

Spring naar een hogere bewegingsintensiteit

Quaedackers, E.W.

Leerarrangement “Praktijkonderzoek”, Bachelor of Sports & Education, Fontys Sporthogeschool, Eindhoven, Nederland

Doel

- In welke mate dragen de didactische werkvormen klassikale les en twee-vakken les bij aan de intensiteit van een les minitrampoline springen bij de klassen TL2c en TL2d van het Graaf Huyn College te Geleen?

Onderzoeksinstrumenten

- Observatiemethode SOFIT → Het meten van de intensiteit
- Turflijs → Het meten van het aantal sprongen

Opzet van het onderzoek

- Een interventiegroep en een soortgelijke controlegroep.
- Het onderzoek heeft 5 weken geduurd.
- Elke les is gemeten met zowel SOFIT als de turflijst.

Voormeting:

Zowel
interventiegroep
als controlegroep
klassikale les MT
springen
(2 minitrampolines)

Interventiegroep:

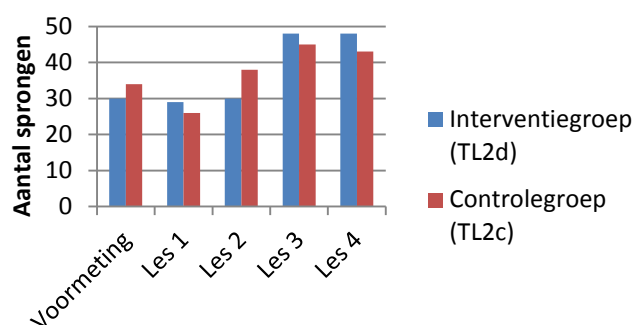
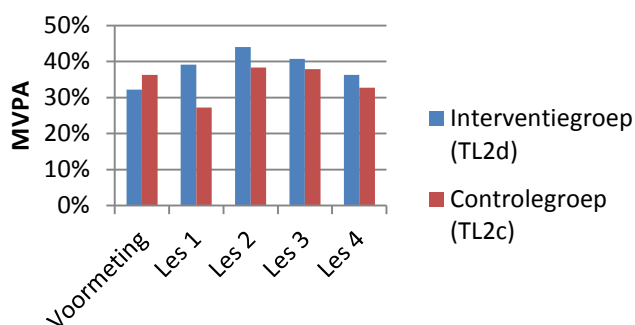
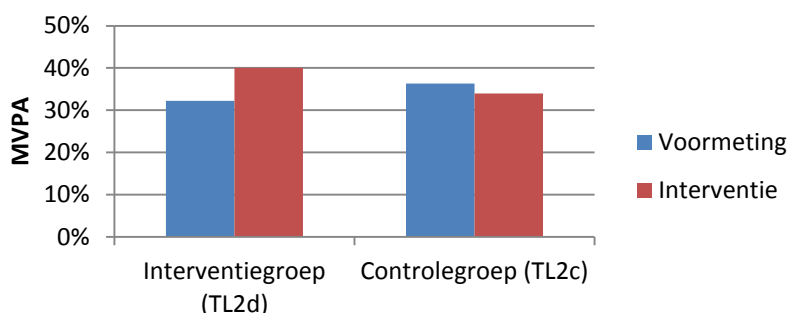
Les 1 - Vak 1: MT springen (2 minitrampolines), Vak 2: Basketbal
Les 2 - Vak 1: MT springen (2 minitrampolines), Vak 2: Unihockey
Les 3 - Vak 1: MT springen (3 minitrampolines), Vak 2: Voetbal
Les 4 - Vak 1: MT springen (3 minitrampolines), Vak 2: Badminton

Controlegroep:

Les 1 t/m 4 – Klassikale les: MT springen

Resultaten

- Het percentage MVPA van de interventiegroep is gestegen met 7,8%
- Het percentage MVPA van de controlegroep is gedaald met 2,3%



Discussie en conclusie

- De resultaten van dit onderzoek laat zien dat een twee-vakken les minitrampoline springen daadwerkelijk de intensiteit verhoogt.
- Er is weinig verschil te zien tussen het aantal sprongen van een klassikale les en een twee-vakken les.
- De intensiteit bij de lessen met drie minitrampolines werd niet hoger, maar het aantal sprongen nam wel flink toe.

Aanbevelingen

- Docenten LO moeten meer gebruik maken van een twee-vakken les bij minitrampoline springen.
- Uit observatie is gebleken dat de intensiteit omhoog schoot op het moment dat de leerlingen een stroomvorm moesten lopen of een doel moesten behalen zoals zo snel mogelijk 100 keer springen.
- Voor vervolg onderzoek is het interessant om een twee-vakken les met homogene groepen te meten.