



UC Leuven
Limburg
MOVING MINDS

We gaan toch niet lopen?

Uitdagende loop- en spelvormen om de loopconditie van leerlingen in de lagere school te bevorderen

Studenten

Tibo Coremans, Elle De Haes en Ruben Thewis

Promotor

Brent Gers

Opleidingsonderdeel

Praktijkonderzoek

Academiejaar

2023 - 2024

SAMENVATTING

Dit ontwerponderzoek richt zich op het verbeteren van de motivatie voor conditielopen in de derde graad van het lager onderwijs. Door middel van literatuuronderzoek, interviews met leerkrachten lichamelijke opvoeding en een enquête bij de leerlingen werden inzichten verworven. De resultaten tonen een grote variatie in de loopconditie en motivatie van de leerlingen.

Om de intrinsieke motivatie van de leerlingen te bevorderen, werden 30 loopspelen ontworpen die aan de behoeften van de zelfdeterminatietheorie, met andere woorden autonomie, competentie en verbondenheid, voldoen. Het spelpakket omvat opwarmingsspelen maar ook spelen waarmee je een volwaardige les kan geven. Met deze spelen willen wij het belang van spelenderwijs leren benadrukken en laten zien dat lopen niet saai hoeft te zijn.

INHOUDSTAFEL

Samenvatting	2
Inhoudstafel	3
Inleiding	4
Uitdagende loop- en spelvormen om de loopconditie van leerlingen in de lagere school te bevorderen	4
Motivatie door loopspelen bevorderen	5
Onderzoeksopzet	6
Onderzoeksresultaten	8
Interview	8
Enquête	10
Ontwikkeling spelpakket	13
Spelpakket	14
Testfase	17
Discussie	19
Conclusies	20
Dankwoord	22
Literatuurlijst	23
Bijlagen	25
Bijlage 1: Interviewleidraad	25
Bijlage 2: Enquête loopspelen	27
Bijlage 2.1: Antwoorden enquête loopspelen	29
Bijlage 3: Kwaliteitscontrole motivatie	30
Bijlage 4: Feedbackdocument spelen	31
Bijlage 5: Feedback van leerkracht en leerling na het geven van de spelen	33
Bijlage 6: Resultaten bevraging leerlingen app Plickers©	34
Bijlage 7: Voorbeeld code Plickers©	35
Bijlage 8: Spelpakket	36

INLEIDING

Uitdagende loop- en spelvormen om de loopconditie van leerlingen in de lagere school te bevorderen

Tijdens onze stages ondervonden we dat leerlingen al snel zuchten als de leerkracht lichamelijke opvoeding meedeelt dat atletiek, specifiek conditielopen, op de planning staat. Wij denken dat lopen voor iedereen leuk kan zijn, ongeacht de fysieke conditie van de leerling. We zijn ervan overtuigd dat als je de focus van het lopen verlegt door spelenderwijs aan de conditie te werken, de leerlingen sneller gemotiveerd zijn. Zelf ervaren wij in de lagere school en tijdens onze stages LO, dat leerkrachten al snel grijpen naar de klassieke loopvormen zoals een aantal ronden lopen op de atletiekpiste of rond het voetbalveld. Met onze achtergrond in de atletiek en ondervindingen tijdens de stages LO, zijn wij op zoek gegaan naar loopspelen waarbij de spelen kunnen aangepast worden aan elk individu. Dit werd voorzien door differentiaties per spelfiche, die ingezet kunnen worden naargelang de klasgroep.

In het eerste deel van dit ontwerponderzoek gaan we na welke methodes gebruikt worden door LO-leerkrachten om de huidige loopconditie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs in te schatten. In het tweede deel wordt er naar de motivatie bij de leerlingen zelf gepeild door een enquête af te nemen bij onze stagescholen. In het derde deel worden de aspecten van doelgerichte en motiverende loopspelen behandeld om optimale motivatie bij de leerlingen te bekomen samen met het ontwikkelde spelpakket voor de leerkracht LO.

We streven ernaar om elke leerling, ook de leerlingen met een minder sportieve achtergrond, gemotiveerd te laten deelnemen aan de lessen LO. Met deze insteek werd een ontwerponderzoek uitgeschreven, waarbij zowel de motivatie bij de leerlingen als de spelcomponenten waaruit een spel is opgebouwd (terreingrootte, aantal deelnemers, materialen, speluitleg...), werd onderzocht. Daaruit werden volgende hoofdvraag en deelvragen opgesteld:

- Hoofdvraag: 'In welke mate verhogen loopspelen de motivatie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs?'
- Deelvraag 1: 'Welke methodes gebruiken LO-leerkrachten om de huidige loopconditie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs in te schatten?'
- Deelvraag 2: 'Welke redenen geven leerlingen in de derde graad lager onderwijs waarom ze graag lopen?'
- Deelvraag 3: 'Hoe kan een leerkracht LO variëren in spelcomponenten om loopspelen aantrekkelijker te maken?'

Motivatie door loopspelen bevorderen

Om de aantrekkelijkheid van loopspelen te vergroten, is het essentieel te variëren in de spelcomponenten. Volgens de zelfdeterminatietheorie (ZDT) (Deci en Ryan, 2000) wordt iedereen van ons geboren met drie psychologische basisbehoeften. Indien niet aan deze basisbehoeften wordt voldaan, zal er weinig intrinsieke motivatie zijn bij de leerlingen. Het is hierbij zeer belangrijk rekening te houden met het onderscheid tussen twee soorten motivatie. De motivatie van binnenuit noemen we de intrinsieke motivatie. De motivatie van buitenaf noemen we de extrinsieke motivatie. Er wordt gestreefd naar motivatie van de leerlingen die zoveel mogelijk van binnenuit komt. Indien een persoon extrinsiek gemotiveerd is, ontstaat dit vanuit een externe bron, bijvoorbeeld het vooruitzicht op een beloning. Extrinsieke motivatie is dus minder duurzaam dan intrinsieke want indien de beloning wegvalt, verdwijnt ook de motivatie.

Om ervoor te zorgen dat de intrinsieke motivatie van de leerlingen stijgt om deel te nemen aan loopspelen, zal er aan de basisbehoeften moeten voldaan worden. Deze basisbehoeften zijn autonomie, verbondenheid en competentie.

Autonomie omvat het streven naar zelfsturing en keuzevrijheid. (Deci en Ryan, 2000) Dit is mogelijk door de spelers verschillende opties te bieden, zoals diverse rollen binnen het spel of variabele spelregels. Hierdoor krijgen de leerlingen het gevoel van controle en ervaren ze vrijheid.

Competentie, een andere cruciale behoefte, draait om het gevoel van bekwaamheid en het kunnen groeien in de spelen. Er zullen dus steeds spelen aangeboden worden in de zone van naaste ontwikkeling (Vygotsky, 1978) van de leerlingen. De moeilijkheidsgraad zal geleidelijk moeten toenemen. Hierdoor zullen de leerlingen gestimuleerd worden om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en hun grenzen te verleggen. Dit wordt best al spelenderwijs gedaan (Leysen en Dehandschutter, 2021).

De laatste behoefte om te voldoen aan intrinsieke motivatie is verbondenheid. Dit verwijst naar de behoefte aan sociale relaties en een gevoel van samenhang (Deci en Ryan, 2000). In de spelen worden samenwerking en sociale interactie bevorderd.

ONDERZOEKSOPZET

In dit onderzoek wordt er binnen het lesonderwerp conditiespelen binnen de atletiek gebleven. Als product van het onderzoek is er op zoek gegaan naar 30 gevarieerde spelen met bijhorende differentiatie, variatie en coachingselementen zoals speltechnieken en speltactieken. Als resultaat is een spelpakket ontworpen waarbij de diverse loopspelen in de vorm van spelfiches zijn gebundeld. Het spelpakket wordt ingeleid door een introductie op de eerste pagina. Op de tweede pagina staat de legende van de figuren die gehanteerd worden in de spelen. De rest van de bundel zijn spelfiches. De spelfiches dienen als hulpmiddel om leerkrachten LO spelenderwijs een lesopbouw conditielopen op te laten stellen. Het doel van de spelen is om leerlingen in de derde graad lager onderwijs gemotiveerd aan conditielopen te laten deelnemen.

Plezierbeleving bij de leerling is afhankelijk van drie belangrijke componenten volgens de zelfdeterminatietheorie (Deci en Ryan, 2000). Als deze componenten niet vervuld zijn, is de motivatie bij de leerling soms ver zoek. Na het verzamelen van de spelen, zijn de spelen getoetst aan een kwaliteitscontrole aan de hand van een opgestelde tabel in de vorm van een checklist (zie Bijlage 3: Kwaliteitscontrole motivatie). Hierbij vormen de belangrijkste elementen 'autonomie, verbondenheid en competentie' de rode draad. De kwaliteitscontrole dient als controlemechanisme om elke spelfiche te controleren en om na te gaan dat de spelfiche voldoet aan de componenten van de zelfdeterminatietheorie om motivatie bij leerlingen te bevorderen.

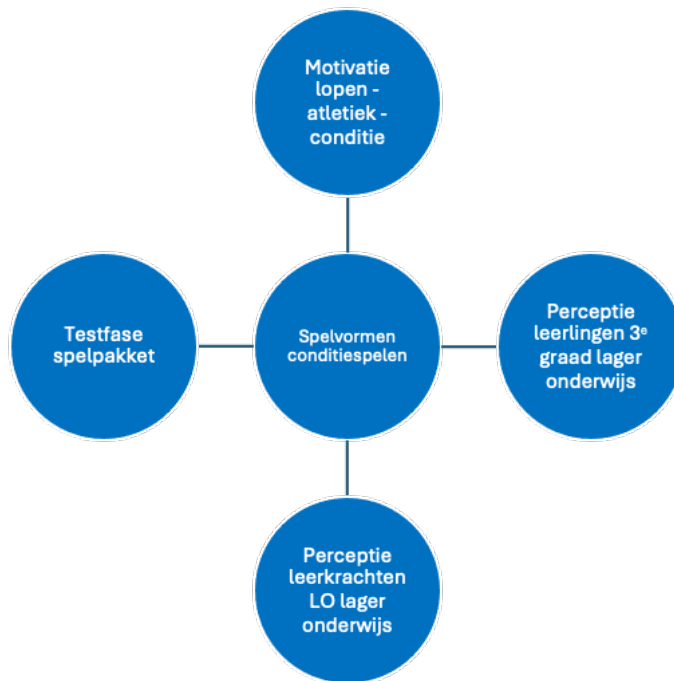
Om antwoord te geven op de hoofdvraag: 'In welke mate verhogen loopspelen de motivatie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs?', zijn er deelvragen opgesteld. Deelvraag 1 luidt: 'Welke methodes gebruiken LO-leerkrachten om de huidige loopconditie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs in te schatten?'. In eerste instantie is er op zoek gegaan naar de huidige lesgeefmethodes binnen conditielopen tijdens de lessen LO in de derde graad lager onderwijs. Een interview werd opgesteld met vragen over de lesgeefmethodes van de leerkrachten LO en hun inzichten over de huidige loopconditie en motivatie van de leerlingen. Het interview werd afgenomen bij leerkrachten LO van de eigen stagescholen in de provincies Vlaams-Brabant en Antwerpen.

Logischerwijs kunnen de inzichten van de leerlingen zelf niet ontbreken om deelvraag 2 te beantwoorden: 'Welke redenen geven leerlingen in de derde graad lager onderwijs waarom ze graag lopen?' Aan de hand van een enquête werden leerlingen van het 5de en 6de jaar lager onderwijs bevraagd. De enquête werd ingevuld door leerlingen uit zeven verschillende klassen uit de derde graad lager onderwijs in de provincie Vlaams-Brabant. Op basis van deze enquête zullen inzichten verworven worden vanuit de perceptie van de leerling.

Naast de mate van motivatie en inzichten van de leerlingen is ook de mate van fysieke naschoolse activiteit bevraagd via de enquête. Niet zozeer om het conditieniveau van de leerlingen te achterhalen, maar wel om hun beweegredenen om aan fysieke activiteiten deel te nemen te achterhalen.

Deelvraag 3: 'Hoe kan een leerkracht LO variëren in spelcomponenten om loopspelen aantrekkelijker te maken?', hebben we toegepast in het ontworpen spelpakket. We stelden een kwaliteitscontrole op aan de hand van de zelfdeterminatietheorie (Deci en Ryan, 2000) om de spelcomponenten zo op te stellen, om motivatie tijdens de loopspelen te bevorderen.

Volgend conceptueel kader (figuur 1) geeft een visueel overzicht van de componenten die belangrijk zijn en waarop de focus ligt in dit onderzoek.



Figuur 1: Conceptueel kader

ONDERZOEKSRESULTATEN

Interview

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op deelvraag 1: "Welke methodes gebruiken LO-leerkrachten om de huidige loopconditie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs in te schatten?". Aan de hand van een opgesteld interview (Bijlage 1: Interviewleidraad), werd er aan leerkrachten LO, die lesgeven aan leerlingen van derde graad lager onderwijs, naar de inzichten over de aanpak van de lesopbouw en het conditieniveau van de leerlingen gevraagd. Er werd ook nagegaan welke methodes de LO-leerkrachten hiervoor gebruiken. De opzet bij het interview was niet om een breed spectrum aan informatie te genereren. Er werden uiteindelijk één mannelijke en twee vrouwelijk leerkrachten uit de derde graad lager onderwijs geïnterviewd.

In de afgenomen interviews geven drie leerkrachten antwoord op de vraag "Hoe schat u de beginsituatie in om een lesopbouw van conditielopen te maken voor de leerlingen?" Twee van de drie leerkrachten geven aan dat ze de loopconditie van jongeren pas kunnen inschatten na enkele lessen gegeven te hebben. In het begin van het schooljaar, wanneer er gestart wordt met lessen conditielopen, wordt er bij het opstellen van de lesvoorbereidingen gekeken naar het leerplan van het vorige schooljaar. Hier wordt het basisniveau weergegeven van de loopconditie die elke leerling zou moeten bereikt hebben op het einde van het vorig schooljaar.

Alle geïnterviewde leerkrachten geven aan dat ze hun leerlingen een vooraf bepaalde tijd laten lopen. Zo wordt bij een van hen volgende opbouw toegepast: "Er wordt in het eerste en tweede leerjaar gestart met een inspanning die maar enkele minuten moet kunnen worden volgehouden. In het derde leerjaar wordt dit dan minstens vijf minuten lopen. De jaren nadien komt er steeds een minuut bij. Zo moeten de leerlingen tegen het zesde leerjaar klaargestoomd zijn om tien minuten ononderbroken te lopen."

Op de vraag "Hoe beoordeelt u de evolutie van de conditie over de afgelopen jaren? - (Is deze gestegen, gedaald, of stagnerend?)" wordt opvallend verschillend geantwoord. Voor één van onze leerkrachten lijkt de daling nog wel mee te vallen. Er zijn volgens haar elk jaar wel leerlingen die niet zo goed in conditie zijn. Bij de twee andere leerkrachten is er een zeer duidelijke daling te zien.

Zo zei één van de geïnterviewde leerkrachten het volgende: "In de afgelopen 30 jaar zie ik wel degelijk een daling in de loopconditie van mijn leerlingen." Volgens haar komt dit voornamelijk door een verandering van publiek op school, maar ook de thuissituatie en achtergrond van de leerlingen en hun persoonlijke interesses spelen een rol. "Multimedia en computers zijn vaak interessanter dan te gaan sporten. De ouders vinden het tegenwoordig vaak minder belangrijk dat hun kind naar de sportclub gaat. Corona heeft deze negatieve evolutie alleen maar versterkt.", volgde uit het interview.

De vierde vraag was de volgende: "Hoe wordt er aan de conditie van de leerlingen gewerkt binnen en buiten de lessen LO op school?"

Bij één van de LO-leerkrachten wordt er enkel in het begin van het jaar rond conditie gewerkt. De twee andere respondenten geven aan hier op regelmatige basis aandacht aan te geven. Eén van de LO-leerkrachten geeft aan dat je als leerkracht de conditie van leerlingen niet enorm veel kan verbeteren. "Het is vooral belangrijk om als leerkracht het belang van een goede gezondheid uit te leggen zodat leerlingen ook buiten de les LO zelfstandig aan hun conditie kunnen werken". Twee van de drie leerkrachten geven aan dat leerlingen op school worden aangemoedigd om te sporten en om buiten te spelen. In de klas worden ook regelmatig bewegingstussendoortjes gedaan wat ook een positief effect heeft op de conditie van de leerlingen.

De bevraagde LO-leerkrachten motiveren hun leerlingen door hen aan te moedigen tijdens hun prestatie om in te spelen op hun welbevinden. Zo moeten ze bijvoorbeeld niet verplicht snel lopen, maar mogen ze ondertussen praten met elkaar.

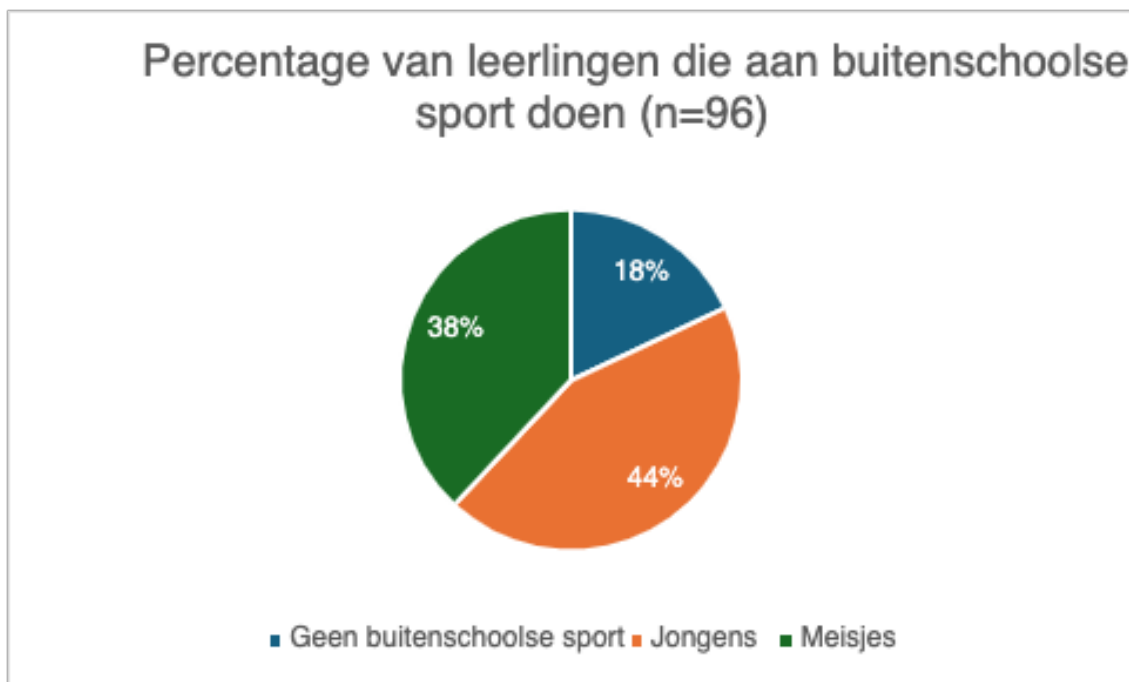
Eén van de leerkrachten geeft aan dat ze niet gemotiveerde leerlingen probeert mee te krijgen door een speelse manieren van winnen te gebruiken. Dit wil zeggen dat ze spelletjes speelt waarbij toeval mee zal bepalen wie de winnaar wordt. Zo winnen niet steeds de snelste leerlingen. Geen enkele leerling moet zich slecht voelen bij een minder resultaat. De afstand of tijd dat de leerlingen moeten lopen, moeten aangepast zijn aan hun niveau. Ze moeten het lopen graag doen en er niet tegenop kijken wanneer het lesthema conditielopen is.

Op de vraag "Op welke manier worden de leerlingen geëvalueerd?", blijkt er verdeeldheid te zijn bij de bevraagde leerkrachten. Volgens twee van hen mag er nooit enkel en alleen een punt op de gelopen afstand of tijd staan. Er wordt wel opgebouwd naar een testmoment waarbij de leerlingen laten zien of ze het verwachte aantal minuten kunnen volhouden. Het grootste deel van de eindevaluatie staat op het proces doorheen de lessen. Aan de andere kant zet de derde leerkracht enkel en alleen punten op de gelopen tijd. Zo moeten de leerlingen bijvoorbeeld in het zesde leerjaar tien minuten lopen zonder te wandelen. Het tempo bepalen de leerlingen zelf. Er is dus geen eenduidige aanpak op proces- of productevaluatie.

Uit de interviews komt dat er gefocust wordt op zowel bewegingsdoelen als persoonsdoelen. Het bewegingsdoel is vaak de te lopen afstand of tijd en het persoonsdoel gaat eerder om het volhouden, veerkracht en doorzettingsvermogen tonen.

Enquête

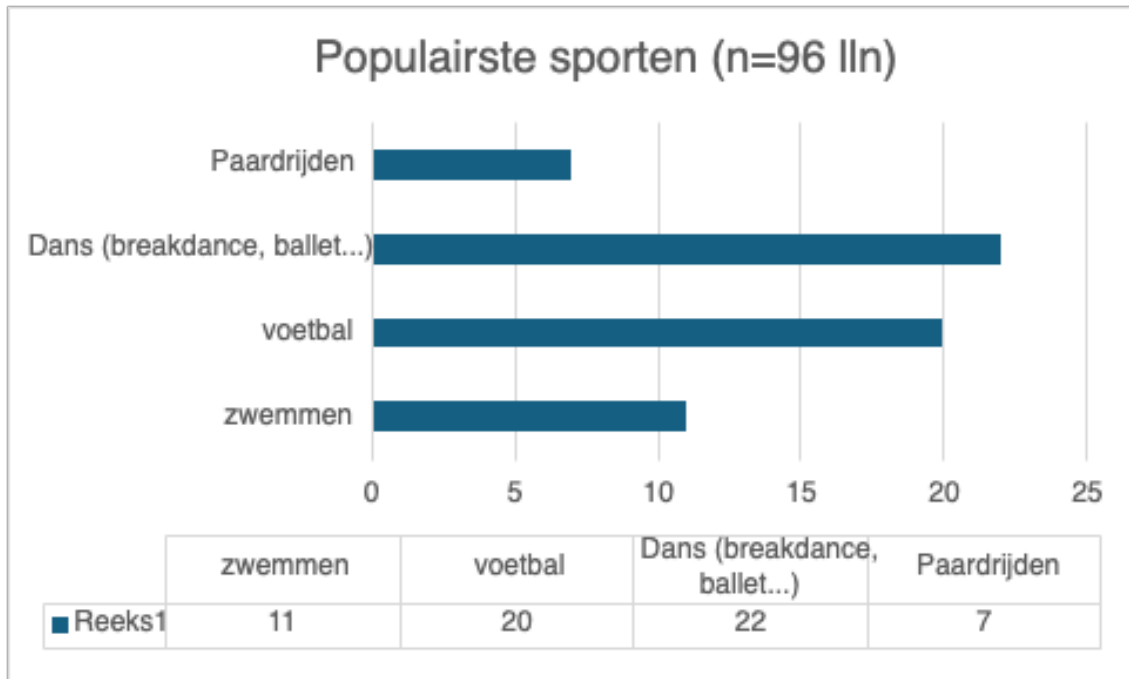
Om een antwoord te geven op deelvraag 2: 'Welke redenen geven leerlingen in de derde graad lager onderwijs waarom ze graag lopen?', werd een enquête ontworpen (zie bijlage 2: Enquête loopspelen). Op deze manier kan er een beeld geschetst worden van de leerlingen waar de spelen voor ontworpen zijn. De enquête is ingevuld door 96 leerlingen, waarvan exact 50% jongens en 50% meisjes uit zeven verschillende klassen. Er kwamen 45 leerlingen uit het 5de leerjaar, de overige 51 leerlingen zitten in laatste jaar lager onderwijs. Hieronder worden eerst enkele objectieve resultaten weergegeven en hierna worden er enkele inzichten gekoppeld aan deze resultaten.



Figuur 2: Percentage van leerlingen die aan buitenschoolse sport doen (n=96)

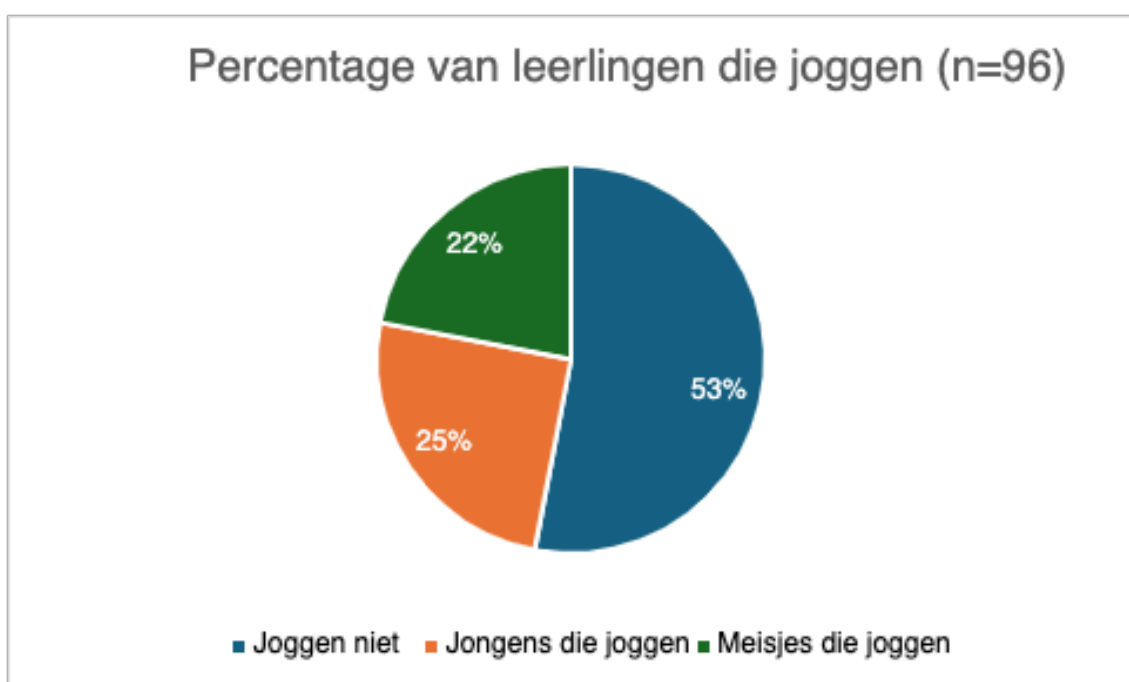
De leerlingen werden bevraagd hoe leuk ze de turnlessen vonden. Dit gaven ze aan door een score te geven van 0 tot 4. Hierbij is nul de laagste score en vindt de leerling de les nooit leuk. Vier is de hoogste score waarbij de leerling de les altijd leuk vindt. Het resultaat op deze vraag was een gemiddelde score van 3.3/4 en een mediaan van 3/4. Bij de vraag of de leerlingen nog naschoolse sport uitoefenen, antwoorden daar acht op tien (82%) positief, waarvan 44% jongens en 38% meisjes uit het geheel (zie figuur 2: Percentage van leerlingen die aan buitenschoolse sport doen (n=96)).

De leerlingen die de enquête invulden, sporten gemiddeld 2u38min per week buiten school. Dit gaven de leerlingen aan door middel van het aantal klokjes in te kleuren dat voor hen van toepassing was (1 klokje = 60min, een half klokje = 30min). De populairste sporten zijn gebundeld in 'Figuur 3: Populairste sporten (n=96 lln)' hieronder.



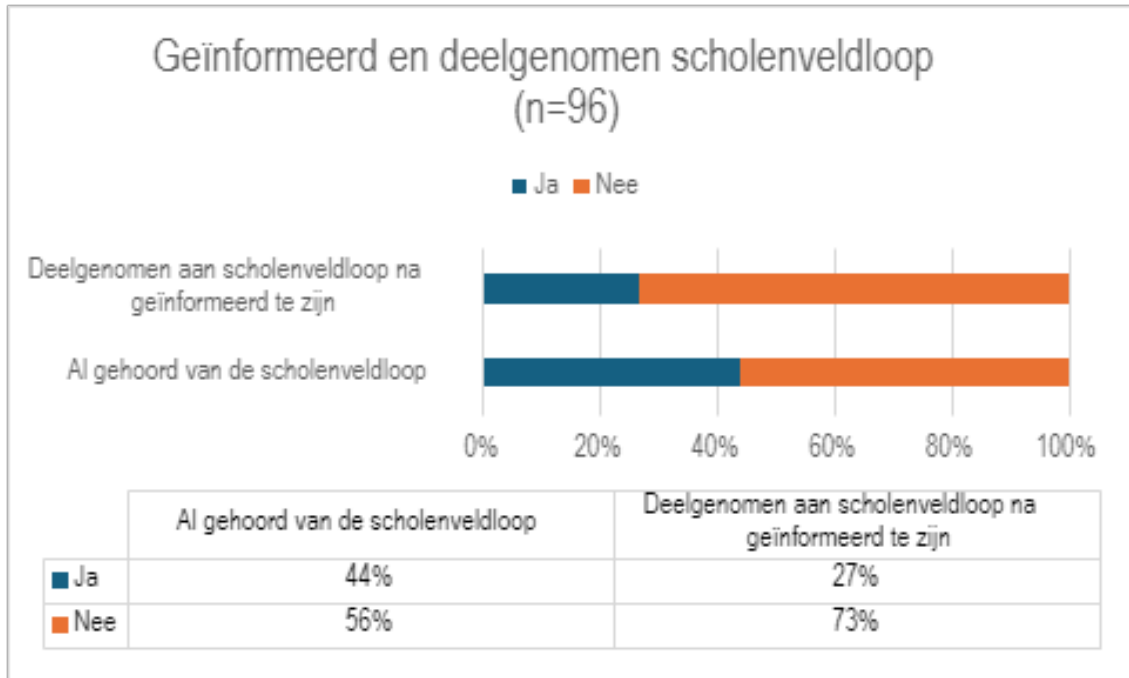
Figuur 3: Populairste sporten (n=96 lln)

Iets minder dan de helft (47%) van de leerlingen gaat joggen (zie figuur 4: Percentage van leerlingen die joggen (n=96)) waarvan 25% jongens zijn en 22% meisjes. De voornaamste redenen bij het joggen zijn de conditie onderhouden, de hond uitlaten of omdat de leerling het lopen leuk vindt.



Figuur 4: Percentage van leerlingen die joggen (n=96)

Uit de enquête kwam dat 54 van de 96 leerlingen nog nooit hadden gehoord van de scholenveldloop (56%), dit is dus meer dan de helft. Een magere 27 procent van alle leerlingen nam effectief deel aan een scholenveldloop. Mogelijk heeft dit te maken met het feit dat de scholen de leerlingen te weinig aanzetten tot bewegen door hen te informeren over sport- of beweegevenementen.



Figuur 5: Geïnformeerd en deelgenomen scholenveldloop (n=96)

Om te peilen naar wat leerlingen extra motivatie kan geven tijdens de LO-les, werd er bevraagd in de enquête wat de leerlingen zouden veranderen of toevoegen aan de LO-les. Uit de enquête kwam er 44 keer naar voor om meer spellen, zoals het populaire 'zombiebal', aan bod te laten komen. Ook gaven veertien leerlingen aan dat de leerkrachten bij de leerlingen meer zouden mogen aftoetsen welke sporten er het liefst beoefend worden, zodat deze meer aan bod komen. Dit bevestigt, zoals volgens het literatuuronderzoek, dat leerlingen graag al spelenderwijs leren. Dat de leerlingen zelf meer inspraak willen in de sporten die aan bod komen tijdens de lessen, heeft betrekking op de mate van autonomie die de leerlingen in de les ervaren.

ONTWIKKELING SPELPAKKET

Na het bundelen van de spelen in de vorm van een spelpakket, volgde een kwaliteitscontrole om na te gaan of de componenten van de zelfdeterminatietheorie verwerkt waren in het opstellen van de fiches. Daarom werd er een tabel in de vorm van een checklist ontworpen waarbij de belangrijkste elementen van autonomie, relatieverbondenheid en competentie aan bod kwamen (zie Bijlage 3: Kwaliteitscontrole). Aan de hand hiervan werden de spelen opgesteld en geëvalueerd. Zo werd er nagegaan of de componenten per spel konden afgevinkt worden. Indien de spelfiche niet voldeed aan alle componenten, werd deze aangepast.

Om de autonomie en zo de intrinsieke motivatie van de leerlingen te verhogen, werd er gezorgd voor een aantal spelcomponenten die deze motivatie bevorderen. Er werd voor gezorgd dat er voldoende keuze-elementen zijn in onze spelen. Zo hebben de leerlingen inspraak in bijvoorbeeld de tijdsduur dat ze lopen, het soort opdrachten dat ze uitvoeren of welk materiaal er gebruikt wordt in de spelen. De lesvoorbereidingen moedigen aan dat de leerlingen regelmatig inspraak krijgen in de groepsverdeling. Een mogelijkheid is ook om de leerlingen zelf hun niveau te laten inschatten om dan zo te kunnen aansluiten bij leerlingen met hetzelfde niveau.

Uit de onderzoeksthesis van Vermeulen (2016) "Waar haalt de jeugd zijn motivatie om te sporten?", haalden we het volgende citaat: "De motiverende invloed van deze omgevingsfiguren wordt beschreven als het behoeftende ondersteunende klimaat en is een hefboom om de psychologische basisbehoeften van sporters te ondersteunen" ... "Hoe meer behoeftende ondersteuning sporters ervaren, hoe kwalitatiever ze gemotiveerd zullen zijn". (Vermeulen, 2016). Uit deze thesis aan UGent blijkt dus dat coaches, ouders en leeftijdsgenoten een belangrijke rol spelen in het motiveren van kinderen.

Om het gevoel van competentie te verhogen voor onze leerlingen, zijn op de spelfiches doelen voorzien zodat de leerkrachten aan de leerlingen kunnen uitleggen waarom ze deze leerstof aangeboden krijgen. In de kader omtrent 'coaching' is er feedback weergegeven voor zowel leerling als leerkracht om een sturende rol te voorzien. Er worden ook steeds differentiaties en variaties in uitvoering, werkvorm en materiaal voorzien zodat de leerkracht LO aanpassingen kan voorzien om in te houden naargelang de zone van naaste ontwikkeling (Vygotsky, 1978) van de leerlingen aan te bieden.

Om de verbondenheid en zo dus de sociale relaties en een gevoel van samenhang te bevorderen, werd er gezorgd dat de spelen aansluiten bij de leefwereld van de leerlingen. Indien mogelijk worden er sociale interacties gekoppeld aan deze spelen. Er wordt aangemoedigd om de leerlingen regelmatig aan het woord te laten en dan ook effectief te luisteren naar wat ze zeggen.

Spelpakket

Er werd een spelpakket van 30 loopspelen ontwikkeld dat leerkrachten LO kan inspireren om conditielopen spelenderwijs in de les te integreren. Acht van deze 30 spelen dienen gebruikt te worden als opwarming. Deze spelen worden gemarkeerd met het groene sjabloon. Elf van de spelen zijn optioneel. Dit wil zeggen dat het spel kan gebruikt worden als opwarming maar ook als volledige les wanneer de uitbreiding gebruikt wordt die omschreven staat bij "differentiatie/variantie". Deze spelen worden in ons lespakket aangeduid door het oranje sjabloon. De overige elf spelen met blauw sjabloon, zijn grotere spelen die ook langer duren en worden dus best gebruikt als volledige les en niet als opwarming. In volgende tabel (Tabel 1: Overzicht spelen spelpakket Δ) vind je een opsomming van de spelen:

Tabel 1: Overzicht spelen spelpakket Δ

Naam van spel	Uitgetest Ja/ Nee	Aanpassingen gedaan (na reflectie leerkracht LO) Ja/Nee + wat	Algemene reflectie leerlingen derde graad lagere school ++/+/- (waarbij ++>70%, +>50% en -<50%)
1. Levend voetbal	Nee		
2. Weg met de stok	Ja	Nee	++
3. Scoreloop	Ja	Ja, extra uitdaging toegevoegd: dubbele punten te verdienen indien er hand in hand met partner overgelopen wordt.	+
4. Partner in nood	Ja	Nee	++
5. Hagedistikkertje	Ja	Nee	++
6. Muizenvanger	Ja*	Ja, katten moeten zichtbaarder zijn tijdens het spel. Geef ze een vestje als hun staart is afgenomen.	
7. Eiland hoppen	Nee		
8. Twijgje	Nee		
9. Treinestafette	Ja	Nee	++
10. Krantenloop	Nee		
11. Pingping XXL	Ja*	Ja, extra verplaatsingsopdrachten toegevoegd.	
12. Koetsier	Ja	Ja, extra uitdagingen toegevoegd om de intensiteit te verhogen van het spel.	++
13. Kunstschilders	Ja	Nee	++
14. Smurfendrop	Nee		
15. Memoriespel	Ja*		
16. Real life 4 op een rij	Nee		
17. klokwerk	Nee		

We gaan toch niet lopen?

18. Treinstation	Ja	Ja, locatie van het spel aangepast naar buiten (of een grote zaal) aangezien het in een kleine zaal minder leuk is voor de leerlingen.	-
19. Mastermind	Ja	Nee	++
20. Groepsloop	Nee		
21. Fartlek	Nee		
22. Grote zoekspel	Nee		
23. OXO	Nee		
24. Oriënteren rondom de school	Nee		
25. Schoendoosloop	Nee		
26. Nummerloop	Nee		
27. Tijgerspel	Ja	Ja, toegevoegd dat het spel best gespeeld wordt in een zaal met lijnen om discussies te vermijden.	+
28. Edelstenendief	Ja	Nee	++
29. Smokkelspel	Ja*	Ja, toegevoegd dat de geldbriefjes door drie kleuren ballen kunnen vervangen worden.	
30. VIP-bus	Ja	Nee	++

LEGENDE	
	Opwarming
	Opwarming of leskern
	Leskern
*	Uitgetest op tennisclub, geen mogelijkheid tot bevraging leerlingen.

Δ Voor uitgebreide resultaten, zie Bijlage 5: Feedback van leerkracht en leerling na het geven van de spelenBijlage 5: Feedback van leerkracht en leerling na het geven van de spelen.

Alle spelfiches zijn duidelijk opgemaakt aan de hand van hetzelfde sjabloon. Hierdoor is het voor de leerkracht LO in een oogopslag duidelijk welk spel er voor hem ligt en of het al dan niet bruikbaar is voor de klasgroep aan de hand van de spelcomponenten. Op een spelfiche staan steeds de spelcomponenten genoteerd in de kaders. Deze worden hieronder opgesomd:

- **Locatie** – Kan je dit spel binnen, buiten of binnen én buiten spelen?
- **Aantal leerlingen** – Hier wordt het minimum/maximum aantal leerlingen weergegeven.
- **Materiaal** – Welk materiaal is vereist om dit spel te kunnen spelen?
- **Leerinhouden** – We kozen voor het 'Zin in leren! Zin in leven!-leerplan' (ZiLL-leerplan) en hier worden relevante leerinhouden weergegeven.
- **Speluitleg** – Een beknopte uitleg voor de inhoud van het spel.
- **Organisatie** – Hier wordt een eenvoudige schets gegeven die de leerkracht helpt bij het voorstellen en organiseren van het spel.
- **Differentiatie** – Enkele mogelijke aanpassingen worden gegeven die het spel kunnen vergemakkelijken (-), vermoeilijken (+) of een variant (=) van het huidige spel.
- **Coaching** – Enkele tips voor leerlingen en leerkracht worden hier gegeven die kunnen helpen bij het beleven van succes bij de leerlingen.

Bij het maken van de loopspelen werd er nagegaan of de spelcomponenten voldoen aan de vereisten van motivatie (Deci en Ryan, 2000). Om te antwoorden op deelvraag 3: 'Hoe kan een leerkracht LO variëren in spelcomponenten om loopspelen aantrekkelijker te maken?', werd er een kwaliteitscontrole uitgevoerd over alle spelen om zeker te zijn dat de autonomie, de relationele verbondenheid en de competentie van de leerling steeds werden aangesproken aan de hand van de spelcomponenten. Hierbij werd bijvoorbeeld bij de speluitleg het woord 'moeten' vermeden, om motiverend taalgebruik te hanteren en zo de autonomie van de leerlingen te verhogen. De gehanteerde kwaliteitscontrole, wordt weergegeven in Bijlage 3: Kwaliteitscontrole motivatie.

Er is bewust gekozen voor het ZiLL-leerplan omdat dit het leerplan is dat gehanteerd wordt in de scholen waar de spelfiches werden uitgetoetst.

Testfase

Tijdens onze stage LO testten we enkele van onze spelen uit bij de klassen van de derde graad lager onderwijs. Tijdens het geven van de spelen, observeerde de stagementor (de leerkracht LO van de klassen) de leerlingen tijdens het spelverloop. De stagementor vulde na afloop van de les conditieloopspelen een online feedback document in via Google Forms (zie Bijlage 4: Feedbackdocument spelen). Hierbij liet de leerkracht feedback en eventuele opmerkingen achter van zijn bevinding over het lesverloop. De antwoorden van zowel de leerkrachten en leerlingen verwerkten we in één document. (zie Bijlage 5: Feedback van leerkracht en leerling na het geven van de spelen).

We kozen voor open vragen om zo veel mogelijk inbreng te krijgen. De leerkrachten gaven antwoord op volgende vragen:

1. Hoe verloopt de les?
2. Zijn alle instructies duidelijk?
3. Is het spel voldoende intensief?
4. Zijn de leerlingen enthousiast (motivatie)?
5. Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen in verband met het spelverloop?

Bij afloop van elk gegeven conditie loopspel, vroegen we naar de bevindingen van de leerlingen aan de hand van drie vragen (**zie** Bijlage 6: Resultaten bevraging leerlingen app Plickers©):

1. Zou je het spel nog eens willen spelen? Met antwoordmogelijkheden: A = Ja, ik zou het spel vaker willen spelen, B = Nee, ik vond het spel niet leuk.
2. Ik begreep het spel. Met antwoordmogelijkheden: A = Ja, het spel was meteen duidelijk, B = Nee, de uitleg was niet duidelijk.
3. Ik raakte buiten adem door het spel: A = Ja, het was vermoeiend. B = Nee, het was niet vermoeiend.

De antwoorden van de leerlingen verzamelden we zo efficiënt mogelijk om het spelverloop niet te veel te beïnvloeden door de app Plickers (Plickers, 2022) te gebruiken. De leerlingen kregen na afloop van het gespeelde spel een papier met daarop een unieke code. De code is een unieke figuur met daarbij aan elke zijde in het klein de letter A, B, C en D (zie Bijlage 7: Voorbeeld code Plickers©). Aangezien er maar twee antwoordmogelijkheden van toepassing waren voor ons onderzoek, waren enkel letter A en B van toepassing. De antwoorden worden bepaald naargelang de code gedraaid wordt. Als de leerling antwoord A wou aangeven, dan draaide de leerling de figuur zodat de letter A van boven staat. De leerkracht kan via de app een scan van de klasruimte maken waarbij de codes herkend worden. Gezichten van leerlingen werden niet opgeslagen. De aantallen per antwoord werden op die manier automatisch geregistreerd via de app.

Door het gebruik van de codes werden de antwoorden minimaal beïnvloed door de rest van de groep, aangezien de leerlingen het antwoord van elkaar niet konden zien doordat elke code anders was.

Er zijn zeventien lessen besteed aan het uittesten van de spelen (zie tabel 'Overzicht resultaten geteste spelen'). Een aantal spelen van de bundel zijn voor buiten voorzien. Deze zijn door middel van de beperkingen van de vaste locatie binnen de stage niet uitgetest tijdens de testperiode. Daarnaast werden lesonderwerpen toegewezen waardoor we in de mate van het mogelijke de spelen in onze lessen verwerkten. De spelen zijn in twee pilootscholen uitgetest om een eerste breder beeld te krijgen op het verloop en de efficiëntie van de spelen binnen het mogelijke van onze stage.

Na alle gebeurde bevestigingen gaven in totaal drie op vier leerlingen (77%) aan dat ze de spellen nogmaals wilden spelen. De spelen scoorden gemiddeld 3,7 op 5 wanneer de leerlingen werden gevraagd hoe intensief ze het spel vonden. Hierbij vermelden we graag dat we de spelen aanpasten aan de terreingrootte binnen de marge van de sportzaal van onze stageschool. Idealiter zouden de spelen gekozen worden in functie van het beschikbare terrein.

Onderstaand vind je een tabel (Tabel 2: Overzicht antwoorden van de leerlingen op geteste spelen Δ) van de antwoorden van de leerlingen na het uitvoeren van de spelen.

Tabel 2: Overzicht antwoorden van de leerlingen op geteste spelen Δ

Naam van spel (n = aantal leerlingen die feedback gaven)	Vraag 1: "Zou je het spel nog eens willen spelen?" Antwoord 'JA'	Vraag 2: "Ik begreep het spel?" Antwoord 'JA'	Vraag 3: "Ik raakte buiten adem door het spel?" Antwoord 'JA'
2. Weg met de stok (n=22)	73%	86%	45%
3. Scoreloop (n=14)	86%	86%	79%
4. Partner in nood (n=22)	86%	100%	95%
5. Hagedistikkertje (n=17)	76%	100%	60%
12. Koetsier (n=24)	96%	75%	71%
13. Kunstschilders (n=24)	75%	88%	88%
18. Treinstation (n=52)	67%	85%	56%
19. Mastermind (n=40)	83%	98%	83%
27. Tijgerspel (n=68)	89%	87%	85%
28. Edelstenendief (n=21)	91%	76%	81%
30. VIP-bus (n=14)	93%	93%	57%

Δ Spelen waar we geen gegevens van hebben werden weggelaten.

DISCUSSIE

Er is een opstart gedaan naar het onderzoeken van motivatie bij loopspelen. Tijdens het opstellen van het spelpakket is er onderzoek gedaan naar de uitvoering van de spelen. In dit onderzoek wordt triangulatie gebruikt, een methode waarbij informatie wordt verzameld aan de hand van verschillende bronnen. De bronnen gehanteerd in dit onderzoek zijn literatuuronderzoek, interviews, enquêtes en feedback van de leerlingen en leerkrachten op de spelfiches. Hierdoor wordt de betrouwbaarheid en de validiteit van onze resultaten in het onderzoek verhoogd.

Een volgende stap zou zijn dat het spelpakket vanaf het begin van het schooljaar geïntegreerd wordt in de lessen LO. De leerlingen worden in het begin en bij afloop van het schooljaar bevroegd naar hun motivatie tijdens lessen conditielopen. Daaruit kan al dan niet een evolutie waargenomen worden in de mate van motivatie tijdens lessen conditielopen. Idealiter zou zijn dat de bundel enkele jaren gebruikt wordt door dezelfde leerkrachten LO om hierna een herbeoordeling te doen naar de motivatie van de leerlingen. Op deze manier kunnen er interessante verdere inzichten verworven worden die kunnen gelinkt worden aan dit onderzoek.

Na de testfase werd er een contrast vastgesteld tussen de antwoorden van de leerlingen met de feedback van de stagementoren. Ondanks dat de leerlingen enthousiast deelnamen aan de spelen, gaven ze tijdens de bevraging via het codesysteem (Bijlage 7: Voorbeeld code Plickers©) aan dat ze bepaalde spelen, opvallend bij bijvoorbeeld het spel 'treinstationnetje', niet opnieuw wilden spelen. Een spel zoals treinstationnetje, waarbij iedereen continu in beweging is, is op papier een efficiënt loopspel. Ondanks dat de leerlingen zelf hun tempo kunnen bepalen en de focus van het lopen verlegd wordt naar het timen van de loopactie, geven de leerlingen aan dat ze het spel niet willen herhalen. Dit is een interessant gegeven voor een volgend onderzoek.

Wat niet het doel was van ons onderzoek maar wat ook interessant zou zijn, is om een analyse uit te voeren om de fysieke conditie van de leerlingen door bijvoorbeeld de shuttle run- of Coopertest in kaart te brengen. Zo kunnen de resultaten van deze tests vergeleken worden voor en na het geven van de spelfiches uit het spelpakket.

Daarnaast zou het waardevol zijn om een grotere populatie te betrekken. In deze studie werden drie leerkrachten geïnterviewd en zeven verschillende klassen in twee scholen onderzocht. Toekomstig onderzoek zou ook in verschillende provincies uitgevoerd kunnen worden om regionale verschillen in het lesgeven te verkennen.

CONCLUSIES

Loopspelen verhogen de motivatie van leerlingen in de derde graad lager onderwijs op voorwaarde dat de spelen voldoen aan de basisbehoeften "autonomie, competentie en verbondenheid". Autonomie wordt bevorderd door keuze-elementen toe te voegen zoals zelf het niveau bepalen, de groepsindeling te laten kiezen en de klasgroep inspraak te geven in de spelregels. De leerlingen ervaren hierdoor een gevoel van controle en vrijheid. Competentie draait om het gevoel van bekwaamheid bij de leerling te bevorderen. Hier is het belangrijk dat er wordt ingespeeld op de zone van naaste ontwikkeling, zodat de leerlingen op hun eigen niveau kunnen groeien. Dit lukt door middel van differentiaties op ieder zijn niveau aan te bieden. Tijdens het spelonderwijs leren is een gevoel van samenhang essentieel, dit wordt bevorderd door sociale interacties en samenwerking te integreren tijdens de les.

In het begin van het schooljaar baseren de leerkrachten LO zich op het leerplan van het vorig schooljaar om hun lesvoorbereidingen op te stellen. Dit geeft het basisoniveau weer dat elke leerling heeft bereikt. Naarmate de lessen vorderen, passen de leerkrachten LO hun lessen aan naar het huidige niveau van de jongeren. Door de jaren heen zien de drie geïnterviewden een globale daling in conditie over de afgelopen decennia.

Er zijn verschillende redenen waarom leerlingen gemotiveerd zijn om te lopen. Via de enquête geven ze aan dat ze hun conditie willen verbeteren. Een andere reden is dat ze het leuk vinden om hun hond uit te laten tijdens het lopen of ze vinden het leuk om gewoon buiten te zijn en te lopen. Dit wijst erop dat leerlingen toch bezig zijn met hun fysieke gezondheid, maar ook graag plezier en voldoening halen uit het sporten.

Als de ondervraagde leerlingen zelf de les mogen invullen, geven ze aan dat ze zelf meer spelen zouden toevoegen. Ook zouden ze inspraak geven aan de klasgroep om mee te bepalen welke sporten er in grotere mate aan bod komen tijdens de les. Dit bevestigt, zoals in het literatuuronderzoek, dat leerlingen graag al spelonderwijs leren. Ook geven ze aan dat ze inspraak willen in de les. Dit heeft betrekking op de mate van autonomie die leerlingen zal motiveren om deel te nemen aan de les loopspelen.

Bij het ontwikkelen van het spelpakket, werd er ingespeeld op de intrinsieke motivatie van de leerlingen door te variëren in spelcomponenten die voldoen aan de psychologische basisbehoeften van autonomie, competentie en verbondenheid.

Door de leerlingen keuzemogelijkheden te bieden in verschillende rollen en spelregels, wordt autonomie gestimuleerd. Competentie wordt bevorderd door spelen aan te bieden die aansluiten bij de zone van naaste ontwikkeling van de leerlingen en door feedback te geven op hun niveau en differentiatie toe te voegen. Verbondenheid wordt versterkt door de spelen aan te laten sluiten bij de leefwereld van de leerlingen, sociale interacties te bevorderen en actief te luisteren naar hun inbreng bij het spelcomponent 'coaching'. Door deze elementen te integreren in iedere les, wordt de motivatie verhoogd en worden loopspelen aantrekkelijker.

Wij hopen dat er meer ondersteuning en aanmoediging komt voor sportactiviteiten binnen en buiten de school. Er kunnen bijscholingen georganiseerd worden waarbij LO-leerkrachten beter leren inspelen op de onderwijsbehoeften van de leerlingen. Dit kan door de lessen spelenderwijs aan te bieden. Leerkrachten zouden voldoende differentiatie moeten voorzien om aan de psychologische basisbehoeften van elke leerling te kunnen voldoen. Er zal dus extra aandacht moeten gaan naar motivatietechnieken tijdens het lesgeven.

Er zou nog verder onderzoek kunnen gedaan worden naar:

- De rol van ouders bij het stimuleren van sportparticipatie bij kinderen.
- De relatie tussen de motivatie van het kind om te sporten en zijn conditie.
- Het in kaart brengen van de motivatie bij leerlingen en de bevinding van de leerkracht.

Met dit praktijkonderzoek bieden we leerkrachten een bundel met spelfiches. De spelfiches die we hebben ontwikkeld, zijn een waardevolle bijdrage aan het stimuleren van meer fysieke activiteit zowel binnen als buiten de school. Hiermee hopen we dat de leerkrachten er blijven in slagen om elke leerling gemotiveerd en spelenderwijs te laten deelnemen aan lessen conditielopen.

DANKWOORD

Om dit onderzoeksartikel af te sluiten zouden we allereerst onze oprechte dank willen uitspreken naar onze promotor en coach, Brent Gers. Bedankt voor uw onmisbaar advies, feedback, de goede begeleiding en communicatie. Door middel van de theoretische sessies hebben we belangrijke inzichten verworven omtrent het uitvoeren en uitwerken van een praktijkonderzoek.

Daarnaast willen we onze dankbaarheid uiten aan onze stagebegeleiders leerkrachten LO die ons de mogelijkheid hebben gegeven om onze spelen uit te testen in hun lessen. Ze hebben ons geholpen om waardevolle inzichten te verkrijgen en ons onderzoek te verrijken. Het is dankzij hun medewerking dat we onze spelen konden verbeteren en verfijnen. Ze waren ook bereid om een interview af te laten nemen en na elk spel een vragenlijstje in te vullen. Hun feedback was van grote waarde en heeft ons geholpen om onze spelen aan te passen tot loopspelen waarbij we de leerlingen maximaal kunnen motiveren.

Tot slot kon ons onderzoek niet gevoerd worden zonder de leerlingen. Ze hebben de spelen steeds enthousiast gespeeld en na elk spel even de tijd genomen om feedback te geven over het spel.

LITERATUURLIJST

- Boons, S. (sd). Spelvormen jeugdatletiek Voor trainers en leerkrachten LO . Opgehaald van Katholieke Hogeschool Leuven: http://www.sports-media.be/artikels/Spelvormen_jeugdatletiek_voor_trainers_en_leerkrachten_LO-2014.pdf
- Boury, J. (2010). De ontwikkeling van speeltactiek . Opgehaald van <http://www.sports-media.be/links/Loop-en-tikspelen.pdf>
- Decin, G., Alaerts, L., Van Dessel, J., Vandersmissen, T., & Vloeberghs, L. (2016). Onderzoekende leraren-leidraad voor praktijkonderzoek op school. Lannoo: Leuven.
- Dewil, K., & De Clercq, B. (2022-2023). Ontwikkelingsgericht bewegingsonderwijs. Onuitgegeven cursusmateriaal bij het OPO Didactiek. UCLL Professionele Bachelor secundair onderwijs LO & BR.
- Leysen, H., Dehandschutter, T., Minten, H., & Vandersmissen, P. (2021). Speel je vrij!: Praktijkboek sportspelen. Gompel&Svacina.
- Plickers. (2022). Formative assessment has never been faster. Opgehaald van Plickers: <https://get.plickers.com/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist, 55(1), 68.
- Sport Vlaanderen. (sd). De weg naar Aspirant-Initiator Atletiek - Spelvormen lopen. Opgehaald van Sport Vlaanderen: <https://www.sport.vlaanderen/votas.aanbod.portal/AanbodOpleiding/Get?activiteitId=99919&opleidingId=1248&parenturl=http%3A%2F%2Fwww.sport.vlaanderen%2FVTS-Opleiding%3FactiviteitId%3D99919%26opleidingId%3D1248>
- Tomme, E., Bogaert, A., & Vanhoovels, P. (z.d.). 15 lesvoorbereidingen U14 atletiek. Campus Torhout.
- Van Driessche, H., Malone, O., Op De Beeck, I., & Van Caudenberg, K. (2019). Loopuithouding voor schoolgaande jeugd. Opgehaald van Moev: https://www.moev.be/images/schoolsport/materialen/download/Brochures/Brochure-loopuithouding-schoolgaande-jeugd.pdf?fbclid=IwAR1vujhIBr7tjGCLK0_DkaxDwgA9yxbISebQtOREtR6FpVgCmDy_zxkNgn8
- Vermeulen, O. (2016). Waar haalt de jeugd zijn motivatie om te sporten? . Opgehaald van Masterproef Pedagogische Wetenschappen UGent:

We gaan toch niet lopen?

https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/376/898/RUG01-002376898_2017_0001_AC.pdf

Vygotskij, & John-Steiner, V. (1979). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Interviewleidraad



Interview: Welke methodes gebruiken deze LO-leerkrachten om de loopconditie van leerlingen in te schatten?

Hallo,

Wij zijn Elle, Ruben en Tibo, drie studenten lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie. Voor ons praktijkonderzoek hebben we een kort interview opgesteld met enkele vragen over de huidige loopconditie van de leerlingen in de derde graad basisonderwijs.

Vraag 1: Hoe schat u de beginsituatie in om een lesopbouw van conditie lopen te maken voor de leerlingen?

.....

.....

.....

.....

Vraag 2: Hoe beoordeelt u de evolutie van de conditie van over de afgelopen jaren? (Is deze gestegen, gedaald, of stagnerend?)

.....

.....

.....

.....

Vraag 3: Welke oorzaken ziet u hiervoor?

.....

.....

.....

.....

Vraag 4: Hoe wordt er aan de conditie van de leerlingen gewerkt binnen en buiten de lessen LO op school?

.....

.....

.....

.....

Vraag 5: Hoe motiveert u niet-gemotiveerde leerlingen om te lopen?

.....

.....

.....

.....

We gaan toch niet lopen?

Vraag 6: Op welke manier worden de leerlingen geëvalueerd? (Evolutie/momentopname, tijd/afstand)

.....

.....

.....

.....

Vraag 7: Ligt de nadruk eerder op persoonsdoelen of bewegingsdoelen?

.....

.....

.....

.....

Bedankt voor uw antwoorden.

Bijlage 2: Enquête loopspelen



Wij zijn Elle, Ruben en Tibo, drie studenten lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie. We stellen jullie graag enkele vragen over sporten en lopen in het bijzonder.

De enquête gebeurt anoniem. Je moet je naam dus niet vermelden.

1. Geslacht:

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ X

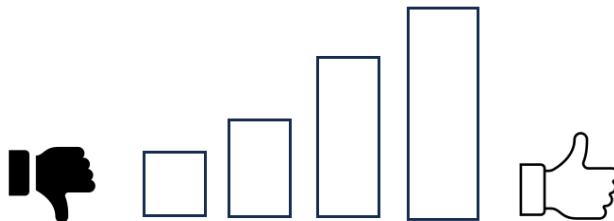
2. Naar welke school ga je?:

3. Ik zit in het

- ☐ 5^{de} leerjaar
- ☐ 6^{de} leerjaar

4. Ik vind de turnlessen op school leuk.

- Kleur de balkjes in.



- Deze sport(en) vind ik leuk:
- Deze sport(en) vind ik minder leuk:

5. Ga je na school nog sporten?

- ☐ Ja:

- Kleur de dagen waarop je gaat sporten.

Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za	Zon
----	----	-----	-----	------	----	-----

Hoe lang sport ik per week buiten school ? Kleur het juiste aantal klokjes (1 klokje = 1 uur, een half klokje = 30 min)



Hoe lang sport ik per week buiten school? Kleur het juiste aantal klokjes (1 klokje = 1 uur, een half klokje = 30 min)

- Mijn sport(en) is/zijn.....
- Nee:
 - Ik sport niet na school.

6. Ga je soms joggen?

- Ja
 - Ik ga joggen omdat:
.....
- Nee

7. Heb je al gehoord van de scholenveldloop?

- Ja
 - Ik heb ooit al deelgenomen omdat:
.....
 - Ik heb nog nooit deelgenomen omdat:
.....
- Nee

8. Ik ben vaak buiten adem tijdens de turnlessen.

- Ja
- Nee
- Omcirkel wat van toepassing is:
 - Ik vind de turnlessen *wel/niet* vermoeiend.
 - Ik zet me *wel/niet* volledig in tijdens de turnlessen.

9. Als ik de leerkracht was, dan zou ik de turnles (nog) leuker maken door:

-
.....
.....
.....

10. Noteer drie dingen die je tijdens de speeltijd graag doet:

-
-
-

Dankjewel voor je antwoorden.

We gaan toch niet lopen?

Antwoorden enquête loopspelen

1	Geslacht	School	Leeftijd	Score	turnless	Leuke sp.	Soete sp.	Buitenschoolse sp.	Aantal	dag	Uren	sp.	Spog	Jogger	Vaam?	Schoolenvel	Deelgenom	Duiten	act	Verm. inzet?	Meedo	Bezigdheden
1	Man	Parlaments	5	2	Dodgeball	Voetbal	Ja	2	1	Ballet	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Teofoe	
2	Man	Parlaments	5	3	Voetbal	Rospekkingsp.	Ja	5	0	Nvt	Voet	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
3	Man	Parlaments	5	3	Dodgeball	Tussen vier v.	Ja	1	2	voet	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
4	Man	Parlaments	5	3	Paardrijden	Tussen vier v.	Ja	1	1	Paard	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
5	Man	Parlaments	5	2	Dodgeball	Tussen vier v.	Ja	2	0,75	Cheer	Ja	Ik dat leuk vind	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
6	Man	Parlaments	5	3	Tennis	Voetbal	Nee	0	0	nvt	Ja	Ik dat goed voor mij	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Takkerij	
7	Man	Parlaments	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Voetballen	
8	Man	Parlaments	5	2	Voetbal	Rospekkingsp.	Ja	0	0	6	2	voet	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Vormoed	
9	Man	Parlaments	5	3	Voetbal	Rospekkingsp.	Nee	0	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
10	Man	Parlaments	5	3	Voetbal	Basket	Rospekkingsp.	Ja	2	2	Paard	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Leefwijze	
11	Man	Parlaments	5	3	Tennis	Voetbal	Ja	4	5	Dans	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
12	Man	Parlaments	5	2	Dodgeball	Tussen vier v.	Ja	2	2	2	Karak	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
13	Man	Parlaments	5	3	Voetbal	Rospekkingsp.	Nee	0	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
14	Man	Parlaments	5	3	Ballet	turnen	Voetbal	Ja	3	15	Ballet	Ja	Ik graag in de natuur	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Leefwijze	
15	Man	Parlaments	5	3	Zwemmen	Voetbal	Ja	2	0	Acro	Ja	Mijn mama het leuk	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Activiteit	
16	Man	Parlaments	5	3	Basket	Rospekkingsp.	Ja	4	25	Basket	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
17	Man	Parlaments	5	3	Dodgeball	Voetbal	Ja	1	15	Sklad	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
18	Man	Parlaments	5	3	Dodgeball	Rospekkingsp.	Nee	3	35	Atletiek	Ja	Ik dat leuk vind	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer doo	
19	Man	Parlaments	5	4	Leikerdans	Rospekkingsp.	Ja	4	25	Voet	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Amerika	
20	Man	Parlaments	5	3	Rospekkingsp.	Koprol	Nee	0	0	nvt	Ja	Dan voel ik me nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Minder	
21	Man	Parlaments	5	3	Klimmen	Balsporten	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Minder	
22	Man	Parlaments	5	4	Dansen	turnen	Voetbal	Ja	0	0	Dans	Nee	n	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Lustig	
23	Man	Parlaments	5	3	Voetbal	Rospekkingsp.	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nis de les	
24	Man	Parlaments	5	3	Voetbal	dodge	Rospekkingsp.	Ja	1	25	Zvem	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer voetbal en	
25	Man	Parlaments	6	4	Dodgeball	Rospekkingsp.	Ja	2	25	Voet	Nee	nvt	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer spe	
26	Man	Parlaments	6	4	Voetbal	Rospekkingsp.	Ja	2	4	Taek	Ja	Heb er soms zin in	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Meer spe	
27	Man	Parlaments	6	4	Hockey	Rospekkingsp.	Nee	2	45	Hock	Nee	nvt	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Hockey	
28	Man	Parlaments	6	4	Dodgeball	Rospekkingsp.	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer spe	
29	Man	Parlaments	6	4	Defensien	Rospekkingsp.	Ja	1	1	Dans	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer spe	
30	Man	Parlaments	6	4	Peise rond de	Rospekkingsp.	Ja	3	55	Karak	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	
31	Man	Parlaments	6	4	Peise rond de	Rospekkingsp.	Ja	3	55	Taek	Nee	nvt	Ja	Ja	Nee	Ja	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Meer spe	
32	Man	Parlaments	6	4	Hockey	Voetbal	Ja	2	25	Hock	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Leuke sp	
33	Man	Parlaments	6	4	Hockey	Dansen	Ja	3	35	Hock	Ja	Ik ben sportief	Ja	Nee	Ja	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer tref	
34	Man	Parlaments	6	3	Volleybal	jogge	Rospekkingsp.	Ja	1	1	Volley	Ja	Ik wil dat leuk	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Nvt	Nee	Elke les	
35	Man	Parlaments	6	3	Dodgeball	Rospekkingsp.	Nee	0	0	nvt	Ja	Ik dat leuk vind	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer s	
36	Man	Parlaments	6	4	Peise rond de	Basketbal	Ja	1	1	Dans	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Elke les	
37	Man	Parlaments	6	4	Peise rond de	Active speler	Ja	1	1	Dans	Ja	Het is gecond en ha	Nee	Nee	Nee	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nee	Leuke s	
38	Man	Parlaments	6	4	Basket	Radslag	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Spelen	
39	Man	Parlaments	6	3	Voetbal	Rospekkingsp.	Ja	4	1	Atletiek	Ja	Conditie	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Voetbal	
40	Man	Parlaments	6	2	Badminton	Voetbal	Ja	5	6	Badm	Ja	Met mijn mama	Ja	Ja	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	Nee	Heel al	
41	Man	Parlaments	6	4	Dodgeball	Hockey	Ja	1	1	Tennis	Ja	Nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer leu	
42	Man	Parlaments	6	4	Hooptspringen	Levenswijz	Ja	2	2	Zvem	Ja	Ik de natuur wil zien	Nee	Nee	Ja	Nee	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Soms s	
43	Man	Parlaments	6	3	Basket	Rospekkingsp.	Nee	0	0	nvt	Ja	nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nvt	Nee	Muziek	
44	Man	Parlaments	6	4	Dansen	Hooptspringen	Ja	2	6	Tumb	Nee	nvt	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Muziek	
45	Man	Parlaments	6	3	Paardrijden	sp Tennis	Ja	1	2	Paard	Nee	nvt	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Spletjes	
46	Man	De Bostraat	6	3	Hockey	nvt	Ja	3	45	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nvt	Nvt	Nee	Meer voi	
47	Man	De Bostraat	6	3,5	Basketbal	Lopen	Ja	1	2	Dans	Ja	Ik daar zin heb	Ja	Nee	Nvt	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nee	Beloning	
48	Man	De Bostraat	6	4	Voetbal	Dansen	Ja	4	55	Voet	Ja	Met ouders en het	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Meer voi	
49	Man	De Bostraat	6	4	Voetbal	Dansen	Ja	4	55	Voet	Ja	Voor mijn conditie	Ja	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nvt	Nee	Te voi	
50	Man	De Bostraat	6	4	Dansen	zwem	nvt	Ja	1	15	Dans	Nee	nvt	Ja	Ja	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Langer	
51	Man	De Bostraat	6	3	Zwemmen	om Dansen	Ja	3	5	Jojo	Ja	Nvt	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Handse	
52	Man	De Bostraat	6	3	Tennis	zwem	Geen	Ja	1	1	Dans	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Soms	
53	Man	De Bostraat	6	3	Tennis	voetbal	Nvt	Ja	1	2	Zvem	Nee	nvt	Ja	Nee	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nee	Te tennis	
54	Man	De Bostraat	6	5	Voetbal en v	Ballet	Ja	2	1	Voet	Ja	Om af te vallen	Nee	nvt	Nee	Nvt	Nee	Ja	Nvt	Nee	Meer zor	
55	Man	De Bostraat	6	3	Dansen	voetbal	Nee	1	1	Dans	Nee	nvt	Nee	nvt	Nee	Nvt	Ja	Ja	Nvt	Nee	Zombal	
56	Man	De Bostraat	6	3	Paardrijden	Atletiek	Nee	0	0	Paard	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Leuke s	
57	Man	De Bostraat	6	3	Dansen	danz s	Paardrijden	Ja	3	425	Voet	Nee	nvt	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Lijn sport	
58	Man	De Bostraat	6	4	Voetbal	Basketbal	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Ja	Nee	Ja	Nee	nvt	nvt	Nvt	Nee	Te tuner	
59	Man	De Bostraat	6	3	Voetbal	Ballet	Ja	7	5	Break	nvt	Nvt	Ja	Ja	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nee	Voetbal	
60	Man	De Bostraat	6	3	Voetbal	Basketbal	Ja	7	65	Voet	Nee	nvt	Nee	Nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Voetbal	
61	Man	De Bostraat	6	3	Dansen	Voetbal	Ja	1	1	Dans	Nee	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Radslag	
62	Man	De Bostraat	6	3	Voetbal	Basketbal	Ja	4	6,75	Voet	Ja	Om op conditie te b	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nvt	
63	Man	De Bostraat	6	4	Turnen en paar	Voetbal	Ja	2	25	Turner	Nee	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Ede te	
64	Man	De Bostraat	6	4	Voetbal	Dansen	Ja	4	1	Voet	Ja	Nan conditie verke	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Meer voi	
65	Man	De Bostraat	6	3	Voetbal	baske	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	nvt	Nee	nvt	nvt	nvt	nvt	Nee	Meer eol	
66	Man	De Bostraat	6	3	Voetbal en paar	Basketbal en	Ja	7	5	Paard	Ja	De hond graag loog	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nvt	Nee	Vaker zo	
67	Man	De Bostraat	6	3	Voetbal	Ballet	Ja	7	3	Voet	Ja	Voor de lol	Nee	nvt	Ja	Ja	Ja	Ja	Nvt	Nee	Linsten	
68	Man	De Bostraat	6	3	nvt	nvt	Ja	7	15	Voet	Nee	nvt	Nee	Nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Te voetb	
69	Man	De Bostraat	6	3	Darten	Ballet	Ja	7	3	Voet	Ja	Ik daar zin heb	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Door eel	
70	Man	De Bostraat	6	3	Tunen	conditie	Tribal	jogerb	Ja	6	6,5	Spinch	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nvt	
71	Man	De Bostraat	6	4	Voetbal	Ballet	Ja	7	3	Voet	Nee	nvt	Ja	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Te games	
72	Man	De Bostraat	6	4	Badminton	te Voetbal	Nee	0	0	nvt	Nee	Ja	Ik sport leuk vind	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Nvt	
73	Man	De Bostraat	6	4	Dansen	Basket	Ja	3	4	Dans	nvt	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Ede te	
74	Man	De Bostraat	6	4	Voetbal	zombi	Dansen	Ja	2	1	Kloek	Ja	Het goed is	Nee	nvt	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Langer te	
75	Man	De Bostraat	6	4	Bipa	afte	Dansen	Ja	2	25	Tennis	Ja	Het is tof en gezond	Ja	Ja	Ja	Nee	Ja	Nvt	Nee	Ja	
76	Man	De Bostraat	6	4	Karate	Rospekkingsp.	Ja	2	55	Karak	Ja	Het gecond en leuk	Ja	Ja	Nee	Ja	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Ja	
77	Man	De Bostraat	6	4	Balsporten	Dansen	Ja	2	1	Polos	Ja	Ik het leuk vind	Ja	Ja	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Al en to	
78	Man	De Bostraat	6	4	Dansen	turnen	Voetbal	Ja	1	1	Dans	Ja	Met mijn hon	Ja	Ja	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Ja	
79	Man	De Bostraat	6	4	Turnen	Voetbal	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	nvt	Nee	Nvt	Nee	Nee	Nvt	Nee	Meer spe	
80	Man	De Bostraat	6	3	Tribal	Basketbal	Nee	0	0	nvt	Nee	nvt	Nee	nvt	Nee	Nvt	Nee	Nee	Nvt	Nee	Meer spe	
81	Man	De Bostraat	6	4	Basketbal en	Voetbal	Ja	6	4	nvt	Ja	Het is leuk om men	Nee	nvt	Nee	Nee	Nee	Nvt	Nvt	Nee	Paar oel	
82	Man	De Bostraat	6	3	klimmen en zw	joggen	Ja	1	0,5	zwem	nvt	nvt	Nee	nvt	Nee	nvt	Nee	Nvt	Nvt	Nee	zombi	
83	Man	De Bostraat	6	3	dansen	paard	nvt	Ja	1	4	paard	Ja	het leuk en gezond	Ja	Ja	nvt	Nee	Nee	Nvt	Nee	Ja	
84	Man	De Bostraat	6	4	zwemmen																	

Bijlage 3: Kwaliteitscontrole motivatie

	Kwaliteitscontrole motivatie	Ja	Nee
Autonomie	Zijn er keuze-elementen toegevoegd voor de deelnemers? Vb. De leerlingen hebben inspraak: in de tijdsduur dat ze gaan lopen; in de soorten opdrachten die ze uitvoeren; keuze in gebruik van materiaal.		
	Hebben de leerlingen inspraak in groepsverdeling of kunnen de leerlingen zelf hun niveau inschatten?		
	Is er gebruik gemaakt van motiverend taalgebruik bij de speluitleg waarbij woorden zoals 'moeten' vermeden worden?		
Relationele verbondenheid	Sluiten de spelen aan bij de leefwereld van de leerlingen?		
	Is er sociale interactie mogelijk/vereist? (alleen of samen met)		
	Zijn de leerlingen aan het woord en wordt er aandachtig geluisterd naar wat ze zeiden?		
Competentie	Doelen voorzien zodat er aan de leerlingen kan uitgelegd worden waarom we deze leerstof behandelen.		
	(Positieve) feedback voorzien voor de leerlingen om de leerstof beter onder de knie te krijgen.		
	Differentiaties en variaties op uitvoering/werkvorm/materiaal: Is er differentiatie aanwezig naargelang de voorkennis en noden van de leerlingen en de omgeving en dit steeds in de zone van naaste ontwikkeling?		

Bijlage 4: Feedbackdocument spelen

20-05-2024 19:45

We gaan toch niet lopen?

We gaan toch niet lopen?

Feedback spelfiche

[Sign in to Google](#) to save your progress. [Learn more](#)

Welke spelfiche werd er gegeven (naam spel)?

Your answer

Hoe verliep de les?

Your answer

Waren alle instructies van de LO-student duidelijk? Indien niet, wat was er onduidelijk?

Your answer

Lag de intensiteit van de les hoog genoeg? Geef de intensiteit van de les weer op een schaal van 1 tot 5 (waarbij 1 het minst intensief)

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Waren de leerlingen gemotiveerd tijdens het spel?

- ☐ Ja
- ☐ Nee



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdHn0ABWBx0_Hbs79lCKxyURH2eadFmShgxTVErVjh1vnSOQ/viewform

1/3

We gaan toch niet lopen?

20-05-2024 19:47

We gaan toch niet lopen?

Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen?

Your answer

Submit

Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

Bijlage 5: Feedback van leerkracht en leerling na het geven van de spelen

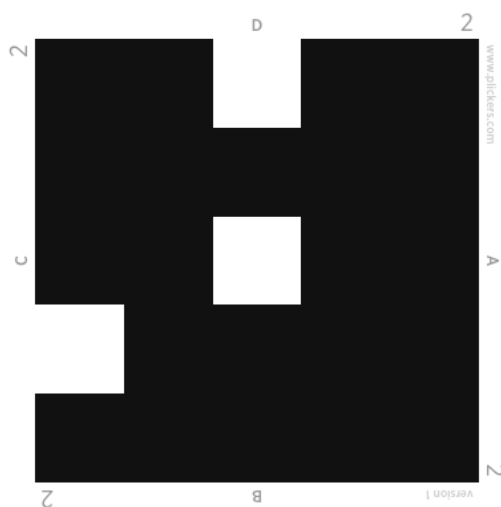
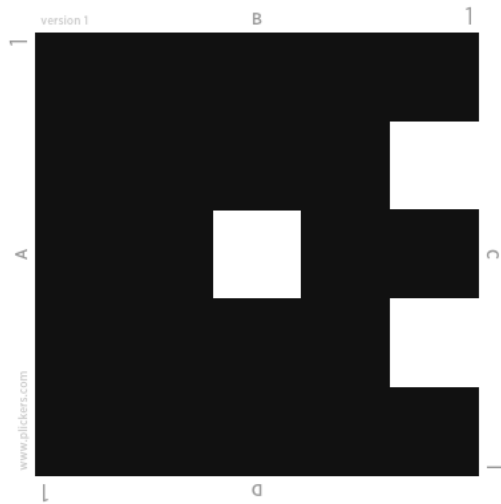
Leerlingen		Hagedistikkertje (17)	Scoreloop (14)	Scoreloop (14)	Treinstationnetje (14)	Treinstationnetje (14)	Weg met de stok (22)	Tijgerspel (22)	
Ik raakte buiten adem door het spel?		9 van de 15	9 van de 14	11 van de 14	5 van de 14	2 van de 14	10 van de 22	18 van de 22	
Ik begreep het spel		17 van de 17	11 van de 14	12 van de 14	12 van de 14	11 van de 14	19 van de 22	15 van de 22	
Zou je het spel nog eens willen spelen?		13 van de 17	8 van de 14	12 van de 14	4 van de 14	2 van de 14	16 van de 22	15 van de 22	
Klas?			6A	6B	6A	6B	L5	L5	
Leerkrachten		Hagedistikkertje	Tijgerspel	Mastermind	scoreloop	Treinstationnetje	Weg met de stok	Tijgerspel	
Hoe verliep de les?		Goed	Spel verliep vlotjes en Iln waren actief aan het lopen. Na 1ste keer en extra uitleg gingen de Iln tactischer nadenken en samenwerken.	Iln werkten prima samen om tot de oplossingen te komen. Misschien werkten ze te goed samen? Extra uitdaging geven bij het lopen?.....	1e spel verliep vlot en Iln konden veel punten halen. 2e spel: 1 tikker minder - zorgt voor meer succes voor de lopers om meer punten te halen.	1e spel: Iln deden er net iets te lang over. Aanpassing gedaan naar 30sec zodat er minder lang in totaliteit wordt gelopen maar zo kon er wel een 2e keer gespeeld worden. 2e spel: Iln begrepen het spel volledig nu en waren veel korter bij de 2min binnen nu.	Spel verliep vlot. Was wel een grote groep om dit mee te spelen.	Spel liep vlot. Iln gingen op in het spel. Let op voor valsspelers zowel tijgers als lopers...	
Waren alle instructies duidelijk?		Ja	Instructies waren duidelijk. Duidelijke demo geven ook.	Instructies waren zeer duidelijk en daarom konden de Iln snel tot de oplossing komen.	uitleg was duidelijk. Kort bondig maar alles werd wel gezegd.	Demo + uitleg: uitleg is duidelijk, demo laat je even lopen zo wordt het duidelijk voor de hele klas.	Duidelijke uitleg. Iln weten wat ze moeten doen.	correct maar laat de demo eerst even lopen als voorbeeld. Zo wordt het nog duidelijker voor de Iln/klas.	
Intensiteit?		5 op 5	4 op 5	4 op 5	5 op 5	3 op 5	4 op 5	4 op 5	
Iln gemotiveerd?		Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	
Opmerkingen/aanvullingen		ja, best de tikkers nog onderscheiden door een fluovestje in de hand te dragen	In een zaal met lijnen/zones gaat dit makkelijker gaan. Want dan is een lijn/zone veel duidelijker zichtbaar voor de Iln en op deze manier minder discussie.	5de kegel bij plaatsen na 1e spel. Zo wordt combinaties maken moeilijker.	Opletten voor veiligheid: veel Iln gelijk aan het lopen kan gevaar geven van botsen tegen elkaar, tegen de muur, tegen de bank.... Iln kennen geen rem en zien niet allemaal gevaar in.	De aanpassing naar 30sec was positief voor mij. Een volgende les zou je dan wel bijvoorbeeld 1min kunnen laten lopen voor de wissel.	/	Bij een grote klas een extra lijn van tijgers voorzien? Ruimte zo goed mogelijk benutten.	
mastermind (23)	tijgerspel (24)	Diamantenroof (21)	mastermind (17)	redder in nood (22)	treinstation (24)	letter schilderen (24)	VIP BUS (14)	Tijgerspel (22)	Koetsier (24)
21 van de 25	18 van de 24	17 van 21	14 van 17	21 van 22	22 van de 24	21 van de 24	8 van de 14	21 van de 22	17 van de 24
25 van de 25	20 van de 24	16 van 21	16 van 17	22 van 22	21 van de 24	21 van de 24	13 van de 14	20 van 22	18 van de 24
20 van de 25	21 van de 24	19 van 21	15 van 17	19 van 22	19 van de 24	18 van de 24	13 van de 14	20 van 22	23 van de 24
L4	L4	L5	L6	L6	L5	L5	L1	L4	L5
Diamantenroof	mastermind	treinestafette	Redder in nood	treinstation	Letter schilderen	VIP BUS	Tijgerspel	Koetsier	
Vlotjes	Super	Vlot	Prima	Ok	Prima	Enthousiast	Beter en beter	Leervol voor een 2de Ij	
De tikkers wisten niet dat ze enkel moesten tikken als ze een bal vast hadden	Duidelijk	Ja	Duidelijk	Duidelijk	Ja	Ja	Ja	Ja	
4 op 5	2 op 5	4 op 5	5 op 5	3 op 5	3 op 5	3 op 5	4 op 5	2 op 5	
ja	ja	ja	ja	nee	Ja	ja	ja	ja	
/	/	/	/	3 minuten lopen met 24Iln tegelijk in een kleine zaal is niet optimaal	Leuk eindspel	/	/	/	

Bijlage 6: Resultaten bevraging leerlingen app Plickers©

DEMO CLASS 1 3	DEMO CLASS 2 3	DEMO CLASS 3 3
Zou je het spel nog eens willen spelen?	Ik begreep het spel.	Ik raakte buiten adem door het spel?
A Ja, ik zou het spel vaker willen ... B Nee, ik vond het spel niet leuk.	A Ja, de uitleg was duidelijk. B Nee, de uitleg was niet duidelijk.	A Ja, het was vermoeiend. B Nee, het was niet vermoeiend.

◀ ○ ▶

Bijlage 7: Voorbeeld code Plickers©



We gaan toch niet lopen?

Bijlage 8: Spelpakket



Joepie, we gaan lopen!

*Een spelpakket met loop- en spelvormen voor
leerlingen in derde graad basisonderwijs.*



UCLL
HOGESCHOOL



Introductie

In deze bundel zijn 30 loopspelen uitgeschreven voor leerkrachten lichamelijke opvoeding. De spelfiches kunnen gebruikt worden om conditielopen spelenderwijs in de les te integreren.

Acht van deze 30 spelen dienen gebruikt te worden als opwarming. Deze spelen worden gemarkeerd met het groene sjabloon. Elf van de spelen zijn optioneel. Dit wil zeggen dat het spel kan gebruikt worden als opwarming maar ook als volledige les wanneer de uitbreiding gebruikt wordt die omschreven staat bij “differentiatie/variatie”. Deze spelen worden in ons lespakket aangeduid door het oranje sjabloon. De overige elf spelen met blauw sjabloon, zijn grotere spelen die ook langer duren en worden dus best gebruikt als volledige les en niet als opwarming.

Het doel van de spelen is om conditielopen spelenderwijs aan te bieden om de motivatie van elk kind te verhogen. Bij elk spel is er rekening gehouden met de componenten van de zelfdeterminatietheorie waarbij het kind voldoende autonomie, relationele verbondenheid en competentie ervaart. Het doel is om zo elk kind gemotiveerd aan het lopen te krijgen.



Er is bewust gekozen voor het ‘ZiLL-leerplan’ omdat dit het leerplan is dat gehanteerd wordt in de scholen waar de spelfiches werden uitgetest.



UCLL
HOGESCHOOL

Legende



= opwarming



= opwarming of leskern



= leskern



= opwarming variant



= leskern variant



= yogabal



= landingsmat



= plint



= kegel



= hoepel



= leerling



= looplijn



= foto



= tikker



= horde



UCLL
HOGESCHOOL

Levend voetbal

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 6+

Materiaal: 4 kegels, 2 doelen of 4 extra kegels, partijvestjes, aflossingsstok

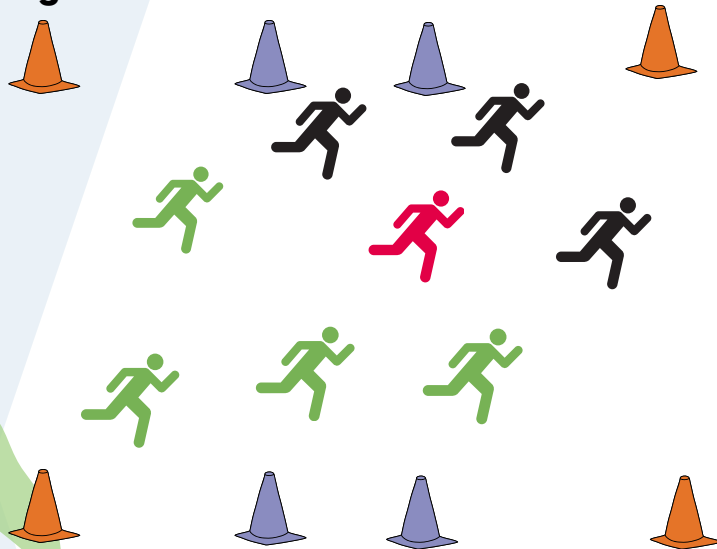
Leerinhouden

- **MZrt4:** De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.
- **SErv3:** Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.
- **MZgm12:** Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen.

Speluitleg

Verdeel je groep in twee en laat een team partijvestjes dragen. Duid een speler aan die begint als 'bal'. De aangeduide speler zal zo snel mogelijk het doel in het andere gebied trachten te bereiken om zo een punt te scoren. De ploeggenoten lopen in de buurt en door één van hen aan te tikken, zal die dan verder de bal zijn. Op die manier geven ze de rol van de bal door. De spelers mogen zelf de opstelling bepalen. Ben je aangetikt door je ploegmaat en word je bal, dan roep je continue luidop het woord 'bal, bal, bal...', en ren je verder. Is het evenwel je tegenstander die je aantikt, dan wordt de tegenstander bal en zullen zij naar het andere doel trachten te lopen om te scoren voor hun ploeg. Wie het doel bereikt, scoort een punt. Iedereen gaat terug op de oorspronkelijke beginplaats staan en de ploeg die niet scoorde mag nu beginnen. Direct terug tikken is niet toegestaan.

Organisatie



Differentiatie

- = Een voorwerp zoals een stok doorgeven aan de 'bal' in plaats van aantikken
- Doelen groter maken
- + Terrein kleiner maken

Coaching

Leerlingen:

- Probeer vaak en snel te wisselen om de tegenploeg te verwarren.

Leerkracht:

- Laat de leerlingen zelf nadenken over een tactische opstelling op het speelveld.
- Speel op meerdere veldjes tegelijk om chaos te vermijden. 5 tegen 5 is ideaal.

Weg met de stok

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 5-10

Materiaal: Stok, 4 kegels

Leerinhouden

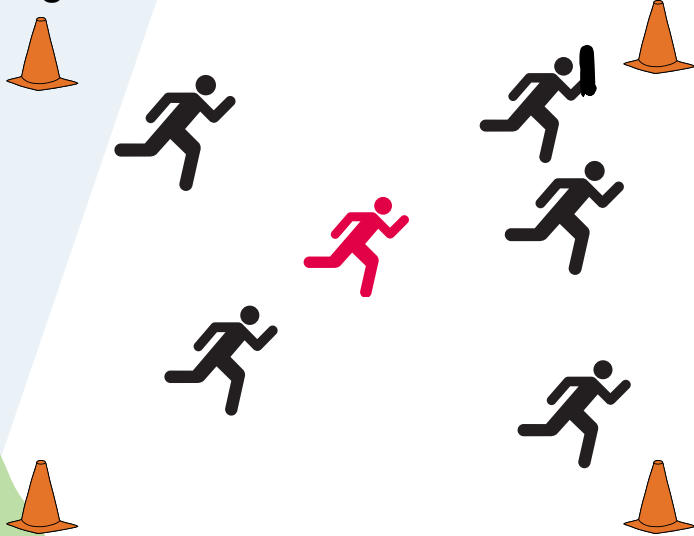
MZgm7: Zich lopend verplaatsen en daarbij

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

Speluitleg

Een leerling is tikker. Een van de andere leerlingen is in het bezit van een (aflossing)stok. De spelers mogen kiezen aan wie ze de stok verticaal doorgeven terwijl ze door elkaar lopen. Als de tikker de leerling met de stok kan tikken, dan krijgt hij de stok en de leerling dat aangetikt werd, is nu tikker. Het is verplicht om de stok verticaal door te geven. Er wordt niet gegooid met de stok. De leerlingen bepalen zelf hoe ze zich opstellen op het speelveld.

Organisatie:



Differentiatie

- + 2 of meerdere stokken in het spel brengen.
- + 2 of meerdere tikkers in het spel brengen.
- Terrein geleidelijk aan verkleinen.

Coaching

Leerlingen:

- Geef snel de stok door om de tikker te verwarren.
- Bij meerdere stokken in het spel: verspreid je en ga niet met twee stokken bij elkaar staan
- Bij meerdere tikkers in het spel: werk samen door de leerlingen met een stok in een hoek te drijven.

Leerkracht:

- Zorg dat de stok steeds gecontroleerd wordt doorgegeven en niet gegooid.
- Zorg dat de leerlingen met elkaar samenwerken en met elkaar communiceren tijdens het spelen.
- Verdeel de klas minstens in 2 groepen om het overzicht te kunnen bewaren.

Scoreloop

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 10+

Materiaal: 4 kegels

Leerinhouden

MZrt2: De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp

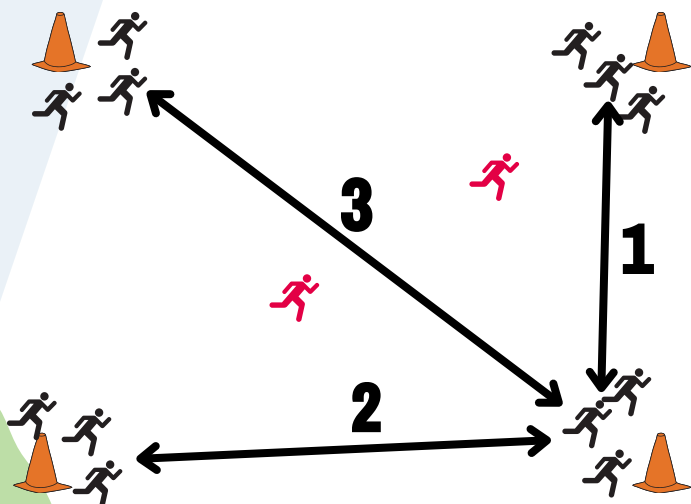
MZrt3: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen.

WDgk2: Inzicht verwerven in tellen.

Speluitleg

De leerlingen verdelen zich in vier groepen. Iedere groep staat in een hoek bij een kegel in de zaal. Twee tikkers staan midden in het veld. Wie zonder getikt te worden heen en weer loopt naar een andere kegel, verdient een punt. Hoe verder je loopt, hoe meer punten je kan verdienen. De leerlingen mogen zelf kiezen naar waar ze lopen. Een korte zijde is 1 punt waard, een lange zijde is 2 punten waard en diagonaal lopen is 3 punten waard. Als de tikker de leerling onderschept, telt het punt van de gelopen zijde niet. Welk team verzamelt na 5 minuten het meeste punten?

Organisatie



Differentiatie

= Zelfde spel spelen maar een kans factor toevoegen door kaarten bij de kegels te leggen en de score van op de kaart die je omdraait te laten tellen

+ Spel langer laten duren

+ Indien leerlingen hand in hand met een groepsgenoot overgeraken krijgen ze dubbele punten.

- 1 of geen tikkers

Coaching

Leerlingen:

- Zoek de lengte waar de tikker(s) niet staan.
- Bespreek een tactiek met je team om zo veel mogelijk punten te verzamelen.

Leerkracht:

- Vermijd dat de leerlingen in het speelveld blijven staan door een tijdslimiet bij de oversteek te toe te voegen.
- Moedig speltactiek aan door steeds naar de vrije zijde te lopen waar de tikkers niet staan.
- Belangrijk als je met meerdere tikkers speelt: De tikkers mogen geen kegels blijven bezetten.

Partner in nood

Locatie: binnen

Aantal leerlingen: 4+

Materiaal: 4 kegels

Leerinhouden

MZgm11: Het eigen lichaamsgewicht dragen en steunen in diverse houdingen en bewegingen en op diverse lichaamsdelen.

MZgm12: Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen.

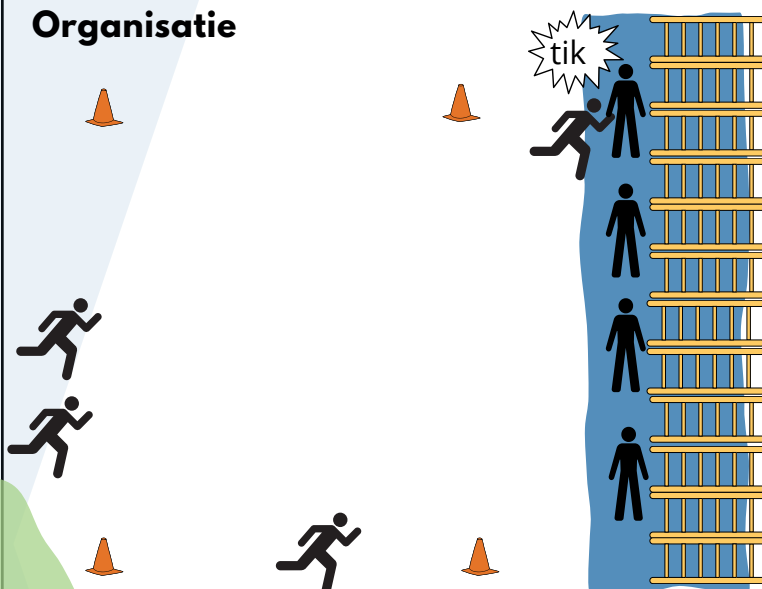
MZlb3: Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen.

Speluitleg

De leerlingen worden in twee groepen verdeeld en kiezen zelf een partner. Groep 1 doet een opwarmingsoefening, terwijl de leerlingen uit de andere groep een afgebakend toertje lopen. De leerlingen van groep 1 mogen pas stoppen met de oefening wanneer zijn of haar partner hem/haar aantikt. De partner bepaald dus hoelang jij je opwarmingsoefening moet uitvoeren. De rollen wisselen na tikken. De oefeningen bestaan uit stretch- of krachtoefeningen.

Enkele voorbeelden zijn: aan het sportraam gaan hangen met opgetrokken knieën, kuit stretchen, pompen, planken, in de 4 hoeken van de zaal een kegel halen en op jouw partner zijn rug zetten die in pomhouding staat, vervolgens wisselen en terugbrengen.

Organisatie



Differentiatie

= De oefeningen worden aangepast aan het niveau van de leerlingen

+ Een vaardige leerling kan samen gaan met een minder vaardige leerling

+ Naarmate het niveau van de leerlingen, worden er meerdere oefeningen achter elkaar uitgevoerd

= per 3 werken waarbij de opwarmingsoefening steeds per 2 wordt uitgevoerd. bv. in pomhouding elkaars handen aantikken, samen omhoog springen en op hoogste punt high five, afwisselend opspringen en hurken met partner...

Coaching

Leerlingen:

- De leerlingen vertrekken pas als ze worden aangetikt.
- De leerlingen kiezen zelf hoe snel ze het rondje lopen.

Leerkracht:

- Controleer dat de leerlingen steeds pas vertrekken wanneer ze worden aangetikt.
- Heb aandacht voor de bewegingsuitvoering van de leerlingen.

Hagedistikkertje

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 10+

Materiaal: 4 kegels, partijvestjes, startjes

Leerinhouden

DMZrt3: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen.

SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel

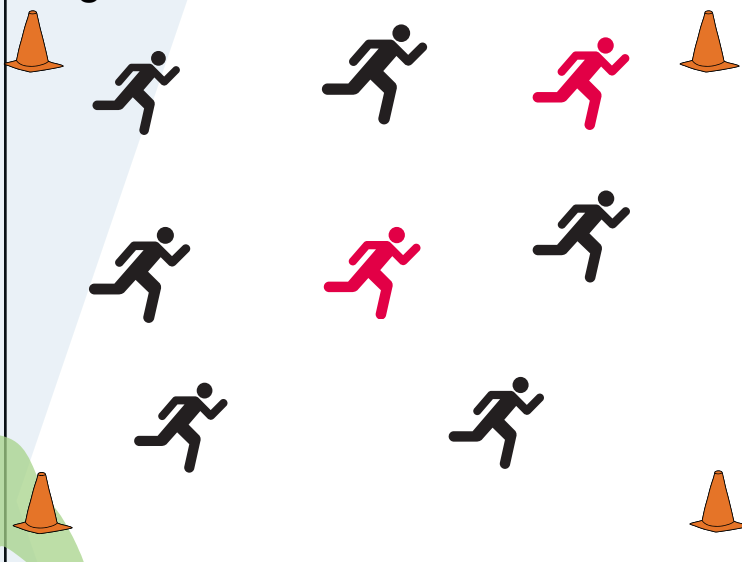
IVozl: Initiatief nemen. Een eigen idee, beweging, project of activiteit enthousiast en volhardend vorm en inhoud geven.

Speluitleg

Er worden twee tikkers aangeduid. De tikkers proberen zo veel mogelijk spelers aan te tikken. De andere spelers trachten het broeklint van de tikkers weg te trekken zodat iedereen opnieuw vrij is. De andere spelers mogen zelf kiezen om samen te werken met andere spelers om de tikkers te verslaan. Wanneer je aangetikt bent, moet je 1 toer rond het speelveld lopen voordat je weer mag meespelen.

Wanneer het lint wordt weggetrokken heb je de tikker verslagen en word jij de nieuwe tikker.

Organisatie



Differentiatie

- + Enkel aangetikte leerlingen staat van tikker laten afnemen.
- + Meer tikkers
- Minder tikkers
- + Terreingrootte vergroten
- Terreingrootte verkleinen

Coaching

Leerlingen:

- Probeer met meerdere spelers tegelijk 1 tikker af te leiden.
- Vermijd de hoeken van het speelveld omdat je hier kan ingesloten worden.

Leerkracht:

- Laat de leerlingen zelf nadenken over spelstrategieën.
- Benoem dat leerlingen tussen aangetikte leerlingen het meest veilig staan.

Muizenvanger

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 10+

Materiaal: 4 kegels, touwtjes

Leerinhouden

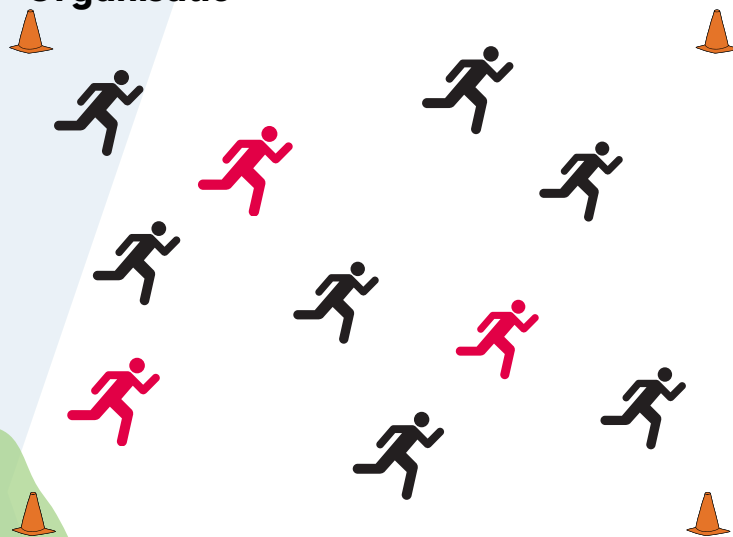
MZgm7: Zich lopend verplaatsen en daarbij explosief van richting veranderen om de tikker af te schudden.

SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

Speluitleg

De leerlingen krijgen allemaal een touw (staart) die ze achter de broeksband van hun broek stoppen. Er wordt 1 tikker aangeduid die we de kat noemen. Deze probeert zoveel mogelijk staarten van de muizen af te nemen. Wanneer je staart wordt afgenomen, wordt je ook een kat en neem je mee staarten af. De katten mogen zelf samen een tactiek bepalen. Wie kan er het meeste staarten verzamelen? Welke muis blijft het langst overleven? Vanaf het moment dat je kat wordt neem je een vestje je in de hand zodat het heel duidelijk is wie kat is en wie muis.

Organisatie



Differentiatie

= Je krijgt terug een staart indien deze werd afgenomen. Wie laat zijn staart het minst afnemen?

+ Speelveld vergroten

- Speelveld verkleinen

= Probeer in een team zo snel mogelijk alle staarten af te pakken.

Coaching

Leerlingen:

- Drijf als kat de leerlingen in een hoekje.
- Probeer de kat in je gezichtsveld te houden

Leerkracht:

- Geef de leerlingen een demonstratie van een goede schijnbeweging. Vraag de leerlingen waarvoor deze schijnbeweging handig kan zijn.

Eiland hoppen

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 5+

Materiaal: hoepels

Leerinhouden

SEiv1: Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen.

MZgm12: Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen.

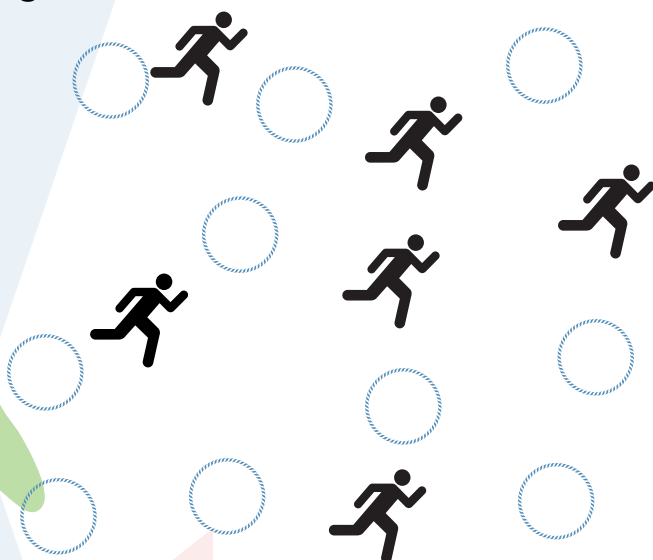
MZlb3: Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen.

Speluitleg

De leerlingen lopen rond de eilandjes (hoepels). Ze mogen zelf hun route bepalen. Als de leerkracht fluit, zijn er haaien gesignaleerd. De leerlingen lopen dan zo snel mogelijk naar een onbewoond eiland. Om van het eiland te ontsnappen, dienen de leerlingen een opdracht uit te voeren. Als de leerkracht fluit, dan...

- Gaat de leerling op een eiland staan en springt hij/zij 10x met de voeten samen in de lucht.
- Gaat de leerling op een eiland staan en springt de leerling met beide voeten samen voor-, achter- en zijwaarts steeds met tussensprong in en rondom de hoepel.
- Gaat de leerling op een eiland staan en roept om hulp door met de armen te zwaaien tijdens het uitvoeren van 20 jumping jacks. De leerling roept 'HELP'.
- Gaat de leerling op een eiland staan en doet 20 wisselsprongen (voeten afwisselend apart in en uit de hoepel) om de haaien te verjagen.
- Gaat de leerling op het eiland staan en reikt 10 keer elke kant met zijn hand naar de tegenovergestelde voet met gestrekte armen (molenwieken).

Organisatie



Differentiatie

- + De herhalingen van de oefeningen worden verhoogd
- + Voeg een tikker toe (haai)
- De herhalingen van de oefeningen worden verlaagd
- = laat enkele leerlingen zelf een oefening bedenken.

Coaching

Leerlingen:

- Voer de opdrachtjes zo snel mogelijk uit.

Leerkracht:

- Zorg dat er evenveel hoepels zijn als dat er leerlingen zijn, zodat iedereen kan meespelen.

Twijgje

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 10 +

Materiaal: 4 kegels, 3 dichtgebonden zakken (vuilniszak die opgevuld is)

Leerinhouden

DMZrt3: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen.

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

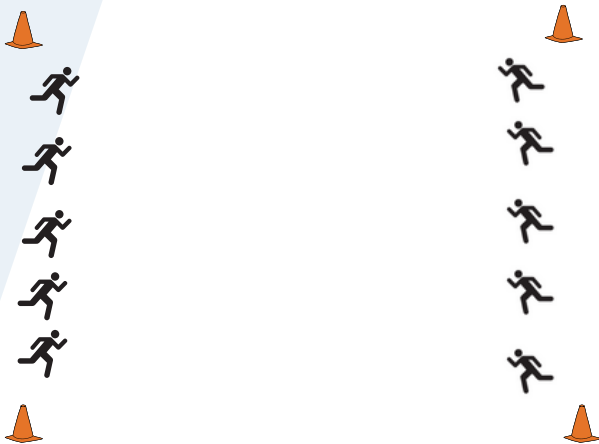
SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel

TOmn2: Een mondelinge boodschap overbrengen

Speluitleg

De groep leerlingen wordt in 2 gesplitst: een gazellen- en een luipaarden team. Deze teams staan 30 meter uit elkaar. Na het startsein van de leerkracht, steken de teams over. Het team van de gazellen duidt een van de leerlingen aan die een twijgje in zijn hand verstopt. Dit mogen ze zelf bepalen. Om de gazelle met het twijgje te vangen, tikken de luipaarden zoveel mogelijk gazellen aan. Eens een gazelle gepasseerd is, mag ze niet meer aangetikt worden! Een gazelle die aangetikt is, moet blijven staan. Als de gazelle met het twijgje de overkant haalt, heeft zijn team een punt. Hierna worden de rollen omgedraaid. Het team met de meeste overgebrachte twijgjes, wint.

Organisatie



Differentiatie

- + Meer twijgjes toevoegen. Indien niet alle twijgjes gevonden worden, direct opnieuw oversteken
- + Luipaarden achterwaarts laten lopen
- + Speelveld vergroten
- Speelveld verkleinen

Coaching

Leerlingen:

- Geef het twijgje door indien mogelijk.
- Zet druk door met heel het team samen naar voor te lopen.

Leerkracht:

- Controleer of de leerlingen enkel vooruit lopen.

Treinstafette

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 4+

Materiaal: kegels/ potjes

Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

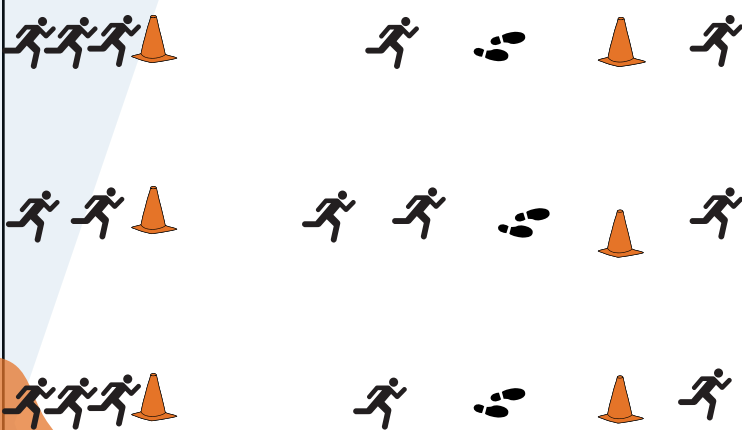
SEgb2: Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten.
Zelfbeheersing ontwikkelen.

MZlb7: Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren

Speluitleg

Leerling 1 loopt naar de overkant en terug. Vervolgens neemt de leerling een medeleerling mee. De leerlingen lopen samen naar de overkant. Leerling 2 zet leerling 1 af aan de overkant. Dit blijven ze herhalen tot iedereen aan de overkant is. De groep die als eerst volledig aan de overkant is, heeft gewonnen. De leerlingen mogen dus zelf het tempo dat ze samen kunnen volhouden bepalen.

Organisatie



Differentiatie

- + Afstand vergroten
- Afstand verkleinen
- + Over obstakels lopen



Oefeningen uitvoeren onderweg.
Bijvoorbeeld: synchroon bijtrekpassen uitvoeren, synchroon huppelen...



rope skipping oefeningen tijdens de verplaatsing laten uitvoeren.

Coaching

Leerlingen:

- Loop snel maar zorg dat je partner kan volgen.

OLG leerkracht:

- Als iedereen opgehaald is, wat moet je dan doen?
- Waar moet je op letten als je een andere ophaalt?
- Wanneer is de opdracht volledig afgerond?



UCLL
HOGESCHOOL

Krantenloop

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 4+

Materiaal: 1 krant per leerling

Leerinhouden

MZrt2: De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp.

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

MZgm2: Een voorwerp in beweging brengen en/of houden.

Speluitleg

De leerkracht zet een omloop uit. Iedere leerling heeft een krant. De krant wordt opengeslagen voor het lichaam gehouden. Door te lopen, wordt de krant door de lucht tegen het lichaam van de leerling gedrukt. Wie kan het langst de krant voor het lichaam houden? De leerlingen mogen dus zelf het tempo bepalen dat ze kunnen volhouden en waarbij de krant niet valt. Indien er voldoende leerlingen zijn (vanaf 8), kan er ook een estafettevorm aangeboden worden.

Organisatie



Differentiatie

+ Hordes toevoegen waar de leerlingen x-aantal keer trachten over te springen.



Baken een grotere omloop af die de leerlingen trachten af te leggen.

Coaching

Leerlingen:

- Loop snel genoeg om de krant niet te laten vallen.
- Zorg dat je je tempo langere tijd kan volhouden.
- Hou rekening met eventuele wind.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen de krant niet vasthouden met de handen.

Pingpong XXL

Locatie: binnen

Aantal leerlingen: 3-5 leerlingen

Materiaal: plint, kegels, yoga bal

Leerinhouden

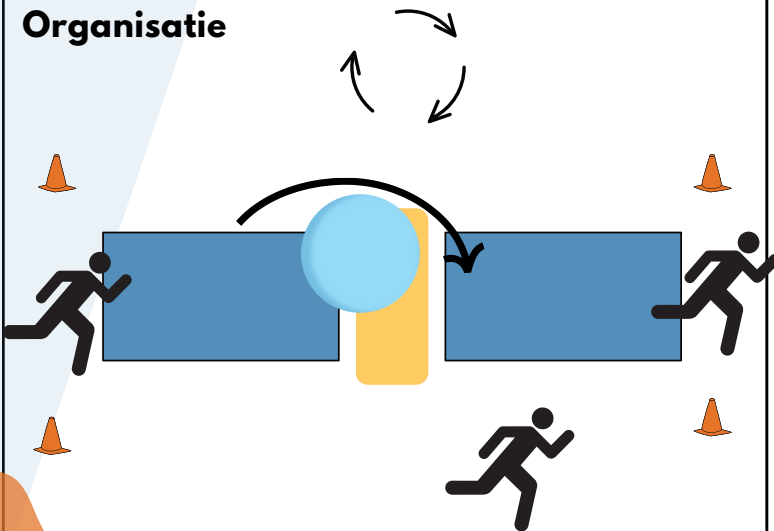
MZrt2: De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp.

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

Speluitleg

De leerlingen starten in twee groepen achter elkaar voor een landingsmat. De bal wordt om de beurt over of op de plint gebotst en wordt gevangen door een tegenspeler aan de overkant. De bal mag 1x op de plint en 1x op de landingsmat aan de overkant botsen. Nadat de leerling de bal gebotst heeft, loopt de leerling verder naar de overkant. Het doel is om zo lang mogelijk het spel lopende te houden.

Organisatie



Differentiatie

- +/- De leerlingen trachten rond de kegels te lopen: de kegels worden dichtter (-) of verder weg (+) geplaatst van de toestellen.
- + De grootte van de bal kan aangepast, als het gooien en vangen het spelverloop niet hindert.
- De leerlingen mogen op de mat staan om de bal te gooien.

 = Verplaatsingsopdracht geven: bijvoorbeeld knieën hoog, skipping, bijtrekpassen...

Coaching

Leerlingen:

- Gooi de bal gericht naar de plint met beide handen.

Leerkracht:

- Stimuleer de leerlingen dat ze steeds tot aan de overkant LOPEN. Als leerlingen eerder stoppen of wandelen, volgt er een consequentie, bijvoorbeeld: De leerling mag de bal enkel met één hand over botsen. Dit speelt in hun nadeel om de bal gecontroleerd over te spelen.

Koetsier

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 4+

Materiaal: 4 kegels, binnenbanden/fietsband/hoepels/touw per 2 kinderen, lage hindernissen, horden, blinddoeken

Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

Speluitleg

Baken een veilige en overzichtelijke ruimte af met vier kegels. De grootte hangt af van het aantal leerlingen. De leerlingen verdelen zich in groepjes van twee: de ene leerling staat in de fietsband (= het paard), de andere houdt de fietsband vast (= de koetsier).

De verschillende groepjes paarden en koetsiers lopen willekeurig door elkaar en mogen niet botsen. Na één minuut wordt er gewisseld van rol.

Er worden steeds meer en moeilijkere variaties toegevoegd.

Organisatie



Differentiatie/variantie

- 1) Plaats hindernissen: een fietsband waarin ze met gesloten benen springen, een hoge horde waaronder moet gekropen worden of lage hindernissen waarover moet gesprongen worden.
- 2) Leg om ter snelst 10 hindernissen af.
- 3) In 2 minuten zoveel mogelijk hindernissen afleggen.
- 4) De koetsier is geblinddoekt en vertrouwt volledig op het paard dat hem veilig doorheen de ruimte zal loodsen. Je kan hier ook (veilig) materiaal als hindernis plaatsen.
- 5) Paard en koetsier doorlopen de ruimte en trachten op signaal zo snel mogelijk één voet in een fietsband plaatsen. Per fietsband mogen slechts vier personen een voet plaatsen.

Coaching

Leerlingen:

- Wees steeds zeer aandachtig en zorg dat jouw partner je kan vertrouwen.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen niet te hard aan de fietsband trekken en hun teamgenoot zo bezeren.
- Zet de meest hevige leerlingen dus niet samen.

Kunstschilders

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 3-25 leerlingen

Materiaal: kegels

Leerinhouden

TOmn1: Een mondelinge boodschap verwerken.

TOmn2: Een mondelinge boodschap overbrengen.

MZr13: Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen

Speluitleg

De leerlingen verdelen zich in groepen van max. 4 personen. Enkel de eerste leerling van de groep is de kunstschilder en krijgt een woord te horen van de leerkracht. De eerste loper loopt voorop en loopt de zijden van de letters van het gegeven woord. De leerling maakt gebruik van de diagonalen tussen de kegels. Een zijde van een letter is dus de afstand tussen de kegels. De lopers achter de eerste loper zijn de verfborstels en volgen de schilder. De achtervolgende leerlingen proberen het woord van de schilder te raden. Als de groep het woord weet, dan komt de volgende loper in de rij het woord vertellen aan de leerkracht en als het juist is, krijgt deze leerling een nieuw woord. Telkens bij het vormen van een nieuwe letter wordt er duidelijk "Start" en "Stop" aangegeven. De leerlingen mogen zelf kiezen wanneer ze overgaan naar een langer woord.

De woorden kunnen verschillen in lengte:

3 letterwoorden

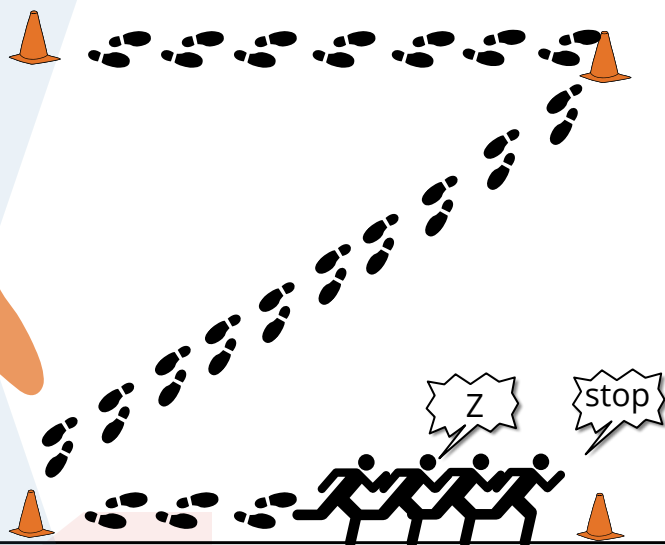
4 letterwoorden

5 letterwoorden

...

Wie kan het langste woord vormen?

Organisatie



Differentiatie

+/- Het terrein vergroten (+) of verkleinen (-)

+/- Langere (+) of kortere (-) woorden



= Variëren in loopstijl: zijwaarts lopen, huppelpassen, muizenstapjes...

= Laat de leerlingen zelf woorden verzinnen of laat ze hun eigen naam spellen.

Coaching

Leerlingen:

- Volg de persoon voor je op een kleine afstand.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen de letters heel groot maken. Er moet rond de kegels gelopen worden.

Smurfendorp

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 10-20 leerlingen

Materiaal: kegels, hesjes

Leerinhouden

Eiv1: Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen.

MZzo1: Gericht en intens waarnemen met de zintuigen.

MZgm7: Zich lopend verplaatsen en daarbij functioneel tikken.

Speluitleg

Een leerling wordt aangewezen als Gargamel en verlaat even de zaal waar hij/zij de andere leerlingen niet kan horen of zien. De leerkracht duidt een Grote Smurf aan. De rest van de leerlingen zijn gewone Smurfen. Gargamel tracht Grote Smurf aan te tikken om te winnen. Als Gargamel een gewone Smurf aantikt, dan loopt de Smurf naar een paddenstoel (kegel) en zet deze op zijn hoofd. De Smurf mag terug meedoen als Grote Smurf de Smurf onopvallend aantikt. Grote Smurf tracht zo lang mogelijk uit de handen van Gargamel te blijven en zo veel mogelijk Smurfen te bevrijden. Het spel stopt als Gargamel de Grote Smurf kan aantikken.

Organisatie



Differentiatie

+ Gargamels hongerige kat Azraël als extra tikker toevoegen

+/- Terrein vergroten (+) of verkleinen (-)



Speel het spel door tot elke leerling de rol van Grote Smurf of Gargamel heeft vervuld.

Coaching

Leerlingen:

- Moedig Grote Smurf aan als er veel leerlingen getikt onder hun paddenstoel staan.
- Moedig Gargamel aan om te onthouden wie al getikt is geweest.

Leerkracht:

- De tikkers werken niet samen: Tip geven om te overleggen wie ze nog niet getikt hebben.
- De tikkers werken niet samen: Tip geven om leerlingen in te sluiten.

Memoriespel

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 4+

Materiaal: kaartspel, 8 kegels

Leerinhouden

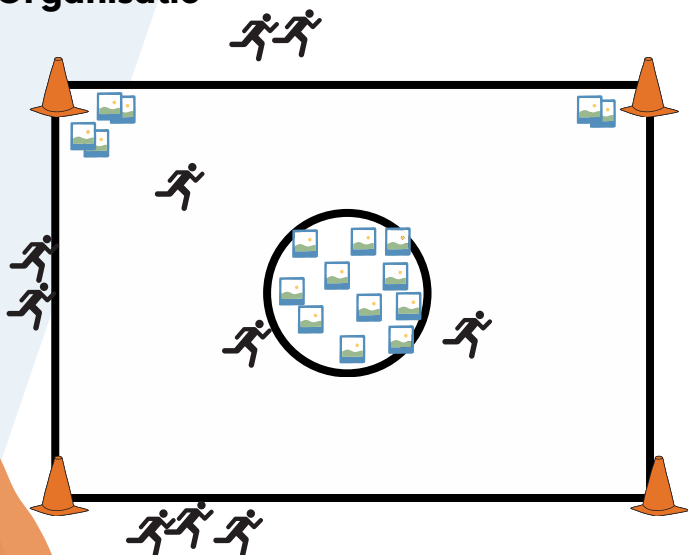
MZr14: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

MZlb3: Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen.

Speluitleg

Er is een speelveld van 100 op 75 meter uitgezet. Alle groepen beginnen bij hun kegel. Op startsignaal van de leerkracht, lopen de groepen rond het speelveld (in totaal 350 meter). Wanneer de groep gezamenlijk een ronde heeft afgelegd en terugkomt bij hun kegel, mag een leerling van deze groep naar de cirkel in het midden lopen en twee kaarten omdraaien. De rest van de groep loopt een tweede ronde. Wanneer de groep terugkomt bij hun kegel, wordt de eerste leerling die kaarten omgedraaid heeft, afgelost door een andere leerling. De groep kiest zelf welke leerling naar de cirkel loopt. Elke leerling die naar de cirkel loopt, mag 2 kaarten omdraaien. Als dit 2 dezelfde kaarten zijn, mag de leerling ze meepakken, anders legt de leerling ze omgedraaid terug neer. Welke groep verzamelt de meeste setjes?

Organisatie



Differentiatie

- + Het speelveld groter maken
- + Obstakels toevoegen aan het speelveld
- Het speelveld kleiner maken
- Leerlingen laten wachten op de speler die naar de cirkel loopt vooraleer ze de volgende ronde beginnen



Aan elke soort kaart wordt een kracht of opwarmingsoefening gekoppeld. De leerlingen voeren telkens eerst de opdracht uit, voor er een andere kaart getrokken mag worden.

Coaching

Leerlingen:

- Onthoud goed welke kaarten je al omdraaide en geef de waardes mee met je teamgenoten.
- Hoe sneller je loopt, hoe sneller de kaarten omgedraaid worden.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen steeds iemand anders naar het midden sturen.



UCLL
HOGESCHOOL

Real life 4 op een rij

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 8+

Materiaal: 16 fietsbanden/hoepels, partijvestjes

Leerinhouden

MZol: Gericht en intens waarnemen met de zintuigen.

TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

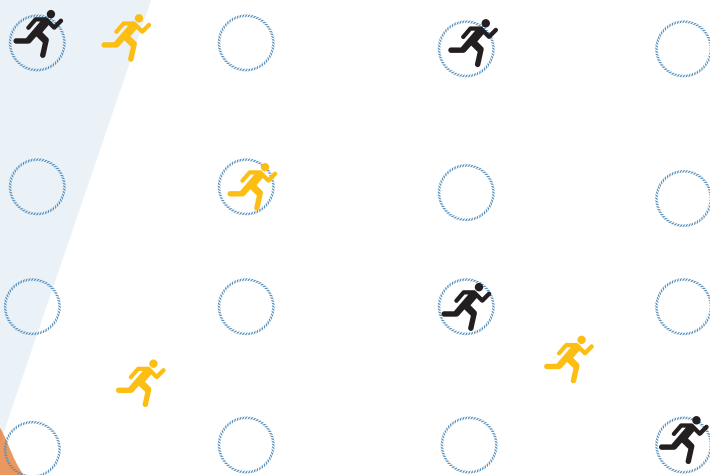
TOmn2: Een mondelinge boodschap overbrengen

IVozl: Initiatief nemen. Een eigen idee, beweging, project of activiteit enthousiast en volhardend vorm en inhoud geven.

Speluitleg

Er worden 2 groepen gemaakt van 4 spelers. Elke groep start in een wachtzone buiten het terrein. Groep 1 kan een punt scoren door zo snel mogelijk naar 4 hoepels te lopen en zo 4 op een rij te vormen. De tegenploeg kan dit verhinderen door in een hoepel te gaan staan waarbij de tegenpartij 4 op een rij zou vormen. Iemand uit zijn hoepel duwen is niet toegelaten. Wanneer het de ploeg 3 keer is gelukt 4 op een rij te vormen, draaien de rollen om en mag de andere ploeg 4 op een rij proberen te maken. Welk team kan het snelst 3 keer 4 op een rij vormen?

Organisatie



Differentiatie

- 3 op een rij in plaats van 4 op een rij

+/- Afstand tussen hoepels vergroten (+) of verkleinen (-)

= Kegel aantikken in plaats van in een hoepel te staan

= Beide ploegen mogen tegelijk 4 op een rij proberen te vormen. Ze mogen ook beide het andere team verhinderen.

Coaching Leerling:

- Communiceer met elkaar tijdens het lopen.
- Zorg dat je overzicht houdt over het speelveld.

Leerkracht:

- Je kan bij elk team 1 extra speler toevoegen die van buiten het speelveld mag coachen.

Klokwerk

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 8+

Materiaal: 4 kegels, eventueel hesjes

Leerinhouden

MZrt1: Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen.

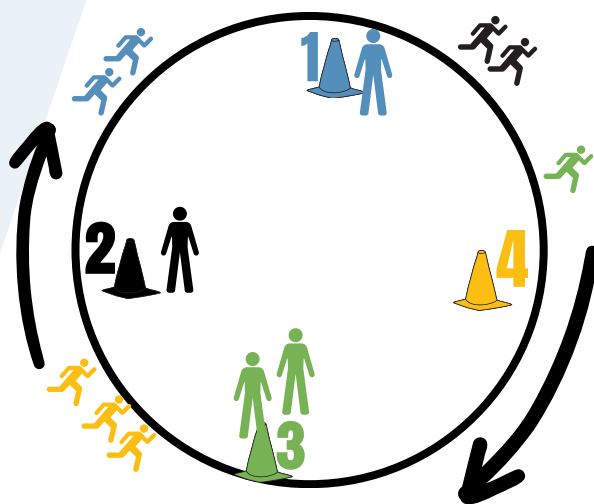
Serv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

Speluitleg

De leerlingen zetten zich per groep op een startplaats (zie organisatie). Bij iedere startplaats staat een kwart van de klas. Op teken van de leerkracht vertrekt iedere groep in een vlot tempo voor een rondje rond de klok. Per loper in jouw team die een ronde aflegt, verdient jouw team een uur. Je bent verplicht om als team samen te blijven. Wanneer een loper uitgeput is, zet die zich aan zijn kegel aan de kant en kan hij/zij geen uren meer verdienen. Hij/zij mag terug inpikken wanneer hij/zij wil. Dit kan alleen op het moment dat het team terug langs de kegel loopt. Iedereen houdt zijn eigen uren bij en telt deze op het einde van het spel bij elkaar op. De gehele loop duurt zes minuten. Welke groep loopt de meeste uren bij elkaar?

Organisatie



Differentiatie

+ Het loopspel langer laten duren (10 of 15 minuten)

+ Meer groepen maken

- Minder groepen maken



= Een parcours uitstippelen in plaats van een ronde

Coaching

Leerlingen:

- Probeer elkaar niet te hinderen.
- Houd eenzelfde tempo aan.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen steeds als team goed samen blijven. Wanneer iemand echt niet meer kan, moet het team deze persoon aan de kegel afzetten.

Treinstation

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 4+

Materiaal: Kegels

Leerinhouden

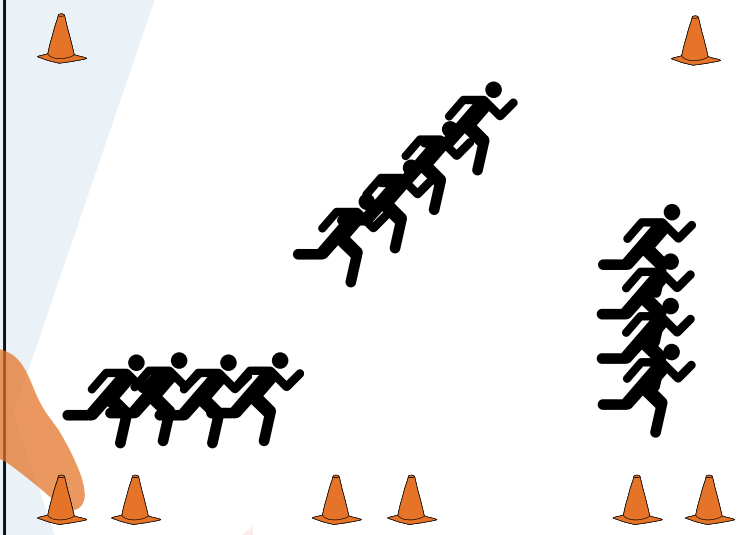
MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

Speluitleg

Verdeel de leerlingen in gelijke groepjes van maximaal 5 leerlingen. Verzamel per groep tussen de kegels in elk hun eigen 'stationnetje'. Horloges, gsm's, smartwatches... zijn niet toegestaan. De leerlingen kiezen zelf een locomotief, dit is de eerste loper. De andere leerlingen zijn de wagons. De leerlingen lopen in stilte op startsignaal door het speelveld. De locomotief loopt na 1 minuut door zijn stationnetje, vervolgens neemt de tweede in de rij de locomotiefpositie over en loopt na de volgende minuut ook terug door het stationnetje. Welke trein komt er na exact 5 minuten aan in hun station?

Organisatie



Differentiatie

- De leerlingen worden in homogene groepen verdeeld om op hun eigen tempo te lopen.

+ De tijdsduur verlengen (+) of verkorten (-)



Herhaal het spel maar verander de groepssamenstelling, of verander het aantal minuten.



Op fluitsignaal een opwarmingsoefening uitvoeren tot het volgende fluitsignaal.

Coaching

Leerlingen:

- Zoek met je team een tactiek om tijd bij te houden.

Leerkracht:

- Deel hardop mee aan de andere leerlingen wanneer een groepje door het poortje gaat om extra spanning en twijfel toe te voegen aan het spel.

Mastermind

Locatie: binnen/buiten

Aantal leerlingen: 3-25

Materiaal: kegels, blad met codes

Leerinhouden

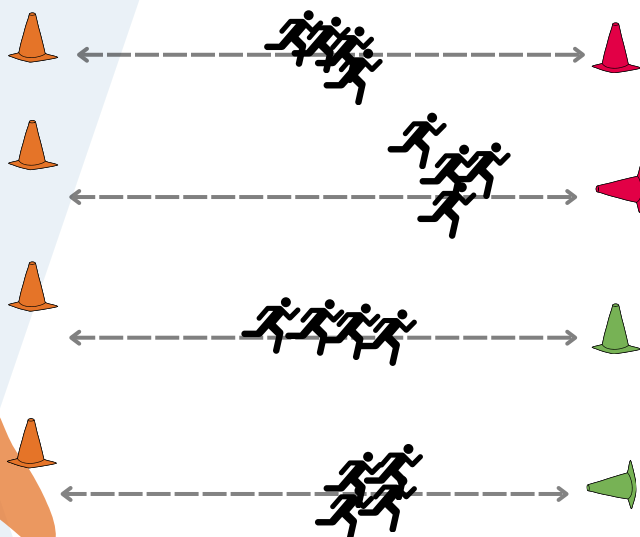
MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

Speluitleg

De leerlingen worden in groepjes van 4 verdeeld, er wordt voor elk groepje een kegel geplaatst. De leerlingen moeten de code die de leerkracht in zijn hoofd heeft proberen te kraken. Deze code wordt opgeschreven om discussie te vermijden. Gekwetste leerlingen kunnen de rol van de leerkracht overnemen en de kegels controleren. Een voorbeeld van een code bij 4 kegels: **plat-recht-recht-plat** (zie organisatie). De leerlingen lopen steeds met heel hun groepje samen over. De eerste leerling past de kegel aan en hierna lopen ze weer terug. De voorste leerling sluit nu achteraan aan. De leerkracht roept nu hoeveel kegels er correct staan ("2!") volgens de code die hij in zijn hoofd heeft. De groepen werken samen door een tactiek af te spreken om zo snel mogelijk de code te kraken. De leerlingen krijgen 2 minuten om de code te kraken bij 4 kegels. Als de leerlingen niet op tijd zijn, wint de leerkracht!

Organisatie



Differentiatie

- = Verschillende combinaties maken
- + Meer kegels gebruiken
- + Minder tijd voorzien voor de leerlingen
- Meer tijd voorzien voor de leerlingen
- Minder kegels gebruiken

Coaching

Leerling:

- Communiceer met de andere groepjes
- Denk na over een goede tactiek

Leerkracht:

- Laat de leerlingen zelf zoeken naar een goede tactiek, indien het te lang duurt kan je een tip geven.



UCLL
HOGESCHOOL

Groepsloop

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 12+

Materiaal: chronometer

Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

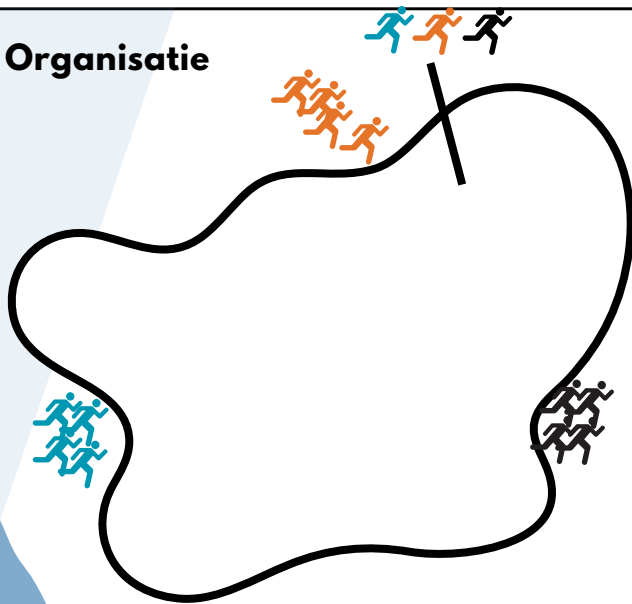
TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

SEgb3: Zoeken naar mogelijkheden om, in respect voor zichzelf en de ander, aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen.

Speluitleg

Groepen van minimaal 4 leerlingen lopen een parcours dat is uitgezet door de leerkracht (150-250m afhankelijk van de klasgroep). De groepen krijgen de opdracht om zo snel mogelijk vijftien ronden af te leggen. Er mag elke ronde een iemand per team uitvallen om op adem te komen, hierna pikt deze persoon weer aan bij de groep. De groep moet samen overleggen welke leerling kan rusten. Elke leerling moet op het einde minimaal 10 ronden gelopen hebben om te voorkomen dat steeds dezelfde leerling rust neemt. De groep blijft steeds bij elkaar en ze mogen de aflossing samen bespreken. Welke groep is het eerste klaar met de vijftien ronden?

Organisatie



Differentiatie

- + Obstakels toevoegen aan het parcours
- + Leerlingen maximaal 1x laten rusten per spel
- Ronde kleiner maken
- + Beperkingen toevoegen aan de leerlingen zoals hinkelen, met beide benen springen,...

Coaching

Leerlingen:

- Laat de persoon die echt niet meer kan even op adem komen.

Leerkracht:

- Kijk of er geen leerlingen zijn die wandelen.
- Kijk of alle groepen mooi samenblijven.
- Leerlingen (laten) aanmoedigen.



UCLL
HOGESCHOOL

Fartlek

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 1+

Materiaal: natuurelementen

Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

MZgm7: Zich lopend verplaatsen en daarbij lage, opeenvolgende hindernissen overschrijden.

MZgm10: Vlot springen en landen

OWna1: De natuur actief opzoeken en waarderen

Speluitleg

Dit spel is een soort van duurloop met steeds wisselend tempo. De leerkracht zet een parcours uit met verschillende opdrachten. Hierbij gebruikt de leerkracht de natuur als rode draad voor de oefeningen. De leerlingen mogen kiezen of ze alleen of collectief het parcours afleggen. De leerkracht laat de leerlingen over beken springen, naar hoge takken grijpen, onder lage takken doorlopen, een heuvel of berg op- en aflopen. De leerkracht kan ook een opdracht geven als tik zo veel mogelijk bomen of struiken in een minuut,... Wie kan de parcours het snelste afleggen? Wie doet er het meeste obstakels? Welke groep laat zien dat ze het meeste plezier hebben?

Organisatie



Differentiatie

- Leerlingen laten wandelen
- + Leerlingen zelf obstakels laten toevoegen
- = Leerlingen de ronde in omgekeerde richting laten uitvoeren

Coaching

Leerlingen:

- Probeer te genieten van de omgeving
- Kijk naar welke mogelijkheden de natuur jou biedt om te bewegen

Leerkracht:

- Ga voordat je het spel start met de leerlingen de omgeving verkennen zodat ze duidelijk weten waar ze mogen lopen.

Grote zoekspel

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 8+

Materiaal: plan van het terrein waar je gaat lopen, kegels, springtouwen, fietsbanden, kleine hindernissen, 10 papieren met elk een vraag of fotorebus

Leerinhouden

OWru6: Kaartbegrip, oriëntatie- en kaartvaardigheid ontwikkelen.

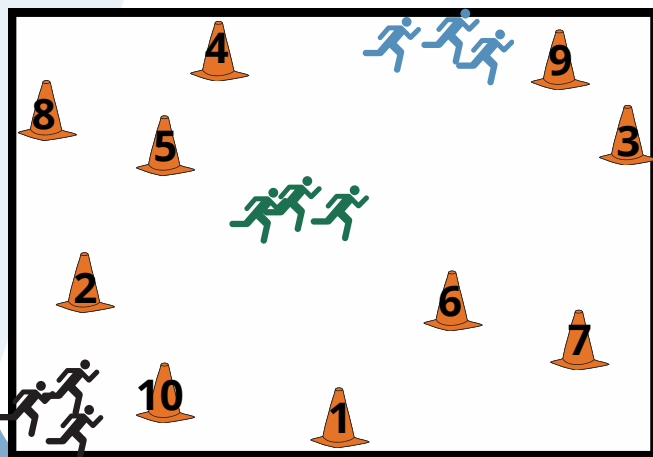
MZzo1: Gericht en intens waarnemen met de zintuigen.

MZrt1: Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen.

Speluitleg

Maak een duidelijk plan van de omgeving waar de leerlingen zullen lopen. Op het plan worden 10 cijfers geplaatst. Op die plaatsen vinden de leerlingen opdrachten. Ter hoogte van het centrale punt, daar waar de leerlingen verzamelen, zet je verschillende standen uit voor de doe-opdrachten. Verdeel de leerlingen in groepjes van 4. Geef ieder groepje een opdracht (puzzel maken, rebus oplossen, enz.). De ploeg die eerst klaar is, krijgt een plan en kan vertrekken naar een aangeduide locatie. Onderaan ieder plan staat de volgorde naar welke punten zij dienen te lopen. Zo zal ploeg 1 eerst naar punt 1 trachten te lopen, dan naar punt 2. Ploeg 2 start bij punt 2 en loopt dan naar punt 3, enz. Op die manier lopen de groepen ieder naar een ander punt. Bij het punt aangekomen zoeken ze de vraag en samen onthouden ze het antwoord en lopen terug naar de leerkracht om daar het resultaat mee te delen. Is het antwoord correct, dan mogen ze een doe-opdracht doen. Ze mogen zelf een doe opdracht kiezen uit de lijst. Is deze goed uitgevoerd, mogen ze terug vertrekken naar de volgende locatie. Per correct antwoord krijgen ze 2 punten. Is er op het einde een gelijkstand mogen ze elkaar uitdagen met een doe-opdracht.

Organisatie



Differentiatie

- + Varieer van locatie: bos/park/plein
- + Varieer in doe-opdrachten

Coaching

Leerling:

- Zorg dat je je kaart steeds correct oriënteert voordat je start met lopen.
- Kies verschillende opdrachtjes zodat iedereen zijn talent kan benutten.

Leerkracht:

- Loop met de kinderen de hele omgeving rond zodat ze een duidelijk beeld hebben van waar ze mogen lopen.
- Duid een centrale plaats aan waarnaar ze steeds terugkomen.
- Hang de opdrachten uit.

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 6+

Materiaal: 9 hoepels, 3 blauwe en 3 gele hesjes

Leerinhouden

MZzo1: Gericht en intens waarnemen met de zintuigen.

TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

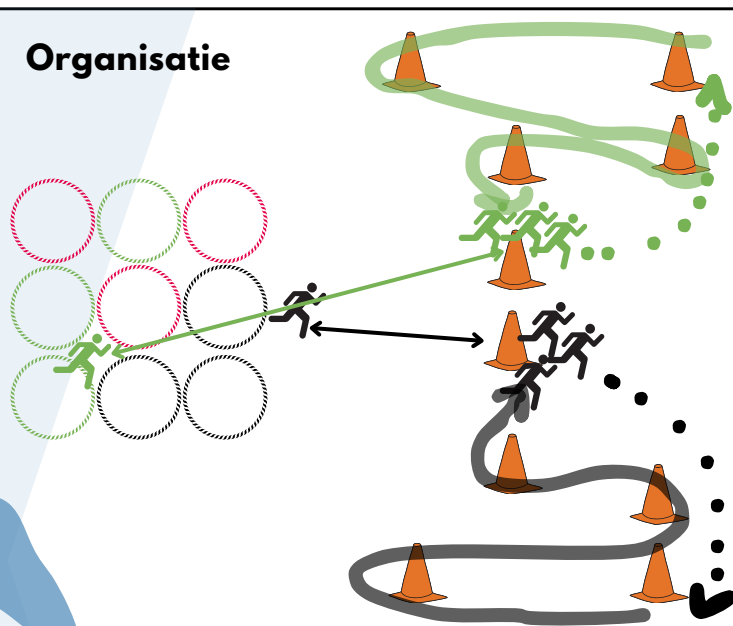
TOmn2: Een mondelinge boodschap overbrengen

IVoz1: Initiatief nemen. Een eigen idee, beweging, project of activiteit enthousiast en volhardend vorm en inhoud geven

Speluitleg

De klas wordt in twee groepen verdeeld. Elke groep staat aan een kegel. De leerlingen maken samen een slinger (zie differentiatie) en leggen een parcours af. Hierna mogen ze 1 persoon sturen om een hesje te nemen en in een hoepel te leggen. Hierna leggen ze het parcours opnieuw af om het volgende hesje te mogen leggen. De leerling die het hesje legt, wisselt telkens af. Wanneer alle hesjes gelegd zijn, mag er per groep telkens iemand gestuurd worden die een hesje mag verleggen na het afleggen van het parcours. Het is de bedoeling dat de hesjes '3 op een rij vormen' verticaal, horizontaal of diagonaal zoals in het spel 'oxo'. Welk team kan hier het eerst in slagen?

Organisatie



Differentiatie

- + Het parcours groter maken
- + Obstakels aan het parcours toevoegen
- Telkens maar de helft van een groep het parcours laten afleggen terwijl de andere groep wacht om afgelost te worden
- = Slinger maken doormiddel van handen geven
- = Slinger maken waarbij iedereen hetzelfde springtouw vasthoudt

Coaching

Leerlingen:

- Denk goed na over het plaatsen van het hesje.
- Loop door zodat je sneller een hesje kan (ver)plaatsen.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen steeds een andere persoon sturen om het hesje in de hoepel te leggen.

Oriënteren rondom school

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 8+

Materiaal: 8 geplastificeerde vragen, 1 antwoordenblad per groep van 4

Leerinhouden

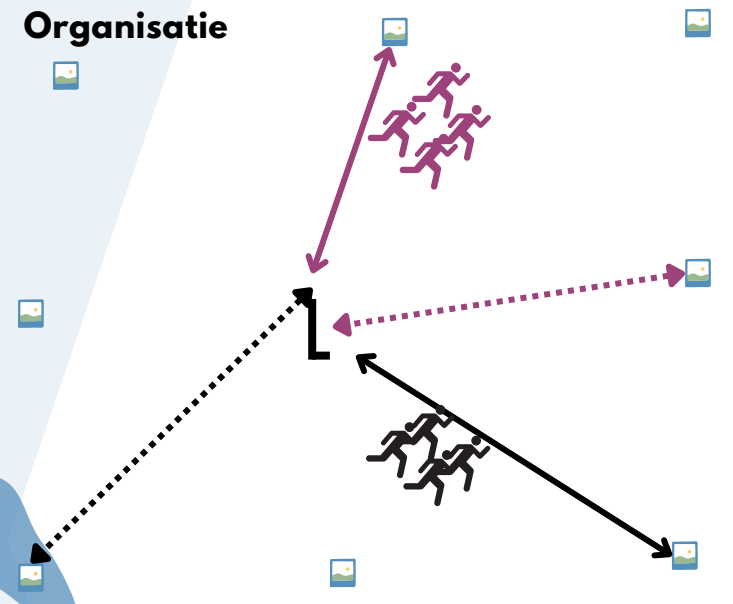
MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

Speluitleg

Er is een parcours uitgezet rondom de school. Op dit parcours liggen 8 vragen gerelateerd aan atletiek. De leerlingen maken groepen van 4 personen van gelijk niveau. Er is een groepsleider in iedere groep die verantwoordelijk wordt gesteld voor het antwoordenblad. Iedere groep begint bij een andere vraag. Bij iedere meerkeuzevraag wordt er antwoord gegeven bij de leerkracht in het centraal punt en bij een juist antwoord krijgt de groep een letter. Bij een fout antwoord geeft de leerkracht een bewegingsopdracht aan de groep. Hierna mogen ze de vraag opnieuw beantwoorden. Als je uiteindelijk alle antwoorden juist beantwoordt, bekom je nu een 8-letterwoord dat te maken heeft met het thema 'atletiek'.

Organisatie



Differentiatie

- + Meer vragen = langer woord
- + Grotere afstand afleggen
- Kleinere afstand afleggen
- = De inhoud van de vragen worden aangepast naargelang de interesses van de leerlingen.

Coaching Leerlingen:

- Denk gezamenlijk goed na over de vragen
- Loop door om als eerste het 8-letterwoord te bekomen

Leerkracht:

- Verspreid de 8 vragen over het speelveld
- Stel je als leerkracht op in het centraal punt tijdens het spel
- 8 letterwoorden: sprinten/springen/polsstok

Schoendoosloop

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 4-30

Materiaal: kegels

Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

MZrt1: Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen.

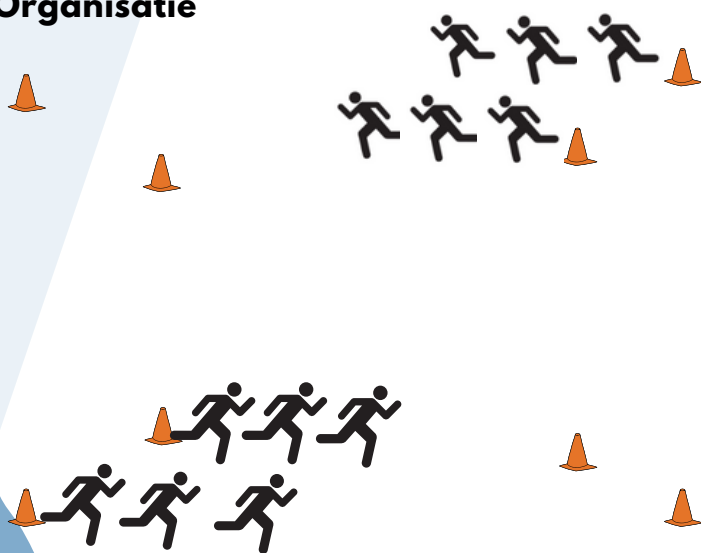
SErv3: Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel.

Speluitleg

Er worden twee rechthoeken met verschillende grootte afgebakend met kegels (in de vorm van een schoendoos). Hierdoor wordt er rekening gehouden met de niveauverschillen van de leerlingen. Per schoendoos worden er twee groepen gevormd die elk in diagonalen van de schoendoos tegenover elkaar starten. De groepen die elk 'een schoen' vormen (per vierkant twee schoenen = een paar) lopen een op voorhand afgesproken aantal toeren.

Het doel is bereikt wanneer de schoenen gelijktijdig op een uitgangspunt uitkomen.

Organisatie



Differentiatie

= De leerlingen kiezen naargelang hun prestatieniveau en motivatie een eigen vierkant uit.

+ Naargelang het aantal leerlingen kan er een extra vierkant toegevoegd worden.

- De leerlingen mogen tijdens de uitvoering op een keerpunt van vierkant veranderen en aansluiten bij een ander groepje als het niveau te hoog of te laag is.

Coaching

Leerlingen:

- Kies een vierkant op je eigen niveau.

Leerkracht:

- Zorg dat de leerlingen hun tempo aanpassen aan de medeleerlingen door een gemeenschappelijk ritme aan te geven.

Nummerloop

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 6+

Materiaal: papiertjes voor elk team. 2 dozen, 2 hoepels

Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

Speluitleg

2 ploegen spelen op een groot terrein, elke ploeg heeft een kamp (hoepel). De leerlingen kiezen waar ze hun hoepel leggen aan hun kant van het speelveld. In elk kamp staat een doos met verschillende papiertjes (elke ploeg heeft evenveel papiertjes). Elke speler start met 1 papiertje en probeert een speler van het andere kamp aan te tikken, vervolgens doen ze blad, steen, schaar. Beide spelers trachten nu terug naar het kamp te lopen. Dit om het gewonnen papiertje terug te brengen of een nieuw papiertje te halen. Het team met de meeste papiertjes wint.

Organisatie



Differentiatie

= De kaartjes liggen nu verspreid op het veld. Kan je 1 pakken, dan probeer je dit veilig in je team te krijgen zonder getikt te worden. Indien je getikt wordt, speel je blad, steen, schaar.

+ Idem maar kaartjes laten verstoppert door 1 speler van elk team.

+ Er worden tikkers toegevoegd. Word je hierdoor getikt, dan geef je je kaartje af en moet je in je team een nieuw kaartje gaan halen. De tikkers houden de kaartjes bij.

Coaching

Leerling:

- Tracht aan de hand van schijnbewegingen de tikkers af te schudden.

Leerkracht:

- Moedig de leerlingen aan om te blijven lopen.
- Indien er wordt gewandeld extra tikkers toevoegen.



UCLL
HOGESCHOOL

Tijgerspel

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 8+

Materiaal: kegels en fluo hesjes

Leerinhouden

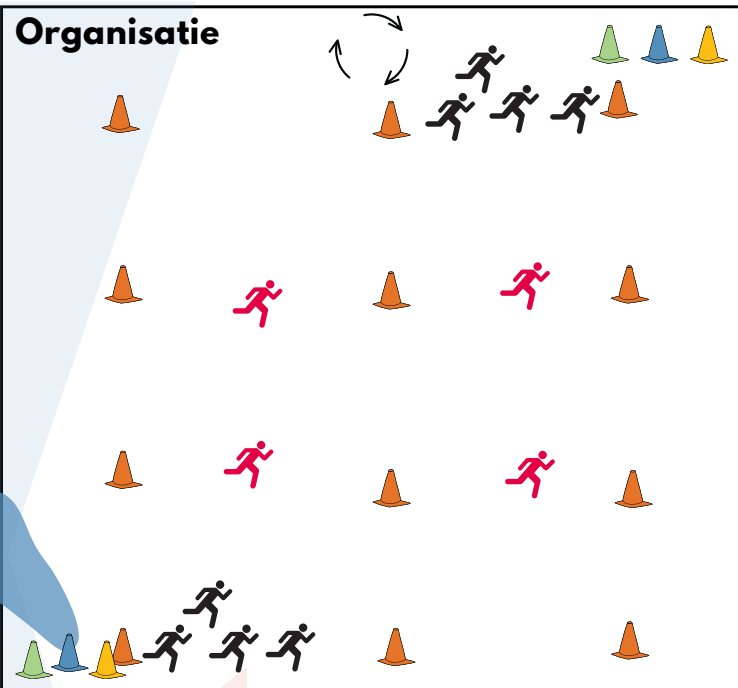
MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

Speluitleg

De klasgroep wordt in twee groepen verdeeld. 2 leerlingen van elk team gaan tussen de kegels staan. De leerlingen mogen elk tussen hun kegels bewegen als tijgers in een kooi. Beide teams vertrekken aan een tegengestelde hoek van het speelveld. De leerlingen trachten als team zo snel mogelijk een op voorhand afgesproken aantal toertjes te lopen met zo weinig mogelijk aangetikt te worden door de tijgers. Per keer dat een leerling aangetikt wordt door een tijger, wordt er een kegel omgelegd. Het team dat als eerste het aantal toertjes heeft afgelegd en de meeste kegels heeft rechtstaan, wint. Na twee maal spelen, wisselen van tijgers. tactische principes kunnen geleidelijk aangeleerd worden door de leerlingen eerst recht over en weer te laten lopen en pas later in een ronde te laten lopen.

Organisatie



Differentiatie/variantie

+: meerdere tijgers in het spel toevoegen.

+/-: Aantal toeren verminderen/vermeerderen

Coaching

Leerling:

- Blijf in groep
- Loop tegelijk door de poortjes

Leerkracht:

- Benadruk samenwerken van de leerlingen.
- Benadruk afleidingsmanoeuvres.
- Discussies tussen leerlingen kan je vermijden door het spel te spelen in een zaal met lijnen.



UCLL
HOGESCHOOL

Edelstenendief

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 6+

Materiaal: stenen = tennisballen (best voor elk team een andere kleur bal), 2 grote kegels, potjes voor afbakening terrein, 2 emmers = kluis, partijvestjes

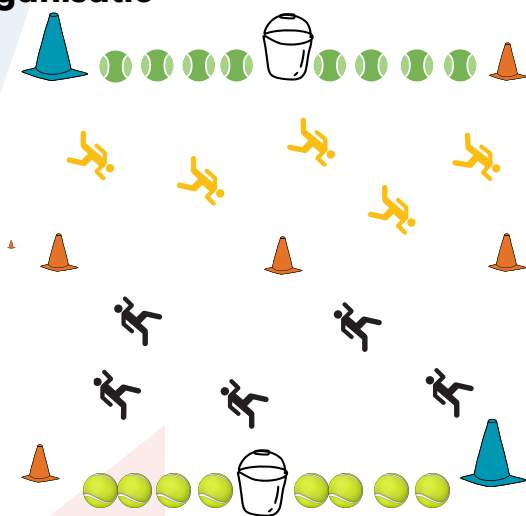
Leerinhouden

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

Speluitleg

Bij de start van het spel wordt er afgesproken hoeveel tennisballen er in de kluis nodig zijn om te winnen. Op elke helft van het speelveld staat 1 tikker. (Iemand van je eigen team beschermt jouw kluis) Op het eigen terrein mag de leerling niet worden getikt. In het deel van de tegenstanders mag hij op elk moment getikt worden, of hij/zij nu wel of geen steen bij zich heeft. Elke leerling die de grens is overgegaan en getikt is door een tegenstander, moet terug naar het basiskamp alvorens hij terug mag meespelen. Hierbij loopt hij via de buitenkant van het terrein rond de grote kegel. De leerling die door het terrein van de tegenstander is gelopen zonder aan te zijn getikt, probeert één tennisbal (edelsteen) te pakken en die naar de kluis van zijn team te brengen. Als hij getikt wordt terwijl hij de bal (edelsteen) bij zich heeft, wordt hij geneutraliseerd. Hij moet de bal terugbrengen, achter de grote kegel lopen en langs de buitenzijde naar zijn eigen terrein teruggaan. Deze leerling mag weer meedoen als hij de kluis van zijn groep heeft aangeraakt. Ga je buiten het terrein ben je onmiddellijk getikt. Het team dat het vooraf afgesproken aantal stenen in zijn kluis heeft, wint.

Organisatie



Differentiatie

- Enkel met bal mag je getikt worden, indien getikt bal terugleggen en naar je eigen team.
- Doorgeven van bal aan teamgenoot tijdens het weglopen toelaten.
- + Wanneer iemand een bal heeft gestolen, mag deze persoon ook in zijn eigen terrein getikt worden.

Coaching

Leerling:

- Probeer samen te werken door de tikker af te leiden..

Leerkracht:

- Contoleer of regels worden nageleefd, differentieer pas als het basisspel beheerst is.

Smokkelspel

Locatie: binnen/ buiten

Aantal leerlingen: 10+

Materiaal: 8 kegels, 1 hoepel, partijvestjes, papiertjes met waarde 100, 200 of 300 punten = geld

Leerinhouden

WDgk2: Inzicht verwerven in tellen.

MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

TOmn3: Actief deelnemen aan een gesprek.

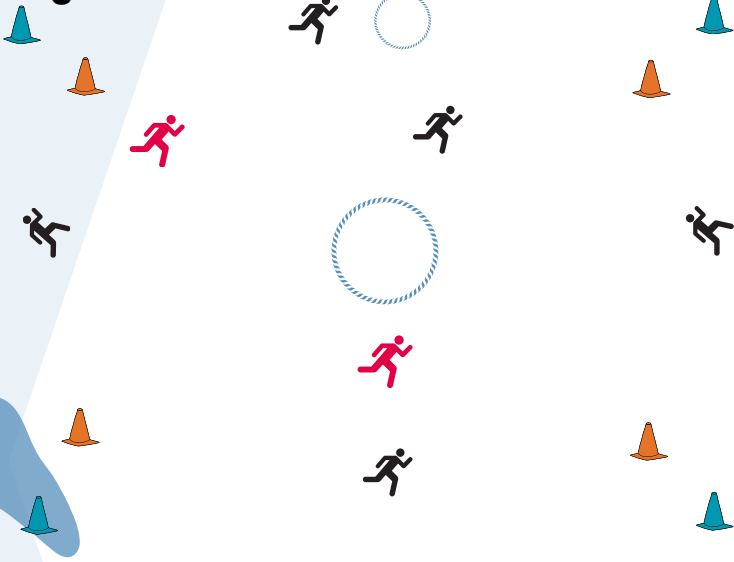
SEiv1: Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen.

Speluitleg

Er wordt een centrale post, een grenszone en een zijpad afgebakend met kegels. Achter deze grenszone bevindt zich de geldverzamelaar (hoepel). De leerkracht neemt plaats op de centrale post, enkele leerlingen zijn de controleurs, al de andere leerlingen zijn smokkelaars.

De smokkelaars ontvangen geld bij de centrale post (waarde van 100, 200 en 300 punten). Ze trachten dit geld over de grens brengen, naar de geldverzamelaar. Hierbij passen ze op voor de controleurs (tikkers). De controleurs mogen niet in de centrale post komen. Wordt iemand aangetikt, dan levert hij het geld in. De smokkelaars die geen geld meer hebben, gaan via het zijpad terug naar de centrale post om nieuw geld te halen. Hoeveel geld brengen de smokkelaars over en hoeveel hebben de controleurs onderschept? Later wisselen de leerlingen van rol.

Organisatie



Differentiatie

+ Inoefenen op een kleiner speelterrein, later kan je het spel spelen in een bos, park...

= De geldbriefjes worden vervangen door 3 soorten balletjes die een andere waarde hebben.

Coaching

Leerling:

- Maak onverwachte schijnbewegingen tijdens het lopen om de controleurs af te schudden.

Leerkracht:

- Laat de leerlingen regelmatig wisselen van rol.
- Leg focus op het eerlijk spelen.

Vip-bus

Locatie: buiten

Aantal leerlingen: 10-25

Materiaal: Foto's, kegels, (spring)touwen

Leerinhouden

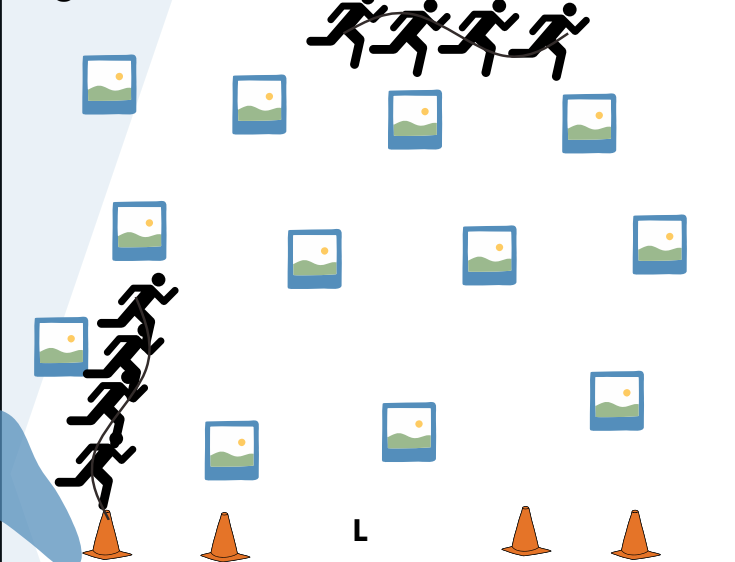
MZrt4: De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme.

MZrt1: Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen.

Speluitleg

Leg foto's van bv's (vips) met bijhorende stempel of icoontje verspreid over het speelterrein. De leerlingen verdelen zich in gelijke groepjes van maximaal 5 leerlingen. De leerlingen krijgen per groep een lint of springtouw waaraan de groep zich moet vasthouden (= vip-bus) en een lijstje van personen die de vip-leden trachten op te halen in de volgorde die op de lijst staat. Als de leerlingen de juiste persoon vinden, dan zetten ze de bijhorende code/kleur/figuur op hun ophaallijst. Dit papiertje komen ze telkens eerst tonen aan de leerkracht vooraleer ze op zoek gaan naar de volgende vip. De groep die als eerste alle vips heeft opgehaald in de juiste volgorde, wint. De leerkracht kan variëren van inhouden naargelang de interesses van de leerlingen: bv. een reis te maken door steden, landen, een tocht door de dierentuin,...

Organisatie



Differentiatie

- + De foto's of eindstations worden verder uit elkaar geplaatst waardoor de loopafstand vergroot.
- + Het aantal passagiers/de ophaallijst wordt groter waardoor er naar meerdere foto's gelopen moet worden.
- De groepen worden homogeen verdeeld op basis van loopsnelheid.
- De lengte van de ophaallijsten kan variëren per groep.

Coaching

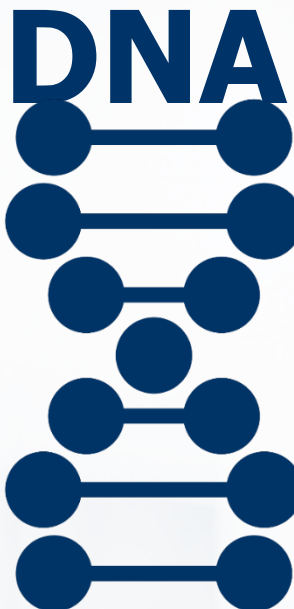
Leerling:

- Blijf je steeds vasthouden aan het touw.
- Haal zo snel mogelijke alle vips op in de juiste volgorde.

Leerkracht:

- De leerlingen steeds per opdracht ter controle naar jou laten komen.

MOVING MINDS



STERKE, AUTHENTIEKE PERSOONLIJKHEID

- gedreven als authentieke beroepsbeoefenaar;
- ontwikkelt en ontplooit de eigen (professionele) persoonlijkheid, ook in dialoog met anderen;
- functioneert autonoom en neemt verantwoordelijkheid op voor een (gemeenschappelijk) doel;
- toont veerkracht.

INNOVATIEVE, ONDERNEMENDE NETWERKER

- gericht op vernieuwing, verbetering en/of ontwikkeling in zijn professionele netwerk;
- neemt initiatieven om het eigen handelen bij te sturen;
- neemt verantwoordelijkheid op voor verbetering van de beroepspraktijk;
- gaat creatief en probleemoplossend te werk en draagt in en met zijn netwerk actief bij tot innovatie.

INSPIRERENDE PROFESSIONAL

- gericht op degelijkheid en kwaliteit;
- streeft naar 'the state of the art' in zijn vakgebied;
- gaat dankzij onderzoekend vermogen en (digitale) geleerdheid steeds op zoek naar nieuwe expertise;
- stelt zichzelf in vraag om kwaliteitsvol te blijven functioneren en inspireert hiermee ook anderen.

BREEDDENKENDE, GEËNGAGEERDE WERELDBURGER

- gericht op 'lokale' betrokkenheid en engagement vanuit 'open mindedness' en cultuursensitiviteit;
- profileert zich als een internationaal en inter-cultureel gerichte wereldburger vanuit een weloverwogen levensvisie;
- werkt in dialoog met anderen actief mee aan een duurzame en rechtvaardige samenleving.