

Een actieve pauze, concentratie en taakgerichtheid

Het effect van actieve pauzes op de concentratie
en taakgerichtheid van kinderen in het
basisonderwijs



Leerarrangement Praktijkonderzoek
Bachelor of Education 2010-2011

Matthieu Boeren is 4^e jaars student aan de Fontys Sporthogeschool en heeft dit artikel geschreven in het kader van het afsluitende praktijkonderzoek.

Een actieve pauze, concentratie en taakgerichtheid

Het effect van actieve pauzes op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in het basisonderwijs

© 2011, **Matthieu Boeren**
Uitgegeven in eigen beheer
(matthieu.boeren@student.fontys.nl)

Ontwerp: *Matthieu Boeren*

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Fontys Sporthogeschool Tilburg, Praktijkonderzoek mei 2011

Een actieve pauze, concentratie en taakgerichtheid

Het effect van actieve pauzes op de concentratie
en taakgerichtheid van kinderen in het
basisonderwijs



Leerarrangement Praktijkonderzoek
Bachelor of Education 2010-2011

Datum: 30-05-2011
Auteur: Matthieu Boeren, 2110855
Klas: 4C
Begeleidend docent 1: Liesbeth Jans
Begeleidend docent 2: Aniek Adank
Coördinator: Liesbeth Jans
Studieloopbaanbegeleider: Tineke Wulms

Fontys Sporthogeschool Tilburg

Samenvatting

Een actieve pauze, concentratie en taakgerichtheid

Door Matthieu Boeren, student Fontys Sporthogeschool Tilburg

Coordinator:	Liesbeth Jans
Begeleidend docenten:	Liesbeth Jans & Aniek Adank

In dit praktijkonderzoek is onderzocht of een actieve en intensieve pauze een positief effect heeft op de concentratie van de kinderen tijdens de les erna.

In dit onderzoek zijn er twee groepen onderzocht: een groep met een interventieprogramma tijdens de pauze in de vorm van mediakaarten en een groep zonder interventieprogramma. Bij elke groep is er een voor- en nameting gedaan. Uit de resultaten blijkt dat er een minimaal verschil zit tussen de twee groepen.

Conclusie is dat het gebruik van mediakaarten tijdens de pauze niet zorgt voor meer bewegingsintensiteit. Wel leidt het tot een minimale stijging in de concentratie en taakgerichtheid bij kinderen in de reguliere lessen daarna.

Een actieve pauze, concentratie en taakgerichtheid

Het effect van actieve pauzes op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in het basisonderwijs

Buitenspelen is leuk. Buitenspelen is gezond. Maar draagt buitenspelen ook bij aan de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in de les? In dit praktijkonderzoek wordt het effect van actieve pauzes op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in de klas onderzocht. Hierbij wordt groep zeven van het basisonderwijs betrokken.

Door: Matthieu Boeren

Op dit moment is er de toenemende zorg dat de kinderen in Nederland te weinig bewegen (Hildebrandt, 2008). Zeker omdat kinderen in de basisschoolleeftijd de meeste tijd doorbrengen op school is met name de school een geschikte context om fysieke activiteit te stimuleren en te verbeteren (Scruggs, Beveridge & Watson, 2003).

Dit onderzoek is gehouden in samenwerking met Openbare basisschool 't Schrijverke te Goirle. Deze school deelt de mening dat er op het schoolplein actief moet (kunnen) worden bewogen (Schoolgids 't Schrijverke, 2010). Scholen, waaronder 't Schrijverke, houden zich dan ook steeds meer bezig met bewegen. De zin en het nut van bewegen is een populair onderwerp in de huidige maatschappij. Zo zorgt bewegen voor een vermindering van het risico op hart- en vaatziekten (Casebere, 2006).



Foto: Spelende kinderen tijdens de pauze op de basisschool

Maar wat wordt nu daadwerkelijk verstaan onder actief bewegen?

Actief bewegen

Uitgangspunt van de overheid en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) inzake actief bewegen is dat kinderen ten minste één uur per dag matig intensief bewegen (www.kvlo.nl; Kemper, 2000). Door actief te bewegen wordt de bewegingsvaardigheid op peil gehouden. Ook zorgt bewegen voor een betere doorbloeding van die delen van de hersenen die nodig zijn om te leren (Auweele, 1999; Hollander, E. den, 2011).

Ook binnen het basisonderwijs is er een grote rol weggelegd voor bewegen. Het buitenspelen en de lessen bewegingsonderwijs zijn meestal de enige momenten waarop kinderen actief zijn en zich kunnen ontspannen (Scruggs, Beveridge & Watson, 2003). Op andere momenten zitten kinderen vaak "stil" in de klas en hebben ze moeite met het vasthouden

van de concentratie. Het schoolplein - en specifiek de pauze - is dan ook een geschikte context om de fysieke activiteit van kinderen te stimuleren (Scruggs, Beveridge & Watson, 2003; Mota, 2005). Om hier dieper op in te gaan worden fysieke activiteit en concentratie naast elkaar gelegd.

Fysieke activiteit en concentratie

De veranderingen die ontstaan door sporten of bewegen zijn met name een verhoogde hartslag, verbeterde bloedsomloop en een toename van het ademminuutvolume (Bruijne & Kemper, 2001). Het onderzoek van Dorel & Breitcher (2003) laat zien dat fysieke inspanning leidt tot een toename van de doorbloeding in de hersenen.

Hierdoor worden de gebieden van de hersenen in rust ook goed doorbloed wat leidt tot een verbetering van de concentratie (Auweele, 1999; Hollander, E. den, 2011). In een ander onderzoek (Tomprowski & Ellis, 1986) blijkt dat een activiteit met hoge intensiteit een positief effect heeft op het cognitieve vermogen. Uit onderzoeken van Coe & Dwyer (1983, 2008) blijkt dan ook dat er een relatie is tussen fysieke inspanning, de schoolcijfers en het cognitieve niveau van de leerlingen. Kinderen die fysiek meer actief waren, leverden betere schoolprestaties. (Grissom, 2005).

Maar wat betekenen concentratie en taakgerichtheid? En wat houdt aandacht in? Bekend is dat aandacht voortkomt uit intrinsieke prikkels. Dit zijn prikkels die binnen in ons lichaam ontstaan en die onze aandacht eisen. Vaak kan deze aandacht maar selectief gericht zijn op één prikkel

(Lagendijk, 2006). Om juist de aandacht langer bij een taak of situatie te houden beschikt de mens over concentratie. Dit is het vermogen om niet afgeleid te worden door eventuele prikkels en alle aandacht te kunnen vestigen op één taak of situatie. Brakenhoff & Homminga (1995), Heller & Nickel (1976), Dwyer (1983) en Hartog (2009) onderscheiden bij concentratie ook taakgerichtheid. Dit is de nauwkeurigheid van werken en het bezig zijn met de taak. In het basisonderwijs is dit de manier waarop kinderen met een opdracht, die ze van de docent hebben gekregen, gaan werken.

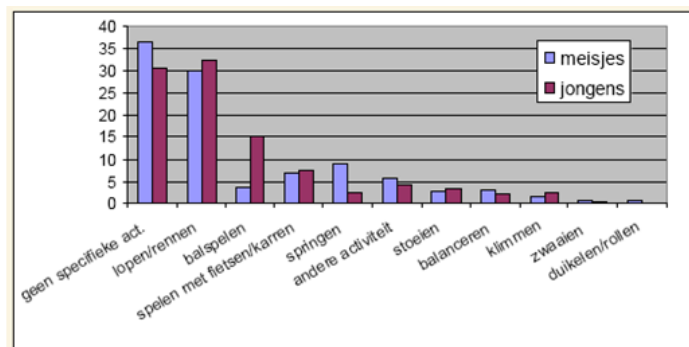
Voor docenten is het een flinke opgave om de concentratie en taakgerichtheid bij kinderen hoog te houden. Maar hoe lang zijn kinderen in staat om die concentratie vast te houden? Volgens menig bewegingswetenschapper verbeteren korte trainingssessies, oftewel fysieke activiteiten, het concentratievermogen en het vermogen om het werk foutloos te kunnen uitvoeren (Hollmann & Strüder, 2003). Bewegingswetenschappers van de Humboldt Universiteit hebben ook onderzoek gedaan naar fysieke activiteit in relatie met concentratie. Dit was tijdens een "beweegtussendoortje". Hierna werd het speeksel van de testpersonen gemeten. Hieruit kwam naar voren dat de cortisolspiegel was verhoogd, de testosteronspiegel verlaagd en er een verhoogde score op de concentratietest was.

Deze resultaten betekenen dat bewegen in de schoolpauzes een stimulans is of kan zijn tot goede resultaten in de klas (Valois, 2004; Shephard, 1997; Sallis, 1999).

Maar niet alleen de activiteiten op het schoolplein zijn van invloed op de concentratie van kinderen. Hierna worden een aantal andere factoren beschreven.

Omgevingsfactoren

De factoren die de concentratie en taakgerichtheid van kinderen beïnvloeden kunnen zowel intern als extern zijn. Deze belemmeringen kunnen optreden vanuit de docent, het kind, de omgeving en/of de taak (Packerd, 1970; Bon, 2009). Denk hierbij aan minder leerstofgericht onderwijs en differentiatie van de leerstof. Ook de klassengrootte, inrichting van de klas, veranderde didactische werkvormen en veranderde gezagsverhoudingen zijn factoren die van invloed kunnen zijn op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen. Een van de grootste factoren is de pauze zelf. Uit onderzoek naar pauzes in Roosendaal blijkt dat kinderen uit het basisonderwijs 27% van de pauze matig intensief bewegen. Hierbij daalt de actieve beweegtijd naarmate de leeftijd stijgt. Met name de eenvoudige motorische vaardigheden zie je terug in de pauzes op het schoolplein (Adank & Jans, 2010). Zie ook figuur 1.



Figuur 1: Bewegingsactiviteiten tijdens de pauze (Adank & Jans, 2010).

Verschillende factoren stimuleren het bewegen op het schoolplein (Adank & Jans, 2010). Denk hierbij aan een thematisch aanbod van spel-ideeën, lessen bewegingsonderwijs, het materiaal en de speelruimte. Voor dit onderzoek wordt er tijdens de pauzes gewerkt met open werkvormen in de vorm van mediakaarten. Bij open werkvormen zijn de leerlingen zelf verantwoordelijk voor het leerproces en het op gang houden van een bewegingsactiviteit (Kolman, 2003).

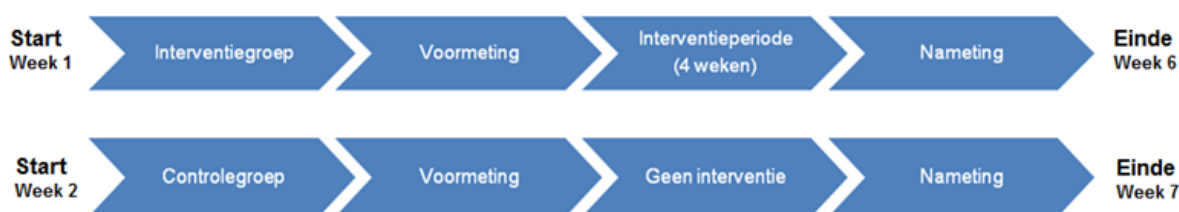
Om dit praktijkonderzoek te kunnen realiseren heb ik de volgende handelingsvraag geformuleerd: Ik onderzoek actieve pauzes omdat ik wil weten of actieve pauzes een wezenlijke bijdrage leveren aan de concentratie van kinderen in groep zeven. Dit met als doel de concentratie en taakgerichtheid van kinderen te verbeteren.

Opzet van onderzoek

In dit onderzoek wordt er tijdens de pauze gewerkt met mediakaarten (zie bijlage III). Hierbij zijn de kinderen vrij in het kiezen en uitvoeren van een mediakaart. Deze kaarten zijn in het bezit van de overblijfmoeder waar de kinderen terecht kunnen als ze de kaarten willen bekijken en uitvoeren. De interventiegroep gaat gebruik maken van deze mediakaarten en de controlegroep maakt hier geen gebruik van.

De duur van het onderzoek bedraagt zeven weken. Hierbij wordt er begonnen met een voormeting bij zowel de interventiegroep als de controlegroep. Daarna is er voor de interventiegroep een interventieperiode waarin tijdens de pauze gewerkt wordt met mediakaarten. Na deze interventieperiode wordt de nameting bij de interventiegroep en de controlegroep uitgevoerd. Zie figuur 2.

In dit onderzoek, bij zowel de voor- als nameting, wordt er gewerkt met stappentellers, de Bourdon-Vos test en de WISC-SymboolVergelijken test. Aan de hand van de stappentellers kun je de fysieke activiteit van kinderen meten. Deze stappentellers zijn gemakkelijk in gebruik, de validiteit is hoog en de betrouwbaarheid gemiddeld. Bij de Bourdon-Vos test wordt de nauwkeurigheid (aantal relatieve weglatingen) van de gemaakte opdracht en dus de selectieve aandacht gemeten. De WISC-SV test is vergelijkbaar met de Bourdon-Vos test, maar deze test wordt bepaald door het vergelijken van symbolen. Bij de WISC-SV test wordt gekeken naar het aantal correcte antwoorden en wordt ook de selectieve aandacht gemeten. Bij beide testen wordt zowel de concentratie als taakgerichtheid gemeten.

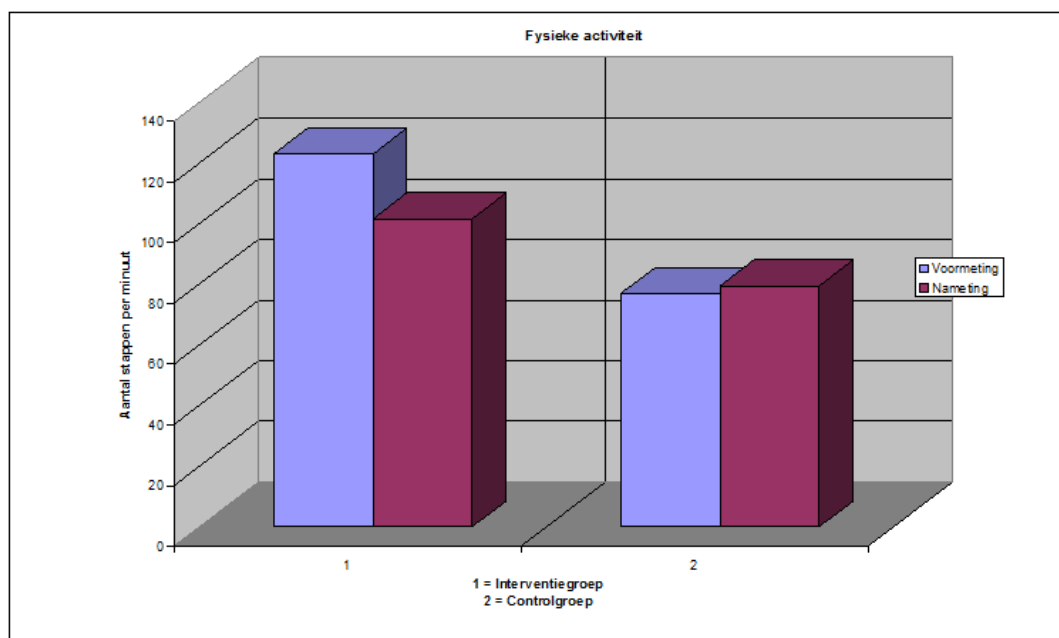


Figuur 2: Opzet van het praktijkonderzoek

Resultaten

Na een onderzoeksperiode van zeven weken is er in de interventiegroep een significante daling van de fysieke activiteit tijdens de pauze te zien (123 stappen per minuut (spm) - 102 spm). Bij de controlegroep is er sprake van een lichte stijging van de fysieke activiteit (77 spm - 79 spm).

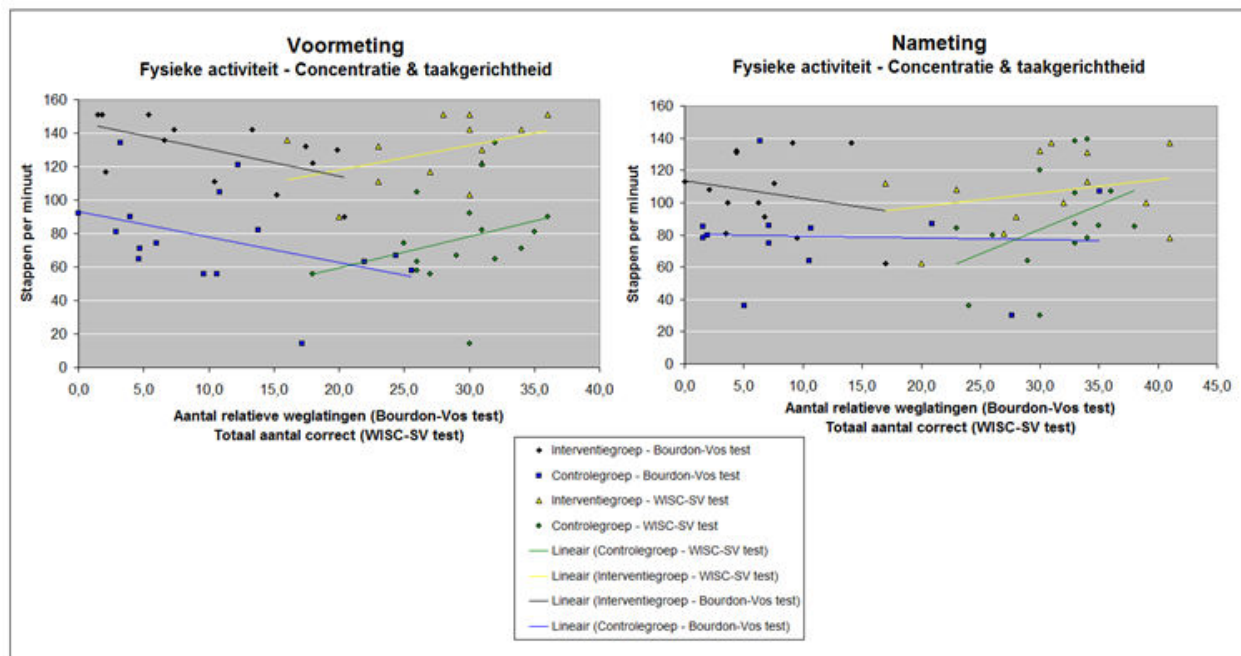
Ondanks deze resultaten is het aantal stappen per minuut bij de interventiegroep veel hoger gebleven dan bij de controlegroep (102 spm - 79 spm). Zie figuur 3.



Figuur 3: gemiddelde stappen per minuut met stappentellers

Wanneer er tijdens de pauze alleen wordt gekeken naar de fysiek actieve kinderen, dit zijn de kinderen die in de pauze op school bleven, en deze in verband gaat brengen met de Bourdon-Vos test en de WISC-SV test zie je in de voormeting dat de interventiegroep meer stappen per minuut heeft gezet. Dit terwijl de controlegroep een betere scores heeft op zowel de Bourdon-Vos test (10,7 aantal relatieve weglatingen (rel. weg.) - 6,8 rel.weg.) als de WISC-SV test (27,6 aantal correcte scores (corr. score) - 30,54 corr. score)

In de nameting is er een minimaal verschil. Bij de Bourdon-Vos test is er sprake van een betere score door de interventiegroep (10,7 rel. weg. - 10,94 rel. weg.). Bij de WISC-SV test is er bij allebei een verbeterde score ten opzichte van de voormeting, maar laat de controlegroep (29 corr. score. - 31 corr. score) een significant grotere stijging zien. Zie figuur 4.



Figuur 4: Fysieke activiteit in verband gebracht met Bourdon-Vos test en WISC-SV test

Kijkend naar de scores van alle kinderen, ongeacht de mate van fysieke activiteit, zie je bij de interventiegroep dat er bij de Bourdon-Vos test een positieve score is (+0,6 aantal relatieve weglatingen (rel. weg.)) ten opzichte van de controlegroep (-1,17 rel. weg.).

Bij de WISC-SV test is er zowel een positieve score voor de interventiegroep (+2,1 aantal correcte scores (corr. score)) als voor de controlegroep (+1,59 corr. score). Zie hiervoor tabel 1.

Tabel 1: gemiddelde scores gehele onderzoeksgroep

		Interventiegroep	Controlegroep
Stappenteller (Stappen per minuut)	Voormeting	123	77
	Nameting	102	79
	Score:	- 21	+ 2
Bourdon-Vos test (Relatief aantal weglatingen)	Voormeting	10,7	7,50
	Nameting	10,1	8,67
	Score:	+ 0,6	- 1,17
WISC-SV test (Totaal = correct - aantal fout)	Voormeting	26,4	28,48
	Nameting	28,5	30,07
	Score:	+ 2,1	+ 1,59
		Legenda: + Positief - Negatief	

Discussie en conclusie

Doelstelling van dit onderzoek was het meten van de effecten van een actieve pauze op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in het basisonderwijs. Er werd gekeken of leerlingen door een grotere bewegingsintensiteit tijdens de pauze beter in staat zijn om in de klas geconcentreerd en taakgericht te kunnen werken.

Met behulp van mediakaarten is er geprobeerd de bewegingsintensiteit in de pauze te verhogen.

Uit onderzoek blijkt dat de interventiegroep een daling laat zien in het aantal stappen per minuut, terwijl de controlegroep een minimale stijging laat zien. Deze daling bij de interventiegroep kan te maken hebben met de vrijheid die de leerlingen ondervonden bij het gebruik van mediakaarten (Kolman, 2003). Ook werd achteraf verteld dat er bij beide groepen in voormeting geschud werd met de stappentellers in plaats van aan de broek gehangen. Dit kan komen door het feit dat het werken met stappentellers nieuw was voor de kinderen en dat ze een zo hoog mogelijk aantal stappen wilde hebben. De stappentellers waren op dat moment dus niet helemaal betrouwbaar.

Bovenstaande factoren kunnen verklaren waarom het aantal stappen bij de nameting van de interventiegroep is gedaald ten opzichte van de voormeting.

Uit zowel de Bourdon-Vos test als de WISC-SV test bleek dat de interventiegroep beter scoort dan de controlegroep.

Echter was het zowel bij de voor- als nameting mooi weer, behalve bij de nameting van de controlegroep waardoor er maar 25 minuten pauze voor de kinderen was. Dit kan de lagere scores van de controlegroep verklaren. Verder had de controlegroep de les voor de nameting geen gymles gehad terwijl ze dat bij de voormeting wel hadden gehad. Wat betreft de testen kan het van invloed zijn dat de testen nog nooit eerder door de kinderen waren gemaakt. In de nameting waren de kinderen juist gewend aan de twee soorten testen.

Wanneer je alleen gaat kijken naar de kinderen die fysiek actief zijn geweest in de pauze zie je dat de controlegroep in de voormeting betere scores heeft op zowel de Bourdon-Vos test als de WISC-SV test. In de nameting laat de interventiegroep een minimale verbeterde score zien bij de Bourdon-Vos test en laat de controlegroep een significant grotere score zien bij de WISC-SV test. Hieruit blijkt dat fysiek actieve kinderen niet beter scoren op concentratie en taakgerichtheid in vergelijking met fysiek minder actieve kinderen.

Uit onderzoek van Houwen (2011) blijkt dat het veel tijd kost om een onderzoek als dit betrouwbaar te kunnen laten uitvoeren. Zo moet je vele testen regelmatig uitvoeren en moeten er eventueel mensen worden opgeleid die zich specifiek richten op een onderzoek als dit. Kijkend naar dit onderzoek is er inderdaad te weinig tijd geweest om dit betrouwbaar te kunnen laten uitvoeren.

De conclusie die uit dit onderzoek kan worden getrokken is dat het gebruik van mediakaarten weinig tot geen effect heeft op de bewegingsintensiteit tijdens de pauze. De leerlingen zijn zonder mediakaarten actiever in de pauze dan met mediakaarten. Wel kan het zijn dat kinderen in de pauze zelfstandiger en taakgerichter bezig zijn door de mediakaarten (Kolman, 2003). Echter is dit niet onderzocht.

Antwoord op de handelingsvraag van dit onderzoek is dan ook dat een actieve pauze weinig tot geen effect heeft op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in de les erna.

Aanbevelingen

Na het uitvoeren van dit onderzoek zijn er verschillende aanbevelingen die de onderzoeker kan doen.

In een soortgelijk onderzoek is het aan te raden om de interventieperiode te vergroten. Leerlingen leren zo beter omgaan met mediakaarten tijdens de pauze, wat kan leiden tot een hogere bewegingsintensiteit bij de kinderen. De resultaten van de testen zijn hierdoor betrouwbaarder.

Verder mag het interventieprogramma meer inhoud bevatten om de kinderen tijdens de pauze te blijven uitdagen. Denk hierbij aan de mediakaarten die voor kinderen uitdagend en gemakkelijk in het gebruik moeten zijn. Om ook te kijken wat het verschil is in resultaten zou er gewerkt kunnen worden in verschillende leeftijdsgroepen.

Bovendien is het belangrijk dat kinderen van te voren al weten hoe het interventieprogramma eruit gaat zien. Dit om de testen zo betrouwbaar mogelijk te maken. In een volgend onderzoek zouden de kinderen de stappentellers al een keer gebruikt moeten hebben om eraan te kunnen wennen. Zo zijn de kinderen bij de voormeting al bekend met dit onderzoeksinstrument. De Bourdon-Vos en de WISC-SV test zouden niet van te voren gemaakt moeten worden vanwege de geringe betrouwbaarheid die het anders in de voor- en nameting heeft.

Dankwoord

Voor de realisatie van dit praktijkonderzoek bedank ik:

- Openbare basisschool 't Schrijverke te Goirle;
- Groep 7A en groep 7B;
- Groepsdocenten Marcel en Marloes;
- Begeleidend docenten Liesbeth Jans en Anoek Adank;
- Beoordelaar Andrea Boeren

Bronnen

- Adank, A., Jans, L (2010). Het schoolplein... spelenderwijs bewegen. *Lichamelijke opvoeding*, 1, (22-27).
- Auweele, V. Y. (1999). Psychology for Physical Educators. FEPSAC, (120-125).
- Bon, N. van (2009). "SSSt.. ik zo niet werken!" *Concentratieproblemen bij kinderen met ADHD*, (14-39).
- Brakenhoff, & Homminga. (1995). Ontwikkelingspsychologie voor het onderwijs. Groningen: Woltersgroep.

- Bruijne, d. J., & Kemper, H. (2001). Fysiologie voor lichamelijke opvoeding, sport en revalidatie. Maarssen: Elsevier, (1-15).
- Casebere, M. (2006). The effects of an acute bout of moderate intensity exercise on cognitive performance. *Greensboro: The University of North Carolina*, (56).
- Fox E.L. & Foss M.L. & Bowers R.W. & Bruijne J. & Kemper H.C.G. (2001) *Fysiologie voor lichamelijke opvoeding, sport en revalidatie*, (78-86).
- Grissom, J.B. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology online*, 8, (11-25).
- Heller, K. en A. Nickel (1976), Psychologie in der Erziehungswissenschaft. Stuttgart: *Deutsche Verlagsanstalt*, (131-145)
- Hildebrandt, V. H. O., W.T.M.; Hopman-Rock, M. (2008). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. Gelezen in Adank, A., Jans, L (2010). Het schoolplein... spelenderwijs bewegen. *Lichamelijke opvoeding*, 1, (22-27).
- Hollander, E. den (2011, 7 januari). Beter leren door op en neer te springen. *Algemeen Dagblad*, p. 3.
- Hollmann, W. & Strüder, H. (2003). Gehirngesundheit, -leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität, *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54, (265-266). Gelezen in Calmthout, T. (2010). Bewegen in de klas.
- Kemper, H. G. C., Ooijendijk, W. T. M., & Stiggelbout, M. (2000). Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschrift Sociale Gezondheidszorg*, 78, (180-183).
- Kolman, R. (2003) Actief leren bewegen, didactiek en praktijk. *Baarn: HBuitgevers*, (25-50).
- Lagendijk E. (2006). School en Sport samen werken. *Amsterdam: DSP-groep*, (25-86).
- Mota, J (2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity [Article], *Journal of Sports Sciences*, (2-10).
- Packard, R.G. (1970). The control of classroom attention: a group contingency for complex behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 77, (101-108).
- Sallis, J. (1999). Effects of Healthrelated Physical Education on Academic Achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, (127-134).
- Scruggs, P. W., Beveridge, S. K., & Watson, D. L. (2003). Increasing children's school time physical activity using structured fitness breaks. *Pediatric Exercise Science*, (150-173). Gelezen in Calmthout, T. (2010). Bewegen in de klas.
- Shephard, R.J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science*, 9, (113-126).
- Valois, R.F. (2004). Physical activity behaviours and perceived life-satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, (74, 59-65).

Websites

- Openbare Basisschool 't Schrijverke
(2010). Schoolgids. Geraadpleegd op
3 maart 2011:

<http://www.schrijverke.nl/index.php?page=98§ion=1>

- Koninklijke Vereniging Lichamelijke
opvoeding (2011). Nederlandse Norm
Gezond Bewegen (NNGB).

Geraadpleegd op 18 april 2011:

<http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?18>

Foto's: Matthieu Boeren

Correspondentie:

matthieu.boeren@student.fontys.nl

Bijlagen

- Bijlage I (onderzoeksinstrumenten)
- Bijlage II (uitwerking interventie)
- Bijlage III (mediakaarten + ideale mediakaart)
- Bijlage IV (reflectieverslag)
- Bijlage V (beoordelingsformulier + toestemmingsformulier)

Bijlage I (onderzoeksinstrumenten)

Stappentellers

CW-600:

Instellingen:

Gele button (reset): 2 sec. alles van vandaag op nul zetten

Set (2 sec.): tijd verzetten

Knoppen rechts: + en – knop als je bijv. de tijd wilt verzetten

Links boven (mode): van uren naar minuten en naar dag in de week (vanuit Set). Dag in de week zetten we op 7.

Klaar: druk op Set.

Memory bekijken:

Rechtsboven (steps): aantal stappen van die dag

Memory :

- Rechtsonder: aantal steps van dagen in het verleden (tot 7 dagen terug)
- This week: afgelopen 7 dagen
- Last week: de 7 dagen daarvoor
- H en M: uren en minuten dat er bewogen is (dat er stappen zijn geteld)
- Switchen van this week/last week/aantal dagen geleden: knoppen rechts (vooruit of achteruit)
- Set: terug naar de daginstelling (i.p.v. memory)

DIGI-WALKER[®] CW-SERIES

CW-200
CW-300
CW-600
CW-700/701

Thank you for purchasing DIGI-WALKER.
Please read the instruction manual carefully.

CW-200

CW-300

CW-600

CW-700/701

FEATURES

- Counts the Number of Steps** taken while walking or jogging up to 1 million steps.
- Measures the Time covered** while walking or jogging from 0H 00M to 1000H.
- Measures the Distance covered** while walking or jogging from 0.00 km or 0.00 mile to 10,000 km or 10,000 miles.
- Measures the Number of Calorie** burned while walking or jogging from 0.0 to 100,000 kcal.
- 24 hours system clock.**
- The Records of Number of Steps, Activity Time, Distance (only CW-700/701) and Consumption Calorie (only CW-700/701) are** automatically stored every day up to 7 days ago.
- The Records of Number of Steps, Activity Time, Distance (only CW-700/701) and Consumption Calorie (only CW-700/701) are** automatically stored this week's total and last week's total.
- Wide and Easy to read LCD** shows your walking record and data.
- 6 digit display up to 1 million** steps.

FUNCTIONS

A. Cover Case

B. Body Case

C. Dual Display

D. "SELECT" Button (CW-200)

E. "SET" Button

F. "RESET/▲" Button

G. "▼" Button (CW-200, 300)

H. System Reset Hole

I. Back Case with Metal Clip

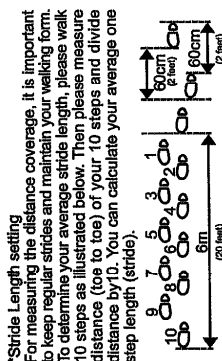
SPECIFICATIONS

Movement	Exclusive Spring Coil and Pendulum
Display	6-Digit Dual LCD
Display Item	Number of Steps: 0 to 99999 steps Activity Time: 0H 00M to 99H 59M Walking Distance: 0.00 to 9999.99 km (0.00 to 9999.99 mile) Calorie: 0.0 to 9999.9 kcal Clock: 0H 00M to 23H 59M
Step Counter Accuracy	±3 % (VMAAX regulation)
Clock Time Accuracy	±30 seconds/month (normal usage)
Material	ABS Resin (Clip: Metal)
Size	46 x 61 x 19 mm (H x W x T) excluding metal clip
Weight in bulk	38 g including the battery
Battery	CR2032 battery * Life time will be 3 year

HOW TO USE

Holding DIGI-WALKER upright, grasp the top of the clip with one hand. Use the other hand to push the projecting portion of cover case between the sides of the clip away from the clip thus opening the case.

Attach to your belt, beltless slacks, skirts or training suits bottoms using the clip.



Please do not forget setting date before you using DIGI-WALKER.

SETTING DATA

Time	0:00 to 23:59 (24 Hours Display)
Day of the Week	1 to 7 (each 1) 1=Monday, 2=Tuesday, 3=Wednesday, 4=Thursday, 5=Friday, 6=Saturday, 7=Sunday.
Stride Length	30 to 180 cm (each 1 cm) * for CW-700 (CW-700/701) 1.00 to 6.00 feet (each 0.25 feet) * for CW-701
Body Weight	30 to 120 kg (each 1 kg) * for CW-700 (CW-700/701) 70 to 300 lb (each 1 lb) * for CW-701

SETTING PROCEDURES

1) Time setting
Press "SET" button (keep press for more than 2 second)

"Hour" blinking

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

"Minute" blinking

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

(CW-200) Press "SELECT" button
(CW-300/600/700/701) Press "MODE" button

"Minute" blinking

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

(CW-200/300) Press "SET" button when you finish initial setting
(CW-600/700/701) Press "MODE" button

2) Day of the Week setting
[Day of the Week setting]
*Please select the number of the day of week today

Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

(CW-600) Press "SET" button when you finish initial setting
(CW-700/701) Press "MODE" button

3) Stride Length setting
[Stride Length setting]
Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

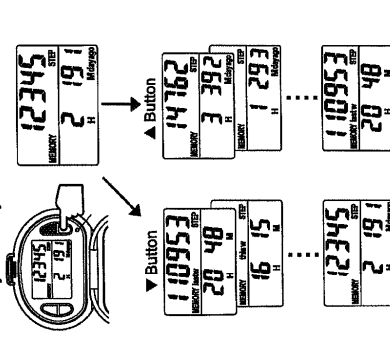
Press "MODE" button

4) Body Weight setting
[Body Weight setting]
Press "▲" button to increase or "▼" button to decrease data

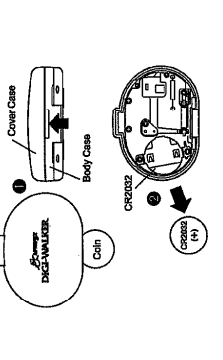
Press "SET" button when you finish initial setting

1) Auto Memory and Reset
The Number of Steps, Activity Time, Distance (CW-700/701) and Consumed Calorie (CW-700/701) of the day are automatically stored in memory device in DIGI-WALKER at 12:00 midnight every day up to 7 days ago and up to 2 weeks ago. So at 12:00 midnight, Display shows zero(0).

2) How to Recall the 7 Days Records and 2 Weeks Records.
Please press "MEMORY" button. Display shows The Number of Steps and Activity Time of the previous day (One(1) day ago). To continue recall records of each day and week, press "▲" button or "▼" button. CW-700/701 can see Distance and Consumed Calorie by pushing the "MODE" button. It usually returns to the display when the "SET" button is pushed.
*this "w" is cumulative data starting from this past Monday to today.
*last "w" is a total 7 days (weekly) data from last Monday to Sunday.



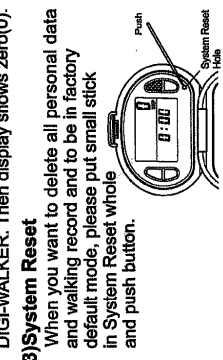
Battery life time is approx. 3 year.
You can purchase replacement battery CR2032 at grocery store, electronic retail shops, etc.
To replace the battery, using the coin into cover case and body case, and pull out the "dead" battery and insert a new battery. Please make sure that Plus(+) side is facing up.



1) Manual Reset
If you want to clear record of the day, please press "RESET" button for approx 2 seconds until display shows zero(0).
*Today's data is not reset.

2) Auto Reset for CW-600, 700, 701
At 12:00 midnight every day, the data of Number of Steps, Activity Time, Distance (CW-700/701) and Consumed Calorie (CW-700/701) are automatically stored in memory device in DIGI-WALKER. Then display shows zero(0).

3) System Reset
When you want to delete all personal data and walking record and to be in factory default mode, please put small stick in System Reset whole and push button.



We strongly recommend to do this System Reset operation only -
• When unusual segment or irregular item is displayed due to electric trouble.
• Right after changing battery.
After you complete system reset procedure, please start initial setting (showing in HOW TO DO INITIAL SETTING).

CAUTION

- Please treat your products with care and keep it in a clean place.
- DIGI-WALKER is not water resistant, please do not expose your product to liquid or moisture or humid place.
- Please do not expose your product to extreme high or low temperature place.
- Please do not throw and drop your product.

WARNING

- Please do not throw your product into the fire or explosive area. Your product may explode.
- Please keep your product and accessories ind. battery out of the children's reach.
- Please keep your product and accessories ind. battery out of your pet's reach.
- If your product or the battery is accidentally swallowed, please contact doctor immediately.
- For disposing the battery, Please check local regulation and follow their direction.

YAMAX provides this limited warranty for your DIGI-WALKER and original accessory delivered with your product.

- If you need warranty service, please contact retailer or distributor from whom you purchase with the proof of purchase.
- This limited warranty period is one(1) year from your purchase date.
- During the warranty period, your product fails to operate under normal use, YAMAX or YAMAX authorized distributors provide you free repair or replacement in the country or region where you purchased.
- YAMAX or YAMAX authorized distributors reserve the right charge a handling fee if returned products is found not to be under warranty conditions like user drop your products, LCD display is broken by pressure by user, defect by dust, wet, damage and reassembled by user.
- Warranty does not cover your products failures which have been caused by user.
- Warranty does not cover the battery.

YAMAX CORPORATION
http://www.yamax.com
PRINTED IN JAPAN

Meetprotocol stappentellers

Voorbereiding:

- ☐ Maak een planning: welke dagen ga je welke leerlingen meten? Bespreek dit met de desbetreffende leerkrachten. Geef aan dat je na afloop van het onderzoek je resultaten zult bespreken met de desbetreffende docenten, zodat het voor hen ook een meerwaarde heeft. Docenten zullen sneller bereid zijn om mee te werken wanneer je dit aangeeft.
- ☐ Voordat je aan de definitieve metingen begint, voer je bij jezelf en één ander persoon een mini-onderzoekje uit (tot en met het opslaan van de gegevens).
- ☐ Selectie leerlingen: zie meetprotocol hartslagmeters (pag. 6 en verder). Voorzie alle stappentellers van een nummer, zodat je het nummer van de stappenteller kunt noteren op de klassenlijst.
- ☐ Controleer of alle stappentellers goed werken. Dit doe je door ze met je hand een aantal keer op een neer te schudden. Er moeten dan een aantal stappen op het scherm verschijnen. Bij twijfel draag je gedurende een bepaalde periode zelf twee stappentellers en bekijkt of het aantal stappen vrijwel gelijk is.
- ☐ Lees de handleiding van de stappenteller goed door. De stappenteller moet aan de broekriem of tailleband bevestigd worden. Op andere plaatsen is hij niet betrouwbaar!

De meting:

- ☐ Zie meetprotocol hartslagmeters (pag. 10 en verder).
- ☐ Vraag aan de docent of je aan het begin van de ochtend de stappentellers mag uitdelen, met daarbij een korte toelichting. De leerlingen doen de stappentellers dan meteen om.
- ☐ Zorg dat je vijf minuten voor de start van de pauze in het klaslokaal bent. Als de zoomer voor de pauze gaat, laat je de leerlingen het aantal stappen op hun stappenteller noteren. Jij hebt ze hiervoor een formulier gegeven, waarop de naam van de leerling en het nummer van de stappenteller staat. Laat de kinderen de tijd noteren (zoals die wordt weergegeven op de klok in de klas).
- ☐ Zorg dat je een aantal reserve stappentellers bij de hand hebt voor het geval de tellers het niet goed doen.
- ☐ Geef aan dat de leerlingen na afloop van de pauze direct naar het lokaal moeten gaan, waarbij ze wederom het aantal stappen en de tijd noteren. Daarna leveren ze de stappenteller en het ingevulde formulier bij jou in.
- ☐ Vul het formulier over de pauzekenmerken in (geplande en exacte start- en eindtijd, activiteiten aanbod, materialen etc.).

Na afloop:

- ☐ In het excelformat voer je alle gegevens in.
- ☐ Maak direct een back-up.
- ☐ Bewaar alle ingevulde formulieren zorgvuldig, geordend naar dag van meting en klas.

Bijlage II (uitwerking interventie)

Algemene informatie

Testgroep (groep 7, Marcel)	Controlegroep (groep 7, Marloes)
Duur totale onderzoek: • 6 Weken	Duur totale onderzoek • 6 Weken
Grootte van de groep • Groep 7 (27 kinderen)	Grootte van de groep • Groep 7 (31 kinderen)
Duur interventie • 4 Weken	Duur interventie • 0 Weken
Planning interventie • Week 1: voormeting • Week 2 t/m 5: interventieprogramma) • Week 6: nameting	Planning interventie • Week 2: voormeting • Week 7: nameting
Interventieprogramma • Week 1: voormeting • Week 2: beweegonderdeel in de middagpauze • Week 3: beweegonderdeel in de middagpauze • Week 4: beweegonderdeel in de middagpauze • Week 5: beweegonderdeel in de middagpauze • Week 6: nameting	Interventieprogramma • Week 2: voormeting • Week 7: nameting
Data interventieprogramma: • Week 1: week van 21 feb. • Week 2: week van 28 feb • Week 3: week van 14 mrt. • Week 4: week van 21 mrt. • Week 5: week van 28 mrt. • Week 6: week van 4 april Met de docent wordt een persoonlijke afspraak gemaakt wanneer de testen in de voor- en nameting worden uitgevoerd	Data interventieprogramma • Week 2: week van 28 februari • Week 3: n.v.t. (in verband met controlegroep) • Week 4: n.v.t. • Week 5: n.v.t. • Week 6: n.v.t. • Week 7: week van 11 april Met de docent wordt een persoonlijke afspraak gemaakt wanneer de testen in de voor- en nameting worden uitgevoerd
Soorten testen • Bourdon-Vos test • MISC-SV test	Soorten testen • Bourdon-Vos test • MISC-SV test

Inhoudelijke informatie

Informatie testen

- Stappentellers

Aan de hand van deze meting kun je zien hoeveel stappen het kind maakt in een pauze. Deze stappentellers zijn gemakkelijk in gebruik en zijn redelijk nauwkeurig.

- Bourdon-Vos test

Bij deze test worden zowel de nauwkeurigheid als de snelheid gemeten. Je kunt dus goed de aandacht en concentratie meten bij een kind. Bij kinderen op de basisschool kan deze test dus goed van toepassing zijn op mijn onderzoek.

- WISC-SV test

Deze test is vergelijkbaar met de Bourdon-Vos test, maar wordt deze test bepaald door het vergelijken van symbolen. Bij deze test kun je ook weer de aandacht en de concentratie van kinderen meten.

Uitvoering testen

- Stappentellers

Vlak voordat de kinderen buiten mogen spelen wordt het gebruik van de stappenteller uitgelegd. Daarna krijgen de kinderen ieder een stappenteller mee voor in de pauze.

- Bourdon-Vos test en WISC-SV test

Zowel de Bourdon-Vos test als de WISC-SV test worden gelijk na de pauze in de klas afgenomen. Zowel de docent als ik zal toezicht houden op dat kinderen niet afkijken en de test juist uitvoeren.

Handleiding van de testen worden nog uitgedeeld aan de docenten zodat deze ze al kunnen bekijken en niet onbekend zijn met de test.

Testen worden door mij als onderzoeker afgenomen!

Organisatie

- Voormeting
 - Week van 21 februari (groep van Marcel)
 - Week van 28 februari (groep van Marloes)

Tijd	Activiteit
12:00-13:00	Grote pauze waar kinderen gaan lunchen en daarna buiten spelen
12:00-12:30	Kinderen blijven in de klas om hun brood te eten en wat te drinken. Ondertussen krijgen de kinderen hier hun stappenteller om zodat er gemeten kan worden
12:30-13:00	De kinderen zijn buiten op het schoolplein en hebben allemaal een stappenteller om. Vanaf 12:30 worden de stappentellers op 0 gezet en kan er naderhand nauwkeurig worden gemeten
13:00	De kinderen komen terug in de klas en dan worden de stappentellers ingenomen en het aantal stappen genoteerd op de klassenlijst
13:05-13:15	De Bourdon-Vos test wordt afgenomen door de kinderen in de klas
13:15-13:25	De WISC-SV test wordt afgenomen door de kinderen in de klas
<i>Daarna is de voormeting afgelopen en kan de reguliere les weer van start gaan</i>	

- Interventieprogramma
 - Week van 28 februari t/m 28 maart (groep van Marcel)
 - Geen interventieprogramma voor de groep van Marloes

-Er is een map aangemaakt met daarin allerlei verschillende bewegingsactiviteiten in de vorm van mediakaarten

-Deze mediakaarten worden ook al in de gymles bij deze groep toegepast dus de kinderen zijn er bekend mee

-De overblijfmoeder houdt tijdens de pauze op het schoolplein de map met mediakaarten bij

-Wanneer je als kind iets wil gaan spelen kun je de mediakaarten gebruiken voor inspiratie!

-Elke week is dus hetzelfde grote aanbod van mediakaarten, de kinderen zijn vrij om te kiezen welke activiteit ze willen doen in de pauze. Dit omdat ze alle activiteiten die in de map zitten al zijn behandeld in de gymlessen.

Soorten mediakaarten:

- 10 Tellen in de rimboe
- Balanceren op situaties op het schoolplein
- (Blokjes)voetbal
- Chaosdoelenspel
- Handstand
- Acrogym
- Klimmen
- Tikspelletjes
- Touwtje springen
- Tafeltennis

De activiteiten op de mediakaarten zijn gemakkelijk klaar te zetten door de kinderen. Ze hoeven maar heel kort de mediakaart te lezen en kunnen dan snel aan de slag met de betreffende bewegingsactiviteit.

In een pauze willen kinderen vaak even uitrazen van het constant stilzitten tijdens de les. Ze hebben dus ook weinig zin in het lezen van een mediakaart. Dit duurt lang, is saai en ze willen snel aan de slag gaan met buitenspelen.

Echter zijn deze mediakaarten kort en krachtig en gemakkelijk in het gebruik. Kinderen herkennen de activiteit al van de gymles, maken snel de omschakeling naar het schoolplein met behulp van de mediakaart en kunnen snel aan de slag gaan.

Regulerende taken

De kinderen zijn helemaal vrij in het kiezen van een activiteit. Ik vind dat de pauze geen verplichting moet worden om te bewegen of om die ene bewegingsactiviteit te doen die een kind eigenlijk niet wil.

Vandaar het grote aanbod aan mediakaarten. De kinderen kennen de spellen, weten dus wat de regels zijn en dus ook de regulerende taken. Deze regulerende taken komen met name terug in de gymles, deze nemen de kinderen dan ook weer tijdens de pauze op het schoolplein.

In de gymles is het de bedoeling dat de kinderen hun eigen activiteit gaan opbouwen. Als docent verdeel ik de klas in 3 of 4 groepen en aan de hand van de mediakaarten gaan de kinderen deze bewegingsactiviteit opbouwen.

Na dit te hebben opgebouwd komen ze weer in de kring zitten. De docent legt dan de bedoeling van de les uit (welke onderdelen, doordraaien, etc.) maar de activiteit wordt niet uitgelegd. Per activiteit gaan de kinderen dus samen naar de mediakaart kijken over hoe het spel moet worden gespeeld en de regels die hieraan hangen.

Locatie en materiaal mediakaarten

De mediakaarten zijn te vinden bij de desbetreffende overblijfmoeder van de interventiegroep. Wanneer kinderen dus iets willen kiezen uit een mediakaart gaan ze naar de persoon toe, kijken in de map en gaan dan aan de slag met de mediakaarten. Alleen de interventiegroep maakt gebruik van de mediakaarten, wel mogen andere kinderen meedoen met de spelletjes als ze dat willen.

Het merendeel van de mediakaarten kan gespeeld worden zonder veel materiaal nodig te hebben. Het materiaal wordt voordat de pauze begint op het schoolplein gelegd zodat de kinderen meteen kunnen spelen. Er is alleen wel te weinig materiaal voor elk kind tijdens de pauze dus er zal samengespeeld moeten worden met materiaal.

- Nameting
 - Week van 4 april (groep van Marcel)
 - Week van 11 april (groep van Marloes)

Tijd	Activiteit
12:00-13:00	Grote pauze waar kinderen gaan lunchen en daarna buiten spelen
12:00-12:30	Kinderen blijven in de klas om hun brood te eten en wat te drinken. Ondertussen krijgen de kinderen hier hun stappenteller om zodat er gemeten kan worden
12:30-13:00	De kinderen zijn buiten op het schoolplein en hebben allemaal een stappenteller om. Vanaf 12:30 worden de stappentellers op 0 gezet en kan er naderhand nauwkeurig worden gemeten
13:00	De kinderen komen terug in de klas en dan worden de stappentellers ingenomen en het aantal stappen genoteerd op de klassenlijst
13:05-13:15	De Bourdon-Vos test wordt afgenomen door de kinderen in de klas
13:15-13:25	De WISC-SV test wordt afgenomen door de kinderen in de klas
<i>Daarna is de nameting afgelopen en kan de reguliere les weer van start gaan</i>	

Verantwoording

Doel interventieprogramma

Dit interventieprogramma is bedoeld om mijn praktijkonderzoek meer vorm te geven. Uiteindelijke doel is om de kinderen tijdens de lunchpauze actiever (intensiever) te laten bewegen door middel van mediakaarten om zo te kunnen onderzoeken of de concentratie en taakgerichtheid in de lessen daarna hoger ligt.

Ik heb gekozen voor een select aantal mediakaarten omdat ik als onderzoeker denk dat deze activiteiten het meest aanslaan bij de kinderen. Tijdens de gymlessen evalueer ik met de kinderen over welke activiteiten goed en leuk waren. Deze activiteiten heb ik dan meegenomen naar mijn onderzoek en gebruik deze dan ook als mediakaarten maar dan op het schoolplein.

Omdat de kinderen deze activiteiten het leukste waren en goed gingen denk ik als onderzoeker dat de bewegingsintensiteit bij kinderen tijdens de pauze door de mediakaarten zal verhogen en de motivatie ook hoog blijft!

De voormeting

Ik verwacht dat er bij de voormeting wat problemen zullen ontstaan bij de soorten testen die ik hanteer. Voor de kinderen is het nieuw en spannend en voor mij als onderzoeker maak ik voor het eerst gebruik van deze testen in de praktijk. Eventueel kan er voor de voormeting wat ruimer de tijd worden genomen (bij het afnemen van de testen).

De nameting

Ik verwacht dat er bij de nameting weinig tot geen onduidelijkheden zijn over de soort testen en de manier van testen. Dit omdat het voor de kinderen bekend is en ik als onderzoeker nu weet hoe de testen in zijn werk gaan.

Interventieprogramma

Ik kies voor deze interventie (mediakaarten) omdat de kinderen al vanaf dag 1 van dit schooljaar aan het werk zijn gegaan met mediakaarten. Als docent LO heb ik de kinderen gedurende dit jaar zelfstandiger zien worden in het klaarzetten, op gang houden en afbouwen van verschillende bewegingsactiviteiten.

De kinderen weten wat het is om in een vrije les te kunnen werken die gestuurd wordt door het gebruik van mediakaarten. De transfer om mediakaarten te gebruiken tijdens de pauze voor mijn interventie vond ik dus voor de hand liggend.

Het is voor iedereen duidelijk en hiermee ga ik er als onderzoeker vanuit dat ik hier het meeste resultaat mee boek.

Door de vele verschillende bewegingsactiviteiten in de vorm van mediakaarten hoeft geen een kind stil te staan in de pauze. Door het grote aanbod heeft het kind genoeg keuzes in wat hij graag wil doen op het schoolplein.

Wanneer een activiteit dus bezet is kies je gewoon snel een andere mediakaart uit en ga je die uitvoeren met klasgenoten. Maar ook buiten deze mediakaarten om is er genoeg materiaal en zijn er genoeg bewegingsactiviteiten te doen op het schoolplein voor de kinderen!

Aanbod van mediakaart

De mediakaart is voor de kinderen bekend in de gymlessen. De koppeling naar het schoolplein toe is dan ook snel gemaakt.

Kinderen kunnen kiezen uit een groot aanbod aan mediakaarten. Na 2/3 weken wordt er met de kinderen ook besproken of er nieuwe (meer uitdagende) mediakaarten bij moeten worden gestopt. Zo blijven de kinderen uitgedaagd worden en is het effect wat ik met mijn interventieprogramma wil bereiken een stuk groter.

Dag van het interventieprogramma

De interventie, dus het gebruik van mediakaarten tijdens de pauze, wordt elke dag tijdens de grote pauze gedaan.

Motivatie van de kinderen

Ik verwacht dat de motivatie van de kinderen hoog blijft omdat de kinderen helemaal vrij zijn in wat ze willen doen aan bewegingsactiviteiten tijdens de pauze. Dit omdat het aanbod van de mediakaarten groot is en eventueel kan worden bijgevuld.

Doel van deze mediakaarten

Het doel van de kaarten is ervoor te zorgen dat kinderen actiever (intensiever) bezig zijn tijdens de grote/lunch pauze. Ook het zelf kunnen reguleren en zelfstandig werken behoren tot het doel van deze mediakaarten.

Uiteindelijk moet ik als onderzoeker inzicht krijgen in hoeverre een actievere houding tijdens de pauze bijdraagt aan de concentratie en taakgerichtheid van de kinderen. De mediakaarten moeten mij hierin ondersteunen.

Bijlage III (mediakaarten + ideale mediakaart)

Tien tellen in de rimboe

De “zoeker” staat in het midden van het schoolplein en roept:

"TIEN tellen in de rimboe"

Iedereen moet zich binnen 10 tellen verstoppen: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1- “Ik kijk”.



Gevonden = wachten bij de zoeker (volgende ronde mag je weer meedoen)

Volgende stap zoeker: NEGEN tellen in de rimboe; Iedereen moet uit zijn schuilplaats komen en de zoeker aantikken en een nieuwe verstopplaats zoeken!!

Balanceren

Groep: 7-8

Opdrachtkaart kinderen



Balanceren



We gaan op verschillende situaties balanceren!

Materialenlijst:

- o Bankjes
- o Stoepranden
- o Alles wat er op het schoolplein te vinden is!



Op tegels



Op banken



Op stoepranden...

EN nog veel meer!!
(het vervoeren van materiaal)!

- Aandachtspunten bij het klaarzetten:
- Houd rekening met de veiligheid
 - Zorg ervoor dat het een parcours wordt
 - Iedereen moet de situaties kunnen uitvoeren

Balanceren

Opdrachtkaart kinderen



Balanceren



We gaan op verschillende situaties balanceren!

Materialenlijst:

- o Bankjes
- o Stoepranden
- o Alles wat er op het schoolplein te vinden is!



Op tegels



Op banken



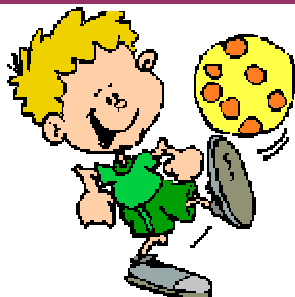
Op stoepranden...

EN nog veel meer!!
(het vervoeren van materiaal)!

- Aandachtspunten bij het klaarzetten:
- Houd rekening met de veiligheid
 - Zorg ervoor dat het een parcours wordt
 - Iedereen moet de situaties kunnen uitvoeren

(Blokjes) voetbal

Opdrachtk kaart kinderen



- Iedereen pakt een eigen blokje en zoekt een plekje in het speelveld

OF je gaat gewoon voetballen!!

Materialenlijst:

- o Blokjes
- o Wachtplek
- o 2 ballen
- o Veldafzetting
- o **Voetbal**



- je probeert de blokjes van de andere kinderen om te schieten



- Heb je een blokje omgeschoten mag je die op jouw eigen blokje zetten



- Is jouw blokje omgeschoten dan pak je een ander blokje en speel je weer verder



Let op: we houden de bal laag en spelen eerlijk!!

Chaos doelenspel

Groep: 7-8

Opdrachtkaart kinderen



- Probeer de pionnen aan de overkant om te gooien
- Let op: er zijn meerdere ballen in het spel
- Dus zowel aanvallen als verdedigen

Materialenlijst:

- o 10 pylonen
- o Veldafzetting
- o 2/3 ballen



- Wanneer er een pion wordt omgegooid krijg je 1 punt
- Heb je 5 punten gescoord dan heb je 1 serie gewonnen

Overspelen!



- Door veel over te spelen scoor je meer punten!
- Let op dat je niet over de middenlijn komt

- Aandachtspunten bij het klaarzetten:
- Afstand tussen pylonen
- Afstand tussen pylonen en middenlijn
- Afstand tussen pylonen en achterlijn
- Afzetten van het veld

Opdrachtkaart

Handstand

Groep 7-8



Klaarzetten



Materialenlijst

- /

Aandachtspunten bij het klaarzetten

- Let op de veiligheid van anderen EN jezelf!!

Opdracht

Probeer een handstand te maken. Dit kun je doen met hulp van de muur en andere klasgenoten

Regels

- Eén iemand tegelijk
- Probeer elkaar te helpen

Opdrachtkaart

Hokbal

Groep: 7-8



Klaarzetten

Materialenlijst

- 6 Pionnen
- 3 (foam)ballen
- 2 Lintjes

Aandachtspunten bij het klaarzetten

- Let op de veldgrootte en het aantal kinderen dat met de activiteit mee doet.
- Hoe groot wordt het hok van de getikte lopers?
- Deze activiteit aan de zijkant van de zaal klaarzetten!

Opdracht

Een tikkers en meerdere lopers. Wanneer je bent getikt ga je in het hok met de ballen staan. Je bent weer vrij als je de bal overgooit met een looper die nog vrij is.

Regels

- Als je getikt bent ga je in het hok staan
- Je bent weer vrij als je met een looper in het veld overgooit, zonder dat de bal de grond raakt
- Als je als looper met de bal getikt wordt ga je met bal in het hok staan, je kunt dan iemand meer bevrijden
- Als je bent verlost, mag je zelf het moment kiezen waarop je weer in het veld komt. In het hok ben je namelijk nog vrij.
- Wanneer de bal de grond raakt tijdens het overgooien moet de bal eerst terug naar het hok worden gegooid

Opdrachtkaart

Naam activiteit

Groep 7-8



Klaarzetten



Materialenlijst

- Alles op het schoolplein waarbij je kunt klimmen!

Aandachtspunten bij het klaarzetten

- Let op dat het veilig is!
- Niet overal op klimmen (alleen als het mag)!

Opdracht

- Klim op verschillende klimrekken
- Maak het jezelf moeilijker (materiaal meenemen)
- Klim zoveel mogelijk!!

Regels

- Klim zonder een ander aan te raken (geen wedstrijdjes)
- Spring alleen als de ruimte vrij is van andere kinderen
- Landen doe je door door knieën te buigen

Opdrachtkaart

Touwtje springen

Groep 7-8



Klaarzetten

afbeelding

Materialenlijst

- Springtouwen

Aandachtspunten bij het klaarzetten

- Touwen mogen klaargelegd worden

Opdracht

Probeer zelfstandig zo veel mogelijk keer touwtje te springen zonder te stoppen. Je mag ook trucjes proberen!

Regels

- Kijk uit voor elkaar, niet te dicht bij elkaar springen
- Help elkaar als het niet lukt
- Als je hulp nodig hebt roep dan de leerkracht

TAFELTENNIS



Rond de tafel

- Je speelt met minimaal 4 personen
- Aan allebei de kanten van de tafel staan evenveel kinderen
- Wanneer je de bal hebt gespeeld loop je om de tafel heen naar de andere kant (rechtsom)
- Wanneer je een fout maakt krijg je 1 strafpunt. Je onthoud je aantal strafpunten
- Wissel ook door met de anderen tafeltennis vormen!

TAFELTENNIS



Tafelen

- Je speelt 1 tegen 1
- Gebruik een grote zachte bal voor dit spel
- Spreek eerst regels af met je klasgenoot
- Wissel ook door met de anderen tafeltennis vormen!

Tikkertje spelen!



Verschillende tikspelletjes:

- **Wie getikt wordt die wordt de nieuwe tikker**
- **Sliertentikkertje**
- **Hoepel op**
- **Gaga bal**

De ideale mediakaart

TAFELTENNIS



Rond de tafel

- Je speelt met minimaal 4 personen
- Aan allebei de kanten van de tafel staan evenveel kinderen
- Wanneer je de bal hebt gespeeld loop je om de tafel heen naar de andere kant (rechtsom)
- Wanneer je een fout maakt krijg je 1 strafpunt. Je onthoudt je aantal strafpunten
- Wissel ook door met de anderen tafeltennis vormen!

Bijlage IV (reflectieverslag)

Reflectieverslag

Tijdens dit leerarrangement is er gewerkt aan een aantal kerncompetenties op C-niveau met onderliggende prestatie-indicatoren.

Interpersoonlijke competentie

1. Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen

In dit praktijkonderzoek heb ik geleerd om informatie van anderen, een handelingsvraag, mijn doelstelling(en) en mijn bevindingen op een duidelijke en gestructureerde op papier te zetten. Zeker in het begin van dit leerarrangement had ik de neiging om zoveel mogelijk informatie op papier te zetten waardoor het onoverzichtelijk en niet leesbaar werd. Na feedback van mijn begeleiders en werkgroep ben ik teruggegaan naar de basis (doel van het onderzoek) van mijn praktijkonderzoek om vanuit daar het artikel te schrijven.

Naarmate het praktijkonderzoek vorderde ging het schrijven van complexe vraagstukken en bevindingen steeds beter waardoor het artikel er kwalitatief op vooruit ging. Belangrijk is dat ik in de toekomst ook werk met een simpele basis om vanuit daar een artikel op te zetten.

2. Wisselt kennis en expertise uit met anderen

Door het werken in verschillende themagroepen was het delen van expertise en uitwisselen van kennis erg fijn voor de voortzetting van het praktijkonderzoek. Door veel begeleiding vanuit mijn begeleiders en groepsgenoten ging het uitwisselen van kennis en expertise vanzelf. Wel had ik graag mijn kennis en ervaringen willen delen met deskundigen van buitenaf en ook hun deskundigheid gebruiken voor mijn praktijkonderzoek.

3. Sterkte- en zwakteanalyse

Sterke punten

Het uitwisselen van kennis en expertise met medestudenten, groepsgenoten en begeleiders.

Verbeterpunten

- In een onderzoek werken vanuit de basis (doel van het onderzoek) en daar mee verder gaan.
- Mijn kennis en ervaringen delen met deskundige mensen van buitenaf.

Vakinhoudelijk en didactische competentie

4. Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing)

Wanneer ik naar mijn praktijkonderzoek kijk zal er niemand zijn met een interventieprogramma als in dit onderzoek. Het thema en doel van dit onderzoek komt wel vaker terug in soortgelijke onderzoeken. Echter heb ik er mijn eigen draai aan weten te geven wat het product ook weer persoonlijk maakt. Helaas waren de resultaten van mijn onderzoek niet zoals verwacht, maar heb ik door mijn interventieprogramma een hoop bereikt met de kinderen. Eventueel kunnen mijn mediakaarten ook worden gebruikt voor andere doeleinden!

5. Vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar het product

Kijkend naar tussenproduct B en het artikel heb ik verschillende theoretische grondslagen weten om te zetten naar mijn eigen praktijkonderzoek. Het toepassen van verschillende bestaande literatuur ging mij gemakkelijk af. Echter was het integratief schrijven in het begin nog lastig. Gaandeweg het product vorderde ging dit steeds beter. Belangrijk is dat ik bronnen gebruik als ondersteuning, ik had in het begin juist te weinig bronnen in mijn artikel waardoor ik mijn bevindingen moeilijk kon ondersteunen met literatuur en theorieën.

6. Sterkte- en zwakteanalyse

Sterke punten

- Ik had een origineel interventieprogramma die eventueel geschikt is voor meerdere doeleinden dan dit soort onderzoeken.
- Het vertalen en verantwoorden van theoretische en conceptuele grondslagen van andere onderzoeken naar dit product.

Verbeterpunten

- Het leren schrijven in "trechtersvorm" en integratief schrijven.
- Meer gebruik maken van bronnen als ondersteuning voor mijn onderzoek.

Competentie reflectie en ontwikkeling

7. Managet reflectie achteraf

In zowel de conclusie als discussie heb ik laten zien om achteraf te reflecteren. Dit door kritisch te kijken naar resultaten van mijn onderzoek en waardoor deze resultaten tot stand zijn gekomen. Op deze manier heb ik mijn onderzoek op een kritische manier gereflecteerd.

8. Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling

Door een goede begeleiding en kritische kijk op het eigen project heb ik hard gewerkt aan mijn eigen ontwikkeling. Vooral de laatste periode van het praktijkonderzoek ben ik gaan inzien dat een praktijkonderzoek een groot deel is van je afstuderen. Door drukte en een slechte planning in het begin heb ik mijn praktijkonderzoek niet goed aangepakt. Ik merkte dat ik achter begon te lopen op andere medestudenten. Gelukkig is er de laatste periode een knop omgegaan waardoor ik op een zelfkritische, planmatige wijze werkte aan mijn eigen ontwikkeling en dus de realisatie van mijn praktijkonderzoek!

9. Sterkte- en zwakteanalyse

Sterke punten

- Op een kritische manier kijken en omgaan met het eigen praktijkonderzoek.
- Dit praktijkonderzoek gebruiken voor mijn eigen ontwikkeling als persoon.

Verbeterpunten

- Op een planmatige wijze werken aan dit praktijkonderzoek en mezelf ook houden aan die planning!

Vervolgstappen voor mij als leerkracht Bewegingsonderwijs

Een praktijkonderzoek als dit kun je natuurlijk op vele verschillende manieren aanpakken. In de toekomst zou ik graag willen zien dat onderzoeken als deze werden uitgebreid. Denk hierbij aan een groteren onderzoeksgroep, landelijk/wereld onderzoek en aandacht in de media. Met de resultaten uit dit soort onderzoeken moet daarna ook zeker wat gedaan worden.

Scholen, gemeentes en overheden moeten juist overgaan tot actie om deze resultaten te verbeteren en op elke school te realiseren. Als onderzoeker met een expertise op dit onderwerp wil ik dan ook zeker mijn expertise delen met de betreffende personen of juist een rol spelen in zulke onderzoeken.

Bijlage V (beoordelingsformulier + toestemmingsformulier)

		Beoordelingsformulier praktijkonderzoek 10-11 Product E: artikel, presentatie en verdediging	
Student: Matthieu Boeren		Studentnummer: 2110855	
Inleverdatum: 30 mei 2011		Datum beoordeling:	
Beoordelaar FSH: Liesbeth jans		Paraaf:	
2e beoordelaar:		Paraaf:	
Eindoordeel praktijkonderzoek:		O – V – G	
Eindoordeel scriptie (alleen voor 6e jaars studenten en ouder):		Cijfer:	

A. Interpersoonlijk competent	O – V – G
1. Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en weet deze naar verwachtingen/doelen te vertalen (criteria 1.1; 1.2; 2.1 t/m 2.4; 2.9 t/m 2.15: aanleiding, probleemstelling, titel, samenvatting, bron(nen)lijst, opbouw, redactie en lay-out). 2. Wisselt kennis en expertise uit met anderen (criteria 1.3; 3.1 t/m 3.5: gesprekken experts en posterpresentatie en verdediging).	
B. Vakinhoudelijk en didactisch competent	O – V – G
1. Ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (indien van toepassing) (criteria 2.5 en 2.6: interventie). 2. De student vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar een product (criteria 1.4 t/m 1.12: inleiding, opzet van onderzoek, resultaten, discussie en conclusie).	
C. Competent in reflectie en ontwikkeling	O – V – G
1. Werkt op een zelfkritische, planmatige wijze aan zijn eigen ontwikkeling (criterium 2.7: reflectie). 2. Managet reflectie achteraf (criteria 1.13 en 2.8: aanbevelingen en reflectie).	
Dit beroepsproduct is individueel gemaakt en wordt als volgt ingeleverd: ☐ Ingebonden, papieren versie geschreven artikel praktijkonderzoek (in tweevoud); ☐ Relevante bijlagen (in tweevoud; zie toelichting tussenproduct D) ☐ Digitale versie artikel met bijlagen op CD-rom ☐ Formulieren HBO-kennisbank (invoer- en toestemmingsformulier) <i>Bij een voldoende beoordeling (alle competenties voldoende) wordt de beoordeling definitief toegekend, indien alles dat hierboven staat beschreven is ingediend.</i>	

Beoordelingscriteria	Feedback	O-V-G
<i>Achter elk criterium staat een letter-cijfercombinatie. Deze verwijst naar de desbetreffende competentie. De uiteindelijke beoordeling vindt plaats per competentie (m.u.v. 6^e jaars en ouder; zij krijgen een eindcijfer). Het praktijkonderzoek is behaald als elke competentie minimaal met een voldoende wordt beoordeeld.</i>		
1. Kerncriteria: inleiding – opzet van onderzoek – resultaten – discussie en conclusie - aanbevelingen		
1.1 De inleiding begint met de aanleiding van het onderwerp (A1).		O-V-G
1.2 De inleiding eindigt met een heldere, volledige probleemstelling (persoonlijke handelingsvraag; A1).		O-V-G
1.3 De student is in gesprek gegaan met experts om meer informatie over het onderwerp te krijgen (A2; indien relevant voor het gekozen onderwerp).		O-V-G
1.4 De inleiding is gebaseerd op meerdere relevante, actuele, betrouwbare bronnen (B2).		O-V-G
1.5 Verschillende bronnen samen vormen integratief één verhaal in eigen woorden (B2).		O-V-G
1.6 De inleiding bevat een duidelijke lijn, waardoor er sprake is van een samenhangend verhaal (B2).		O-V-G
1.7 De inleiding is compleet en kan als uitgangspunt voor het onderzoek dienen (B2).		O-V-G
1.8 De opzet van het onderzoek , het onderzoeksinstrument en de onderzoekspopulatie worden beschreven en verantwoord en zijn relevant voor dit praktijkonderzoek (B2). Zie richtlijnen tussenproduct C.		O-V-G

Beoordelingscriteria	Feedback	O-V-G
1.9 In het licht van de probleemstelling worden de belangrijkste resultaten helder beschreven, zonder te interpreteren (B2).		O-V-G
1.10 De discussie en conclusie worden beschreven in het licht van de probleemstelling, waarbij de resultaten van het praktijkonderzoek in verband worden gebracht met de literatuurverkenning (B2).		O-V-G
1.11 De validiteit en betrouwbaarheid van de resultaten van het praktijkonderzoek worden besproken (B2).		O-V-G
1.12 De aanbevelingen hebben praktische waarde voor het onderwijs en/of het stagewerkveld en zijn gebaseerd op de conclusies uit het onderzoek (B2).		O-V-G
1.13 In de aanbeveling staat beschreven hoe de conclusies kunnen worden vertaald naar nieuw te ontwikkelen acties en/of inhouden (C2).		O-V-G
2. Voorwaardelijke criteria: titel – samenvatting – bronnen(lijt) – bijlagen – redactie – lay-out		
2.1 Het artikel heeft een korte, pakkende titel (A1).		O-V-G
2.2. De samenvatting bestaat uit maximaal 100 woorden en geeft de inhoud van het artikel (van inleiding tot aanbeveling) kort weer (A1).		O-V-G
2.3 De gebruikte bronnen worden in de tekst vermeld volgens de APA-norm (A1).		O-V-G

Beoordelingscriteria	Feedback	O-V-G
2.4 Alle bronnen die in het artikel zijn gebruikt staan in de bronnenlijst , die is opgesteld volgens de APA-norm (A1).		O-V-G
Bijlagen		
2.5 Aan de hand van de informatie uit de inleiding wordt de interventie (bijv. lessenreeks, methode, didactische werkvorm) beschreven en verantwoord (B1).		O-V-G
2.6 De student ontwikkelt nieuwe producten en innoveert bestaande producten (B1; indien van toepassing). Dit komt tot uiting in de beschreven interventie .		O-V-G
2.7 Het reflectieverslag bevat een sterkte- en zwakteanalyse per competentie met daarbij de ontwikkeling die de student heeft doorgemaakt (uitgewerkt in relatie tot het onderwerp van het praktijkonderzoek en het proces dat de student heeft doorlopen; C1).		O-V-G
2.8 In het reflectieverslag worden vervolgstappen op het onderzoek beschreven, waardoor de kwaliteit van eigen handelen nog verder verbeterd kan worden (C2).		O-V-G
Redactie		
2.9 Het artikel is opgebouwd conform de richtlijnen van FSH. Elk onderdeel van het artikel wordt helder opgebouwd (inleiding-kern-afsluiting; A1).		O-V-G

Beoordelingscriteria	Feedback	O-V-G
2.10 Er is sprake van een goed lopende woord- en zinsbouw conform de Nederlandse taal (A1).		O-V-G
2.11 Er is sprake van een correcte Nederlandse spelling (A1).		O-V-G
2.12 Er wordt logisch geredeneerd (A1).		O-V-G
2.13 De omvang van het artikel is conform de richtlijnen (A1): • samenvatting max. 100 woorden; • inleiding 500-1000 woorden; • totale artikel max. 2500 woorden.		O-V-G
Lay-out		
2.14 Eventuele grafieken en tabellen ondersteunen de beschrijving van de resultaten (A1).		O-V-G
2.15 Er is sprake van een overzichtelijke lay-out (A1).		O-V-G
3. Posterpresentatie en verdediging		
3.1 De poster bevat relevante informatie (niet te oppervlakkig en niet te uitgebreid) en is aantrekkelijk vorm gegeven (A2).		O-V-G
3.2 In de mondelijke toelichting op de poster wordt de boodschap van het onderzoek kort en krachtig samengevat binnen de gestelde tijdslimiet (A2).		O-V-G
3.3 De inhoudelijke kennis van het onderzoek is aanwezig om de vragen te kunnen beantwoorden en gemaakte keuzes te kunnen verantwoorden (A2).		O-V-G

Beoordelingscriteria	Feedback	O-V-G
3.4 Praktijkgerichte vragen worden concreet beantwoord, eventueel aan de hand van voorbeelden uit de praktijk (A2).		O-V-G
3.5 De student presenteert met een rustige, open houding , waarbij er interactie is met het publiek (A2).		O-V-G

Toestemmingsformulier afstudeerscriptie

Fontys Hogescholen stelt de student in de gelegenheid om zijn/haar afstudeerscriptie in een databank op te laten nemen en publiekelijk toegankelijk te maken. Voor de bepalingen inzake het auteursrecht wordt verwezen naar het Studentenstatuut artikel 39, lid 4 t/m 7. Is een scriptie of verslag het resultaat van een stage dan wordt verwezen naar het stagecontract m.n. inzake het al dan niet publiekelijk beschikbaar mogen stellen.

De scriptie wordt uitsluitend in de database opgenomen wanneer deze beoordeeld wordt met de kwalificatie 6 of hoger. De scriptie zal in het algemeen gedurende 6 jaren in de scriptiedatabank zijn opgenomen en voor het publiek beschikbaar zijn conform de hieronder verleende toestemming.

1.

Naam student	Matthieu Boeren
Studentnummer	2110855
Instituut/Hogescho	Fontys
Opleiding	Fontys Sporthogeschool Tilburg
Afstudeerrichting	Bachelor of Education

2.

Naam student	
Studentnummer	
Instituut/Hogescho	
Opleiding	
Afstudeerrichting	

3.

Naam student	
Studentnummer	
Instituut/Hogescho	
Opleiding	
Afstudeerrichting	

4.

Naam student	
Studentnummer	
Instituut/Hogescho	
Opleiding	
Afstudeerrichting	

5.

Naam student	
Studentnummer	
Instituut/Hogescho	
Opleiding	
Afstudeerrichting	

Toestemming

- ☐ Hierbij verleen ik een niet-exclusieve licentie tot opname van de hierna te noemen scriptie in de databank "Fontyscripties" en deze geheel of gedeeltelijk te (doen) verveelvoudigen en openbaar te (doen) maken in druk en/of in digitale vorm, al dan niet in combinatie met werken van derden, bijvoorbeeld online beschikbaarstelling via internet of enig ander netwerk, als onderdeel van een databank, on-line of off-line, voor gebruik door derden uitsluitend voor onderwijs- en onderzoeksdoeleinden. Hiermee verklaar ik tevens dat mijn stagebiedende organisatie c.q. opdrachtgever hier geen bezwaar tegen heeft.

Geen toestemming

- ☐ Hierbij verleen ik geen licentie tot opname van de hierna te noemen scriptie in de databank "Fontyscripties". Tevens verleen ik geen toestemming tot het geheel of gedeeltelijk (doen) verveelvoudigen en openbaar (doen) maken in druk en/of in digitale vorm, al dan niet in combinatie met werken van derden, bijvoorbeeld online beschikbaarstelling via internet of enig ander netwerk, als onderdeel van een databank, on-line of off-line, van bedoelde scriptie voor welk gebruik dan ook.

Reden hiervoor is:

- ☐ Mijn stagebiedende organisatie c.q. opdrachtgever gaat hiermee NIET akkoord
- ☐

Het betreft de navolgende scriptie:

"

..... "

- | | |
|--------|---------------|
| 1. | |
| Datum: | Handtekening: |
| 2. | |
| Datum: | Handtekening: |
| 3. | |
| Datum: | Handtekening: |
| 4. | |
| Datum: | Handtekening: |
| 5. | |
| Datum: | Handtekening: |

Dit formulier dient tegelijkertijd met de scriptie ingeleverd te worden bij het secretariaat/stagebureau/examenbureau.

Protocol aanbieden full-text scripties versie 1.5, 21 september 2006

Invoerformulier Student Afstudeerscriptie

Tips!

Titel:	Een actieve pauze, concentratie en taakgerichtheid Het effect van actieve pauzes op de concentratie en taakgerichtheid van kinderen in het basisonderwijs	Neem de titel letterlijk over van de titelpagina. Een eventuele ondertitel kan achter de hoofdtitel getypt worden.
Auteur(s):	Voor- en achternaam 1. Matthieu Boeren 2. 3. 4. 5.	
Begeleider(s):	Voor- en achternaam 1. Jans, Liesbeth 2. Adank, Anoek 3. 4. 5.	
Samenvatting:	In dit praktijkonderzoek is onderzocht of een actieve en intensieve pauze een positief effect heeft op de concentratie van de kinderen tijdens de les. In dit onderzoek zijn er twee groepen onderzocht; een groep met een interventieprogramma tijdens de pauze in de vorm van mediakaarten en een groep zonder interventieprogramma. Bij elke groep is er een voor- en nameting gedaan. Uit de resultaten blijkt dat er een minimaal verschil zit tussen de twee groepen. Conclusie is dat het gebruik van mediakaarten tijdens de pauze niet zorgt voor meer bewegingsintensiteit. Wel leidt het tot een hogere concentratie en taakgerichtheid bij de kinderen in de reguliere lessen daarna.	De samenvatting fungeert niet alleen als toelichting op de titel, maar ook als een sterk verkorte versie van de inhoud. Een bondige samenvatting met daarin goede trefwoorden levert het beste zoekresultaat op.
Trefwoorden:	Trefwoord 1: Fysieke activiteit Trefwoord 2: Concentratie Trefwoord 3: Taakgerichtheid Trefwoord 4: Mediakaarten Trefwoord 5: Actieve pauze Trefwoord 6: Basisonderwijs	Kies maximaal zeven vrije trefwoorden die het onderwerp van de scriptie omschrijven. Bijvoorbeeld: trefwoord1, trefwoord2, trefwoord3
Taal:	Nederlands	
Fontys Instituut:	Fontys Sporthogeschool Tilburg	Bijvoorbeeld: Fontys Hogeschool Journalistiek
Instelling:	Fontys Sporthogeschool Tilburg	Naam en locatie van de opdrachtgever; het bedrijf of de instelling waarvoor, of waarin, het werk gedaan is. Bijvoorbeeld: ASML te Veldhoven
Webadres URL:		Hier kan een in het kader van het afstuderen ontwikkelde website worden vermeld, en/of de URL van de website van de auteur.

Niveau:	Bachelor of Education	Kies Bachelor, Masters of Overige
Toestemming voor publicatie:	☐ vanaf (de laatste) datum van de ondertekening ☐ met ingang van maand <u>mei</u> jaar <u>2011</u> ☐ geen toestemming	
Opmerkingen:	In het kader van dit praktijkonderzoek wil ik graag op de hoogte gehouden worden voor eventuele publicatie van dit artikel.	Ruimte voor aanvullende opmerkingen

Handtekening Student:

1.
Datum: _____ Handtekening: _____
2.
Datum: _____ Handtekening: _____
3.
Datum: _____ Handtekening: _____
4.
Datum: _____ Handtekening: _____
5.
Datum: _____ Handtekening: _____

Handtekening Begeleider:

1.
Datum: _____ Handtekening: _____
2.
Datum: _____ Handtekening: _____
3.
Datum: _____ Handtekening: _____
4.
Datum: _____ Handtekening: _____
5.
Datum: _____ Handtekening: _____

Dit formulier dient tegelijkertijd met de scriptie ingeleverd te worden bij het secretariaat/stagebureau/ examenbureau.

Protocol aanbieden full-text scripties versie 1.5, 21 september 2006