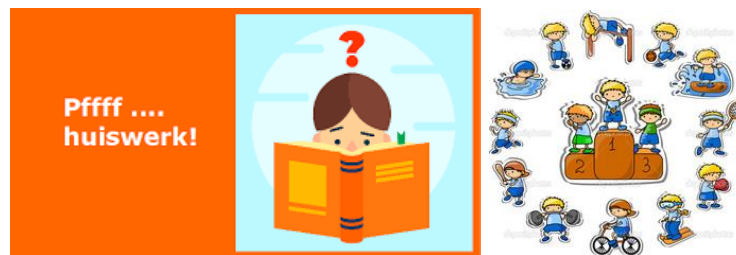


BACHELORPROEF

HUISWERK VOOR LO?

WETENSCHAPPELIJK PROJECT



PROMOTOR: LEFEVER PASCAL

STUDENT: PEPERMANS GLENN JUNIOR

STAGESCHOOL: Broederschool Handel te Sint-Niklaas

ACADEMIEJAAR: 2020-2021

HUISWERK VOOR LO? (NOT) DONE



1. Is huiswerk voor LO mogelijk bij leerlingen uit de klassen 3BEa, 3BEb & 3BETa op de broederschool handel te Sint-Niklaas?
 - a. Waarom zouden leerkrachten huiswerk voor lichamelijke opvoeding geven?
 - b. Huiswerk?
 - c. Zijn er waardige alternatieven voor huiswerk lichamelijke opvoeding?

1. Woord vooraf

Sire, jongeren bewegen te weinig! Waarom wordt er bijna op geen enkele school huiswerk voor het vak lichamelijke opvoeding gegeven? Onze les is geslaagd als de leerlingen het leuk vonden en als we leerlingen naar een sportclub krijgen. Verwaarlozen we dan niet degene die het wel leuk vonden, maar zich thuis in de zetel nestelen en niet naar een sportclub (kunnen) gaan?

Je kan de afgelopen jaren geen nieuwsbericht zien of ze spreken erover. Het gaat bergaf met de bewegingstijd van de kinderen, waarover leerkrachten zoveel controle hebben, leerlingen brengen namelijk één derde van hun dag door op school. Dit is immens en een belangrijk gegeven, want dit geeft ons een soort van macht. Niet dat we deze macht moeten misbruiken, maar nu in COVID-tijden lijkt het wel een mooi moment om toch wel enige zaken te gaan veranderen.

Het startschot is al gegeven, dus laat ons hierop verder bouwen. Het is het ideale moment om als leerkrachten lichamelijke opvoeding onze stempel te gaan drukken. Met alle respect voor de mensen uit de zorg die op intensieve zorg staan, maar ook leerkrachten lichamenlijk opvoeding kunnen mensenlevens redden.

Zelf heb ik geen probleem met extra te bewegen, omdat ik redelijk sportief ben. Ik ben er wel steevast van overtuigd dat er nog mensen sportiever zijn als mij, maar laat deze groep kleiner zijn dan degene die minder sporten als mij. Laat dit nu net de belangrijkste doelgroep zijn. Ook ben ik er mij bewust van dat we niet alle problemen kunnen verhelpen, maar dit kan een mooie stap zijn met positieve gevolgen in de toekomst.

Wie ik zeker wil bedanken zijn mijn docenten van Odisee, ondanks dat niet alles van een leien dakje is gelopen. Zij hebben mij een massa aan kennis meegegeven en enorm veel tips om mij te vormen tot de leerkracht die ik nu ben, waarvoor dank.

Toch wil ik uit de lijst docenten nog iemand extra in de bloemetjes zetten, namelijk mijn promotor Pascal Lefever voor de regelmatige gesprekken via Microsoft Teams over mijn eindwerk. Samen met mevrouw Decroos speelde hij een belangrijke rol in dit wetenschappelijk project. Verder speelde mijn mentor mevrouw Van Gaeveren net als de deelnemers van mijn enquêtes een sleutelrol in de afwerking.

Als laatste wil ik ook mijn ouders en vrienden niet vergeten, allemaal speelden ze hier of daar wel een belangrijke rol in mijn studentenleven.

2. Samenvatting

In maart 2020 gebeurde wat niemand had verwacht. Het land lag stil, we werden gedwongen om in ons kot te blijven. En toen ging er opnieuw een belletje aan het rinkelen bij mij. Ik zag her en der iedereen aan het sporten, maar ook leerkrachten lichamelijke opvoeding gaven plots opdrachten aan hun leerlingen. Toen kwamen er nog ideeën naar boven, maar het fascineerde mij meer en meer waarom er nu plots opdrachten voor lichamelijke opvoeding werden gegeven. Als de lessen lichamelijke opvoeding terug doorgaan, dan vertrekt het concept jammer genoeg met de noorderzon. Nochtans werd de situatie enkel slechter. Regelmatig verschijnt er een bericht dat jongeren te weinig bewegen en de patiënten die op intensieve zorg terechtkomen hebben meestal te maken met overgewicht. Ik besliste in samenspraak met mijn mentor en promotor om enkele klassen voor mijn rekening te nemen gedurende mijn stageperiode. Buiten het feit dat corona opnieuw enig roet in het eten gooide en de ideale situatie een beetje veranderde, kon ik het project toch grotendeels laten doorgaan. Er werd huiswerk gegeven, mits de nodige flexibiliteit kreeg ik de leerlingen aan het sporten. Als de leerlingen al sportkieren aandoen dan kan dit ook gevolgen hebben voor het verdere verloop van de dag.

Naast het geven van huiswerk heb ik ook nog navraag gedaan bij de leerlingen en leerkrachten, want we weten allemaal tot wat een goede band tussen leerlingen en leerkrachten leiden kan. Mijn onderzoek is opgesplitst in twee delen:

- Een eigen onderzoek wanneer ik zelf huiswerk gaf in aangepaste situaties.
- Vragen gericht aan leerkrachten en aan leerlingen.

Ik ben van start gegaan met een theoretisch onderzoek waarin ik ben gaan kijken of we nu echt huiswerk voor lichamelijke opvoeding kunnen gaan aanbieden. Is het noodzakelijk om dit aan te bieden en welke voordelen kunnen deze teweeg brengen. Zijn er momenteel waardige alternatieven aanwezig? Ik hoop op vele vragen een antwoord te kunnen geven. Aan de hand van de literatuur baande ik mij een weg richting het praktische gedeelte om uiteindelijk een handleiding te maken.

De handleiding die ik heb uitgewerkt voor mijn stageschool kan natuurlijk ook op andere scholen worden toegepast. Hou rekening met de verschillen die aanwezig zijn in de doelgroep!

Inhoud

1.	Woord vooraf	1
2.	Samenvatting.....	2
3.	Inleiding.....	5
4.	Theoretisch onderzoek.....	6
4.1	Waarom zouden leerkrachten LO huiswerk voor lichamelijke opvoeding geven?	6
4.1.1	De jeugd beweegt niet meer	6
4.1.2	De gevaren van overgewicht/ obesitas in combinatie met COVID-19.....	7
4.1.3	Bewegen heeft alleen maar voordelen	9
4.1.4	Hoeveel minuten moeten jongeren nu best bewegen?	11
4.2	Huiswerk?.....	12
4.2.1	Huiswerk voor lichamelijke opvoeding	12
4.2.2	Mogelijke nadelen voor huiswerk lichamelijke opvoeding.....	13
4.3	Zijn er waardige alternatieven voor huiswerk lichamelijke opvoeding?.....	15
4.3.1	Een sportclub?.....	15
4.3.2	Sociale media	15
4.3.3	Sport Na School	16
4.3.4	MOEV.....	18
5.	Praktisch onderzoek.....	28
5.1	Huiswerk	29
5.2	Enquêtes van de leerlingen.....	33
5.2.1	Resultaten	33
5.3	Enquêtes van de leerkrachten.	43
5.3.1	Resultaten	43
6.	Handleiding SportPep	53
6.1	Voorwoord	53
6.2	Beginsituatie	54
6.3	Kanaal	55
6.4	Opdrachten	56
6.5	Afspraken.....	56

6.6	Evaluëren	60
6.7	Samenvatting SportPep	60
7.	Besluit	61
8.	Bibliografie	63
9.	Bijlagen	67
9.1	Enquêtes leerlingen.....	67
9.2	Enquêtes leerkrachten.....	72

3. Inleiding

De resultaten van de jongeren gaan over het algemeen achteruit. (S.N., 2019) (Leemans, 2020) Niet alleen in de lessen lichamelijke opvoeding, maar voor alle vakken. Deze twee zaken gaan misschien wel gepaard met elkaar, maar het ergste van de twee is misschien toch wel de fysieke toestand van de leerlingen en met dit zal ik misschien velen verrassen.

De resultaten die ik heb waargenomen tijdens mijn stages lichamelijke opvoeding hebben mijn hypothese bevestigd. De verschillen tussen de leerlingen worden alsmaar groter en groter met alle gevolgen van dien. Al zijn de gevolgen misschien ook om te draaien, zodanig dat leerlingen met een betere fysieke paraatheid ook beter scoren op hun schoolresultaten. De oorzaken van de mindere bewegingsactiviteiten liggen voor de hand. De technologie heeft enorm aan populariteit gewonnen, in tegenstelling tot vroeger toen we dachten aan buiten spelende kinderen die terugkwamen met kapotte broeken. (Eckert, 2016)

Natuurlijk ligt niet alles aan het kind! De ouders zouden hierbij al een grote invloed kunnen hebben, maar ook leerkrachten lichamelijke opvoeding kunnen hierin een grote rol gaan spelen volgens mij. Hoogstwaarschijnlijk een combinatie van vele factoren. Zonder enorme veranderingen te gaan verrichten is er toch veel mogelijk. We kunnen namelijk gaan surfen op een trend die al aan de gang is. Het ideale moment is misschien wel aangebroken en dus trok ik er op uit om onderzoek te gaan voeren of huiswerk voor lichamelijke opvoeding ook een kans heeft in de toekomst van ons onderwijs.

4. Theoretisch onderzoek

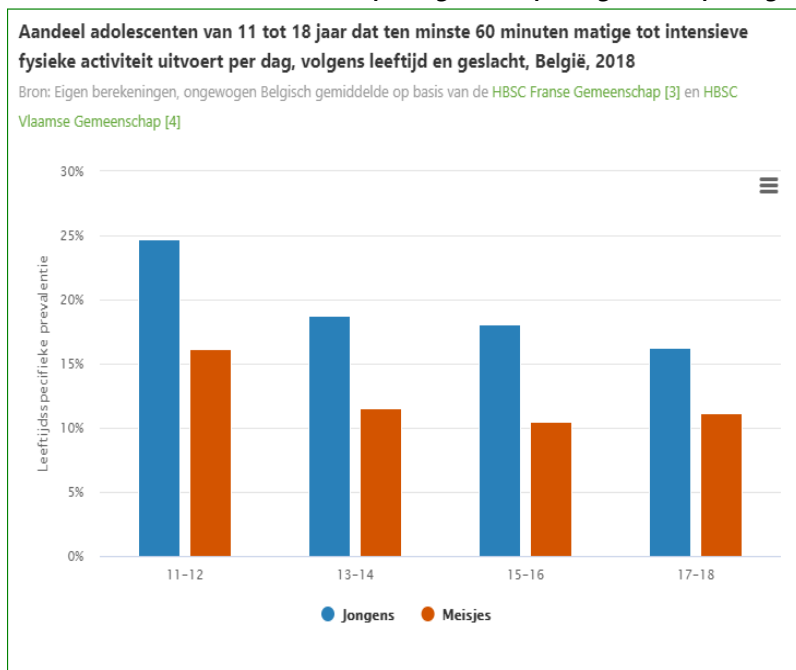
4.1 Waarom zouden leerkrachten LO huiswerk voor lichamelijke opvoeding geven?

De vraag zou evengoed kunnen zijn: Waarom geven leerkrachten LO nog geen huiswerk voor lichamelijke opvoeding? Dat er op elke school al minimaal 2 uren lichamelijke opvoeding per week gegeven wordt, dat staat vast. Het is het enige vak waarin alle facetten van de motorische vorming aan bod komen. Het levert een extra in de opvoeding van de jongeren en ze worden gestimuleerd tot een actieve, sportieve levenshouding en vrijetijdsbesteding. Verder biedt LO de kans tot een waardeopvoeding en draagt het bij tot de realisatie van het christelijke opvoedingsproject van de school. Tot slot is LO ontwikkeld naar een concept waar de totale persoonsvorming van de bewegende mens centraal in staat.

Toch wordt er door de leraar LO op enkele uitzonderingen na nog geen huiswerk gegeven, misschien omdat er al immens veel van een leraar LO verwacht wordt. Ze spelen al een grote voortrekkersrol met betrekking tot gezondheidsopvoeding in de brede zin van het woord. De leraar LO levert een onmisbare bijdrage aan het welbevinden en het welzijn van leerlingen. (Secundair Onderwijs, 2010)

4.1.1 De jeugd beweegt niet meer

Vlaamse jongeren eten gezonder maar bewegen te weinig. 4 op de 5 jongeren bewegen te weinig: WHO waarschuwt voor de gevaren. VN: Jongeren bewegen te weinig. Om maar enkele titels aan te halen... (Joosen, 2019) (S.N., 2019) (S.N., 2019) **De cijfers liegen niet!**



Bij kinderen tussen 11 en 18 jaar voldoen twee op de tien jongens en één op de acht meisjes aan de aanbevelingen van de WHO om minimaal 60 minuten per dag lichamelijk actief te zijn met een matige tot intensieve intensiteit. Al gaat het wel de goede kant op. In 2014 behaalden nog 17,4% van de jongens de aanbeveling van een uurtje beweging, bij de meisjes was dit slechts 10,0%. Laat ons echter niet blindstaren op deze vooruitgang...

(HBSC) De 'Health Behaviour in School-aged Children', is een studie die vierjaarlijks wordt uitgevoerd.

4.1.2 De gevaren van overgewicht/ obesitas in combinatie met COVID-19

Mensen met obesitas of overgewicht zijn vatbaarder voor COVID-19. De schatting ligt erop dat mensen met obesitas 113% meer kans hebben om opgenomen te worden in het ziekenhuis bij een COVID-19 besmetting. Ze hebben zelfs 48% meer kans om te sterven aan de gevolgen ervan. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020)

Je kan het maar beter niet hebben. Je weet nooit welk virus er nog achter de hoek loert. In de corona periode zagen ze veel patiënten op intensieve zorgen belanden met overgewicht of diabetes. Natuurlijk lagen er ook mensen zonder overgewicht of diabetes, maar de grote meerderheid sukkelde wel met zijn lichaamsgewicht. Het ernstige verloop was dus groter bij mensen met hart- en vaatziekten, diabetes en longaandoeningen. Laat het één nu een verband hebben met het andere.(Poosen, 2020) Mensen met overgewicht riskeren de volgende gevolgen:

- Verminderde longfunctie, slaapapneu
- Hart- en vaatziekten
- Depressie
- Diabetes type 2
- Slechte cholesterolwaarden, vervette lever
- Slijtage van de gewrichten
- Verhoogde kans op kanker
- Verminderde vruchtbaarheid (S.N., 2018a)

De meeste van deze gevolgen hebben een band met immuunsysteem. Nochtans is het immuunsysteem een onmisbaar onderdeel van het lichaam, het maakt deel uit van de belangrijkste cardiovasculaire functies. Bovenal ruimt het iedere dag ziekteverwekkers op en beschermt het tegen infecties. Verder kan het ook kankercellen doden en opruimen.

In het immuunsysteem is er een belangrijk onderdeel genaamd de immuuncellen. Ze worden versterkt door bewegen, zijn aanwezig in het bloed en kunnen vanuit het bloed ook in de weefsels en lymfeklieren komen. Het zijn zogenaamde witte bloedcellen.

Soorten witte bloedcellen:

- Macrofagen
- Dendritische cellen
- B-cellen
- T-cellen

Ze beschikken elk over een eigen taak binnen het immuunsysteem, toch werken ze ook vaak samen om een afweerreactie te ontwikkelen. Laat die T-cellen nu net zo belangrijk zijn. Zij kunnen met virus geïnfecteerde cellen doden en B-cellen kunnen leren om antistoffen aan te maken tegen het virus. Deze cellen bevatten ook een geheugen waardoor ze het virus kunnen herkennen van vroeger. Dit resulteert tot actie waardoor ze het virus sneller uitschakelen. (Redactie, 2018)

Een vaccin tegen een virus hebben we niet altijd direct voor handen. Een medicijn daarentegen, dat zullen we altijd zelf tot onze beschikking blijven hebben. Eentje dat ervoor zorgt dat je minder stress zal hebben, waardoor je ontspannen zal zijn. Het beschermt dus je mentaal welbevinden, maar dat is niet alles. Ook je immuunsysteem zal versterkt worden door te bewegen, actievere mensen lopen namelijk minder risico's op infecties op. Krijgen ze alsnog de infectie dan zijn ze minder lang ziek en hun symptomen minder net als het vermijden van overgewicht en chronische aandoeningen. Tot slot is het goedkoop, makkelijk, overal te gebruiken en vereist het geen apparatuur. Beweeg elke dag even en je hebt gewoon het ideale recept in uw handen of benen. Het ideale recept bestaat uit genoeg bewegen, maar let dus zeker op dat je uzelf niet gaat overbelasten en te veel gaat bewegen. Wanneer je dit toepast kan je jouw kans op een virale luchtwegeninfectie met bijna de helft terugdringen. (Sporza, 2020) (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020)

Wanneer je beweegt, zal je dus in het beste geval al overgewicht of toch al enkele mogelijke gevolgen van overgewicht kunnen schrappen. Blijf je toch zitten met één of ander probleem zijnde: overgewicht, diabetes, een te hoge bloeddruk ... Dan is het toch nog altijd aangeraden om te blijven bewegen, natuurlijk op een rustiger tempo. Beweging kan helpen om deze problemen te gaan behandelen en misschien zo ook het risico op het krijgen en de ernst van COVID-19 te gaan verkleinen. Met andere woorden: mens sana in corpore sano.

Minder dan 1 op 5 Vlaamse adolescenten heeft overgewicht of obesitas



Ondanks dat minder dan 1 op de 5 Vlaamse adolescenten overgewicht of obesitas heeft, kunnen we maar beter voorkomen dan genezen. Op jonge leeftijd hebben toch al meer dan 1 op de 10 overgewicht. Vaak gaat dit natuurlijk gepaard met een rem op de groeisprint. Ondanks het feit dat we ook beter scoren als het internationale gemiddelde, mogen we ons toch niet blindstaren op een factor met ernstige gevolgen. Sinds 2014 is overgewicht en obesitas namelijk gestegen tot een derde van landen/ regio's met betrekking tot één op

de vijf adolescenten. Verder zijn het ook vaker jongeren van de arme families die met overgewicht of obesitas kampen. Ook beschikken ze over een negatief zelfbeeld. (Inchley et al., 2018) (S.N., 2018)

Tot slot blijkt uit onderzoek ook dat 55% van de kinderen minder bewegen dan voor de corona, dit kan problematisch worden richting de toekomst. Weliswaar grotendeels te wijten aan sportclubs die dicht zijn en afgelaste trainingen. Het is belangrijk om deze generatie niet te verliezen aan andere prikkels dan sport en fysieke activiteit. Anders krijgen we in de toekomst opnieuw te maken met een generatie volwassenen die vatbaarder zullen zijn voor obesitas met alle gevolgen van dien! (SSL, 2020)

4.1.3 Bewegen heeft alleen maar voordelen

Zoals ik al eerder zei is het bevorderlijk zowel voor het lichaam als voor de geest. Leeftijd? Maakt niet uit. Zowel voor kleuters, kinderen en volwassenen is het belangrijk om te blijven bewegen.

Voldoende bewegen zorgt voor alleen maar voordelen voor hun gezondheid.

- Het versterkt uw spieren en botten
- Het houdt uw gewicht onder controle
- Verbetering van uw fitheid, coördinatie en motoriek
 - Betere concentratie
- U zal garantie hebben op een goede groei en ontwikkeling
- Minder kans op diabetes type 2
- Minder kans op hart- en vaatziekten.
- Sociale contacten
- Hoger zelfvertrouwen
 - Sterkere ontwikkeling van vaardigheden zoals samenwerken
- Minder stress
- Betere schoolresultaten (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)



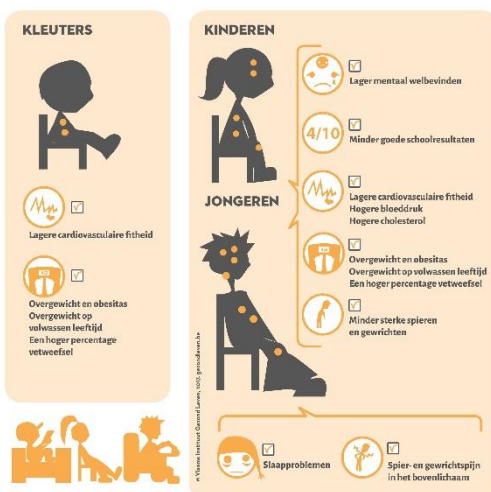
Je zal u automatisch beter in uw vel gaan voelen, je gaat meer plezier beleven en meer energie hebben. Wanneer je voldoende beweegt dan zal je ook beter gaan slapen. Het lijkt wel of de gevolgen van overgewicht opnieuw worden opgesomd. (S.N., 2019a)

Wist je dat spieren niet enkel nodig zijn om botten te laten bewegen, maar ook een hormonale functie hebben. Ze maken stoffen aan en gaan die doorpompen van de spieren via het bloed naar de hersenen. Met andere woorden, bewegen doet de plasticiteit van uw hersencellen toenemen. Als je eerst een halfuurtje gaat lopen of fietsen en daarna een boek leest, dan herinner je u daar dagen nadien tot 20 procent meer van dan wanneer je niet bent gaan sporten. Je kan veel meer gedaan krijgen in kortere tijd op vlak van cognitieve, mentale functies, leer- en concentratievermogen als je voordien gesport hebt. (Van Thienen & Vangramberen, 2020)

Al ligt het niet alleen aan bewegen, maar ook aan het feit dat kinderen gewoon veel te vaak en veel te lang stilzitten. We spreken dan over het sedentair gedrag waarbij je activiteiten uitvoert in een zittende of liggende houding. De activiteiten waarbij je schijnbaar geen energie verbruikt. Denk dan maar aan gamen, tv-kijken, zittend werk, zittend de les volgen of gemotoriseerd transport. In deze momenten moeten je spieren niet werken waardoor je metabole processen niet verlopen zoals het zou moeten. Je krijgt onder andere te maken met een remming op je vetafbraak wat kan leiden tot gezondheidsrisico's, maar ook eigenlijk met de contra's van de voordelen die je hebt door wel te bewegen. (Van Acker et al., 2018) (S.N., 2019) Lang stilzitten zal onder meer leiden tot:

- Lager mentaal welbevinden
- Minder goede schoolresultaten
- Overgewicht
- Hoger percentage vetweefsel
- Minder sterke spieren en gewrichten
- Lagere cardiovasculaire fitheid
 - Denk maar aan het immuunsysteem
- Hogere bloeddruk
- Hogere cholesterol
- Slaapproblemen

GEZONDHEIDSRISICO'S VAN LANG STILZITTEN



Dit kan al opgelost worden door om het halfuur eventjes recht te staan en rond te stappen. Je gaat dan voor contractie in de spieren zorgen. Al onderbreken leerkrachten dit liever na 50 minuten of doen ze het gewoon niet. Op bewegend leren of korte prikkels in functie van bewegen tijdens de theoretische lessen mag nog meer aandacht gevestigd worden. (Van Acker et al., 2018) (Dierckens et al., 2019) (De Maeght, 2018) (Wauters, 2019)

4.1.4 Hoeveel minuten moeten jongeren nu best bewegen?

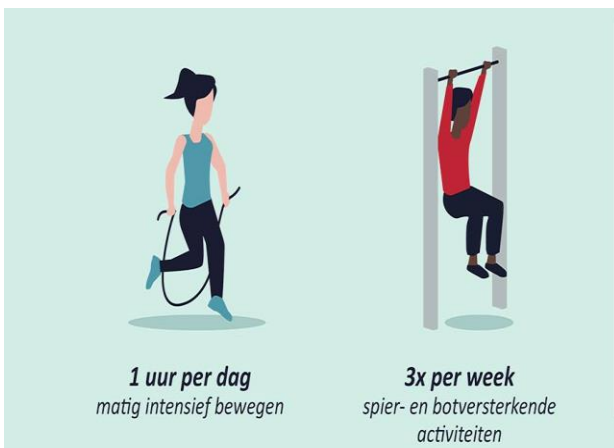
Je leest het, je hoort het en leerkrachten lichamelijke opvoeding zien het. De jongeren bewegen te weinig en krijgen dan vaak één van de volgende zinnen toegesproken:

- Je beweegt te weinig!
- Je moet genoeg bewegen!
- Je moet meer bewegen!

Zo kan ik nog wel even doorgaan, maar hoe lang moet je nu daadwerkelijk bewegen? Aan welke intensiteit? Hoe kan je dit behalen?

We kunnen allemaal een gezonde levensstijl gaan creëren, het is een kwestie van willen. Een goede mix van staan en zitten kan al wonderen verrichten. Al is er meer nodig dan deze mix, jongeren kunnen maar best heel de dag activiteiten afwerken aan lichte intensiteit. Een mogelijke oplossing is het verwijderen van banken op de speelplaatsen. Tijdens de speeltijd moedig je de leerlingen onrechtstreeks aan tot het rechtstaand babbelen of het maken van een wandeling. Toch zijn we er nog niet helemaal, verre van zelfs.

Jongeren hebben nood aan 60 minuten per dag sporten van matige tot hoge intensiteit. Deze 60 minuten moeten zeker niet in 1 periode afgewerkt worden. Ze kunnen deze 60 minuten opdelen in blokken die ze zelf kiezen. Sporten waar deze intensiteit hoog genoeg ligt zijn: fietsen, skateboarden, dansen, snelwandelen, joggen of allerlei sporten in clubverband. (Vlaams Instituut Gezond Leven, n.d.) (Streur, 2020)



4.2 Huiswerk?

Huiswerk, ze geven het op elke school en voor elk vak. Al zijn er uitzonderingen... Denk maar aan lichamelijke opvoeding. Doorheen mijn studentenleven heb ik nooit 1 sportopdracht gekregen voor lichamelijke opvoeding. Op de lockdown periode na of op scholen waar de lessen lichamelijke opvoeding waren afgeschaft, kan ik mij ook geen enkele stageschool net als die van mijn medestudenten of vrienden voor ogen houden waar er huiswerk voor lichamelijke opvoeding aanwezig is. Hoogstwaarschijnlijk is er hier of daar wel een school dat huiswerk zal geven of heeft gegeven voor lichamelijke opvoeding, maar het zullen de uitzonderingen zijn. Dit omdat scholen namelijk zelf beslissen over hun huiswerkbeleid. Met huiswerk wordt nagegaan of een leerling de leerstof heeft begrepen en zelfstandig kan verwerken. (Onderwijs Vlaanderen, n.d.) (Hiëronymus, 2020)

4.2.1 Huiswerk voor lichamelijke opvoeding

Zwitserse onderzoekers beweren dat 10 minuten sport als huiswerk volstaat om een positief effect te zien op de gezondheid van de leerlingen. Ze hebben een onderzoek gedaan waarbij ze een groep leerlingen extra lieten sporten gedurende de schooluren en gaven ze de leerlingen 10 minuten sport als huiswerk mee naar huis. Eén jaar later liep deze groep gemiddeld 20 seconden sneller, beschikten ze over een gezonder BMI en ook minder lichaamsvet. Het lijkt mij zelfs geen onderzoek waard. Op basis van een eerder onderzoek beweerde men dat extra sport op school jongeren alleen maar aanzet om nog luier te worden na school. Deze Zwitserse onderzoekers beweren nu dat dit kan voorkomen worden door sport als huiswerk mee naar huis te geven. 10 minuten sporten kan dus al significante gevolgen opleveren voor de gezondheid van kinderen. (Geysmans, 2010)

10 jaar later is er echter niets mee gebeurd en misschien maar best ook. Extra sporten gedurende de schooluren gekoppeld aan 10 minuten sport als huiswerk. Een kind zou voor minder beter worden dan een kind dat niet sport. Appelen met peren als je het mij vraagt.

Is er dan echt nog geen oproep gekomen van iemand anders om huiswerk aan de leerlingen te geven? Jawel hoor, in 2014 pleitte Judy Murray voor huiswerk lichamelijke opvoeding. Weliswaar voor het Verenigd Koninkrijk, maar de berichten kwamen in 2015 wel tot over het kanaal. De fysieke fitheid van kinderen neemt af, we hebben te maken met een generatie die minder fit en gezond opgroeit. Bij gezond opgroeien is er al enige progressie merkbaar, na enorme inspanningen van de scholen. Laat ons deze inspanningen nu ook doen voor de fitheid van de kinderen. Het is belangrijk dat ouders een omgeving aanmoedigen en bevorderen waarin sporten belangrijk wordt gemaakt. Laat dit gestimuleerd worden door scholen, leerkrachten, trainers en ook de overheid. Het klinkt misschien een beetje grootspraak, maar wij hebben de kennis van zaken en kunnen dus de nodige informatie en tools geven aan de kinderen en ouders. Huiswerk is niet alleen een zaak tussen leerling en leerkracht, het vormt ook een brug tussen de scholen en de ouders. Het geeft een kans aan de ouders om zichzelf te betrekken bij de school.

De overheid in België heeft de laatste jaren een goed beleid gevoerd op vlak van gezonde voeding. Verder hebben ze er ook voor gezorgd dat fysieke activiteit in het schoolbeleid een belangrijke plaats heeft gekregen, een minimum van twee lessen lichamelijke opvoeding is wettelijk verplicht en initiatieven om lessen lichamelijke opvoeding te verbinden met andere projecten over de fysieke activiteiten hebben de laatste jaren meer en meer aandacht gekregen. (Seghers et al., 2016) Anderzijds zou het kunnen helpen dat de overheid hier nog een extra duwtje in de rug gaat geven. Door het huiswerkbeleid van de scholen aan te passen met verplichten of aanmoedigen om huiswerk voor lichamelijke opvoeding te gaan geven. We willen allemaal dat ons kind kan lezen en schrijven, als we daar nog eens aan toevoegen dat het ook fit zal worden. Het moeten geen topsporters worden, als ze maar voldoende bewegen.

4.2.2 Mogelijke nadelen voor huiswerk lichamelijke opvoeding

De voordelen van huiswerk voor lichamelijke opvoeding zijn niet meer op één hand te tellen. Net zoals er voordelen zijn, hebben we natuurlijk ook enkele mogelijke nadelen. Afhankelijk of u het glas half vol of het glas halfleeg ziet.

In 2016 werd er een onderzoek gedaan aan het actief transport van kinderen en adolescenten. Uit dit onderzoek bleek dat toch wel 4 op de 10 adolescenten voornamelijk met actief transport naar school komt. In Vlaanderen was dit voornamelijk te danken aan adolescenten van hoge sociaaleconomische status (SES) Ondanks dat meer dan de helft dit niet doet, kan het toch een lastige taak worden om ook de 40% adolescenten die alvast aan sport gedaan hebben nog mee te krijgen in huiswerk voor lichamelijke opvoeding. Evenwel kunnen zij ook een voortrekkersrol gaan spelen in het hele gebeuren. (Seghers et al., 2016)



Tel hierbij nog eens 213 486 adolescenten (12-17-jarigen uit Vlaanderen) die aangesloten zijn bij een gesubsidieerde en/of erkende Vlaamse sportfederatie. Wat neerkomt op 50%. (428 739 adolescenten aanwezig in Vlaanderen)

Ook deze zijn misschien minder geneigd om ook nog eens een taak voor Lichamelijke opvoeding te volbrengen.

Anderzijds kan je misschien ook al op deze helft van de jongeren rekenen die dan de ander helft ook aan het sporten brengt. Deze jongeren schommelen dan ook precies in hun puberteit, wat positief is voor het testosteron en wat mogelijk de competitiviteit bij de leerlingen kan verhogen.

Het probleem situeert zich misschien wel grotendeels bij de thuissituatie. Hoe worden de kinderen aangemoedigd om te sporten als je weet dat 74% van de Vlaamse ouders van adolescenten zelfs niet meer dan 30 minuten per dag beweegt aan een matige tot zware intensiteit. Nochtans kunnen we zeggen dat zien bewegen doet bewegen. (Seghers et al., 2016)

"IEDER NADEEL HEB ZIJN VOORDEEL"

(Van Hanegem & Cruijff, n.d.)

In Nederland ging zelfs 1 op de 4 jongeren meer gaan bewegen door berichten op sociale media. De helft is zelfs gaan sporten na het zien van filmpjes en foto's op sociale media. Met het gedacht dat sociale media niet meer weg te denken is uit de leefwereld van adolescenten.

"IETS IS BETER ALS NIETS"

Zo blijkt uit het één-programma Factcheckers. Met amper 6 minuten per week sporten verbeterde Thomas Vandervreken zijn conditie. Dit door middel van High Intensity Interval Training, kortweg HIIT-sessies. Het zijn sessies waarbij je sport aan volledige intensiteit. Na twee maanden verbeterde hij zijn conditie met 10%, steeg zijn VO₂MAX van 42 ML/MIN/KG naar 46,5 en zakte zowel zijn gewicht als zijn vetpercentage. Al zijn er wel gevaren aan verbonden. Het blijft beter om eerst aan de basisconditie te werken zodoende dat je blijvend progressie kan boeken. Let zeker ook op voor blessures, de verandering van niets naar intensief zijn gevaarlijk voor je botten, pezen en gewrichten. We kunnen dus concluderen dat je eerst over een basisconditie moet beschikken alvorens je aan HIIT-sessies gaat doen. (één, 2020) (Geysen, 2020) (De Bruyne, 2020)

Met alleen huiswerk op het einde van de dag komen we er niet. Het negatieve effect van lang stilzitten kan je niet wegwerken met een korte inspanning achteraf. Veel beter zou zijn om iedere 30 minuten te gaan bewegen, maar dit is niet altijd en overal haalbaar. Alvast een warme oproep aan de leerkrachten om nog meer beweegmomentjes te creëren. (Van Acker et al., 2018)

***Wie regelmatig beweegt, versterkt zich niet alleen fysiek maar ook mentaal. Alleen weten mensen dat vaak niet. "Zo is er sterk bewijs dat beweging het risico op depressie vermindert, en dat beweging de symptomen van depressie minder erg maakt. Fysiek actievere mensen lopen ook minder risico's op (luchtweg)infecties. En als ze toch een infectie krijgen, zijn ze minder lang ziek en hun symptomen milder. Dat komt omdat beweging ons immuunsysteem versterkt."* Professor en bewegingsexpert Jan Seghers (KU Leuven)**

De experts erkennen bovendien de positieve invloed op slaap.

4.3 Zijn er waardige alternatieven voor huiswerk lichamelijke opvoeding?

Vanuit economisch standpunt kan je direct concluderen dat er geen waardige alternatieven zijn. Niets zal zo gratis zijn als een leerkracht lichamelijke opvoeding. Ondanks dat er veel kosteloze oefeningen aanwezig zijn op het internet zal dit toch niet hetzelfde effect geven als wanneer ze door een leerkracht worden aangeboden. Vanuit de stageperiode valt te merken dat de jeugd weinig moeite doet om iets te gaan zoeken. Niet dat ze liever lui dan moe zijn, maar het heeft er toch wel veel van weg. Laat leerkrachten LO dan maar de kat bij de melk zetten.

4.3.1 Een sportclub?

Je kan niet alle sporten over dezelfde kam scheren, maar dat ze geld kosten dat staat vast. Uit onderzoek van De Standaard betalen de ouders voor het jongste kind gemiddeld € 163,00 voor een jaar sporten. Extra kosten kunnen wel aanwezig zijn. De prijzen werden gebaseerd op de volgende sporten: Voetbal, volleybal, zwemmen, atletiek en gymnastiek. In ruil krijg je meestal de clubkledij en ook twee trainingen van ongeveer 1 uur en eventueel een wedstrijd. Wie liever naar de fitness trekt kan dit doen voor ongeveer 300 euro per jaar. Hierbij krijg je dan 6 weken persoonlijke begeleiding. Je kan ook nog gebruik maken van een applicatie met eindeloze oefeningen en virtuele lessen ook zijn er personal trainers aanwezig in de fitness. Hierbij kunnen ook extra kosten aanwezig zijn. (Van Den Broeck, 2020) (Basic Fit, n.d.)

4.3.2 Sociale media

Zoals eerder al vermeld, zien bewegen doet bewegen. Wat heeft de sociale media de dag van vandaag te bieden? Er is een constante verandering in dit milieu, af en toe loopt er wel een challenge. Deze variëren in aanbod wat alleen maar voordelen heeft voor een leerkracht lichamelijke opvoeding. Deze kan je finetunen en omzetten naar een klas of school challenge. Het is die uitdaging en competitiviteit die je kan gebruiken om jongeren uit hun zetel te krijgen.



Vaak worden deze ook gedaan door de idolen van de jeugd, de leerlingen kijken hier naar op en zijn dan eerder geneigd om het ook te doen. Anderzijds bestaan er nu ook al enkele leuke applicaties zoals Homecourt waarbij je enkele leuke oefeningen kan aanbieden en vervolgens niet veel tijd aan moet besteden om te gaan evalueren. Van concurrentie kan je niet spreken, het lijkt een mooie troef om te gaan combineren. (S.N., 2017)(Homecourt, 2020)

Het zijn de bekende mensen die een zeer belangrijke rol kunnen spelen in het aanzetten tot bewegen. Een belangrijke voorwaarde is om het wel haalbaar te houden voor de jongeren. Verder staat de sociale media ook vol met oefeningen, vooral met goede oefeningen. Oefeningen die een standaard leerling kan uitvoeren, ze moeten hiervoor geen te grote kosten maken. Het dure fitnessabonnement is dus niet nodig. Een dosis creativiteit gekoppeld aan een sportieve outfit en je komt al een heel eind. Het enige wat ontbreekt op deze kanalen is een vorm van feedback.



4.3.3 Sport Na School

Sport Na School omschrijft zich als volgt. Het is voor leerlingen/ sportievelingen uit het secundair onderwijs die willen sporten na de schooluren. Individueel of met vrienden aan een sportprijs. Het kan in uw buurt, maar ook in heel Vlaanderen en Brussel. Voor slechts € 45 kan je 30 weken gaan sporten in uw buurt.

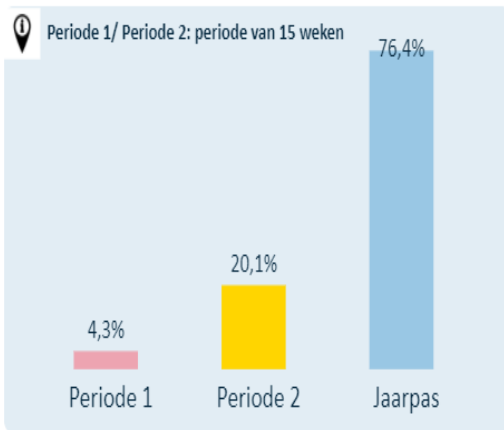


De sporten variëren hoofdzakelijk uit: Fitness, zwemmen, padel, tennis, squash, zumba, kickboksen en bootcamps. Prijs-kwaliteit lijkt dit een zeer mooi alternatief. Verder zijn ze zeer flexibel, wan op enkele uitzonderingen na moet je nooit vooraf inschrijven, gewoon gaan en sporten maar. Hun slogan wordt ook nog eens bekrachtigd met het feit dat het effectief allen op schooldagen is. Dan toch een minpunt in het hele verhaal.

Dit wordt alvast goed gemaakt met de mogelijke korting die je nog kan ontvangen als je beschikt over een UuTPAS, A-Kaart of een goede ziekteverzekering. Zo een SNS-pas is heel eenvoudig te bemachtigen, je kan hiervoor terecht in hun SNS-app, bij je sportleerkracht die u misschien kan helpen met de inschrijving of heel eenvoudig bij het sportpunt in de gemeente. (Sport Na School, n.d.)

<p>NA DE LES LEKKER ONTSPANNEN?</p>  <p>Sport dan mee met het project sportnaschool en dit elke weekdag na de schooluren!</p>	<p>SPORT AAN SPO(R)TPRIJS!</p>  <p>Aan een klein prijsje ongelimiteerd sporten, elke schooldag, 15 of 30 weken lang.</p>
<p>DE SNS-PAS IS FLEXIBEL</p>  <p>Op enkele uitzonderingen na, NOOIT vooraf inschrijven, gewoon gaan en sporten maar!</p>	<p>NIEUWE SPORTEN, NIEUWE VRIENDEN</p>  <p>Kom in contact met nieuwe sporten en ontmoet nieuwe vrienden.</p>

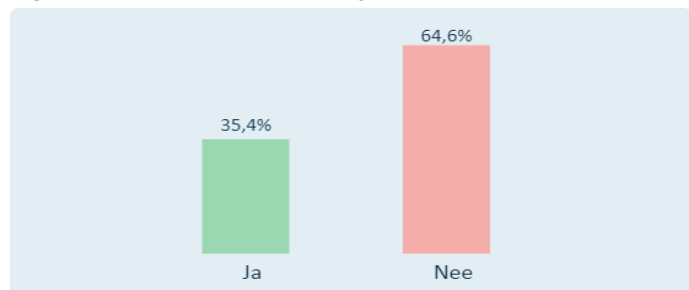
Aantal SNS-passen per periode



Met de SNS-app beschikken ze over een milieubewuste functie die zeer eenvoudig en duidelijk werkt. Met het beschikken van de app komen ze ook meteen tot de leefwereld van de jongeren. Ook hebben ze een nauwe samenwerking met MOEV. Toch kunnen we vaststellen. Toch kunnen we concluderen dat er slechts 13531 Vlaamse leerlingen een SNS-pas hebben gekocht in 2019-2020. Er is een lichte meerderheid aan jongens.

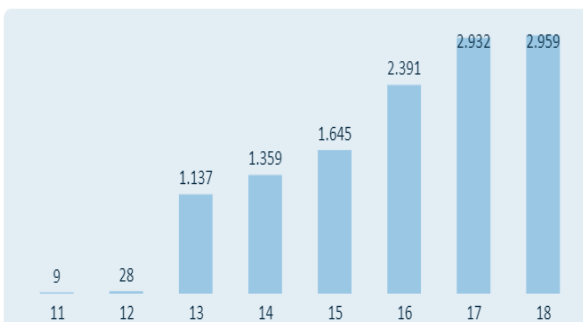
Hierbij is ook nog eens 35,4% al lid van een sportclub. Echter komt er 2/3^{de} sporten die niet actief zijn in een sportclub, dus op dat vlak slaat het zeker aan. Hoogstwaarschijnlijk waren die hiervoor niet aan het sporten.

Zijn de deelnemers lid van een sportclub?



Hoofdzakelijk komen de leerlingen (49,5%) uit de ASO stroom. Het aanbod is het grootste in Antwerpen wat ook overeenkomt met het grootste aantal SNS-deelnemers. Aan de andere kant als we het gaan bekijken op het aantal SNS-deelnemers per 1.000 deelnemers dan staat West-Vlaanderen op bovenaan, komt vervolgens Antwerpen dat kort wordt gevolgd door Oost-Vlaanderen. Wat ook nog opvalt is dat de SNS-pas wordt aangekocht op latere leeftijd. Tot en met 15 jaar schommelen de aantallen stevast onder de 2000. Bij jongeren van 16, 17 & 18 jaar gaat deze duidelijk boven de 2000. Voornamelijk fitness is enorm populair bij deze jongeren, verder staan zwemmen en schaatsen een beetje boven de rest uit. (Sport Vlaanderen, n.d.-a)

Aantal unieke personen die een SNS-pas aankochten per leeftijd



4.3.4 MOEV

Hoogstwaarschijnlijk zegt MOEV jullie nog niet zoveel, maar hopelijk in de toekomst wel. Het is namelijk de nieuwe naam van Stichting Vlaams Schoolsport. Ze wou de focus van het organiseren van schoolsportactiviteiten verleggen naar het breed ondersteunen van je school bij de uitbouw van een bewegings- en sportbeleid. Dit door een nieuwe en dynamische uitstraling te creëren.



Centraal in heel het gebeuren staan aantrekkelijke leerzame materialen met frisse projecten en belangrijke info op maat gecombineerd met een mooi gamma aan leuke bewegingsmogelijkheden. De toekomst staat open voor een gezonde levensstijl met veel plezier voor aandacht en bewegen voor alle leerlingen gecombineerd met een actieve schoolcultuur gedragen door het hele schoolteam.

Het zet alle leerlingen het het kleuter-, basis- en secundair onderwijs aan tot een gezonde en veilige levensstijl. (Sport Vlaanderen, n.d.-i)(MOEV, 2018)(Sport Vlaanderen, n.d.-e)



Waarom MOEV?

De M staat voor motivatie, de O voor ondersteuning, de E voor expertise en de V staat zowel voor vernieuwing, Vlaanderen als voor vitaliteit.

Met dit woord beantwoorden ze direct een paar vragen. Wie zijn ze? Wat doen ze? Waar doen ze het...? We kunnen dus besluiten dat ze over de nodige motivatie beschikken en gepassioneerd zijn om scholen constant in beweging te houden en te brengen. Ze ondersteunen de scholen met unieke evenementen, materialen en projecten. Dit alles in functie van een gezonde schoolomgeving te creëren voor de jongeren. Ook staan ze garant voor een kwaliteitsvolle en objectieve inhoud aangepast aan het ontwikkelingsniveau van de jongeren. Dit doen ze als erkend door de overheid in heel Vlaanderen.

Visie en Missie

Tegen 2040 willen ze alle scholen een kwalitatief en goed opgebouwd bewegingsbeleid geven. Op korte termijn hebben ze voor een doelstelling gekozen waarbij 80% van de basis- en secundaire scholen een preventief en kwaliteitsvol gezondheidsbeleid voert. Aansluitend op deze doelstellingen willen ze alle leerlingen optimale kansen bieden om de richtlijnen rond beweging en stilzitten te behalen. Er wordt dus gestreefd naar het belang hechten van een fitte en gezonde levensstijl bij jongeren dit in functie van een levenslange bewegingsvriendelijke attitude.

Veelvuldig gaan van visie en missie hand in hand.

De missies van MOEV zijn goed afgebakend en enorm beperkt, zo dat de focus wordt aangehouden. MOEV wil alle leerlingen in het Vlaams onderwijs aanzetten tot een gezonde mengeling van zitten, staan, bewegen en sporten. MOEV wil hiervoor de schoolteams motiveren en ondersteunen bij de ontwikkeling van hun kwaliteitsvol gestructureerd bewegings- en spotbeleid. (Sport Vlaanderen, n.d.-e)

Wat biedt MOEV aan?

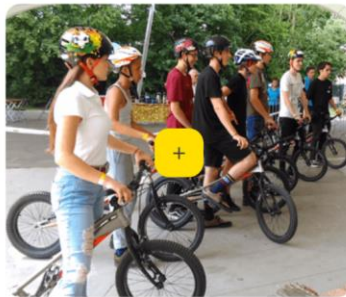
MOEV heeft vier grote pijlers die ze aanbieden.

- Beweeg mee!
- Activiteiten
- Projecten
- Materialen

Beweeg mee!



BEWEGINGSBELEID



ACTIEVE VERPLAATSING



AANBOD VOOR EN NA DE LESSEN



AANBOD TIJDENS DE LESSEN



AANBOD TUSSEN DE LESSEN

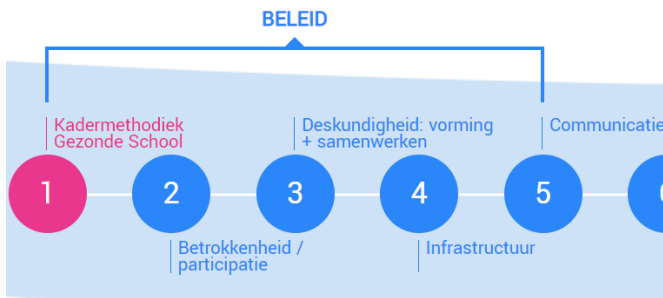


DIENSTVERLENING

Je ziet direct, MOEV doet een heleboel. Ze hebben een aanbod tijdens, maar ook tussen en ook voor en na de lessen. Alle mogelijke manieren die je maar kan bedenken om leerlingen aan het bewegen te krijgen. De hulp die ze aanbieden aan scholen is een zeer interessant gegeven voor de scholen. Als je deze momenten gaat omzetten in uren dan is het vrijwel het voltijdse leven van de jongeren op slapen na. Neem daar ook nog eens bij dat ze focussen op de actieve verplaatsing van jongeren en hoe je dit als school kan stimuleren. Verder hebben ze ook een dienstverlening waar scholen, leerkrachten, trainers terecht kunnen voor enkele diensten die als ondersteuning kunnen dienen voor de bewegingsactiviteiten op school. Tot slot helpen ze de scholen ook met hoe ze te werk kunnen gaan om bewegingsactiviteiten te integreren in een bewegings- en sportbeleid dat past binnen het gezondheidsbeleid van een school.

Met MOEV kom je ook meteen bij het totaal plaatje terecht. Het meer centraliseren van alles kan alleen maar toegejuicht worden. Ze zorgen voor een plaats waar zowel scholen, leerkrachten als leerlingen terecht kunnen. Met de unieke positie van scholen, die ongewilde macht waarover ik al sprak waarbij je alle leerlingen kan bereiken is iets waar te weinig gebruik van wordt gemaakt.

- **Bewegingsbeleid**



Het grootste belang voor de gezondheid en de ontwikkeling van de schoolgaande jeugd is wel een gezonde, actieve en fitte levensstijl. Scholen zijn de ideale omgeving om aan gezondheid te werken. De aanpak van een bewegings- en sportbeleid op school is een noodzakelijk onderdeel van het opvoedingsproject van iedere school die een gezonde, veilige en fitte levensstijl voor al haar leerlingen vooropstelt.

Om een sterk bewegings- en sportbeleid op school uit te bouwen kan je beroep doen op:

- De methodiek 'sport beweegt je school'
- Aanbevelingen over preventie van sedentair gedrag
- Ondersteunden werkvormen

o **Actieve verplaatsing**

Om aan een kwalitatief bewegingsbeleid te komen op school moet je actieve verplaatsingen stimuleren. Wetende dat je op deze manier de leerlingen al 5 dagen kan laten sporten met in het achterhoofd dat een actieve verplaatsing een positieve rol speelt in de toename van beweging, zowel voor, tijdens als na de school. Ideaal om een gezonde en actieve levensstijl te bevorderen bij je leerlingen!

Wil je van actieve verplaatsing een werkpunt maken?

Ook hier is opnieuw de steun aanwezig van MOVE, ze geven de pap in de mond. Door een eenvoudige muisklik kom je terecht over hoe je een veilige schoolomgeving kan creëren, via wat kan je de fietsvaardigheid van uw leerlingen laten verbeteren? De vervoerkeuze in kaart brengen.



○ **Aanbod tussen de lessen**

Stimuleren van een actief aanbod tussen de lessen maakt deel uit van het kwalitatief bewegingsbeleid op je school. Ideaal om een gezonde en actieve levensstijl te bevorderen bij je leerlingen! De vrije momenten op school zijn niet te tellen, je hebt speeltijden, de middagpauze, studie, etc.







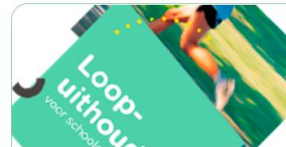







Het zinvol invullen van deze vrije momenten heeft héél wat voordelen:

- het beperkt bewegingsarmoede;
- het heeft een gunstig effect op de fysieke fitheid;
- leerlingen kunnen zich uitleven en maken plezier;
- het draagt bij tot een betere sfeer tussen de leerlingen en het helpt pestgedrag in te dijken.

○ **Aanbod tijdens de lessen**

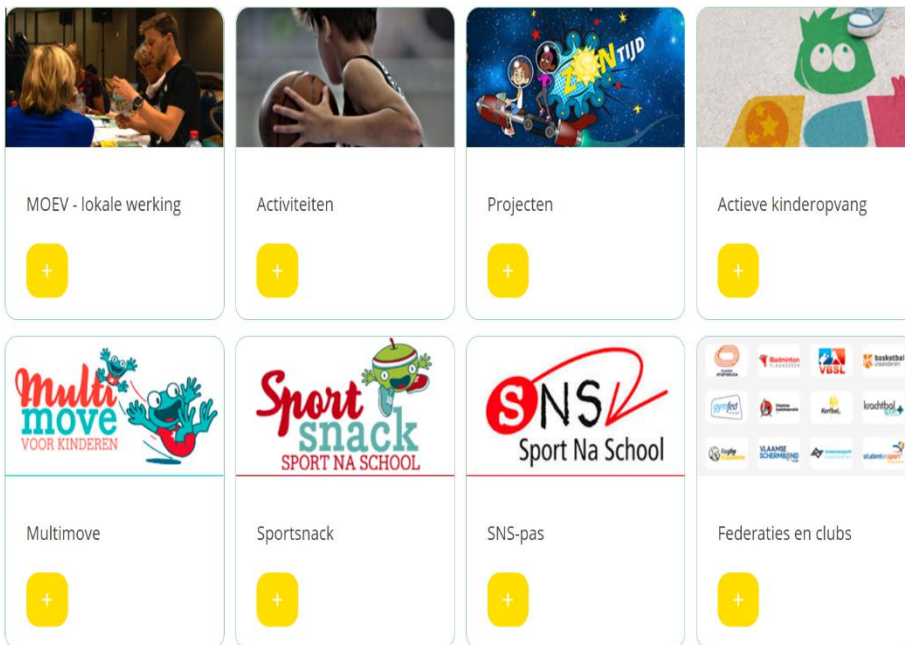
Ook tijdens de lessen kunnen leerlingen bewegen. Stop het stilzitten doorheen de theoretische lessen! Dit biedt heel wat voordelen voor hun concentratie en bijgevolg het leervermogen van de leerlingen. Tot slot draagt het ook bij tot een actieve en gezonde levensstijl.

○ **Dienstverlening**

 <p>Uitlenen materiaal</p> 	 <p>Vormingen</p> 	 <p>Brevetten</p> 	 <p>Publicaties / Brochures</p> 
 <p>Tornooi invulformulieren</p> 	 <p>Reglementen</p> 	 <p>Aanvraag afwijking definitie school</p> 	

○ **Aanbod voor en na de lessen**

Net als alle andere factoren maakt ook het stimuleren van een aantrekkelijk aanbod voor en na de lessen deel uit van het kwalitatief bewegingsbeleid op je school. Ideaal om een gezonde en actieve levensstijl te bevorderen bij je leerlingen!



Nu zijn we ook meteen aangekomen bij het alternatief voor huiswerk LO. (Sport Vlaanderen, n.d.-c)

Activiteiten

Het schakelt ook meteen over naar de tweede pijler van MOEV namelijk het enorme aanbod aan activiteiten.

In iedere provincie vloeit er een rijk aanbod aan activiteiten voor elk onderwijsniveau in elke categorie op elk moment. Er is zelfs keuze of je al dan niet competitief aan de slag wilt gaan. Het enige min punt is dat je niet kan filteren op de prijs, maar de aanwezigheid van gratis activiteiten zorgt er wel voor dat het voor iedere leerling beschikbaar is. Het spreekt in MOEV haar voordeel dat ze met veel federaties over een samenwerkingsverband hebben. Alsook het aanbod dat ze daaruit kunnen schenken aan de kinderen. (Sport Vlaanderen, n.d.-b)

11-01-2021	12-01-2021	13-01-2021
<p>Alles met de bal</p> <p>Leerlingen van het 4 de leerjaar basisonderwijs worden ondergedompeld in de magische wereld van de bal (van knikker tot reuzenbal).</p>	<p>Spelcarrousel</p> <p>De leerlingen van het 3de leerjaar basisonderwijs ontwikkelen tijdens halve dag sport en spel de praktische vaardigheden, de balvaardigheden en de springvaardigheden.</p>	<p>Badminton-initiatie</p> <p>De leerlingen van de 2e graad maken via een doorschuifstelsel kennis met de basisvaardigheden van badminton.</p>
<p>Gemeentelijke sporthal 'De Sportstek' 9190 Stekene</p>	<p>Sporthal Molenberg 9170 De Klinge</p>	<p>Sporthal De Klavers 9111 Belsele</p>
<p>+</p> <p>€ 3.50</p>	<p>+</p> <p>€ 3.50</p>	<p>+</p> <p>Gratis</p>

Projecten

De derde pijler van MOEV zijn de verschillende projecten waar ze zich voor inzetten. Momenteel tellen ze 18 projecten. Deze variëren van Netbal XL over Fair Play naar Multimove tot Bike@School net als Survival Trophy om maar enkele fantastische projecten op te sommen. (Sport Vlaanderen, n.d.-d)

Bike@School



Hier verkrijgt je een handleiding waarin verkeers- en mobiliteitseducatie gekoppeld is aan fietsvaardigheidstraining op school. In samenwerking met de Vlaamse Stichting Verkeerskunde willen ze de scholen informeren over verkeers- en mobiliteitseducatie. Je verkrijgt een kosteloze PDF waarin beschreven staat met welke oefening je begint, hoe je dit stapsgewijs kan opbouwen en hoe je dit moet aanpakken bij een diverse groep. Dit is ook nog aangevuld met een uitgebreid pakket aan praktijkfiches. Verder is er per provincie ook een materiaalpakket aanwezig, dit is natuurlijk wel tegen een kleine vergoeding.

Met dit project kan je ook de ouders gaan betrekken met de school. Er is alvast een brochure opgesteld waardoor de ouders weten dat hun kinderen op school werken aan hun fietsvaardigheden. Met deze zaken kunnen de ouders ook thuis aan de slag. Een belangrijke brug in het geven van huiswerk.

Je krijgt ook nog verder ondersteuning van Bike@School met actiefiches, meestal zijn er ook nog wedstrijden verbonden aan de projecten. (MOEV, n.d.)

Multimove



Dit komt eigenlijk van Sport Vlaanderen, maar zoals eerder al gezegd. MOEV beschikt over enorm veel samenwerkingsverbanden en dit is er 1 van.

Multimove is een bewegingsprogramma voor 3- tot 8- jarige kinderen waarin gevarieerd, breed bewegen en vooral plezier centraal staat. Ze willen ook ouders en begeleiders bewust maken van het belang van een brede motorische vorming. (Sport Vlaanderen, n.d.-g)



Multimove is opgericht vanwege de daling in de fysieke activiteitsgraad bij jongeren en de toename in overgewicht en obesitas. Dit gebeurt dan ook nog eens in een cruciale fase van hun ontwikkeling. Een goede motorische ontwikkeling op jonge leeftijd zorgt voor positieve gevolgen later. Verder wordt er vaak en vooral te vroeg aan sportspecialisatie gedaan. Wat resulteert in een eenzijdige lichaamsontwikkeling, geen of weinig ontwikkeling van algemene vaardigheden. Tot slot zien we ook een daling in algemene motorische competenties.

Multimove voorziet een gevarieerd bewegingsaanbod voor een optimale ontwikkeling van de motoriek, een basis om later sport specifiek te bewegen en een goede basis voor levenslang te sporten en gezond te bewegen onder het motto: 'jong geleerd is oud gedaan'.

Het bewegingsaanbod bestaat uit een lessenreeks op basis van de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden in een gevarieerde omgeving met gevarieerd materiaal. Er wordt niet sport specifiek gewerkt en het moet ethisch en verantwoord zijn in functie van gezond sporten. De lessenreeks bestaat uit minstens 1x per week sporten van om en bij de 45 minuten en dit doen ze 20x per sportseizoen. Er is telkens 1 lesgever voorzien per 15 kinderen, de lesgever is minstens 16 jaar oud en heeft verplichte opleiding gevolgd bij VTS

- **Ondersteuning voor aanbieders**

Eerst en vooral krijg je een startpakket dat volledig gratis. Buiten het enorme promotiemateriaal en de erkenning krijg je ook nog enkele publicaties waaruit je de nodige inspiratie kan halen en een voorleesboekje. Verder kan je ook nog een spelkoffer voor een beperkte tijd ontlene, deze is helemaal gratis en in elke uitleendienst beschikbaar. Tot slot krijg je ook nog een Multimove mascotte en een financiële ondersteuning van gekwalificeerde lesgevers. Natuurlijk moet uw lessenreeks wel voldoen om hiervoor in aanmerking te kunnen komen.

De organisatie moet namelijk over minstens acht deelnemers beschikken. Ze moeten het logo van Sport Vlaanderen vermelden bij de promotie, het aanbrengen van een gekwalificeerde lesgever. Na afloop dien je een evaluatieformulier ingevuld in door zowel lesgever als organisator. Het belangrijkste van allemaal is dat er een democratische deelnameprijs aanwezig is. Ze werken dus niet met standaardtarieven, je kan de prijs zelf bepalen. De prijs moet wel laagdrempelig zijn zodat alle kinderen kunnen deelnemen. Zorg er ook voor dat het aanvaardbaar is binnen eigen organisatie en in lijn van andere initiatieven in de buurt. (Sport Vlaanderen, n.d.)

- **Ondersteuning voor lesgevers**

Lesgevers krijgen eerst en vooral een Multimove meetinstrument ter beschikking, hiermee meten ze de vooruitgang in motorische ontwikkeling van de kinderen. Verder is een brochure 'Tips voor de begeleiding van kinderen met een beperking.' Hierin staat dan uitgelegd hoe je mits kleine aanpassingen in de lesopbouw, het materiaal of de algemene aanpak ervoor zorgt dat alle kinderen kunnen deelnemen aan Multimove tot slot wordt er ook nog een bijscholing dag georganiseerd. (Sport Vlaanderen, n.d.-f)

Sportsnack

Sport Na School (SNS) kennen we ondertussen. SNS is voornamelijk gericht voor de leerlingen in het secundair onderwijs. Dankzij Multimove is er voor de generatie tussen Multimove en SNS ook nog de aanwezigheid van Sportsnack = Sportief Naschools Actieve Kids

Dit is een initiatief voor meer naschoolse beweging en sport in het lager onderwijs, aansluitend op de uren. In tegenstelling tot bij Multimove waar het gevarieerd, breed bewegen en plezier centraal staat. Kiezen ze bij Sportsnack ervoor om het recreatief bewegen centraal te zetten. Dit met een brede motorische basisvorming tot sport specifieke vaardigheden.

Het is dus bestemd voor alle kinderen van de school met een leeftijd van 6 tot en met 12 jaar. Meestal wordt het gegeven op de accommodatie van de school zelf of op een wandelafstand van de school. Het komt neer op een sportieve naschoolse opvang, want het is telkens aansluitend op het laatste lesuur. Er worden steeds diverse sporten gegeven, de lessenreeks bestaat altijd uit minstens 10 lessen per reeks. Een les duurt minstens 1 uur en er valt minstens 1 les per week. In tegenstelling tot bij Multimove is hier wel een kostprijs aan verbonden, namelijk € 2 wat overeenkomt met de prijs van de naschoolse opvang. Er dienen wel telkens minstens 14 leerlingen aanwezig te zijn om een financieel evenwicht te creëren, om de groepen controleerbaar te houden is er een maximum aanwezig van 24 leerlingen. Tot slot ontvangt de school nog € 0,5 per kind per les en zijn de kinderen automatisch verzekerd wanneer de school de verzekering op de hoogte brengt van het naschools initiatief. (Sport Vlaanderen, n.d.-f)

	Prijs	Kwaliteit	Controle	Feedback	Doelgroep	Verplicht	Punten
Sportclub	€ 163,00	Niet altijd aanwezig	JA	JA	12-18	NEE	NEE
Sociale media & Applicaties	Gratis	Varieert	N. A	N. A	12-18	NEE	NEE
MOEV	Varieert	JA, erkend	JA	JA	3-18	NEE	NEE
-SNS	€ 45,00	JA, erkend	JA	JA	12-18	NEE	NEE
-Multimove	Kan gratis zijn.	JA, erkend	JA	JA	3-8	NEE	NEE
-Sportsnack	€ 2,00	JA, erkend	JA	JA	6-12	NEE	NEE
Huiswerk	Gratis	JA, erkend	JA	JA	12-18	Is mogelijk	Is mogelijk

5. Praktisch onderzoek

Mijn praktisch onderzoek ben ik gestart met de vraag aan mijn mentor of ik een deel van haar klassen tot mijn beschikking mocht nemen om hieraan huiswerk voor lichamelijke opvoeding te geven. Mijn mentor was alvast enthousiast, uit de observatie- en stagelessen kon ik concluderen dat de leerlingen in de vorige lockdown periode vooral opdrachten kregen via Strava en dat deze niet gerapporteerd werden. Dit resulteerde in lage respons van de leerlingen. Het schooljaar 2020-2021 begon niet zoals we het gewoon zijn. De leerlingen hadden omwille van de corona maatregelen veeleer buiten gesport en de nadruk lag vooral op lopen. Na de bevestigingen met mijn mentoren en promotor kon ik aan de slag. Ik opteerde voor huiswerk weg van Strava, hier en daar viel er een noodzakelijke wijziging. Toch verliep het grotendeels wel naar wens. Ook kreeg ik 100% input van de leerlingen aan de hand van een vragenlijst. Met als doel om een antwoord te krijgen op mijn onderzoeksvraag vanuit de praktische ondervindingen van de bevroegde leerlingen.

Wetende dat leerlingen met de jaren creatiever worden op vlak van excuses heb ik gekozen voor oefeningen zonder materiaal en met WhatsApp heb je een veilig platform waar je ook filmpjes van de nodige grootte kan versturen en ontvangen. Ondanks dat het veel efficiënter zou zijn om meer beweegmomentjes te creëren, kunnen we toch concluderen dat bewegen gepaard gaat met betere schoolresultaten net als het welbevinden van de mens. Rekening houdend met het feit dat 1 op de 2 adolescenten in Vlaanderen niet is aangesloten bij een erkende sportclub, ligt er toch nog een grote groep voor handen die we aan het sporten moeten krijgen.

Ondanks dat er voor en na school al een immens aanbod is voor leerlingen om te sporten. Zou er eigenlijk niets kunnen tippen aan huiswerk voor LO. Alle waardige alternatieven werden naast elkaar gelegd, altijd ontbrak er wel iets. Huiswerk voor LO gegeven door een leerkracht LO zal niet alles oplossen, maar een perfecte combinatie kan misschien wel efficiënter zijn.

Hier en daar wordt er wel al eens een opdracht voor lichamelijke opvoeding gegeven, maar in vergelijking met de theoretische vakken is het peanuts. Zoals James Goldsmith ooit zei: "if you pay peanuts, you get monkeys". Niet dat we apen hebben in de lessen LO, maar als je niet veel betaalt of aanbiedt dan ga je meestal niet veel in de plaats krijgen. Aangezien lichamelijke opvoeding op de meeste scholen ook nog steeds maar 2 uur wordt aangeboden, krijg je dus niet veel in de plaats. De beweegtijd van de leerlingen daalt steeds meer en meer, laat dit nu net gepaard gaan met schoolresultaten. Die schoolresultaten dalen de laatste jaren ook... Zou het hand in hand gaan met elkaar?

Door mijn onderzoek stel ik alvast enkele "tips & tricks" samen in een handleiding. Zo geven we in de toekomst misschien ook wel op elke school een stukje huiswerk voor lichamelijke opvoeding.

5.1 Huiswerk

Opdrachten

De leerlingen kregen de volgende oefeningen voorgeschoteld. Deze oefeningen zijn kort en eenvoudig zonder materiaal af te werken.

1. Tabata maken en namaken
2. Push-up challenge
3. 8voudige meerkamp

Doelgroep

Het huiswerk werd gegeven aan 3 klassen uit de Broederschool handel te Sint-Niklaas.

- A. 3BEa
- B. 3BEB
- C. 3BETa

Deze drie klassen bestaan elk uit 11 leerlingen. Dit vormt dus een totaal van 33 leerlingen met een meerderheid aan jongens. In totaal hebben we 24 jongens en 9 meisjes.

Kanaal

Het kanaal dat werd gebruikt was niet Smartschool, Moodle, Blackboard, Dokeos, etc. De oefeningen werden wel officieel gecommuniceerd via het leerplatform CASPR, maar voor het versturen en ontvangen van de opdrachten heb ik geopteerd voor WhatsApp.

- **Waarom WhatsApp?**

WhatsApp is de laatste jaren enorm verbeterd op vlak van privacy door de end-to-end versleuteling. Dit zorgt ervoor dat uw berichten, oproepen en statusupdates alleen voor u en de door u gekozen mensen zichtbaar zijn. Zelfs door WhatsApp kunnen ze niet gelezen of beluisterd worden. Verder sluit het kanaal dicht aan bij de leefwereld van de jongeren en krijg je in groep altijd bevestiging dat het gelezen is door de leerlingen. Bovendien kan je heel eenvoudig een groepschat maken met tot wel 256 personen in één keer. Tot slot was het meetbaar door filmpjes. (WhatsApp, 2020)

- **Zijn er dan geen gevaren?**

Hoogstwaarschijnlijk wel, maar met de juiste afspraken kom je al een eind. Even beklemtonen dat de nummers alleen gebruikt worden voor schoolopdrachten en dat het doorsturen van filmpjes waarbij er geen toestemming is van de medeleerling kan leiden tot een strafbaar feit. Verder gingen alle leerlingen akkoord met het maken van een groepschat via WhatsApp.

- **Het volume?**

Het volume voor het versturen van filmpjes bedraagt 16 MB wat overeenkomt met 3 minuten, maar uit ervaring wist ik dat het heus wel haalbaar is om filmpjes te versturen/ ontvangen van meer dan 4 minuten. Verder kan je heel gemakkelijk pdf-bestanden, documenten, spreadsheets, presentaties en nog zoveel meer versturen zonder dat je hiervoor een externe app moet gaan gebruiken. De documenten kunnen verstuurd worden tot en met een grootte van 100 MB.

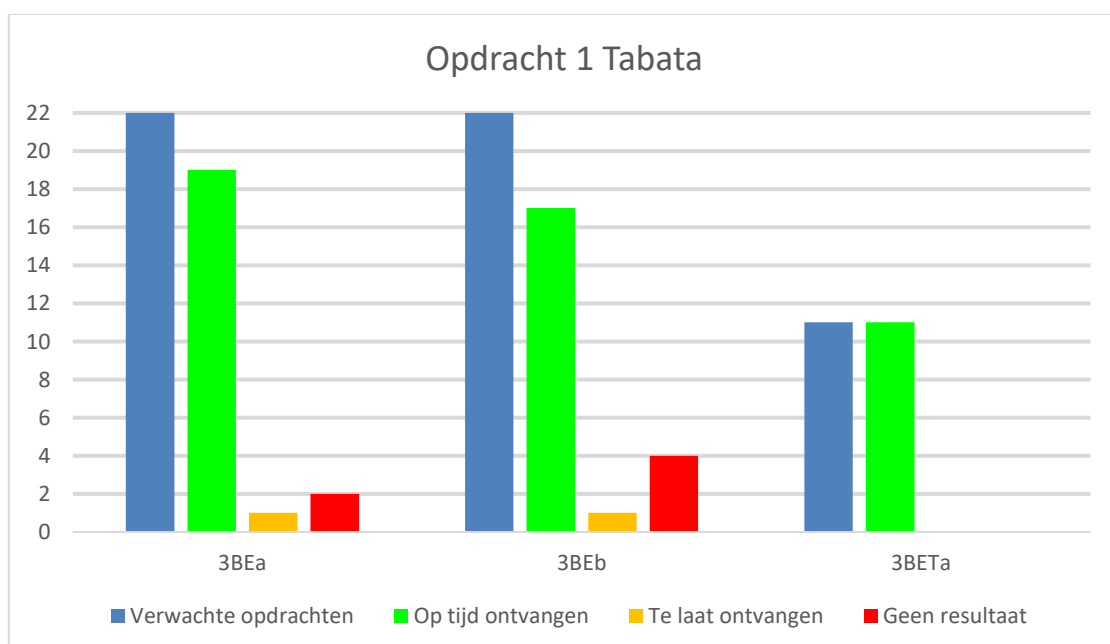
Als alternatief heb ik wel mijn e-mailadres achter de hand gehouden waardoor het filmpje dan verstuurd kan worden via WeTransfer.

Hoogstwaarschijnlijk kan het ontvangen van de filmpjes eenvoudiger voor de leerkrachten, maar lukt dit ook voor de leerlingen?

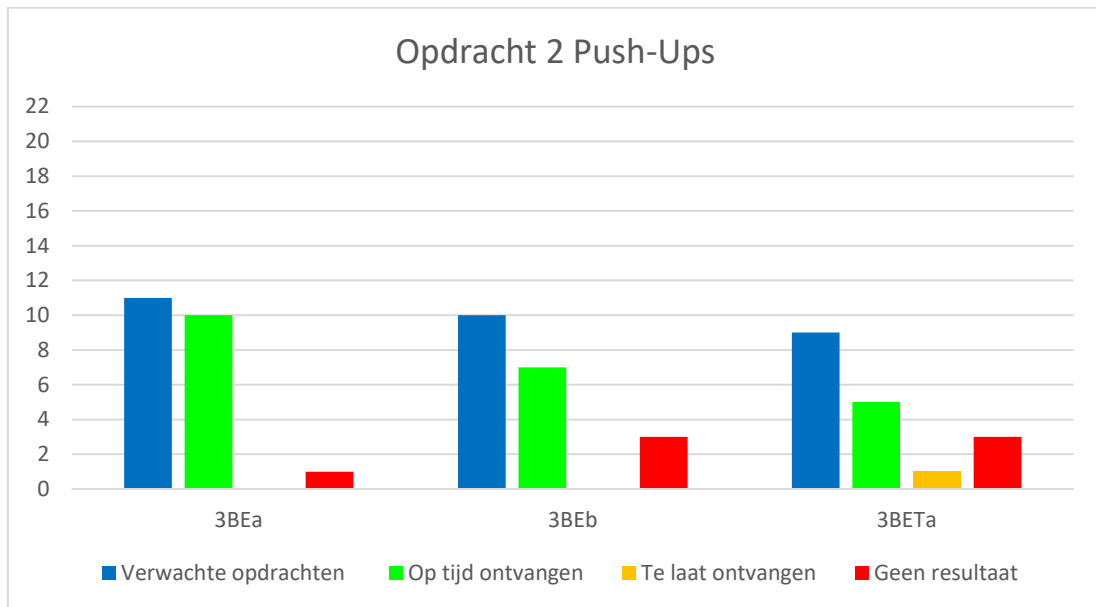
Inzendingen

De inzendingen waren over het algemeen positief. Als we specifiek per klas gaan kijken dan viel het voor de push-up challenge tegen bij 3BEb. Anderzijds kunnen we ook van een uit de hand gelopen positief resultaat spreken. De leerlingen uit de klas 3BETa hebben meer filmpjes verstuurd dan gevraagd. Dit mondde uit in een competitievorm waar je als leerkracht enkel gelukkig van kan worden, ondanks dat je dan meer prestaties moet gaan bekijken, tellen en verwerken.

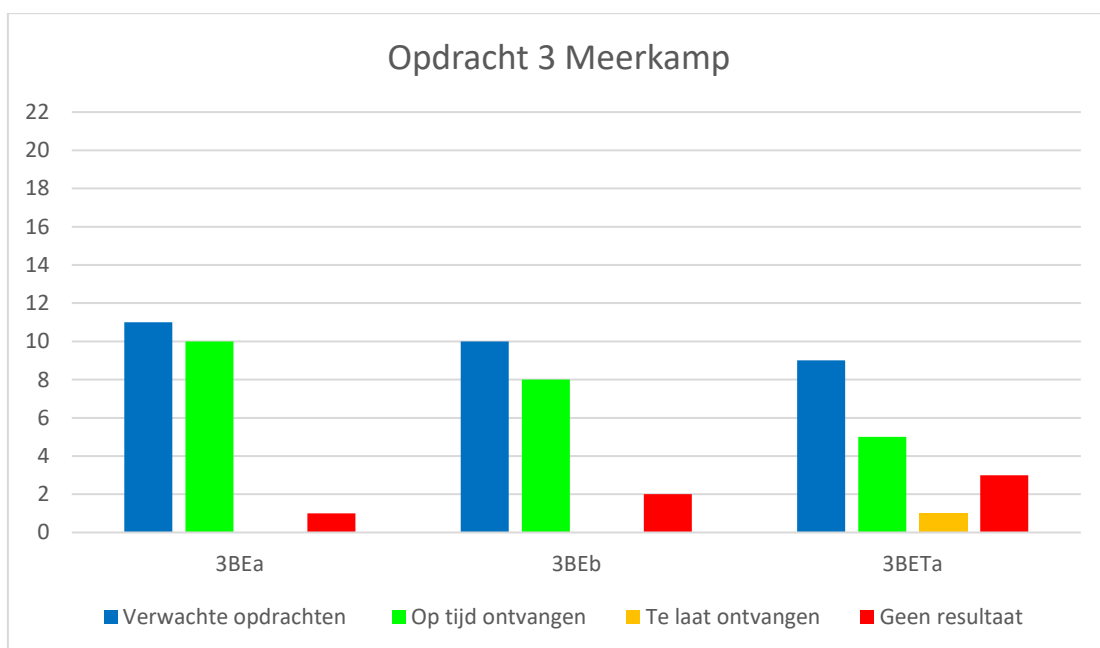
Opdracht 1 Tabata	Verwachte opdrachten	Op tijd ontvangen	Te laat ontvangen	Geen resultaat
3BEa	22	19	1	2
3BETa	11	11	0	0
3BEb	22	17	1	4



Opdracht 2 Push-Ups	Verwachte opdrachten	Uiteindelijk ontvangen	Te laat ontvangen	Geen resultaat
3BEa	9	9	0	0
3BETa	11	22	0	1
3BEb	11	6	0	5



Opdracht 3 Meerkamp (8)	Verwachte opdrachten	Uiteindelijk ontvangen	Te laat ontvangen	Geen resultaat
3BEa	11	10	0	1
3BEb	10	8	0	2
3BETa	9	5	1	3



Excuses

Excuses ... Je kan ze de laatste tijd niet meer wegdenken bij de jongeren. Ze zijn er in alle vormen en de verhalen worden steeds straffer, welke excuses krijg je nu van de jongeren? Corona buiten beschouwing gelaten.

- "Vergeten"
- "Ik had last meneer"
- "GSM kapot"
- "Ik krijg dat niet doorgestuurd"

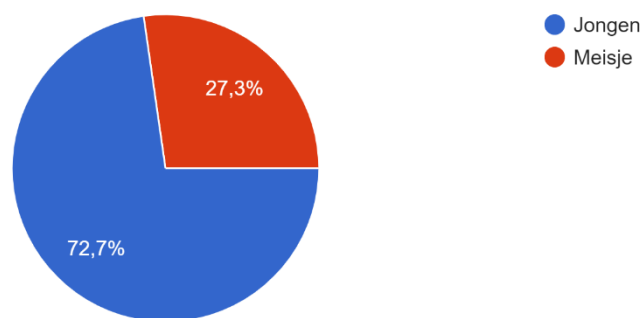
5.2 Enquêtes van de leerlingen

Naast het geven van huiswerk, is er ook gepolst naar de bevindingen van de leerlingen. Zijn ze al actief na de schooluren? Waarom niet? Wat doen ze dan wel? Zien de leerlingen het zelf zitten om huiswerk voor LO te krijgen? Wat vinden ze leuk? Hoelang mag het duren? Nog een resem aan vragen dus, die best wel beantwoord kunnen worden. De input van leerlingen lijkt toch wel zeer belangrijk om een perfecte start te kunnen maken. Als de leerlingen het zelf al grotendeels zien zitten, dan wordt het een stuk eenvoudiger om huiswerk voor LO te gaan geven.

5.2.1 Resultaten

1. Je bent jongen / meisje?

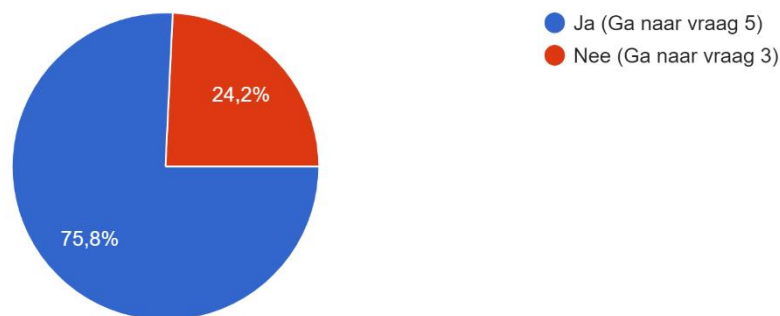
33 antwoorden



De enquête werd ingevuld door de leerlingen die ook actief waren in het praktijkonderzoek. Dit komt dus neer op 24 jongens en 9 meisjes.

2. Je doet aan sport na de schooluren?

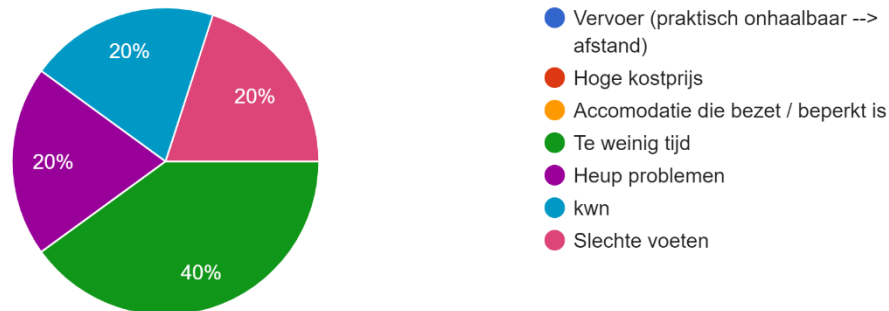
33 antwoorden



Jammer genoeg doet bijna 1 op de 4 leerlingen (nog) niet aan sport na de schooluren. Op zich kunnen we dit ook positief bekijken, we moeten niet immens veel leerlingen aan het sporten krijgen na de schooluren.

3. Indien Nee. (Waarom niet?)

10 antwoorden



Eerst en vooral hebben we hier te maken met te veel antwoorden. Bij vraag 2 kregen we 8x het antwoord: "Nee".

Wat opvalt is dat leerlingen hebben aangegeven dat ze over te weinig tijd beschikken of geblesseerd zijn. Wanneer je weet hebt over de blessures, dan kan je heel eenvoudig andere oefeningen geven aan deze leerlingen. Je kan ze ook proberen overtuigen om een sport te zoeken die goed bij de leerlingen past en waar de beperkingen van een blessure miniem zijn. Zijn de intakegesprekken die fitnessinstructeurs en kinesisten doen ook verbonden aan huiswerk voor lichamelijke opvoeding?

4. Wat doe je dan in plaats van te sporten?

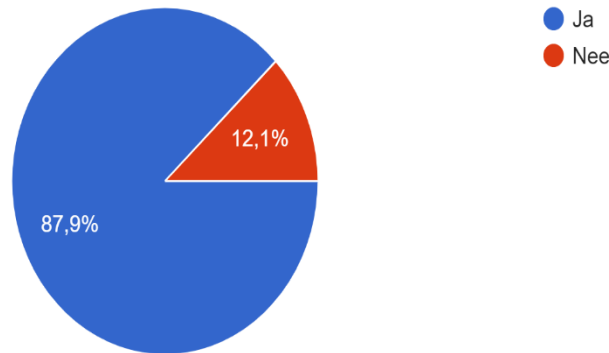
Muziek luisteren
Soms sportoefeningen doen
Studeren
kwn
Films kijken
Thuiszitten of buiten mgaan met vrienden
Studeren, thuis bezig houden, met vrienden afspreken
wandelen , dansen...
Films en series kijken



Van de 9 antwoorden vallen er al 2 te schrappen. Sommige leerlingen beschouwen "soms sporten" net als "wandelen en dansen" blijkbaar niet als volwaardig sporten. Verder vallen sommige zaken wel te combineren, ook hierop kan je inspelen. De leerlingen kunnen sporten en muziek luisteren of afspreken met vrienden eenvoudig gaan combineren. Er bestaat wellicht weinig onenigheid over alternatieve bezigheden zoals sociale media en de verschillende streamingdiensten die het voor de leerlingen makkelijker maken om zich passief bezig te houden.

5. Beweeg je volgens uzelf voldoende?

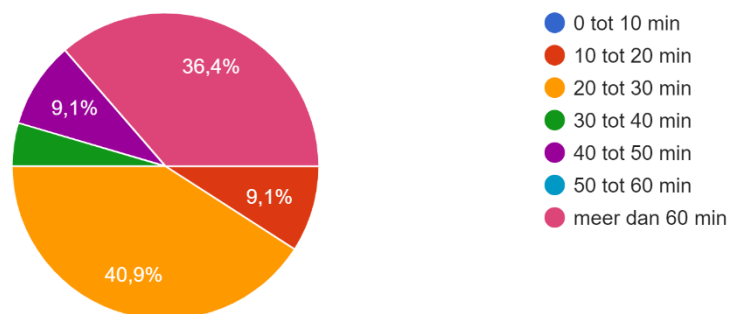
33 antwoorden



Nagenoeg 9 op de 10 leerlingen vinden volgens zichzelf dat ze voldoende bewegen. Wetende dat 24,4 procent na de schooluren niet sport. Kunnen we zeggen dat sommige leerlingen een vertekend beeld hebben van hoeveel ze nu exact moeten bewegen.

6. Hoelang moet je volgens uzelf per dag bewegen? (We spreken dan over bewegen aan een matige tot intensieve intensiteit.)

22 antwoorden



Twee derde van de leerlingen heeft deze vraag ingevuld en de cijfers zijn dan toch al allerm minst positief te noemen. Slechts 36,4% van de leerlingen weten dat ze 60 minuten en meer moeten bewegen... De helft denkt dat tot 30 minuten volstaat.

7. Heb je al eens huiswerk voor lichamelijke opvoeding gekregen wanneer de lessen gewoon door gingen? Indien ja, welke opdrachten? (Bij Ja, ga door naar vraag 9)

Nee
Ja
Neen
Ja, pompen, buikspier oefeningen,...
ja
ja, tabata en pompen
Burbees pompen
Ja lopen
Nee.
Nee

We kunnen besluiten dat wanneer er huiswerk werd gegeven het vooralsnog lopen was. Zaken als Tabata & pompen werden door mij gegeven, maar ik kan hier niet met 100% zekerheid zeggen dat het verkeerd is ingevuld. Toch moet de kanttekening gemaakt worden.

8. Waarom heb je volgens u nog nooit huiswerk voor lichamelijke opvoeding gekregen?

Omdat het niet noodzakelijk is	Omdat dat niet nodig was.
Omdat er geen oefeningen of theorie bij lo is	Omdat het anders moeilijker gaat zijn zonder live-Opdrachten
Dat weet ik niet	Omdat het maar een 2 uur vak is
kwn	We hebben te veel ander huiswerk
Geen moeite	Kwni
lunno	/
Daarom	Omdat het een 2 uursvak is
Omdat da een vrije keus is
Omdat ze denken dat het niet belangrijk is en dat ze er anders te veel voor doen .	

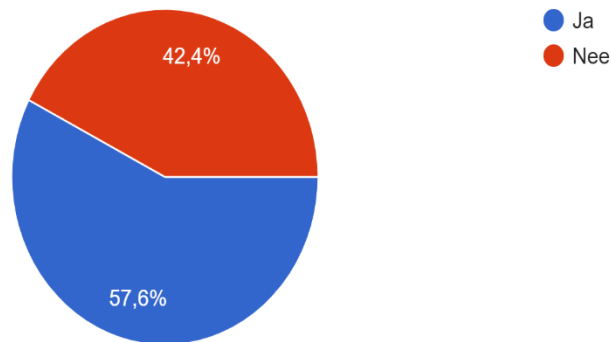
Alles gedaan in de les zelf
Omdat niet iedereen de tijd ervoor heeft.
Ik denk dat de scholen LO niet zo belangrijk vonden
Ik heb wel lo opdracht gekregen maar wanneer de lessen lo niet door gingen
Omdat ze er van uit gaan dat we voldoende bewegen na school.
Omdat er genoeg in de les word gedaan

De antwoorden variëren rijkelijk:

- Omdat LO slechts 2 uur bedraagt.
- Leerlingen vinden het niet nodig/ belangrijk/ noodzakelijk.
- Alles wordt in de les volbracht.

9. Is huiswerk LO voor u ook mogelijk als de lessen LO terug doorgaan?

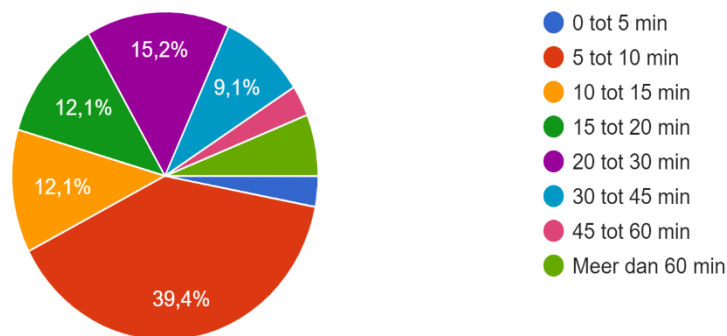
33 antwoorden



We kunnen spreken van een nipte meerderheid die het ziet zitten om ook huiswerk LO te krijgen wanneer de lessen LO terug doorgaan.

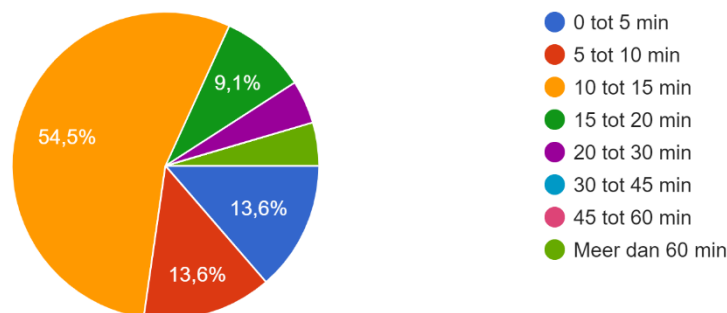
10. Hoelang mag een taak voor lichamelijke opvoeding duren?

33 antwoorden



10. Hoelang mag een taak voor lichamelijke opvoeding duren?

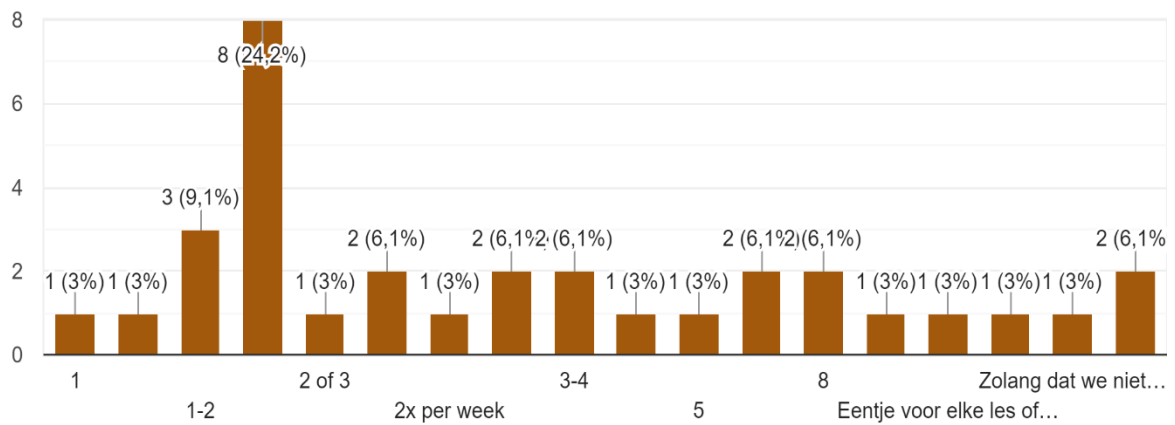
22 antwoorden



We kunnen de resultaten absoluut niet over dezelfde kam scheren omwille van het aantal resultaten, maar er is een duidelijke verandering ten opzichte van enquête 1. De opdrachten mogen voor meer dan de helft van de leerlingen tussen de 10 en de 15 min duren.

11. Hoeveel opdrachten mogen er zo maandelijks gegeven worden?

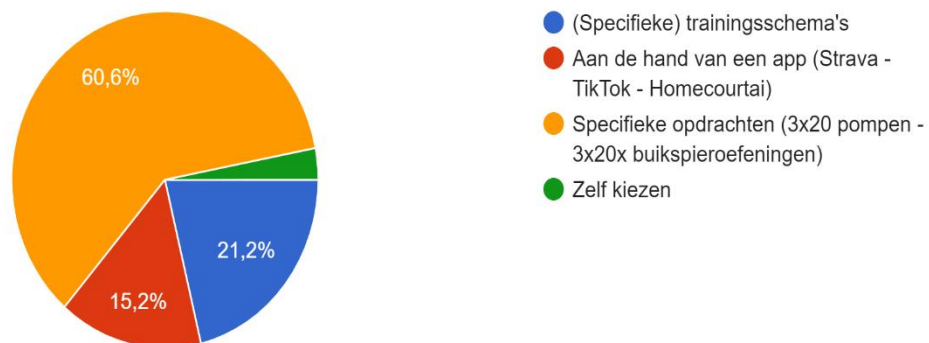
33 antwoorden



We kunnen concluderen dat de overgrote meerderheid het ziet zitten om maandelijks 2 opdrachten van lichamelijke opvoeding te ontvangen.

12. Je krijgt huiswerk voor LO, wat voor huiswerk zou je dan willen krijgen en hoe?

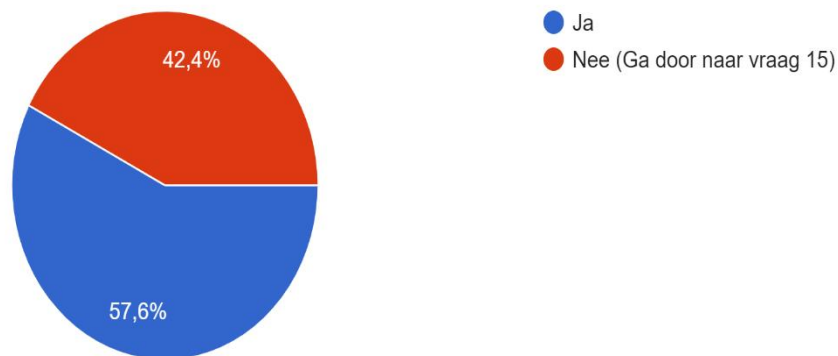
33 antwoorden



De leerlingen prefereren specifieke opdrachten alsook trainingsschema's boven het maken van opdrachten met een applicatie.

13. Beschik jij over klein (sport)materiaal om oefeningen uit te voeren? (Bal, springtouw, matje, etc.)

33 antwoorden



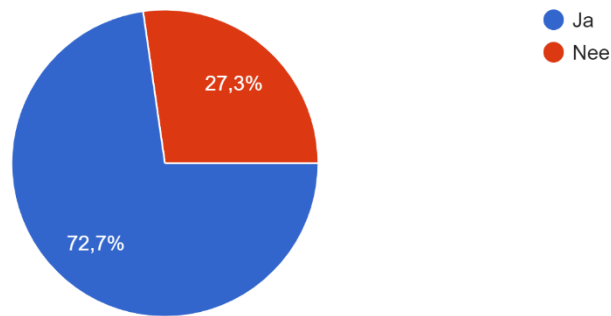
Meer dan 4 op de 10 leerlingen beschikken niet over klein materiaal om oefeningen te kunnen uitvoeren.

14. Over welk sportmateriaal beschik je allemaal?

Niets
Gewicht
matje zodat ik geen pijn krijg aan mijn reet als ik buikspieroefeningen doe.
Gewichten
Bokshandschoenen
(Voet)bal , basketbal , springtouw
Bal yoga mat
Bal, een matje, springtouw,...
Een basketbal ring, een zware val, springtouw,
Matje
Gewicht heffen van 2kg elk en ook die van 4 kg ik heb een bol gewicht heffen van 6kg die zijn meer voor squats en ik heb een spring touw
Gewichten matje
resistance band
Een mat , springtouw , hoelahoep en een bal

15. Zou het kunnen helpen als er materiaal te lenen is op school?

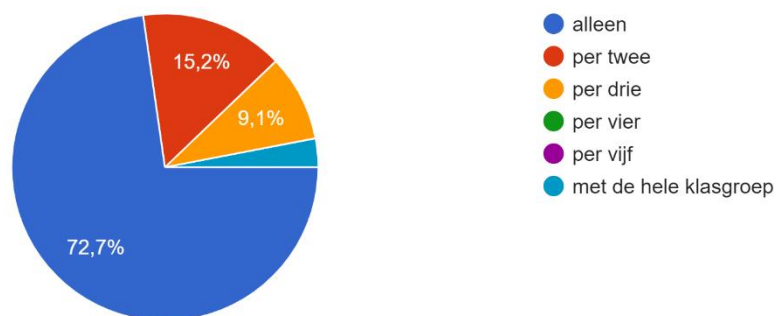
22 antwoorden



Bijna drie op de vier leerlingen is ervan overtuigd dat het kan helpen om de opdrachten af te werken wanneer er materiaal te lenen is op school.

16. Huiswerk LO wil ik het liefst doen? (Denk ook aan het realiseren van de taken)

33 antwoorden



De leerlingen zijn overduidelijk voorstander van de opdrachten individueel af te werken.

17. Welke sporten zou je dan het liefst hebben als opdracht voor LO?

Voetbal	Voetbal, paddel
Buikspier oefeningen of pompen	Een training schema
Work-outs	Padel
calisthenics, niet lopen, pompen en zo van die dingen.	Gevechten, sparre, zelfverdediging👍
Pompen	Oefeningen thuis bijv. gewone trainingsoefeningen als pompen etc.
Fitness	lets met kracht
Optrekken	Als opdracht LO thuis of op school ?
Voetballen of basketbal	Voetbal, baketbal, fitness
Pompen push up ...	Lopen, pompen

Een aantal kilometer gaan fietsen dit zou dan wel kunnen met een groep van 2-4

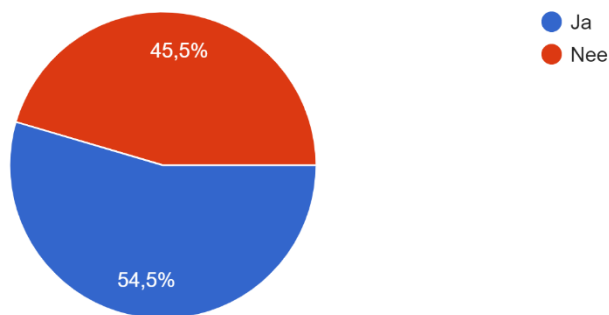
dansen

Boogschieten

Dansen

18. Ken jij Sport Na School (SNS)? Ben jij dus op de hoogte van de SNS-pas?

33 antwoorden



Het is een opmerkelijk dat bijna de helft van de leerlingen Sport Na School niet kennen.

19. Heb jij nog tips/ bevindingen voor huiswerk LO? Is de communicatie via WhatsApp voor u mogelijk? Noteer al uw extra ideeën/ meningen hier.

Nee	Meerdere opdrachten geven op lang termijn die natuurlijk ook op punten staan maar wel duidelijk zijn
Ik vind dat huiswerk voor lo niet noodzakelijk is.	Oefeningen met een basketbal
Ja	Geen fimpjes
ik heb geen idee	Oke
nee	Ik zou niet echt een tip weten op dit moment.
Communicatie via whatsapp is vele beter dan via email
Geen tips . Ja .	Whatsapp is perfect en het is eens leuk als we voorwerpen mogen lenen van school👍
Geen idee	WhatsApp is goed
Ik heb geen ideeën.	De Whatsappgroep vind ik goed

tot nu toe verloopt alles goed.
Ik vond alles OK.
Nee geen tips
Paar tiktoks maken en Zo leuk mogelijk bewerken.
Laatste tijd krijgen we veel taken het zouden er minder mogen zijn op een week.

5.3 Enquêtes van de leerkrachten.

Het leek mij ook verstandig om te peilen naar de opinie van de leerkrachten lichamelijke opvoeding zelf. Jammer genoeg kwam er weinig reactie, maar uit de 16 beantwoorde enquêtes kwamen toch een heleboel tips. Hoe schatten de leerkrachten LO hun aandeel in op het bewegen na de schooluren? Zien de leerkrachten LO het wel zitten om huiswerk voor het vak LO te geven en ook op te volgen? Deze enquêtes zijn hoofdzakelijke bestemd voor het samenstellen van de handleiding/ tips & tricks → Huiswerk voor LO.

5.3.1 Resultaten

1. E-mailadres

De enquêtes werden ingevuld door 16 leerkrachten lichamelijke opvoeding in het secundair onderwijs. Sommige zijn actief op dezelfde school, maar heus niet het merendeel. De leerkrachten waren actief op de volgende scholen.

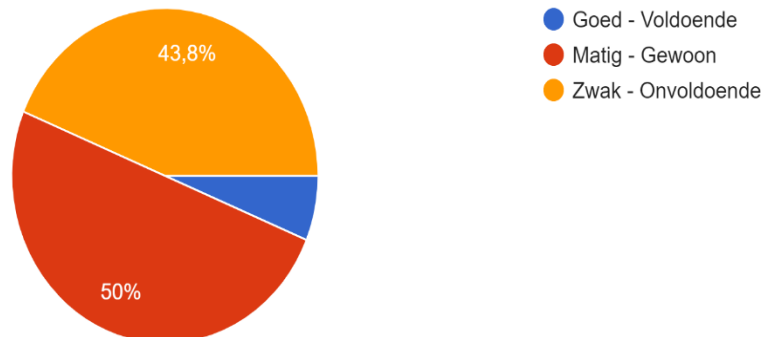
2. Op welke school bent u actief?

16 antwoorden

3 maanden	broederschool handel
KA-Beveren	Don Bosco Sint-denijs-Westrem
OLVI Boom	Sint-Maarten Bovenschool, Beveren
Sint Agnes	Sint Maarten Campus Bovenschool
broederschool biotechnische en sport	Broederschool 1e graad
Atheneum Klein-Brabant Bornem	Sint-maartenbovenschool
GTI-Beveren	Broederschool Handel Sint-Niklaas
Atheneum Klein-Brabant	
Sint-Carolus	

3. Hoe staat het volgens u met de fysieke toestand van de leerlingen (12-18 jaar) de dag van vandaag? M.a.w. bewegen ze voldoende na de schooluren?

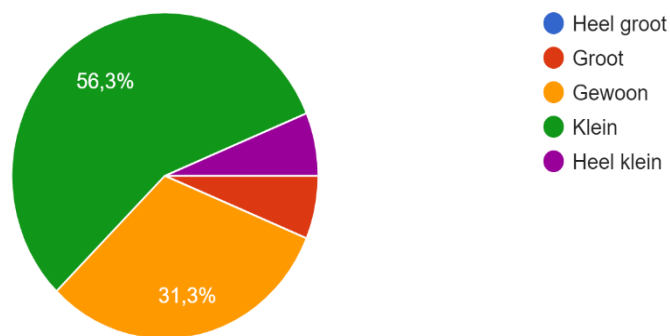
16 antwoorden



Hier kan je duidelijk concluderen dat de leerkracht LO niet echt tevreden zijn met de fysieke toestand van de leerlingen. Slechts 6,2% is tevreden over de fysieke toestand van zijn adolescenten.

4. Hoe groot is het aandeel van een leerkracht LO op het bewegen van leerlingen (12-18 jaar) na de schooluren?

16 antwoorden



De meerderheid van de leerkrachten LO vindt dat hun aandeel op het bewegen van de leerlingen klein tot zeer klein is. Verder is er bijna 1 op de 3 leerkrachten die dit aandeel als gewoon beschouwen.

5. Hoe (d.m.v. huiswerk, promoten, overige) brengt u uw leerlingen (12-18 jaar) aan het sporten na de schooluren?

Niet.	normal niet... maar nu via strava werkt het wel goed... (omdat alles op punten staat)
Online lessen/filmpjes	Geen
Sport na school, hobby betrekken tijdens de les	Aanbieden van SNS (Sport Na School) ism. Moev + hen laten kennismaken met sporten die ze ook in hun vrije tijd kunnen doen.
Nee	Ik geef les in de 3de graad (16-18 jaar), dat is ook wel een verschil met jongere leerlingen.
Nog niet.	Extra lopen, SNS
SNS -pas, informatie en initiatie sportclubs omgeving	
Informatie geven, aansporen tot beweging	Verschillende sporten aanreiken en contactgegevens meedelen van sportclubs. Strava account voor leerlingen om buitenschoolse activiteiten te volgen en aanmoedigen.
Promoten sportnaschool pas	Motivatie sns, persoonlijke uitdagingen,...
Naschoolse sport SNS-pas	Ik motiveer hen om extra inspanning te doen. Maar we kunnen dit niet hard maken.

- Minder dan de helft van de leerkrachten promoot het SNS-aanbod
- 1 op de 4 leerkrachten doet niets
- Bij het overige deel bestaat het uit geven van online lessen/ filmpjes tot het geven van informatie alsook het motiveren en aansporen tot bewegen

6. Waarom wordt er geen huiswerk voor het vak LO gegeven? (Wanneer de leerlingen op school aanwezig zijn.) Indien je wel huiswerk geeft. Wat? Wanneer? Frequentie? Etc.

Leerlingen hebben al genoeg huiswerk Veel leerlingen moeten ook gaan sporten bij een club 's avonds. Wanneer je huiswerk voor lo heeft dan kunnen ze niet en gaan sporten in clubverband en bijvoorbeeld nog eens 10km lopen als opdracht
Het is soms moeilijk meetbaar en controleerbaar (bv. Lopen via Strava → broer/zus/ouders kunnen dit doen in naam van de ll) of zeer tijdrovend voor de leerkrachten als ze elk filmpje van alle leerlingen moeten bekijken.
Ik geef leerlingen huiswerk rond voeding. Ze moeten leren bewust om te gaan met gezonde voeding.
Andere prioriteiten. Taken van andere prioritaire vakken worden al nauwelijks gemaakt.
Ik had er nog niet over nagedacht. Misschien wel een leuk idee om 1x /maand eens te proberen.
Moeilijk te controleren/evalueren
Geen gewoonte

Alleen voor 2de en 3e graad bij week-week systeem

Ze moeten hooguit enkele filmpjes op voorhand bekijken om inzicht te krijgen in bepaalde sporten/spelsituaties.

Beperkte mogelijkheden qua huiswerk. Theoretische opdrachten zijn minder interessant aangezien ze het hoofdzakelijk in de praktijk moeten brengen.

Voor mij mag dit blijven! Al zijn er leerlingen die al voldoende sporten buiten school en die dan mss 'ander huiswerk' kunnen krijgen om hen niet te overbelasten qua intensiteit (dit zal wel de minderheid zijn)

Ik geef nooit huiswerk. Ik leer hen liever ontdekken wat leuk is om te doen in hun vrije tijd !

Enkel tijdens de atletiekperiode (september-oktober) geef ik aan de leerlingen een vrijblijvend loopschema. Een vereenvoudigde start 2 run eigenlijk. Op deze manier kunnen ze, indien ze dit willen, hun conditie op peil houden.

We hebben met de vakgroep LO nu (in Coronatijd) een project opgezet "Road to Tokyo" waarbij ze met hun klas zoveel mogelijk kilometers moeten afleggen (lopen, wandelen, fietsen, steppen...). Wanneer de leerlingen voltijds op school aanwezig zijn, is dit vrijblijvend om extra punten te sprokkelen. Wanneer er wordt overgegaan naar deeltijds afstandsonderwijs, vervangt dit project de les LO die op afstand wordt gegeven.

De noden liggen zijn verschillend. Super sportieve IIn >< bewegingsarme IIn

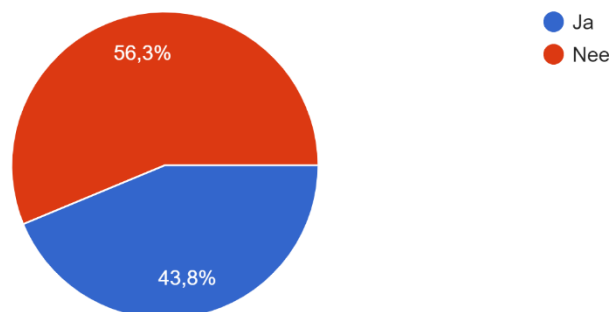
Moeilijk op te volgen + dit zit zo ingebakken in het beeld van L.O.

Geen

Je kan vragen om oefeningen te doen of te bewegen, maar we kunnen dit niet verplichten/controleren.

7. Kan het ontlenen van (klein) materiaal door de leerlingen op school een oplossing zijn? (Om de excuses van leerlingen te vermijden...)

16 antwoorden



In tegenstelling tot de leerlingen, hebben de leerkrachten een ander standpunt. Zij denken dat het ontlenen van klein materiaal door de leerlingen geen oplossing zal zijn.

**8. Ziet u het als leerkracht zitten om huiswerk voor het vak LO te geven en ook op te volgen?
JA/NEE, waarom?**

Tijdens corona ja, dit gebeurt reeds. Tijdens een normaal schooljaar: af en toe een opdracht waar ze hun eigen beweging moeten analyseren en bekritisieren maar om dit wekelijks te doen vind ik onnodig. Te grote werklast voor de lln en leerkracht.

Momenteel zie ik niet echt een meerwaarde, dit kan dienen als ontspanning of 'tussendoortje', maar ik merk dat er veel lln zijn die het momenteel moeilijk hebben. De thuissituatie laat dit niet altijd toe en voor sommige leerlingen kan het verplichte huiswerk (naast alle andere opdrachten) dan net iets te veel zijn. Wel ben ik voorstander om de lln bewust te maken dat bewegen zeker nu belangrijk is en ze aan te zetten tot bewegen, al is dat maar voor een half uurtje.

JA, leerlingen iets bijbrengen is iets waarvoor ik heb gekozen. Dit wil ik graag waarmaken.

Ja op zich wel maar het is voor mijn lln zeer moeilijk realiseerbaar. Motivatie ontbreekt

Ja

Nee, wel aanmoedigen/motiveren tot bewegen, verplichten werkt niet

Ja, alle vakken krijgen taken.

Op zich wel ja

Nee, aangezien daar veel mee geoefeld wordt. Moeilijk om na te gaan wat ze effectief zelf gedaan hebben.

ja, ik zou het graag behouden

Neen. Ons vak heeft andere doelen. Andere vakken menen al vaak de tijd in van kinderen.

Echt huiswerk voor het vak LO, op regelmatige basis, lijkt me niet nodig. Het wordt dan weer een verplichting. De reeds sportieve leerlingen gaan dit wel doen maar hebben het eigenlijk niet nodig want die sporten nog voldoende in hun vrije tijd. De minder sportieve leerlingen gaan misschien een afkeer krijgen voor het vak LO omwille van de verplichtende factor.

Neen. Ik wil het vrijblijvend houden.

Ja. Kan handig zijn wanneer er bepaalde lessen wegvallen en je toch een bepaald doel wil bereiken. In praktijk lijkt het me wel naïef om te denken dat dit zal werken.

Moeilijk, sommige leerlingen sporten al genoeg buiten school. Ze nog extra te belasten is zinloos. Enkel voor leerlingen met een zwakke conditie, zwaarlijvige leerlingen,...

Neen, ik denk dat het, zoals gezegd, moeilijk te controleren is.

9. Kan huiswerk voor LO als hulpmiddel dienen voor de minder goede leerlingen?

Ja

Uiteraard, kunnen prestatiepunten ophalen.

Dit kan enkel bij gemotiveerde IIn die echt beter willen worden. Uit ervaring weet ik dat dit meestal niet zo is. Omdat huiswerk voor LO (nog) niet gestandaardiseerd is, staan niet alle ouders spijtig genoeg niet achter dit idee.

Sowieso wel maar mijn bso leerlingen hebben hier vaak niet de tijd / inzet / motivatie voor. Ik zou zelf ook niet aandringen om dit te kunnen opleggen aan mijn leerlingen. Ze hebben andere prioriteiten

Nee

Ja

Zeker

Dat kan wanneer ze het zelf uitvoeren en beschikken over het juiste materiaal.

Zeker! Ze kunnen zo hun punten ook omhoog brengen omdat huiswerk dan vooral attitudepunten zijn.

Als je bedoelt leerlingen met een zwakke fysieke conditie middelen aanreiken om daar thuis aan te werken, dan ben ik pro !

Voor sommige onderdelen (bv. atletiek) kan dit zeker een hulpmiddel zijn, maar dan moeten ze ook voldoende gemotiveerd zijn.

Neen, als zij het als verplichting zien. Je moet ook rekening houden dat niet iedereen graag sport, zeker wie er geen aanleg voor heeft. Aanzetten tot bewegen is belangrijker!

Ik denk dat goede IIn dit zeker zullen doen maar deze hebben hier minder baat bij. De zwakkeren zullen hier minder gemotiveerd voor zijn maar mits inzet en opvolging gaan ze hier zeker voordeel uit halen.

Dat zou kunnen

Jazeker. Maar het zijn net die leerlingen die het ook niet zullen doen. De goede leerling die graag sport zal wel bereid zijn om thuis extra oefeningen te doen.

10. Hoelang mag huiswerk voor LO in beslag nemen? Tijdsduur per opdracht, frequentie per week/ maand/ rapportperiode.

Uurtje voor een opdracht. Maandelijks 1 taak zie ik mogelijk

30min - 1u en dit maximaal 2x per rapportperiode.

30 min

1u per week max

2uur per week

/

Eenmaal per week

10 min/dag

Hooguit 1 opdracht per periode

per week max 30min

Tijd om te sporten.. fietsen lopen pleintjesvoetbal pleintjes basket... mag dat zeker 2 uren per week zijn

Moeilijke vraag... ik zou het laten afhangen van het onderwerp van de les. Dus niet per week/maand/rapportperiode. Maar wel wanneer het zich aandient.

Wanneer ik een les 'jongleren met 3 balletjes' geef, geef ik hen ook de opdracht om dit thuis verder in te oefenen gedurende twee weken, waarna een test volgt. Het is maar een minderheid van leerlingen die dit effectief doet.

Minimaal 1x /week naast het verplichte uur l.o. Korte gespreide prikkels zijn beter dan een langdurige prikkel.

Hangt af van leerling tot leerling. Sportieve leerlingen zouden voor LO geen extra werk moeten krijgen volgens mij. Minder sportieve leerlingen kunnen gebaat zijn bij korte inspanningen van dagelijks 10 a 15 minuten bewegen.

30 à 45 minuten per week

Maximaal de helft van de maandelijks lestijd.

11. Mag huiswerk voor LO van u verplicht worden?

Nee

Neen

Dat mag, maar in mijn ogen is dit niet realiseerbaar op korte termijn. Het is eerst de mindset van scholengroepen/scholen/ouders/Inn die moet veranderen. Het is vooral belangrijk dat dit een meerwaarde geeft aan de Inn, niet om ze 'bezig te houden'.

Ja

Nee, het is wel een optie

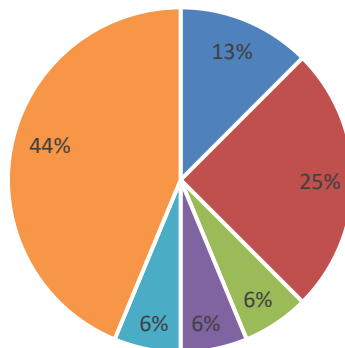
Hoeft niet

ja

Neen !

Als er een manier wordt bedacht om dit te controleren wel.

11. Mag huiswerk voor LO van u verplicht worden



■ JA ■ NEE ■ Nee, het is wel een optie
■ Als het controleerbaar is ■ Het mag, maar ... ■ Geen antwoord

12. Zou u enkel praktische opdrachten geven of ook theorie als huiswerk? Denk aan verkeersregels, spelregels, wereldrecords... In functie van het aanwakkeren van de interesse.

Nog niet over nagedacht. Krijgen de leerlingen al niet genoeg theorie op school? Dan maak je daar beter een les van en geen huiswerkopdrachten

Theorie kan zeker en vast ook interessant zijn. Ik denk bijvoorbeeld aan voeding, zich verdiepen in een bepaalde discipline, verschillende soorten trainingen...

Combinatie van de twee

Enkel praktisch in de klassen waar ik lesgeef (bso richtingen haarzorg, verzorging, kantoor)

Eerder praktisch toch vb. Strava arts: als stappend, joggend, fietsend.

Zeker geen theorie, ze moeten meer bewegen

Beiden, eventueel gekoppeld aan elkaar

Enkel praktische opdrachten, tenzij ze in sportrichting zitten

Er wordt al eens theorie of spelregels doorgestuurd zodat zij voorbereid zijn op de volgende les.

Prakisch, het gaat hem vooral over bewegen... theorie over gezondheid kan verweven worden in taallessen bv...

Liefst praktische oplossingen om hen aan het bewegen te krijgen en sportspelen.... of hen in contact brengen met een club

Het is al in me opgekomen om hen de spelregels van bv. een balsport eens te laten instuderen, omdat je vaak op dezelfde 'onwetendheden' stoot. Dat je in de 3de graad secundair nog steeds moet uitleggen dat wanneer de bal buiten is in basketbal of voetbal, deze van op die plaats opnieuw in het spel moet worden gebracht bijvoorbeeld kan soms frustrerend zijn.

Dit moet individueel aangepakt worden. Iedereen dezelfde opdracht geven, heeft weinig zin.

Een combinatie van beiden lijkt me handig. Maar dan zou er al iets van cursus moeten voorzien worden en dat maakt het eerder ingewikkeld omdat je dan vaak kostbare lestijd verliest.

Enkel praktijk

Enkel praktijk.

13. Wat is uw (slot)mening omtrent huiswerk/ opdrachten voor LO? Noteer uw extra gevoel of zaken die u hier nog kwijt wilt omtrent dit onderwerp.

Opdrachten voor lo kunnen zeker, maar dan eerder in een sportrichting waar er dieper wordt op ingegaan. Zoals een beweging analyseren. Leerlingen die 2u per week lo krijgen elke week een opdracht geven of records laten leren is zonde van hun tijd.

In deze tijd is het volgens mij niet ideaal om dit al te integreren aangezien sommige lln al enorm onder druk staan (ze zijn veel meer thuis zijn en hebben mss geen ideale thuissituatie).

In een sportrichting is dit een ander verhaal, hier vind ik wel dat dit altijd zou moeten kunnen.

Beweging zou bij veel leerlingen een grotere rol moeten spelen en daarom is het belangrijk om dit als leerkracht te stimuleren, maar je kan dit buitenschools niet 100% controleren omdat er meerdere factoren zijn die dit kunnen beïnvloeden (bv. Ouders die dit belachelijk vinden).

/

Voor mijn school en lln niet echt haalbaar, andere prioriteiten

lets om zeker eens over na te denken.

Leerlingen moeten intrinsiek gemotiveerd raken om levenslang te sporten. Dit bereik je volgens mij eerder via succeservaringen tijdens de lessen, niet door huiswerk te verplichten

Leerlingen moeten intrinsiek gemotiveerd raken om levenslang te sporten. Dit bereik je volgens mij eerder via succeservaringen tijdens de lessen, niet door huiswerk te verplichten

Taken voor lichamelijke opvoeding is zeker een optie. In tijden van Covid is dit een alternatief voor de fysieke lessen

Ouders hebben een zeer bepalende rol in de sportiviteit van hun kinderen.

Sportieve ouders maken sportieve kinderen . Ouders die alleen zeggen tg hun kids dat ze moeten sporten en zelf niks doen, werkt niet

Geen noodzaak aangezien het de bedoeling is dat zij dit in de les verwerken en uitvoeren. Het kan handig zijn om hen voor een lessenreeks al eens kennis te laten maken met een bepaalde sport of spelsituatie, maar wij beschikken over iPads en een beamer zodat we spelsituaties kunnen weergeven tijdens de lessen LO. Zo kunnen we ook meteen in de les accenten leggen wat we dan weer niet of in mindere mate kunnen wanneer ze dit thuis moeten verwerken.

Ik hoop echt dat dit een nieuwe trend mag zijn die blijft 👍

kinderen aan een bewegingscultuur Van Fietsen lopen sportspelen helpen.om binnenzitten en gamen te beperken. Elk kind in een club of vereniging zou al top zijn

Het project dat we dit jaar door Corona hebben gelanceerd, kan zeker wel blijvend werken in 'gewone' schooljaren om leerlingen te motiveren om te bewegen buiten de schooluren. Of zoiets een verplichte huiswerктаak moet worden, daar moeten we het met de vakgroep nog eens over hebben :-)

Zie het extra sporten eerder als een job als personal coach en werk gericht met de leerling. Regelmatige opvolging en feedback zijn nodig. Maar is dit realistisch als je pakweg 200 leerlingen moet begeleiden naast je gewone taak als lesgever? Het blijft een afweging die je zelf moet maken.

Kan handig zijn maar ik denk dat het niet het gewest effect zal hebben in verhouding tot het extra werk voor de LO leerkracht

Onze taak is hen te motiveren om aan beweging te doen, door hen te laten inzien dat bewegen gezond is, leuk is,.. zouden ze zelfstandig aan sport moeten gaan doen. Hen verplichten zou demotiverend werken.

6. Handleiding SportPep

Wat als we het in de toekomst effectief gaan of moeten toepassen? Welk kanaal kan je dan best gebruiken? Welke oefeningen kan je geven, met of zonder materiaal? Tips en tricks van 16 gediplomeerde leerkrachten en een laatstejaarsstudent lichamelijke opvoeding. Deze handleiding is gebaseerd op een praktijkervaring bij 3^{de} jaar leerlingen uit een Handelschool te Sint-Niklaas

Hoe start je nu met het geven van huiswerk voor lichamelijke opvoeding aan studenten.

6.1 Voorwoord

SportPep betekent evenveel als "huiswerk voor lichamelijke opvoeding". Niet in functie van de leerlingen lastig te vallen, maar wel om ze te laten bewegen. De leerlingen tussen 12 en 18 jaar hebben nood aan beweging, slechts 50% van deze generatie is aangesloten bij een erkende sportclub. Bovenop deze situatie heeft deze generatie te maken met een uitzonderlijke periode omwille van COVID-19. Met SportPep wil ik de kinderen vooral laten presteren, maar ook kunnen evalueren en vervolgens een progressie schetsen. Deze handleiding geeft een beeld van de mogelijkheden omtrent huiswerk voor lichamelijke opvoeding. Wat hebben de leerlingen graag, welk kanaal kan je eventueel gebruiken en hoe ga je evalueren. Deze handleiding is een ondersteuningsvorm voor lesgevers. Met deze handleiding hoop ik jullie op weg te zetten en eventueel als houvast waarmee u in de praktijk op u eigen creatieve manier aan de slag kan gaan.

SportPep draagt bij tot de algemene doelen van lichamelijke opvoeding. Voldoende lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. De COVID-19 periode heeft ons nogmaals met de neus op de feiten gedrukt. De strijd met de sociale media dreigen we te verliezen. Laten we van deze evolutie dan maar gunstig gebruik maken en hierop inspelen. De sociale media kunnen we toepassen in SportPep. Met SportPep streven we dus naar het verbeteren van de fysieke toestand van kinderen tussen 12-18 door middel van ze meer te laten bewegen. Tot slot kunnen de "minder goede" leerlingen punten scoren/ ophalen dankzij SportPep.

6.2 Beginsituatie

Ook voor huiswerk is het belangrijk om op zoek te gaan naar de beginsituatie van de leerlingen. Aan de hand van de beginsituatie kan je kiezen welke opdrachten je gaat geven. Krijg je te maken met klassen die actief of eerder lui zijn? Hoe groot zijn de klassen? Doen ze het liefst oefeningen alleen, per twee, per drie, per vier of met heel de klas?

- De meeste leerlingen zijn geneigd om een taak voor lichamelijke opvoeding af te werken als de opdracht **10 tot 15 min zal duren**.
- Voor 84,9% mogen dit maandelijks **twee** opdrachten zijn.
- Het liefst van al willen ze **specifieke opdrachten/ trainingsschema's**, slechts 15% kiest ervoor om met een app (Strava – TikTok – Homecourtai) te werken.
- **Meer dan 40%** van de leerlingen beschikt **niet** over klein materiaal (Bal, springtouw, matje, etc).
- Het zou voor de leerlingen wel kunnen helpen als er materiaal te ontlenen is op school.
- Het liefst van al doen ze het huiswerk **alleen**.
- De sporten die ze het liefst willen als opdracht voor LO zijn:

Voetbal	Buikspieroefeningen	Optrekken	Fitness
Pompen	Work-outs	Calisthenics	Basketbal
Boogschieten	Fietsen	Padel	Dansen
Trainingschema's			

- De meerderheid ziet het zitten om huiswerk LO te krijgen wanneer de lessen LO gewoon doorgaan.

6.3 Kanaal

Ik start met het bespreken van het kanaal. Het geven van huiswerk gebeurt meestal in de klas of via een elektronische leeromgeving, maar het kan ook anders.

- Ga op zoek naar een kanaal dat eenvoudig is voor de leerlingen. Iets wat nauw aanleunt bij de leefwereld van de leerlingen.
- Maak het zo praktisch mogelijk voor de leerlingen, de ervaring leert dat leerlingen niet zo enthousiast zijn over het versturen en ontvangen van mails.

Waarom WhatsApp? WhatsApp is de laatste jaren enorm verbeterd op vlak van privacy door middel van de end-to-end versleuteling. Dit zorgt ervoor dat uw berichten, oproepen en statusupdates alleen voor u en de door u gekozen mensen zichtbaar zijn. Zelfs door WhatsApp kunnen ze niet gelezen of beluisterd worden. Verder sluit het kanaal dichter aan bij de leefwereld van de jongeren, alsook krijg je in groep telkens bevestiging dat het gelezen is door de leerlingen. Bovendien kan je heel eenvoudig een groep chat maken met tot wel 256 personen in één keer. **Tot slot was het meetbaar aan de hand van filmpjes.**

Het volume voor het versturen van filmpjes bedraagt 16 MB wat overeenkomt met 3 minuten, maar uit ervaring wist ik dat het heus wel haalbaar is om filmpjes te versturen/ ontvangen van meer dan 4 minuten. Verder kan je heel gemakkelijk pdf-bestanden, documenten, spreadsheets, presentaties en nog zoveel meer zonder dat je hiervoor een externe app moet gaan gebruiken. De documenten kunnen verstuurd worden tot en met een grootte van 100 MB. (WhatsApp, 2020)

Als alternatief heb ik wel mijn e-mailadres achter de hand gehouden waardoor het filmpje dan verstuurd kan worden via WeTransfer.

Hoogstwaarschijnlijk kan het ontvangen van de filmpjes eenvoudiger voor de leerkrachten, maar lukt dit ook voor de leerlingen?

6.4 Opdrachten

Wanneer je de creativiteit zijn werk laat doen dan zijn er toch nog wel wat oefeningen beschikbaar. Vaak lees ik dat opdrachten voor lichamelijke opvoeding niet meetbaar of controleerbaar zijn. Het probleem zit hem echter in een fase verder, wanneer we kunnen controleren dan vallen er redelijk wat oefeningen in tijdsduur weg. Echter zijn er toch nog voldoende oefeningen aanwezig?

- Afhankelijk van de hoeveelheid leerlingen kan je beginnen variëren
- Competitiviteit is geen verplichting, maar het kan wel voor een meerwaarde zorgen
- Je kan er een klasgebeuren of een schoolgebeuren van maken
- Ontwerp je eigen challenges/ competities
- Betrek leerkrachten van algemene vakken in de wedstrijden/ opdrachten
- Zien bewegen, doet bewegen
- Ideaal om de progressie van leerlingen te evalueren
- **Beperk de oefeningen, hou het leuk en creatief**
- **Iets is beter als niets**

Hoeveelheid?

Hierbij ben je afhankelijk van enkele factoren:

- Hoe staat het met de agenda van de leerlingen, hebben ze al veel huiswerk?
- Welke dag geef je les aan deze klas?
- Is het een feestdag? Is het vakantie?

Ik som er maar enkele op.

Als je de vakanties en de examenperiodes wegneemt dan kom je aan een dertigtal weken.

Houd rekening met het feits dat de meeste leerlingen 2 taken willen per maand en geef jezelf als leerkracht ook steeds de nodige tijd om te evalueren en tot rust te komen. Dit zal resulteren in hoop en al 14 oefeningen die je dan geeft.

6.5 Afspraken

Het lijkt mij logisch dat je enkele korte en duidelijke afspraken maakt met uw leerlingen. Een belangrijke is misschien wel het dragen van sportkledij van de school, al kan dit twee kanten opgaan. De bedoeling is hierbij dat ze gaan sporten en misschien wel nog een andere sport gaan doen wanneer ze de kledij toch aanhebben. Voor de andere sporters zorg je ervoor dat ze deze activiteiten niet gaan doen voor of na een andere training. Maak duidelijke afspraken over het kanaal. Wat mag er en wat mag er niet? Benadruk enkele zaken en breng voldoende herhaling in de opdracht/ deadline. Zit gerust achter de veren van de leerlingen. Verder maak je nog duidelijke afspraken over de deadline en hoe ze het moeten indienen. Ervaringleert mij dat we hierbij moeten denken dat iedere sporter verschillend is. Probeer deadlines als 23u59 te vermijden, je zal dan late inzendingen verkrijgen. Die zal je ook verkrijgen wanneer je 20u00 opgeeft, maar in functie van hun slaap is dit beter.

Enkele voorbeelden:

- **Het maken van een Tabata + het kopiëren van een mederleerling.**

Een Tabata duurt slechts 4 minuten, vandaar dat je ze best ook nog eentje laat kopiëren van een medeleerling.

Neem de tijdsduur die ze besteden aan het maken/ perfectioneren van een Tabata even mee en je komt al gauw aan 10 minuten. Zo kan je nog gaan uitbreiden naar een 3^{de} versie die ze vervolgens op muziek moeten maken. Of laat ze de Tabata eens van achter naar voor maken. Hoogstwaarschijnlijk vinden jullie zelf ook nog wel enkele leuke ideeën.

- **Pompen.**

De realiteit is dat bijschaving noodzakelijk was bij deze opdracht. De ervaring leert mij, het loopt in elke klas anders en probeer het gewoon. Bij huiswerk mag je al eens sneller tevreden zijn.

Wat kan je nu doen met pompen? Stel een competitie op en maak er een challenge van. Laat ze minimaal x keer pompen voor een bepaald resultaat.

De geschiedenis leert mij dat dit misschien wel een ideale oefening is om progressie te meten. Geef ze de tijd tot eind september om te pompen, begin oktober geef je de tweede opdracht: "wie doet er beter dan in zijn eerste poging"? Hier kan je spelen met de termijn, de hoeveelheid (geef je deze opdracht nogmaals in november, december...)

Ook een competitievorm levert verassend positieve resultaten op.

Meetbaar?

De leerlingen leggen een opgevouwen handdoek/ kussen aan hun gezicht. Per keer dat ze dit raken hebben ze een punt. Verder staat de hele oefening op het filmpje dat ze verstuurd hebben via WhatsApp.

Enkele alternatieven?

Squat jumps	Mountain climbers	Burpees	Lunges
Jumping Jacks	Dips	Op en af de bank	Zijwaarts springen
Benen gestrekt heffen over kegel	Binnen de minuut spelletjes	Bear crawl walk	Donkey kick (Plank)
Plank	Muurzitten	Schaatssprongen	V-Up
Russian Twist	Bicycles	Lying leg raise	High toe touch

- En nog 1001 andere oefeningen op de sociale media (Nike training club, Virtuagym Fitness, etc.)
- Ga zeker eens op zoek naar **Sten Vos** op Facebook. Hij plaatste onlangs enkele leuke oefeningen als: Jongleren & mikken, horde lopen. Hij haalde zijn inspiratie bij de pagina **Thuis gymmen**, ze beschikken ook over een YouTube kanaal.

Combinatie/ Variatie?

- In de atletiekwereld is het alom bekend, de heptatlon (de zevenkamp) of decatlon (de tienkamp) zijn beiden een meerkamp waarbij je verschillende atletiekonderdelen moet afwerken. Geef de leerlingen voor week 1 een zevenkamp/ tienkamp voorgeschoteld waarbij ze alle oefeningen afwerken met een tijdsduur van 1 minuut. In week 2 proberen ze alle oefeningen te verbeteren. Wederom kom je toch al bijna aan 10 minuten sporten.
- Verder kan je ook gaan variëren in tijd en ruimte, bijvoorbeeld door 1 minuut te gaan uitbreiden naar 2 minuten

Alternatief materiaal?

Meer dan 40% van de leerlingen beschikt niet over klein materiaal. Verder valt het te voorspellen dat dit op regelmatige basis als excuus zal worden gebruikt. Dus ging ik even op zoek naar zaken die ze wel kunnen gebruiken.

- Rolletjes WC-papier
- Wasmand
- Curverbox
- Boekentas
- Kartonnen dozen
- Boeken
- Handdoeken
- Schrijfmateriaal
- Kruiwagen
- Stoel(en)
- Zetel
- Tafel
- Borstel-/ bezemsteel
- Trap
- Touw
- Blikjes/ flesjes
- ...

De leerlingen zeggen zelf dat het ontlenen van materiaal kan helpen. Bij leerkrachten zijn de meningen hierover eerder verdeeld met een lichte meerderheid die denkt dat dit niet zal helpen.

- **Strava, Tiktok, Runkeeper, Homecourt**

Dergelijke apps kan je gebruiken om huiswerk te geven, al waren deze niet geliefd bij mijn klagroepen.

Mogelijke redenen:

- Lopen doen ze niet graag.
- Ze hadden al gelopen omwille van de huidige omstandigheden (COVID-19)
- Homecourt is niet gekend.

Verder zullen sommigen ook nog steeds blijven valsspelen met apps als Strava en Runkeeper.

Anderzijds liggen er wel mogelijkheden om die saaie looplessen weg te denken op school. Misschien ligt hier wel een toekomst waarbij je de leerlingen in week 1 laat lopen en vervolgens huiswerk "lopen" gaat opgeven. Je hebt alle tijden genoteerd en in week 6 lopen ze nogmaals. Wanneer de tijden echt niet vergelijkbaar zijn dan weet je dat er iets niet klopt. Al valt het ook gewoon te proberen om huiswerk te geven aan een klas waarbij ze een een strijd aan gaan tegen andere klassen of binnen de klasgroep zelf.

Homecourt lijkt mij dan weer een mooiere kans. Het is sinds kort gratis en ze beschikken over een archief van meer dan 100 activiteiten. Het enige negatieve punt is dat de applicatie momenteel enkel beschikbaar is in de App Store. Met deze applicatie ga je ook aan de vraag van de leerlingen kunnen voldoen.

TikTok lijkt mij ook een mooie optie, maar het is belangrijk dat je de applicatie als leerkracht zelf ook onder de knie hebt.



6.6 Evalueren

Vaak lees ik dat leerkrachten twijfelen bij de meetbaarheid van huiswerk voor LO. Het levert inderdaad beperkingen op bij het geven van huiswerk voor LO, maar het huiswerk evalueren is echt wel mogelijk. Maak het zowel voor de leerlingen als voor u niet te moeilijk. In het eerste geval moet je al tevreden zijn dat ze aan het sporten zijn. Het eerste punt zou ik dus plaatsen op het tijdig inzenden van de opdrachten. Probeer niet naar de perfectie te streven in het thema "huiswerk". Je kan wel een punt toekennen op prestatie, maar denk vooral aan de progressie die je kan meten met huiswerk.

6.7 Samenvatting SportPep

- Maak een goede beginsituatie
- Ga op zoek naar een goed kanaal
- **Beperk de oefeningen, hou het leuk en creatief**
 - o 2x/ maand
 - o Vermijd examenperiodes en eventueel vakanties (afhankelijk van klas tot klas)
 - o Oefeningen variëren tussen de 5-15 minuten
 - o Onder het motto: "iets is beter als niets" → Mens sana in corpore sano
- Maak ze meetbaar/ controleerbaar
- Combineer/ varieer
- Vermijd materiaal of bied alternatieven aan
- Trial & error
- Voor 1x mag je snel tevreden zijn
 - o Wanneer ze al iets tijdig inzenden
- Maak goede afspraken

7. Besluit

De onderzoeksvraag waardoor het hele verhaal kon beginnen is: "Is huiswerk voor LO mogelijk bij leerlingen uit de klassen 3BEa, 3BEb & 3BETa op de broederschool handel te Sint-Niklaas?" Om deze onderzoeksvraag zo goed mogelijk te beantwoorden heb ik ze onderverdeeld in drie deelvragen.

1. Waarom zouden leerkrachten huiswerk voor lichamelijke opvoeding geven?
2. Huiswerk?
3. Zijn er waardige alternatieven voor huiswerk lichamelijke opvoeding?

Om een antwoord te kunnen krijgen op mijn onderzoeksvraag en deelvragen, ben ik gestart met verkennen, zoeken en vinden van de nodige literatuur.

Uit deze literatuurstudie is gebleken dat de adolescenten te weinig bewegen. Veel leerlingen geraken niet aan het minimum van 60min matig tot intensief te bewegen. Slechts twee op de tien jongens en één op de acht meisjes voldoen aan de aanbevelingen van de WHO om minimaal 60 minuten per dag lichamelijk actief te zijn met een matige tot intensieve intensiteit. Ook sukkelen er nog te veel jongeren met overgewicht of obesitas met alle mogelijke gevolgen van dien. Na het sluiten van de sportclubs, het afschaffen van wedstrijden en denk ook maar aan de jeugdbewegingen dan zouden we de komende jaren wel eens met serieus probleem kunnen zitten. Wij dreigen een grote generatie te verliezen aan de sociale media. Verder zijn de voordelen van bewegen immens, evenals de nadelen van stilzitten.

Het huiswerkbeleid bepaalde en bepaalt de school zelf, de flexibiliteit om hieraan huiswerk voor lichamelijke opvoeding aan toe te voegen is dus mogelijk. Er zijn wel al enige alternatieven aanwezig, maar geen enkele kan individueel tippen aan een vorm van huiswerk LO. Puur theoretisch gezien kunnen we besluiten dat huiswerk voor LO wel wat mogelijkheden heeft en ook de nodige voordelen. De literatuur leert wel dat het beter zou zijn om eerst vooral te gaan focussen op het bewegend leren in het onderwijs. Het is namelijk beter om sedentair gedrag van de leerlingen meer en meer te gaan onderbreken in plaats van dit voor of na school te gaan compenseren.

Bewegen heeft op zich weinig nadelen, behalve dan het risico dat leerlingen te veel gaan bewegen. Het lijkt me daarom goed om even de praktische kant in detail te bekijken. Een enorme kanttekening die ik nogmaals wil maken dit onderzoek werd uitgevoerd bij drie klassen uit het 3^{de} jaar op de broederschool handel te Sint-Niklaas.

Hoe zit het nu in de praktijk? Er kwamen zowel positieve als negatieve zaken aan bod, maar ook leerkrachten met de nodige ervaring deelden hun expertise en gedachtegang over het onderwerp: "Huiswerk voor LO".

Eerst en vooral kan ik volmondig ja zeggen en besluiten dat het effectief mogelijk is, verder ziet ook het merendeel van de leerlingen het effectief zitten om huiswerk te krijgen. Weliswaar blijft het aantal oefeningen beperkt (2/maand) en ook de duur (10 tot 15 min) van de oefeningen. Ik kan concluderen dat ze het liefst specifieke opdrachten voorgeschoteld krijgen. Wat mij misschien wel het meeste is opgevallen is het feit dat de minderheid van de leerlingen weet heeft van Sport Na School. Dit is toch wel onfortuinlijk besluit, want door dit nog meer te promoten aan de leerlingen zouden ze ook effectief vaker aangezet worden om te sporten na de schooluren.

Nog een opmerkelijk besluit is dat kinderen over het algemene denken dat ze voldoende bewegen. Wanneer je hen vraagt hoeveel ze exact moeten bewegen aan een matige tot hoge intensiviteit, dan reageren ze veeleer 20-30 minuten per dag.

Hierbij moet ik meer overschakelen naar het globale aspect van het hele onderwerp.

Het merendeel van de leerkracht denkt dat het aandeel van leerkracht LO op het bewegen van leerlingen na de schooluren klein is. Wat wel opvalt is dat ze het grotendeels akkoord zijn over het feit dat huiswerk voor LO als hulpmiddel kan dienen voor de minder goede leerlingen. Verder kan ik concluderen dat het misschien wel grotendeels aan de leerkrachten ligt dat er nog geen huiswerk voor LO wordt gegeven. Veel leerkrachten twijfelen aan de meetbaarheid, meerwaarde van huiswerk en bekijken het ook iets uitgebreider. Ik kan besluiten dat hoewel de leerkrachten het wel zien zitten, ze het toch niet zouden gaan verplichten. Er heerst een grote maar bij de leerkrachten, vooral op het vlak of het wel realistisch is voor alle klassen waaraan ze lesgeven en ook of het wel het gewenste effect zal opleveren in verhouding tot het extra werk dat ze moeten leveren.

Huiswerk voor LO is mogelijk. Rome is ook niet in één dag gebouwd en het warm water moeten we heus niet opnieuw gaan uitvinden. Het merendeel van de leerlingen ziet dit zitten en ook de leerkrachten lijken wel gewonnen mits bepaalde voorwaarden. Hoogstwaarschijnlijk is er wel ergens een IT'er die zit te popelen om het project eenvoudiger te maken. Misschien ligt er wel een huiswerklerkracht LO in het verschiet. Wordt huiswerk voor LO enkel gegeven in bepaalde jaren? Werken de leerkrachten met een jaarplan specifiek voor huiswerk en in plaats van twee taken per maand start je met één taak? So be it! Leggen we de dag van vandaag niet te veel eieren onder de leerlingen? Accepteren we de mentaliteitswijziging van de leerlingen of varen we tegen de stroom in?

8. Bibliografie

- Basic Fit. (n.d.). *Basic-Fit - Waarom Basic-Fit?* Retrieved December 27, 2020, from <https://www.basic-fit.com/nl-be/waarombasic-fit>
- De Bruyne, J. (2020, December 30). *Thomas Vanderveken valt af door zes minuten per week te sporten: "Ik haatte het, maar het resultaat was indrukwekkend"* | TV | *hln.be*. <https://www.hln.be/tv/thomas-vanderveken-valt-af-door-zes-minuten-per-week-te-sporten-ik-haatte-het-maar-het-resultaat-was-indrukwekkend-aafgedo3/>
- De Maeght, C. (2018). *Bewegen tijdens de les? Het kan zó. – Klasse*. <https://www.klasse.be/132666/zitgedrag-bewegingstussendoortjes-bewegen-tijdens-les/>
- Dierckens, M., De Clercq, B., & Deforche, B. (2019). *Studie Jongeren en Gezondheid, Deel 4: gezondheidsgedrag - Beweging en sedentair gedrag [Factsheet]*. https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/wordpress/wp-content/uploads/2019/09/HBSC201718_Factsheet_beweging.pdf
- Eckert, M. (2016, April 14). *De jeugd zit stil - De Standaard*. https://www.standaard.be/cnt/dmf20160413_02235844?adh_i=&imai=&articlehash=1893BAAA6CC2D08ADD915C41615E2ABB3554BB793F8AF9A9C62D341B307CD5A3A853BF811B10F5436A2C1F69009C55D9977477F548DA30A2E4047B58696B1EBC
- éen. (2020). *Factcheckers*.
- Geysen, L. (2020, December 31). *Gezien in Factcheckers: werkt 6 minuten per week intensief sporten echt?* https://www.sport.be/running/nl/nieuws/article.html?Article_ID=887567
- Geysmans, M. (2010, February 25). *"Sport als huiswerk meegeven kan gezondheid jongeren verbete... - Gazet van Antwerpen*. <https://www.gva.be/cnt/aid905701>
- Hiëronymus, B. (2020). *secundaire Broederscholen campus Nieuwstraat, Sint-Niklaas*. www.handel.broeders.be
- Homecourt. (2020). *HomeCourt*. <https://www.homecourt.ai/>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., & Már Arnarsson, Á. (2018). Spotlight on adolescent health and well-being survey in Europe and Canada International report VOLUME 1. KEY FINDINGS. In *Health Behaviour in School-aged Children*. HBSC. <http://apps.who.int/bookorders>.
- Joosen, G. (2019). *Vlaamse jongeren eten gezonder maar bewegen te weinig | VRT NWS: nieuws*. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/09/16/vlaamse-jongeren-eten-gezonder-maar-bewegen-te-weinig/>
- Leemans, L. (2020, December 8). *Vlaamse leerlingen boeren achteruit voor wiskunde en wetenschappen (TIMSS) – Klasse*. <https://www.klasse.be/252283/wiskunde-wetenschappen-6-conclusies-timss/>
- MOEV. (n.d.). *Moev - Projecten*. Retrieved December 28, 2020, from

<https://www.moev.be/projecten/bike-at-school>

- MOEV. (2018). *MOEV zet je school in beweging* - YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CYMHGnixW7g>
- Onderwijs Vlaanderen. (n.d.). *Huiswerk - voor ouders - Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming*. Retrieved December 28, 2020, from <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/ouders/leren-en-evalueren/wat-leert-mijn-kind/huiswerk>
- Poosen, F. (2020, September 11). *Obese jongeren hebben meer kans om te sterven aan Covid-19: ... - Het Nieuwsblad*. https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20200910_96916705
- Redactie, K. N. (2018). *Hoe werkt het immuunsysteem* | Kanker.nl. <https://www.kanker.nl/soorten-behandelingen/immunotherapie/wat-is-immunotherapie/hoe-werkt-het-immuunsysteem>
- S.N. (2017, October 14). "Zien bewegen doet bewegen" | De Krant | hln.be. <https://www.hln.be/de-krant/zien-bewegen-doet-bewegen~a27bad26/>
- S.N. (2018a). *Acht gevolgen van overgewicht* - Máxima MC. <https://www.mmc.nl/obesitascentrum/nieuws/1374/8-gevolgen-van-obesitas/>
- S.N. (2018b). *Spotlight on adolescent health and well-being*. https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/Infographic_HBSC201718.pdf
- S.N. (2019a). *VN: jongeren bewegen te weinig* | De Morgen. <https://www.demorgen.be/nieuws/vn-jongeren-bewegen-te-weinig~b1ccfdff/>
- S.N. (2019b, November 22). *4 op de 5 jongeren bewegen te weinig: WHO waarschuwt voor de gevaren* | Fit & Gezond | hln.be. <https://www.hln.be/fit-en-gezond/4-op-de-5-jongeren-bewegen-te-weinig-who-waarschuwt-voor-de-gevaren~a1ccfdff/>
- S.N. (2019c, December 4). *Het niveau zakt, maar wat is de les?* - De Standaard. https://www.standaard.be/cnt/dmf20191203_04749473?&articlehash=178BoD26FFF3F69BC27B5D6B9E8EFB7EEB3E417668A60488A66A24F2C156090CB5249EEDE4C47505B03B4EAE6A407DD3E84EBD8D49A85171CDA53ED80170AE29
- Secundair Onderwijs, L. (2010). *LICHAMELIJKE OPVOEDING TWEEDE GRAAD ASO • KSO • TSO*.
- Seghers, J., Cardon, G., Cloes, M., & De Ridder, K. (2016). 2016 Rapport: Fysieke activiteit van Belgische kinderen en jeugd. In *Journal of Physical Activity and Health*. . <http://www.viasano.be/brochure/Rapport-kort.pdf>
- Sport Na School. (n.d.). *Home* | Sport Na School. Retrieved December 27, 2020, from <https://sportnaschool.be/#>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-a). *Dashboard Sport na school - NIEUW* | Sport Vlaanderen. Retrieved December 27, 2020, from <https://www.sport.vlaanderen/kennisplatform/thema-schoolsport/db-sns-new/>

- Sport Vlaanderen. (n.d.-b). *Moev - Activiteiten*. Retrieved December 27, 2020, from <https://www.moev.be/beweeg-mee/aanbod-na-de-lessen/activiteiten>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-c). *Moev - Beweeg mee!* Retrieved December 27, 2020, from <https://www.moev.be/beweeg-mee>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-d). *Moev - Projecten*. Retrieved December 27, 2020, from <https://www.moev.be/projecten>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-e). *Moev - Wat is MOEV*. Retrieved December 27, 2020, from <https://www.moev.be/wat-is-moev>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-f). *Multimove en Sportsnack twee concepten ter bevordering van de motoriek van kinderen in theorie en in de praktijk toegelicht*. 1–32.
- Sport Vlaanderen. (n.d.-g). *Multimove zet jonge kinderen in beweging | Sport Vlaanderen*. Retrieved December 27, 2020, from <https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-h). *Multimove zet jonge kinderen in beweging | Sport Vlaanderen*. Retrieved December 28, 2020, from <https://www.sport.vlaanderen/paginas/info-voor-multimove-aanbieders/>
- Sport Vlaanderen. (n.d.-i). *Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) heet voortaan MOEV!* Retrieved December 27, 2020, from https://www.moev.be/index.php?option=com_acymailing&ctrl=archive&task=view&mailid=67&key=SB64pq1l&subid=-&tmpl=component&Itemid=472&acm=_67
- Sporza. (2020). "Sport doet wat een medicijn niet kan: je kans op een infectie tot 50% doen dalen" | blijf sporten | sporza. <https://sporza.be/nl/2020/04/22/canvas-vangramberen-instagram-sportarts/>
- SSL. (2020). *Bijna 6 op de 10 kinderen bewegen minder dan voor corona*. 296, 10.
- Streur, M. (2020). *WHO publiceert nieuwe beweegrichtlijnen • Nieuws voor diëtisten*. <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/who-publiceert-nieuwe-beweegrichtlijnen/>
- Van Acker, R., De Meester, F., & Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018). *Lang stilzitten; de uitdaging van de 21ste eeuw*.
- Van Den Broeck, S. (2020). *Hobby's voor de kinderen - De Standaard*. https://www.standaard.be/cnt/dmf20200703_97431146?&articlehash=0D26B8DAECDE075A0805D665612CF683F05AB66423C308A1B0C2C2B7E648B766862A374F8F69EAA4F3BC6609EE5F3EA2BCD6AAC465D2D2CE6CF85F1C36CF087C
- Van Hanegem, W., & Cruijff, J. (n.d.). *Van Hanegem: "Ieder nadeel heeft zijn voordeel" is niet van Cruijff | NOS*. Retrieved December 28, 2020, from <https://nos.nl/artikel/2223448-van-hanegem-ieder-nadeel-heeft-zijn-voordeel-is-niet-van-cruijff.html>
- Van Thienen, R., & Vangramberen, M. (2020). "Sport doet wat een medicijn niet kan: je kans op een infectie tot 50% doen dalen." Instagram Sporza. <https://sporza.be/artikels/-sport-doet-wat-een-medicijn-niet-kan-je-kans-op-een-infectie-tot-50-doen-dalen~1587547375735/>

- Vlaams Instituut Gezond Leven. (n.d.). *Hoeveel beweeg je het best?* | *Gezond Leven*. Retrieved December 27, 2020, from <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/hoeveel-moet-je-bewegen/hoeveel-beweeg-je-het-best>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). *Waarom is bewegen gezond?* | *Gezond Leven*. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). *Bewegen: hét geheime wapen tegen COVID-19* | *Gezond Leven*. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond/bewegen-hét-geheime-wapen-tegen-covid-19>
- Wauters, V. (2019). *Beweging in de klas leidt tot betere schoolresultaten* | *Fit & Gezond* | *hln.be*. <https://www.hln.be/fit-en-gezond/beweging-in-de-klas-leidt-tot-betere-schoolresultaten~a3162b71/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- WhatsApp. (2020). *Functies*. <https://www.whatsapp.com/features/>

9. Bijlagen

9.1 Enquêtes leerlingen

Huiswerk voor LO vanuit het standpunt van de leerling

Als laatstejaarsstudent voor lichamelijke opvoeding en economie werd mij iets duidelijk. Niet dat mijn spreekwoordelijke frank nog niet gevallen was toen ik in het secundair onderwijs aanwezig was. Maar ik zag iets opmerkelijk tijdens de lockdown periode die startte in maart 2020. Huiswerk voor LO? Het kan wel degelijk! Maar is het ook een blijvertje? Kan het ook wanneer de lessen LO gewoon door gaan? Nog een resem aan vragen waar ik voor mijn bachelorproef graag een antwoord op had gezien van de leerlingen. Dit onderzoek ik onder andere door een online bevraging te doen bij leerlingen.

Deze enquête zal hooguit 10 minuten van uw tijd in beslag nemen.
Voor het invullen van deze enquête ben ik u zeer dankbaar!

1. Je bent jongen / meisje? *

Jongen

Meisje

2. Je doet aan sport na de schooluren? *

Ja (Ga naar vraag 5)

Nee (Ga naar vraag 3)

3. Indien Nee. (Waarom niet?)

Vervoer (praktisch onhaalbaar --> afstand)

Hoge kostprijs

Accomodatie die bezet / beperkt is

Te weinig tijd

Anders...

4. Wat doe je dan in plaats van te sporten?

Tekst lang antwoord

5. Beweeg je volgens uzelf voldoende? *

Ja

Nee

6. Ben je op de hoogte van de voor- en nadelen van te weinig bewegen? Ja/Nee, indien ja geef dan enkele voor- en/of nadelen *

Tekst lang antwoord

7. Heb je al eens huiswerk voor lichamelijke opvoeding gekregen wanneer de lessen gewoon door gingen? Indien ja, welke opdrachten? (Bij Ja, ga door naar vraag 9) *

Tekst lang antwoord

8. Waarom heb je volgens u nog nooit huiswerk voor lichamelijke opvoeding gekregen? *

Tekst lang antwoord

9. Is huiswerk LO voor u ook mogelijk als de lessen LO terug doorgaan? *

Ja

Nee

10. Hoelang mag een taak voor lichamelijke opvoeding duren? *

- 0 tot 5 min
- 5 tot 10 min
- 10 tot 15 min
- 15 tot 20 min
- 20 tot 30 min
- 30 tot 45 min
- 45 tot 60 min
- Meer dan 60 min

11. Hoeveel opdrachten mogen er zo maandelijks gegeven worden? *

Korte antwoordtekst

12. Je krijgt huiswerk voor LO, wat voor huiswerk zou je dan willen krijgen en hoe? *

- (Specifieke) trainingsschema's
- Aan de hand van een app (Strava - TikTok - Homecourtai)
- Specifieke opdrachten (3x20 pompen - 3x20x buikspieroefeningen)
- Anders...

13. Beschik jij over klein (sport)materiaal om oefeningen uit te voeren? (Bal, springtouw, matje, etc.) *

- Ja
- Nee (Ga door naar vraag 15)

14. Over welk sportmateriaal beschik je allemaal?

Tekst lang antwoord

15. Zou het kunnen helpen als er materiaal te lenen is op school? *

- Ja
- Nee

16. Huiswerk LO wil ik het liefst doen? (Denk ook aan het realiseren van de taken) *

- alleen
- per twee
- per drie
- per vier
- per vijf
- met de hele klasgroep

17. Welke sporten zou je dan het liefst hebben als opdracht voor LO? *

Tekst lang antwoord

18. Ken jij Sport Na School (SNS)? Ben jij dus op de hoogte van de SNS-pas? *

- Ja
- Nee
- Anders...

19. Heb jij nog tips/ bevindingen voor huiswerk LO? Is de communicatie via whatsapp voor u mogelijk? Noteer al uw extra ideeën/ meningen hier. *

Tekst lang antwoord

9.2 Enquêtes leerkrachten

Huiswerk voor LO?

Als laatstejaarsstudent voor lichamelijke opvoeding en economie werd mij iets duidelijk. Niet dat mijn spreekwoordelijke frank nog niet gevallen was toen ik in het secundair onderwijs aanwezig was. Maar ik zag iets opmerkelijk tijdens de lockdown periode die startte in maart 2020. Huiswerk voor LO? Het kan wel degelijk! Maar is het ook een blijvertje? Kan het ook wanneer de lessen LO gewoon door gaan? Nog een resem aan vragen waar ik voor mijn bachelorproef graag een antwoord op had gezien van de leerkrachten. Dit onderzoek ik onder andere door een online bevraging te doen bij leerkrachten.

Deze enquête zal hooguit 10 minuten van uw tijd in beslag nemen.
Voor het invullen van deze enquête ben ik u zeer dankbaar!

1. E-mailadres

Korte antwoordtekst

2. Op welke school bent u actief? *

Korte antwoordtekst

3. Hoe staat het volgens u met de fysieke toestand van de leerlingen (12-18 jaar) de dag van vandaag? M.a.w. bewegen ze voldoende na de schooluren? *

- Goed - Voldoende
- Matig - Gewoon
- Zwak - Onvoldoende

4. Hoe groot is het aandeel van een leerkracht LO op het bewegen van leerlingen (12-18 jaar) na de schooluren? *

- Heel groot
- Groot
- Gewoon
- Klein
- Heel klein

5. Hoe (d.m.v. huiswerk, promoten, overige) brengt u uw leerlingen (12-18 jaar) aan het sporten na de schooluren? *

Tekst lang antwoord

6. Waarom wordt er geen huiswerk voor het vak LO gegeven? (Wanneer de leerlingen op school aanwezig zijn.) Indien je wel huiswerk geeft. Wat? Wanneer? Frequentie? Etc. *

Tekst lang antwoord

7. Kan het ontleneren van (klein) materiaal door de leerlingen op school een oplossing zijn? (Om de excuses van leerlingen te vermijden...)

Ja

Nee

8. Ziet u het als leerkracht zitten om huiswerk voor het vak LO te geven en ook op te volgen? JA/NEE, waarom? *

Tekst lang antwoord

9. Kan huiswerk voor LO als hulpmiddel dienen voor de minder goede leerlingen? *

Tekst lang antwoord

10. Hoelang mag huiswerk voor LO in beslag nemen? Tijdsduur per opdracht, frequentie per week/ maand/ rapportperiode. *

Tekst lang antwoord

12. Zou u enkel praktische opdrachten geven of ook theorie als huiswerk? Denk aan verkeersregels, spelregels, wereldrecords... In functie van het aanwakkeren van de interesse. *

Tekst lang antwoord

13. Wat is uw (slot)mening omtrent huiswerk / opdrachten voor LO? Noteer uw extra gevoel of zaken die u hier nog kwijt wilt omtrent dit onderwerp. *

Tekst lang antwoord
