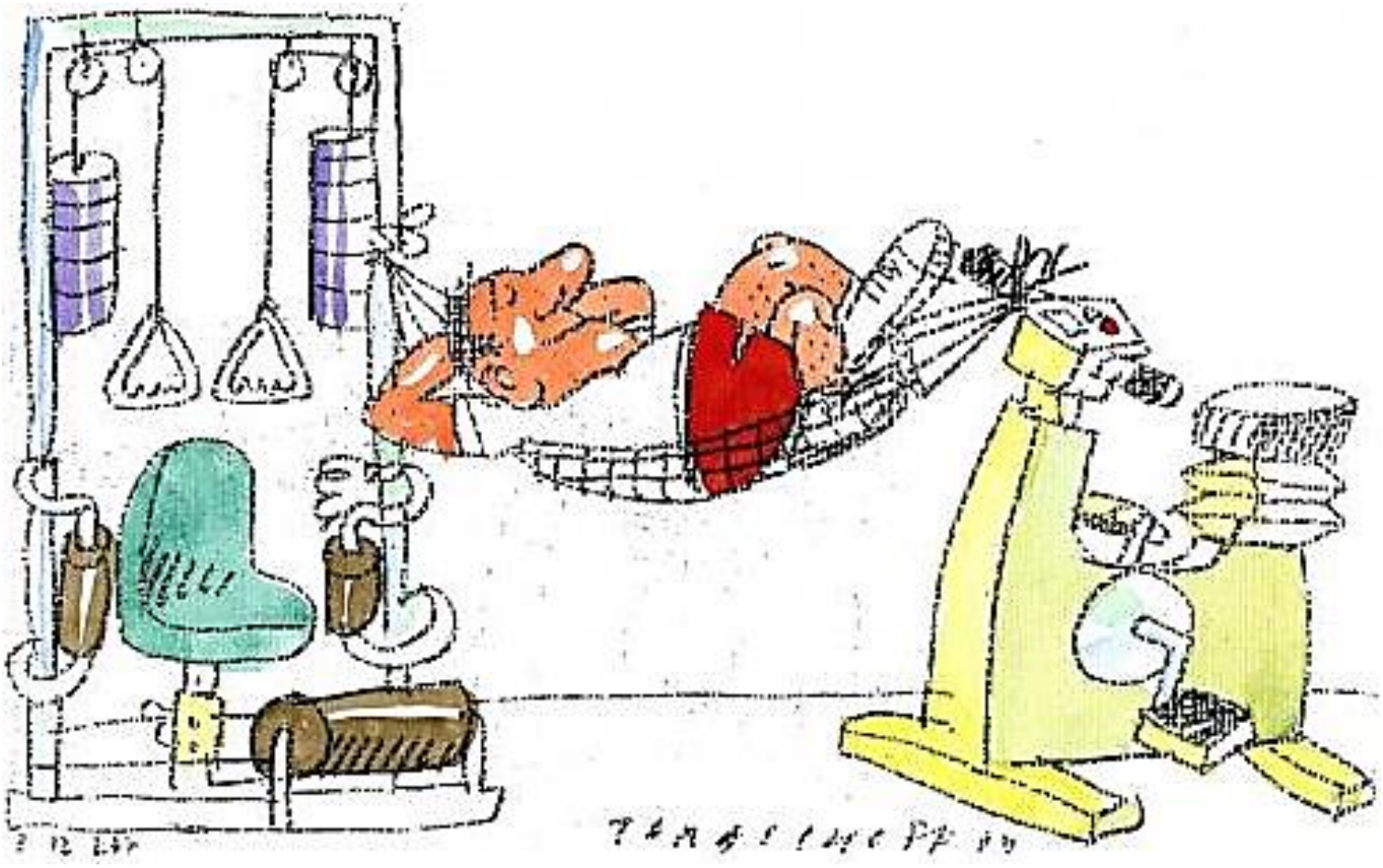
Structuur ondersteuning in de Fitness



Student naam:	Joost Lemmens
Student nummer:	2435721
Opleiding:	bachelor docent 1e graads lichamelijke opvoeding
	Fontys Sporthogeschool te Eindhoven
Begeleider:	Jorrick Beckers
Datum:	4 juni 2018

Dankwoord

Als eerste wil ik mijn stageschool en in het bijzonder mijn stagebegeleiders Leon van Nunen en Jasper van de Boel bedanken. Ik wil jullie bedanken voor een onvergetelijke stage waarin ik mij heb kunnen ontwikkelen tot de docent die ik nu ben. Dit was mij niet gelukt zonder jullie feedback, voorbeeldrol en de prettige persoonlijke werksfeer gedurende de stage. Verder hebben jullie mij de vrijheid en ruimte gegeven om mijn onderzoek goed uit te kunnen voeren. Ook wil ik Lisanne Brons bedanken. Doordat zij zich flexibel heeft opgesteld ben ik in staat geweest om haar klas als controlegroep te gebruiken. Verder wil ik de rest van de collega's bedanken voor de steun en hulp die zij mij tijdens dit proces hebben gegeven.

Ook wil ik mijn studiegenoten bedanken voor de afgelopen 4 jaar. Dit onderzoek voelt aan als een afsluiting van een onvergetelijke tijd waarin ik ontzettend leuke en gezellige mensen heb ontmoet en bevriend mee ben geraakt.

Als laatste wil ik mijn grote dank uitspreken aan Jorrick Beckers. Gedurende het schrijven van mijn scriptie heb ik veel steun gehad aan de begeleiding die jij gaf. Door de sturing en feedback die jij gegeven hebt ben ik in staat geweest mijn scriptie naar een hoger niveau te tillen. Ook wil ik je bedanken voor de bemoedigende woorden dat ik op de goede weg was. Dit gaf mij motivatie en het vertrouwen in het proces. Bedankt hiervoor!

Inhoudsopgaven

1. Literatuurstudie 4
2. Onderzoeksopzet 6
2.1 Onderzoekspopulatie 6
2.2 Materialen 7
2.3 Onderzoeksinstrumenten 7
2.4 Procedure 8
2.5 Analyse van de onderzoeksgegevens 9
3. Resultaten 10
4. Conclusie en discussie 11
5. Aanbevelingen 13
Bronnenlijst 14
Bijlage 16
Bijlage 1 16
Bijlage 2 18
Bijlage 3 20
Bijlage 4 21
Bijlage 5 22
Bijlage 6 24
Bijlage 7 27
Bijlage 8 45
H4e (interventiegroep) voormeting 45
H4e (interventiegroep) nameting 46
H4a (controlegroep) voormeting 47
H4a (controlegroep) nameting 48
Compacte weergave resultaten plus effectgrote 49
Bijlagen 9 50
Uitwerking interview H4e (interventiegroep) 50
Uitwerking interview H4e indeling labels 57
Uitwerking interview H4a (controlegroep) 63
Uitwerking interview H4a indeling labels 69
Reflectieverslag Scriptie 73

1. Literatuurstudie

Op het pleincollege Eckart in Eindhoven wordt soms gebruik gemaakt van een fitnessruimte voor de lessen Lichamelijk Opvoeding (LO). Sommige docenten geven aan dat het tijdens de lessen in deze ruimte lastig is om de leerlingen gemotiveerd te houden gedurende een lessenreeks van 4 lessen, terwijl andere docenten hier geen problemen mee ervaren. De kern van het motivatieprobleem ligt vermoedelijk bij de inbreng van de leerlingen. Docenten die geen motivatieproblemen ervaren tijdens hun lessen in de fitnessruimte bieden hun leerlingen duidelijke keuzes en ruimte voor inbreng, terwijl de andere docenten geen concrete of zelfs geen keuzes geven. Op andere gebieden zijn er geen noemenswaardige verschillen tussen de lessen van de docenten.

Om het probleem van meerdere kanten te belichten heb ik met leerlingen gesproken die lessen hebben gevolgd in de fitnessruimte. De leerlingen die aangaven dat ze de lessen in de fitnessruimte niet leuk vonden, vertelden dat ze lessen kregen van docenten waarbij ze geen eigen keuzes mochten maken of niet goed wisten naar welk doel ze werkten. Voor deze leerlingen waren er geen duidelijke kaders in de lessen. Ze gaven duidelijk aan dat ze tijdens de lessen in de fitness het gevoel hadden dat ze ‘maar wat deden’ en dat er geen regelmaat zat in de lessen. De leerlingen die gemotiveerd waren, gaven aan dat ze tijdens de les duidelijke keuzes mochten maken. Ze vertelde dat ze goed wisten wat ze moesten doen in de les. Bij deze groep kwam niet naar voren dat ze bepaalde onderdelen niet leuk vonden of niet konden.

Uit zowel de rondvraag als de interviews met de docenten kwam als hoofdlijn naar voren dat er verschillen zijn op het gebied van competentie en vooral autonomie tussen de wel en niet gemotiveerde leerlingen. Door de omschrijving van manier van lesgeven van de docenten ontstaat het vermoeden dat er een verstoorde balans is tussen autonomie en structuur die ten grondslag ligt aan de motivatieproblemen. Om te weten hoe we de motivatieproblemen op kunnen lossen op het Eckart, is het eerst van belang om te weten wat motivatie nu eigenlijk is en van daaruit verder te werken.

In *Leerlingen Motiveren: een onderzoek naar de rol van leraren* (Schuit, Vrieze & Sleegers, 2011) wordt beschreven dat motivatie aanzet en richting geeft aan gedrag. Motivatie is de beweegreden en drijfveer van dat wat mensen aanzet tot handelen (Deci & Ryan, 2017). De afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar motivatie. Een erg invloedrijke theorie over motivatie is de Self-Determination Theory (SDT) van Deci & Ryan (1985). Deze theorie wordt ook in veel onderzoeken over de motivatie van leerlingen op school gebruikt als uitgangspunt (Reeve, 2009; Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007; Reeve & Jang, 2006; Herens, Cardon & Bourdeaudhuij, 2010). De SDT maakt onderscheid tussen 3 soorten motivatie: a-motivatie, extrinsieke motivatie en intrinsieke motivatie.

Bij a-motivatie ontbreekt de intentie om te bewegen en ontstaat er geen handelen (Deci & Ryan, 2000). Bij extrinsieke motivatie is de beweegreden afkomstig vanuit een externe bron. Een concreet voorbeeld is dat een leerling sport, omdat dit opgedragen wordt vanuit zijn ouders. Hierbij wordt er onderscheid gemaakt tussen verschillende vormen van lage of hoge kwaliteit. Zo is er bij dwang een lage vorm van motivatie en bij beloning een hogere vorm (Deci & Ryan, 2000). Bij intrinsieke motivatie is het bewegen zelf de bron van de motivatie. Er wordt bewogen omdat het bewegen zelf als prettig of leuk ervaren wordt (Deci & Ryan, 2017).

Tijdens de les is het belangrijk om te streven naar intrinsiek gemotiveerde leerlingen. Intrinsiek gemotiveerde leerlingen hebben namelijk een hoger leerresultaat (Reeve, Deci & Ryan, 2004). In de SDT werd al snel opgemerkt dat intrinsieke motivatie gestimuleerd kan worden wanneer er aan de basisbehoeften voldaan wordt. Basisbehoeften zijn aangeboren behoeften die essentieel zijn voor psychologische groei, integriteit en welzijn (Deci & Ryan, 2000). Door de jaren heen zijn er veel verschillende interpretaties van wat deze basisbehoeften zijn, gegeven. Deci en Ryan (1985) beschrijven zelf de basisbehoeften als autonomie, competentie en verbondenheid. We richten ons ook op de basisbehoeften van Ryan en Deci (2000) aangezien deze het meest invloedrijk zijn geweest in onderzoeken over motivatie binnen de lessen LO.

Om tijdens de lessen LO de leerlingen intrinsiek gemotiveerd te krijgen, moet er dus voldaan worden aan de behoeften verbondenheid, competentie en autonomie. Verbondenheid verwijst naar het gevoel hebben dat je erbij hoort. Dat je door anderen gewaardeerd en geaccepteerd wordt en dat jij de ander waardeert en accepteert (Deci & Ryan, 2000). Competentie verwijst naar het gevoel van kunnen (Ryan & Deci, 2017). Onder autonomie verstaan Ryan en Deci (2000) het gevoel dat een persoon heeft dat je zelf keuzes kunt maken en je hier verantwoordelijk voor bent. Tijdens de lessen LO kan de autonomie vergroot worden door een autonomie ondersteunende lesgeefstijl (Vansteenkiste, Sierens & Soenens 2007; Vansteenkiste, 2005; Reeve 2009). Door de jaren heen zijn er verschillende richtlijnen gegeven waarmee een autonomie ondersteunende lesgeefstijl gecreëerd kan worden (Jang, Reeve & Deci, 2010; Schuit, Vrieze & Sleegers, 2011). Ondanks deze verschillende richtlijnen vraagt Aelterman et al. (2017) zich het volgende af; “een autonomie ondersteunende aanpak, dat resulteert toch in een zootje ongeregeld?” (p. 103)

Vaak wordt de aanname gemaakt dat structuur en autonomie elkaar uitsluiten (Jang, Reeve & Deci, 2010). Dit komt omdat men een link legt tussen structuur en controle. Echter wordt er met structuur verwezen naar de mate waarin leerlingen houvast en ondersteuning wordt geboden (Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007). Tussen het inbrengen van structuur en zorgen voor autonomie ligt echter wel bepaalde spanning (Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007, Aelterman, 2017). Zo kan, precies vertellen wat de leerlingen moeten doen, veel structuur bieden maar zal de opdracht als opgedragen aanvoelen. Wanneer er echter onvoldoende structuur wordt geboden, zal het de leerling mogelijk niet lukken deze opdracht uit te voeren. Om de leerling gemotiveerd te houden, moet dus de juiste hoeveelheid structuur geboden worden, waarbij de leerling wel de opdracht kan uitvoeren maar deze niet als opgedragen aanvoelt.

Het bieden van structuur kan volgens Aelterman, et al. (2017) door middel van 6 bouwstenen. De eerste structuur bouwsteen betreft *het creëren van duidelijkheid.* Dit doe je door het scheppen van duidelijke verwachtingen en het bieden van overzicht. Voor duidelijke verwachtingen spreek je vooraf het gewenste gedrag af en onder welke condities de leerling dit gedrag moet laten zien. Ook bespreek je doelen, regels en grenzen. Overzicht kun je bieden door lessen op vaste manieren te laten verlopen, zodat leerlingen een routine kunnen aannemen.
Bouwsteen 2 is *vertrouwen schenken en uitdagingen bieden aan de sporter*. Deze bouwsteen spreek het competentiegevoel van de leerlingen aan. Het verbaal en non-verbaal uitdragen van vertrouwen in de leerling, geeft de leerling vertrouwen in zichzelf. Ook moet de leerling uitdagingen geboden worden die net boven zijn eigen niveau liggen om zich op die manier te

ontwikkelen. Hiervoor moet de docent expertise hebben van het ontwikkelingsniveau van de leerling en de moeilijkheidsgraad van de opdrachten.
Bouwsteen 3, *consequent opvolgen*, heeft betrekking op de uitvoering van bouwsteen 1. Met 'opvolgen' wordt het nagaan van het proces van de leerlingen bedoelt. De opgestelde verwachtingen, doelen, regels, grenzen en vaste routine moeten nageleefd, toegepast, geëvalueerd en waar nodig aangepast worden.
Bouwsteen 4 is het *passend hulp bieden*. Dit spreekt weer het competentiegevoel van de leerling aan. Passende hulp kan geboden worden door middel van materiële en fysieke hulpmiddelen op de juiste momenten toe te voegen of weg te nemen. Alleen wanneer je dit op het juiste moment doet, zullen de leerlingen de hulp ook behulpzaam vinden en hierdoor gemotiveerder worden.
Bouwsteen 5 is *motiverende feedback geven.* Feedback is motiverend wanneer uitgegaan wordt van het positieve. Positieve feedback kan gegeven worden door je te richten op dat wat de leerling goed deed in de beweging. De leerling zal het gevoel hebben dat hij goed op weg is. Verder zorgt procesgerichte feedback ervoor dat de leerling kijkt naar dat wat er niet goed gaat in de beweging en niet naar het gebrek aan eigen kunnen. Dit wordt ook gedaan door de leerling niet te vergelijken met andere leerlingen. Verder is het belangrijk dat feedback altijd opgevolgd wordt door informerende en taakgerichte tips, strategieën of suggesties ter verbetering voor de leerling.
De laatste bouwsteen is zelfinzicht stimuleren. Op jonge leeftijd kunnen leerlingen, alhoewel soms nog onvolledig of zelfs fout, reflecteren op hun eigen kunnen. Echter door ernaar te peilen kun je dit begeleiden. Hierbij is zwijgen goud om de leerling zijn persoonlijke mening te laten geven.

Alhoewel deze bouwstenen zijn opgezet voor een brede groep sporters (Aelterman, Muynck, Haerens, Broek & vansteenkiste (2017) zijn ze uitstekend geschikt voor de leerlingen uit Havo 4. Uit een onderzoek van Hiteq, Centrum van innovatie (2010) hebben havoleerlingen behoefte aan zelfstandigheid. Echter zijn ze maar beperkt in staat om te plannen. Verder geeft het onderzoek aan dat de havoleerlingen graag duidelijke procesgeorganiseerde instructie willen. Hierbij hebben ze ook behoefte aan de randvoorwaarden van een opdracht.

Het praktijkonderzoek heeft als doel om te evalueren of implementatie van structuur bouwstenen bij kan dragen aan verbetering van motivatieproblematiek in de fitnesslessen. Hierbij wordt de volgende onderzoeksvraag gehanteerd; "Wat is het effect van het inzetten van een structuur ondersteunende lesgeefstijl op de autonomie van de leerlingen in havo 4 tijdens de lessen in de fitnessruimte?"

2. Onderzoeksopzet

2.1 Onderzoekspopulatie

De interventie wordt uitgevoerd met 4^{e}-jaars havoleerlingen van het Pleincollege Eckart. Bij de klassen die gekozen zijn gaf de docent aan moeite te hebben om de leerlingen gemotiveerd te houden. Bij de interventieklas, H4e, zal gekeken worden wat een structuur ondersteunende lesgeefstijl voor invloed heeft op het gemotiveerd houden van de leerlingen gedurende 4 lessen. Bij de controlegroep, H4a, zullen geen veranderingen in de les aangebracht worden. H4e is een klas met in totaal 30 leerlingen waarvan 20 jongens en 10 meisjes. De gemiddelde leeftijd is 16,34 (SD=0,70). H4a is een klas met in totaal 24 leerlingen waarvan 10 jongens en 14 meisjes. De gemiddelde leeftijd is 16,57 (SD=0,80)

2.2 Materialen

Voor de interventie is een werkblad ontwikkeld aan de hand van de structuur bouwstenen met als doel de autonomie te vergroten. Het werkblad is verdeeld in 3 onderdelen (Bijlage 1). Binnen deze onderdelen kunnen de leerlingen verschillende trainingsvormen en daarbij aansluitende trainingen zoeken. Het stapsgewijs keuzes maken geeft de leerlingen duidelijkheid waaruit ze kunnen kiezen en wat de vervolgkeuzes zijn (bouwsteen 1). Na het uitvoeren van de gekozen oefening evalueren de leerlingen zelf hoe zwaar de oefening was door de oefening een cijfer te geven aan de hand van een 5-puntsschaal. Hierbij is 1 ‘ik ben niet moe geworden’ en 5 ‘Ik heb het doel niet kunnen bereiken’ (bouwsteen 6).

2.3 Onderzoeksinstrumenten

De vraag die bij dit onderzoek beantwoord wordt is: “Wat is het effect van het inzetten van een structuur ondersteunende lesgeefstijl op de autonomie van de leerlingen in havo 4 tijdens de lessen in de fitnessruimte?”. In het onderzoek zal de afhankelijke variabele de waargenomen autonomie zijn. De onafhankelijke variabele zal het al dan niet toepassen van de structuur ondersteunende maatregelen zijn. In de interventie zal in de les van de interventiegroep extra structuur ondersteunende maatregelen ingevoerd worden. De controlegroep zal les krijgen op de manier waarop zij nu les krijgen.

Om de voldoening en frustraties van de basisbehoeftes te meten wordt er gebruikt gemaakt van de Basic Psychological Needs Satisfaction & Frustration Scale (BPNSFS) vragenlijst van Chen et al. (2015) (Bijlage 2). De vragenlijst bestaat uit 24 stellingen en deze kunnen onderverdeeld worden in 6 subgroepen. Autonomy Satisfaction (AUTS, 4 vragen, α=0,82) geeft weer in hoeverre er aan de autonomiebehoefte wordt voldaan. Autonomy Frustration (AUTF, 4 vragen, α=0,77) geeft weer in hoeverre de autonomiebehoefte wordt gefrustreerd. Competence Satisfaction (COMS, 4 vragen, α=0,82) geeft weer in hoeverre er aan de competentiebehoefte wordt voldaan. Competence Frustration (COMF, 4 vragen, α=0,84) geeft weer in hoeverre de competentiebehoefte wordt gefrustreerd. Relationship Satisfaction (RELS, 4 vragen, α=0,83) geeft weer in hoeverre er aan de relatiebehoefte wordt voldaan. Relationship Frustration (RELF, 4 vragen, α=0,67) geeft weer in hoeverre de relatiebehoefte wordt gefrustreerd. Alle vragen worden beantwoord aan de hand van een 5-puntsschaal variërend van1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar) waarbij de leerlingen aangeven in hoeverre ze het met de vraag *Basic Psychological Needs Scale vragenlijst* eens of oneens zijn. Er is een compleet meetprotocol opgesteld voor het afnemen van de BPNSFS-vragenlijst (Bijlage 3).

Als tweede onderzoeksinstrument worden semigestructureerde interviews met de leerlingen gehouden. Dit zal gebeuren in focusgroepsverband. De interventiegroep en controleklas zullen apart geïnterviewd worden en elke groep zal bestaan uit 6 leerlingen. Hiervoor is gekozen zodat er voldoende responsie is van de leerlingen, maar toch alle leerlingen voldoende aan het woord komen (Jones & Robinson, 2015). De interviews zullen als doel hebben een verklaring voor de gegevens uit de BPNSFS-vragenlijst te geven en de ervaringen van de leerlingen vast te leggen. Er is gekozen voor een semigestructureerd interview zodat dit de interviewer richtlijnen geeft waarover hij zijn vragen moet stellen. (Jones & Robinson, 2015). Het operationalisatieschema zorgt voor een duidelijke lijn in het interview en is opgebouwd aan de hand van de 6 bouwstenen voor structuur (Bijlage 4). Echter geeft het wel de

mogelijkheid voor de respondenten (respondenten = S) om ervaringen te vertellen die anders niet uit de enquête of uit een gestructureerd interview gekomen zou zijn. Er is een meetprotocol opgesteld voor het afnemen van de interviews (Bijlage 5).

Als laatste meetinstrument wordt gebruik gemaakt van een logboek (Bijlage 6). In het logboek wordt beschreven hoe de leerlingen in de les zijn en zullen onvoorziene omstandigheden besproken worden. Wanneer deze van toepassing zijn voor de resultaten zullen deze in de discussie besproken worden.

2.4 Procedure

Uit voorgaande jaren bleek dat de motivatie pas daalde na aanvang van het fitnessprogramma. Om de motivatie te meten als gevolg van de fitnesslessen, is daarom gekozen om dit pas te doen als de leerlingen al een dergelijke les gevolgd hebben. Om deze reden zullen beide klassen de eerste keer les krijgen zoals ze altijd krijgen. De interventielessen zullen dan ook alleen plaatsvinden tijdens les 2, 3 en 4. Voor beide groepen zal de voormeting dan ook plaatsvinden aan het einde van de eerste les. De voormeting zal bestaan uit de BPNSFS-vragenlijst en zal afgenomen worden volgens het meetprotocol zoals beschreven in bijlage 3.

De interventielessen zullen bestaan uit 3 lessen waarbij de interventiegroep les krijgt met het werkblad. Zoals beschreven in paragraaf *2.2 materialen* zullen de leerlingen door middel van het werkblad werken aan bouwsteen 1 en 6. Bouwsteen 6 zal verder terugkomen doordat de docent tijdens de lessen de leerling aanspreekt en deze laat vertellen over welke opdrachten ze hebben gekozen en waarom. Hierdoor zullen ze over hun eigen handelen gaan nadenken. Door het toepassen van bouwsteen 6 is de docent in staat om bouwsteen 2, vertrouwen schenken en uitdagingen bieden, bouwsteen 4, passende hulp bieden, en bouwsteen 5, motiverende feedback geven, toe te passen in de les. Doordat de leerlingen de schaal invullen krijgt de docent goed inzicht in het niveau van de leerlingen. Hierdoor kan hij gemakkelijk aanpassingen geven aan de leerlingen. Vullen de leerlingen namelijk een lage schaal in (schaal 1, 2 of 3) dan is het gemakkelijk om de leerlingen uit te dagen, bouwsteen 2, om een iets zwaardere uitdaging te kiezen. Dit kan de docent onderbouwen doordat de leerlingen eerder een lagere schaal gekozen hebben. De docent geeft hierdoor de leerling het vertrouwen dat hij verwacht dat ze de uitdaging aan kunnen. Twijfelen de leerlingen nog, dan kan de docent ook heel gemakkelijk passende hulp bieden, bouwsteen 4. Door de leerlingen een persoonlijke uitdaging te bieden die maar een klein beetje zwaarder is of waarbij de opdracht iets anders uitgevoerd wordt waardoor hij toch haalbaar is. Bij zowel het toepassen van bouwsteen 2 en bouwsteen 4 zal tegelijkertijd bouwsteen 5 toegepast worden. Elke keer zal eerst gekeken worden wat er al goed ging in het proces. Hierbij zal alleen naar de individuele leerling gekeken worden. Vanuit wat er goed ging zal dan een extra uitdaging of passende hulp geboden worden. Tijdens de les worden alle 5 de bouwstenen steeds gebruikt indien deze van toepassing zijn op de les. Bouwsteen 3 zal van toepassing zijn gedurende de interventie doordat tijdens alle drie de lessen op bovengenoemde manier lesgegeven zal worden.

Voor een overzichtelijke weergave van de verschillen tussen de lessen van de controlegroep en de interventiegroep zie tabel 1.

Tabel 1: Verschil controle en interventie lessen

	Controlegroep	Interventiegroep
Totaal 4 lessen van elk 50 min van Joost Lemmens	Ja	Ja
Werken in stations :vorm met 4 stations (cardio, kracht, SYNERGY en unihockey)	Ja	Ja
Samenwerken met 2 tallen	Ja	Ja
Bouwsteen 1 & 3 t/m 6	Nee	Ja
Bouwsteen 2	Ja	Ja

Voor een concrete uitwerking van de interventie zie Bijlage 7

Op het einde van les 4 zal zowel bij de controlegroep als de interventiegroep de BPNSFS-vragenlijst opnieuw afgenomen worden als nameting. Deze wordt weer afgenomen volgens het meetprotocol in Bijlage 3 *Meetprotocol afnamen BPNSFS-vragenlijst*. De Focusgroepinterviews worden afgenomen nadat de resultaten van de BPNSFS-vragenlijst zijn verwerkt. Er zullen 2 focusgroepen gehanteerd worden, namelijk een van klas H4e en een van H4a. Beide zullen bestaan uit 6 leerlingen. De locatie en tijd zal beslist worden in overleg met de ander vakdocenten. Het interview zal afgenomen worden volgens het meetprotocol (Bijlage 5)

2.5 Analyse van de onderzoeksgegevens

Uit de vragenlijsten zal kwantitatieve data komen. Deze zal verwerkt worden in Excel. Per vragenlijst worden de antwoorden verzameld en opgeteld per schaal (AUTSAT, AUTF, COMS, COMF, RELS & RELF). Voor een overzicht welke schalen bij welke vraag horen zie bijlage 2. Per meting zal het gemiddelde (GEM) en de standaarddeviatie (SD) per schaal berekend worden. Uiteindelijk zal dus voor de voor- en nameting van zowel de interventie- als controlegroep per schaal een GEM en een SD zijn. Per schaal zal vervolgens een effectgrootte berekend worden.

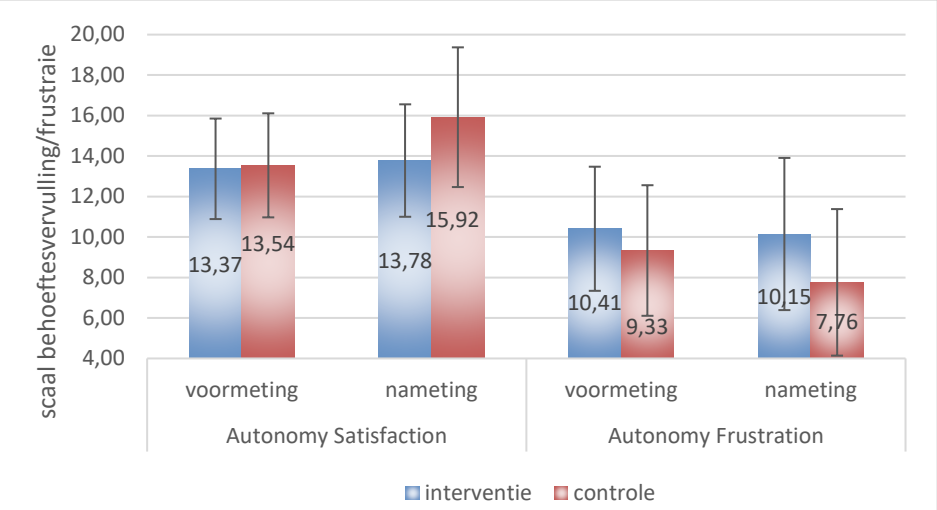
Uit de interviews zal kwalitatieve data verworven worden. De interviews zullen geanalyseerd worden aan de hand van de stappen die Jones & Robinson (2015) aangeven. De interviews zullen clean verbatim uitgetypt worden. Vervolgens zullen de gegevens doorgenomen worden en zal alle irrelevante informatie voor het onderzoek verwijderd worden. Daarna zal de data gecodeerd worden op wat op valt. Aan de hand van deze codering worden dominante thema's gevormd. De thema's zullen bestaan uit data dat vaak voor komt in de interviews of uit data die volgens de onderzoeker belangrijk is. Als laatste zal er gekeken worden of de data per thema autonomie ondersteunend of autonomie frustrerend is. Dit alles zal vervolgens weergegeven worden in een tabel. Aan de hand hiervan zal de data doorgenomen worden en zullen er conclusies getrokken worden.

De resultaten van de kwalitatieve en de kwantitatieve data zal vervolgens met elkaar vergeleken worden. Er zal gekeken worden of de kwalitatieve data de kwantitatieve data aanvult of dat deze juist tegengestelde resultaten weergeeft. Deze Triangulatie wordt toegepast om op die manier beter inzicht te krijgen in de verworven data. Er zal gekeken worden of er onderdelen in de data elkaar versterken of juist tegenspreken.

3. Resultaten

Uit de BPNSFS-vragenlijst is gebleken dat bij de interventiegroep de Autonomy Satisfaction (AUTS) met 0,41 is gestegen van 13,37 (op de voormeting) naar 13,78 (op de nameting). Bij de controlegroep is deze gestegen met 2,38 van 13,54 (op de voormeting) naar 15,92 (op de nameting). De score is de opgetelde waarvan van 4 vragen en rangen van 4 (minst optimaal) naar 20 (meest optimaal). De effectgrootte bij Autonomy Satisfaction is -0,77. Dit is een klein negatief effect.

Bij de interventiegroep is de Autonomy Frustration (AUTF) gedaald met 0,21 van 10,41 (op de voormeting) naar 10,15 (op de nameting). Bij de controlegroep is deze gedaald met 1,57 van 9,33 (op de voormeting) naar 7,76 (op de nameting). De score is de opgetelde waarvan van 4 vragen en rangen van 4 (meest optimaal) naar 20 (minst optimaal). De effectgrootte is 0,41. Dit is een klein effect.



Figuur 1. Score's BPNSFS vragenlijst

Voor de complete resultaten uit de BPNSFS-vragenlijst zie bijlage 8.

Bij het coderen van de interviews zijn de volgende labels naar voren gekomen. Voor de volledige interviews en codering zie bijlage 9

Autonomie frustratie of ondersteuning door gebruik werkblad

De leerlingen van de interventiegroep hadden veelvuldig opmerkingen over het werkblad. Het voornaamste geluid dat naar voren kwam was dat de leerlingen het werkblad niet gebruikt hebben. Ze gaven aan het werkblad ‘maar onzin te vinden’ en zich niet aan de opdrachten op het werkblad te houden. Ook bij de controlegroep gaven de meeste leerlingen aan geen behoefte te hebben aan het werken met een werkblad. Het kleine groepje leerlingen die de ondersteuning van het werkblad wel fijn vonden gaven aan dat ze door het werkblad beter wisten wat ze moesten doen.

Autonomie frustratie of ondersteuning door keuzevrijheid

In het kader van autonomie ondersteuning kwam naar voren dat zei eigenlijk meer keuzes hadden willen hebben. De leerlingen gaven aan dat het werkblad aanvoelde als ‘verplicht’ en

dat ze liever hun ‘eigen ding doen dan aan zo een ding houden’. Het voelde alsof ze geen keuzes mochten maken tijdens de les en ze hadden geen eigen inbreng voor hun gevoel. Doordat ze geen keuzes hadden in het schema gingen ze het schema ook niet volgen. Dit bleek goed uit het volgende voorbeeld.

> *S3: “Ja, tijdens gym doe je gewoon lekker je eigen ding en dan ga ik me niet aan een schema houden.”*

Invloed competentiegevoel op autonomie frustratie of ondersteuning
In de groep geïnterviewde leerlingen zat een tweesplitsing in het gevoel van competentie. Bij de leerlingen die wisten wat ze moesten doen was de autonomie gefrustreerd. Ze gaven aan het niet fijn te vinden om te moeten werken met het werkblad. De leerlingen met een laag competentiegevoel gaf het werkblad richtlijnen wat ze konden doen. Hierdoor voelde ze zich competenter en konden ze zelfstandiger werken.

Invloed medeleerlingen
Voornamelijk bij de controlegroep kwam naar voren dat de aanwezigheid van medeleerlingen zorgde voor een daling in motivatie. Het gevoel dat andere leerlingen je zaten aan te kijken zorgde er voor dat de leerlingen minder hun best deden. Hoewel dit niet zo duidelijk onder woorden was gebracht door de interventiegroep kwam bij deze groep wel naar voren dat ze graag met vriend(inn)en zaten en minder deden wanneer ze met klasgenoten zaten die ze niet mochten.

Mening over fitness
Door de interviews over de fitness kwam een sterke afkeer tegenover de fitness naar voren. De leerlingen gaven aan liever te uni hockeyen, voetballen of niks te doen. Ook gaven sommige leerlingen aan dat ze wel buiten school fitnesten maar dat ze het tijdens schooltijd niet fijn vonden. Dit kwam dan door de aanwezigheid van de andere leerlingen of doordat ze het dan niet zelf konden plannen. Deze mening werd gedeeld door zowel de interventie al controlegroep.

4. Conclusie en discussie

Door het gebruik van structuur ondersteunende lesgeefstijl tijdens de lessen in de fitnessruimte is de waargenomen autonomie bij de leerlingen licht gestegen. De AUTS is namelijk licht gestegen en de AUTF is licht gedaald. Echter, vergeleken met de controlegroep is het gevoel van autonomie bij de interventiegroep minder gestegen. Bij de controlegroep heeft er een grote stijging plaatsgevonden van AUTS en een grotere daling van AUTF. Dit is ook goed terug te zien in de effectgrootte. AUTS heeft een kleine negatieve effectgrootte. Ten opzichte van de controlegroep laat de interventiegroep dan ook een rem in het gevoel van autonomie zien.

Uit de interviews kwam goed naar voren dat de interventiegroep tijdens de fitnesslessen voornamelijk gefrustreerd werd op het gebied van autonomie. De leerlingen wilden zelf keuzes maken. Echter stond het werkblad de autonomie in de weg. Het bood de leerlingen een structuur waarin ze niet mee wilden. Vandaar dat veel leerlingen ook aangaven het werkblad niet echt gebruikt te hebben. Uit het logboek blijkt dit ook. Tijdens veel lessen heb ik de leerlingen aan moeten sporen om het werkblad in te vullen en te gebruiken. Ook de controlegroep gaf voornamelijk aan geen interesse te hebben om te werken met een werkblad.

Alleen de leerlingen uit de interventiegroep die aangaven een lagere competentiegevoel te hebben waren positiever over het werkblad. Het werkblad ondersteunde hun autonomie doordat ze beter wisten wat ze konden doen. Hierdoor konden ze zelfstandiger werken.

Bij de vergelijking van de gegevens uit de vragenlijst en vanuit de interviews valt op dat de leerlingen in het interview veel spreken over een gebrek in autonomie tijdens de interventielessen. Uit de vragenlijst blijkt echter dat de autonomie frustratie gelijk is gebleven. Dit zou mogelijk verklaard kunnen worden doordat veel leerling van de interventiegroep aangaven het werkblad niet gebruikt te hebben. De controlegroep heeft het werkblad niet gebruikt en bij hun is de autonomie frustratie gedaald. Doordat de leerlingen van de interventietroep zelf hebben gekozen het werkblad niet meer te gebruiken gedurende de interventielessen, kan het zijn dat hierdoor de autonomie frustratie niet verder is gestegen maar is gedaald naar de begin waarde. Hierdoor lijkt het alsof het gelijk is gebleven terwijl in werkelijkheid de frustratie eerste gestegen is en toen terug gedaald is.

Uit de interviews komt niet duidelijk naar voren waarom de autonomie van de controlegroep zo is gestegen in vergelijking met de interventiegroep. Het is niet met zekerheid te zeggen maar een verklaring hiervoor kan zijn dat onbewust autonomie ondersteunende maatregelen zijn toegepast tijdens de lessen van de controlegroep. Aelterman et al. (2017) geeft verschillende autonomie ondersteunende bouwstenen. Een daarvan is het voeden van spelplezier. Deze is toegepast bij een groepje jongens tijdens de 3^{e} en 4^{e} les doordat zij uitdagingen kregen en onderling zorgden voor een competitie element. Ook is de bouwsteen *weerstand een stem geven* toegepast doordat de docent tijdens de lessen veel gesprekken heeft gevoerd met de leerlingen over wat ze van de fitness vonden. Deze nieuwsgierige houding zorgde voor een open gesprek en gaf ruimte voor de meningen van de leerlingen.

Uit de gegevens van de vragenlijst en de interviews kan de veronderstelling gemaakt worden dat er tijdens de interventielessen te veel structuur aangebracht is door de invoering van het werkblad. Dit komt overeen met een onderzoek van Jang, Reeve en Deci (2010). Zij concludeerden in hun overzoek over de relatie tussen autonomie en structuur dat de aanwezigheid van te veel structuur, het gevoel van autonomie en de betrokkenheid van de leerlingen ondermijnd wordt.

Ondanks dat er een duidelijk verschil is ontstaan tussen het wel of niet gebruiken van het werkblad, zijn er een aantal zaken waar rekening mee gehouden moet worden bij het maken van een conclusie. Als eerste bestonden de interventielessen uit 3 lessen. Ondanks dat dit niet anders kon door de werkstructuur van de school, is dit een heel kort tijdsbestek. Daar komt nog eens bij dat door verwachte en onverwachte omstandigheden elke les in de fitnessruimte om de 2 weken is gehouden. Hierdoor raakten de leerlingen niet zo gewend aan de manier van lesgeven. Verder komt daar nog eens bij dat de leerlingen halverwege het onderzoek geconfronteerd werden met het overlijden van een medeleerling. Tijdens de verwerking hiervan is het niet gek dat de motivatie en focus voor school vermindert of zelfs wegvalt. Dit was ook goed terug te zien aan de reactie van sommige leerlingen tijdens die lessen zoals in het logboek beschreven.

Omwille van praktische haalbaarheid zijn er ook een aantal aanpassingen gemaakt gedurende het onderzoek. Als eerste is één interview een week uitgesteld omdat er eerder geen geschikt moment voor gevonden kon worden. Verder zijn de interviews afgenomen door de

onderzoeker zelf. Dit omdat er niemand gevonden kon worden die ervaring had met interviews en op de afgesproken momenten kon. Hierdoor heeft de onderzoeker de interviews alleen afgenomen. Mogelijk heeft de beperkte ervaring van de interviewer een rol gespeeld in de waargenomen groepsdynamiek en de juiste vraagstelling.

Op de onderzoeksvraag “wat is het effect van het inzetten van een structuur ondersteunende lesgeefstijl op de autonomie van de leerlingen in havo 4 tijdens de lessen in de fitnessruimte?” kan dan ook geen concreet antwoord gegeven worden. Het enige antwoord dat concreet gegeven kan worden is dat het werken met het werkblad op deze manier de autonomie frustreert.

5. Aanbevelingen

Aan de docenten LO van het Eckartcollege is het aan te bevelen om de werkvorm en het onderzoek in zijn huidige vorm niet nogmaals te herhalen. Het gebruik van de BPNSFS-vragenlijst en de interviews zijn een ideale manier om inzicht te krijgen in de mening die leerlingen over de fitnessruimte hebben. Echter is het toepassen van meer structuur tijdens de lessen niet geschikt om de motivatie verbeteren. Ik raad aan om bij herhaling van het onderzoek een betere balans te vinden tussen autonomie en structuur. Doordat de leerlingen nu aangeven te veel structuur ervaren te hebben, adviseer ik om tijdens de lessen een werkgeefstijl te hanteren die meer autonomie ondersteunende is. Dit kan gecreëerd worden door toepassing van de zes autonomie ondersteunende bouwstenen die Aelterman et al. (2017) heeft opgesteld.

Omdat in de interviews sterk naar voren kwam dat de leerlingen de lessen in de fitnessruimte niet leuk vonden, raad ik aan om vooral bouwsteen 1: spelplezier voeden, toe te passen. Het goed toepassen van deze bouwsteen zorgt er voor dat de intrinsieke motivatie van de leerlingen gestimuleerd wordt. Het spelplezier voeden kan gedaan worden door tijdens de les spelvormen en uitdagingen te bieden, fun elementen aan de les toe te voegen, de nieuwsgierigheid van de leerlingen te prikkelen of door externe motivatoren toe te voegen.

Wanneer het onderzoek herhaald wordt raad ik ook aan om het onderzoek betrouwbaarder te maken. Dit kan gedaan worden door het onderzoek over een grotere en bredere onderzoeksgroep te houden. Het onderzoek is nu gehouden over twee klassen en dit is voor een onderzoek vrij klein. Verder is het aan te raden om het onderzoek over een langere tijd te houden. Dit zodat de leerlingen ook kunnen wennen aan de manier van lesgeven. Dit kan gedaan worden door de lesgeefstijl in de fitnessruimte toe te passen in de andere lessen LO.

Bronnenlijst

Aelterman, N., De Muynck, G., Haerens, L., Vande Broek, G. & Vansteenkiste, M. (2017) *Motiverend coachen in de sport.* Den Haag: Acco Leuven.

Chen, Vansteenkiste, Beyers, Boone, Deci, Duriez, Lens, Matos, ….., Verstuyf. (2015) *Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures*. Motivation and Emotion, 39, 216–236.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). T*he "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Lawrence Erlbaum Associates, 2000 (4), 227-268.

Herens, L., Cardon, G. & Bourdeaudhuij, I. (2010) *Wil je of moet je deelnemen aan de les lichamelijke opvoeding? het ABC van een motiverende leeromgeving*. Tijdschrift voor Lichamelijke opvoeding 2010/1

Jang, H., Reeve, J. & Deci, E. L. (2010) Engaging students in learning activities: it is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. Journal of educational Psychology. Vol 102, No. 3, 588-600. Dio:10.1037/a0019682.

Jones, I. & Robinson, T. (2015) Onderzoeksmethoden voor sportstudies (2e druk). Great Britain: CPI Group.

Pleincollege Eckart. (z.d.) *Visie*. Geraadpleegd op 10 januari 2018, van https://eckartcollege.nl/het-eckart/visie/

Reeve, J. (2009). *Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive.* Educational psychologist, 44(3), 159-175. Dio:10.1080/00461520903028990.

Reeve, J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004) *Self-determination theory: A dialectical framework for understanding sociocultural influences on student motivation.* Geraadpleegd op 20 November 2017, van https://www.researchgate.net/publication/309563565_Self-determination_theory_A_dialectical_framework_for_understanding_sociocultural_influences_on_student_motivation

Reeve, J. & Jang, H. (2006) *What teachers say and Do to support students' Autonomy during a learning activity.* Journal of educational Psychology. Vol 98, No. 1. 209-218. Dio: 10.1037/0022-0663.98.1.209

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intr*insic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. Contemporary Educational Psychology, 2000 (25), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.* United States of America: The Guilford Press.

Schuit, H., Vrieze, I. & Sleegers, P. (2011). L*eerlingen motiveren: een onderzoek naar de rol van leraren*. Geraadpleegd op 17 oktober 2017, van https://newsroom.didactiefonline.nl/bundles/newsroom/legacy/images/Motiveren%20RdMC%202011.pdf

Self-Determination Theory (z.d). *Basic Psychological Need Satisfaction Scales & Basic Psychological Need Satisfaction & Frustration Scales*. Geraadpleegd op 17 november 2017, van http://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-needs-scale/

Van Driel, G., Van Der Gugten, T. & Loopstra, O. (2006) *Beroepscompetentieprofiel voor leraren lichamelijke opvoeding*. Geraadpleegd op 3 januari 2018, van https://www.onderwijsportaal.nl/documenten/KVLO_beroepsprofiel_09-06-2008.pdf

Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B. & Lens, W. (2007). *Willen, moeten en structuur in de klas: over het stimuleren van een optimaal leerproces*. Begeleid zelfstandig leren afl. 16.Februarie 2007, 37

Bijlage

Bijlage 1: Werkblad

Voorzijde werkblad

Naam: **Klas:**

	Keuze 1	keuze 2	keuze 3 (kies 1 van de 3 oefeningen)						
Station	Keuze doelen per station		Oefeningen	Keuze les 2	gevoel	Keuze les 3	gevoel	Keuze les 3	gevoel
Cardio	fietsen	snelheid	6x 1min op 20 km/h 30sec. rust tussendoor						
			6x 1min op 22 km/h 30sec. rust tussendoor						
			6x 1min op 25 km/h 30sec. rust tussendoor						
		duur	10 min op 15 km/h						
			10 min op 18 km/h						
			10 min op 20 km/h						
	lopen	snelheid	6x 1min op 12 km/h 30sec. rust tussendoor						
			6x 1min op 13 km/h 30sec. rust tussendoor						
			6x 1min op 14 km/h 30sec. rust tussendoor						
		duur	10 min op 8 km/h						
			10 min op 10 km/h						
			10 min op 12 km/h						
Kracht	Kracht		eigen gewicht kiezen waarmee je de herhalingen net kan halen. Schrijf bij de les op welk gewicht je hebt gebruikt						
	Spiergroei	12 herhalingen	op elke machine 3 sets						
	Uithoudings-vermogen	20 herhalingen							
SYNRGY	Billen/Benen		Kies uit de mediakaarten 5 oefeningen waarop jouw gekozen spiergroep staat. - - - - -						
	Borst/Triceps								
	Rug/Biceps								
	Buikspieren								

achterzijde werkblad

Naam: Klas:

Gevoel: noteer hoe zwaar je de oefening vond op een schaal van 1 tot 5. Hierbij is

Schaal 1: heel erg gemakkelijk	Ik ben niet moe geworden
Schaal 2: gemakkelijk	Ik kon het gemakkelijk volhouden
Schaal 3: goed	Het doel was goed te halen en op mijn niveau.
Schaal 4: zwaar	Ik heb heel erg mijn best moeten doen om het doel te halen.
Schaal 5: te zwaar	Ik heb het doel niet kunnen halen.

Bijlage 2 **Basic Psychological Needs Satisfaction & Frustration Scale vragenlijst**

NEED SATISFACTION

Basic Psychological Needs Scale (BPNS; Chen et al., 2015)

1 = helemaal niet waar
2 = eerder niet waar
3 = soms waar, soms niet waar
4 = eerder waar
5 = helemaal waar

Items

Tijdens de afgelopen les L.O….	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**code**
1. Had ik een gevoel van keuze en vrijheid in de dingen die ik deed.	❍	❍	❍	❍	❍	auts1
2. Voelde ik me uitgesloten uit de groep waar ik bij wilde horen.	❍	❍	❍	❍	❍	relf2
3. Voelde ik me gedwongen om veel oefeningen te doen waar ik zelf niet voor zou kiezen.	❍	❍	❍	❍	❍	autf3
4. Had ik ernstige twijfels of ik oefeningen wel goed kon doen.	❍	❍	❍	❍	❍	comf4
5. Voelde ik me nauw verbonden met klasgenoten die belangrijk voor me zijn.	❍	❍	❍	❍	❍	rels5
6. Had ik het gevoel dat de oefeningen aansloten bij wat ik zelf zou willen.	❍	❍	❍	❍	❍	auts6
7. Voelde ik me onzeker over mijn vaardigheden.	❍	❍	❍	❍	❍	comf7
8. Had ik de indruk dat de klasgenoten waarmee ik tijd doorbracht een hekel aan me hadden.	❍	❍	❍	❍	❍	relf8
9. Had ik er vertrouwen in dat ik de oefeningen goed kon doen.	❍	❍	❍	❍	❍	coms9
10. Voelde ik me verplicht om te veel oefeningen te doen.	❍	❍	❍	❍	❍	autf10
11. Voelde ik dat de klasgenoten waar ik om geef, ook geven om mij.	❍	❍	❍	❍	❍	rels11
12. Voelde ik me in staat om mijn doelen te bereiken.	❍	❍	❍	❍	❍	coms12
13. Had ik het gevoel dat de manier waarop ik les kreeg, was zoals ik zelf ook wil.	❍	❍	❍	❍	❍	auts13

14. Voelde ik dat de relaties die ik met klasgenoten had slechts oppervlakkig waren.	❍	❍	❍	❍	❍	relf14
15. Voelde ik me bekwaam in wat ik deed.	❍	❍	❍	❍	❍	coms15
16. Voelde ik me onder druk gezet om bepaalde dingen te doen.	❍	❍	❍	❍	❍	autf16
17. Voelde ik me teleurgesteld in veel van mijn prestaties.	❍	❍	❍	❍	❍	comf17
18. Voelde ik me verbonden met de klasgenoten die om mij geven en waar ik ook om geef.	❍	❍	❍	❍	❍	rels18
19. Voelden de meeste oefeningen en opdrachten die ik deed aan alsof 'ze moesten'.	❍	❍	❍	❍	❍	autf19
20. Voelde ik dat ik moeilijke taken met succes kon voltooien.	❍	❍	❍	❍	❍	coms20
21. Had ik het gevoel dat klasgenoten die belangrijk voor zijn koud en afstandelijk waren tegen mij.	❍	❍	❍	❍	❍	relf21
22. Voelde ik dat wat we deden in de les me oprecht interesseerde.	❍	❍	❍	❍	❍	auts22
23. Voelde ik me als een mislukkeling omwille van de fouten die ik maakte.	❍	❍	❍	❍	❍	comf23
24. Had ik een warm gevoel bij klasgenoten waarmee ik tijd doorbracht.	❍	❍	❍	❍	❍	rels24

Berekening schalen

```
COMPUTE AUTSAT = MEAN(auts1,auts6,auts13,auts22) .
EXECUTE .
COMPUTE AUTFRUS = MEAN(autf3,autf10,autf16,autf19) .
EXECUTE .
COMPUTE COMSAT = MEAN(coms9,coms12,coms15,coms20) .
EXECUTE .
COMPUTE COMFRUS = MEAN(comf4,comf7,comf17,comf23) .
EXECUTE .
COMPUTE RELSAT = MEAN(rels5,rels11,rels18,rels24) .
EXECUTE .
COMPUTE RELFRUS = MEAN(relf2,relf8,relf14,relf21) .
EXECUTE .
COMPUTE NEEDSAT = MEAN(AUTSAT,COMSAT,RELSAT) .
EXECUTE .
COMPUTE NEEDFRUS = MEAN(AUTFRUS,COMFRUS,RELFRUS) .
EXECUTE .
```

Bijlage 3: **Meetprotocol afnamen BPNSFS-vragenlijst.**

Voor de afname van de BPNS vragenlijst wordt het volgende meetprotocol aangehouden:
De respondentengroep zal telkens bestaan uit plusmines 25 leerlingen. Voor de les zal er dus steeds gezorgd worden dat er 30 vragenlijsten uitgeprint op papier klaar liggen met schrijfmateriaal. Deze zullen in het begin van de les meegenomen worden naar de fitnessruimte. 10 min voor het einde van de les zullen de leerlingen bij elkaar geroepen worden en op de banken in de fitnessruimte gezet worden. Vervolgens zal de volgende informatie verteld worden;

- de reden van het onderzoek i.v.m. afstudeer onderzoek
- dat de vragenlijst er op gericht is om te achterhalen wat de leerlingen van de lessen in de fitnessruimte vinden
- dat er een mening gevraagd wordt en dat een mening nooit goed of fout is
- dat de vragenlijst anoniem en alleen ingevuld wordt. Er hoeft dus geen naam op, de leerlingen zullen verspreid in de fitnessruimte moeten gaan zitten en mogen niet overleggen.
- Wat de leerlingen moeten doen wanneer ze de enquête ingevuld hebben.

Nadat dit verteld is zullen de leerlingen een vragenlijst en schrijfmateriaal mogen pakken en zich verspreiden over de fitnessruimte. Hierbij zullen de docenten controleren of de leerlingen niet overleggen. Wanneer de leerlingen de enquête ingevuld hebben zal deze opgehaald worden en blijven de leerlingen zitten. Dit is zodat de leerlingen niet de enquête snel maken zodat ze snel kunnen gaan omkleden.
Toestemming voor het gebruik van de gegevens zal schriftelijk verworven worden. Dit zal gedaan worden door een extra vraag op het einde van de vragenlijst. Deze ziet er als volgt uit:

24. Had ik een warm gevoel bij klasgenoten waarmee ik tijd doorbracht.	○ ○ ○ ○ ○	rels24
25. Vind ik het goed als bovenstaande gegevens in het onderzoek gebruikt worden.	○ Ik vind het goed ○ Ik vind het niet goed	

Bijlage 4: **Operationalisatieschema interview.**

Bouwstenen		vragen
1: duidelijkheid creëren	Heldere verwachtingen	Wist je wat je tijdens de les moet doen?
		Hoe is dit aan jou duidelijk gemaakt?
	Overzicht bieden	
2: vertrouwen schenken en uitdagingen bieden	vertrouwen bevestigen	Heeft de docent je tijdens de les aangesproken over hoe je bezig was en wat heeft hij toen gezegd.
	uitdagende activiteiten (zie bouwsteen 4)	De opdrachten die je tijdens de les hebt gedaan, hoe verliepen deze?
3: consequent opvolgen	doelen en afspraken opnieuw vertellen	ben je bewust bezig geweest met de doelen? Hoe merkte je dit
4: passende hulp bieden	Materiele hulpmiddelen	Heeft de docent tijdens de les tips en aanwijzingen gegeven? Zo ja wat hielden die in?
	Fysieke hulpmiddelen	
		Hoe vond je deze aanpassingen?
	passende hulp	
5: motiverende feedback geven	wel/geen feedback	heb je feedback gekregen tijdens de les? zo ja wat hield deze feedback in? wat vond je van deze feedback?
	soort feedback	
	aard van de feedback	
	competentie gevoel	
	correctieve informerende feedback	
6: zelfinzicht stimuleren	zwijgen is goud	Hoe vonden jullie zelf dat je het tijdens de fitnesslessen deed?
	lln. kunnen zelf aanpassingen doen	Waarom vind je dit?
	eigen prestatie analyseren	Hoe komt het dat je dit vind?

Bijlage 5**: Meetprotocol afnamen interview.**

Voor de afname van de interviews wordt het volgende meetprotocol aangehouden:

De interviews zullen een paar dagen na de laatste fitness les afgenomen worden. Dit wordt gedaan zodat de gegevens van de BPNS vragenlijst verwerkt kunnen worden en met deze in het achterhoofd het interview gehouden kan worden. In de week voor de laatste interventie les zal overlegd worden met de docenten van de respondentengroep wanneer het interview afgenomen kan worden. Er zal gekeken worden of het mogelijk is tijdens hun les de interviews te houden. Dit overleg zal mondeling plaatsvinden tussen de docenten die de leerlingen die dag hebben en mij. Dit is de gemakkelijkste manier om de docenten te bereiken en het meest persoonlijke. Hierdoor is de kans groter dat het mogelijk is. Wanneer het bij geen enkele docent die dag kan wordt er eerst gekeken of het wel mogelijk is op een andere dag bij eventueel een ander vak. Is dit ook niet mogelijk dan zal het interview een week opgeschoven worden en tijdens de les LO gehouden worden. De dag van de interviews zullen de betrokkenen docenten nog herinnerd worden dat de interviews zullen plaatsvinden doormiddel van een e-mail.
Tijdens de laatste les zullen de leerlingen op de hoogte gebracht worden dat het interview plaats zal vinden. Dit zal gebeuren voordat ze de BPNSFS-vragenlijst voor de nameting invullen. Er zal verteld worden tijdens welke les de leerlingen uit de klas gehaald worden en waarom de interview plaats zal vinden. Vervolgens zal er verteld worden dat als leerlingen bezwaar hebben tegen het interview dat ze dit aan moeten geven onderaan de vragenlijst. Onderaan de vragenlijst zal namelijk staan of de leerlingen hier aan deel willen nemen. De leerlingen zullen nog niet te horen krijgen welke leerlingen geïnterviewd worden en waarop dat gebaseerd is. Dit wordt gedaan zodat de leerlingen de vragenlijst niet anders gaan invullen.

Het interview zullen plaatsvinden met focusgroepen. De leerlingen worden gekozen doormiddel van een maximale variatie steekproef. Dit zal inhouden dat 2 leerlingen die het dichtst bij het gemiddelde van de klas zitten, 2 leerling die het verst boven het gemiddelde van de klas zit en 2 leerling die het verste onder het gemiddelde van de klas zit. Hierbij zal wel gekeken worden of het een leerling betreft die gemakkelijk spreekt. Er is gekozen voor een totaal van 6 leerlingen per klas omdat het bij de interviews draait om de kwaliteit van de data (Jones & Robinson, 2015). Wanneer ik meer leerlingen zal interviewen zal dit ten kosten gaan van de kwaliteit doordat niet alle leerlingen aan het woord komen.

De leerlingen zullen uit hun klas gehaald worden en vervolgens zal er gezamenlijk naar de aula gelopen worden. Hier zal het interview plaatsvinden. Er is gekozen voor deze ruimte omdat de aula een openbare ruimte is. De aula is een plek die de leerlingen kennen maar waar vaak tijdens de lestijden maar enkel leerlingen zitten. Hierdoor is het stil zodat de audio opnamen goed werkt maar is het voor de leerlingen een vertrouwde plek. Dit zal de leerlingen op het gemak stellen en ze vrijer laten spreken (Jones & Robinson, 2015).

Wanneer er naar de aula wordt gelopen of in het begin van het gesprek zal er als eerste kort social talk plaatsvinden. Dit wordt gedaan om de leerlingen op hun gemak te stellen en dat ze er aan wennen om te vertellen (Jones & Robinson, 2015). Vervolgens zal er het volgende verteld worden:

- Waarom het interview plaats vindt. Hiervoor zal eerst nog kort herhaald worden wie je bent en wat het hoofddoel van het onderzoek is. Dit is om de lessen in de fitnessruimte te verbeteren en leuker te maken voor de leerlingen. Verder wordt toegelicht waarom deze interviews

belangrijk zijn; extra verzamelen van gegevens die eventueel niet uit de vragenlijst gekomen zijn

- Dat er gevraag wordt naar een mening en dat deze nooit goed of fout is. Hoe eerlijker ze antwoorden hoe beter de lessen aangepast kunnen worden aan de behoeftes van de leerlingen
- Dat er geen namen vernoemd zullen worden in het onderzoek. Er wordt alleen vermeld wat er verteld wordt, niet door wie.
- Er zal gevaagd worden of de leerlingen het goed vinden of het onderzoek opgenomen wordt als geluidsopnamen.

Bij het interview is het belangrijk dat de leerlingen hun oprechte mening geven. Alleen wanneer dit gebeurt zullen de gegevens betrouwbaar zijn. Door bovenstaande punten te benoemen gaat de respondent het belang van het onderzoek inzien. Ook krijgt het vertrouwen in de onderzoeker (Jones & Robinson, 2015). Het vragen of het gesprek opgenomen mag worden gebeurt i.v.m. privacy. Wanneer de respondent niet wil dat het gesprek opgenomen wordt zal er tijdens het gesprek aantekeningen gemaakt worden.

De vragen die tijdens het interview gesteld zullen worden, zullen de 6 bouwstenen van structuur van Aelterman et. al (2017) als leidraad hebben. Dit wordt gedaan omdat de 6 bouwstenen van structuur de onafhankelijke variabele in het onderzoek zijn. Doordat de leerlingen hun mening over deze bouwstenen geven, geven zij inzicht in hun waargenomen autonomie. De bouwstenen zullen stap voor stap besproken worden. Hierbij zullen de begrippen zelf niet vernoemd worden maar zullen aspecten van de bouwstenen bevraagd worden. Dit zal op zo een manier bevraagd worden dat uit het antwoord achterhaald kan worden of het de behoefte vervulde of niet. Vervolgens zal steeds doorgevraagd worden waaraan dit lag. Door het gebruik van een semi gestructureerde interview wordt het interview betrouwbaar. Elk gesprek zal door het operationalisatieschema (zie *bijlage 4 operationalisatieschema interviews*) dezelfde structuur hebben en bij elk gesprek worden dezelfde onderwerpen besproken.
Op het einde van de interview zal er aan de respondent gevraagd worden of zij nog aanvullingen hebben of dat zij nog iets hadden wat ze wel of niet fijn vonden aan de fitneslessen. Daarna zal de respondent bedankt worden voor hun tijd en voor het zo eerlijk mogelijk beantwoorden van de vragen. Daarna zal de volgende leerling gehaald worden.

Het is van belang dat de anonimiteit van de leerlingen geborgd wordt en dat de leerlingen dit ook ervaren. Om dit te bereiken zal hen duidelijk gemaakt worden de verzamelde gegevens anoniem verwerkt zullen worden. Dit zal zowel bij de BPNSFS-vragenlijst als bij het interview gedaan worden. Voor analyse doeleinden zal alleen de docent de resultaten aan de leerlingen kunnen verbinden.
Ook zullen de leerlingen tijdens de fitnesslessen geen punt krijgen. Dit wordt gedaan zodat de leerlingen geen link zullen/kunnen leggen met een ‘goed’ punt krijgen en het ‘positief’ invullen van de BPNSFS-vragenlijst of het geven van gewenste antwoorden tijdens het interview.

Bijlage 6**: Logboek**

Maandag 5 februari, 1ste en 2e lesuur
Start onderzoek H4e.
In verbant met 40 min rooster (10 min minder les elk uur dan normaal) van de leerlingen (lln.) heb ik besloten het 1ste en 2e uur in de fitnesszaal te zitten om op die manier voldoende tijd te hebben om de vragenlijst af te nemen. De uitleg verliep prima en volgens plan. Leerlingen gingen bezig met de opdracht en tijdens de les waren er geen benoemen waardigheden
Bij het invullen van de BPNSFS-vragenlijst waren 2 leerlingen die verstorend gedrag lieten zien. Zij hebben de vragenlijst dan ook niet serieus ingevuld en deze heb ik er dan ook uit gehaald.

Woensdag 7 februari. 5e lesuur.
Start onderzoek controlegroep H4a.
De eigenlijke groepsdocent heeft mij aan de groep uitgelegd en had vooraf al verteld dat ik de lessen in de fitness ging geven. Vervolgens heb ik verder uitleg gegeven over het onderzoek en de lln. aan de slag gezet. Bij deze klas waren veel leerlingen die 'geblesseerd' waren. Deze hebben vooral op de spinners gezeten en waren geen verstorende factor. Rest van de les vooral contact gezocht met de lln.

De afnamen van de vragenlijst verliep goed. De lln. hebben hem serieus ingevuld en er was verder niks bijzonders.

Maandag 19 februari, 2e uur
Eerste interventie les H4e
Omdat het vakantie was geweest en de lln. dan altijd niet heel actief waren in het begin heb ik de fitness les het 2e uur gezet. Dit werkte voor een beetje. Lln. waren 2e uur wel actiever dan 1ste uur. De uitleg van het werkblad verliep goed. De leerlingen volgde de stappen die ik vertelde en alle leerlingen waren bezig met aankruisen. Tijdens de les waren de lln. wel minder actief. Ik heb veel leerlingen aan moeten spreken dat ze de opdracht moesten gaan doen. Alles ging bij de lln. echter op het gemak.

Woensdag 21 februari 5e uur.
2e les controlegroep H4e.
Weer waren er veel leerlingen 'geblesseerd'. Ook heb ik veel leerlingen moeten aansporen om de opdracht goed uit te voeren. Halverwege de les waren de meeste leerlingen aan de gang. Dit gaf mij de tijd om gesprekken te voeren met de leerlingen over hun mening tijdens de fitness. Dit deed ik vooral omdat ik bij veel leerlingen het idee kreeg dat ze tegen hun zin in aan het sporten waren.

Tijdens deze les er wel achter gekomen dat de leerlingen volgende week niet aanwezig zijn i.v.m. arbeidsoriënterende stagen. Hierdoor moet de hele interventie opgeschoven worden en helaas ook over week 11 getild worden omdat ik dan weg ben.

Maandag 5 maart. 1ste uur
2e interventie les H4e
Leerlingen komen terug van arbeidsoriënterende stage. Ook is het treurige gebeurt dat een leerling van VWO 5/6 donderdag 1 maart is overleden. Een aantal leerlingen van H4e kende

deze jongen goed. De leerlingen van H4e kwamen dan ook na een week afwezig te zijn terug op een school die in rauw was. Aan de reactie van enkele leerlingen was duidelijk te merken dat ze het zwaar hadden met het verwerken van dit verlies. Ik heb hierdoor de leerlingen wel met het werkblad aan de gang gezet maar ben hier niet nadrukkelijk op in gegaan. Tijdens de les heb ik vooral met leerlingen gepraat over hoe hun arbeidsoriënterende stage was en wanneer ze dit wilde over het overleiden van de lln. Doordat ik er niet op in ben gegaan heb ik wel gemerkt dat maar weinig leerlingen het werkblad ook daadwerkelijk gebruikt hebben.

Woensdag 7 maart, 5e lesuur

3e les controlegroep H4a.

De leerlingen waren al meer gewend en voor het was het 'normale' schoolleven weer enigszins terug gekeerd. Tijdens de les hebben de leerlingen goed gewerkt. Deze les waren er wel veel zieken naast het normale grote aantal 'geblesseerde'. Verder verliep de les volgens plan. Ook heb ik een groepje jongens geprobeerd extra uit te dagen door ze bij elkaar te zetten en opdrachten te geven. Dit werkte goed en zei waren hierdoor actiever dan voorgaande lessen. Deze les heb ik ook weer met leerlingen gesproken over de fitness.

Maandag 19 maart, 1ste lesuur.

Laatste les interventie les H4e.

Ik ben terug gekomen van het winterkamp. Leerlingen hebben dus een week geen fitness gehad. Klas was weer gewend aan het 'normale' schoolleven. Klas was vrolijk en actief. Ze gingen gelijk aan het werk. Tijdens de les heb ik wel vaak moeten controleren of de leerlingen het werkblad gebruikte. Dit was in veel gevallen niet zo en dit heb ik dan ook sterk moeten stimuleren.

Bij de afnamen van de vragenlijst waren de zelfde twee leerlingen als de eerste afnamen van de vragenlijst weer aan het klooien. Zij gaven ook aan dat ik hun gegevens niet mocht gebruiken. Deze heb ik dan ook weer niet meegenomen in de resultaten. Verder ging alles goed

Woensdag 21 maart, 4e uur.

Afnamen interviews H4e.

Het was lastig om tijdens een andere les het interview te houden. daarom is besloten om tijdens het eigen uur LO van H4e de interviews te houden. Ook heb ik niemand kunnen vinden die ervaring had met het afnemen van interviews. Mijn stagebegeleider heeft dan ook de les over genomen en ik heb het interview zelf moeten houden.

het interview met de focusgroep liep moeizaam. Voor mij was het sws de eerste keer dat ik zo iets deed en het was ook wennen voor mij hoe ik nu de juiste vragen moest stellen. Het operationalisatieschema gaf mij hier wel steun bij. De respons van de leerlingen die mee deden was wisselvallig. Sommige leerlingen lieten duidelijk blijken er niet al te veel zin in het hebben en vroegen vooraf ook waarom zij dit moesten doen. Andere leerlingen gaven iets meer antwoord en waren meer betrokken bij het gesprek. Sommige waren ook gewoon stil omdat ze niet graag hun mening geven. Tijdens het gesprek was er wel een fijne sfeer. De leerlingen lieten elkaar goed uitpraten, maakte geen vervelende opmerkingen naar elkaar en ik vond dat ze oprecht antwoord gaven op mijn vragen. Wel reageerde de leerlingen niet heel erg op elkaar en moest ik vooral vragen stellen om de leerlingen aan het praten te krijgen.

Woensdag 21 maart, 5e lesuur.

Laatste les controlegroep H4a.

De les verliep moeizaam. De leerlingen moesten erg aangespoord worden om te gaan bewegen. Ik heb veel leerlingen individuele opdrachten moeten geven om actief aan het werk te gaan. Nadat ik dit deed en weg liep gingen de lln. als snel niet meer werken. Alleen bij het groepje jongens dat vorige keer beter werkte doordat ze samen zaten werkte dit weer. De afnamen van de vragenlijst verliep goed. de leerlingen vulde het serieus in. verder waren er geen bijzonderheden.

Woensdag 28 maart, 5e lesuur

Omdat er geen eerder moment gevonden kon worden om het interview af te nemen is hier een week overheen gegaan.

De leerlingen die ik mee namen voor het onderzoek waren heel verbaast wat er ging gebeuren. Deze heb ik in het begin van het gesprek dan ook goed uitgelegd waarvoor het interview was. Echter bleven de leerlingen terughoudend. Dit kwam goed terug in het interview. Ik heb heel erg mijn best moeten doen om antwoorden vanuit de leerlingen te krijgen. Ook heb ik zelf bij het interview een aantal fouten gemaakt. Doordat de leerlingen weinig vertelde ging ik veel vertellen. Hierdoor legde ik de leerlingen veel meningen en antwoorden in de mond. Hierdoor gingen hun nog minder praten en minder hun mening onderbouwen.

Bijlage 7**: Lesvoorbereiding**
Interventiegroep les 1

Naam student: Joost Lemmens		Naam mentor/docent:
FSH-stagedocent:		Tel. Nr:
Klas: LO 4e		School: Pleincollege Eckart
Datum:	tijd: 50 min	Klas: H4e Aantal leerlingen: 30
		J 20 M 10

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag
Lessenreeks: controlegroep lessen les 1 tot en met 4. Lesdoel: - uitvoeren van fitness oefeningen op de fitnessapparaten - invullen voor meting BPNSFS vragenlijst op het einde van de les

Beginsituatie (Algemeen):	
Algemeen: wat is er specifiek voor deze groep? Welke aandachtseisen t.a.v. bv gedrag zijn er voor kinderen uit deze groep?	
Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)	Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)
Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitness **Inhoud**: Kracht, cardio **Conditie**: circuit vorm. Alle onderdelen moesten doorlopen worden **Criteria**: de leerlingen blijven de hele les bezig. <u>bewegen regelen</u> kennen circuit vorm. 4 onderdelen. Elk onderdeel 8 10 min <u>bewegen en beleven</u> leerlingen worden gemotiveerd door docent <u>gezond bewegen</u> Docent controleert of bewegingen goed uitgevoerd worden	Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitness **Inhoud**: Kracht, cardio **Conditie**: circuit vorm. Alle onderdelen moesten doorlopen worden **Criteria**: op het einde van de les hebben alle leerlingen de BPNSFS vragenlijst ingevuld. <u>bewegen regelen</u> kennen circuit vorm. 4 onderdelen. Elk onderdeel 8 <u>bewegen en beleven</u> leerlingen worden gemotiveerd door docent <u>gezond bewegen</u> Docent controleert of bewegingen goed uitgevoerd worden

Verantwoording LVF.

Dit is de eerste les van de interventiegroep. omdat de motivatie daalde gedurende de lessen krijgen de leerlingen de eerste les les zoals zit door de andere docenten ook wordt gegeven.

Het doel van de les is om de leerlingen op de zelfde manier les te geven zoals ze normaal gesproken ook les krijgen. Dit LVF is dan ook gebaseerd op doelstellingen, lesopdrachten en andere leskenmerken zoals andere docenten op het Eckart deze hanteren in de les.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Werkbladen voor lln. Schrijfmateriaal Mediakaarten met oefeningen voor de SINERGY BPNSFS vragenlijsten	

Verantwoording LVF.

Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
De leerlingen werken in rondes van 8 min per onderdeel. De onderdelen zijn cardio, kracht, SINERGY en unihockey. De leerlingen werken steeds in 2 tallen. Tijdens het begin van de les zal er iets verteld worden over het onderzoek en wat dit zal inhouden voor de groep. Vervolgens zullen de leerlingen snel aan de gang gezet worden. De leerlingen zullen 2 tallen maken. Daarna worden de leerlingen met hun tweetal verdeeld in 4 groepen en verdeelt over de 4 onderdelen. Terwijl de leerlingen bezig is loopt de docent rond. Hij controleert of de leerlingen actief bezig zijn. Is dit niet dan probeert hij de leerling actief mee te laten doen. Dit gebeurt door de leerlingen opdrachten de geven die hij uitdagend vind of door vertrouwen uit te spreken dat een leerling een oefening kan. Op het einde van les 1 vullen de leerlingen de BPNSFS vragenlijst voor de eerste keer invullen. Dit zal de laatste 10 min van de les gebeuren. Hebben alle leerlingen dit gedaan dan mogen ze gaan omkleden.	De leerlingen komen binnen bij de fitness en gaan op de bank zitten. Voor de 1ste les is al verteld waarvoor de vragenlijsten dienen. Echter zal dit tijdens de eerste les nog herhaald worden. De leerlingen worden snel aan het werk gezet. Tijdens de les kan de docent uitdagende opdrachten geven door de leerlingen bepaalde oefeningen te laten doen, uitdagen om een x aantal herhalingen te maken, een x aantal gewicht te gebruiken of een oefening een bepaalde duur vol te houden. Het invullen van de BPNSFS vragenlijst zal volgend het meetprotocol afname BPNSFS aangegeven in bijlagen 3 afgenomen worden.	Leerlingen weten niet uit welke mediakaarten ze precies moeten kiezen. Leerlingen hebben het te makkelijk	Bij het begin van elke ronde lans de SINTERGY lopen en de leerlingen hiermee helpen. Vertrouwen schenken dat ik verwacht dat ze wel moeilijker kunnen. vervolgens een uitdagendere opdracht geven.

Verantwoording LVF.

De leerlingen werken 8 min per onderdeel..

Tijdens de les worden de onderdelen cardio, kracht, SINERGY en unihockey in circuit vorm doorlopen worden. Alle docent die ik sprak over de fitness vertelde allemaal dat ze deze 4 onderdelen aanhielden wanneer ze in circuit vorm werkte.

De leerlingen werken in tweetallen omdat dit in de reguliere lessen ook wordt gedaan.

Tijdens de les zal de docent bouwsteen 2 toepassen in de les. Bij gesprekken met de docenten vertelde het grootste deel van de docenten dat ze vooral bezig waren met het stimuleren en uitdagen van ongemotiveerde leerlingen. Dit kwam precies overeen met bouwsteen 2 van structuur stimulerende maatregelen.

interventiegroep les 2 (interventie les 1)

Naam student: Joost Lemmens	Naam mentor/docent:
FSH-stagedocent:	Tel. Nr:
Klas: LO 4e	School: Pleincollege Eckart
Datum: tijd: 50 min	Klas: H4e Aantal leerlingen: 30
	J 20 M 10

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag
Lessenreeks: interventielessen fitness les 1 Lesdoel: - Leerlingen uitleggen opdrachtenblad - invullen opdrachtenblad door de leerlingen - werken met opdrachtblad leerlingen.

Beginsituatie (Algemeen):	
Algemeen: wat is er specifiek voor deze groep? Welke aandachtseisen t.a.v. bv gedrag zijn er voor kinderen uit deze groep? -	
Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)	Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)
Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitness **Inhoud**: Kracht, cardio **Conditie**: circuit vorm. Alle onderdelen moesten doorlopen worden **Criteria**: <u>bewegen regelen</u> kennen circuit vorm. 4 onderdelen. Elk onderdeel 10 min <u>bewegen en beleven</u> leerlingen worden gemotiveerd door docent	Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitnes **Inhoud**: kracht of cardio **Conditie**: Lln. hebben zelf onderdelen gekozen waaraan ze werken en met welk doel (kracht ,spiergroei, uithoudingsvermogen) **Criteria**: alle lln. snappen hoe het opdrachtblad werkt en hebben de les met het opdrachten blad gewerkt. Hierbij hebben ze alle onderdelen doorlopen en gewerkt aan hun doelen. <u>bewegen regelen</u> alle lln. snappen hoe het opdrachtblad werkt en hebben de les met het opdrachten blad gewerkt.

Verantwoording LVF.

Dit is de 2e les in de fitnessruimte van klas H4e. De interventie start in deze les.

Het doel van de les is om de leerlingen de structuur van de komende lessen uit te leggen. (bouwsteen 1) Wanneer de leerlingen dit namelijk niet snappen zorgt dit voor chaos.

De doelstelling bij bewegen en regelen is om ervoor te zorgen dat de leerlingen het opdrachtenblad begrijpen en gebruiken. (bouwsteen 1).

<u>gezond bewegen</u> Docent controleert of bewegingen goed uitgevoerd worden	<u>bewegen en beleven</u> leerlingen krijgen zelf keuzes in wat ze oefenen. Tijdens de les loopt de docent rond om te kijken wat de leerlingen goed doen en dit te benoemen, uitdagingen te bieden die aansluiten bij de behoeftes van de leerlingen en de leerlingen het vertrouwen te geven dat ze het kunnen. het bedenken van oplossingen wordt grotendeels gedaan door de leerlingen zelf doordat de docent de juiste vragen stelt en de leerlingen hierover laat nadenken. <u>gezond bewegen</u> Docent en leerlingen controleren elkaar of de bewegingen goed uitgevoerd worden. De docent zal eerst vertellen wat er allemaal al goed gaat. Vervolgens zal hij pas een tip geven over hoe de beweging beter uitgevoerd kan worden om blessures te voorkomen.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Werkbladen voor lln. Schrijfmateriaal Mediakaarten met oefeningen voor de SINERGY	

Verantwoording LVF.

De doelstelling bij bewegen en beleven is om bouwsteen 2,4 en 5 toe te passen. Als docent loop ik rond en probeer ik op een positieve manier de leerlingen feedback te geven over hun proces om vervolgens extra aanwijzingen of uitdagingen te bieden. Hierbij maak ik ook gebruik van het eigen inzicht van de leerlingen. (bouwsteen 6)

Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
De leerlingen werken in rondes van 10 min per onderdeel. De onderdelen zijn cardio, kracht, SINERGY en unihockey. De leerlingen werken steeds in 2 tallen. In het begin van de les wordt als eerste uitgelecht hoe het opdrachtblad werkt. Dit wordt gedaan door de leerlingen het opdrachtblad in te laten vullen tijdens de uitleg. Bij de uitleg wordt gelijk uitgelegd hoe het werkt met de mediakaarten bij de SINERGY Wanneer de leerlingen het werkblad hebben ingevuld mogen ze 2 tallen maken met mensen waarbij ze goed kunnen werken en die ongeveer dezelfde onderdelen hebben. Hebben ze een groepje dan mogen ze zich komen melden bij de docent en deze stuurt ze vervolgens naar een onderdeel. Zijn de leerlingen bezig dan gaat de docent langs alle leerlingen. Bij elk groepje bevraagt hij de leerlingen hoe het gaat of geeft het de leerlingen een complimentje	De leerlingen komen binnen bij de fitness en gaan op de bank zitten. Bij de uitleg van het opdrachtblad krijgen de leerlingen eerst een opdrachtblad uitgedeeld met een pen zodat ze mee kunnen kijken en schrijven. De docent legt uit dat het blad bedoelt is zodat iedereen aan zijn eigen doelen kan werken tijdens de fitnesslessen. Vervolgens legt hij uit dat we het blad gelijk gaan invullen. De docent gaat alle onderdelen op het blad af. Bij elke keuze stelt hij deze keuze aan de leerlingen. De leerlingen vullen vervolgens in welke keuzen ze willen maken per onderdeel. complimentjes die de docent kan maken: ‘Het werkblad heb je goed ingevuld’ ‘Je hebt de juiste keuze gemaakt als je wilt trainen voor …..’ ‘Beweging X voer je goed uit’ vragen die de docent kan stellen ‘Waarom heb je keuze X gemaakt?’	Leerlingen weten niet uit welke mediakaarten ze precies moeten kiezen. Leerlingen hebben het te makkelijk	Bij het begin van elke ronde lans de SINTERGY lopen en de leerlingen hiermee helpen. Vertrouwen schenken dat ik verwacht dat ze wel moeilijker kunnen. De leerlingen zelf laten nadenken over een moeilijkere opdracht of ze uitdagen voor een moeilijkere opdracht.

Verantwoording LVF.

De leerlingen werken 8 min per onderdeel. Dit is gedaan zodat de docent voldoende tijd heeft om in het begin van de les het opdrachtblad uit te leggen en het in te laten vullen door de leerlingen.

Er is gekozen voor een kracht, cardio en SINERGY onderdeel omdat dit de inhoud van de fitnesszaal is. Één onderdeel is unihockey omdat de leerlingen hierdoor actieve rust hebben. De leerlingen kunnen unihockey ook zelfstandig reguleren. Hierdoor heeft de docent meer tijd voor de andere onderdelen. Wat is actieve rust en wat is het verschil met passieve rust?

De leerlingen werken in tweetallen omdat dit in de reguliere lessen ook wordt gedaan.

Tijdens de uitleg vullen de leerlingen gelijk in welke keuze ze maken voor les 1. Dit wordt gedaan omdat het snel is. Ook wordt het gedaan omdat de leerlingen dan bij het invullen gelijk de juiste vraag hebben die ze nodig hebben om te bepalen welke keuze ze maken.

Wanneer de les bezig is, is de docent bezig met bouwsteen 2 (vertrouwen schenken en uitdaging bieden), bouwsteen 4 (passende hulp bieden), bouwsteen 5 (motiverende feedback geven) en bouwsteen 6 (zelfinzicht stimuleren) Hoe dan?

Komen de leerlingen met problemen/vragen of ziet de docent dat er iets fout gaat dan is het eerste wat hij doet benoemen wat er wel al goed gaat. Vervolgens zal hij of vragen stellen waardoor de leerlingen zelf over het probleem gaan nadenken of hij geeft zelf een tip. Op het einde van de les zullen de leerlingen weer bij elkaar komen. De leerlingen zullen vervolgens op het opdrachtblad het kopje ‘gevoel’ invullen	‘waarom denk je dat deze keuze goed is?” Wanneer de docent ziet dat het niet goed gaat bij een leerling of dat het juist goed gaat, zal de docent extra uitdagingen of passende hulp bieden. Bij het bieden van uitdagingen zal de docent zijn vertrouwen uitspreken over het kunnen van de leerling. Vervolgens zal hij aanpassingen maken op zijn inzicht Bij het bieden van extra hulp zal de docent dit doen doormiddel van; Andere opdracht Materiële hulp Fysieke hulp		

Verantwoording LVF.
Bij het aanspreken van de leerlingen zal de docent als eerst een complimentje maken over hoe de leerlingen bezig zijn. Alleen als er ook echt een compliment te geven is neem ik aan? Hierbij gaat het om de activiteit. Dit doet de docent zodat de leerlingen motiverende feedback krijgen (bouwsteen 5) over het proces en krijgen de lln. het gevoel dat ze goed op weg zijn. Vervolgens zal dit opgevolgd worden door feedback. Dit is belangrijk zodat de leerlingen weten wat ze kunnen doen om hun prestatie te handhaven of zelfs te verbeteren.

Ook zal de docent veel aan de leerlingen vragen hoe zijn vinden dat het proces gaat. Dit doet de docent zodat zelfinzicht (bouwsteen 6) bij de leerlingen gestimuleerd wordt. Dit is ook waarom het kopje ‘gevoel’ op het opdrachten blad staat. Aan de hand hiervan zullen de leerlingen zelf moeten reflecteren hoe de opdrachten gingen.

Bij het bieden van uitdagingen (bouwsteen 2) zal de docent ook zijn vertrouwen uitspreken. Door het uitspreken van zijn vertrouwen zal het competentiegevoel van de leerling stijgen. Heb beiden van extra uitdagingen of hulp (Bouwsteen 4) zal gebeuren op inzicht van de docent. Het bieden van hulp of uitdagingen is namelijk maatwerk en is situatie gebonden.

Interventiegroep les 3 (interventie les 2)

Naam student: Joost Lemmens	Naam mentor/docent:
FSH-stagedocent:	Tel. Nr:
Klas: LO 4e	School: Pleincollege Eckart
Datum: tijd: 50 min	Klas: H4e Aantal leerlingen: 30
	J 20 M 10

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag
Lessenreeks: interventielessen fitness les 2 Lesdoel: - werken met opdrachtblad leerlingen. - invullen evaluatie op einde van de les.

Beginsituatie (Algemeen):	
Algemeen: wat is er specifiek voor deze groep? Welke aandachtseisen t.a.v. bv gedrag zijn er voor kinderen uit deze groep? -	
Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)	Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)
Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitnes **Inhoud**: kracht of cardio **Conditie**: Lln. hebben zelf onderdelen gekozen waaraan ze werken en met welk doel (kracht ,spiergroei, uithoudingsvermogen) **Criteria**: alle lln. snappen hoe het opdrachtblad werkt en hebben de les met het opdrachten blad gewerkt. Hierbij hebben ze alle onderdelen doorlopen en gewerkt aan hun doelen. <u>bewegen regelen</u> alle lln. snappen hoe het opdrachtblad werkt en hebben de les met het opdrachten blad gewerkt.	Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitnes **Inhoud**: kracht of cardio **Conditie**: Lln. hebben zelf onderdelen gekozen waaraan ze werken en met welk doel (kracht ,spiergroei, uithoudingsvermogen) **Criteria**: De leerlingen werken met het opdrachtenblad en voeren de oefeningen uit die op het opdrachtenblad staan. <u>bewegen regelen</u> de leerlingen gaan zelfstandig met het opdrachtenblad aan de gang. Ondertussen loopt de docent rond en geeft de leerlingen uitdagingen, passende hulp en motiverende feedback.

Verantwoording LVF.

Dit is de 2e interventie les in de fitnessruimte van klas H4e.

Het doel van de les is om de leerlingen de structuur van de vorige les door te trekken naar deze les zodat deze constant blijft (bouwsteen 1 en 3).

De doelstelling bij bewegen en regelen is om ervoor te zorgen dat de leerlingen zelfstandig aan de gang gaan met het opdrachtenblad.

bewegen en beleven leerlingen krijgen zelf keuzes in wat ze oefenen. Tijdens de les loopt de docent rond om te kijken wat de leerlingen goed doen en dit te benoemen, uitdagingen te bieden die aansluiten bij de behoeftes van de leerlingen en de leerlingen het vertrouwen te geven dat ze het kunnen. het bedenken van oplossingen wordt grotendeels gedaan door de leerlingen zelf doordat de docent de juiste vragen stelt en de leerlingen hierover laat nadenken. gezond bewegen Docent en leerlingen controleren elkaar of de bewegingen goed uitgevoerd worden. De docent zal eerst vertellen wat er allemaal al goed gaat. Vervolgens zal hij pas een tip geven over hoe de beweging beter uitgevoerd kan worden om blessures te voorkomen.	bewegen en beleven leerlingen krijgen zelf keuzes in wat ze oefenen. Tijdens de les loopt de docent rond om te kijken wat de leerlingen goed doen en dit te benoemen, uitdagingen te bieden die aansluiten bij de behoeftes van de leerlingen en de leerlingen het vertrouwen te geven dat ze het kunnen. het bedenken van oplossingen wordt grotendeels gedaan door de leerlingen zelf doordat de docent de juiste vragen stelt en de leerlingen hierover laat nadenken. gezond bewegen Docent en leerlingen controleren elkaar of de bewegingen goed uitgevoerd worden. De docent zal eerst vertellen wat er allemaal al goed gaat. Vervolgens zal hij pas een tip geven over hoe de beweging beter uitgevoerd kan worden om blessures te voorkomen.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Werkbladen voor lln. Schrijfmateriaal Mediakaarten met oefeningen voor de SINERGY	

Verantwoording LVF.

De doelstelling bij bewegen en beleven is om bouwsteen 2,4 en 5 toe te passen. Als docent loop ik rond en probeer ik op een positieve manier de leerlingen feedback te geven over hun proces om vervolgens extra aanwijzingen of uitdagingen te bieden. Hierbij maak ik ook gebruik van het eigen inzicht van de leerlingen. (bouwsteen 6)

Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
De leerlingen werken in rondes van 10 min per onderdeel. De onderdelen zijn cardio, kracht, SINERGY en unihockey. De leerlingen werken steeds in 2 tallen. In het begin van de les wordt als eerste uitgelecht dat we verder werken met het werkblad. De werkbladen worden uitgedeeld en er wordt gezamenlijk doorgenomen dat de leerlingen verder moeten gaan met de oefeningen die ze vorige keer hebben opgeschreven. Hierbij moeten ze wel aanpassingen maken op hoe het vorige week ging. Daarna worden de leerlingen verdeeld in 4 groepen en verdeelt over de 4 onderdelen. Zijn de leerlingen bezig dan gaat de docent langs alle leerlingen. Bij elk groepje bevraagt hij de leerlingen hoe het gaat of geeft het de leerlingen een complimentje	De leerlingen komen binnen bij de fitness en gaan op de bank zitten. Wanneer de leerlingen het werkblad hebben zal verteld worden dat we vandaag weer gaan werken met de 4 onderdelen. Vervolgens wordt verteld dat de leerlingen de zelfde opdracht als vorige week gaan uitvoeren. Echter zullen ze doe oefening moeten aanpassen op hoe hij vorige week is gegaan. Hebben ze toen een laag getal ingevuld (1 of 2) bij het kopje gevoel, dan kunnen ze er voor kiezen de opdracht moeilijker te maken. Hebben ze een hoog getal (4 of 5) ingevuld bij vorige week dan kunnen ze kiezen om de opdracht gemakkelijker te maken. De nieuwe opdracht schrijven ze op op het werkblad. De opdrachten zijn moeilijker of makkelijker te maken door aanpassing van: - Duur - Herhalingen - Gewicht complimentjes die de docent kan maken: ‘Het werkblad heb je goed ingevuld’ ‘Je hebt de juiste keuze gemaakt als je wilt trainen voor …..’ ‘Beweging X voer je goed uit’ vragen die de docent kan stellen ‘Waarom heb je keuze X gemaakt?’	Leerlingen weten niet uit welke mediakaarten ze precies moeten kiezen. Leerlingen hebben het te makkelijk	Bij het begin van elke ronde lans de SINTERGY lopen en de leerlingen hiermee helpen. Vertrouwen schenken dat ik verwacht dat ze wel moeilijker kunnen. De leerlingen zelf laten nadenken over een moeilijkere opdracht of ze uitdagen voor een moeilijkere opdracht.

Verantwoording LVF.

De leerlingen werken 10 min per onderdeel. Dit is langer geworden dan vorige week omdat het opdrachtenblad niet helemaal overnieuw uitgelecht hoeft te worden.

Tijdens de les worden de zelfde 4 onderdelen aangehouden. Dit zorgt voor duidelijkheid bij de leerlingen en creëert vastigheid in de lessenreeks (bouwsteen 1 en 3)

De leerlingen werken in tweetallen omdat dit in de reguliere lessen ook wordt gedaan.

Tijdens de uitleg vullen de leerlingen gelijk in welke aanpassingen ze maken voor deze les. Dit wordt gedaan zodat alle leerlingen invullen welke aanpassingen ze maken.

Wanneer de les bezig is, is de docent bezig met bouwsteen 2 (vertrouwen schenken en uitdaging bieden), bouwsteen 4 (passende hulp bieden), bouwsteen 5 (motiverende feedback geven) en bouwsteen 6 (zelfinzicht stimuleren) Hoe dan?

Komen de leerlingen met problemen/vragen of ziet de docent dat er iets fout gaat dan is het eerste wat hij doet benoemen wat er wel al goed gaat. Vervolgens zal hij of vragen stellen waardoor de leerlingen zelf over het probleem gaan nadenken of hij geeft zelf een tip. Op het einde van de les zullen de leerlingen weer bij elkaar komen. De leerlingen zullen vervolgens op het opdrachtblad het kopje ‘gevoel’ invullen	‘waarom denk je dat deze keuze goed is?” Wanneer de docent ziet dat het niet goed gaat bij een leerling of dat het juist goed gaat, zal de docent extra uitdagingen of passende hulp bieden. Bij het bieden van uitdagingen zal de docent zijn vertrouwen uitspreken over het kunnen van de leerling. Vervolgens zal hij aanpassingen maken op zijn inzicht Bij het bieden van extra hulp zal de docent dit doen doormiddel van; Andere opdracht Materiële hulp Fysieke hulp		

Verantwoording LVF.
Bij het aanspreken van de leerlingen zal de docent als eerst een complimentje maken over hoe de leerlingen bezig zijn. Alleen als er ook echt een compliment te geven is neem ik aan? Hierbij gaat het om de activiteit. Dit doet de docent zodat de leerlingen motiverende feedback krijgen (bouwsteen 5) over het proces en krijgen de lln. het gevoel dat ze goed op weg zijn. Vervolgens zal dit opgevolgd worden door feedback. Dit is belangrijk zodat de leerlingen weten wat ze kunnen doen om hun prestatie te handhaven of zelfs te verbeteren.

Ook zal de docent veel aan de leerlingen vragen hoe zijn vinden dat het proces gaat. Dit doet de docent zodat zelfinzicht (bouwsteen 6) bij de leerlingen gestimuleerd wordt. Dit is ook waarom het kopje ‘gevoel’ op het opdrachten blad staat. Aan de hand hiervan zullen de leerlingen zelf moeten reflecteren hoe de opdrachten gingen.

Bij het bieden van uitdagingen (bouwsteen 2) zal de docent ook zijn vertrouwen uitspreken. Door het uitspreken van zijn vertrouwen zal het competentiegevoel van de leerling stijgen. Heb beiden van extra uitdagingen of hulp (Bouwsteen 4) zal gebeuren op inzicht van de docent. Het bieden van hulp of uitdagingen is namelijk maatwerk en is situatie gebonden.

Interventiegroep les 4 (Interventie les 3)

Fontys Sporthogeschool

Naam student: Joost Lemmens		Naam mentor/docent:
FSH-stagedocent:		Tel. Nr:
Klas: LO 4e		School: Pleincollege Eckart
Datum:	tijd: 50 min	Klas: H4e Aantal leerlingen: 30
		J 20 M 10

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag
Lessenreeks: interventielessen fitness les 3 Lesdoel: - werken met opdrachtblad leerlingen. - invullen vragenlijst op einde van de les.

Beginsituatie (Algemeen):	
Algemeen: wat is er specifiek voor deze groep? Welke aandachtseisen t.a.v. bv gedrag zijn er voor kinderen uit deze groep? -	
Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)	Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)
Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitnes **Inhoud**: kracht of cardio **Conditie**: Lln. hebben zelf onderdelen gekozen waaraan ze werken en met welk doel (kracht ,spiergroei, uithoudingsvermogen) **Criteria**: alle lln. snappen hoe het opdrachtblad werkt en hebben de les met het opdrachten blad gewerkt. Hierbij hebben ze alle onderdelen doorlopen en gewerkt aan hun doelen. <u>bewegen regelen</u> alle lln. snappen hoe het opdrachtblad werkt en hebben de les met het opdrachten blad gewerkt.	Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitnes **Inhoud**: kracht of cardio **Conditie**: Lln. hebben zelf onderdelen gekozen waaraan ze werken en met welk doel (kracht ,spiergroei, uithoudingsvermogen) **Criteria**: De leerlingen werken met het opdrachtenblad en voeren de oefeningen uit die op het opdrachtenblad staan. Ook hebben ze op het einde van de les de BPNSFS vragenlijst ingevuld. <u>bewegen regelen</u> de leerlingen gaan zelfstandig met het opdrachtenblad aan de gang. Ondertussen loopt de docent rond en geeft de

Verantwoording LVF.

Dit is de 3e les in de fitnessruimte van klas H4e. tijdens deze les vind de nameting van de BPNSFS vragenlijst plaats

Het doel van de les is om de leerlingen de structuur van de vorige les door te trekken naar deze les zodat deze constant blijft (bouwsteen 1 en 3). Ook moeten ze op het einde van de les de BPNSFS vragenlijst invullen omdat dit de laatste les in de fitness is van de leerlingen.

De doelstelling bij bewegen en regelen is om ervoor te zorgen dat de leerlingen zelfstandig aan de gang gaan met het opdrachtenblad.

<u>bewegen en beleven</u> leerlingen krijgen zelf keuzes in wat ze oefenen. Tijdens de les loopt de docent rond om te kijken wat de leerlingen goed doen en dit te benoemen, uitdagingen te bieden die aansluiten bij de behoeftes van de leerlingen en de leerlingen het vertrouwen te geven dat ze het kunnen. het bedenken van oplossingen wordt grotendeels gedaan door de leerlingen zelf doordat de docent de juiste vragen stelt en de leerlingen hierover laat nadenken. <u>gezond bewegen</u> Docent en leerlingen controleren elkaar of de bewegingen goed uitgevoerd worden. De docent zal eerst vertellen wat er allemaal al goed gaat. Vervolgens zal hij pas een tip geven over hoe de beweging beter uitgevoerd kan worden om blessures te voorkomen.	leerlingen uitdagingen, passende hulp en motiverende feedback. <u>bewegen en beleven</u> leerlingen krijgen zelf keuzes in wat ze oefenen. Tijdens de les loopt de docent rond om te kijken wat de leerlingen goed doen en dit te benoemen, uitdagingen te bieden die aansluiten bij de behoeftes van de leerlingen en de leerlingen het vertrouwen te geven dat ze het kunnen. het bedenken van oplossingen wordt grotendeels gedaan door de leerlingen zelf doordat de docent de juiste vragen stelt en de leerlingen hierover laat nadenken. <u>gezond bewegen</u> Docent en leerlingen controleren elkaar of de bewegingen goed uitgevoerd worden. De docent zal eerst vertellen wat er allemaal al goed gaat. Vervolgens zal hij pas een tip geven over hoe de beweging beter uitgevoerd kan worden om blessures te voorkomen.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Werkbladen voor lln. Schrijfmateriaal Mediakaarten met oefeningen voor de SINERGY BPNSFS vragenlijsten	

Verantwoording LVF.

De doelstelling bij bewegen en beleven is om bouwsteen 2,4 en 5 toe te passen. Als docent loop ik rond en probeer ik op een positieve manier de leerlingen feedback te geven over hun proces om vervolgens extra aanwijzingen of uitdagingen te bieden. Hierbij maak ik ook gebruik van het eigen inzicht van de leerlingen. (bouwsteen 6)

Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
De leerlingen werken in rondes van 8 min per onderdeel. De onderdelen zijn cardio, kracht, SINERGY en unihockey. De leerlingen werken steeds in 2 tallen. In het begin van de les wordt als eerste uitgelecht dat we verder werken met het werkblad. De werkbladen worden uitgedeeld en er wordt gezamenlijk doorgenomen dat de leerlingen verder moeten gaan met de oefeningen die ze vorige keer hebben opgeschreven. Hierbij moeten ze wel aanpassingen maken op hoe het vorige week ging. De leerlingen maken tweetallen. Daarna worden de leerlingen met hun tweetal verdeeld in 4 groepen en verdeelt over de 4 onderdelen. Zijn de leerlingen bezig dan gaat de docent langs alle leerlingen. Bij elk groepje bevraagt hij de leerlingen hoe het gaat of geeft het de leerlingen een complimentje	De leerlingen komen binnen bij de fitness en gaan op de bank zitten. Wanneer de leerlingen het werkblad hebben zal verteld worden dat we vandaag weer gaan werken met de 4 onderdelen. Vervolgens wordt verteld dat de leerlingen de zelfde opdracht als vorige week gaan uitvoeren. Echter zullen ze doe oefening moeten aanpassen op hoe hij vorige week is gegaan. Hebben ze toen een laag getal ingevuld (1 of 2) bij het kopje gevoel, dan kunnen ze er voor kiezen de opdracht moeilijker te maken. Hebben ze een hoog getal (4 of 5) ingevuld bij vorige week dan kunnen ze kiezen om de opdracht gemakkelijker te maken. De nieuwe opdracht schrijven ze op op het werkblad. De opdrachten zijn moeilijker of makkelijker te maken door aanpassing van: - Duur - Herhalingen - Gewicht complimentjes die de docent kan maken: ‘Het werkblad heb je goed ingevuld’ ‘Je hebt de juiste keuze gemaakt als je wilt trainen voor …..’ ‘Beweging X voer je goed uit’ vragen die de docent kan stellen ‘Waarom heb je keuze X gemaakt?’	Leerlingen weten niet uit welke mediakaarten ze precies moeten kiezen. Leerlingen hebben het te makkelijk	Bij het begin van elke ronde lans de SINTERGY lopen en de leerlingen hiermee helpen. Vertrouwen schenken dat ik verwacht dat ze wel moeilijker kunnen. De leerlingen zelf laten nadenken over een moeilijkere opdracht of ze uitdagen voor een moeilijkere opdracht.

Verantwoording LVF.

De leerlingen werken 8 min per onderdeel. Dit is zodat er op het einde van de les voldoende tijd over is voor het invullen van de BPNSFS vragenlijst.

Tijdens de les worden de zelfde 4 onderdelen aangehouden. Dit zorgt voor duidelijkheid bij de leerlingen en creëert vastigheid in de lessenreeks (bouwsteen 1 en 3)

De leerlingen werken in tweetallen omdat dit in de reguliere lessen ook wordt gedaan.

Tijdens de uitleg vullen de leerlingen gelijk in welke aanpassingen ze maken voor deze les. Dit wordt gedaan zodat alle leerlingen invullen welke aanpassingen ze maken.

Wanneer de les bezig is, is de docent bezig met bouwsteen 2 (vertrouwen schenken en uitdaging bieden), bouwsteen 4 (passende hulp bieden), bouwsteen 5 (motiverende feedback geven) en bouwsteen 6 (zelfinzicht stimuleren) Hoe dan?

Komen de leerlingen met problemen/vragen of ziet de docent dat er iets fout gaat dan is het eerste wat hij doet benoemen wat er wel al goed gaat. Vervolgens zal hij of vragen stellen waardoor de leerlingen zelf over het probleem gaan nadenken of hij geeft zelf een tip. Op het einde van de les zullen de leerlingen weer bij elkaar komen. De leerlingen zullen de BPNSFS vragenlijst invullen. Wanneer alle leerlingen dit gedaan hebben zal de les afgelopen zijn.	‘waarom denk je dat deze keuze goed is?” Wanneer de docent ziet dat het niet goed gaat bij een leerling of dat het juist goed gaat, zal de docent extra uitdagingen of passende hulp bieden. Bij het bieden van uitdagingen zal de docent zijn vertrouwen uitspreken over het kunnen van de leerling. Vervolgens zal hij aanpassingen maken op zijn inzicht Bij het bieden van extra hulp zal de docent dit doen doormiddel van; Andere opdracht Materiële hulp Fysieke hulp		

Verantwoording LVF.
Bij het aanspreken van de leerlingen zal de docent als eerst een complimentje maken over hoe de leerlingen bezig zijn. Alleen als er ook echt een compliment te geven is neem ik aan? Hierbij gaat het om de activiteit. Dit doet de docent zodat de leerlingen motiverende feedback krijgen (bouwsteen 5) over het proces en krijgen de lln. het gevoel dat ze goed op weg zijn. Vervolgens zal dit opgevolgd worden door feedback. Dit is belangrijk zodat de leerlingen weten wat ze kunnen doen om hun prestatie te handhaven of zelfs te verbeteren.

Ook zal de docent veel aan de leerlingen vragen hoe zijn vinden dat het proces gaat. Dit doet de docent zodat zelfinzicht (bouwsteen 6) bij de leerlingen gestimuleerd wordt. Dit is ook waarom het kopje ‘gevoel’ op het opdrachten blad staat. Aan de hand hiervan zullen de leerlingen zelf moeten reflecteren hoe de opdrachten gingen.

Bij het bieden van uitdagingen (bouwsteen 2) zal de docent ook zijn vertrouwen uitspreken. Door het uitspreken van zijn vertrouwen zal het competentiegevoel van de leerling stijgen. Heb beiden van extra uitdagingen of hulp (Bouwsteen 4) zal gebeuren op inzicht van de docent. Het bieden van hulp of uitdagingen is namelijk maatwerk en is situatie gebonden.

Controlegroep les 1/2/3/4

Fontys Sporthogeschool

Naam student: Joost Lemmens		Naam mentor/docent:
FSH-stagedocent:		Tel. Nr:
Klas: LO 4e		School: Pleincollege Eckart
Datum:	tijd: 50 min	Klas: H4e Aantal leerlingen: 24
		J 10 M 14

Lesvoorbereidingsformulier

Lesopdracht: in termen van het beïnvloeden van bewegingsgedrag
Lessenreeks: controlegroep lessen les 1 tot en met 4. Lesdoel: - uitvoeren van fitness oefeningen op de fitnessapparaten - invullen voor en nameting tijdens de eerste en laatste les.

Beginsituatie (Algemeen):	
Algemeen: wat is er specifiek voor deze groep? Welke aandachtseisen t.a.v. bv gedrag zijn er voor kinderen uit deze groep?	
Beginsituatie: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)	Doelstelling: Voor de relevante doelstellinggebieden concreet ingevuld (per bewegingsactiviteit)
Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitness **Inhoud**: Kracht, cardio **Conditie**: circuit vorm. Alle onderdelen moesten doorlopen worden **Criteria**: <u>bewegen regelen</u> kennen circuit vorm. 4 onderdelen. Elk onderdeel 8 a 10 min <u>bewegen en beleven</u> leerlingen worden gemotiveerd door docent <u>gezond bewegen</u> Docent controleert of bewegingen goed uitgevoerd worden	Activiteit 1: <u>bewegen</u> **Gedrag**: Fitness **Inhoud**: Kracht, cardio **Conditie**: circuit vorm. Alle onderdelen moesten doorlopen worden **Criteria**: tijdens de eerste les en de laatsteles vullen de leerlingen de BPNSFS vragenlijst in. <u>bewegen regelen</u> kennen circuit vorm. 4 onderdelen. Elk onderdeel 8 a 10 min <u>bewegen en beleven</u> leerlingen worden gemotiveerd door docent <u>gezond bewegen</u> Docent controleert of bewegingen goed uitgevoerd worden

Verantwoording LVF.

Dit zijn de lessen van de controlegroep. Omdat deze lessen elke keer het zelfde zijn is hier maar 1 lesvoorbereiding van gemaakt. Het enige wat anders is tussen alle vier de lessen is dat op het einde van de 1ste en 4e les de BPNSFS vragenlijst afgenomen moet worden.

Het doel van de les is om de leerlingen op de zelfde manier les te geven zoals ze normaal gesproken ook les krijgen. Dit LVF is dan ook gebaseerd op doelstellingen, lesopdrachten en andere leskenmerken zoals andere docenten op het Eckart deze hanteren in de les.

Organisatie: de gekozen werkorganisaties tekenen voor onderwijsleermiddelen, leerlingen en leerkracht	Materiaallijst: per lesonderdeel aangeven : De aard en aantal van de onderwijsleermiddelen
Werkbladen voor lln. Schrijfmateriaal Mediakaarten met oefeningen voor de SINERGY BPNSFS vragenlijsten	

Verantwoording LVF.

Leerinhouden & didactische werkvorm:	Instructie:	Wat verwacht je?	Wat doe je?
De leerlingen werken in rondes van 8 a 10 min per onderdeel. De onderdelen zijn cardio, kracht, SINERGY en unihockey. De leerlingen werken steeds in 2 tallen. Tijdens het begin van elke les zal de les gezamenlijk opgestart worden. De leerlingen zal verteld worden wat ze precies gaan doen. Daarna zullen de leerlingen 2 tallen maken. Daarna worden de leerlingen met hun tweetal verdeeld in 4 groepen en verdeelt over de 4 onderdelen. Terwijl de leerlingen bezig is loopt de docent rond. Hij controleert of de leerlingen actief bezig zijn. Is dit niet dan probeert hij de leerling actief mee te laten doen. Dit gebeurt door de leerlingen opdrachten de geven die hij uitdagend vind of door vertrouwen uit te spreken dat een leerling een oefening kan. Op het einde van les 1 en les 4 zullen de leerlingen de BPNSFS vragenlijst invullen. Dit zal de laatste 10 min van de les gebeuren. Hebben alle leerlingen dit gedaan dan mogen ze gaan omkleden.	De leerlingen komen binnen bij de fitness en gaan op de bank zitten. Voor de 1ste les is al verteld waarvoor de vragenlijsten dienen. Echter zal dit tijdens de eerste les nog herhaald worden. De leerlingen worden snel aan het werk gezet. Tijdens de les kan de docent uitdagende opdrachten geven door de leerlingen bepaalde oefeningen te laten doen, uitdagen om een x aantal herhalingen te maken, een x aantal gewicht te gebruiken of een oefening een bepaalde duur vol te houden. Het invullen van de BPNSFS vragenlijst zal volgend het meetprotocol afname BPNSFS aangegeven in bijlagen 3 afgenomen worden.	Leerlingen weten niet uit welke mediakaarten ze precies moeten kiezen. Leerlingen hebben het te makkelijk	Bij het begin van elke ronde lans de SINTERGY lopen en de leerlingen hiermee helpen. Vertrouwen schenken dat ik verwacht dat ze wel moeilijker kunnen. vervolgens een uitdagendere opdracht geven.

Verantwoording LVF.

De leerlingen werken 8 of 10 min per onderdeel. 8 min wanneer de leerlingen de BPNSFS vragenlijst moeten invullen, 10 min wanneer ze dit niet hoeven te doen. Dit is zodat er op het einde van de les voldoende tijd over is voor het invullen van de BPNSFS vragenlijst.

Tijdens de les worden de onderdelen cardio, kracht, SINERGY en unihockey in circuit vorm doorlopen worden. Alle docent die ik sprak over de fitness vertelde allemaal dat ze deze 4 onderdelen aanhielden wanneer ze in circuit vorm werkte.

De leerlingen werken in tweetallen omdat dit in de reguliere lessen ook wordt gedaan.

Tijdens de les zal de docent bouwsteen 2 toepassen in de les. Bij gesprekken met de docenten vertelde het grootste deel van de docenten dat ze vooral bezig waren met het stimuleren en uitdagen van ongemotiveerde leerlingen. Dit kwam precies overeen met bouwsteen 2 van structuur stimulerende maatregelen.

Bijlage 8: **Resultaten BPNSFS-vragenlijst**

H4e (interventiegroep) voormeting

Naam	Gesl	auts1	auts2	auts3	auts4	auts	autof1	autf2	autf3	autf4	autf	coms1	coms2	coms3	coms4	coms	comf1	comf2	comf3	comf4	comf	rels1	rels2	rels3	rels4	rels	relf1	relf2	relf3	relf4	relf
S1	**v**	4	2	3	2	11	4	4	4	4	16	3	2	2	2	9	4	3	1	1	9	4	4	4	4	16	1	1	2	2	6
S2	**v**	4	3	3	3	13	2	2	2	2	8	4	4	3	3	14	1	1	2	2	6	3	3	3	3	12	1	1	3	3	8
S3	**m**	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	4	2	4	14	2	1	2	2	7	3	4	4	3	14	2	2	3	1	8
S4	**m**	4	3	3	1	11	2	2	2	2	8	4	4	3	3	14	1	1	1	1	4	3	4	4	3	14	1	1	2	2	6
S5	**v**	5	4	4	4	17	2	3	2	3	10	4	4	3	3	14	2	2	1	2	7	4	4	4	3	15	1	1	2	1	5
S6	**v**	3	3	3	1	10	4	2	2	3	11	3	4	4	4	15	3	2	2	2	9	4	4	4	3	15	2	2	2	2	8
S7	**m**	5	5	3	3	16	1	1	1	1	4	5	5	3	5	18	1	1	1	1	4	1	5	4	4	14	1	1	1	1	4
S8	**m**	3	2	2	2	9	4	5	5	5	19	4	5	4	5	18	1	1	3	2	7	4	3	4	2	13	1	2	4	2	9
S9	**v**	4	4	4	4	16	3	2	2	2	9	4	4	4	4	16	1	1	1	1	4	4	4	4	5	17	2	1	2	1	6
S10	**v**	5	3	2	1	11	4	3	3	3	13	3	1	3	3	10	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	2	1	4	1	8
S11	**m**	4	3	3	3	13	2	3	2	3	10	4	3	3	4	14	2	1	1	3	7	4	4	4	4	16	2	1	1	2	6
S12	**v**	5	3	3	3	14	3	3	2	3	11	4	3	4	2	13	1	1	1	1	4	3	4	4	4	15	1	1	1	1	4
S13	**v**	5	2	3	2	12	3	2	3	3	11	3	3	1	3	10	4	4	4	5	17	2	2	2	3	9	2	3	3	3	11
S14	**m**	3	2	2	2	9	4	4	2	4	14	4	3	3	1	11	1	1	1	1	4	3	3	3	3	12	1	1	3	1	6
S15	**m**	4	3	4	3	14	3	2	2	2	9	2	3	4	3	12	3	3	3	2	11	4	4	4	4	16	3	1	2	2	8
S16	**m**	4	4	4	4	16	3	3	2	3	11	4	4	4	4	16	1	2	2	1	6	4	4	4	4	16	1	2	2	2	7
S17	**m**	4	4	5	3	16	3	2	1	2	8	4	5	3	4	16	2	1	1	1	5	4	5	4	4	17	2	1	2	1	6
S18	**m**	5	3	3	4	15	5	2	2	5	14	5	4	4	4	17	2	1	1	1	5	5	5	5	4	19	1	1	2	3	7
S19	**m**	4	3	4	2	13	3	4	1	2	10	3	4	4	3	14	2	1	2	1	6	4	4	4	4	16	2	2	3	1	8
S20	**m**	3	3	3	3	12	2	3	2	2	9	4	4	4	3	15	2	1	2	1	6	3	4	3	3	13	3	1	2	2	8
S21	**m**	5	3	3	3	14	2	3	1	5	11	4	5		5	14	1	2	1	2	6	3	3	5	1	12	4	2	5	1	12
S22	**m**	2	1	3	3	9	4	5	1	4	14	5	5	3	5	18	1	1	1	1	4	3	3	3	1	10	1	1	3	1	6
S23	**m**	4	3	4	4	15	2	2	2	2	8	5	5	3	4	17	1	1	1	1	4	5	5	4	4	18	1	1	1	1	4
S24	**m**	4	4	5	4	17	1	2	3	1	7	5	5	5	3	18	1	1	1	1	4	3	4	4	3	14	1	1	1	1	4
S25	**m**	5	2	4	2	13	2	3	2	2	9	3	4	4	3	14	2	1	1	1	5	2	4	4	5	15	1	1	2	1	5
S26	**m**	4	3	4	4	15	3	3	2	2	10	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	5	3	4	4	16	2	1	4	2	9
S27	**v**	5	3	3	3	14	2	3	2	2	9	4	3	3	1	11	1	2	1	3	7	3	4	4	5	16	1	1	3	1	6
gemiddelde						13,37					10,41					14,52					6,15					14,22					6,85
standaarddeviatie						2,48					3,07					2,81					2,85					3,07					2,03

H4e (interventiegroep) nameting

Naam	Gesla	auts1	auts2	auts3	auts4	auts	autof1	autf2	autf3	autf4	autf	coms1	coms2	coms3	coms4	coms	comf1	comf2	comf3	comf4	comf	rels1	rels2	rels3	rels4	rels	relf1	relf2	relf3	relf4	relf
S1	v	3	2	3	3	11	4	4	4	3	15	3	3	3	3	12	4	4	3	1	12	5	4	5	3	17	1	1	3	1	6
S2	v	4	3	3	2	12	1	2	2	2	7	4	3	3	3	13	2	1	1	1	5	4	4	4	3	15	1	1	1	1	4
S3	m	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	4	4	4	16	1	1	1	1	4	4	4	3	2	13	2	1	1	1	5
S4	m	5	4	4	3	16	2	4	2	2	10	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	3	3	3	13	1	1	5	2	9
S5	v	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	3	3	3	13	2	2	2	2	8	4	4	4	4	16	1	1	2	1	5
S6	v	3	3	3	2	11	2	3	2	2	9	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	4	4	3	15	1	2	2	2	7
S7	m	5	3	5	3	16	1	1	1	1	4	5	3	5	5	18	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
S8	m	5	1	5	5	16	3	5	4	5	17	3	3	5	4	15	3	2	5	4	14	1	4	4	5	14	1	4	4	4	13
S9	v	4	5	4	3	16	1	1	1	2	5	4	5	5	3	17	2	1	1	1	5	4	5	4	4	17	1	1	2	1	5
S10	v	3	3	4	1	11	3	3	3	4	13	4	4	5	4	17	3	1	1	1	6	1	1	1	2	5	1	1	4	1	7
S11	m	2	3	4	3	12	2	4	4	3	13	4	3	3	1	11	1	2	2	2	7	3	4	4	4	15	1		2	1	4
S12	v	2	3	3	3	11	2	4	2	4	12	4	3	3	1	11	1	1	2	2	6	5	3	4	4	16	1	1	3	1	6
S13	v	4	3	5	3	15	3	2	2	2	9	3	3	3	3	12	4	4	4	4	16	1	4	4	4	13	1	3	2	2	8
S14	m	2	1	2	2	7	4	4	4	5	17	4	4	3	3	14	3	2	2	2	9	3	3	3	3	12	2	1	2	3	8
S15	m	4	4	3	2	13	2	3	2	2	9	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	4	4	4	15	2	1	2	1	6
S16	m	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8	4	4	4	4	16	2	2	2	2	8
S17	m	4	3	3	2	12	2	1	1	2	6	4	4	4	4	16	2	1	1	1	5	4	4	4	4	16	1	1	2	1	5
S18	m	5	5	3	3	16	1	4	2	4	11	5	4	5	5	19	3	2	1	1	7	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
S19	m	4	2	3	3	12	2	2	2	3	9	3	4	4	3	14	1	2	1	1	5	4	3	4	4	15	1	1	2	1	5
S20	m	3	4	3	3	13	2	3	4	1	10	4	4	3	4	15	1	1	2	1	5	2	4	3	4	13	1	1	1	1	4
S21	m	5	5	5	4	19	4	4	4	5	17	4	5	3	3	15	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	3	1	2	7
S22	m	4	5	4	4	17	2	1	1	1	5	4	3	4	3	14	1	1	1	1	4	3	3	4	3	13	1	1	2	1	5
S23	m	5	5	3	2	15	1	1	1	3	6	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
S24	m	3	4	4	4	15	2	3	4	2	11	4	5	4	4	17	2	1	1	1	5	3	3	3	3	12	1	1	1	1	4
S25	m	3	2	5	3	13	4	4	2	3	13	5	5	4	4	18	1	1	1	1	4	3	4	4	3	14	1	1	1	1	4
S26	x	3	2	2	2	9	3	5	3	3	14	3	3	3	4	13	2	1	1	2	6	4	3	4	3	14	1	1	3	2	7
S27	x	3	5	4	4	16		3	2	3	8	4	4	4	4	16	3	2	2	2	9	4	4	4	4	16	1	2	2	2	7
gemiddelde						13,78					10,15					15,04					7,04					15,00					5,96
standaarddeviatie						2,78					3,76					2,41					3,24					3,13					2,08

H4a (controlegroep) voormeting

Naam	Gesla	auts1	auts2	auts3	auts4	auts	autof1	autf2	autf3	autf4	autf	coms1	coms2	coms3	coms4	coms	comf1	comf2	comf3	comf4	comf	rels1	rels2	rels3	rels4	rels	relf1	relf2	relf3	relf4	relf
s28	v	4	3	2	4	13	3	2	2	2	9	4	2	3	3	12	3	4	3	2	12	2	4	2	2	10	3	2	2	2	9
s29	v	4	2	2	2	10	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	2	2	1	1	6	4	2	4	3	13	3	2	3	1	9
s30	v	4	4	4	4	16	3	2	3	2	10	3	4	3	4	14	3	3	2	3	11	4	3	3	3	13	1	2	3	3	9
s31	v	4	4	4	4	16	1	1	1	2	5	4	4	4	4	16	2	1	1	1	5	4	2	4	3	13	1	1	2	2	6
s32	?	3	3	4	3	13	4	4	4	5	17	3	3	3	3	12	1	2	3	3	9	5	5	4	5	19	1	1	3	1	6
s33	?	4	4	3	4	15	3	3	2	3	11	3	4	3	3	13	3	1	3	1	8	3	4	4	4	15	1	1	1	1	4
s34	v	3	2	4	3	12	4	2	2	2	10	3	4	3	4	14	2	2	2	2	8	3	4	4	3	14	2	2	3	2	9
s35	v	3	3	4	4	14	1	2	1	1	5	3	3	3	3	12	2	2	1	1	6	2	3	2	2	9	3	2	3	1	9
s36	v	3	1	2	1	7	3	4	2	3	12	3	1	3	1	8	4	3	2	2	11	3	1	3	1	8	1	2	5	2	10
s37	m	5	4	4	4	17	1	2	1	3	7	5	5	5	4	19	1	1	1	1	4	4	3	4	3	14	2	1	3	2	8
s38	v	4	2	3	3	12	3	4	3	4	14	4	4	4	3	15	3	3	3	2	11	4	4	4	4	16	2	1	3	2	8
s39	m	3	4	5	5	17	2	4	2	2	10	5	5	5	5	20	1	1	2	5	9	5	5	5	4	19	2	2	3	2	9
s40	m	4	3	5	4	16	2	2	2	2	8	5	5	3	4	17	1	1	1	1	4	3	4	4	3	14	1	1	2	1	5
s41	v	4	4	5	4	17	1	3	2	4	10	5	5	3	2	15	1	1	4	1	7	5	5	2	1	13	1	2	2	1	6
s42	v	4	3	4	3	14	2	2	1	3	8	4	4	3	4	15	2	1	1	2	6	3	5	4	3	15	2	1	3	1	7
s43	m	5	3	4	4	16	3	2	1	4	10	5	5	1	5	16	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
s44	?	4	1	4	1	10	1	2	1	5	9	3	1	3	3	10	1	1	1	1	4	5	5	4	5	19	1	1	1	1	4
s45	v	4	3	3	3	13	1	2	1	2	6	1	3	3	2	9	5	5	1	2	13	1	5	5	5	16	1	1	1	1	4
s46	m	5	1	3	1	10	5	5	2	4	16	3	4	3	2	12	1	1	1	1	4	1	3	3	5	12	1	1	1	1	4
s47	v	4	2	4	3	13	2	2	1	2	7	4	4	4	4	16	2	2	1	1	6	2	4	4	3	13	2	2	3	2	9
s48	?	4	2	4	3	13	2	2	2	2	8	4	4	4	4	16	3	2	2	2	9	2	4	4	3	13	2	2	3	2	9
s49	m	3	4	3	3	13	3	3	2	1	9	5	4	4	5	18	1	1	1	3	6	4	3	3	3	13	2	1	2	2	7
s50	m	4	4	4	3	15	1	2	1	2	6	4	4	4	4	16	2	1	1	1	5	1	3	3	3	10	1	1	2	1	5
s51	-	4	3	3	3	13	1	2	1	1	5	3	3	3	1	10	2	2	1	1	6	4	5	5	4	18	1	1	3	1	6
	gemiddelde					13,54					9,33					14,04					7,25					14,13					6,92
	standaarddeviatie					2,57					3,23					3,11					2,80					3,23					2,08

H4a (controlegroep) nameting

Naam	Gesl	auts1	auts2	auts3	auts4	auts	autof1	autf2	autf3	autf4	autf	coms1	coms2	coms3	coms4	coms	comf1	comf2	comf3	comf4	comf	rels1	rels2	rels3	rels4	rels	relf1	relf2	relf3	relf4	relf
s28	**v**	3	2	4	3	12	2	3	2	2	9	3	3	2	2	10	2	2	2	1	7	2	3	3	2	10	1	1	2	2	6
s29	**v**	4	2	3	3	12	2	2	2	2	8	4	2	3	2	11	3	3	2	1	9	4	3	4	4	15	2	1	2	1	6
s30	**v**	3	4	5	4	16	2	1	2	2	7	4	4	4	4	16	2	1	1	1	5	3	4	4	4	15	1	2	2	2	7
s31	**v**	4	5	5	5	19	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	4	5	5	5	19	1	1	1	1	4
s32	**v**	3	4	5	4	16	2	4	3	3	12		3	3	4	10	2	3	1	1	7	5	5	5	5	20	1	1	5	1	8
s33	**m**	4	3	3	4	14	2	3	1	2	8	5	5	4	4	18	2	1	2	1	6	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
s34	**v**	4	5	4	3	16	2	2	2	2	8	3	4	3	3	13	2	2	2	1	7	3	3	3	4	13	2	1	3	1	7
s35	**v**	4	4	2	2	12	2	3	3	3	11	3	3	3	2	11	4	3	3	2	12	3	3	2	1	9	2	1	4	2	9
s36	**v**	5	4	5	3	17	2	1	2	1	6	5	4	4	4	17	1	1	1	2	5	2	4	4	3	13	1	1	2	2	6
s37	**m**	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	5	5	1	1	12	1	2	1	1	5	4	5	5	5	19	2	1	2	1	6
s38	**v**	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	5	5	5	1	16	5	1	1	1	8	3	5	5	5	18	1	1	1	1	4
s39	**v**	4	4	3	4	15	2	2	2	2	8	4	3	4	4	15	1	2	1	1	5	4	4	4	4	16	1	1	2	1	5
s40	**m**	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	5	5	5	1	16	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
s41	**v**	1	1	3	1	6	5	3	5	5	18	5	1	3	5	14	1	1	1	1	4	5	4	5	5	19	2	1	1	1	5
s42	**v**	5	2	4	3	14	2	2	2	2	8	2	3	2	2	9	2	2	3	4	11	5	5	4	4	18	2	2	2	2	8
s43	**m**	3	2	2	4	11	5	4	2	5	16	4	4	4	3	15	2	2	2	2	8	2	5	5	4	16	2	2	2	2	8
s44	**v**	5	5	5	4	19	1	1	1	1	4	4	4	4	4	16	2	1	1	1	5	4	4	4	4	16	1	1	1	1	4
s45	**m**	5	5	5	4	19	2	3	1	2	8	5	5	4	5	19	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
s46	**m**	4	4	5	4	17	2	2	2	2	8	5	5	5	4	19	1	2	2	1	6	4	4	2	4	14	1	1	2	2	6
s47	**m**	5	4	4	4	17	1	1	1	1	4	4	4	4	3	15	2	1	1	1	5	4	4	4	4	16	1	1	1	1	4
s48	**m**	5	4	4	4	17	2	3	1	4	10	5	5	4	3	17	1	1	2	2	6	4	5	5	5	19	1	1	3	4	9
s49	**v**	4	5	5	4	18	1	1	1	1	4	5	5	4	5	19	1	1	1	1	4	1	5	5	5	16	1	1	1	1	4
s50	**v**	5	4	4	4	17	1	2	1	2	6	5	4	5	3	17	1	1	1	1	4	3	3	3	3	12	1	1	2	1	5
s51	**m**	3	4	4	3	14	2	2	2	2	8	5	5	5	5	20	2	1	1	1	5	4	5	4	4	17	2	1	2	2	7
s52	**m**	5	5	5	5	20	3	2	1	1	7	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4	5	5	5	5	20	1	1	1	1	4
	gemiddelde					15,92					7,76					15,40					6,00					16,40					5,76
	standaarddeviatie					3,45					3,62					3,39					2,20					3,20					1,71

Compacte weergave resultaten plus effectgrote

			auts	autf	coms	comf	rels	relf
Interventiegroep (H4e)	voor	gem	13,37	10,41	14,52	6,15	14,22	6,85
		SD	2,48	3,07	2,81	2,85	3,07	2,03
	na	gem	13,78	10,15	15,04	7,04	15,00	5,96
		SD	2,78	3,76	2,41	3,24	3,13	2,08
	stijging/daling		0,41	-0,26	0,52	0,89	0,78	-0,89

			auts	autf	coms	comf	rels	relf
controlegroep (H4a)	voor	gem	13,54	9,33	14,04	7,25	14,13	6,92
		SD	2,57	3,23	3,11	2,80	3,23	2,08
	na	gem	15,92	7,76	15,40	6,00	16,40	5,76
		SD	3,45	3,62	3,39	2,20	3,20	1,71
	stijging/daling		2,38	-1,57	1,36	-1,25	2,27	-1,16

effectgrootte*	-0,77	0,41	-0,28	0,74	-0,47	0,13

*effectgrote berekend volgens: *effectgrote calculator 2 bij 2 design beveiligd* van:
https://connect.fontys.nl/instituten/fsh-vakken/1718/lo_praktijkonderzoek/Paginas/Start.aspx

Bijlagen 9**: resultaten interviews**

Uitwerking interview H4e (interventiegroep)

~~Voordat de opnamen startte is het doel van het onderzoek verteld, de rede van het interview, verteld dat het draait om de mening en dat deze niet fout kan zijn, en is gevraagd of er bezwaren waren met het opnemen van de interview.~~

I: jullie hebben in de fitness gewerkt met dit blad (intervieuwer laat werkblad zien). Als het goed is weten jullie daar nog wel iets van. Kort even een rondje wat je er van rond.
S1: KUT (lachend)
~~I: Ja? We beginnen even vooraan~~
S2: ik vind het niet echt nodig
I: niet nodig. Oke, en waarom vond je het niet nodig?
S2: omdat ik het niet echt goed heb bijgehouden
~~I: oke.. niet goed bijgehouden..~~
S3: ik vond het een beetje ingewikkeld maar…. Hoe meer ik het gebruikte hoe beter het ging denk ik
~~I: ja.. oke. S1?~~
S1: ik heb dat hele ding niet ingevuld
~~I: oke.. en heb je daarna tijdens de les er nog wel iets mee gedaan of niet?~~

~~S1: uhm.. nee~~
I: niets meer mee gedaan, en waarom niet?
S1: omdat ik het niet echt nodig vond
~~I; oke niet nodig… ik schrijf trouwens tussendoor soms kort iets op. dat is zodat ik bepaalde dingen onthoud zodat ik er later in het gesprek nog op terug kan komen. Ja?~~

~~S4. Wat vond jij er van?~~
S4: ja ook niet nodig! Ik heb het ook niet ingevuld!
~~I: ja oke, dus ook niet ingevuld. S5?~~
S5: ja ik vond het net als S3 een beetje verwarrend want wat je daar nu allemaal moest invullen enne ja…
~~I: uhu… heb je hem tijdens de lessen gebruikt?~~
S5: ja wel ingevuld maar niet echt op gekeken van ja dit moet ik nu gaan doen.
~~I: ooke..ja.~~
S6: ik heb ook niet ingevuld.
~~I: oke niks ingevuld, niet gebruikt. Um… oke..~~
~~De mensen die zeiden dat ze hem niet nodig vonden.. waarom vond je het niet nodig?~~

S1: ik vond gewoon dat ding niet echt heel nuttig ofzo. Je hield je er toch niet aan.
~~I: en.. is de rest het daar mee eens?~~
~~S6: ja~~
~~I: ja en waarom?~~
~~S4: waarom?.. ha ja… das een goeie vraag…….~~
~~Doe maar ff door vragen, ik kom er zo op~~
~~I: geen probleem, ik vraag gewoon want jullie geven aan niet nuttig, niet gebruikt. Maar um..~~
S1: omdat je tijdens de les toch andere dingen doet in het fitness lokaal.
I: en je doet andere dingen omdat?
S1: omdat…. Omdat dat (wijst naar blad) niet echt leuk is.
S4: sommige dingen zijn bezet dus dan doe je sowieso een andere oefening. Dan koos is fietsen en dan ging ik roeien.

I: oke.. en dan pas je het eigenlijk gewoon aan voor jezelf.
S4: ja maar ik zet dat niet op dat formulier..
~~I: oow oke.. en heb jij daar het zelfde over gevoeld? (kijkt naar S6)~~
S6: wat je moet doen is al gewoon verplicht. Ik ga liever.. ja.. eigen ding doen dan aan zo een ding houden
~~I: oowkey.. dus jullie geven aan van we doen liever ons eigen dingetje.~~

S6: ja ikke wel
(S1, S4, S2) knikken en mompelen ja

I: voor mij is dan de vraag wat doen jullie liever.
S1: ja in groepen ingedeeld worden ofzo is niet echt heel een punt ofzo.. alleen het is gewoon uu… als ik om mijn eigen tempo moet fietsen dan vind ik het prima, en niet per seconde zoveel kilometje moeten fietsen.
I: dus je wilt zelf het tempo bepalen.
En S4?
S4: ja ik vind sommige dingen gewoon niet leuk en net zoals dat rennen ja… soms wel lachen maarja.. kan je dan niet altijd doen omdat andere er op zitten.
I: ja idd. dat kan dan niet altijd.
En jij gaf ook aan dat je niet echt…. Heb jij de zelfde mening er over als hun?
S2: ja
I: en waarom dan? Wat zou jij liever anders willen?
S2: ik heb gewoon gedaan wat er vrij was en dat heb ik gewoon gedaan
I: oow oke… mmm..

Bij de vragen die je kon invullen kon je zelf ook een beetje aangeven van welk niveau je ging kiezen. Dus of je snelheid of niveau ging doen, en aan de hand daar van kreeg je een bepaalde opdracht. Was dat voor jullie geen keuzen genoeg?
S4: vooral snelheid..
Rest kijkt verwart, snap de vraag niet.

I: nee oke ik zal het even anders formuleren. Kijk je kont bij cardio zelf al kiezen van ik ga lopen fietsen en roeien stond er dan niet op maar daar had je ook een keuze uit. En vervolgens kon je zelf kiezen of je snelheid of duur ging trainen. En aan de hand daarvan kreeg je een bepaalde opdracht. Was dat voor jullie nog te beperkt dat je nogsteeds het gevoel had dat je geen keuze had?

S4: jawel dat was goed!!
Dat je die twee verschillen had.. er waren ook geen andere mogelijkheden .
I: nee idd. Maar bijvoorbeeld S1 gaf aan dat; ‘ik zou liever op mijn eigen tempo fietsen’.. je had hier van mij part een eigen tempo mogen kiezen… dat je zegt ik ga niet 10 min op 15 km/u te fietsen…
S1: ja maar dat is er niet bij gezegd…
I: oke.. dus dat is dan niet duidelijk gecommuniceerd naar jullie door mij?
S1: nee
I: heeft de rest dat ook zo ervaren?
S6: ja!
I: dus ik had duidelijker mogen zijn dat je daar meer vrijheid in had?
S1: ja we hebben toch samen dat ding ingevuld? En jij vertelde dat we iets moesten aankruisen

I: ja… um.. oke… daar heb je misschien wel een punt in.
Nu ben ik benieuwt. S3 en S5. Zijn jullie het hier mee eens? Want hun gaven aan het is niet nuttig. En jullie vertelde vooral; ‘we vonden het lastig om het blad in te vullen’. Hebben jullie ongeveer het zelfde idee er over als hun?

S3: ja wel een beetje…
S5: ja ik heb hem ook niet echt.. echt gebruikt… ja..meer van aan het einde van de les van ja dit moet ik nog invullen dus dan kruis is die wel aan… meer zo..
S3: ja..

I: oow oke.. ja want waar ik eigenlijk achter probeert te komen is van waarom… uh… hoe het komt dat jullie hem niet tijdens de les gebruikt hebben. Daar ben ik vooral benieuwd naar.

S1: ja ik vind het gewoon nergens op slaan zo een ding…
I: dit opdrachtenblad:
S3: ja tijdens gym doe je gewoon lekker je eigen ding en dan ga ik me niet aan een schema houden

~~I: oke..~~

S6: als je wilt fitnessen in je eigen tijd dan snap ik dat je je ergens aan houd maar dit is gewoon op school. En dan wil je gewoon doen wat je zelf wilt en je niet aan zo een schema houden. als dat ook niet bij je past ofzo..

I: oke dat snap ik.. het doel van het schema was dat je zelf keuzes ging maken. Dat was de gedachten er achter. Dat jullie zelf op een gestructureerd manier keuze konden maken en dus ook zelf konden invullen van ik wil dit doen op deze snelheid. Stel dat het zo was vorm gegeven. S1 dat jij zelf had mogen invullen op welke snelheid je zou mogen fietsen en voor hoe lang. Zou het dan … zou je het dan wel gaan gebruiken…

S1: dan zou ik gewoon invullen dat ik niks zou doen..

~~gelach van de rest van de groep~~

I: haha ja oke en hoe zou het dan voor kunnen zorgen dat je wel iets zou doen…?
S6: .. ja niet zo…
S1: alleen maar laten uni hockeyen ofzo (gelach)

I: haha nee oke maar dan kom je dus gewoon op het punt van jullie vinden fitness geen leuk onderdeel.

S1: niet op school
I: niet op school want… in jullie vrije tijd wel..?

S1: ja
S5: nee
S3 nee
S6: ikke wel

I: S1 wel…
S4: ik heb een abonnement maar ik ga er nooit heen.
~~I: oke dat is een ander verhaal~~
~~Ondertussen gelach~~

~~I: neem maar kijk dat is een beetje het doel van de fitness hier, heel veel gaan in de vrije tijd naar de fitness. Maar heel veel hebben eigenlijk niet echt een idee wat ze gaan doen. In ieder geval. Dat willen we proberen hier ze bij te brengen. Hebben jullie het idee dat dat ook gebeurt tijdens de fitness..?~~

S5: je hebt bijvoorbeeld van die kaarten waarop staat wat je kan gaan doen en dan is het doordoor wel iets duidelijker.. anders zie je zo een groot apparaat en dan is dat zo van ja… leuk.. en wat moet ik daar mee doen?

I; dus dan vraag je je eigenlijk af van wat kan ik hier allemaal mee

S5: ja en dan staat dat op die kaart en dan weet je dus wel een beetje wat je kan.

~~I: heeft de rest ook dat gevoel~~

S1: ik heb nog nooit zo een kaart gezien volgen mij.

~~I: haha nee, ook niet die keren dat ik ze onder je neus heb geduwd.~~
~~S1: haha nee daar heb ik niet eens op gekeken.. sorry~~
~~Rest lacht.~~
~~I: potverdorie.. haha nee maakt niet uit.~~

~~Onderbreking collega~~

I: oke maar jullie gaven dus aan van het had dus wat duidelijke mogen zijn dat je op die kaart zelf mocht invullen wat je wilde. Dus jullie hadden niet echt het idee dat die kaart aangaf dat je keuzes mocht maken? Hoe had die kaart dat meer kunnen laten doen? Of op een totaal nadere manier?

S2; op de kaart lege vakjes zodat je zelf kan invullen

I: oke ja dat is een hele goeie. Dat is een goeie optie.
En hoe zie je je dan voor je?
S2: dat je naast de opties die je nu had een extra leeg vakje zou hebben
I: dus dat je een extra optie is om het zelf in te vullen?
S2: ja
I: oke dat is een goed idee
Maar bijvoorbeeld, S1 gaf net al aan dan vul ik gewoon in dat ik niks ga doen? Zou je het dan ook doen?

S1 dan zou ik gaan uni hockeyen.
I: maar uni hockey was een ander onderdeel
Oke.. um…
Tijdens de les hebben jullie ook met zen uh.. mochten jullie zelf in groepjes gaan samen Werken en ik heb er voor proberen te zorgen dat jullie met elkaar zaten waar jullie graag mee samen zaten. Of hebben jullie dat niet gemerkt?

S3: jawel je zat wel bij je vrienden en dan ja…
S1: als je met vrienden zit dan ga je wel meer kletsen
S3: ja dat is ook wel waar

I: dat heb ik nu gedaan

S1: maar het is ook wel echt… mag ik taal gebruikten..?

I: ja mag..

S1: ook heel kut als ik bij **** (klasgenootje) zit en niet bij ***** (vriendin)

I: want?
S1: als ik bij eritante personen zit, ik ga geen namen noemen even, dan is een gymles veel kutter dan …
I; nee maar daarom. Ik heb jullie nu bij elkaar gezet.. hoe vonden jullie dat? Ik heb jullie nu bij elkaar gezet met mensen waar je graag mee samen werkte. Want je gaf net als aan dan vind je dat niet fijn als je bij iemand zit waarbij je niet goed samen werkt. Hebben jullie dat allemaal?

Licht ja gemompel van hele groep

S1: ja dat is toch best logisch
I: ja maar je gaf ook aan van dan ga je meer kletsen
S1: ja dat is waar. Dat heb je dan..
I: en denk je dat ook dat je even hard werkt?
S1: nee
I: nee oke.. en zijn jullie je hier dan ook bewust van?
S1: haha ja.
S5: je merkt wel dat je dan ook aan het kletsen bent en niet altijd even serieus bent.
Maar het is dan wel leuker
I: Oke…
Duidelijk. En vinden julie dat een probleem of vinden jullie het wel goed zo..
S5: in de gymles mag je denk ik ook wel kletsen.
S6: zou gek zijn als dat niet zou mogen
I: nee oke das idd zo. En bij de gymles is daar zeker ook de ruimte voor. Daar ben ik het ook mee eens

En dat je samen met je groepje, de mensen om je heen waarmee je goed kan samen werken. je hebt nu vooral zelf deze kaart ingevuld. Zou je hem anders hebben ingevuld als je hem samen met iemand anders heb ingevuld. zou je hem dan serieuzer of anders invullen

S1: nee
I: hebben jullie dat allemaal
S6: mm.. oke…

I: ik denk dat we op dit stukje een beetje stuk lopen.
Um… oke
Ja S5. Jij gaf al aan van als je in die fitness binnen komt en je ziet die kaarten dat je dan een idee krijgt van… dat je dan weet wat je ongeveer kan doen. En dat je dat vanuit jezelf niet echt weet. Heeft de rest daar het zelfde gevoel over? Dat je niet goed weet wat je allemaal kan en wat je met de apparaten kan.
S3: ja ik vind het wel fijn dat die kaarten er zijn en dat je dan weet wat je moet doen.
I: gebruik je die kaarten dan ook vaak tijdens de les?
S3: niet zo veel meer maar dan heb ik wel een idee wat ik moet doen. Dan heb ik het niet meer nodig.
S5: je kijkt er 1 of 2 keer naar maar verder
I: je hoeft er idd ook niet meer naar te kijken als je weet wat je wilt
S3: ja idd.

I: En S2. Heb jij tijdens de les veel gebruikt gemaakt van die kaarten? Want tijdens een van de opdrachten, die bij de SYNRGY, moest je ook 5 kaarten uitkiezen. Heb je dat toen ook gedaan?

S2: ik heb dat toen ook gedaan
I: en had je dan ook het idee van nu lukt het mij beter?
S2: mm.. ja..
I: ja nee…? Ik merk dat je twijfelt?
S2: jawel.. ik deed gewoon wat op de kaart stond.
I: ja..
S4. Heb jij hier het zelfde gevoel over?

S4: ow.. hu wat..? wat vertelde hij nu
I; hij heeft het net verteld…
S4: oow ja ha
I; oke maakt niet uit. Ik ga een andere vraag stellen.
Het doel van de afgelopen lessen was om een beter idee te krijgen wat je in de fitness kan en en dat je ook meer het gevoel hebt dat je weet wat je kan? hebben jullie dat idee ook?
S1: ik wist het ook al voor ik fitness had op school
S3: ja ikke niet,
S5: nee
S6: nooit naar de fitness ofzo gegaan dusja..

I: en jullie hebben ook niet het idee gehad dat je nu de afgelopen lessen een beter beeld hebt gekregen van wat je
S5: jawel wel een beter beeld gekregen
S6: ja dat heb ik ook wel, want ik wist eerst echt niet wat je met die dingen aan moest dus.. en nu wel een beetje
S4: eens!!
I: en.. hoe denken jullie dat deze kaart daar effect op heeft gehad. Überhaupt… wat heeft de kaart bijgedragen dat je er een beter beeld van hebt?

S5: ik denk niet dat het werkblad heel veel heeft gedaan eerlijk gezegd.
S1: heeft helemaal geen invloed gehad ofzo.
S5: er staan wel dingen op van 10 km 10 min ofzo. Dat zijn dan wel dingen die blijkbaar dan goed zouden zijn maar ik denk niet dat het veel duidelijk heeft gemaakt wat je nou moet doen in een fitness zaal.
I: um.. oke.. wat vind iedereen hier van? Heeft iemand hier een andere mening over?

S1: je weet men mening. Ik vind die hele fitnesszaal op school gewoon een beetje onzin omdat we daar toch niks doen.

I: ~~ja.. en dat probeer ik dus te achterhalen… want heel veel docenten hebben nu ook het idee van we zitten weer in de fitness.~~

S1: Ja na school ben ik wel serieus bezig in de fitness maar op school ja dan ben ik met vriendinnen en dan denk ik ook van ja laat maar doe ik zelf wel na school

S5: ik denk dat het ook best wel veel te maken heeft met of iemand zen interesse er ligt. Ik heb niet echt veel met fitness dus dan is het nicht echt van dat ik her helemaal vol voor ga omdat ik het leuk vind.

I: ~~oke.. nee ja dat kan ik begrijpen. En dat is ook een logisch punt dat je maakt en dat zal ook vast bij meer onderdelen zijn. wat ik alleen probeer is om een idee te geven van hoe trainen werkt. En dat is het idee geweest om stapsgewijs om duidelijk te maken hoe kan je als je iets wilt trainen, hoe kan je dat… hoe kan je dat dan het beste aanpakken.. maar ik merkt dat dat bij jullie niet zo is overgekomen of wel?~~

~~S1: blijkbaar niet~~

~~15 sec stilte terwijl I nadacht wat hij ging zeggen~~

I: tijdens de eerste les hebben jullie nog niet gewerkt met het opdrachtblad. Toen is als het waren verteld van: ‘je zit bij de krach, ga daar maar heen voor 10 min’. hadden jullie toen meer het idee dat jullie zelf mochten bepalen wat je mocht doen?

S3: naja dan had je niet echt een doel. Daar (wijst naar opdrachtenblad) had je echt een doel en dat kon je dan gaan doen.

I: ja.. en vond je dit dan een voordeel of een nadeel?

S3: ja ik gebruikte het niet echt maar als je het dan gaat gebruikten dan zou het wel handig zijn.

I: zijn jullie het hier meer eens?

S4: op die kaart moet je je echt aan 1 ding houden vooral en keuze dan ja.. dan mag je tenminste alles doen.

I: maar heb je dan ook het gevoel dat je beter weet wat je moet doen.

S4: dat maakt geen verschil

I: oke want S3 verteld net dat het voor haar wel een verschil maakt.

S4: vorig jaar was er geen kaart en toen ging het ook gewoon prima

I: en waaruit merkt je dat dan?

S4: deed toen net zo veel

~~I: dus dan wordt het niet interessanter~~

~~15 sec stilte terwijl I nadenkt wat hij ging zeggen.~~

I: als jullie iets mogen aanpassen aan de kaart. Stel jullie moeten weer 4 lessen met dit werkblad werken. en jullie zouden iets aan dit werkblad mogen aanpassen. wat zouden jullie dan aanpassen waardoor zoals bv. S1 aangaf ‘ik had niet echt het gevoel dat ik keuze vrijheid had’ wat zou je dan aanpassen aan het werkblad

S1: gewoon, kiezen wat je die les wilt doen. Per onderdeel. Die apparaten of dat grote dingen in het midden, of unihockey.

I: en dan..? dat je een hele les aan dat onderdeel besteed? Of hoe zie je dat dan voor je?

S5: of een halve les.

S1: zoiets denk ik ja. Een halve les per onderdeel.

I: maar dan heb je dus ook onderdelen niet?

S1: ja

S5: maar dan kan je wel…

S1: dat zijn de onderdelen die je niet leuk vind.

S5: en anders doe je die desnoods de volgende les. als het zou moeten

~~I: ja maar um… ik schets even een siutatie. We gaan naar de fitness en ik geef aan je kunt 2 onderdelen kiezen. Uit de 4 moet je er 2 kiezen. Wat verwacht je dat er gebeurt?~~

~~S1: ja iedereen kiest unihockey. Maar dan moet je zeggen dat je de lijsten na kijkt ofze en ja… weet ik veel~~

S4: ik zou gewoon alle 4 doen. Dat je gewoon door draait

I: ja want dat is dus de rede dat ik alles 4 keer gedaan hebt. Dan komt je sowieso bij unihockey maar ook bij de onderdelen die je niet zo leuk vind. Maar jij gaf al aan dat vind je minder leuk?
S1: dat je elk onderdeel minstens 1 keer moet doen. Dat je dat aangeeft dan wel.
I: maar is dat een verschil met hoe het dan nu is?
S1: ja want nu doe je elke les het zelfde.
I: ow en dan verspreid je het over een aantal lessen.
En..? en dan kies je dus eigenlijk bv. deze week doe ik cardio en kracht en volgende week doe ik SYNRGY en unihockey?
Maar dan heb je dus nogsteeds een onderdeel dat je niet zo leuk vind.
S1: ja
I: geeft dat niet het zelfde gevoel als dat je nu hebt?
S1: nee want nu heb je een beetje de vrijheid en daar staat ook op van hoeveel ik moet lopen per minuut en nu heb je gewoon de vrijheid om… ja weet ik veel. Mag je doen wat je wilt eigenlijk bij het onderdeel dat je hebt gekozen
I: oke.. en S2 gaf net al aan als je een vakje invoert waar je een vakje in mag vullen, zou dat voor jullie ook al meer vrijheid bieden. Dat je zelf kiest op hoeveel km/u je gaat fietsen bv.
S1: naja daar houw je je niet aan.
I: uhu oke
S1: in ieder geval ikke niet.
I: en hoe zorg je dan … ja ik snap al wat je bedoelt
Jullie willen gewoon een beetje doen wat jullie willen en niet aan een schema houden.

~~Groep begint te lachen~~
S1: TOPPERTJE
S5: ja
I: op die manier, nee dan wordt het ook duidelijk.. oke…
En wat is dan het probleem met aan het schema houden?
S1: ja je doet het toch niet
I: maar ja dat is omdat je het niet leuk vind.
S1: ik weet niet wat hun er van vinden? Maar ik ga me er niet aan houden, sorry
I: ook niet als je het schema helemaal zelf mag invullen en vorm mag geven?
S1: dan zou ik over heel het blaadje unihockey schrijven.
I: nee maar stel…
S5: maar als ik het helemaal zelf mag invullen dan zou ik geen fitness kiezen.
S1: ja of je zegt gewoon dat je helemaal geen schema hebt en dan mag je kiezen wat je wilt in de les, maar wel om de 10 min wissel ja van ding. En dan heb je gewoon een vrije keuze per groepje of 2 tallen ofzo. Maar van unihockey ga je dan naar loopbanden en dan naar kracht en dan naar dat ding ofzo… gewoon.
I: nu beschrijf je eigenlijk hoe ze door de andere docenten gegeven worden
S1: ja dat is beter
I: en zo heb ik ook in de eerste les bij jullie les gegeven. Maar jullie hadden dus daarbij meer het gevoel dat jullie keuze vrijheid hadden.
S5: ja
Meerdere lln. knikken
I: maar wisten jullie ook wat jullie moesten doen bij die lessen?
S6: maar dat kan je toch gewoon vragen aan de gymleraar
I: ja dan vraag je gewoon
S6: ik wist in ieder geval wel wat ik moest doen enzo zonder dat blaadje.
I: en hoe komt dat dan?
S6: ja dat heb je in de eerste les geleerd.
~~I: en hoe denkt de rest er over~~
~~S1: helemaal mee eens~~

~~I: oke.. um.. ik denk dat het voor nu genoeg is. Ik heb een beter beeld gekregen van waar nu het probleem licht. Goed gedaan van jullie. Dankjewel daarvoor.~~

Uitwerking interview H4e indeling labels

Label	Autonome frustratie	Autonomie ondersteuning.
Het gebruik van het werkblad	S2: ik vind het niet echt nodig	
	S2: omdat ik het niet echt goed heb bijgehouden	
	S3: ik vond het een beetje ingewikkeld maar…. Hoe meer ik het gebruikte hoe beter het ging denk ik	S3: ik vond het een beetje ingewikkeld maar…. Hoe meer ik het gebruikte hoe beter het ging denk ik
	S1: ik heb dat hele ding niet ingevuld I: niets meer mee gedaan, en waarom niet? S1: omdat ik het niet echt nodig vond	S2; wat misschien beter zou zijn is op de kaart lege vakjes zodat je zelf kan invullen I: oke ja dat is een hele goeie. Dat is een goeie optie. En hoe zie je je dan voor je? S2: dat je naast de opties die je nu had een extra leeg vakje zou hebben I: dus dat je een extra optie is om het zelf in te vullen? S2: ja
	S4: ja ook niet nodig! Ik heb het ook niet ingevuld!	S3: naja dan had je niet echt een doel. Daar (wijst naar opdrachtenblad) had je echt een doel en dat kon je dan gaan doen
	S5: ja ik vond het net als S3 een beetje verwarrend want wat je daar nu allemaal moest invullen enne ja… ja wel ingevuld maar niet echt op gekeken van ja dit moet ik nu gaan doen.	
	S6: ik heb ook niet ingevuld.	
	S1: omdat je tijdens de les toch andere dingen doet in het fitness lokaal. I: en je doet andere dingen omdat? S1: omdat…. Omdat dat (wijst naar blad) niet echt leuk is. S4: sommige dingen zijn bezet dus dan doe je sowieso een andere oefening. Dan koos is fietsen en dan ging ik roeien. I: oke.. en dan pas je het eigenlijk gewoon aan voor jezelf.	

	S4: ja maar ik zet dat niet op dat formulier..	
	S4: ja ik vind sommige dingen gewoon niet leuk en net zoals dat rennen ja… soms wel lachen maarja.. kan je dan niet altijd doen omdat andere er op zitten.	
	S2: ik heb gewoon gedaan wat er vrij was en dat heb ik gewoon gedaan	
	S5: ja ik heb hem ook niet echt.. echt gebruikt… ja..meer van aan het einde van de les van ja dit moet ik nog invullen dus dan kruis is die wel aan… meer zo..	
	S3: ja tijdens gym doe je gewoon lekker je eigen ding en dan ga ik me niet aan een schema houden	
	S5: ik denk niet dat het werkblad heel veel heeft gedaan eerlijk gezegd.	
	S5: er staan wel dingen op van 10 km 10 min ofzo. Dat zijn dan wel dingen die blijkbaar dan goed zouden zijn maar ik denk niet dat het veel duidelijk heeft gemaakt wat je nou moet doen in een fitness zaal.	
Keuze vrijheid	S6: wat je moet doen is al gewoon verplicht. Ik ga liever.. ja.. eigen ding doen dan aan zo een ding houden	I: haha ja oke en hoe zou het dan voor kunnen zorgen dat je wel iets zou doen…? S6: .. ja niet zo… S1: alleen maar laten uni hockeyen ofzo (gelach)
	S1: ja in groepen ingedeeld worden ofzo is niet echt heel een punt ofzo.. alleen het is gewoon uu… als ik om mijn eigen tempo moet fietsen dan vind ik het prima, en niet per seconde zoveel kilometje moeten fietsen.	S1: ja in groepen ingedeeld worden ofzo is niet echt heel een punt ofzo.. alleen het is gewoon uu… als ik om mijn eigen tempo moet fietsen dan vind ik het prima, en niet per seconde zoveel kilometje moeten fietsen.
	S4: ja ik vind sommige dingen gewoon niet leuk en net zoals dat rennen ja… soms wel lachen maarja.. kan je dan niet altijd doen omdat andere er op zitten.	S1: ja of je zegt gewoon dat je helemaal geen schema hebt en dan mag je kiezen wat je wilt in de les, maar wel om de 10 min wissel ja van ding. En dan heb je gewoon een vrije keuze per groepje of 2 tallen ofzo. Maar van unihockey ga je dan naar loopbanden en dan

		naar kracht en dan naar dat ding ofzo… gewoon. I: nu beschrijf je eigenlijk hoe ze door de andere docenten gegeven worden S1: ja dat is beter I: en zo heb ik ook in de eerste les bij jullie les gegeven. Maar jullie hadden dus daarbij meer het gevoel dat jullie keuze vrijheid hadden. S5: ja Meerdere lln. knikken
	I: nee oke ik zal het even anders formuleren. Kijk je kont bij cardio zelf al kiezen van ik ga lopen fietsen en roeien stond er dan niet op maar daar had je ook een keuze uit. En vervolgens kon je zelf kiezen of je snelheid of duur ging trainen. En aan de hand daarvan kreeg je een bepaalde opdracht. Was dat voor jullie nog te beperkt dat je nogsteeds het gevoel had dat je geen keuze had? S4: jawel dat was goed!! Dat je die twee verschillen had.. er waren ook geen andere mogelijkheden . I: nee idd. Maar bijvoorbeeld S1 gaf aan dat; 'ik zou liever op mijn eigen tempo fietsen'.. je had hier van mij part een eigen tempo mogen kiezen… dat je zegt ik ga niet 10 min op 15 km/u te fietsen… S1: ja maar dat is er niet bij gezegd… I: oke.. dus dat is dan niet duidelijk gecommuniceerd naar jullie door mij? S1: nee I: heeft de rest dat ook zo ervaren? S6: ja! I: dus ik had duidelijker mogen zijn dat je daar meer vrijheid in had? S1: ja we hebben toch samen dat ding ingevuld? En jij vertelde dat we iets moesten aankruisen	

	S3: ja tijdens gym doe je gewoon lekker je eigen ding en dan ga ik me niet aan een schema houden	
	S6: als je wilt fitnessen in je eigen tijd dan snap ik dat je je ergens aan houd maar dit is gewoon op school. En dan wil je gewoon doen wat je zelf wilt en je niet aan zo een schema houden. als dat ook niet bij je past ofzo..	
	S4: op die kaart moet je je echt aan 1 ding houden vooral en keuze dan ja.. dan mag je tenminste alles doen.	
	I: Maar dan heb je dus nog steeds een onderdeel dat je niet zo leuk vind. S1: ja I: geeft dat niet het zelfde gevoel als dat je nu hebt? S1: nee want nu heb je een beetje de vrijheid en daar staat ook op van hoeveel ik moet lopen per minuut en nu heb je gewoon de vrijheid om… ja weet ik veel. Mag je doen wat je wilt eigenlijk bij het onderdeel dat je hebt gekozen	I: Maar dan heb je dus nog steeds een onderdeel dat je niet zo leuk vind. S1: ja I: geeft dat niet het zelfde gevoel als dat je nu hebt? S1: nee want nu heb je een beetje de vrijheid en daar staat ook op van hoeveel ik moet lopen per minuut en nu heb je gewoon de vrijheid om… ja weet ik veel. Mag je doen wat je wilt eigenlijk bij het onderdeel dat je hebt gekozen
	I: Jullie willen gewoon een beetje doen wat jullie willen en niet aan een schema houden. S1: TOPPERTJE S5: ja	I: Jullie willen gewoon een beetje doen wat jullie willen en niet aan een schema houden. S1: TOPPERTJE S5: ja
Het Competentiegevoel tijdens de fitness	S1: ik wist het ook al voor ik fitness had op school	S5: je hebt bijvoorbeeld van die kaarten waarop staat wat je kan gaan doen en dan is het doordoor wel iets duidelijker.. anders zie je zo een groot apparaat en dan is dat zo van ja… leuk.. en wat moet ik daar mee doen? I; dus dan vraag je je eigenlijk af van wat kan ik hier allemaal mee S5: ja en dan staat dat op die kaart en dan weet je dus wel een beetje wat je kan.
	I: maar heb je dan ook het gevoel dat je beter weet wat je moet doen. S4: dat maakt geen verschil	S3: ja ik vind het wel fijn dat die kaarten er zijn en dat je dan weet wat je moet doen. I: gebruik je die kaarten dan ook vaak tijdens de les?

	I: oke want S3 verteld net dat het voor haar wel een verschil maakt. S4: vorig jaar was er geen kaart en toen ging het ook gewoon prima I: en waaruit merkt je dat dan? S4: deed toen net zo veel	S3: niet zo veel meer maar dan heb ik wel een idee wat ik moet doen. Dan heb ik het niet meer nodig. S5: je kijkt er 1 of 2 keer naar maar verder I: je hoeft er idd ook niet meer naar te kijken als je weet wat je wilt S3: ja idd.
	S6: ik wist in ieder geval wel wat ik moest doen enzo zonder dat blaadje. I: en hoe komt dat dan? S6: ja dat heb je in de eerste les geleerd.	I: en jullie hebben ook niet het idee gehad dat je nu de afgelopen lessen een beter beeld hebt gekregen van wat je S5: jawel wel een beter beeld gekregen S6: ja dat heb ik ook wel, want ik wist eerst echt niet wat je met die dingen aan moest dus.. en nu wel een beetje S4: eens!!
Invloed medeleerlingen	S1: als je met vrienden zit dan ga je wel meer kletsen S3: ja dat is ook wel waar S1: ook heel kut als ik bij **** (klasgenootje) zit en niet bij ***** (vriendin) S1: als ik bij eritante personen zit, ik ga geen namen noemen even, dan is een gymles veel kutter dan …	
	I: ja maar je gaf ook aan van dan ga je meer kletsen S1: ja dat is waar. Dat heb je dan.. I: en denk je dat ook dat je even hard werkt? S1: nee S5: je merkt wel dat je dan ook aan het kletsen bent en niet altijd even serieus bent. Maar het is dan wel leuker	I: ja maar je gaf ook aan van dan ga je meer kletsen S1: ja dat is waar. Dat heb je dan.. I: en denk je dat ook dat je even hard werkt? S1: nee S5: je merkt wel dat je dan ook aan het kletsen bent en niet altijd even serieus bent. Maar het is dan wel leuker
Mening over fitness	I: haha nee oke maar dan kom je dus gewoon op het punt van jullie vinden fitness geen leuk onderdeel. S1: niet op school I: niet op school want… in jullie vrije tijd wel..?	I: haha nee oke maar dan kom je dus gewoon op het punt van jullie vinden fitness geen leuk onderdeel. S1: niet op school I: niet op school want… in jullie vrije tijd wel..?

	S1: ja S5: nee S3 nee S6: ikke wel I: S1 wel… S4: ik heb een abonnement maar ik ga er nooit heen.	S1: ja S5: nee S3 nee S6: ikke wel I: S1 wel… S4: ik heb een abonnement maar ik ga er nooit heen.
	I: Maar bijvoorbeeld, S1 gaf net al aan dan vul ik gewoon in dat ik niks ga doen? Zou je het dan ook doen? S1 dan zou ik gaan uni hockeyen.	
	S1: je weet men mening. Ik vind die hele fitnesszaal op school gewoon een beetje onzin omdat we daar toch niks doen.	
	S1: Ja na school ben ik wel serieus bezig in de fitness maar op school ja dan ben ik met vriendinnen en dan denk ik ook van ja laat maar doe ik zelf wel na school S5: ik denk dat het ook best wel veel te maken heeft met of iemand zen interesse er ligt. Ik heb niet echt veel met fitness dus dan is het nicht echt van dat ik her helemaal vol voor ga omdat ik het leuk vind.	
	I: ook niet als je het schema helemaal zelf mag invullen en vorm mag geven? S1: dan zou ik over heel het blaadje unihockey schrijven S5: maar als ik het helemaal zelf mag invullen dan zou ik geen fitness kiezen.	

Uitwerking interview H4a (controlegroep)

~~Voordat de opnamen startte is het doel van het onderzoek verteld, de rede van het interview, verteld dat het draait om de mening en dat deze niet fout kan zijn, en is gevraagd of er bezwaren waren met het opnemen van de interview.~~

I: Jullie hebben 4 weken les gehad in de fitness en jullie hebben daar gewerkt met het roulatie systeem. Jullie hebben elke keer vier de zelfde onderdelen gehad. Wat vinden jullie van die manier van werken? dit is een vrij ruime vraag. Vinden jullie dit een fijne manier van werken of doen jullie liever zelf wat jullie willen.

S7: ja je hebt wel structuur, dus je weet wat je moet doen, maar soms is het wel fijn als je meer kan doen wat je zelf leuk vind.

I: ~~doen wat je zelf leuk vind… um.. ligt dat eens iets verder toe. Wil je dan iets anders doen of.. bv bij andere klas zeiden ze vooral we willen unihockeyen.~~

S7: ja als je dat dan heel graag wilt doen en dan langer kan doen.. zoiets.

I: zie je dat dan alleen met unihockey of ook met andere onderdelen?
Bv. dat als je cardio wilt doen dat je dan langer cardio wilt doen
S7: ja dat ja
I: oke.. en kan de rest zich daar een beetje in vinden? Dat het wel duidelijk is maar dat het een beetje beperkt.

Meerdere leerlingen zeggen ja

~~I: en waarom dan?~~

S8: naja je hebt dan wel dat je alles een beetje doet maar bv unihockey ik vind dat echt zo een kut spel en dan moet je dat dan toch weer gaan doen en dan heb je daar gewoon geen zin in. Dat is dan heel irritant.

Meerdere lln. lachen

~~I: nee ja okee… ja.. kijk weet je je reactie is gewoon goed want jij lacht een beetje,~~
S9: ja dat klopt
I: kan jij je hier in vinden of heb je een beetje van laat mij maar juist uni hockeyen of denk je van nou zoals er les gegeven wordt ik vind het wel goed?
S9: ik vind het wel prima maar ik vind gewoon ja… ik vind er gewoon niet zo veel aan.
I: ja. Je vind er gewoon niet zo veel aan
S9: nee
I: aan dat hele fintnessen. Hebben jullie dat allemaal?

verschillende leerlingen zeggen ja door elkaar heen

S8: naja altijd in het begin als ik op het bord het zie staan dan heb ik daar echt geen zin in maar als ik eenmaal bezig ben dan ja, dan doe ik weer veel te veel voor in de gymles…
I: doe je te veel?
S8: haha ja
~~S9: haha te veel inspanning~~
I: maar de rest zegt eigenlijk we vinden er niks aan?
S10: nee
S7: nee
I: en er zit dan een onderdeel unihockey in. hebben jullie dan zo van laat mij dat onderdeel maar de heel tijd doen?
S11: ja eigenlijk wel
I: maar jij hebt dat dan weer niet?
S8: nee ik heb dat echt totaal niet
~~S9: dan doet zij toch lekker cardio ofzo.~~

I: nee maar dat was ook
S8: hahaha gekke $5#@(%) (onverstaanbaar door het lachen)
I: dus jullie hebben nu…. Um… ff een beeld schetsen en dan komt iedereen binnen, 30 leerlingen. 'oke, ga maar naar het onderdeel dat je zelf wilt'.
S8: naja dan gaat er één op de loopband rennen en de rest gaat uni hockeyen.
I: ja precies dan hebben we er 29 die aan het unihockeyen zijn
S9: dat klopt.
I: ja
S9: maar dat is toch zo..
I: is dat praktisch
S8 en 9: nee
I: kijk en dat is een beetje het probleem waar wij als gymsectie tegenaan lopen van we moeten in de fitnessruimte zitten maar die ruimte is beperkt. Dus we moeten een manier verzinnen om jullie toch te motiveren voor de cardio, de SNRGY, de kracht onderdelen. Als we eventjes naar die 3 onderdelen kijken. Stel je hebt in een les alleen maar die drie onderdelen. Hebben jullie dan het gevoel dat je dan een keuze hebt, dat je daar in kan kiezen. Of vind je het fijn dat je alle onderdelen hebt of heb je liever van laat ons maar kiezen uit een van die drie onderdelen. Snappen jullie dan wat ik bedoel?
S11: ja maar ik denk niet dat iemand dan kracht gaat doen en dan heb je alleen maar mensen bij die andere onderdelen.
I: bij de cardio en SNRGY
S11: ja
I: want van die drie onderdelen. Welke zouden jullie dan het liefste willen kiezen?
S7: ja ik denk jongens eerder kracht.

I: mm.. oke
Maar jullie geven dus aan we willen wel graag keuze hebben maar die keuze komt snel uit tot uni hockey? Wat ik bij de andere klas geprobeerd heb is om iets te bedenken om voor de andere onderdelen gemotiveerd te maken. Ik heb dat bij hun gedaan door ze een schema op te laten stellen waarin ze zelf keuzes konden maken welke onderdelen ze gingen uitvoeren en hoelang of hoeveel herhaling. Maar bij jullie wordt vooral gezegd doe maar. Je zit bij cardio en eigenlijk wordt er niet verteld wat je moet gaan doen. Wat vinden jullie daar van? Vinden jullie dat fijn omdat het veel vrijheid geeft of zeggen jullie van als ik bij die onderdelen zit weet ik niet goed wat ik moet doen.
S8: ja denk dat zo een schema wel handig is. Anders ben je echt maar bezig om bezig te zijn. En als je zo een schema hebt dan weet je daadwerkelijk dat het effect heeft.
I: oke duidelijk. Hoe kijkt de rest hier naar? Bij de andere klas kwam vooral naar voren dat ze het niet gingen gebruiken. Hoe zouden jullie daar in staan.
S7: zonder schema.
I: want?
S7: dan kom je bij gym aan en dan denk je, beetje vrijheid, en dan moet je daar weer werken volgens een schema. Daar is niet echt veel aan
I: oke.. kan iemand zich hier in vinden? Wat vind de rest daar van?
S12: ik zou ook wel via schema willen werken want dan weet je wat je kan doen in een les uur.
I: oke.. duidelijk. En verder?
S9: nee hoef ook geen schema

I: want dan is de vraag, zo een schema geeft aan wat je kan doen, maar ga je het dan ook echt gebruiken en geeft dat schema dan ook een beetje een motivatie.
S9: ik denk dat het de eerste 2 lessen gebruikt wordt maar daarna denk ik dat het niet zo veel meer interesseert.
S12: verwaterd
S9: ja
I: en waarom denken jullie dat?
S9: ja dat weet ik niet, ja dat denk ik gewoon.
I: nee maar is een goed punt waar je op komt dat het na een paar lessen verwaterd. Maar waarom gebeurt dat?
S9: ja omdat je er uiteindelijk niet zo veel zin in hebt om echt met een schema te werken.
I: want…
S9: omdat je dan toch niet zo vrij bent

I: dus voor je gevoel wordt het dan opgedragen?
S9: ja

I: heeft de rest dat ook?

Meerder leerlingen zeggen ja

I: ja maar dat is dus ook een beetje het probleem waar wij tegen aan lopen is dat in het begin de eerste paar lessen iedereen het nog wel leuk vind om te doen en om uit te proberen, maar naderhand vind niemand er iegenlijk meer iets aan. dus daarom heb ik dit onderzoek gedaan. Um… jij gaf in het begin vooral aan dat het duidelijkheid gaf de manier van lesgeven hoe hij is nu… de rest had dat ook een beetje. Heb je niet het gevoel dat die duidelijkheid de in de keuzes beperkt?
S7: ja want je werd wel op een sectie neergezet en daar moet je dan iets doen. Als jij er geen zin in hebt dan heeft het niet zo veel zin?
I: uhu.. oke.. en hebben jullie dat zelfde idee?
S12: ja
I: um.. oke… ja..
Dus het is wel duidelijk vinden jullie maar het beperkt je in de onderdelen die je doet. Verwoord ik het zo een beetje goed

Meerdere leerlingen zeggen ja

I: oke duidelijk. En stel je wordt heel vrij wordt gelaten in de fitness. Denk je dan dat je wel weet wat je moet gaan doen in de fitness? Dus stel we zeggen hier is de fitness ruimte, leef je uit. Weten jullie dan wat je moet doen?
S9: ik denk dat ik wel weet wat ik moet gaan doen maar ik denk dat heel veel mensen gewoon niks gaan doen
I: ja..
S9: ja omdat bijna niemand echt zin heeft in zo een fitness les

Meerder leerlingen lachen
S10: haha juist

I: nee oke maar juist… dat is dus het punt waar we tegenaan lopen.
En ik probeer dus een manier te bedenken waarom die motivatie in de fitness zo laag is terwijl je vaak ziet dat veel na school fitnessen of dat als jullie gaan studeren dat je dan gaat fitnessen dus hoe komt het dat de motivatie hier zo laag is en dat in de vrije tijd of later dat jullie het dan uit jezelf doen?

S8: omdat hier heb je dan ja in de week 3 uur en dan 1 fitness les. en dan denk je zo van ja….wat heb ik aan 50 min in een week. En dan.. terwijl je in je eigen tijd gaat dan kan je gaan wanneer je wilt.
S9: en ik denk dat iedereen bij gym liever doet wat hij zelf zin in heeft. Zoals ik tenminste doe bij gym liever gewoon voetbal ofzo dan dat ik daar in die fitness ruimte ga staan.
I: ja oke dat snap ik ook wel.
S11: ik denk dat het vooral ook een uitlaatklep is tussen de lessen door dat je dan… daarom kiest iedereen ook voor unihockey omdat je dan even kan rennen of bewegen. met fintess doe je ja.. vaak minder.
I: dus jij ziet het meer als een uitlaatklep?
S11: ja
I: heb jij daar ook beetje het zelfde gevoel er over
S12: ja
I: ja…?
S12: haha jep.

Stilte van 15 sec

I: um.. oke.. nu hebben jullie in het roulatie systeem gewerkt tijdens de les. wisten jullie ook wat het doel was tijdens de les? van waarom jullie daar überhaupt zaten?

S8: nee!
(meerdere leerlingen zeggen nee, niet te identificeren wie)
I: nee… oke.. en zou zo een doel helpen denken julllie?
Want nu geven jullie aan van ja.. we weten niet waarom we in de fitness zitten.
S10: ja ik zou niet weten welk doel je in de fitness daarvoor zou kunnen stellen ik bedoel…
S7: 20 km op de loopband
S10: oow zo ja… maar kijk.. maar je kan niet voor iedereen 20 km op de loopband ik bedoel. Er zijn dertig kinderen en dan heb je 2 loopbanden.
I: dat is ook zeker waar
S10: ja of je moet dan weer een lijst maken met duidende verschillende doelen.(sarcastisch)
I: nee ja um.. maar stel we zeggen we hebben een lijst met duidend verschillende doelen en je mag zelf een doel kiezen….
S9: ja dan denk ik dat dezelfde doelen de hele tijd naar boven gaan komen. Maar..
I: ja maar dat maakt opzich niet uit…
S9: ja maar dan heb je dat effect van die loopband. 2 loopbanden 30 kinderen
Als iedereen het zelfde doel gaat uitkiezen dan heb je toch niet… 30 ….
I: ja maar als jij zegt van oke ik wil 10 min op 12 km per uur gaan lopen. En iemand anders zegt ik wil 10 min op 15 km per uur gaan lopen. Of juist fietsen
S9: en wat nou als je nu 30 leerlingen hebt die 10 min op 12 km willen rennen. wat ga je dan doen?
S8: ja als mensen bijvoorbeeld allemaal voor een ding willen. Want anders zit dat vol bijvoorbeeld of kan je niet gewoon meer dan 2 loopbanden en dan heb je zo iets van dan moet ik iets anders kiezen waar je dan geen zin in hebt en dan denk je ook zo van ja laat maar zitten ik heb er toch geen zin in.
S9: kijk en dan ga je het weer niet doen en dan heb je er dus helemaal niks aan.

Rest van de groep lacht

~~I: nee maar u.. dit is gewoon een goed punt wat je aangeeft en dat is gewoon.. heeft te maken met organisatorisch en materialen dat we hebben. Maar denk je dus.. jullie geven aan van stel ik heb een doel… uuh..~~ stel ik heb echt een doel tijdens die les dat merk ik aan jou dat je dan wel wat gemotiveerde bent om dat dan ook te gaan doen.. of krijg ik dat verkeerd een beeld van
S9: jawel als het doel is wat je wilt
Omdat je dan perse gedwongen bent op iets anders te kiezen omdat bv. die loopband vol is dan heb je daar geen zin in.
I: ~~uhu.. oke ja…~~ dus dan komt het eigenlijk weer een beetje terug op van keuze maken wat je kan gaan doen.
En jullie gaven aan dat het niet duidelijk was wat het doel was tijdens de lessen. Hebben jullie daar ook naar gevraagd of..?
S9 en S7 nee
Meerdere lln. knikken nee

I: en hebben jullie ook… klinkt misschien beetje negatief.. maar intreseerde jullie wat het doel was of dachten jullie van..?
S7: ha nee!
S8: gewoon tijd uit zitten.
Rest van de groep lacht

I: oke gewoon tijd uitzitten.. oke.. dat is wel een beetje net een gevangenis
S7: (verteld zacht) is het ook!
I: oke en… dus jullie deden het liefste niks tijdens de fitness
S7: ja klopt
S12: fitness op school wordt niet zo serieus genomen
S7: ja klopt
~~I: nee oke maar ja…~~
S12: ja ik kan het nu echt niet vergelijken met als ik bij Basic zit ofzo maar daar.. ja.. hier wordt je gewoon aangekeken door heel je klas enzo.. kan je niet echt doen wat je zou doen als je alleen was.

S8: maar het is ook gewoon je hebt er niks aan. 50 min in de week 10 min kracht trainen 10 min cardio. Uiteindelijk heb je daar niet zo veel profijt aan.

I: ~~om echt spier opbouw of wat dan ook, betere conditie te krijgen heb je daar inderdaat niet heel veel aan. maar wat eigenlijk het doel van de fitness was is om te ervaren wat je allemaal in zo een fitness kan doen. Van stel je neemt een keer een fitness abonoment dat je in ieder geval weet een beetje van wat je zo in een fitness kan verwachten en wat je kan gaan doen. Hebben jullie dat idee dat je dat wel .. uh… dat dat wel duidelijk is geworden tijdens de fitness dat je … voorheen eigenlijk niet wist wat je.. waarvoor fitness was en dat je door de lessen hier op school een beetje een idee van stel ik ga ooit naar de fitness dat je dan denkt oow ik weet wat ik kan verwachten daar en ik weet ik wil wat meer spier aan spieropbouw gaan doen, ik weet nu hoe ik krach training moet ga doen? Of hebben jullie dat gevoel van dat weet ik eigenlijk nog steeds niet?~~

S8: jawel na 4 lessen is dat onderhand wel duidelijk maar.. verder ja.. om dan nog een heel jaar daar steeds naartoe te gaan … in een ruimte van tien bij vijf met dertig kinderen. Ja… wordt ik een beetje moe van

~~I: ja ooke~~

~~S*: wordt ik een beetje moe van! (gelach)~~

~~Rest lln. lachen~~

I: nee maar jij gaf ook aan van je zit daar een beetje te fitnessen en de hele klas zit je een beetje aan te kijken. Heeft dat ook invloed dan hoe jullie je gedragen tijdens de fitness?

Meerdere lln. zegen ja

~~I: want bij de fitness nu ik heb jullie steeds voor het grootste deel ingedeeld op uh.. ja waar jullie graag mee samen zijn dat jullie daar ook mee samen werkte. Of dat jullie daar mee in een groep zaten. Hebben jullie dat ook gemerkt of..?~~

~~Onderbreking andere docent~~

I: maar vonden jullie het fijn dat ik jullie zo heb in gedeeld dat je sws met vriendinnen zit

S9: ja dat wel!

I: of denken jullie iegenlijk maat het mij sowieso niks uit want..

S9: jawel zo ..

S11: dan voel je je wat meer op je gemakt

I: je voelt je wat meer op je gemak.. maar jullie hebben nog steeds het gevoel dat je een beetje.. dat de rest je aankijkt. In ieder geval dat geef jij aan.

S12 ja

I: merken jullie dat ook..? dat.. heb je echt het gevoel van oke als ik nu deze oefening aan het doen ben dan … hoe de hel ziet dit er uit.. ik zit ergens in een rek squats te maken enne….

S9: ja denk het wel. Je hebt sws die loopband en daarachter die witte dingen… kijk dan zit je echt helemaal niks uit te voeren eigenlijk, dan zit je gewoon een beetje om je heen te kijken..

~~I: ja.~~

~~S9: tenminste (gelach)~~

S8: naar hoe andere kinderen ..

S9: dan zit je gewoon een beetje naar andere mensen te kijken hoe wat die aan het doen zijn ofzo dus dan denk ik wel dat je je een beetje bekeken voelt.

I: ja.. en dat zorgt er dan ook voor dat je bij de kracht onder delen of de SNRGY niks doet..

S9: na dat weet ik dan weer ook niet

I: dat je dan echt het gevoel heb ze zitten met een beetje aan te kijken… het zal wel.

S11: ja

~~I: oke~~

~~Stilte van 20 sec. I probeert gesprek weer op gang te krijgen met vraag.~~

I: en.. jij gaf aan dat je wel in de fitness af en toe graag fitnesst.

S8: oow nee dat hoeft ook weer niet perce

I: oow oke neem aar jij klinkt er iets enthousiaster over dan de rest

S8: ja..
I: want tijdens de fitness als jullie iets aan het doen waren.. want ik heb jullie allemaal af en toe
S7: iets zien doen..
I: we hebben jullie allemaal af en toe wel ff aan de gang gezet. Als je bezig was in de fitness zaal. had je dan wel het idee dat je … dat wat je aan het doen was dat dat lukte of had je echt het idee wat ben ik hier aan het doen.
S8: nee wat ik deed liep wel soepel..
I: naja ik heb jullie vaak met zo een bal in de trampoline zien gooien.

Gelach van de groep

S7: das gewoon een schillen oefening
S11: het is meer zo een beetje bezig zijn. dat je ff iets doet maar het voelt niet van dat het echt nuttig is.
I: nee m.. en..? hoe denk je dat je er voor kan zorgen dat je het gevoel hebt dat het nuttig is? Is dat iets wat je zelf kan doen of is dat iets .. moeten wij echt als docent zeggen nu moet je dit gaan doen en dat moet je zo vaak gaan doen.
S11: nee
S7: ik denk dat een bal tegen een trampoline aan gooien sowieso niet echt nut heeft

Rest groep lacht

I: het kan heel veel nut hebben hoor.. heb je die oefening wel eens goed bekeken?
S7: ik heb die oefening wel een goed bekeken
I: hij is heel goed voor je buikspieren.
S7: ik voelde ze niet echt maarja,,,
I: niet… mmm dan moet je een zwaardere bal pakken.

Nee maar ja je hebt wel gewoon een punt dat je zegt van we doen maar wat en ik heb niet echt een idee van wat we doen dat heeft echt zin of een bepaalde betekenis. En als je die wel krijgt tijdens de les. stel je krijgt echt een doel tijdens de les die je.. waaraan je moet werken. een concreet doel. Zou je dan meer gemotiveerd zijn voor de lessen. Of zal je dan denken ja dat doel dat zal wel.

11: (zacht) ja..
S7: het tweede
I: hoe bedoel je?
S7: het tweede het zal wel
I: mmm… heeft iedereen dat of .. ik hoor een beetje twijfel.
S12: nee dat is gewoon zo
S11: ik denk dat als je er een cijfer voor krijgt dat iedereen wel meer zen best gaat doen om het te halen.
I: maar dan is het meer
S9: voor een cijfer.
I precies.. ja.. dan doe je het meer voor het cijfer en niet echt uit jezelf.
S11: maar ja doet het wel
I: dat is zeker waar maarja.. wat is de meerwaarde daar uit?
S8: tja..
S7: niet zo veel

I: ik denk dat ik genoeg heb voor nu.. dank jullie wel. Ik denk dat ik er wel wat informatie uit heb gekregen. Um.. jullie kunnen nog eventjes met de les mee doen. Nogmaals bedankt. Ik kan hier de komende tijd goed mee aan de slag en dan hopelijk kunnen we tot iets komen.

Uitwerking interview H4a indeling labels

Label	Autonome frustratie	Autonomie ondersteuning.
Het gebruik van het werkblad	S9: nee hoef ook geen schema	S8: ja denk dat zo een schema wel handig is. Anders ben je echt maar bezig om bezig te zijn. En als je zo een schema hebt dan weet je daadwerkelijk dat het effect heeft.
		S12: ik zou ook wel via schema willen werken want dan weet je wat je kan doen in een les uur.
	S9: ik denk dat het de eerste 2 lessen gebruikt wordt maar daarna denk ik dat het niet zo veel meer interesseert. S12: verwaterd S9: ja	S9: ik denk dat het de eerste 2 lessen gebruikt wordt maar daarna denk ik dat het niet zo veel meer interesseert. S12: verwaterd S9: ja
Keuze vrijheid	S7: ja je hebt wel structuur, dus je weet wat je moet doen, maar soms is het wel fijn als je meer kan doen wat je zelf leuk vind.	S7: ja je hebt wel structuur, dus je weet wat je moet doen, maar soms is het wel fijn als je meer kan doen wat je zelf leuk vind.
	S7: ja als je dat dan heel graag wilt doen en dan langer kan doen.. zoiets.	
	S8: naja je hebt dan wel dat je alles een beetje doet maar bv unihockey ik vind dat echt zo een kut spel en dan moet je dat dan toch weer gaan doen en dan heb je daar gewoon geen zin in. Dat is dan heel irritant.	
	S7: zonder schema. I: want? S7: dan kom je bij gym aan en dan denk je, beetje vrijheid, en dan moet je daar weer werken volgens een schema. Daar is niet echt veel aan	
	S9: ja omdat je er uiteindelijk niet zo veel zin in hebt om echt met een schema te werken. I: want… S9: omdat je dan toch niet zo vrij bent I: dus voor je gevoel wordt het dan opgedragen? S9: ja I: heeft de rest dat ook?	

	Meerder leerlingen zeggen ja	
	I: Heb je niet het gevoel dat die duidelijkheid de in de keuzes beperkt? S7: ja want je werd wel op een sectie neergezet en daar moet je dan iets doen. Als jij er geen zin in hebt dan heeft het niet zo veel zin? I: Dus het is wel duidelijk vinden jullie maar het beperkt je in de onderdelen die je doet. Verwoord ik het zo een beetje goed Meerdere leerlingen zeggen ja	
	S9: en ik denk dat iedereen bij gym liever doet wat hij zelf zin in heeft. Zoals ik tenminste doe bij gym liever gewoon voetbal ofzo dan dat ik daar in die fitness ruimte ga staan.	
Competentiegevoel	I: um.. oke.. nu hebben jullie in het roulatie systeem gewerkt tijdens de les. wisten jullie ook wat het doel was tijdens de les? van waarom jullie daar überhaupt zaten? S8: nee! (meerdere leerlingen zeggen nee, niet te identificeren wie)	S8: nee wat ik deed liep wel soepel..
	S10: ja ik zou niet weten welk doel je in de fitness daarvoor zou kunnen stellen ik bedoel…	
	dan komt het eigenlijk weer een beetje terug op van keuze maken wat je kan gaan doen. En jullie gaven aan dat het niet duidelijk was wat het doel was tijdens de lessen. Hebben jullie daar ook naar gevraagd of..? S9 en S7 nee Meerdere lln. knikken nee	
	S8: jawel na 4 lessen is dat onderhand wel duidelijk maar.. verder ja.. om dan nog een heel jaar daar steeds naartoe te gaan … in een ruimte van tien bij vijf met dertig kinderen. Ja… wordt ik een beetje moe van	S8: jawel na 4 lessen is dat onderhand wel duidelijk maar.. verder ja.. om dan nog een heel jaar daar steeds naartoe te gaan … in een ruimte van tien bij vijf met dertig kinderen. Ja… wordt ik een beetje moe van
Invloed medeleerlingen	S12: ja ik kan het nu echt niet vergelijken met als ik bij Basic zit ofzo maar daar.. ja.. hier wordt je	I: maar vonden jullie het fijn dat ik jullie zo heb in gedeeld dat je sws met vriendinnen zit

	gewoon aangekeken door heel je klas enzo.. kan je niet echt doen wat je zou doen als je alleen was.	S9: ja dat wel! I: of denken jullie iegenlijk maat het mij sowieso niks uit want.. S9: jawel zo .. S11: dan voel je je wat meer op je gemakt
	I: nee maar jij gaf ook aan van je zit daar een beetje te fitnessen en de hele klas zit je een beetje aan te kijken. Heeft dat ook invloed dan hoe jullie je gedragen tijdens de fitness? Meerdere lln. zegen ja	
	je voelt je wat meer op je gemak.. maar jullie hebben nog steeds het gevoel dat je een beetje.. dat de rest je aankijkt. In ieder geval dat geef jij aan. S12 ja I: merken jullie dat ook..? dat.. heb je echt het gevoel van oke als ik nu deze oefening aan het doen ben dan … hoe de hel ziet dit er uit.. ik zit ergens in een rek squats te maken enne…. S9: ja denk het wel. Je hebt sws die loopband en daarachter die witte dingen… kijk dan zit je echt helemaal niks uit te voeren eigenlijk, dan zit je gewoon een beetje om je heen te kijken.. S8: naar hoe andere kinderen .. S9: dan zit je gewoon een beetje naar andere mensen te kijken hoe wat die aan het doen zijn ofzo dus dan denk ik wel dat je je een beetje bekeken voelt. I: dat je dan echt het gevoel heb ze zitten met een beetje aan te kijken… het zal wel. S11: ja	
Mening over fitness	S9: ik vind het wel prima maar ik vind gewoon ja… ik vind er gewoon niet zo veel aan. I: ja. Je vind er gewoon niet zo veel aan S9: nee I: aan dat hele fintnessen. Hebben jullie dat allemaal?	

	verschillende leerlingen zeggen ja door elkaar heen S8: naja altijd in het begin als ik op het bord het zie staan dan heb ik daar echt geen zin in maar als ik eenmaal bezig ben dan ja, dan doe ik weer veel te veel voor in de gymles…	
	I: maar de rest zegt eigenlijk we vinden er niks aan? S10: nee S7: nee	
	S9: ja omdat bijna niemand echt zin heeft in zo een fitness les Meerder leerlingen lachen S10: haha juist	
	S9: en ik denk dat iedereen bij gym liever doet wat hij zelf zin in heeft. Zoals ik tenminste doe bij gym liever gewoon voetbal ofzo dan dat ik daar in die fitness ruimte ga staan.	
	S11: ik denk dat het vooral ook een uitlaatklep is tussen de lessen door dat je dan… daarom kiest iedereen ook voor unihockey omdat je dan even kan rennen of bewegen. met fintess doe je ja.. vaak minder.	
	I: oke en… dus jullie deden het liefste niks tijdens de fitness S7: ja klopt S12: fitness op school wordt niet zo serieus genomen S7: ja klopt	
	S8: maar het is ook gewoon je hebt er niks aan. 50 min in de week 10 min kracht trainen 10 min cardio. Uiteindelijk heb je daar niet zo veel profijt aan.	
	S11: het is meer zo een beetje bezig zijn. dat je ff iets doet maar het voelt niet van dat het echt nuttig is.	

Reflectieverslag Scriptie

Interpersoonlijke competentie

Tijdens het maken van de scriptie en de uitvoering van het onderzoek heb ik veel contact gehad met mijn medestudenten en de collega's op mijn stageschool. Tijdens de lessen op de FSH vond veel overleg plaats met mijn medestudenten. We hielpen elkaar en keken naar het werk van elkaar. Hierdoor kreeg iedereen nieuwe inzichten en ideeën van elkaar. Ook bij vragen konden we altijd bij elkaar terecht. Hierdoor waren de vragen snel opgelost en kon je weer verder. Dit was twee kanten op. Ik ben een aantal keer goed en snel geholpen door mijn medestudenten. Ook heb ik wel eens met een medestudent gezeten en laten zien hoe mijn scriptie er uit zag. Het contact met elkaar was steeds met de oprechte bedoeling om elkaar te helpen. Ik heb deze samenwerking als heel prettig ervaren.

Verder heb ik tijdens mijn scriptie vaak contact gehad met mijn collega's op mijn stageschool en met mijn begeleider. Alhoewel dit voornamelijk bestond uit kennis en expertise deling vanuit hun kant, heb ik dit contact altijd als zeer prettig en professioneel ervaren. Vooral op mijn stageschool voelde het contact aan als contact tussen collega's. Dit zorgde voor een fijne werksfeer en gaf de mogelijkheid tot een open gesprek.

Tijdens de gesprekken met mijn begeleider vond ik het vooral in heb begin moeilijk om duidelijk mijn ideeën over te brengen. Dit kwam doordat veel ideeën over mijn scriptie en interventie nog geen vaste vorm hadden aangenomen. Naarmate mijn scriptie op papier meer vorm aan nam, werd het idee ook steeds duidelijker. Hierdoor kon ik vragen die ik had beter formuleren naar mijn begeleider en uitleggen welke richting ik heen wilde. Ook ben ik tijdens mijn scriptie er achter gekomen dat ik het fijn vond om opmerkingen in mijn scriptie te zetten wanneer ik over een stuk tekst een vraag had. Ik merkte dat dit een hele verbetering was vergeleken met de manier waarop ik het voorheen deed en het zorgde er voor dat ik doelgerichter hulp kon vragen aan mijn begeleider.

Vakinhoudelijk en didactisch competent

Door het schrijven van mijn scriptie heb ik nieuwe ervaringen op gedaan op het gebied van het ontwikkelen van nieuw onderwijs. Voor mijn onderzoek heb ik een werkblad ontwikkeld met de bedoeling het creëren van structuur tijdens de les voor de leerlingen. Ik heb gemerkt dat bij het maken van zo een werkblad meer komt kijken dan ik vooraf had ingeschat. Wat ik goed had gedaan was dat ik voor mij zelf heel duidelijk had wat het doel was van het werkblad. Ik wist goed wat ik er mee wilde bereiken. Echter, de ontwikkeling van het werkblad zodat deze mijn beoogde doel bereikte was ingewikkelder. Ik merkte al vrij snel dat ik zelf niet goed in staat was om in te schatten of de leerlingen het werkblad gemakkelijk konden begrijpen. Dit doordat ik zelf de bedenker van het werkblad was. Ik heb dit geprobeerd op te vangen door het werkblad een aantal keer te laten bekijken door verschillende personen. Hun feedback over hoe het werkblad duidelijker kon heb ik steeds toegepast om vervolgens opnieuw te laten testen. Ondanks dat kreeg ik in de interviews toch de feedback terug dat het voor sommige nog steeds niet helemaal duidelijk was.

In mijn scriptie heb ik geprobeerd de 6 structuur ondersteunende bouwstenen toe te passen tijdens de lessen in de fitnessruimte. Ik heb gemerkt dat het veel aandacht vereist om constant met deze theoretische en conceptuele grondslagen bezig te moeten zijn wil je deze goed

kunnen toepassen. Vooral wanneer je meerdere grondslagen tegelijkertijd wilt toepassen. Ik heb ondervonden dat het slimmer is om maar één grondslag per keer toe te passen. Hierdoor is het gemakkelijker om je goed te concentreren op die grondslag en deze correct toe te passen.

Competentie in reflectie en ontwikkeling

Doordat het de eerste keer was dat ik op deze manier een praktijk onderzoek heb gehouden, was het voor mij in het begin moeilijk om goed in te schatten waar ik stond. Alhoewel ik over sommige stukken het gevoel had dat deze niet goed waren, was ik niet in staat om zelfstandig te achterhalen wat er precies niet goed was en wat ik moest verbeteren. Vandaar dat ik vaak actief persoonlijke feedback heb gevraagd aan mijn begeleider.

Naarmate het proces steeds verder vorderde was ik beter in staat om zelf in te zien waar de inconsistenties en zwakke punten van het stuk zaten. Echter merkte ik wel dat ik de feedback van mijn stagebegeleider fijn bleef vinden en dat ik hierdoor op nieuwe inzichten kwam.

Verder merkte ik dat ik vaker mijn eigen werk terug moest lezen. Doordat ik er na een tijdje met een frisse blik naar keek was is beter in staat om stukken tekst duidelijk te verwoorden en het verhaal logischer te maken.

Wel heb ik gemerkt dat ik het lastig vond om vooraf goed te overzien wat er allemaal bij komt kijken bij het uitvoeren van mijn onderzoek. Hierbij het ik het dan vooral over het uitvoeren van mijn interventie en de controle lessen. Gedurende de uitvoering ben ik tegen een aantal problemen aangelopen die eventueel voorkomen hadden kunnen worden als ik hier rekening mee had gehouden of er beter over na gedacht had.

Doordat ik het onderzoek nu eenmalig heb gehouden kan ik hier in het vervolg beter rekening mee houden. Echter het is wel slim als ik in het vervolg meer ruimte inplan voor onvoorziene omstandigheden.

Over het algemeen ben ik zeer tevreden over het proces dat ik gedurende mijn scriptie heb doorlopen. Ik heb gemerkt dat het schrijven en uitvoeren van mijn praktijkonderzoek een proces is geweest waarin ik veel ontwikkelingen heb doorgemaakt. Ondanks dat dit proces niet altijd even soepel liep ben ik tevreden met het eindresultaat.