



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION



Maastricht University

School voor Educatieve Studies

Educatieve master in de
gezondheidswetenschappen

Masterthesis

De rol van middagsport voor het welbevinden op school bij leerlingen van de derde graad secundair onderwijs

Matthias Drees

Scriptie ingediend tot het behalen van de graad van Educatieve master in de gezondheidswetenschappen

PROMOTOR :

Prof. dr. Katrien STRUYVEN

COPROMOTOR :

Prof. dr. Elke EMMERS

dr. Mario GIELEN

De transnationale Universiteit Limburg is een uniek samenwerkingsverband van twee universiteiten in twee landen: de Universiteit Hasselt en Maastricht University.



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION

www.uhasselt.be

Universiteit Hasselt
Campus Hasselt:
Martelarenlaan 42 | 3500 Hasselt
Campus Diepenbeek:
Agoralaan Gebouw D | 3590 Diepenbeek

2023
2024



Maastricht University

School voor Educatieve Studies

Educatieve master in de
gezondheidswetenschappen

Masterthesis

De rol van middagsport voor het welbevinden op school bij leerlingen van de derde graad secundair onderwijs

Matthias Drees

Scriptie ingediend tot het behalen van de graad van Educatieve master in de gezondheidswetenschappen

PROMOTOR :

Prof. dr. Katrien STRUYVEN

COPROMOTOR :

Prof. dr. Elke EMMERS

dr. Mario GIELEN

Proloog:

Beginnen doe ik met dit persbericht van de Vlaamse scholierenkoepel:

BRUSSEL 19/01/2024 - De Vlaamse scholierenkoepel roept 2024 uit tot 'Een jaar vol welbevinden!' Het gaat op die manier aan de slag met het signaal van meer dan 20.000 leerlingen die "mentaal welzijn" uitroepen als belangrijkste thema binnen het onderwijs.

Vorig jaar organiseerde de scholierenkoepel haar grootste scholierenbevraging ooit. Hierin vroegen ze welke thema's de leerlingen als eerste zouden aanpakken wanneer ze de baas waren van het onderwijs. De helft van de scholieren (48%) koos daarbij voor het mentaal welzijn van de studenten.

Als onderzoeker wil ik hierop inspelen vanuit mijn achtergrond als master in de kinesitherapie en revalidatiewetenschappen, waarbij ik dagdagelijks vertrouwd ben met de effecten van beweging voor de behandeling en revalidatie bij patiënten. Met mijn bijkomende rol als LIO leerkracht in het secundair onderwijs ben ik daarom geïnteresseerd in de effecten van bewegen voor het welbevinden bij de leerlingen.

Ik wil mijn secundaire school campus de vesten in Herentals hiervoor bedanken. Ik heb de kans gekregen om op school te starten met de organisatie van middagsport op school. Door middel van deze masterproef wil ik meer inzichten verkrijgen over de rol van middagsport voor leerlingen van de derde graad in het secundair onderwijs.

Inhoud

1. Abstract	3
2. Literatuurstudie en probleemstelling	4
2.1. Inleiding literatuurstudie	4
2.2. Eerste pijler literatuurstudie	5
2.3. Tweede pijler literatuurstudie	5
2.4. Derde pijler literatuurstudie	7
2.5. Probleemstelling en onderzoeksvraag	7
3. Onderzoeksopzet en methode	8
3.1. Studiepopulatie.....	8
3.2. Studieopzet.....	8
3.3. Kwalitatief onderzoek.....	9
4. Resultaten	11
4.1. Welke suggesties en ervaringen hebben leerlingen van de derde graad om het welbevinden op school te bevorderen?	11
4.1.1. Initiatieven ter bevordering van het welbevinden:	11
4.1.2. Factoren die het welbevinden beïnvloeden.....	12
4.2. Welke rol heeft fysieke activiteit bij leerlingen van het secundair onderwijs?	12
4.2.1. De rol van fysieke activiteit op school	12
4.2.2. Factoren die de rol van fysieke activiteit beïnvloeden	13
4.2.3. Verklaringen over de rol van fysieke activiteit	14
4.3. Wat is de rol van middagsport bij vier dimensies van het welbevinden op school namelijk tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept en sociale relaties?	14
4.3.1. Tevredenheid	14
4.3.2. Betrokkenheid	15
4.3.3. Academisch zelf-concept	16
4.3.4. Sociale relaties	16
4.4. Samenvatting resultaten	17
5. Conclusie en discussie.....	17
5.1. Belangrijkste bevindingen huidig onderzoek	17
5.2. Sterktes en limitaties van dit onderzoek	18
5.3. Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek	19
6. Referenties	20
7. Bijlagen.....	24
7.1. Bijlage 5: Creatief ontwerp kaartspel middagsport	51

1. Abstract

Achtergrond: De Vlaamse scholierenkoepel roept 2024 uit tot een jaar vol welbevinden. Het gaat op die manier aan de slag met het signaal van meer dan 20.000 leerlingen die “mentaal welzijn” uitroepen tot het belangrijkste thema binnen het onderwijs.

Methode: Dit onderzoek werd uitgevoerd onder vorm van een verkennend sequentieel design. Hierbij vindt eerst de kwalitatieve dataverzameling en -analyse plaats, gevolgd door de kwantitatieve dataverzameling en -analyse. In deze studie is er gebruik gemaakt van een focusgesprek bij leerlingen en een interview met een expert. Nadien werd er een kwantitatief onderzoek opgezet bij 61 leerlingen van de derde graad secundair onderwijs met als doel de rol van middagsport te onderzoeken bij vier dimensies van het welbevinden op school, namelijk tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept en sociale relaties.

Resultaten: De resultaten van het onderzoek geven aan dat fysieke activiteit op school een positieve rol kan hebben op verschillende aspecten van het welbevinden bij leerlingen op school. Uit de kwalitatieve analyse kwamen verschillende thema's naar voren. Beweging zou de motivatie en het groepsgevoel bij leerlingen kunnen verbeteren. Bewegen op school zou voor minder vermoeidheid en een betere concentratie zorgen bij leerlingen. Leerlingen en de experte geven aan dat samen bewegen, duidelijke instructies van de leerkracht en de mogelijkheid om uit verschillende sporten te kiezen kunnen helpen om motivatieproblemen en onzekerheid over beweging weg te nemen. Daarnaast benadrukken leerlingen het belang van klasoverschrijdende activiteiten op school. Met deze activiteiten hebben ze ruimte om met elkaar te praten of samen te bewegen om hun welbevinden op school te verbeteren. Tot slot geven leerlingen aan dat pestgedrag en overmatig gebruik van smartphones een negatieve invloed zou kunnen hebben op het welbevinden op school. Bij het kwantitatieve onderzoek is er een positief significant effect voor de dimensies betrokkenheid en het academisch zelfconcept van de leerlingen in de les direct na de middagsport.

Conclusie: Deze studie heeft de rol van middagsport onderzocht voor vier dimensies van het welbevinden op school, namelijk tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept en sociale relaties. Uit de resultaten van het kwalitatief onderzoek blijkt dat volgens leerlingen gezamenlijke activiteiten, zoals sporten, groepsdiscussies en samenwerkingsprojecten, een positieve rol kunnen spelen bij het welbevinden op school. Het kwantitatief onderzoek maakt melding van positieve significante effecten voor twee onderdelen van het welbevinden, namelijk betrokkenheid en academisch zelfconcept. Deze bevindingen zijn in lijn met eerder onderzoek en benadrukken het belang van bewegingsgerichte activiteiten op school voor het welbevinden van leerlingen.

Keywords: Middagsport, welbevinden, fysieke activiteiten en secundair onderwijs.

2. Literatuurstudie en probleemstelling

2.1. Inleiding literatuurstudie

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert dat kinderen en adolescenten tussen de 5 en 17 jaar dagelijks minstens 60 minuten matig tot intensief moeten bewegen om optimale fysieke, mentale en cognitieve gezondheidsvoordelen te behalen (Bull et al., 2020).

Ondanks deze aanbeveling blijkt wereldwijd dat 81% van de studenten tussen de 11 en 17 jaar onvoldoende fysiek actief is (Guthold et al., 2020). In België voldoet slechts 2% van de jongeren tussen de 10 en 17 jaar aan deze bewegingsnorm (Wijtzes et al., 2016). Scholen worden daarbij gezien als de ideale plaats om beweging onder jongeren te stimuleren (Cale & Harris, 2006).

Om deze situatie te verbeteren, lanceerde de Vlaamse overheid in september 2022 de campagne 'Wie sport, die wint'. Deze campagne heeft als doel Vlaamse kinderen en jongeren aan te moedigen meer te bewegen, zowel in als rondom school (Moev, 2022). De campagne bouwt voort op eerdere initiatieven van ministers van Onderwijs die werkmodellen ontwikkelden voor sportaanbod op lagere en secundaire scholen, met als doel dagelijks minstens één uur matig tot intensief bewegen te realiseren (Cardon et al., 2007). Deze werkmodellen adviseren jongeren om zowel tijdens als na schooltijd meer te bewegen (Van Acker et al., 2011).

Voor secundaire scholen is een werkmodel ontwikkeld dat vier pijlers omvat om, naast de lessen lichamelijke opvoeding, vrije momenten op school in te vullen met sport en beweging. Deze pijlers zijn: promotie van middagsport, het creëren van een actieve speelplaats, promotie van actief transport en bewegingseducatie (Cardon et al., 2007). De toepassing van deze vier pijlers kan leiden tot een hogere activiteitsgraad van leerlingen op school (Verstraete, 2006; Haerens et al., 2006).

Onderzoek toont aan dat dit werkmodel scholen kan ondersteunen bij hun ontwikkeling tot een 'brede school' gericht op de brede ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het doel is om een leer- en leefomgeving te creëren waarbinnen kinderen en jongeren verschillende leer- en leefervaringen kunnen opdoen (Joos et al., 2008). Deze brede ontwikkeling omvat cognitieve, psychomotorische en sociaal-emotionele groei, waarbij welbevinden en betrokkenheid belangrijke indicatoren zijn (Laevers, 2000).

Binnen het bestek van deze masterproef is het onmogelijk alle bestaande gegevens te verwerken. Daarom wordt gefocust op de eerste pijler: middagsport. Middagsport of schoolsport tijdens de middagpauze verhoogt de kans op meer beweging en een grotere vooruitgang in motorische vaardigheden (Kirk, 2005). Eerdere studies hebben geen significante effecten op fysieke fitheid en psychosociale determinanten aangetoond, wat de noodzaak onderstreept voor verdere onderzoek op dit gebied (Verstraete, 2006). Het is cruciaal om te begrijpen hoe middagsport kan bijdragen aan niet alleen de fysieke gezondheid, maar ook aan de mentale en sociale aspecten van het welzijn van jongeren. Deze masterproef zal daarom onderzoek doen naar de rol van middagsport bij het welbevinden van leerlingen in het secundair onderwijs.

2.2. Eerste pijler literatuurstudie

De eerste pijler van deze literatuurstudie richt zich op het effect van fysieke activiteit en sport bij leerlingen in het secundair onderwijs. Dagelijks minstens 60 minuten matig tot intensieve fysieke activiteit leidt tot aanzienlijke gezondheidsvoordelen en verbetering van het welbevinden bij schoolkinderen en adolescenten tussen de 5 en 17 jaar (Janssen & LeBlanc, 2010; Bull et al., 2020). Echter, er is een duidelijke afname in dagelijkse fysieke activiteit wanneer leerlingen overgaan van de lagere school naar het secundair onderwijs, met de grootste afname tijdens schoolpauzes (Ridgers et al., 2012). Daarnaast wordt een toename in sedentair gedrag en schermtijd waargenomen bij adolescenten (Brodersen et al., 2007).

Om te voldoen aan de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie is het essentieel dat scholen voldoende beweegmogelijkheden bieden aan hun leerlingen. Een systematische review toont aan dat jongere kinderen tijdens pauzes fysiek actiever zijn dan oudere kinderen en dat jongens over het algemeen actiever zijn dan meisjes. Uit deze gegevens blijkt tevens dat scholen bijdragen aan ongeveer 40% van de dagelijkse matig tot intensieve beweging van leerlingen (Pulido Sanchez & iglesias Gallego, 2021).

Het implementeren van bewegingsprogramma's op school is daarom cruciaal om deze afname in fysieke activiteit tegen te gaan en de richtlijnen van de WHO te behalen (Cale & Harris, 2006).

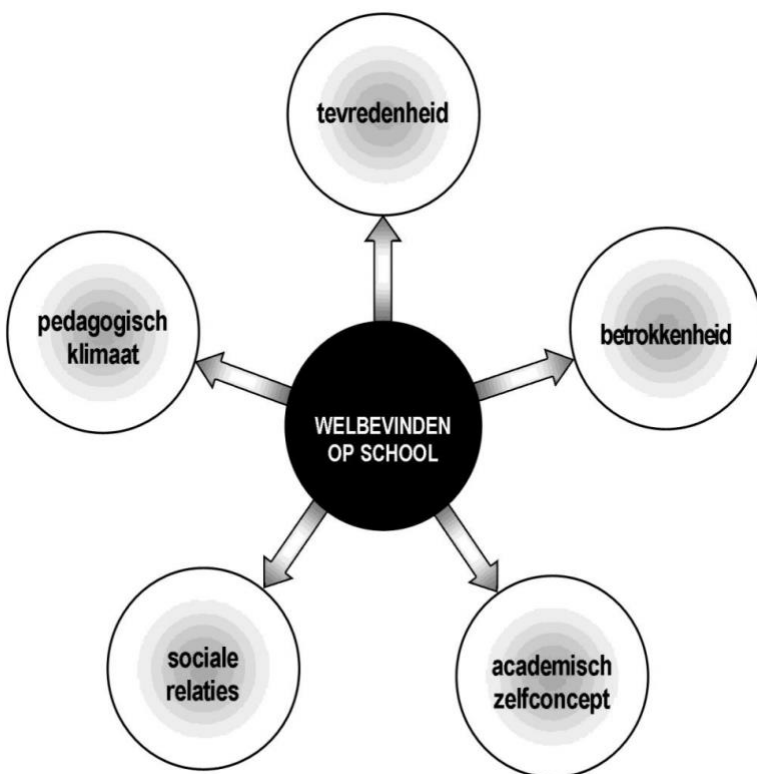
2.3. Tweede pijler literatuurstudie

De tweede pijler van deze literatuurstudie richt zich op het effect van fysieke activiteit op het welbevinden van leerlingen in het secundair onderwijs.

Welbevinden is een veelzijdig concept dat afhankelijk van de onderzoeksfocus en de leeftijd van de onderzochte personen op verschillende manieren wordt ingevuld. Dit leidt tot uiteenlopende definities van het begrip. Binnen het onderwijsonderzoek en de context van een school wordt welbevinden vanuit meerdere dimensies benaderd (figuur 1). Het wordt gedefinieerd als het resultaat van de perceptie van een leerling op de aspecten tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept, sociale relaties en pedagogisch klimaat. De dimensie tevredenheid onderzoekt hoe een kind zich voelt op school en in de klas. Betrokkenheid meet de actieve deelname aan het leerproces. Academisch zelfconcept richt zich op het zelfbeeld van de leerling betreffende schoolprestaties. Pedagogisch klimaat weerspiegelt de perceptie van het school- en klasomgeving. Sociale relaties meten hoe goed een persoon interacties en verbindingen met anderen aangaat en ervaart. (De Lee & De Volder, 2009)

Figuur 1

Dimensies van het concept welbevinden binnen een schoolse context



Onderzoek van de Vlaamse scholierenkoepel toont aan dat 54% van de leerlingen niet weet welke maatregelen hun school neemt om het welbevinden te verbeteren. Daarnaast is slechts de helft van de leerlingen tevreden met de manier waarop hun school hun welbevinden ondersteunt (Vzw V.S., 2023). Welbevinden en betrokkenheid zijn van cruciaal belang, omdat ze invloed hebben op schooluitputting en burnout bij studenten (Wilund et al., 2021). De afgelopen jaren is het aantal gevallen van schooluitputting onder leerlingen in het hoger middelbaar onderwijs met 15% toegenomen (Fred et al., 2023).

Actieve pauzes hebben een positieve invloed op het welbevinden van leerlingen. Zij melden dat ze zich gelukkiger voelen, meer energie hebben en een verbeterd humeur ervaren na fysieke activiteiten tijdens pauzes (Fred et al., 2023). Een verminderde dagelijkse beweging, langdurig zitten zonder onderbrekingen en de manier waarop men reageert op psychologische stress zijn factoren die gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Het onderbreken van langdurig sedentair gedrag met regelmatige beweegpauzes heeft een gunstig effect op het cortisolniveau in het lichaam, wat leidt tot stressvermindering en verbeterde cardiale parameters zoals bloeddruk en hartslag (Chaunty et al., 2023). Bovendien suggereert neurowetenschappelijk onderzoek dat sedentair gedrag niet alleen het fysieke, maar ook het cognitieve welzijn negatief beïnvloedt (Doherty & Miravalles, 2019). Er is sterk bewijs voor de relatie tussen depressieve symptomen, psychologische problemen en een toegenomen hoeveelheid sedentaire schermtijd tijdens pauzes bij adolescenten (Hoare et al., 2016).

Het stimuleren van fysieke activiteit tijdens pauzes vereist de directe betrokkenheid van leerlingen (Christiaensen et al., 2017). Onderzoek wijst uit dat het bevorderen van fysieke activiteiten tijdens schoolpauzes kan bijdragen aan het verminderen van sociale ongelijkheden en het verhogen van de totale fysieke activiteit (Ariz et al., 2022). Fysieke activiteit verbetert academische prestaties, gedragsmanagement, het gevoel van verbondenheid, fysieke gezondheid en emotioneel welzijn van studenten (Michael et al., 2020). Specifiek onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat judo het academische zelfconcept bij adolescenten in het middelbaar onderwijs in Spanje verbeterde (Lindell-Postigo et al., 2023).

2.4. Derde pijler literatuurstudie

De laatste pijler van deze literatuurstudie concentreert zich op de kwantiteit aan fysieke activiteit gedurende pauzemomenten op secundaire scholen. Het onderzoek benadrukt de noodzaak van een multidimensionale benadering om de fysieke activiteit tijdens pauzes te bevorderen. Deze aanpak omvat de herinrichting van speelplaatsen met adequate sportfaciliteiten en de actieve betrokkenheid van docenten (Christiaensen et al., 2017). Verschillende studies, zoals School in action in Brazilië, het Link-project in de Verenigde Staten, het Active en healthy Kids-programma in Noorwegen en het Let's Move It-project in Finland, hebben protocollen ontwikkeld om de doeltreffendheid van interdisciplinaire en multidimensionale interventies te evalueren, gericht op het bevorderen van de betrokkenheid van adolescenten bij matige tot intensieve fysieke activiteit op school. Elk van deze studies rapporteerde een significant toegenomen aantal minuten matige tot intensieve beweging onder leerlingen die deze beweegprotocollen op school volgden (Brusseau & Hannon, 2015; dos Santos et al., 2020; Farbo et al., 2020; Schmidt et al., 2022).

Een samenvattende systematische review benadrukt de potentiële voordelen van dergelijke interventies wanneer ze worden geïntegreerd in het curriculum van secundaire scholen, met betrekking tot klasgedrag, de hoeveelheid fysieke activiteit op school en het welzijn van de leerlingen (Massini et al., 2022). Een andere systematische review toonde aan dat leerlingen op lagere scholen een verbetering van 5% ervaren in het aantal dagelijkse minuten matige tot intense activiteit, met name op scholen die beschikken over passende apparatuur en faciliteiten voor bewegingsinterventieprogramma's (Pulido Sanchez & Iglesias Gallego, 2021).

2.5. Probleemstelling en onderzoeksvraag

Een aantal studies onderzochten de invloed van een actieve pauze voor het welbevinden van de leerlingen. De gezondheidsvoordelen van sport en fysieke inspanningen zijn aangetoond. Er zijn in voorgaande studies verschillende specifieke beweegprotocollen voldoende onderzocht naar hun invloed op een actieve speelplaats in een lagere school omgeving. Maar hoe zit dit nu voor het project middagsport bij leerlingen van de derde graad met een leeftijd tussen 16-18 jaar.

Onderzoeksvraag:

Wat is de rol van middagsport bij vier dimensies van het welbevinden op school namelijk tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept en sociale relaties bij leerlingen van de derde graad secundair onderwijs?

Bijvragen:

Welke suggesties en ervaringen hebben leerlingen van de derde graad om het welbevinden op school te bevorderen?

Welke rol heeft fysieke activiteit op school bij leerlingen van het secundair onderwijs?

3. Onderzoekopzet en methode

3.1. Studiepopulatie

Het onderzoek werd uitgevoerd bij 63 leerlingen derde graad van het GO! Secundaire onderwijs campus de vesten te Herentals. Deelnemers werden geïncludeerd als ze vrijwillig deelnamen en in de derde graad van het secundair onderwijs les volgen. De studiegroep werd door de onderzoeker in een interventie- en een controlegroep ingedeeld. De interventiegroep bestaat uit een klas van het 5^e jaar sportbegeleiding en een klas van het 6^e jaar LO en sport, met respectievelijk 15 en 18 leerlingen. De controlegroep bestaat uit twee klassen van het 5^e jaar sportbegeleiding en sportwetenschappen en een klas van het 6^e jaar sportwetenschappen, met respectievelijk 11, 9 en 10 leerlingen.

Er werden in totaal 61 leerlingen van de derde graad secundair onderwijs door de onderzoeker geïncludeerd. Twee leerlingen van de interventiegroep hebben via het informed consent geen akkoord gegeven en zijn tijdens de resultatenverwerking geëxcludeerd (bijlage 1). De interventiegroep bestaat uit 80.6% mannen van gemiddeld 17.16 jaar. De controlegroep bevat 80% mannen met een gemiddelde leeftijd van 16.83 jaar (Tabel 1).

Tabel 1

Kenmerken van de deelnemers

	Interventiegroep <i>n</i>=31	Controlegroep <i>n</i>=30
Geslacht, n jongens(%)	25 (80.6)	24 (80)
Leeftijd, gemiddelde (SD)	17.16 (± 0.115)	16.83 (± 0.128)

3.2. Studieopzet

Dit onderzoek werd uitgevoerd met een verkennend sequentieel ontwerp, die volgens een mixed-method design werd toegepast. Bij een verkennend sequentieel ontwerp vindt eerst de kwalitatieve dataverzameling en -analyse plaats, gevolgd door de kwantitatieve dataverzameling en -analyse (Merkus, 2021). Er werd eerst een thematische analyse

uitgevoerd aan de hand van thema's die op voorhand uit de literatuurstudie geselecteerd waren(bijlage 2). Deze thematische analyse werd toegepast op het gesprek met de focusgroep en het interview(bijlage 3&4). Vervolgens werd op basis van de bevindingen van deze thematische analyse een vervolgstudie opgezet. Er werd gekozen voor dit ontwerp omdat hiermee meerdere methoden worden gecombineerd, daardoor vergroot de robuustheid van het onderzoek door bevindingen te valideren met diverse onderzoeksmethoden. Deze triangulatie draagt dus bij aan zowel de betrouwbaarheid als de validiteit van het onderzoek (Benders, 2023). Bovendien leveren kwalitatieve en kwantitatieve methoden verschillende soorten informatie op. Deze analyse kan een uitgebreider begrip van de onderzoeksvragen opleveren(George, 2023).

3.3. Kwalitatief onderzoek

Voorafgaande aan de vervolgstudie werd er op kwalitatieve wijze onderzocht welke mogelijkheden er zijn om het welbevinden op school te verbeteren. Dit gebeurde door middel van een focusgroep met 8 leerlingen die later de middagsport zullen organiseren. Nadien was er een semi-gestructureerd interview tussen de onderzoeker en een doctoraatstudente binnen het studiedomein van bewegend leren aan de U Hasselt. De leidraad van het focusgesprek is opgesteld volgens een handleiding voor focusgroepen (Raats, 2019). De leidraad voor het interview is opgesteld met de voorkennis van de literatuurstudie en het vakdomein van de geïnterviewde volgens een semi-gestructureerde methode(Genau, 2023).

Voor de analyse is er gebruik gemaakt van een theoretische thematische analyse. Belangrijke theoretische thema's werden uit de literatuurstudie geselecteerd. Het focusgesprek en interview werden volledig getranscribeerd en nadien met een theoretische thematische analyse geanalyseerd in zes stappen(Caulfield, 2022). Eerst werd het focus gesprek en interview inhoudelijk verkend en getranscribeerd. Nadien werden er op een open manier codes toegekend aan uitspraken die relevant zijn binnen het theoretische kader van de onderzoeksvragen. In stap drie werden de codes bekeken, patronen geïdentificeerd en thema's gevormd. Vervolgens werden de thema's vergeleken met de tekst van het interview en focusgesprek in stap vier. Data vanuit het gesprek die buiten de onderzoeksvragen vielen maar toch een meerwaarde voor dit onderzoek vormen werden toegevoegd in stap vijf. Als laatste stap kreeg elk thema een duidelijk naam zodat de data goed werd weergegeven (bijlage 3&4).

3.4. Kwantitatief onderzoek

Op basis van de bevindingen van het kwalitatieve onderzoek werd een vervolgstudie opgezet. De leerlingen van de derde graad GO! Secundaire onderwijs campus de vesten werden op vrijwillige basis aangemoedigd om deel te nemen aan de middagsport door de begeleidende leerkracht.

De interventiegroep bestaat uit 33 leerlingen van de derde graad secundair onderwijs die hebben deelgenomen aan de middagsport.

De controlegroep bestaat uit 30 leerlingen van de derde graad secundair onderwijs die niet hebben deelgenomen aan de middagsport.

De interventie vond plaats tijdens één middagpauze. Hierbij werd er gebruik gemaakt van gestructureerde middagsport waarbij 8 leerlingen van het 6^e jaar sportwetenschappen zorgden voor de begeleiding en de spelinstructies. De gekozen sporten werden willekeurig verdeeld onder de deelnemers door middel van een kaartspel met verschillende sporten (bijlage 4).

De vragenlijst werd afgenomen in de eerste les na deze sportmiddag. Er werd gebruik gemaakt van een gevalideerde vragenlijst van de onderwijsinspectie om de onderzoeksvraag over het welbevinden te kunnen beantwoorden (De Lee & De Volder, 2009). Tijdens dit onderzoek werd er voor deze aangepaste vragenlijst gekozen omdat die het welbevinden specifiek binnen een schoolse middelbare setting onderzoekt.

Zowel de interventie- als de controlegroep hebben deze vragenlijst anoniem kunnen invullen via een google form op hun chromebook. Hierbij hebben ze via een informed consent hun toestemming gegeven om de resultaten te kunnen gebruiken voor dit onderzoek (bijlage 1). De ouders van de deelnemende leerlingen werden op de hoogte gebracht van hun deelname aan het onderzoek.

Er werd een vergelijking gemaakt van de gemiddelde scores op de subschalen tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelf-concept en sociale relaties van de gevalideerde vragenlijst tussen de interventie- en de controlegroep (De Lee & De Volder, 2009). Dit werd verwerkt dmv een onafhankelijke t-test met SPSS versie 29.0.02.0.

4. Resultaten

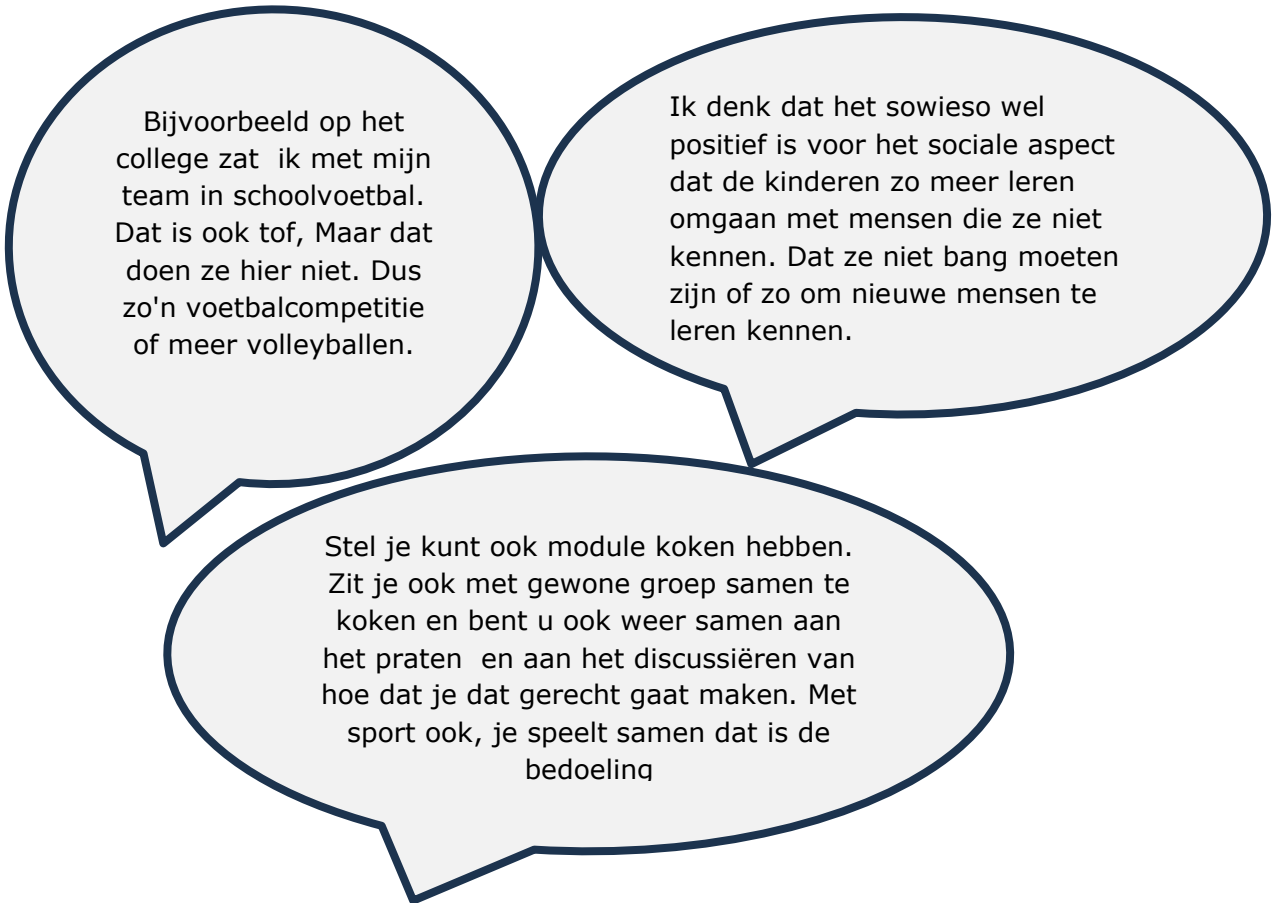
4.1. Welke suggesties en ervaringen hebben leerlingen van de derde graad om het welbevinden op school te bevorderen?

Vanuit het focusgesprek met de leerlingen van het 6^e jaar kwamen de volgende thema's naar voren.

4.1.1. Initiatieven ter bevordering van het welbevinden:

Leerlingen geven aan dat er in de eerste graad modules van vier uur sport of koken in het lesprogramma zijn geïntegreerd. Ze beschouwen dit als een toegevoegde waarde voor hun welbevinden. Deze modules stimuleren volgens hen meer discussie en communicatie tussen de leerlingen. Doordat de modules klasoverschrijdend waren, leerden ze omgaan met nieuwe mensen.

Citaten van de leerlingen:



Bijvoorbeeld op het college zat ik met mijn team in schoolvoetbal. Dat is ook tof, Maar dat doen ze hier niet. Dus zo'n voetbalcompetitie of meer volleyballen.

Ik denk dat het sowieso wel positief is voor het sociale aspect dat de kinderen zo meer leren omgaan met mensen die ze niet kennen. Dat ze niet bang moeten zijn of zo om nieuwe mensen te leren kennen.

Stel je kunt ook module koken hebben. Zit je ook met gewone groep samen te koken en bent u ook weer samen aan het praten en aan het discussiëren van hoe dat je dat gerecht gaat maken. Met sport ook, je speelt samen dat is de bedoeling

4.1.2. Factoren die het welbevinden beïnvloeden

Een langere verblijfsduur op school, zoals een achtste lesuur, kan het welbevinden negatief beïnvloeden. Daarentegen bevorderen maatregelen zoals het stimuleren van gelijkheid tussen leerlingen en het beperken van mobiel telefoongebruik op school in de eerste graad, de betrokkenheid van de leerlingen en verbeteren deze maatregelen hun sociale relaties.

Citaten van de leerlingen:



Want die leerlingen van de eerste graad willen nog meer bewegen. Vanaf de tweede graad willen die op hun GSM zitten.



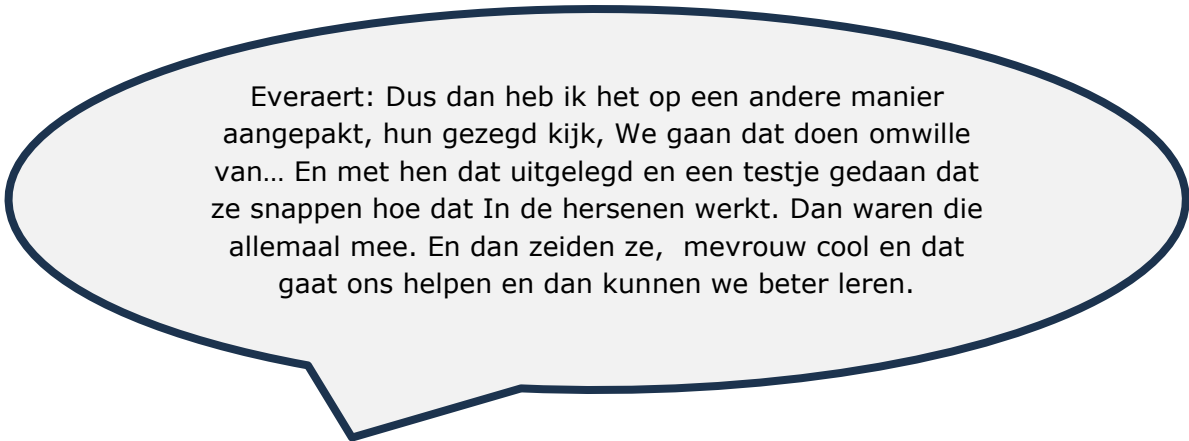
Als ik naar leren leren moest dan voelde ik mij mindergoed op school. Omdat je langer op school moest blijven.

4.2. Welke rol heeft fysieke activiteit op school bij leerlingen van het secundair onderwijs?

Vanuit het semi-gestructureerd interview met doctoraatsstudent Lindsay Everaert kwamen de volgende thema's naar boven.

4.2.1. De rol van fysieke activiteit op school

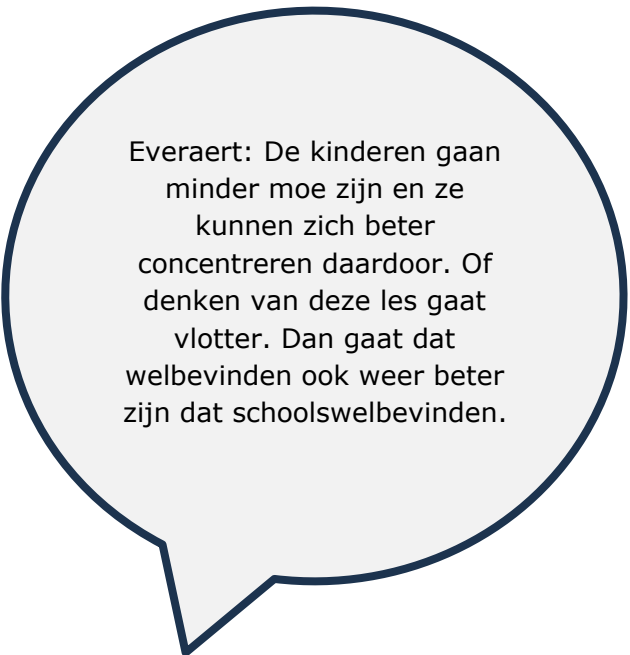
Beweging heeft invloed op de motivatie. Leerlingen geven aan dat ze zich meer gemotiveerd voelen om lessen te volgen die ze anders niet zo leuk zouden vinden. Daarnaast komen ze liever naar school. Duidelijke richtlijnen van leerkrachten en een sterke schoolvisie dragen bij aan hun motivatie. Door samen te bewegen verbetert zowel de band tussen de leerlingen als de band met de leerkracht. De leerlingen zijn minder moe, kunnen zich beter concentreren en ervaren dat de lessen vlotter verlopen.



Everaert: Dus dan heb ik het op een andere manier aangepakt, hun gezegd kijk, We gaan dat doen omwille van... En met hen dat uitgelegd en een testje gedaan dat ze snappen hoe dat In de hersenen werkt. Dan waren die allemaal mee. En dan zeiden ze, mevrouw cool en dat gaat ons helpen en dan kunnen we beter leren.



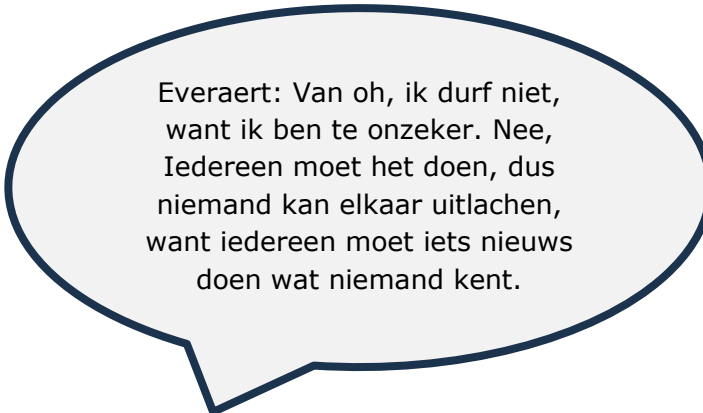
Everaert: Dan vind ik het wel heel belangrijk om daarop in te springen dat echt iedereen van mijn klas moet bewegen en hetzelfde moet doen. Want dat is ook het geval geweest bij ons bewegend leren. We hebben zelf in het begin meegedaan en dan is dat zo grappig want dan komt er zo iemand nieuw en die gaan mee zot aan beweging doen. Maar dat maakt net dat je een drempel verlaagt.



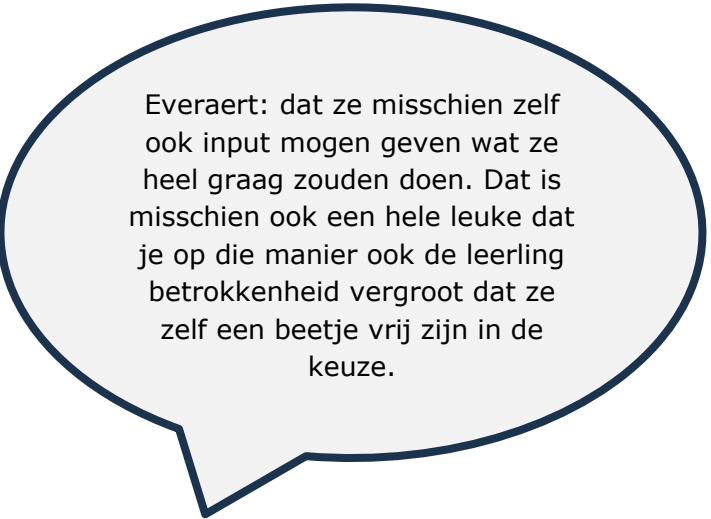
Everaert: De kinderen gaan minder moe zijn en ze kunnen zich beter concentreren daardoor. Of denken van deze les gaat vlotter. Dan gaat dat welbevinden ook weer beter zijn dat schoolswelbevinden.

4.2.2. Factoren die de rol van fysieke activiteit beïnvloeden

Voor sommige leerlingen kan sporten ongemakkelijk aanvoelen. Ze voelen vaak onzekerheid over hun eigen vaardigheden en twijfelen aan hun vermogen om te bewegen. Gezamenlijk sporten kan helpen deze kloof te verkleinen. Het aanbieden van een vrije keuze uit verschillende sportactiviteiten, in plaats van alleen traditionele sporten zoals voetbal, en effectieve begeleiding door de school stimuleren leerlingen om in beweging te komen.



Everaert: Van oh, ik durf niet, want ik ben te onzeker. Nee, Iedereen moet het doen, dus niemand kan elkaar uitlachen, want iedereen moet iets nieuws doen wat niemand kent.



Everaert: dat ze misschien zelf ook input mogen geven wat ze heel graag zouden doen. Dat is misschien ook een hele leuke dat je op die manier ook de leerling betrokkenheid vergroot dat ze zelf een beetje vrij zijn in de keuze.

4.2.3. Verklaringen over de rol van fysieke activiteit

Er zijn diverse redenen die kunnen bijdragen aan de rol van fysieke activiteit bij leerlingen. Allereerst kunnen ze beter multitasken doordat ze verschillende taken tegelijk uitvoeren. Daarnaast kan lichamelijke activiteit leiden tot de aanmaak van gelukshormonen. Ook het samen ontdekken van een nieuwe sport kan nieuwe ervaringen bieden en sociale banden versterken. Ten slotte kan het regelmatig onderbreken van langdurig zitten met actieve pauzes zorgen voor de benodigde afwisseling.



4.3. Wat is de rol van middagsport bij vier dimensies van het welbevinden op school namelijk tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept en sociale relaties?

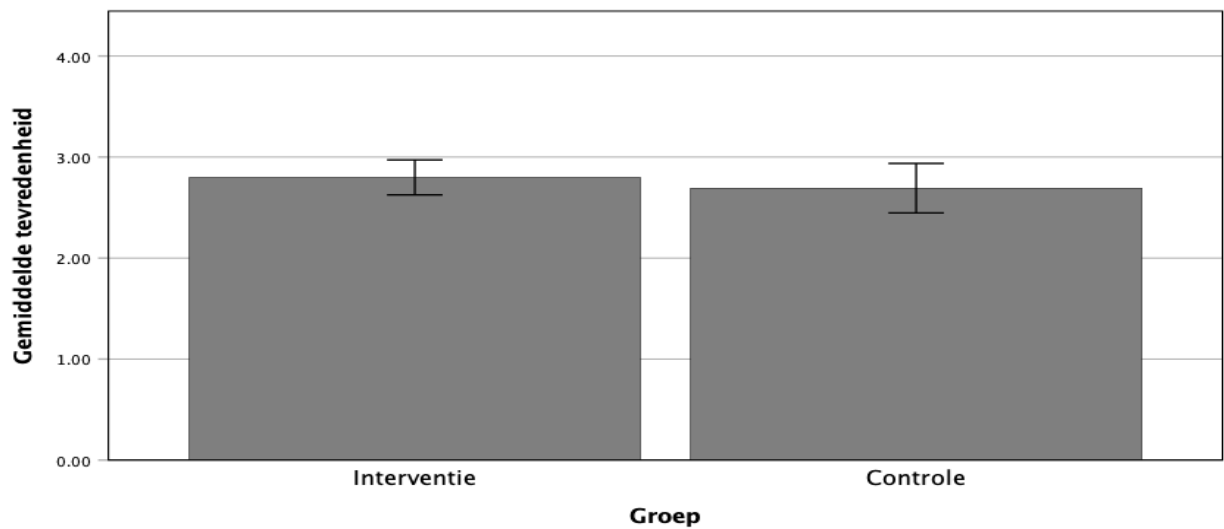
Om de onderzoeksvraag te beantwoorden werd er gekeken naar de subschalen van een gevalideerde vragenlijst voor welbevinden in het secundaire onderwijs van de onderwijsinspectie (De Lee & De Volder, 2009). De interventiegroep scoorde gemiddeld hoger op alle subschalen dan de controlegroep. Na een onafhankelijke t-test waren de subschalen betrokkenheid en academische zelf-controle significant verschillend tussen de interventie en controle groep.

4.3.1. Tevredenheid

Uit de onafhankelijke t-toets blijkt met een 95% betrouwbaarheid dat er geen significant verschil is tussen de interventiegroep ($M = 2.80$, $SD = 0.47$) en de controlegroep ($M = 2.69$, $SD = 0.65$) wat betreft de tevredenheid ($t(59) = 0.73$, $p < 0.467$)

Figuur 2

Gemiddelde score op subschaal tevredenheid van de vragenlijst welbevinden.



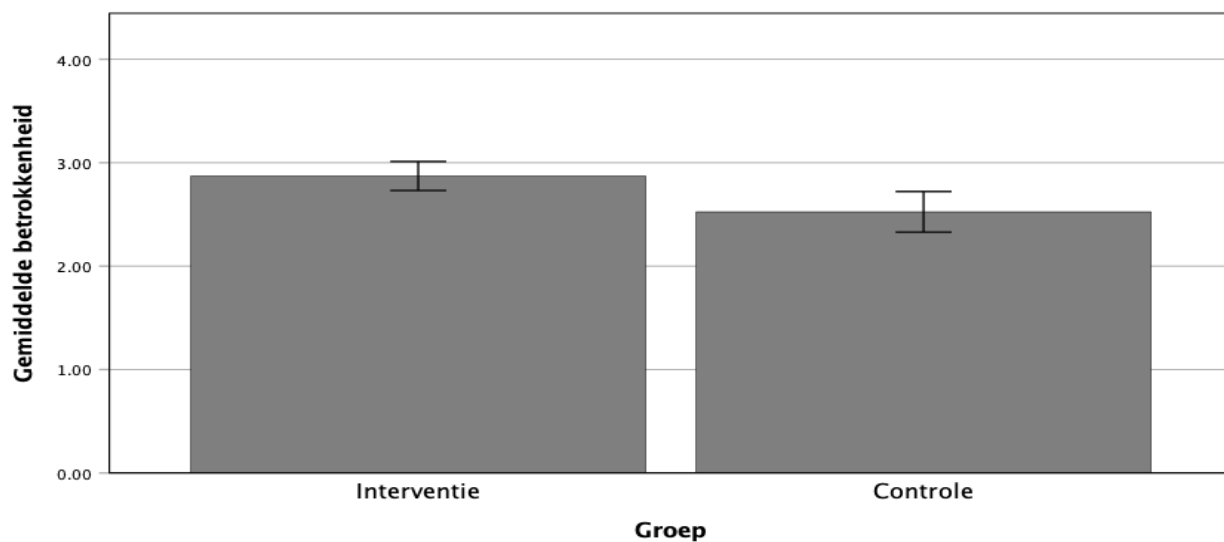
Error Bars: 95% CI

4.3.2. Betrokkenheid

Uit de onafhankelijke t-toets blijkt met een 95% betrouwbaarheid dat er een significant verschil is tussen de interventiegroep ($M = 2.87$, $SD = 0.38$) en de controlegroep ($M = 2.52$, $SD = 0.53$) wat betreft de betrokkenheid ($t(59) = 2.94$, $p < 0.002$)

Figuur 3

Gemiddelde score op subschaal betrokkenheid van de vragenlijst welbevinden.



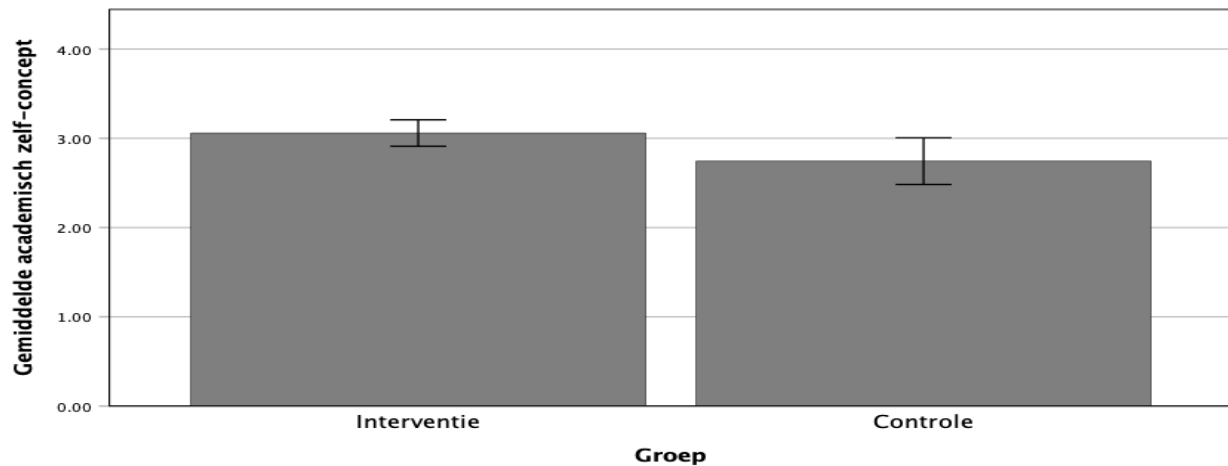
Error Bars: 95% CI

4.3.3. Academisch zelf-concept

Uit de onafhankelijke t-toets blijkt met een 95% betrouwbaarheid dat er een significant verschil is tussen de interventiegroep ($M = 3.06$, $SD = 0.40$) en de controlegroep ($M = 2.74$, $SD = 0.70$) wat betreft het academisch zelf-concept ($t(45.99) = 2.14$, $p < 0.019$)

Figuur 4

Gemiddelde score op subschaal academisch zelfconcept van de vragenlijst welbevinden.



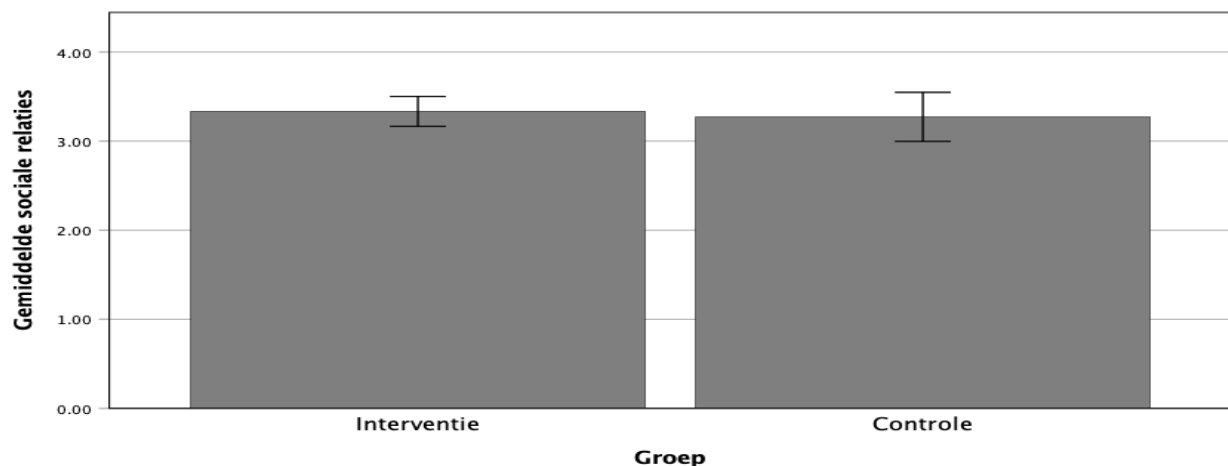
Error Bars: 95% CI

4.3.4. Sociale relaties

Uit de onafhankelijke t-toets blijkt met een 95% betrouwbaarheid dat er geen significant verschil is tussen de interventiegroep ($M = 3.33$, $SD = 0.46$) en de controlegroep ($M = 3.27$, $SD = 0.74$) wat betreft de sociale relaties ($t(59) = 0.39$, $p < 0.698$)

Figuur 5

Gemiddelde score op subschaal sociale relaties van de vragenlijst welbevinden.



Error Bars: 95% CI

4.4. Samenvatting resultaten

De resultaten van het kwantitatieve onderzoek komen overeen met de bevindingen die voortkwamen uit het interview en het focusgesprek over de rol van fysieke activiteit bij leerlingen van het secundair onderwijs. Fysieke activiteit op school heeft een rol bij de motivatie en de sterkere sociale relaties die ontstaan tussen leerlingen. Fysieke activiteit zorgt voor minder onzekerheid, vermoeidheid en een betere concentratie bij de leerlingen. Nadat de leerlingen deelnamen aan een sessie middagsport waren de gemiddelde scores van de vier subschalen: tevredenheid, betrokkenheid, academisch zelfconcept en sociale relaties bij de vragenlijst over welbevinden hoger dan bij leerlingen die geen middagsport hebben gevolgd.

Daarnaast benadrukken leerlingen vanuit de focusgroep het belang van klasoverschrijdende activiteiten zoals sport of kookmodules waarbij ze kunnen discussiëren of samen bewegen om hun welbevinden te verbeteren. Ook werd aangegeven dat pestgedrag en overmatig gebruik van smartphones een negatieve invloed hebben op het welbevinden van leerlingen.

De interventiegroep vertoont een significant effect na het invullen van deze vragenlijst in de eerste les na de middag voor twee subschalen betrokkenheid en academisch zelfconcept. Dit effect vond plaats bij de leerlingen die de middagsport hebben bijgewoond, in vergelijking met leerlingen die er niet aan deelnamen. Er werd geen significant effect waargenomen voor de subschalen tevredenheid en sociale relaties van de vragenlijst over welbevinden.

5. Conclusie en discussie

5.1. Belangrijkste bevindingen huidig onderzoek

Dit onderzoek heeft de rol van middagsport voor het welbevinden van leerlingen onderzocht. Het kwantitatief onderzoek maakte melding van significante effecten voor twee onderdelen van het welbevinden, namelijk betrokkenheid en academisch zelfconcept. Deze bevindingen zijn in lijn met eerder onderzoek en benadrukken het belang van fysieke activiteiten voor het welbevinden van leerlingen. Bijvoorbeeld bevindingen van een onderzoek waarbij judo als interventie werd toegepast gaven een significant effect voor het academisch zelfconcept (Lindell-Postigo et al., 2023). Bevestiging van deze resultaten kwam er ook vanuit het interview met de doctoraatsstudent over de effecten van fysieke activiteit. Beweging zorgt voor een betere concentratie en minder vermoeidheid. De neurologische impact van beweging op de hersenen kan op drie niveaus worden begrepen: verhoogde vascularisatie, zuurstof en glucose naar de hersenen, waardoor de hersenactiviteit toeneemt. Dit verbetert volgens onderzoek het geheugen, de motivatie en de aandacht (Dohorety & Miravalles, 2019).

Uit de resultaten van het kwalitatief onderzoek bij de leerlingen blijkt dat gezamenlijke activiteiten, zoals sporten, groepsdiscussies en samenwerkingsprojecten, een positief effect kunnen hebben op bepaalde aspecten van het welbevinden bij leerlingen. Leerlingen ervaren samen bewegen of discussiëren als een verbindende activiteit die het welbevinden verbetert. Dit komt overeen met de bevindingen van onderzoek over de rol van bewegend leren. Factoren die de rol van beweging beïnvloeden zijn samen bewegen, vrije keuze en

effectieve begeleiding vanuit de school(De Smet, 2021). Onderzoek naar de organisatie van middagsport en sport op school bevestigen de bevindingen over het belang van een goede organisatie(Coolkens, 2018; Van Acker et al., 2011).

De rol van fysieke activiteiten op school voor het verbeteren van de motivatie, sterkere sociale relaties en minder onzekerheid is afhankelijk van de vrije keuze voor verschillende sporten en het ontdekken van nieuwe sporten. Uit de organisatie van middagsport is gebleken dat er best een gevarieerd programma wordt aangeboden, waarbij onder andere dans, racketsporten en fitness zijn opgenomen (De Meester et al., 2016). Volgens de organisatie van een brede school moet tijdens de naschoolse sport een ruim aanbod worden aangeboden, met nadruk op recreatie in plaats van competitie, voldoende variatie en activiteiten met een hoge transferwaarde (Cardon et al., 2007). Om meer vrouwen deel te laten nemen aan sportactiviteiten, moeten ook alternatieven zoals dans, gymnastiek of rustigere sporten worden aangeboden (Massey & Stellino, 2018; Pawlowski et al., 2019).

5.2. Sterktes en limitaties van dit onderzoek

Dit onderzoek heeft verschillende sterke punten die de waarde en betrouwbaarheid van de bevindingen versterken. Ten eerste het gebruik van een verkennend sequentieel ontwerp waarbij een focusgroep en interview als onderzoeksmethode een krachtig aspect bieden. Interviews zorgen voor een diepgaande verkenning van de ervaringen, percepties en opvattingen van de deelnemers, waardoor een rijk begrip van het onderzochte fenomeen wordt verkregen.

Verder draagt het ontwerp bij aan de validiteit van de resultaten. Als je meerdere onderzoeksmethoden gebruikt om data te verzamelen, kunnen je resultaten betrouwbaarder overkomen. Als de data overeenstemmen, draagt dit bij aan een hogere validiteit van je conclusies. Door de bevindingen van dit onderzoek te vergelijken en te verbinden met bestaande literatuur, wordt een breder perspectief geboden en wordt de betekenis en relevantie van de bevindingen versterkt (George, 2023).

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van georganiseerde middagsport. Eerdere studies hebben aangetoond dat georganiseerde middagsport, waarbij de leerkracht een actieve rol speelt in de instructie en het toezicht, effectiever is dan gesuperviseerde sport(Coolkens, 2018). Onderzoek naar inzichten over sport en bewegen binnen een brede school bevestigt de aandachtspunten voor een succesvolle implementatie van sport en beweging op school. Aandachtspunten zijn bijvoorbeeld inspraak van leerlingen en ouders, samenwerking met lokale organisaties en de aanwezigheid van een werkgroep voor sportpromotie op school (Van Acker et al., 2011).

Het onderzoek heeft echter ook enkele beperkingen. Zo zijn er geen significante effecten gevonden voor de subschalen sociale relaties en tevredenheid. Dit kan mogelijk worden verklaard door de kleine steekproefgrootte. Een kleine steekproef kan leiden tot een gebrek aan statistische kracht, waardoor significante effecten mogelijk niet worden gedetecteerd. Bovendien kunnen niet-meetbare factoren binnen de verschillende groepen een rol spelen bij de effecten, wat de interpretatie van de resultaten kan beïnvloeden. Er is bij het studieopzet mogelijks sprake van een selectiebias omdat de leerlingen in de interventie groep niet random verdeeld waren. De leerlingen van de interventiegroep namen vrijwillig deel aan de middagsport.

Een andere mogelijke verklaring voor het ontbreken van significante effecten op sociale relaties en tevredenheid kan zijn dat de vragen van de subschalen betrokkenheid en academisch zelfconcept voornamelijk gericht zijn op de lespraktijk, terwijl sociale relaties en tevredenheid mogelijk worden beïnvloed door een breder scala aan factoren waaronder sociale interacties buiten het klaslokaal.

Andere variabelen die niet zijn onderzocht in dit onderzoek, zoals individuele persoonlijkheidskenmerken, thuissituaties of andere schoolgerelateerde factoren, kunnen niet worden uitgesloten. Deze variabelen kunnen van invloed zijn op de waargenomen effecten bij het welbevinden van de leerlingen.

Desondanks geven de resultaten van dit onderzoek wel aan dat middagsport een belangrijke rol kan spelen bij het bevorderen van bepaalde onderdelen van het welbevinden bij leerlingen in de derde graad secundair onderwijs. Het is daarom aan te bevelen dat scholen en onderwijsinstellingen meer aandacht besteden aan het organiseren en ondersteunen van bewegingsgerichte activiteiten. Hierbij kan ik als onderzoeker verder inzetten op de organisatie van middagsport bij mijn huidige school GO! secundaire onderwijs campus de vesten te Herentals.

5.3. Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek

Om de relatie tussen middagsport en het welbevinden van leerlingen verder te verkennen zijn verschillende aanbevelingen voor toekomstig onderzoek relevant. Allereerst zou longitudinaal onderzoek kunnen worden uitgevoerd om de langetermijneffecten van fysieke activiteiten op het welbevinden van leerlingen te onderzoeken. Het volgen van deelnemers gedurende een langere periode kan helpen bij het identificeren van veranderingen in het welbevinden en het vaststellen van eventuele langetermijneffecten van dergelijke bewegingsgerichte interventies zoals middagsport. Verder geblindeerd onderzoek met random verdeelde grotere steekproeven zou nuttig zijn om de bevindingen verder te verifiëren.

Bovendien zou het waardevol zijn om onderzoek uit te voeren met een meer diverse steekproef van deelnemers bijvoorbeeld evenveel meisjes als jongens, verschillende leeftijdsgroepen, etnische achtergronden en onderwijscontexten. Dit zou de generaliseerbaarheid van de bevindingen vergroten en inzicht bieden in hoe gezamenlijke activiteiten verschillende groepen leerlingen beïnvloeden.

Daarnaast is het essentieel om verder onderzoek te doen naar de mechanismen die ten grondslag liggen aan de rol tussen middagsport en het welbevinden. Het identificeren van deze mechanismen kan helpen bij het begrijpen van hoe en waarom middagsport delen van het welbevinden bij de leerlingen kan beïnvloeden. Toekomstig onderzoek kan een dieper inzicht verschaffen in de relatie tussen fysieke activiteiten en het welbevinden op school van leerlingen. Dit zal uiteindelijk bijdragen aan het ontwikkelen van effectievere interventies ter bevordering van het welbevinden op school.

6. Referenties

Ariz, U., Fernández-Atutxa, A., Rivas-Fang, O., & Ruiz-Litago, F. (2022). Physical Activity at School Recess: A Key Element in Balancing Social Disparities. *J Sch Health*, 92(10), 1005-1012. <https://doi.org/10.1111/josh.13234>

Benders, L. (2023, 16 januari). *Vier soorten triangulatie in je scriptie*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/triangulatie/>

Brodersen, N. H., Steptoe, A., Boniface, D. R., & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J Sports Med*, 41(3), 140-144. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.031138>

Brusseau, T. A., & Hannon, J. C. (2015). Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 7(3), 441-450.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Cale, L., & Harris, J. (2006). School-based physical activity interventions: Effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. *Sport, Education and Society*, 11. <https://doi.org/10.1080/13573320600924890>

Cardon, G., Van Acker, R., Martelaer, K., & Bourdeaudhuij, I. (2007). Een sportaanbod op school: hoe pakken scholen het aan?

Caulfield, J. (2022). *Wat is een thematische analyse (thematic analysis)?* Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/thematische-analyse/>

Chantry, A. J., Bishop, N. C., Hamer, M., & Paine, N. J. (2023). Frequently Interrupting Prolonged Sitting With Light Body-Weighted Resistance Activity Alters Psychobiological Responses to Acute Psychological Stress: A Randomized Crossover Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 57(4), 301-312. <https://doi.org/10.1093/abm/kaac055>

Christiansen, L. B., Toftager, M., Pawlowski, C. S., Andersen, H. B., Ersbøll, A. K., & Troelsen, J. (2017). Schoolyard Upgrade in a Randomized Controlled Study Design--How Are School Interventions Associated with Adolescents' Perception of Opportunities and Recess Physical Activity. *Health Education Research*, 32(1), 58-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/her/cyw058>

Coolkens, R. (2018). Generalization from physical education to organized and supervised recess in elementary school

De Lee, L., & De Volder, I. (2009). Bevraging van het welbevinden bij leerlingen in het basisonderwijs. Universiteit Antwerpen: niet-gepubliceerde masterscriptie.

De Meester, A., Cardon, G., & Haerens, L. (2016). De Vlaamse schoolsport onder de loep. Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding.

De Smet, E. (2021). Fysieke inspanning in een klascontext bij adolescenten voor meer leerwinst en welzijn.

Doherty, A., & Miravalles, A. F. (2019). Physical Activity and Cognition: Inseparable in the Classroom. *Frontiers in Education*, 4, Article 105. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00105>

dos Santos, S. F. D., Bordin, D., de Souza, E. F. D., & Freitas, I. F., Jr. (2020). Study protocol and baseline characteristics of "SCHOOL IN ACTION" program on support to physical activity and healthy lifestyles in adolescents. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 17, Article 100505. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100505>

Farbo, D., Maler, L. C., & Rhea, D. J. (2020). The Preliminary Effects of a Multi-Recess School Intervention: Using Accelerometers to Measure Physical Activity Patterns in Elementary Children. *Int J Environ Res Public Health*, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238919>

Fred, N., Mikkonen, K., Pramila-Savukoski, S., Hylkilä, K., & Kuivila, H.-M. (2023). Upper Secondary School Students' Experiences of How Exercise Breaks Affect their Well-being and Ability to Study: A Qualitative Study. *International Journal of Research in Education and Science*, 9, 715-731. <https://doi.org/10.46328/ijres.3210>

Genau, L. (2023). *Semigestructureerde of half-gestructureerde interviews in je scriptie*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/semigestructureerd-interview/>

George, T. (2023). *Mixed-methods onderzoek | Uitleg met voorbeelden*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/mixed-methods/>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)

Haerens, L., Maes, L., & De Bourdeaudhuij, I. (2006). Promotie van gezonde voeding en fysieke activiteit in het secundair onderwijs. In *Moet er nog sport zijn? Sport, beweging en Gezondheid in Vlaanderen 2002-2006* (pp. 137-150). F&G Partners.

Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 13(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *Int J Behav Nutr Phys*, 7. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>

Joos, A., Ernalsteen, V., Lanssens, A., Engels, M., Jonkers, S., & Depondt, L. (2008). Brede school in Vlaanderen en Brussel. Het organiseren van een Brede School.

Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *Eur Phys Educ Rev*, 11.
<https://doi.org/10.1177/1356336X05056649>

Laevers, F. (2000). Forward to Basics! Deep-Level-Learning and the Experiential Approach. *Early Years*, 20(2), 20-29. <https://doi.org/10.1080/0957514000200203>

Lindell-Postigo, D., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ortiz-Franco, M., & Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area in Secondary School Education Students. *Sports*, 11(8), Article 140. <https://doi.org/10.3390/sports11080140>

Masini, A., Ceciliani, A., Dallolio, L., Gori, D., & Marini, S. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity "active break" interventions in pre-adolescent and adolescent students: a systematic review. *Canadian Journal of Public Health-Revue Canadienne De Sante Publique*, 113(5), 713-725.
<https://doi.org/10.17269/s41997-022-00652-6>

Massey, W. V., Ku, B., & Stellino, M. B. (2018). Observations of playground play during elementary school recess. *BMC Res Notes*, 11(1), 755. <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3861-0>

Merkus, J. (2021). *Mixed-methods onderzoek | Uitleg met voorbeelden*. Scribbr. Geraadpleegd op 27 mei 2024, van <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/mixed-methods/>

Michael, S. L., Lowry, R., Merlo, C., Cooper, A. C., Hyde, E. T., & McKeon, R. (2020). Physical activity, sedentary, and dietary behaviors associated with indicators of mental health and suicide risk. *Prev Med Rep*, 19, 101153.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101153>

MOEV, S. V. e. V. m. v. S. e. O. (2022). Wie sport, die wint
https://www.moev.be/images/schoolsport/koepelcampagne/materialen/Persbericht__Lancering_schoolsportcampagne_Wie_sport_die_wint.pdf

Pawlowski, C. S., Veitch, J., Andersen, H. B., & Ridgers, N. D. (2019). Designing Activating Schoolyards: Seen from the Girls' Viewpoint. *Int J Environ Res Public Health*, 16(19).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16193508>

Pulido Sánchez, S., & Iglesias Gallego, D. (2021). Evidence-Based Overview of Accelerometer-Measured Physical Activity during School Recess: An Updated Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020578>

Raats, I. (2019). Een praktische handleiding voor de organisatie, begeleiding en analyse van focusgroepen.

Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D., & Salmon, J. (2012). Five-year changes in school recess and lunchtime and the contribution to children's daily physical activity. *Br J Sports Med*, 46(10), 741-746. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2011.084921>

Schmidt, S. K., Bratland-Sanda, S., & Bongaardt, R. (2022). Young adolescents' lived experience with teacher-led classroom-based physical activity: A phenomenological study. *Teaching and Teacher Education*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103777>

Van Acker, R., Bourdeaudhuij, I., Martelaer, K., Seghers, J., & Cardon, G. (2011). Beweging en sport binnen een brede school: inzichten in de implementatie binnen Vlaanderen en Brussel.

Verstraete, S. (2006). The effectiveness of an intervention promoting physical activity in elementary school children

vzw, V. s. (2023). De grootste scholierenbevraging ooit.
<https://www.scholierenkoepel.be/kennisbank/descholierenstem>

Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2021). Development of school engagement and burnout across lower and upper secondary education: Trajectory profiles and educational outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101997.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101997>

Wijtzes, A. I., Verloigne, M., Mouton, A., Cloes, M., De Ridder, K. A., Cardon, G., & Seghers, J. (2016). Results From Belgium's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *J Phys Act Health*, 13(11 Suppl 2), S95-s103. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0306>

7. Bijlagen

Bijlage 1: Vragenlijst onderwijsinspectie.

Enquête

20 vragen te beantwoorden door het aanklikken van 1 antwoord:
Geef een score van 1 tot 4. (waarbij 1 = nooit, 2 = meestal
niet, 3 = meestal wel, 4 = altijd)

matthias.drees@student.uhasselt.be [Ander account](#)



Niet gedeeld

*** Verplichte vraag**

Informed consent:

*

Deze enquête is opgesteld in functie van een masterproef voor het behalen van de
educatieve master van Matthias Drees aan de UHasselt.

Wanneer je deze vragen verder invult geef je de toestemming aan de onderzoeker
om jouw antwoorden te verwerken en te gebruiken voor zijn onderzoek.

Bij deze enquête worden geen persoonlijke gegevens bijgehouden om absolute
anonimiteit te garanderen.

Ik bevestig hiermee dat ik voldoende geïnformeerd ben over het doel en het
gebruik van deze enquête.

☐ Akkoord

☐ Niet-akkoord

Leeftijd *

☐ 15 jaar

☐ 16 jaar

☐ 17 jaar

☐ 18 jaar

Geslacht *

☐ Man

☐ Vrouw

1: Ik kom graag naar school. *

(1) nooit, (2) meestal niet, (3) meestal wel en (4) altijd

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

2: Ik zit graag in deze klasgroep. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

3: Ik voel me goed op school. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

4: Ik vind wat ik op school leer interessant. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

5: Ik let goed op tijdens de lessen. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

6: Ik babbel tijdens de lessen wanneer het niet mag. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

7: Ik zit in de lessen te dromen. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

8: Er zijn duidelijke regels op school, zodat ik weet wat mag of niet mag. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

9: Ik kan in de lessen goed volgen. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

10: Mijn klasgenoten doen het beter dan ik. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

11: Als ik een toets of opdracht moet maken, heb ik het gevoel dat ik het wel kan. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

12: Ik verwerk de leerstof trager dan anderen van mijn klasgroep. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

13: Ik kan goed mee op deze school. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

14: De taken of opdrachten die ik moet maken, zijn haalbaar. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

15: Ik ben graag op de speelplaats of ontspanningsruimte tijdens de pauzes *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

16: Ik voel me alleen op school. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

17: Ik word gepest op school. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

18: Ik heb vrienden op school. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

19: Op de speelplaats of ontspanningsruimte wordt er ruzie gemaakt. *

	1	2	3	4	
Nooit	☐	☐	☐	☐	Altijd

20: Op onze school worden leerlingen gepest of uitgelachen. *

1 2 3 4

Nooit ☐ ☐ ☐ ☐ Altijd

Verzenden  Pagina 1 van 1 [Formulier wissen](#)

Dit formulier is gemaakt in Universiteit Hasselt. [Misbruik rapporteren](#)

Google Formulier

Bijlage 2: Beschrijving van de onderzoeksstrategie

Kernwoorden zijn, welbevinden, betrokkenheid en sociale relaties, secundair onderwijs en middagsport. Deze termen werden vertaald in het engels en indien mogelijk werden er synoniemen gezocht voor ieder kernwoord. Voor middagsport werden er een opsplitsing gemaakt tussen sport en middagpauze. De definitieve zoekcombinatie is de volgende:

((physical activity) OR (sports)) AND (secondary school) AND ((well-being) OR (social interaction) OR (involvement) OR (academic self-concept)) AND ((recess) OR (break))

Artikels gevonden via ERIC (12) Artikels gevonden via Web of science (35) Artikels gevonden via Pubmed (23)

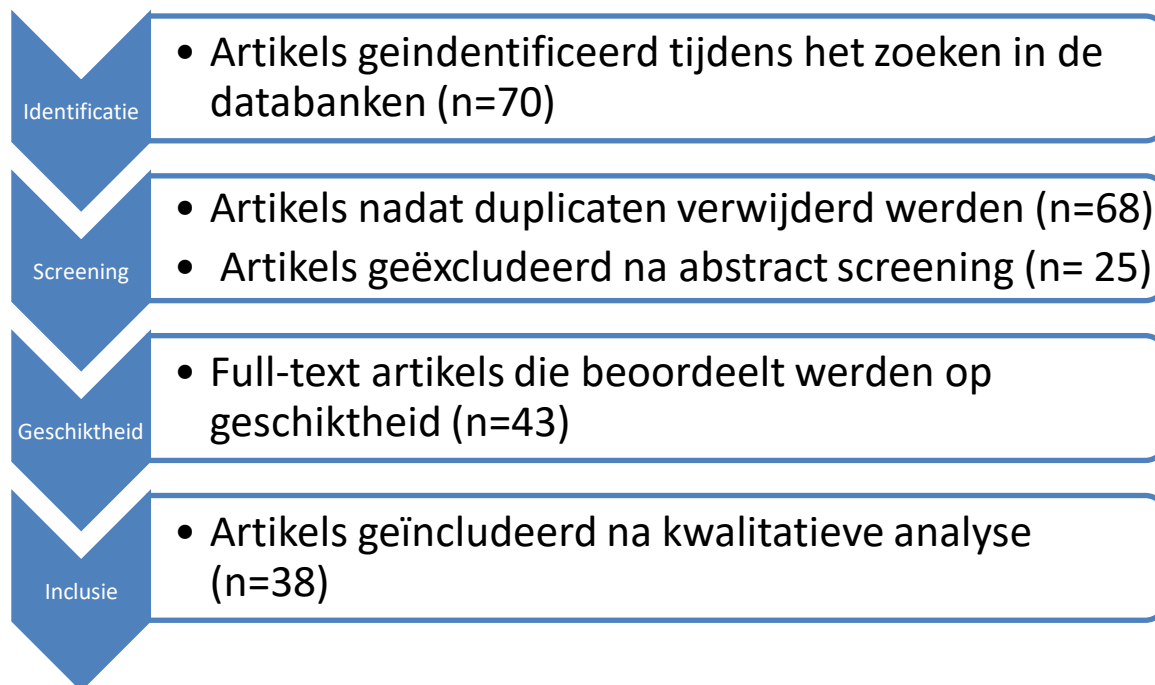
Inclusiecriteria zijn 1) Nederlandstalige en Engelstalige literatuur en 2) Full tekst beschikbaar. Exclusiecriteria zijn publicatiedatum ouder dan 10 jaar.

Tabel 1: Zoekstrategie in verschillende databanken

	Web of Science	Pubmed	ERIC
Zoektermen	(((ALL=(physical activity) OR ALL=(Sports)) AND ALL=(secondary school)) AND (ALL=(recess) OR ALL=(break)) AND	((physical activity[MeSH Terms]) OR sports[MeSH Terms]) AND (secondary school[MeSH	((physical activity) OR (sports)) AND (secondary school) AND ((well-being) OR (social interaction) OR (engagement) OR

	((ALL=(well-being)) OR ALL=(academic self-concept) OR ALL=(social interaction) OR ALL=(engagement)))	Terms]) AND ((recess[Other Term]) OR (break[Other Term])) AND ((well- being) OR (engagement) OR (academic self- concept) OR (social interaction[MeSH Terms]))	(academic self- concept)) AND ((recess) OR (break))
<i>Aantal gevonden artikels</i>	35	23	12

Figuur 1: *Prisma stappenplan van de zoekstrategie.*



Bijlage 3: Transcript en thematische analyse focusgroep

Focusgroep leidraad:

Ijsbreker

<https://www.youtube.com/watch?v=QrXQQ-6ALD0>

1. Wat komt bij jullie op als jullie aan welbevinden en/of leerlingbetrokkenheid denken?
2. Hoe zouden we dit nu kunnen stimuleren met projecten op school?
3. Welke sociaal-emotionele effecten zouden deze activiteiten hebben op de leerlingen die de activiteiten volgen of organiseren?
4. Als we 1 belangrijk punt kunnen meenemen uit dit gesprek naar onze organisatie van middagsport wat zou dit dan zijn?

Transcript:

Beginnen met een inleidend filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=QrXQQ-6ALD0&t=3s>

Welbevinden op school.

Onderzoeker: Dit past binnen mijn opleiding van de educatieve master. Voor dit gesprek w we hebben een inleidend filmpje gezien. De eerste vraag is aan jullie en zeg maar uw eigen ideeën of u gedachten daarover.

Wat komt bij jullie op als leerlingen? Er werden daar een paar woorden gebruikt in het filmpje: welbevinden, leerling betrokkenheid. Aan wat denken jullie dan als je het over welbevinden op school hebben? Wat is jullie ervaring daarin?

Leerlingen Ja, hoe je u voelt op school.

Onderzoeker: Ja.

Leerlingen: Welbevinden, wel – bevinden

Hoe goed dat je u eigen voelt op school, hoe betrokken je bent bij de groep.

Dat je uw steentje bijdraagt in de groep?

Interviewer: Ja binnen de klasgroep zelf dan of op school?

Leerlingen: Algemeen alles. Beide Ik denk dat je In de klasgroep. In de klasgroep kunt je erbij horen, Maar je kan ook denken, dat je er op school niet bijhoort? In de klas wel maar op de speelplaats niet.

Interviewer: Denken jullie die die twee woorden welbevinden, leerlingbetrokkenheid heeft dat een interactie met elkaar is? Is er een verband of zijn dat losstaande begrippen?

Leerlingen: Ja Als U wel bevind in uw school of in de klas dan denk ik ook wel dat je als leerling meer betrokken bent met de klasactiviteiten of met de lessen of dat iets gebeurt op school. Dat je daar wil u daar goed bij vind of dat je je goed voelt dan ga je ook meer betrokken zijn.

Interviewer: Als jullie nu, want je ziet nu het zesde jaar laatste jaar, naar deze school en met jullie schoolcarrière hier op middelbaar. Vinden jullie dat daar genoeg aandacht aan wordt gegeven? Over gepraat wordt over betrokkenheid?

Leerlingen:

Niet echt. Nee, Eigenlijk niet nee.

Interviewer: Zijn er zo initiatieven dat jullie kunnen denken. Dat heeft daar misschien wel iets voor gedaan?

Leerlingen:

De middagsport.

Interviewer: Over de hele schoolcarrière bijvoorbeeld. Werd er in de eerste graden dan iets gedaan.

Leerlingen:

Ja, toen kwamen ze wel met weer dingen van leren leren voor die kinderen van toch misschien nu bij te leren van hoe dat ze moesten leren voor hun eerste examens. Maar heeft dat te maken met welbevinden. Als ik naar leren leren moest dan voelde ik mij mindergoed op school. Omdat je langer op school moest blijven.

Interviewer: Het groepsgebeuren Als je denkt aan welbevinden en betrokkenheid, wordt er daar iets voor gedaan creatief?

Leerlingen:

Maar bij ons de eerste graad waar er wel sport. We hadden 4u sportmodule samen met het tweede middelbaar, hebben we altijd 4 gesport met tweede middelbaar. Ik weet niet, ja, het eerste middelbaar wel ja. Toen hadden wij hem module sport.

Interviewer: Ja, Als we dan kijken naar de interviewvragen

Leerlingen: De module gaat toch weg, die is al weg voor het 5^{de} middelbaar.

Interviewer:

Ja dus die gaan we weg en de volgende vraag is dan. Hoe zouden jullie zijn nu, jullie zitten in 6^{de} jaar, hoe zouden jullie dat zelf welbevinden en betrokkenheid kunnen stimuleren op school? Aan wat projecten denken jullie dan bijvoorbeeld?

Leerlingen:

4u module.

Interviewer:

Ja met die module bedoelen jullie dus de sport.

Leerlingen:

Ja gewoon alles. Stel je kunt ook module koken hebben. Zit je ook met gewone groep samen te koken en bent u ook weer samen aan het praten en aan het discussiëren van hoe dat je dat gerecht gaat maken. Met sport ook je speelt samen dat is de bedoeling.

Interviewer:

Zijn er zo nog andere projecten binnen naar school, carrière of omgeving dat daar ...

Leerlingen: sport naar school.

middag sporten ofzo of zo van die dingen.

Interviewer:

Dat een beetje de leerlingen betrokken geraken.

Leerlingen:

Ja.

Interviewer:

Volgend vraagje: Die activiteiten zoals sport naar school en die modules die nu net zijn aangehaald. Wat verwachten jullie daar eigenlijk van? Qua sociaal emotionele effecten? Moeilijk woord, maar vooral naar sociale interacties. Denk aan pestgedrag, denk aan vaardigheden binnen de groepen. Zou dat positief zijn negatief. Hoe zou dat tot stand komen?

Leerlingen:

Ik denk dat het sowieso wel positief is voor het sociale aspect dat de kinderen zo meer leren omgaan met mensen die ze het niet. Dat ze niet bang moeten zijn of zo om nieuwe mensen te leren kennen?

Dat dat dat eigenlijk wel bij helpen, Omdat je heel veel nieuwe nieuwe mensen leert kennen en dat je daar positieve manier mee leert omgaan.

Nee, denk ik ook. Als je als kind gepest wordt, dan ga je daar niet aan mee doen, want dan ga je schrik hebben dat je daar ook gepest gaat worden. Dus stel gevoeld u al niet goed dan ga je daar niet aan meedoen om uw wel goed te voelen, want ge voelt u al niet goed.

Interviewer:

Hoe zou je dat kunnen counteren.

Leerlingen:

Ja zorgen dat er niemand gepest wordt. Maar hoe je ervoor zorgen dat er niemans gepest wordt.

Interviewer

Ja, Dat is een beetje denkoefening die dat we hier wat proberen te maken met deze focusgroep naar het welbevinden. Wat zijn jullie inzichten daarover?

Leerlingen;

Gaat niet.

Interviewer:

Verplichten werd er al gezegd, is dat een goed idee, al dan niet?

Leerlingen; Iedereen moet gelijk zijn, zodat als je gepest wordt dat je eigenlijk zeg maar gelijk bent. Als iemand een ander pest kan deze ook gepest worden. Dus eigenlijk is het zeg maar geneutraliseerd. Dus als ik u uitlag met uw lelijke t shirt. Maar ik heb dezelfde tshirt ook aan, dan lach ik eigenlijk mezelf. Dat is elk gelijkmaken

Ja ja. Dan kom je bij schoolkostuums

Ja nee, Maar dat is nou voorbeeld, Maar het is wel.

. Dat ook geen kinderen komen met zo'n gaten in hun broeken of. Dat iedereen dezelfde kledij heeft. Dat er niemand dure schoenen aanheeft.

Wie gaat er graag naar school? Als je elke week wel hetzelfde moet aandoen.

Interviewer: Dat is een beetje het economische aspect, Waarmee je natuurlijk wat ongelijkheid hebt. Dat is een beetje hetgeen wat je wilt zeggen zeker? Dat er door gelijkheid tussen de verschillende personen minder pestgedrag zou zijn.

Maar als we eens teruggaan naar die projecten dat jullie hebben voorgesteld, die modules of sport naar school of middagsport. Wat zou daar de effecten van kunnen zijn? Over het welbevinden en leerlingbetrokkenheid. Op welke manier zou dat kunnen helpen?

Leerlingen;

Zou kunnen helpen voor op de sporten te doen dat bijvoorbeeld maar 1 iemand kan doen. Bijvoorbeeld dat er iemand totaal niet kan voetballen of zo of maar dan is hij wel in een andere sport heel goed. Dat je die sporten ook gaat doen dat je niet alleen de bekende sporten gaat doen. Welke de meeste van de groep al doen.

Interviewer:

Nog meer zaken rond welbevinden en sport. Zullen we concluderen? Misschien kort van elk in de groep. Als je een punt zou meepakken uit het kort gesprek over welbevinden en leerlingbetrokkenheid. Dmv het filmpje en de activiteiten die nu al georganiseerd zijn en die jullie mogelijk zouden willen organiseren. Wat zou jullie voorstellen zijn naar de

toekomst? Voor studenten die na jullie komen dan. Wat kan er verbeteren op school om die voorwaarden te verkrijgen.

Leerlingen

Over wat moet ik nadenken?

Interviewer: een punt dat je zou meepakken als tip naar het school toe of naar toekomstige studenten, wat je zou kunnen creëren of wat dat zou kunnen helpen om aan die voorwaarden van sociaal emotionele effecten en de voorwaarden van welbevinden te voldoen.

Leerlingen: is ook van iets dat je nieuwe nieuw wilt invoeren. Dat je denkt dat wel helpen.

Terug twee sportmodules brengen op school volgend jaar.

Ik zou gewoon sowieso de kinderen meelaten doen met schoolvoetbal, want bijvoorbeeld op het college zat ik met mijn team in schoolvoetbal. Dat is ook tof, Maar dat doen ze hier niet. Dus zo'n voetbalcompetitie of meer volleyballen. Dat is er ook gewoon zo van die school school competities meedoen met andere scholen.

Interviewer: Zoiets ja. Ja goeie voorbeeld nog iets waar jullie aan denken.

Leerlingen: Sportmodules samen sporten.

Ja. Wat mobiel. Doe maar.

Zoals wij de middag sport nu aan het opbouwen zijn. Ik denk al langer gedaan wordt als echte blijft bestaan dat dat misschien wel nut gaat kunnen hebben.

Stel, vorig jaar blijven we ook werken rond de middagsport. Dan blijft dat bestaan en dan gaan mensen, dat weten. Aja er is elke vrijdag middagsport. Er is nu nog maar een paar keer geweest middagsport geweest. maar dan oh er is al twee jaar lang middagsport en dan gaan mensen dat weten en dan gaan er veel meer mensen meedoen.

Maar ik denk ook wel dat dat effectiever zou zijn Als je dan de eerste graad geeft. Want die eerste graad willen nog meer bewegen. Vanaf de tweede graad zitten willen die op hun GSM zitten.

Volgens mij mogen ze in de eerste en tweede graad ook hun gsm niet gebruiken. Dus als je daar middags sport gaat organiseren. Daar is meer betrokkenheid ze gaan sneller meedoen.

Als je dan aan die leerlingen in de eerste graad ook middagsport wordt gegeven dan dan gaat hij naar de tweede graad. En dan willen ze dat ook blijven doen.

Meer leerlingbetrokkenheid met een verbod op school?

Hoeveel meer leerlingen met elkaar gaan praten, Maar laten we dat invoeren vanaf volgend schooljaar

Thematische analyse:

Thema's	Sub thema's	Code's	Tekstfragment 1	Tekstfragment 2
Welbevinden	Betekenis welbevinden	Gevoelens op school	hoe je u voelt op school.	Hoe goed dat je u eigen voelt op school, hoe betrokken je bent bij de groep. Dat je uw steentje bijdraagt in de groep?
Welbevinden en betrokkenheid	Interactie welbevinden en betrokkenheid	Acceptatie binnen de klas of op school	Ik denk dat je In de klasgroep. In de klasgroep kunt je erbij horen, Maar je kan ook denken, dat je er op school niet bijhoort? In de klas wel maar op de speeltplaats niet.	
	Initiatieven ter bevordering van het welbevinden en leerlingbetrokkenheid	Sport	De middagsport.	
		Sportmodules	Maar bij ons de eerste graad waar er wel sport. We hadden 4u sportmodule samen met het tweede middelbaar, hebben we altijd 4 gesport met tweede middelbaar. Ik weet niet, ja, het eerste middelbaar wel ja. Toen hadden wij hem module sport.	Sportmodules samen sporten
		Stappenplan ter bevordering van meer leerlingdeelname	Zoals wij de middag sport nu aan het opbouwen zijn. Ik denk al langer gedaan wordt als echte blijft bestaan dat dat misschien wel nut gaat kunnen hebben.	Als je dan aan die leerlingen in de eerste graad ook middagsport wordt gegeven dan dan gaat hij naar de tweede graad. En dan willen ze dat ook blijven doe

			Stel, vorig jaar blijven we ook werken rond de middagsport. Dan blijft dat bestaan en dan gaan mensen, dat weten. Aja er is elke vrijdag middagsport. Er is nu nog maar een paar keer geweest middagsport geweest. maar dan oh er is al twee jaar lang middagsport en dan gaan mensen dat weten en dan gaan er veel meer mensen meedoen	
		Studeermethode aanleren in de eerste graad	leren leren voor die kinderen van toch misschien nu bij te leren van hoe dat ze moesten leren voor hun eerste examens.	
		sportcompetitie	Ik zou gewoon sowieso de kinderen meelaten doen met schoolvoetbal, want bijvoorbeeld op het college zat ik met mijn team in schoolvoetbal. Dat is ook tof, Maar dat doen ze hier niet. Dus zo'n voetbalcompetitie of meer volleyballen. Dat is er ook gewoon zo van die school school competities meedoen met anderz scholen.	
		Gsm gebruik	Als je dan de eerste graad geeft. Want die eerste graad willen nog meer bewegen. Vanaf de tweede graad zitten willen die op hun GSM zitten.	Meer leerlingbetrokkenheid met een verbod op school? Hoeveel meer leerlingen met elkaar gaan praten

Welbevinden en sociale relaties	Factoren die een invloed hebben op welbevinden en sociale relaties	Gevoelens	Als ik naar leren leren moest dan voelde ik mij mindergoed op school. Omdat je langer op school moest blijven	
		Samen koken, praten, discussiëren samenspelen.	Stel je kunt ook module koken hebben. Zit je ook met gewone groep samen te koken en bent u ook weer samen aan het praten en aan het discussiëren van hoe dat je dat gerecht gaat maken. Met sport ook je speelt samen dat is de bedoeling	Zou kunnen helpen voor op de sporten te doen dat bijvoorbeeld maar 1 iemand kan doen. Bijvoorbeeld dat er iemand totaal niet kan voetballen of zo of maar dan is hij wel in een andere sport heel goed. Dat je die sporten ook gaat doen dat je niet alleen de bekende sporten gaat doen. Welke de meeste van de groep al doen
		Omgaan met nieuwe mensen	Ik denk dat het sowieso wel positief is voor het sociale aspect dat de kinderen zo meer leren omgaan met mensen die ze het niet. Dat ze niet bang moeten zijn of zo om nieuwe mensen te leren kennen?	Omdat je heel veel nieuwe nieuwe mensen leert kennen en dat je daar positieve manier mee leert omgaan
		Pestgedrag	Als je als kind gepest wordt, dan ga je daar niet aan mee doen, want dan ga je schrik hebben dat je daar ook gepest gaat worden. Dus stel gevoeld u al niet goed dan ga je daar niet aan meedoen om uw wel goed te voelen, want ge voelt u al niet goed	Iedereen moet gelijk zijn, zodat als je gepest wordt dat je eigenlijk zeg maar gelijk bent. Als iemand een ander pest kan deze ook gepest worden. Dus eigenlijk is het zeg maar geneutraliseerd. Dus als ik u uitlag met uw lelijke t shirt. Maar ik heb dezelfde t shirt

				ook aan, dan lach ik eigenlijk mezelf. Dat is elk gelijkmaken
		Gelijkheid door kledij	Dan kom je bij schoolkostuums	Dat ook geen kinderen komen met zo'n gaten in hun broeken of. Dat iedereen dezelfde kledij heeft. Dat er niemand dure schoenen aanheeft.
		Gsm gebruik	Als je dan de eerste graad geeft. Want die eerste graad willen nog meer bewegen. Vanaf de tweede graad zitten willen die op hun GSM zitten.	Volgens mij mogen ze in de eerste en tweede graad ook hun gsm niet gebruiken. Dus als je daar middags sport gaat organiseren. Daar is meer betrokkenheid ze gaan sneller meedoen

Bijlage 4: Transcript interview en thematische analyse

Interviewleidraad

1. Vanuit uw achtergrond als onderzoekster binnen de U Hasselt voor de educatieve master. Welke sociaal-emotionele effecten heeft bewegen bij leerlingen van het secundair onderwijs?
 - 1.1 Wat is embodied learning? Kan dit een verklaring zijn?
2. Heeft bewegen tijdens de middag een invloed op het welbevinden van de participerende leerlingen?
- 3.
4. Zorgt de organisatie van middagsport op school voor meer leerlingbetrokkenheid bij de leerlingen?
5. Zou middagsport kunnen zorgen voor een verandering in de sociale relaties bij de participerende leerlingen op school ?

Transcript:

Interviewer: Ik heb een viertal vraagjes voorbereid in het verband met mijn hoofdonderzoeksvraag die ik al op mail heb doorgestuurd. We zullen beginnen met uw achtergrond als doctoraatstudente binnenuw onderzoeksgebied aan de U Hasselt voor de educatieve master. Mijn vraag is vooral wat kunnen mogelijke sociale emotionele effecten zijn van beweging voor studenten van het secundair onderwijs? Wat zijn uw bevindingne vanuit uw onderzoek?

Onderzoekster: Nu specifiek voor secundaire onderwijs daar is heel weinig onderzoek gedaan rond beweging en het effect op welzijn of andere effecten. Daarom dat ik ook mijn doctoraatsonderzoek doe want anders zou ik dat niet kunnen doen. Dus daar ligt mijn focus.

Wat ik al wel heb gevonden uit de masterproef die ik heb gedaan rond bewegend leren, toen ik zelf nog de educatieve master deed en dan onze bevindingen nu. Is dat het wel een effect heeft op motivatie, dus leerlingen geven wel aan dat ze zich meer gemotiveerd voelen om bepaalde lessen die ze anders eigenlijk niet zo leuk vinden te volgen. Voornamelijk als het op de manier van bewegend leren wordt gegeven. Dus dat wel dus de bewegings component zorgt zeker wel voor meer motivatie. Wat wel daar belangrijk is, is dat er voldoende afwisseling is. Dus dat er is een keer al zittend aan bewegend leren kan worden gedaan, is rechtstaand met materialen en zonder materialen. Die afwisseling is heel erg belangrijk.

Wat ook is teruggekomen is dat de band verbetert tussen de studenten onderling alsook de band met de leerkracht. Dus meer vertrouwen, een betere groepsgevoel, zich beter voelen

bij elkaar. Dat zijn zo twee zaken die uit mijn onderzoek voortkwamen en ik dacht ook algemene tevredenheid. Op vlak van de school, hoe dat ze eigenlijk de school zien en de schoolvisie, graag naar school komen die zaken. Dat hebben we sowieso al wel uit ondervinding kunnen vaststellen. Moet ik even nadenken of ik nog iets heb geleerd? Ja, motivatie is echt heel vaak teruggekomen.

Interviewer: Ja, dat het een effect kan hebben met bewegend leren aan zich.

Ik heb uw publicaties even ingekeken voorhand en ik zag dat u inderdaad in 2021 de fysieke inspanning in de klascontext bij adolescenten voor meer leerwinst en welzijn heeft onderzocht, same, met 3 andere studenten. Wat een mooie basis is voor mijn onderzoek. Daar wordt inderdaad gebruik gemaakt van die embodied learning en embodied Cognition als wetenschappelijk kader waardat er uw inleiding naar gekoppeld was. Wat verstaat u daaronder die embodied learning en en zou dat een verklaring kunnen zijn van de effecten die u zonet heeft aangehaald?

Onderzoekster:

Dus bewegend leren is eigenlijk een embodied learning dan vertaald. Er wordt heel vaak gerefereerd naar de term embodied cognition. Dat omvat eigenlijk ook bewegend leren, maar in een secundaire context of een schoolse context algemeen wordt er meer gebruik gemaakt van de term embodied learning. Dus de twee worden wel gebruikt.

Wat houdt dat nu in? Waar dat uw onderzoek over gaat gaan die middagsport. Dat is eigenlijk een vorm van een bewegingstussendoortje. Het verschil tussen bewegingstussendoortjes en bewegend leren is een bewegingstussendoortje is effectief, een break dus echt een pauze. We gaan eigenlijk het langdurig zitten doorbreken. We gaan rechtstaan en een beweging uitoefenen. Daar zien we al van dat ook effectief is op vlak van welzijn, maar voornamelijk op aandacht en concentratie. Zo even terug het verscherpen van de aandacht, even terug bij de les zijn. Dat is een bewegingstuddendoortje. Dat is echt een beweegpauze.

Bewegend leren is anders. Bewegend leren is de combinatie van beweging en leren op eenzelfde moment, dus bijvoorbeeld, ik loop hier nu rond met mijn cursus, zeg maar iets Frans en tegelijkertijd ben ik aan het wandelen. Of, Ik heb mijn cursus Frans op een fietsbureau liggen of op een wandel bureau of ik zit op een zitbal terwijl ik mijn leerstoel van het instuderen ben. Dus echt die combinatie van leren en bewegen op hetzelfde moment. Dat is wel mijn hele belangrijke want daar zit wel een verschil. Hoe komt dat dat bewegend leren zo effectief is of meer effectief zou kunnen zijn? Dat heeft eigenlijk te maken met onze hersens. Het is onze hersenen die vinden het heel moeilijk om te multitasken, dus twee taken tegelijkertijd uit te voeren. Bewegend leren is daar eigenlijk een voorbeeld van, want we gaan en bewegen, en leren. Maar onze hersenen, die zijn heel plastisch die ze kunnen zich heel snel aanpassen en die zijn eigenlijk ook in staat om heel snel nieuwe dingen bij te leren wat er eigenlijk van hen wordt gevraagd. En omdat we eigenlijk op die moment meer dan onze hersenen gaan vragen, dus twee taken tegelijkertijd combineren, moeten er veel meer hersengebieden geactiveerd worden op hetzelfde moment. Met dat die meerdere hersengebieden worden geactiveerd op hetzelfde moment gaat dit bijvoorbeeld ook maken dat bewegend leren effectief is voor leerresultaten. Want

dat hebben we ook wel kunnen aantonen met die publicatie die jij hebt gevonden. Maar ook die bewegings component aan zich wordt hier nog meer geactiveerd en beweging zorgt voor de productie van onder andere gelukshormonen en die gelukshormonen hebben een heel groot, heel grote invloed op ons welzijn. Dus daarom dat een bewegingstussendoortje heel effectief gaat zijn voor het welzijn, maar bewegend leren ook een hele belangrijke is. Dus dat is één verklaring daarachter. Begrijpt u dat een beetje wat ik daarmee bedoel?

Interviewer: Ja ja absoluut. Er is een groot verschil inderdaad tussen het bewegend leren waarbij er dan gekeken wordt wat het invloed van bewegen en leerresultaten. En dan de verklaring van die embodied cognition en de processen die er in de hersenen plaatsvinden met die dubbele taken om dat beter te kunnen verwerken.

Het grote verschil is inderdaad dat mijn onderzoek rond middags sport gaat. Dus inderdaad een voorbeeld van een bewegingstussendoortjes. Ik zag ook in u in uw studie dat u gemaakt had in 2021, dat de component van welzijn welbevinden wel werd meegenomen en als referentie had u daarvoor die gevalideerde vragenlijst van de onderwijsinspectie genomen. U had daar naar een paar van die subvragen bekeken en dan de resultaten wat geanalyseerd. Nu zou ik dat ook, graag gebruiken voor de bewegingstussendoortjes en de invloed daarop. U had daarnet ook al aangehaald het welbevinden zal waarschijnlijk te verklaren zijn de aanmaak van het gelukshormoon.

Onderzoekster: Ja onder andere, hè?

Interviewer.:

Bewegen tijdens de middag, een tussendoortje tijdens een pauze en de invloed op welbevinden van participerende leerlingen. Wat verwacht u daar naar resultaten toe?

Onderzoekster:

Ik denk sowieso wel dat dat wel een invloed gaat hebben. Zeker omdat kinderen heel vaak helaas, school toch nog wel ergens op een bepaalde manier als een negatieve context zien. En we zien wel dat als leerlingen wel gaan kunnen bewegen. Ja, die gelukshormonen worden sowieso geproduceerd, dat het dan sowieso wel het effect gaat hebben. Maar we moeten natuurlijk ook wel rekening mee houden. En daar gaat een beetje een bias kunnen zijn dat er ook leerlingen zijn die zich er oncomfortabel bij voelen om te sporten. Enerzijds leerlingen die dat niet graag doen en dat die dan wat meer moeten aangestuurd worden.

Ik zou dan sowieso ook wel bij die leerlingen bevragen op voorhand, bijvoorbeeld individueel. Wat maakt dat je wel heel graag aan beweging doet of wat niet? Dat je daar ook een beetje de component achter weet. Dat kan ook heel vaak zijn dat die leerlingen heel vaak onzeker zijn van zichzelf en denken ik ben niet goed in sport of ik ben niet goed in bewegen en ik wil niet dat mijn klasgenoten dat zien. Dus die onzekerheid, dat is er heel vaak. Dat is bij onze studie ook gebleken. Dan vind ik het wel heel belangrijk om daarop in te springen dat echt iedereen van mijn klas moet bewegen en hetzelfde moet doen. Want dat is ook het geval geweest bij ons bewegend leren. We hebben zelf in het begin meegedaan en dan is dat zo grappig want dan komt er zo iemand nieuw en die gaan mee zot aan beweging doen. Maar dat maakt net dat je een drempel verlaagt, dus dat kan

een hele belangrijke zijn. Als je op die onzekerheid van die leerlingen kunt spelen, denk ik dat daar uw bias al weg valt. Waar was ik nu nog aan het denken?

Interviewer:

Ja, dus je hoort de uitdagingen is inderdaad en dat is het grote verschil ook bij mijn onderzoek en voorgaande onderzoeken. Het bewegen en het leren en de pauzes er is heel veel onderzoek naar gebeurd In de lagere school, maar niet echt in het secundair onderwijs. Specifiek de bovenbouw dus tweede en derde graad waarbij wij de middagssport willen lanceren. Blijken dat die onzekerheid die u zonet aangeeft zeker wel uitdagingen zijn. De redenen waarom dat ze niet mee willen sporten. Dat inderdaad de hele groep meekrijgen daar een groot verschil in maakt. Dus natuurlijk al 1 punt. Voor mij gaat het ivooral over over die invloed. Als de leerlingen mee zijn, leidt het dan ook tot een betere schooltevredenheid, tot minder schoolmoeheid, en meer activatie aan deelname algemeen van het school.

Onderzoekster:

Ik ga er echt wel vanuit van wel. Sowieso al omwille van die gelukshormonen. Dat is al een hele belangrijke factor en dat is al heel lang wetenschappelijk bewezen. Dat is trouwens ook voor elke leeftijd groep. Van echt kleuter tot aan volwassenen, dus dat is sowieso bewezen. En, Ik denk dat je voornamelijk een effect gaat zien op vlak van de lesuren die nadien volgen. Dus misschien dat ze dan tijdens de middagpauze wel aangeven van dit leuk is leuk. Zeker als ze daar vrije keuze in hebben van wat ze kunnen doen van beweging is ook wel belangrijk. Want als iemand zegt totaal niet te voetballen en die wordt verplicht, ja dan valt die natuurlijk ook weg. Dus leerlingen daar ook een beetje vrije keus in laten verschillende opties aanbieden lijkt me een hele belangrijke. En, Ik denk echt voornamelijk dat je een effect gaat zien op het welbevinden van de lessen die nadien gaan volgen. De kinderen gaan minder moe zijn en ze kunnen zich beter concentreren daardoor. Of denken van deze les gaat vlotter. Dan gaat dat welbevinden ook weer beter zijn dat schoolswelbevinden. Dus ik denk dat je daar wel wat outcomes gaat zien. Dus misschien dat je dat ook wel gaat kunnen gebruiken. Om dit mee tepakken in die vragenlijst op een bepaalde manier. Of gewoon zo te vragen via focusgroep gesprek of een interview van merken jullie dat jullie na die middagpauze de lessen beter kunnen volgen? Daarom het leuker vinden. Zo in die trend sturen ik denk dat je daar ook wel wat op gaat vinden.

Interviewer: Ja, want zeker en mijn volgende vraag sluit daar een beetje bij aan. Qua leerling betrokkenheid het opzet van mijn onderzoek gaat uit vanuit een gesuperviseerde middagsport. Er zijn ook wat onderzoeken naar geweest van op welke manier dat dan nu het beste wordt aangeboden op middelbare scholen. Zeker zoals u daarnet zegt van het aanbieden van keuze te laten in welke activiteiten ze aanbieden. Niet alleen de klassieke sporten aanbieden zoals voetbal, maar ook zeker zien dat er een gevarieerd aanbod is voor zowel jongens als meisjes. Dus ik ben daar momenteel aan het starten met mijn eigen klas van 6 sport wetenschappen. Ik ben dus ook gestart met een focus gesprek met die leerlingen om te zien hoe dat zij dan nu zagen de invloed van middags sport en wat dat dan zou geven naar het welbevinden en de leerling betrokkenheid. Dus dat focusgesprek heb ik wel al gehad. En ze gaven daar ook wel aan de schoolmoeheid, maar ook de de leerling

betrokkenheid bij leerlingen. De interesse in die sporten, de interesse eigenlijk om mee te doen aan die sporten dat daar wel een uitdaging zou zijn. Dus als middagsport zou plaatsvinden en als verschillende sporten worden aangeboden, verwacht u dan dat de leerlingen daar ook wel een zekere interesse in tonen eenmaal die organisatie op gang is?

Onderzoekster:

Ik denk dat wel als dat heel goed wordt aangestuurd vanuit de school zelf en ook van u. dat je heel duidelijk aangeeft van dit is de reden waarom we het doen dat de leerlingen daar ook het nut van inzien. Want ik ben zelf ook een tijdje leerkracht geweest en ik had eens geëxperimenteerd met bewegend leren en die waren die ballen in het rond aan het gooien en totaal geen focus. Dus dan heb ik het op een andere manier aangepakt, een gezegd kijk, We gaan dat doen omwille van. En met hen dat uitgelegd en een testje gedaan dat ze snappen hoe dat in de hersenen werkt. Dan waren die allemaal mee. En dan zeiden ze, mevrouw cool en dan gaat ons helpen en dan kunnen we beter leren. Dan had ik al die leerlingen mee. Dus ik denk als jij dat met de school ook op een bepaalde manier aanpakt van kijk we gaan nu een onderzoek doen, wetenschappelijk onderzoek. Jullie mogen mee participeren. Daardoor gaan jullie zich misschien beter voelen op school en beter kunnen studeren, daardoor daar ja echt hen triggeren. Hun echt een reden geven. Dat is wel een hele belangrijke heb ik gemerkt voor leerlingbetrokkenheid dat zij het ook echt snappen en inzien waarom jij dat doet en dat zij heel duidelijk weten, wat is voor mij de winst hierin? Dat vinden leerlingen heel belangrijk.

Vanuit de school ook een heel duidelijke communicatie dat jij eraan komt wat wat de bedoeling is. Wat dat de plannen daar rond zijn. Ook heel duidelijk aangeven dat het dat het heel breed is en dat het bijvoorbeeld dansen kan zijn of tennis of voetbal. Dat ze misschien zelf ook input mogen geven wat ze heel graag zouden doen. Dat is misschien ook een hele leuke dat je op die manier ook de leerling betrokkenheid vergroot dat ze zelf een beetje vrij zijn in de keuze. Dat zijn zo de eerste dingen waar ik nu aan denk, wat bij mij effectief was.

Interviewer

Nee, nee, Dat is inderdaad heel duidelijk en dat vraagt inderdaad zowel denk ik ook een goede communicatie naar alle studenten die mogelijk kunnen participeren. Niet alleen naar diegene die het zouden organiseren om zo zoveel mogelijk leerlingen daartoe aan te zetten om deel te nemen. Want het blijft de grootste uitdaging natuurlijk dat het een bewegings tussendoortje en pauze is en dat ze daar niet per se toe verplicht zijn om deel te nemen. Maar als ze dan de goede effecten of mogelijks weten wat de potentiële voordelen kunnen zijn. Hopen we tot meer leerlingbetrokkenheid, meer deelname aan de sport.

Dan als laatste kwam ook uit focus gesprek naar voor en dan verwachten we de leerlingen ook wel. De schoolomgeving en het bijhorende GSM gebruik en pauze gebruik zeker in het secundair onderwijs en de sociale interacties tussen studenten op de speelplaats. Hebt u als laatste vraag reeds bevinding van uw onderzoek tegengekomen of dat dat een verandering zou kunnen teweegbrengen, moest er sport georganiseerd worden in tussen de sociale relaties bij eigenlijk de leerlingen die zouden deelnemen tijdens die pauze. We

verwachten van wel als die deelname er gaat zijn. Maar ik weet niet wat u inzicht daarop is of u dit zo verwacht.

Onderzoekster:

Ik verwacht hetzelfde.

Interviewer:

Ja, De leerlingen gaan we dat zelf ook wel aan, dus dat is misschien nog een leuk onderwerp. Zeker nu is dat wel vrij recent veel in het nieuws gekomen rond dat GSM gebruik. Om daar een mogelijks voordeel van te kunnen geven, om middags sport te organiseren.

Onderzoekster:

Ik denk het wel. Ik zeg het, ik heb het ook gemerkt met mijn onderzoek. Wat jij ook hebt gelezen gehad. Je gaat dat er ook wel in kunnen terugvinden. Die banden tussen die tussen die studenten die waren ook wel effectiever beter. Ik denk dat dat effectief te maken heeft met iedereen wordt verplicht, is niet juist het woord, maar iedereen moet eigenlijk hetzelfde gaan doen. Iedereen moet gaan bewegen. Dat maakt eigenlijk om dat iedereen dat moet doen, dat die kloof eigenlijk ook wel gaat wegvallen. Van oh, ik durf niet, want ik ben te onzeker. Nee, Iedereen moet het doen, dus niemand kan elkaar uitlachen, want iedereen moet iets nieuws doen wat niemand kent. Iedereen moet daar een beetje een exploreren en en zoeken en het is voor Iedereen nieuw. Het feit dat voor iedereen nieuw is, wordt ook niemand uitgesloten. Je gaat ook zien van in uw klas van: oh, we vinden het allemaal spannend. Dat maakt ook net dat je mee naar mekaar gaat toekijken, want je wilt mekaar allemaal wel wat helpen of steunen. Er voor elkaar zijn en het zelf allemaal samen ontdekken.

We hebben dat wel gezien en wel opgemerkt dat dat zo de eerste insteek was. Wat maakt dat de sociale relaties verbeterde tussen de student. Maar nadien ook omdat ze het dus een hele leuke werkvorm vonden. Ik heb het dan wel over de bewegend leren. Dat maakt dan ook wel dat die dat die verbinding tussen de studenten ook wel leeft. Ze vonden het allemaal samen leuk. Ze konden elkaar daarin helpen. Ze deden samen een heel leuke activiteit. Je moet ook echt samen bewegen, want alleen zitten achter een bank kan je individueel en moet niet je niet samen doen. Het bewegend leren was wel samen ze moesten samenwerken. Dus ik heb toen wel vastgesteld dat die sociale relaties verbeteren. Dus ik vermoed om dat bij u gaan ze ook allemaal samen naar middagsport. Dat is ook allemaal iets nieuws, ze gaan ook met elkaar moeten sporten. Dan verwacht ik wel dezelfde resultaten. Ik verwacht wel zeker iets in te zien dat ze sociale relaties kunnen verbeteren? Ja.

Interviewer:

Ja. Ja ja. Oké super bedankt. Ik denk dat dat mijn belangrijkste vragen waren omtrent mijn mijn masterproef.

Thematische analyse:

Thema's	Code	Tekstfragment 1	Tekstfragment 3
Motivatie	motivatie	Is dat het wel een effect heeft op motivatie, dus leerlingen geven wel aan dat ze zich meer gemotiveerd voelen om bepaalde lessen die ze anders eigenlijk niet zo leuk vinden te volgen	
	Motivatie	als jij dat met de school ook op een bepaalde manier aanpakt van kijk we gaan nu een onderzoek doen, wetenschappelijk onderzoek. Jullie mogen mee participeren. Daardoor gaan jullie zich misschien beter voelen op school en beter kunnen studeren, daardoor daar ja echt hen triggeren. Hun echt een reden geven. Dat is wel een hele belangrijke heb ik gemerkt voor leerlingbetrokkenheid dat zij het ook echt snappen en inzien waarom jij dat doet en dat zij heel duidelijk weten, wat is voor mij de winst hierin?	Dus dan heb ik het op een andere manier aangepakt, een gezegd kijk, We gaan dat doen omwille van. En met hen dat uitgelegd en een testje gedaan dat ze snappen hoe dat In de hersenen werkt. Dan waren die allemaal mee. En dan zeiden ze, mevrouw cool en dan gaat ons helpen en dan kunnen we beter leren. Dan had ik al die leerlingen mee
	Schoolmoeheid	Op vlak van de school, hoe dat ze eigenlijk de school zien en de schoolvisie, graag naar school komen die zaken	Ik denk sowieso wel dat dat wel een invloed gaat hebben. Zeker omdat kinderen heel vaak helaas, school toch nog wel ergens op een bepaalde manier als een negatieve context zien. En we zien wel dat als leerlingen wel gaan kunnen bewegen
Verbeterd groepsgevoel	Verbeterd groepsgevoel	de band verbetert tussen de studenten onderling alsook de band met de leerkracht. Dus meer vertrouwen, een betere groepsgevoel, zich beter voelen bij elkaar.	Die banden tussen die tussen die studenten die waren ook wel effectiever beter. Ik denk dat dat effectief te maken heeft met iedereen wordt verplicht, is niet juist het woord, maar iedereen moet eigenlijk hetzelfde gaan doen. Iedereen moet gaan bewegen

Minder vermoeid en meer concentratie	Minder moe en betere concentratie het volgende lesuur	Ik denk dat je voornamelijk een effect gaat zien op vlak van de lesuren die nadien volgen. Dus misschien dat ze dan tijdens de middagpauze wel aangeven van dit leuk is leuk.	De kinderen gaan minder moe zijn en ze kunnen zich beter concentreren daardoor. Of denken van deze les gaat vlotter. Dan gaat dat welbevinden ook weer beter zijn dat schoolswelbevinden
Factoren die effect van bewegen beïnvloedden	Voldoende afwisseling	dat er voldoende afwisseling is. Dus dat er is een keer al zittend aan bewegend leren kan worden gedaan, is rechtstaand met materialen en zonder materialen. Die afwisseling is heel erg belangrijk.	
	Betrokkenheid	als jij dat met de school ook op een bepaalde manier aanpakt van kijk we gaan nu een onderzoek doen, wetenschappelijk onderzoek. Jullie mogen mee participeren. Daardoor gaan jullie zich misschien beter voelen op school en beter kunnen studeren, daardoor daar ja echt hen triggeren. Hun echt een reden geven. Dat is wel een hele belangrijke heb ik gemerkt voor leerlingbetrokkenheid dat zij het ook echt snappen en inzien waarom jij dat doet en dat zij heel duidelijk weten, wat is voor mij de winst hierin	
	Exploreren van nieuwe ervaringen	Iedereen moet daar een beetje een exploreren en en zoeken en het is voor iedereen nieuw. Het feit dat voor iedereen nieuw is, wordt ook niemand uitgesloten. Je gaat ook zien van in uw klas van: oh, we vinden het allemaal spannend. Dat maakt ook net dat je mee naar mekaar gaat toekijken, want je wilt mekaar allemaal wel wat helpen of steunen. Er voor elkaar zijn en het zelf allemaal samen ontdekken.	
	Oncomfortabel voelen om te sporten	daar gaat een beetje een bias kunnen zijn dat er ook leerlingen zijn die zich er oncomfortabel bij voelen om te sporten. Enerzijds leerlingen die	

		dat niet graag doen en dat die dan wat meer moeten aangestuurd worden	
	Onzekerheid	Dat kan ook heel vaak zijn dat die leerlingen heel vaak onzeker zijn van zichzelf en denken ik ben niet goed in sport of ik ben niet goed in bewegen en ik wil niet dat mijn klasgenoten dat zien. Dus die onzekerheid, dat is er heel vaak. Dat is bij onze studie ook gebleken	maakt eigenlijk om dat iedereen dat moet doen, dat die kloof eigenlijk ook wel gaat wegvallen. Van oh, ik durf niet, want ik ben te onzeker. Nee, Iedereen moet het doen, dus niemand kan elkaar uitlechten, want iedereen moet iets nieuws doen wat niemand kent.
	Samen sporten	Dan vind ik het wel heel belangrijk om daarop in te springen dat echt iedereen van mijn klas moet bewegen en hetzelfde moet doen. Want dat is ook het geval geweest bij ons bewegend leren. We hebben zelf in het begin meegedaan en dan is dat zo grappig want dan komt er zo iemand nieuw en die gaan mee zot aan beweging doen. Maar dat maakt net dat je een drempel verlaagt	
	Vrije keuze	Zeker als ze daar vrije keuze in hebben van wat ze kunnen doen van beweging is ook wel belangrijk. Want als iemand zegt totaal niet te voetballen en die wordt verplicht, ja dan valt die natuurlijk ook weg. Dus leerlingen daar ook een beetje vrije keus in laten verschillende opties aanbieden lijkt me een hele belangrijke	Ook heel duidelijk aangeven dat het dat het heel breed is en dat het bijvoorbeeld dansen kan zijn of tennis of voetbal. Dat ze misschien zelf ook input mogen geven wat ze heel graag zouden doen. Dat is misschien ook een hele leuke dat je op die manier ook de leerling betrokkenheid vergroot dat ze zelf een beetje vrij zijn in de keuze.

	Schoolvisie, goede instructies	Ik denk dat wel als dat heel goed wordt aangestuurd vanuit de school zelf en ook van u. dat je heel duidelijk aangeeft van dit is de reden waarom we het doen dat de leerlingen daar ook het nut van inzien	Vanuit de school ook een heel duidelijke communicatie dat jij eraan komt wat wat de bedoeling is. Wat dat de plannen daar rond zijn
	Geluk tevredenheid	Maar nadien ook omdat ze het dus een hele leuke werkvorm vonden. Ik heb het dan wel over de bewegend leren. Dat maakt dan ook wel dat die dat die verbinding tussen de studenten ook wel leeft. Ze vonden het allemaal samen leuk. Ze konden elkaar daarin helpen. Ze deden samen een heel leuke activiteit.	
	samenwerken	Je moet ook echt samen bewegen, want alleen zitten achter een bank kan je individueel en moet niet je niet samen doen. Het bewegend leren was wel samen ze moesten samenwerken	
	Samen sporten	Dus ik vermoed om dat bij u gaan ze ook allemaal samen naar middagsport. Dat is ook allemaal iets nieuws, ze gaan ook met elkaar moeten sporten. Dan verwacht ik wel dezelfde resultaten. Ik verwacht wel zeker iets in te zien dat ze sociale relaties kunnen verbeteren?	
Verklaring effecten van bewegen voor leerresultaten	Dubbeltaken uitvoeren	Hoe komt dat dat bewegend leren zo effectief is of meer effectief zou kunnen zijn? Dat heeft eigenlijk te maken met onze hersens. Het is onze hersenen die vinden het heel moeilijk om te multitasken, dus twee taken tegelijkertijd uit te voeren. Bewegend leren is daar eigenlijk een voorbeeld van, want we gaan en bewegen, en leren. Maar	

		onze hersenen, die zijn heel plastisch die ze kunnen zich heel snel aanpassen en die zijn eigenlijk ook in staat om heel snel nieuwe dingen bij te leren wat er eigenlijk van hen wordt gevraagd. En omdat we eigenlijk op die moment meer dan onze hersenen gaan vragen, dus twee taken tegelijkertijd combineren, moeten er veel meer hersengebieden geactiveerd worden op hetzelfde moment. Met dat die meerdere hersengebieden worden geactiveerd op hetzelfde moment gaat dit bijvoorbeeld ook maken dat bewegend leren effectief is voor leerresultaten	
Verklaring effecten van bewegen voor welzijn	Gelukshormoon	Maar ook die bewegings component aan zich wordt hier nog meer geactiveerd en beweging zorgt voor de productie van onder andere gelukshormonen en die gelukshormonen hebben een heel groot, heel grote invloed op ons welzijn	Sowieso al omwille van die gelukshormonen. Dat is al een hele belangrijke factor en dat is al heel lang wetenschappelijk bewezen. Dat is trouwens ook voor elke leeftijd groep. Van echt kleuter tot aan volwassenen, dus dat is sowieso bewezen.

7.1. Bijlage 5: Creatief ontwerp kaartspel middagsport

JOKER Middagsport JOKER	A Voetbal Spelregels PANNA VOETBAL Een panna is het moment dat een speler de bal tussen de benen van een tegenstander trapt. Bij panna voetbal probeer je alle spelers uit te schakelen door een panna bij hen te maken. Er is één bal en er worden geen teams gevormd. Als een speler de bal tussen zijn benen krijgt, dan verlaat hij het spel. Het spel stopt zodra er bij deze afvalrace nog slechts één speler over is. Het spel kan moeilijker gemaakt worden door meerdere ballen toe te voegen. Je kan er ook voor kiezen om teams te vormen. Het spel stopt dan als een compleet team is uitgeschakeld. A	A Voetbal Spelregels LATJE TRAP Bij een potje voetbal haal je als jij tegen de lat schiet en daardoor een doelpunt mistoopt. Bij dit spel hoop jij juist een trap tegen de lat. Iedere speler krijgt evenveel pogingen om de bal tegen de lat van een goal te trappen. Iedere keer dat je de lat raakt, ontvang je één punt. Schiet je in de goal? Dan krijg je geen punten. Wil je een uitdagende variant? Dan levert een schot in de goal één minpunt op. A	A Voetbal Spelregels LUCHTVOETBALLEN Voetballen, maar dan in de lucht! Het spel kan met zoveel personen als je wilt gespeeld worden. De bedoeling is om de bal samen zo lang mogelijk in de lucht te houden. Je mag de bal aanraken met heel je lichaam. Er is één uitzondering: handen zijn niet toegestaan! Daarnaast mag je slechts één keer de bal hooghouden. Daarna zal je de voetbal moeten overspelen naar een andere speler. Raakt de bal de grond? Dan begin je weer helemaal opnieuw. Een leuke oefening is door vooraf een getal af te spreken hoe vaak de bal in de lucht gehouden moet worden. Op die manier heb je iets om naar toe te werken en word je uitgedaagd om de score te behalen! A
binnenkant A Voetbal Spelregels LUMMELEN Lummelen is een bekend balspel dat je met minimaal drie personen speelt. Eén speler is de lummel en staat in het midden van de groep. Deze persoon probeert de bal af te pakken, terwijl de andere spelers de bal overgooien. Voetbal lummelen is een variant op dit spel, waarbij de bal alleen met de voet overgespeeld mag worden. Heeft de lummel de bal te pakken gekregen? Dan wordt de persoon die de bal als laatste heeft aangeraakt de nieuwe lummel. A	2 KUBB Spelregels KUBB De bedoeling is om de blokjes van de tegenstander omver te gooien. Is er een blokje omver gegooid? Dan moet het team waarvan het blokje is omgegooid, het blok werpen naar de speelheft van het gooiende team. Hier wordt het blok weer rechtgezet en dit vormt nu de lijn vanaf waar gegooid mag worden. Als de zes werphoutjes zijn gegooid, mag het andere team gaan gooien. Zij zullen zich wel nog moeten houden aan de startlijn. Als het vorige team blokjes heeft omgegooid, staan er nu dus naast de vijf startblokken ook blokken in het veld. Deze veldblokken moeten eerst omgegooid worden, voordat de startblokken omver geworpen mogen worden. Gooi je per ongeluk toch een startblok om? Dan wordt deze gewoon weer rechtgezet. Het team dat eerste alle veldblokken en startblokken omver heeft gegooid, mag een poging wagen om het Koningsblok om te gooien. Deze worp moet altijd gebeuren vanaf de startlijn en dus niet vanaf een nieuwe werplijn. Is het Koningsblok om? Dan heb jij met je team Kubb gewonnen! 2	2 KUBB Spelregels KUBB ESTAFETTE 2 ploegen spelen tegen elkaar. Elke ploeg heeft 2 stokken ter beschikking. We plaatsen voor elke ploeg 4 kubbs op een rij, telkens 1 meter verder, tussen hen in staat de koning op 4 meter afstand. Op startsignaal gooien ze achter de kubbs, beginnend met de dichtste. Wanneer al hun kubbs omgillen mogen ze naar de koning gooien, wie als eerste de koning omgooit wint de estafette. Leuke spelvorm waarbij snelheid, samenwerken en mikken samen hand in hand gaan. 2	2 KUBB KONINGSWORP: Koning wordt op 1 meter afstand gezet Wie de koning kan omgooien, krijgt een kroon en is voorlopig de koning van het spel De koningsfiguur wordt 1 meter verder gezet. Iedereen krijgt terug zijn beurt, wie de koning vanop twee meter omgooit, ontroont de huidige koning en krijgt de kroon. Zo speel je een periode en op het einde heb je de ultieme (verste) koning. 2
2 KUBB ZWITERS MODEL: Dit is een manier om het kubbspel verkort te spelen. Je haalt telkens 1 kub weg wanneer de andere ploeg begint te gooien. Stap 1: Team A werpt 2 blokjes van team B om Stap 2: Team B gooit de 2 omver gevallen kubbs terug in speelveld van team A Stap 3: Team A zet de 2 Kubbs recht. Stap 4: Voordat team B begint te werpen moet team A nu één Kubb in hun veld verwijderen. Stap 5: Nu gooit team B zijn 6 stokken. 2	3 DANS STOPDANS: De opdrachtgever bedient de muziek: hij drukt op play en stop. (Kies een vrolijke en snelle muziek waarop je goed kan bewegen.) De danser beweegt wanneer de muziek afspelt, als de muziek stopt moet hij/zij stilstaan. De opdrachtgever geeft telkens een specifieke opdracht die bepaald wat de danser moet doen of op welke manier die moet bewegen wanneer de muziek speelt. Wanneer de muziek stopt gaat de opdrachtgever zeggen wat voor standbeeld je moet maken. 3	3 DANS LICHAAMSEDELEN: Zet muziek op en beweeg op de muziek. Je gaat steeds 1 van je lichaamsdelen de beweging laten leiden. Bv: laat je hand de bewegingen leiden of je hoofd... Pas je bewegingen aan naargelang de sfeer van de muziek die je kiest. (vloeiend, hoekig, krachtig, zacht, vrolijk, droevig,...) 3	3 DANS DANSKETTING: Eén iemand start met een beweging, de andere herhaalt de beweging en voegt er een nieuwe beweging aan toe. Zo ga je om te beurt verder, je zal telkens meer en meer bewegingen achter elkaar moeten kunnen onthouden! Wanneer iemand niet meer verder kan, begin je terug van voor af aan. Als je een lange bewegingsketting met enkele bewegingen gevormd hebt kan je deze op muziek zetten en heb je een eigen choreografie gemaakt! 3

3 ♠

DANS

LIMBO:

Limbodansen is een leuk en energiek groepspel waarbij deelnemers onder een stok, touw of lint, de zogenaamde limbo, door moeten lopen.

Elke ronde wordt de limbo steeds een beetje lager gezet, waardoor het eronderdoor lopen steeds moeilijker wordt en de deelnemers steeds creatiever moeten worden om te slagen.

De speler die er het langst in slaagt om onder de limbo door te dansen zonder deze aan te raken of om te vallen, wordt de winnaar van het spel

♥ 3

4 ♣

Tafeltennis

ROND DE TAFEL:

De spelers zijn in twee gelijke groepen verdeeld over beide helften van een tafel.

De voorste speler slaat de bal telkens over het net en loopt daarna onmiddellijk naar de overkant om daar achteraan aan te sluiten. Spreek op voorhand af in welke richting er wordt gelopen, kloksgewijs of tegen de klok in. Iedereen heeft drie levens.

Uitgeschakelde spelers oefenen een vaardigheid buiten de spelzone.

♣ 4

4 ♦

Tafeltennis

KEIZERSPEL:

Alle spelers staan per twee aan een tafel.

Men speelt wedstrijd tot wanneer iemand 7 punten heeft gehaald en die luidop "STOP" roept. Op dat moment moet iedereen een tafel doorschuiven.

De winnaars in één richting en de verliezers in de andere.

De eerste tafel is de keizertafel. Je speelt minimum zoveel keren als er tafels zijn, zodat de spelers die moeten starten op de achterste tafel een kans krijgen om te stijgen tot de keizertafel.

♦ 4

4 ♥

Tafeltennis

PING PONG:

Dit spel wordt 1v1 of 2v2 gespeeld. Leg eerst vast wie serveert (en dus wie de opslag ontvangt).

Een set wordt gespeeld naar 11 punten (2 punten verschil) en je serveert telkens 2 keer.

Je moet 3 sets winnen om de wedstrijd te winnen.

♥ 4

4 ♠

Tafeltennis

MULTIBAL:

Elke speler begint met een bal in zijn of haar hand.

Eén van de twee spelers telt tot drie.

Wanneer men op nul uitkomt, serveren beide spelers tegelijk.

Vervolgens proberen ze beide ballen in het spel te houden. Zodra er nog maar één bal over is, spelen de twee spelers een gewone wedstrijd.

♥ 4

5 ♣

Volleybal

VOETVOLLEY:

Zoals de naam al doet vermoeden is het gebruik van handen niet toegestaan bij voet volleyball. De spelers verdelen zich in twee teams en beslissen wie mag starten.

De spelers moeten proberen om met hun voeten de bal over het net te spelen.

Kies zelf een geschikte moeilijkheidsgraad: van enkel hooghouden en direct overspelen tot aan een variant waarbij de enige regel is dat de bal niet buiten de lijnen mag raken.

Bij een foute bal krijgt het andere team één punt. Welk team heeft als eerste 10 punten?

♣ 5

5 ♦

Volleybal

ROND HET NET:

De spelers verdelen zich in twee gelijke groepen. Aan iedere kant staan de spelers in een verticale lijn, zodat slechts twee spelers gereed staan om een bal te spelen.

De startende speler speelt met zijn of haar handen de bal over het net. Deze speler rent direct naar de andere kant en sluit achteraan in de rij.

De voorste speler in de rij speelt steeds de bal naar de andere kant, en sluit ook weer aan in de rij van de andere kant.

Als een speler de bal niet over het net slaat, valt deze speler af. De finale wordt gespeeld met vier spelers.

♦ 5

5 ♥

Volleybal

HOOGHOUDEN:

Bij dit spel verdelen de teams zich over beide kanten.

De teams spelen met elkaar en proberen zoveel mogelijk punten te verzamelen.

Er wordt één punt verdient als de bal over het net is gespeeld.

Handen, voeten en hoofden: alles is toegestaan. Wat wordt het record van de dag?

♥ 5

5 ♠

Volleybal

Volleybal spelregels:

Een speler mag de bal niet twee keer na elkaar aanraken, behalve bij het blokkeren.

Elk team mag maximaal drie keer balcontact achter elkaar hebben, waarbij de blokkering niet als een balcontact telt.

De bal mag de antennes of andere voorwerpen buiten het veld niet raken.

Het is fout als een speler onder het net dringt in de ruimte van de tegenstander en de speler de tegenstander hindert. Het is ook fout als de voet(en) van een speler over de middenlijn komen, dus de spiegelhelft van de tegenstander raken.

Een team scoort een punt door de bal het veld van de tegenstander te doen raken (binnen de lijnen of op de lijn) of doordat een tegenstander een fout maakt.

Zodra een team een punt scoort krijgt dat team het recht van opslaan.

♠ 5

6 ♣

Badminton

Badminton 4X4:

Elk team heeft 2 voorspelers, links en rechts en 2 achterspelers ook links en rechts.

Serveren: de voorspeler serveert altijd vanuit het linkervak. Het servicevak waar de shuttle moet komen, is én breed én lang. Er staan twee spelers om de service te ontvangen: de voorspeler en daarachter de achterspeler van die kant.

Bij elk punt dat je wint draait je team door met de klok mee.

♣ 6

6 ♦

Badminton

ROND HET NET

Verdeel de spelersgroep in tweeën. Maak van elke groep een rijte langs beide kanten van de baan. De voorste spelers beginnen.

Je speelt een punt, waarbij elke speler 1 slag mag spelen en dan moet aansluiten bij de andere rij aan de overkant. Punt verloren, dan heb je een 'leven' minder.

Om te voorkomen dat de minst vaardige spelers meteen niet meer meedoen, start elke speler met 3 'levens'.

♦ 6

6 ♥

Badminton

NO RULES:

Wedstrijd met bv. 2 (meer kan ook) shuttles en in feite een willekeurig aantal spelers, als de sterkte maar een beetje verdeeld is.

Bij de service gaan tegelijk alle shuttles naar de overkant (3, 2, 1, GO). Serveervakken bestaan niet meer, alles is in.

Doel is de shuttles naar de overkant op de grond (binnen de baan) te krijgen. Alleen als alle shuttle tegelijk op de grond liggen, scoor je een punt. Als een shuttle aan jouw kant op de grond ligt, mag je die meteen oppakken en weer naar de overkant serveren.

♥ 6



NETBAND:

Enkelspel waarbij je direct 1 punt krijgt als jouw shuttle de netband raakt en over het net gaat.

De tegenstander krijgt een punt als jouw shuttle voor de derde keer tegen het net aan gaat (maar niet eroverheen).

De veldpartij probeert de werppartij zo min mogelijk punten te laten scoren.
De partij die de meeste punten scoort, is winnaar.



Honkbal:

WERPBAL: Twee partijen spelen tegen elkaar. De ene partij staat in het veld, terwijl de andere partij werpt.

Beide partijen komen eens aan slag en staan eens in het veld.

Van de werppartij werpt iedere speler op zijn beurt de bal in het veld en probeert een punt te scoren door achtereenvolgens het eerste, tweede, derde en thuishonk aan te raken.

De veldpartij probeert de werppartij zo min mogelijk punten te laten scoren.
De partij die de meeste punten scoort, is winnaar.



Honkbal:

PEANUTBAL: Twee partijen spelen tegen elkaar. De ene partij staat in het veld, terwijl de andere partij werpt.

Elke slagman mag 3 pogingen ondernemen om de bal van de standaard in het veld te slaan. Lukt het niet, dan is de slagman "uit" en komt de volgende aan de beurt.

Is de laatste slagman van de ploeg op deze manier "uit", dan wordt er van terrein gewisseld.

Als er naast de bal wordt geslagen, telt dit als poging.

Een foutslag is een bal die buiten het speelveld wordt geslagen. Deze telt niet mee als slagpoging.



Honkbal:

HONKBAL: Twee partijen spelen tegen elkaar. De ene partij staat in het veld, terwijl de andere partij werpt.

Elke slagman mag 3 pogingen ondernemen om de bal van de standaard in het veld te slaan. Lukt het niet, dan is de slagman "uit" en komt de volgende aan de beurt.

De werper kan proberen de slagman uit te werpen. Dit kan door de bal in de slagzone te werpen. De slagzone is de thuisplaat en de ruimte tussen de ellebogen en de onderzijde van de knieën van de slagman.

Er wordt steeds geprobeerd om de bal te werpen naar het honk waarnaar de loper loopt. Wordt hij met de bal getikt, dan is hij "uit".



Honkbal:

Leg op een honk een bal (peanutbal).

Probeer vervolgens de bal van het honk te gooien door hard en gericht te mikken.

Wanneer een speler succesvol is gaat hij verder van de honk staan.

Degene die het verste de bal kan raken is gewonnen.



Basketbal:

3X3 BASKETBAL: Er wordt met drie spelers per team in het veld gespeeld in plaats van vijf.

Er wordt gespeeld met één basket op een half basketbalveld.

Er is geen driepunterlijn, maar een tweepunterlijn.

Buiten de lijn scoor je twee punten en binnen de lijn één punt.

Een wedstrijd duurt 10 minuten of eindigt wanneer een team 21 punten heeft gescoord. Worden de 21 punten niet binnen 10 minuten gehaald, dan wint het team met de meeste punten.

Spelers hebben 12 seconden de tijd om te scoren of een scorings poging te doen in plaats van 24 seconden.



Basketbal:

BASKETSHOT Roulette: Vanaf de driepunterlijn mogen de spelers richting de basketring gooien.

Er zijn in totaal 5 posities van waaruit moet worden gescoord. Tegen de achterlijn op 45° en in het midden.

De winnaar is degene die vanop alle posities kan scoren. Iedereen begint met 5 levens.



Basketbal:

BASKETBAL Spelregels: Het doel van het spel is om meer punten te scoren dan de tegenstander. Gooi je de basketbal in het netje (de basket) van de tegenstander, dan krijg je 2 punten. Gooi je de bal erin van achter de driepunterlijn, dan krijg je 3 punten.

De aanval en verdediging wisselt na elke score, of als de bal uit gaat. Per aanval is er 24 seconden de tijd om een schotpoging te doen, lukt dat niet dan verliest men balbezit.

Er zijn verschillende manieren om te scoren. Naast een normaal schot, kan de bal erin gedunkt worden, er kan een layup worden gedaan, er kan een gehoeft schot worden gemaakt, een driepunter.



Basketbal:

GOTCHA: Spelers schieten om de beurt vanaf elke plek die je moet benadrukken of oefenen.

Meestal schieten je het meest vanaf de foutlijn. Spelers vormen een rij met twee ballen. De startspeler schiet; als hij zijn schot maakt, kaatst hij terug en gaat naar de volgende speler.

Als hij echter mist, moet hij terugkaatsen en een vervolgschot maken voordat de tweede speler een schot maakt.

Als de tweede speler het schot maakt voordat de speler vooraan dat doet, roept de tweede speler 'gotcha' en wordt de eerste speler geëlimineerd. Het spel gaat door totdat er nog maar één speler over is en de winnaar is.



Rugby:

RUGBY: De spelers mogen rennen met de bal in de handen.

De bal mag alleen naar achteren worden gegooid.

De speler met de bal mag getackeld worden. Dat mag overigens alleen met de armen.

Als de bal uit gaat, wordt een line-out geformeerd. De bal wordt tussen twee rijen spelers in het midden gegooid.

Zware overtredingen zoals het praten tegen de scheidsrechter of buitenspel worden bestraft met een penalty (strafschop). Bij een penalty moet de tegenstander 10 meter achteruit. Maar als je in de buurt van de palen bent, mag je ook op de palen schieten. Dat levert 3 punten op.

Je mag de bal schoppen. Soms is dat handig als je in de verdediging staat. Maar uiteraard leidt het meestal tot balverlies.



Rugby:

TAGRUGBY: Een spel begint met een pass achteruit vanaf de middenstip.

Een try kan alleen worden gescoord als de bal de grond raakt.

Je kunt de bal niet naar voren passen. Wanneer een try wordt gescoord, wordt het spel hervat met een vrije pass vanaf het midden van het veld door het niet-scorende team.

Het enige toegestane contact tussen spelers is het verwijderen van een tag door een verdediger van de riem van de baldrager.

Zodra de tag is verwijderd, moet de verdediger 'tag' roepen en deze teruggeven aan de aanvallers.

Na getikt te zijn moet de baldrager de bal binnen drie seconden of stappen doorgeven. Als de speler er langer over doet, wordt de bal aan het andere team gegeven.

Zodra een speler is getikt, moet het verdedigende team één meter achter de baldrager gaan staan.



Rugby:

KRINGRUGBY: Je gaat met je groep in een kring staan.

Dit spel speel je met een gewone bal of met een rugbybal.

Er staat 1 iemand in het midden. De spelers die in een kring staan gooien de bal naar elkaar maar ze mogen niet naar hun buur passen.

De persoon die in het midden staat probeert de bal te pakken maar mag dus ook degenen die de bal in handen heeft tackelen, vastgrijpen.

9  **9**

TOUCHRUGBY:

Een ploeg krijgt maximaal 6 pogingen om te scoren. Eén poging wordt in mindering gebracht telkens als de baldrager door een verdediger aangetikt wordt.

Na het aantikken van een aanvaller moet de verdediging 5 meter achter-uit gaan alvorens hun verdedigende taken te mogen hervatten.

De aangetikte speler mag niet, nadat hij getikt werd, nog proberen te passen naar een medespeler. Doet hij dit wel dan verliest zijn ploeg balbezit.

Als de aanvallende ploeg niet tot scoren komt binnen deze 6 pogingen wordt de bal aan de verdediging gegeven op de plaats waar de laatste touch gebeurde. Zij krijgen op hun beurt 6 pogingen om tot scoren te komen.

6  **6**

Rugby

10  **10**

ULTIMATE FRISBEE:

Beide teams beginnen elk punt in hun eigen eindzone.

Het verdedigende team gooit de frisbee zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen.

Als je de frisbee in de eindzone vangt heb je een punt. Je mag niet lopen als je de frisbee vast hebt.

Het verdedigende team kan de frisbee veroveren wanneer: de frisbee op de grond komt, wordt gevangen door de verdediger of buiten het veld landt.

Na elk punt mag iedereen uit het team wisselen. Ultimate is geen contactsport.

01  **01**

FRISBEE

10  **10**

DOUBLE DISC COURT:

Double Disc Court wordt gespeeld met 2 teams van elk 2 spelers/spelsters en 2 schijven.

De teams gooien steeds gelijktijdig de schijven richting elkaars doelgebied.

Een team kan op verschillende manieren scoren:

- Als een schijf in het doelgebied van het andere team op de grond komt.
- Als een worp van het andere team buiten jouw doelgebied de grond raakt.
- Als het andere team beide schijven tegelijk vast houdt of aanraakt.

Winnaar is het team dat als eerste 15 punten heeft gehaald, met twee punten verschil.

01  **01**

FRISBEE

10  **10**

GUTS:

Teken twee doellijnen van zo'n 10 meter lang en op zo'n 10 meter van elkaar.

Spreek af welke ploeg begint. Om beurt wordt de frisbee van de ene ploeg naar andere gegooid. Wie de frisbee kan opvangen, gooit 'm terug. De uitdaging is om de frisbee voorbij de andere ploeg te gooien. De belangrijkste regel is wel dat je de frisbee steeds binnen het bereik van ten minste één tegenstander moet gooien. Als je te hoog of te ver naast de tegenstander gooit dan telt je punt niet.

Je mag de frisbee opvangen met twee handen. Het spel wordt moeilijker als je de frisbee maar met één hand mag opvangen.

De teams mogen nooit voorbij de eigen doellijn komen.

Wie het eerst 11 punten scoort wint.

Wissel van kant zodra een ploeg 6 punten heeft.

01  **01**

FRISBEE

10  **10**

DISC GOLF:

Zet je voet op de startplaats en maak je eerste worp. Iedere speler maakt zijn eerste worp voor je verdergaat.

Vanaf nu gooit telkens de speler wiens disc het verst van het doel verwijderd is. Je gooit telkens van waar je disc is geland.

Dit herhaal je tot iedere speler zijn disc in het doel heeft gegooid. Je noteert na elke hole de score.

Wie op het einde in totaal het minste worpen nodig had, is de winnaar.

01  **01**

FRISBEE

J  **J**

TSJOEKBAL:

Beide teams moeten proberen de bal in elkaars tsjoeke te gooien en ervoor zorgen dat een teamgenoot de bal weer vangt. Lukt dit, dan heeft dit team een punt.

Er mag gescoord worden in beide tsjoeke.

Heb je gescoord, dan is de bal voor de tegenpartij. Hervatting van het spel in het midden van het speelveld.

Heb je de bal afgepakt van de tegenstander, dan mag je meteen proberen te scoren.

Er mag niet gelopen worden met de bal. De spelers met de bal heeft vrij balbezit. Beide teams mogen niet in het doelgebied komen.

01  **01**

HANDBAL

J  **J**

SPIKEBALL:

Stel twee teams van twee personen op rond de trampoline, elk negentig graden verwijderd van een andere speler.

Team 1 serveert naar Team 2, zo'n 1,8 meter van de trampoline vandaan.

Team 2 moet in drie afwisselende aanrakingen de bal terug in het net krijgen.

Wanneer de tegenstander met de bal de rand van de trampoline of de grond raakt, of als de bal meer dan één keer op het net stult, scoort het andere team een punt. Ook bij twee foutieve opslagen krijgt de tegenpartij een punt.

Blijft de bal na drie aanrakingen nog steeds correct in het net stulten, dan wisselt het balbezit en moet Team 2 verder spelen.

Een spelronde eindigt als een van de teams 11 punten heeft gescoord.

01  **01**

HANDBAL

J  **J**

HANDBAL:

Spel in twee teams en twee doelgebieden

Elke speler mag drie passen zetten met de bal vast

De bal mag niet aangeraakt worden met de voet

De bal mag maximaal drie seconden in het bezit van een speler zijn

Een speler mag niet het doelgebied van de tegenstander betreden

Schoppen, slaan en vastpakken is niet toegestaan

01  **01**

HANDBAL

J  **J**

TIENBAL:

Organisatie: 2 ploegen; 1 bal; volledig terrein

Doel: afhankelijk van het niveau: 5-7-10 passen geven = 1 punt.

Eventueel verliezende ploeg bij ieder punt opdracht laten uitvoeren (pompen, springen, sit-ups).

Variant: botspass, niet-voorkeurshand, sprongpas

01  **01**

HANDBAL

♠  **♠**

HOCKEY

BELGISCHE HOCKEY:

Hier spelen twee teams tegen elkaar, maar met een belangrijke verandering: de goaltjes zijn omgedraaid.

Dit betekent dat je scoort door de bal via de achterkant van het doel in het net te spelen.

Voor elk doelpunt krijg je een punt, en het team met de meeste punten wint.

Dit hockey spel kan bijvoorbeeld als twee tegen twee gespeeld worden, maar kan ook met meerdere gespeeld worden.

01  **01**

♠  **♠**

HOCKEY

HOCKEY ESTAFETTE:

Hockey estafette is een perfect spel om je snelheid en balcontrole te oefenen.

Tijdens dit spel racen teams tegen elkaar terwijl ze met een hockeystick en bal een parcours afleggen.

Voor jongere spelers kan het parcours eenvoudiger gemaakt worden.

Belangrijk is het gebruik van zachte ballen en een duidelijke markering van het parcours om veiligheid te garanderen.

01  **01**

♠  **♠**

HOCKEY

DOEL SCHIETEN:

Spelers scoren punten door op doelen van verschillende grootte en afstand te schieten.

Hoe kleiner het doel of hoe groter de afstand, hoe meer punten je kunt verdienen.

Dit spel is geweldig voor spelers van alle niveaus, met eenvoudigere doelen voor beginners en uitdagende voor de meer ervaren spelers

01  **01**



VELDHOCKEY:

HOCKEY

Twee Teams

Men mag alleen het platte gedeelte van de stick gebruiken

Je kunt alleen scoren als je in de cirkel van de tegenpartij bent

Het is verboden de bal met het lichaam aan te raken

Twee doelgebieden




VERSTOPPLEKKEN:

Trefbal

Een tweede trefbal variant is het gebruiken van verstopplekken. Bij deze trefbal variant plaats je objecten in het speelveld, zoals matten of gymkasten, waar de spelers zich achter kunnen verstoppen voor de tegenpartij.

Het spel wordt hierdoor spannender en leuker omdat de spelers ook afgegooid kunnen worden door spelers vanuit het achtervak. Op geen enkele plek is een speler dus volledig veilig.




RAAK DE MAT:

Trefbal

Deze trefbal variant wordt gespeeld met een dikke gym mat. Deze mat zet je op zijn zij omhoog en wordt vastgehouden door de spelers. Het doel van het spel is niet alleen om de spelers af te gooien, maar ook om de grote mat om te gooien.

Hoe minder spelers de tegenpartij heeft, hoe makkelijker het wordt om de mat om te gooien. Het spel is afgelopen wanneer alle spelers afgegooid zijn, of wanneer de grote mat omgegooid is.




AFWEREN:

Trefbal

Als je trefbal speelt, mag je normaal gezien de bal op geen enkele manier aanraken zonder af te zijn.

Dat betekent dat je de bal ook niet mag afweren. Om het spel iets moeilijker te maken, kun je de regel instellen dat de bal alleen door de handen afgeweerd mag worden.

Op deze manier wordt het lastiger om iemand af te gooien.




TREFBAL:

Trefbal

Ieder team begint aan de achterlijn van zijn eigen grote vak en mag tijdens het spel niet in het vak van de tegenstander komen. De ballen worden in het midden van het veld gelegd en bij het startschot mogen beide teams de ballen proberen te pakken.

Als je een bal in je handen hebt, mag je er niet mee lopen. Je mag de bal wel naar een teamgenoot gooien of proberen om met de bal iemand van de tegenpartij af te gooien. Je gooit iemand af door de bal tegen de tegenstander aan te gooien.

Als je eenmaal bent afgegooid, moet je in het achtervak gaan staan bij de tegenpartij. Vanaf het achtervak mag je ook proberen om spelers van de tegenpartij af te gooien. Lukt dit? Dan mag je weer terug naar je team in het grote vak.




J O K E R

Middagsport

J O K E R

Middagsport