote stap en houdt zijn lichaam helemaal gespannen. → Molendraai, 3x Molendraai uitvoeren zonder hulp.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Piste les 2.2 acrogym rode piste

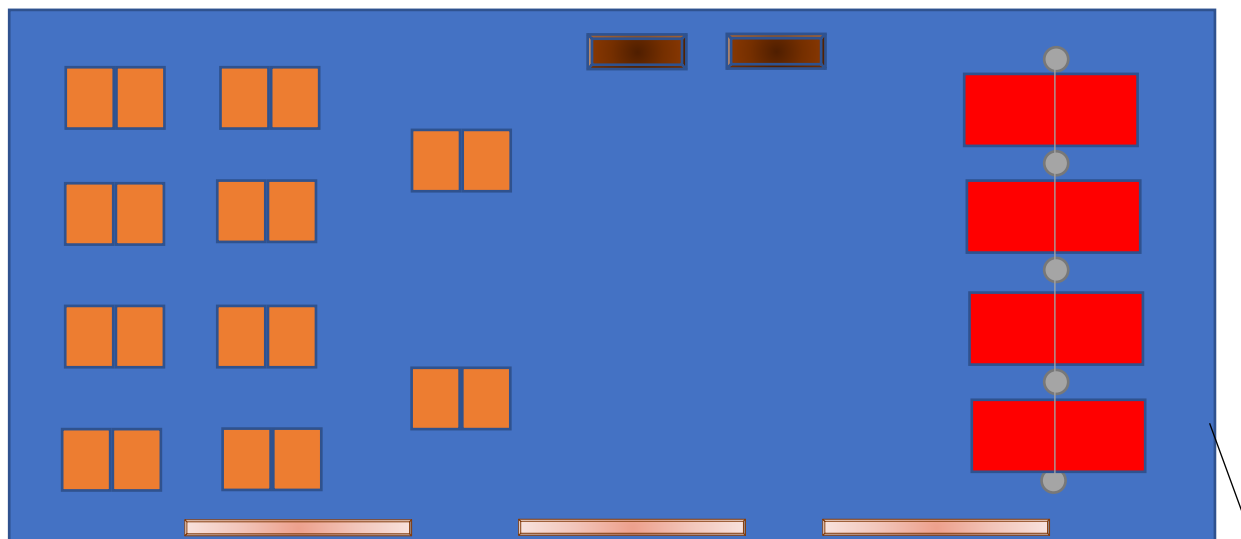
Beginsituatie:

De leerlingen kunnen inschatten welke piste ze beheersen bij acrogym en de rekstok.

Doelstelling:

De leerlingen kunnen zich bezighouden en uitdagen tijdens de les. Ook maken ze een inschatting welk niveau ze willen bereiken tijdens de beoordeling voor de acro-oefening.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 4 zachte ballen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Iemand is hem niemand is hem. Degene die het minst vaak af is geweest wint.	<u>Warming-up:</u> Er worden 3 ballen in het veld gegooid. De leerlingen mogen 3 stappen zetten met de bal en andere leerlingen afgooien. Wanneer de bal je raakt voordat die wat anders raakt, ben je af. Op de bank is het 3 is te veel. Derde persoon af, dan mag de eerste weer in het veld.
30 min	<u>Kern:</u> De leerlingen krijgen uitleg over de rode piste bij de acrogym. Hierbij wordt uitgelegd hoe eventueel moet worden hulpverlenend en er worden enkele tips gegeven. Na de uitleg hebben de leerlingen de ruimte om acrogym of rekstok te oefenen op hun eigen niveau.	<u>Kern:</u> De leerlingen staan met een halve cirkel om de twee matjes, waar de docent op zit, heen. De docent laat het filmpje op de iPad van de rode piste zien. Samen met een leerlingen doet de docent de oefeningen voor. De docent geeft aan hoe er hulpverlenend moet worden en geeft per oefening 1 tip die de leerlingen kan helpen. Tijdens de les kunnen de leerlingen ook naar de docent stappen voor tips te geven. De leerlingen krijgen binnen het turnlandschap vrije oefentijd. Ze kunnen zelf inplannen wat ze wanneer willen oefenen. Het leerproces wordt vanaf nu bepaald door de leerling zelf. De docent loopt rond als coach.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Klassikale les 2.2 acrogym

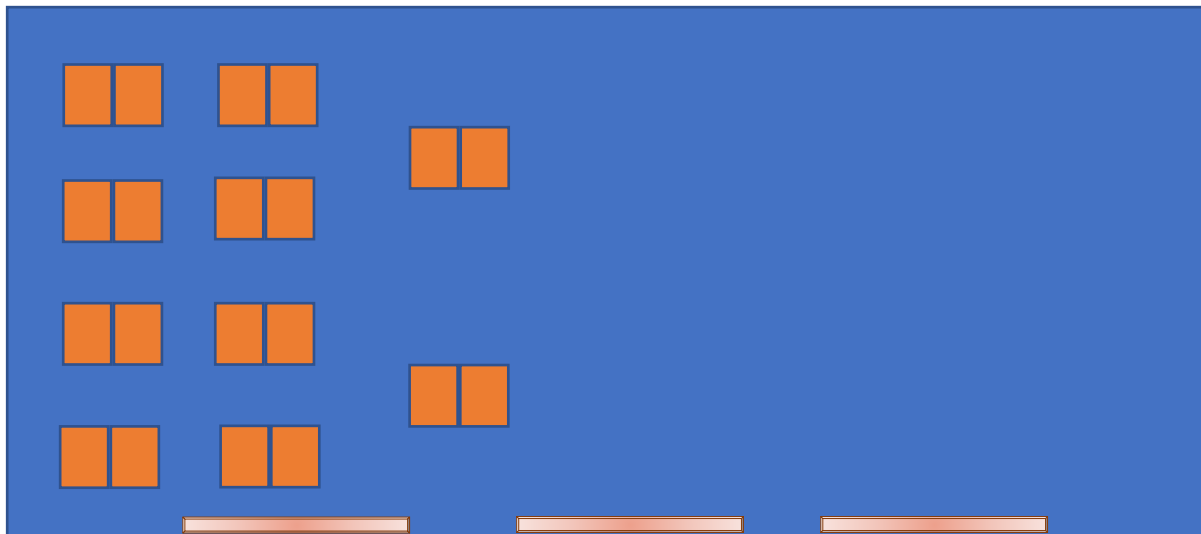
Beginsituatie:

Alle leerlingen kunnen 3 oefeningen in tweetallen veilig uitvoeren.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen 5 oefeningen in tweetallen veilig uitvoeren.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 4 zachter ballen

Kern:

- 20 kleine matjes
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Iemand is hem niemand is hem. Degene die het minst vaak af is geweest wint.	<u>Warming-up:</u> Er worden 3 ballen in het veld gegooid. De leerlingen mogen 3 stappen zetten met de bal en andere leerlingen afgooien. Wanneer de bal je raakt voordat die wat anders raakt, ben je af. Op de bank is het 3 is te veel. Derde persoon af, dan mag de eerste weer in het veld.
30 min	<u>Kern:</u> De aandachtspunten worden herhaald en de leerlingen krijgen een mediakaart met een aantal oefeningen in tweetallen. Op het einde van de les moeten ze 5 van deze oefeningen beheersen.	<u>Kern:</u> De leerlingen zitten in een halve cirkel om de docent heen. De docent legt uit dat vandaag vijf oefeningen beheerst moeten worden van de mediakaart. De leerlingen moeten deze zelf onthouden voor de volgende les. Tijdens het proberen loopt de docent rond om tips te geven en vragen te beantwoorden. De eerste 10 minuten worden besteed aan het herhalen van de oefeningen van vorige week. De overige 20 minuten kunnen de leerlingen gebruiken om 2 nieuwe oefeningen erbij te krijgen.

Lesopdracht:

Piste les 1.3 rekstok zwarte piste

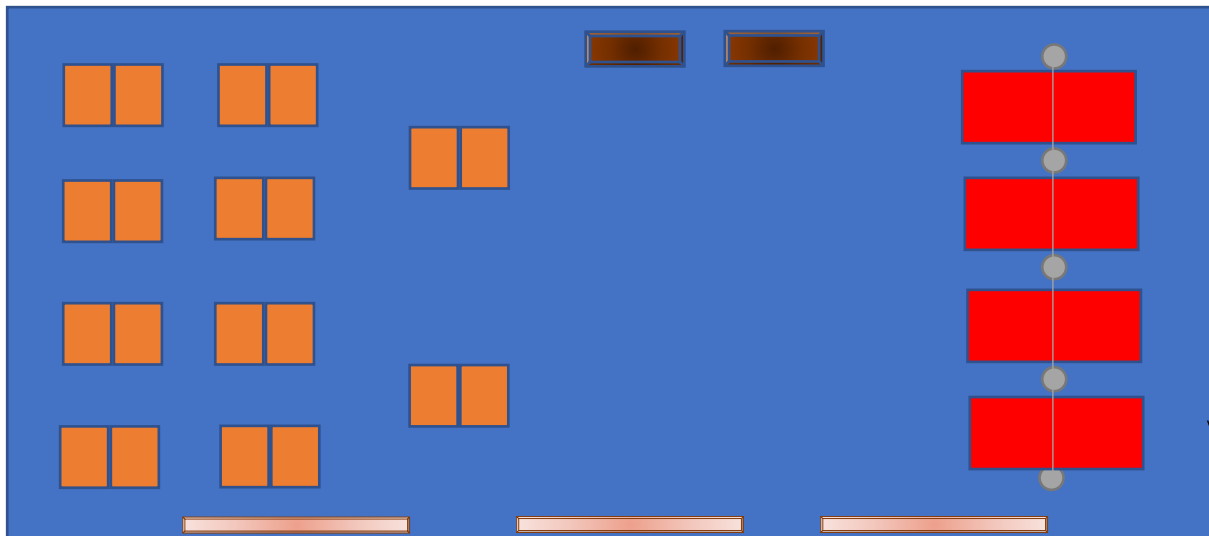
Beginsituatie:

De leerlingen weten welke piste ze tijdens de beoordeling willen bereiken.

Doelstelling:

De leerlingen weten welke piste ze kunnen uitvoeren tijdens het beoordelingsmoment bij de rekstok.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 2 lintjes

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Wc-tikkertje	<u>Warming-up:</u> Twee tikkers in het veld. Het veld is de helft van de zaal. Wanneer je getikt bent ga je als een wc zitten. Je kunt bevrijd worden als je wordt doorgetrokken aan je arm.
30 min	<u>Kern:</u> De leerlingen krijgen uitleg over de zwarte piste bij de rekstok. Hierbij wordt uitgelegd hoe eventueel moet worden hulpverlenend en er worden enkele tips gegeven. Na de uitleg hebben de leerlingen de ruimte om acrogym of rekstok te oefenen op hun eigen niveau.	<u>Kern:</u> De leerlingen staan met een halve cirkel om de rekstok heen. De docent laat het filmpje op de iPad van de zwarte piste zien. Samen met een leerlingen doet de docent de oefeningen op een rekstok voor. De docent geeft aan hoe er hulpverlenend moet worden en geeft per oefening 1 tip die de leerlingen kan helpen. Tijdens de les kunnen de leerlingen ook naar de docent stappen voor tips te geven. De leerlingen krijgen binnen het turnlandschap vrije oefentijd. Ze kunnen zelf inplannen wat ze wanneer willen oefenen. Het leerproces wordt vanaf nu bepaald door de leerling zelf. De docent loopt rond als coach.

Lesopdracht:

Klassikale les 1.3 rekstok

Beginsituatie:

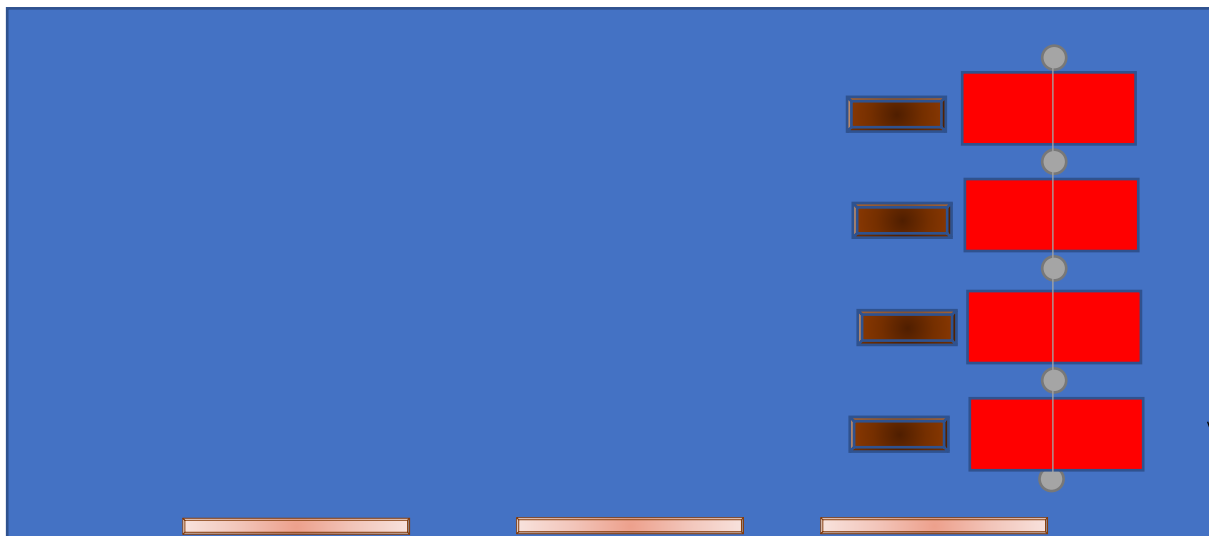
De leerlingen kunnen de molendraai met hulpverlening.

De leerlingen kunnende borstwaartsom met kast.

Doelstelling:

De leerlingen kunnen de borstwaartsom zonder kast met hulpverlening of zonder hulverlening.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 2 lintjes

Kern:

- 4 dikke matten
- 5 rekstok palen
- 4 rekstokken
- 4 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Wc-tikkertje	<u>Warming-up:</u> Twee tikkers in het veld. Het veld is de helft van de zaal. Wanneer je getikt bent ga je als een wc zitten. Je kunt bevrijd worden als je wordt doorgetrokken aan je arm.
30 min	<u>Kern:</u> Aanbieden van de volgende oefeningen: - Duikelen voorover - Duikelen achterover - Borstwaartsom met kast en hulp - Borstwaartsom met kast - Borstwaartsom met hulp - Borstwaartsom	<u>Kern:</u> De groepen van de vorige rekstok les blijven we aanhouden. Dit betekent 4 groepen op lengte bij iedere rekstok. De oefeningen komen 1 voor 1 aanbod. → duikelen voorover, 1x ter herhaling → duikelen achter over, 1x ter herhaling → borstwaartsom met kast en hulp, 1x De eerste in de rij gaat aan de andere kant van de rekstok staan en is hulpverlener. De tweede in de rij is de eerste beweger. Als beweger wordt je hulpverlener en de hulpverlener sluit weer achteraan in de rij. De beweger loopt via de gaten in de kast omhoog en zet zit op het hoogste gat af en probeert rond de stok te komen. De hulpverlener heeft de beweger vast bij rug en bovenbeen en tilt de beweger mee omhoog en rond de stok. → borstwaartsom met kast, 3x De hulpverlener gaat gewoon achteraan in de rij staan en de eerste beweger komt weer naar voren en voert dezelfde oefening uit maar nu zonder hulp. → borstwaartsom met hulp, 3x De hulpverlener pakt de beweger bij bovenbeen en rug vast. De beweger probeert zonder kast rond te komen en te eindigen in steun. De hulpverlener tilt wanneer de beweger niet rondkomt. → borstwaartsom, 3x De hulpverlener sluit weer achteraan in de rij aan. De beweger voert de oefening nu zelfstandig uit. Als tip kan de docent meegeven dat ze een omhaal moeten maken en een bal weg moeten schieten boven de rekstok.

Lesopdracht:

Piste les 2.3 acrogym zwarte piste

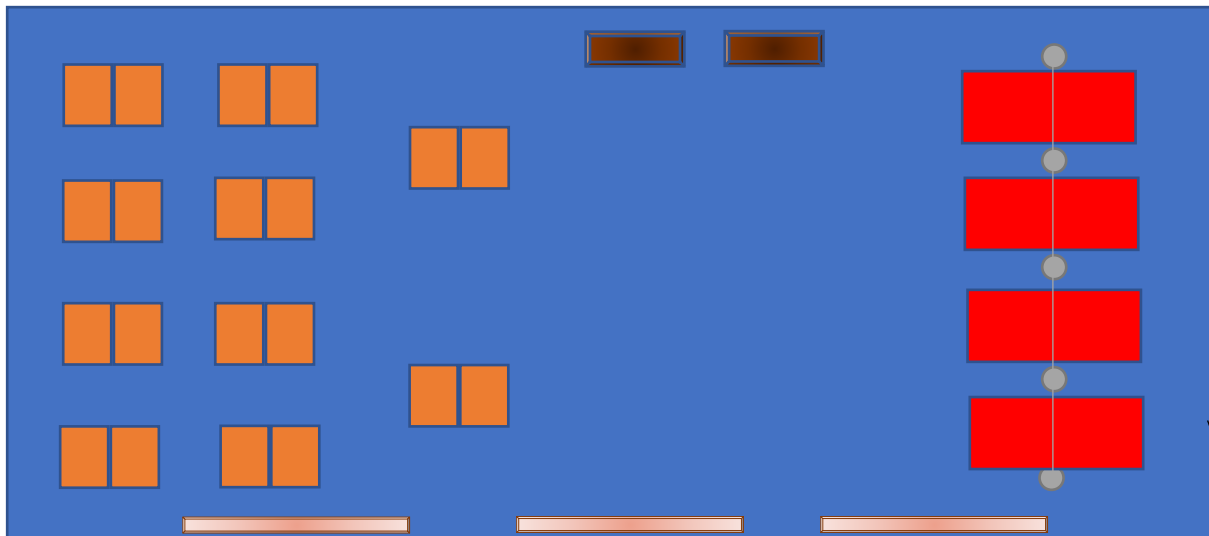
Beginsituatie:

De leerlingen weten welke piste ze bij de beoordeling willen bereiken.

Doelstelling:

De leerlingen weten welke piste ze kunnen uitvoeren tijdens het beoordelingsmoment bij de acrogym.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 2 lintjes

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Shark attack	<u>Warming-up:</u> Er zijn twee haaien die op de middenlijn van de zaal beginnen. De rest van de leerlingen zijn zwemmers die niet gebeten mogen worden door de haaien en steeds de overkant willen halen. Word je getikt door de haai moet je gaan zitten. Wanneer de zwemmers weer naar de andere kant rennen kunnen ze je redden door een high five te geven.
30 min	<u>Kern:</u> De leerlingen krijgen uitleg over de zwarte piste bij de acrogym. Hierbij wordt uitgelegd hoe eventueel moet worden hulpverlenend en er worden enkele tips gegeven. Na de uitleg hebben de leerlingen de ruimte om acrogym of rekstok te oefenen op hun eigen niveau.	<u>Kern:</u> De leerlingen staan met een halve cirkel om de twee matjes, waar de docent op zit, heen. De docent laat het filmpje op de iPad van de zwarte piste zien. Samen met een leerlingen doet de docent de oefeningen voor. De docent geeft aan hoe er hulpverlenend moet worden en geeft per oefening 1 tip die de leerlingen kan helpen. Tijdens de les kunnen de leerlingen ook naar de docent stappen voor tips te geven. De leerlingen krijgen binnen het turnlandschap vrije oefentijd. Ze kunnen zelf inplannen wat ze wanneer willen oefenen. Het leerproces wordt vanaf nu bepaald door de leerling zelf. De docent loopt rond als coach. MAAK DE LEERLINGEN DUIDELIJK DAT ZE NOG MAAR 1 LES HEBBEN OM ZICH VOOR TE BEREIDEN OP DE TOETS EN DAT ZE ZICH TIJDENS DE VOLGENDE LES MOETEN VOORBEREIDEN OP DE TOETS.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Klassikale les 2.3 acrogym

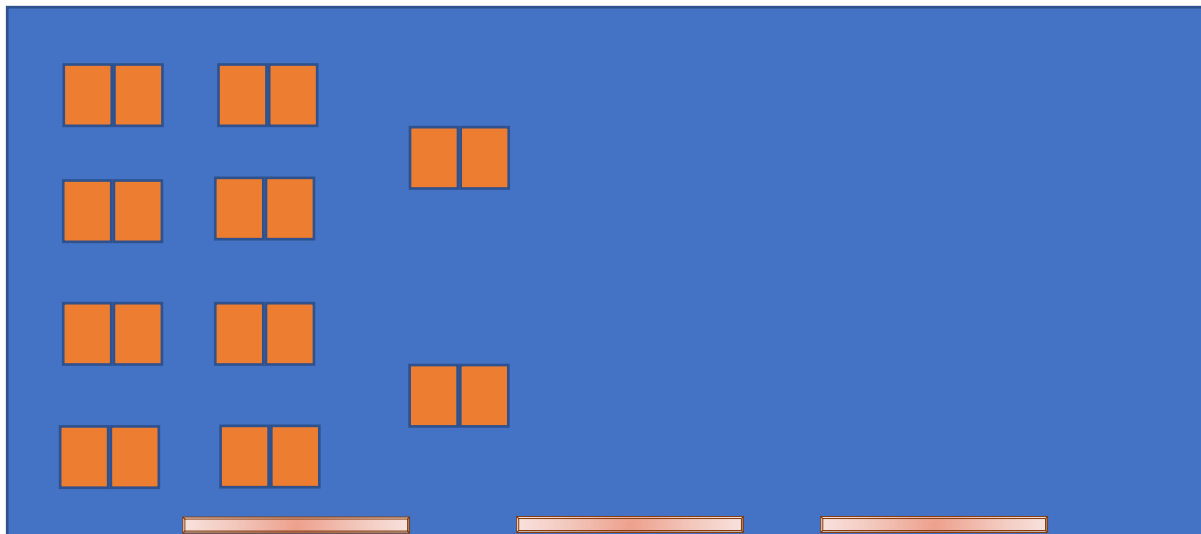
Beginsituatie:

Alle leerlingen kunnen 5 oefeningen in tweetallen veilig uitvoeren.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen 5 oefeningen in tweetallen veilig en met overgang uitvoeren.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 2 lintjes

Kern:

- 20 kleine matjes
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Shark attack	<u>Warming-up:</u> Er zijn twee haaien die op de middenlijn van de zaal beginnen. De rest van de leerlingen zijn zwemmers die niet gebeten mogen worden door de haaien en steeds de overkant willen halen. Word je getikt door de haai moet je gaan zitten. Wanneer de zwemmers weer naar de andere kant rennen kunnen ze je redden door een high five te geven.
30 min	<u>Kern:</u> De aandachtspunten worden herhaald en de leerlingen krijgen een mediakaart met een aantal oefeningen in tweetallen. Op het einde van de les moeten ze 5 van deze oefeningen beheersen met overgang. Zo zijn ze voorbereid voor de beoordeling	<u>Kern:</u> De leerlingen zitten in een halve cirkel om de docent heen. De docent legt uit dat vandaag vijf oefeningen beheerst moeten worden van de mediakaart met overgang. De leerlingen moeten deze zelf onthouden voor de volgende les. Tijdens het proberen loopt de docent rond om tips te geven en vragen te beantwoorden. Door de overgangen wordt het een show die de leerlingen de volgende les moeten laten zien voor de rest van de klas. De eerste 10 minuten worden gebruikt om de vijf oefeningen van de vorige les te oefenen. De laatste 20 minuten worden gebruikt om 4 overgangen te bedenken die de show in elkaar zetten. Er mag muziek en een thema aan toe gevoegd worden.

Lesopdracht:

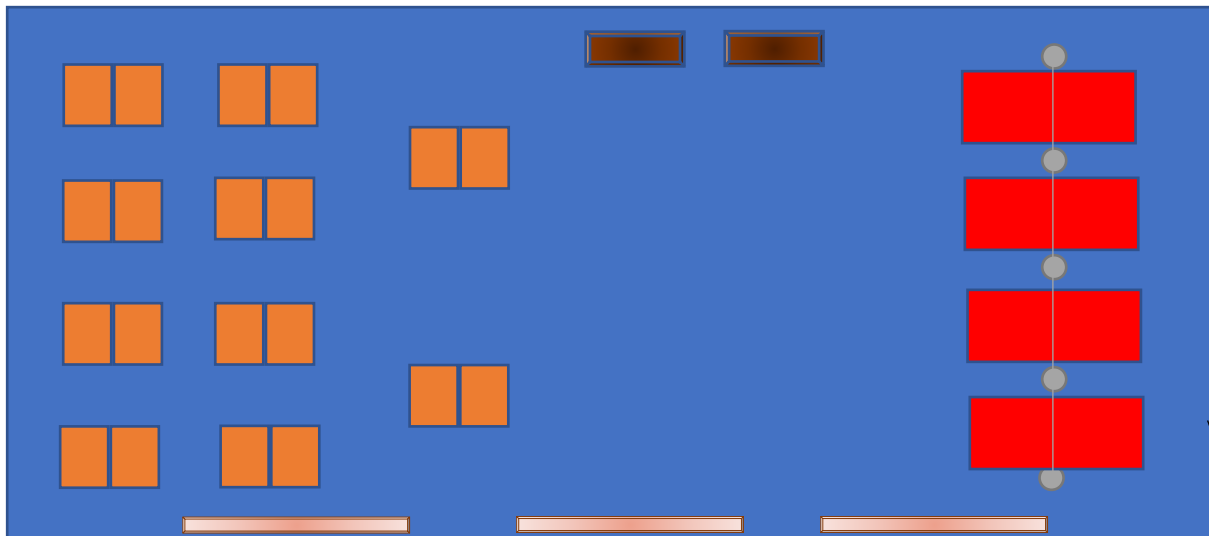
Piste les 1.4 voorbereiden op toets

Beginsituatie:

De leerlingen weten welke piste bij welke oefening ze tijdens het toetsmoment willen uitvoeren.

Doelstelling:

De leerlingen zijn voorbereid op de toets en zijn zeker dat de oefening die ze kiezen haalbaar is.

Organisatie:

Materiaallijst:
Warming-up:

- 6 zachte ballen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Iemand is hem niemand is hem 2.0	<u>Warming-up:</u> Er wordt gespeeld met dezelfde regels als bij iemand is hem niemand is hem. Alleen wordt er nu gespeeld binnen het volleybalveld. Wanneer je afgegooid wordt ga je in de ruimte staan buiten het veld. Je kunt weer in het veld komen door iemand anders af te gooien in het veld.
30 min	<u>Kern:</u> De manier van beoordelen wordt nog eens duidelijk gemaakt. Hierna kunnen de leerlingen zelfstandig of met hulp van anderen oefenen voor het toetsmoment.	<u>Kern:</u> Uitleg pistes en criteria. Hoogste piste betekent niet altijd hoogste cijfer. Zelfstandig of samen met anderen oefenen voor het toetsmoment. Geef elkaar tips. Aan het einde van de les geeft iedere leerling een blaadje met daarop geschreven welke pistes hij/zij bij welke oefening wil uitvoeren tijdens het toetsmoment.

Lesopdracht:

Klassikale les 1.4 rekstok beoordelen

Beginsituatie:

De leerlingen kunnen de borstwaartsom zelfstandig of met hulp uitvoeren.

Doelstelling:

Alle leerlingen kunnen de borstwaartsom zonder gebruik te maken van de kast.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 6 zachte ballen

Kern:

- 4 dikke matten
- 5 rekstok palen
- 4 rekstokken
- 4 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Iemand is hem niemand is hem 2.0	<u>Warming-up:</u> Er wordt gespeeld met dezelfde regels als bij iemand is hem niemand is hem. Alleen wordt er nu gespeeld binnen het volleybalveld. Wanneer je afgegooid wordt ga je in de ruimte staan buiten het veld. Je kunt weer in het veld komen door iemand anders af te gooien in het veld.
30 min	Kern: Beoordelen borstwaartsom. - Borstwaartsom met kast - Borstwaartsom met hulp - Beoordelen	Kern: De groepen blijven bij de beoordeling ook hetzelfde. → borstwaartsom met kast 3x → borstwaartsom met hulp 3x → beoordelen, de leerlingen maken om de beurt een borstwaartsom op iedere rekstok tegelijk op het teken van de docent. De docent beoordeelt de oefening. De leerlingen komen 6x aan de beurt. De beste poging die de docent gezien heeft telt.

Lesopdracht:

Piste les 2.4 beoordelen + afsluiting

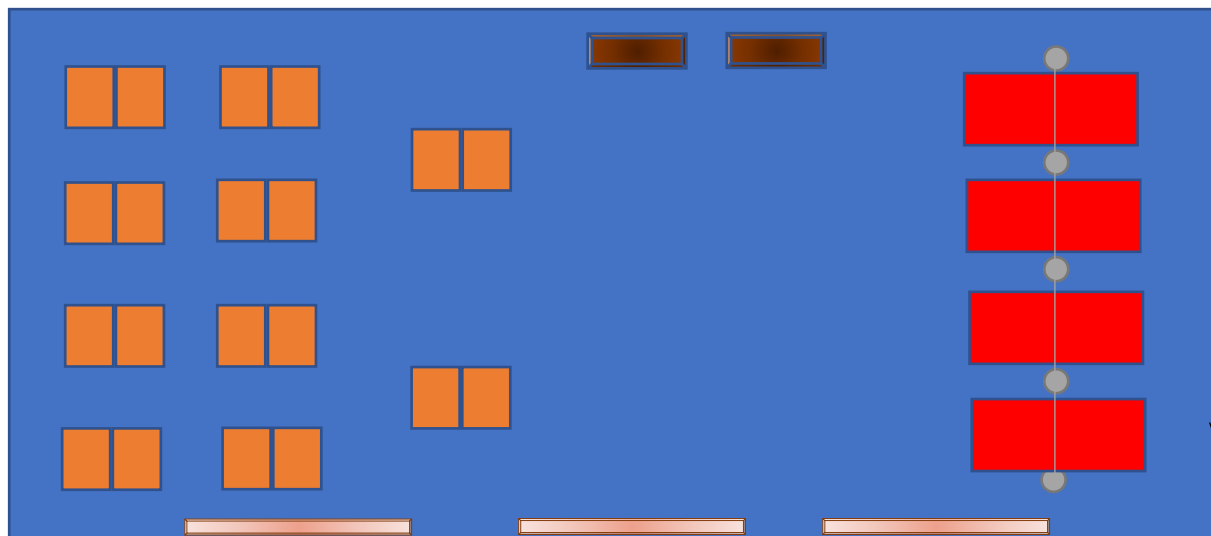
Beginsituatie:

De leerlingen weten welke oefening ze op welke piste willen uitvoeren. Ze kunnen ook een inschatting maken van het cijfer wat ze gaan behalen.

Doelstelling:

De leerlingen verlaten de les met een voldaan en rechtvaardig gevoel na het horen van hun cijfer.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 8 pionnen

Kern:

- 4 rekstokken
- 5 rekstok palen
- 20 kleine matjes
- 4 dikke matten
- 2 kasten
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	Invullen vragenlijsten	
5 min	<u>Warming-up:</u> Kruiwagenestafette Het groepje wat als eerst iedereen binnen heeft wint. Dit betekent met een groepje van 5 moet 1 leerling dubbel lopen.	<u>Warming-up:</u> De groepjes worden verdeeld in 5 a 6 personen. De eerste twee starten achter de pion op het fluitsignaal. De rollen van looper en kruiwagen worden bij de tegenoverstaande pionnen omgedraaid. Het volgende tweetal mag gaan als het vorige tweetal volledig over de lijn is.
25 min	<u>Kern:</u> Beoordelen. De leerlingen hebben vooraf aangegeven welke piste ze willen uitvoeren. De docent heeft de beoordelingsformulieren op willekeurige volgorde en roept steeds een leerling naar voren. Zo gaat de docent alle leerlingen per oefening af waarna hij/zij vervolgens doorgaat naar de volgende oefening. Wanneer de leerling niet aan de beurt is kan hij/zij nog oefenen op de vrije situaties.	<u>Kern:</u> Doordat andere leerlingen kunnen oefenen, voelt de leerling die beoordeeld wordt zich niet bekeken door de gehele klas. Wanneer iedereen op alle onderdelen beoordeeld is krijgt de leerling zijn eigen beoordelingsformulier mee.

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht:

Klassikale les 2.4 acrogym beoordelen

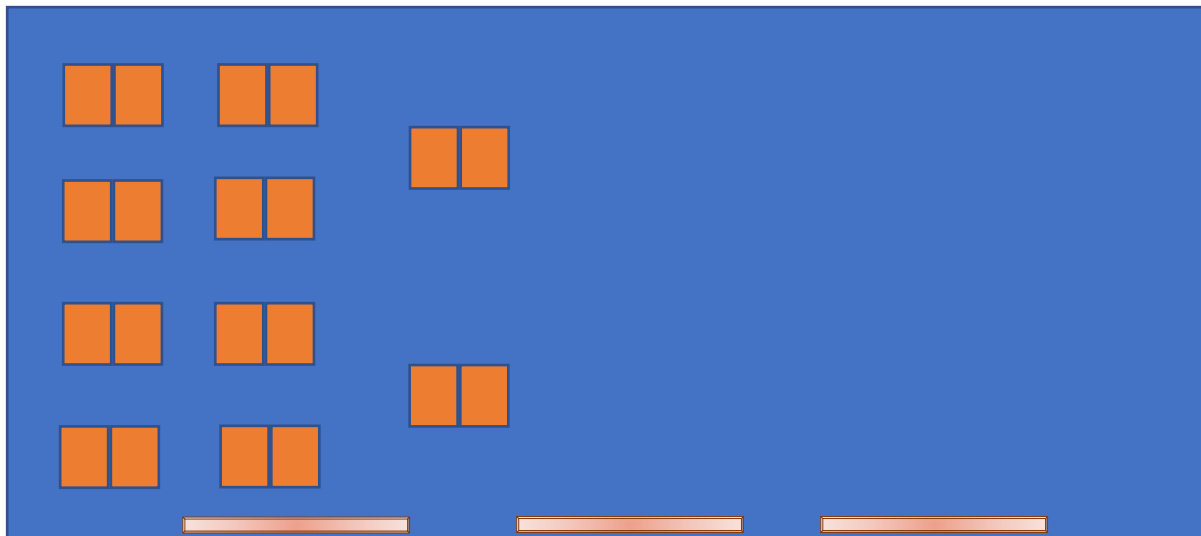
Beginsituatie:

De leerlingen kunnen 5 oefeningen met overgangen veilig uitvoeren.

Doelstelling:

De leerlingen kunnen zichzelf voor de groep presenteren met hun eigen acroshow.

Organisatie:



Materiaallijst:

Warming-up:

- 8 pionnen

Kern:

- 20 kleine matjes
- 3 banken

Fasering in tijd:	Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:
5 min	<u>Warming-up:</u> Kruiwagenestafette Het groepje wat als eerst iedereen binnen heeft wint. Dit bekent met een groepje van 5 moet 1 leerling dubbel lopen.	<u>Warming-up:</u> De groepjes worden verdeeld in 5 a 6 personen. De eerste twee starten achter de pion op het fluitsignaal. De rollen van loper en kruiwagen worden bij de tegenoverstaande pionnen omgedraaid. Het volgende tweetal mag gaan als het vorige tweetal volledig over de lijn is.
30 min	<u>Kern:</u> Beoordeling acroshows.	<u>Kern:</u> Eerste 5 minuten krijgen de leerlingen om hun eigen show nog een keer door te nemen en te oefenen. Tijdens de overige 25 minuten worden de shows beoordeelt. Tijdens de beoordeling zitten alle andere leerlingen aan de kant. Zij fungeren als publiek. De docent beoordeelt de shows aan de hand van het beoordelingsformulier op balans en veiligheid.

Beoordelingsformulier pislelessen

Leeswijzer beoordelingsformulier

Dit beoordelingsformulier bevat alle criteria die tijdens de beoordeling aan bod kunnen komen. Het omschrijft dus niet de beweging, maar de eisen waar aan de beweging moet voldoen. Je kiest zelf vervolgens de piste waarin je vervolgens laat zien hoe die criteria ten uitvoer worden gebracht.

Er zijn vier pistes waarop je de beweging kunt demonstreren. Te weten: de groene, de blauwe, de rode en de zwarte piste. Elk van deze pistes bepaalt de maximale score die mogelijk is. Dat wordt hieronder schematisch weergegeven.

Zwarte piste	Rode piste	Blauwe piste	Groene piste
100 punten	80 punten	60 punten	50 punten

Voorbeeld

Gertjan kiest samen met Peter voor de blauwe piste voor het staan op de bovenbenen. Ze kunnen hiermee maximaal 60 punten verdienen. In de tabel hieronder zie je de feedback die ze krijgen. Hoewel ze 70 punten scoren, krijgen ze er maar 60.

BEWEGEN VERBETEREN | ACROGYM, STAAN OP BOVENBENEN

	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk (15pt)	Ontoereikend (1pt)	Pt.
inzet	inspringen	Opstappen zonder balansverstoring	Veel balansverstoring tijdens het opstappen	Komt niet tot opstappen	
balans	10 seconden in balans	5 seconden in balans	2 seconden in balans	Minder dan 1 seconde in balans	
afstappen	Springt af	Stapt af	Balansverstoring bij het afstappen	Vallen	
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging	gecontroleerde beweging	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing	

Totaal **70**

60

Het hulpverlenen is bij elk onderdeel voorwaardelijk. Wanneer je niet hebt hulpverlenend bij 1 van de drie onderdelen of bij een van de onderdelen niet correct hebt hulpverlenend zal dit automatisch zorgen voor een onvoldoende.

Bewegen verbeteren | rekstok

Zwarte piste	Rode piste	Blauwe piste	Groene piste
---------------------	-------------------	---------------------	---------------------

Borstwaartsom	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk(15pt)	Ontoereikend(1pt)	Pt.
Inzet fase	Vanuit streksteun of twee benige inzet	Eenbenige inzet	Inzet met hulpverlening	Geen inzet	
Rotatiefase	Gestreekte benen en heuphoek 135-180 graden	Gebogen knieën	Gebogen knieën en heupen	Geen rotatiefase	
Steunfase	In actieve steun eindigen	In steun eindigen	Niet tot steun komen	Niet helemaal rond komen	
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging met ruime bewegingsuitslag	gecontroleerde beweging met redelijke bewegingsuitslag	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing	
Totaal					

Molendraai	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk(15pt)	Ontoereikend(1pt)	Pt.
Inzet fase	Vanuit streksteun of twee benige inzet	Eenbenige inzet	Inzet met hulpverlening	Geen inzet	
Steunfase	Op rekstokhoogte of hoger	Onder rekstok hoogte	Ruim onder rekstok hoogte	Geen steunfase	
Rotatiefase	Heuphoek 160 graden of meer	Heuphoek 100 graden of meer	Heuphoek is minder dan 100 graden	Geen rotatie	
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging met ruime bewegingsuitslag	gecontroleerde beweging met redelijke bewegingsuitslag	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing	
Totaal					

Bewegen verbeteren | Acrogym

Zwarte piste	Rode piste	Blauwe piste	Groene piste
---------------------	-------------------	---------------------	---------------------

Staanvormen	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk(15pt)	Ontoereikend(1pt)	Pt.
Inzet	Inspringen	Opstappen zonder balansverstoring	Veel balansverstoring tijdens het opstappen	Komt niet tot opstappen	
Balans	10 seconde in balans	5 seconde in balans	2 seconde in balans	Minder dan 1 seconde	
Afstappen	Springt af	Stapt af	Balansverstoring bij het afstappen	Vallen	
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging met ruime bewegingsuitslag	gecontroleerde beweging met redelijke bewegingsuitslag	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing	
Totaal					

Ligvormen	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk(15pt)	Ontoereikend(1pt)	Pt.
Inzet	Inspringen	Opstappen zonder balansverstoring	Veel balansverstoring tijdens het opstappen	Komt niet tot opstappen	
Balans	10 seconde in balans	5 seconde in balans	2 seconde in balans	Minder dan 1 seconde in balans	
Afstappen	Rolletje of vervolgbeweging	Stapt af	Balansverstoring bij het afstappen	Vallen	
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging met ruime bewegingsuitslag	gecontroleerde beweging met redelijke bewegingsuitslag	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing	
Totaal					

Beoordelingsformulier klassikale lessen

Borstwaartsom	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk(15pt)	Ontoereikend(1pt)	Pt.
Inzet fase	Vanuit streksteun of twee benige inzet	Eenbenige inzet	Inzet met hulpverlening	Geen inzet	
Rotatiefase	Gestreekte benen en heuphoek 135-180 graden	Gebogen knieën	Gebogen knieën en heupen	Geen rotatiefase	
Steunfase	In actieve steun eindigen	In steun eindigen	Niet tot steun komen	Niet helemaal rond komen	
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging met ruime bewegingsuitslag	gecontroleerde beweging met redelijke bewegingsuitslag	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing	
Totaal					

Acrogymshow

Oefening	Balans 3 seconde (1 punt)	Veiligheid (1 punt)	Totaal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

(Totaal + Totaal) : 2 = eindcijfer

Bijlage IV BREQ-2, BPNSFS & VAS

Leerlingnummer: _____

Klas: _____

Met deze vragenlijst mogen jullie deelnemen aan een onderzoek voor mijn studie. Omcirkel het getal wat past bij jouw ervaringen in de lessen turnen bij lichamelijke opvoeding.

Ik werkte mee tijdens de lessen turnen...

	Helemaal niet waar	Eerder niet waar	Soms waar, soms niet	Eerder waar	Helemaal waar
1. ...omdat anderen vonden dat ik dit moest doen	1	2	3	4	5
2. ...omdat ik me anders schuldig zou voelen	1	2	3	4	5
3. ...omdat ik de voordelen van deze lessen turnen inzag	1	2	3	4	5
4. ...omdat ik de lessen turnen leuk vond	1	2	3	4	5
5. Ik zie eigenlijk niet in waarom turnen verplicht is	1	2	3	4	5
6. ...omdat anderen me dan aardig vinden	1	2	3	4	5
7. ...omdat ik me zou schamen als ik het niet deed	1	2	3	4	5
8. ...omdat ik dit persoonlijk belangrijk vind	1	2	3	4	5
9. Ik zie niet in waarvoor ik me ingezet heb	1	2	3	4	5
10. ...omdat ik genoten heb van de lessen turnen	1	2	3	4	5
11. ...omdat anderen dan pas tevreden zijn	1	2	3	4	5
12. Ik zag het nut van de les turnen niet in	1	2	3	4	5
13. ...omdat ik me anders een mislukkeling voel	1	2	3	4	5
14. ...omdat ik de lessen persoonlijk zinvol vond	1	2	3	4	5
15. ...omdat ik deze les prettig vond	1	2	3	4	5
16. ...omdat anderen mij tijdens de les onder druk zetten	1	2	3	4	5
17. ...omdat ik me anders onrustig voel	1	2	3	4	5
18. ...omdat ik er plezier en voldoening uithaalde	1	2	3	4	5
19. Ik vond de lessen turnen eigenlijk tijdsverspilling	1	2	3	4	5
20. ...omdat dit de enige manier is waarop ik tevreden kan zijn	1	2	3	4	5
21. ...omdat ik mezelf moet bewijzen	1	2	3	4	5
22. ...omdat ik me het nut van deze les volledig begrijp	1	2	3	4	5
23. ...omdat ik anders kritiek krijg	1	2	3	4	5
24. ...omdat anderen me anders minder waarderen	1	2	3	4	5
25. ...omdat ik dan pas trots kan zijn	1	2	3	4	5

Geef aan hoe leuk jij turnen binnen de lessen lichamelijke opvoeding vindt. Doe dit door een kruisje te zetten op de plek die het beste bij je past.

Helemaal niet leuk

Heel leuk



Tijdens de afgelopen lessen turnen

	Helenaal niet waar	Eerder niet waar	Soms waar, soms niet	Eerder waar	Helenaal waar
1. ... had ik een gevoel van keuze en vrijheid in de dingen die ik deed.	1	2	3	4	5
2. ... voelde ik me uitgesloten uit de groep waar ik bij wilde horen.	1	2	3	4	5
3. ... voelde ik me gedwongen om veel oefeningen te doen waar ik zelf niet voor zou kiezen.	1	2	3	4	5
4. ... had ik ernstige twijfels of ik de oefeningen wel goed kon doen.	1	2	3	4	5
5. ... voelde ik me nauw verbonden met klasgenoten die belangrijk voor me zijn.	1	2	3	4	5
6. ... had ik het gevoel dat de oefeningen aansloten bij wat ik zelf zou willen.	1	2	3	4	5
7. ... voelde ik me onzeker over mijn vaardigheden.	1	2	3	4	5
8. ... had ik de indruk dat de klasgenoten waarmee ik tijd doorbracht een hekel aan me hadden.	1	2	3	4	5
9. ... had ik er vertrouwen in dat ik de oefeningen goed kon doen.	1	2	3	4	5
10. ... voelde ik me verplicht om te veel oefeningen te doen.	1	2	3	4	5
11. ... voelde ik dat de klasgenoten waar ik om geef, ook geven om mij.	1	2	3	4	5
12. ... voelde ik me in staat om mijn doelen te bereiken.	1	2	3	4	5
13. ... had ik het gevoel dat de manier waarop ik les kreeg, was zoals ik zelf ook wil.	1	2	3	4	5
14. ... voelde ik dat de relaties die ik met klasgenoten had slechts oppervlakkig waren.	1	2	3	4	5
15. ... voelde ik me bekwaam in wat ik deed.	1	2	3	4	5
16. ... voelde ik me onder druk gezet om bepaalde dingen te doen.	1	2	3	4	5
17. ... voelde ik me teleurgesteld in veel van mijn prestaties.	1	2	3	4	5
18. ... voelde ik me verbonden met de klasgenoten die om mij geven en waar ik ook om geef.	1	2	3	4	5
19. ... voelde de meeste oefeningen en opdrachten die ik deed aan alsof 'ze moesten'.	1	2	3	4	5
20. ... voelde ik dat ik moeilijke taken met succes kon voltooien.	1	2	3	4	5
21. ... had ik het gevoel dat klasgenoten die belangrijk voor mij zijn koud en afstandelijk waren tegen mij.	1	2	3	4	5
22. ... voelde ik dat wat we deden in de les me oprecht interesseerde.	1	2	3	4	5
23. ... voelde ik me als een mislukkeling omwille van de fouten die ik maakt.	1	2	3	4	5
24. ... had ik een warm gevoel bij klasgenoten waarmee ik tijd doorbracht.	1	2	3	4	5

Bijlage V Uitleg BREQ-2

Soort motivatie	Bijbehorende vragen	Lage score	Hoge score
Amotivation	5, 9, 12, 19	0 – 2	2 – 4
External regulation	1, 6, 11, 16, 23, 24	0 – 2	2 – 4
Introjected regulation	2, 7, 13, 17, 21, 25	0 – 1,5	1,5 – 3
Identified regulation	3, 8, 14, 20, 22	0 – 2	2 – 4
Intrinsic regulation	4, 10, 15, 18	0 – 2	2 – 4

Score berekenen per motivatie soort:

Amotivation:	(score vraag 5 + score vraag 9 + score vraag 12 + score vraag 19) / 4
External regulation	(score vraag 1 + score vraag 6 + score vraag 11 + score vraag 16 + score vraag 23 + score vraag 24) / 6
Introjected regulation	(score vraag 2 + score vraag 7 + score vraag 13 + score vraag 17 + score vraag 21 + score vraag 25) / 6
Identified regulation	(score vraag 3 + score vraag 8 + score vraag 14 + score vraag 20 + score vraag 22) / 5
Intrinsic regulation	(score vraag 4 + score vraag 10 + score vraag 15 + score vraag 18) / 4

Score gehele vragenlijst berekenen:

(score amotivation * -3) + (score external regulation * -2) + (score introjected * -1) + (score identified regulation * 2) + (score intrinsic regulation * 3)

Hoe lager de score van de gehele vragenlijst zal uitvallen, hoe meer de motivatie van een persoon richting amotivation zal gaan. Oftewel richting de linkerkant van het model uit figuur 1. Is de uitgerekende score hoger uitgevallen, dan zal dit betekenen dat de motivatiesoort meer naar de rechterkant van het model in figuur 1 schuift.

External regulation $\alpha=0,73$, identified regulation $\alpha=0,77$, introjected regulation $\alpha=0,78$ en intrinsic regulation $\alpha=0,92$. Deze cijfers, ook wel cronbachs alfa's, gaan over de interne consistentie.

Berekening effectgrootte = (interventie effect – controle effect) / gemiddelde SD

Interventie effect = gemiddelde score nameting – gemiddelde score voormeting

Controle effect = gemiddelde score nameting – gemiddelde score voormeting

Geen effect = 0

Klein effect = 0,2 tot 0,3

Gemiddeld effect = rond 0,5

Groot effect = 0,8 en groter

Bijlage VI Uitleg BPNSFS

Soort basisbehoefte	Bijbehorende vragen
Autonomie satisfaction	1, 6, 13, 22
Autonomie frustration	3, 10, 16, 19
Competentie satisfaction	9, 12, 15, 20
Competentie frustration	4, 7, 17, 23
Verbondenheid satisfaction	5, 11, 18, 24
Verbondenheid frustration	2, 8, 14, 21

Score berekenen per basisbehoefte:

Autonomie satisfaction	(score vraag 1 + score vraag 6 + score vraag 13 + score vraag 22) / 4
Autonomie frustration	(score vraag 3 + score vraag 10 + score vraag 16 + score vraag 19) / 4
Competentie satisfaction	(score vraag 9 + score vraag 12 + score vraag 15 + score vraag 20) / 4
Competentie frustration	(score vraag 4 + score vraag 7 + score vraag 17 + score vraag 23) / 4
Verbondenheid satisfaction	(score vraag 5 + score vraag 11 + score vraag 18 + score vraag 24) / 4
Verbondenheid frustration	(score vraag 2 + score vraag 8 + score vraag 14 + score vraag 21) / 4

Satisfaction betekent letterlijk vertaald tevredenheid. Wanneer er bij de categorieën satisfaction hoog wordt scoort, wil dat zeggen dat de tevredenheid over deze basisbehoeften hoog is. Wanneer er laag gescoord wordt is de tevredenheid over deze basisbehoefte dus laag.

Frustration betekent letterlijk vertaald frustratie. Wanneer er bij de categorieën frustration hoog gescoord wordt, wil dat zeggen dat er binnen deze basisbehoefte een hoge frustratie aanwezig is. Wanneer er laag gescoord wordt is de frustratie over deze basisbehoefte dus laag.

Berekening effectgrootte = (interventie effect – controle effect) / gemiddelde SD

Interventie effect = gemiddelde score nameting – gemiddelde score voormeting

Controle effect = gemiddelde score nameting – gemiddelde score voormeting

Geen effect = 0

Klein effect = 0,2 tot 0,3

Gemiddeld effect = rond 0,5

Groot effect = 0,8 en groter

Bijlage VII Operationalisatieschema

Semigestructureerd interview

<u>Definitie van concepten uit onderzoeksvraag</u>	<u>Dimensies</u>	<u>Indicator</u>	<u>Vraag</u>
Motivatie: is volgens Woolfolk & Hughes (2012) een innerlijk proces dat een persoon een bepaald gedrag wil laten uitvoeren, dat gedrag ook richting geeft en ervoor zorgt dat dit gedrag standhoudt	Innerlijk proces	- Autonomie - Competentie - Verbondenheid - Soort motivatie	Op welke manier is tijdens het onderzoek rekening gehouden met jouw keuzevrijheid in de dingen die je kon doen?
			Op welke manier is tijdens het onderzoek rekening gehouden met jouw niveau van bewegen?
			Op welke manier is tijdens het onderzoek rekening gehouden met jou en de omgang met anderen?
			Is jouw motivatie veranderd tijdens de lessen van het onderzoek?
	Gedrag	- Invloed interventie op gedrag	Welke invloed hebben de interventielessen gehad op het gedrag van de leerlingen?
Differentiatie: Differentiatie in het onderwijs wordt gezien als <i>“die maatregelen in het onderwijs die tot doel hebben recht te doen aan de individuele verschillen onder de leerlingen. Deze verschillen hebben betrekking op het leerproces, de begaafdheid, de interesse en de leer- en prestatiemotivatie.”</i> (Block, 1982)	Maatregelen	- Piste benadering - Turnlandschap	Wat vond je van het werken met pistes?
	Individuele verschillen	- Invloed interventie op verschillen - Verschillen tussen interventie- en controlegroep	Op welke manier ben je tijdens het onderzoek uitgedaagd?
			Welke interesses van jou kwamen overeen met hetgeen wat je tijdens het onderzoek hebt gedaan?
			Wat waren voor jou de verschillen met de lessen van het onderzoek en de lessen die je vooraf hebt gehad?

Bijlage VIII Output

Tabel 5: Scores BREQ-2 gemiddelden en standaarddeviaties van voor- en nameting.

Groep	N	Motivatiesoort	<u>Voormeting</u>		<u>Nameting</u>	
			M	SD	M	SD
Interventiegroep	16	Amotivation	1,9	1,0	1,9	1,2
		External	1,4	,8	1,4	,7
		Introjected	1,4	,8	1,4	,7
		Identified	2,5	1,3	2,6	1,1
		Internal	3,7	1,2	3,8	1,5
Controlegroep	16	Amotivation	2,1	1,1	2,8	1,2
		External	1,2	,5	1,2	,3
		Introjected	1,5	,8	1,3	,5
		Identified	2,3	1,1	2,1	,9
		Internal	3,3	1,1	2,8	1,0

Tabel 6: Scores BPNSFS gemiddelden en standaarddeviaties van voor- en nameting

Groep	N	Basisbehoefte	<u>Voormeting</u>		<u>Nameting</u>	
			M	SD	M	SD
Interventiegroep	16	Autonomie satisfaction	2,7	1,5	3,7	,9
		Autonomie frustration	2,5	1,5	2,2	1,2
		Competentie satisfaction	3,2	1,2	2,9	,9
		Competentie frustration	1,8	1,0	2,3	1,1
		Verbondenheid satisfaction	3,3	1,7	3,7	1,4
		Verbondenheid frustration	1,2	,5	1,2	,5
Controlegroep	16	Autonomie satisfaction	3,1	1,0	2,7	1,1
		Autonomie frustration	2,0	1,0	2,2	1,2
		Competentie satisfaction	3,5	1,0	2,5	1,2
		Competentie frustration	1,6	,6	1,8	1,0
		Verbondenheid satisfaction	3,7	1,4	3,6	1,3
		Verbondenheid frustration	1,5	1,1	1,1	,3

Tabel 7: Scores BREQ-2 gemiddelden en standaarddeviaties van voor- en nameting van interventiegroep.

Groep	N	Motivatiesoort	<u>Voormeting</u>		<u>Nameting</u>	
			M	SD	M	SD
Hoge score VAS	11	Amotivation	1,4	,5	1,4	,6
		External	1,1	,3	1,1	,3
		Introjected	1,2	,4	1,3	,5
		Identified	2,7	1,3	2,9	1,1
		Internal	4,2	,9	4,5	,9
Lage score VAS	5	Amotivation	2,9	1,1	3,2	,9
		External	1,9	1,0	2,0	,9
		Introjected	1,9	1,0	1,5	,6
		Identified	1,9	1,0	1,9	,9
		Internal	2,6	1,0	2,3	1,1

Tabel 8: Scores BPNSFS gemiddelden en standaarddeviaties van voor- en nameting van interventiegroep.

<i>Groep</i>	<i>N</i>	<i>Basisbehoefte</i>	<u><i>Voormeting</i></u>		<u><i>Nameting</i></u>	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Hoge score VAS</i>	11	Autonomie satisfaction	3,2	1,4	3,9	,8
		Autonomie frustration	2,1	1,3	2,1	1,2
		Competentie satisfaction	3,5	1,3	3,1	1,0
		Competentie frustration	1,6	,8	2,2	1,1
		Verbondenheid satisfaction	3,2	1,9	3,3	1,5
		Verbondenheid frustration	1,2	,4	1,3	,6
<i>Lage score VAS</i>	5	Autonomie satisfaction	1,5	,6	3,3	,9
		Autonomie frustration	3,4	1,3	2,6	1,1
		Competentie satisfaction	2,7	,8	2,6	,6
		Competentie frustration	2,2	1,4	2,5	,7
		Verbondenheid satisfaction	3,7	1,1	4,4	,7
		Verbondenheid frustration	1,3	,5	1,0	,0

Bijlage IX Uitwerking interviews

De interviews zijn uitgetypt en gelabeld. Ze zijn gelabeld in drie categorieën; autonomie, competentie en verbondenheid. Alleen de bruikbare informatie is gearceerd.

Autonomie

Competentie

Verbondenheid

Interview 1

J: dan gaan we starten uuuh tijdens het onderzoek dus tijdens die lessen turnen die je gehad hebt acrogym en rekstok uuuh op welke manier is tijdens die lessen rekening gehouden met jouw eigen keuzes? Dus dat jezelf keuzes kan maken in wat je doet.

I: nog een keer

J: op welke manier

I: ja

J: is tijdens die lessen die turnlessen weet je wel

I: ja

J: welke manier is daar rekening gehouden

I: ja

J: zodat jij

I: ja

J: eigen keuzes kon maken?

I: jaa je kreeg gewoon lijst met dingen waar je uit kon kiezen. Zeg maar uit die pistes

J: oke

I: en dan kon je gewoon zelf je eigen niveau kiezen moeilijkheidsding kiezen

J: oke kon zelf je eigen moeilijk mmooeeeilijkheidsding kiezen

I: ja

J: ja mooi uuuh had je tijdens de lessen zelf want nu heb je het allen over de beoordeling volgens mij dat je die moeilijke kon kiezen maar wat was tijdens de lessen had je daar ook vrije keuze?

I: ja met het rekstok wel zeg maar daar had je wel dingen waar ik echt uit kon kiezen maar bij het acrogym zeg maar dat ja ik zit ik was met eva en eva en ik zitten allebei op acrogym. Dus was niet echt keuze omdat je meestal toch een moeilijke pakt maar dat kon je zeg maar allang

J: maar je kon wel zelf kiezen wat je deed?

I: ja

J: in principe

I: mmm

J: en tussen rekstok en acrogym moest je daar aan vasthouden of was dat ook vrij? Kon je zelf kiezen wanneer je wat deed oefenen?

I: ja

J: dat mocht je zelf kiezen?

I: mmm

J: oke

I: toch?

J: ja toch? Ik vraag het aan jou he

I: ja je kon je kon je kon gewoon van rekstok naar dat matten dingen lopen dus ja

J: dus je kon eigenlijk de hele les kiezen wat jezelf wilde doen

I: ja

J: en zelf wilde oefenen

I: ja

J: nou mooi, uuhm op welke manier tijdens die lessen heb je uitdagingen gekregen? Dus op welke manier werd je uitgedaagd?

I: Door moeilijke dingen

J: moeilijkere dingen door moeilijkere dingen

I: ja ja met met met de rekstok dan

J: met de rekstok oke dus met de rekstok werd je uitgedaagd door moeilijke dingen. Als ik vraag aan jou waar stond je op het begin van die lessen bij de rekstok?

I: uuhm uh uh uh zeg maar uuh uh met de pistes of met de oefening?

J: ja met pistes dat is makkelijk om aan te geven

I: we gingen van blauw groen rood en zwart toch?

J: groen blauw rood zwart

I: groen blauw rood zwart ik was denk ik bij piste rood

J: rood en op welke heb je het uiteindelijk gedaan?

I: uuh zwart.

J: zwart

I: ja meeste zwart alleen met de uuh

J: in ieder geval meeste zwart

I: ja

J: dus je bent eigenlijk van rood naar zwart gegaan gemiddeld

I: soort van ja

J: dat heb je , heb je dat zelf gedaan?

I: ja

J: hoe ben je uitgedaagd?

I: door te oefenen

J: door te oefenen hoezo ben je gaan oefenen?

I: omdat een goed punt wilde

J: omdat je een goed punt wilde

I: ja

J: ja dus je was eigenlijk nog niet te vrede met rood dus daarom ging je oefenen voor zwart?

I: ja

J: mooi, tijdens het onderzoek heb je dus tijdens die lessen weer, uuh heb je ook met ook met andere klasgenoten moeten samenwerken.

I: ja

J: op welke manier?

I: zeg maar hoe ik huh uhuh blub met acrogym of ook met echt helpen in van kan je me helpen voetje geven voor dat ding.

J: alles, alles wat je samen met anderen hebt gedaan.

I: pratend

J: pratend?

I: ja ja ik weet niet je zeg maar uuhm ja uuhm met met met met met lichamelijk contact

J: oke ja maar en dan vraag ik heb jij iemand anders geholpen?

I: ja

J: op welke manier?

I: een voetje geven

J: een voetje geven, dus dat is bij de rekstok

I: ja

J: heb je bij acro iemand geholpen?

I: ja

J: op welke manier?

I: uuh nou uuh met aukje en nikki heb ik een keertje en aukje was dan beneden en nikkie ging dan bovenop vliegtuigje maken, dat ik een keertje benden ging met uuh en dat nikke boven op mij ging dat ik zeg maar aukje dan tips kon geven zeg maar hoe ik het deed.

J: ja precies. Dus dan heb je ook andere geholpen. Toch? Ben je ook met andere bezig geweest.

J: Heeft iemand jou geholpen?

I: jij denk ik

J: ik? Oke en andere leerlingen?

I: ja

J: wie?

I: volgens mij Eva en Quinthe

J: Eva en Quinthe oke, was dat moeilijker?

I: ze maar de oefeningen?

J: nee was het moeilijker dat dat iemand jou helpt of dat jij iemand helpt?

I: mmmm, nou ik vond het makkelijker om iemand anders te helpen.

J: ja dat denk ik ook. Hoe komt dat?

I: weet ik niet?

J: nou een klein voorbeeld jij zegt net al ik heb startniveau rood. Zijn er genoeg die hebben startniveau groen.

I: aaah wacht ja ja omdat het omdat ik al ja zeg maar wat meer kon zeg maar en iets beter weet wat ik moet zeggen zeg maar

J: ja, dat heb je goed opgevangen door andere te helpen. Dus je hebt in ieder geval nog best wel veel contact gehad met anderen en samengewerkt toch?

I: mooi

J: als je kijkt naar jouw motivatie aan het begin van die lessen, dus je motivatie in les 1 van die reeks en motivatie naar het einde toe, is dat gestegen? Is dat hetzelfde gebleven? Is dat gedaald?

I: hetzelfde denk ik. ja

J: hetzelfde gebleven dus je had een het begin evenveel motivatie als aan het einde.

I: ja

J: hoezo?

I: ja op begeven moment kon je de dingen zeg maar allemaal al en moest je dat in die tijd gewoon allemaal goed oefenen. Je krijgt niet nog meer dingen.

J: oke ja dus je had eigenlijk het gevoel ik kan het wel ik ga op de details letten naar het einde toe?

I: ja

J: en had je op het begin al de neiging om naar die details te gaan?

I: ja eigenlijk wel

J: oke maar je wilde het eigenlijk wel nog steeds steeds beter doen? Je wilde steeds voor een hoger punt gaan, toch?

I: ja

J: mooi, dus jij zegt mijn motivatie is hetzelfde gebleven.

I: ja

J: kwam op het begin met meer of minder plezier naar de lessen toen dan op het einde? Maakt niet uit welke reden dan ook?

I: denk gewoon allemaal hetzelfde

J: ook allemaal hetzelfde, nou prima uuhm als je tijdens de lessen kijkt he naar het gedrag van jou of van jouw medeleerlingen. Is je dan iets opgevallen tijdens die lessen?

I: nee

J: helemaal niks? Dus het gedrag van hoe jij bent of hoe andere zijn was precies hetzelfde tijdens het onderzoek dan tijdens de vorige turnlessen hier op school.

I: ja

J: oke, als jij dat vind dan kan dat. Uuhm wat vond je van het werken met pistes?

I: eigenlijk wel fijn want je kon zeg maar ook al zien wat voor ongeveer punt je zou krijgen tenminste

J: mmm dus je vond het fijn dat je eigenlijk de beoordeling al vanaf les 1 kon zien.

I: mmm

J: oke zou je in het vervolg nog een keer met pistes willen werken?

I: ja

J: en waarom?

I: nou is wat overzichtelijker want ja er staat zeg maar bij waar je op moet letten en dat heb jezelf ook uitgelegd en uuh ook die filmpjes erbij van ik wel handig en je kon de punten zien en zeg maar voor iedereen is er een geschikte piste.

J: ja ja oke mooi en zou je die pistes ook met andere sporten een keer willen doen? Want je hebt die nu bijvoorbeeld met turnen gedaan maar nu zijn we bijvoorbeeld aan het badmintonnen zou je het ook fijn vinden als we daar bijvoorbeeld pistes in zouden voeren dus eigenlijk precies op dezelfde manier

I: ja

J: ja dus je zou wel graag nog een keer met pistes willen werken en dan niet allen bij turnen, maar ook bij andere dingen.

I: ja

J: oke uuhm op welke manier ben je uitgedaagd tijdens het onderzoek?

I: om meer dingen te leren, ook moeilijkere dingen

J: ja dus omdat je dingen eigenlijk had die je nog niet helemaal goed onder de knie had.

I: ja

J: dus doordat je meer opties had werd je uitgedaagd?

I: ja

J: als je dat vergelijkt met de lessen turnen die je daarvoor hebt gehad? Dat was handstand radslag koprol was dat volgens mij. Bij welke werd je meer uitgedaagd?

I: ja bij deze want ja bij handstand moest je gewoon een handstand doen ja zeg maar kinderen die wat minder goed konden die kregen nog wel hulp maar voor de rest iedereen die het kon die moest gewoon de handstand doen.

J: oke dus je werd daarin niet uitgedaagd en nu door dingen die je nog niet helemaal goed kon werd je wel uitgedaagd.

I: ja

J: op welke interesses die jij normaal hebt dus in het dagelijks leven komen overeen met de dingen die je hier gedaan hebt? Je hebt net al gezegd je doet acrogym dus die interesse komt eigenlijk al overeen.

I: ja ja ja turnen ook.

J: je doet ook turnen?

I: ja

J: oke uhm als je dan kijkt he je hebt dan turnen doe je zo en je hebt dat hier gedaan is je motivatie tijdens het turnen tijdens de turntrainingen zeg maar of acrogymtrainingen is jouw motivatie dan anders dan hier op school?

I: nou ja met acrotrainingen en tijdens turnlessen is mijn motivatie wel iets meer omdat je dan echt gewoon ja echt moeilijke dingen kan doen en ook echt de dingen daarvoor hebt want bijvoorbeeld z'n ijzeren uuh hoe heet het ook alweer legger ding ja die vind ik ook wat minder ja dat glijd zo snel.

J: mm je hebt liever hout

I: ja

J: dus je word bij turnen eigenlijk nog meer uitgedaagd om moeilijkere dingen te doen?

I: ja

J: nou ja oke duidelijk is ook logisch denk ik. Want dan ga je niet naar turnen toe als je het hier net zo goed net zo goed kan doen. Uhm laatste vraag mag je helemaal losbarsten

I: ja

J: alles wat je eruit wil gooien mag je eruit gooien. Wat waren de verschillen tussen de lessen turnen die je van te voren hebt gehad en die je nu hebt gehad? Dus de lessen turnen met dat handstand radslag koprol en de lessen die je uuh nu met dat onderzoek hebt gehad. Dus acro en rekstok.

I: uuh we deden geen handstanden we deden geen koprollen we deden ook niks tegen de muur iets we hebben uuh ja uuhm drllup iemand anders

J: ja

I: jaa uuh jja uuh uuh we hebben nu zeg maar wat meer samenwerken zeg maar je hebt nu ook met pistes en je kan je punt van te voren al weten en uuh trampolinespringen was dat ook turnen?

J: nee bij dit onderzoek viel dat er niet onder.

I: ja maar bedoel van eerder

J: ja was ook turnen

I: oah oke uuh ja deden geen trampoline springen

J: oke en de manier van werken? Want je hebt nu eigenlijk alleen maar feitjes genoemd he we doen geen koprol we doen geen handstand uuh en oke we hebben meer samengewerkt dat is iets waar ik naartoe wil he we hebben meer samengewerkt. Wat zijn nog meer verschillen? Oah ja dat zei je ook het was duidelijk. Konden van te voren eigenlijk al zien welk punt we haalde. Was er nog meer een verschil in?

I: mmmm

J: had je het gevoel dat jezelf kon kiezen wat je deed?

I: ja

J: had je dat gevoel tijdens die andere lessen daarvoor ook met dat handstand radslag koprol?

I: nee

J: want?

I: Ja je moest zeg maar gewoon een ding doen

J: ja je moest doen wat er gezegd werd.

I: ja

J: en nu had je daar de vrijheid in

I: ja

J: nou dat was het ik ben aan het einde heb je nog een opmerking of iets? Misschien iets nuttigs te vertellen over de lessen acrogym en rekstok?

I: nee

J: helemaal niks?

I: voor volgende keer houten leggers die zijn veel fijner

J: houten leggers nou dankjewel

Samenvattend

Autonomie	Ik kon kiezen wat ik zelf deed binnen de lessen.
Competentie	Bij rekstok werd ik uitgedaagd om moeilijkere oefeningen te doen, maar acrogym kende ik allemaal al. Verbeterd omdat ik een hoog punt wil. Je kon zien welk punt je ongeveer ging halen. Er is voor iedereen een geschikte piste.
Verbondenheid	Ik heb zelfstandig tips gegeven en geoefend met andere leerlingen.

Interview 2

J: Yes, tijdens dat onderzoek hé. Hebben we een beetje rekening met jullie gehouden, wat jezelf wilde doen enzo en op welke manier had jij tijdens het onderzoek het gevoel dat jezelf keuzes kon maken?

K: Omdat we vrije tijd hadden.

J: Wat voor vrije tijd had je?

K: Dat we mochten kiezen wanneer we wat deden.

J: Oké, dus je mocht zelf kiezen wat je deed.

K: Ja.

J: en vond je dat fijn?

K: Ja.

J: Want?

K: Uuh, dan kon jezelf invulling geven, want bijvoorbeeld als je al iets kon, dan hoefde je het niet de hele tijd te oefenen.

J: oké, dus als ik het goed begrijp, zeg je dat je uuh kon je oefenen wat je nog niet zo goed beheerste.

K: Ja.

J: En dat vond je wel fijn die vrijheid om dat te doen? Oké. Dan hebben we nog een vraag hè, want ja we gaan effe die vragen langs. Op welke manier is tijdens het onderzoek rekening gehouden, dat je dingen deed en dat je daar ook uitdaging in kreeg?

K: Hoe bedoelen ze dat?

J: Nou, we hadden zeg maar een aantal oefeningen die je moest doen en had je het gevoel dat je uitgedaagd werd? Voor z'n oefening?

K: Ja, want ik kon het nog niet meteen.

J: Want, je kon het nog niet meteen en op welke manier werd je uitgedaagd?

K: uuh vooral he lenigheid.

J: oke, qua lenigheid en we want we hebben met pistes gewerkt hè. En op welke piste ben je begonnen? Wat was jouw eerste wat je gedaan hebt.

K: Groen

J: Groen, en wat heb je uiteindelijk gehaald?

K: uuh, blauw en deels rood.

J: Blauw en deels rood zelfs.

K: Ja.

J: Dus, je bent wel gegroeid.

K: Ja.

J: Toch?

K: Ja.

J: En ben je daarvoor uitgedaagd

K: ja

J: op welke manier?

K: Om beter uuh te oefenen

J: Om beter te oefenen

K: en vol te houden als iets niet lukt

J: en voel te houden als iets niet lukt, en dat wilde jezelf?

K: ja

J: want?

K: krijg je betere punten

J: Dan krijg je betere punten, goed zo, dus je wil eigenlijk voor jezelf zo hoog mogelijk komen.

K: ja

J: dus daar was je uitdaging

K: ja

J: klopt he

K: ja

J: nou, dan hebben we uuh we hebben dus gehad je hebt zelf keuzes gemaakt

K: ja

J: die hebben we net besproken je hebt uuhm ja dus je vrijheid gehad ben je uitgedaagd om steeds iets beters te doen en dan hebben we nog iets samen met anderen.

K: ja

J: dus samen met andere leerlingen en op welke manier is daar rekening mee gehouden, dus op welke manier is de omgang met jouw klasgenootjes op welke manier is dat tijdens het onderzoek rekening mee gehouden?

K: met de pistes sowieso er zijn kinderen die dingen beter kunnen en dingen die kinderen slechter kunnen

J: oke

K: en met pistes kon je dan invullen wat jezelf wou

J: maar dan heb je het niet over jou met andere klasgenoten dan heb je nog alleen een persoon te pakken. Heb je met iemand samengewerkt?

K: Ja met art

J: Oke met art wat heb je allemaal met art gedaan?

K: Acrogym

J: Acrogym mmm

K: en job had me nog geholpen met ronddraaien op de stang.

J: Dus je hebt elkaar eigenlijk ook nog geholpen?

K: ja

J: hoe ben je daartoe gekomen? Hoezo heb je elkaar geholpen? Hoe kwam dat? Hoe kwam dat tot stand zeg maar?

K: het lukte steeds maar niet en dachten we als ik nou wat meer snelheid heb, dus toen heeft job me wat doorgeduwd en toen lukte het wel.

J: en toen lukte het, en hoe kwam je op het idee van dat duwen?

K: uuh dan kon die mij nog iets meer snelheid geven.

J: Ja, dan kon die jou nog iets meer snelheid geven, heb je dat op het filmpje gezien?

K: Ja.

J: Ja?

K: nee nee nee

J: mag wel, als het kan hoor

K: ze hadden het niet op het filmpje

J: had je niet op het filmpje gezien, dus daar ben je eigenlijk zelf achter gekomen.

K: ja

J: ja, nou heel goed. Uuhm dan hebben we die vragenlijst die heb je al moeten invullen he. En dan had je eigenlijk als je goed had gezien of ging het het een beetje over hoe jouw motivatie was tijdens de lessen. Is jouw motivatie verandert als je kijkt is ie verandert ja of en en op welke manier als je kijkt vanaf het begin, dus als je kijkt de eerste les tot naar het einde toe?

K: uuh ik vind het nou wel ietsjes leuker.

J: oke

K: omdat ik het in het begin er helemaal niks van kon en nu nog wel ja ja een beetje

J: mmmm en had je t idee dat je in het begin uuh minder jaa hoe moet ik het zeggen minder zin had om dingetjes van turnen te leren dan laterna?

K: nee

J: dat is het zelfde gebleven? Dus je wil nog steeds, je wilde hetzelfde blijven leren.

K: ja

J: maar je vind het wel iets leuker geworden

K: ja

J: zo kan ik het omschrijven

K: ja

J: ja, oke, en uuuuhm ja ik denk het niet, maar welke invloed hebben de lessen gehad op jouw gedrag of op het gedrag van andere, heb je daar verschillen in gezien?

K: nee

J: niet? dus je ziet de lessen turnen zoals ze eerst werden aangeboden, dus niet met pistes maar iedereen het zelfde of uuh in pistes. Wat is het verschil in gedrag?

K: wel wat positiever.

J: wat positiever

K: ze zijn er allemaal positief over omdat ze zelf mogen kiezen

J: mmm

K: want uuh nu lukt sommige dingen wel maar dan wel in een lagere piste en als je misschien een hele hoge piste moet doen van de juf of meester en het mislukt steeds dan ja voel je je ook een beetje stom

J: ja, nee klopt heel goed en misschien ook wel andersom he

K: ja

J: als je het heel goed kan en je doet alleen maar makkelijke dingen dan

K: ja dat is ook niet zo heel leuk

J: toch? Ja. dus eigenlijk het gedrag is vooral dat iedereen gewoon met wat meer plezier kwam.

K: ja

J: zo kan ik het omschrijven. Nou, goed, wat vond jij met het werken van pistes? Wat vond je daar zelf van?

K: uuuh ik vond het wel fijn

J: mmm

K: want als ik bijvoorbeeld de groene piste die kan ik eerst niet

J: mm

K: maar toen kon ik hem wel en dan kon je zo steeds hoger en zo kon je eigenlijk precies zien waar je zat ongeveer met het niveau

J: oke dus je en je kan dus als ik het goed begrijp zeg je t was eigenlijk superfijn want ik had het gevoel dat ik steeds hoger kon

K: ja

J: en je ziet jezelf groeien

K: ja

J: ja, nou mooi. Uuuuh ja op welke manier werd je uitgedaagd?

K: uuuh op de manier van een beetje doorzetten want als je meteen opgeeft als iets niet lukt

J: mmmm

K: dan kom je niet verder

J: jaa en werd jij uitgedaagd door uuh dat jezelf iets moest gaan doen of werd je misschien uitgedaagd door de filmpjes of doordat andere klasgenoten zag die iets wel goed konden of die juist iets minder konden en hoe werd je daarin uitgedaagd?

K: jaa een beetje ook door mezelf

J: oke

K: want ik wou het wel goed kunnen en minimaal een voldoende halen

J: mmm ja

K: en ook een beetje door de filmpjes want dat ziet er dan cool uit en dat wil je dan ook proberen.

J: oke ja duidelijk zou je nog een keer met pistes willen werken?

K: ja

J: waarom?

K: omdat ik het best wel fijn vind dat jezelf je niveau je niveau kan bepalen

J: oke, ook met andere dingen? Dus niet alleen met turnen maar bijvoorbeeld ook met badminton ik noem maar iets?

K: ja zou best kunnen want dan ben je met een groep van mensen van je eigen niveau zijn. Is niet leuk als je met badminton best wel slecht bent en je zou dan tegen een hele goeie moeten. En dan verlies de hele tijd

J: ja, ja, nou duidelijk dus je zou het ook wel graag wel graag bij andere dingen willen zien

K: ja

J: ja mooi, uuhm ja als je kijkt naar je interesses wat je hebt he kwamen die overeen met wat je in het onderzoek gedaan hebt?

K: uuh is dat tot betrekking tot turnen?

J: ja want dat heb je gedaan he

K: ja uuh ja zelf zou ik nooit op turnen gaan

J: mmm

K: en ik zou het zelf ook nooit kiezen om echt te doen ofzo maar het is niet dat ik het niet heel dat ik niet leuk vond en ik vind het wel uuh ik had wel iets meer motivatie van turnen ook beetje anders dan alleen maar radslag enzo

J: ja, dus je bent wel in wel wat we ook al een paar keer gehad hebben uitgedaagd om iets goed te doen

K: ja

J: nou mooi mooi mooi en uuhm dan als afsluitende vraag dus je mag helemaal losbarsten dadelijk uhm. Wat vond jij de verschillen tussen de lessen van te voren van turnen, dus dan heb je waarschijnlijk handstand radslag gehad enzo

K: ja

J: en de lessen van turnen die je nu tijdens het onderzoek hebt gehad?

K: uuhh tijdens de lessen dat je niet zelf mocht kiezen

J: mmm

K: dan moest je bijvoorbeeld 10 minuten een ding doen wat je misschien al heel goed kon en dan was het na 5 minuten als je het een paar keer had gedaan al best wel saai

J: mmm

K: en er zijn ook onderdelen waar ik best wel ja daar was ik wat beter in dan de andere onderdelen en dan was het bijvoorbeeld de koprol achterover die kon ik niet zo goed en die hebben we maar 1 of 2 keer geoefend en de handstand daar was ik iets beter in en die

gingen we heel vaak oefenen, dus als je met pistes werkt kun je zelf kiezen wanneer je wat doet en de moeilijkheidsgraad. Want iedereen moest ook hetzelfde doen.

J: ja

K: bij dat andere

J: ja nou mooi heb je nog aanvullingen?

K: nee

J: geen aanvullingen? Niks meer te zeggen? je mag nu alles eruit gooien he jongen alles

K: ik hoef niks meer te zeggen

J: Oké dan sluiten we hem af.

Samenvattend

Autonomie	Je had vrije tijd binnen de lessen. We konden kiezen welke oefeningen we gingen doen. Zo hoefde ik niet te oefenen wat ik al kon en kon. Ik vond het fijn dat we zelf ons niveau konden kiezen met de pistes.
Competentie	Ik wilde oefenen en volhouden voor een beter punt. Door de pistes werd er rekening gehouden met hele goeie en minder goeie turners. In het begin kon ik er niks van en nu wel. Door de filmpjes wilde in hetzelfde kunnen en steeds een stapje hoger wanneer het lukte.
Verbondenheid	Job heeft mij uit eigen initiatief geholpen.

Interview 3

J: uuuhm tijdens die lessen turen he tijdens dat onderzoek van mij

A: ja

J: uhmm heb ik proberen beetje geprobeerd he maar ja je weet niet of dat eruit komt vandaar die vragen uhm als je kijkt naar die lessen op welke manier is er dan rekening gehouden met jou

A: ja

J: dat jezelf keuzes kon maken in wat je deed?

A: uuuhm met de pistes bedoelt u dan of?

J: hoe kon jezelf keuzes maken?

A: uhmm met pistes dat vond ik wel heel fijn hoe moeilijk het was

J: oke pistes dus je kon zelf piste kiezen

A: ja

J: jaa?

A: en dan waren er ook nog meerdere keuzes uit diezelfde pistes

J: oke

A: en

J: ja

A: dat uuuh je kan overal een andere piste kiezen dus niet dat het bijvoorbeeld bij eentje dat je bijvoorbeeld zwarte piste koos en dat je dat je dat overal moest doen dat vond ik ook wel heel fijn

J: mmm

A: en uuuhm

J: en tijdens de lessen zelf? Want je hebt eigenlijk ree ja redelijk richting het einde want je kon zelf kiezen welke piste en welke vorm, maar wat heb je tijdens de lessen? Kon je daar ook zelf keuzes maken?

A: uuuh ja dan kon je bijvoorbeeld op de ipad kijken welke piste je ging doen tijdens bij met de punten kiezen.

J: mmm

A: en uuuh dan kon je met een groepje die voor je werd uitgekozen ja dat mocht je dan wel zelf kiezen

J: mmm

A: en dan kon je of uuuh de rekstok of met het acrogym en uuuh dan mocht jezelf kiezen eigenlijk wel

J: dus in de les kon je ook nog zelf kiezen wat je ging doen?

A: uuuh ja niet precies wat je ging doen maar of je op de rekstok ging of acrogym ging doen

J: oke dus als ik het goed begrijp zeg je nou ik heb ik zelf m'n keuze maken in de les wat wil ik gaan oefenen

A: ja

J: en ik kon zelf kiezen welke oefening dat ik ga doen voordat ik ja waarvoor ik beoordeelt word

A: ja

J: klopt dat ?

A: ja

J: ja alleen had je een bepaalde lijn dus je kon je had gewoon een aantal opties en dan kon jezelf allemaal kiezen wat je kon doen maar je moest wel binnen dien opties blijven

A: uuuh de opties van de pistes bedoelt u?

J: ja

A: ja

J: dat klopt he

A: ja

J: ja nou dan hebben we ook nog de vraag uuhm tijdens dat onderzoek

A: ja

J: heb ik geprobeerd jou uit te dagen

A: ja

J: jaa

A: zeker weten

J: is dat waar?

A: ja

J: en op welke manier heb ik jou uitgedaagd?

A: uuh geprobeerd de hoogste piste die je kon doen proberen en als dat niet lukte kon je nog voor een tweede keer end an kon je een lagere piste

J: oke

A: en gewoon u heeft heel erg geholpen met mensen dat ze het hoogste eruit haalde dat ze ook hoger punt zouden krijgen

J: oke en kwam dat alleen door mij? Dus ben je uitgedaagd door mij? Of ben je ook uitgedaagd door jezelf?

A: uuhmm een beetje van allebei eigenlijk want zo ook door die filmpjes kon je beetje zien wat je zelf aan kon dus dat hielp ook wel in plaats van alleen op papier van dit en dat moet je doen voor die piste dus dan kon je ook een beetje zien of je dat wel aankon dus eigenlijk een beetje allebei

J: oke een beetje allebei dus als ik het goed begrijp ff een kleine samenvatting. Je bent uitgedaagd

A: ja

J: door mij

A: ja

J: en door jezelf

A: ja

J: door mij doordat ik jou zo hoog mogelijk wil krijgen

A: mmm

J: en door jezelf omdat je ook zo hoog mogelijk wil komen.

A: ja

J: jaa klopt he nou mooi dan hebben we tijdens die lessen

A: ja

J: hebben we dus gehad over waar had jezelf de keuze in

A: mmm

J: waar werd je door uitgedaagd

A: jaa

J: maar hoe heb je samen met anderen iets gedaan? Dus op welke manier heb je samen gewerkt met anderen?

A: uuh bijvoorbeeld met acrogym dat je in een groepje zat en dat je elkaar kon helpen uuh bij uuh moeilijke onderwerpen dus uuh ja niet onderwerpen maar bijvoorbeeld als je uuh een bepaalde piste had gekozen bij de rekstok dat iemand jou dan gingen helpen met bijvoorbeeld helemaal rond draaien en bij acrogym dus bijvoorbeeld er waren een paar

kinderen bij ons uit de klas die zitten op acrogym dus zo konden ze je een beetje tips geven en een beetje helpen hoe je beter kon gaan liggen

J: oke

A: en uuh uuh ook hoe lang ongeveer dat heeft u toen mee geholpen hoe lang je ongeveer moest blijven liggen voor elke piste dus jaa

J: dus je hebt eigenlijk elkaar geholpen ook om weer te kijken dat je hoger komt

A: ja

J: jaa nou dus oooh hebben we mooi algeheel te pakken

A: jaa

J: dus jullie elkaar geholpen je hebt zelf geholpen en je hebt ook nog zelf de keuzes gehad daarin

A: ja

J: nou mooi uuhm als je kijkt he naar je motivatie

A: ja

J: dus hoe gemotiveerd je was om iets nieuws te leren

A: ja

J: was dat op het begin van die lessen of ja ervoor eigenlijk anders dan richting het einde?

A: uuh ja nou eigenlijk op het begin dacht ik van uuh ja ik ga gewoon waarschijnlijk gewoon de makkelijkste doen want dan weet ik zeker dat ik het goed doe, maar in tijdens die lessen dan wist ik wel van ja ik wil deze ook nog wel proberen dus dan wil ik die wel nog proberen en als dat niet lukt dan kan ik uuh dan kan ik kijken of ik dan misschien eentje lager doe dus wel motivatie om hoger te komen.

J: dus motivatie is eigenlijk een beetje gegroeid

A: ja

J: ze ik goed he?

A: ja

J: dus in het begin dacht je ja pppppfffff als ik de makkelijkste dan uuh vind ik het wel goed en richting het einde dacht je ja maar die andere lukte eigenlijk ook wel ooeh dat gaat steeds beter.

A: ja

J: ja nou mooi is dus een beetje verhoogd die motivatie

A: ja

J: uhm als je kijkt naar die lessen he dus we hebben het het nog steeds over die lessen ja het gaat er alleen maar over uuhmm. Welke invloed hadden die lessen op jouw gedrag of het gedrag van anderen? Dus hoe deed jij in die les of hoe vond je dat andere het deden in die les was dat anders dan bij andere gymlessen?

A: uuh het viel mij niet heel erg op. Het viel mij wel heel erg op dat we elkaar heel goed hielpen dus bijvoorbeeld het maken het maakt niet uit of het een jongen of meisje was bijvoorbeeld dan de jongens die konden dat niet goed dan hielpen bijvoorbeeld de kinderen die op acrogym zaten die hielpen dan ook wel een beetje

J: oke dus je had het gevoel dat het ja het meer een samenhangend geheel werd de klas tijdens deze lessen

A: ja dat iedereen elkaar ook beter hielp met moeilijkheden

J: dus je vind eigenlijk dat het gedrag als ik het zo mag noemen he hoe iedereen zich gedraagt tijdens die lessen beter of voor jou gevoel beter was dan andere lessen

A: ja niet heel veel

J: een positievere sfeer

A: dat

J: oke nou mooi hoe vond je het werken met pistes?

A: uuh vond ik heel fijn bijvoorbeeld als je nou maar 1 ja 1 niveau had dat je dat als je dat niet kon dan had je niks meer daarom kon je zeggen van ja ik kon maar een gedeelte maar dan kon je daar niet veel mee maar met pistes kon je kijken als ik nou hoger ga dan heb ik kan ik wel niet alles maar dan krijg ik misschien wel een hoger punt omdat je hoger kan komen maar als ik nou een lagere piste haal piste doe dan is het wel het maximale punt lager maar dan weet ik wel bijna zeker dat ik het helemaal goed ga doen dus dan dus dat was wel heel fijn vond ik

J: dus dat ja dat vond je gewoon prettig uuhm een prettige ding.

A: ja zeker weten

J: en wat vond je ervan dat je al wist waar je op beoordeeld werd?

A: uuuh dat dat vond ik ook wel fijn want dan kon ik dan kon ik ook een beetje letten waar ik letten op waar ik mee kon oefenen bijvoorbeeld dus uuh als je 9 seconde moest blijven liggen kon ik kijken of mij dat dan lukte en als dat niet lukte dan zou ik dus bijvoorbeeld een piste lager gaan of uuh als ik uuh mn benen gestrekt zou moeten houden of als ik uuh en als ik dat niet lukte als dat goed lukte kon ik bijvoorbeeld een piste hoger gaan dus dat was ook wel fijn eigenlijk

J: dus dat heeft je ook een beetje uitgedaagd weer in die zin.

A: ja en heel erg geholpen ook

J: oke zou je in de toekomst dus als je op deze school zit he en tijdens de gymlessen zou je dan vaker met pistes willen werken?

A: ja zeker weten

J: waarom wel?

A: uuhm omdat dat mij heel erg heeft geholpen met bijvoorbeeld weten wat ik moet weten wat ik moet verbeteren en dat ik ook meerdere opties heb bijvoorbeeld dat dat ik dus meerdere uuuh uuh meerdere uit meerdere oefeningen kan kiezen dat ik kan kijken wat mij het meeste uitdaagt en wat ik het hoogste kan doen

J: ja en zou je dat ook bij andere onderdelen willen doen? Ik noem maar iets we hebben nu badminton

A: ja

J: we zijn u aan het badmintonnen nou bij badminton is ook niet iedereen even goed

A: nee

J: zou je het fijn vinden als je daar bijvoorbeeld ook pistes in zou hebben?

A: ja eigenlijk wel

J: en dat je daarin zou kunnen groeien ik noem maar iets misschien minder makkelijk te realiseren maar voor jou zou dat wel fijn zijn?

A: ja zeker

J: oke uuhm dan je hebt die pistes dus gehad en je zegt ja nou ja ik wil eigenlijk steeds hoger gaan

A: mmm

J: op welke manier ben je nou uitgedaagd wat heeft jou getriggerd dat je hoger wilde?

A: uuuh bijvoorbeeld ook niet alleen voor het hogere punt maar bijvoorbeeld dat ik ook mezelf uitdaagde wat ik het beste kon doen

J: mmm

A: uuh bijvoorbeeld bij de laagste piste was het iets heel makkelijk en dat vond ik dan ook niet heel leuk dus dan had ik er niet heel veel plezier aan en als ik zo hoger het werd hoe meer plezier ik erin had omdat ik dan veel meer van kon leren bijvoorbeeld

J: oke en vond je het uuh dan ook fijner dat je iets jaa dus moeilijker want pistes worden hoger vond je het dan ook fijn dat je steeds iets moeilijkers kon doen?

A: uuh ja als er mij zolang dat mij uuh zolang dat nog goed ging vond ik dat wel fijn want dan en dan krijg je een hoger punt en dan verveelde je je niet bijvoorbeeld ja dat werd sowieso niet zo maar dat je dan steeds meer uuh ervoor moest doen

J: mmm en je zegt en dan verveelde je je niet. Vond je dat de uuh de lesperiode te lang duurde? Die aantal lessen of vond je dat gewoon eigenlijk goed

A: zeker weten ik vond misschien soms zelfs een beetje te kort

J: ja?

A: ja want dan waren we bijvoorbeeld bezig en dan kon ik bijvoorbeeld niet alles alles uuh meer helemaal doen

J: uuh oke maar gewoon het aantal lessen was wel prima?

A: ja

J: want je bent vooruit gegaan. Dus het is niet in ieder geval niet dat je bent blijven steken op een niveau

A: nee

J: nou mooi uuhm welke interesses van jou kwamen overeen met wat je hier in die lessen turnen hebt gedaan? En het hoeft niet perseer alleen turnen te zijn maar ook gewoon hoe je bent.

A: uuh uuh met acrogym dat vond ik ook wel heel leuk van uuh uuh met een groep werken vond ik ook heel leuk want dat ik heb vroeger ook op acrogym gezeten en dat vond ik vond ik uuh weer heel leuk

J: ja ja ja

A: en met een groep werken vond ik zo sowieso heel fijn want nu bijvoorbeeld bij badminton werk je ook wel met een groep maar met een kleinere groep en als je bijvoorbeeld met acrogym zat, dan hielp je elkaar ook heel erg en dan zat je ook met een grotere groep en dat vond ik heel fijn gewoon gezellig samen

J: ja dus eigenlijk je zegt ja acrogym en met een groep vind ik eigenlijk super leuk zeg je toch en het samenwerken vind je dan ook leuk dus als ik dan naar je interesses kijken is het acrogym en samenwerken

A: ja

J: nou mooi samen met andere

A: ja

J: ooaah lief

A: ja

J: uuhm nou dan zijn we al aangekomen bij de laatste vraag

A: ja

J: en dan mag je helemaal losbarsten alles wat je te binnen schiet moet eruit komen

A: oke

J: goed?

A: ja

J: mooi, uhm wat waren voor jou de verschillen als je kijkt naar de lessen turnen die je van tevoren hebt gehad dus dat was met handstand, radslag koprol voor en achteruit

A: bedoelt u dan op de basisschool?

J: nee, hier

A: oah jaa

J: die heb je gehad toch?

A: mm

J: en de lessen van mijn onderzoek dus dat waren de lessen met uuhm acrogym en rekstok. Wat was het verschil daartussen? Alle verschillen

A: uuh nou met het onderzoek werd ik ook wat meer uitgedaagd dus dan kon ik ook wat meer doen. En het verschil was bij uuh met het eerste dat als je het kon dan was je klaar dan kon je nog wel vaker doen maar dan dan kon je niet veel meer en met dat onderzoek als je als je bijvoorbeeld een bepaalde piste lukte dan kon je hoger gaan en stel nou uuh je was bij zwarte piste en dat lukte dan kon je nog naar bijvoorbeeld iets anders toe kon je kijken of het daar ook lukte

J: oke dus je had eigenlijk meer vrijheid

A: ja

J: meer uitdaging

A: ja

J: oke nog meer?

A: uuuh uuh ik had er wel heel veel plezier in want bijvoorbeeld bij hanstand vond ik ook wel leuk maar dat was soms een beetje saai eigenlijk want dan kon je niet heel veel doen want als je de handstand had gedaan dat lukte en de koprol dat lukte wel en dan was je eigenlijk klaar

J: ja

A: en met het dingetjes kon je met het onderzoek kon je heel veel verschillende doen wat ik net ook al zei en dan kon je ook kijken kon je andere bijvoorbeeld helpen en met een handstand kan je ja kan je niet heel veel helpen eigenlijk kan je ja het was ook gewoon weer samen het samenwerken het samenwerken was ook gewoon een verschil dat vond ik wel fijn

J: ja dat was het oke dan zijn we eigenlijk klaar of jij moet nog iets op te merken hebben

A: geen idee eigenlijk

J: niks helemaal niks

A: nee

J: niks wat je nu nog te binnen schiet van dat moet ik eigenlijk het nog kwijt over die lessen?

A: uuh ik vond het hele leuke lessen

J: oooaaah dankjewel

A: alsjeblieft

J: nou dan zijn we klaar

Samenvattend

Autonomie	Ik vond het fijn dat ik nog meerdere keuzes binnen bepaalde pistes had. We hadden vrijheid met wie we gingen oefenen en samenwerken. Ik had ook meer keuzes in welke oefening ik ging doen. Je kon zelf keuzes maken of je moeilijker wilde proberen of niet.
Competentie	Hoogste eruit willen halen voor een hoog punt, maar ook mezelf uitdagen iets moeilijks te doen. Ik bleef proberen en uiteindelijk lukte steeds meer en zo werd mijn motivatie hoger. Ik vond het fijn dat ik voor kwaliteit kon kiezen door een lagere piste te pakken. Zo werd mijn maximale punt wel lager, maar wist ik bijna zeker dat ik het goed kon. Doordat ik wist waar ik op beoordeeld werd, wist ik ook welk punt ik ging halen en of ik nog beter kon en moest oefenen.
Verbondenheid	Kinderen die het goed konden gingen anderen uit zichzelf helpen. Viel me heel erg op dat we elkaar goed hielpen maakte niet uit of het een jongen of meisje was. Ik vond het fijn om zoveel met andere samen te werken.

Bijlage X Reflectieverslag

Er worden tijdens dit reflectieverslag drie competentie behandeld. Dit zijn de competenties:

- Interpersoonlijk
- Vakinhoudelijk en didactisch
- Reflectie en ontwikkeling

Interpersoonlijke competentie

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

Sterke punten	Verbeterpunten
Kennis heb ik voortdurend uitgewisseld met mijn stagebegeleidster. Deze kennis ging vooral over de interventie. Wat is bruikbaar wat anders en hoe zou mijn begeleidster het aanpakken. Ook heb ik geregeld feedback gekregen van Janine en deze toegepast.	Mijn kennis en de kennis van medeleerlingen en expertise heb ik helaas niet tot nauwelijks uitgewisseld. Dit is een gemiste kans. Van andere onderzoeken en het helpen bij andere onderzoeken kan alleen maar meer kennis opleveren. Door de feedback van Janine is mijn stuk steeds beter geworden. Door de feedback en eigen handelen kreeg in meer structuur op alle fronten.

Vakinhoudelijke en didactische competentie

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

Sterke punten	Verbeterpunten
Op het product wat uiteindelijk is ingeleverd ben ik trots! Ik ben blij dat zowel de leerlingen als collega's op het Connect College positief reageerde op deze manier van lesgeven. Door deze complimenten te krijgen, krijg ik ook een positief gevoel. Bij het schrijven van het product kon ik goed uit mijn woorden en maak ik naar mijn mening duidelijke stukken. Het kijken naar andere scripties heeft me hier enorm bij geholpen. Niet alleen bij de stukken tekst, maar ook bij tabellen, grafieken, figuren en bronnen.	Moeite had ik met het beknopt schrijven. Vaak stonden er dingen dubbel in de tekst. Ook het maken van verbindingen tussen alinea's vond ik lastig. Door de feedback van Janine is dit al voor een deel verbeterd.

Competentie reflectie en ontwikkeling

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

Sterke punten	Verbeterpunten
Wanneer er een product moet worden ingeleverd ga ik altijd de punten na die gebeurt moeten worden. Hierbij gebruik ik dan de handvaten die gegeven worden. Op het moment dat ik eraan bezig was tijdens de scriptie had ik er steeds een positief gevoel bij en vond het fijn om eraan te werken. Dit omdat het mijn onderzoek was. Je was ergens aan het werken wat echt van jezelf was. Door te reflecteren op mijn handelen heeft het opgeleverd dat ik ging inzien wat er al goed ging, maar zeker ook wat ik een volgende keer beter kan doen. Dit zowel in de gymzaal als bij het schrijven. Qua onderzoekskwaliteiten heeft me dit product veel opgeleverd. Ik begon als leek en eigenlijk dacht ik aan het begin als het maar een voldoende wordt. Nu na dit onderzoek ben ik het leuk gaan vinden. Je ziet iets gebeuren en hebt een bepaald beeld binnen de interventie en dat wordt ook bevestigd of niet door de resultaten dat vond ik mooi om te zien.	Ik ben iemand van het laatste moment. Dit heeft tijdens de laatste periode van het schrijven van het artikel toch voor wat stress geleverd. Dit uitte zich ook in het contact met Janine. Ik had op het laatst meer vragen. Wanneer ik eerder was begonnen had me dit minder stress opgeleverd.

De twee grootste leerpunten die ik meeneem naar een volgend onderzoek zijn:

1. Niet alles zomaar op papier zetten, maar beknopt schrijven. Alleen datgene wat nodig is op papier zetten en daarin niks vergeten.
2. Niet alles op het laatste moment maken, maar er de tijd voor nemen. Hierdoor krijg ik meer tijd om goed na te denken over de stukken die ik op papier ga zetten.