



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Eindwerk

De leraar lichamelijke opvoeding
als promotor van een gezonde en
fite levensstijl

PROMOTOR
BART GILIS / EVELIEN HUYSMANS
LO

MICHIEL FREDERIX
3 LO - BR
ACADEMIEJAAR 2014-2015



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Eindwerk

De leraar lichamelijke opvoeding
als promotor van een gezonde en
fite levensstijl

PROMOTOR
BART GILIS / EVELIEN HUYSMANS
LO

MICHEL FREDERIX
3 LO - BR
ACADEMIEJAAR 2014-2015

Voorwoord

Bij het tot stand brengen van deze bachelorproef heb ik veel steun en raad mogen ontvangen van verschillende personen.

Graag zou ik dan ook mijn dank betuigen aan al deze personen die mij gesteund hebben tijdens dit proces. Zonder deze personen zou deze bachelorproef niet op dezelfde wijze vorm gekregen hebben.

Vooreerst mijn oprechte dank aan mijn promotoren, mevrouw Evelien Huysmans en meneer Bart Gilis. Ze hebben mij de mogelijkheid gegeven om deel te nemen aan hun onderzoek naar 'de leraar als fitte opvoeder'. Ze hebben mij de kans gegeven om een mooi onderzoek te mogen uitvoeren en mij voldoende wetenschappelijke literatuur gegeven om mee te werken. Ook hebben zij altijd voor mij klaar gestaan om raad te geven wanneer nodig.

Ook zou ik graag alle vrijwillige deelnemers willen bedanken. Ze hebben mij goed geholpen tijdens het onderzoek door met volle inzet mee te werken.

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inleiding	7
1 Gezonde, veilige en fitte levensstijl als leerdoel.....	5
1.1 Basisonderwijs	5
1.2 Secundair onderwijs	7
1.2.1 Secundair onderwijs (gemeenschapsonderwijs A-stroom, B-stroom	7
1.2.2 Secundair onderwijs (gemeenschapsonderwijs 2 ^{de} graad ASO, KSO, TSO)	8
1.2.3 Secundair onderwijs (gemeenschapsonderwijs 3 ^{de} graad ASO, TSO, KSO)	9
2 Waarom moet de gezonde, veilige en fitte levensstijl onderwezen worden.	10
2.1 Opdracht van het onderwijs	10
2.2 Onderzoek K.U Leuven.....	11
2.3 Opdracht van de leerkracht LO	12
2.3.1 Waar moet een leerkracht LO rekening mee houden als hij de gezonde, veilige en fitte levensstijl gaat promoten?	12
2.3.1.1 Motivatie van de leerlingen.....	12
2.3.1.2 Noden van leerlingen.....	14
2.3.2 Hoe kan je als leerkracht LO de gezonde, veilige en fitte levensstijl promoten? (volgens het model van sport beweegt je school).....	15
2.3.2.1 Voor de lessen	16
2.3.2.2 Tijdens de lessen	17
2.3.2.3 Tussen de lessen	19
2.3.2.4 Na de lessen	20
2.3.3 Waarom moet een leerkracht LO een goed rolmodel zijn?.....	22
3 Methode	23
3.1 Onderzoeksofzet.....	23
3.2 Dataverzameling.....	23
3.2.1 Deelnemers	23
3.2.2 Polar Flow	24
3.2.3 Onderzoek naar het promoterschap rond de gezonde, veilige en fitte levensstijl. 26	
3.2.3.1 Vragenlijst (algemeen).....	26
3.2.3.2 Vragenlijst (extra voor deelnemers met trainingsschema).....	26
3.2.3.3 Casus.....	27

4	Onderzoeksresultaten.....	28
4.1	Vragenlijst (algemeen).....	28
4.1.1	Conclusie vragenlijst (algemeen).....	31
4.2	Vragenlijsten (deelnemers met trainingsprogramma).....	32
4.2.1	Conclusie Vragenlijsten (deelnemers met trainingsprogramma).....	33
4.3	Casus	34
4.3.1	Conclusie casus.....	35
5	Conclusie.....	36
6	Bibliografie:.....	37
7	Bijlage:.....	39
7.1	Bijlage 1: algemene vragenlijst.....	39
7.2	Bijlage 2: vragenlijst (deelnemers met trainingsplan)	46
7.3	Bijlage 3: casus.....	51
7.4	Bijlage 4: bewegingsplan	52

Inleiding

De laatste jaren krijgen we al maar meer te horen dat de jeugd niet meer wil sporten. Ze brengen veel te veel tijd door voor de televisie, terwijl er verwacht wordt dat de leerlingen minstens 1 uur per dag moeten sporten op een matige tot hoge intensiteit (Scheerder & Seghers, 2011)

Het probleem is dat de leerlingen hier niet voor geprikkeld worden. Als we eens een kijkje nemen binnen de scholen, zien we dat een groot deel van de leerlingen niet genoeg sport. Ze kampen met overgewicht of motorische beperkingen. Het is dus belangrijk dat de leerkracht LO hier iets aan gaat doen.

Tegenwoordig is het moeilijk om de leerlingen achter hun pc of televisie uit te krijgen. Het volstaat niet meer om de leerlingen aan te moedigen om te sporten. We moeten er dus voor zorgen dat we de leerlingen aan sporten krijgen. Dit kunnen we doen door de leerlingen een plaats te geven waar ze veilig kunnen sporten. De school komt het meest in aanmerking omdat de leerlingen hier het meeste uren van de dag spenderen. Binnen de school kan de leerling zich op zijn manier ontwikkelen onder toezicht van de leerkrachten LO. Het is dan ook de taak van de leerkracht LO om de leerlingen ook buiten school te laten sporten. Dit kan door samenwerking met sportclubs of de stedelijke sportdienst.

Het is dus de leerkracht LO die centraal staat in dit proces. Hij moet met al zijn creativiteit en kennis ervoor zorgen dat de leerlingen graag willen sporten. Hij is degene die de belangrijke taak heeft om de gezonde, veilige en fitte levensstijl te promoten binnen zijn school. Dit omdat hij degene is die de leerlingen moeten laten sporten binnen de school;

Binnen deze bachelorproef ga ik onderzoeken waarom het belangrijk is om de gezonde, veilige en fitte levensstijl te promoten en wat de rol van de leerkracht hierin is. Binnen deze vraag ga ik ook eens een kijkje nemen naar de verschillende leerplannen zodat ik een beeld krijg hoe de gezonde, veilige en fitte levensstijl de dag van vandaag onderwezen moet worden.

Alles samen zal dit mij een totaal beeld geven over hoe ver de gezonde, veilige en fitte levensstijl wordt opgenomen binnen het onderwijs.

1 Gezonde, veilige en fitte levensstijl als leerdoel

1.1 Basisonderwijs

De gezonde, veilige en fitte levensstijl (GVL) vormt een belangrijk deel uit de leerplandoelstellingen. Het zorgt ervoor dat leerkrachten aandacht schenken aan de gezonde en veilige context binnen de school. Deze gezonde, veilige en fitte levensstijl wordt ook gehanteerd binnen het basisonderwijs. Door deze eindtermen kunnen de leerlingen hun fysieke basisconditie verbeteren en onderhouden.

Voor deze eindtermen kan men maar deels beroep doen op de motorische vaardigheden. Dit omdat een gezonde, veilige en fitte levensstijl ruimer is dan het bewegen en het trainen van de fysieke conditie. Daarom is het belangrijk dat men samen met wereldoriëntatie, natuur en bewegingseducatie een geheel gaat vormen. Hierdoor zal het kind meer informatie opnemen en zal het makkelijker de doelen behalen (ond.vlaanderen.be, 2015)

Ieder kind ontwikkelt zich op verschillende gebieden. Zowel lichamelijk als psychisch. Het ontwikkelt zich in één geheel. De school heeft hierin een lerende, vormende en opvoedende opdracht en spreidt zich over verschillende persoonlijkheidscomponenten. Het vak lichamelijke opvoeding is een belangrijk deel hiervan.

Bewegen is noodzakelijk voor kinderen, want zo kunnen zij hun kennis en kunnen verwerven.

Lichamelijke opvoeding is bezig met het leren bewegen. Dit is niet enkel een doel, maar ook een middel. De bewegingsopvoeding beoogt dus zowel de opvoeding van/door de beweging.

De school heeft een belangrijke opdracht om de kinderen in de maatschappij te leren functioneren. Dit doen ze in de les lichamelijke opvoeding. De kinderen gaan op een doelgerichte wijze handelen. Hierbij gaat men kijken naar de kennis van en het inzicht in de beweging zelf. Hierdoor worden ze bewust van hun eigen lichaam en lichaamscontrole (ond.vlaanderen.be, 2015)

Als we gaan kijken in de leerplandoelen van het basisonderwijs, zien we dat ze rond verschillende delen gaan werken binnen het GVL. Men gaat dit opdelen in volgende hoofdstukken:

- Oefeningen ter bevordering van de gezonde, veilige en fitte levensstijl
 - Kracht

Kracht is één van de belangrijkste voorwaarden om de motorische competenties te behalen. Men moet dus gaan werken aan de kracht in

de armen, benen, rug en buik. Het is belangrijk om dit zeer voorzichtig aan te pakken. De leerlingen zijn nog jong en in volle groei. Hierdoor gaat men kracht al spelend aanleren in de eerste jaren van het basisonderwijs en daarna worden deze in oefeningen overgezet.

- Lenigheid

Iedere leerling van het basisonderwijs is verschillend op vlak van lenigheid. De ene is leniger als de ander. We gaan proberen om de maximale bewegingsamplitude te vergroten rond de gewrichten. Dit begint al spelend in de eerste jaren, maar naargelang men ouder wordt, kan dit spelend leren worden omgezet in oefeningen.

- Uithouding

Binnen uithouding staat cardio centraal. Men gaat dit thema aanhalen door de leerlingen te laten lopen of te laten zwemmen. En dit moet men proberen zo lang mogelijk vol te houden.

- Snelheid

Als men gaat werken rond snelheid, gaat men dit door middel van spelvormen doen. Maar men moet opletten dat de leerlingen niet te veel doen. Zo mag je bij een tikspel één leerling niet langer dan één minuut laten tikken.

- Cultiveren van gezonde en veilige houdingen

Dit houdt in dat de leerlingen aandacht moeten tonen voor een goede houding. Dit zowel bij het dragen van materiaal als een goede houding tijdens de uitvoering van oefeningen. In het leerplan staan volgende delen: de leerlingen kunnen goede houdingen nabootsen, kunnen houdingsfouten verbeteren en houden rekening met de raad van de leerkracht

- Gezondheidsopvoeding en hygiëne

Hierin worden de belangen gesteld dat de leerlingen weten wat ze moeten doen voor en na een inspanning. Ze weten waarom het belangrijk is om op te warmen en goed uit te blazen na de sport. Het tweede grote deel is de hygiëne. Ze leren hoe ze hiermee om moeten gaan. Dit kan gaan van douchen tot het dragen van zuivere kledij

- Positieve bewegingsgesteldheid.

Hierin wordt aangeleerd dat de leerlingen het sporten fijn gaan vinden. Ze moeten inzien dat sporten gezond is en dat ze voor hun eigen goed is (gemeenschapsonderwijs.be,2015)

1.2 Secundair onderwijs

De gezonde, veilige en fitte levensstijl is ook binnen het secundair onderwijs één van de belangrijke leerplandoelstellingen. We zien binnen het secundair onderwijs dat de problemen met de gezondheid en de fitheid van de leerlingen steeds groter worden. Hierdoor gaat men doelen moeten opstellen zodat de leerlingen zich bewust gaan maken dat het belangrijk is om een attitude te verwerven om de gezonde, veilige en fitte levensstijl na te streven en te onderhouden. Men gaat de leerlingen zoveel mogelijk laten bewegen in verschillende bewegingsdomeinen zodat de leerling leert om de risico's binnen het bewegen te vermijden en deze kan inschatten.

Men gaat er op hameren dat de leerlingen leren om met plezier te sporten. Ze moeten geprikkeld worden om niet enkel binnen school twee uurtjes te sporten. Ze moeten buiten school ook gaan sporten. Dit kunnen ze in clubverband ofwel met vrienden afspreken om te sporten. Het laatste grote punt binnen het secundair onderwijs is het voorkomen van blessures. Men gaat de leerlingen aanleren hoe ze moeten bewegen en hoeveel de leerling aankunnen (ond.vlaanderen.be,2015)

1.2.1 Secundair onderwijs (gemeenschapsonderwijs A-stroom, B-stroom)

Iedere school moet werken aan een evenwichtige en harmonische vorming. Lichamelijke opvoeding is dus een belangrijke taak in het secundair onderwijs tot de basisvorming van iedere leerling.

Tijdens de les LO gaat men bewegingsgebonden basiscompetenties bijbrengen aan de leerlingen waarmee ze in de maatschappij kunnen functioneren. Dit doen ze twee uur per week. De school en de leerkracht LO moeten programma's aanbieden die vooral een actieve levensstijl nastreven.

Deelnemen aan de les LO leert de jongeren niet alleen bewegingsvaardigheden, maar ook kennis en inzicht in bewegen en lichaamsbesef. Dit vraagt natuurlijk heel wat attitudes en vaardigheden. Lichamelijke opvoeding heeft een belangrijke taak in de fysieke en motorische ontwikkeling van kinderen en hierbij moet men inspelen op de noden van de leerlingen (ond.vlaanderen.be,2015)

De GVL staat hier ook vermeld in het leerplan. Binnen dit leerplan gaan ze werken rond volgende doelen:

- Men gaat ervoor zorgen dat de leerlingen een optimale fitheid creëren door oefeningen op kracht, uithouding, snelheid en evenwicht
- De nodige attitude verwerven om een gezonde en veilige levensstijl na te streven en te onderhouden
- spontaan deelnemen aan bewegingsactiviteiten buiten de lessen LO

-
- de risico's voor gezondheid en veiligheid bij het bewegen kunnen inschatten en vermijden
 - de elementaire regels van hygiëne en lichaamsverzorging kennen en ze ook kunnen toepassen
 - het belang inzien van een correcte houding en een correcte bewegingsuitvoering om overbelasting en kwetsuren te vermijden
 - het belang inzien van aangepaste kledij en schoeisel in functie van het veilig deelnemen aan bewegingsactiviteiten
 - inzicht hebben in de factoren die de fysieke fitheid bevorderen en de aangeleerde oefenprogramma's kunnen toepassen (www.gemeenschapsonderwijs.be,2015)

1.2.2 Secundair onderwijs (gemeenschapsonderwijs 2^{de} graad ASO, KSO, TSO)

Het vak LO heeft als doel een gezonde en veilige levensstijl, motorische competentie en sociale relaties te ontwikkelen via bewegingsactiviteiten. Het gemeenschapsonderwijs gaat via het vak LO een basisvorming creëren en een voldoende basis leggen voor de ontwikkeling van ieder kind. Het is niet enkel kennisgericht, maar ontwikkeld ook heel wat vaardigheden.

Lichaamsbeweging neemt in onze maatschappij jammer genoeg af. Dus de belangstelling voor gezonde en actieve recreatie is zeer belangrijk. LO op school is voor heel wat kinderen een uitlaatklep. De leerkracht moet een zo breed mogelijke waaier van oefeningen aanbieden zodat het kind gemotiveerd blijft. Men gaat dus streven naar een zinvolle sportbeweging waarbij bewegingsvreugde wordt ervaren. Hierdoor gaan de kinderen zich ontplooien op een expressieve manier. Men mag van de leerlingen verwachten dat ze streven naar een lustbeleving zonder dat het 'leren' uit het oog wordt verloren. Dit leren biedt een onderwijsvorm op cognitief vlak, maar in de eerste plaats op motorisch en fysiek vlak. Te weinig leerlingen slagen erin om beweging in hun levensstijl op te nemen en voor het ontwikkelen en onderhouden van die gezonde levensstijl. Het vak LO moet er voor zorgen dat de typische "zorgen-voor-later" attitude wordt omgezet naar een positieve attitude en een gezondere levensstijl (ond.vlaanderen.be,2015)

Als we kijken hoe de GVL geformuleerd wordt in het leerplan, zien we volgende doelstellingen:

- aan preventieve gezondheidsopvoeding doen die moet bijdragen tot de verbetering van de kwaliteit van het leven.
- aandacht voor houdingsopvoeding en rugscholing, relaxatie.
- aandacht voor eigen veiligheid en van de anderen.
- aandacht hebben voor medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van genot- en geneesmiddelen, nachtrust en schoolritme.

- de positieve invloed van activiteiten in open lucht ervaren (gemeenschapsonderwijs.be,2015)

1.2.3 Secundair onderwijs (gemeenschapsonderwijs 3^{de} graad ASO,TSO,KSO)

Lichamelijke opvoeding heeft als vak van de basisvorming het doel om een gezonde en veilige levensstijl te promoten, sociale relaties op te starten en motorische competenties te ontwikkelen via bewegingsactiviteiten. In de derde graad moet men zorgen voor een goede keuze binnen een zo breed mogelijke waaier van motorische vaardigheden. Hierdoor is er een blijvende motivering nodig van de leerlingen. Bewegingsopvoeding is gericht naar zinvolle sportbeleving waarmee belevingsvreugde wordt ervaren. Men leert hoe men moet omgaan met het bewegen en het sportief omgaan met en tegen elkaar, de waarde van het bewegen en de innerlijke motivatie. Men mag van de leerlingen verwachten dat ze streven naar een zeker vorm van welbevinden in de lessen LO (ond.vlaanderen.be,2015)

In het leerplan vinden we volgende doelstellingen omtrent de gezonde, veilige en fitte levensstijl:

- het leren
 - aandacht hebben voor houdingsopvoeding en rugscholing, relaxatie;
 - eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties;
 - aandacht hebben voor de eigen veiligheid en van de anderen;
 - aandacht hebben voor medebepalende gezondheidsfactoren zoals hygiëne, voeding, gebruik van
 - genot- en geneesmiddelen, nachtrust en schoolritme;
 - ervaren van de positieve invloed van activiteiten in open lucht;
 - kennen van de bewegingsmogelijkheden in eigen regio.
 - de bereidheid helpen ontwikkelen om bewegen te integreren in hun levensstijl (gemeenschapsonderwijs.be)

2 Waaron moet de gezonde, veilige en fitte levensstijl onderwezen worden.

2.1 Opdracht van het onderwijs

Het onderwijs heeft als opdracht om leerinhouden op een zo goed mogelijke manier over te brengen naar de leerlingen. De leerlingen moeten door deze leerinhouden kritisch en volwaardig in het leven kunnen staan. Een heel belangrijk deel hiervan gaat over gezondheid.

Onderwijs en gezonde voeding hebben door de jaren heen al een sterke, wederzijdse band aangemaakt. Je ziet vaak dat gezonde kinderen, beter punten behalen terwijl de ongezondere kinderen vaak minder goed scoren. Dit komt omdat sociale verschillen tot een gezondheidskloof kunnen leiden. Een ander verband is dat als leerlingen beter cijfers behalen en meer kennis opdoen, ze kunnen gezonder leven doordat ze beter gaan score op de sociale ladder. Dit kunnen we afleiden uit een onderzoek van de fitte school. Uit hun onderzoek blijkt dat als jongeren en kinderen vaker gaan sporten en gezond en evenwichtig eten, ze zich makkelijker en beter kunnen concentreren op de leerstof en dat ze zo beter schoolresultaten kunnen behalen. Kinderen die niet vaak sporten en hun ontbijt overslaan, gaan door concentratieverlies minder informatie opnemen.

Er is dus een verband tussen gezondheid en lesgeven. Het is een grote taak van leerkrachten om voldoende rond gezondheid te werken (fitteschool.be)

De les LO heeft een heel belangrijke rol binnen de school. In deze lessen kunnen de leerlingen een fysiek actieve levensstijl ontwikkelen. Door deze lessen kunnen de leerkrachten LO de leerlingen aanzetten om te bewegen. Ze kunnen de leerlingen positieve ervaringen geven op gebied van fysieke activiteit. Dit kan niet enkel door lessen te geven, maar je kan ze ook prikkelen om zelf een dansje te laten maken, of bewegingsopdrachten aan elkaar te geven,...

Binnen deze lessen lichamelijke opvoeding staat de klasomgeving centraal. De klasomgeving is een zeer belangrijk component in het ontwikkelen van deze actieve levensstijl. Als je een goede klasomgeving kunt creëren, gaan de leerlingen meer gemotiveerd zijn om te bewegen. Dit heeft als gevolg dat stilaan het gedrag van de leerling wordt aangepast. Ze gaan leren om het fijn te vinden om te bewegen. Leerlingen die positieve ervaringen hebben opgedaan binnen de lessen LO, gaan sneller actief bewegen buiten schoolverband.

2.2 Onderzoek K.U Leuven

De leraar LO heeft de taak om ervoor te zorgen dat de leerlingen gaan sporten. Niet alleen binnen de lessen LO, maar ook buiten deze lessen in clubverband of met vrienden. Het probleem is dat leerlingen vaak deze informatie links laten liggen. Een groot deel van de leerlingen doet niet meer aan sport. Dit kan leiden tot vele problemen.

Uit onderzoek van Scheerder & Seghers (2011), kan men afleiden dat het niet voldoende beoefenen van een sport kan leiden tot verschillende problemen met het lichaam. Men heeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes Type 2, kanker, osteoporose, rugklachten en obesitas. Vooral dit laatste is sterk gestegen. Meer en meer leerlingen worden dikker. Dit is een groeiend probleem bij de jeugd. Maar dit is niet alleen zo bij ons. Over heel de wereld kampen de kinderen met het probleem dat ze te dik zijn.

Kinderen zouden minstens 1 uur per dag aan sport moeten doen op een matige tot hoge intensiteit. Hoe meer de kinderen dit doen, hoe meer gezondheidsvoordelen ze zullen ontdekken en hoe beter ze hun lichaamsgewicht onder controle kunnen houden, maar dit wordt niet gedaan in België. Als we kijken naar het resultaat van het onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie zien we dat Vlaamse kinderen niet goed scoren. Slechts zeventien tot twintig procent van elf tot vijftienjarige jongens en tien tot vijftien procent van de elf tot vijftienjarige meisjes slagen erin om te voldoen aan de richtlijnen voor gezond te bewegen. Ze scoren zelfs minder als het internationaal gemiddelde.

Het is gebleken dat de kinderen veel te veel schermtijd hebben op een dag. Schermtijd is de verzameling van de duur dat de kinderen voor een scherm zitten (tv kijken, computerspelletjes spelen,...) Men mag de kinderen niet langer dan twee uur schermtijd per dag geven. Gaan ze dit toch meer doen, zal dit tot gevolg hebben dat de kinderen lui gaan worden of dat ze aandachtsproblemen kunnen krijgen. Opnieuw scoren de Vlaamse jongeren slechter dan de jongeren uit de andere werelddelen. acht op de tien Vlaamse jongen en meisjes hebben een langere schermtijd dan twee uur. Het internationaal gemiddelde ligt op 77 procent (Scheerder & Seghers, 2011)

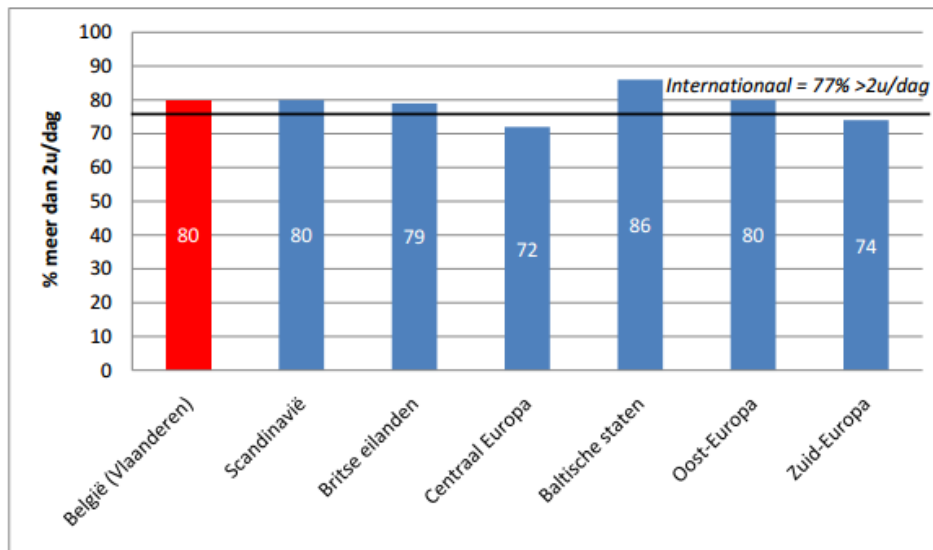


Foto 1, jongeren uit Europa met een gemiddelde schertijd langer dan 20 uur

Het is dus van groot belang dat leerlingen meer gaan leren rond de gezonde, veilige en fitte levensstijl. Als de leerlingen zo verder blijven doen, gaat de jeugd verdikken en gaat het sporten telkens aan de kant gezet worden. (Scheerder & Seghers, 2011)

2.3 Opdracht van de leerkracht LO

Heel vaak krijgen de leerkrachten lichamelijke opvoeding de taak van de directie om te werken rond een gezonde veilige en fitte opvoeding. De vraag is hoe je dit als leerkracht kunt aanpakken? In onderstaande tekst ga ik een antwoord geven op de vraag waar een leerkracht LO rekening mee moet houden als hij de gezonde, veilige en fitte levensstijl gaat promoten.

2.3.1 Waar moet een leerkracht LO rekening mee houden als hij de gezonde, veilige en fitte levensstijl gaat promoten?

2.3.1.1 Motivatie van de leerlingen

De les lichamelijke opvoeding wordt binnen Vlaanderen gezien als een leervak waar zowel gewerkt wordt aan motorische competenties, de gezonde, veilige en fitte levensstijl en persoonsdoelen. Leerkrachten LO proberen binnen hun lessen zoveel mogelijk verschillende bewegingsculturen aan te leren en de leerlingen klaar te maken voor een leven vol sporten. Om hieraan te kunnen beginnen moet je als leerkracht LO werken aan de motivatie van de leerlingen.

We gaan verder op de Zelf Determinatie Theorie (ZDT). Dit is een theoretisch kader dat gebruikt wordt om de motivatie in het algemeen te bestuderen. Deze theorie kan ook perfect gebruikt worden binnen de context van lichamelijke opvoeding.

De ZDT benadrukt dat het belangrijk is om niet alleen onderscheid te maken in de kwantiteit van de motivatie, maar dat we ook gaan kijken naar de kwaliteit van de motivatie. Zo moeten we een verschuiving krijgen van intrinsieke - extrinsieke motivatie naar autonome – gecontroleerde motivatie (Tallir,2015)

Hoe kunnen we deze leerlingen het best motiveren? Er zijn verschillende soorten van motivatie. Het probleem is dat niet alle soorten van motivatie even goed zijn:

- Externe regulatie

Dit is een zeer sterke vorm van regulatie. Het wil eigenlijk zeggen dat de leerling zich gaat motiveren door een situatie van buiten af. Deze zijn dus extern. Het probleem bij externe regulatie is dat als de leerling de verkeerde signalen krijgt van buitenaf, het gaat zich niet veilig voelen in wat hij/zij doet. Het is de bedoeling dat een leerling leert dat het motiveren moet komen van zichzelf.

Bijvoorbeeld: Een leerling gaat wekelijks na school naar de zwemclub omdat hij zich verplicht voelt van de leerkracht. (Buelens, 2013)

- Geïntrojecteerde regulatie

Hierbij gaat het meer over de leerling zelf. De leerkracht kan hier zeer weinig aan doen. Het kind gaat zich motiveren om iets te doen door middel van interne druk. Ze willen de gevoelens van hun trots nastreven of schuld- en schaamtegevoelens vermijden.

Bijvoorbeeld: Een leerling wil een salto kunnen zodat ze trots kan zijn op zichzelf. (Buelens, 2012-2013)

- Geïdentificeerde regulatie

Hierbij wil de leerling zich motiveren omdat het wil presteren naar persoonlijk belang. Het heeft dus veel met gedragingen te maken. De leerling wil absoluut iets aanleren of doen zodat haar gedrag dit goed vind.

Bijvoorbeeld: een leerling gaat 2 x per week fietsen zodat het zich goed voelt en gezond kan leven. (Buelens, 2013)

- Geïntegreerde regulatie

De leerling gaat zich motiveren omdat hij zijn doel wil samenvoegen met zijn levensstijl. Ze willen van hun prestatie verder kunnen leven.

Bijvoorbeeld: Een leerling gaat joggen. Dit omdat hij dit al zijn leven lang doet. Het is zijn levensstijl geworden. Het deze levensstijl kan hij combineren met afspreken met vrienden. Hij kan hierdoor tijd vrij maken om samen met zijn vrienden te gaan joggen (Buelens, 2013)

- Intrinsieke regulatie

Dit is 1 van de betere vormen van motivatie. De leerling gaat iets uitvoeren dat hij met plezier wilt doen. Het komt volledig vrijwillig van de leerling zelf.

Bijvoorbeeld: Een leerling gaat naar de zwemclub omdat hij zwemmen super leuk vindt. (Buelens, 2013)

Je moet als leerkracht proberen de motivatie van de leerlingen zo om te buigen dat iedereen naar school komt met intrinsieke regulatie. Als je dit kan realiseren zal het veel makkelijker zijn om als leerkracht te werken rond de gezonde, veilige en fitte levensstijl.

2.3.1.2 Noden van leerlingen

De leerlingen hebben nood aan verschillende gedragingen van de leerkracht. De leerkracht moet hier de rol op zich nemen om deze noden van de leerlingen zo goed mogelijk in te vullen. Als de leerling voelt dat de leerkracht de noden kan invullen, zullen de leerlingen hun beter voelen in de les, wat tot gevolg heeft dat het willen sporter steeds groter wordt.

De noden van de leerlingen zijn:

- Nood aan autonomie

leerlingen hebben nood aan het feit dat ze meer betrokken moeten worden tijdens de les LO. Dit kan door de leerlingen meer inspraak te geven binnen de les, de leerlingen keuzemogelijkheden aanbieden en dat er naar de mening van de leerlingen geluister wordt. Kun je dit als leerkracht in je les verwerken samen met het vermijden van controlerend taalgebruik, ben je als leerkracht autonomieondersteunend. Je probeert de leerling dus zoveel mogelijk te betrekken binnen het beslissingsproces zodat de leerlingen zich betrokken voelen binnen het klas- en school gebeuren.

Een leerkracht kan ook gebruik maken van controleren

leerkrachtengedrag. Dit wil zeggen dat leerkrachten alle middelen goed gaan vinden om leerlingen gemotiveerd te krijgen binnen de les. Deze leerkrachten maken gebruik van controlerende motiverende strategieën. Dit kan door punten af te trekken (straf), volgzame leerlingen snel en openlijk belonen of een controlerende en verplichte taal gebruiken (vb: jullie moeten..., ik verwacht...).

- Nood aan competentie:

De leerlingen hebben nood aan structuur binnen de les LO. Het is dus belangrijk dat de leerkracht hier op inspeelt. Dit kan hij doen door voor de les duidelijk aan te geven rond welke competenties de leerlingen gaan werken, tijdens de les voldoende begeleiding te bieden en zowel tijdens als na de activiteit voldoende feedback te geven. Door die manier toe te passen gaan de leerlingen meer houvast hebben tijdens de les.

De leerkracht kan het beste structuur aanbieden door positieve feedback en vertrouwen te geven aan de leerlingen. Negatieve feedback kan je als leerkracht het best verwoorden door de werkpunten aan te kaderen.

Deze werkpunten moeten de leerkrachten ook opvolgen. Zo geeft je de leerlingen het vertrouwen dat er nog aan gewerkt kan worden en dat ze de nodige punten gaan behalen.

De leerkracht mag vooral geen Chaos creëren tijdens zijn les. Het houdt in de leerkracht een onduidelijke en onvoorspelbare leeromgeving gaat aanbieden. Dit heeft tot gevolg dat leerlingen niet weten wat van hen verwacht wordt. Hierdoor kunnen ze tijdens de les ook niet optimaal presteren.

- Nood aan verbondenheid:

Een volgend groot aspect waarin de leerkracht een grote rol speelt is het verbonden voelen van de leerlingen. De leerkracht zorgt hier voor een warme, bezorgde en oprecht geïnteresseerde houding. Een betrokken leerkracht zorgt ervoor dat een rekening wordt gehouden met het individueel perspectief van iedere leerling en dat iedere leerling ook beschouwt wordt als waardevol op zichzelf los van de talenten.

Een leerkracht mag absoluut niet afstandelijk zijn. Ze houden geen rekening met de psychosociale leefwereld van de leerling. Ze bekijken de leerlingen eerder als jongeren waar kennis ingepompt moet worden.

(Tallir, 2015)

2.3.2 Hoe kan je als leerkracht LO de gezonde, veilige en fitte levensstijl promoten? (volgens het model van sport beweegt je school)

In dit deel wordt uitgelegd hoe een leerkracht makkelijk rond de Gezonde, veilige en fitte levensstijl kan werken binnen en buiten

schoolverband. Sport beweegt je school is een instrument dat opgesteld is door SVS en BLOSO. Het helpt de school om stapsgewijs invulling te geven aan haalbare doelstellingen rond kwalitatief sport- en bewegingsbeleid.

2.3.2.1 Voor de lessen

1. Stimuleren van actieve verplaatsing

Als je wilt dat de leerlingen te voet of met de fiets naar school komen, ga je als school of als leerkracht LO toch bepaalde activiteiten moeten organiseren zodat de leerlingen naar school kunnen fietsen of wandelen.

a) Modal split – verplaatsingswijze van de leerlingen.

Als school wil je graag weten hoe de leerlingen naar school komen. Komen ze met de auto, de fiets, de voet, met de bus? Het is belangrijk om dit te weten. Op de foto zie je een voorbeeld van zo een modal split

Klas: _____ Leerkracht: _____

Modal split voor de klas
*Verplaatsingswijze van de leerlingen **

Hoe kom je meestal naar school?		
	slecht weer	mooi weer
Te voet:		
• individueel		
• met vrienden		
Met de fiets:		
• individueel		
• met vrienden		
Met de bromfiets:		
• bromfiets A		
• bromfiets B		
Met de auto:		
• als bestuurder		
• als passagier		
• in carpooling => ik neem iemand anders mee.		
<=> ik rijd mee met iemand anders.		
Met de lijnbus		
Met de tram		
Met de trein		
Met de schoolbus		

Foto 2, modal Split

b) Een kwaliteitsvolle fietsenstalling

Om meer fietsers een goed gevoel te geven, kan de school een goede fietsenstalling aanleggen. Als er voldoende ruimte is voor de fietsen, de

fietsen staan droog en de fietsen worden niet beschadigd, gaan meerdere leerlingen met de fiets komen. Het is ook belangrijk dat je de fietsenstalling op een geschikte plaats zet:

- De fietsenstalling is niet te ver van de schoolpoort verwijderd
- Er zijn geen conflicten met voorbijkomende voetgangers of fietsen of auto's
- De route loopt niet langs spelende kinderen

c) Fietscontrole 's

Het is zeer zinvol om zelf als school de fietsen van de leerlingen en eigen fietsen te controleren. Dit kan je best een paar keer per schooljaar doen. Op het begin, in het midden of op het einde van het schooljaar.

d) Pooling binnen de school

De school kan leerkrachten inzetten die zelf naar school fietsen. Deze leerkrachten begeleiden leerlingen. De leerkracht fietst een route en stopt bij verschillende punten waar de leerlingen wachten.

2. Sportieve activiteit voor het eerste belsignaal

Je kan perfect als leerkracht LO of als school ervoor zorgen dat de leerlingen bewegen bij of voor het eerste belsignaal. SVS heeft zeer veel ideeën om dit waar te maken. Weet je als school niet hoe dit aan te pakken, kan je contact opnemen met SVS.

2.3.2.2 Tijdens de lessen

1) De lessen LO

De les LO biedt de perfecte ruimte om tijdens de uren te werken rond beweging en gezondheid. De leerkracht is vrij om zijn lessen zelf in te vullen, maar moet wel rekening houden met de eindtermen. Tijdens de lessen LO moet de leerkracht vaak veel moeite doen om de leerlingen bewust te maken van het goede van bewegen.

Het is belangrijk dat je als leerkracht LO niet alleen werkt rond het juist uitvoeren van een beweging. Het is ook zeer belangrijk dat er ook technische competenties worden bijgebracht zoals de rol van scheidsrechter en dergelijke.

Het laatste belangrijke punt in de lessen LO is de aandacht voor de socio-culturele context. De leerlingen leren zowel de sociale functie van sporten en bewegen als de heersende sociale normen,

2) Integratie in andere leergebieden en vakken: bewegend leren - vakoverschrijdende werking.

Je kan zowel als leerkracht van het basisonderwijs als een vakleraar in het secundair onderwijs werken rond bewegen in de les. Dit wil zeggen dat je vakoverschrijdend gaat werken. Je gaat je lessen (taal, wiskunde, wetenschappen,...) zo inrichten dat er ruimte is voor exploratie en beweging.

In het basisonderwijs spreken we van geïntegreerde bewegingsopvoeding of ook bewegend leren. Denk maar aan het zwemonderwijs. Door te bewegen leren we andere leerinhouden.

3) Extra bewegings- en sportmomenten creëren.

Een school kan heel makkelijk ervoor zorgen dat er binnen de lesmomenten af en toe tijd gemaakt kan worden om te bewegen. Hierbij denken we aan sportdagen, kennismakingsdagen, sponsorlopen,... Wat deze momenten speciaal maakt, is dat alle leerlingen meedoen. Ook de leerlingen die normaal niet graag sporten. om het extra bewegen in een school extra te ondersteunen hebben SVS en BLOSO een tal van mogelijkheden voorzien:

- Natuurgebonden Sporten
- Doe-Aan-Sport-beurzen
- Gordel voor scholen
- Vakoverschrijdende pedagogische projecten
- Bewegingslandschappen
- Vlaamse veldloopweek voor scholen
- Sportmix
- Sportprikkel
- Meester op de Fiets
- Velocitie

Door deze grote keuze aan initiatieven, kunnen veel leerlingen nieuwe sporten aanleren die ze anders nooit zullen uitproberen.

4) Organiseren van 'bewegingstussendoortjes'.

Bewegingstussendoortjes zijn simpele oefeningen/bewegingen die ervoor zorgen dat de leerlingen zowel fysiek als mentaal aandachtig blijven tijdens de lessen. Deze worden uitgevoerd tijdens pauzes, wisseluren, blokken,... Het is meestal fijn voor de leerlingen om op deze manier te werken. De concentratie blijft hoog en er wordt gewerkt rond de beweging die sommige leerlingen te kort komen. De tussendoortjes nemen maar 2.5 tot 5 minuten in beslag.

Met de 'bewegingstussendoortjes' worden er verschillende doelstellingen nagestreefd :

- tegemoetkomen aan de natuurlijke bewegingsdrang van de leerlingen
- de concentratie weer aanscherpen
- verbeteren van de houding, met minder risico op rug- en nekklachten
- integreren van beweging in de klas
- meer plezier in de lessen opwekken
- minder negatieve stress uitlokken
- stimuleren van de creativiteit door leerlingen zelf oefeningen te laten bedenken
- het groepsgevoel aanwakkeren
- actief imago van de school opbouwen

2.3.2.3 Tussen de lessen

1) actieve speelplaats

Voor kinderen is de speelplaats de belangrijkste plaats om te kunnen bewegen. Dit is voor hun perfect om stoom af te blazen tijdens de vermoeiende lessen. Maar het hangt ervan af hoe uitnodigend de speelplaats hiervoor is. Beïnvloedende randvoorwaarden zijn onder andere de inkleding van de speelplaats, de mogelijkheden tot het ontleneren van leeftijdsgeschikt spel- en sportmateriaal en de beschikbaarheid van de sportzalen.

uit onderzoek blijkt dat de leerkrachten een belangrijke taak hebben als het gaat om het uitnodigen van spelen op de speelplaats. De leerkrachten kunnen dit op verschillende manieren doen:

- leerlingen betrekken bij het opstarten van een beweeg- of sportactiviteit en hen verantwoordelijkheden geven in het verder uitbouwen
- leerlingen aanmoedigen om met elkaar samen te spelen
- leerlingen zelf een beweegactiviteit laten organiseren
- leerlingen die actief zijn, complimenteren
- actief meedoen met een beweegactiviteit
- toezien op de handhaving van onder andere afspraken en regels

2) Aanbod van beweging, spel en sport tijdens de middagpauze.

Ook tijdens de middagpauze kan de school een keuze geven om te sporten. Het aanbod is best gericht op een laagdrempelig en meer permanent aanbod en heeft specifieke kenmerken:

- stimulering van leerlingenparticipatie
- bevordering van sociaal gedrag en vermindering van pestgedrag
- bevordering van welbevinden van de leerlingen
- bevordering van het schoolklimaat
- bevordering van de betrokkenheid van het hele schoolteam

2.3.2.4 Na de lessen

1) Woensdagmiddag

De woensdagmiddag is de perfecte gelegenheid om leerlingen te laten kennismaken met sporten. Men kan dit doen door initiaties, trainingen, competities,... die op de school plaatsvinden. De school kan ook gebruik maken van de activiteiten van SVS en BLOSO die op woensdagnamiddag plaatsvinden.

a) Het aanbod van SVS

SVS zorgt ervoor dat er op woensdagmiddag activiteiten zijn waar de leerlingen in schoolverband kunnen meedoen. Deze zijn niet verplicht. Vaak is het een competitie tussen verschillende scholen zoals een netbaltornooi.

De achterliggende doelstellingen van kernwerking zijn:

- jongeren stimuleren tot een gezonde, sportieve levensstijl in ideale omstandigheden
- een lage instapdrempel voor deelname aan woensdagnamiddagactiviteiten:
 - door een vertrouwde omgeving
 - door activiteiten gratis aan te bieden
 - door het verminderen van (verre) verplaatsingen (verplaatsingstijden en onkosten blijven beperkt en de actieve sporttijd neemt toe)
- lokaal overleg en samenwerking stimuleren in de driehoek school-gemeente- sportclub
- inspelen op de lokale interesses en noden

Hoe wordt de kernwerking in de praktijk toegepast?

- Een provincie wordt ingedeeld in kernen; elke school is ondergebracht in een kern.
- De lokale verankering gebeurt in samenwerking met de gemeente. SVS speelt hierin een belangrijke rol als inspirator en katalysator.

- Een SVS-medewerker begeleidt actief één of meerdere kernen ter ondersteuning van de schoolsportgangmakers. Deze kernverantwoordelijke verzorgt ook de communicatie met de lokale overheid.
- Er wordt minstens één kernvergadering georganiseerd per schooljaar. Op deze vergadering worden de planning en de organisatorische afspraken vastgelegd. Dit moment wordt eveneens benut om ruimere informatie over schoolsport uit te wisselen.

b) zelf georganiseerde activiteiten

De school kan zelf ervoor kiezen om activiteiten te organiseren op woensdagnamiddag zodat elke leerling de kans krijgt om te sporten. Hierbij gelden wel specifieke aandachtspunten:

- zoveel mogelijk kinderen proberen in contact te brengen met diverse sport- en spelvormen
- nieuwe sporttrends aanbieden die aansluiten bij de leefwereld van de kinderen/jongeren
- leerlingen laten proeven van verschillende sporten, zowel competitieve, recreatieve, traditionele als nieuwe sporten
- deelnemen aan activiteiten op lokaal niveau waarbij de instapdrempel zo laag mogelijk ligt en waarbij de samenwerking met de lokale overheid en de lokale clubs extra aandacht krijgt
- leerlingen aanmoedigen om tot een permanente sportbeoefening te komen

2) Beweeg- en sportaanbod onmiddellijk na de lessen

BLOSO en SVS willen dat de scholen direct na de schooluren er werk van maken dat de leerlingen de kans hebben om te sporten. Dit is natuurlijk de taak van de school. BLOSO en SVS willen dit doordat het vaak voorkomt dat leerlingen thuiskomen en niet meer de kans hebben om te sporten. Als de leerlingen direct na school een uur kunnen sporten, kunnen ze hier hun voldoening uithalen.

3) Doorstroming naar een sportclub.

Het is belangrijk dat de leerlingen die willen sporten gekoppeld kunnen worden aan een sportclub. Voor sommige leerlingen is deze drempel groot. Door de samenwerking met de school en de sportclubs gaat deze

drempel verlaagd worden en hebben de leerlingen meer kans tot sporten. (sportbeweegtjeschool.be, 2015)

2.3.3 Waarom moet een leerkracht LO een goed rolmodel zijn?

Als leerkracht moet je steeds het goede voorbeeld geven, want als je een goede verstandhouding hebt met je leerlingen en een goede sfeer nastreeft, gaan leerlingen naar je opkijken en je gedragingen opnemen. Door zelf elke dag consequent aan je leerlingen het goede voorbeeld te geven, kan je heel wat bereiken (ond.vlaanderen.be)

Geef dus zelf het goede voorbeeld. Als je aan je leerlingen vraagt om:

- Respectvol om te gaan met het materiaal
- Lo kledij mee te brengen
- Taalgebruik verzorgen (met AN verruimen leerlingen hun kansen voor hun toekomst)
- Materiaal opruimen na gebruik
- Op voorhand gemaakte afspraken nakomen
- Op een beleefde manier je mening uiten
- Respect hebben voor andermans mening

3 Methode

3.1 Onderzoeksofzet

Het opzet van het onderzoek is dit jaar dat we twee verschillende groepen deelnemers maken en deze gedurende twaalf weken laten trainen vooral cardiogericht. Er komt ook een deel kracht en stabiliteitstraining bij kijken. Het verschil tussen beide groepen is dat de ene groep op zijn eigen moet trainen en dat de andere groep individuele begeleiding krijgt door ons in een twaalf weken systeem met behulp van een gloednieuwe Polar M400. Na de twaalf weken zullen we bekijken welke groep de meeste vooruitgang heeft gemaakt. Verder bekijken we ook hoe onze deelnemers het promotorschap van de gezonde, veilige en fitte levensstijl opnemen en of dit door middel van onze begeleiding veranderd is.

3.2 Dataverzameling

3.2.1 Deelnemers

Om dit onderzoek te kunnen starten hebben we de hulp nodig van testpersonen. Deze testpersonen moeten voldoen aan bepaalde voorwaarden. Het moeten allemaal leerkrachten LO zijn en de deelnemers moeten zelf nog actief zijn binnen het onderwijs. De verschillende deelnemers die wij gekozen hebben, geven ofwel les in het secundair onderwijs als in het lager onderwijs. We hebben zo een bredere kijk op hoe de leerkrachten werken rond het thema GVL. In het lager onderwijs wordt hier heel anders rond gewerkt dan in het secundair onderwijs.

Uiteindelijk beschikken we over 34 deelnemers. Hiervan zijn veertien vrouwelijke deelnemers en twintig mannelijke. Deze 34 deelnemers, werden volgens eigen keuze in groepjes geplaatst met de keuze begeleiding of geen begeleiding. Uiteindelijk hadden we negen vrouwelijke deelnemers met begeleiding en zes mannelijke. De overige negentien deelnemers kozen ervoor om zelf te trainen.

De deelnemers die kozen voor begeleiding, werden gekoppeld aan een begeleider. De vrouwelijke deelnemers werden begeleid door mevrouw Evelien Huysmans en mijzelf. Meneer Bart Gilis en Christiaan Schoenaerts begeleidde de mannelijke deelnemers. Binnen deze begeleiding waren wij de personal coaches. De deelnemers kregen alle informatie van ons en als er vragen waren, wisten de deelnemers wie hun coach was om hun problemen aan voor te leggen.

3.2.2 Polar Flow

Als basis van het onderzoek hebben we gekozen om te werken met een Polar hartslagmeter. Hierdoor konden we beschikken over een website, die ons de opvolging van de deelnemers vergemakkelijkt. Het is een website gemaakt door Polar waarin iedereen een account kan aanmaken. De enigste voorwaarde aan deze site is dat als je hem wil gebruiken, je een Polar in bezit moet hebben. De site werkt als volgend:

Je moet beginnen met een account aan te maken. Als je dit account hebt aangemaakt kan je jezelf inloggen. Je hebt twee soorten Polar horloges. Je hebt de horloges die je kan verbinden via een USB-aansluiting aan je computer, maar je hebt ook horloges waar dit niet mee gaat. Heb je een Polar zonder USB-aansluiting, moet je telkens al je gegevens over typen. Heb je wel een USB-aansluiting, kan je volledig gebruik maken van de site. Je kan hier telkens elke training helemaal ontleden. Je kunt zien in welke trainingszones je gewerkt hebt. Je hebt zicht op je maximale, gemiddelde en minimale hartslag. Je afstand is gemeten door de GPS in het toestel. Het berekent hoeveel calorieën je verbruikt hebt,...

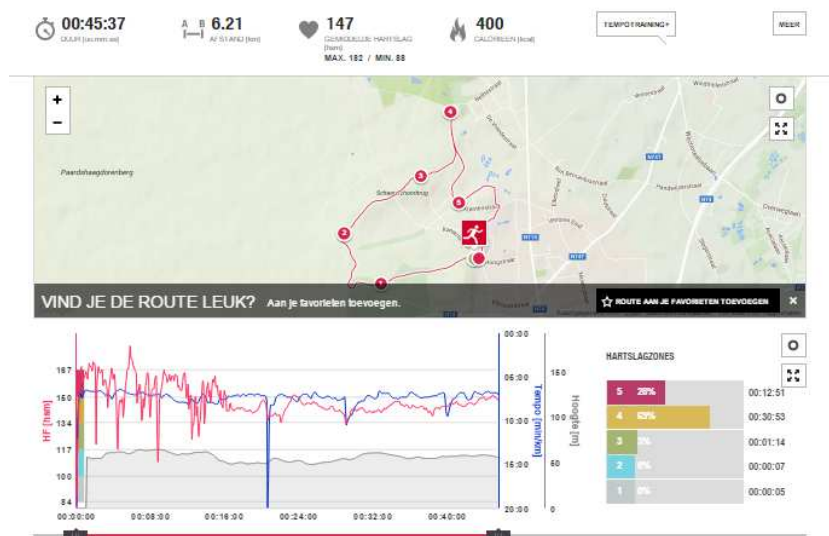



Foto 3, hartslagzone's polar flow





Foto 4, metingen polar flow


TRAININGSDOEL BEWERKEN

HARDLOPEN 

Naam doel: training 6 Notities:
 Duur: 51'07" Max HS: 190 Gem HS: 145
 Zone 1: 44' zone 2: 5'32" zone 3: 10'21" zone 4: 12'42" zone 5: 12'04"

Datum: 07-01-2015 

Tijd: 20:00 

SNEL DOEL 


SNEL RACE PACE GEFASEERD 

Foto 5, gegevens invullen op polar flow

Het belangrijkste dat wij gebruikt hebben van deze website waren de trainingszones. Binnen een training kan je in verschillende zones trainen. Deze zones variëren van zone één tot zone vijf. De bepaling in welke trainingszone je getraind hebt, hangt af van je maximale hartslag. De verschillende zones zijn:

- Zone vijf 100% tot 91%.
- Zone vier 90% tot 81%.
- Zone drie 80% tot 71%.
- Zone twee 70% tot 61%
- Zone één 60% tot 51%.

Met deze procenten bedoelen we telkens het procent van je maximale hartslag. Is je maximale hartslag bijvoorbeeld 190 slagen per minuut, dan zal je trainen in zone 3 als je binnen de 152 en 135 slagen per minuut blijft.

Uit deze zones konden wij als coaches ons baseren op hoe wij de deelnemers gingen opvolgen. De deelnemers mogen maar beperkt in zone één en vijf trainen. Als je te lang in zone één traint, ga je eigenlijk qua intensiteit niet voldoende trainen. Je gaat maar trainen rond de helft van je maximale hartslag. Dit is niet voldoende om progressie in je trainingen waar te nemen.

Ga je te lang en te veel trainen in zone vijf, betekent dit dat je op maximaal niveau aan het trainen bent. Dat is niet slecht als dit eenmalig is. Maar op lange duur zal dit niet bijdragen tot een goede stijging in de verbetering van je trainingen.

	Zone 5		Zone 4		Zone 3		Zone 2		Zone 1	
Hsmax	MAX (100-91%)		MAX (90-81%)		MAX (80-71%)		MAX (70-61%)		MAX (60-51%)	
190	190	173	171	154	152	135	133	116	114	97

3.2.3 Onderzoek naar het promoterschap rond de gezonde, veilige en fitte levensstijl

Binnen mijn onderzoek naar het promoterschap rond de gezonde, veilige en fitte levensstijl, heb ik gebruik gemaakt van verschillende vragenlijsten en casussen. Door deze te hanteren, heb ik een goed overzicht gekregen van hoe de onderzochte leraren LO het promoterschap opnemen.

3.2.3.1 Vragenlijst (algemeen)

Na het twaalf weken systeem werden alle deelnemers getest in het sportmedisch centrum ADLON. Na de testen vulden alle deelnemers een algemene vragenlijst in. In deze vragenlijst moesten de deelnemers antwoorden op verschillende vragen. Deze vragen waren telkens afgezonderd binnen hun domein. De verschillende domeinen binnen de vragenlijst zijn:

- Hoe ervaar je de werkomstandigheden?
- Hoe beleef je jouw werk?
- Werkvermogen
- Welbevinden
- Waarom doe je aan fysieke activiteit?
- Waarom wil je fysiek actief zijn?
- De leraar LO als promotor van een gezonde, veilige en fitte levensstijl
- Maakte je de afgelopen maanden progressie?

Voor mijn bachelor proef was het domein "de leraar LO als promotor van een gezonde, veilige en fitte levensstijl" het belangrijkste. Vanuit dit domein ga ik bekijken of de leerkrachten LO het promoterschap van de gezonde, veilige en fitte levensstijl op zich nemen. Dit doe ik door alle vragen binnen dit domein te bekijken en de antwoorden van de personen samen te voegen telkens in een tabel. Als deze gegevens verzameld zijn, krijg ik een beeld in hoever de leerkrachten binnen hun school werken rond de gezonde, veilige en fitte levensstijl.

3.2.3.2 Vragenlijst (extra voor deelnemers met trainingsschema)

Buiten een algemene vragenlijst, waarin de deelnemers moesten antwoorden op verschillende vragen in verband met de fysieke fitheid van de leerkrachten LO, kregen de deelnemers die meededen met een opgemaakt trainingsschema van ons een aparte vragenlijst waarin wij konden afleiden of de deelnemers hun verwachtingen uitgekomen zijn. Ze kregen verschillende vragen in opnieuw verschillende domeinen. De domeinen die terug komen binnen deze vragenlijst zijn:

- Hoe goed heeft u het trainingsprogramma volgehouden tot het einde?
- Evaluatie van het trainingsprogramma
- Evaluatie van het trainingsprogramma in functie van de GVL

Voor mijn bachelorproef bekijk ik de resultaten van op het domein "Evaluatie van het trainingsprogramma in functie van de GVL". Ik krijg door deze vragenlijst een zicht op de vraag: Hebben de deelnemers door ons trainingsprogramma een andere kijk gekregen op de GVL en gaan ze hun lessen hierdoor aanpassen?

3.2.3.3 Casus

Als derde deel van het onderzoek naar het promoterschap van de GVL, moesten de deelnemers een casus invullen. Voor deze casus kregen zij maximum tien minuten. De casus bestond uit de vraag: "Je hebt een meisje van het vierde middelbaar (SO) met overgewicht en een ondermaatse fysieke conditie. Stel voor deze leerling een remediëringsplan op. Je krijgt hier maximum tien minuten tijd voor".

De bedoeling hiervan is dat we te weten komen of de leerkrachten LO in staat zijn om een remediëringsplan op te stellen voor een zwaarlijvige leerling. Om dit te beoordelen gaven we punten op basis van volgende aspecten binnen hun schema:

- Zijn de doelen opgesteld volgens het SMARTER principe?
- Hanteert de leerkracht de principes van het beweegplan?
- Wordt de progressie regelmatig bekeken en geëvalueerd?
- Start de leerkracht steeds met een goede opwarming en sluit af met een cooling down?
- Worden er testen afgenomen?
- Wordt er gebruik gemaakt van het principe van optimale dosering van de belasting?
- Trainingsduur: hoe lang moet de leerling trainen?
- Trainingsfrequentie: hoe vaak moet de leerling trainen?
- Wordt er gebruik gemaakt van het principe van continu belasting?
- Wordt er gebruik gemaakt van het principe van variatie in de training?
- Wordt er gebruik gemaakt van het principe van individualiseren ?

4 Onderzoeksresultaten

4.1 Vragenlijst (algemeen)

1) Ik weet aan welke criteria een leerkracht LO moet voldoen opdat hij/zij een goede promotor is van de gezonde, veilige en fitte levensstijl				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	2		18	4

Uit bovenstaand tabel kunnen we afleiden dat bijna alle leerkrachten weten wat de criteria zijn om de GVL goed te kunnen promoten. Dit is zeer positief. Het wil zeggen dat de leerkrachten de kennis hebben om de GVL goed te promoten.

2) Ik besteed elke les aandacht aan het promoten van de gezonde, veilige en fitte levensstijl				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	5	3	15	1

Uit bovenstaande tabel zien we dat zestien leerkrachten van de vierentwintig de gezonde, veilige en fitte levensstijl promoten binnen hun lesgeven. Dit is het merendeel van de leerkrachten, maar dit wil ook zeggen dat acht leerkrachten hier minder of niet rond werken.

3) Ik stimuleer leerlingen om fysiek actief te zijn buiten de school				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
		1	17	6

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat alle leerkrachten bezig zijn met het concept buiten sporten. Dit is een goed resultaat. Het wil zeggen dat de leerkrachten de leerlingen de kans geven om te voelen dat buiten sporten goed is.

4) Ik motiveer leerlingen om verantwoordelijkheid op te nemen en zorg te dragen voor de lichaamshygiëne van zichzelf				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
		2	19	3

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat bijna alle leerkrachten bezig zijn met het promoten van hygiëne.

5) Ik motiveer leerlingen om verantwoordelijkheid op te nemen om gezond te eten				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
		2	14	8

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat de leerkrachten actief bezig zijn met het thema gezonde voeding

6) Ik leer de leerlingen bij welke intensiteit zij op een veilige en gezonde manier kunnen oefen, lopen, zwemmen, fietsen,...				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	2	1	15	6

Uit bovenstaande tabel zien we dat de meeste leerkrachten bezig zijn met het veilig bewegen. Toch zijn er drie leerkrachten die hier niet of weinig mee bezig zijn. Het is zeer belangrijk dat de leerlingen leren dat veilig bewegen goed is voor het lichaam

7) In mijn les kan iedere leerling werken op zijn/haar niveau in functie van een gezonde levensstijl				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1		3	16	4

Uit bovenstaande tabel zien we dat de meeste leerkrachten de leerlingen op eigen niveau laten sporten. Dit is belangrijk om de motivatie van de leerlingen hoog te kunnen houden.

8) Ik leer de leerlingen hoe ze een hartslagmeter kunnen gebruiken				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
3	11	3	6	1

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat de meeste leerkrachten niet werken met een hartslagmeter. Dit is ook niet verplicht. Kan je dit binnen de school toch eens in een schooljaar uitvoeren, kan dit de leerlingen aanzetten om leren hoe ze op een juiste hartslag moeten sporten.

9) Ik hecht elke les aandacht aan de veiligheid bij het uitvoeren van oefeningen en taken (heffen en dragen van het materiaal, verplaatsen van het materiaal,...)				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	2	3	13	6

Uit bovenstaande tabel zien we dat bijna alle leerkrachten werken rond de veiligheid van uitvoeren van taken.

10) Rugsparend heffen en dragen wordt in de lessen LO geoefend				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	1	1	15	7

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat bijna alle leerkrachten het heffen en dragen belangrijk vinden. Leren de leerlingen dit binnen de les, gaan ze in het verdere leven meer aandacht schenken aan het goed opnemen van materialen.

11) Als een leerling naar je toekomt met de vraag: "Op welke wijze kan ik mijn conditie verbeteren?", geef ik hem zelf een trainingsprogramma				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	4	1	17	1

Uit bovenstaande tabel zien we dat de meeste leerkrachten een trainingsprogramma kunnen opstellen als de leerling hier nood aan heeft.

12) Als een leerling naar je toekomt met de vraag: "Op welke wijze kan ik mijn conditie verbeteren?", stuur ik hem naar een sportclub				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	7	9	6	1

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat er nog niet genoeg gemotiveerd wordt om zich buiten school in te schrijven in een sportclub. Dit is toch een belangrijk aspect waaraan gewerkt moet worden.

13) Ik vind dat de leerkracht LO de voortrekkersrol heeft m.b.t. gezondheidsopvoeding in de brede zin van het woord				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
		2	13	9

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat alle leerkrachten werken rond gezondheidsopvoeding binnen hun lessen LO.

14) Ik volg de fysieke progressie op van mijn leerlingen				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1	4	4	14	1

Uit bovenstaande tabel zien we dat niet alle leerkrachten de leerlingen op fysiek vlak opvolgen. Er zou toch binnen de school een systeem moeten komen dat de leerkrachten makkelijker de leerlingen kunnen opvolgen

15) De fysieke fitheid evalueer ik uitsluitend product gericht				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
6	14	2	2	

Uit bovenstaande tabel zien we dat alle leerkrachten niet alleen punten geven op het product zelf. Dit is zeer positief. Het betekent dat de leerkrachten bezig zijn met hoe de leerlingen vooruit is gegaan.

16) De fysieke fitheid evalueer ik product en procesgericht				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1	1	1	14	6

Uit bovenstaande tabel 16 zien we dat de leerkrachten rekening houden met het proces van de leerlingen.

4.1.1 Conclusie vragenlijst (algemeen)

Uit alle bovenstaande tabellen, kunnen we concluderen dat de deelnemers die wij hebben bevraagd hebben bezig zijn met de gezonde, veilige en fitte levensstijl binnen hun lesgeven. Toch zien we dat niet alle leerkrachten alle aspecten hiervan promoten. Zo zijn er twee vragen waarop de meeste deelnemers slecht scoren.

De eerste vraag waarop de deelnemers minder goed scoren is: Als een leerling naar je toekomt met de vraag: "Op welke wijze kan ik mijn conditie verbeteren?", stuur ik hem naar een sportclub.

Het is juist belangrijk dat de leerkrachten ervoor zorgen dat leerling buiten de beperkte uren LO op school gaan sporten in een sportclub. Dit kunnen ze doen door zelf contacten te leggen en dit naar de leerlingen toe te promoten. Als de leerkrachten dit meer gaan doen, zullen de leerlingen sneller gemotiveerd zijn om buiten school te sporten.

De tweede vraag waar minder op gescoord werd, is de vraag: Ik volg de fysieke progressie op van mijn leerlingen

Het grootste deel van de ondervraagde deelnemers doet dit. Maar we

zien toch dat er een aantal zijn die dit niet opvolgen. Het is belangrijk dat een school een systeem opstart zodat dit voor de leerkrachten makkelijker is om op te volgen.

4.2 Vragenlijsten (deelnemers met trainingsprogramma)

1) Na dit programma is mijn kennis omtrent de GVL toegenomen				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	5	2	3	2

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat de helft van de ondervraagde deelnemers meer kennis heeft toegenomen door ons programma.

2) Na dit programma is mijn kennis omtrent fitness toegenomen.				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
	6	1	4	1

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat het merendeel van de deelnemers niet meer kennis heeft toegenomen op vlak van fitness.

3) Na dit programma weet ik hoe ik een hartslagmeter functioneel kan inzetten tijdens mijn lessen LO				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1	2	0	6	3

Uit bovenstaande tabel zien we dat de meeste deelnemers na het programma kunnen werken met hartslagmeters binnen de lessen LO.

4) Na dit programma weet ik hoe ik een individueel trainingsplan met progressieve opbouw moet opstellen				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
0	0	4	5	3

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat bijna alle deelnemers een bewegingsprogramma kunnen opstellen voor hun leerlingen.

5) Na dit programma stimuleer ik mijn leerlingen meer om de GVL aan te nemen				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
0	3	5	3	1

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat het programma er niet voor gezorgd heeft dat de deelnemers meer gaan werken rond de GVL.

6) Na dit programma heb ik nieuwe ideeën opgedaan om mijn lessen attractiever te maken				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1	3	1	7	0

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat het programma ervoor gezorgd heeft dat de deelnemers hun lessen attractiever kunnen maken.

7) Na dit programma stimuleer ik mijn leerlingen meer om krachtoefeningen en stabilisatie oefeningen uit te voeren				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1	2	2	3	4

Uit bovenstaande tabel kunnen we afleiden dat de meerderheid van de ondervraagde testpersonen de leerlingen meer gaan aanmoedigen om kracht- en stabiliteitsoefeningen uit te voeren.

8) Na dit programma voel ik mij meer bekwaam in mijn vak				
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1	3	3	2	3

Uit bovenstaande tabel zien we dat de meningen verdeeld zijn. Niet iedereen voelt zich door ons programma meer bekwaam in zijn vak.

4.2.1 Conclusie Vragenlijsten (deelnemers met trainingsprogramma)

Uit bovenstaande tabellen kunnen we afleiden dat door ons programma de meerderheid van de deelnemers positief geprikkeld zijn om de gezonde, veilige en fitte levensstijl meer te promoten binnen de school. Er zijn deelnemers die op sommige vragen geantwoord hebben dat ze uit dit programma niet meer bekwaam zijn in hun vak of dat ze niet meer kennis hebben opgedaan over het fitness gebeuren. Maar dit komt omdat sommige deelnemers al veel kennis hebben, over bepaalde onderwerpen waardoor zij hun stijl van lesgeven kunnen behouden. Voor andere deelnemers was dit programma wel handig omdat ze minder van de verschillende onderwerpen kenden.

Ik kan dus concluderen dat ons programma voor bijna elke deelnemer geholpen heeft om meer promotor te worden van de gezonde, veilige en fitte levensstijl.

4.3 Casus

	Aanwezig in remediëringsplan	Niet aanwezig in remediëringsplan
Zijn de doelen opgesteld volgens het SMARTER principe?	5	18
Hanteert de leerkracht de principes van het beweegplan?	6	17
Wordt de progressie regelmatig bekeken en geëvalueerd?	13	10
Start de leerkracht steeds met een goede opwarming en sluit af met een cooling down?	0	23
Worden er testen afgenomen?	7	16
Wordt er gebruik gemaakt van het principe van optimale dosering van de belasting?	6	17
Trainingsduur: hoe lang moet de leerling trainen?	5	18
Trainingsfrequentie: hoe vaak moet de leerling trainen?	8	15
Wordt er gebruik gemaakt van het principe van continu belasting?	6	17

Wordt er gebruik gemaakt van het principe van variatie in de training?	9	14
Wordt er gebruik gemaakt van het principe van individualiseren ?	16	7

4.3.1 Conclusie casus

Als we de resultaten gaan bekijken van de ingevulde casussen, kunnen we concluderen dat niet alle leerkrachten even goed een remediëringsplan kunnen opstellen om leerlingen terug fit te krijgen. Wat we vooral zien is dat de deelnemers geen rekening houden met het SMARTER principe. Ze stellen enkel een plan op over hoe men de leerling gaat stimuleren, maar vermelden hier niet hoe lang een leerling moet sporten en op welke intensiteit.

In geen enkel plan staat vermeld dat het belangrijk is dat men moet beginnen met een opwarming en eindigen met een cooling down. Men moet er toch rekening mee houden dat dit een belangrijk deel is van de training om blessurepreventief te werken.

Alle deelnemers gaan de leerlingen wel goed opvolgen. Ze gaan voldoende evaluatiemomenten inplannen om de leerlingen aan te moedigen in moeilijke momenten.

In de meeste casussen is te weinig variatie aanwezig. Men gaat de leerlingen enkel laten wandelen of lopen. Sommige gaan verschillende sporten combineren met fitness. Dit is zeer goed. Je kan hierdoor ook werken rond kracht en stabiliteit.

Als laatste worden er te weinig testen afgenomen. Als je geen testen gaat afnemen, weet je niet wat de leerling aankan. Hierdoor kan je ook geen goed plan opstellen. Als je geen testen afneemt kan de kans op blessures binnen het plan groot worden.

5 Conclusie

Uit de verzamelde gegevens kunnen we concluderen dat de meeste leerkrachten lichamelijke opvoeding wel degelijk bezig zijn met het promoten van de gezonde, veilige en fitte levensstijl. Ze vinden het belangrijk dat de leerlingen binnen hun school gezond zijn en graag aan sport doen. Maar toch zien sommige leerkrachten dit veel te beperkt. Als we terug kijken naar de verzamelde gegevens zien we dat er toch nog veel te weinig wordt doorverwezen naar sportclubs of dat de leerkrachten de progressie van de leerlingen te weinig opvolgen. Dit is toch iets waaraan gewerkt moet worden. Als de leerkrachten de leerlingen meer gaan opvolgen, zullen de leerlingen zich veiliger voelen als het gaat om sporten en zullen ze niet zo snel terug vallen naar hun oude gewoontes om tv te kijken of computerspelletjes te spelen. De leerlingen hebben de juiste motivatie nodig. En dit kan door ze een veilige omgeving te creëren. Je kan als leerkracht LO heel veel initiatieven organiseren. Een goede referentie is sport beweegt je school. Je kan alle leerlingen de kans geven om te bewegen voor school, tijdens school en na school.

Het volgende puntje waaraan gewerkt moet worden is het opstellen van een remediëringsplan. Uit onze casussen blijkt dat heel weinig leerkrachten op een goede en correcte manier een plan kunnen opstellen. Ze blijven te beperkt. Ze gaan de leerling wel helpen, maar meestal blijft dit binnen school. Het is belangrijk dat je als eerste stap een gesprek laat plaats vinden. Hierop scoren de leerkrachten wel goed, maar dan wordt er vergeten om testen af te nemen. En dat is juist belangrijk. Zo zie je wat de leerling aankan.

We kunnen dus tot slot zeggen dat de leerkrachten LO goed bezig zijn als het gaat over het promoten van de gezonde, veilige en fitte levensstijl. Ze zijn het allemaal eens dat dit onderwerp belangrijk is, maar ze moeten hun taak nog breder nemen dan dat ze nu doen. Dit kunnen ze doen om meer kennis op te doen omtrent remediëringsplannen op te stellen of meerdere activiteiten te voorzien. De leerkrachten LO moeten er blijven voor gaan om binnen hun school alle leerlingen attent te maken dat de GVL een belangrijk onderwerp is.

6 Bibliografie:

Geraadpleegd op 16 januari 2015

<http://www.fitteschool.be/html/methodiek/methodiek-info.html>

Geraadpleegd op 16 januari 2015

<http://www.fitteschool.be/downloads/handleiding%20fitte%20school.pdf>

Geraadpleegd op 20 januari 2015

<http://www.sportbeweegtjeschool.be/aanbod/aanbod/voor-de-lessen>

Geraadpleegd op 20 januari 2015

http://www.sportbeweegtjeschool.be/images/downloads/Actieve_vpl_Modal_split_voor_de_klas.pdf

Geraadpleegd op 10 januari 2015

www.vvkso.be/

Geraadpleegd op 25 januari 2015

www.gemeenschapsonderwijs.be/sites/portaal_nieuw/prikbordvoorleerkrachten/basisonderwijs/leerplannen/pages/default.aspx

Geraadpleegd op 22 januari 2015

www.ond.vlaanderen.be/curriculum/basisonderwijs/lager-onderwijs/leergebieden/lichamelijke-opvoeding/uitgangspunten.htm

Geraadpleegd op 10 januari 2015

www.ond.vlaanderen.be/curriculum/secundair-onderwijs/index.htm

Geraadpleegd op 10 januari 2015

www.go.be/sites/portaal_nieuw/prikbordvoorleerkrachten/so/leerplannen/Pages/default.aspx

Geraadpleegd op 16 januari 2015

www.go.be/sites/portaal_nieuw/prikbordvoorleerkrachten/so/leerplannen/leerplancatalogus/Pages/default.aspx

BUELENS, S., Hoe percipiëren leerlingen autonomie-ondersteunend en controlerend leerkrachtgedrag: een experimentele studie binnen de context Lichamelijke Opvoeding, september 2013 www.lib.ugent.be

SCHREERDER, J. & Seghers, J., jongeren in beweging. Over bewegingsbeleid, sportparticipatie en fysieke activiteit bij schoolgaande jongeren in vlaanderen, 2011, onderwijsantwerpen.be/sites/default/files/Rapport_jongeren_in_beweging_2011.pdf

Geraadpleegd op 20 maart 2015

www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/the-role-and-responsibilities-of-the-physical-education-teacher-in-the-school-physical-activity-program

SPELLER, V., Developing trainee school teachers' expertise as health promoters, geraadpleegd op 3 maart 2015,

www.southampton.ac.uk/assets/imported/transforms/peripheral-block/UsefulDownloads_Download/47A06D650685480DA2ED6E1A6EDA89C8/Developing%20trainee%20school%20teachers%27%20expertise%20as%20health%20promoters.pdf

Geraadpleegd op 16 januari 2015

ond.vsko.be/portal/page?_pageid=193,1&_dad=portal&_schema=PORTAL&p_portal_id=&p_folder_id=&p_url=http%3A%2F%2Fond.vsko.be%2Fpls%2Fportal%2Fportal_vsko.wmgt5200.printtext%3Fp_file%3D69869.HTM&p_vskoprint=2#7

TALLIR, I., motivatie van leerlingen binnen de lessen lichamelijke opvoeding in het lager en secundair onderwijs. Hoe pak je dit aan?, geraadpleegd op 15 maart 2015,

www.edurama.be/system/files/Publicatie%20Vak%20Lichamelijke%20Opvoeding.pdf

7 Bijlage:

7.1 Bijlage 1: algemene vragenlijst

Onderzoek naar de algemene fitheid en het welzijn van leraren lichamelijke opvoeding

Hoe ervaar je de werkomstandigheden?

De volgende uitspraken hebben betrekking op de werkomstandigheden. Op onderstaande schaal kan je door te omcirkelen aangeven **in welke mate u akkoord gaat met de volgende uitspraken**.

Hoe ervaar je de werkomstandigheden?	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. Mijn school beschikt over een uitstekende accommodatie	1	2	3	4	5
2. De accommodatie bezorgt me regelmatig stress en spanning	1	2	3	4	5
3. Er is voldoende geschikt materiaal voorhanden om mijn job goed uit te voeren	1	2	3	4	5
4. Ik heb een zware job omdat ik veel materiaal moet verplaatsen	1	2	3	4	5

Hoe beleef je jouw werk?

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe je jouw werk beleeft. Op onderstaande schaal kan je door te omcirkelen aangeven **in welke mate u akkoord gaat met de volgende uitspraken**.

Hoe beleef je jouw werk?	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. Ik voel niet echt een band met de andere leraren op mijn werk	1	2	3	4	5
2. Ik voel niet echt een band met de andere leraren lichamelijke opvoeding op mijn werk	1	2	3	4	5
3. Ik kan met anderen op het werk praten over wat ik echt belangrijk vind.	1	2	3	4	5
4. Ik voel me vaak alleen als we onder collega's zijn	1	2	3	4	5
5. De mensen om mijn werk zijn echte vrienden	1	2	3	4	5
6. Ik heb de taken op mijn werk goed onder de knie	1	2	3	4	5

7. Ik voel me bekwaam in mijn job als leraar lichamelijke opvoeding	1	2	3	4	5
8. Ik heb het gevoel dat ik ook de moeilijke taken op mijn werk tot een goed einde kan brengen	1	2	3	4	5
9. Ik heb het gevoel dat ik mezelf kan zijn in mijn job als leraar lichamelijke opvoeding	1	2	3	4	5
10. Op mijn werk heb ik vaak het gevoel dat ik moet doen wat anderen mij bevelen	1	2	3	4	5
<u>Hoe beleef je jouw werk?</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
11. Als ik mocht kiezen, dan zou ik mijn werk anders aanpakken	1	2	3	4	5
12. Mijn taken op het werk stemmen overeen met wat ik echt wil doen	1	2	3	4	5
13. Ik voel me vrij mijn werk te doen zoals ik denk dat het goed is	1	2	3	4	5
14. Op mijn werk voel ik me gedwongen dingen te doen die ik niet wil doen	1	2	3	4	5
15. In de nabije toekomst zou ik me graag heroriënteren naar een andere functie of een andere job	1	2	3	4	5
16. Ik oefen mijn beroep graag uit	1	2	3	4	5
17. Ik ben flexibel bij onvoorziene omstandigheden	1	2	3	4	5
18. Ik neem regelmatig deel aan vakgebonden nascholingen	1	2	3	4	5
19. Ik neem regelmatig deel aan nascholingen omtrent de opvoedende rol als leerkracht	1	2	3	4	5
20. Ik lees regelmatig vakliteratuur om op de hoogte te blijven van de laatste trends	1	2	3	4	5

Werkvermogen

Hieronder vind je een aantal uitspraken met betrekking tot uzelf als lesgever. Gelieve elke uitspraak aandachtig na te lezen en aan te geven in welke mate u het eens bent met de uitspraak.

<u>Werkvermogen</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. Ik neem zelf regelmatig actief deel aan de lessen (bijvoorbeeld bij het spelen van wedstrijden)	1	2	3	4	5
2. Ik geef regelmatig zelf demonstraties tijdens de lessen	1	2	3	4	5
3. Ik ben heel dynamisch tijdens de lessen	1	2	3	4	5

4. Ik ben fysiek fit om mijn job goed uit te voeren	1	2	3	4	5
5. Ik verwacht ook de volgende jaren dat ik instaat zal zijn om mijn job goed uit te voeren	1	2	3	4	5
6. Indien ik een betere fysieke uithouding zou hebben zou ik beter in staat zijn om mijn job goed uit te voeren	1	2	3	4	5
7. Indien ik meer kracht zou hebben zou ik beter in staat zijn om mijn job goed uit te voeren	1	2	3	4	5
Werkvermogen					
	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
8. Aan het einde van de dag ben ik vaak moe en heb ik geen energie meer om andere activiteiten te doen	1	2	3	4	5
9. Aan het einde van de werkweek ben ik vaak moe	1	2	3	4	5
10. Ik heb vaak last van fysieke ongemakken of blessures	1	2	3	4	5
11. De fysieke ongemakken of blessures die ik ervaar hebben een impact op mijn functioneren in het dagelijkse leven	1	2	3	4	5
12. De fysieke ongemakken of blessures die ik ervaar hebben een impact op mijn functioneren als leraar	1	2	3	4	5
13. De fysieke ongemakken of blessures die ik ervaar hebben een impact op de kwaliteit van de lessen	1	2	3	4	5
14. Ik moet voor mijn werk vaak erg zware lasten verplaatsen of tillen	1	2	3	4	5
15. Ik heb een fysiek belastende job	1	2	3	4	5
16. Ik doe preventieve oefeningen om blessures te vermijden	1	2	3	4	5
17. Mijn taken op het werk stemmen overeen met wat ik echt wil doen	1	2	3	4	5
18. Ik voel me vrij mijn werk te doen zoals ik denk dat het goed is	1	2	3	4	5
19. Op mijn werk voel ik me gedwongen dingen te doen die ik niet wil doen	1	2	3	4	5
20. Ik oefen mijn beroep als leraar LO graag uit	1	2	3	4	5
21. Ik ben flexibel bij onvoorziene omstandigheden	1	2	3	4	5

Welbevinden

Hieronder vind je een aantal uitspraken met betrekking tot het welbevinden. Gelieve elke uitspraak aandachtig te lezen en aan te geven in welke mate u het eens bent met de uitspraak.

<u>Welbevinden</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. Ik geniet van alledaagse activiteiten.	1	2	3	4	5
2. Als ik 's morgens opsta heb ik zin om aan het werk te gaan.	1	2	3	4	5
3. Op mijn werk bruis ik van de energie	1	2	3	4	5
4. Ik ben enthousiast over mijn baan	1	2	3	4	5
<u>Welbevinden</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
5. Ik eet gezond	1	2	3	4	5
6. Voor mezelf hecht ik veel belang aan een gezonde levensstijl	1	2	3	4	5
7. Ik gedraag me als een ideaal rolmodel voor mijn leerlingen met betrekking tot het opvoeden tot een gezonde en veilige levensstijl	1	2	3	4	5
8. Ik vind het promoten van een fitte, gezonde en veilige levensstijl bij mijn leerlingen belangrijk	1	2	3	4	5
9. Ik besteed in mijn lessen veel aandacht voor het promoten van een fitte, gezonde en veilige levensstijl	1	2	3	4	5
10. Ik heb een goed evenwicht tussen gezin, werk en vrije tijd	1	2	3	4	5
11. Ik kan de arbeidsbelasting van mijn job gemakkelijk aan	1	2	3	4	5
12. Ik verwacht dat ik de arbeidsbelasting de volgende jaren moeilijker ga aankunnen	1	2	3	4	5
13. Ik hoop dat ik omwille van de hoge arbeidsbelasting op vervroegd pensioen kan gaan	1	2	3	4	5

Waarom doe je aan fysieke activiteit

Geef hieronder aan in welke mate deze doelen voor jou belangrijk zijn wanneer je aan fysieke activiteit doet in je vrije tijd. Indien je niet aan fysieke activiteit doet, geef dan aan waarom je het eventueel wel zou willen doen.

<u>Ik doe aan fysieke activiteit...</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. ... om mijn weerstand tegen ziekte te verbeteren	1	2	3	4	5

2. ... om een goede indruk te maken op anderen	1	2	3	4	5
3. ... om nieuwe dingen te leren op het gebied van sport en beweging	1	2	3	4	5
4. ... om mijn uiterlijk te verbeteren	1	2	3	4	5
5. ... om mijn energieniveau te verhogen	1	2	3	4	5
6. ... om gerespecteerd te worden door anderen	1	2	3	4	5
7. ... om hechte vriendschappen te ontwikkelen	1	2	3	4	5
8. ... om mijn algemene gezondheid te verbeteren	1	2	3	4	5
9. ... om mijn uithouding te verbeteren	1	2	3	4	5
<u>Ik doe aan fysieke activiteit...</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
10. ... als rolmodel voor mijn leerlingen	1	2	3	4	5
11. ... om mijn vaardigheden op het gebied van beweging te onderhouden	1	2	3	4	5

Waarom wil je fysiek actief zijn?

Waarom beslissen personen om wel of niet fysiek actief te zijn. Geef hieronder aan in welke mate je akkoord gaat met de volgende uitspraken.

<u>Waarom wil je fysiek actief zijn?</u>	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. Ik wil fysiek actief zijn omdat anderen vinden dat ik dat moet zijn.	1	2	3	4	5
2. Ik voel me schuldig als ik niet fysiek actief ben.	1	2	3	4	5
3. Ik vind het belangrijk om regelmatig fysiek actief te zijn.	1	2	3	4	5
4. Ik vind plezier en voldoening in fysieke activiteit.	1	2	3	4	5
5. Ik zie het nut niet in van fysieke activiteit.	1	2	3	4	5

De leraar LO als promotor van een gezonde, veilige en fitte levensstijl

	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. Ik weet aan welke criteria een leerkracht LO moet voldoen opdat hij/zij een goede promotor is van de gezonde, veilige en fitte levensstijl	1	2	3	4	5
2. Ik besteed elke les aandacht aan het promoten van de gezonde, veilige en fitte levensstijl	1	2	3	4	5
3. Ik stimuleer leerlingen om fysiek actief te zijn buiten de school	1	2	3	4	5
4. Ik motiveer leerlingen om verantwoordelijkheid op te nemen en zorg te dragen voor de lichaamshygiëne van zichzelf	1	2	3	4	5
5. Ik motiveer leerlingen om verantwoordelijkheid op te nemen om gezond te eten	1	2	3	4	5
6. Ik leer de leerlingen bij welke intensiteit zij op een veilige en gezonde manier kunnen oefen, lopen, zwemmen, fietsen,...	1	2	3	4	5
7. In mijn les kan iedere leerling werken op zijn/haar niveau in functie van een gezonde levensstijl	1	2	3	4	5
8. Ik leer de leerlingen hoe ze een hartslagmeter kunnen gebruiken	1	2	3	4	5
9. Ik hecht elke les aandacht aan de veiligheid bij het uitvoeren van oefeningen en taken (heffen en dragen van het materiaal, verplaatsen van het materiaal,...)	1	2	3	4	5
10. Rugsparend heffen en dragen wordt in de lessen LO geoefend	1	2	3	4	5
11. Als een leerling naar je toekomt met de vraag: "Op welke wijze kan ik mijn conditie verbeteren?", geef ik hem zelf een trainingsprogramma	1	2	3	4	5
12. Als een leerling naar je toekomt met de vraag: "Op welke wijze kan ik mijn conditie verbeteren?", stuur ik hem naar een sportclub	1	2	3	4	5
13. Ik vind dat de leerkracht LO de voortrekkersrol heeft m.b.t. gezondheidsopvoeding in de brede zin van het woord	1	2	3	4	5
14. Ik volg de fysieke progressie op van mijn leerlingen	1	2	3	4	5
15. De fysieke fitheid evalueer ik uitsluitend product gericht	1	2	3	4	5

16. De fysieke fitheid evalueer ik product en procesgericht	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Maakte je de afgelopen maanden progressie?

In vergelijking met de periode van voor de tests die in ADLON afgenomen zijn:	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Geen mening	Akkoord	Helemaal akkoord
1. verwacht ik dat mijn uithouding verbeterd is	1	2	3	4	5
2. verwacht ik dat mijn kracht is toegenomen.	1	2	3	4	5
3. heb ik mijn trainingsmethoden aangepast.	1	2	3	4	5
4. ben ik me meer bewust geworden van mijn gezondheid	1	2	3	4	5
5. heb ik meer blessurepreventieve trainingen gedaan	1	2	3	4	5
6. ben ik bewust gaan werken aan de zwakke punten van mijn uithouding	1	2	3	4	5
7. ben ik bewust gaan werken aan de zwakke punten van mijn kracht	1	2	3	4	5
8. heb ik een nascholing gevolgd rond fitness en/of gezondheidsgerelateerde aspecten met toepassingen in het onderwijs	1	2	3	4	5
9. heb ik een nascholing gevolgd rond fitness en/of gezondheidsgerelateerde aspecten met toepassingen buiten het onderwijs	1	2	3	4	5
10. heb ik meer intensieve trainingen ondernomen	1	2	3	4	5

7.2 Bijlage 2: vragenlijst (deelnemers met trainingsplan)

Onderzoek naar de algemene fitheid en het welzijn van leraren lichamelijke opvoeding

De onderstaande vragen kaderen binnen een onderzoeksproject naar de algemene fitheid en het welzijn van leraren lichamelijke opvoeding. Het onderzoeksproject werd opgezet binnen de afdeling lichamelijke opvoeding van het departement lerarenopleiding - secundair onderwijs van Hogeschool PXL. De vragen die hieronder gesteld worden hebben betrekking op het trainingsprogramma.

Hoe goed heeft u het trainingsprogramma volgehouden tot het einde?

In welke mate bent u akkoord met onderstaande stellingen?	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	neutraal	eerder wel akkoord	helemaal akkoord
1. Ik heb mijn doelstelling bereikt die ik wilde behalen met dit trainingsprogramma.	1	2	3	4	5
2. Ik ben meer gaan bewegen door het programma.	1	2	3	4	5
3. Ik ben nu een regelmatige beweger.	1	2	3	4	5
4. Ik heb mijn programma goed volgehouden.	1	2	3	4	5
5. Ik heb mijn te behalen punten meestal behaald.	1	2	3	4	5

Evaluatie van het trainingsprogramma

We zouden graag weten hoe u de nabespreking(en) en de opvolging ervaren heeft. U vindt hieronder een aantal uitspraken over de begeleiding. U kunt antwoorden door het cijfer aan te duiden dat op u van toepassing is.

In welke mate bent u tevreden over....	helemaal niet tevreden	eerder niet tevreden	soms wel/ soms niet tevreden	eerder wel tevreden	helemaal tevreden
1. uw deelname aan het project.	1	2	3	4	5
2. het opstarten van uw bewegingsplan.	1	2	3	4	5
3. de manier waarop u opgevolgd bent (rapport, via e-mail).	1	2	3	4	5
4. de intensiteit waarmee u opgevolgd bent (wekelijks rapport, via e-mail).	1	2	3	4	5
5. het rapport als opvolgingssysteem om te blijven bewegen (indien u dit gebruikt hebt).	1	2	3	4	5
6. het rapport als stimulans om te blijven bewegen (indien u dit gebruikt hebt).	1	2	3	4	5
7. de mate waarin ik door het trainingsprogramma fysiek actiever geworden ben.	1	2	3	4	5
8. Het trainingsprogramma richtte zich hoofdzakelijk op het uithoudingsvermogen.	1	2	3	4	5
9. Het trainingsprogramma richtte zich hoofdzakelijk op de verbetering van kracht.	1	2	3	4	5

In welke mate gaat u akkoord met de volgende uitspraken m.b.t. uw coach?	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms wel/soms niet akkoord	eerder wel akkoord	helemaal akkoord
1. Ik kon op mijn coach rekenen/contacteren als ik hem/haar nodig had.	1	2	3	4	5
2. Mijn coach heeft op geen enkel moment kritiek gegeven.	1	2	3	4	5
3. Ik voelde me op mijn gemak bij de coach tijdens de uitleg van mijn beweegplan.	1	2	3	4	5
In welke mate gaat u akkoord met de volgende uitspraken m.b.t. het volgen van uw bewegingsschema?	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms wel/soms niet akkoord	eerder wel akkoord	helemaal akkoord
1. Indien ik door bepaalde omstandigheden het bewegingsschema niet kon volgen, hielp de coach me met het zoeken naar mogelijke oplossingen.	1	2	3	4	5
2. De coach maakte me duidelijk wat er van mij verwacht werd.	1	2	3	4	5
3. De coach maakte me duidelijk wat de bedoeling was van het trainingsprogramma.	1	2	3	4	5
4. Ik werd voldoende positief gestimuleerd door het trainingsprogramma.	1	2	3	4	5
5. Ik werd voldoende positief gestimuleerd door mijn coach (in het gesprek, via e-mail of telefoon)	1	2	3	4	5

In welke mate gaat u akkoord met de volgende uitspraken m.b.t. de vooropgestelde bewegingsdoelstellingen?	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms wel/ soms niet akkoord	eerder wel akkoord	helemaal akkoord
1. De coach reikte me voldoende mogelijke bewegingsactiviteiten aan zodat ik mijn 'ideaal' bewegingsschema kon samenstellen.	1	2	3	4	5
2. De coach luisterde ook naar <i>mijn</i> ideeën om de bewegingsdoelstellingen op te stellen.	1	2	3	4	5

Evaluatie van het trainingsprogramma in functie van de GVL

In welke mate gaat u akkoord met de volgende uitspraken m.b.t. kennis?	helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms wel/ soms niet akkoord	eerder wel akkoord	helemaal akkoord
1. Na dit programma is mijn kennis omtrent de GVL toegenomen.	1	2	3	4	5
2. Na dit programma is mijn kennis omtrent fitness toegenomen.	1	2	3	4	5
3. Na dit programma weet ik hoe ik een hartslagmeter functioneel kan inzetten tijdens mijn lessen LO.	1	2	3	4	5
4. Na dit programma weet ik hoe ik een individueel trainingsplan met progressieve opbouw moet opstellen?	1	2	3	4	5

In welke mate gaat u akkoord met de volgende uitspraken m.b.t.de implementatie in het onderwijs?		helemaal niet akkoord	eerder niet akkoord	soms wel/soms niet akkoord	eerder wel akkoord	helemaal akkoord
1.	Na dit programma stimuleer ik mijn leerlingen meer om de GVL aan te nemen?	1	2	3	4	5
2.	Na dit programma heb ik nieuwe ideeën opgedaan om mijn lessen attractiever te maken?	1	2	3	4	5
3.	Na dit programma stimuleer ik mijn leerlingen meer om krachtoefeningen en stabilisatie oefeningen uit te voeren?	1	2	3	4	5
4.	Na dit programma voel ik me meer bekwaam ifv mijn vak?	1	2	3	4	5

7.3 Bijlage 3: casus

PWO - remediëringsplan

Je hebt een meisje van het 4^e middelbaar (SO) met overgewicht en een ondermaatse fysieke conditie. Stel voor deze leerling een remediëringsplan op. Je krijgt hier maximum 10' tijd voor.

7.4 Bijlage 4: bewegingsplan

MIJN BEWEGINGSPLAN

Naam en voornaam:.....

Mijn posttest zal plaatsvinden op:.....

Bewegingsdoelstelling 1:.....

WAT?.....

WAAR?.....

WANNEER?.....

MET WIE?.....

WELKE REMINDERS?.....

Deze hindernissen verwacht ik

En zo ga ik ze oplossen

(1).....

(1).....

(2).....

(2).....

Als er vragen zijn betreffende je vooropgestelde doelstellingen, aarzel niet om me te contacteren. Je kan hiervoor mailen naar:

- o Evelien.Huysmans@pxl.be
- o Bart.gilis@pxl.be

