



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

LOPEN VOOR IEDEREEN

**Leerlingen aanzetten tot een fysiek
actieve levensstijl via een lesperiode
uithouding**

Voorwoord

Ik schreef deze bachelorproef om het diploma leerkracht secundair onderwijs in lichamelijke opvoeding en wiskunde te behalen. Graag zou ik alle personen bedanken die mij hebben geholpen om dit eindwerk te realiseren. Allereerst dank ik mijn promotor mevrouw Rosalie Coolkens voor de goede begeleiding. Ook wil ik graag de directie en leerkrachten lichamelijke opvoeding (LO) van secundaire school Mater Dei te Brasschaat bedanken. Ondanks het onderzoek niet volledig heeft kunnen plaatsvinden door de Coronacrisis, hebben zij hun schouders gezet onder het onderzoek in het eerste semester en de uitvoering van het online project tijdens het tweede semester. Tot slot wil ik ook mijn ouders en vriend bedanken voor hun bemoedigende woorden wanneer ik het even niet meer zag zitten, niet alleen tijdens dit eindwerk maar gedurende de hele opleiding.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
1 Inleiding	6
1.1 Fysieke activiteit van jongeren.....	6
1.2 Rol van het onderwijs	7
1.3 Stimuleren van een fysiek actieve levensstijl via LO	9
1.4 Stimuleren van een fysiek actieve levensstijl via een lesperiode uithouding.....	10
2 Praktijkonderzoek	11
2.1 Deelnemers	11
2.2 Design.....	13
2.3 Aangepast design wegens covid-19	15
2.4 Dataverzameling.....	16
3 Resultaten.....	16
3.1 Plezierbeleving tijdens looplessen.....	16
3.2 Voorstellen om de looplessen leuker te maken	20
3.3 Redenen om buiten de schooluren te gaan lopen	21
3.4 Effect van het online project	22
3.4.1 Frequentie lopen buiten de schooluren	22
3.4.2 Het online project in cijfers.....	27
4 Discussie	28
4.1 Plezierbeleving tijdens looplessen.....	28
4.2 Kenmerken aangepaste lesperiode	28
4.3 Redenen om buiten de schooluren te lopen	29
4.4 Effect van het online project	30
5 Besluit	31
6 Literatuur.....	31
7 Bijlagen	36

7.1	Bijlage 1: vragenlijst “lopen op school”	36
7.2	Bijlage 2: uitgewerkte bundel	39
7.3	Bijlage 3: aangepaste versie project: uitgebreide uitleg voor leerlingen.....	78
7.4	Bijlage 4: aangepaste versie project: uitgebreide uitleg voor leerkrachten.....	80
7.5	Bijlage 5: vragenlijst “project Tour de Mater Dei”	83

1 Inleiding

1.1 Fysieke activiteit van jongeren

Volgens de richtlijnen van de World Health Organization (WHO) (2011) moeten kinderen en jongeren tussen 5 en 17 jaar elke dag minimum 60 minuten bewegen aan matige tot hoge intensiteit. Met intensiteit bedoelen we de grootte van de belasting om een activiteit te volbrengen. We onderscheiden drie categorieën van intensiteit: licht, matig en zwaar intensief. De intensiteit van een bepaalde activiteit is echter afhankelijk van de fitheid van een bepaalde persoon en kan dus variëren. Voorbeelden van activiteiten die gezien worden als matig intensief zijn huishoudelijke taken of wandelen aan een stevig tempo. Voorbeelden van activiteiten met een zware intensiteit zijn joggen of aan een stevig tempo fietsen.

Onderzoek uitgevoerd door de WHO (2018) rapporteert dat 81% van de jongeren tussen 11 en 17 jaar er niet in slaagt om deze richtlijn te halen. In België haalt slechts 2% van de 10- tot 17-jarigen deze norm (Wijtzes et al., 2016).

Kinderen en jongeren die deze richtlijn wel halen, hebben zowel op korte als op lange termijn een betere controle over hun gewicht en ondervinden gezondheidsvoordelen (Scheerder & Seghers, 2011). Anderzijds blijkt dat een gebrek aan lichaamsbeweging, naast fysiologische en genetische factoren, een van de voornaamste gedragsmatige risicofactoren is in het ontstaan van onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker, osteoporose, rugklachten en obesitas (Biddle e.a., 2004; Rowland, 2007; Strong e.a., 2005).

Deze laatste aandoening is de voorbije jaren drastisch toegenomen. Van alle Belgische jongeren tussen 3 en 17 jaar, heeft 11 tot 15% overgewicht en 3 tot 5% obesitas (Sciensano, z.d.). Deze aantallen stijgen leeftijdsgewijs, want maar liefst 37,5% van de volwassen mannen en 23,5% van de volwassen vrouwen heeft overgewicht. Bovendien is 16% van de volwassenen gediagnosticeerd met obesitas (UZ Brussel, z.d.).

1.2 Rol van het onderwijs

Gezien het bewegingstekort en de nadelen die dit bewegingstekort met zich meebrengt dient een fysiek actieve levensstijl gepromoot te worden in onze maatschappij. Onderzoek toont aan dat fysiek actieve kinderen vaker uitgroeien tot fysiek actieve volwassenen. Anderzijds zullen kinderen met een eerder sedentaire levensstijl deze levensstijl ook vaak aanhouden op volwassen leeftijd (Slingerland & Borghouts, 2011).

De basis voor een fysiek actieve levensstijl wordt dus al gelegd op jonge leeftijd. Vermits kinderen en jongeren het grootste deel van hun dag doorbrengen op school, is school de ideale plek om beweging te stimuleren. Er is dus een belangrijke taak weggelegd voor ons (bewegings)onderwijs. In België krijgen de meeste leerlingen twee keer per week een les lichamelijke Opvoeding (LO) van 50 minuten. De lessen LO zelf zijn dus niet voldoende om kinderen en jongeren de dagelijkse norm van 60 minuten aan matige tot hoge intensiteit te laten behalen. Het is dan ook belangrijk dat kinderen en jongeren ook in hun vrije tijd bewegen. Het vak LO zou dit moeten stimuleren. “Het ontwikkelen van een veilige en gezonde levensstijl” behoort immers, naast “het ontwikkelen van motorische competenties” en “het ontwikkelen van het zelfconcept en sociaal functioneren”, tot de hoofddoelstellingen van LO (Vlaamse Overheid, 2003).

Om een impact te kunnen hebben op de fysieke activiteit van leerlingen, moet het vak LO deel uit maken van een efficiënt bewegingsbeleid op schoolniveau. Een van de strategieën die veel potentieel zou hebben is het “Comprehensive school physical activity program” (CSPAP). CSPAP omvat een efficiënt bewegingsbeleid op school waarbij de school alle kansen met betrekking tot fysieke activiteit benut. Het doel van CSPAP is om een schoolcultuur te bewerkstelligen die bijdraagt aan de promotie van levenslange fysieke activiteit via 5 componenten. Op elk van deze 5 componenten kan de school inspelen om fysieke activiteit te promoten (Erwin, Beighle, Carson, & Castelli, 2013).

Een eerste component is fysieke activiteit tijdens de schooluren. Leerlingen moeten doorheen de dag voldoende kansen krijgen om fysiek actief te zijn. Op deze manier worden de leerlingen geholpen om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid beweging te behalen. Bovendien zorgt beweging tussen de lessen door voor onder andere een betere concentratie en beter gedrag in de klas (USDHHS, 2010). Voorbeelden van beweging tijdens de schooluren zijn bewegingstussendoortjes voor, tijdens of na de lessen en middagsport.

Een tweede component is fysieke activiteit voor en na de schooluren. Tot deze component behoren intramurale activiteiten, sportcompetities tussen verschillende scholen, actief transport van en naar school, sportclubs en naschoolse sporten. Hierbij is het belangrijk dat de school een brede waaier aan activiteiten aanbiedt zodat de interesse van alle studenten wordt geprikkeld.

De betrokkenheid van het personeel vormt een derde component. Dit houdt in dat het personeel zowel betrokken moet zijn bij activiteiten die worden voorzien om de fysieke activiteit van studenten te verhogen als bij activiteiten die worden voorzien om de fysieke activiteit van het personeel te verhogen. Voorbeelden hiervan zijn personeelsleden die fungeren als fysiek actieve rolmodellen en bewegings- en gezondheidsprogramma's die georganiseerd worden voor personeel.

Een vierde component is de betrokkenheid van familie en de gemeenschap. Scholen zouden leerlingen moeten aanzetten om te bewegen binnen hun gemeenschap. Een goede samenwerking tussen de school en lokale sportclubs of bewegingsinitiatieven is hierbij essentieel. Daarnaast zou de school leerlingen moeten stimuleren om samen met familieleden te bewegen. Onderzoek wees immers uit dat kinderen van fysiek actieve ouders zelf ook fysiek actiever zijn dan kinderen van ouders met een eerder sedentaire levensstijl (Freedson & Evenson, 1991; Moore, Lombardi, White, Campbell, Oliveria & Ellison, 1991; Nader, Sellers, Johnson, Perry, Stone, Cook, et al., 1996; Ornelas, Perreira & Ayala, 2007; Welk, Wood & Morss, 2003). Ook zouden kinderen die samen met hun ouders bewegen fysiek actiever zijn dan kinderen die niet samen met hun ouders bewegen (Sallis, 1998a; Sallis, 1998b). De school kan zowel ouders als de gemeenschap betrekken door evenementen te organiseren op het schoolterrein. Dit kan bijvoorbeeld een sporttoernooi zijn voor familie of een avond met gastsprekers. Ook kan de school ouders herinneren aan het belang van voldoende beweging en inlichten over de mogelijkheden voor fysieke activiteit via mediums zoals de schoolkrant, mail of de schoolwebsite (NASPE, 2008).

Een vijfde en laatste component zijn de lessen LO zelf, deze vormen de stevige basis van het CSPAP. Tijdens deze lessen helpt de leerkracht LO de leerlingen immers om de nodige kennis, vaardigheden en het vertrouwen te ontwikkelen om levenslang fysiek actief te blijven (SHAPE America, 2014). De leerkracht LO fungeert hiernaast ook als coördinator om de bewegingsinitiatieven op school in goede banen te leiden.

In België biedt MOEV in samenwerking met Sport Vlaanderen en het Vlaams Instituut Gezond leven een methodiek aan die scholen moet helpen om een efficiënt bewegingsbeleid uit te bouwen. Deze methodiek, "sport beweegt je school 2.0", schenkt aandacht aan de

verschillende componenten van CSPAP. Zo worden scholen aangezet om leerlingen meer te doen bewegen voor en na de lessen, tijdens de lessen, tussen de lessen en door middel van actieve verplaatsingen. "Sport beweegt je school 2.0" helpt de scholen om een gezonde mix van strategieën aan te bieden die zich afspelen op verschillende niveaus: leerling, klas, school en omgeving.

1.3 Stimuleren van een fysiek actieve levensstijl via LO

Kan het vak LO een rol spelen in de fysieke activiteit van kinderen en jongeren in hun vrije tijd? Uit verschillende onderzoeken blijkt dat jongeren die begrijpen waarom beweging zo belangrijk is voor hun gezondheid en daarenboven plezier beleven tijdens het bewegen, sneller worden aangezet om te bewegen in hun vrije tijd. Anders gezegd: jongeren die met plezier deelnemen aan de lessen LO, en niet omdat ze moeten, zijn niet alleen meer fysiek actief tijdens de les maar blijven dit ook op latere leeftijd (GO! Onderwijs van de Vlaamse gemeenschap, 2015). Onderzoek toonde ook aan dat waargenomen fysieke competentie van kinderen en jongeren meespeelt in hun sport- en beweeggedrag. Zo zijn kinderen en jongeren die zich fysiek competent voelen, eerder geneigd om in hun vrije tijd te bewegen. Ook op latere leeftijd bewegen zij meer (Demeester, Maes, et al., 2016). Het vak LO zou leerlingen dus enerzijds plezier moeten laten ervaren tijdens het sporten, en anderzijds competentier moeten maken. Leerlingen stimuleren om meer te bewegen blijkt echter een hele opgave, zeker in het secundair onderwijs. Het is algemeen bekend dat de mate van fysieke activiteit daalt bij het ouder worden. Onderzoek (Sallis, 2000) toonde aan dat deze afname het snelst gaat tussen 13 en 18 jaar. Ook in een Vlaams onderzoek van Philippaerts et al (2003) worden deze resultaten bevestigd. Niet alleen de fysieke activiteit daalt op deze leeftijd. Onderzoekers Wersch, Trew en Turner (1992) en Papaioannou (1997) toonden aan dat in deze leeftijdscategorie de interesse voor het vak LO ook sterk daalt. Ook besluiten onderzoekers dat er weinig bewijs is voor een link tussen de lessen LO en de dagelijkse fysieke activiteit van kinderen en jongeren, zowel tijdens de schoolloopbaan als daarna (Rosalie Coolkens & Iserbyt, 2017, p. 16).

Tot op heden zijn er dus weinig studies die de positieve impact van LO op de fysieke activiteit van jongeren kunnen aantonen. Onderzoekers Coolkens en Iserbyt (2017) schuiven wel enkele strategieën naar voren om een positieve impact te creëren. Als eerste halen ze aan dat leerkrachten langer moeten stilstaan bij eenzelfde bewegingsgebied. Vaak spenderen leerkrachten LO maximaal 4 tot 6 lessen aan een bepaald onderdeel. De gedachte hierachter

is dat de leerlingen kennis maken met veel verschillende disciplines. Echter, door slechts enkele lessen te besteden aan een bepaalde discipline krijgen de leerlingen niet de kans om beter te worden in deze discipline. Eerder werd al aangehaald dat “zich competent voelen” een voorwaarde is om plezier te beleven en dat leerlingen die plezier beleven tijdens de lessen LO eerder geneigd zijn om ook te bewegen in hun vrije tijd.

Ten tweede halen Coolkens en Iserbyt aan dat leerkrachten LO buitenschoolse fysieke activiteit meer moeten promoten. Uit onderzoek (McKenzie & Kahn, 2008) volgt dat in minder dan 2% van de LO-lessen wordt verwezen naar buitenschoolse mogelijkheden. Wanneer je als leerkracht LO een bepaald bewegingsgebied aanbiedt tijdens je lessen, is het de bedoeling dat je probeert om een transfer te maken naar de buitenschoolse activiteiten. Zo kan je je leerlingen ‘huiswerk’ geven of uitnodigen om bepaalde oefeningen ook buiten de lessen uit te voeren. Voor onder andere fitness en uithoudingstraining (lopen, fietsen en zwemmen) bestaan er tal van gratis apps. Deze kan je dan introduceren tijdens je lessen en vervolgens de leerlingen warm maken om ze ook te gebruiken buiten de lessen

Een derde item dat de onderzoekers aanhalen is dat leerkrachten LO vooral traditionele bewegingsactiviteiten zoals voetbal, gymnastiek en volleybal inrichten. De kans is echter klein dat jongeren, die deze sporten niet beoefenen in een club, deze vaardigheden verder zullen inoefenen of nodig zullen hebben buiten de schoolmuren. Waarom zouden we dus een periode basketbal inrichten als het merendeel van de leerlingen deze sport niet beoefent in clubverband, er ook geen club in de omgeving van de school is en deze sport ook niet ingericht wordt op school buiten de lessen LO? Het is bijgevolg dus nuttig om in te zetten op sportdisciplines die vele leerlingen levenslang, buiten de schoolmuren kunnen beoefenen. Deze laatste disciplines worden ook weleens “lifetime” activiteiten genoemd. Lifetime activiteiten zijn disciplines die het hele leven lang, op elke leeftijd beoefend kunnen worden. Voorbeelden van lifetime activiteiten zijn wandelen, fietsen, zwemmen en joggen.

1.4 Stimuleren van een fysiek actieve levensstijl via een lesperiode uithouding

Rekening houdend met de zaken die besproken werden in voorgaande paragraaf, leent een lesperiode uithouding zich goed om leerlingen aan te zetten tot een fysiek actievere levensstijl. Lopen is een voorbeeld van een lifetime-sport. Het is immers een sport die je op elke leeftijd kan uitvoeren, waarvoor je weinig materiaal nodig hebt en die je individueel of met vrienden

op elk tijdstip kan uitvoeren. Vele mensen starten tegenwoordig met start2run. Ook voor leerlingen die na school nog geen sport beoefenen zou lopen een ideale optie zijn. Op de meeste scholen wordt er per jaar minstens één lesperiode lopen ingericht. Een van de doelstellingen die leerkrachten LO nastreven is om via hun lessen leerlingen aan te zetten om ook na school te starten met lopen. Echter, uit onderzoek blijkt dat leerkrachten LO er meestal niet in slagen om leerlingen warm te maken om te gaan lopen. Looplessen hebben vaak zelfs het omgekeerde effect. Zo blijkt uit een grootschalige vragenlijst van de Iowa State University (Matthew, 2018) dat vele volwassenen negatieve herinneringen overhouden aan de lessen LO. Looplessen op school worden vaak vernoemd in hun verklaringen hiervoor.

De onderzoeksvraag is dan ook: kan een aangepaste lesperiode uithouding ervoor zorgen dat leerlingen vaker gaan lopen buiten de schooluren? Een eerste deelvraag hiervoor is: In welke mate ervaren de leerlingen de looplessen op school als tof? En speelt hierin geslacht, onderwijsvorm, sportbeoefening buiten de schooluren en gepercipieerde loopconditie een rol? Om de aangepaste lesperiode te ontwerpen, werden volgende deelvragen gesteld: om welke redenen gaan leerlingen buiten de schooluren lopen? Wat zijn de favoriete onderdelen van leerlingen tijdens de looplessen? En wat stellen de leerlingen zelf voor om de looplessen leuker te maken? Om vervolgens na te gaan of de aangepaste lesperiode uithouding effect had op het loopgedrag van leerlingen, werden de volgende deelvragen gesteld: hoe vaak gaan leerlingen gemiddeld per week buiten de schooluren lopen (tijdens een klassieke lesperiode uithouding en tijdens de aangepaste lesperiode uithouding)? Zorgt een aangepaste lesperiode uithouding ervoor dat leerlingen vaker buiten de schooluren gaan lopen en speelt hierin geslacht, onderwijsvorm, sportbeoefening buiten de schooluren en gepercipieerde loopconditie een rol?

2 Praktijkonderzoek

2.1 Deelnemers

Het praktijkonderzoek vond plaats in de secundaire school Mater Dei te Brasschaat en is gestart in september 2019. De directie van de school gaf toestemming om het project op haar school te laten plaatsvinden. De leerkrachten LO van de derde graad stonden in voor de uitvoering van het project. 15 Klassen uit de derde graad werden geselecteerd om deel te nemen aan dit onderzoek. Dit zijn in totaal 266 leerlingen, waaronder 64 jongens (32%) en

202 meisjes (76%). Van deze 266 leerlingen volgen er in totaal 43 leerlingen (16%) algemeen secundair onderwijs (ASO), 143 leerlingen (54%) technisch secundair onderwijs (TSO) en 80 leerlingen (30%) beroepssecundair onderwijs (BSO).

Tabel 1. Totaal aantal deelnemers project per geslacht en onderwijsvorm

	Geslacht	
	Jongens (n = 64)	Meisjes (n = 202)
ASO	11	32
TSO	46	97
BSO	7	73

Van deze klassen hebben in totaal 160 leerlingen de vragenlijst in september ingevuld, waaronder 33 jongens (21%) en 127 meisjes (79%). Van deze 160 leerlingen komen er 25 leerlingen (16%) uit het ASO, 82 leerlingen (51%) uit het TSO en 53 leerlingen (33%) uit het BSO. Alle 266 leerlingen namen vanaf maandag 30 maart deel aan het aangepaste online project.

Tabel 2. Aantal deelnemers vragenlijst september per geslacht en onderwijsvorm

	Geslacht	
	Jongens (n = 33)	Meisjes (n = 127)
ASO	9	16
TSO	18	64
BSO	6	47

Daarnaast hebben in totaal 187 leerlingen de vragenlijst tijdens het online project ingevuld, waaronder 32 jongens (17%) en 155 meisjes (83%). Van deze 187 leerlingen komen 34 leerlingen (18%) uit het ASO, 98 leerlingen (52%) uit het TSO en 55 leerlingen (29%) uit het BSO.

Tabel 3. Aantal deelnemers vragenlijst tijdens online project per geslacht en onderwijsvorm

	Geslacht	
	Jongens (n = 32)	Meisjes (n = 155)
ASO	8	26
TSO	22	76
BSO	2	53

2.2 Design



Afbeelding 1: tijdlijn design

Tijdens het eerste semester van het schooljaar kregen de leerlingen een lessenreeks lopen aangeboden zoals deze normaal altijd op de school gegeven wordt. De leerlingen gingen gedurende 6 lesuren naar het park om hier +/- 35 minuten op de piste te lopen. De leerlingen konden steeds kiezen om op hun eigen tempo te lopen of samen met de leerkracht LO op een beginnerstempo de les te volbrengen. De leerkrachten LO haalden aan dat het nuttig is om na school verder te oefenen maar er werden verder geen activiteiten georganiseerd om de leerlingen hiertoe te stimuleren. Op het einde van deze lessenreeks volgde een looptest en werd er via een vragenlijst nagegaan in welke mate de leerlingen deze looplessen tof vonden, welke elementen zij zouden behouden of veranderen aan de lessen en hoe vaak ze na school hun loopschoenen aantrekken om verder te oefenen.

Het implementeren van de vernieuwde lessenreeks lopen heeft niet kunnen plaatsvinden omwille van de Coronacrisis. Wel was het lessenpakket klaar om uitgevoerd te worden: tijdens het tweede semester zouden deze leerlingen opnieuw een lessenreeks lopen krijgen, bestaande uit 6 lessen. Alle leerlingen van de derde graad zouden immers op vrijdag 1 mei verplicht deelnemen aan de 5km loop te Ekeren. Het doel van deze lessenreeks is om de leerlingen hier zo goed mogelijk op voor te bereiden. Deze lessenreeks houdt rekening met de zaken die de leerlingen in de vragenlijst naar voren brachten. Als belangrijkste elementen kwamen hier onder andere “haalbaarheid van de lessen”, “genoeg afwisseling” en “toffe werkvormen zoals loopspelletjes” naar voren. Om de inhoud van de lessen meer af te stemmen op de individuele capaciteiten van de leerlingen werden de lessen opgebouwd rond de rode draad “leren lopen aan de hand van hartslag”. Ook werd het thema lopen elke les op een andere manier aangeboden. Zo kwamen zaken zoals bike&run, intervaltraining en

loopspellen aan bod. Om de leerlingen te stimuleren om buiten de schooluren te gaan lopen wordt er een interklassencompetitie opgezet. Deze wedstrijd zou in totaal 5 weken duren en parallel verlopen met de lessenreeks (3 lesweken en 2 weken paasvakantie). Aan elke leerling wordt gevraagd om een Strava account aan te maken en zich toe te voegen in de Stravaclub van zijn klas. Vervolgens zouden de leerkrachten LO elke week het aantal gelopen kilometers en loopbeurten per klas bijhouden. Via hun eigen Strava account kunnen ze dan de prestaties van elke klas zien. Vervolgens zou een overzicht van deze prestaties worden bijgehouden in Google Sheets. De klas die op het einde van de wedstrijd het meeste aantal kilometers gelopen heeft, gecorrigeerd voor het aantal leerlingen in de klas, zou de gele trui verdienen. De klas die op het einde van de wedstrijd het meeste aantal loopbeurten geregistreerd heeft, gecorrigeerd voor het aantal leerlingen in de klas, zou de bolletjestrui verdienen. Tot slot is er ook een groene trui te verdienen voor de klas die tijdens de paasvakantie het meeste aantal kilometers zou lopen. De tussenstand zou elke week geactualiseerd worden met de update over hun prestaties in de les LO. De truien zouden aan het begin van de competitie opgehangen worden in de sporthal met eronder de vermelding van de klas die op kop staat om de trui te winnen.

Om de leerlingen verder aan te sporen om deel te nemen, zouden ze ook individueel een puntenvoordeel kunnen verdienen. Indien een leerling via Strava kan aantonen dat hij of zij gedurende de competitie minstens 1x per week een loopbeurt van minstens 20 minuten voltooit, verdient hij of zij +10% op de 5km loop te Ekeren. Indien een leerling via Strava kan aantonen dat hij of zij gedurende de competitie minstens 2x per week een loopbeurt van minstens 20 minuten voltooit, verdient hij of zij +20% op de 5km loop te Ekeren.

Tot slot zouden de leerlingen op vrijdag 1 mei deelnemen aan de 5km-loop te Ekeren. Hier zou dan ook de prijsuitreiking plaatsvinden. Voor de winnende klassen wordt er per leerling een prijzenpakket voorzien, bestaande uit een drinkbeker en sportsnacks. De truien zullen tot volgend jaar worden opgehangen in de sporthal met eronder de vermelding van de winnende klassen. Na afloop zal er opnieuw via een vragenlijst worden nagegaan in welke mate de leerlingen deze looplessen tof vonden en hoe vaak ze na school hun loopschoenen aantrekken om verder te oefenen. De resultaten van deze vragenlijst (gecombineerd met de Stravagegevens) zullen dan vergeleken worden met de resultaten uit de eerste vragenlijst.

2.3 Aangepast design wegens covid-19

Door de uitbraak van het Coronavirus werden op vrijdag 13 maart alle scholen in België gesloten. Hierdoor kon de lessenreeks en het daaraan gekoppelde project niet uitgetest worden. Ook de 5 km-loop te Ekeren werd afgelast. Een deel van het project is naderhand aangepast en online uitgevoerd.



Afbeelding 2: tijlijn aangepast design

Na overleg met het leerkrachtenteam LO werd besloten om het project “Tour de Mater Dei” wel nog uit te voeren. Het project leent zich immers prima om de leerlingen thuis te stimuleren om te gaan lopen en zo fit te blijven tijdens de Coronacrisis.

Zo ging op maandag 30 maart “Tour de Mater Dei” officieel van start. De leerlingen kregen via Smartschool een uitgebreide uitleg over de opzet van de competitie. Van de leerlingen werd er verwacht dat ze voor donderdag 26 maart een account zouden aanmaken op Strava en zich zouden toevoegen in de club van hun klas. Niet alleen de verschillende klassen van de 3^e graad gingen de strijd aan met elkaar, er werd ook een leerkrachtenteam opgericht. De gekwetste leerlingen die niet in staat waren om te gaan lopen, kregen de mogelijkheid om hun fietstochten mee in rekening te brengen. Net zoals in de oorspronkelijke competitie konden de klassen of het leerkrachtenteam drie verschillende truien verdienen. Ook konden de leerlingen, net zoals in de originele competitie, een individueel puntenvoordeel verdienen door minimum 1 of 2x per week te gaan lopen. Vermits de Ekeren run op 1 mei werd afgelast, konden de leerlingen dit puntenvoordeel gebruiken voor hun 5 km looptest.

De competitie duurde in totaal 5 weken. Op vrijdag 1 mei werd ze afgesloten met een “online loop” via Strava, dit ter vervanging van de Ekeren run. In tegenstelling tot de Ekeren run, was deze online run vrijblijvend. Deze online run vormde wel nog een laatste kans om extra

kilometers te verzamelen en was daarenboven een ideale zelftest voor de 5 km looptest. De leerlingen die meededen aan deze online run, konden ervoor kiezen om deze run al te laten meetellen als 5km test. Vermits een groot deel van de leerlingen dit schooljaar niet meer naar school mag, kregen de overige leerlingen de kans om de 5 km online te lopen op 18 mei.

2.4 Dataverzameling

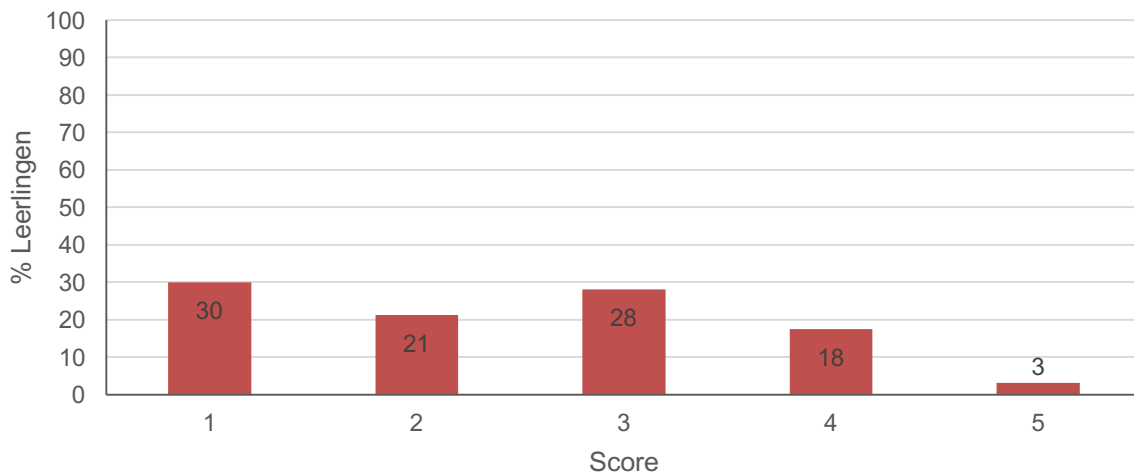
Aan de hand van een vragenlijst werd er na de klassieke lesperiode lopen gepeild naar A) de mate waarin de leerlingen de klassieke looplessen als tof ervaren, B) welke zaken de looplessen volgens de leerlingen toffer zouden maken en C) de redenen waarom leerlingen gaan lopen buiten de schooluren (en of er verschillen zijn op basis van geslacht, onderwijsvorm, sportbeoefening buiten school en gepercipieerde loopconditie). Op basis van deze informatie werd er een aangepaste lesperiode lopen ontwikkeld die tot doel had leerlingen buiten de schooluren te laten lopen. Omwille van Covid-19 is deze lesperiode niet kunnen doorgaan. Hierdoor is er een aangepaste versie van de tweede vragenlijst afgenomen tijdens het online project. In bijlage 5 kan je deze vragenlijsten terugvinden.

3 Resultaten

3.1 Plezierbeleving tijdens looplessen

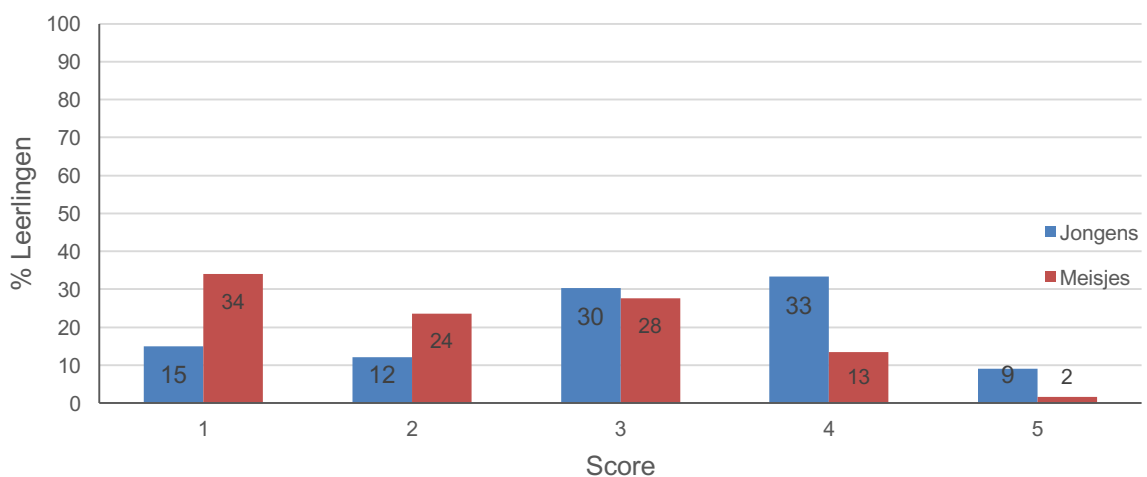
Grafiek 1 toont in welke mate de leerlingen de looplessen op school als tof ervaren. De leerlingen duiden op een schaal van 1 tot 5 aan hoe leuk ze de looplessen op school vinden, waarbij 1 staat voor "helemaal niet leuk" en 5 voor "erg leuk". 48 Leerlingen (30%) gaven aan dat ze lopen tijdens de lessen LO helemaal niet leuk vinden. 5 Leerlingen gaven aan dat ze de looplessen op school erg leuk vinden (3%). Gemiddeld gaven de leerlingen een score van 2,43.

Grafiek 1: mate waarin de looplessen op school als "tof" ervaren worden



Grafiek 2 toont in welke mate jongens en meisjes de looplessen op school als tof ervaren. 43 Meisjes (34%) en 5 jongens (15%) gaven aan dat ze lopen tijdens de lessen LO helemaal niet leuk vinden. 2 Meisjes (2%) en 3 jongens (9%) gaven aan dat ze lopen tijdens de lessen LO erg leuk vinden. Gemiddeld gaven de meisjes een score van 2,25. De jongens gaven gemiddeld een score van 3,09.

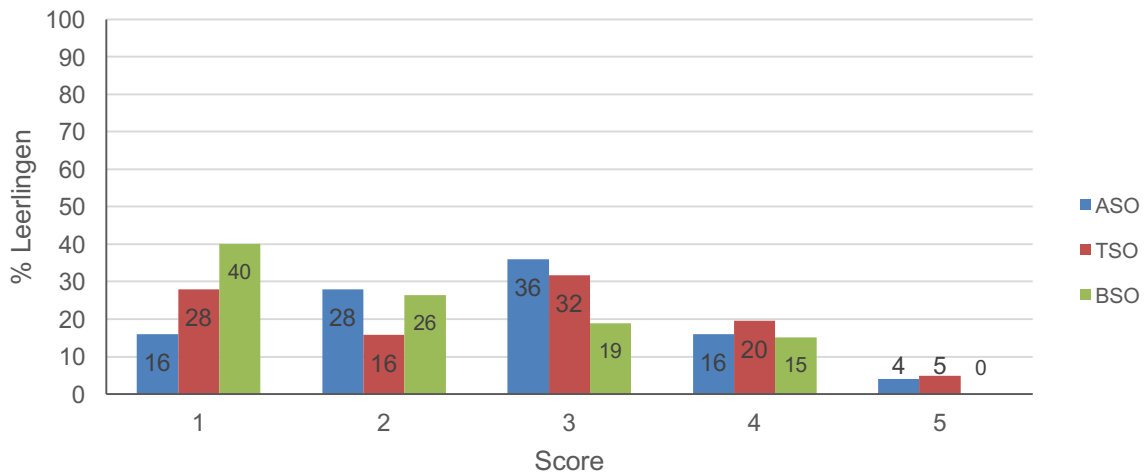
Grafiek 2: relatie geslacht en de mate waarin de looplessen als tof ervaren worden



Grafiek 3 toont de relatie tussen onderwijsworm en de mate waarin de looplessen als tof ervaren worden. 4 Leerlingen uit het ASO (16%), 23 leerlingen uit het TSO (28%) en 21 leerlingen uit het BSO (40%) gaven aan dat ze lopen tijdens de lessen LO helemaal niet leuk vinden. 1 Leerling uit het ASO (4%), 4 leerlingen uit het TSO (5%) en geen enkele leerling uit

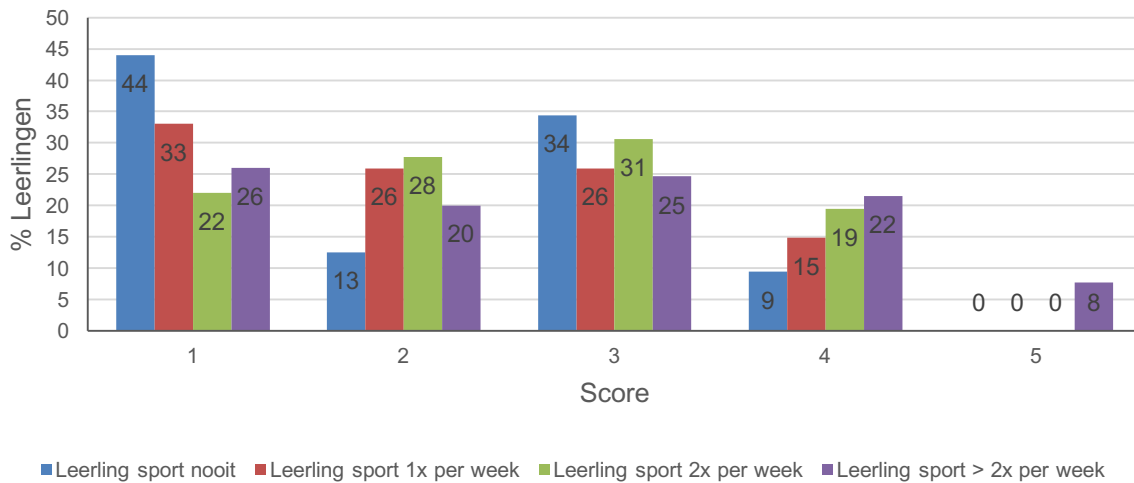
het BSO gaven aan dat ze lopen tijdens de lessen LO erg leuk vinden. Gemiddeld gaven leerlingen uit het ASO een score van 2,64. Leerlingen uit het TSO gaven gemiddeld een score van 2,57. De leerlingen uit het BSO gaven gemiddeld een score van 2,09.

Grafiek 3: relatie onderwijsvorm en de mate waarin de looplessen als tof ervaren worden



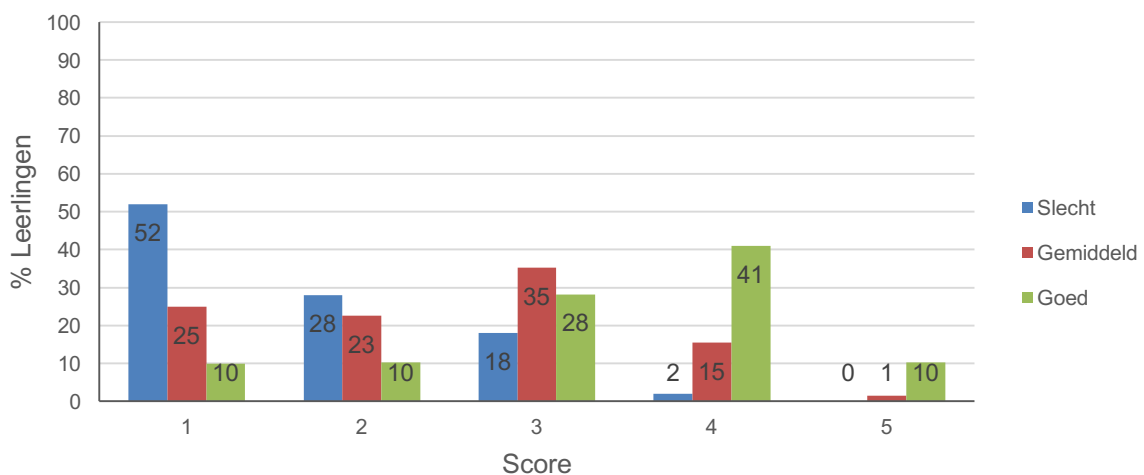
Grafiek 4 toont de relatie tussen het aantal keer een leerling buiten de schooluren aan sport doet en de mate waarin deze leerlingen de looplessen als tof ervaren. De leerlingen die buiten de schooluren nooit aan sport doen gaven gemiddeld een score van 2,09. De leerlingen die buiten de schooluren 1x per week aan sport doen gaven gemiddeld een score van 2,22. De leerlingen die buiten de schooluren 2x per week aan sport doen gaven gemiddeld een score van 2,47. Tot slot gaven de leerlingen die buiten de schooluren meer dan 2x per week aan sport doen gemiddeld een score van 2,65.

Grafiek 4: relatie aantal keer sport buiten schooluren en mate waarin de looplessen als tof ervaren worden



Grafiek 5 toont de relatie tussen de gepercipieerde loopconditie van de leerlingen en de mate waarin deze leerlingen de looplessen als tof ervaren. De leerlingen die aangeven dat hun loopconditie slecht is, gaven gemiddeld een score van 1,7. De leerlingen die hun loopconditie als “gemiddeld” beoordeelden, gaven gemiddeld een score van 2,45. Tot slot gaven de leerlingen die hun loopconditie als “goed” beoordeelden, een gemiddelde score van 3,31.

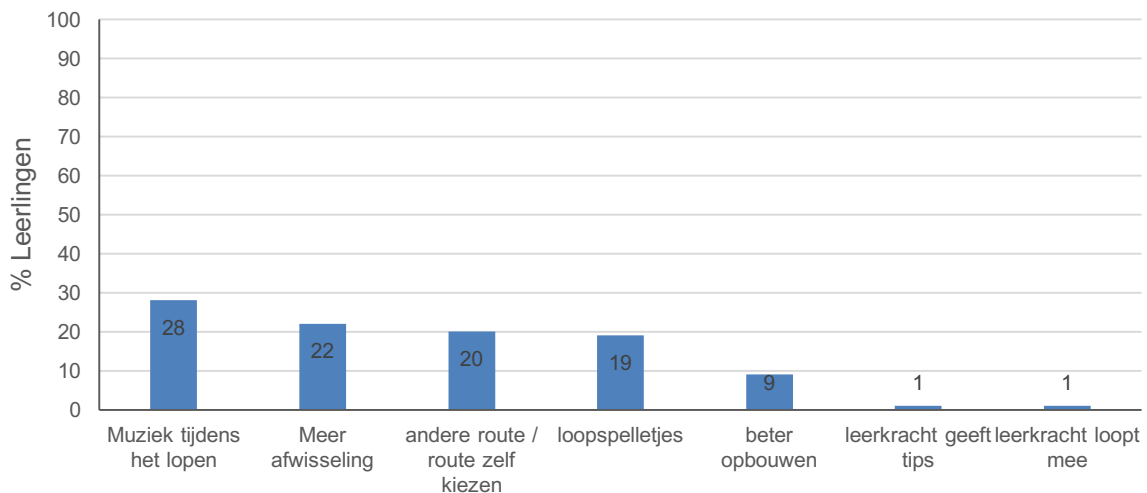
Grafiek 5: relatie gepercipieerde loopconditie en mate waarin de looplessen als tof ervaren worden



3.2 Voorstellen om de looplessen leuker te maken

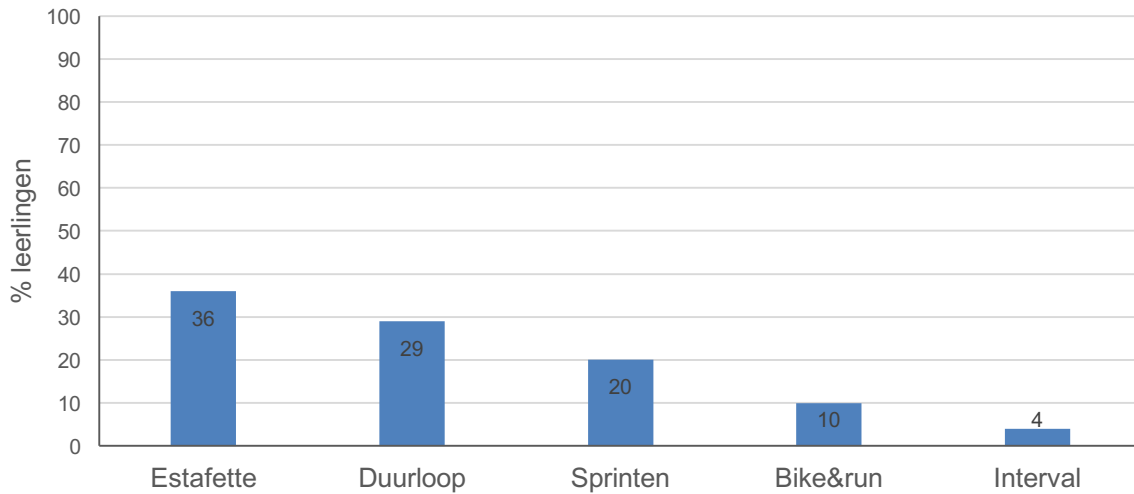
Grafiek 6 geeft een overzicht van de voorstellen die leerlingen deden om de looplessen op school leuker te maken. In totaal zijn 79 antwoorden opgenomen. 22 Leerlingen (28%) gaven aan dat ze de looplessen leuker zouden vinden als ze muziek mogen luisteren tijdens het lopen. 17 Leerlingen (22%) gaven aan dat ze meer afwisseling zouden willen. 16 Leerlingen (20%) gaven aan dat ze het leuk zouden vinden als ze niet altijd dezelfde route moeten lopen of als ze de looproute zelf zouden mogen kiezen. 15 Leerlingen (19%) gaven aan dat loopspelletjes de lessen leuker zouden maken. 7 Leerlingen (9%) gaven aan dat het lopen beter opgebouwd zou moeten worden op school. 1 Leerling (1%) gaf aan dat de leerkracht LO meer tips en feedback zou moeten geven en 1 leerling (1%) gaf aan dat de leerkracht mee zou moeten lopen tijdens de lessen.

Grafiek 6: voorstellen om de looplessen leuker te maken



Grafiek 7 geeft een overzicht van de onderdelen die leerlingen het leukst vinden tijdens looplessen op school. In totaal zijn 154 antwoorden opgenomen. 56 Leerlingen (36%) gaven aan dat ze estafette het leukste onderdeel vinden. 45 Leerlingen (29%) gaven aan dat ze duurloop het leukste onderdeel vinden. 31 Leerlingen (20%) vinden sprinten het leukste onderdeel, 16 leerlingen (10%) kozen voor bike&run en tot slot gaven 6 leerlingen (4%) aan dat ze interval het leukste onderdeel vinden.

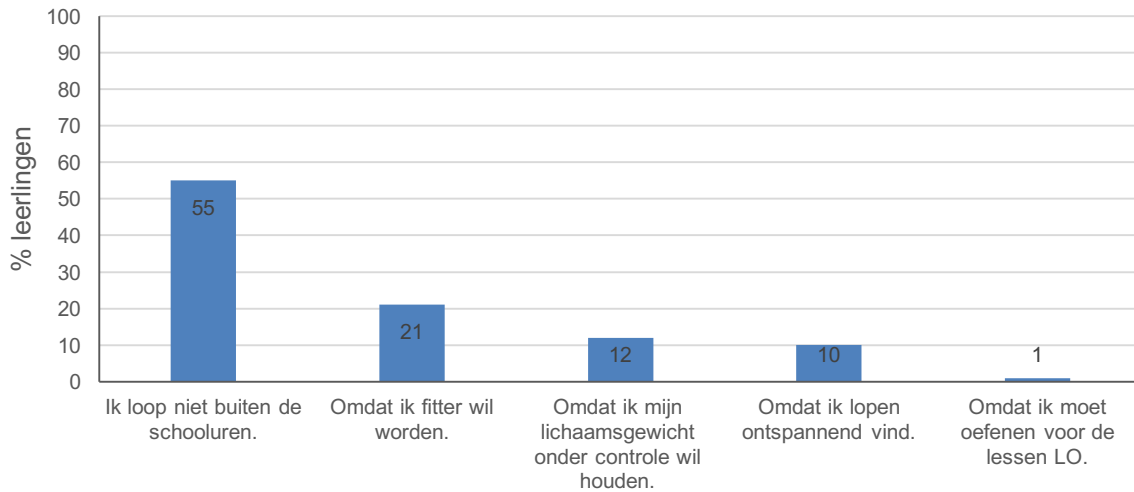
Grafiek 7: favoriete onderdelen van leerlingen tijdens de looplessen



3.3 Redenen om buiten de schooluren te gaan lopen

Grafiek 8 geeft een overzicht van de redenen die leerlingen aangeven om buiten de schooluren te gaan lopen. In totaal zijn 145 antwoorden opgenomen. 80 Leerlingen (55%) gaven aan dat ze niet lopen buiten de schooluren. 31 Leerlingen (21%) gaven aan dat ze buiten de schooluren gaan lopen omdat ze fitter willen worden. 18 Leerlingen (12%) gaven aan dat ze gaan lopen buiten de schooluren om hun lichaamsgewicht onder controle te houden. 14 Leerlingen (10%) gaven aan dat ze lopen ontspannend vinden en slechts 2 leerlingen (1%) gaven aan dat ze buiten de schooluren gaan lopen omdat ze moeten oefenen voor de lessen LO.

Grafiek 8: redenen waarom leerlingen buiten de schooluren gaan lopen

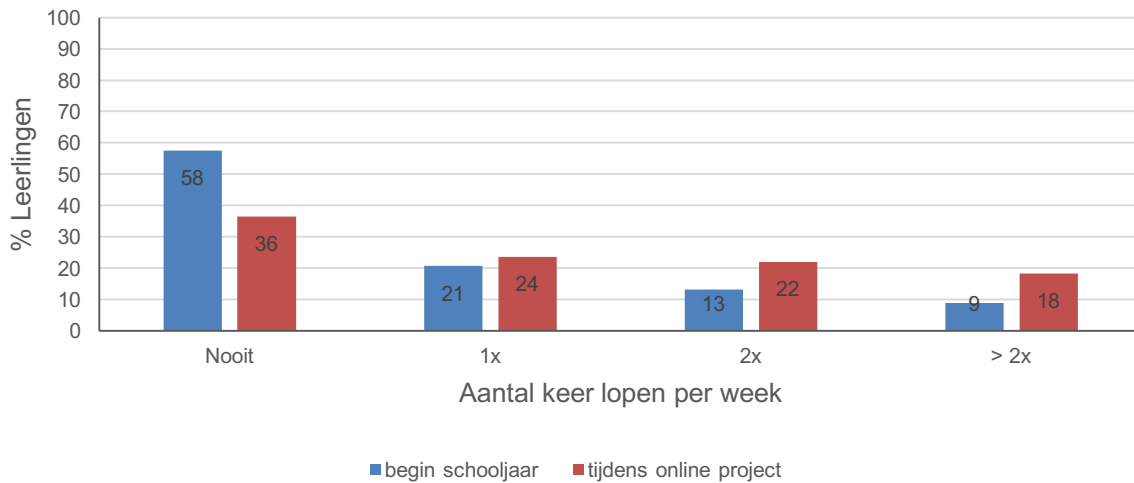


3.4 Effect van het online project

3.4.1 Frequentie lopen buiten de schooluren

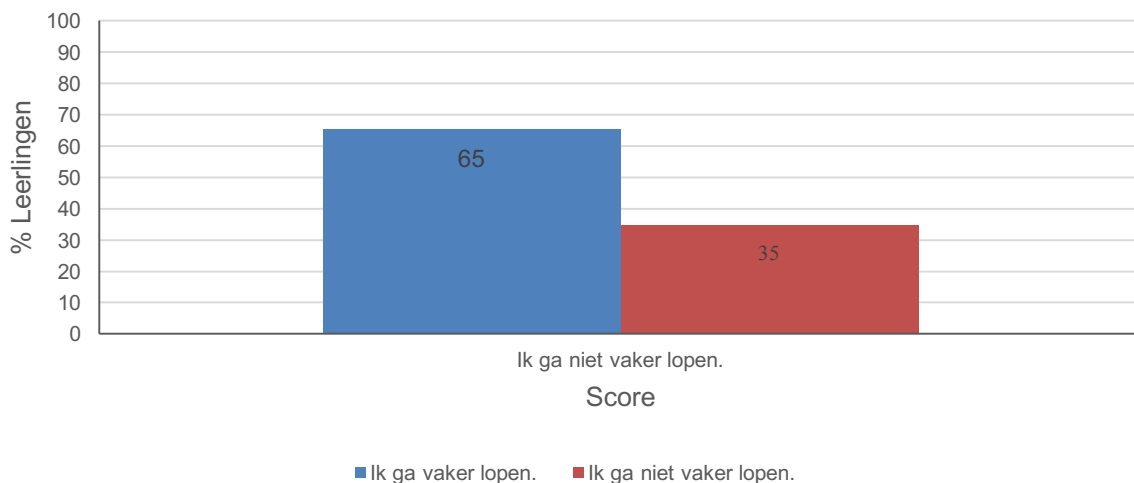
Grafiek 9 toont hoe vaak per week leerlingen gemiddeld buiten de schooluren gaan lopen in het begin van het schooljaar en tijdens het online project. In het begin van het schooljaar gaf 58% van de leerlingen aan dat hij of zij nooit buiten de schooluren gaat lopen. Tijdens het online project gaf 36% van de leerlingen aan dat hij of zij nooit buiten de schooluren gaat lopen. Ook gaf 21% van de leerlingen in het begin van het schooljaar aan dat hij of zij 1x per week gaat lopen, 13% gaf aan gemiddeld 2x per week te gaan lopen en 9% van de leerlingen gaf aan gemiddeld meer dan 2x per week te gaan lopen. Tijdens het online project gaf 24% van de leerlingen aan dat hij of zij gemiddeld 1x per week gaat lopen, 22% gemiddeld 2x per week en 18% meer dan 2x per week.

Grafiek 9: vergelijking van het aantal keer lopen per week tussen het begin van het schooljaar en tijdens het online project



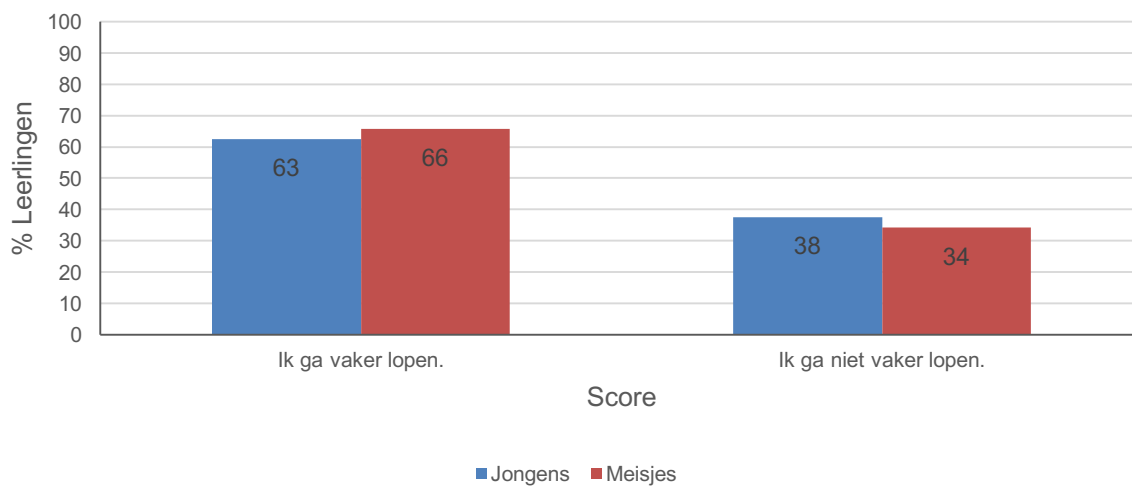
Grafiek 10 toont hoeveel procent van de leerlingen tijdens het online project aangaf dat hij of zij meer ging lopen dan in het begin van het schooljaar. 65% Van de leerlingen gaf aan dat hij of zij meer ging lopen dan in het begin van het schooljaar. 35% Van de leerlingen gaf aan dat hij of zij tijdens het online project niet vaker ging lopen dan in het begin van het schooljaar.

Grafiek 10: percentage van leerlingen die aangaven vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar



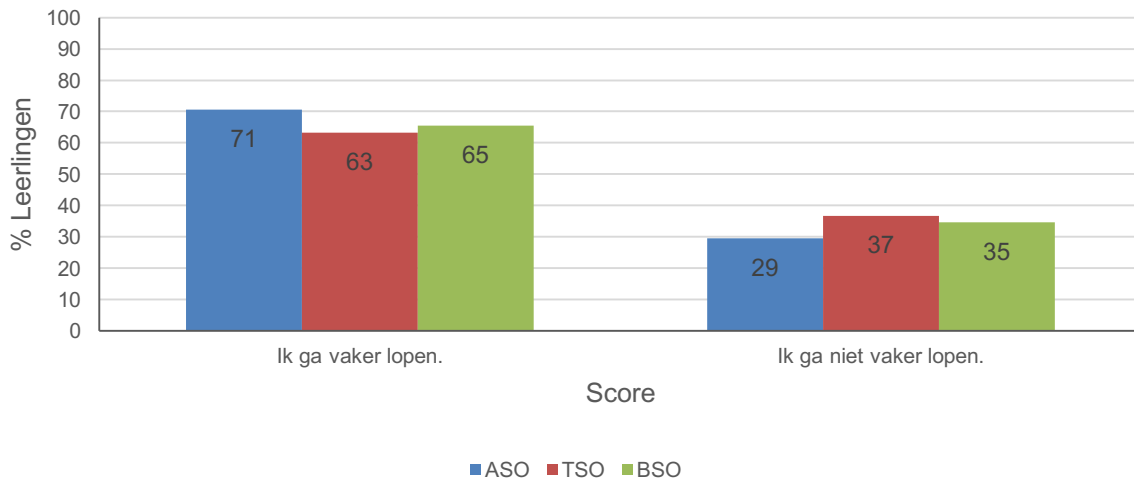
Grafiek 11 geeft de relatie weer tussen geslacht en het percentage van leerlingen die aangaven vaker of net niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar. Zo gaf 63% van de jongens en 66% van de meisjes aan dat hij of zij vaker ging lopen. 38% Van de jongens en 34% van de meisjes gaf aan dat hij of zij niet vaker ging lopen.

Grafiek 11: relatie geslacht en percentage van leerlingen die aangaven vaker en niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar



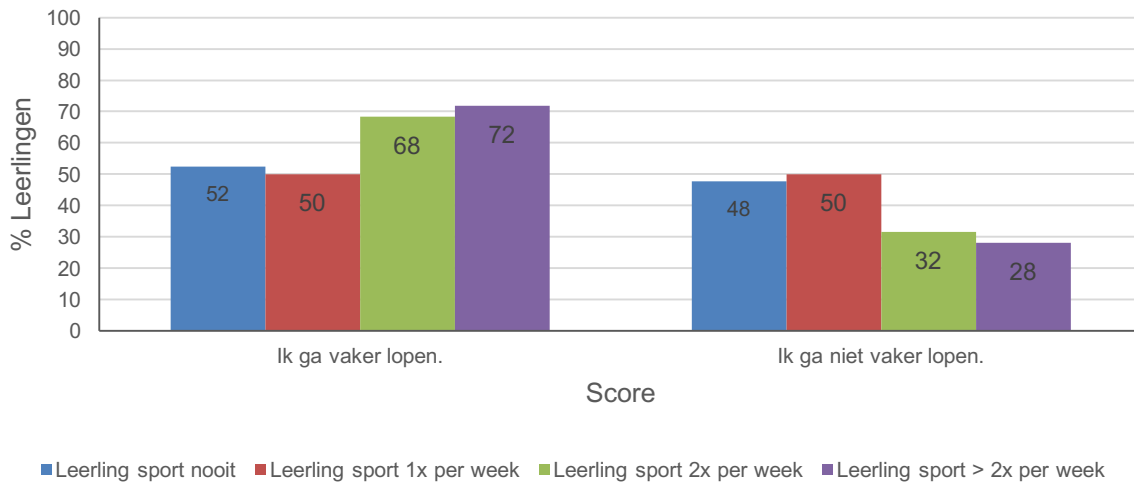
Grafiek 12 geeft de relatie weer tussen onderwijsvorm en het percentage van leerlingen die aangaven vaker of net niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar. Zo gaf 71% van de leerlingen uit het ASO, 63% van de leerlingen uit het TSO en 65% van de leerlingen uit het BSO aan dat hij of zij vaker ging lopen. 29% Van de leerlingen uit het ASO, 37% van de leerlingen uit het TSO en 35% van de leerlingen uit het BSO gaf aan dat hij of zij niet vaker ging lopen.

Grafiek 12: relatie onderwijsvorm en percentage van leerlingen die aangaven vaker en niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar



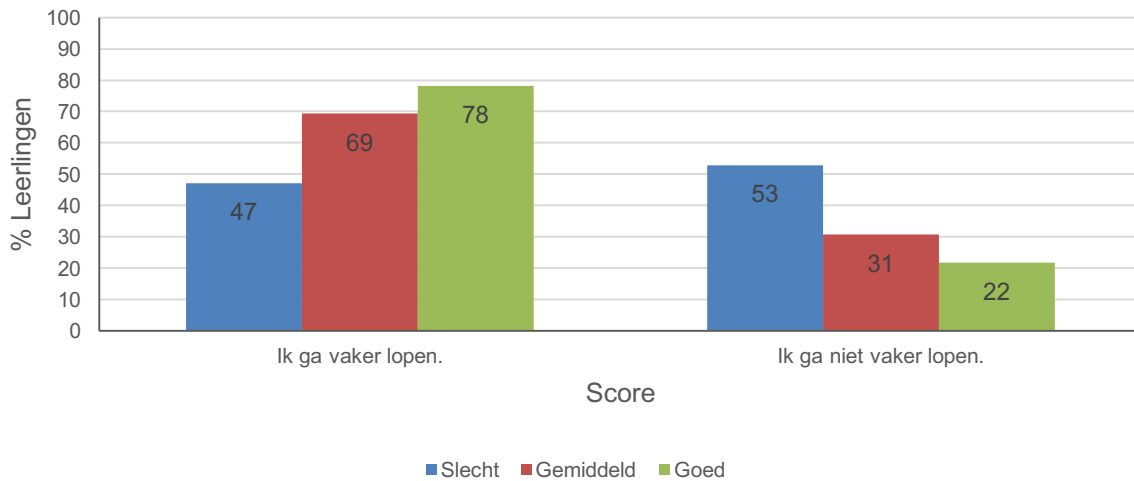
Grafiek 13 geeft de relatie weer tussen sportbeoefening en het percentage van leerlingen die aangaven vaker of net niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar. Zo gaf 52% van de leerlingen die nooit een sport beoefenen, 50% van de leerlingen die 1x per week een sport beoefenen, 68% van de leerlingen die 2x per week een sport beoefenen en 72% van de leerlingen die meer dan 2x per week een sport beoefenen aan dat hij of zij vaker ging lopen. 48% van de leerlingen die nooit een sport beoefenen, 50% van de leerlingen die 1x per week een sport beoefenen, 32% van de leerlingen die 2x per week een sport beoefenen en 28% van de leerlingen die meer dan 2x per week een sport beoefenen gaf aan dat hij of zij vaker ging lopen.

Grafiek 13: relatie sportbeoefening en percentage van leerlingen die aangaven vaker en niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar



Grafiek 14 geeft de relatie weer tussen gepercipieerde loopconditie en het percentage van leerlingen die aangaven vaker of net niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar. Zo gaf 47% van de leerlingen die hun loopconditie als “slecht” beoordelen, 69% van de leerlingen die hun loopconditie als “gemiddeld” beoordelen en 78% van de leerlingen die hun loopconditie als “goed” beoordelen aan dat hij of zij vaker ging lopen. 53% van de leerlingen die aangeven dat hun loopconditie slecht is, 31% van de leerlingen die hun loopconditie als “gemiddeld” beoordelen en 22% van de leerlingen die hun loopconditie als “goed” beoordelen gaf aan dat hij of zij niet vaker ging lopen.

Grafiek 14: relatie gepercipieerde loopconditie en percentage van leerlingen die aangaven vaker en niet vaker te gaan lopen tijdens het online project dan in het begin van het schooljaar



26% Van de leerlingen gaf aan dat hij of zij vaker ging lopen omdat er weinig te doen was tijdens de Coronacrisis. 14% van de leerlingen gaf aan dat hij of zij vaker ging lopen door het online project via Strava. 50% van de leerlingen gaf aan dat hij of zij vaker ging lopen door een combinatie van de twee voorgaande redenen. 10% Van de leerlingen gaf andere redenen aan.

3.4.2 Het online project in cijfers

182 leerlingen (70%) hebben in totaal 4705,81 km gelopen tijdens het online project. 6 Gekwetste leerlingen namen al fietsend deel aan het project, deze afstanden zijn niet opgenomen in het totaal. Het leerkrachtenteam, dat tijdens het project groeide en eindigde met 25 leden, legde 1625,49 km af. De klas die gecorrigeerd voor het aantal leerlingen de meeste kilometers aflegde won de gele trui. Deze werd verdiend door 5 humane wetenschappen, zij legden met 20 leerlingen in totaal 1060,61 km af. Deze klas won ook de bolletjestrui, voor het meeste aantal loopbeurten na correctie. De groene trui voor meeste aantal individuele kilometers werd gewonnen door Irina, een leerlinge uit het 5^e jaar humane wetenschappen. Zij liep gedurende het project 232,61 km. Bij de leerkrachten liep mevrouw Konings maar liefst 290,54 km. 133 leerlingen (51%) en 12 leerkrachten namen deel aan de online loop op vrijdag 1 mei.

4 Discussie

4.1 Plezierbeleving tijdens looplessen

Gemiddeld gaven leerlingen een score aan van 2,43/5 bij plezierbeleving tijdens klassieke looplessen. 30% Van de leerlingen gaf zelfs aan de looplessen “helemaal niet leuk” te vinden. Deze bevindingen sluiten aan bij de resultaten van de grootschalige vragenlijst van de Iowa State University, waarin volwassenen vaak negatieve herinneringen overhouden aan de lessen LO (meer specifiek aan de looplessen) (Matthew, 2018). Uit de resultaten blijkt ook dat meisjes over het algemeen de looplessen minder tof vinden dan jongens. Zo gaven meisjes een gemiddelde score van 2,25/5 en jongens een gemiddelde score van 3,09/5. Wanneer we kijken naar de verschillende onderwijsvormen, zien we dat voornamelijk leerlingen uit het BSO de looplessen minder tof vinden (gemiddelde score van 2,09). De verschillen tussen ASO (gemiddelde score van 2,64) en TSO (gemiddelde score van 2,57) zijn kleiner.

Ook kan er gesteld worden dat leerlingen die nooit of slechts 1x per week aan sport doen (gemiddelde score van respectievelijk 2,09 en 2,22), minder graag deelnemen aan de looplessen dan leerlingen die 2 of meer keer per week aan sport doen (gemiddelde score van respectievelijk 2,47 en 2,65). Tot slot vinden we dezelfde tendens terug wanneer we kijken naar de gepercipieerde loopconditie. Er is een groot verschil tussen de leerlingen die aangeven dat ze een slechte loopconditie hebben (gemiddelde score van 1,7) en de leerlingen die aangeven dat ze een goede loopconditie hebben (gemiddelde score van 3,31).

4.2 Kenmerken aangepaste lesperiode

Om een lessenreeks lopen te ontwerpen die beter is aangepast aan de behoeften van de leerlingen, werd aan de leerlingen gevraagd welke hun favoriete onderdelen zijn tijdens de looplessen en welke zaken zij voorstellen om de looplessen toffer te maken. Vervolgens werden deze bevindingen ook effectief gebruikt bij het ontwerpen van de lessenreeks en het project. Ook bij deze vragen werden er slechts 145 antwoorden opgenomen omdat een gedeelte van de leerlingen een van deze of beide vragen niet beantwoordde of een onbruikbaar antwoord gaf.

Estafette kwam uit de bus als meest favoriet onderdeel tijdens de looplessen. Estafette is een voorbeeld van een loopspel. “Loopspelen” werden ook vaak aangehaald als voorstel om de looplessen leuker te maken. Om deze reden bestaat les 1, 3 en 5 van de aangepaste

lessenreeks grotendeels uit loopspelen. In les 3 komen enkele nadrukkelijke estafettespelen aan bod.

29% van de leerlingen kozen voor duurloop als meest favoriet onderdeel tijdens de looplessen. Duurloop komt hierdoor op een tweede plaats te staan. Klassieke looplessen bestaan vaak uit duurlopen. Toch vinden de meeste leerlingen de klassieke looplessen niet erg tof (dit wordt uitvoeriger besproken in 4.3). Vele leerlingen gaven echter aan dat de looplessen toffer zouden zijn als er vaker van route gewisseld wordt, de route zelf gekozen mag worden en/of als het lopen beter wordt opgebouwd. Het is dus mogelijk dat leerlingen het onderdeel duurloop wel tof vinden, maar door bovenstaande zaken de looplessen op school niet zo tof vinden. Het is echter niet mogelijk om leerlingen op school zelf hun route te laten kiezen of vaak van route te wisselen. In de aangepaste lessenreeks konden deze voorstellen dan ook niet toegepast worden. Wel werd er getracht om het lopen beter op te bouwen door te werken met hartslagzones. Leerlingen leerden om bij het bepalen van hun looptempo rekening te houden met hun hartslag. De hoofdoelstelling van de lessenreeks is immers dat de leerlingen een afstand van 5 km op een constant, voor hen haalbaar tempo kunnen afleggen zonder te wandelen.

Verder gaven vele leerlingen (28%) aan dat muziek tijdens de looplessen wel tof zou zijn. Indien de lessen zouden zijn uitgevoerd, zouden de leerlingen hiervoor toestemming gekregen hebben tijdens de lesonderdelen waarin dit haalbaar is. Ook stelden vele leerlingen voor dat er meer afwisseling moest zijn in de looplessen. Om deze reden kwam er elke les een ander thema aan bod (o.a. bike&run, interval, duurloop, ...).

4.3 Redenen om buiten de schooluren te lopen

Er kan besloten worden dat leerlingen voornamelijk buiten de schooluren gaan lopen om fitter te worden (21%), om hun lichaamsgewicht onder controle te houden (12%) of als ontspanning (10%). Slechts enkele leerlingen geven aan dat ze gaan lopen omdat ze moeten oefenen voor de lessen LO (1%). Hieruit kan geconcludeerd worden dat de meeste leerlingen gaan lopen omwille van intrinsieke redenen. Voor deze vraag werden slechts de antwoorden van 145 leerlingen opgenomen. De overige 15 leerlingen vulden deze vraag niet in of gaven een onbruikbaar antwoord (bijvoorbeeld: "ik loop voor vanalles").

4.4 Effect van het online project

Uit de resultaten blijkt dat er tijdens het online project meer leerlingen hun loopschoenen hebben aangetrokken om te gaan lopen dan in het begin van het schooljaar. Zo gaf in het begin van het schooljaar maar liefst 58% van de leerlingen aan nooit te gaan lopen, tijdens het online project was dit slechts 36%. Daarnaast geeft ook 65% van de leerlingen aan dat hij of zij vaker gaat lopen dan in het begin van het schooljaar. Hierbij zijn er slechts kleine verschillen tussen jongens en meisjes en tussen de leerlingen van ASO, TSO en BSO.

Verder kunnen we stellen dat voornamelijk de leerlingen die al vrij veel aan sport deden, nog meer aan het sporten zijn geslagen tijdens het online project. Ongeveer 50% van de leerlingen die nooit of 1 keer per week aan sport doen, ging vaker lopen tijdens het online project, ongeveer 70% van de leerlingen die 2 of meer dan 2 keer per week aan sport doen ging vaker lopen. Deze bevindingen komen overeen met de resultaten van een onderzoek waarbij deelnamecijfers van schoolsport onder de loep werden genomen. Schoolsport wordt in dit onderzoek gedefinieerd als alle door (of in samenwerking met) de school georganiseerde sportactiviteiten waaraan leerlingen op vrijwillige basis kunnen deelnemen (De meester et al., 2014). Ook hier vond men dat schoolsport voornamelijk leerlingen bereikt die aangesloten zijn bij een sportclub (Demeester, Cardon, & Haerens, 2016, p. 11). Tot slot kunnen we ook stellen dat voornamelijk leerlingen die hun loopconditie als “goed” bestempelen vaker gingen lopen tijdens het online project. 78% Van de leerlingen die hun loopconditie als “goed” beoordeelden gaven aan dat ze vaker gingen lopen tijdens het online project, in tegenstelling tot 47% van de leerlingen die hun loopconditie als “slecht” beoordeelden. Maar om welke redenen gingen leerlingen vaker lopen tijdens het online project? 26% Van de leerlingen geeft aan dat hij of zij vaker gaat lopen omdat er weinig te doen is tijdens de Coronacrisis. 14% Van de leerlingen geeft aan dat hij of zij vaker gaat lopen omwille van het online project. 50% Van de leerlingen geeft aan dat hij of zij vaker gaat lopen omwille van de combinatie van de hiervoor vernoemde factoren. Het online project heeft er dus zeker voor gezorgd dat leerlingen meer aan het lopen zijn geslagen, maar het effect was wellicht niet zo groot geweest zonder de Coronacrisis. Anderzijds zou het uitvoeren van de aangepaste lessen in combinatie met real-life stimulering door de leerkrachten LO (nu kon het project immers enkel via online mediums aangekondigd en gepromoot worden), waarschijnlijk ook voor een groter effect gezorgd hebben.

5 Besluit

Kan een aangepaste lesperiode uithouding ervoor zorgen dat leerlingen vaker gaan lopen buiten de schooluren? Door de Coronacrisis konden de lessen helaas niet worden uitgetest, het daaraan gekoppelde online project wel. Het online project heeft er, weliswaar samen met de Coronacrisis, voor gezorgd dat leerlingen massaal meer aan het lopen geslagen zijn. Het effect van het project zou dus minder groot geweest zijn zonder de Coronacrisis. Anderzijds zou het uitvoeren van de lessen en het promoten van het online project tijdens de lessen LO ook een positief effect hebben gehad op het beweeggedrag van de leerlingen. Of dit effect groter zou geweest zijn dan dat van de Coronacrisis, is echter onbekend.

Deze bachelorproef reikt via een bundel een voorbeeld aan hoe leerkrachten LO een lesperiode uithouding kunnen organiseren om leerlingen ertoe aan te zetten vaker te gaan lopen buiten de schooluren. Zowel het online project als de start2run's werden reeds uitgetest, de lessenreeks echter nog niet.

6 Literatuur

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.

Cardinal, B.J., Yan, Z. & Cardinal, M.K. (2013). Negative experiences in physical education and sport: how much do they affect physical activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3): 49-53.

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

Coolkens, Rosalie, & Iserbyt, P. (2017 maart). Vijf strategieën als basis voor levenslange fysieke activiteit. *Lichamelijke opvoeding magazine*, 105(2), 16–18.

De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11. Retrieved from WOS: 000334715100001

Demeester, A., Cardon, G., & Haerens, L. (2016). De Vlaamse schoolsport onder de loep. Bond voor lichamelijke opvoeding, 9–14. Geraadpleegd van <file:///Users/Ines/Downloads/Demeester%20A%20et%20al.%20Vlaamse%20schoolsport.%20BVLO%202016.pdf>

Demeester, A., Maes, J., Stodden, D., Cardon, G., Goodway, J., Lenoir, M., & Haerens, L. (2016). Identifying profiles of actual and perceived motor competence among adolescents: associations with motivation, physical activity, and sports participation. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1149608>

Erwin, H., Beighle, A., Carson, R. L., & Castelli, D. M. (2013). *Comprehensive School-Based Physical Activity Promotion: A Review*. Geraadpleegd van <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.2013.791872>

Freedson, P.S. & Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 384-389.

GO! Onderwijs van de Vlaamse gemeenschap. (2015). *Leerplan secundair onderwijs 2015/027 vervangt 2004/040*. Geraadpleegd van <https://pro.g-o.be/blog/documents/2015-027.pdf>

Matthew, A. (2018). *“My Best Memory Is When I Was Done with It”: PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior*. Geraadpleegd van https://journals.lww.com/acsm-tj/Fulltext/2018/08150/_My_Best_Memory_Is_When_I_Was_Done_with_It____PE.1.aspx

McKenzie, T. L., & Kahn, D. (2018). Physical activity, public health, and elementary schools. *The Elementary School Journal* (108). Geraadpleegd van <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/529100?mobileUi=0&journalCode=esj>

MOEV. (z.d.). Sport beweegt je school. Geraadpleegd op 4 juni 2020, van <https://www.sportbeweegtjeschool.be/sport-beweegt-je-school#waarom>

- Molemans, L. (2010). HET BEVORDEREN VAN FYSIEKE ACTIVITEIT TIJDENS DE LES LO
Verband tussen noodbevrediging, motivatie en activiteitsgraad. Geraadpleegd van
https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/459/349/RUG01-001459349_2011_0001_AC.pdf
- Moore, L.L., Lombardi, D.A., White, M.J., Campbell, J.L., Oliveria, S.A. & Ellison, R.C. (1991).
Influence of parents' physical activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*,
118, 215-219.
- Nader, P.R., Sellers, D.E., Johnson, C.C., Perry, C.L., Stone, E.J., Cook, K.C., et al. (1996).
The effect of adult participation in a school-based family intervention to improve
children's diet and physical activity: The child and adolescent trial for cardiovascular
health. *Preventive Medicine*, 25, 455-464.
- National Association for Sport and Physical Education (2008). Comprehensive school physical
activity programs [Position statement]. Reston, VA: Author.
- Ornelas, I.J., Perreira, K.M. & Ayala, G.X. (2007). Parental influences on adolescent physical
activity: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical*
- Papaioannou, A. (1997). Perceptions of motivational climate, perceived competence, and
motivation of students of varying ages and sport experience. *Perceptual and Motor*
Skills, 85, 419-430.
- Philippaerts, R., Matton, L., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Taks, M., & Lefevre, J. (2003).
Physical activity: Socio-economical differences in Flemish youth. *Revista portuguesa*
de Ciências do Desporto, 3(2), 132-133.
- Rowland, T.W. (2007). Promoting physical activity for children's health. Rationale and
strategies. *Sports Medicine* 37(11): 929-936.
- Sallis, J. (1988a). Family variables and physical activity in preschool children. *Journal of*
Development and Behavioral Pediatrics, 9, 57-61.
- Sallis, J. (1988b). Aggregation of physical activity habits in Mexican-American and Anglo
families. *Journal of Educational Psychology*, 11, 30-41.

Sallis, J. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1598-1600.

SHAPE America (2014). *National standards & grade-level outcomes for k-12 physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Scheerder, J., & Seghers, J. (2011). *Jongeren in beweging (2011) Over bewegingsbeleid, sportparticipatie en fysieke activiteit bij schoolgaande jongeren in Vlaanderen (7)*. Geraadpleegd van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=1841&m=1422882954&action=file.download>

Sciensano. (z.d.). *Obesitas cijfers*. Geraadpleegd op 10 mei 2019, van <https://www.sciensano.be/nl/gezondheidsonderwerpen/obesitas/cijfers#overgewicht-en-obesitas-in-belgi->

Slingerland, M., & Borghouts, L. (2011). *Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: a review*. . Geraadpleegd van https://www.researchgate.net/publication/51562511_Direct_and_Indirect_Influence_of_Physical_Education-Based_Interventions_on_Physical_Activity_A_Review

Slot, J., Lucassen, J., & Collard, D. (2017). *Effecten van bewegingsonderwijs op sporten beweeggedrag op latere leeftijd Literatuuroverzicht en secundaire analyse*. Geraadpleegd van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8069&m=1504190751&action=file.download>

Society of Health and Physical Educators. (2015). Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Log 60 Minutes of Physical Activity Each Day. Geraadpleegd op 4 juni 2020, van <https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/positionstatements//Comprehensive-School-Physical-Activity-Programs-Helping-All-Students-Log-60-Minutes-of-Physical-Activity-Each-Day.pdf>

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.

United States Department of Health and Human Services (2010). Healthy people 2020. Available at [www. Healthypeople.gov](http://www.Healthypeople.gov).

uzbrussel. (z.d.). UZ Brussel: Wat doen we? Geraadpleegd op 10 mei 2019, van <http://www.uzbrussel.be/u/view/nl/3728588-Wat+doen+we.html>

Van Wersch, A., Trew, K., & Turner, I. (1992). Post-primary school pupils' interest in physical education: Age and gender differences. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 56-72.

Vlaamse Overheid. (2003, 1 september). Eindtermen lichamelijke opvoeding 3e graad BSO. Geraadpleegd op 4 juni 2020, van <https://onderwijsdoelen.be/>

Wijtzes, A. I., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K. A. A., Cardon, G., & Seghers, J. (2016). 2016 rapport: fysieke activiteit van Belgische kinderen en jeugd. Geraadpleegd van https://kics.sport.vlaanderen/Fitheidgezondheid/Documents/170131_Syntheserapport_Fysieke_activiteit_Belgische_kinderen.pdf

Welk, G.J., Wood, K. & Morss, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15, 19-33.

World Health Organisation. (2011). *Global Recommendations on physical activity for health*. Geraadpleegd van <https://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf?ua=1>

World Health Organisation. (2018, 23 februari). Physical activity. Geraadpleegd op 17 mei 2019, van <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

7 Bijlagen

7.1 Bijlage 1: vragenlijst “lopen op school”

Hallo, ik ben een studente LO van hogeschool PXL en zou jullie graag een paar vragen stellen over de lessen LO bij jullie op school. Alvast bedankt om deze vragen in te vullen.

1. In welke klas zit je?

2. Wat is je leeftijd?

3. Wat is je geslacht?

Markeer slechts één ovaal.

- Jongen
 Meisje

4. Hoeveel keer per week doe je aan sport buiten de schooluren?

Markeer slechts één ovaal.

- 1x per week
 2 x per week
 Meer dan 2 x per week
 Ik doe niet aan sport buiten de schooluren.

5. Hoelang duren deze sportsessies buiten de schooluren?

Markeer slechts één ovaal.

- 1u
 1,5u
 2u
 Meer dan 2u
 Ik doe niet aan sport buiten de schooluren.

6. Hoeveel keer per week loop je buiten de schooluren?

Lopen tijdens bijvoorbeeld de voetbaltraining telt niet mee!

Markeer slechts één ovaal.

- 1x per week
 2x per week
 Meer dan 2x per week
 Nooit

7. Hoelang duurt een loopsessie buiten de schooluren gemiddeld?

Markeer slechts één ovaal.

- minder dan 30 min
- 30-60 min
- meer dan 60 min
- Ik loop niet buiten de schooluren.

8. Waarom loop je buiten de schooluren?

Markeer slechts één ovaal.

- Omdat ik lopen ontspannend vind.
- Omdat ik fitter wil worden.
- Omdat ik moet oefenen voor de lessen LO.
- Omdat ik mijn lichaamsgewicht onder controle wil houden.
- Ik loop niet buiten de schooluren.
- Anders: _____

9. Tijdens de lessen LO zijn jullie momenteel bezig met het onderdeel lopen. Vind je lopen op school leuk?

Markeer slechts één ovaal.

	1	2	3	4	5	
Ik vind lopen tijdens de lessen LO helemaal niet leuk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ik vind lopen tijdens de lessen LO erg leuk.

10. Welk onderdeel van lopen vind je het leukst?

Markeer slechts één ovaal.

- Duurloop
- Estafette
- Interval
- Bike&run
- Sprinten

11. Wat zou volgens jou de lessen lopen op school leuker maken?

12. Welke sport-app ken je of heb je al eens gebruikt tijdens het lopen?*Markeer slechts één ovaal.*

- Strava
- Runkeeper
- Runtastic
- Nike+
- Ik heb nog nooit een sport-app gebruikt tijdens het lopen.
- Anders: _____

13. Hoe schat je je loopconditie momenteel in?*Markeer slechts één ovaal.*

- Slecht
 - Gemiddeld
 - Goed
-

7.2 Bijlage 2: uitgewerkte bundel



Lopen voor iedereen!

Lesperiode uithouding
3^e graad secundair onderwijs



Inhoudsopgave

1	Waarom dit project?	3
2	Hoe is dit project tot stand gekomen?	3
3	Inhoud van het project	3
4	Agenda	4
5	Uitgewerkte lessen	5
5.1	Overzicht lesonderwerpen	5
5.2	Les 1: kennismaking met hartslag	5
5.3	Les 2: bike&run: leren lopen aan je oefenhartslag	9
5.4	Les 3: intervaltraining ter verbetering van de algemene conditie	10
5.5	Les 4: opbouw langere afstand.....	15
5.6	Les 5: tempowisselingen binnen een duurloop.....	17
5.7	Les 6: zelftest.....	20
6	Beknopte versie lessen	21
6.1	Beknopte versie les 1	21
6.2	Beknopte versie les 2	22
6.3	Beknopte versie les 3	23
6.4	Beknopte versie les 4	24
6.5	Beknopte versie les 5	25
6.6	Beknopte versie les 6	26
7	Start2run.....	27
7.1	Start2run beginniveau lessenreeks	28
7.2	Start2run opbouw naar 5km	29
8	Wedstrijd: Tour de Mater Dei.....	31
9	Handleiding Strava	32
9.1	Account aanmaken.....	32
9.2	Toevoegen in club	33
9.3	Activiteit opnemen	36

1 Waarom dit project?

Het is algemeen bekend dat leerlingen op de dag van vandaag te weinig bewegen. Een van de doelstellingen van het vak lichamelijke opvoeding is om leerlingen warm te maken voor bepaalde sporten en hen aan te zetten tot levenslang bewegen. Met een lessenreeks lopen bereikt men dit effect echter vaak niet. Vele leerlingen vinden een lessenreeks lopen immers allesbehalve tof en krijgen hierdoor soms zelfs een afkeer van lopen. Ook zijn er maar weinig leerlingen die na school hun sportschoenen aantrekken om een rondje te gaan joggen. Dit project heeft als doel leerlingen zin te doen krijgen in lopen, door lopen aan te bieden op een haalbare en tegelijk uitdagende manier.

2 Hoe is dit project tot stand gekomen?

Voorafgaand aan dit project werd er een vragenlijst afgenomen bij leerlingen van de 3^e graad van Mater Dei te Brasschaat. Deze vragenlijst gaf onder andere meer inzicht in wat leerlingen leuk of net minder leuk vinden aan de looplessen op school. Met de verkregen informatie en bijkomende informatie uit literatuur is dit project vervolgens uitgewerkt.

3 Inhoud van het project

Het project bestaat uit een lessenreeks, een start2run schema en een naschoolse interklassenwedstrijd:

1. De lessenreeks

De lessenreeks bestaat uit 6 lessen van 50 minuten. Tijdens deze 6 lessen leren de leerlingen geleidelijk aan om langere afstanden vol te houden aan een voor hen haalbaar tempo. Dit gebeurt aan de hand van hun hartslag. De leerlingen werken naar een bepaald doel toe, namelijk de 5-kmloop te Ekeren op 1 mei. Om de leerlingen te prikkelen komen er verschillende werkvormen aan bod zoals bike&run, intervaltraining, duurloop en loopspelen. De volledige lessenreeks vindt u terug in deze bundel.

2. Het start2run schema

Het start2run schema biedt extra begeleiding voor leerlingen weinig loopconditie hebben. Zo is er een schema dat leerlingen voor aanvang van de lessenreeks kunnen volgen, om vervolgens vlot mee te kunnen tijdens de lessen. Daarnaast is er ook een schema dat leerlingen kunnen volgen tijdens de lessen, wanneer ze merken dat ze wel wat extra oefening kunnen gebruiken. Om de leerlingen extra te motiveren, zijn er voordelen verbonden aan het volgen van deze schema's. Zo krijgen leerlingen die via Strava kunnen aantonen dat ze deze schema's volgen 10% extra op hun prestatie op de 5-kmloop. Uitgebreidere informatie alsook de schema's vindt u terug in deze bundel.

3. Interklassenwedstrijd “Tour de Mater Dei”

Het project is gebaseerd op het concept van de “Tour de France”. Elke klas van de derde graad vormt een team en zal gedurende 5 weken (= 3 lesweken en 2 weken paasvakantie) strijden tegen de andere klassen. Ook zal er een lerarenteam gevormd worden. De wedstrijd bestaat uit 4 etappes, tijdens elke etappe probeert een klas bepaalde truitjes te winnen. Zo wordt er op het einde van elke etappe een truitje uitgedeeld aan onder andere de klas die gezamenlijk de meeste km’s gelopen heeft en aan de klas waarin de meeste leerlingen hebben gelopen buiten de schooluren (gecorrigeerd voor het aantal leerlingen in de klas). De truitjes worden, in de vorm van symbooltjes, opgehangen op een scorebord in de gang van de turnzaal zodat de leerlingen dit op elk moment kunnen raadplegen. Op het einde van de wedstrijd worden er prijzen voorzien voor de leerlingen van de klassen die gewonnen hebben. De concrete richtlijnen voor deze wedstrijd vindt u terug in deze bundel.

4 Agenda

Het project werkt toe naar de 5-km loop te Ekeren, deze vindt plaats op 1 mei. Het project start 6 weken voor deze wedstrijd:

Week 1: maandag 16 maart tot zondag 22 maart

De klassen krijgen een uitgebreide uitleg over het project. Er wordt aangehaald dat men de komende weken tijdens de les zal toewerken naar de 5-kmloop. Ook worden de initiatieven voor buiten de lessen LO toegelicht (start2run & interklassencompetitie). Elke leerling maakt een Strava account aan en voegt zichzelf toe in de juiste club (de clubs worden op voorhand aangemaakt door Ines Leurs). Vermits elke klas op een andere dag LO heeft, start de interklassencompetitie pas op maandag 23 maart.

Week 2: maandag 23 maart tot zondag 29 maart

De interklassencompetitie start: vanaf maandag 23 maart worden alle activiteiten bijgehouden via de app strava. Ook starten deze week de looplessen (les 1 + 2). De leerkracht controleert tijdens les 1 of alle leerlingen zich correct hebben toegevoegd op Strava.

Week 3: maandag 30 maart tot zondag 5 april

Tijdens deze week vindt les 3 en 4 plaats. Ook worden op maandag 30 maart de truien opgehangen van de klassen die na de eerste week van de competitie op kop staan. Tijdens les 3 wordt het klassement kort besproken.

Week 4 + 5: maandag 6 april tot zondag 19 april (paasvakantie)

De interklassencompetitie alsook de start2run schema’s lopen door in de paasvakantie. Een deel van de leerlingen zal tijdens deze vakantie meegaan op eindejaarsreis. Tijdens de eindejaarsreis krijgen de leerlingen de mogelijkheid om minimum 2x per week te gaan lopen.

Week 6: maandag 20 april tot zondag 26 april

Tijdens deze week vindt les 5 en 6 plaats. Ook worden op maandag 20 april de truien opgehangen van de klassen die na de paasvakantie op kop staan. Tijdens les 5 wordt het klassement kort besproken.

Week 7: maandag 27 april tot zondag 3 mei

Tijdens deze week vinden er geen looplessen meer plaats. Wel is dit de laatste week van de interklassencompetitie. Op maandag 27 april worden de truien opgehangen van de klassen die na week 6 op kop staan. Tijdens de eerste LO les deze week, wordt het klassement kort besproken. Op vrijdag 1 mei vindt de 5-kmloop plaats. Na afloop van deze 5-kmloop worden ook de winnaars van het project in de bloemetjes gezet. De leerlingen van de klassen die gewonnen hebben ontvangen een attentie. Ook zullen de truien gedurende 1 jaar blijven hangen in de sporthal met hieronder de winnaarsklassen. De truien worden dus gezien als een soort “doorgeefbeker”.

5 Uitgewerkte lessen

5.1 Overzicht lesonderwerpen

Overzicht lesonderwerpen:

- [Les 1](#): kennismaking met hartslag
- [Les 2](#): bike&run: leren lopen aan je oefenhartslag
- [Les 3](#): intervaltraining ter bevordering van de algemene conditie
- [Les 4](#): Opbouw lange afstand
- [Les 5](#): tempowisselingen binnen een duurloop
- [Les 6](#): zelftest 35 minuten

5.2 Les 1: kennismaking met hartslag

Doelstellingen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegingsgebonden doelstellingen BD1 De leerlingen kunnen hun hartslag nemen in de hals of aan de pols. BD2 De leerlingen kunnen hun hartslag linken aan een bepaald inspanningsniveau/looptempo. BD3 De leerlingen kunnen hun oefenhartslag bepalen. BD3 De leerlingen kunnen door op een constant tempo te lopen een goede afstand-tijdsinschatting maken. De leerlingen lopen tijdens deze les 3 x 5 minuten. • Persoonsgebonden doelstellingen PD1 De leerlingen kunnen aangeven welke intensiteit het best aansluit bij hun fysieke mogelijkheden. PD1 De leerlingen brengen respect op voor de fysieke mogelijkheden van hun medeleerlingen.
Benodigde materialen
<ul style="list-style-type: none"> - 4 kegels

Begin

De leerlingen zitten naast elkaar op de grond. De leerkracht legt uit dat ze gedurende 6 lessen rond uithouding zullen werken ter voorbereiding op de loop van 5 km. Ook geeft de leerkracht de tijden mee die de leerlingen zouden moeten halen tijdens deze wedstrijd om een voldoende te halen. De hartslag van de leerlingen zou ondertussen teruggekeerd moeten zijn naar de rusthartslag. De leerkracht leert de leerlingen om hun hartslag te nemen met de wijs- en middenvinger aan de halsslagader (zijkant van de hals). Gedurende 15" wordt de hartslag geteld en vervolgens met 4 vermenigvuldigd om de hartslag per minuut te verkrijgen. De leerkracht legt uit dat deze hartslag de rusthartslag is, maar dat ze 's morgens vroeg wanneer ze wakker worden een correctere rusthartslag kunnen meten.

De leerkracht voert een kort leergesprek met de leerlingen:

- Hoe komt het dat de rusthartslagen verschillen? (De rusthartslag is een goede indicatie van de conditie van iemand. Getrainde personen hebben vrijwel altijd een erg lage rusthartslag, namelijk onder de 50 BPM. Ongetrainde personen hebben een rusthartslag boven de 60 BPM, soms zelfs boven de 70 BPM)

De leerlingen krijgen vervolgens 3 opdrachten:

1. In 1 min hartslag = 120 bereiken (Na deze minuut wacht de leerkracht tot alle leerlingen hun hartslag voelen → vervolgens start chrono 15")
2. In 1 min hartslag = 160 bereiken (Na deze minuut wacht de leerkracht tot alle leerlingen hun hartslag voelen → vervolgens start chrono 15")
3. In 1 min hartslag = 160 bereiken ter plekke (Na deze minuut wacht de leerkracht tot alle leerlingen hun hartslag voelen → vervolgens start chrono 15")

Hierna voert de leerkracht een kort leergesprek met de leerlingen:

- Hoe voel je je bij een hartslag van 120 en hoe bij een hartslag van 160? (Hoe zwaarder de inspanning die je spieren moeten leveren, hoe meer zuurstof je spieren nodig hebben en hoe harder je hart dus moet pompen om voldoende zuurstof aan te voeren. Een activiteit die je kan uitvoeren aan een hartslag van 120 zal dus minder inspannend zijn dan een activiteit waarbij je hartslag stijgt tot 160.)

Kern

Oefening 1

In de sporthal of op een open veld staat er een rechthoek opgesteld aan de hand van 4 kegels.

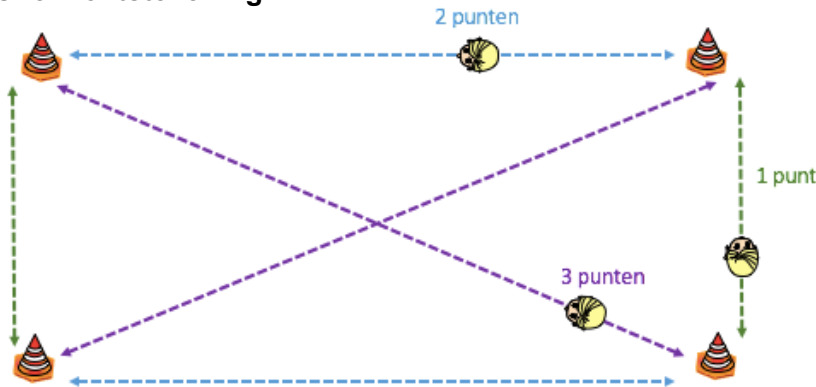
De leerlingen verdienen gedurende 5 minuten punten door te lopen via:

- Een diagonaal van de rechthoek = 3 punten
- Een lange zijde van de rechthoek = 2 punten
- Een korte zijde van de rechthoek = 1 punt

Na 5 minuten fluit de leerkracht af. De leerlingen nemen gedurende 15" hun hartslag en vermenigvuldigen deze vervolgens met 4.

De leerkracht benadrukt aan het begin van deze oefening dat ze deze oefening 2 keer zullen uitvoeren en dat het de bedoeling is om de tweede keer minstens evenveel punten te behalen als de eerste keer. De leerlingen moeten dus doseren maar langs de andere kant zichzelf ook voldoende uitdagen.

Overzichtstekening:



Oefening 2

Tijdens de volgende 5 minuten doen de leerlingen hetzelfde. Ze moeten proberen om minstens evenveel punten te verzamelen als tijdens de eerste 5 minuten. Na deze 5 minuten nemen de leerlingen nogmaals hun hartslag. De leerkracht legt uit dat om je uithoudingsvermogen te trainen, je het lopen gedurende een langere tijd moet kunnen volhouden. En dat je het lopen niet volhoudt als je aan een te hoge hartslag loopt. De ideale hartslag waaraan je moet lopen om je uithoudingsvermogen te trainen is je oefenhartslag, deze is gemiddeld 160.

Overzichtstekening:

Idem oefening 1

Oefening 3

De leerlingen krijgen nu de opdracht om 5 minuten te lopen en zo precies mogelijk in te schatten wanneer deze 5 minuten voorbij zijn. Dit kunnen ze doen door te proberen om op hetzelfde tempo als bij de vorige oefening te lopen en evenveel punten te verzamelen.

Overzichtstekening:

Idem oefening 1

Slot

De leerkracht deelt een formulier uit. Op dit formulier moeten de leerlingen hun rusthartslag berekenen en vervolgens hun hartslag in verschillende zones. Tegen de volgende les moeten de leerlingen dit formulier invullen en terug meenemen.

hartslagzone	voorbeeld tijdsduur	oefenhartslag	voordelen	Voelt als
Maximal (rood) 90-100%	< 5 min	Ontwikkelt maximale prestatie en snelheid	Zeer vermoeiend, zeer zware ademhaling
Hard (oranje) 80-90%	2-10 min	Verbeterd het maximale prestatievermogen	Vermoeiend, zware ademhaling
Gemiddeld (groen) 70-80%	10-40 min	Verbeterd de conditie	Comfortabele ademhaling, gemiddeld zweten
Licht (blauw) 60-70%	40-80 min	Verbeterd het basis- uithoudingsvermogen en de vetverbranding	Comfortabele ademhaling, licht zweten
Zeer licht (grijs) 50-60%	20-40 min	Ondersteunt de algehele gezondheid en bevordert het herstel	Zeer comfortabele ademhaling

Formule: $(220 - \text{leeftijd}) \times \text{percentages hartslagzone} = \text{aantal hartslagen/ minuut}$ Voorbeeld:
 ideale hartslag voor een persoon van 20 jaar die zijn basisuithouding (blauwe zone) wil verbeteren: $(220 - 20) \times 0,6 = 120$ en $(220 - 20) \times 0,7 = 140$
 → ideale hartslag ligt tussen 120 en 140 slagen per minuut

Bronnen

- <https://www.prurun.nl/training/de-invloed-van-je-hartslag/>
- Iserbyt, P., Vanden Eynden, M. (2014) Sport Educatie: leren van en met elkaar. Leuven: Acco.
- Coolkens, R. Specifieke vakkennis in bootcamp.

5.3 Les 2: bike&run: leren lopen aan je oefenhartslag

Doelstellingen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegingsgebonden doelstellingen BD1 De leerlingen kunnen 8 minuten lopen aan hun oefenhartslag. BD2 De leerlingen kunnen hun hartslag linken aan een bepaald inspanningsniveau/looptempo. De leerlingen lopen tijdens deze les 2 x 8 minuten. • Persoonsgebonden doelstellingen PD1: De leerlingen kunnen tijdens de bike&run leiding nemen over en leiding aanvaarden van hun partner. PD2 De leerlingen brengen respect op voor de fysieke mogelijkheden van hun medeleerlingen.
Benodigde materialen
<ul style="list-style-type: none"> - 1 of 2 hartslagmeters (borstband + horloge) per 2 leerlingen - Ontsmettingsdoekjes indien de borstband moet worden doorgegeven - 1 fiets per 2 leerlingen
Begin
<p>De leerkracht controleert of alle leerlingen het formulier hebben ingevuld. Vervolgens legt ze uit dat de leerlingen aan een voor hen haalbaar tempo zullen moeten lopen om een bepaalde afstand af te leggen zonder te stoppen. Dit tempo kunnen de leerlingen bepalen aan de hand van hun hartslag. De leerlingen hebben op het einde van de vorige les een formulier ingevuld waarop ze hun verschillende hartslagzones konden berekenen. Elke leerling kent nu dus zijn/haar hartslagzones. De groene hartslagzone (= oefenhartslag) is ideaal om een langere afstand vol te kunnen houden (en tegelijk toch nog je conditie te verbeteren).</p>
Kern
<p>De leerlingen werken samen per twee. Leerling 1 is loper en heeft de borstband om, leerling 2 is fietser en heeft om zijn stuur de horloge bijhorend bij de borstband. Leerling 2 zal nu optreden als coach van leerling 1. Leerling 2 moet ervoor zorgen dat leerling 1 8 minuten loopt aan zijn/haar oefenhartslag. Indien leerling 1 te snel (boven zijn oefenhartslag) of te traag (onder zijn oefenhartslag) loopt is het de taak van leerling 2 om dit aan te geven aan leerling 1.</p> <p>De leerlingen lopen elk 2x8 minuten. De totale looptijd per leerling bedraagt dus 16 minuten.</p>

Slot

De leerkracht voert een kort leergesprek met de leerlingen:

- Waarom hebben we tijdens deze les zo hard gefocust op hartslag? (De hartslag waaraan je loopt geeft je informatie over de mate waarin een activiteit zwaar of net makkelijk is voor jou en daarbij dus ook indirect over de tijd dat je de activiteit, met die bepaalde intensiteit, kan volhouden. Lopen aan een hoge hartslag zal je minder lang volhouden dan lopen aan een lagere hartslag.)

Bronnen

- Iserbyt, P., Vanden Eynden, M. (2014) Sport Educatie: leren van en met elkaar. Leuven: Acco.
- Coolkens, R. Specifieke vakkennis in bootcamp.

5.4 Les 3: intervaltraining ter verbetering van de algemene conditie

Doelstellingen

- Bewegingsgebonden doelstellingen
 - BD1 De leerlingen kunnen tempowisselingen maken ter bevordering van hun snelheid.
 - BD2 De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen wat een intervaltraining is.
 - BD3 De leerlingen kunnen in eigen woorden het nut uitleggen van een intervaltraining.
 - BD4 De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen waarom stretchen na het sporten gezond is.
- Persoonsgebonden doelstellingen
 - PD1 De leerlingen kunnen aangeven welke intensiteit het best aansluit bij hun fysieke mogelijkheden.
 - PD2 De leerlingen brengen respect op voor de fysieke mogelijkheden van hun medeleerlingen.

Benodigd materiaal

- 1 hartslagmeter (met of zonder borstband) per leerling
- 4 kegels
- 1 pakje kaarten

Begin

De leerkracht begint de les met een kort leergesprek:

- Aan welke tempo hebben we vorige les gelopen? (we hebben aan onze oefenhartslag gelopen, het tempo was dus voor iedereen verschillend vermits iedereen een andere oefenhartslag heeft.)

- Waarom is het nuttig om aan je oefenhartslag te lopen? (Lopen aan je oefenhartslag ideaal is om het lopen gedurende een langere tijd vol te houden en om je conditie te onderhouden en zelfs in zekere mate te verbeteren.)
- Wat is een intervaltraining? (een training waarbij je niet aan eenzelfde tempo blijft lopen, maar je training opdeelt in verschillende tempo's of snelheden.)
- Waarom zou een intervaltraining nuttig zijn? (Een intervaltraining is nuttig om je snelheid, en dus je tijd op een bepaalde afstand, te verbeteren.)
- Wat gebeurt er met je hartslag tijdens een intervaltraining? (Je hartslag fluctueert.)

De leerkracht legt uit dat ze tijdens deze les geen klassieke intervaltraining zullen doen waarbij je stukken van x minuten aan een snel tempo afwisselt met stukken van x minuten aan een trager tempo. Wel zullen ze oefeningen doen waarbij het tempo wisselt en af en toe sterk wordt opgevoerd om zo de snelheid en uithouding van de leerlingen een boost te geven.

Oefening 1

De leerlingen lopen binnen een rechthoek afgebakend door kegels. Twee Leerlingen worden aangeduid als tikker. De tikkers proberen de leerlingen aan te tikken, indien de leerlingen aangetikt zijn voeren ze buiten de rechthoek een oefening uit.

De tikkers krijgen verschillende opdrachten:

- De tikkers mogen enkel een leerling aantikken waarvan de hartslag boven de 160 is.
- De tikkers mogen enkel een leerling aantikken waarvan de hartslag lager is dan die van henzelf.

De aangetikte leerlingen krijgen verschillende opdrachten:

- Je mag terug het veld in indien je hartslag is gedaald onder de 100.
- Je mag terug het veld in indien je hartslag boven de 180 is.

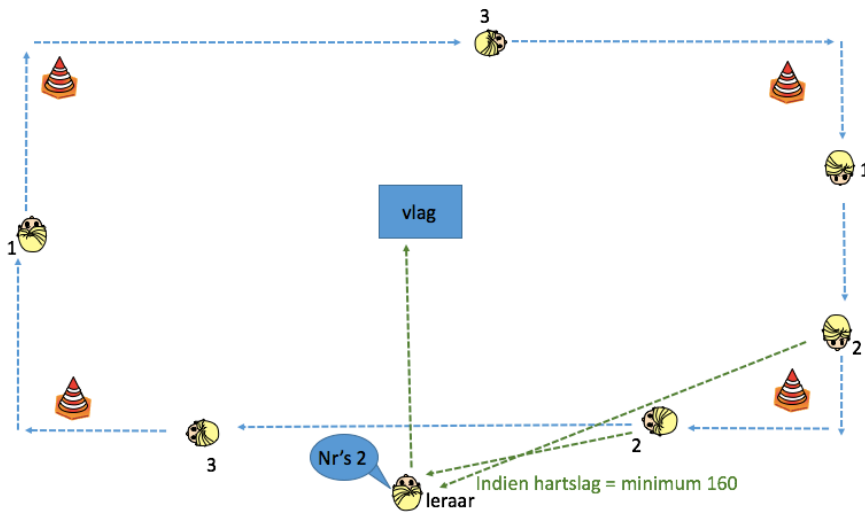
Kern

Oefening 2

De leerlingen werken samen in groepjes van 4 personen. Elke persoon van het groepje krijgt een nummer van 1 tot 4. De leerlingen lopen (of wandelen) op een rustig tempo rond een rechthoek afgebakend door kegels. Als de leerkracht een nummer roept, proberen de leerlingen die dit nummer hebben hun hartslag zo snel mogelijk boven de 160 te krijgen. Indien ze op hun horloge zien dat hun hartslag boven de 160 is, sprinten ze naar de leerkracht en vervolgens naar de vlag. De leerling die als eerste deze vlag grijpt verdient een punt voor zijn groepje.

Variatie: hartslag boven de 180

Overzichtstekening:



Oefening 3

De leerlingen worden verdeeld in 4 ploegen, deze ploegen voeren een estafette uit.

Estafettevorm 1:

Deel 1:

- Sprinten vanaf startkegel naar bank in het midden van de zaal.
- 10x afwisselend linker- en rechervoet op en van de bank.
- Sprinten rond de kegel aan de andere kant van de zaal.
- 10x afwisselen linker- en rechervoet op en van de bank.
- Sprinten naar startkegel.

Leerling 2 mag vertrekken indien leerling 1 de oefening op de bank op de heenweg volbracht heeft.

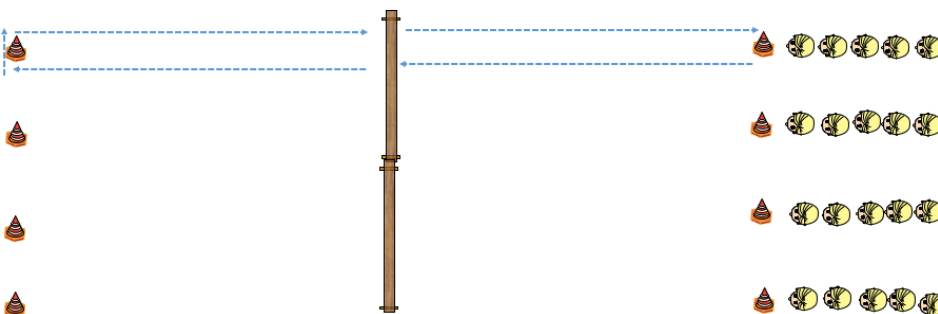
Deel 2:

- Idem deel 1 maar nu andere oefening op de bank: handen plat naast elkaar op de bank en 5x met de voeten samen over de bank springen.

Deel 3:

- Idem deel 1 maar nu over de bank springen.

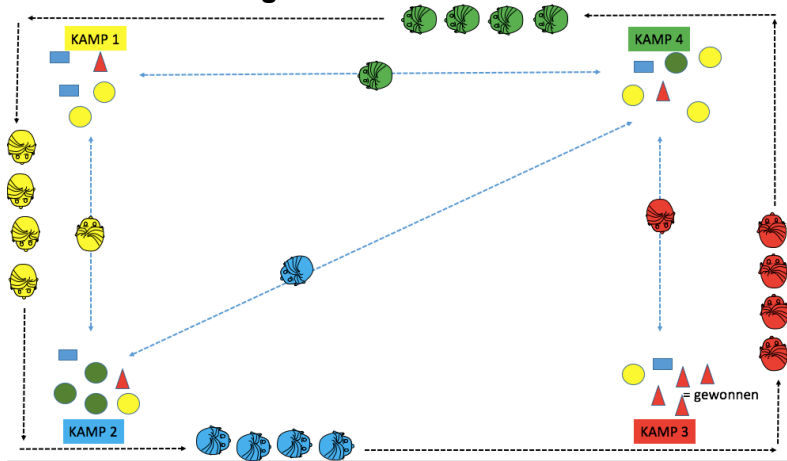
Overzichtstekening:



Oefening 4 (indien er tijd over is)

De leerlingen worden verdeeld in 4 ploegen. Elke ploeg krijgt een kamp (= 1 hoek van de zaal). 4 soorten voorwerpen (volleyballen, tennisballen, partijlintjes en pittenzakjes) worden verdeeld over de 4 kampen. De groepsleden lopen rondes rond de rechthoek. Telkens wanneer het groepje het eigen kamp passeert (wanneer ze dus een ronde gelopen hebben...), mag 1 groepslid de groep verlaten en een voorwerp verleggen.

Overzichtstekening:



Slot







De leerkracht voert een kort leergesprek met de leerlingen:



- Wat is stretchen? (Stretchen is het rekken of terug langer maken van de spieren.)
- Waarom is stretchen belangrijk? (Stretchen is belangrijk om blessures te vermijden. Door bepaalde sporten, zoals lopen, worden je spieren korter. Hoe korter je spieren zijn, hoe makkelijker je bijvoorbeeld een spierscheurtje oploopt.)

De leerlingen vormen een kring. De leerkracht doet enkele stretchoefeningen voor, de leerlingen doen deze na.

Stretchoefeningen:

1		<p>Leun met je onderarmen tegen een stabiel oppervlak (een muur, plaat, ...), laat je hoofd rusten op je onderarmen. Plaats 1 voet voor de andere met gebogen been. Het achterste been hou je gestrekt. Beweeg langzaam je heupen naar voren (niet veren!) tot je voelt dat de kuit van je achterste been op rek komt. Het is belangrijk dat de voet van je achterste been volledig op de grond staat en blijft staan. Hou deze houding 30 seconden vol, wissel vervolgens van been.</p>
---	--	--

2		<p>Neem je enkel vast. Draai je enkel rond, zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin. Op deze manier worden je enkelligamenten zachtjes losgemaakt. Herhaal dit 10-20 keer in elke richting, bij beide voeten.</p>
3		<p>Ga zitten. Beweeg je tenen naar achteren in de richting van je scheenbeen (= dorsiflexie) tot je niet meer verder kan, bewaar deze houding. Buig vervolgens ter hoogte van je heupen naar voren tot je voelt dat de achterkant van je onderbeen op rek komt. Hou deze positie 30 seconden aan terwijl je je enkel in dorsiflexie houdt.</p>
4		<p>Ga op je rug liggen. Maak jezelf zo lang als je kan, strek hierbij je handen en voeten volledig uit. Hou deze houding aan voor 30 seconden, ontspan vervolgens.</p>
5		<p>Ga op je rug liggen. Plaats je voetzolen tegen elkaar en ontspan. De zwaartekracht zal ervoor zorgen dat je liezen zachtjes gestretcht worden. Hou deze houding 30 seconden vol.</p>
6		<p>Ga op je rug liggen. Breng je handen achter je hoofd samen en buig je ene been. Breng vervolgens voorzichtig je andere been over het gebogen been. Duw met dit been zachtjes het gebogen been naar de grond tot je voelt dat je heup en onderrug op rek komen. Het is belangrijk dat je hierbij je bovenrug, schouders en ellebogen plat op de vloer houdt. Hou deze houding minstens 30 seconden aan en wissel dan van been.</p>
7		<p>Ga zitten met gestrekte benen. Buig je linkerbeen en breng de voet van dit been over het gestrekte rechterbeen. Laat deze voet net naast en boven de knie van je rechterbeen rusten. Gebruik je rechterelleboog om zachtjes tegen de buitenkant van je linkerknie te duwen. Je andere hand zet je achter je neer, kijk naar achteren over je linkerschouder. Je romp zal meedraaien. Op deze manier worden je onderrug en je heup op rek gebracht. Hou deze houding aan voor 30 seconden. Het is belangrijk dat je je adem niet inhoudt terwijl je deze houding aanhoudt. Wissel daarna van kant.</p>

8		<p>Hou de bovenkant van je voet vast en duw deze tegen je zitvlak. Zorg ervoor dat je je voet recht naar achteren tegen je zitvlak trekt en niet scheef. Je knieën moeten naast elkaar blijven. Op deze manier stretch je je quadriceps en je knie. Hou deze houding 30 seconden vol, wissel vervolgens van been.</p>
9		<p>Breng je ene arm over je hoofd en hou je handpalm op je rug. Neem nu met je andere arm je elleboog vast en trek deze zachtjes naar achteren tot je voelt dat je triceps en schouder op rek komen. Doe dit langzaam en voorzichtig. Hou deze houding 30 seconden vol en wissel vervolgens van kant. Je kan deze beweging doen terwijl je wandelt.</p>
<p>Bronnen</p>		
<p>- Anderson B. (2010) Stretching. U.S. : Shelter Publications Inc.</p>		

5.5 Les 4: opbouw langere afstand

<p>Doelstellingen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegingsgebonden doelstellingen BD1 De leerlingen kunnen 10 minuten lopen op een constant en voor hen haalbaar tempo. BD2 De leerlingen kunnen enkele stretchoefeningen voordoen. BD3 De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen waarom stretchen na het sporten gezond is. BD4 De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen wat essentieel is aan een goede ademhaling (tijdens het hardlopen). De leerlingen lopen tijdens deze les 26 minuten (8+10+8). • Persoonsgebonden doelstellingen PD1 De leerlingen kunnen aangeven welke intensiteit het best aansluit bij hun fysieke mogelijkheden.
<p>Benodigd materiaal</p>
<p>- 1 hartslagmeter (met of zonder borstband) per leerling</p>

Begin

De leerkracht legt uit dat ze tijdens deze les weer zullen werken aan het kunnen volhouden van het lopen.

Kern

De leerlingen voeren de volgende training uit:

- 8 min lopen – 2 min stappen – 10 min lopen – 2 min stappen – 8 min lopen - 2 min stappen (looptijd: 26 min)

Tijdens de eerste 8 minuten lopen maken de leerlingen gebruik van hun hartslagmeter om hun tempo af te stemmen. Tijdens de 2^e keer lopen (10 min) zetten ze hun hartslagmeter uit en proberen ze op gevoel aan een voor hen haalbaar tempo te lopen. Tijdens de 3^e keer lopen mogen de leerlingen kiezen of ze met of zonder hartslagmeter lopen.

Uitbreiding:

- 32 min lopen

Afdaling:

- 2 min lopen – 2 min stappen – 4 min lopen – 2 min stappen – 5 min lopen – 2 min stappen – 6 min lopen – 2 min stappen – 7 min lopen – 2 min stappen (looptijd: 24 min)

Slot

De leerkracht voert een kort leergesprek met de leerlingen:

- Hoe ademen jullie tijdens het lopen (via neus/mond)?

De leerkracht legt uit dat ook je ademhaling, naast je hartslag, een goede indicatie is voor je looptempo. Vanaf het moment dat je niet meer door je neus kan ademen, loop je te hard. Natuurlijk verschilt de manier van ademhaling van persoon tot persoon en zijn er dus personen die altijd liever via hun mond ademen tijdens het lopen, ook al lopen zij op een voor hen haalbaar tempo.

Ook benadrukt de leerkracht dat het belangrijk is dat de uitademing lang genoeg is.

De leerkracht voert de volgende ademhalingsoefening uit met de leerlingen:

- Adem in via je neus, niet dieper dan normaal. Adem vervolgens rustig via je neus uit, zo lang tot je voelt dat er geen lucht meer over is. Dit wordt 3x na elkaar herhaald.

→ Op deze manier “verleng” je je ademhaling en zal je hartslag dalen.

Vervolgens:

- Wat is stretchen ook al weer en waarom doen we het? (Stretchen is het rekken van de spieren. We stretchen na het sporten om blessures te vermijden.)

De leerlingen gaan in een cirkel staan. De leerkracht duidt enkele leerlingen aan die een stretchoefening moeten voordoen. Indien de leerkracht merkt dat er spiergroepen overgeslagen worden, stuurt ze de leerlingen aan.

Bronnen

- <https://www.sportrusten.nl/ademhaling-ademhalingsoefening/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L6ldll4cVqs>

5.6 Les 5: tempowisselingen binnen een duurloop

Doelstellingen

- Bewegingsgebonden doelstellingen
 - BD1 De leerlingen ontwikkelen uithouding door tempowisselingen te maken binnen een duurloop.
 - BD2 De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen waarom stretchen na het sporten gezond is.
 - BD3 De leerlingen kunnen enkele stretchoefeningen voordoen.
- Persoonsgebonden doelstellingen
 - PD1 De leerlingen kunnen tijdens de leiding nemen over en leiding aanvaarden van hun medeleerlingen.
 - PD2 De leerlingen kunnen zich aanpassen aan de fysieke mogelijkheden van hun medeleerlingen.
 - PD3 De leerlingen kunnen respect opbrengen voor de fysieke mogelijkheden van hun medeleerlingen.

Benodigd materiaal

- 4 kegels (indien de les doorgaat in de sporthal)
- (partij)lintjes in verschillende kleuren

Begin

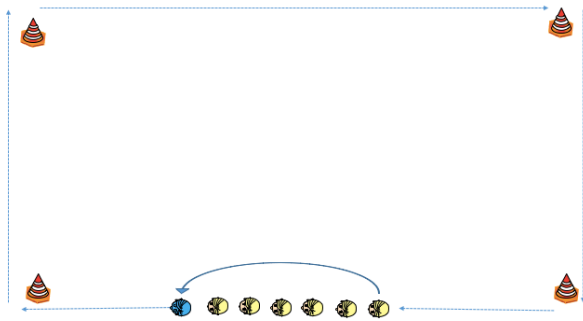
De leerlingen werken samen per 2. 1 Leerling legt de ronde traag af, de andere leerling legt de ronde aan een sneller tempo af. Vanaf het moment dat de snelle leerling zijn trage partner inhaalt, wisselen de rollen.

Kern

Oefening 1

De leerlingen vormen groepjes van 6. 1 Leerling loopt voorop en de 5 andere leerlingen lopen achter deze leerling aan. De leerlingen lopen in een rechthoek afgebakend met 4 kegels (of rond de fontein in het park). Bij elke zijde van de rechthoek loopt de achterste leerling naar voren en wordt hij/zij de nieuwe kop van de groep.

Overzichtstekening:



Oefening 2

De leerlingen worden verdeeld in teams van 6 personen. De leerlingen lopen op hun eigen tempo rond een afgebakend vierkant. Op fluïtsignaal van de leerkracht voeren ze de volgende oefeningen uit:

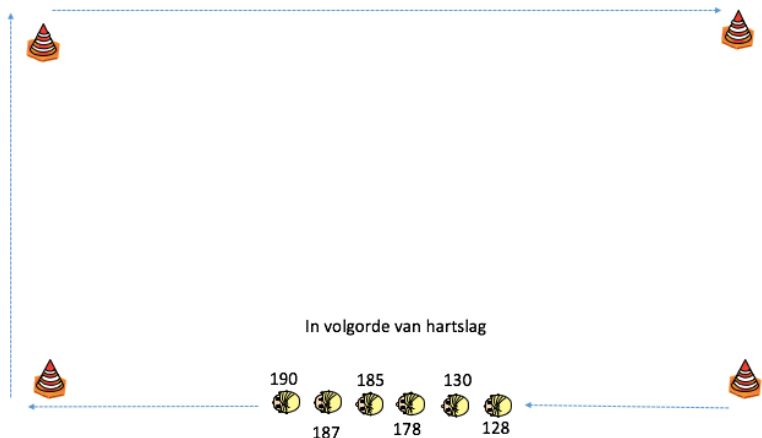
- De leerlingen moeten zo snel mogelijk in een rij, gerangschikt van hoge naar lage rusthartslag, lopen (leerling 1 = leerling met de hoogste rusthartslag). Indien een groepje denkt dat dit gelukt is steken ze samen hun hand omhoog en wordt de oefening stilgelegd.

De leerlingen mogen niet wandelen terwijl ze deze oefening uitvoeren. Indien een leerling van het team wandelt, kan het team die ronde niet winnen.

Variaties:

- Hartslag op het moment zelf (indien ze met hartslagmeter lopen)
- Huisnummer
- Leeftijd

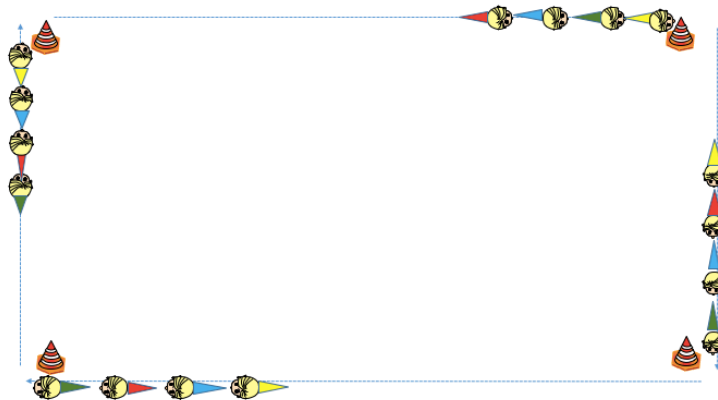
Overzichtstekening:



Oefening 3

De leerlingen worden verdeeld in groepjes van 4 (ongeveer hetzelfde niveau), elk groepje krijgt een bepaald kleur lint. Elk groepslid steekt dit lint achter in zijn broek, dit lint moet er nog minimum 15 cm uitsteken en mag niet worden vastgebonden. Er is een rechthoek afgebakend door 4 kegels, elk groepslid start aan een andere kegel. De groepsleden strijden nu tegen elkaar. Ze trachten het staartje van hun voorganger te stelen door deze in te halen, tegelijk is het de bedoeling dat ze snel genoeg lopen om niet ingehaald te worden voor het groepslid dat achter hen loopt. Het groepslid dat alle staartjes kon verzamelen en tegelijk zijn eigen staartje nog heeft, heeft gewonnen. De groepsleden waarvan het staartje gestolen is lopen op hun eigen tempo verder tot het spel een winnaar heeft.

Overzichtstekening:



Slot

De leerkracht voert de volgende ademhalingsoefening uit met de leerlingen:

- Adem in via je neus, niet dieper dan normaal. Adem vervolgens rustig via je neus uit, zo lang tot je voelt dat er geen lucht meer over is. Dit wordt 3x na elkaar herhaald.
- Op deze manier “verleng” je je ademhaling en zal je hartslag dalen.

Vervolgens:

De leerlingen gaan in een cirkel staan. De leerkracht duidt enkele leerlingen aan die een stretchoefening moeten voordoen. Indien de leerkracht merkt dat er spiergroepen overgeslagen worden, stuurt ze de leerlingen aan.

Bronnen

- Iserbyt, P., Vanden Eynden, M. (2014) Sport Educatie: leren van en met elkaar. Leuven: Acco.
- <https://www.sportrusten.nl/ademhaling-ademhalingsoefening/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L6ldlI4cVqs>

5.7 Les 6: zelftest

Doelstellingen
<ul style="list-style-type: none"> • Bewegingsgebonden doelstellingen BD1 De leerlingen kunnen 35 min lopen aan een voor hen haalbaar, constant tempo. BD2 De leerlingen kunnen enkele stretchoefeningen voordoen. De leerlingen lopen tijdens deze les 35 minuten. • Persoonsgebonden doelstellingen PD1 De leerlingen kunnen aangeven welke intensiteit het best aansluit bij hun fysieke mogelijkheden.
Benodigd materiaal
<ul style="list-style-type: none"> - Eventueel 1 hartslagmeter per leerling
Begin
<p>De leerkracht geeft aan dat dit de laatste les is voor de 5-kmloop, ook geeft ze aan welke afstand ze tijdens deze les moeten lopen om te kunnen slagen op de 5-kmloop.</p>
Kern
<p>De leerlingen lopen 35' aan een tempo dat voor hen uitdagend is maar waarop ze toch deze 35' kunnen uitlopen zonder te stoppen. Alle leerlingen nemen hun afstand op via Strava. Ook mogen de leerlingen, indien ze dit wensen, een hartslagmeter gebruiken als hulpmiddel om aan het juiste tempo te lopen.</p>
Slot
<p>De leerkracht voert de volgende ademhalingsoefening uit met de leerlingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adem in via je neus, niet dieper dan normaal. Adem vervolgens rustig via je neus uit, zo lang tot je voelt dat er geen lucht meer over is. Dit wordt 3x na elkaar herhaald. → Op deze manier “verleng” je je ademhaling en zal je hartslag dalen. <p>Vervolgens: De leerlingen gaan in een cirkel staan. De leerkracht duidt enkele leerlingen aan die een stretchoefening moeten voordoen. Indien de leerkracht merkt dat er spiergroepen overgeslagen worden, stuurt ze de leerlingen aan.</p> <p>De leerkracht legt uit hoe de leerlingen, aan de hand van hun gemiddeld tempo op de 35', hun tijd die ze zouden halen op de 6km kunnen berekenen (bij benadering). <u>Formule:</u> 6 km x ... min/km (gemiddeld tempo van deze loop) = # min 6 km loop</p>

Bronnen

- <https://www.sportrusten.nl/ademhaling-ademhalingsoefening/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=L6ldll4cVqs>

6 Beknpte versie lessen

6.1 Beknpte versie les 1

Les 1: kennismaking met hartslag

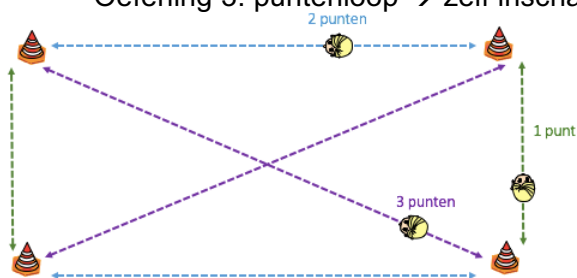
Materiaal: 4 kegels

Begin:

- Inleiding lesperiode
- Rusthartslag nemen in de hals + leergesprek
- 3 opdrachten: 120 BPM bereiken, 160 BPM bereiken, 160 BPM bereiken ter plekke

Kern:

- Oefening 1: puntenloop (5 min) + hartslag nemen (uitleg ideale loophartslag)
- Oefening 2: puntenloop (5 min) → minstens evenveel punten als 1^e x
- Oefening 3: puntenloop → zelf inschatten wanneer 5 min voorbij zijn



Slot:

- Huiswerk: formulier invullen

hartslagzone	voorbeeld tijdsduur	oefenhartslag	voordelen	Voelt als
Maximal (rood) 90-100%	< 5 min	Ontwikkelt maximale prestatie en snelheid	Zeer vermoeiend, zeer zware ademhaling
Hard (oranje) 80-90%	2-10 min	Verbeter het maximale prestatievermogen	Vermoeiend, zware ademhaling
Gemiddeld (groen) 70-80%	10-40 min	Verbeter de conditie	Comfortabele ademhaling, gemiddeld zweten
Licht (blauw) 60-70%	40-80 min	Verbeter het basis- uithoudingsvermogen en de vetverbranding	Comfortabele ademhaling, licht zweten
Zeer licht (grijs) 50-60%	20-40 min	Ondersteunt de algehele gezondheid en bevordert het herstel	Zeer comfortabele ademhaling

Formule: $(220 - \text{leeftijd}) \times \text{percentages hartslagzone} = \text{aantal hartslagen/ minuut}$ Voorbeeld:
 ideale hartslag voor een persoon van 20 jaar die zijn basisuithouding (blauwe zone) wil verbeteren: $(220 - 20) \times 0,6 = 120$ en $(220 - 20) \times 0,7 = 140$
 → ideale hartslag ligt tussen 120 en 140 slagen per minuut

6.2 Beknopte versie les 2

Les 2: bike&run: leren lopen aan je oefenhartslag
Materiaal: 1 of 2 hartslagmeters (borstband + horloge), ontsmettingsdoekjes indien de borstbanden gewisseld worden, 1 fiets per 2 leerlingen
Begin: <ul style="list-style-type: none"> - Bespreking formulier: Link looptemp en hartslag
Kern: <ul style="list-style-type: none"> - Bike&run: leerling 1 = coach, leerling 2 = looper, leerling 1 zorgt ervoor dat leerling 2 aan zijn oefenhartslag loopt (na 8 min wisselen van functie, elke leerling loopt 2x8 min)
Slot: <ul style="list-style-type: none"> - Leergesprek: Waarom hebben we tijdens deze les zo hard gefocust op hartslag?

6.3 Beknopte versie les 3

Les 3: intervaltraining ter verbetering van de algemene conditie

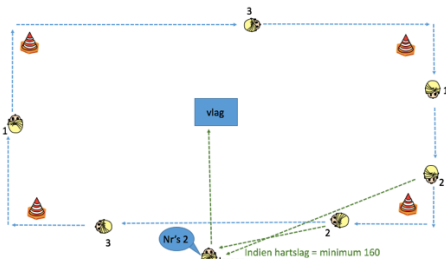
Materiaal: 1 hartslagmeter (met of zonder borstband) per leerling, 4 kegels, 1 pakje kaarten

Begin:

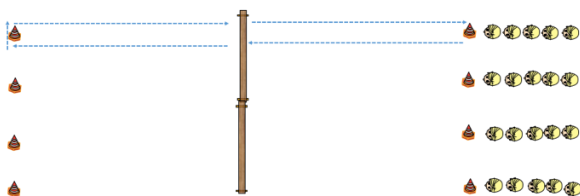
- Leergesprek:
 - Aan welke tempo hebben we vorige les gelopen? Waarom is het nuttig om aan je oefenhartslag te lopen? Wat is een intervaltraining? Waarom zou een intervaltraining nuttig zijn?
 - Wat gebeurt er met je hartslag tijdens een intervaltraining?
- Oefening 1: tikspel, aangetikt = oefening buiten rechthoek
 - Opdrachten tikkers:
 - o Enkel lln aantikken waarvan hartslag >160 BPM
 - o Enkel lln aantikken waarvan hartslag < eigen hartslag
 - Opdrachten aangetikte lln:
 - o Terug in veld indien hartslag <100
 - o Terug in veld indien hartslag >180

Kern:

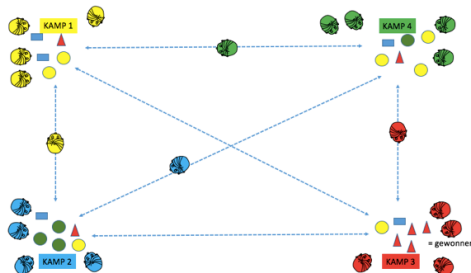
- Oefening 2: teams per 4, elke lid van team nummer van 1 tot 4, lkr roept nummer, lln met deze nummers voeren hartslag zo snel mogelijk op, indien >160 BPM, lkr laten zien + vlag nemen
 - vlag eerst = punt voor groepje



- Oefening 3: 4 teams, estafette



- Oefening 4 (indien tijd): 4 teams, zo snel mogelijk 4 dezelfde voorwerpen verzamelen



Slot:

- Leergesprek:
Wat is stretchen?
Waarom is stretchen belangrijk?
- Stretchen

6.4 Beknopte versie les 4

Les 4: opbouw langere afstand

Materiaal: 1 hartslagmeter (met of zonder borstband) per leerling

Begin:

Uitleg lesverloop

Kern:

- Lin voeren volgende training uit:
8 min lopen – 2 min stappen – 10 min lopen – 2 min stappen – 8 min lopen - 2 min stappen (looptijd: 26 min)
→ 1^e 8 min met hartslagmeter, erna proberen zonder te lopen

- Afdaling: 2 min lopen – 2 min stappen – 4 min lopen – 2 min stappen – 5 min lopen – 2 min stappen – 6 min lopen – 2 min stappen – 7 min lopen – 2 min stappen (looptijd: 24 min)
- Uitbreiding: 32 min lopen

Slot:

- Leergesprek:
Hoe ademen jullie tijdens het lopen (via neus/mond)?
- Ademhalingsoefening
- Leergesprek:
Wat is stretchen ook alweer en waarom doen we het?
- Stretchen

6.5 Beknopte versie les 5

Les 5: tempowisselingen binnen een duurloop

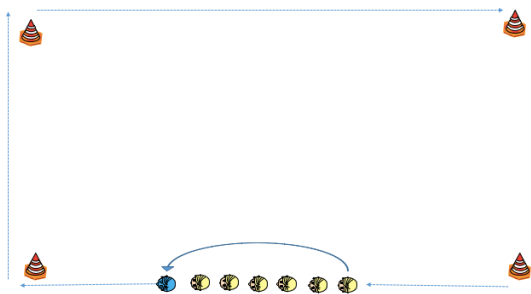
Materiaal: 4 kegels (indien les doorgaat in sporthal), partijlintjes in verschillende kleuren

Begin:

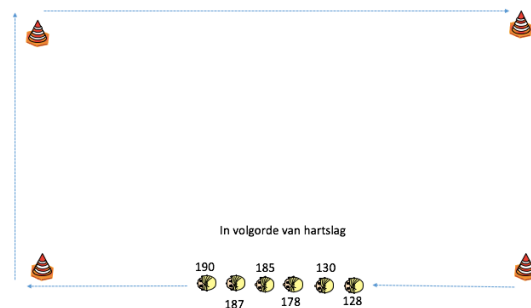
- Per 2 ronde lopen, lln 1 → sneller tempo, lln 2 → rustiger tempo, indien lln 1 lln 2 inhaalt wisselen rollen

Kern:

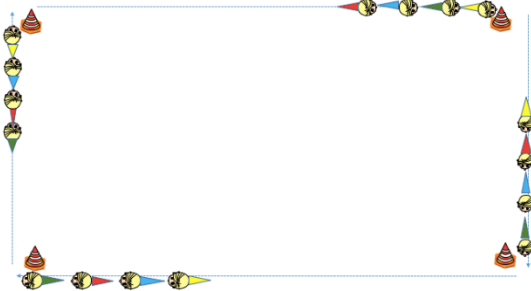
- Oefening 1: per 6 in een rij achter elkaar lopen, bij elke nieuwe zijde van rechthoek haalt laatste lln rij in om op kop te lopen



- Oefening 2: per 6 in een rij achter elkaar lopen, juiste volgorde: hartslag op het moment zelf, huisnummer, ...



- Oefening 3: groepjes van 4 personen (zelfde kleur lint), deze personen starten elk aan andere hoek rechthoek, staart voorganger trachten af te nemen door voorganger in te halen.
 → meeste staartjes verzameld + je eigen staartje nog over = gewonnen
 → eigen staartje afgenomen = eigen tempo verder lopen tot spel gedaan is



Slot:

- Ademhalingsoefening
- Stretchen

6.6 Beknopte versie les 6

Les 6: zelftest
Materiaal: Eventueel 1 hartslagmeter per leerling
Begin: <ul style="list-style-type: none">- Uitleg lesverloop + vereiste tijd meedelen
Kern: <ul style="list-style-type: none">- 35' aan eigen constant tempo lopen
Slot: <ul style="list-style-type: none">- Ademhalingsoefening- Stretchen- Tijd berekenen op 5 km

7 Start2run

3 weken voor de start van de lessenreeks, de week van maandag 2 maart, lichten de leerkrachten LO hun leerlingen in over het vereiste basisniveau van de lessenreeks lopen. Het is de verantwoordelijkheid van de leerlingen om vervolgens uit te testen of ze dit basisniveau al dan niet halen. Indien de leerlingen merken dat ze dit basisniveau niet aankunnen, kunnen ze de trainingen van “start2run beginniveau lessenreeks” uitvoeren.

Indien leerlingen bij de start van de lessenreeks merken dat ze het moeilijk hebben in de les, kunnen ze de trainingen van “start2run opbouw naar 5km” volgen. Het is de bedoeling dat deze leerlingen per week naast de lessen LO nog 2 extra looptrainingen uitvoeren.

Bron: <https://www.start-to-run.be/loopschema/loopschema-0-tot-5-kilometer.pdf>

7.1 Start2run beginniveau lessenreeks

Beginniveau lessenreeks									
Om goed mee te kunnen tijdens de lessen moet je voor de start van de lessenreeks onderstaande training vlot kunnen uitvoeren:									
1 min	1 min	2 min	2 min	4 min	3 min	4 min	3 min	5 min	1 min
Totale looptijd: 16 min					Totale tijd: 26 min				
Blauwe blokjes = lopen Witte blokjes = wandelen									
Lukt het niet om onderstaande training uit te voeren?									
Om toch het vereiste beginniveau te bereiken, kan je je loopconditie verbeteren door onderstaande trainingen uit te voeren. Idealiter loop je minstens 2x per week waarbij je tussen deze 2 trainingen minstens 1 rustdag laat.									
Kies een training waarvan je denkt dat je deze vlot kan volbrengen. Indien het niet lukt om deze vlot te volbrengen voer je deze training op een volgend loopmoment nog eens uit. Indien je deze training vlot kan uitvoeren, kies je op een volgend moment voor een zwaardere training.									
Hieronder vindt je 5 trainingen die je voorbereiden om het beginniveau van de lessenreeks te bereiken. Indien het jou lukt om de vijfde training vlot uit te voeren, zal de bovenstaande training (training beginniveau) jou ook lukken.									

Training 1	1 min	1 min	1 min	1 min	2 min	2 min	2 min	2 min	3 min	3 min
Totale looptijd: 9 min					Totale tijd: 18 min					

Training 2	1 min	1 min	2 min	2 min	2 min	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min
Totale looptijd: 11 min					Totale tijd: 22 min					

Training 3	2 min	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min
Totale looptijd: 11 min					Totale tijd: 22 min			

Training 4	1 min	1 min	2 min	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min
Totale looptijd: 12 min					Totale tijd: 24 min					

Training 5	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'
Totale looptijd: 16 min								Totale tijd: 25 min								

7.2 naar 5km

5-kmloop

Op vrijdag 1 mei zal je deelnemen aan de 5-kmloop te Ekeren. De loop sessies tijdens de lessen lichamelijke opvoeding bereiden je hierop voor. Merk je echter dat je tijdens de lessen moeilijk kan volgen of wil je een extra tandje bijsteken om een goed resultaat te behalen op deze loop? Volg dan onderstaande trainingen. Het niveau van onderstaande trainingen loopt gelijk met het niveau in de les. Geleidelijk aan bouwen deze trainingen op naar de 5 km. Deze trainingen lopen ook door tijdens de paasvakantie.

Handleiding start2run

Voor elke lesweek of vakantie week zijn er 2 trainingen voorzien, het is dus de bedoeling dat je naast de lessen LO nog 2x per week extra gaat lopen. Probeer deze trainingen zo goed mogelijk uit te voeren. Laat ook telkens minimum 1 rustdag tussen 2 trainingsdagen.

Blauwe blokjes = lopen
Witte blokjes = wandelen

Lesweek 1

Maandag 23 maart tot zondag 29 maart

Training 1	2 min	2 min	3 min	2 min	5 min	3 min	5 min	3 min	5 min	2 min
	Totale looptijd: 20 min					Totale tijd: 32 min				

Training 2	2 min	1 min	3 min	2 min	6 min	2 min	6 min	2 min	5 min	2 min
	Totale looptijd: 22 min					Totale tijd: 31 min				

Lesweek 2

Maandag 30 maart tot zondag 5 april

Training 1	2 min	1 min	3 min	2 min	6 min	2 min	6 min	2 min	7 min	2 min
	Totale looptijd: 24 min					Totale tijd: 33 min				

Training 2	2 min	2 min	4 min	2 min	5 min	2 min	6 min	2 min	7 min	2 min
	Totale looptijd: 24 min					Totale tijd: 34 min				

Paasvakantie week 1

Maandag 6 april tot zondag 12 april

Training 1	2 min	2 min	4 min	2 min	5 min	2 min	6 min	2 min	7 min	2 min
	Totale looptijd: 24 min					Totale tijd: 34 min				

Training 2	5 min	1 min	6 min	2 min	7 min	2 min	8 min	1 min
	Totale looptijd: 26 min				Totale tijd: 32 min			

Paasvakantie week 2

Maandag 13 april tot zondag 19 april

Training 1	8 min	1 min	8 min	2 min	8 min	1 min	8 min	1 min
	Totale looptijd: 32 min				Totale tijd: 37 min			

Training 2	10 min	1 min	10 min	1 min	10 min	1 min	
	Totale looptijd: 30 min			Totale tijd: 37 min			

Lesweek 3

Maandag 20 april tot zondag 26 april

Training 1	10 min	1 min	12 min	1 min	12 min	1 min
	Totale looptijd: 30 min			Totale tijd: 37 min		

Training 2	10 min	1 min	20 min	1 min
	Totale looptijd: 30 min		Totale tijd: 32 min	

8 Wedstrijd: Tour de Mater Dei

Om de leerlingen extra te motiveren om buiten de lesuren lichamelijke opvoeding te gaan lopen, wordt "Tour de Mater Dei" ingericht. Dit is een interklascompetitie die gebaseerd is op het concept van de Tour de France. Elke klas van de derde graad vormt een team en zal gedurende 5 weken (= 3 lesweken en 2 weken paasvakantie) strijden tegen de andere klassen. Indien er voldoende enthousiaste leraren zijn zal er ook een lerarenteam gevormd worden.

De wedstrijd bestaat uit 4 etappes, deze etappes lopen gelijk met de lesperiode lopen. De lesperiode lopen bestaat uit 3 lesweken en wordt onderbroken door de paasvakantie:

- Etappe 1 = lesweek 1 (maandag 23 maart tot zondag 29 maart)
- Etappe 2 = lesweek 2 (maandag 30 maart tot zondag 5 april)
- Etappe 3 = paasvakantie (maandag 6 april tot zondag 19 april)
- Etappe 4 = lesweek 3 (maandag 20 april tot zondag 26 april)

Tijdens elke etappe probeert een klas bepaalde truien te winnen:

- Gele trui = de klas die in totaal de meeste km's heeft gelopen, gecorrigeerd voor het aantal leerlingen in de klas.
- Bolletjes trui = de klas waarvan het grootste percentage leerlingen is gaan lopen buiten de schooluren. Indien er meerdere klassen zijn waarvan alle leerlingen zijn gaan lopen, wordt het truitje uitgereikt aan de klas waarvan procentueel het meeste aantal leerlingen 2x per week zijn gaan lopen buiten de schooluren.
- Groene trui = idem bolletjestrui, maar dan tijdens de paasvakantie (etappe 3).

Deze truien worden zichtbaar opgehangen in de sporthal. Onder elke trui hangt een kaartje van de klas die deze trui in zijn bezit heeft. Na afloop van elke etappe kunnen de bolletjes en gele trui doorgegeven worden aan een andere klas, of in het bezit blijven van dezelfde klas. De leerkrachten LO zorgen ervoor dat elke maandagochtend na een bepaalde etappe de juiste klas onder een bepaalde trui hangt. Ook delen zij de stand van zaken mee aan elke deelnemende klas tijdens hun eerste les LO van de week. Op het einde van de wedstrijd blijven deze truien gedurende 1 jaar van de klas die deze gewonnen heeft. Deze klassen mogen ervoor kiezen om de truien zichtbaar in de sporthal te laten ophangen. Ook wordt er voor elke leerling uit de winnende klassen een prijs voorzien. Deze prijzen zijn afkomstig van sponsors. De 3 truien worden ontworpen door de leerlingen van de richting mode.

De km's van de klassen en individuele leerlingen worden bijgehouden via de app Strava. Elke leerling maakt een account aan op deze app en voegt zichzelf toe in de club van zijn klas. Op deze manier kunnen de leerkrachten snel controleren hoeveel km's een bepaalde klas of leerling gelopen heeft. Om de leerlingen extra te motiveren kunnen de leerlingen ook een individueel een voordeel halen uit deze wedstrijd. Op vrijdag 1 mei moeten alle leerlingen van de derde graad deelnemen aan de 5-kmloop te Ekeren. Indien een leerling gedurende de wedstrijd minstens 1x per week minimum 3 km loopt, wordt er 10% bij zijn score op deze 5 km geteld. Indien een leerling minstens 2x per week 3 km loopt, krijgt hij 20% cadeau. Ook de leerlingen die kunnen aantonen dat ze de start2run gevolgd hebben, krijgen 20% extra.

9 Handleiding Strava

9.1 Account aanmaken

Stap 1

Download de app STRAVA via de appstore op je mobiele telefoon. Deze app is volledig gratis.



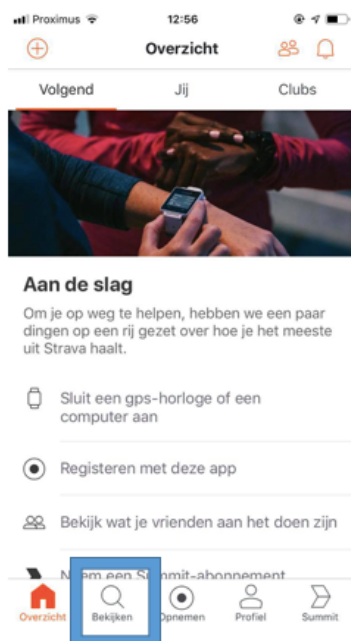
Stap 2

Maak een account aan. Gebruik hiervoor je emailadres van Smartschool.

9.2 Toevoegen in club

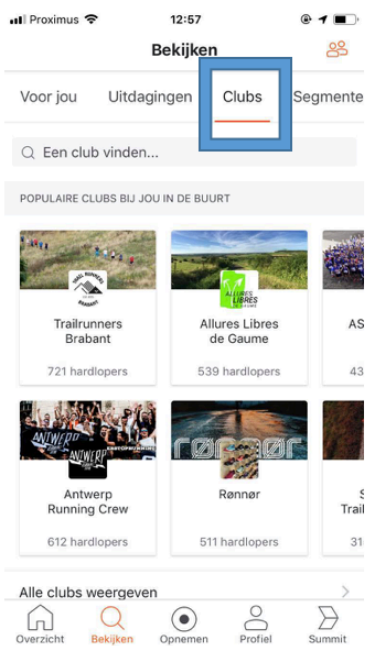
Stap 1

Klik op het knopje “bekijken” onderaan in de balk.



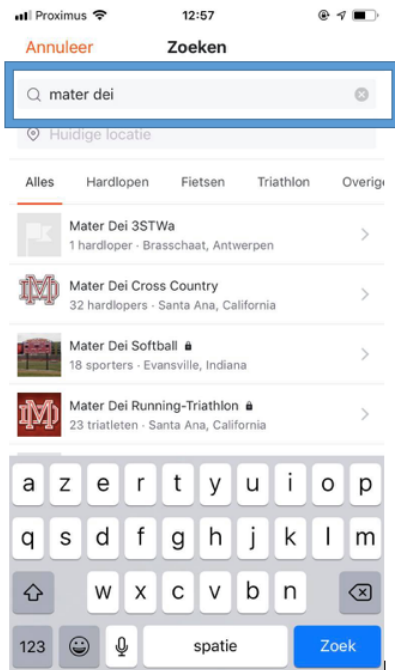
Stap 2

Klik op het knopje “clubs” bovenaan in de balk.



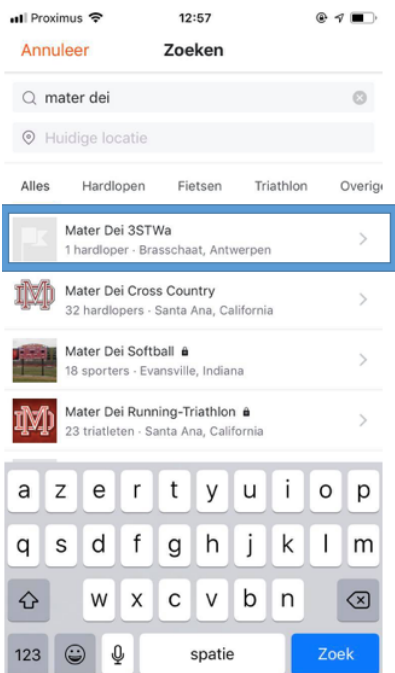
Stap 3

Typ Mater Dei gevolgd door JOUW EIGEN KLAS in de zoekbalk. Vervolgens verschijnt de club van je eigen klas.



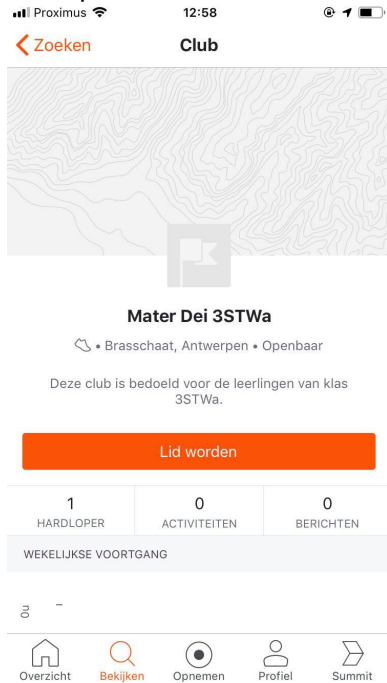
Stap 4

Klik op de club van je eigen klas.



Stap 5

Klik op "lid worden". Je bent nu lid van deze club.

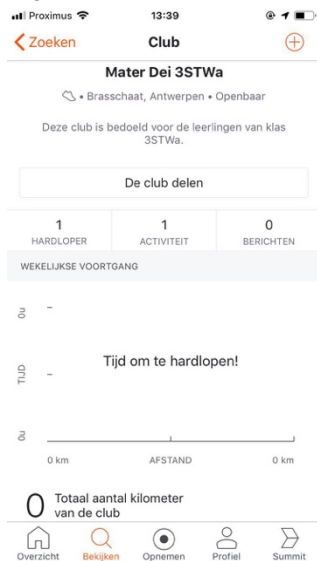


Stap 6

In de club van je klas zullen alle hardloopactiviteiten verschijnen die jij en jouw klasgenoten volbrengen. Je vindt hier dus heel wat informatie in terug:

- Hoeveel hardloopsessies hebben jullie deze week volbracht?
- Hoeveel km's hebben jullie in totaal gelopen?
- ...

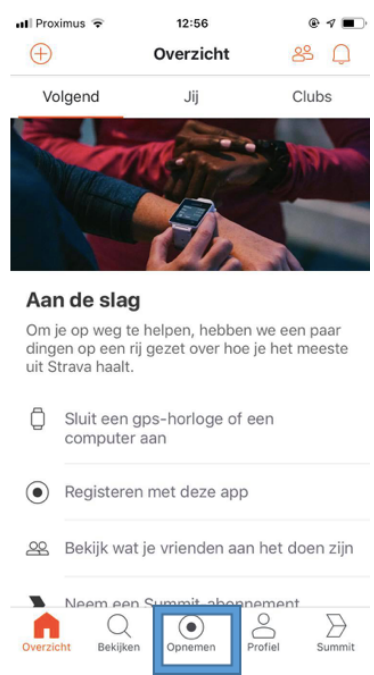
Deze informatie zullen jullie LO-leerkrachten gebruiken voor de wedstrijd "Tour de Mater Dei".



9.3 Activiteit opnemen

Stap 1

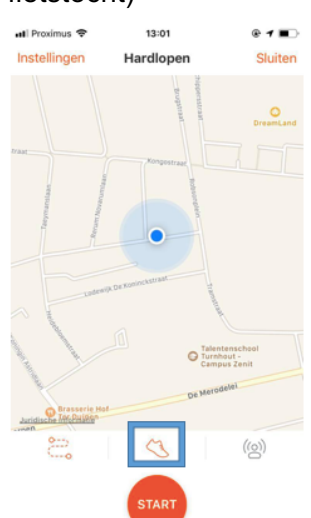
Klik op "Opnemen".



The screenshot shows the Strava app interface. At the top, there's a status bar with 'Proximus', '12:56', and battery level. Below that, a navigation bar with 'Overzicht', 'Jij', and 'Clubs'. A main image shows hands holding a smartphone. Below the image, there's a section titled 'Aan de slag' with instructions: 'Om je op weg te helpen, hebben we een paar dingen op een rij gezet over hoe je het meeste uit Strava haalt.' There are three list items: 'Sluit een gps-horloge of een computer aan', 'Registeren met deze app' (which is selected), and 'Bekijk wat je vrienden aan het doen zijn'. At the bottom, there's a navigation bar with icons for 'Overzicht', 'Bekijken', 'Opnemen' (highlighted with a blue box), 'Profiel', and 'Summit'.

Stap 2

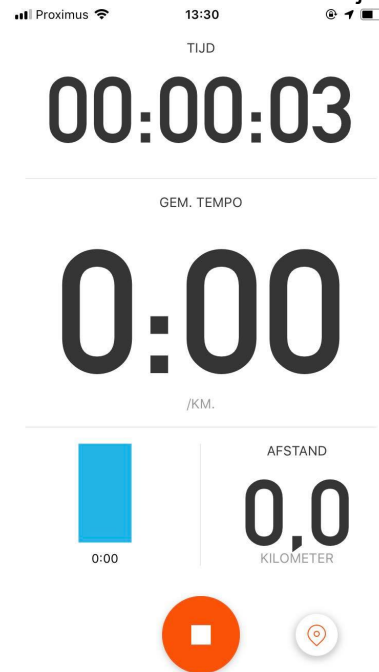
Zorg ervoor dat hier een voetje staat. Zo weet de app dat je gaat hardlopen. (Indien er bijvoorbeeld een fiets staat wordt de activiteit immers opgeslagen als een fietstocht)



The screenshot shows the 'Hardlopen' screen in the Strava app. At the top, there's a status bar with 'Proximus', '13:01', and battery level. Below that, a navigation bar with 'Instellingen', 'Hardlopen', and 'Sluiten'. The main area is a map showing a blue dot indicating the starting location. Below the map, there's a navigation bar with icons for 'Instellingen', 'Hardlopen' (highlighted with a blue box), and 'Sluiten'. At the bottom, there's a large red 'START' button.

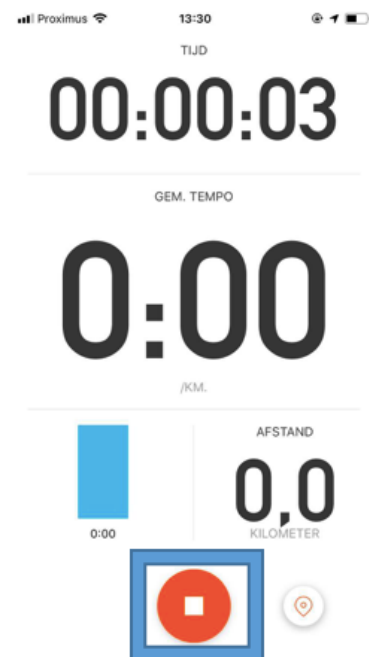
Stap 3

Klik op “start”. Nu zal Strava je tijd, afstand en route opnemen. Nadat je op “start” geklikt hebt zal dit scherm verschijnen.



Stap 4

Na afloop van je hardlooptactiviteit klik je op de “stopknop”.



Stap 5

Je kan jouw loop sessie een naam geven. Vervolgens klik je op “activiteit opslaan”. De activiteit wordt zo opgeslagen op jouw profiel en automatisch toegevoegd in de club van je klas.

Proximus 13:30

Hervatten Activiteit opslaan

Afstand: 0 km | Tempo: 0:00 /km | Tijd: 0u

MAAK JE LOOPSESSIE PERSOONLIJK

Naam: Geef je loop sessie een naam

Voeg foto's toe aan je loop sessie

Sport: Hardlopen

Type: Selecteren

Activiteit opslaan

7.3 Bijlage 3: aangepaste versie project: uitgebreide uitleg voor leerlingen



Tour de Mater Dei 2019-2020

Normaal gezien zouden jullie momenteel bezig zijn met een lessenreeks lopen op school. Deze lessenreeks zou jullie voorbereiden op de 5km loop te Ekeren op 1 mei. Door de huidige Coronacrisis gaan zowel de lessen als deze 5km loop niet door.

We hebben met het LO team een alternatief uitgewerkt. Op 1 mei zal er een online 5km run plaatsvinden. Hoe dit in zijn werk gaat vernemen jullie tegen dan. Om jullie hier optimaal op voor te bereiden, nemen jullie deel aan de interklassencompetitie "Tour De Mater Dei". Deze competitie start vandaag, maandag 30 maart 2020.

Zowel de interklassencompetitie als de online loop op vrijdag 1 mei is een ideale voorbereiding voor de echte 5-km test op school. Deze zullen jullie moeten afleggen wanneer de school terug opent.

Wat houdt deze competitie in?

Gedurende de komende 5 weken (van maandag 30 maart tot vrijdag 1 mei) zal je samen met jouw klasgenoten de strijd aangaan met alle andere klassen van de 3^e graad. Door thuis alleen of met een familielid te gaan lopen verzamelen jullie elke week km's en loopbeurten.

De wedstrijd wordt afgesloten door een online 5-km loop op vrijdag 1 mei. Deze is vrijblijvend maar een zeer goede tussentijdse controle voor jezelf. Vanaf het moment dat de scholen terug openen, zal er immers een 5-km test afgenomen worden op school.

Wat valt er te verdienen?

De klas die op het einde van de competitie de meeste km's (gecorrigeerd voor het aantal leerlingen per klas) verzameld heeft, verdient de gele trui.

De klas die in totaal de meeste loopbeurten voltooit (gecorrigeerd voor het aantal leerlingen per klas), verdient de bolletjestrui.

De leerling die individueel het meeste aantal km's gelopen heeft gedurende deze wedstrijd, ontvangt de groene trui.

De truien worden opgehangen in de sporthal en zijn een soort van “wisselbekers” (net zoals de trofee van het voetbaltornooi).

Ook individueel is het voordelig om in deze Coronatijden te gaan lopen. Als je gedurende de wedstrijd (30 maart - 1 mei) via Strava kan aantonen dat je minstens 1x per week minimum 30 min bent gaan lopen, krijg je +10% op de 5km-test. Als je via Strava kan aantonen dat je minstens 2x per week minimum 30 min bent gaan lopen, krijg je +20% op de 5km-test.



Hoe gaat dit in zijn werk?

1. Download de app Strava op jouw gsm.
2. Maak een account aan op Strava (gebruik je echte naam!).
3. Voeg jezelf toe in de club van jouw klas (bijvoorbeeld: “Mater Dei 5STWB”).
4. Trek je loopschoenen aan en neem jouw loopsessie op via Strava.
5. Via de volgende link kan je nagaan op welke plaats jouw klas staat:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1n7-vDSp5qDz8Hn8NJeLAqU1SQi1UIJH0ad_7MlvEhVk/edit?usp=sharing

De resultaten worden meermaals per week bijgewerkt.

Wat als je gekwetst bent?

Als je door een blessure al het **hele jaar** niet mag lopen kan je toch nog deelnemen aan de competitie! Spring op je fiets voor een leuke tocht en neem deze tocht op via Strava.

Het aantal fietstochten zal mee in rekening gebracht worden voor de strijd om de bolletjestrui. Let op, enkel fietstochten van minimum 45 minuten tellen mee. Zo kan je toch jouw klasgenoten naar de overwinning helpen!

LET OP: dit geldt enkel voor leerlingen die een ziekteattest kunnen voorleggen voor het hele schooljaar.



Afspraken voor IEDEREEN:

- **Voor donderdag 2 april (om 23u59)** moet IEDEREEN een account op Strava hebben aangemaakt en zich hebben toegevoegd in de club van zijn/haar klas. Dit is VERPLICHT en wordt gecontroleerd door je LO-leerkracht.
- Jouw deelname aan deze competitie is vrijblijvend. Toch raden we aan om je loopconditie op deze manier te verbeteren. Vanaf het moment dat de scholen terug openen zal je immers een 5km-test op school moeten afleggen.
- **Loop alleen of met een familielid.** Het is niet de bedoeling om met klasgenoten af te spreken en te gaan lopen!
- Probeer op minder drukke momenten te gaan lopen en op minder drukke plaatsen.

Hieronder wordt uitgelegd hoe je een account kan aanmaken via Strava, hoe je loopbeurten kan opnemen en hoe je je moet toevoegen in de club van jouw LO-klas.

Indien er iets niet lukt of als je nog vragen hebt, aarzel dan niet om jouw LO-leerkracht een mailtje te sturen.

7.4 Bijlage 4: aangepaste versie project: uitgebreide uitleg voor leerkrachten



Tour de Mater Dei 2019-2020

1. Start competitie

De competitie start op maandag 30 maart en eindigt op vrijdag 1 mei, dit zijn in totaal 5 weken. Voor donderdag 2 april (23u59) maakt elke leerling een Strava account aan en voegt zichzelf met dit account toe in de club van zijn klas. Nu kan deze leerling starten met het opnemen van loopbeurten.

Meneer Sas zal via een Google Sheets bestand bijhouden welke klassen op kop staan en vervolgens het Google Sheets bestand waarin de leerlingen de tussenstand kunnen raadplegen bijwerken.

Link Google Sheets meneer Sas:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Vge_VsLAWLRB2DO1g6awwpfCJTJ-syJ65f9mSKCSv4/edit#gid=0

Link Google Sheets voor leerlingen:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1n7-vDSp5qDz8Hn8NJeLAqU1SQi1UIJH0ad_7MlvEhVk/edit?usp=sharing

Jullie kunnen de stand van zaken ook opvolgen op Strava via onderstaand account:

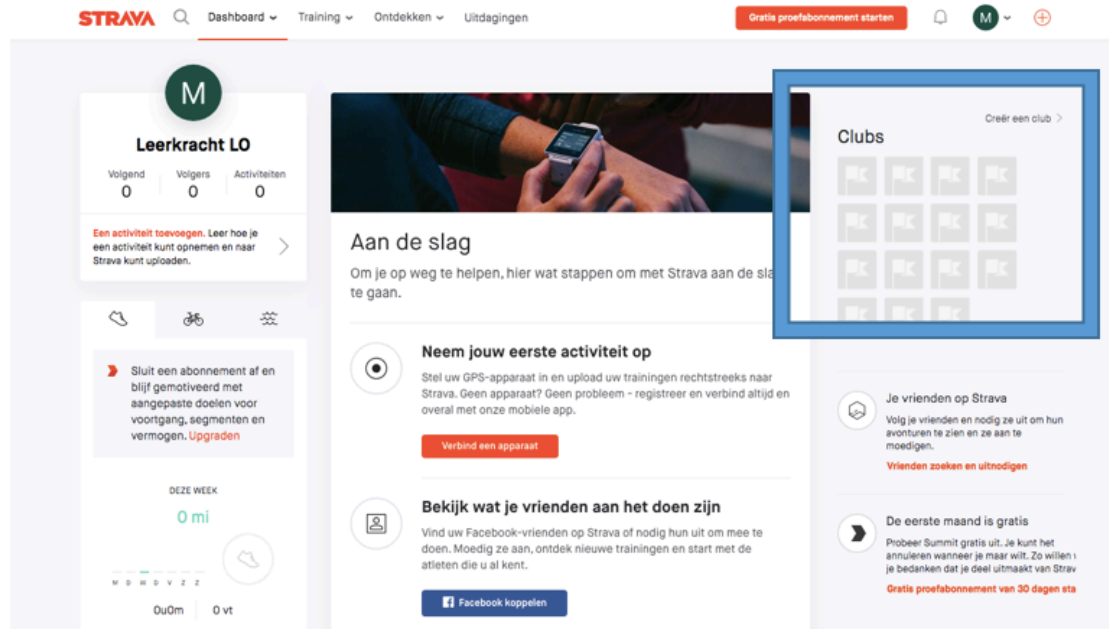
Emailadres: *****

Wachtwoord: *****

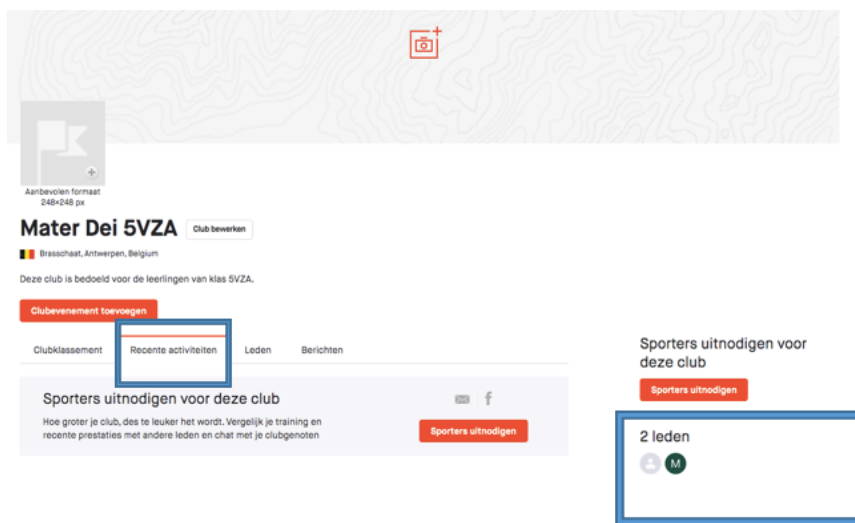


Werking account:

Als u inlogt komt u op de volgende pagina terecht. Aan de rechterkant vinden jullie de 15 clubs terug.



Klik op een van de clubs. Nu kan u zien welke leden er in de club zitten, hoeveel km er deze week in totaal gelopen is en hoeveel activiteiten er deze week zijn opgenomen. Momenteel zitten er 2 leden in de club, dit zijn de 2 accounts waarmee ik de clubs heb aangemaakt.



2. Verloop competitie

Gedurende de competitie zijn er 3 truien te verdienen:

- Gele trui → De klas die over de 5 weken heen de meeste km's heeft gelopen (gecorrigeerd voor het aantal leerlingen per klas), wint deze trui.
- Bolletjes trui → De klas die over de weken heen de meeste loopbeurten gelopen heeft (gecorrigeerd voor het aantal leerlingen per klas), wint deze trui.
- Groene trui → De leerling die individueel over de weken heen de meeste km's gelopen heeft, wint deze trui.

Meneer Sas zal via een Google Sheets bestand bijhouden welke klassen op kop staan en vervolgens het Google Sheets bestand waarin de leerlingen de tussenstand kunnen raadplegen bijwerken.

Ook individueel kunnen de leerlingen een voordeel verdienen door deel te nemen aan deze competitie. Als een leerling gedurende de wedstrijd (30 maart - 1 mei) via Strava kan aantonen dat hij minstens 1x per week minimum 30 min is gaan lopen, krijgt hij +10% op de 5km-test. Als een leerling via Strava kan aantonen dat hij minstens 2x per week minimum 30 min is gaan lopen, krijgt hij +20% op de 5km-test

3. Gekwetste leerlingen

Leerlingen die omwille van een blessure niet mogen lopen kunnen toch deelnemen aan de competitie. Deze leerlingen krijgen de mogelijkheid om te gaan fietsen i.p.v. lopen. Het aantal uitgevoerde fietstochten zal mee in rekening gebracht worden voor de strijd om de bolletjestrui. Zo kunnen ook zij hun klasgenoten naar de overwinning helpen!

LET OP: Dit geldt enkel voor de leerlingen die een ziekteattest hebben voor het hele schooljaar.

4. Einde competitie

De wedstrijd eindigt op vrijdag 1 mei met een gezamenlijke online loop.

7.5 Bijlage 5: vragenlijst “project Tour de Mater Dei”

Enquête "lopen op school"

Hallo, ik ben een studente LO van hogeschool PXL en zou jullie graag een paar vragen stellen over jullie sportbeoefening. Alvast bedankt om deze vragen in te vullen.

1. In welke klas zit je?

2. Wat is je geslacht?

Markeer slechts één ovaal.

Jongen

Meisje

3. Hoeveel keer per week doe je aan sport buiten de schooluren?

Markeer slechts één ovaal.

1x per week

2 x per week

Meer dan 2 x per week

Ik doe niet aan sport buiten de schooluren.

4. Hoeveel keer per week loop je buiten de schooluren?

Lopen tijdens bijvoorbeeld de voetbaltraining telt niet mee!

Markeer slechts één ovaal.

1x per week

2x per week

Meer dan 2x per week

Nooit

5. Loop je momenteel meer/vaker dan in het begin van het schooljaar?

Markeer slechts één ovaal.

- Ja
 Nee

6. Hoe komt het dat je momenteel meer/vaker loopt dan in het begin van het schooljaar?

Markeer slechts één ovaal.

- Ik loop momenteel niet meer/vaker dan in het begin van het schooljaar.
 Omdat ik deelneem aan het online project "Tour de Mater Dei" via Strava.
 Omdat ik momenteel tijdens de Coronacrisis weinig te doen heb.
 Een combinatie van bovenstaande zaken (Strava project + weinig te doen tijdens de Coronacrisis)
 Anders: _____

7. Hoe schat je je loopconditie momenteel in?

Markeer slechts één ovaal.

- Slecht
 Gemiddeld
 Goed