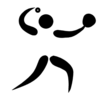
**Intensiveren en Motiveren**

**Dat kan harder!**



**Rolf Verheezen (studentnr. 2068877)**

Dit artikel is geschreven in het kader van het 4de jaar afsluitende praktijkonderzoek aan de Fontys Sporthogeschool.

**Datum: 28-11-2011**

**Samenvatting**

Softbal in het onderwijs heeft vaak een statisch karakter waardoor er vaak weinig wordt bewogen. Goede reden om te onderzoeken hoe de intensiteit van een les softbal verhoogd kan worden, en wat dit doet met de motivatie van de leerlingen. In dit artikel wordt gekeken hoe bepaalde intensiveringstrategieën het beste toegepast kunnen worden om de intensiteit te verhogen. Ook worden de resultaten van het onderzoek bekeken, en aan de hand daarvan worden aanbevelingen gedaan richting het onderwijs en collega vakdocenten! Dit alles om de intensiteit en het plezier tijdens een softbal les te optimaliseren.

**Inhoudsopgave**

**Het artikel: Intensiveren en Motiveren Blz. 4**

**Bijlage 1: Informatie interventie opzet Blz. 11**

**Bijlage 2: Motivatievragenlijst Blz. 16**

**Bijlage 3: Interventieles Blz. 19**

**Bijlage 4: Reflectieverslag Blz. 25**

**Dat kan harder!**

Dit artikel gaat over de lessen softbal in het VMBO onderwijs. Hierbij staat de intensiteit van de les, gekoppeld aan motivatie bij de leerlingen, centraal. Allerlei informatie betreffende dit thema wordt onderzocht en toegelicht. Welke verandering vindt er plaats ten opzichte van de intensiteit en motivatie van VMBO leerlingen, wanneer de leerinhoud en lesorganisatie worden aangepast?

### Het is een doordeweekse dag in juni. Na maanden van zaalsporten is het weer tijd om te bewegen in de buitenlucht. Softbal staat er op de jaarplanning van de sectie LO. Leerlingen en docent verzamelen zich bij het materiaalhok klaar om de les te starten en lekker te bewegen. De leerlingen maken weer kennis met de “klassieke” oefenvormen van softbal en spelen aan het eind een wedstrijd. Dan zit de les er weer op en wordt er geëvalueerd. Hebben de leerlingen voldoende bewogen en plezier gehad of blijkt dat het toch enigszins tegenviel met de intensiteit en de motivatie?

**In dit artikel wordt onderzocht hoe een les softbal d.m.v. intensiveringstrategieën kan worden geïntensiveerd. Ook de relatie tussen intensiteit en motivatie wordt onderzocht.**

*Door: Rolf Verheezen*

**BEWEGEN & ONDERWIJS**

Het is belangrijk voor jongeren dat ze sporten, mede omdat het gezond is. Om positieve gezondheidseffecten te realiseren bij deze doelgroep zou iedere jeugdige tussen de 4 – 18 jaar, dagelijks een uur lang matig intensief moeten sporten waarbij twee maal per week de nadruk op het verbeteren of behouden van lichamelijke fitheid ligt (Kracht, Lenigheid en coördinatie). Dit staat in de richtlijnen van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen aangeven (Kemper, Ooijendijk & Stiggelbout, 2000).

Beweging is dus zeer belangrijk voor deze jongeren. Het onderwijs kan hieraan bijdragen door middel van de lessen LO. Uit onderzoek van Slingerland (2010) blijkt dat in het VO de gemiddelde geroosterde lestijd voor LO 73.52 minuten bedraagt. Echter de daadwerkelijke lestijd in het VO bedraagt maar 57.07 minuten. Dat is een verschil van 22,4% dat verloren gaat aan omkleedtijd en transport naar de gymzaal. Wanneer er gekeken wordt naar de intensiteit van de les valt op dat 40,1% van de lestijd matig-tot-intensief wordt bewogen. Dat betekent dat er tijdens een gemiddelde geroosterde les in het VO 21.44 minuten matig-tot-intensief beweegt. Op gebied van lesorganisatie is dus winst te boeken t.o.v. de intensiteit van een les. De intensiteit van een les LO kan op verschillende manieren verhoogd worden. Volgens Verstraete (2006) kan intensiveren van een les bewegingsonderwijs worden toegepast aan de hand van vier intensiveringprincipes; het aanpassen en/of veranderen van leerinhoud, instructie, didactische werkvormen en organisatie. Des te beter er tijdens een les wordt omgegaan met één of meerdere van deze principes, des te intensiever de les zal zijn. Zo zal er bij het aanpassen van de leerinhoud zoveel mogelijk gezocht moeten worden naar oefenstof waarbij alle leerlingen actief meedoen, en zo min mogelijk stilstaan. Dit zal ten goede komen t.a.v. de intensiteit.

Ook zullen tijdrovende lesorganisaties en groepsindelingen vermeden zien te worden, net als lange wachtrijen en instructies (Slingerland en Borghouts 2008).

**MOTIVATIE & VMBO**

Het Voorbereidend Middelbaar Basis Onderwijs (VMBO) is in 1999 gestart, en is een onderwijsvorm die de voormalige MAVO, VBO en Speciaal Voortgezet Onderwijs samenvoegt. Volgens Huizing (Huizing, 2001) gaat meer dan 60% van de leerlingen na de basisschool naar het VMBO. Volgens onderzoek van Slingerland (Slingerland, 2010) blijkt ook dat opleidingsniveau een rol speelt ten aanzien van de intensiteit van een les. VMBO leerlingen waren het minst actief t.o.v. VWO leerlingen in het onderwijs. In deze interventie wordt tevens onderzocht wat voor gevolgen het intensiveren met zich meebrengt t.o.v. de motivatie bij leerlingen in het VMBO. Volgens de Self-determination theory (Deci & Ryan, 2000) is de motivatie van leerlingen te verdelen in drie categorieën; intrinsieke motivatie, extrinsieke motivatie en amotivatie. Wanneer een leerling intrinsiek gemotiveerd is, is er geen externe prikkel nodig om de leerling gemotiveerd te laten zijn tijdens de les LO. Deze leerling beweegt voor het plezier en haalt daar voldoening uit. De leerling doet actief mee uit vrije wil. Leerlingen kunnen ook extrinsiek gemotiveerd zijn. Bij deze vorm van motivatie moet een leerling door middel van externe prikkels gestimuleerd worden om te bewegen. Laatste vorm van motivatie is amotivatie. Hierbij is er geen intentie om te bewegen, zelfs niet wanneer externe prikkels worden toegepast.

Door het intensiveren van de les is de voorspelling dat de motivatie licht zal stijgen.

Na het verzamelen en onderzoeken van bovenstaande resultaten blijft de volgende vraag over: Kan door het aanpassen van de leerinhoud en lesorganisatie de intensiteit verhoogd worden zodat er minimaal 40,1% van de les matig-tot-intensieve fysieke activiteit wordt bereikt en hoe beïnvloed dit de motivatie van leerlingen tijdens een les LO?

**Onderzoeksopzet**

**Populatie**

De interventie vond plaats op het Charlemagne College locatie Brandenberg te Landgraaf. Brandenberg College is een VMBO school die deel uitmaakt van een overkoepelende scholengemeenschap genaamd het Charlemagne College. Het onderzoek werd uitgevoerd bij vijf verschillende klassen, waarbij jongens en meisjes gemengd zijn. De grootte van de klassen varieert van 16 leerlingen tot 24 leerlingen (zie tabel 1 hiernaast).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klas** | **Aantal leerlingen** | **Jongens** | **Meisjes** |
| KB1A | 22 | 11 | 11 |
| KB1B | 24 | 12 | 12 |
| K3D | 20 | 13 | 7 |
| BB3A | 16 | 8 | 8 |
| BB3B | 16 | 3 | 13 |

Tabel 1: Overzicht interventie klassen

**Onderzoeksinstrument**

Voor het verkrijgen van de benodigde gegevens tijdens het onderzoek is gekozen voor het SOFIT meetinstrument. SOFIT is een observatiemethode die de tijd die leerlingen doorbrengen in moderate or vigorous physical activity (MVPA) meet tijdens de les LO, oftewel de tijd die leerlingen matig-tot-intensief bewegen. Daarnaast wordt de context van de les en het gedrag van de docent meegenomen in de observatie. Hierbij werden er vijf leerlingen geselecteerd die tijdens de les LO geobserveerd werden. Iedere leerling werd 4 minuten bekeken, waarbij om de 20 seconden werd geobserveerd en genoteerd wat de activiteit van een leerling was, op het moment van het audiosignaal. Zie bijlage 1B voor een voorbeeld van het SOFIT observatieformulier. Nadat alle metingen verricht waren kon er door middel van de observaties een conclusie worden verbonden aan de intensiteit van de les. Was de les voldoende intensief oftewel werd er voldoende bewogen door de leerlingen?

Naast het meten van de intensiteit werd ook de motivatie van de leerlingen tijdens de lessen LO gemeten, door middel van een motivatie vragenlijst lichamelijke opvoeding (MVLO). De MVLO is gebaseerd op de BREQ-2 (Behavorial Regulations in Exercise Questionnaire) vragenlijst die de verschillende niveaus van motivatie meet bij leerlingen tijdens de les LO. De vragenlijst meet drie verschillende soorten motivatie: intrinsieke motivatie, extrinsieke motivatie en amotivatie. Hierbij wordt extrinsieke motivatie verdeeld in identified, introjected en externe regulatie. Na het analyseren van de ingevulde vragenlijsten kan er dus een conclusie worden getrokken over de soorten motivatie bij leerlingen.

**Interventie**

De interventie in dit onderzoek bestond eruit dat d.m.v. het aanpassen van de leerinhoud en lesorganisatie gekeken werd of de intensiteit toenam. De leerinhoud werd aangepast door de veelal statische oefeningen uit de nulmetingen te vervangen door dynamischere vormen. Waar de leerlingen tijdens de nulmetingen vooral stil stonden tijdens de technische oefeningen, lopen de leerlingen tijdens de interventielessen de bal achterna. Het “klassieke” eindspel van softbal is vervangen door een dynamischer honkloopspel. Tijdens dit honkloopspel gaan de leerlingen in tweetallen. Een tweetal start bij het thuishonk, rolt of gooit de bal het veld in en probeert om zo snel mogelijk weer langs de honken “thuis” te komen. Het gooien of rollen van de bal wordt daarna vervangen door het slaan vanaf een statief (zie bijlage 3 lesvoorbereidingsformulier voor extra details). Bij softbal komt normaal gesproken veel techniek en tactiek kijken. Tijdens de interventielessen ligt de nadruk vooral op de intensiteit en motivatie tijdens softbal. Het aanpassen van de lesorganisatie draagt hier ook aan bij. Als de leerlingen binnen komen staan alle organisatie vormen al klaar. Deze zal tijdens de les ook niet meer veranderen. Ook werken de leerlingen in kleine groepen waardoor ze veel aan de beurt komen en actief bezig zijn. Door de gehele les dezelfde groepen te houden en de uitleg zo kort mogelijk te houden wordt er geïntensiveerd door het aanpassen van de lesorganisatie. Leerlingen en docent zullen minder tijd kwijt zijn aan het neerzetten van oefensituaties of het maken van groepen. Hierdoor blijft er meer tijd over om te bewegen waardoor er meer bewogen kan worden.

Tijdens deze interventielessen vinden ook de eindmetingen plaats aan de hand van SOFIT. Na analyse van deze gegevens zal blijken of de interventiemethoden zinvol bleken.

**Betrouwbaarheid**

Om het onderzoek zo betrouwbaar mogelijk te houden zal dezelfde docent de nul –en eindmetingslessen uitvoeren. Ook de klassen en de tijdstippen dienen hetzelfde te blijven tijdens de nul –en eindmetingen (zie bijlage 1D) Na observaties, metingen en analyses van alle gegevens zal blijken of de intensiteit van de les daadwerkelijk verhoogd is. Daarnaast kan er tevens gekeken worden in welk opzicht dit de motivatie van leerlingen beïnvloedt heeft.

**Resultaten**

**MVPA**

Uit de resultaten van de interventie blijkt dat het gemiddelde percentage MVPA omhoog is gegaan. Tijdens de nulmetingen was het gemiddelde MVPA 21,34% (SD=5,97) tegenover een gemiddelde van 51,90% (SD=4,05) tijdens de eindmetingen. Tijdens nul- en eindmetingen was de netto lestijd 30 minuten. Dit betekend dat de leerlingen respectievelijk 6,4 en 15,57 minuten in MVPA hebben bewogen tijdens de nul -en eindmetingen. Er is sprake van een stijging van 21,34% (nulmeting) naar 51,90% (Eindmeting). In figuur 1 zijn bovenstaande gegevens weergegeven.

**Lescontext**

Tijdens de metingen met SOFIT wordt naast de MVPA ook de lescontext gemeten. De lescontexten zijn verdeeld in algemeen, kennis, fitheid, oefenen, toepassen en vrij spelen. Tijdens de interventielessen is de lescontext Kennis sterk gedaald. Het percentage lestijd dat besteed is aan Kennis is van 14,9% (SD=5,24) naar 6,7% (2,75) gedaald. In figuur 2 staan bovenstaande gegevens overzichtelijk weergegeven.

**MVLO**

Na analyse van de motivatie vragenlijst valt op dat de gemiddelde intrinsieke motivatie van 2,97 (SD=0,41) gestegen is naar 3,63 (SD=0,57). Zowel de jongens als de meisjes zijn verantwoordelijk voor deze stijging aangezien de verschillen nagenoeg gelijk waren. Ook de gemiddelde autonome motivatie (externe en introjected regulatie) is gestegen van 2,90 naar 3,28. Ook hier waren de verschillen zeer minimaal tussen jongens en meisjes. De overige geanalyseerde data was ongeveer hetzelfde tijdens de nul –en eindmetingen.

Figuur 1: Gemiddelde intensiteit van de lessen tijdens de nul- en eindmeting in percentages.

Figuur 2: Gemiddelde tijd besteed aan lescontexten tijdens de nul- en eindmeting in percentages.

**Discussie en conclusie**

Deze interventie was bedoeld om te onderzoeken of de intensiteit van een les verhoogd kan worden, d.m.v. het aanpassen van de lesorganisatie en leerinhoud. Is dit gelukt?

**Bewegingsintensiteit**

Resultaten van het onderzoek tonen aan dat de intensiteit flink gestegen is. De MVPA is van 21,34% tijdens de nulmeting gestegen naar 51,9% tijdens de eindmetingen. Voorgaand onderzoek van Slingerland (Slingerland, 2010) gaf een gemiddelde van 40.1% MVPA tijdens de lessen LO. In vergelijking met het onderzoek van Slingerland kan er geconcludeerd worden dat er een hogere intensiteit behaald is, wat zeer positief is. Meer dan de helft van de les werd er bewogen in MVPA. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat de lessen tijdens de nul- en eindmetingen beduidend korter waren ( netto lestijd van 30 minuten) dan de lessen uit het onderzoek van Slingerland. Leerlingen hebben dus in relatief korte tijd veel moeten bewegen. Was de les langer geweest zoals bij het onderzoek van Slingerland, dan was het een waarschijnlijk moeilijker geweest om een MVPA van 51,9% (15,57 absolute minuten) te halen. In het onderzoek van Slingerland hadden de leerlingen 21,44 absolute minuten bewogen over een les van 57.07 minuten.

Volgens de beweegnorm van de NNGB Kemper, Ooijendijk & Stiggelbout, 2000) moet een jeugdige tussen de 4 en 18 jaar dagelijks een uur lang matig intensief sporten. Als de resultaten van de interventie hiermee vergeleken worden moet er geconcludeerd worden dat de lessen LO hier maar gedeeltelijk aan bijdragen. Om toch te voldoen aan deze beweegnorm zal een leerling in zijn of haar vrije tijd dus minimaal 45 minuten matig-tot-intensief moeten bewegen.

Naast de intensiteit meet de SOFIT ook de lescontext. Tijdens de nul –en eindmetingen hebben enkele opvallende veranderingen plaatsgevonden. Zo is de lescontext kennis sterk gedaald. Tijdens de interventielessen is hier rekening mee gehouden. Om de les te intensiveren zijn technische oefeningen vermeden (Verstraete, 2006).

Tijdens de nulmeting was de tijd besteed aan de lescontext kennis 14,9%. Tijdens de eindmetingen is dit gedaald naar 6,7% van de les. Door de les te intensiveren is het percentage besteed aan kennis omlaag gegaan. Dit is ook logisch want tijdens de nulmetingen werden meer technische aanwijzingen gegeven. Tijdens de interventielessen is er bewust voor gekozen om de theorie zo minimaal mogelijk te houden. Hierdoor hadden de leerlingen meer tijd om te bewegen in plaats van stil te staan en te luisteren. Er zou dus een geode balans gevonden moeten worden in het aanbieden van softbal. Enerzijds lessen waarin techniek en tactiek aan bod komt, en anderzijds lessen waarbij vooral de intensiteit en motivatie prioriteit hebben. Zo kan er gekozen worden om bijvoorbeeld beide lessen om en om af te wisselen. De ene week techniek, de andere week intensiteit.

De lescontext Algemeen is gedaald van 19,56% naar 15,56%. Het aanpassen van de lesorganisatie heeft zo zijn effect gehad. Korte instructies, weinig theorie, vooraf klaar gelegde materialen en korte wissel tijden hebben ertoe bijgedragen dat de intensiteit verhoogd is van de les softbal. Een van de doelen van dit onderzoek was het verhogen van de intensiteit d.m.v. het veranderen van de leerinhoud. Tijdens de nulmetingen stonden leerlingen vaak stil door het statische karakter van de oefenvormen. Uit stilstand gooiden de leerlingen in tweetallen de bal naar elkaar over. Daarna gingen de leerlingen met een knuppel vanaf een statief slaan waarbij de meerderheid weer stil stond. Als afsluiting werd er een eindspel van softbal gespeeld. Het klassieke spel waarbij de meerderheid grotendeels van het spel stil zit of staat. Door deze leerinhoud te veranderen is de les intensiever geworden. Leerling waren tijdens het oefenen van het gooien in beweging. De oefenstof is veel dynamischer geworden ten opzichte van de nulmeting. Ook door het honkloopspel (eindspel) is dynamischer geworden doordat het aantal leerlingen per veld ingekort is waardoor ze vaker aan beurt komen en dus actiever moeten mee doen.

**Motivatie**

Tijdens dit onderzoek is ook de motivatie gemeten bij de leerlingen tijdens de nul –en eindmetingen. Voorspelde verwachting van deze interventie was dat de motivatie bij de leerlingen licht verhoogd zou zijn. De gemiddelde intrinsieke motivatie is bij zowel de jongens als de meisjes gestegen. Bij de meisjes steeg de intrinsieke motivatie van 2,97 tijdens de nulmeting naar 3,63 tijdens de eindmeting. De intrinsieke motivatie van de jongens steeg van 3,04 naar 3,56. Dit betekent dat de leerlingen meer plezier hebben beleefd tijdens de les. Een mogelijke verklaring voor de verhoogde intrinsieke motivatie (sporten voor plezier) is dat de leerlingen meer plezier beleefden aan de nieuwe oefenvormen dan de oudere bekende vormen die ze wellicht te saai vinden. Doordat softbal in een ander “jasje” is gestoken heeft dit dus ook een positieve invloed gehad op de leerlingen van het VMBO. Leerlingen hadden zichtbaar meer plezier tijdens het eindspel. Waarschijnlijk doordat het eindspel voor iedereen beter speelbaar was gemaakt, voelden de leerlingen zich competent.

Worden de resultaten van de motivatie vragenlijst verder bekeken dan valt op dat de amotivatie maar zeer licht gedaald is. Deze is van 3.02 naar 2.94 gezakt, wat nog steeds vrij hoog is. Verklaring hiervoor kan zijn dat de leerlingen de interventieles hebben ervaren als “plezierig”, maar nog steeds niet gemotiveerd zijn voor de lessen LO in het algemeen.

**Aanbevelingen**

Dit onderzoek heeft aangetoond dat een les softbal geïntensiveerd kan worden. Ik kan dan ook aanbevelen om deze vormen van softbal toe te passen in het onderwijs van het VMBO. De leerlingen hebben plezier beleefd aan het bewegen, wat zeer belangrijk is. Zeker als je kijkt naar het feit dat VMBO leerlingen over het algemeen minder gemotiveerd zijn.

Deze vormen van softbal zijn dus zeer geschikt voor het VMBO onderwijs aangezien de techniek geen prioriteit heeft, maar het bewegen. Softbal is voor veel VMBO leerlingen een te moeilijk spel waardoor ze sneller ongemotiveerd raken. Het spel softbal met veel technieken, spelregels en tactieken is simpelweg te moeilijk voor de gemiddelde VMBO leerling. Door het aanbieden van deze makkelijkere vormen, zowel tijdens de kern als tijdens het eindspel, hebben de leerlingen meer plezier in softbal. Doordat de leerlingen meer plezier hebben bewegen ze dus ook meer. Deze vormen van softbal zijn dus zeer geschikt voor VMBO leerlingen! In een eventueel vervolg onderzoek zou gekeken kunnen worden hoe de amotivatie bij deze leerlingen veranderd zou kunnen worden.

Met dank aan het Charlemagne College locatie Brandenberg te Landgraaf en begeleidend docent en expert Paul Beurskens die deze interventie mogelijk maakten. Ook dank aan Menno Slingerland en Joost Oomen voor de begeleiding en ondersteuning tijdens dit onderzoek.

**Bronnen**

* Deci, E.& Ryan, R.(2000) The “what”and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Phychological Inquiry, 227 – 268
* Huizing, A. (2001) VMBO: Voorbereidend Middelbaar BeroepsOnderwijs, Wat is het? Wat leer je er? Wat kun je ermee?
* Kemper, H., Ooijendijk, W., & Stiggelbout, M. (2000) Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Tijdschrift Sociale Gezondheidszorg, 78, 180 – 183
* Mckenzie, T.L. (2002) SOFIT. System for Observing Fitness Instruction Time. Overview and training manual.
* Mullan E, Markland D, Ingledew D. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. Personality and Individual Differences. 1997;23(5):745-752.
* Pope R, Coleman K, Gonzalez E, Barron F, Heath E. Validity of a revised System for Observing Fitness Instruction Time. (SOFIT) / Fiabilite du nouveau Systeme d ' observation du temps d ' activite physique (SOFIT). Pediatric Exercise Science. 2002;14(2):135-146.
* Slingerland, M. (2010), Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeten.
* Slingerland,M., Borghouts, L. (2008). Kan LO bijdragen aan de beweegnorm
* Verstraete, S., Bourdeaudhuij, I.D., Clercq, D. D. & Cardon, G.(2006). Meer en Beter Bewegen Binnen en Buiten de school

**Bijlage 1: Informatie interventie opzet**

1. **Onderzoekspopulatie**

De interventie zal plaatsvinden bij leerlingen van het Brandenberg College te Landgraaf. Brandenberg is een VMBO school die deel uitmaakt van het een scholengemeenschap in zuid Limburg genaamd het Charlemagne College. De onderzoeksgroepen zijn verdeeld in onderbouw en bovenbouw.

Hieronder staan de onderzoeksgroepen weergegeven in een overzicht:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klas** | **Afdeling** | **Groepsgrootte** | **Dag** | **Tijd** | **Overig** |
| KB1A | Onderbouw | 22 leerlingen | Maandag | 10.05 – 11.45 uur | Interventiegroep |
| KB1B | Onderbouw | 24 leerlingen | Maandag | 12.10 – 13.50 uur | Controlegroep |
| BB3B | Bovenbouw | 16 leerlingen | Dinsdag | 13.00 – 14.40 uur | Controlegroep |
| K3D | Bovenbouw | 20 leerlingen | Woensdag | 10.55 – 12.35 uur | Interventiegroep |
| BB3A | Bovenbouw | 16 leerlingen | Woensdag | 13.00 – 14.40 uur | Controlegroep |

De deelnemers aan het onderzoek worden willekeurig geselecteerd. Steekproefsgewijs worden ze gekozen bij binnenkomst van de sportzaal. Bij klassen kleiner dan 25 worden de nummers 4, 8, 12, 16 en 20 de uitgekozen leerlingen voor de observatie d.m.v. SOFIT. Jongens en meisjes hebben gemengd les tijdens lichamelijke opvoeding.

1. **Onderzoeksinstrument**

Als onderzoeksinstrument is gekozen voor SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) observatiemethode (McKenzie et al, 1992), de aangepaste versie (Pope et al, 2002).

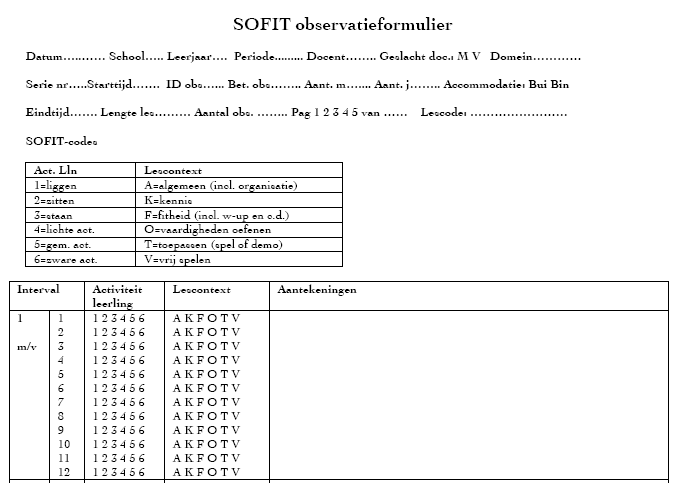
SOFIT meet de tijd die leerlingen doorbrengen in gemiddelde tot zware fysieke activiteiten (MVPA) tijdens de les LO. Hierbij wordt ook de context van de les en het gedrag van de docent meegenomen in de observatie. Na observatie zijn er twee soorten verkregen data:

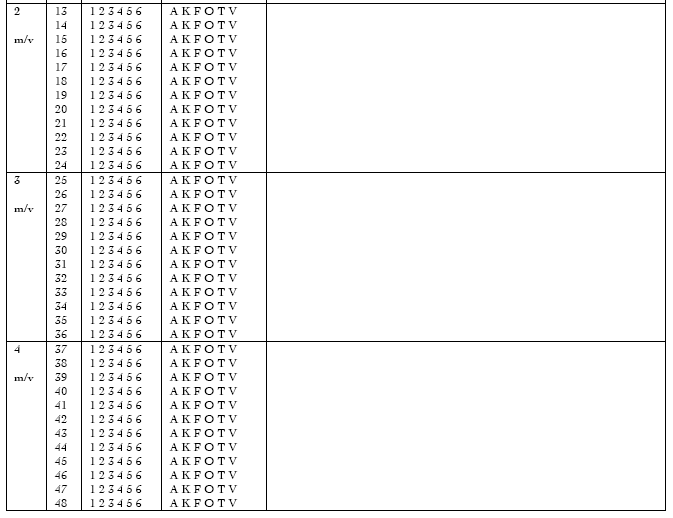
* Uitkomstvariabelen (fysieke activiteit van leerlingen): na observatie staat er per geobserveerde leerling genoteerd hoe actief hij of zij was. Heeft de leerlingen vooral gelegen, gezeten of gestaan (lage intensiteit) of was de leerling actief bezig (licht, gemiddeld of zware activiteit).
* Procesvariabelen:
* Context van de les; op welk moment wordt er gemeten. Zijn de leerlingen bezig met kern 1 (oefenen) of een eindspel (toepassen).
* Gedrag van de docent.
* Lessentabel met gerealiseerde lestijd.
* Eventuele leerlingenkenmerken.

Bij binnenkomst van de les worden er 5 leerlingen geselecteerd. In klassen die kleiner zijn dan 25 leerlingen zijn dat nummer 4, 8, 12, 16 en 20 die worden uitgekozen. De 5de uitgekozen leerling is een reserve die alleen geobserveerd wordt als een van de andere leerlingen uitvallen. Via een geluidstape klinkt elke 10 seconden een audiosignaal. Tijdens de registratie noteert de observant de codes. De observant noteert de activiteit van de leerling en de context van de les op het moment van het audiosignaal. Voor het docentgedrag wordt gekeken naar het gehele 10 seconden interval.

Iedere leerling wordt gedurende 4 minuten geobserveerd waarna de volgende leerling aan de beurt is. Als alle 4 de leerlingen geweest zijn begint de observatie weer bij leerling 1.

Na het observeren aan de hand van SOFIT zal er realistisch beeld ontstaan over de fysieke intensiteit van leerlingen binnen de les LO. Was de fysieke intensiteit bij de verschillende lesonderdelen hoog of laag?





1. **Ontwerp en uitvoering van het onderzoek**

Het onderzoek zal plaatsvinden bij vijf klassen (zie onderzoekspopulatie). Bij deze klassen zal een voor –en nameting plaatsvinden oftewel de nul –en eindmeting. Na de nulmeting zal er een interventie gedaan worden gebaseerd op intensiveringstrategieën. Daarna vinden er bij deze klassen opnieuw metingen plaats oftewel de eindmeting.

Tijdens de nulmeting zal door een vakdocent per klas een les softbal gegeven worden. Deze lessen worden geobserveerd aan de hand van SOFIT. Uit de SOFIT scores zal blijken hoe intensief de les was, en waar de knelpunten zaten waardoor de intensiteit verlaagd was. Na de nulmeting vindt er een interventie plaats waarbij gekeken wordt hoe de intensiteit van een softbal les verhoogd kan worden. Hierbij zullen vooral leerinhoud en lesorganisatie bekeken worden, met als doel het verhogen van de intensiteit.

Na de interventie vinden er eindmetingen plaats. Dezelfde docenten gaan de interventielessen uitvoeren en ook deze zullen weer geobserveerd worden aan de hand van SOFIT.

Ook deze data wordt daarna geanalyseerd om zo te bekijken of de interventiestrategieën een (positief) effect hebben gehad op de intensiteit van een les softbal.

**Planning metingen**

Data en tijdstip nulmetingen:

* KB1A maandag 06 juni 2011 3de uur (10.05 – 10.35 uur)
* KB1B maandag 06 juni 2011 5de uur (12.10 – 12.40 uur)
* BB3B dinsdag 07 juni 2011 6de uur (13.00 – 13.30 uur)
* K3D woensdag 08 juni 2011 4de uur (10.55 – 11.25 uur)
* BB3A woensdag 08 juni 2011 6de uur (13.00 – 13.30 uur)

Data en tijdstip eindmetingen:

* KB1A maandag 20 juni 2011 3de uur (10.05 – 10.35 uur)
* KB1B maandag 20 juni 2011 5de uur (12.10 – 12.40 uur)
* BB3B dinsdag 21 juni 2011 6de uur (13.00 – 13.30 uur)
* K3D woensdag 22 juni 2011 4de uur (10.55 – 11.25 uur)
* BB3A woensdag 22 juni 2011 6de uur (13.00 – 13.30 uur)

Tussen de nulmeting en eindmeting zal de interventie plaatsvinden. De docenten die hierbij betrokken zijn krijgen de interventielessen op papier in de week voor de eindmeting (uiterlijk donderdag 16 juni 2011). Zo hebben de docenten voldoende tijd om de lessen goed te kunnen bestuderen.

(Voor de volledige interventieles zie bijlage 3).

1. **Betrouwbaarheid**

Om risico’s ten opzicht van de validiteit van het onderzoek zoveel mogelijk te beperken moeten alle variabelen onder controle gehouden worden. Dit komt de betrouwbaarheid van het onderzoek ten goede.

* Observant nul –en eindmetingen: Ik zelf zal de SOFIT observaties doen. Hiervoor heb ik een SOFIT training gevolgd om de observatie optimaal te laten verlopen.
* Uitvoerder (interventie) lessen: De klassen en docenten van de nul –en eindmeting zal hetzelfde zijn. Dit om de uitkomsten van observaties en interventies zo betrouwbaar mogelijk te houden.
* Tijdstip: De tijdstippen van de nul –en eindmetingen moeten precies hetzelfde zijn. Als hierin gewisseld zou worden zijn de resultaten niet meer betrouwbaar aangezien de motivatie bij leerlingen tijdens het 1ste lesuur anders kan zijn dan tijdens het laatste uur van die dag.
* Leerling-gedrag: leerlingen worden niet geïnformeerd over het onderzoek. Zo voorkom je dat leerlingen extra hun best doen of juist niet! Het leerling-gedrag moet gemeten worden onder dezelfde omstandigheden en voorwaarden als de reguliere lessen.
* Leerling kenmerken: De leerlingen die geobserveerd worden beter herkenbaar maken d.m.v. een gekleurd lintje.

**Bijlage 2: Motivatievragenlijst**

Tijdens het onderzoek wordt naast de intensiteit ook de motivatie van de leerlingen gemeten. Dit gebeurt aan de hand van een motivatievragenlijst. Deze vragenlijst is gebaseerd op de BREQ-2 vragenlijst (Mullan, e.a. 1997) .

Uit deze vragenlijst zal blijken hoe de leerlingen gemotiveerd zijn. Er zijn verschillende motivatie redenen. Zo kan een leerling sporten voor zijn plezier (intrinsieke motivatie) omdat hij/zij sporten leuk vindt en er voldoening uit haalt. Andere leerlingen zijn weer extrinsiek gemotiveerd. Hierin onderscheiden we drie soorten.

1)Identified regulatie; leerling die goed meedoet voor zijn/haar gezondheid, maar niet omdat hij/zij het leuk vindt om te sporten.

2) Introjected regulatie; leerling legt zichzelf externe sancties op om te sporten, bijvoorbeeld uit schaamte of schuldgevoelens.

3) Externe regulatie; Leerling doet mee onder druk van het straffen en belonen. Voorbeeld is een leerling die meedoet uit angst voor een slecht cijfer.

Als laatste niveau van motivatie is er amotivatie oftewel bij de leerling is geen enkele motivatie aanwezig. Voorbeeld is een leerling die fysiek niet in staat is om te sporten en de daarbij horende doelen te halen.

Hieronder staat de vragenlijst die wordt toegepast tijdens de interventie.

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

EBREQ = external motivation

IBREQ = introjected

IDBREQ = identified

IMBREQ = intrinsic

AMBREQ = amotivation

**MVLO**

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

**Naam:**…………………………………………….

Waarom doe je mee tijdens deze les Softbal?

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

**Bijlage 3: Interventieles**

Zoals eerder benoemd worden de interventielessen uitgevoerd door een vakdocent. Tijdens de interventielessen moet er een hoge intensiteit zijn, die gekoppeld wordt aan de motivatie van de leerlingen. Vanwege het statische karakter van het spel softbal is er voor gekozen om vooral werp –en vangoefeningen aan te bieden. Hierbij zullen er veel overgooi oefeningen en aan bod komen waarin de leerlingen zo actief mogelijk bezig zijn, hopelijk met als resultaat een verhoogde gemeten intensiteit. Het slaggedeelte van softbal komt ook voor tijdens de interventieles maar heeft geen prioriteit. Een andere factor om de interventieles geslaagd te kunnen noemen is dat er hopelijk ook een verbeterde motivatie bij de leerlingen is. Door de oefenstof niet alleen intensiever maar ook leuker aan te bieden hoop ik op positievere reacties dan voorheen oftewel een verhoogde motivatie.

Deze motivatie wordt na de les gemeten door de leerlingen een vragenlijst over de les te laten invullen.

**Nulmetingen:**

Tijdens de observaties bleek dat de oefenstof vaak statisch was; de werp – en vangoefeningen gebeurden veelal uit stilstand.

Voorbeeld: De leerlingen stonden tegenover elkaar de bal over te gooien (leerinhoud).

De groepsindelingen veranderden ook tijdens de verschillende lesdelen wat ten koste gaat van de intensiteit (lesorganisatie). Softbal eindvorm: in het onderwijs wordt meestal de totaalvorm van softbal aangeboden oftewel het “klassieke” softbal. Hierbij is er steeds een slagman die de bal slaat en rent. De veldpartij probeert zo snel mogelijk de bal te retourneren naar de thuisplaat. Deze vorm van het eindspel kan d.m.v. een verandering in de leerinhoud geïntensiveerd worden.

**Intensivering strategieën:**

*leerinhoud*

Om de intensiteit van de interventielessen te verhogen heb ik ervoor gekozen om o.a. de leerinhoud te veranderen. Hiermee hoop ik te bereiken dat leerlingen actiever bezig zijn tijdens de les. Door de statische oefeningen uit de nulmetingen te vervangen door dynamische vormen wordt de les geïntensiveerd. Leerlingen lopen de bal steeds achterna waardoor het accent komt te liggen op de intensiteit. Het technische aspect van deze oefening is tijdens de interventieles van minder groot belang. Het “klassieke” eindspel van softbal is vervangen door een honkloopspel waarbij minder techniek en tactiek komt kijken. Hierdoor zullen de leerlingen zich eerder competent voelen en meer gemotiveerd zijn.

*Lesorganisatie*

Door het aanpassen van de lesorganisatie zal de les intensiever worden. Zo pakken de leerlingen bij binnenkomst gelijk de benodigde materialen (bal en handschoen) en houden deze de gehele les bij zich. Er wordt gewerkt in kleine groepen waardoor de leerlingen veel aan de beurt komen en lange wachtrijen vermeden worden. De oefeningen uit de inleiding, kern en afsluiting staan al klaar voordat de les begint en veranderen niet gedurende les. Zo gaat er zo min mogelijk tijd verloren aan de organisatie.

Eindmetingen:

Nadat er onderzocht is hoe een les softbal geïntensiveerd kan worden vinden er eindmetingen plaats. Hierin wordt de vernieuwde les softbal aangeboden door dezelfde vakdocent. Ook hier worden weer metingen gedaan waar vervolgens een resultaat uit komt, waaruit zal blijken of de les daadwerkelijk intensiever is geworden.

**Interventie lesvoorbereidingsformulier**

* Klas: KB1A/ KB1B/ BB3B/ K3D/ BB3A
* Datum: Week 2; 20 t/m 24 juni 2011
* Les thema: Softbal (buiten)
* Lesduur interventie: 30 minuten
* Aantal leerlingen: 16 – 24 leerlingen

**Beginsituatie**

* *Sensomotorisch*: Leerlingen zijn bekend met softbalvormen uit eerdere lessen. Alle leerlingen zijn in staat om een bal te werpen, vangen of slaan met een knuppel (uitzonderingen geblesseerden).
* *Cognitief*: Leerlingen hebben weinig kennis van de technieken of spelregels, mede doordat het VMBO leerlingen zijn.
* *Conditioneel/ structureel*: De leerlingen zijn in staat om alle oefenvormen die worden aangeboden op fysiek gebied conditioneel vol te houden.(uitzonderingen geblesseerden, astma patiënten etc.)
* *Emotioneel/ volitioneel*: De motivatie bij de leerlingen is zeer gevarieerd. De motivatie verschilt van zeer gemotiveerd tot zeer laag gemotiveerd.

**Doelen interventieles**

* *Sensomotorisch***:** het oefenen en verbeteren van werpen en vangen tijdens een les softbal. Dit moeten ze kunnen toepassen tijdens een aangepaste eindvorm van softbal. De slagvormen worden alleen toegepast tijdens de eindvorm en hebben deze les geen prioriteit.
* *Cognitief***:** leerlingen de technieken van het werpen en vangen aanleren. Daarnaast komen er enkele spelregels tijdens de eindvorm aan bod.

Eventueel kunnen geblesseerden leerlingen rollen van begeleiders en/of scheidsrechters vervullen zodat ook deze “actief” bezig zijn.

* *Conditioneel/ structureel:*Hoofddoel van deze les is het verhogen van de intensiteit oftewel het verbeteren van de conditie. Alle aangeboden oefen en/of spelvormen dienen de leerlingen zo actief mogelijk mee te doen.
* *Emotioneel/ volitioneel*: Subdoel van deze les is om de motivatie bij de leerlingen te verbeteren. Door aangepaste oefenvormen aan te bieden, die afwijken van de “normale” oefenstofvormen van softbal, hoop ik dat dit de motivatie verbeterd.

|  |  |
| --- | --- |
| **Leerstof** | **Aandachtspunten** |
| **Inleiding/ w-u**  (10 minuten)   1. Warmlopen rondom de 4 honken waarbij ze de volgende oefeningen uitvoeren; kruispas, armen zwaaien (voor –en achteruit), aansluitpas etc. 2. Tikspel met honklopen; 1 of 2 tikkers die proberen de rest van de leerlingen te tikken. De honklopers proberen om zoveel mogelijk honken aan te raken. Lange zijde = 1 punt, diagonale zijde = 2 punten. Wordt een leerling getikt dan gaat er een punt af.   **Kern**  (10 minuten)   1. Werp –en vangoefening met viertallen;   In een driehoek gaan de leerlingen verschillende werp – en vangoefeningen doen waarbij ze veel in beweging zijn.  Variaties:   * Bovenhands werpen. * Onderhands werpen. * Bal rollen. * Links –en rechtsomlopen. * Combinatie van werpen en rollen; nr1 rolt de bal, 2 raapt op en werpt, 3 vangt en rolt weer etc.  1. Werp –en vangoefening met 2 x viertal;   Leerling gaan pylon voor pylon het rondje af tot ze weer bij het startpunt zijn.  Variaties:   * Bovenhands werpen. * Onderhands werpen. * Bal rollen. * Links –en rechtsomlopen. * Combinatie van werpen en rollen; nr1 rolt de bal, 2 raapt op en werpt, 3 vangt en rolt weer etc.   **Afsluiting**  (10 minuten)   1. Tweetal honklopen met werpen;   Er zijn 4 tweetallen waarbij ieder tweetal om de beurt moet rennen. Één tweetal rolt de bal vanaf het thuishonk het speelveld in (binnen de honken) en rent daarna zoveel mogelijk pylonen/ honken langs. Als de bal door de veldpartij (3 tweetallen) weer terug is bij de catcher (thuishonk) wordt gekeken hoever het tweetal is begonnen. Welk tweetal komt het verste (bijvoorbeeld homerun)?   1. Zelfde als 5 maar dan met slaggedeelte; leerlingen rollen de bal niet het veld in maar slaan de bal vanaf een statief.   Let op! Bal moeten binnen het speelveld de grond raken om het spel speelbaar te maken.  Welk tweetal heeft aan het einde de meesten honken/pylonen weten te veroveren? | **Inleiding/ w-u**   * Klas wordt verdeeld in viertallen. * Leerlingen hebben softbalhandschoenen al aan. * Niet inhalen tijdens lopen en afstand bewaren. * Leerlingen mogen niet buiten de honken lopen (speelveld). * Na 30 seconden wisselen van tikker.   **Kern**   * Dezelfde viertallen als de inleiding/w-u gebruiken. * Kort de techniek van het werpen toelichten; * Bal van het kastje pakken. * Langs de oren. * Grassprietje plukken. * Techniek van het vangen; * Actieve houding. * Over de handschoen kijken. * Bal in “netje” van de handschoen vangen. * Twee viertallen bij elkaar zetten in één oefensituatie. Bij klassen groter dan 16 leerling wordt een 2de oefensituatie uitgezet (zie organisatie). * Leerlingen de 3 seconden regel laten toepassen: 3 sec. om te vangen, 3 sec. om te gooien en 3 sec. om te rennen naar de volgende pylon.   **Afsluiting**   * De viertallen uit de inleiding/ kern worden verdeeld in tweetallen. * Tweetallen komen om de beurt aan “slag” (inrollen). Nadat ze hebben gerend worden ze automatisch veldpartij. * Leerlingen lopen rondom de honken/ pylonen. * Één tweetal begint als “slagpartij”, de andere drie tweetallen beginnen bij de honken (1ste,2de en 3de honk) waarvan één van het tweetal op het 3de honk catcher wordt.   Na iedere slag -en ren beurt schuift ieder tweetal een positie door. Het slagduo gaat naar het 1ste honk, duo op het 1ste honk gaat naar het 2de honk etc.   * Iedere leerling die aan slag is krijgt twee kansen om de bal te raken. Na 2x missen wordt de bal geworpen. * Alle leerlingen hebben tot nu toe de handschoenen aan vanaf de   inleiding/ w-u. als ze aan slag zijn leggen ze de handschoenen naast de honken. Als ze aan “slag”geweest zijn wordt één van het tweetal catcher en is het volgende tweetal aan “slag”.   * Als een leerling de bal slaat moet deze eerst binnen het speelveld de grond raken om verre slagen te voorkomen. |

**Organisatie Materiaal**

|  |  |
| --- | --- |
| **Inleiding/ w-u**  (oefening 1 + 2)    Honkafstand: ca. 15 meter  = Honk  = Pylon  = Loop/ werprichting  **Kern**  (oefening 3)    16 leerlingen = 1veld  16-24 leerlingen = 2 velden  Honkafstand: ca. 15 meter  (oefening 4)  **4,5**  **6** **3**  **7**  **1,2**  **8**  (Nr. 1 en 4 starten met bal)    **Afsluiting**  (oefening 5 + 6)    **6** **4,5**    **7**  **8**  **1,2**  **3** | **Inleiding/ w-u**   * 16-24 softbal handschoenen. * 8 honken   **Kern**   * 4 ( of 8) honken * 16-24 softbal handschoenen * 8 ( of 16) pylonen/ markers * 4 ( of 8) softballen * 4 ( of 8) honken * 16-24 softbal handschoenen * 8 ( of 16) pylonen/ markers * 4 ( of 8) softballen   **Afsluiting**   * 4 ( of 8) honken * 16-24 softbal handschoenen * 8 ( of 16) pylonen/ markers * 4 ( of 8) softballen * 2 slag statieven |

**Bijlage 4: Reflectieverslag**

1. Interpersoonlijk competent

In het begin had ik moeite met het werken in Microsoft Excell. Hier heb ik mij verder in moeten verdiepen waardoor ik er uiteindelijk beter mee heb leren omgaan. Voor aanvang van het onderzoek had ik zeer weinig ervaring met Excell.

Door het onderzoek heb ik meer kennis gekregen in het intensiveren van lessen LO. Door het verzamelen van allerlei info uit literatuur en gesprekken met collega’s kan ik dit in de toekomst beter toepassen tijdens mijn lessen.

Ik had moeite met het opschrijven van mijn ideeën en gedachtes. Vooral het schrijven van het artikel was in het begin erg wennen aangezien ik hier weinig ervaring mee had. In mijn hoofd was alles duidelijk en geordend, maar wanneer dit op papier genoteerd moest worden raakte ik vaak de rode draad kwijt. Dit heeft veel tijd en moeite gekost om er een doorlopend verhaal van te maken.

Tijdens mijn onderzoek heb ik verschillende afspraken gemaakt met docenten van mijn stageschool en begeleiders van de FSH . Hierdoor heb ik beter leren communiceren en omgaan met planningen en deadlines. Voorheen was ik hier nog wel eens nalatig in.

Ook het opzoeken en verwerken van literatuur vond ik erg lastig in het begin. Een oorzaak hiervan is dat ik een “praktijkmens” ben in plaats van een “theoriemens”. Doordat ik tijdens het praktijk onderzoek verplicht was om literatuur op te zoeken ben ik hier wel sterker in geworden.

1. Vakinhoudelijk en didactisch competent

Door dit onderzoek heb ik creatief leren omgaan met oefenstof. Door de “klassieke” oefenvormen uit het softbal aan te passen heb ik voor mijzelf nieuwe oefenstof leren ontwerpen. Deze heb ik toegepast tijdens mijn onderzoek.

Het vinden van goede vakliteratuur vind ik zeer moeilijk aangezien ik hier weinig ervaring mee heb. Hier ben ik door dit onderzoek sterker door geworden aangezien ik verplicht was om wetenschappelijke literatuur te zoeken en te vertalen richting mijn onderzoek.

1. Competent in reflectie en ontwikkeling

Ik ben goed in staat om mezelf kritisch te reflecteren. Ik weet goed wat mijn sterke en zwakke punten zijn en dus waar ik aan moet blijven werken. (zie vervolg stappen)

Persoonlijke vervolg stappen:

Blijven werken met Excell. Ik begin excell steeds beter te begrijpen en kan er ook steeds beter mee werken. Wanneer ik dit niet doe is de kans reëel dat ik dit weer vergeet en van voren af aan kan beginnen.

Ook moet ik blijven oefenen in het verantwoorden van bepaalde keuzes aan de hand van vakliteratuur. Tijdens dit onderzoek is dit al sterk verbeterd dus is het belangrijk dat ik hier mee blijf werken.

Vervolg stappen onderzoek:

Wanneer ik dit onderzoek over zou moeten doen zou ik meer literatuur verzamelen. Ook zou ik i.p.v. vijf klassen bijvoorbeeld tien klassen willen onderzoeken om zo een nog beter beeld te krijgen van de intensiteit en motivatie bij VMBO leerlingen.

Ook zou ik verder willen onderzoeken hoe ik een goede afwisseling zou kunnen maken tussen softballessen met het accent op intensiteit en motivatie en de softballessen met het accent op techniek en tactiek. Hierdoor zouden eerder alle aspecten van softbal in een lessenreeks aan bod kunnen komen. Op deze manier zouden leerlingen een completer aanbod in softbal krijgen.