



**EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

Transfer van de les lichamelijke  
opvoeding naar middagsport  
“Liever rope-skiping dan altijd weer voetbal”



## Voorwoord

Het was leuk op te merken dat tijdens het uitschrijven van deze bachelorproef de berichtgeving door het VRT Journaal even nauw aansloot. Op 22 november 2019 bevatte dit televisienieuws een fragment met als titel 'World Health Organization (WHO) trekt aan de alarmbel':

"Het is al vaak gezegd: "Kinderen en jongeren bewegen te weinig". De WHO bevestigt dit nu met gegevens van 1,6 miljoen 11- tot 17-jarigen uit 146 landen. En wat blijkt daaruit? 80% beweegt minder dan één uur per dag. Dat is slecht voor hun gezondheid op latere leeftijd. Meisjes bewegen nog minder dan jongens. Tussen 2001 en 2016 bestudeerden ze het gedrag van tieners, de grote meerderheid beweegt niet genoeg. We zien dat 4 op 5 tieners niet voldoende bewegen en dus ook geen voordeel opdoen voor hun gezondheid. Eén van de verwachte boosdoeners is de schermtijd: gamen, computer of smartphone. Maar ook de overheden doen niet genoeg om beweging aan te moedigen. Zo zijn grote delen van de open ruimte nauwelijks toegankelijk en is het verkeer te druk. Ook veiligheid is een probleem. Jonge mensen voelen zich onvoldoende veilig buiten bijvoorbeeld om te lopen of te stappen in parken, plaatsen waar ze actiever zouden moeten zijn. Jongens bewegen iets meer dan meisjes. Alleen in landen waar meisjes thuis fysiek meer moeten werken, scoren ze beter: Afghanistan en Indië bijvoorbeeld. De leden van de WHO willen tegen 2030 veel betere cijfers, we zullen dus moeten investeren. Er kan veel meer gebeuren om fysieke activiteiten op school te promoten of gebruik te maken van momenten tijdens de schooluren om tieners tot dat één uur beweging te brengen" (VRT Journaal, 2019, 22 november).

Niet alleen bovenstaand VRT-journaal item moedigde mij aan om door te zetten. Mijn oprechte dank richt ik vooreerst aan mevrouw Rosalie Coolkens, promotor van deze bachelorproef. Zij was altijd bereid tot overleg en getuigde steeds van een levendig enthousiasme. Daarnaast wil ik ook meneer Mombaerts, leerkracht LO van het Atheneum te Sint-Truiden bedanken voor de aangeboden kansen en het creëren van mogelijkheden. Ook verdienen de leerlingen eveneens uit het Atheneum te Sint-Truiden een woord van dank voor hun deelname aan de middagsportsessies. Tenslotte richt ik een speciaal woord van dank aan mijn ouders voor hun morele steun die mij deed verder doen ... stap na stap ... tot de voorliggende bachelorproef.

Carolijn Breesch  
Sint-Truiden  
15 juni 2020

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
Inhoudsopgave .....	4
Lijst met afkortingen .....	6
Inleiding .....	7
1 Bewegingsnorm volgens de WHO.....	8
1.1 Waarom streven naar die bewegingsnorm WHO? .....	9
1.2 Hoe streven naar die bewegingsnorm WHO? .....	10
1.2.1 Fysieke activiteit binnen de schooluren .....	10
1.2.2 Fysieke activiteit buiten de schooluren .....	11
2 Het 'brede school' model 'met sportaanbod' .....	12
2.1 Binnen de schooluren (curriculair) .....	13
2.2 Buiten de schooluren (extra-curriculair).....	14
3 Schoolsport .....	15
3.1 Onderzoek schoolsport in Vlaanderen.....	15
3.1.1 Bevraging aan de hand van vragenlijsten.....	16
3.1.2 Focusgroep gesprekken en interviews .....	17
3.1.3 Workshop 'Schoolsport als springplank naar een actieve levensstijl' .....	17
3.2 Belemmeringen voor de schoolsport .....	19
3.3 Aanbevelingen om schoolsport aantrekkelijk te maken .....	20
4 Praktijkonderzoek .....	22
4.1 Deelnemers .....	22
4.2 Onderzoeksdesign.....	23
4.2.1 Overzicht lessen LO en bijhorende middagsportsessies .....	23
4.2.2 Promotiekanalen.....	26
4.2.3 Onderzoeksinstrumenten .....	27
4.2.4 Adviezen vanuit het theoretische luik .....	27
4.3 Resultaten .....	29
4.3.1 Welke leerlingen nemen vrijwillig deel aan middagsport? .....	29
4.3.2 Wat is de reden van vrijwillige deelname aan middagsport? .....	31
4.3.3 Welke sporten willen leerlingen tijdens de middagsport aangeboden krijgen? .....	32
4.3.4 Hoe kan middagsport best aangekondigd en gepromoot worden? .....	32
4.3.5 Wat is het effect van een koppeling tussen de lessen LO en middagsport?.....	33

5	Discussie .....	34
6	Conclusie.....	37
7	Literatuurlijst .....	38
8	Geraadpleegde werken .....	41
9	Bijlagen.....	42
9.1	Bijlage 1: lessen LO rope-skiping .....	42
9.2	Bijlage 2: middagsport rope-skiping.....	43
9.3	Bijlage 3: lessen LO contact en verdediging.....	44
9.4	Bijlage 4: middagsport contact en verdediging .....	45
9.5	Bijlage 5: lessen LO circustechnieken .....	46
9.6	Bijlage 6: middagsport circustechnieken .....	47
9.7	Bijlage 7: lessen LO frisbee.....	48
9.8	Bijlage 8: middagsport frisbee .....	49
9.9	Bijlage 9: lessen LO dans.....	50
9.10	Bijlage 10: middagsport dans .....	51
9.11	Bijlage 11: uitnodigingsflyer middagsport .....	52
9.12	Bijlage 12: enquête in te vullen door leerling vóór elke middagsport.....	53
9.13	Bijlage 13: evaluatieformulier in te vullen door middagsportleerkracht .....	54

## **Lijst met afkortingen**

FA: fysieke activiteit

LO: lichamelijke opvoeding

SO: secundair onderwijs

WHO: World Health Organization

SVS: Stichting Vlaamse Schoolsport

## Inleiding

Elke dag zestig minuten matige tot intensieve beweging, dat is de norm die de WHO voorschrijft voor kinderen en jongeren tussen de 5 en 17 jaar (World Health Organization, 2014).

Volgens een onderzoek van Currie et al. (2008) haalt slechts minder dan een vijfde van de Vlaamse jongeren (van 11 tot 15 jaar) de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van één uur matige tot intensieve lichaamsbeweging. Uit een recenter rapport van Wijtzes et al. (2016) weten we dat slechts 7% van de 6- tot 9- jarigen en 2% van de 10- tot 17- jarigen in België deze bewegingsnorm haalt.

De bewegingsnorm niet halen kan op termijn chronische ziekten zoals hart- en vaataandoeningen en diabetes type 2 veroorzaken. Maar ook overgewicht en depressie worden in verband gebracht met een te inactieve levensstijl (Kenniscentrum Sport, 2016).

Uit tal van internationale onderzoeken mag verder blijken dat jongeren die begrijpen waarom bewegen en sporten belangrijk zijn voor hun gezondheid en die plezier beleven aan bewegen en sporten, sneller worden aangezet om beweging en sport te integreren in hun vrije tijd (GO!, 2015).

Binnen mijn opleiding tot educatieve bachelor secundair onderwijs (SO) lichamelijke opvoeding (LO) zal ik mij in deze bachelorproef richten op de leeftijdsgroep 12- tot 14- jarigen. Hoe kan deze leeftijdsgroep tot meer 'matig tot intensief' bewegen gebracht worden? Deze jongeren brengen het grootste deel van de dag door op school. School is dan ook de ideale plek om bewegingsgedrag verder te stimuleren. Dit kan natuurlijk binnen de lessen LO, maar met deze lessen alleen halen we de bewegingsnorm niet. Er dient dus een aanvulling te gebeuren van deze lessen LO met een matig tot intensieve bewegingsactiviteit en dit tijdens de schooluren. De middagpauze leent zich hiertoe uitstekend. Middagsport zal eerst theoretisch gekaderd worden binnen een breder schoolmodel met sportaanbod en daarna binnen het geheel van de schoolsport. In het praktijkgedeelte van deze bachelorproef worden de stagelessen LO aangevuld met inhoudelijk gelinkte middagsportsessies. Zowel de middagsportleerlingen als - leerkrachten worden bevraagd a.d.h.v. vragenlijsten om te komen tot een antwoord op onderstaande onderzoeksvragen.

Welke leerlingen van de eerste graad SO nemen vrijwillig deel aan niet-competitieve middagsport?

Wat is de reden van vrijwillige deelname aan niet-competitieve middagsport?

Welke sporten willen leerlingen van de eerste graad SO tijdens de middagsport aangeboden krijgen?

Hoe kan middagsport aan leerlingen van de eerste graad SO best aangekondigd en gepromoot worden?

Wat is het effect van een koppeling tussen de lessen LO en niet-competitieve middagsport?

## 1 Bewegingsnorm volgens de WHO

Kinderen en jongeren tussen de 5 en 17 jaar zouden volgens de richtlijn van de WHO minstens één uur per dag matig tot intensief fysiek actief moeten zijn. Onder matige fysieke activiteit (FA) verstaan we wandelen. Intensieve FA zijn alle activiteiten die meer energie verbruiken dan wandelen, bijvoorbeeld fietsen, lopen, ...

Uit onderzoek blijkt echter dat meer dan 4 op de 5 jongeren wereldwijd te weinig beweegt. Deze gegevens werden verzameld van 2001 tot 2016 bij 1,6 miljoen 11- tot 17-jarige scholieren uit 146 landen. Wanneer er een vergelijking wordt gemaakt op basis van geslacht, scoren meisjes het slechtst. 85% van hen komt niet aan de aanbevolen richtlijn. Jongens daarentegen scoren beter. 78% van hen haalt deze richtlijn wel. Bovendien rapporteren de meeste landen dat het verschil in beweeggedrag tussen meisjes en jongens steeds groter wordt naarmate de leeftijd stijgt.

In de West-Europese landen en bij uitbreiding de westerse landen in het algemeen (high-income western countries) behalen 72.1% van de jongens en 84.6% van de meisjes het aanbevolen uur beweging per dag niet.

België scoort slechter dan het Europese gemiddelde nl. 79,2% van de jongens en 88% van de meisjes bewegen te weinig.

De meest recente cijfers van de Health-Behaviour in School-aged Children (HBSC) concludeert dat 17 tot 20 % van de 11- tot 15-jarige jongens en 10 tot 15% van de 11- tot 15-jarige meisjes in Vlaanderen voldoet aan de richtlijn voor gezond bewegen. De evolutie van de fysieke fitheid van jongeren in Vlaanderen wordt regelmatig geëvalueerd en daaruit blijkt dat de bewegingsarmoede voornamelijk bij oudere jongeren, namelijk vijftienplussers, hoog scoort (Beleid & Management in Sport - Rapport 7, 2011).



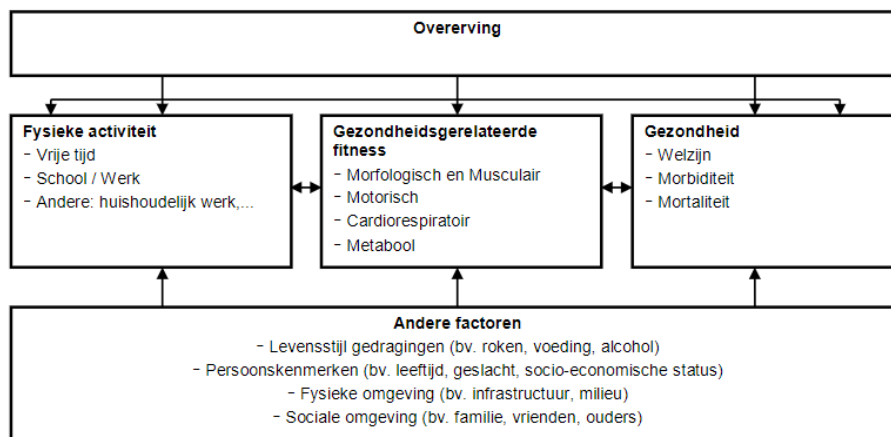
## 1.1 Waarom streven naar die bewegingsnorm WHO?

Naast fysiologische en genetische factoren is er voldoende wetenschappelijke evidentie dat een gebrek aan lichaamsbeweging één van de voornaamste gedragsmatige risicofactoren is in het ontstaan van aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kankers, osteoporose, rugklachten en obesitas (Biddle et al., 2004; Rowland, 2007; Strong et al., 2005).

In het bijzonder is de prevalentie van overgewicht en obesitas de afgelopen jaren sterk toegenomen. Recente cijfers bij Vlaamse jongeren tussen 12 en 18 jaar tonen een prevalentie van overgewicht (inclusief obesitas) van 15.2 % bij meisjes en 14.4 % bij jongens (Roelants, Hauspie & Hoppenbrouwers, 2009). Obesitas gaat gepaard met hart- en vaatziekten, diabetes type 2, klachten van het bewegingsapparaat (knieklachten), slaapproblemen (apneus) en psychosociale problemen (pesten) (Nadeau et al., 2011). Daarnaast draagt overgewicht en obesitas op jonge leeftijd ook bij tot gezondheidsklachten op volwassen leeftijd (Reilly & Kelly, 2011).

Om de bovenstaande genoemde chronische aandoeningen te vermijden, wordt regelmatige FA aanzien als een preventieve behandeling. Voldoende FA bij adolescenten is niet alleen belangrijk voor hun hart, spieren, ademhaling, botten en gewicht, maar veel bewegen heeft ook een positieve invloed op de cognitieve ontwikkeling. Verder blijven die voordelen merkbaar tijdens hun volwassen leven.

De fysieke, motorische, cognitieve en psychische gezondheidsvoordelen van FA zijn uitvoerig beschreven in de literatuur (Biddle et al., 2004). Het zogenaamde Toronto-consensusmodel (Bouchard & Shephard, 1994) (Figuur 1.1) toont de onderlinge beïnvloedende relatie tussen de dagelijkse FA, de fysieke fitheid en de gezondheidsstatus van het individu. Naast het directe verband tussen deze componenten, toont dit model ook aan dat genetische en andere persoons- en omgevingsgebonden factoren op hun beurt de FA, gezondheidsgerelateerde fitheid en gezondheid alsook hun onderlinge relatie kunnen beïnvloeden.



Figuur 1.1: Toronto-consensusmodel dat de samenhang tussen fysieke activiteit, fitheid en gezondheid beschrijft (Bouchard & Shephard, 1994).

## 1.2 Hoe streven naar die bewegingsnorm WHO?

Jongeren brengen het grootste deel van de dag door op school. School is dan ook de ideale plek om bewegingsgedrag verder te stimuleren.

Dit kan natuurlijk binnen de lessen LO die een onmiddellijke impact hebben op de dagelijkse beweging, maar met deze lessen alleen halen we de norm van 60 minuten matig tot intensieve FA per dag niet (Trudeau & Shephard, 2005).

Een ander schoolgerelateerd medium om jongeren de kans te bieden om te sporten en een fysiek actieve levensstijl uit te bouwen is de schoolsport. Schoolsport omvat alle sportactiviteiten die door (of in samenwerking met) de school georganiseerd worden waaraan leerlingen op vrijwillige basis kunnen deelnemen. Deze activiteiten gaan gewoonlijk door tijdens de middagpauze (middagsport) of op woensdagmiddag of 's avonds aansluitend op het laatste lesuur (naschoolse sport). Het aanbieden van extra beweegactiviteiten op school in de vorm van middagsport en naschoolse sport kan daarom een belangrijk onderdeel vormen in het bereiken van de voorgeschreven beweegnorm.

### 1.2.1 Fysieke activiteit binnen de schooluren

De lessen LO worden beschouwd als een belangrijk medium om sport en FA te promoten (Haerens et al., 2010). De lessen LO zijn echter beperkt tot twee uren per week en in deze beperkte tijdsspanne moeten, naast het promoten van een gezonde, veilige en fitte levensstijl, ook nog andere doelen nagestreefd worden zoals het ontwikkelen van motorische competentie, een positief zelfbeeld en een goed sociaal functioneren.

Middagsport (of schoolsport tijdens de middagpauze) verhoogt de kans op meer beweging en een grotere vooruitgang in motorische vaardigheden. Motorische vaardigheid is één van de belangrijkste stimuli om levenslang plezier te kunnen beleven tijdens het bewegen (Kirk, 2005). Middagsport kan worden aangeboden op een gesuperviseerde dan wel georganiseerde manier.

Bij gesuperviseerde middagsport krijgt de leerkracht LO de rol van supervisor met de opdracht uitsluitend in te grijpen bij onveilig of ongepast gedrag.

Bij georganiseerde middagsport gaat de leerkracht LO actief aan de slag en biedt verschillende uitdagende activiteiten aan.

Uit een studie van Coolkens et al. (2018) waar zij één aspect van schoolsport namelijk middagsport verder onderzoekt bij 281 leerlingen uit de tweede graad van het lager onderwijs, blijkt dat in een georganiseerde setting méér leerlingen deelnemen dan in een gesuperviseerde. Ook zorgde een georganiseerde middagsport voor méér deelnametrouw.

### **1.2.2 Fysieke activiteit buiten de schooluren**

Tijdens de naschoolse sport kunnen leerlingen in een vertrouwde omgeving samen met klasgenoten en schoolvrienden deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. In tegenstelling met sport in clubverband is het competitie-element binnen de naschoolse sport van minder groot belang. De geringe deelnameprijs en de organisatie op of in de nabijheid van de school, aansluitend op de lessen, maakt naschoolse sport ook voor ouders een aantrekkelijk initiatief (en alternatief voor de gewone naschoolse opvang).

Het reeds bestaand project Sportief Naschools-Actieve Kids (SportSNACK) geeft kinderen uit het basisonderwijs de kans te bewegen tijdens de naschoolse opvang. Hiertoe organiseert de school onmiddellijk na de schooluren een sportaanbod onder bekwame en professionele begeleiding. Op die manier krijgt elk kind de mogelijkheid zich, naast de lessen LO, in te schrijven voor één bijkomend uur sport op school per week.

Sport na school (SNS) richt zich op leerlingen van het SO en biedt hen de kans een SNS-pas te kopen aan 45 euro voor een volledig schooljaar. Met deze sportpas kunnen leerlingen aansluitend op de schooluren deelnemen aan verschillende sportactiviteiten in hun buurt, SNS-activiteiten worden immers regionaal ingericht.

In 2010 hadden 26% van de lagere scholen en 35% van de secundaire scholen in Vlaanderen een schoolsportaanbod, hetzij zelf georganiseerd, hetzij in samenwerking met Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) (Van Acker et al., 2011).

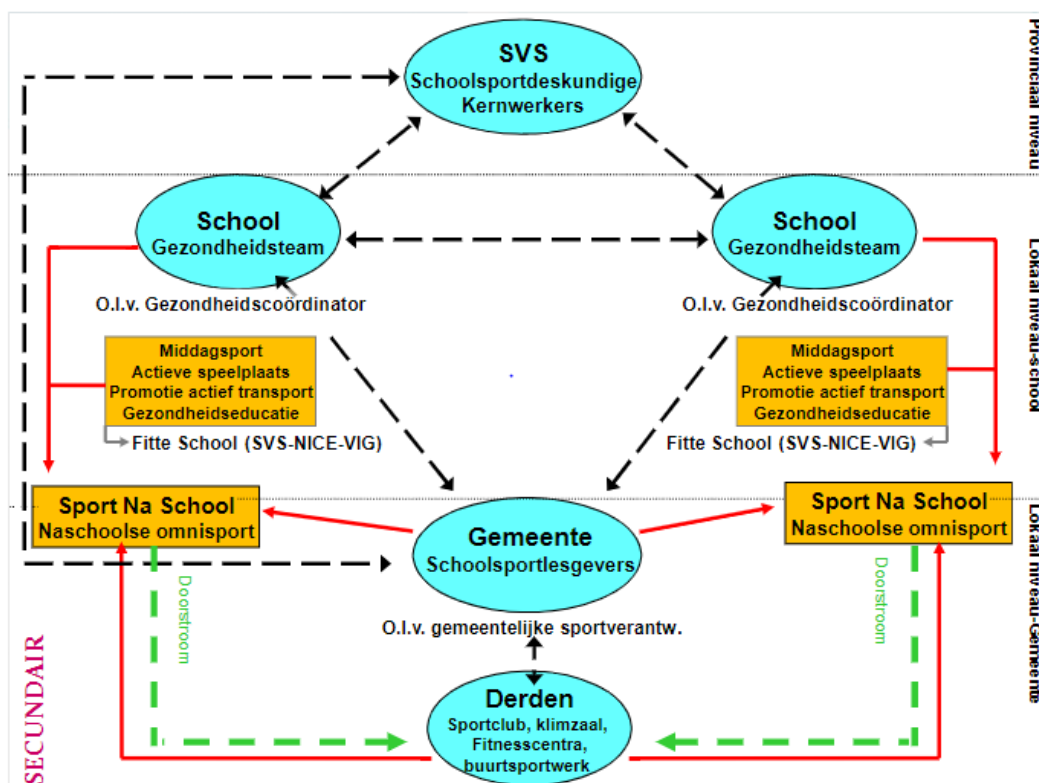
## 2 Het ‘brede school’ model ‘met sportaanbod’

De meest geschikte omgeving om extra beweging en sport te implementeren is de school. Hierbij dient de school zich vooral te richten tot diegenen die de norm (nog) niet halen.

Kinderen en jongeren bewegingskansen geven en hun eigen weg laten ontdekken in de huidige bewegingscultuur en sport is echter niet enkel een opdracht van de school. De school dient duurzaam samen te werken met partners uit de buurt bijvoorbeeld sportclubs, gemeentelijke sportdienst én de schoolsport-organisaties zoals SVS.

Hoe deze verschillende partners duurzaam kunnen samenwerken wordt schematisch voorgesteld in een werkmodel. Hierbij werd gekozen om te werken met twee onderscheiden versies: een werkmodel lager onderwijs en een werkmodel SO. Beide werkmodellen zijn in grote lijnen gelijk. Het belangrijkste verschilpunt is dat in het SO de naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten schooloverschrijdend kunnen ingevuld worden. Naschoolse sport wordt in de lagere school bij voorkeur georganiseerd in de school zelf.

Aangezien deze bachelorproef handelt over leerlingen uit het SO, wordt hieronder enkel het werkmodel SO (Figuur 2.1) verder uitgewerkt.



Figuur 2.1: Werkmodel secundair onderwijs ‘Brede School met sportaanbod’ (Cardon et al., 2007)

Zoals in het werkmodel in de gele rechthoeken aangeduid, bevindt middagsport zich volledig op het lokaal niveau-school, terwijl naschoolse sport zich in dit werkmodel verhoudt op de overgangslijn tussen het lokaal niveau-school en het lokaal niveau-gemeente.

In dit model zijn de naschoolse sportlesgevers gemeentelijk aangestuurd maar wordt de naschoolse sport voornamelijk gegeven in de scholen.

De middagsport wordt georganiseerd in de school door de gezondheidscoördinator die bij voorkeur een leerkracht LO is van de school.

De gezondheidscoördinator op school moet kunnen rekenen op de medewerking en steun van een gezondheidsteam bestaande uit andere gemotiveerde leerkrachten die zich willen engageren voor initiatieven met betrekking tot gezonde beweging. Verder heeft dit 'brede school' model gemotiveerde gemeentelijke naschoolse sportlesgevers nodig en een ondersteunende gemeentelijke sportdienst. Tot slot speelt de SVS een adviserende en ondersteunende rol.

Het brede school model met sportaanbod toont dat het aanzetten van kinderen en jongeren tot meer sport en bewegen in een school zowel binnen de schooluren (curriculair) als buiten de schooluren (extra-curriculair) dient te gebeuren.

## **2.1 Binnen de schooluren (curriculair)**

Naast kwaliteitsvolle en actieve lessen LO dienen de vrije momenten op school maximaal actief te worden ingevuld. De promotie van sport en beweging buiten de lessen LO steunt op vier bijkomende pijlers die voor Vlaanderen wetenschappelijk zijn onderzocht en die hun effect hebben bewezen (Haerens & Cardon, 2008; Seghers et al., 2009).

De eerste pijler geeft aan dat er bij de promotie van middagsport moet gezorgd worden voor een aanbod dat zich ook richt tot de minder sportieve leerlingen.

Hiernaast vertelt de tweede pijler ons dat men moet zorgen voor een actieve speelplaats door bijvoorbeeld speelkoffers, doelen, een muziekhoeck met eigen muziek van de leerlingen, voldoende ruimte (eventueel gespreide speeltijden) te voorzien, geen ballen te verbieden, enz. De derde pijler wijst ons op educatie met betrekking tot beweging tijdens de uren om kinderen en jongeren het belang van beweging te doen beseffen, hen bewust te maken van hun eigen bewegingsgedrag en hen te leren eigen verantwoordelijkheid op te nemen voor hun bewegingsgedrag. Als laatste is ook het bevorderen van actief transport (te voet en met de fiets) van en naar school een belangrijke pijler.

## **2.2 Buiten de schooluren (extra-curriculair)**

Ook buiten de reguliere schooluren is een sport- en bewegingsaanbod noodzakelijk: de naschoolse sport. Deze term is enigszins misleidend aangezien deze activiteiten meestal IN de school doorgaan. De naschoolse sport moet zich vooral richten tot kinderen en jongeren die het sportief talent of de sociale steun missen om in een sportclub te sporten. Er dient een ruim aanbod van sportactiviteiten gedaan te worden en het accent ligt op recreatie en zeker niet op competitie, met andere woorden: plezier staat centraal. Het is ook belangrijk dat er voldoende variatie wordt aangeboden en dat er ook voldoende activiteiten aan bod komen met een hoge transferwaarde (bijvoorbeeld rope-skipping, frisbee). De bedoeling is immers dat kinderen wat ze in de naschoolse sport gedaan hebben ook in hun vrije tijd verderzetten. Het is ook belangrijk dat deze naschoolse sport onmiddellijk aansluit bij de reguliere schooluren. Zo komt de naschoolse sport tegemoet aan de vraag van werkende ouders naar meer en betere, 'actieve' opvang na school (Cardon et al., 2007).

## **3 Schoolsport**

De rol van de schoolsport ligt in het promoten van sportdeelname en FA bij jongeren die nog niet of onvoldoende actief zijn in hun vrije tijd. De bedoeling is dat de schoolsport voor die jongeren op termijn kan dienen als springplank naar een actieve en sportieve levensstijl. De schoolsport kan deze rol op verschillende manieren volbrengen, namelijk door initiaties in bepaalde sporttakken aan te bieden, door motorische achterstand bij deelnemende jongeren te verkleinen en door sport buiten de schoolcontext actief te promoten (De Meester et al., 2016).

### **3.1 Onderzoek schoolsport in Vlaanderen**

Niettegenstaande de positieve invloed van schoolsport op de fysieke, sociale en mentale gezondheid werd er nog maar weinig wetenschappelijk onderzoek verricht naar de schoolsport in Vlaanderen (De Meester et al., 2016).

Van 2012 tot 2015 deden De Meester, Aelterman, Cardon, De Bourdeaudhuij en Haerens een onderzoek waarin de deelnamecijfers aan de schoolsport onder de loep werden genomen en werd nagegaan of de schoolsport jongeren bereikt die niet sporten in clubverband. Verder werd onderzocht of schoolsportdeelname gerelateerd is aan een actievare levensstijl en een meer optimale motivatie om te sporten en tenslotte werd er nagegaan wat jongeren als eventuele belemmeringen ervaren om deel te nemen aan schoolsport (De Meester et al., 2016).

In de eerste fase van het onderzoek werden vragenlijsten afgenomen bij leerlingen in scholen met een schoolsport aanbod. Meer dan 1000 leerlingen van het 5de en 6de leerjaar en meer dan 1500 leerlingen uit secundaire scholen werden bevroegd.

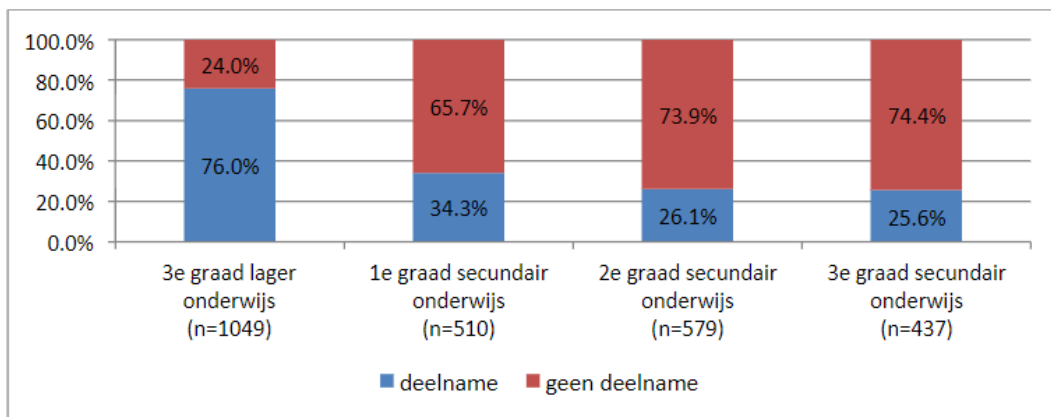
In de tweede fase werden binnen de deelnemende scholen een aantal leerlingen die zelden of nooit aanwezig zijn tijdens de schoolsport (en weinig of niet sporten in clubverband) opnieuw gecontacteerd om deel te nemen aan focusgroep gesprekken. In deze gesprekken werd er gepeild naar de belemmeringen die leerlingen ervaren om deel te nemen aan de schoolsport om op die manier op zoek te gaan naar strategieën die leerlingen motiveren om deel te nemen aan de schoolsport. Naast leerlingen werden ook 9 schoolsport-begeleiders geïnterviewd.

Op basis van al deze resultaten werd vervolgens een workshop omtrent motiverende strategieën tot schoolsport ontwikkeld die zich voornamelijk richtte tot leerkrachten LO en begeleiders van de schoolsport.

### 3.1.1 Bevraging aan de hand van vragenlijsten

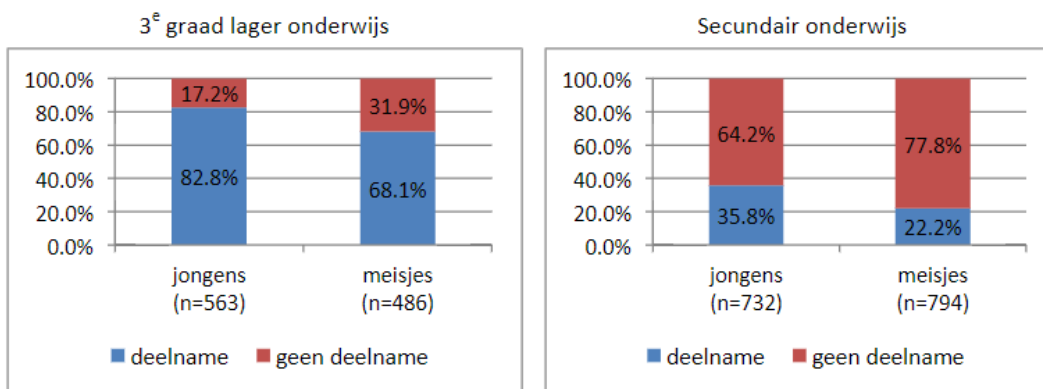
Uit de resultaten van het vragenlijstonderzoek blijkt dat, wanneer lagere scholen inzetten op een schoolsport aanbod, 76% van de leerlingen van de derde graad van het lager onderwijs minstens éénmaal per jaar deelneemt aan de schoolsport. In het SO liggen deze cijfers echter heel wat lager met een gemiddelde deelname van 28.7%. In de eerste graad wordt 34.3% van de leerlingen bereikt, in de tweede graad 26.1% en in de derde graad 25.6%.

De grootste daling situeert zich dus bij de overgang van de lagere naar de secundaire school of de overgang van de kindertijd naar de adolescentie (Figuur 3.1). Deze grote terugval in deelname aan de schoolsport valt samen met de algemene daling in lichaamsbeweging en sportdeelname die kenmerkend is voor deze overgang van de kindertijd naar de adolescentie (Knuth & Hallel, 2009).



Figuur 3.1: Deelnamecijfers schoolsport volgens graad (De Meester et al., 2016)

De deelnamecijfers in het SO liggen dus een stuk lager dan deze in het lager onderwijs. Toch zien we ook een parallel tussen beide leeftijdscategorieën. Zowel in het lager als in het SO worden méér jongens dan meisjes bereikt (Figuur 3.2). In het vijfde en zesde leerjaar wordt 82.8% van de jongens en 68.1% van de meisjes bereikt. In het SO is dat respectievelijk 35.8% en 22.2%.



Figuur 3.2: Deelnamecijfers schoolsport volgens geslacht (De Meester et al., 2016)



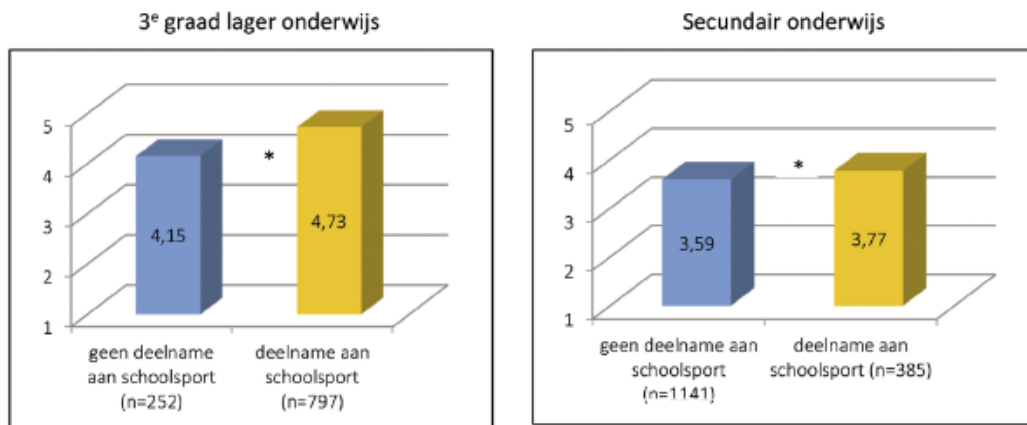
### **3.1.2 Focusgroep gesprekken en interviews**

Uit de focusgroep gesprekken bleek dat meisjes vaker zouden deelnemen aan de schoolsport als er dansactiviteiten, fitnessactiviteiten en populaire work-outs zoals Zumba en Tae Bo zouden aangeboden worden. Het huidige aanbod dat voornamelijk uit traditionele balsporten bestaat, sluit meer aan bij de interesses van jongens. Ook bij jongens is er echter vraag naar andere, minder traditionele sportactiviteiten zoals BMX'en, mountainbiken en fitness. Ook racketsporten blijken zowel bij jongens als meisjes hoog op het verlanglijstje te staan. Naast het feit dat het schoolsportaanbod te weinig gevarieerd is, willen de jongeren ook meer inspraak in de samenstelling van het aanbod. De schoolsportactiviteiten worden immers in de meeste scholen zonder inspraak van de leerlingen vastgelegd. Een aanpassing van het schoolsportaanbod in functie van de noden van de leerlingen, en vooral van diegenen die onvoldoende bereikt worden, zou dan ook kunnen bijdragen tot hogere deelnamecijfers aan de schoolsport (De Meester et al., 2016).

De belangrijkste conclusies die uit de focusgroep gesprekken met de leerlingen naar voor kwamen, werden in de interviews met de schoolsportbegeleiders grotendeels bevestigd. Ook zij gaven aan dat het aanbod voornamelijk op balsporten focust en dat leerlingen graag meer inspraak willen. Ook de aankondiging en de promotie van de schoolsport verloopt niet altijd even vlot, de schoolsportbegeleiders zouden het een meerwaarde vinden moesten collega-leerkrachten de schoolsportactiviteiten ook in hun lessen vermelden en promoten. Of beter nog, als hun collega-leerkrachten af en toe eens zouden aanwezig zijn op de schoolsportactiviteiten (De Meester et al., 2016).

### **3.1.3 Workshop 'Schoolsport als springplank naar een actieve levensstijl'**

Op basis van de resultaten van het vragenlijstonderzoek, de focusgroep gesprekken met de leerlingen en de interviews met de begeleiders van de schoolsport én steunend op het theoretisch kader van de Zelf-determinatietheorie (Deci & Ryan, 2000) werd een workshop ontwikkeld. Deze theorie suggereert dat kinderen die het plezierig of zinvol vinden om te bewegen (= autonome motivatie), fysiek actiever zijn en ook spontaan een actievere levensstijl ontwikkelen. Men spreekt van autonome motivatie wanneer iemand een gedrag, bijvoorbeeld sporten, stelt omdat hij/zij dat persoonlijk zinvol vindt of er plezier aan beleeft. De resultaten van dit onderzoek naar schoolsport in Vlaanderen geven aan dat leerlingen (van zowel het lager als SO) die deelnemen aan de schoolsport meer autonoom gemotiveerd zijn om te sporten dan niet-deelnemers (Figuur 3.3).



Figuur 3.3: Autonome motivatie (op een 5 puntenschaal) van schoolsportdeelnemers t.o.v. niet-deelnemers (De Meester et al., 2016)

Tijdens de workshop werd op zoek gegaan naar belemmeringen die leerlingen ervaren om deel te nemen aan de schoolsport en mogelijke strategieën om deze barrières te beperken. Daarnaast werden concrete tips (Figuur 3.4) aangereikt om de (voornamelijk minder sportieve) leerlingen te motiveren om deel te nemen en werden ideeën aangehaald om leerlingen te betrekken bij de organisatie van de schoolsport. Het doel was, om aan de hand van de tips en de strategieën, leerkrachten te wapenen om het aanbod aan te passen in functie van de interesses van de leerlingen én de aankondiging en promotie van de schoolsport te optimaliseren. Deze workshop werd op zeven verschillende plaatsen georganiseerd: tweemaal in Vlaams-Brabant en in West-Vlaanderen en telkens éénmaal in Oost-Vlaanderen, Antwerpen en Limburg.

Aanbod aanpassen i.f.v. de interesses van de leerlingen
Niet enkel traditionele teamsporten aanbieden
Ook sporten in het aanbod opnemen die vooral meisjes aanspreken, meer dans organiseren
Meer alternatieve sporten aanbieden
Leerlingen mee laten beslissen
Inspelen op de (sport)actualiteit
Aankondiging en promotie van de schoolsport optimaliseren
Motiverende aankondigingen maken
Posters en flyers maken
Regelmatig verwijzen naar de schoolsport tijdens de (LO-)les
Schoolsportkalender geven aan alle leerkrachten
Leerlingen betrekken bij de organisatie van activiteiten
Leerlingen betrekken bij het ontwerpen van promomateriaal
Facebook-pagina aanmaken met informatie en foto's van schoolsportactiviteiten
Motiverende extra's
Zelf meedoen als begeleidende leerkracht
Muziek spelen tijdens het sporten
Leerlingen een les laten geven
Tornooi: winnende ploeg tegen leerkrachten laten spelen

Figuur 3.4: Voorbeelden van tips en strategieën die aan bod kwamen tijdens de workshop (De Meester et al., 2016).

### 3.2 Belemmeringen voor de schoolsport

Uit de analyse van de vragenlijsten en de focusgroep gesprekken blijkt dat leerlingen van het SO, helemaal in lijn met de deelnamecijfers, heel wat méér belemmeringen ervaren om deel te nemen aan de schoolsport dan de leerlingen van het lager onderwijs.

Leerlingen van het lager onderwijs geven ziekte of blessure als belangrijkste reden aan (28.6%) om niet deel te nemen aan de schoolsport. Te weinig tijd hebben (27.3%) en liever andere dingen doen (21.2%) worden ook als belemmeringen ervaren. Alle andere redenen worden slechts door een kleine minderheid van de leerlingen (minder dan 15%) ervaren als van toepassing zijnde.

In het SO geeft een aanzienlijk aantal leerlingen (54.4%) aan te weinig tijd te hebben om aan schoolsport te doen of liever andere dingen te doen (39.1%). De top vijf van de belemmeringen wordt vervolledigd door ziekte of blessure (26.8%), geen zin hebben om deel te nemen (26.2%) en geen interesse hebben in schoolsport (25.9%). Verder worden ook nog het niet leuk vinden (24.4%) en al genoeg sporten (20.7%) als belangrijke redenen aangegeven (De Meester et al., 2016).

Uit de interviews met de schoolsportbegeleiders komen nog een aantal bijkomende belemmeringen aan het licht. Enkele begeleiders geven aan dat een deel van de leerlingen afhaakt wegens het 'te schoolse' karakter van de schoolsport. Van zodra de lesgever te veel technische informatie geeft, verliezen sommige leerlingen hun interesse en beschouwen ze de schoolsport eerder als een verplichting. Sommige leerlingen zijn ook terughoudend omwille van een gebrek aan competentie. Motorisch zwakkere leerlingen blijken vaak terughoudend te zijn om deel te nemen omdat ze enerzijds het gevoel hebben dat het te moeilijk is en anderzijds dat ze te weinig aan bod komen (bijvoorbeeld in het geval van ploegsporten). Vooral bij toernooivormen haken de minder vaardige leerlingen sneller af omdat ze het gevoel hebben de zwakke schakel te zijn en de resultaten van hun team negatief te beïnvloeden (De Meester et al., 2016).

### 3.3 Aanbevelingen om schoolsport aantrekkelijk te maken

In een rapport van De Meester, Cardon, De Bourdeaudhuij en Haerens uit 2016 worden onderstaande beleidsaanbevelingen geformuleerd.

Het bestaande schoolsportaanbod aanpassen is de eerste aanbeveling om schoolsport aantrekkelijker te maken. Door meer in te spelen op de noden van de jongeren die we nog niet bereiken met het huidige schoolaanbod, kunnen we de schoolsport laagdrempeliger en aantrekkelijker maken. Het huidige aanbod bestaat voornamelijk uit traditionele teamsporten bijvoorbeeld voetbal, basketbal en volleybal (Figuur 3.5).

	3 <sup>e</sup> graad lager onderwijs	Secundair onderwijs
1	voetbal (90.0%)	voetbal (90.6%)
2	zwemmen (90.0%)	basketbal (68.8%)
3	atletiek (86.7%)	badminton (65.6%)
4	netbal (83.3%)	volleybal (56.3%)
5	hockey (76.7%)	tafeltennis (50.0%)

*Figuur 3.5: Overzicht van de meest aangeboden sporten + percentage van het aantal scholen die deze sporten aanbieden in de schoolsport (De Meester et al., 2016)*

Het opnemen van meer recreatieve en dans-gerelateerde sporten kan ervoor zorgen dat meer jongeren die zich niet aangetrokken voelen tot het traditionele sportaanbod en meer meisjes willen deelnemen.

De meerderheid van de jongens (61%) zou overwegen om deel te nemen aan één of meerdere balsporten. Daarnaast stonden ook fietsen (met inbegrip van BMX, mountainbike, wielrennen en spinning) en racketsporten (tennis, squash, tafeltennis en speedminton) hoog op het verlanglijstje. Fitness (inclusief powertraining, aerobics, Zumba en Tae Bo) en zelfverdedigings- en gevechtssporten vervolledigen de top vijf van sporten waaraan jongens zouden deelnemen als die in het schoolsportaanbod zouden opgenomen zijn (Figuur 3.6).

Bij de meisjes staat dans met stip op één, gevolgd door balsporten, gymnastiek, fitness en racketsporten (Figuur 3.6).

	jongens	meisjes
1	balsporten (61%)	dans (56%)
2	fietsen (46%)	balsporten (44%)
3	racketsporten (43%)	gymnastiek (40%)
4	fitness (31%)	fitness (39%)
5	zelfverdediging en gevechtssporten (31%)	racketsporten (36%)

*Figuur 3.6: Overzicht van de sporten waaraan leerlingen eventueel zouden deelnemen als deze sporten in het schoolsportaanbod zouden opgenomen worden (De Meester et al., 2016)*

Verder dient er vaak ook een optimalisatie van het aankondigings- en promotiebeleid te gebeuren. Er wordt nog te vaak gebruik gemaakt van onaantrekkelijke brieven of websites. Daarenboven is het aangewezen om verschillende kanalen te gebruiken om schoolsport te promoten. Het persoonlijk aanspreken van leerlingen blijkt nog steeds de meest efficiënte manier te zijn om leerlingen te stimuleren om deel te nemen. Daarnaast kan ook gebruik gemaakt worden van posters, flyers, het elektronisch schoolplatform, sociale media, ... Het is ook belangrijk om het sociale aspect van de activiteiten te benadrukken; leerlingen zullen immers sneller geneigd zijn om deel te nemen als hun vrienden dat ook doen.

Een derde en laatste beleidsaanbeveling betreft een brede deelname door o.a. schoolsportbegeleiders en leerkrachten LO aan de workshop 'Schoolsport als springplank naar een actieve levensstijl'. Deze workshop werd hierboven reeds aangehaald en heeft als doel zoveel als mogelijk directies, leerkrachten, beleidsmakers, ... te overtuigen van het potentieel van de schoolsport.

## 4 Praktijkonderzoek

### 4.1 Deelnemers

Het praktijkonderzoek wordt georganiseerd in het Atheneum Campus Tichelrij te Sint-Truiden. Er wordt voor deze school gekozen, aangezien ik hier tijdens het tweede semester reeds actief zou zijn als stagiaire LO en biologie. Stages en bachelorproef uitvoeren op dezelfde school heeft een groot praktisch voordeel.

Tijdens mijn stages geef ik lessen LO aan drie klassen. Alle leerlingen van deze klassen zitten in de eerste graad van het Atheneum Campus Tichelrij te Sint-Truiden. Hun leeftijd bedraagt 12 tot 14 jaar.

Bij het onderzoek worden twee experimentele klassen en één controleklas betrokken (Tabel 4.1). In de eerste experimentele klas zitten 19 leerlingen, waarvan 14 meisjes en 5 jongens. De leerlingen van deze klas zitten in het tweede jaar SO en volgen de richting Latijn-Grieks. De tweede experimentele klas telt 24 leerlingen. Deze klas bestaat uit 18 meisjes en 6 jongens. De leerlingen van deze klas zitten ook in het tweede jaar SO en volgen de richting Moderne Wetenschappen. In de controleklas zitten 17 meisjes en 20 jongens. Dit zijn officieel twee aparte klassen, maar zij krijgen het vak LO samen aangeboden. Alle leerlingen van de controleklas zitten in het eerste jaar SO en volgen een B-stroom richting. Het totaal aantal leerlingen van deze drie klassen bedraagt 80. Al deze leerlingen krijgen les van mij als stagiaire en worden uitgenodigd op de middagsportsessies.

Verder was mijn stagementor, Nicolas Mombaerts, nauw bij het onderzoek betrokken. Meneer Mombaerts is 27 jaar en geeft ruim vijf jaar les in secundaire scholen. Momenteel is hij voltijds actief als leerkracht LO en ICT op het Atheneum, maar hij werkte tijdens zijn carrière ook reeds op twee andere secundaire scholen, namelijk Hasp-O Centrum en Zonnegroen. Meneer Mombaerts fungeert als externe partner van deze bachelorproef. Eerder werd hij nog nooit betrokken bij bachelorproeven.

*Tabel 4.1 Overzicht aantal klassen en leerlingen uit experimentele setting en controle setting*

	Experimentele setting	Controle setting	Totaal
# klassen	2	1	3
# leerlingen	43	37	80
# meisjes	32	17	49
# jongens	11	20	31

## 4.2 Onderzoeksdesign

### 4.2.1 Overzicht lessen LO en bijhorende middagsportsessies

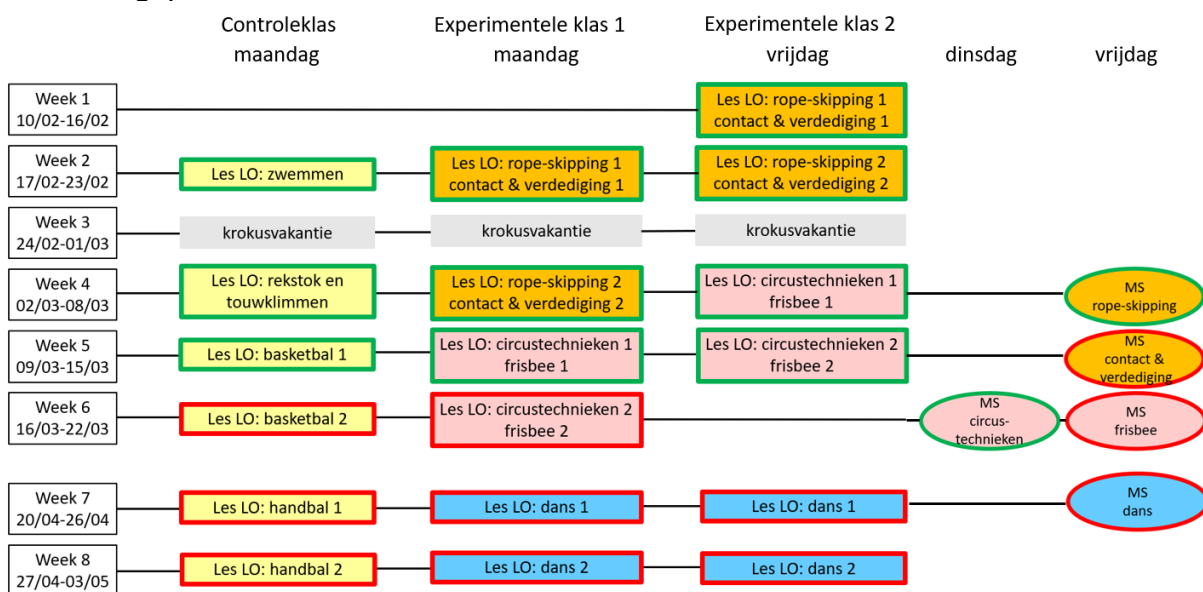
Vóór deze bachelorproef wordt er al middagsport aangeboden in het Atheneum te Sint-Truiden. Deze middagsporten gaan door op vrijdagen van 13u20 tot 13u40. Tijdens deze middagsport worden de traditionele sporten zoals voetbal, basketbal en handbal aangeboden, waarbij het competitieve accent primeert. Men werkt hier steeds met een ‘gesuperviseerde’ middagsport.

Tijdens het onderzoek loopt deze traditionele middagsport gewoon door. Ikzelf bied tijdens mijn middagsportsessies diverse, niet competitieve thema’s aan zoals rope-skipping, contact en verdediging, circustechnieken, frisbee en dans. Tijdens deze middagsportsessies ga ik telkens uit van een ‘georganiseerde’ middagsport.

Hieronder vindt u een schema (Figuur 4.1) met alle geplande stagelessen LO en bijhorende niet-competitieve middagsportsessies. De stagelessen en middagsporten die in het groen zijn omrand werden effectief uitgevoerd. De rood omrande stagelessen LO en middagsportsessies zijn niet kunnen doorgaan o.w.v. de Corona-epidemie.

Ook kan u in het schema (Figuur 4.1) zien dat de controleklas tijdens de lessen LO traditionele sporten aangeboden heeft gekregen, die niet overeenkwamen met de inhoud van de middagsport. Voor deze klas waren de onderwerpen die aangeboden werden tijdens de middagsport dus volledig nieuw.

Aan de twee experimentele klassen werd dezelfde inhoud aangeboden tijdens de stagelessen LO als tijdens de middagsportsessies. Het betreft hier geen loutere herhaling, maar er ontstaat wel een link door dezelfde materialen aan te bieden met ietwat meer inhoudelijke verfijning of verdieping. De leerlingen worden geprikkeld om de geleerde vaardigheden van in de les LO uit te voeren tijdens de middagsport. Er wordt dus gevraagd aan de leerlingen om een transfer te leggen van de les LO naar de middagsport.



\*MS = middagsport

Figuur 4.1: Overzicht aanbod lessen LO en middagsporten

Een korte inhoudelijke weergave van de kern van de stagelessen LO en de middagsportsessies is hieronder uitgeschreven. Voor een uitgebreidere versie, met opwarming en slot, verwijs ik naar de lesschema's in de bijlagen (zie Bijlage 1 t.e.m. 10).

#### **4.2.1.1 Lessen LO en middagsportsessie ROPE-SKIPPING**

Tijdens de eerste stageles rope-skippping (zie Bijlage 1) maakte ik gebruik van de werkvorm 'standenwerk met kijkwijzers'. Door toepassing van deze werkvorm maakten de leerlingen in korte tijd kennis met zeer veel verschillende rope-skippping 'tricks'. Per stand werden er steeds drie oefeningen met oplopende moeilijkheidsgraad en één oefening per twee aangeboden op de kijkwijzer. Op deze manier werden alle leerlingen voldoende uitgedaagd. Ook hadden de leerlingen in deze les voldoende vrijheid voor eigen inbreng en leerden ze op een zelfstandige manier hun vaardigheden uitbreiden. Gedurende de tweede les (zie Bijlage 1) voorzag ik enkele spel- en wedstrijdvormen met de leerlingen i.f.v. rope-skippping. Er kwam een estafette en een kwartetspel aan bod. Tijdens deze spelen leerden de leerlingen enkele rope-skippping 'tricks' van vorige les in verplaatsing uitvoeren en werden enkele (basis)sprongen uit de vorige les herhaald. De spelvormen werden steeds in teams gespeeld, waardoor de samenwerking en het groepsgevoel centraal stonden.

Tijdens de middagsport rope-skippping (zie Bijlage 2) werkten de leerlingen met lange springtouwen. Er waren steeds enkele draaiers en enkele springers die voortdurend wisselden van functie. De springers voerden (onder begeleiding/sturing van de leerkracht) 'tricks' uit in een lang springtouw. Ook tijdens deze middagsport was er dus nood aan samenwerking en was er steeds voldoende ruimte voor eigen inbreng.

#### **4.2.1.2 Lessen LO en middagsportsessie CONTACT en VERDEDIGING**

In de eerste les contact en verdediging (zie Bijlage 3) ben ik gestart met enkele leuke actie- en reactiespelen per twee. De leerlingen schoven na elke oefening door naar een nieuwe partner. Hierdoor leerden de leerlingen beter omgaan met het aanraken van anderen en het zelf aangeraakt worden. Ook bood ik tijdens deze les nog enkele valtechnieken en de basishoudgreep 'Hon Gesa Gatame' aan.

Het onderwerp contact en verdediging werd tijdens de tweede les op dezelfde manier aangeboden als tijdens de eerste les (zie Bijlage 3). Er werden oefeningen per twee aangereikt, waarbij de leerlingen steeds van partner wisselden. De opdrachten waren gericht op kracht, aanraking en stabiliteit. Dit zijn namelijk belangrijke aspecten in de gevechtssport. Ook konden de leerlingen zich tijdens deze les uitleven in kleine grondgevechtjes. Hierbij waren duidelijke afspraken en een oog voor veiligheid op hun plaats.

Voor de middagsport met als onderwerp contact en verdediging (zie Bijlage 4) had ik vier korte spelvormen voorzien. Al deze spelvormen dienden in kleine groepjes te worden gespeeld en vereisten samenwerking met en aanraking van medeleerlingen. Ook kwamen de aspecten kracht en stabiliteit terug aan bod. Afhankelijk van het aantal leerlingen die aanwezig waren tijdens de middagsport werden de spelen tegelijkertijd of telkens apart opgestart.



#### **4.2.1.3 Lessen LO en middagsportsessie CIRCUSTECHNIEKEN**

De kern van de eerste les circustechnieken (zie Bijlage 5) was gevuld met standenwerk. Aan elke stand vonden de leerlingen enkele circusmaterialen zoals bijvoorbeeld Chinese borden, pedalo's, diablo's, devil sticks, ect. Ook lag er aan elke stand een instructiefiche met oefeningen en een QR-code. Deze QR-code bracht de leerlingen bij inscannen onmiddellijk naar een filmpje met extra uitleg en eventueel ook enkele extra oefeningen. Aan de leerlingen werd wel nadrukkelijk gevraagd om enkel de oefeningen en de differentiaties uit te voeren die ze terugvonden op de kijkwijzers en in de filmpjes. Dit werd gedaan omdat het aanbod zeker voldoende uitgebreid en uitdagend was én zo leerden de leerlingen op een correcte manier kennismaken met het materiaal. Door deze regel werd het hanteren van een juiste techniek dus bevorderd.

Ook tijdens de tweede les circustechnieken (zie Bijlage 5) werkten de leerlingen in kleine groepjes. Ze kregen via kijkwijzers verschillende afbeeldingen van piramides per twee, drie of vier personen aangereikt. Aan de hand van een korte omschrijving/instructie en enkele tips die op de kijkwijzers vermeld stonden konden de leerlingen deze piramides proberen te bouwen. Het opbouwen van zo een piramide vereist samenwerking, evenwicht en verantwoordelijkheid omtrent elkaars veiligheid.

Gedurende de middagsport circustechnieken (zie Bijlage 6) bood de leerkracht alle materialen aan die gebruikt werden tijdens de lessen LO. De leerlingen mochten op zelfstandige basis aan de slag met dit materiaal en konden zo hun eigen creativiteit de vrije loop laten (dit in tegenstelling tot de lessen LO).

#### **4.2.1.4 Lessen LO en middagsportsessie FRISBEE**

Na de functionele opwarming kwam in de kern van de eerste les frisbee (zie Bijlage 7) een basisuitleg over het vastnemen, werpen en vangen van een disc aan bod. Meer specifiek werden de 'backhand worp' en het vangen van de disc met twee handen aangeleerd. Deze technieken oefenden de leerlingen per twee tegenover elkaar in. De leerkracht stuurde veel voorkomende fouten klassikaal bij. Hierna werd er een spel gespeeld waarbij de leerlingen kegels omver moesten gooien met de frisbee. Door dit spel werd het 'gericht werpen' verder ingeoeffend.

Tijdens de tweede les frisbee (zie Bijlage 7) kregen de leerlingen enkele minuten oefentijd om de technieken die waren aangeleerd tijdens de vorige les zelfstandig te herhalen. De leerkracht voegde intussen regelmatig enkele differentiaties (meestal uitbreidingen) toe. Hierna werden er twee tot maximaal drie ploegen gemaakt en speelden de leerlingen het vijfpassenspel over het volledig beschikbare veld. In dit spel werd er gestart met enkele basisspelregels van Ultimate frisbee en naarmate het spel vorderde werden er steeds enkele regels door de leerkracht toegevoegd.

Voor de middagsport frisbee (zie Bijlage 8) is het beschikbare veld afgebakend in drie delen. In deze drie delen staan verschillende materialen klaar. De leerkracht geeft kort een instructie en eventueel een demo van de voorziene oefeningen. De leerlingen mogen onderling wedstrijdje doen, maar dit is zeker niet verplicht.

#### 4.2.1.5 Lessen LO en middagsportsessie DANS

Gedurende de twee lessen dans (zie Bijlage 9) wordt er een danscombinatie aangeleerd. Het is de bedoeling dat de leerlingen deze combinatie op het einde van deze twee lessen zelfstandig kunnen uitvoeren op muziek, met eventueel verbale aanwijzingen van de leerkracht.

De middagsport dans (zie Bijlage 10) staat in functie van de populaire Tik-Tok app. De leerlingen verzinnen in korte tijd een eigen dansje, waarbij creativiteit centraal staat. De leerlingen mogen materialen die in de sporthal aanwezig zijn daarbij gebruiken. De leerkracht bekijkt de filmpjes op het einde van de middagsport wat betreft uitvoering en creativiteit en geeft eventueel feedback. Er wordt geen beste filmpje uitgekozen en er worden ook geen punten uitgedeeld. Dit om het competitieve element weg te laten zodat enkel 'FUN' centraal komt te staan.

#### 4.2.2 Promotiekanalen

De twee experimentele klassen en de controleklas werden expliciet via verschillende kanalen geïnformeerd en uitgenodigd om deel te nemen aan één of meerdere middagsportsessies. De andere leerlingen van de eerste graad werden niet expliciet uitgenodigd, maar werden wel mogelijks geïnformeerd over de middagsport door meneer Mombaerts of andere leerkrachten (Tabel 4.2).

De leerlingen van de experimentele klassen en de controleklas kregen elk een promotieflyer overhandigd (zie Bijlage 11). Ook herinnerde ik hen op het einde van elke stageles LO aan de komende middagsportsessie die met deze les gelinkt was. De avond vóór de middagsport kregen deze leerlingen ook nog een persoonlijke herinnerings-email waarin tijd, plaats en inhoud werden herhaald. Verder vroeg ik aan, externe partner en leerkracht LO, meneer Mombaerts om de middagsport ook aan de andere leerlingen van de eerste graad SO te vermelden en te promoten. Naast de leerlingen heb ik ook zoveel als mogelijk andere leerkrachten bij mijn onderzoek proberen te betrekken, zodat ook zij promotie konden maken voor de middagsport of eventueel zelf konden deelnemen.

Tabel 4.2 Overzicht promotiekanalen

	Experimentele setting	Controle setting	Overige leerlingen eerste graad SO
Inhoudelijke koppeling les LO - middagsport	x		
Flyer	x	x	
Herinnerings-email	x	x	
Promotie stagiaire leerkracht LO (ikzelf)	x	x	
Promotie meneer Mombaerts	(x)*	(x)*	(x)*
Promotie andere leerkrachten	(x)*	(x)*	(x)*

\* Dit promotiekanaal is mogelijks van toepassing

Dit gehele middagsportproject is gegroeid in nauw overleg met de stageschool en de -mentor. De leerkracht LO en stagementor, meneer Mombaerts, heeft ervoor gezorgd dat de middagsportsessies mochten en konden plaatsvinden. Hij gaf zelf ook de middagsportsessie circustechnieken, aangezien ikzelf als stagiaire op dat moment niet meer actief mocht zijn in de stageschool o.w.v. de Corona-epidemie.

### **4.2.3 Onderzoeksinstrumenten**

Zowel de leerlingen die deelnemen aan de middagsportsessies als de begeleidende middagsportleerkracht worden gevraagd om een vragenlijst in te vullen.

Bij de start van elke middagsportsessie vult elke leerling het enquêteformulier (zie Bijlage 12) in. Dit invullen gebeurt ofwel via het inscannen van een QR-code die de leerling brengt naar een digitaal formulier opgemaakt via Google-Forms, ofwel via het schriftelijk invullen van een papieren versie, die dan later digitaal wordt ingevoerd en verwerkt. Deze laatste mogelijkheid wordt voorzien omdat niet alle leerlingen beschikken over een compatibele smartphone of deze niet mee hebben tijdens de middagsport.

Na elke middagsportactiviteit vult de begeleidende middagsportleerkracht een evaluatieformulier in (zie Bijlage 13), dit voornamelijk om wat eenvormigheid en continuïteit in de informatieoverdracht te realiseren. Ook te verbeteren werk- en aandachtspunten worden alzo niet vergeten.

### **4.2.4 Adviezen vanuit het theoretische luik**

Vanuit het theoretische luik kunnen een aantal adviezen worden geformuleerd voor de praktijk en hiermee moet dan ook rekening worden gehouden bij de concrete uitvoering van de georganiseerde middagsportsessies.

Ten eerste moeten middagsportsessies georganiseerd i.p.v. enkel gesuperviseerd worden aangeboden o.w.v. méér leerlingen die deelnemen en méér deelnametrouw. Hiernaast dient er een aanbod uitgewerkt te worden dat zich ook richt naar de minder sportieve leerlingen. Meisjes zouden vaker deelnemen aan middagsport als er dansactiviteiten, fitnessactiviteiten en populaire work-outs zouden worden aangeboden. Ook bij jongens is er echter vraag naar andere, minder traditionele sportactiviteiten. Racketsporten blijken zowel bij jongens als meisjes hoog op het verlanglijstje te staan.

Nog een belangrijk punt om rekening mee te houden tijdens de organisatie van middagsport is dat jongeren zelf meer inspraak willen in de samenstelling van het aanbod.

Vervolgens verlopen ook de aankondiging en de promotie van de schoolsport niet altijd even vlot. De schoolsportbegeleiders zouden het een meerwaarde vinden moesten collega-leerkrachten de schoolsportactiviteiten ook in hun lessen vermelden en promoten. Het persoonlijk aanspreken van leerlingen blijkt nog steeds de meest efficiënte manier te zijn om leerlingen te stimuleren om deel te nemen. Daarnaast kan

ook gebruik gemaakt worden van posters, flyers, het elektronisch schoolplatform, sociale media, ...

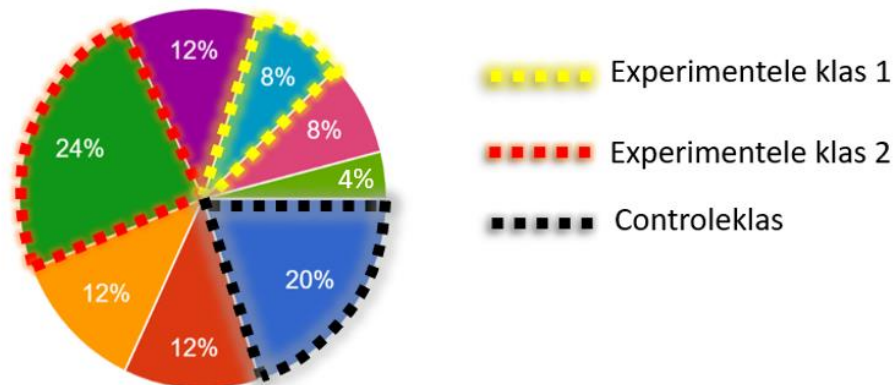
Ook suggereert de zelf-determinatietheorie of de theorie van de autonome motivatie dat kinderen die het plezierig of zinvol vinden om te bewegen, fysiek actiever zijn en ook spontaan een actievere levensstijl ontwikkelen. De fun factor is dus ook belangrijk, zeker als men weet dat een deel van de leerlingen afhaakt wegens het 'te schoolse' karakter van de schoolsport. Van zodra de lesgever te veel technische informatie geeft, verliezen sommige leerlingen hun interesse en beschouwen ze de schoolsport eerder als een verplichting. Doen en ervaringsgericht ontdekken moet dus een plaats krijgen. Het is tenslotte ook belangrijk om het sociale aspect van de activiteiten te benadrukken; leerlingen zullen immers sneller geneigd zijn om deel te nemen als hun vrienden dat ook doen.

## 4.3 Resultaten

### 4.3.1 Welke leerlingen nemen vrijwillig deel aan middagsport?

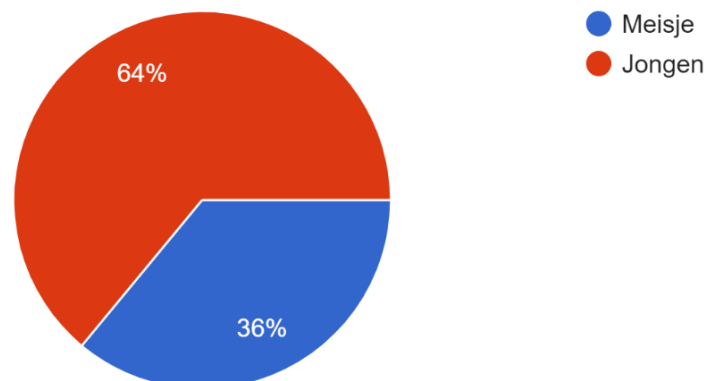
In totaal werden 80 leerlingen (2 experimentele klassen en 1 controle klas) expliciet via een flyer, een herinnerings-email en promotie van mijzelf uitgenodigd voor de middagsport. Uit de leerlingen-enquête blijkt dat er leerlingen van 8 diverse klassen deelnamen aan de georganiseerde middagsportsessies (Figuur 4.2).

Er namen in totaal 13 leerlingen deel aan de middagsportsessie rope-skippping, waarvan 7 leerlingen uit de uitgenodigde klassen kwamen. 12 leerlingen namen deel aan de middagsport circustechnieken, waarvan 6 leerlingen uit de uitgenodigde klassen kwamen. Als we beide middagsportsessies optellen, behoorden dus 52% van de aanwezigen tot de expliciet uitgenodigde klassen en 48% van de aanwezigen tot de niet expliciet uitgenodigde klassen.



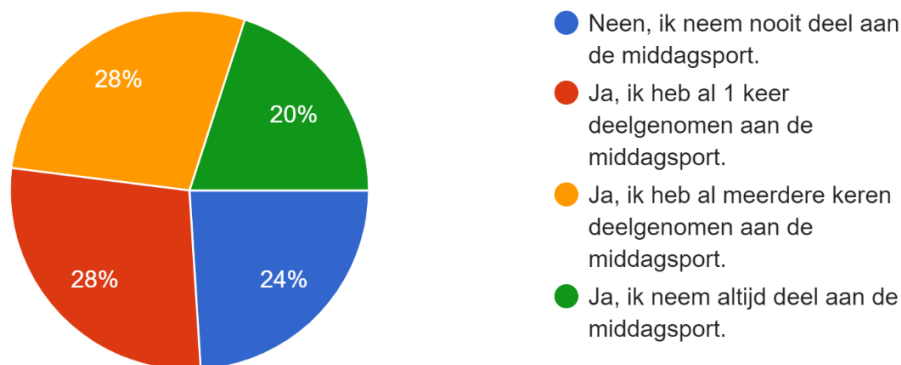
Figuur 4.2: Overzicht klassen waarvan leerlingen deelnemen aan de middagsport

Uit onderstaande grafiek (Figuur 4.3) kan men afleiden dat er in totaal meer jongens dan meisjes deelnamen aan de middagsportsessies. Hierbij gaat het om 16 jongens (64%) en 9 meisjes (36%). Als we de middagsporten apart bekijken zien we dat er tijdens de middagsport rope-skippping 9 meisjes en 4 jongens deelnamen. Tijdens deze middagsport zijn de meisjes in de meerderheid. De jongens werden dan weer meer aangesproken door de middagsport circustechnieken: er waren toen 12 jongens aanwezig en geen meisjes.



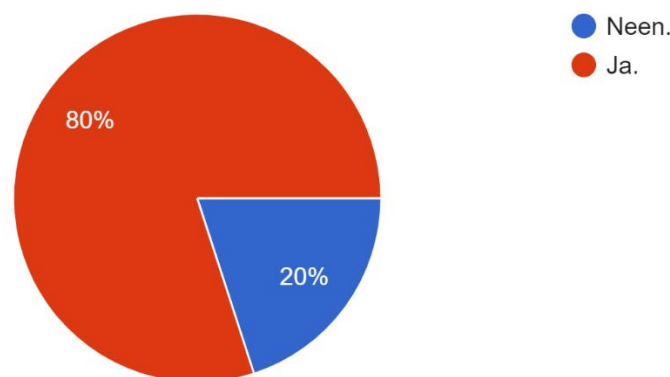
Figuur 4.3: Geslacht deelname middagsport

Vóór hun deelname aan de niet-competitieve middagsport gaf meer dan de helft (52%) van de leerlingen aan dat ze voordien nog nooit of slechts éénmaal deelnamen aan middagsport (Figuur 4.4). Als we enkel kijken naar de resultaten van de leerlingenquête rope-skiping, dan gaven 83,4% van de respondenten aan dat ze nog nooit of slechts eenmaal hadden deelgenomen aan middagsport. De groep middagsport deelnemers rope-skiping bestond voornamelijk uit meisjes die in het verleden erg weinig deelnamen aan de competitieve middagsport.



*Figuur 4.4: Deelname aan vroegere (competitieve) middagsport*

80% van de leerlingen die deelnamen aan de middagsport gaf aan dat ze buiten de schooluren ook nog aan sport doen (Figuur 4.5). Dit buitenschools sporten hoeft niet noodzakelijk in clubverband te zijn. De overgrote meerderheid van de leerlingen die deelnamen aan de middagsport zijn dus ook reeds buiten de schooluren fysiek actief.

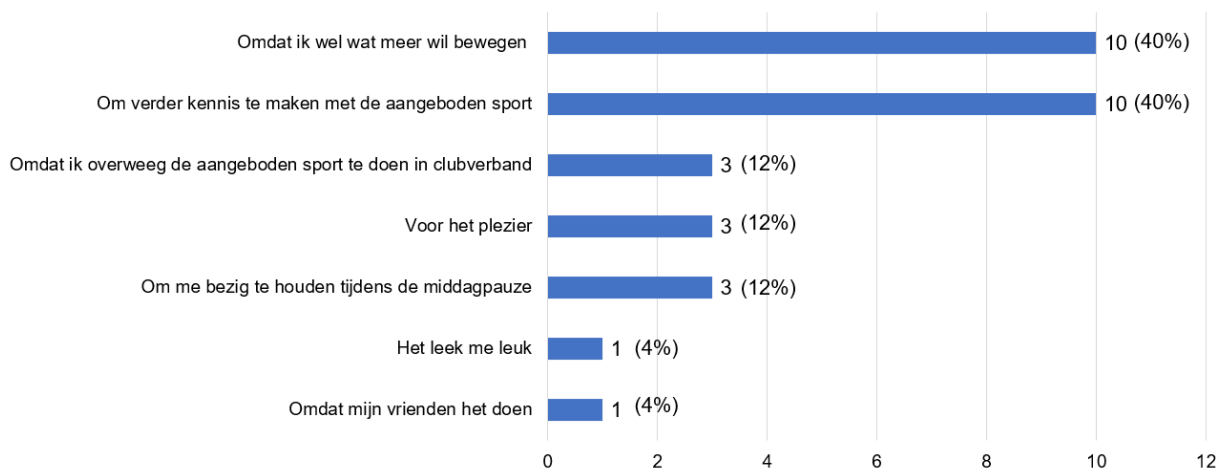


*Figuur 4.5: Sportbeoefening buiten de schooluren*

### 4.3.2 Wat is de reden van vrijwillige deelname aan middagsport?

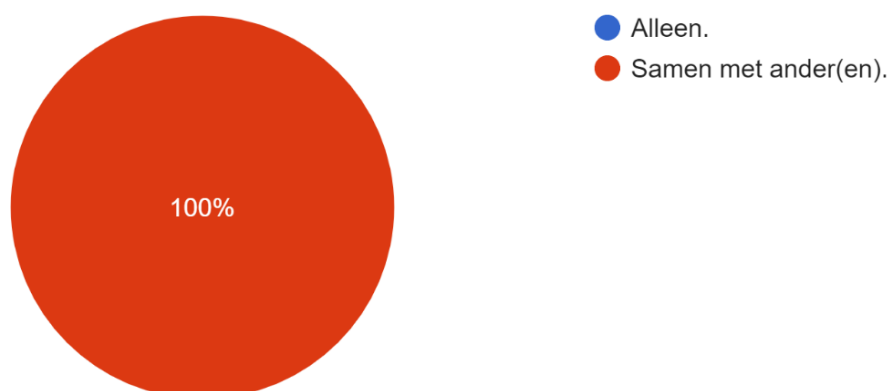
Bij deze vraag konden de leerlingen meerdere antwoorden aanduiden en/of zelf formuleren.

De meeste leerlingen gaven aan dat ze deelnamen aan de middagsport omdat ze graag verder kennis wilden maken met de aangeboden sport (40%). Een even groot deel gaf aan dat ze deelnamen aan middagsport omdat ze wel wat meer wilden bewegen. Een klein percentage (12%) overweegt de aangeboden sport op te zoeken in clubverband (Figuur 4.6).



Figuur 4.6: Reden van deelname aan middagsport

Opmerkelijk was dat alle leerlingen samen met anderen naar de middagsport kwamen (Figuur 4.7). Middagsport als sociale activiteit tijdens de middagpauze, als een activiteit met schoolse vrienden, scoort hier dus bijzonder hoog.

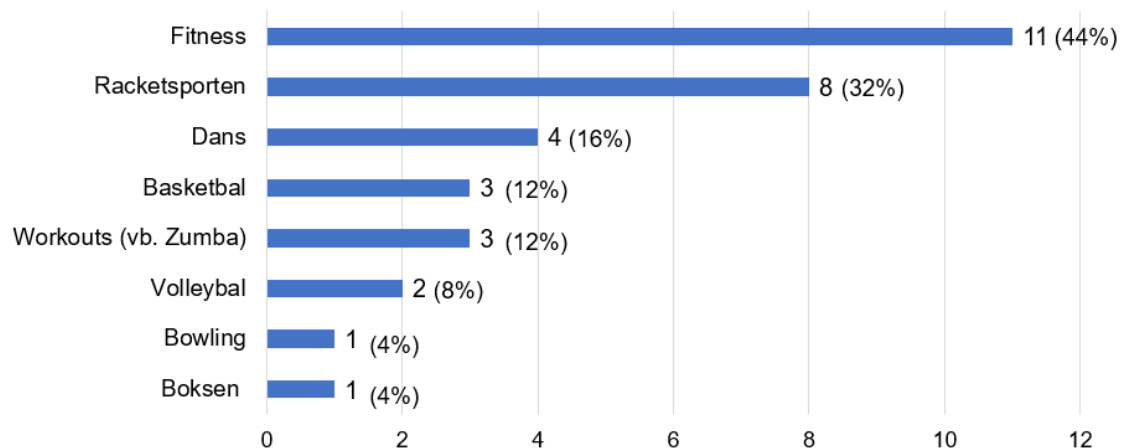


Figuur 4.7: Deelname aan middagsport alleen of samen met anderen

### 4.3.3 Welke sporten willen leerlingen tijdens de middagsport aangeboden krijgen?

Bij deze vraag konden de leerlingen meerdere antwoorden aanduiden en/of zelf formuleren.

Zoals onderstaande figuur (Figuur 4.8) aangeeft, wilde de meerderheid van de leerlingen fitness aangeboden krijgen tijdens de middagsport (44%). Ook racketsporten (32%) en dans (16%) bleken erg populair.

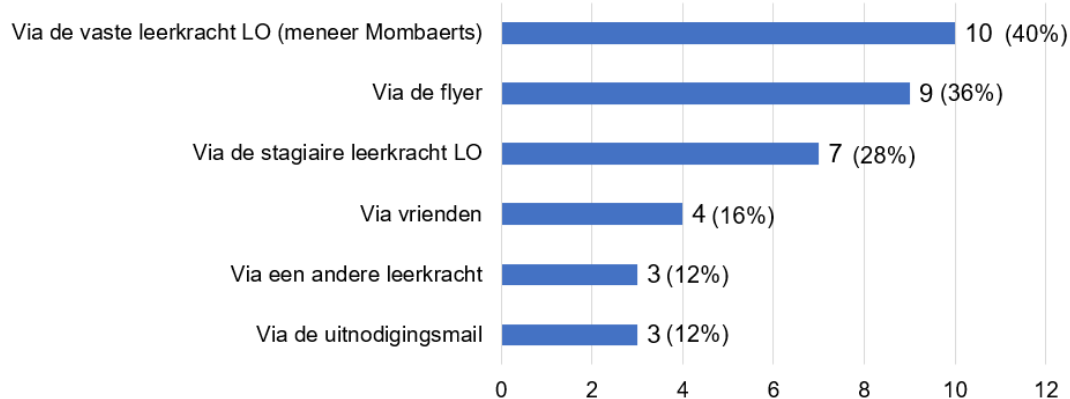


Figuur 4.8: Populariteit onderwerpen middagsport

### 4.3.4 Hoe kan middagsport best aangekondigd en gepromoot worden?

Bij deze vraag konden de leerlingen meerdere antwoorden aanduiden en/of zelf formuleren.

Uit de enquête bleek dat de meeste leerlingen via de vaste leerkracht LO (meneer Mombaerts) (40%), de flyer (36%) of mijzelf (28%) gehoord hadden over de middagsportsessies. Ook werden sommige leerlingen op de hoogte gebracht via de uitnodigings-email of via mond aan mond reclame door leerlingen en andere leerkrachten (Figuur 4.9).



Figuur 4.9: Promotiekanaal van middagsport



#### **4.3.5 Wat is het effect van een koppeling tussen de lessen LO en middagsport?**

Om een antwoord te formuleren op bovenstaande vijfde onderzoeksvraag richt ik mij op bevindingen uit de evaluatieformulieren die werden ingevuld door de begeleidende middagsportleerkrachten. Dit invullen gebeurde telkens na afloop van een middagsportsessie.

8% van de leerlingen tijdens de middagsportsessies kwam uit de eerste experimentele klas en 24% van de leerlingen kwam uit de tweede experimentele klas. Verder telde de middagsport 20% leerlingen uit de controleklas en maar liefst 48% leerlingen uit klassen die niet expliciet geïnformeerd zijn of enige link hadden met de middagsport. Hieruit kunnen we stellen dat een koppeling tussen de lessen LO en de middagsport géén beduidend hogere deelnamecijfers tijdens de middagsport veroorzaakte.

Uit de resultaten die de middagsportleerkracht rapporteerde, bleek wel dat de klassen die dezelfde onderwerpen tijdens de lessen LO als tijdens de middagsport aangeboden kregen over meer kennis en vaardigheden beschikten in vergelijking met de aanwezige leerlingen van andere klassen. Dit verschil kon men waarnemen doordat de leerlingen die reeds wat voorkennis hadden uit de lessen LO zich tijdens de middagsport zelf actief konden bezighouden zonder al te veel sturing van de leerkracht. De leerlingen uit andere klassen, die nog geen of weinig voorkennis hadden, ervaarden een hoge moeilijkheidsgraad en zochten daarom vaak hulp bij de leerkracht of medeleerlingen.

## 5 Discussie

### Welke leerlingen nemen vrijwillig deel aan middagsport?

Aan de middagsport rope-skipping namen er 13 leerlingen deel en aan de middagsport circustechnieken 12 leerlingen. Dit lijkt een lage opkomst, maar het betreft hier dan ook een moeilijk te bereiken leeftijd als het handelt over een fysiek actieve levensstijl. Uit de publicatie van De Meester et al. (2016) weten we dat 34,3% van de leerlingen uit de eerste graad SO deelnemen aan schoolsport. Drijvers et al. (2017) spreken over 39,1% deelnemers aan de middagsport in het voortgezet onderwijs.

De leerlingen uit de uitgenodigde klassen (52%) brachten leerlingen mee uit andere klassen (48%). Hieruit kunnen we afleiden dat mondelinge reclame zijn werk deed en de interesse voor middagsport dus ruimer aanwezig was dan enkel bij de experimentele klassen en de controleklas.

De Meester et al. stellen vast in hun studie van 2016 dat in de schoolsport, zowel in het lager als in het SO, méér jongens dan meisjes worden bereikt. Ook in de aangeboden middagsportsessies werden er in totaal méér jongens dan meisjes bereikt: 64% waren jongens en 36% meisjes. Als we de middagsporten apart bekijken zien we dat er tijdens de middagsport rope-skipping 9 meisjes en 4 jongens deelnamen. Tijdens deze middagsport waren de meisjes in de meerderheid. De jongens werden dan weer meer aangesproken door de middagsport circustechnieken, toen waren er 12 jongens aanwezig en geen meisjes. De inhoud van de middagsport is dus wel degelijk bepalend of eerder meisjes dan wel jongens deelnemen.

Veel leerlingen werden mogelijks door het 'niet'-competitieve karakter van de middagsport aangesproken: 24% had nog nooit deelgenomen aan middagsport en 28% nam eerder slechts éénmaal deel. Andere elementen die misschien meespeelden waren het niet-schoolse karakter en de nadruk op 'doen en ervaren'.

80% van de leerlingen die deelnamen aan de middagsport doen ook buiten school nog aan sport, al dan niet in clubverband. Ook in de studie van De Meester et al. uit 2016 wordt er een significant positief verband vastgesteld tussen lidmaatschap in een sportclub en deelname aan de schoolsport.

Niettegenstaande de controleklas uit een B-stroomrichting de voorbereidende lessen LO niet kregen, waren zij toch ruimschoots aanwezig op de middagsport. Een van de experimentele klassen uit een klassieke talenrichting nam slechts deel met twee leerlingen. Er wordt dus een verband verondersteld tussen vrijwillige deelname aan middagsport en de schoolse richting.

### **Wat is de reden van vrijwillige deelname aan middagsport?**

Mogelijks dienden de voorbereidende lessen LO als smaakmakers voor de middagsportsessies: 40% van de deelnemers wilden namelijk verder kennis maken met de aangeboden inhoud en drie leerlingen overwogen zelfs om de aangeboden sport in clubverband te doen.

Ook zijn 40% van de deelnemers aan de middagsportsessies zich bewust van de zinvolheid van meer bewegen. Sommige leerlingen weten van zichzelf dat ze te weinig bewegen en willen dit graag opdrijven. Middagsport is dan een extra beweegmoment dat de leerling dichterbij zijn dagelijks doel van 60 minuten matig tot intense FA brengt. Een andere reden tot deelname is het sociale aspect van de activiteiten; leerlingen zullen sneller geneigd zijn om deel te nemen als hun vrienden dat ook doen. In de leerlingenquête gaf 100% van de respondenten aan samen met een ander te zijn gekomen.

### **Welke sporten willen leerlingen tijdens de middagsport aangeboden krijgen?**

Volgens Cardon et al. (2007) dient er tijdens de naschoolse sport een ruim aanbod gedaan te worden, waarbij het accent ligt op recreatie en zeker niet op competitie, met andere woorden: plezier staat centraal. Het is ook belangrijk dat er voldoende variatie wordt aangeboden en dat er ook voldoende activiteiten aan bod komen met een hoge transferwaarde (bijvoorbeeld rope-skippping, frisbee). De bedoeling is immers dat jongeren wat ze in de naschoolse sport gedaan hebben ook in hun vrije tijd verderzetten. Deze vaststellingen gelden ook volledig voor de middagsport en juist o.w.v. die hoge transferwaarde werden rope-skippping en frisbee opgenomen als thema's voor de lessen LO en de bijhorende middagsportsessies. Voor dans, contact en verdediging en circustechnieken is het benodigde materiaal in de thuissituatie soms ook al aanwezig of op een creatieve manier te voorzien.

In het rapport van De Meester et al. (2016) wordt geadviseerd om o.a. dans, racketsporten en fitness op te nemen in het schoolsportaanbod. Dit advies wordt bevestigd vanuit de bevraging van de leerlingen: 16% voor dans, 32% voor racketsporten en 44% voor fitness.

### **Hoe kan middagsport best aangekondigd en gepromoot worden?**

In het rapport van De Meester et al. (2016) wordt aangehaald dat het aangewezen is om verschillende kanalen te gebruiken om schoolsport te promoten. Het persoonlijk aanspreken van leerlingen blijkt nog steeds de meest efficiënte manier te zijn om leerlingen te stimuleren om deel te nemen. Daarnaast kan ook gebruik gemaakt worden van posters, flyers, het elektronisch schoolplatform, sociale media, ... Enkele aspecten hieromtrent worden ook door onze enquêteresultaten gestaafd: 28% van de deelnemers aan de middagsport hoorden ervan via de stagiaire leerkracht LO en 40% via de vaste leerkracht LO. Flyeren is ook effectief in 36% van de gevallen.

### **Wat is het effect van een koppeling tussen de lessen LO en middagsport?**

Zoals bij de resultaten reeds vermeld ligt het deelnemerspercentage aan de niet-competitieve middagsport bij de ene experimentele klas (24%) niet veel hoger dan bij de controleklas (20%). De andere experimentele klas (8%) scoort zelfs beduidend lager dan de controleklas. Een koppeling tussen de lessen LO en niet-competitieve middagsport levert dus niet beduidend méér deelnemers op.

De waarde van deze koppeling tussen de lessen LO en de bijhorende middagsportsessies ligt waarschijnlijk op andere domeinen. Door een inhoudelijke transfer van de lessen LO naar de middagsport ontstaat er een extra oefenmoment, waardoor leerlingen vaardiger kunnen worden in de aangeboden onderwerpen. Hierdoor kwam bij deze leerlingen het FUN-aspect meer centraal te staan en deden ze veel succeservaringen op. Deze toegenomen vaardigheden kunnen een aanzet zijn om levenslang te kunnen genieten van beweging. Voor de leerlingen die geen koppeling kregen kwam er tijdens de middagsport heel wat nieuwe technische informatie naar voor. Hierdoor waren hun FUN-aspect en het aantal succeservaringen minder uitgesproken.

Wat ook zeker opviel tijdens de middagsport was dat leerlingen uit verschillende klassen, die elkaar in oorsprong nauwelijks kenden, toch met elkaar in interactie gingen. Leerlingen konden van elkaar leren en imiteerden elkaar. Op deze manier was de begeleidende middagsportleerkracht niet de enige informatieoverdrager, ook leerlingen konden hierbij helpen. Doordat leerlingen elkaar konden helpen en bijsturen raakten zij overtuigd van hun eigen capaciteiten en hierdoor werd hun zelfvertrouwen gestimuleerd.

Verder bood deze koppeling de kans tot inhoudelijke verdieping, inhoudelijke verfijning: de LO lesinhouden kwamen terug maar met meer variatie en met een betere mogelijkheid om in te spelen op het motorische niveau van de individuele leerling.

Vervolgens werd het enthousiasme bevorderd doordat de leerlingen tijdens de middagsport hun eigen creativiteit mochten inbrengen. Ze konden zelf nieuwe handelingen uitproberen: de leerlingen voegden armbewegingen toe om ritmisch op de pedalo te rijden, iemand gooide de diabolo omhoog en een ander ving hem op. Vaak waren de leerlingen trots op hun prestaties en wilden hun bekwaamheden tonen aan de leerkracht of medeleerlingen. Dit uitte zich dan bijvoorbeeld in: "Kijk hé mevrouw, ik ga mijn skills tonen, next level!"

Een in deze bachelorproef niet onderzocht effect betreft de graad van verworvenheid van de LO vaardigheden aangeboden in de LO lessen en herhaald in de middagsport. Deze graad van verworvenheid zou wel eens hoger kunnen liggen dan bij geen koppeling tussen de lesinhouden LO en de middagsport.

## 6 Conclusie

Elke dag 60 minuten matige tot intensieve beweging, dat is de norm die de WHO voorschrijft voor kinderen en jongeren tussen de 5 en 17 jaar. Uit een recent rapport van Wijtzes et al. (2016) weten we dat slechts 2% van de 10- tot 17- jarigen in België deze bewegingsnorm haalt. Binnen mijn opleiding tot educatieve bachelor SO, met als gekozen onderwijsvak LO, richtte ik mij in dit onderzoek op de leeftijdsgroep 12- tot 14-jarigen. Hoe kan deze leeftijdsgroep tot meer 'matig tot intensief' bewegen gebracht worden?

Deze jongeren brengen het grootste deel van de dag door op school. School is dan ook de ideale plek om bewegingsgedrag verder te stimuleren. Dit kan binnen de lessen LO, maar met deze lessen alleen halen we de bewegingsnorm niet. Er dient dus een aanvulling te gebeuren van deze lessen LO met een matig tot intensieve bewegingsactiviteit en dit tijdens de schooluren. De middagpauze leent zich hiertoe uitstekend. Door het aanbieden van middagsport waarvan de bewegingsinhouden gelinkt zijn aan de lessen LO én bevragingen van zowel deelnemende leerlingen als de middagsportleerkrachten wordt een antwoord gezocht en gevonden op de onderzoeksvragen. Uit de resultaten blijkt dat verschillende klassen, zelfs zonder een expliciete uitnodiging, worden aangesproken door het middagsportaanbod. Leerlingen die deelnemen aan middagsport doen buiten de schooluren meestal ook nog aan sportbeoefening. Als redenen om aan de middagsport deel te nemen noemen zij hun kennis te willen uitbreiden en meer te bewegen. De deelnemende leerlingen komen altijd in gezelschap. De koppeling van de middagsport met de lessen LO zorgt niet voor méér deelnemers maar leidt tot meer motorische vaardigheid in de aangeboden discipline.

Alle leerlingen die deelnamen aan de middagsport kwamen op die dagen sowieso dichterbij hun dagelijkse bewegingsnorm van 60 minuten matige tot intense FA. Hierbij is het dan ook jammer dat niet alle geplande en reeds voorbereide stagelessen LO en middagsportsessies zijn kunnen doorgaan o.w.v. de Corona-epidemie. Het aantal onderzoeksdata is daardoor beperkter dan oorspronkelijk voorzien.

Middelbare scholen die middagsport willen optimaliseren of opstarten in hun eerste graad SO of ruimer, worden geadviseerd meer recreatieve en dans-gerelateerde sporten op te nemen in hun aanbod, zodanig dat ook jongeren die zich niet aangetrokken voelen tot het traditionele sportaanbod en meer meisjes willen deelnemen. De meestal reeds bestaande competitieve middagsport (voetbal, basketbal, handbal) moet aangevuld met niet-competitieve inhouden zoals bijvoorbeeld rope-skipping, contact en verdediging, circustechnieken, frisbee, dans. Verder blijken ook fitness en racketsporten zeer gegeerde middagsportactiviteiten. Door deze toevoeging van niet-competitieve inhouden worden zowel sportieve als minder sportieve leerlingen aangesproken en bereik je dus automatisch een groter publiek. Indien er dan ook nog aandacht wordt besteed aan leerlingen-inspraak en de middagsport naast het persoonlijk aanspreken via nog verschillende andere kanalen wordt gepromoot, is dit zeker een stap in de goede richting om jongeren tot meer matig tot intensieve beweging te brengen.

## 7 Literatuurlijst

Biddle, S.J.H., Gorely, T. & Stensel, D.J. (2004). *Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents*. *Journal of Sports Sciences* 22(8):679-701.

Bouchard, C. & Shephard, R.J. (1994). *Physical activity, fitness and health. The model and key concepts*. In: C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens (Eds.). *Physical activity, fitness and health. Consensus statements* (2nd International Consensus Symposium on Physical activity, fitness and health; Toronto; May 1992) (pp.77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.

Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Vanreusel, B. & Van Waes, E. (2007). *Brede school met sportaanbod*. In: G. Steens (Ed.). *Naar een nieuwe bewegingscultuur. Sport, beweging en gezondheid in Vlaanderen* (Volume 2) (pp.103-113). Antwerpen: F&G Partners.

Coolkens, R. & Iserbyt, P. (2017). *Transfer van lichamelijke opvoeding naar middagsport*. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, vol.3, 38–40.

Coolkens, R. (2017). *Hoe krijg je jouw school in beweging? Wetenschap Uitgedokterd*. Geraadpleegd op 17 december 2019 via <https://www.wetenschapuitgedokterd.be/hoe-krijg-je-jouw-school-beweging>

Coolkens, R., Ward, P., Seghers, J. & Iserbyt, P. (2018). The effect of organized versus supervised recess on elementary school children's participation, physical activity, play, and social behavior: a cluster randomized controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 1.

Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., & Smith, R. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2015/2016 Survey*. In *Health Policy for Children and Adolescents*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Delepeleire, Y.(2016).*Liever skateboarden dan altijd weer voetbal*.Geraadpleegd op 2 januari 2020 via [https://www.standaard.be/cnt/dmf20160202\\_02106322](https://www.standaard.be/cnt/dmf20160202_02106322)

De Meester, A., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & Haerens, L. (2016). *Schoolsport als middel tot blijvende sportparticipatie*. Steunpunt Beleidsrelevant Onderzoek Sport 2012-2015.

De Meester, A., Cardon, G. & Haerens, L. (2016). *De Vlaamse schoolsport onder de loep*. Bond Voor Lichamelijke Opvoeding, nr.2, 9–14.

GO! Onderwijs van de Vlaamse gemeenschap. (2015). *Leerplan secundair onderwijs 2015/004 vervangt 2004/005*. Brussel: Vlaamse gemeenschap

Haerens, L. & Cardon, G. (2008). *Physical education and physical activity in Flemish schools. What's the evidence*. In J. Seghers & H. Vangrunderbeek (Eds.). Physical education research. What's the evidence.(pp.41-54).Leuven: Acco.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & Vansteenkiste, M. (2010). *Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students*. European Physical Education Review 16(2): 117-139.

Iserbyt, P., Coolkens, R. & Drijvers, H., (2017). *Lichamelijke opvoeding als basis voor (levenslang) bewegen* [powerpointpresentatie]. Geraadpleegd op 13 juni 2020 via [https://www.kvlo.nl/mysite/modules/MDIA0100/2769\\_dag\\_voor\\_lo\\_2017\\_yserbit\\_coolkens\\_drijver\\_lo\\_als\\_basis\\_voor\\_levenslang\\_leren.pdf](https://www.kvlo.nl/mysite/modules/MDIA0100/2769_dag_voor_lo_2017_yserbit_coolkens_drijver_lo_als_basis_voor_levenslang_leren.pdf)

Kenniscentrum Sport. (2016). *Waarom niet bewegen slecht is voor de gezondheid. Alles over Sport*. Geraadpleegd op 16 december 2019 via <https://www.allesoversport.nl/artikel/waarom-niet-bewegen-slecht-is-voor-de-gezondheid/>

Kirk, D. (2005). *Physical Education, Youth Sport and Lifelong Participation : the Importance of Early Learning Experiences*. European Physical Education Review11(3): 239-255.

Knuth, A. & Hallel, P. (2009). *Temporal Trends in Physical Activity: A Systematic Review*. Journal of Physical Activity and Health, 6(5), 548-559.

Nadeau, K.J., Maahs, D.M., Daniels, S.R. & Eckel, R.H. (2011). *Childhood obesity and cardiovascular disease. Links and prevention strategies*. Nature Reviews Cardiology 8(9):513-525.

Reilly, J.J. & Kelly, J. (2011). *Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood. Systematic review*. International Journal of Obesity 35(7):891-898.

Roelants, M., Hauspie, R. & Hoppenbrouwers, K. (2009). *References for growth and puberal development from birth to 21 years in Flanders, Belgium*. Annals of Human Biology 36(6):680-694.

Rowland, T.W. (2007). *Promoting physical activity for children's health. Rationale and strategies*. Sports Medicine 37(11):929-936.

Scheerder, J. & Seghers, J. (2011). *Beleid & Management in Sport - Rapport 7. Jongeren in beweging. Over bewegingsbeleid, sportparticipatie en fysieke activiteit bij schoolgaande jongeren in Vlaanderen*. Leuven: KU Leuven/Afdeling Sociale Kinesiologie en Sportmanagement

Seghers, J., De Martelaer, K. & Cardon, G. (2009). *Young people's health as a challenge for physical education in schools in the 21st century. The case of Flanders (Belgium)*. *Physical Education & Sport Pedagogy* 14(4):407-420.

Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F.O. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. *Journal of Pediatrics* 146(6):732-737.

Trudeau, F. & Shephard, R.J. (2005). *Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults*. *Sports Medicine* 35(2), 89-105.

Wijtzes, A. I., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K., Cardon, G., & Seghers, J. (2016). *Fysieke activiteiten van Belgische kinderen en jeugd*. Leuven: KU Leuven.

Van Acker, R., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J. & Cardon, G. (2011). *Beweging en sport binnen een brede school. Inzichten in de implementatie binnen Vlaanderen en Brussel*. *Tijdschrift voor lichamelijke opvoeding* 231: 6-12.

World Health Organization. (2014). *Health Behaviour in school-aged children (HBSC) study – International report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

World Health Organization. (2019). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. Geraadpleegd op 18 december 2019 via [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30348-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30348-7/fulltext)






## 8 Geraadpleegde werken

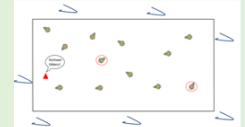
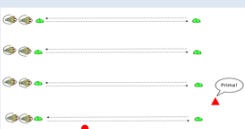
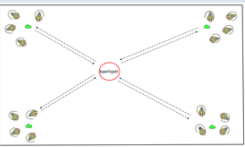

Centers for Disease Control and Prevention.(2013).*Comprehensive School Physical Activity Programs:A Guide for Schools*.Atlanta:U.S. Department of Health and Human Services.

Pollefliet, L.(2018). *Schrijven:van verslag tot eindwerk*.Gent:Academia Press.

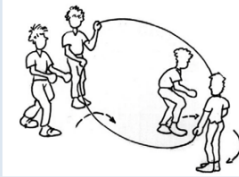
## 9 Bijlagen

### 9.1 Bijlage 1: lessen LO rope-skipping


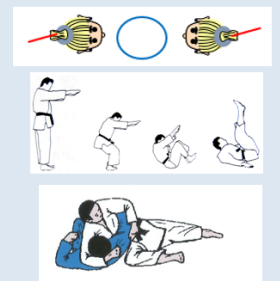
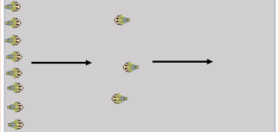
Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Uitleg basisaandachtspunten rope-skipping:</b> lengte touw afstellen, draaien vanuit de polsen (demo lkr.)</li> <li>- <b>Spelvorm</b> (zie 'organisatie') Uitleg: lln. lopen gebruikmakend van een springtouw kris kras door elkaar tussen de hoepels. Als de muziek stopt moeten de lln. zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. De leerlingen die geen hoepel hebben kunnen bemachtigen krijgen een korte opdracht (bijv. 10x basissprong) eer het spel hervat wordt.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Standenwerk</b> ('zie organisatie') Uitleg: lln. verdeeld over 6 standen. Elke stand bevat 4 rope-skipping kijkwijzers (oplopend niveau). De leerlingen kiezen zelf welk niveau aansluit bij hun interesse en kunde. Doorschuiven na een 5-tal minuten.</li> <li>- Oef stand 1: side straddle, X, cancan, basissprong per 2</li> <li>- Oef stand 2: forward straddle, heel to toe, criss cross, springen op 1 been per 2</li> <li>- Oef stand 3: Bell, knee lift, double under, afwisselend springen per 2</li> <li>- Oef stand 4: skiër, speed steps, side swing criss cross, front per 2</li> <li>- Oef stand 5: springen op 1 been, side swing open, release, side per 2</li> <li>- Oef stand 6: backward jump, double bounce, side swing double under, chinees wiel</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm:</b> Uitleg: de leerlingen maken zelf, in groep, een combinatie. Ze kunnen oefeningen van op de kijkwijzers gebruiken, maar mogen ook eigen creativiteit naar voor brengen.</li> <li>- Elk groepje presenteert hun gemaakte combinatie aan de rest van de klas</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 

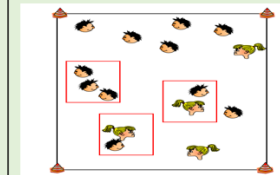

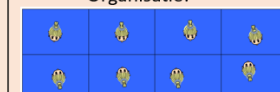
Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm</b> (zie 'organisatie') Uitleg: de lkr. duidt 3 tikkers aan. De andere lln. lopen kris kras door elkaar in het afgebakend gebied. Als ze getikt worden, lopen ze uit het veld, waar enkele springtouwen verspreid liggen (zie tekening). Ze voeren 10 basissprongen uit. Hierna leggen ze het springtouw neer en begeven ze zich terug in het speelveld.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm</b> (zie 'organisatie 1') Uitleg: de lln. staan verdeeld in 4 rijen achter elk beginpotje. Ze voeren opdrachten alleen of per 2 uit op commando van de lkr tot aan het eindpotje.</li> <li>- Oef 1: av. lopen en vw. draaien</li> <li>- Oef 2: vw. lopen en touw overschrijden met armen gekruist</li> <li>- Oef 3: hinkelend L + R</li> <li>- Oef 4: afwisselend met 1 voet en met 2 voeten over het touw</li> <li>- Oef 5: 1 lln. spring vw. in het touw, de andere lln. draait mee</li> <li>- Oef 6: afwisselend vw. in het touw springen</li> <li>- Oef 7: samen zijwaarts springen in 1 touw (gezichten nr. elkaar toe)</li> <li>- <b>Spelvorm</b> (zie 'organisatie 2') Uitleg: de lln. zijn verdeeld over de 4 uithoeken van het veld. Elke lln. heeft een springtouw. In het midden van het veld liggen speelkaarten. één lln. per groep loopt met zijn springtouw naar het midden en neemt hier één speelkaart op. De lln. loopt terug naar zijn/haar groep. Op de instructiefiche staat (afh. van de kaart) welke oefening ze moeten uitvoeren en hoeveel herhalingen ze hiervan moeten doen. Indien elk groepslid de opdracht heeft uitgevoerd, kan er een nieuwe kaart worden gehaald.</li> </ul>	<p>Organisatie 1:</p>  <p>Organisatie 2:</p> 
Slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm</b> (zie 'organisatie') Uitleg: de lln. staan op een lijn naast elkaar zonder springtouw. Er is 1 lln. met springtouw. Deze springt telkens met een lln. in zijn touw en dan weer zonder een lln. Hij/zij schuift zo telkens een plaatsje op in de rij.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 

## 9.2 Bijlage 2: middagsport rope-skippping

Opwarming	n.v.t.	
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm</b> (zie 'organisatie') Uitleg: de leerlingen verdelen zich in groepjes van min. 4 leerlingen. Elk groepje heeft 1 lang springtouw.</li> <li>- Oef: Er zijn steeds min. 2 draaiers en 2 springers. De draaiers draaien de touw(en) in een ritmische, constante beweging. De springers springen in en uit het touw met eventueel differentiaties die worden toegevoegd door de leerkracht.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Differentiatie 1: 2<sup>de</sup> lang springtouw toevoegen</li> <li>- Differentiatie 2: meerdere springers tegelijk in het touw</li> <li>- Differentiatie 3: verschillende oefeningen uitvoeren in het lang touw bijv. side straddle, halve draai, ...</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	n.v.t.	

### 9.3 Bijlage 3: lessen LO contact en verdediging



Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm</b> Uitleg: de lln. lopen verspreid in de zaal rond, iedereen heeft een hesje in zijn/haar broek steken. De leerlingen moeten zo veel mogelijk hesjes verzamelen en tegelijkertijd hun eigen hesje niet kwijtraken. lln. die hun hesje kwijt zijn spelen gewoon verder mee. De lln. die na 1min. de meeste hesjes heeft verzameld wint het spel.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm/oefenvorm</b> Uitleg: De lln. staan per 2. De lkr. geeft telkens een opdracht, de lln. voeren deze uit en schuiven dan door naar een volgende partner. Ze geeft telkens de opdracht om het benodigde materiaal te halen/weg te zetten</li> <li>- Oef1: de lln. hebben elk een hesje uit hun broek hangen en een hoepel tussen hun beide in liggen. De lln. proberen elkaars hesje uit de broek te trekken.</li> <li>- Oef2: de lln. staan per twee tegenover elkaar, met in het midden een hoepel. 1 persoon houdt een hesje vast, de ander is de verdediger. De persoon met hesje probeert dit in de hoepel te leggen (niet gooien!). De andere persoon verdedigt.</li> <li>- Oef3: techniek: achterwaartse val</li> <li>- Oef4: techniek: zijwaartse val (L+R)</li> <li>- Oef5: techniek: Hon Gesa Gatame (L+R)</li> </ul>	<p>Organisatie: voorbeelden oefeningen</p> 
Slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm:</b> Uitleg: de lln. zitten op een rij aan het uiteinde van de mat. Er zitten 2-3 vangers in het midden van de mat. De 'vrije' lln. moeten proberen aan de overkant te geraken door op hun knieën en handen naar de overkant te kruipen. De vangers moeten proberen deze leerlingen in hun oversteek te vangen en hierna op de rug te leggen. Indien dit lukt, worden de 'gevangen' leerlingen ook vanger in het midden. De leerling die als laatste overblijft is de winnaar.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 





Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm (kettingtikkertje)</b> Uitleg: de lln. lopen rond in de zaal. Er is een tikker. Als de tikker iemand tikt, dan moeten de tikker en deze aangetikte persoon een hand geven en zo verder de andere lln. gaan tikken. Als de ketting uit 4 personen bestaat splitst de ketting in tweeën. Dus dan zijn er twee kettingen die beginnen met tikken. Bestaat een van die kettingen weer uit 4 personen dan splitst die ook weer op. Let op: de tikkers (kettingen) mogen de handen niet loslaten!</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm/oefenvorm</b> Uitleg: de lln. staan per 2 op een klein matje. De leerkracht geeft gedurende de les steeds opdrachten die de lln. moeten uitvoeren. De lln. schuiven ook telkens door na het uitvoeren van een oefening zodat ze met al de klasgenoten in contact komen.</li> <li>- Oef1: Pomphouding tegenover elkaar, de leerlingen proberen elkaars handen te tikken.</li> <li>- Oef2: De leerlingen staan op het matje, nemen elkaar aan de schouders vast. Ze proberen elkaars voeten te tikken.</li> <li>- Oef3: De leerlingen zitten in hurkhouding tegenover elkaar. Ze houden de handen tegen elkaar en proberen elkaar omver te duwen.</li> <li>- Oef4: ...</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm (grondgevechten)</b> Uitleg: starten met de ruggen tegen elkaar. De lln. op de mat gaan 30 seconden "vechten" met elkaar. De bedoeling is dat ze hun tegenstander met de schouders op de mat kunnen drukken. Er wordt gewisseld van tegenstander. Er worden wel duidelijk afspraken gemaakt (bijv. niet slaan, hevig trekken aan de kleren, ...)</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 

## 9.4 Bijlage 4: middagsport contact en verdediging


Opwarming	n.v.t.	
Kern	<p><b>Spelvormen</b> Uitleg: de lkr. heeft verschillende spelvormen voorzien (zie 'organisatie').</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De lln. staan in een kring. Ze hebben elkaars handen vast. 1 persoon staat in of uit de kring. Deze persoon probeert op het signaal van de lkr. de kring uit of in te breken. De andere lln. proberen dit te verhinderen door de kring telkens te sluiten.</li> <li>2. De lln. liggen in een kring op een valmat met de gezichten naar elkaar toe. Ze houden elkaar stevig vast aan de armen/handen. 2 personen staan naast de valmat en proberen de kring te verbreken door er steeds personen uit te trekken aan hun benen/voeten.</li> <li>3. De lln. gaan in een kring staan en pakken elkaars handen vast. Iedereen krijgt een blinddoek om en de benen van de personen die naast elkaar staan worden aan elkaar vast geknoopt. 2 hoepels worden op 2 plaatsen (tegenover elkaar) in de cirkel rond een arm geschoven. De groep probeert om de hoepels 3x rond te laten gaan.</li> <li>4. De lln. worden in 2 groepen verdeeld (behouden van 1 groep indien te weinig lln.). Elke groep heeft een klein matje. Ze kiezen een teamgenoot die op de mat zal gaan staan. De rest van de lln. moeten door onder de mat te gaan liggen en te rollen rond hun lengte-as de mat (met teamgenoot erop) proberen voorruit te laten gaan. De groep die als eerste over de (zwarte) streep is, wint.</li> </ol>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	n.v.t.	

## 9.5 Bijlage 5: lessen LO circustechnieken

Opwarming	<p><b>- Opdrachtvorm</b></p> <p>Uitleg: er dient heel wat materiaal te worden klaargezet. De leerkracht geeft de leerlingen hiertoe de opdracht. Ze geeft ook aan dat de leerlingen respect moeten tonen voor het materiaal gedurende de gehele les, aangezien dit is uitgeleend bij een uitleendienst van Sport Vlaanderen.</p>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<p><b>- Opdrachtvorm/Oefenvorm met instructiefiches</b></p> <p>Uitleg: Allereerst gaat de leerkracht samen met de leerlingen langs alle standen. Hierbij stelt ze alle materialen voor, haalt ze de instructiefiches aan, en bij sommige standen geeft ze de nodige extra informatie of demo's. Iln. verdeeld over 5 standen. Elke stand bevat specifiek circusmateriaal en een instructiefiche met in te scannen QR-code. Doorschuiven na een 5-tal minuten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand 1: Chinese borden</li> <li>- Stand 2: Diabolo's</li> <li>- Stand 3: Pedalo's</li> <li>- Stand 4: Jongleersjaaltjes + jongleerballen</li> <li>- Stand 5: Devil Sticks + Flower Sticks</li> </ul>	<p>Organisatie: idem 'opwarming'</p> <p>Voorbeeld instructiefiche:</p> 
Slot	<p>De leerlingen mogen zelf kiezen met welk materiaal ze aan de slag gaan. (Wat willen ze nog verder inoefenen?) Hierdoor krijgt de leerkracht ook een zicht op wat er zeker aan bod moet komen in de middagsportsessie. (Waar is veel interesse voor?)</p>	/

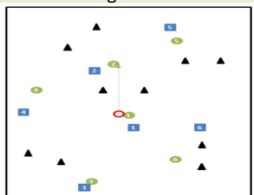
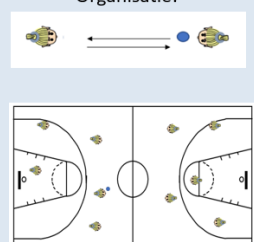
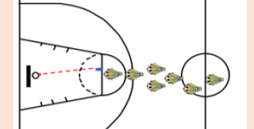
Opwarming	<p><b>- Bevelvorm</b></p> <p>Uitleg: de lkr. geeft een algemene uitleg over het lesonderwerp en haalt enkele aandachtspunten i.v.m. veiligheid aan. De Iln. worden hierna verdeeld in groepjes van 4 over de kegels en krijgen de opdracht op per groep 2 kleine matjes te halen en deze naast elkaar in de lengte aan hun kegel te leggen.</p>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<p><b>- Standenwerk</b></p> <p>Uitleg: de Iln. staan per 4 aan een stand. Ze bekijken de kijkwijzers aandachtig (voorbeeldtekening met aandachtspunten en bijhorende tekstballonnen i.v.m. de uitvoering). Hierna proberen ze deze groepsoefening tot een goed eind te brengen. Onderling wisselen ze ook van functies. Doorschuiven na 5-tal minuten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitbreiding: als de basisoefening lukt, dan pas mogen de Iln. overgaan naar de uitbreiding (aangegeven met een rode cirkel).</li> <li>- Stand 1: piramide met 4</li> <li>- Stand 2: piramide met 4</li> <li>- Stand 3: vliegertje + piramide met 2</li> <li>- Stand 4: piramide met 3</li> <li>- Stand 5: piramide met 4</li> <li>- Stand 6: piramide met 4</li> </ul>	<p>Organisatie:</p>  <p>Voorbeeld kijkwijzer:</p> 
Slot	<p><b>- Spelvorm m.b.t. evenwicht</b></p> <p>Uitleg: de Iln. moeten zich rangschikken van bijv. groot naar klein op een Zweedse bank zonder te onderling te praten en zonder van de bank te vallen.</p> <p>- Differentiaties: rangschikken volgens geboortedatum, invoeren van een tijdslimiet, ...</p>	<p>Organisatie:</p> 

## 9.6 Bijlage 6: middagsport circustechnieken

Opwarming	n.v.t.	
Kern	<p>- <b>Zelfstandig werken/leren</b></p> <p>Uitleg: de leerkracht legt het circusmateriaal verspreid in de zaal, net zoals de kijkwijzers en instructiefiches die gebruikt zijn tijdens de lessen. De leerlingen mogen zelf kiezen met werk materiaal ze aan de slag gaan en mogen ook enkele kleine matjes nemen om piramides te bouwen (zie les 2). Ze zijn vrij en kunnen de instructiefiches/kijkwijzers gebruiken ter inspiratie.</p> <p>- De leerkracht houdt de leerlingen in het oog enerzijds om te controleren of ze respectvol met het materiaal omgaan en anderzijds om eventueel bij te sturen en/of hun creativiteit aan te vullen.</p>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	n.v.t.	

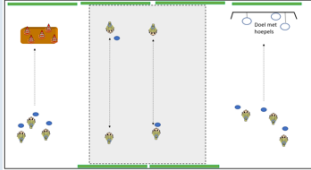
## 9.7 Bijlage 7: lessen LO frisbee

Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm (frisbeetikertje)</b> Uitleg: de lln. lopen verspreid in de zaal binnen het afgebakend gebied. Er zijn 3 tikkers. Als je getikt wordt, loop je naar de buitenkant van het veld en neem je een frisbee. Je gooit de frisbee naar een 'vrije' speler en deze gooit terug naar jou. Hierna doe je terug mee met het spel. Let op: de tikkers mogen niemand aantikken die aan het 'bevrijden' is.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm/oefenvorm</b> Uitleg: de lln. staan opgesteld naast elkaar met het gezicht naar de lkr. De leerkracht legt de techniek van de backhand worp uit + het vangen met 2 handen. Hierbij start ze vanaf de basis en leert ze eerst de juiste greep van de frisbee aan. De lln. stellen zich op pet 2 tegenover elkaar en oefenen de worp.</li> <li>- <b>Spelvorm</b> Uitleg: de lln. zijn verdeeld in 2 groepen en staan achter de achterlijn van het basketbalveld. Ze hebben allemaal een frisbee. De leerlingen gooien vanaf de achterlijn de frisbees in het veld richting de omgekeerde kegels. Als ze gegooid hebben gaan ze hun frisbee terug halen en proberen ze opnieuw totdat alle kegels omgegooid zijn. Als de leerlingen in het afgebakende veld (in het midden) hun frisbee kunnen gooien, mogen ze een kegel van de tegenstanders terug rechtzetten. De ploeg waarvan alle kegels zijn omgegooid, wint.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm (5-passenspel)</b> Uitleg: de lln. zijn verdeeld in groepjes van 6. Er wordt gespeeld op een heel basketbalveld. Een ploeg kan scoren door 5 passen te geven binnen de ploeg zonder dat de schijf op de grond valt onderschept wordt door een tegenstander. De lln. mogen niet lopen met de disc en mogen ook geen fysiek contact uitoefenen.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 

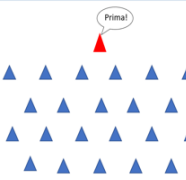
Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm (poortjesspel)</b> Uitleg: de lln. worden in twee groepen verdeeld. Er is 1 frisbee nodig en 5-tal poortjes verspreid over het gehele veld. Het doel van het spel is door passen te geven binnen je ploeg de schijf door een poortje te werpen naar een medespeler. Als deze medespeler de schijf kan vangen verdient de ploeg een punt. Indien de schijf op de grond valt wordt er gewoon verder gespeeld.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Opdrachtvorm/oefenvorm</b> Uitleg: de lln. staan opgesteld naast elkaar met het gezicht naar de lkr. De lln. stellen zich op pet 2 tegenover elkaar en oefenen de backhand worp en de vangtechniek met twee handen zoals aangeleerd in vorige les.</li> <li>- <b>Spelvorm (5-passenspel)</b> Uitleg: de lln. zijn verdeeld in groepjes van 6. Er wordt gespeeld op een heel basketbalveld. Een ploeg kan scoren door 5 passen te geven binnen de ploeg zonder dat de schijf op de grond valt onderschept wordt door een tegenstander. De lln. mogen niet lopen met de disc en mogen ook geen fysiek contact uitoefenen.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spelvorm</b> Uitleg: de leerlingen staan achter elkaar aan de vrijworplijn van een basketbalveld (aan weerszijden). De voorste lln. heeft een disc. Hij/zij probeert de disc in de basketring te gooien. Indien dit lukt heeft de ploeg 1 punt. De ploeg die als eerste 10 punten behaald wint het spel.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 

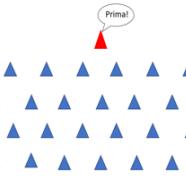


## 9.8 Bijlage 8: middagsport frisbee

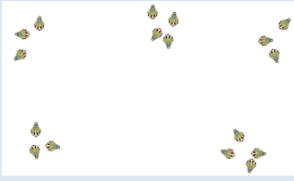
Opwarming	n.v.t.	
Kern	<p>- <b>Opdrachtvorm/vrij spel</b>                  Uitleg: de leerkracht heeft enkele materialen op voorhand klaargezet (zie 'organisatie'). De lln. kiezen zelf wat ze willen uitproberen met de frisbees.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kegels van de plint gooien</li> <li>- Vrij passen naar elkaar (lkr. kan opdrachten geven)</li> <li>- Door de hoepels, opgehangen aan een doel, gooien</li> </ul> <p>Differentiatie: afstand vergoten of verkleinen, wedstrijdjes, ...</p>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	n.v.t.	

## 9.9 Bijlage 9: lessen LO dans

Opwarming	<p><b>- Spelvorm</b></p> <p>Uitleg: iedereen staat verspreid over de ruimte stil. Daarna begint er één persoon te dansen. De regel is daarna dat er op ieder moment 1 persoon op de muziek aan het dansen is. Die persoon danst zolang door totdat iemand anders de focus/dans overneemt door te beginnen met dansen: de dansende persoon mag dus niet zelf stoppen. Daarna breid het spel het uit, en wordt de regel dat er op ieder moment 2 personen aan het dansen zijn. De lkr. moedigt de lln. aan om de hele ruimte te gebruiken.</p>																																																																																	
Kern	<table border="1"> <thead> <tr> <th>refrein</th> <th>4X8T</th> <th>Blok 1</th> <th>4X8T</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>+1</td> <td>Stap touch R-beide A(n) opw.</td> <td>1+2+</td> <td>Zwieren B(n) open -toe, vt(n) staan in spreidstand, R a zwiert vw. en L A zw. Aw, en via 2<sup>de</sup> pos op sch. Hoogte, en omgekeerd</td> </tr> <tr> <td>+2</td> <td>Stap touch L -beide A(n) opw</td> <td>3+4+</td> <td>Idem wissel A(n), en benen flapperen</td> </tr> <tr> <td>+3-4</td> <td>Stap touch R-beide A(n) opw. + bounce en beide A(n) cool op elkaar gekruist, wachthouding, R H onder kin</td> <td>5+6+</td> <td>Idem wissel A(n), en benen flapperen</td> </tr> <tr> <td>+5</td> <td>Stap touch L-beide A(n) opw.</td> <td>7-8</td> <td>Stap R zijw. En sluit L vt. // bij R, 2 A(n) R zijw. Grijsen, en broekzak vastnemen.</td> </tr> <tr> <td>+6</td> <td>Stap touch R -beide A(n) opw</td> <td>1+2+3+4+</td> <td>L hieldig en toe, R hieldig en toe, L hieldig en toe, r hieldig en toe, en duw beide H(n) flex neerw.</td> </tr> <tr> <td>+7-8</td> <td>Stap touch L-beide A(n) opw. + bounce en beide A(n) cool op elkaar gekruist, wachthouding, L H onder kin</td> <td>5-6-7-8</td> <td>Sluit L vt/bij, en hé, Mr D1, scratchen met A(n), shaken R sch. Voorw.en hierbij hp. shaken.</td> </tr> <tr> <td>+1</td> <td>Stap touch R-beide A(n) neerw. Pompen, R heup</td> <td>+1</td> <td>Drop R zijw. (2), en sluit L vt. // bij, en duw R heup naar R op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen</td> </tr> <tr> <td>+2</td> <td>Stap touch L -beide A(n) neerw. Pompen, L heup</td> <td>+2</td> <td>Duw heup R, beide A(n) hoog, db. R duwen</td> </tr> <tr> <td>+3-4</td> <td>Stap touch R-beide A(n) en beide A(n) neerw. Pompen 2X</td> <td>+3</td> <td>Drop L zijw. (2), en sluit R vt. // bij, en duw L heup naar L op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen</td> </tr> <tr> <td>+5</td> <td>Stap touch L-beide A(n) neerw. Pompen, L heup</td> <td>+4</td> <td>Duw heup L, beide A(n) hoog, db. L duwen</td> </tr> <tr> <td>+6</td> <td>Stap touch R -beide A(n) neerw. Pompen, R heup</td> <td>5-6</td> <td>Charleston Tik R vt. Vw.(2) en tik R vt. Aw. (6)</td> </tr> <tr> <td>+7-8</td> <td>Stap touch L-beide A(n) en beide A(n) neerw. Pompen 2X</td> <td>7-8</td> <td>Stap R aw. naar (5) en stap L vw. naar (5)</td> </tr> <tr> <td>1-2</td> <td>Stap R diag. Aw. (4) en slide L, L A laag, en +R A hoog, diagonaal (Gene Kelly)</td> <td>+1</td> <td>Drop R zijw. (6), en sluit L vt. // bij, en duw R heup naar R op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Rust blijf staan</td> <td>+2</td> <td>Duw heup R, beide A(n) hoog, db. R duwen</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Verrèkijker, beide H(n) aan de ogen in kommetjes, en dr. R- om naar (2), vt(n) blijven staan in spreidstand, demipoint L vt. En L knie Ingedr.</td> <td>+3</td> <td>Drop L zijw. (4), en sluit R vt. // bij, en duw L heup naar L op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Sluit L vt. // bij R en kruis H(n) vw. (coole wachthouding), lean back</td> <td>+4</td> <td>Duw heup L, beide A(n) hoog, db. L duwen</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Rust blijf staan</td> <td>5-6</td> <td>Charleston Tik R vt. Vw.(6) en tik R vt. Aw. (2)</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Kniefit L-L H op de L knie, R elleb. Achter hfd, en wijzen met elleb. Naar L knie, rotatie romp naar L</td> <td>7-8</td> <td>Stap R aw. naar (1) en jump vw. beide VT(n) // toe!!(1)</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>Stap L vt. // neer, en gooi beide A(n) neerw.weg. L H duwt L knie neerw? En R H verdorie met een rotatie romp naar L</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	refrein	4X8T	Blok 1	4X8T	+1	Stap touch R-beide A(n) opw.	1+2+	Zwieren B(n) open -toe, vt(n) staan in spreidstand, R a zwiert vw. en L A zw. Aw, en via 2 <sup>de</sup> pos op sch. Hoogte, en omgekeerd	+2	Stap touch L -beide A(n) opw	3+4+	Idem wissel A(n), en benen flapperen	+3-4	Stap touch R-beide A(n) opw. + bounce en beide A(n) cool op elkaar gekruist, wachthouding, R H onder kin	5+6+	Idem wissel A(n), en benen flapperen	+5	Stap touch L-beide A(n) opw.	7-8	Stap R zijw. En sluit L vt. // bij R, 2 A(n) R zijw. Grijsen, en broekzak vastnemen.	+6	Stap touch R -beide A(n) opw	1+2+3+4+	L hieldig en toe, R hieldig en toe, L hieldig en toe, r hieldig en toe, en duw beide H(n) flex neerw.	+7-8	Stap touch L-beide A(n) opw. + bounce en beide A(n) cool op elkaar gekruist, wachthouding, L H onder kin	5-6-7-8	Sluit L vt/bij, en hé, Mr D1, scratchen met A(n), shaken R sch. Voorw.en hierbij hp. shaken.	+1	Stap touch R-beide A(n) neerw. Pompen, R heup	+1	Drop R zijw. (2), en sluit L vt. // bij, en duw R heup naar R op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen	+2	Stap touch L -beide A(n) neerw. Pompen, L heup	+2	Duw heup R, beide A(n) hoog, db. R duwen	+3-4	Stap touch R-beide A(n) en beide A(n) neerw. Pompen 2X	+3	Drop L zijw. (2), en sluit R vt. // bij, en duw L heup naar L op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen	+5	Stap touch L-beide A(n) neerw. Pompen, L heup	+4	Duw heup L, beide A(n) hoog, db. L duwen	+6	Stap touch R -beide A(n) neerw. Pompen, R heup	5-6	Charleston Tik R vt. Vw.(2) en tik R vt. Aw. (6)	+7-8	Stap touch L-beide A(n) en beide A(n) neerw. Pompen 2X	7-8	Stap R aw. naar (5) en stap L vw. naar (5)	1-2	Stap R diag. Aw. (4) en slide L, L A laag, en +R A hoog, diagonaal (Gene Kelly)	+1	Drop R zijw. (6), en sluit L vt. // bij, en duw R heup naar R op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen	3	Rust blijf staan	+2	Duw heup R, beide A(n) hoog, db. R duwen	4	Verrèkijker, beide H(n) aan de ogen in kommetjes, en dr. R- om naar (2), vt(n) blijven staan in spreidstand, demipoint L vt. En L knie Ingedr.	+3	Drop L zijw. (4), en sluit R vt. // bij, en duw L heup naar L op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen	5	Sluit L vt. // bij R en kruis H(n) vw. (coole wachthouding), lean back	+4	Duw heup L, beide A(n) hoog, db. L duwen	6	Rust blijf staan	5-6	Charleston Tik R vt. Vw.(6) en tik R vt. Aw. (2)	7	Kniefit L-L H op de L knie, R elleb. Achter hfd, en wijzen met elleb. Naar L knie, rotatie romp naar L	7-8	Stap R aw. naar (1) en jump vw. beide VT(n) // toe!!(1)	8	Stap L vt. // neer, en gooi beide A(n) neerw.weg. L H duwt L knie neerw? En R H verdorie met een rotatie romp naar L			<p><b>Organisatie:</b></p> 
refrein	4X8T	Blok 1	4X8T																																																																															
+1	Stap touch R-beide A(n) opw.	1+2+	Zwieren B(n) open -toe, vt(n) staan in spreidstand, R a zwiert vw. en L A zw. Aw, en via 2 <sup>de</sup> pos op sch. Hoogte, en omgekeerd																																																																															
+2	Stap touch L -beide A(n) opw	3+4+	Idem wissel A(n), en benen flapperen																																																																															
+3-4	Stap touch R-beide A(n) opw. + bounce en beide A(n) cool op elkaar gekruist, wachthouding, R H onder kin	5+6+	Idem wissel A(n), en benen flapperen																																																																															
+5	Stap touch L-beide A(n) opw.	7-8	Stap R zijw. En sluit L vt. // bij R, 2 A(n) R zijw. Grijsen, en broekzak vastnemen.																																																																															
+6	Stap touch R -beide A(n) opw	1+2+3+4+	L hieldig en toe, R hieldig en toe, L hieldig en toe, r hieldig en toe, en duw beide H(n) flex neerw.																																																																															
+7-8	Stap touch L-beide A(n) opw. + bounce en beide A(n) cool op elkaar gekruist, wachthouding, L H onder kin	5-6-7-8	Sluit L vt/bij, en hé, Mr D1, scratchen met A(n), shaken R sch. Voorw.en hierbij hp. shaken.																																																																															
+1	Stap touch R-beide A(n) neerw. Pompen, R heup	+1	Drop R zijw. (2), en sluit L vt. // bij, en duw R heup naar R op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen																																																																															
+2	Stap touch L -beide A(n) neerw. Pompen, L heup	+2	Duw heup R, beide A(n) hoog, db. R duwen																																																																															
+3-4	Stap touch R-beide A(n) en beide A(n) neerw. Pompen 2X	+3	Drop L zijw. (2), en sluit R vt. // bij, en duw L heup naar L op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen																																																																															
+5	Stap touch L-beide A(n) neerw. Pompen, L heup	+4	Duw heup L, beide A(n) hoog, db. L duwen																																																																															
+6	Stap touch R -beide A(n) neerw. Pompen, R heup	5-6	Charleston Tik R vt. Vw.(2) en tik R vt. Aw. (6)																																																																															
+7-8	Stap touch L-beide A(n) en beide A(n) neerw. Pompen 2X	7-8	Stap R aw. naar (5) en stap L vw. naar (5)																																																																															
1-2	Stap R diag. Aw. (4) en slide L, L A laag, en +R A hoog, diagonaal (Gene Kelly)	+1	Drop R zijw. (6), en sluit L vt. // bij, en duw R heup naar R op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen																																																																															
3	Rust blijf staan	+2	Duw heup R, beide A(n) hoog, db. R duwen																																																																															
4	Verrèkijker, beide H(n) aan de ogen in kommetjes, en dr. R- om naar (2), vt(n) blijven staan in spreidstand, demipoint L vt. En L knie Ingedr.	+3	Drop L zijw. (4), en sluit R vt. // bij, en duw L heup naar L op het sluitmoment! Beide A(n) hoog R duwen																																																																															
5	Sluit L vt. // bij R en kruis H(n) vw. (coole wachthouding), lean back	+4	Duw heup L, beide A(n) hoog, db. L duwen																																																																															
6	Rust blijf staan	5-6	Charleston Tik R vt. Vw.(6) en tik R vt. Aw. (2)																																																																															
7	Kniefit L-L H op de L knie, R elleb. Achter hfd, en wijzen met elleb. Naar L knie, rotatie romp naar L	7-8	Stap R aw. naar (1) en jump vw. beide VT(n) // toe!!(1)																																																																															
8	Stap L vt. // neer, en gooi beide A(n) neerw.weg. L H duwt L knie neerw? En R H verdorie met een rotatie romp naar L																																																																																	
Slot	De lln. voeren het geleerde stukje dans volledig zelf uit op muziek. De lkr. stuurt wel nog actief verbaal bij + korte gezamenlijke cool-down.																																																																																	

Opwarming	Herhaling vorige les: refrein + blok 1 (op muziek).																																																								
Kern	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Blok 2</th> <th>4X8T= naar midden dichter bij elkaar</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-2</td> <td>Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.</td> </tr> <tr> <td>5+6+7+8+</td> <td>Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down.</td> </tr> <tr> <td>1-2</td> <td>Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.</td> </tr> <tr> <td>5+6+7+8+</td> <td>Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down.</td> </tr> <tr> <td>1-2</td> <td>Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.</td> </tr> <tr> <td>5+6+7+8+</td> <td>Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down. Aangekomen in de druiventros</td> </tr> <tr> <td>1-2</td> <td>Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)</td> </tr> <tr> <td>3-4</td> <td>Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.</td> </tr> <tr> <td>5-6</td> <td>Houding 1 (freestyle)</td> </tr> <tr> <td>7-8</td> <td>Houding 2 (freestyle)</td> </tr> </tbody> </table>	Blok 2	4X8T= naar midden dichter bij elkaar	1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)	3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.	5+6+7+8+	Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down.	1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)	3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.	5+6+7+8+	Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down.	1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)	3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.	5+6+7+8+	Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down. Aangekomen in de druiventros	1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)	3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.	5-6	Houding 1 (freestyle)	7-8	Houding 2 (freestyle)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Break it</th> <th>8X8T= 2 - tal stukje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1-4</td> <td>4W.P. 2 rijen door elkaar (3-7), R sch. Passeren, op de andere z'n plaats uitkomen</td> </tr> <tr> <td>5-8</td> <td>Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw.</td> </tr> <tr> <td>1-4</td> <td>4W.p. 2 rijen (1-5), vw. of aw.</td> </tr> <tr> <td>5-8</td> <td>Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw</td> </tr> <tr> <td>1-4</td> <td>4W.P. 2 rijen door elkaar (3-7), R sch. Passeren, op de andere z'n plaats uitkomen</td> </tr> <tr> <td>5-8</td> <td>Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw.</td> </tr> <tr> <td>8T</td> <td>Wandel naar 2 groepen dicht bij elkaar</td> </tr> <tr> <td>8T</td> <td>Jimmy shake in spreidstand, vw. en aw.</td> </tr> <tr> <td>8T</td> <td>1 H in de zij wachthouding en bouncen B(n) , de L groep kijkt van L naar R met L A gestrekt en wijsvinger en de R hoek kijkt van R naar L, met R A gestrekt en wijsvinger De beide groepen naar elkaar toe wijzen.</td> </tr> <tr> <td>8T</td> <td>De L groep gaat met R sch. Naar publiek, en R H opw. Wijzen naar de hemel, daarna neerw. Kniesteun, met R H neerw. Tot op de grond. De R groep doet alles omgekeerd, de beide groepen met de ruggen naar elkaar.</td> </tr> <tr> <td>1-4</td> <td>Rust, iedereen blijft zitten</td> </tr> <tr> <td>5-8</td> <td>Loop allemaal dicht bij elkaar in het midden</td> </tr> </tbody> </table>	Break it	8X8T= 2 - tal stukje	1-4	4W.P. 2 rijen door elkaar (3-7), R sch. Passeren, op de andere z'n plaats uitkomen	5-8	Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw.	1-4	4W.p. 2 rijen (1-5), vw. of aw.	5-8	Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw	1-4	4W.P. 2 rijen door elkaar (3-7), R sch. Passeren, op de andere z'n plaats uitkomen	5-8	Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw.	8T	Wandel naar 2 groepen dicht bij elkaar	8T	Jimmy shake in spreidstand, vw. en aw.	8T	1 H in de zij wachthouding en bouncen B(n) , de L groep kijkt van L naar R met L A gestrekt en wijsvinger en de R hoek kijkt van R naar L, met R A gestrekt en wijsvinger De beide groepen naar elkaar toe wijzen.	8T	De L groep gaat met R sch. Naar publiek, en R H opw. Wijzen naar de hemel, daarna neerw. Kniesteun, met R H neerw. Tot op de grond. De R groep doet alles omgekeerd, de beide groepen met de ruggen naar elkaar.	1-4	Rust, iedereen blijft zitten	5-8	Loop allemaal dicht bij elkaar in het midden	<p><b>Organisatie:</b></p> 
Blok 2	4X8T= naar midden dichter bij elkaar																																																								
1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)																																																								
3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.																																																								
5+6+7+8+	Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down.																																																								
1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)																																																								
3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.																																																								
5+6+7+8+	Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down.																																																								
1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)																																																								
3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.																																																								
5+6+7+8+	Lopen snel door elkaar kriskras met spinpas, drop op R vt. Down. Aangekomen in de druiventros																																																								
1-2	Stap R vt. Open, 2 An) spreiden open boven sch. Hoogte(show)																																																								
3-4	Slide L vt. Bij(beide h(n) aan jack.																																																								
5-6	Houding 1 (freestyle)																																																								
7-8	Houding 2 (freestyle)																																																								
Break it	8X8T= 2 - tal stukje																																																								
1-4	4W.P. 2 rijen door elkaar (3-7), R sch. Passeren, op de andere z'n plaats uitkomen																																																								
5-8	Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw.																																																								
1-4	4W.p. 2 rijen (1-5), vw. of aw.																																																								
5-8	Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw																																																								
1-4	4W.P. 2 rijen door elkaar (3-7), R sch. Passeren, op de andere z'n plaats uitkomen																																																								
5-8	Butterfly A(n) en B(n) 2X tot hoog opw.																																																								
8T	Wandel naar 2 groepen dicht bij elkaar																																																								
8T	Jimmy shake in spreidstand, vw. en aw.																																																								
8T	1 H in de zij wachthouding en bouncen B(n) , de L groep kijkt van L naar R met L A gestrekt en wijsvinger en de R hoek kijkt van R naar L, met R A gestrekt en wijsvinger De beide groepen naar elkaar toe wijzen.																																																								
8T	De L groep gaat met R sch. Naar publiek, en R H opw. Wijzen naar de hemel, daarna neerw. Kniesteun, met R H neerw. Tot op de grond. De R groep doet alles omgekeerd, de beide groepen met de ruggen naar elkaar.																																																								
1-4	Rust, iedereen blijft zitten																																																								
5-8	Loop allemaal dicht bij elkaar in het midden																																																								
Slot	De lln. voeren de volledige dans volledig zelf uit op muziek. De lkr. stuurt wel nog actief verbaal bij + korte gezamenlijke cool-down																																																								

## 9.10 Bijlage 10: middagsport dans

Opwarming	n.v.t.	
Kern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De lln. voeren de aangeleerde dans van de LO-lessen uit op muziek.</li> <li>- De lln. verdelen zich in groepjes van 3 tot 4. Per groep nemen ze 1 gsm (waarop de Tik-Tok app reeds is geïnstalleerd). Ze krijgen de opdracht om per groep een Tik-Tok filmpje naar keuze te maken. De lln. moeten dus in groep in een korte tijdspanne een dansje verzinnen en ze moeten zo creatief mogelijk proberen zijn. Inspiratie kunnen ze halen uit de aangeleerde dans. De lln. kunnen eventueel ook materialen, die aanwezig zijn in de sporthal, gebruiken. De lkr. kan vragen beantwoorden, helpen op vlak van creativiteit, ...</li> <li>- De lkr. bekijkt achteraf het filmpje volgens uitvoering en creativiteit, geeft eventueel feedback. Er wordt geen beste filmpje uitgekozen, om het competitief element weg te laten. Vooral de 'FUN' staat centraal.</li> </ul>	<p>Organisatie:</p> 
Slot	n.v.t.	

## 9.11 Bijlage 11: uitnodigingsflyer middagsport



Vr 6 maart, vr 13 maart, di 17 maart, vr 20 maart  
Vr 24 april

# MIDDAGSPORT

**Liever ... dan altijd weer voetbal!**

Kom samen met je klasvrienden en/of vriendinnen op een plezierige manier verder kennismaken met

- Vr 06 maart: rope-skipping
- Vr 13 maart: contact en verdediging
- Di 17 maart: circustechnieken
- Vr 20 maart: frisbee
- Vr 24 april: dans



### Voor wie ?

1 DOE

2 LAGR

2 MW1

### Door wie ?

Mevrouw BREESCH

### Waar ?

Sporthal

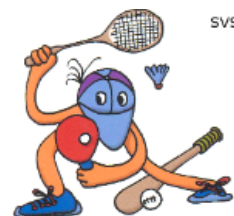
### Wanneer ?

Middagpauze op  
06/03, 13/03, 17/03,  
20/03 en 24/04

Van 13u15 tot 13u40

## 9.12 Bijlage 12: enquête in te vullen door leerling vóór elke middagsport

### ‘Liever rope-skippping dan altijd weer voetbal’ .... Middagsport !!!!



- Datum van deze middagsport:
  - Vrij 06/03/20: rope-skippping
  - Vrij 13/03/20: contact en verdediging
  - Di 17/03/20: circustechnieken
  - Vrij 20/03/20: frisbee
  - Vrij 24/04/20: dans
  
- Ik zit in de klas: .....
  
- Ik ben een:
  - Meisje
  - Jongen
  
- Hoe heb je gehoord over de middagsport?
  - Via de flyer.
  - Via de herinneringsmail.
  - Via de stagiaire leerkracht LO.
  - Via de vaste leerkracht LO (meneer Mombaerts, Meneer Haesen).
  - Via een andere leerkracht.
  - Andere : .....
  
- Heb je voordien al deelgenomen aan middagsport?
  - Neen, ik neem nooit deel aan de middagsport.
  - Ja, ik heb al 1 keer deelgenomen aan de middagsport.
  - Ja, ik heb al meerdere keren deelgenomen aan de middagsport.
  - Ja, ik neem altijd deel aan de middagsport.
  
- Ben je alleen of samen met een anderen gekomen
  - Alleen.
  - Samen met andere(n).
  
- Waarom ben je gekomen?
  - Om verder kennis te maken met de aangeboden sport.
  - Omdat ik wel wat meer wil bewegen.
  - Omdat ik overweeg de aangeboden sport te doen in clubverband.
  - Andere : .....
  
- Welke sporten wil je tijdens de middagsport aangeboden krijgen?
  - Dans
  - Fitness
  - Workouts (vb. Zumba, Tae Bo)
  - Racketsporten (vb. badminton)
  - Andere : .....
  
- Sport je ook nog buiten school?
  - Ja
  - Neen

Bedankt, Carolijn Breesch  
Stagiaire LO

## **9.13 Bijlage 13: evaluatieformulier in te vullen door middagsportleerkracht**

### **Evaluatie middagsportactiviteit**

Datum: .....

Onderwerp: .....

Aantal leerlingen:

- jongens .....
- meisjes .....

Motivatie en betrokkenheid van de leerlingen bij de sportinhoud:

.....  
.....

Kwaliteiten van deze middagsportsessie (positieve punten)

.....  
.....

Valkuilen van deze middagsportsessie (werkpunten)

.....  
.....

Tijdsmanagement:

.....  
.....

Interactie tussen leerlingen onderling:

.....  
.....

Interactie tussen leerlingen en leerkracht:

.....  
.....

Leervaardigheid (Begrepen de leerlingen alles? Lukte de vaardigheden? Waren ze trots op het resultaat?)

.....  
.....

Creativiteit en fantasie (Kwamen er nog verrassende dingen naar boven? Eigen invullingen van de leerlingen?)

.....  
.....

Reacties van de leerlingen (Enkele uitspraken over de middagsportsessie?)

.....  
.....

Algemene opmerking (Wat wil ik over deze middagsportsessie nog kwijt? Wat wil ik nog zeggen over deze middagsportsessie?)

.....  
.....