

2013

Fontys Sporthogeschool

Datum: Juni 2013
Auteur: Charlotte de Moet
Studentnr: 2145756
Klas: 4A
Begeleidend docent: Menno Slingerland

[SPELEN OP HET SCHOOLPLEIN, EEN FIT IDEE?]

Charlotte de Moet (studentnr: 2145756) is 4e jaars student aan Fontys Sporthogeschool en heeft dit artikel geschreven in het kader van het afsluitende praktijkonderzoek

Samenvatting

Inleiding

Voor dit praktijkonderzoek is bij leerlingen van de groepen drie, vier en vijf van saltobasisschol Louis Buelens onderzocht of extra spellen in de gymles, die zij ook kunnen toepassen op het schoolplein, hebben bijgedragen aan een actievere pauze. Verschillende onderzoeken tonen aan dat dit mogelijk is.

Methode

Tijdens de interventie periode zijn er vier weken lang tijdens de gymlessen op vrijdag activiteiten aangeboden, die ook uitvoerbaar zijn op het schoolplein. De woensdag daarna zijn deze activiteiten uitgevoerd op het schoolplein. Tijdens de voor- en nameting is er geobserveerd hoeveel procent van de leerlingen niet, matig tot intensief bewogen heeft, aan de hand van een aangepast observatieformulier dat is afgeleid van SOPLAY.

Resultaten

Er is een toename van de intensieve activiteit te zien en een daling van de matige activiteit. Het percentage van leerlingen die niet bewogen, is zo goed als gelijk gebleven.

Conclusie

Als conclusie kan worden gesteld dat het niet duidelijk is of de activiteiten die de leerlingen hebben uitgevoerd tijdens de nameting, de daadwerkelijke en enige reden is voor de toename van de intensieve fysieke activiteit.

Inhoudsopgave

Artikel: Spelen op het schoolplein, een fit idee?	1 – 3
Opzet van het onderzoek	3
Interventieprogramma	3 – 4
Onderzoeksinstrument	4 – 5
Resultaten	5
Discussie.....	5 – 7
Conclusie.....	7 – 8
Aanbevelingen	8
Dankwoord	8
Literatuurlijst	9 – 10
 Bijlagen	 1 – 27
Bijlage 1: Onderzoekspopulatie	1
Bijlage 2: Onderzoeksinstrument	2 – 3
Bijlage 3: Observatieformulier fysieke activiteit, leeg.....	4 – 6
Bijlage 4: Ontwerp en uitvoering van het onderzoek.....	7 – 9
Bijlage 5: Interventieplanning.....	10
Bijlage 6: Opmerkingen voor- en nameting & interventie	11
Bijlage 7: Betrouwbaarheid	12
Bijlage 8: Mediakaarten	13 – 20
Bijlage 9: Resultaten	21 – 24
Bijlage 10: Reflectieverslag	25 – 27

Auteur: Charlotte de Moet

Spelen op het schoolplein, een fit idee?

Overgewicht is nog steeds een groeiend probleem (JOGG, 2003). JOGG concludeert dat één op de zeven kinderen aan overgewicht lijdt. In 2013 lijdt 13,3% van de jongens van twee t/m 21 jaar van Nederlandse afkomst aan overgewicht (Schonbeck, Buuren, 2010). Om kinderen onder de achttien jaar voldoende te laten bewegen, is er een Nederlandse norm voor Gezond Bewegen opgesteld, deze luidt als volgt:

Dagelijks één uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (5 MET of meer, bijvoorbeeld aerobics, skateboarden of hardlopen), waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie) (Hildebrandt, Stubbe, Chorus, 2008/2009).

Een MET geeft aan hoeveel inspanning een bepaalde activiteit kost ten opzichte van het energieverbruik in rust (Wendel-Vos, 2012).

Lang niet iedereen voldoet aan deze norm (Klauw, van der, Keulen, van, Verheijden, 2011). Er zijn verschillende sociale kringen die bijdragen aan een gezonde leeromgeving. Naast de ouders, draagt ook school bij aan een gezonde leeromgeving, hierbij kan gedacht worden aan het stimuleren van gezond gedrag en bijvoorbeeld een gezonde kantine (Bos, Jongh, de, Paulussen, 2010). De ruimtelijke omgeving heeft ook invloed op het in beweging krijgen van mensen meldt het

NSIB (NSIB, 2011). In een verkeers- en sociaal veilige woonomgeving, zullen mensen eerder gaan bewegen (Alleman, Storm, Penris, 2005)

In verschillende plaatsen in Nederland zijn er initiatieven die de jeugd weer stimuleert meer te sporten en te bewegen. Om een paar voorbeelden te noemen:

- Krajicek Playgrounds
- Marc Lammers plaza's
- Zone Parcs
- Clarence Seedorf Playgrounds

Deze initiatieven maken het mogelijk om kinderen ook na school te laten bewegen (VMO & SPORT, 2011). Bijna één op de vijf gemeenten (18%) heeft nog geen sportbeleid. (Werff, van der, & Hoekman, 2011). In de gemeente Eindhoven, waar ook de saltobasissschool Louis Buelens is gevestigd, wordt er wel veel aandacht aan sport besteedt. Eindhoven kent een aantal sportgebieden: Genneper Parken, Sportbedrijf de Karpen en Sportcomplex Eindhoven-Noord (www.eindhovensport.nl).

Sportbedrijf de Karpen is een onderdeel van de gemeente Eindhoven. Dit sportbedrijf stimuleert een sportieve levensstijl. Binnen sportbedrijf de Karpen valt Sportformule. Sportformule richt zich op kinderen en jongeren. Ze bieden een breed en divers aanbod van activiteiten, lessen en evenementen tijdens en na school. Met als doel kinderen te stimuleren om te gaan sporten en gezonder te leven (Sportformule, 2012). Sportformule vindt het belangrijk dat kinderen een aantrekkelijk, aansprekend

en gevarieerd sportaanbod krijgen (*Sportformule Eindhoven, 2012*). Wisse, van Mossel, Lucassen en van den Dool onderzochten dat leerlingen op basisscholen met een actief beweegbeleid een hoger activiteitsniveau hebben.

“Basisschool in Beweging” is een methode, ontwikkeld door de Fontys Sporthogeschool, in samenwerking met GGD Hart voor Brabant, GGD West Brabant en de gemeente Tilburg. Dit initiatief werkt onder andere aan de gezondheidsbevordering op school en in de buurt (*Adank & Borghouts, 2010*). Basisschool in beweging heeft zes pijlers. Deze zes pijlers zijn; schoolbeleid, ouderbetrokkenheid, schoolplein, actief en veilig transport, buitenschools beweegaanbod, bewegingsonderwijs.

Vanuit basisschool Louis Buelens was er vraag naar een actiever schoolplein. In overleg met de begeleider van de observant is er besloten, de pijler schoolplein verder uit te werken en hiervoor een onderzoek te starten.

Op het schoolplein van de Saltobasisschool Louis Buelens valt het op dat de onderbouw weinig tot geen materiaal tot hun beschikking heeft. Het aanbieden van los spelmateriaal zou volgens een interventiestudie van Verstraete et al. (2006) een positief effect hebben op de mate van fysieke activiteit bij kinderen. Ook wordt er weinig tot geen initiatief genomen door de leraren, om een activiteit op te starten. Door het aanbieden van gerichte activiteiten in de pauzes wordt het potentieel van bewegen

beter benut (*Stuij, Wisse, van Mossel, Lucassen, van den Dool, 2011*).

Adank & Jans (2010) vonden in hun onderzoek dat Nederlandse reguliere basisschoolleerlingen 27% van de pauzetijd, matig intensief bewogen. Bewegingsarmoede in de pauze staat in relatie met het ontbreken van sport- en spelvoorzieningen op het schoolplein melden Stuij et al. (2011) in hun onderzoek. Een schoolplein moet aantrekkelijk, maar veilig zijn, met veel mogelijkheden (*van Gelder, Goedhart, 2012*). Wanneer er materiaal aanwezig is waar de kinderen mee kunnen spelen, nodigt dit uit tot bewegen (*Adank & Jans, 2010*). Kinderen worden vooral gestimuleerd tot bewegen op een schoolplein waar verschillende activiteiten mogelijk zijn (*Adank & Borghouts, 2010*). Ook het aantal leerlingen per vierkante meter is van invloed. Ten slotte zouden leerkrachten het bewegen op het schoolplein moeten stimuleren. Kinderen hebben extra stimulans nodig om iets te gaan doen of om in beweging te blijven, dit kan de leerkracht combineren met het surveilleren op het schoolplein. Wanneer leraren, leerlingen aanmoedigen of complimenteren voor hun activiteit, ligt de activiteit acht procent hoger (*Jans & Borghouts, 2011*).

Uit onderzoek is ook gebleken dat het aanbieden van activiteiten in de pauzes, tijdens de lunch en naschools, een positief effect heeft op de fysieke activiteit van kinderen (*Haerens, 2006*). Daarnaast dragen actieve pauzes ook bij aan een betere concentratie, dit blijkt uit een experimenteel onderzoek van de

Hogeschool van Amsterdam. Het ontbreken van sport- en spelvoorzieningen op schoolpleinen kan voor bewegingsarmoede in de pauze zorgen (*Stuij, Wisse, van Mossel, Lucassen, van den Dool, 2011*).

Adank en Jans (2011) hebben aangetoond dat het verschillende voordelen heeft wanneer de vakleerkracht bewegingsonderwijs in zijn of haar lessen spellen aanbiedt die meteen toepasbaar zijn op het schoolplein. Zo wordt het kind niet alleen gestimuleerd tot spel op het schoolplein, maar hebben ze direct ideeën voor spellen op het schoolplein.

Om te onderzoeken of de fysieke activiteit daadwerkelijk hoger wordt wanneer er materiaal en spellen worden aangeboden op het schoolplein, is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: 'Wordt de fysieke activiteit op het schoolplein verhoogd bij de leerlingen van de onderbouw van de Saltobasisschool Louis Buelens, wanneer zij spellen krijgen aangeboden in de les lichamelijke opvoeding, die direct toepasbaar zijn op het schoolplein?'

Opzet van het onderzoek

Het onderzoek werd uitgevoerd op de Saltobasisschool Louis Buelens te Eindhoven. Deze school werkt handelingsgericht om passend onderwijs te geven (www.louisbuelens.nl). Er zijn 57 leerlingen onderzocht. Dit zijn achttien leerlingen uit groep drie, negentien leerlingen uit groep vier en twintig leerlingen uit groep vijf. Deze leerlingen hebben tegelijk pauze op het schoolplein. De pauzes die zijn geobserveerd voor het

onderzoek vonden plaats op woensdag van tien uur tot kwart over tien. Voordat er gestart werd met het interventieprogramma van vijf weken, is er een voormeting uitgevoerd. Na deze voormeting en interventie is er een nameting gedaan. De voormeting is uitgevoerd met een aangepaste meetmethode van SOPLAY. Tijdens de interventieweken hebben de leerlingen in de les lichamelijke opvoeding spellen aangeboden gekregen. Deze activiteiten werden de week er na aangeboden op het schoolplein voor de kinderen van de onderbouw. Bij de nameting, die op dezelfde manier werd uitgevoerd als de voormeting, is gekeken of de fysieke activiteit op het schoolplein is gestegen, t.o.v. de nulmeting, bij de onderbouw van de Saltobasisschool Louis Buelens.

Methode Interventieprogramma

Het doel van het interventieprogramma was de groepen, drie, vier en vijf van de Saltobasisschool Louis Buelens kennis te laten maken met verschillende activiteiten in de lessen lichamelijke opvoeding en vervolgens dezelfde spellen aan te bieden op het schoolplein. Hierna werd er gekeken of de interventie effect heeft gehad op de mate van fysieke activiteit van de leerlingen tijdens de pauzes.

Vijf weken lang kregen de kinderen van deze groepen elke vrijdag tijdens de les L.O. een spel aangeboden, op de woensdag die daarop volgde kregen de leerlingen dezelfde spellen aangeboden op het schoolplein. Alle spellen die zij aangeboden hebben gekregen tijdens de interventieperiode zijn samen met andere activiteiten die zij op het schoolplein

zouden kunnen uitvoeren, in een map gebonden. Deze map wordt aan het eind van het interventieprogramma in het materialenhok gelegd, die op het schoolplein staat. De stageschool was bereid om te materialen die zij voor de spellen nodig hebben, aan te schaffen. Zo hebben de leerlingen altijd toegang tot de spellen-map inclusief het materiaal wanneer de interventie is gestopt. Aan het eind van de interventieperiode is er een nameting uitgevoerd om te meten of de leerlingen van de groepen drie, vier en vijf daadwerkelijk meer zijn gaan bewegen na deze interventie (zie bijlage 9)

Onderzoeksinstrument

Voor de nulmeting is er gekozen voor een aangepaste observatietest van SOPLAY. SOPLAY: System for Observing Play and Leisure Activity in Youth (*McKenzie, 2006*).

SOPLAY is een gevalideerd instrument voor het direct observeren van fysieke activiteit (*McKenzie, 2006*). Het levert objectieve gegevens over de onderzoekspopulatie en hun lichamelijke activiteit tijdens spel- en recreatiemogelijkheden.

SOPLAY maakt gebruik van drie verschillende categorieën, waarin de fysieke activiteit wordt onderverdeeld:

- Sedentary = Er is geen activiteit (zitten, liggen, staan)
- Walking = Er is matige activiteit (wandelen, schommelen)
- Very active = Er is intensieve activiteit (rennen, voetballen, basketballen)

Kwantitatieve beweegnorm voor jeugdigen:

“Jongeren zijn dagelijks een uur (matig) intensief lichamelijk actief, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week een positief effect hebben op de lichamelijke fitheid.”

Volgens een onderzoek van de NISB naar de beweegnorm (2003) vallen lopen en matig-intensieve activiteit onder de beweegnorm. De NISB noemt wandelen en hardlopen als een van de voorbeelden van matig intensieve activiteit voor jeugdigen. (*Vreeman et al., 2003*)

De observant heeft een aangepaste observatietest van SOPLAY toegepast op het schoolplein van basisschool Louis Buelens. Het schoolplein werd verdeeld in 6 zones. Deze zones zijn aangegeven met lijnen die met stoepkrijt op het schoolplein werden getekend. Door de lijnen op het schoolplein te tekenen, werd elke minuut precies hetzelfde gedeelte van het schoolplein geobserveerd. De observatieperiode duurde in totaal een kwartier, waarbij het gehele schoolplein gescand werd, 10 seconde per zone. Er is gekozen om op deze manier te observeren, omdat de zones een kleiner oppervlak hebben dan het gehele schoolplein, waardoor de mate van activiteit beter te observeren is.

Tijdens de nulmetingen werden de leerlingen op dezelfde manier geobserveerd als tijdens de nameting. Echter, de interventie had hier nog niet plaatsgevonden. Tijdens de eerste nulmeting is er gefilmd vanaf het schoolplein, omdat hierbij problemen zijn

ondervonden (zie discussie), heeft de tweede nulmeting binnen plaatsgevonden. De observant stond hierbij in een ruimte in de school, achter een raam, waar vandaan het gehele schoolplein te zien was.

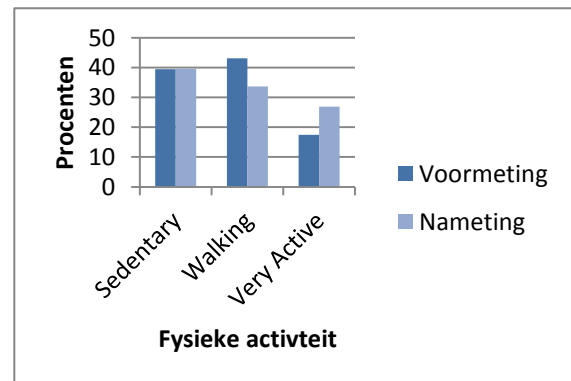
Na het maken van twee nulmetingen, die op camera zijn vastgelegd, heeft de observant het lege observatieformulier ingevuld (zie bijlage 4). De observant heeft in totaal vijftien keer (vijftien min.) de zes zones bekeken en geturfd hoeveel leerlingen per zone niet, matig of intensief bewogen.

Door steekproefsgewijs korte interviews af te nemen bij leerlingen, is er bekend geworden of de leerlingen plezier hebben in de pauzes en of zij nog bepaalde zaken missen in de pauze. D.m.v. de antwoorden die zij geven op deze vragen, heeft de observant informatie over het feit of leerlingen zich vermaken in de pauze en of zij wel wat extra activiteiten zouden willen zien op het schoolplein.

Resultaten

Tijdens de voormeting is er gemeten hoeveel leerlingen de gehele pauze niet, matig, tot actief hebben bewogen. Tijdens de voormeting zijn er in totaal $\pm$ 60 leerlingen gemeten op hun fysieke activiteit. 39,4% van de leerlingen van de groepen drie, vier en vijf van Saltobasisschool Louis Buelens bewogen niet tijdens de pauze. 43,1% van de leerlingen bewoog matig-intensief. De voornaamste matig-intensieve activiteit die gemeten is, is wandelen. De overige 17,5% van de leerlingen vertoonden

intensieve activiteit. Deze gegevens zijn terug te zien in grafiek 1



Grafiek 1: De geobserveerde fysieke activiteit (in %) van de voor- en nameting

Tijdens de nameting zijn er in totaal 57 leerlingen gemeten op hun fysieke activiteit. Dit zijn de leerlingen van groep drie, vier en vijf bij elkaar opgeteld.

Als de voor- en de nameting met elkaar worden vergeleken, is er een stijging te zien van 0,1% als het gaat om sedentair gedrag (niet bewogen). De matige fysieke activiteit (walking) is met 9,5% gedaald. Hier tegenover staat dat de intensieve activiteit gestegen is met 9,4%.

Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te achterhalen of de fysieke activiteit op het schoolplein toeneemt wanneer leerlingen activiteiten krijgen aangeboden in de gymles. Uit de resultaten van het onderzoek is geen grote stijging te zien van de fysieke activiteit. De matige activiteit is met 9,5% gedaald. Hier staat tegenover dat de matig-intensieve fysieke activiteit gestegen is met 9,4%. De matige activiteit zou gedaald kunnen zijn door het feit dat leerlingen die tijdens de nulmeting matig bewogen, tijdens de nameting matig-intensieve activiteit vertoonden. De

spellen die de leerlingen tijdens de nameting hebben gespeeld, zouden hier een verklaring voor kunnen zijn.

Adank & Jans (2010) hebben een soortgelijk onderzoek uitgevoerd. Zij hebben naast 'niet bewegen', 'matig bewegen' en 'actief bewegen', nog andere activiteiten gemeten. In dit onderzoek komt naar voren dat 'geen specifieke activiteit' het hoogste scoort bij de meisjes. De jongens scoren hier iets lager, maar het blijft alsnog iets meer dan 30%. Lopen en rennen zijn naast geen activiteit, de meest voorkomende score. De andere activiteiten die zij hebben gemeten, scoren aanzienlijk lager, dit waren motorisch complexere vaardigheden.

Het onderzoek is zo betrouwbaar mogelijk uitgevoerd, desondanks waren er een aantal zaken die invloed gehad kunnen hebben op het onderzoek. De eerste voormeting heeft plaatsgevonden op het schoolplein. Hier werd de observant onderbroken door leerlingen die zagen dat er gefilmd werd. Hierdoor zou het bewegen van de leerlingen beïnvloedt kunnen zijn. Ze vonden de camera interessanter dan bewegen op het schoolplein. De observant heeft hier rekening mee gehouden, door zich tijdens de tweede voormeting in de school achter een raam op te stellen en hier vandaan te observeren.

Volgens de nameting is de matig-intensieve fysieke activiteit gestegen, de grootste reden hiervan is hoogstwaarschijnlijk dat de leerlingen gebruik hebben gemaakt van het beschikbare materiaal en mediakaarten,

waarmee zij kennis hebben gemaakt tijdens de interventieperiode. Goedhart & de Ruijter (2007) onderzochten dat een schoolpleinkist een uitgelezen kans is om het buitenspelen te stimuleren. Deze informatie geeft weer dat het aanschaffen van een schoolpleinkist voor basisschool Louis Buelens invloed kan hebben op het bewegen van de leerlingen op het schoolplein, omdat het buitenspelen zou worden gestimuleerd.

Of de mediakaarten en het beschikbare materiaal daadwerkelijk de grootste reden waren van het toenemen van de actieve fysieke activiteit is niet zeker. Dit is ook te zien bij de antwoorden op de vraag die de observant steekproefsgewijs aan leerlingen heeft gesteld. Hier komt niet naar voren dat de leerlingen meer zijn gaan bewegen op het schoolplein. Tijdens de interventie was de observant aanwezig en startte elke pauze de activiteiten op. Tijdens de nameting was er geen leerkracht meer aanwezig en waren de kinderen zelf verantwoordelijk voor de activiteit op het schoolplein. Wanneer een leerkracht als speelcoach wordt ingezet, kan dit een positief effect hebben op het speelgedrag van kinderen (Burema & Haring, 2011).

De leerlingen mochten tijdens de nameting zelf een activiteit uitkiezen, uit de map met spellen, die zij tijdens de interventie aangeboden hebben gekregen. Er zitten wat actieve en minder actieve spellen in de map, hierdoor zou het kunnen zijn dat wanneer zij een andere activiteit hadden uitgekozen dat er juist minder of meer was bewogen. Tijdens de interventie was de observant altijd

aanwezig in de pauze, de spellen werden opgestart en de leerlingen konden aan de slag. Tijdens de nameting duurde het een tijdje voordat de leerlingen aan de slag gingen. Dit kan komen doordat ze tijdens de interventie een begeleider gewend waren. De leerlingen die vaak mee deden met activiteiten tijdens de interventieperiode, waren niet allemaal aanwezig tijdens de nameting. Er kan dus worden gesteld, dat de activiteiten voor sommige leerlingen op dat moment niet interessant genoeg waren. Het effect van de activiteiten op het schoolplein heeft geen duidelijk eindbeeld.

Voordat de interventie zou gaan plaatsvinden, is er steekproefsgewijs aan 30 leerlingen gesteld: "Wat mis je het meest in de pauze op het schoolplein?" De meest voorkomende antwoorden waren 'niks', 'iets om te doen' en 'spelletjes'.

Voor de nameting is ook steekproefsgewijs vragen gesteld aan 30 leerlingen. Hier waren de antwoorden niet heel erg verschillend. De antwoorden die de 30 leerlingen gaven waren 'ja', 'nee' of 'weet ik niet'. Deze gegevens zijn terug te lezen in bijlage 9.

Door de leerlingen de vraag te stellen of zij inderdaad sneller een spelletje gingen spelen dan dat zij voorheen deden, of dat er na de interventie meer werd ondernomen door de leerlingen of misschien wel door de leerkracht, kan er onder andere worden onderzocht of deze interventie nut heeft gehad bij de leerlingen. Hierdoor is de nameting nog betrouwbaarder.

Het is niet duidelijk of de toename van de fysieke activiteit alleen maar te maken heeft met de gespeelde activiteiten tijdens de nameting. Hier waren de kinderen alleen en werden niet gestimuleerd door bijvoorbeeld een leerkracht. Uit de antwoorden op de vraag die aan 30 leerlingen gesteld is, komt ook naar voren dat veertien leerlingen wel meer zijn gaan bewegen naar hun mening, maar ook negen leerlingen niet. Zes leerlingen weten het niet. De mate waarin leerlingen niet bewogen, is zo goed als gelijk gebleven. De matige fysieke activiteit is gedaald, maar hier is geen duidelijke verklaring voor.

Conclusie

Dit onderzoek heeft laten zien dat de aanwezigheid van materiaal en mogelijkheden tot bewegen op het schoolplein een aandeel hebben gehad in de toename van fysieke activiteit op het schoolplein.

Doordat het sedentair-gedrag niet gedaald is en er geen verklaarbare reden is voor het dalen van de fysieke activiteit, kan de vraag of de fysieke activiteit op het schoolplein is toegenomen, na het aanbieden van spellen in de gymzaal, niet met een betrouwbare reden worden beantwoordt. De activiteit is toegenomen, maar het is niet duidelijk aantoonbaar of dit daadwerkelijk komt door de activiteiten die de leerlingen aangeboden hebben gekregen. De meest logische verklaring zou zijn, doordat de leerlingen die tijdens de nulmeting matig bewogen, tijdens de nameting meededen met de spelletjes op het schoolplein met andere

leerlingen, en dus actiever bewogen zouden hebben.

Aanbevelingen

Voor een eventueel volgend onderzoek, kan er rekening worden gehouden met de volgende aanbevelingen:

Ten eerste zou de lengte van het onderzoek wat langer kunnen zijn. De tijd om de interventie uit te voeren was in dit geval te kort om echt een goed, betrouwbaar onderzoek uit te voeren. Ten tweede zouden de activiteiten meerdere malen in de week moeten worden aangeboden om de leerlingen nog meer te laten wennen aan de activiteiten en het feit dat zij deze kunnen toepassen op het schoolplein.

Ook zouden surveillerende leerkrachten kunnen deelnemen aan de activiteiten in

de pauzes. Zo kunnen zij de leerlingen meer stimuleren om te bewegen.

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek zo groot mogelijk te houden zou er in het vervolg meerdere nulmetingen en nametingen kunnen worden uitgevoerd. Dit was, door de korte onderzoeksperiode, niet mogelijk in dit onderzoek.

Dankwoord

Voor de realisatie van dit praktijkonderzoek wil ik graag de volgende personen bedanken: vakleerkracht en stage begeleidster Anne Keeris, Urban-student Tamaida Smolders, Saltobasissschool Louis Buelens en begeleider Menno Slingerland.

Literatuurlijst

- Adank, A., & Jans, L. (2010). *Het schoolplein.... Spelenderwijs bewegen, Lichamelijke opvoeding 1*, (22-27)
- Alleman, T.A., Storm, I., & Penris, M.J.E (2005). *Beweging en veiligheid in de wijk*.
- Bos V, De Jongh D, Paulussen T. (2010). *Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen*. Bilthoven: RIVM
- Burema, J., & Haring, E. (2011). *Iedereen heeft het fijn op het schoolplein. Handleiding: 'bewegingsbevorderende en veilige wijken'*. RIVM Rapport, 45, (2-71)
- Eindhoven sport (2011). Een initiatief van de gemeente Eindhoven
Geraadpleegd op 25-03-2013: www.eindhovenensport.nl
- Factsheet: JOGG. *Jongeren Op Gezond Gewicht* (2003)
- Gelder, W. van, Goedhart, B. (2012). *Mogelijkheden op schoolpleinen anno 2012*
Geraadpleegd op 20-03-2013: www.in-beweging.net
- Goedhart, B. & Ruijter, T. de (2007). *Buitenspelen en speelpleinen onder de loep*
- Hildebrandt, V.H, Chorus, A.M.J, Stubbe, J.H (2008/2009). *Bewegen en Gezondheid, Trendrapport, TNO Kwaliteit van Leven*
- Jans, L., Borghouts, L. (2011). *Volop beweging op het schoolplein? JSW*, (34-37)
- Klauw, M. van der, Keulen, H.M. van, Verheijden M.W (2011). *TNO-rapport Monitor Convenant gewicht. Beweeg- en eetgedrag van kinderen (4-11 jaar), jongeren (12-17 jaar) en volwassenen (18+ jaar) in 2010 en 2011*
- McKenzie, T.L. (2006). *SOPLAY: System for Observing Play and Leisure Activity in Youth*
- NISB, (2011). *Zes gemeenten en NISB maken wijken beweegvriendelijk*
Geraadpleegd op 24-03-2013: <http://kic.nisb.nl/site/nieuws/show/6533>
- Schönbeck, Y. & Buuren, S. van, (2010). *Resultaten Vijfde Landelijke Groeistudie, TNO*
- Sportformule, (2012) *Wat is Sportformule?*
Geraadpleegd op 24-03-2013: <http://www.sportformule.nl/algemeen/wat-is-sportformule.html>
Geraadpleegd op 24-03-2013: <http://www.sportformule.nl>
- Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J., Dool, R. van den (2011). *School, Bewegen & Sport, Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen, W.J.H. Mulier Instituut*
- Verstraete, S., Cardon, G., Clercq, de, D. & Bourdeaudhuij, de, I. (2006). *Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. The European Journal of Public Health*
- Vervoorn, C. Singh, A & Vissche, C. (2011). *Bewegen = beter leren: de effecten van beweging op leerprestaties van kinderen*. Hogeschool van Amsterdam

- Vreeman, R. et al. (2003). *Beweegnorm concept*. Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)
- Wendel-Vos, GCW. (2012). *Wat is lichamelijke activiteit? Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM
- Werff, H. van der, & Hoekman, R. (2011). Integraal, interactief en SMART. Een inventarisatie van lokaal sport- en beweegbeleid. *W.J.H. Mulier Instituut, NISB*, 5 (2-45)

Bijlage 1: Onderzoekspopulatie

Het onderzoek wordt uitgevoerd op Salto Basisschool Louis Buelens te Eindhoven. De aandacht zal gevestigd zijn op de onderbouw, de reden hiervoor is omdat deze leerlingen meer de behoefte zullen hebben aan verschillende activiteiten op het schoolplein dan de bovenbouw. Alle kinderen die worden geobserveerd voor het onderzoek zitten op het reguliere onderwijs. Voor de nulmeting zullen de leerlingen van de groepen drie, vier en vijf worden geobserveerd,. Bij deze leerlingen wordt er gekeken naar hun activiteit op het schoolplein en of deze toeneemt, nadat zij kennis hebben gemaakt met verschillende spellen in de gymles die zij ook op het schoolplein kunnen uitvoeren.

Er is niet gekozen voor een steekproef, omdat er met de observaties iedere leerling op het schoolplein geobserveerd kan worden en er uiteindelijk een duidelijk beeld ontstaat van de beweegactiviteit van de leerlingen van groep drie, vier en vijf.

Voor het onderzoek is er niet specifiek gekozen voor een klas uit de onderbouw, omdat ik een zo groot en duidelijk mogelijk beeld wil hebben van hoe de onderbouw beweegt op het schoolplein. Dit zullen dus de klassen drie, vier en vijf worden.

Groep drie bestaat uit achttien leerlingen, veertien meisjes en vier jongens. Elf van deze leerlingen hebben allochtone ouders, hieronder vallen de vier jongens en zeven meisjes uit deze groep.

Groep vier bestaat uit negentien leerlingen, zes meisjes en dertien jongens. In deze klas hebben negen leerlingen allochtone ouders, drie meisjes en zes jongens.

Groep vijf bestaat uit twintig leerlingen, twaalf meisjes en acht jongens. Als er gekeken wordt welke leerlingen allochtone ouders hebben, zijn dit dertien leerlingen. Zes meisjes en zeven jongens.

Bijlage 2: Onderzoeksinstrument

Voor mijn interventie heb ik gekozen voor een aangepaste observatietest van SOPLAY. SOPLAY: System for Observing Play and Leisure Activity in Youth (*McKenzie, 2006*).

SOPLAY is een meetinstrument waarbij er iedere twintig seconden een scan over het schoolplein wordt gemaakt. Iedere twintig seconden is er een piepje te horen. Zo weet de observant precies wanneer het tijd is om de volgende scan te maken. In het protocol van SOPLAY wordt vermeld dat er altijd wordt geobserveerd van links naar rechts.

SOPLAY maakt gebruik van drie verschillende categorieën, waarin de fysieke activiteit wordt onderverdeeld:

- Sedentary = Er is geen activiteit (zitten, liggen, staan)
- Walking = Er is matige activiteit (wandelen, schommelen)
- Very active = Er is intensieve activiteit (rennen, voetballen, basketballen)

De observant heeft een aangepast observatieformulier van SOPLAY gebruikt, aangepast aan de mogelijkheden van het schoolplein. Het schoolplein wordt verdeeld in zes zones. Deze zones zullen worden aangegeven met lijnen, die met stoepkrijt op het schoolplein worden getekend, voordat de pauze begint. Door de lijnen op het schoolplein te tekenen, zal elke minuut precies hetzelfde gedeelte van het schoolplein worden geobserveerd. Het voordeel om op deze manier te observeren, is doordat de zones een kleiner oppervlak hebben dan het gehele schoolplein, waardoor de mate van activiteit beter te observeren is. Omdat de observatie van de observant vanaf een filmopname wordt gedaan, is het verwarrend wanneer de observant het filmpje stop zou zetten en vervolgens weer aan zou zetten, wat de leerling precies aan het doen was. Was hij/zij aan het rennen, of was hij/zij toen alweer gestopt? Dit probleem voorkomt de observant door elke tien seconden een zone te observeren.

De drie categorieën waar SOPLAY gebruik van maakt, komen ook terug in de aangepaste observatietest van de observant.

Door steekproefsgewijs korte interviews af te nemen bij leerlingen, zal er bekend worden of de leerlingen plezier hebben in de pauzes en of zij nog bepaalde zaken missen in de pauze. D.m.v. de antwoorden die zij geven op deze vragen, heeft de observant informatie over het feit of leerlingen zich vermaken in de pauze of dat zij wel wat extra activiteiten zouden willen zien op het schoolplein.

Omdat er gemeten wordt of de activiteit toeneemt op het schoolplein, is toename van intensiteit een belangrijk begrip. Intensiteit: “mate van kracht of hevigheid”.

Begrippen die nog relevant zijn voor het onderzoek zijn: plezier van kinderen in bewegen (d.m.v. interviews), stimuleren van kinderen om te bewegen door leraren (lerarenvergadering), motivatie (dit gebeurt d.m.v. interviews bij de leerlingen) en het benadrukken van gebruik map door leraren (d.m.v. interviews + lerarenvergadering).

Bewezen is dat de activiteit op het schoolplein stijgt, wanneer leraren hier aandacht aan besteden (*Jans, Borghouts, 2011*).

Door naast de nameting op het schoolplein, nog een nameting te doen door leerlingen kort te interviewen, is de nameting nog betrouwbaarder. Door de leerlingen de vraag te stellen of zij inderdaad sneller een spelletje gingen spelen dan dat zij voorheen deden, of dat er na mijn interventie meer werd ondernomen door de leerlingen of misschien wel door de leerkracht, kan ik onder andere onderzoeken of mijn interventie nut heeft gehad bij de leerlingen.

Bijlage 3: Observatieformulier fysieke activiteit, leeg

Tijd	Zone	Sedentary	Walking	Very active
1 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
2 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
3 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
4 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
5 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
6 min	1			

Datum observatie: 05 - 03 - 2013

Observator: Charlotte de Moet

Groep: 3 - 4 - 5
(Louis Buelens school te Eindhoven)

Sedentary = Er is geen activiteit
(Zitten - liggen - staan)

Walking = Er is matige activiteit
(Wandelen - schommelen)

Very active = Er is intensieve activiteit
(Rennen - voetballen - basketballen)

7 min	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
8 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
9 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
10 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
11 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
12 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			

	6			
13 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
14 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
15 min	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			

Bijlage 4: Ontwerp en uitvoering van het onderzoek

Voor het onderzoek zijn er twee voormetingen uitgevoerd, om te zien hoe de leerlingen bewegen zonder dat er nog aandacht wordt besteed aan het vergroten van fysieke activiteit op het schoolplein. Vervolgens, nadat leerlingen de interventie hebben gehad, wordt er een nameting uitgevoerd, om te controleren of het onderzoek heeft gewerkt en de fysieke activiteit is toegenomen.

Voormeting

De eerste voormeting is afgenomen in de pauze op 06-03-2013 van 10:00 – 10:15. Tijdens de eerste voormeting is er geobserveerd vanaf het schoolplein en is de observatie tegelijkertijd gefilmd. Hier was voor gekozen omdat het schoolplein zo goed zichtbaar was en de observant zich kon verplaatsen om een bepaalde zone beter te kunnen observeren. Bij de tweede voormeting, die heeft plaatsgevonden op 13-03-2013, is er gekozen om binnen te observeren, omdat de leerlingen een camera op het schoolplein zagen, en hier vragen over kwamen stellen. Dit beïnvloedde de eerste observatie. De tweede observatie is gedaan vanuit een ruimte in de school, waar de observant zicht had over het gehele schoolplein. Ook deze observatie is vastgelegd op film. De ruimte waar de observant heeft gestaan, was de poppenhoek van de kleuterklassen van basisschool Louis Buelens. De leerlingen van de groepen drie, vier en vijf hebben tegelijk pauze en zij wisten niks af van het feit dat zij geobserveerd werden. De observant heeft vanuit deze poppenhoek de interventie uitgevoerd door elke tien seconden een zone te filmen van het schoolplein, een kwartier lang. De observant was om 09:55 in de poppenhoek, zodat er gelijk gefilmd kon worden wanneer de eerste kinderen naar buiten kwamen om 10:00 uur. De pauze was om 10:15 uur afgelopen.

Interventie

De interventie is begonnen op vrijdag 22-03-2013 in de gymles. In de gymles kregen de leerlingen (groepen drie t/m acht) les in drie vakken. De les L.O begon telkens met een warming-up spel. De selectie spellen die zij aangeboden kregen, bestonden uit tikspelen, balspelen en estafettespelen. Deze spellen worden om de beurt aangeboden. Dus wanneer er wordt begonnen met tikspelen, zal de week erna balspelen worden behandeld en ten slotte estafettespelen, waarna het weer van vooraf aan begint. Wanneer zij op vrijdag in de gymles tikspelen hebben gedaan in het vak, krijgen zij tijdens de pauze op woensdag ook tikspelen aangeboden, zo kunnen ze wennen aan het feit dat ze de spellen die er woensdag behandeld worden, op vrijdag al gespeeld hebben. Dit scheelt tijd in de pauze op woensdag en kan er sneller begonnen worden met de activiteiten.

Elke woensdag worden er activiteiten aangeboden door een urban-student en de observant, om de kinderen bewust te maken van welke spellen er allemaal zijn en dat zij dit ook alleen kunnen doen.

De stageschool werkt met een jaarplanning, dit maakt het helaas niet mogelijk om de verschillende spellen in drie vakken tegelijk aan te bieden. Als er wel drie activiteiten tegelijk gegeven zouden worden, zou dat betekenen dat de observant zich niet houdt aan de jaarplanning. De leerlingen zouden zo niet leren wat er eigenlijk op het programma zou staan. Dit is de reden dat de spellen in maximaal één deel van de zaal worden aangeboden, naast de spellen worden de activiteiten van verschillende leerlijnen aangeboden, zoals aangegeven op de jaarplanning.

Er is gekozen om de volgende spellen aan te bieden tijdens de interventieperiode: tikspelen, balspelen en estafette spelen. Deze spellen hebben een lage moeilijkheidsgraad en zijn snel uit te leggen en snel te spelen. Een andere reden dat er gekozen is voor deze spellen is dat er weinig materiaal voor nodig is, hierdoor zijn snel en gemakkelijk klaar te zetten. Dit is praktisch omdat er in de pauzes vaak niet veel tijd is om dit te doen, helemaal niet in pauzes van vijftien minuten.

Er is gekozen om tijdens de interventie met mediakaarten te werken, omdat de tekst en het plaatje die op de mediakaart staat, het spel kunnen verduidelijken en de leerlingen kunnen het altijd nog terug lezen wanneer zij even niet meer weten wat ze moeten doen.

De spellen, die uitgewerkt zijn op mediakaarten, worden geïntroduceerd in een map. In deze map zijn per onderdeel de spellen uitgewerkt en beschreven op een mediakaart. Deze zijn gemakkelijk te herkennen aan een tabblad die een bepaalde kleur heeft. Deze map zien ze elke week op vrijdag in de gymles, maar ook elke week tijdens de interventie op het schoolplein.

De spellen in de map zijn laagdrempelig en uitvoerbaar voor iedereen. Omdat het speciaal een map voor de onderbouw is, is er rekening gehouden met het niveau van deze kinderen en de moeilijkheid van de verschillende spellen.

Doordat de spellen constant kunnen doorgaan, is het risico dat de leerlingen er mee ophouden minder groot. De kinderen kunnen zelf door wisselen als dit van toepassing is bij het spel. Wanneer de kinderen echt geen zin meer hebben in een bepaalde activiteit, kunnen zij gerust een andere activiteit uitkiezen, want in de map staan meerdere spellen die ook in een kortere tijd nog uitvoerbaar zijn.

Het materiaal wat zij nodig hebben voor de verschillende spellen, is speciaal aangeschaft voor de leerlingen, zodat ze al het materiaal wat zij nodig hebben voor de spellen, kunnen pakken en kunnen gebruiken.

Door aandacht te besteden aan de spellen-map tijdens de lerarenvergadering, hoop ik de leraren enthousiast te hebben gemaakt en duidelijk te hebben gemaakt dat het belangrijk is dat kinderen blijven bewegen en zij hier ook aandacht aan besteden.

Op 02 – 04 – 2013 heeft de observant een lerarenvergadering bijgewoond. Tijdens deze vergadering is er verteld over de interventie en wat er uiteindelijk bereikt moet worden: de

fysieke activiteit neemt toe op het schoolplein. Bewezen is dat wanneer leerkrachten meewerken of aandacht besteden aan activiteiten op het schoolplein, dat leerlingen sneller de neiging hebben om mee te doen (*Jans, Borghouts, 2011*).

De leraren zijn in deze vergadering om hulp gevraagd, met de vraag of zij in de les, voordat de pauze begint, de aanwezigheid van de map in het materialenhok willen benoemen. En dat wanneer de leraren aan de beurt zijn om te surveilleren, ook eens de map tevoorschijn halen en leerlingen aansporen om een spel te gaan doen.

De uitleg van de spellen inclusief de mediakaarten zijn terug te vinden in de bijlagen.

Nameting

De nameting is uitgevoerd op 15 – 05 – 2013. De nameting is op dezelfde manier uitgevoerd zoals bij de voormeting. De observant heeft plaatsgenomen in de poppenhoek, de ruimte waar vandaan het hele schoolplein te zien is. De nameting is precies zo uitgevoerd als de voormeting, om het zo betrouwbaar mogelijk te houden. Nadat de observant de nameting had vastgelegd op film, heeft de observant het observatieformulier opnieuw ingevuld, maar nu met de gegevens van de nameting.

Bijlage 5: Interventieplanning

Datum	Actie	Wie
20 februari	Overleg mogelijkheden activiteiten op schoolplein	Charlotte & Anne (Schoolpracticum docent)
6 maart	Voormeting 1 & Selectie gemaakt van spellen	Charlotte Charlotte & Tamaida
13 maart	Voormeting 2 & Selectie gemaakt van spellen + Vorbereiding spellen in de les	Charlotte & Tamaida
15 maart	Interventie week 1 (gymles)	Charlotte
20 maart	Interventie week 1 (schoolplein)	Charlotte & Tamaida
22 maart	Interventie week 2 (gymles)	
27 maart	Paasvakantie	Gehele school
3 april	Interventie week 2 (schoolplein)	Charlotte & Tamaida
5 april	Interventie week 3 (gymles)	Charlotte
10 april	Interventie week 3 (schoolplein)	Charlotte & Tamaida
12 april	Schoolreisje	Gehele school
17 april	Interventie week 4 (schoolplein)	Charlotte & Tamaida
19 april	Interventie week 4 (gymles)	Charlotte
24 april	Afwezig i.v.m. tentamen	Charlotte
26 april	Koningsspelen	Gehele school
1 & 3 mei	Meivakantie	Gehele school
8 & 10 mei	Meivakantie	Gehele school
14 mei	Nameting	Charlotte

Bijlage 6: Opmerkingen voor- en nameting & interventie

Voormeting:

- Bij de eerste voormeting die er is gedaan, liep de observant op het schoolplein. Dit is van invloed geweest op het bewegen van de leerlingen.
- De tweede voormeting is geobserveerd vanuit een ruimte in de school
- Tijdens de voormeting was er geen materiaal beschikbaar voor de leerlingen

Interventie:

- Het duurde soms erg lang voordat een spel opgestart was, omdat de leerlingen niet stil waren
- Doordat ze spellen vrijdags al in de gymles hadden behandeld, liep het spel wel snel als ze eenmaal waren opgestart
- Een spel is tijdens de interventie aangepast om het makkelijker te laten verlopen:
 - Drie is teveel: Op de mediakaart staat dat de leerlingen in een kring moeten gaan staan. De leerlingen zijn tijdens de interventie verspreid in de ruimte gaan staan.

Nameting:

- Er is op exact dezelfde manier geobserveerd als bij de voormeting.

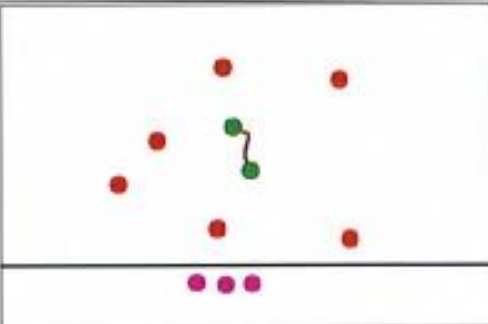
Bijlage 7: Betrouwbaarheid

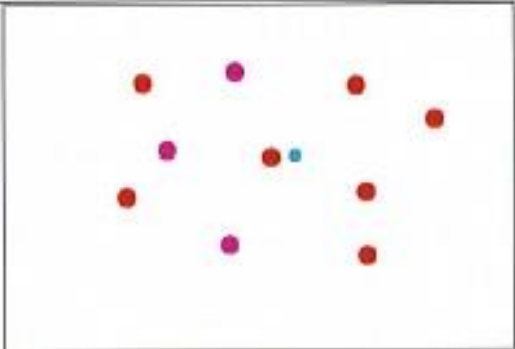
Het onderzoek is zou betrouwbaar mogelijk uitgevoerd. Hieronder is te lezen hoe dit is gedaan:

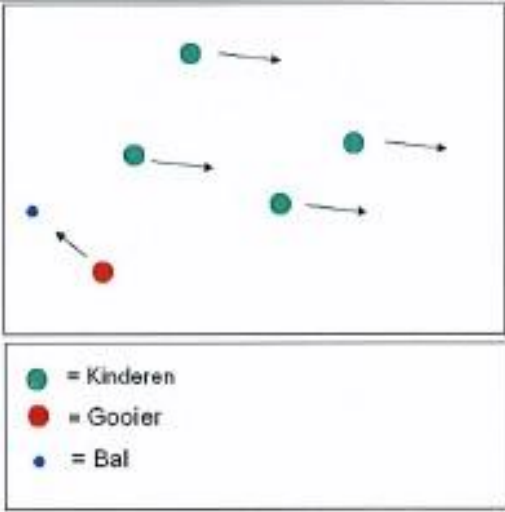
- De voormeting is meer dan een keer uitgevoerd, zo ontstaat er een betrouwbaardere voormeting dan wanneer er maar een keer is geobserveerd.
- De voor- en nameting zijn op exact hetzelfde tijdstip uitgevoerd, dat wil zeggen om 10:00 uur tot 10:15 uur.
- Bij het aangepaste observatieformulier van SOPLAY is er gekozen om elke leerling te observeren en niet steekproefsgewijs. Zo vergroot je de betrouwbaarheid van de voor- en nameting.
- Alle spellen die op de vrijdag in de les lichamelijke opvoeding zijn aangeboden, zijn de woensdag daar op ook daadwerkelijk uitgevoerd.
- De materialen waren tijdens de nameting beschikbaar voor de leerlingen, dus zij waren nergens anders van afhankelijk en konden zelf aan de slag.

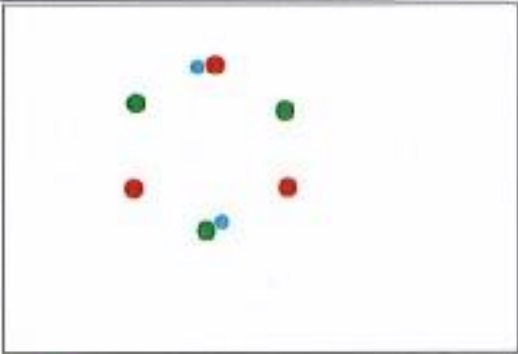
Bijlage 8: Mediakaarten

De volgende mediakaarten zijn gebruikt tijdens de interventieperiode:

Inktvistikkertje	
Tikspelen groep 1-8	
Wie? 	Minimaal 8 kinderen 1 begeleider
Materiaal en organisatie 	  ● = De lopers ● = Tikker ● = Getikte kinderen — = Touw
Uitleg en regels 	Er zijn twee tikkers. Deze tikkers hebben gezamenlijk een touwtje vast, beide aan een uiteinde. Als je getikt wordt, ga je aan de kant zitten. Wanneer één van de tikkers het touw los laten, dan zijn alle kinderen die aan de kant zitten weer vrij.

Kreeftentikkertje	
Tikspelen groep 1-8	
Wie? 	Minimaal 6 kinderen 1 begeleider
Materiaal en organisatie 	 ● = De lopers ● = Kreeften ● = Bal
Uitleg en regels 	Er is geen vaste tikker. Er is een bal, die iedereen kan pakken. Degene die de bal heeft, probeert iemand af te gooien. Als je afgegooid wordt ga je als kreeft lopen, d.w.z. op handen en voeten met je buik naar boven. De kreeften kunnen op hun beurt ook weer tikken. Als een kreeft iemand tikt is zij weer gewoon en de ander kreeft. Je mag de bal niet langer dan drie seconden vasthouden. Verder ben je niet af wanneer je de bal vangt.

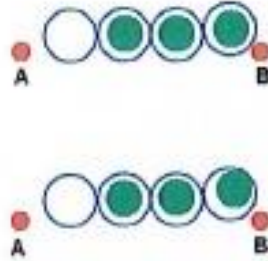
De bal is voor...	
Balspelen Groep 3-8	
Wie? 	Ongeveer 5 kinderen
Materiaal en organisatie 	
Uitleg en regels 	Iemand gooit de bal hoog in de lucht, terwijl hij zegt: "de bal is voor ... (noem een naam). Deze persoon probeert de bal zo snel mogelijk te pakken, de anderen rennen zo snel mogelijk weg. Wanneer de persoon de bal heeft gepakt, roept hij: "Stop!" Iedereen moet dan stil staan met de benen wijd als een poortje. Degene die de bal heeft, mag 5 stappen zetten en probeert de bal door het poortje van 1 van de andere kinderen te rollen. Wanneer de bal door de poort van iemand gaat, krijgt diegene een strafpunt. Hij mag de bal dan gaan gooien. Wanneer er niemand af is, mag de vanger de bal opnieuw gooien.

Inhaalbal	
Balspelen Groep 3 t/m 8	
Wie? 	Minimaal 6 kinderen 1 begeleider
Materiaal en organisatie 	 ● = Team 1 ● = Team 2 ● = Ballen
Uitleg en regels 	Alle spelers staan in een kring. De kring is in twee ploegen verdeeld. Naast een speler van ploeg 1 staan een speler van ploeg 2. Nu worden er twee ballen in het spel gebracht. Zij worden tegenover elkaar in het spel gebracht. Eén bal per ploeg. Op het startsignaal worden de ballen per ploeg doorgeworpen, speler voor speler. Als nu de ene bal de andere heeft ingehaald krijgt de ploeg van wie de bal is, één punt. Let op: Men mag de bal van de tegenpartij niet aanraken!

Hoepel-treintje

Estafette

Materiaal en organisatie



-  = Kinderen
-  = Pion
-  = Hoepel

Uitleg en regels

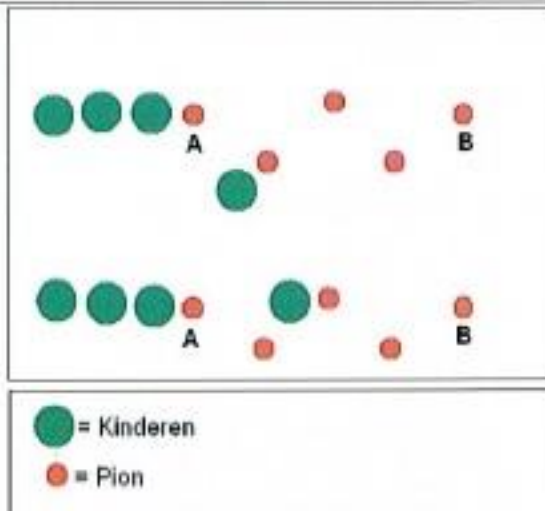


Elk kind staat in een hoepel achter pion A. Wanneer het startsein wordt gegeven, moeten ze zo snel mogelijk met het gehele team naar pion B toe gaan. Ze moeten in de hoepels blijven staan. Door middel van het doorgeven van de lege hoepel kunnen ze telkens iets verder lopen. Het team wat als eerst als geheel achter pion B is, heeft gewonnen.

Slalom estafette

Estafette

Materiaal en organisatie



Uitleg en regels



De nummer één gaat slalommen door de pionnen door naar pion B en weer terug slalommen. Wanneer hij de volgende speler heeft aangetikt, mag deze beginnen met slalommen.

Tikkertje met vrije plaats

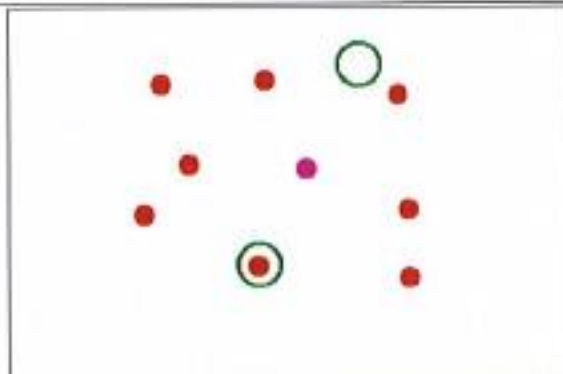
Tikspelen
groep 4-8

Wie?



Minimaal 5 kinderen
1 begeleider

Materiaal en
organisatie



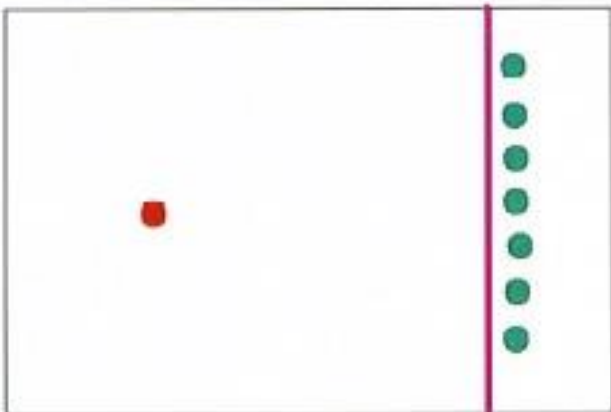
- = De lopers
- = Tikker
- = Hoepel/vrije plaats

Uitleg en regels



De grootte van het veld spreek je met elkaar af. In het veld liggen twee hoepels.

De tikker probeert iemand te tikken. Wanneer een persoon in de hoepel staat, is hij vrij en mag hij niet worden getikt. Je mag maximaal drie seconden in de hoepel staan, maar de tikker mag je hier niet opwachten. Wanneer je uit de hoepel bent en je wilt weer vrij zijn, moet je naar de andere hoepel toe. Je mag niet twee keer in dezelfde hoepel staan. Verder mag er maar één persoon in de hoepel staan, wanneer er al iemand in staat, kun je hier dus niet in. Wanneer de tikker iemand tikt, wordt de getikte de nieuwe tikker. De oude tikker wordt nu dus ook loper.

Het uur van de Wolf	
Tikspelen Groep 1-5	
Wie? 	Minimaal 2 kinderen 1 Begeleider
Materiaal en organisatie 	  = Kinderen  = Tikker  = Stoeplijntje
Uitleg en regels 	De wolf(tikker) staat 20 grote stappen van de lijn af De rest van de kinderen staan achter deze lijn De kinderen vragen 'Meneer de wolf hoe laat is het?' De tijd die de wolf roept zijn het aantal stappen die de kinderen moeten lopen. Wanneer de wolf etenstijd roept, mag hij de kinderen tikken. De kinderen zijn pas weer veilig achter de lijn.

Bijlage 9: Resultaten

Tijdens dit onderzoek is de fysieke activiteit gemeten op het schoolplein. Het observatieformulier wat hiervoor gebruikt is, is terug te vinden in bijlage 3.

Er is geobserveerd in drie categorieën:

- Sedentary – geen activiteit
- Walking – matige activiteit
- Very active – actieve activiteit

In het onderstaande observatieformulier is te zien hoeveel leerlingen per minuut, niet, matig of actief hebben bewogen, tijdens de voormeting (VM) en de nameting (NM):

Tijd	Zone	Sedentary	Walking	Very active
1 min	1	VM 2 - NM 2	VM 4 - NM 3	VM 2 - NM 2
	2	VM 3 - NM 1	VM 3 - NM 1	VM 3 - NM 0
	3	VM 4 - NM 13	VM 3 - NM 0	VM 2 - NM 0
	4	VM 3 - NM 2	VM 4 - NM 6	VM 3 - NM 1
	5	VM 3 - NM 1	VM 2 - NM 2	VM 1 - NM 0
	6	VM 2 - NM 0	VM 3 - NM 2	VM 3 - NM 0
2 min	1	VM 5 - NM 2	VM 2 - NM 2	VM 2 - NM 2
	2	VM 5 - NM 3	VM 2 - NM 2	VM 0 - NM 0
	3	VM 3 - NM 8	VM 2 - NM 2	VM 2 - NM 0
	4	VM 2 - NM 2	VM 0 - NM 0	VM 3 - NM 3
	5	VM 5 - NM 5	VM 3 - NM 2	VM 2 - NM 0
	6	VM 5 - NM 1	VM 3 - NM 0	VM 1 - NM 0
3 min	1	VM 7 - NM 4	VM 2 - NM 2	VM 1 - NM 5
	2	VM 5 - NM 1	VM 2 - NM 3	VM 0 - NM 1
	3	VM 4 - NM 8	VM 3 - NM 1	VM 1 - NM 2
	4	VM 2 - NM 7	VM 0 - NM 2	VM 3 - NM 0
	5	VM 3 - NM 5	VM 2 - NM 1	VM 1 - NM 0
	6	VM 0 - NM 0	VM 0 - NM 4	VM 0 - NM 1
4 min	1	VM 0 - NM 7	VM 0 - NM 4	VM 0 - NM 0
	2	VM 0 - NM 0	VM 0 - NM 0	VM 0 - NM 3
	3	VM 1 - NM 11	VM 1 - NM 2	VM 0 - NM 4
	4	VM 0 - NM 5	VM 6 - NM 4	VM 3 - NM 1
	5	VM 2 - NM 1	VM 4 - NM 2	VM 2 - NM 0
	6	VM 2 - NM 2	VM 5 - NM 2	VM 3 - NM 0

Datum observatie: 05 - 03 - 2013

Observator: Charlotte de Moet

Groep: 3 - 4 - 5
(Louis Buelens school te Eindhoven)

Sedentary = Er is geen activiteit
(Zitten - liggen - staan)

Walking = Er is matige activiteit
(Wandelen - schommelen)

Very active = Er is intensieve activiteit
(Rennen - voetballen - basketballen)

5 min	1	VM 0 - NM 10	VM 1 - NM 2	VM 0 - NM 4
	2	VM 0 - NM 4	VM 3 - NM 0	VM 0 - NM 4
	3	VM 2 - NM 11	VM 3 - NM 0	VM 0 - NM 0
	4	VM 3 - NM 2	VM 5 - NM 3	VM 1 - NM 2
	5	VM 11 - NM 9	VM 2 0 NM 2	VM 0 - NM 0
	6	VM 5 - NM 2	VM 3 - NM 2	VM 2 - NM 0
6 min	1	VM 6 - NM 5	VM 2 - NM 8	VM 1 - NM 2
	2	VM 1 - NM 1	VM 0 - NM 2	VM 2 - NM 7
	3	VM 0 - NM 2	VM 5 - NM 2	VM 2 - NM 12
	4	VM 2 - NM 2	VM 4 - NM 3	VM 0 - NM 2
	5	VM 7 - NM 5	VM 2 - NM 2	VM 0 - NM 0
	6	VM 2 - NM 2	VM 3 - NM 2	VM 0 - NM 0
7 min	1	VM 0 - NM 5	VM 6 - NM 1	VM 0 - NM 5
	2	VM 2 - NM 3	VM 5 - NM 0	VM 0 - NM 5
	3	VM 0 - NM 2	VM 4 - NM 5	VM 3 - NM 3
	4	VM 6 - NM 4	VM 10 - NM 0	VM 3 - NM 2
	5	VM 4 - NM 2	VM 8 - NM 2	VM 0 - NM 2
	6	VM 2 - NM 0	VM 4 - NM 3	VM 0 - NM 0
8 min	1	VM 0 - NM 4	VM 2 - NM 5	VM 3 - NM 3
	2	VM 1 - NM 1	VM 0 - NM 4	VM 0 - NM 1
	3	VM 3 - NM 1	VM 3 - NM 3	VM 2 - NM 4
	4	VM 5 - NM 5	VM 3 - NM 1	VM 0 - NM 2
	5	VM 5 - NM 2	VM 2 - NM 2	VM 3 - NM 2
	6	VM 2 - NM 1	VM 5 - NM 4	VM 0 - NM 5
9 min	1	VM 1 - NM 4	VM 2 - NM 5	VM 0 - NM 4
	2	VM 2 - NM 1	VM 4 - NM 2	VM 0 - NM 0
	3	VM 3 - NM 0	VM 2 - NM 2	VM 1 - NM 5
	4	VM 4 - NM 2	VM 1 - NM 2	VM 2 - NM 2
	5	VM 3 - NM 5	VM 7 - NM 2	VM 5 - NM 1
	6	VM 5 - NM 2	VM 0 - NM 1	VM 0 - NM 1
10 min	1	VM 4 - NM 6	VM 4 - NM 2	VM 0 - NM 1
	2	VM 0 - NM 1	VM 1 - NM 0	VM 0 - NM 0
	3	VM 5 - NM 2	VM 6 - NM 5	VM 0 - NM 8
	4	VM 1 - NM 2	VM 7 - NM 2	VM 3 - NM 3
	5	VM 3 - NM 4	VM 2 - NM 0	VM 1 - NM 3
	6	VM 4 - NM 1	VM 5 - NM 0	VM 0 - NM 1
11 min	1	VM 2 - NM 5	VM 7 - NM 7	VM 2 - NM 3
	2	VM 2 - NM 1	VM 0 - NM 1	VM 0 - NM 1
	3	VM 0 - NM 2	VM 3 - NM 3	VM 0 - NM 5

12 min	4	VM3 - NM 4	VM 2 - NM 3	VM 3 - NM 1
	5	VM 4 - NM 5	VM 4 - NM 2	VM 0 - NM 2
	6	VM 0 - NM 1	VM 5 - NM 2	VM 0 - NM 0
	1	VM 7 - NM 3	VM 2 - NM 6	VM 7 - NM 2
	2	VM 0 - NM 1	VM 1 - NM 2	VM 2 - NM 2
	3	VM 1 - NM 2	VM 0 - NM 5	VM 2 - NM 7
	4	VM 5 - NM 4	VM 1 - NM 7	VM 3 0 NM 1
	5	VM 3 - NM 0	VM 7 - NM 2	VM 0 - NM 3
	6	VM 0 - NM 0	VM 4 - NM 4	VM 0 - NM 2
13 min	1	VM 3 - NM 2	VM 4 - NM 3	VM 1 - NM 2
	2	VM 2 0 NM 1	VM 1 - NM	VM 0 - NM 0
	3	VM 3 - NM 3	VM 2 - NM 7	VM 2 - NM 5
	4	VM 4 - NM 3	VM 7 - NM 5	VM 0 - NM 2
	5	VM 2 - NM 1	VM 4 - NM 2	VM 2 - NM 1
	6	VM 1 - NM 0	VM 2 - NM 2	VM 3 - NM 0
14 min	1	VM 2 - NM 3	VM 3 - NM 4	VM 0 - NM 2
	2	VM 3 - NM 2	VM 3 - NM 1	VM 2 - NM 1
	3	VM 5 - NM 2	VM 2 - NM 5	VM 0 - NM 3
	4	VM 4 - NM 3	VM 0 - NM 1	VM 2 - NM 2
	5	VM 2 - NM 4	VM 3 - NM 3	VM 0 - NM 2
	6	VM 0 - NM 1	VM 5 - NM 3	VM 1 - NM 0
15 min	1	VM 3 - NM 2	VM 2 - NM 5	VM 1 - NM 3
	2	VM 1 - NM 2	VM 2 - NM 3	VM 2 - NM 1
	3	VM 5 - NM 1	VM 3 - NM 3	VM 2 - NM 4
	4	VM 5 - NM 3	VM 4 - NM 3	VM 0 - NM 2
	5	VM 2 - NM 0	VM 6 - NM 2	VM 1 - NM 2
	6	VM 2 - NM 2	VM 1 - NM 2	VM 0 - NM 1

	Voormeting (VM)	Nameting (NM)
Sedentary	248	269
Walking	271	229
Very Active	110	183

Door voor de interventie steekproefsgewijs leerlingen te vragen of zij nog bepaalde zaken miste op het schoolplein, is er een duidelijker beeld gevormd over wat de behoeften waren van de kinderen. In onderstaande tabel is te zien wat de meest voorkomende antwoorden waren:

<i>30 leerlingen gaven antwoord op de vraag: "Wat mis je het meest in de pauze op het schoolplein?"</i>		
Niks	IIII II	zeven
Iets om te doen	IIII IIII II	twaaalf
Spelletjes	IIII II	zeven
Overig	IIII	vier

De overige vier leerlingen die niet in de tabel staan vermeld, vielen niet onder de meest voorkomende antwoorden.

Vervolgens heeft de interventie plaats gevonden en is er een nameting uitgevoerd. Ook hier is er steekproefsgewijs aan 30 leerlingen gevraagd of zij na de interventie meer zijn gaan ondernemen op het schoolplein. In onderstaande tabel is te zien wat de meest voorkomende antwoorden waren op deze vraag:

<i>30 leerlingen gaven antwoord op de vraag: "Gingen jullie nu eerder iets ondernemen dan voorheen?"</i>		
Ja	IIII IIII IIII	veertien
Nee	IIII IIII	negen
Weet ik niet	IIII II	zeven

Bijlage 10: Reflectieverslag

Tijdens dit praktijkonderzoek is er gewerkt aan een drietal competenties. De reflectie op deze prestatie indicatoren is hieronder te lezen.

Interpersoonlijk competent

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

In het begin vond ik het erg lastig om te bepalen wat nu echt belangrijk was. Het op papier zetten van deze belangrijke zaken, heeft ook even geduurd. Hiervoor heb ik feedback gevraagd aan mijn begeleider en langzaam aan ging het steeds beter. Ik kreeg meer inzicht in hoe het precies in z'n werk ging. Na een volgend feedbackmoment kreeg ik te horen dat ik inderdaad de belangrijkste zaken had genoteerd, maar ik deze nog op een logische wijze aan elkaar moest verbinden. Met het formuleren van zinnen heb ik minder moeite gehad, het was meer de manier waarop het allemaal op elkaar aan sloot, waar ik tegenaan liep. Persoonlijk vind ik dat ik erg gegroeid ben in deze bovenstaande punten. Er is me veel duidelijk geworden qua belangrijke onderwerpen, formuleren van logische zinnen etc. Ik ben erg gegroeid wat betreft het schrijven van eenduidig en gestructureerde zinnen die elkaar logisch opvolgen. Deze weet ik naar mijn mening voldoende te vertalen naar verwachtingen/doelen.

Van mezelf ben ik iemand die erg de behoefte heeft aan feedback. Ik heb om deze reden ook altijd gebruik gemaakt van de feedbackmomenten die gepland waren vanuit school. Na deze feedbackmomenten was er altijd even tijd om verder te werken aan je onderzoek. Op deze momenten heb ik mijn kennis en expertise kunnen delen met andere studenten die ook het praktijkonderzoek uitvoerde. Dit gebeurde voornamelijk met de studenten die in hetzelfde thema een onderzoek deden. Wanneer ik vastloop vind ik het niet erg om hulp te vragen. Dit komt omdat ik weet dat wanneer ik hulp vraag, ik ergens aan verder kan werken. Tijdens het schrijven van mijn scriptie heb ik op een moment hulp gevraagd aan twee studenten. Zij hebben mij er op gewezen dat ik mij inleiding van mijn onderzoek met wat tussenzinnen aan elkaar moest verbinden. Verder heb ik mijn kennis en expertise gedeeld door een scriptie van een medestudent na te kijken en hier feedback op gegeven. Ik denk dat ik deze competentie ruimvoldoende beheers omdat ik niet bang ben hulp te vragen wanneer ik dit nodig heb. Verder vind ik het totaal geen probleem andere studenten hulp te bieden wanneer zij dit nodig hebben.

Vakinhoudelijk didactisch competent

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

Voor dit praktijkonderzoek ben ik rond de tafel gaan zitten met de leerkracht en hebben we overlegd waar de school nieuwe mogelijkheden in zag. Toen kwamen we al snel op een actief schoolplein. De leerlingen van de onder- en bovenbouw, hebben weinig tot geen materiaal tot hun beschikking. Het materiaal wat zij gebruikten, was afkomstig van hun zelf. Voor dit praktijkonderzoek heb ik samen met een urban-student een map opgesteld, met verschillende activiteiten die de leerlingen kunnen uitvoeren op het schoolplein. De materialen die zij hiervoor nodig hebben, zijn ook daadwerkelijk aangeschaft door de school en zijn elke pauze beschikbaar voor de leerlingen van de onder- en bovenbouw. De leerlingen weten hier van, en weten ook dat de map met de spellen, bij deze materialen komt te liggen. Ik vind dat ik deze indicator ruimvoldoende beheers omdat ik het niet uit de weg ga, om nieuwe ideeën werkelijk uit te voeren. Ook vind ik dat ik door het ontwikkelen van deze map een nieuw product heb ontwikkeld, waar de leerlingen nog lang plezier van zullen hebben.

Voor dit praktijkonderzoek heb ik me goed verdiept in de literatuur om tot een goed literatuuronderzoek te komen. Het formuleren van de bronvermelding ging in het begin wat stroef, maar toen ik eenmaal door had hoe de APA-norm geschreven werd, ging dit naarmate het onderzoek vorderde, steeds makkelijker. Voordat ik het wist had ik veel bronnen waar ik veel informatie uit kon halen. Ik vind dat ik deze indicator voldoende beheers, omdat ik met behulp van alle literatuur en artikelen een eigen onderzoek heb geschreven.

Competent in reflectie en ontwikkeling

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

Tijdens het schrijven van mijn scriptie kan ik wel met zekerheid zeggen dat ik kritischer naar mezelf ben gaan kijken en verder ben ontwikkelt. Ik heb mezelf af en toe betrapt op situaties waarvan ik dacht dat het wel goed geschreven zou zijn. Later kreeg ik hier feedback op en moest er toch nog even naar kijken. Door deze feedback momenten ben ik kritischer naar mezelf gaan kijken en verwachtte ik ook van mezelf dat ik alles even twee of drie keer controleerde voordat ik verder ging. Ik vind het fijn om feedback te krijgen, omdat ik dan weet dat ik in de goede richting aan het werk ben. Doordat ik met een meer kritische blik naar mezelf ben gaan kijken, ben ik daardoor ook verder ontwikkelt. Ik weet nu wat ik kan en dat ik daar niet altijd gelijk feedback van anderen voor nodig heb. Ik heb meer vertrouwen gekregen in het feit dat ik het zelf ook kan en dat feedback nodig is, maar niet zo vaak.

Ik vind het geen probleem om kritisch naar mezelf te kijken, omdat ik weet dat ik hiervan leer. Bij aanbevelingen heb ik ook verteld wat er de volgende keer beter kan. Bij discussie heb ik kritisch naar mezelf gekeken en heb ik eerlijk verteld welke zaken mijn onderzoek hebben beïnvloedt. Dit maakt een onderzoek alleen maar betrouwbaarder.