



EDUCATIEVE BACHELOR  
SECUNDAIR ONDERWIJS

ACADEMIEJAAR  
2025-2026

## Bachelorproef:

***Van meten naar beleven:  
het motiverend inrichten van langeafstandslopen  
in de lessen LO van de eerste en tweede graad  
secundair onderwijs.***

Student: Van Britsom Sverre  
Promotor: Lefever Pascal

Indiendatum: 05/06/2026

## Voorwoord

Met veel plezier presenteer ik deze bachelorproef, geschreven in het kader van mijn opleiding Educatieve Bachelor Secundair Onderwijs Lichamelijke Opvoeding. Tijdens stages en lessen kwam ik regelmatig in aanraking met langeafstandslopen, een lesonderwerp dat bij leerlingen vaak meer zuchten dan enthousiasme oproept. Omdat ik deze sport zelf al jaren met passie beoefen, heb ik van dichtbij ervaren hoe waardevol ze kan zijn, maar ook hoe uitdagend ze soms aanvoelt, zeker voor jongeren. Deze combinatie van persoonlijke ervaring en mijn rol als toekomstig leerkracht inspireerde mij om te onderzoeken hoe duurlooplekken zo kunnen worden ingericht dat leerlingen dit met meer motivatie en plezier beleven. Het was bijzonder boeiend om mijn eigen ervaringen als atleet te verbinden met mijn groei als leerkracht en om zo theorie en praktijk samen te brengen. Deze bachelorproef is dan ook het resultaat van zowel professionele nieuwsgierigheid als passie voor deze sport. Tot slot wil ik iedereen bedanken die mij tijdens dit traject heeft gesteund, geïnspireerd of begeleid.

## Inhoudsopgave

Voorwoord .....	2
Inhoudsopgave.....	3
0      Abstract .....	4
1      Inleiding .....	6
2      Probleemstelling.....	7
2.1    Praktijkprobleem en theoretisch kader.....	7
2.2    Onderzoeksdoel en onderzoeksvraag .....	13
2.2.1  Doel.....	13
2.2.2  Onderzoeksvraag.....	13
2.2.3  Kernbegrippen .....	14
3      Aanpak .....	16
4      Resultaten.....	18
5      Conclusie.....	30
Literatuurlijst.....	31
Bijlagenlijst .....	33

## 0 Abstract

- **Kern- / trefwoorden bachelorproef**

Langeafstandslopen / Loopvormen / Motivatie / Coopertest / Lichamelijke Opvoeding

- **Onderzoeksvraag**

Op welke manier kunnen lessen langeafstandslopen in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs worden ingericht om de motivatie van leerlingen te verhogen?

- **Korte samenvatting bachelorproef**

Deze bachelorproef onderzocht op welke manier lessen langeafstandslopen in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs kunnen worden ingericht om de motivatie van leerlingen te verhogen. De motivatie van leerlingen hangt niet alleen af van de loopopdracht zelf, maar ook van de manier waarop deze wordt aangeboden, begeleid en geëvalueerd.

De resultaten tonen aan dat leerlingen langeafstandslopen vaak ervaren als een traditionele en weinig gevarieerde activiteit, meestal in de vorm van rondjes lopen of de Coopertest. Dit leidt regelmatig tot verveling, stress en een negatieve houding tegenover lopen. Zowel de literatuur als de onderzoeksresultaten tonen aan dat motivatie kan worden verhoogd wanneer lessen inspelen op de psychologische basisbehoeften van autonomie, verbondenheid en competentie. Concreet betekent dit dat leerlingen meer keuzevrijheid krijgen, samen kunnen werken, duidelijke doelen krijgen en positieve feedback ontvangen. Daarnaast blijkt dat speelse en gevarieerde werkvormen een positieve invloed hebben op de betrokkenheid en motivatie van leerlingen.

Op basis van deze inzichten werden de website “Lopen met beleving” ontwikkeld. Deze website bundelt inzichten rond gedragsbepalers voor motivatie, aanbevelingen voor motiverend evalueren en uitgewerkte loopvormen die onmiddellijk inzetbaar zijn binnen de lespraktijk. Hiermee biedt het product een concreet antwoord op de onderzoeksvraag.

De meerwaarde van deze bachelorproef ligt in de combinatie van inzichten en praktische toepasbaarheid. Het onderzoek toont aan dat langeafstandslopen niet beperkt hoeft te blijven tot traditionele duurloopvormen. De ontwikkelde website ondersteunt leerkrachten LO hierbij met bruikbare materialen en inspiratie. Op die manier kan deze bachelorproef bijdragen aan een positievere beleving van langeafstandslopen en een grotere betrokkenheid van leerlingen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding.

- **Referentielijst:**

Baremans, B. (2014, 31 januari). Belevingsvol duurlopen. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 102(1), 22–26.

Borghouts, L., & Raaijmakers, B. (2023). Wat kunnen we nu met de Coopertest? *Lichamelijke Opvoeding Magazine*.

Borghouts, L., Slingerland, M., & Weeldenburg, G. (2025). *Leren evalueren bij lichamelijke opvoeding*. Jan Luiting Fonds.

Krijgsman, C. (2021). Praktische aanbevelingen voor beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 109(7), 29–32.

Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2025). *Het ABC van motivatie in onderwijs: Een psychologische basis voor elke leerling en leraar*. LannooCampus.

- **E-mailadres:**

Sverre.vanbritsom@hotmail.com

## 1 Inleiding

Al van toen ik zelf in het middelbaar zat, merkte ik dat leerlingen vaak weinig gemotiveerd zijn wanneer er in de lessen LO langeafstandslopen werd gegeven. In tegenstelling tot populaire teamsporten zoals voetbal of volleybal, wordt lopen vaak als saai, vermoeiend of 'niet leuk' gezien. Deze negatieve houding beïnvloedt niet alleen hoe leerlingen de les beleven maar ook het leerresultaat.

Wat dit onderwerp voor mij extra relevant maakt, is dat ik al jarenlang gepassioneerd langeafstandsloper ben. Ik ervaar zelf hoeveel voordelen het lopen biedt, zowel fysiek als mentaal. Het geeft mij rust en doorzettingsvermogen. Net daarom vind ik het jammer dat deze sportvorm vaak op weerstand botst bij jongeren. Vanuit die persoonlijke betrokkenheid wil ik onderzoeken hoe we lopen op een positievere manier kunnen integreren in de lessen LO, zodat leerlingen de waarde ervan ontdekken.

Langeafstandslopen motiveert veel leerlingen nauwelijks binnen de lessen LO. Dit vormt een uitdaging voor de leerkracht: hoe kan je leerlingen hiervoor wél enthousiast maken? "Welke strategieën kunnen leerkrachten LO inzetten om leerlingen in het secundair onderwijs te motiveren voor langeafstandslopen tijdens de les?"

In mijn onderzoek wil ik nagaan welke motivatiestrategieën effectief leerlingen aanzetten tot actieve(re) en positieve(re) houding tijdens langeafstandslopen. Ik wil enerzijds onderzoeken wat de grootste drempels of weerstanden zijn bij leerlingen (bv. verveling, fysieke ongemakken, prestatiedruk), en anderzijds welke methodes of werkvormen wél aanslaan (bv. loopopdrachten met muziek, competitie-elementen, doelen stellen via apps zoals Strava).

Ik kan mijn onderzoek uitvoeren samen met een secundaire scholen waar ik stage loop of reeds contacten heb. De LO-leerkrachten daar kunnen hun ervaringen delen en waardevolle feedback geven. Ook kunnen zij in hun eigen lessen de uitgewerkte motivatiestrategieën testen en nagaan of deze toepasbaar zijn.

Ik focus me op de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs omdat deze leerlingen zich bevinden in een cruciale fase van hun fysieke en psychosociale ontwikkeling, waarin hun motivatie voor langdurige en uitdagende bewegingsvormen, zoals langeafstandslopen, vaak afneemt.

Voor het werkveld biedt dit onderzoek handige adviezen en mogelijke werkvormen om het imago van langeafstandslopen te verbeteren. Als toekomstig leerkracht LO wil ik leren hoe ik leerlingen enthousiast kan maken, ook voor minder populaire onderwerpen. En aangezien ik zelf langeafstandsloper ben, hoop ik mijn passie voor het lopen te kunnen overbrengen op jongeren en zo bij te dragen aan hun motivatie en sportplezier.

## 2 Probleemstelling

### 2.1 Praktijkprobleem en theoretisch kader

Lichamelijke Opvoeding (LO) vervult in het secundair onderwijs een centrale taak: jongeren laten kennismaken met een brede waaier aan bewegingsactiviteiten, hun motorische vaardigheden versterken en een fundament leggen voor een actieve levensstijl op lange termijn. Binnen dit brede aanbod neemt het trainen van uithoudingsvermogen, waaronder langeafstandslopen, een belangrijke plaats in. Het uithoudingsvermogen is dan ook een fundamentele component van fysieke fitheid. Het draagt niet alleen bij aan een goede gezondheid, maar stimuleert ook eigenschappen zoals volharding, discipline en zelfcontrole. Hoewel langeafstandslopen belangrijke voordelen biedt, behoort het in de praktijk tot de minst populaire activiteiten binnen de lessen LO en wordt het door een groot deel van de leerlingen zelfs als uitgesproken negatief ervaren en dat is soms nog zacht uitgedrukt.

De motivatie van leerlingen speelt een cruciale rol in hun inzet en leerresultaten tijdens de lessen LO, en dit geldt in het bijzonder ook voor langeafstandslopen. In de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs wordt vaak vastgesteld dat leerlingen weinig gemotiveerd zijn voor deze lesactiviteit. Leerlingen ervaren het lopen van langere afstanden meestal als zwaar, eentonig en weinig betekenisvol. Het plezier ontbreekt. Er wordt vaak minimale inspanning geleverd. En dit belemmert het leerproces aanzienlijk. Experts in beweging en sport benadrukken dat motivatie een belangrijke voorspeller is van actieve deelname, sportplezier en motorische vooruitgang. Wanneer leerlingen niet vanuit zichzelf gemotiveerd zijn, daalt hun betrokkenheid en inzet tijdens de lessen. Het gevolg is dat de leerdoelen, vooral die rond uithoudingsvermogen, moeilijker worden bereikt.

Het probleem van lage motivatie treft meerdere betrokken partijen binnen het onderwijsveld. Allereerst ervaren de leerlingen zelf de gevolgen. Jongeren in de eerste en tweede graad bevinden zich in een cruciale ontwikkelingsfase waarin ze vormgeven aan hun zelfbeeld, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Tijdens langeafstandslopen ervaren zij vaak prestatiedruk en onzekerheid, of ze voelen zich simpelweg onvoldoende competent, wat hun motivatie verder ondermijnt. Ten tweede merken ook LO-leerkrachten de impact van deze lage motivatie. Zij hebben te maken met weerstand, negatieve houdingen en een lage inzet van leerlingen, wat het lesgeven uitdagender maakt en het moeilijker maakt om de leerdoelen te bereiken. Soms ervaren LO-leerkrachten langeafstandslessen als een verplicht onderdeel, waarbij hun eigen motivatie om die van de leerlingen te verhogen afneemt, omdat zij het gevoel hebben dat hun inspanningen geen zichtbare vooruitgang in de leerlingmotivatie opleveren. Het probleem is belangrijk om aan te pakken en speelt momenteel in de praktijk: het beïnvloedt leerlingen, leerkrachten en het bredere onderwijsveld, en het oplossen ervan kan bijdragen aan een positieve houding tegenover bewegen en levenslange bewegingsbereidheid.

Dit probleem kan zelfs verder reiken dan de schoolcontext: leerlingen die negatieve ervaringen hebben met langeafstandslopen op school, zijn minder geneigd om deel te nemen aan atletiekclubs, waardoor de instroom van secundaire scholieren in deze clubs afneemt.

De momenten waarop de lage motivatie zichtbaar wordt, kunnen duidelijk afgebakend worden. Vooral tijdens lessen waarin langere afstanden moeten worden gelopen, zoals bij duurlopen, veldloopoefeningen of de Coopertest, zien we bij de leerlingen een sterke daling in hun motivatie. Het probleem wordt groter wanneer zij weinig vrijheid krijgen om zelf te bepalen hoe, wanneer of met wie ze lopen, en wanneer het tempo volledig door de leerkracht wordt opgelegd in plaats van door henzelf gekozen. Ook het ontbreken van speelse elementen, variatie of vormen van gamificatie speelt mee, net als de indruk dat de opdracht te zwaar of juist onvoldoende uitdagend is. Ook de evaluatievorm van duurloopactiviteiten draagt mogelijk bij aan de lage motivatie. Bij testen zoals de Coopertest wordt de beoordeling vaak grotendeels gebaseerd op de afgelegde afstand binnen een vastgestelde tijd. Hierdoor ligt de focus sterk op het eindresultaat, terwijl andere belangrijke elementen, zoals looptechniek, temporegeling, inzet en individuele progressie, minder aandacht krijgen. Soms weten leerlingen al bij de start dat het vooropgestelde doel voor hen moeilijk haalbaar is. Dit werkt vaak demotiverend en kan hun inzet tijdens de loopactiviteit verminderen. Dit maakt duidelijk dat de lage motivatie zowel voortkomt uit de didactische keuzes van de leerkracht als uit persoonlijke kenmerken van de leerlingen.

De gevolgen van lage motivatie zijn groot en raken verschillende aspecten. Eerst en vooral zorgt het ervoor dat leerlingen minder moeite doen. Ze zetten minder energie in, stoppen sneller, geven sneller op of lopen op het traagste tempo. Daarnaast kan er een negatieve houding tegenover bewegen ontstaan, die soms blijft bestaan tot in hun volwassen leven. Verder ontstaan er ongelijke leerresultaten: sterke lopers vervelen zich en krijgen te weinig uitdaging, terwijl zwakkere lopers afhaken en nauwelijks progressie boeken. Ook voor de kwaliteit van de lessen LO kan dit een negatieve invloed hebben, waardoor de einddoelen rond uithoudingsvermogen niet of moeilijk gehaald worden. Ten slotte wordt de persoonlijke ontwikkeling van leerlingen afgeremd. Eigenschappen zoals doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en discipline krijgen minder aandacht en worden onvoldoende gestimuleerd.

Het probleem komt vooral voor in secundaire scholen, bij leerlingen van de eerste en tweede graad. In deze leeftijdsfase zijn jongeren nog volop in ontwikkeling en vormen ze hun houding en motivatie tegenover levenslang bewegen. Het doet zich vooral voor in scholen waar langere loopafstanden verplicht in het leerplan staan en wordt zichtbaar in verschillende sportomgevingen, zoals atletiekpistes, speelplaatsen of omlopen rond de school. Hoewel de context kan verschillen van school tot school, blijft het probleem vergelijkbaar: langeafstandslopen wordt door leerlingen zelden gezien als een motiverende en leuke activiteit.

Het ontstaan van lage motivatie bij duurlooplekken heeft meerdere oorzaken en kan worden verklaard door verschillende pedagogische en didactische factoren. Een belangrijke reden ligt bij de klassieke manier van lesgeven. Langeafstandslopen wordt vaak aangeboden via standaardtesten zoals de Coopertest of de twaalf-minutenloop, of via een rechte duurloop zonder variatie. Ook evaluaties die enkel kijken naar afstand of snelheid komen veel voor.

Hoewel deze aanpak duidelijke en meetbare resultaten oplevert, sluit ze niet goed aan bij de leefwereld van jongeren en biedt ze weinig ruimte voor verschillen tussen leerlingen. Het biedt ook nauwelijks differentiatie. Daardoor ervaren veel jongeren de lesactiviteit als saai of onvoldoende uitdagend.

Een andere belangrijke factor is het gebrek aan autonomie. Leerlingen hebben vaak weinig inspraak in zaken zoals tempo, afstand, werkvorm, doelen of met wie ze lopen. Volgens Deci en Ryan (2000) verlaagt dit gebrek aan keuzevrijheid de intrinsieke motivatie sterk. Wanneer jongeren het gevoel hebben dat ze geen beslissingen kunnen nemen, ervaren ze minder controle over hun leerproces en daalt hun motivatie nog verder.

Daarnaast speelt ook het gevoel van competentie een grote rol. Leerlingen die denken dat ze “niet kunnen lopen” ontwikkelen faalangst of schaamte, vooral de zwakkere lopers. Snellere lopers daarentegen vervelen zich omdat ze te weinig uitdaging krijgen. Zo ontstaat een negatieve spiraal waarin zowel de focus op prestaties als de motivatie steeds verder afneemt.

Een ander belangrijk punt is het gebrek aan variatie en plezier. Steeds dezelfde, monotone loopvormen spreken jongeren nauwelijks aan. Moderne werkvormen zoals intervallenspellen, apps, speelse opdrachten of groepsactiviteiten worden niet altijd gebruikt, waardoor langeafstandslopen minder aantrekkelijk wordt.

Tenslotte speelt prestatiedruk ook een grote rol. Wanneer loopopdrachten gekoppeld zijn aan evaluaties of rangschikkingen, voelen leerlingen zich vaak onzeker en onder druk gezet. Dit gevoel wordt nog sterker bij jongeren die regelmatig als laatste eindigen. Denk bijvoorbeeld aan een leerling die tijdens elke Coopertest of veldloop achteraan loopt en telkens als laatste de finish bereikt. Voor die leerling wordt het lopen niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een sociale confrontatie: klasgenoten zien zijn of haar prestatie, er ontstaat schaamte en het gevoel van falen groeit. In plaats van gemotiveerd te raken om beter te worden, ervaart de leerling vooral druk en angst om opnieuw “de laatste” te zijn. Ook voor sterkere lopers kan prestatiedruk een negatieve invloed hebben. Zij voelen dat er van hen verwacht wordt dat ze altijd bij de besten eindigen, wat spanning en stress kan veroorzaken. Prestatiedruk beïnvloedt op die manier dan ook de algemene sfeer in de klas. Wanneer prestaties voortdurend vergeleken worden, verschuift de aandacht van plezier en persoonlijke groei naar competitie en rangschikking. Daardoor verliezen veel leerlingen hun intrinsieke motivatie en wordt langeafstandslopen ervaren als een zware en onaangename opdracht.

Samengevat ontstaat de lage motivatie bij langeafstandslopen door een combinatie van factoren: traditionele lesmethodes, weinig autonomie, een gebrek aan competentiebeleving, te weinig variatie en plezier, prestatiedruk en een productgerichte evaluatie. Samen zorgen deze elementen ervoor dat leerlingen de langeafstandslopen vaak ervaren als zwaar, saai en weinig zinvol. Daardoor daalt hun betrokkenheid en blijven de leerresultaten achter.

Om dit probleem beter te begrijpen, is het nodig de oorzaken te bekijken vanuit zowel een theoretisch als een praktisch perspectief. De Zelfdeterminatietheorie (ZDT) van Deci en Ryan

(2000) biedt hiervoor een waardevol kader. Volgens deze theorie wordt motivatie gestuurd door de mate waarin 3 psychologische basisbehoeften vervuld worden: autonomie, competentie en verbondenheid. Wanneer deze behoeften tijdens een activiteit ondersteund worden, stijgt de intrinsieke motivatie. Wanneer ze niet vervuld worden, daalt de motivatie aanzienlijk.

Als we dit dan bekijken voor het langeafstandslopen dan zien we dat veel klassieke werkvormen onvoldoende tegemoetkomen aan deze basisbehoeften. Zo hebben leerlingen vaak weinig keuzevrijheid (autonomie) in hoe ze de opdracht uitvoeren. Het tempo, de afstand en zelfs de manier van lopen worden meestal volledig door de leerkracht bepaald. Een leerling die liever in een rustig tempo zou starten of samen met een vriend zou lopen, krijgt die kans vaak niet en ervaart daardoor minder controle over het eigen leerproces.

Ook voelen veel jongeren zich niet succesvol (competentie) wanneer ze telkens buiten adem raken of het opgelegde tempo niet kunnen volhouden. Denk bijvoorbeeld aan een leerling die bij elke Coopertest na enkele minuten moet wandelen en het gevoel krijgt "ik kan dit niet". Dat gevoel van falen kan leiden tot schaamte en een negatieve houding tegenover lopen in het algemeen. Tegelijkertijd vervelen snellere lopers zich omdat ze te weinig uitdaging krijgen, waardoor ook hun motivatie kan afnemen om zich in te zetten voor deze lessen.

Ten slotte ontbreekt vaak het gevoel van verbondenheid (verbondenheid). Langeafstandslopen wordt meestal individueel uitgevoerd en gaat vaak gepaard met onderlinge vergelijking of rangschikking. Leerlingen die achteraan eindigen voelen zich geïsoleerd, bekeken en minderwaardig, terwijl de sterkere lopers zich vooral meten met elkaar. Het gezamenlijke plezier van bewegen verdwijnt, waardoor de sociale dimensie van sport niet tot zijn recht komt.

Deze voorbeelden maken duidelijk dat traditionele loopvormen vaak tekortschieten in het vervullen van de 3 basisbehoeften van de ZDT. Het gevolg is dat leerlingen langeafstandslopen ervaren als een verplichting, eerder dan als een kans tot persoonlijke groei en plezier.

Daarnaast tonen Vansteenkiste en Soenens (2025) aan dat de manier waarop leerkrachten gedrag sturen een cruciale invloed heeft op de motivatie van leerlingen. Er is autonomie-ondersteunend lesgeven. Hierbij biedt de leerkracht keuzes aan, toont begrip, geeft structuur en nodigt leerlingen uit om betekenis te geven aan de lesopdracht. Dit soort lesgeven verhoogt de motivatie. Anderzijds is er de controlerende lesstijl. Hier ligt de focus op verplichting, prestatie en voldoen aan de normen. Dit soort lesgeven leidt dan tot weerstand en demotivatie. In veel looplessen overheerst deze controlerende aanpak, bijvoorbeeld wanneer prestaties worden gemeten, wanneer een minimumafstand verplicht is of wanneer er weinig ruimte is voor differentiatie. Dit versterkt het gevoel van druk, wat door de ZDT wordt gekoppeld aan lagere motivatie.

Om leerkrachten te helpen reflecteren op hun motivatiestijl, introduceerden Vansteenkiste en collega's het lerarenkompas. Dit model toont aan hoe leerkrachten zich positioneren op twee dimensies: autonomie-ondersteuning versus controle, en structuur bieden versus chaos. De meest motiverende onderwijsstijl bevindt zich in de zone waarin autonomie-ondersteuning wordt gecombineerd met duidelijke structuur. Leerkrachten die zich hier situeren, geven

duidelijke richting en verwachtingen, maar laten leerlingen tegelijk keuzemogelijkheden en inspraak.

In duurloopplessen betekent dit bijvoorbeeld dat leerlingen kunnen kiezen tussen verschillende tempogroepen of routes (autonomie), terwijl er toch een duidelijke opbouw, veiligheidsrichtlijnen en begeleide doelen aanwezig zijn (structuur). Zo voelt een leerling die moeite heeft met lange afstanden zich gesteund doordat hij in een trager tempogroep kan starten, terwijl een snellere loper voldoende uitdaging vindt in een intensievere route. Veel looplessen bevinden zich echter eerder in de zone van controle, wat motivatie negatief beïnvloedt. Het lerarenkompas maakt deze valkuilen zichtbaar en biedt een richting om de lesstijl motiverender en effectiever in te richten.

Een andere factor die meespeelt in de motivatieproblematiek is het gebrek aan variatie en speelsheid. Onderzoek over gamificatie in onderwijs toont aan dat spelelementen (Nelis & Van Sark, 2018) zoals levels, badges, punten of uitdagingen de betrokkenheid en motivatie aanzienlijk verhogen. Arends (2023) beschrijft dat gamificatie niet alleen zorgt voor meer plezier, maar ook voor meer doorzettingsvermogen en focus. Wanneer deze principes toegepast worden in het looponderwijs bijvoorbeeld door leerlingen te laten werken met apps zoals Strava, door uitdagingskaarten te gebruiken of door loopvormen om te zetten in teamopdrachten, neemt de motivatie duidelijk toe.

Ook differentiatie is belangrijk om motivatie te verhogen. Leerlingen verschillen sterk in wat ze fysiek aankunnen, hoe snel ze lopen, waar ze interesse in hebben en hoe lang ze het volhouden. Eén uniforme loopopdracht met dezelfde eisen voor iedereen past meestal niet bij die verschillen. Differentiatie kan op veel manieren: leerlingen laten kiezen uit verschillende afstanden of tempo's, werken met tempogroepen, individuele doelen afspreken of opdrachten zo opbouwen dat iedereen op zijn eigen niveau kan meedoen. Door te differentiëren voelen leerlingen zich competent en maken ze vaker succeservaringen.

Uit onderzoek naar motiverend coachen (Aelterman et al., 2017) blijkt dat de manier waarop een leerkracht feedback geeft, de toon van de uitleg en de mate van betrokkenheid sterk bepalen hoe gemotiveerd leerlingen zijn. Warme en duidelijke feedback versterkt hun motivatie, terwijl strenge correcties of opmerkingen die enkel op prestaties focussen vaak een negatief effect hebben. Dit inzicht is belangrijk voor het looponderwijs, waar feedback meestal beperkt blijft tot het noemen van tijden of afstanden en waar motiverende begeleiding nog weinig aandacht krijgt. Motiverende feedback helpt leerlingen begrijpen hoe ze kunnen verbeteren, welke vooruitgang ze al hebben geboekt en hoe ze hun inspanning beter kunnen sturen. Zo ondersteunt ze autonomie, competentie en verbondenheid.

Ook beoordeling heeft veel invloed op motivatie in de lessen LO. Traditioneel worden prestaties op lange afstanden beoordeeld met tijds- en afstandsnormen. Hoewel dit objectief lijkt, kan het gevoelens van falen en prestatiedruk vergroten, zeker bij leerlingen die moeite hebben met

uithouding. In de praktijk blijkt bovendien dat punten vaak de belangrijkste motivatie is: bij een sportopdracht vragen leerlingen vaak eerst “Staat dit op punten?”, waarna de motivatie meteen daalt of zelfs volledig wegvalt als het antwoord “nee” is. Volgens de ZDT ondermijnt zo’n externe focus de basisbehoeften aan autonomie en competentie. Borghouts, Slingerland en Weeldenburg (2025) benadrukt daarom dat beoordelen in LO complex is: normgerichte evaluatie houdt vaak te weinig rekening met inzet, leerproces, persoonlijke groei en motorische ontwikkeling. Wanneer de nadruk te sterk ligt op eindprestaties of wanneer motivatie enkel voortkomt uit punten dan haken veel leerlingen af. Een procesgerichte en individuele aanpak werkt daarentegen wél motiverend en sluit aan bij de ZDT, die stelt dat beoordeling pas motiverend wordt wanneer ze de competentiebeleving ondersteunt. Men mag wel de impact van de motivatie die van buiten komt, zoals normen stellen en voor een cijfer werken, niet onderschatten (Nelis & Van Sark, 2018). Dit bepaalt soms wel een veel groter deel op het effect van de prestaties.

Feedback maakt een cruciaal onderdeel uit van beoordeling. Aelterman et al. (2017) tonen aan dat motiverende feedback beter werkt dan louter prestatierapportering. In het looponderwijs betekent dit dat feedback niet beperkt mag blijven tot “tijd”, “afstand” of “rondes”, maar leerlingen moet helpen begrijpen hoe ze hun prestatie kunnen verbeteren en welke vooruitgang ze al hebben geboekt. Dit soort motiverende feedback ondersteunt autonomie, competentie én verbondenheid.

Door criteria te hanteren zoals inzet, tempo-indeling, samenwerking en techniek ontstaat een duidelijker en toegankelijker beoordelingssysteem. Beoordelingen en feedback krijgen daardoor een bredere betekenis dan enkel prestatierapportering. Ze zijn dan een motiverend deel van het leerproces in het looponderwijs.

Deze inzichten worden bevestigd door ervaringen uit de praktijk. Op scholen waar gewerkt wordt met speelse loopvormen, afwisseling in werkvormen, tempogroepen of technologische hulpmiddelen, merken leerkrachten duidelijk meer inzet en betrokkenheid tijdens loopactiviteiten. Leerlingen vinden de lessen minder saai en voelen zich beter gesteund en uitgedaagd. Wie vaak positieve loopervaringen opdoet, ontwikkelt bovendien een betere houding tegenover lopen, beleeft meer plezier en voelt zich competent. Dit toont dat de manier van lesgeven een belangrijke sleutel is om motivatie te verhogen.

Toch ontbreekt in veel scholen een duidelijke aanpak voor motiverende duurlooplessen. Leerkrachten zeggen vaak dat ze weinig tijd hebben om nieuwe werkvormen uit te werken, dat differentiatie moeilijk is in grote groepen, of dat ze geen overzicht hebben van goede strategieën. Daardoor blijft langeafstandslopen vaak hangen in traditionele, weinig motiverende praktijken. Er is dus behoefte aan een praktische leidraad die LO-leerkrachten helpt om duurlooplessen op een motiverende manier te organiseren.

Deze nood vormt de basis van het huidige onderzoek van het praktijkprobleem van langeafstandslopen in de lessen LO.

## 2.2 Onderzoeksdoel en onderzoeksvraag

### 2.2.1 Doel

Het doel van dit onderzoek wil duidelijk maken hoe lessen langeafstandslopen in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs zo kunnen worden ingericht dat ze de motivatie van leerlingen vergroten. Daarbij gaat het zowel om het begrijpen van de moeilijkheden die leerlingen ervaren als om het vinden van manieren van lesgeven die hun motivatie juist versterken.

Eenzijds onderzoekt het welke factoren zorgen voor minder motivatie of demotivatie tijdens het lopen, zoals verveling, lichamelijke ongemakken, prestatiedruk of een negatieve houding tegenover lopen in vergelijking met populaire teamsporten. Anderzijds wordt nagegaan welke aanpak juist wél werkt: motiverende werkvormen, lesstrategieën, vormen van differentiatie en technologische hulpmiddelen (zoals apps, spelelementen of keuzemogelijkheden) die leerlingen helpen om actiever, enthousiaster en met meer doorzettingsvermogen deel te nemen aan looplessen. We houden ook rekening dat wat voor de ene klasgroep werkt niet per definitie zal werken voor een andere klasgroep.

Het onderzoek steunt op motivatietheorieën zoals de Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000) en het lerarenkompas (Vansteenkiste & Soenens, 2025). Deze theorieën benadrukken dat motivatie groeit wanneer leerlingen voldoende autonomie, competentie en verbondenheid ervaren. Door deze inzichten te koppelen aan de ervaringen van LO-leerkrachten en de beleving van leerlingen, wil het onderzoek wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen formuleren voor motiverend duurlooplessen.

Het uiteindelijke doel is om een reeks praktische en motiverende lesideeën en aanbevelingen te ontwikkelen die LO-leerkrachten meteen kunnen toepassen. Dit ontwerp kan bestaan uit een lessenpakket, een bundel met werkvormen, een verzameling loopspelvormen, een digitale tool, een lijst van tips & tricks of een combinatie daarvan. Het ontwerp wordt vervolgens getest in de praktijk, waarbij feedback van leerlingen en leerkrachten gebruikt wordt om het verder te verfijnen.

Zo kunnen lessen langeafstandslopen aantrekkelijker, gevarieerder en motiverender worden. Op die manier draagt het onderzoek bij aan een positiever imago van langeafstandslopen en helpt het leerkrachten om jongeren te stimuleren tot levenslang bewegen, juist in een leeftijdsgroep waarin motivatie voor uithoudingsactiviteiten vaak afneemt.

### 2.2.2 Onderzoeksvraag

De centrale onderzoeksvraag die hieruit voorkomt is: **Op welke manier kunnen lessen langeafstandslopen in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs worden ingericht om de motivatie van leerlingen te verhogen?** Deze hoofdvraag sluit volledig aan bij het onderzoeksdoel, namelijk het onderzoeken hoe motivatie kan worden verhoogd door geschikte didactische keuzes en werkvormen.

Om deze vraag te beantwoorden, wordt onderzocht welke factoren de motivatie beïnvloeden en welke werkvormen en didactische keuzes het meest bijdragen aan een hogere motivatie voor langeafstandslopen in de lessen LO. De 2 bijhorende deelvragen zijn een deelvraag rond motivatiefactoren en een tweede deelvraag rond werkvormen en didactiek.

Deelvraag: **“Welke factoren beïnvloeden de motivatie van leerlingen secundair onderwijs om deel te nemen aan langeafstandslopen tijdens de lessen LO?”**.

Met de onderstaande vragen kan de deelvraag rond motivatiefactoren verder worden uitgediept.

- Hoe ervaren leerlingen langeafstandslopen tijdens de lessen LO?
- Zijn er verschillen in motivatie tussen jongens/meisjes of tussen verschillende leeftijden/klassen?
- Welke interne factoren (zoals zelfvertrouwen, plezier, fitheid) beïnvloeden hun motivatie?
- Welke externe factoren (zoals klasgenoten, docentstijl, leeromgeving) spelen hierbij een rol?
- Wat zeggen theorieën over motivatie (zoals de Zelfdeterminatietheorie) over het motiveren van leerlingen voor fysieke inspanning?

De andere deelvraag is **Welke werkvormen kunnen bijdragen aan het verhogen van de motivatie van leerlingen secundair onderwijs voor langeafstandslopen tijdens de lessen LO?**.

Deze volgende vragen helpen om een antwoord te geven op de deelvraag rond werkvormen en didactiek.

- Welke werkvormen worden momenteel gebruikt bij langeafstandslopen?
- Hoe ervaren leerlingen deze werkvormen qua motivatie, uitdaging en plezier?
- Hoe ervaren leerkrachten deze werkvormen qua motivatie van leerlingen?
- Welke werkvormen worden in de vakliteratuur aangeraden om motivatie voor uithoudingsvermogen te stimuleren?
- Welke rol spelen differentiatie en keuzemogelijkheden bij het ontwerpen van motiverende lessen?

### 2.2.3 Kernbegrippen

#### **Langeafstandslopen**

Langeafstandslopen binnen de lessen Lichamelijke Opvoeding verwijst naar loopactiviteiten waarbij leerlingen gedurende een langere periode een continue of semi-continue inspanning leveren. In de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs gaat dit meestal om afstanden van 1 tot 5 km of tijdsgebonden opdrachten zoals de 6- of 12-minutenloop. Het doel ligt op het ontwikkelen van uithoudingsvermogen.

Andere termen die hiervoor kunnen gebruikt worden zijn: duurloop, uithoudingsloop, conditielooop, aerobe looptraining.

### **Motivatie**

Motivatie is de bereidheid en het enthousiasme van leerlingen om deel te nemen aan een activiteit. Motivatie beïnvloedt betrokkenheid, inzet en de beleving van de les.

Binnen dit onderzoek wordt motivatie geïnterpreteerd vanuit de Zelfdeterminatietheorie:

- Intrinsieke motivatie: deelname vanuit plezier en interesse in de activiteit zelf.
- Gecontroleerde motivatie: deelname vanuit externe druk, beloning of verplichting.
- Amotivatie: gebrek aan motivatie of zinvolheid in deelname.

### **Eerste en tweede graad van het secundair onderwijs**

Leerlingen van ongeveer 12 tot 16 jaar, die zich bevinden in een cruciale fase van fysieke, cognitieve en psychosociale ontwikkeling.

### **Autonomie, competentie en verbondenheid**

Deze drie psychologische basisbehoeften komen uit de Zelfdeterminatietheorie en zijn cruciaal voor motivatie:

- Autonomie: de mate waarin leerlingen keuzes en controle ervaren over hoe ze de opdracht uitvoeren.
- Competentie: het gevoel van leerlingen dat ze de opdracht aankunnen en succeservaringen hebben.
- Verbondenheid: de sociale ervaring van steun, samenwerking en betrokkenheid met klasgenoten en leerkracht.  
Wanneer deze behoeften worden vervuld, stijgt de motivatie; wanneer ze gefrustreerd worden, daalt deze.

### **Gamificatie**

Gamificatie is het gebruik van spelelementen in niet-spelcontexten.

### **Motiverende werkvormen / didactische strategieën**

Werkvormen of strategieën die ontworpen zijn om de motivatie van leerlingen te verhogen door inspelen op autonomie, competentie en verbondenheid.

## Differentiatie

Differentiatie is het afstemmen van lessen op het niveau, interesse en capaciteiten van individuele leerlingen, zodat succeservaringen voor iedereen mogelijk zijn.

## Lerarenkompas

Het lerarenkompas (Vansteenkiste & Soenens, 2025) is een model dat verschillende lesgeversstijlen beschrijft op basis van autonomie-ondersteuning versus controle en structuur versus chaos.

- Autonomie-ondersteunend lesgeven: biedt keuzes, structuur en betrokkenheid, versterkt motivatie.
- Controlerend lesgeven: legt nadruk op verplichting en prestatie, kan demotiverend werken.

## 3 Aanpak

In dit onderzoek worden verschillende onderzoeksmethoden gecombineerd om een volledig beeld te krijgen van de motivatie van leerlingen uit de eerste en tweede graad secundair onderwijs voor langeafstandslopen tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding en wat hun motivatie doet dalen.

Voor het beantwoorden van de eerste deelvraag, waarin wordt onderzocht welke factoren de motivatie van leerlingen beïnvloeden, wordt in de eerste plaats gebruikgemaakt van bevragingen bij LO-leerkrachten. Aan de hand van interviews met enkele LO-leerkrachten wordt gepeild naar hun ervaringen met langeafstandslopen binnen de lessen LO en hun kijk op de motivatie van leerlingen. Hierbij wordt vooral aandacht besteed aan hoe leerlingen langeafstandslopen ervaren en of er volgens de leerkrachten verschillen bestaan in motivatie tussen jongens en meisjes, of tussen verschillende leeftijden en klassen. Aanvullend, en om meer LO-leerkrachten te bereiken, wordt ook een online vragenlijst gebruikt, waarmee op een meer gestructureerde manier informatie wordt verzameld. Dit helpt om een beeld te krijgen van patronen en veelvoorkomende praktijken.

Daarnaast worden enkele leerlingen uit de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs bevroegd via (semi-)gestructureerde interviews. Deze bevraging richt zich op hun motivatie om deel te nemen aan langeafstandslopen en op hun ervaringen met de werkvormen die tijdens de lessen LO worden aangeboden. Door de leerlingen zelf aan het woord te laten, wordt inzicht verkregen in zowel interne motivatiefactoren, zoals plezier, zelfvertrouwen en ervaren fitheid, als externe factoren, waaronder de invloed van klasgenoten, de docentstijl en de leeromgeving. Aanvullend werd een online vragenlijst gebruikt om meer leerlingen te bereiken. Hierdoor konden zowel persoonlijke ervaringen als veelvoorkomende patronen bij een grotere groep leerlingen worden onderzocht.

Om deze praktijkgegevens te onderbouwen, wordt een uitgebreide literatuurstudie uitgevoerd. Hierbij worden wetenschappelijke publicaties, vakliteratuur en relevant lesmateriaal bestudeerd die handelen over motivatie in het onderwijs en meer specifiek over motivatie voor fysieke inspanning en Lichamelijke Opvoeding. Daarbij wordt vooral aandacht besteed aan theorieën over motivatie, zoals de Zelfdeterminatietheorie, en aan onderzoek naar interne en externe motivatiefactoren. Deze theoretische inzichten helpen om de verzamelde gegevens beter te begrijpen en te verklaren.

Naast bevestigingen en literatuurstudie wordt ook observatie en evaluatie ingezet als onderzoeksmethode. Tijdens LO-lessen waarin langeafstandslopen aan bod komt, worden leerlingen geobserveerd en bevestigd naar de mate van betrokkenheid, motivatie en deelname van de leerlingen, en bieden een aanvulling op de gegevens die via interviews en vragenlijsten worden verzameld.

Voor het beantwoorden van de tweede deelvraag, die focust op werkvormen die de motivatie voor langeafstandslopen kunnen verhogen, worden gelijkaardige onderzoeksmethoden gebruikt. LO-leerkrachten worden bevestigd via interviews en een online vragenlijst, waarbij wordt nagegaan welke werkvormen momenteel worden gebruikt, hoe zij de motivatie van leerlingen bij deze werkvormen inschatten en welke rol differentiatie en keuzemogelijkheden spelen binnen hun lessen. Ook leerlingen worden bevestigd over hun ervaringen met de aangeboden werkvormen en over de mate waarin deze als motiverend, uitdagend en plezierig worden ervaren.

Ook voor deze deelvraag wordt er ook een literatuurstudie uitgevoerd, gericht op werkvormen die in de vakliteratuur worden aanbevolen om de motivatie voor uithoudingsvermogen en fysieke activiteit te stimuleren. Deze theoretische inzichten worden vergeleken met de huidige onderwijspraktijk. Tot slot worden ook bij deze deelvraag observaties en evaluaties uitgevoerd tijdens LO-lessen, waarbij wordt gekeken hoe leerlingen reageren op verschillende werkvormen, hoe ze de loopvormen evalueren en hoe deze hun motivatie beïnvloeden.

De gegevens die komen uit het beantwoorden van de deelvragen, in combinatie met het theoretisch kader, leiden tot het formuleren van ontwerpeisen voor motiverende lessen langeafstandslopen. Deze ontwerpeisen zijn dan de leidraad voor het ontwikkelen van praktijkgerichte aanbevelingen en werkvormen die LO-leerkrachten kunnen ondersteunen bij het motiverend en aantrekkelijk inrichten van hun lessen. Het idee is er om dit te bundelen op een website.

Wat de werkvormen betreft, zullen 8 tot 10 werkvormen voorgelegd worden aan een groep leerlingen uit de eerste en tweede graad secundair onderwijs en peilen naar welke werkvormen zij het meest motiverend vinden en waarom. De 3 à 4 meest gekozen werkvormen worden vervolgens samen met de stagementor getest en geëvalueerd tijdens de LO-stage.

## 4 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken. De resultaten zijn gebaseerd op de gegevens uit de afgenomen interviews met leerkrachten en leerlingen en de online vragenlijst. Bij de analyse van deze gegevens werd rekening gehouden met de inzichten uit de literatuurstudie. De belangrijkste bevindingen worden vervolgens samengebracht in een aantal ontwerpeisen. Op basis hiervan wordt het uitgewerkte product toegelicht en gekoppeld aan deze ontwerpeisen. Alle resultaten worden besproken binnen de context van langeafstandslopen in de lessen lichamelijke opvoeding in de eerste en tweede graad secundair onderwijs.

Voor het onderzoek naar de leerlingervaring van langeafstandslopen in de lessen lichamelijke opvoeding namen acht leerlingen deel aan een interview en vulden 44 leerlingen een online vragenlijst in. De groep bestond uit een evenwichtige verdeling van jongens en meisjes. Daarnaast waren leerlingen uit zowel de eerste als de tweede graad van het secundair onderwijs vertegenwoordigd. Voor het onderzoek naar de leerkrachtervaring bij het geven van lessen langeafstandslopen namen vier leerkrachten deel aan een interview en vulden 23 leerkrachten een online vragenlijst in. Er bestaat geen directe relatie tussen de deelnemende leerlingen en leerkrachten. De leerlingen die deelnamen aan het onderzoek kregen niet noodzakelijk les van de leerkrachten die deelnamen aan de interviews of vragenlijst.

Daarnaast werd aan de 44 leerlingen gevraagd om hun mening te geven over enkele geselecteerde loopvormen die mogelijk kunnen bijdragen aan meer motiverende lessen langeafstandslopen.

Vervolgens kregen 49 leerlingen de kans om verschillende van de 9 uitgewerkte loopvormen in de praktijk uit te proberen en hierover mondelinge en schriftelijke feedback te geven. Deze groep bestond voor ongeveer 90% uit jongens, aangezien de stageklassen waarin de loopvormen werden uitgetest voornamelijk uit jongens waren samengesteld.

### **Huidige organisatie van de lessen langeafstandslopen**

Uit de bevraging bij leerlingen blijkt dat 80% van de leerlingen langeafstandslopen vooral ervaart als “gewoon rondjes lopen”, meestal in de vorm van de traditionele Coopertest.

De leerkrachten die deelnamen aan het onderzoek geven aan dat zij in hun lessen ook verschillende andere werkvormen gebruiken, zoals Bike & Run, spelvormen met loopblokken van 6 minuten, Start to Run, duurloop in groep en intervaltrainingen. Daarnaast geeft 50% van de leerkrachten aan actief op zoek te gaan naar variaties op langeafstandslopen, onder andere via collega's en online bronnen.

Conclusie: Leerlingen ervaren langeafstandslopen vooral als een traditionele vorm (vaak de Coopertest), terwijl leerkrachten aangeven dat er in de praktijk ook verschillende variaties worden gebruikt en dat een deel van hen actief op zoek gaat naar nieuwe werkvormen.

## Beleving

Uit de vragenlijst blijkt dat 28% van de leerlingen aangeeft langeafstandslopen “vreselijk” te vinden. 25% ervaart de activiteit neutraal. 36% vindt het “oké, maar niet meer dan dat” en 11% is enthousiast wanneer langeafstandslopen aan bod komt in de les LO.

Uit de interviews blijkt dat bij veel leerlingen de term “Coopertest” al een negatieve reactie oproept. Verschillende leerlingen geven aan te zuchten of een negatieve houding aan te nemen bij het horen van deze activiteit.

Daarnaast geven sommige leerlingen aan dat zij langeafstandslopen als een vast onderdeel van de lessen lichamelijke opvoeding zien. Zij geven aan dat dit elk jaar terugkomt en dat ze het daarom als een gewoonte ervaren. Deze leerlingen geven aan dat zij het meestal gewoon aanvaarden en deelnemen zonder er veel tegenin te gaan.

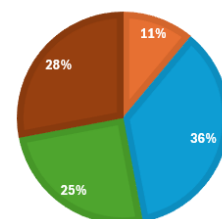
De leerkrachten geven aan dat langeafstandslopen een verplicht onderdeel is binnen de jaarplanning en dat zij dit beschouwen als een gelijkwaardig onderdeel naast andere sportactiviteiten. Zij geven aan dat leerlingen vaak reageren met opmerkingen zoals “alweer lopen”. Ongeveer 60% van de leerkrachten geeft aan dat zij regelmatig negatieve reacties van leerlingen ontvangen bij de start van een duurloopactiviteit. De andere leerlingen geven over het algemeen eerder een gelaten houding aan. Slechts een beperkt aantal leerlingen geeft aan echt enthousiast te zijn over langeafstandslopen tijdens de lessen LO. Dit zijn vaak leerlingen die zichzelf sportief noemen. Zij zien langeafstandslopen vaker als een vorm van competitie of als iets om punten mee te verdienen. Leerlingen die minder sportief zijn, ervaren het vaker neutraal of minder positief. Uit de bevraging blijkt dat leerlingen die na school in een sportclub zitten of atletiek beoefenen meestal positiever staan tegenover langeafstandslopen dan leerlingen die niet in een sportclub zitten. Er werden geen opmerkelijke verschillen gevonden tussen jongens en meisjes of tussen leerlingen van verschillende leeftijden. De houding tegenover langeafstandslopen lijkt dus vooral afhankelijk te zijn van de individuele leerling.

De meest voorkomende redenen die leerkrachten aangeven voor negatieve reacties van leerlingen op langeafstandslopen in de lessen LO zijn: “saai”, “te vermoeiend”, “te ver” en “te lastig”. Daarnaast geven leerkrachten aan dat sommige leerlingen op het moment dat langeafstandslopen wordt aangekondigd plots lichamelijke klachten hebben, zoals pijn. Ook worden door leerlingen uitspraken gedaan zoals “ik kan dat niet”, meer dramatisch verwoord als “ik ga sterven”, en de vraag “waarom moeten we lopen?”. Daartegenover staat dat sportieve leerlingen soms aangeven uit te kijken naar deze lessen, omdat zij hierbij een hoge score kunnen behalen.

Leerlingen geven aan dat zij verschillende negatieve aspecten ervaren bij langeafstandslopen. De meest voorkomende zijn: gebrek aan variatie, saaiheid, te zware inspanning, te vermoeiend en te lang. Dit ligt in lijn met wat leerkrachten aangeven. Daarnaast geven sommige leerlingen aan dat zij het negatief vinden om als laatste of traagste te eindigen en niet willen bekeken of mogelijk uitgelachen worden door klasgenoten.

HOE VOEL JIJ JE MEESTAL ALS JE HOORT DAT WE DUURLOOP/COOPERTEST GAAN DOEN TIJDENS DE LES LO?

Enthousiast OK Neutraal Vreselijk, niet leuk



Figuur 1 : gevoel bij aankondiging langeafstandslopen

Wat betreft de gevoelens tijdens het lopen zelf, geven leerlingen vooral aan dat zij zich vervelen, dat het lopen stress veroorzaakt en dat zij frustratie ervaren. Daarnaast is er een kleinere groep leerlingen die langeafstandslopen als een rustmoment ervaart en er ook plezier aan beleeft.

Uit de antwoorden op de vraag wat leerlingen trots maakt na een sessie langeafstandslopen, blijkt dat de nadruk vooral ligt op prestatiegerichte elementen, zoals het behalen van een doel, een goede prestatie leveren of een hoge score behalen. Ook het verbeteren van een vorige prestatie en het volhouden van de activiteit komen regelmatig terug.

Conclusie: De beleving van langeafstandslopen is bij de meeste leerlingen neutraal tot negatief. Verveling, stress en frustratie worden vaak genoemd als factoren die hen demotiveren, terwijl slechts een kleine groep leerlingen echt enthousiast is. Positieve beleving komt vooral voor bij sportieve leerlingen en wordt vaak gekoppeld aan prestatiegerichte aspecten zoals het behalen van doelen of goede resultaten.

### **Factoren die de motivatie beïnvloeden**

Uit de bevraging bij leerkrachten blijkt dat samen lopen in groep zowel positieve als negatieve effecten kan hebben op de motivatie van leerlingen. Enerzijds geven leerkrachten aan dat samen lopen doorgaans motiverend werkt en kan bijdragen tot een verhoogde inzet. Anderzijds kan in groep lopen ook frustratie veroorzaken bij sterkere leerlingen wanneer zij zich moeten aanpassen aan het tempo van zwakkere leerlingen. Daarnaast kan er binnen vriendengroepen een groot tempoverschil optreden, wat de samenwerking moeilijk maakt.

Leerkrachten geven ook aan dat groepsdynamieken niet altijd positief zijn. In sommige gevallen werken leerlingen eerder demotiverend wanneer zij samenspannen en een negatieve houding aannemen ten opzichte van de loopopdracht. Daartegenover staat dat bepaalde leerlingen net beter presteren onder invloed van groepsdruk. Verder geven leerkrachten aan dat er ook leerlingen zijn die liever alleen lopen.

Om de motivatie bij langeafstandslopen te verhogen, zetten leerkrachten verschillende strategieën in. Zo worden leerlingen soms beloond met bijvoorbeeld een keuzeles of punten. Daarnaast geven enkele leerkrachten aan dat zij zelf meelopen met de leerlingen om hen te motiveren en te ondersteunen.

Volgens de leerkrachten zijn vooral positieve bekrachtiging, aanmoedigingen en constructieve feedback belangrijke factoren om de motivatie te verhogen. Ook het stellen van duidelijke en haalbare doelen wordt als essentieel beschouwd om leerlingen gemotiveerd te houden tijdens langeafstandslopen.

Uit de bevraging bij leerlingen blijkt dat verschillende factoren de motivatie bij langeafstandslopen kunnen beïnvloeden. Leerlingen geven aan dat muziek gebruiken, het samen lopen met vrienden, het gebruik van spelvormen, positieve feedback van de leerkracht, het werken voor punten en een duidelijk doel motiverend werken.

Daarnaast zeggen leerlingen dat langeafstandslopen leuker zou zijn als ze meer zelf keuzes mogen maken, zoals het looptempo, de afstand en het doel. Ook vinden ze dat er meer

spelvormen moeten zijn, omdat er volgens hen “iets te beleven moet zijn” tijdens het lopen. Anders wordt het saai.

20% van de ondervraagde leerlingen geeft aan dat ze liever alleen lopen, zodat ze geen rekening moeten houden met anderen en zelf kunnen bepalen hoe snel ze lopen en op welke manier ze lopen. Voor 14% van de leerlingen maakt het niet uit of ze alleen, in duo of in groep lopen.

Leerlingen geven ook aan dat het doel niet altijd duidelijk is. Ongeveer 50% zegt dat ze het doel niet of slechts gedeeltelijk begrijpen.

Ook de omgeving is voor de leerlingen belangrijk. In plaats van steeds rondjes te lopen op de piste, zegt 30% van de leerlingen dat een verandering van locatie het lopen aangenamer zou maken.

Wanneer gevraagd wordt wat zij het leukste vinden aan langeafstandslopen, staat “samen lopen met vrienden” op de eerste plaats. Daarna volgen het competitie-element (zoals een betere tijd halen of de beste willen zijn), het verbeteren van de conditie en het feit dat ze buiten zijn. Enkele opvallende citaten hierbij zijn: “het leukste is het einde”, “mensen inhalen” en “beter kunnen dan je zelf dacht”.

Het samen lopen met vrienden	Makkelijke les voor mij.
Ik vind dat leuk omdat ik dan kan lopen met mijn vrienden.	10 op 10 halen.
Dat je samen kan lopen met vrienden	Goede punten halen
Met vrienden lopen.	Als eerste over de streep komen.
Het lopen met vrienden	Een wedstrijdje doen
met vrienden lopen	Je persoonlijk record verbeteren.
Met vrienden buiten zijn	Tegen je vrienden lopen
we mogen samen met onze vrienden lopen	Dat ik betere tijd kan proberen halen.
dat je kan praten met vrienden tijdens de loop	je kan racen met je vrienden
Met vrienden	Het meest kunnen lopen
Samen lopen.	Andere mensen inhalen.
Dat ik het samen met mijn vriendinnen kan doen van de klas	Dat ik me kan bewijzen
Dat we samen zijn.	Sneller worden.
Dat we buiten mogen lopen	Je kan je stress weg doen
Buiten zijn	Kunnen zien dat je beter kunt dan wat je eigenlijk dacht.
Dat je buiten bent	Het gevoel dat je krijgt als je bijna een 6/10 hebt en je toch probeert verder te gaan.
De natuur	Dat ik vrienden kan helpen om door te blijven zetten.
Ik vind dat leuk omdat ik buiten ben.	Uitdaging
Je conditie verbeteren.	De trots op het einde dat ik het gehaald heb
Om aan je conditie te werken	Wanneer het eindigt
Goed voor de conditie	Het einde
Dat je conditie beter word	
Dat ik aan mijn conditie kan werken	

Figuur 2 : Antwoorden van leerlingen op de vraag "Wat vind je het leukste aan langeafstandslopen?"

Opmerkelijk is dat twee derde van de ondervraagde leerlingen meer competitie-elementen wil tijdens het lopen. Een derde geeft echter aan dat dit hen juist meer onder druk zet.

Wanneer we peilen naar het gebruik van technologie (zoals Strava en andere apps), geeft ongeveer drie vierde van de leerlingen aan dat zij dit niet nodig vinden. Als redenen geven zij aan dat ze er geen nood aan hebben, dat het te duur is en dat het lopen er toch niet makkelijker of aangenamer door wordt.

Conclusie: De motivatie bij langeafstandslopen wordt volgens zowel leerlingen als leerkrachten beïnvloed door meerdere factoren. Vooral sociale elementen (zoals samen lopen), variatie in werkvormen, duidelijke doelen en positieve feedback spelen een belangrijke rol. Daarnaast worden ook keuzevrijheid, competitie en de omgeving door leerlingen genoemd als factoren die hun motivatie kunnen beïnvloeden.

### **Loopvormen**

Uit de lijst met alternatieve loopvormen, zoals rondjes lopen, oriëntatiewandeling, piramideloop en zoekactiviteiten gaven de leerlingen de voorkeur aan Bike & Run, spelvormen met loopopdrachten en zoektochten. In eerste instantie hebben de leerlingen deze loopvormen niet in de praktijk uitprobeerde. De leerlingen kregen enkel een korte omschrijving.

Leerkrachten geven hierbij aan dat dit vrij veel voorbereiding vraagt en dat er niet altijd voldoende grote en veilige buitenruimte beschikbaar is. Daarnaast is het gebruik van gsm niet meer toegelaten in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs, waardoor sommige alternatieven niet meer of moeilijker haalbaar zijn, tenzij hiervoor expliciete toelating wordt aangevraagd en dit zorgt dan weer voor extra administratie. Tot slot is het belangrijk dat de leerkracht steeds het overzicht over de leerlingen kan behouden, wat niet evident is bij loopvormen zoals Bike & Run en zoektochten.

Uiteindelijk werden op basis van de onderzoeksresultaten negen motiverende loopvormen geselecteerd en verder uitgewerkt in gedetailleerde lesfiches. Deze vormen samen een gevarieerd aanbod: sommige nadruk ligt op spelelementen en competitie, terwijl andere meer gericht zijn op temporegeling of het behouden van een constant looptempo.

Zes van de negen loopvormen werden tijdens de schoolstage in de praktijk getest bij vier verschillende klassen, bestaande uit leerlingen uit zowel de eerste als de tweede graad van het secundair onderwijs. Na het uitproberen van elke loopvorm werd bij de leerlingen een evaluatie uitgevoerd via een combinatie van vragenlijst en klassikaal OLG-gesprek. Hierbij werd gepeild naar hun algemene indruk van de activiteit, welke loopvormen ze eventueel nog eens zouden willen herhalen, of de activiteit haalbaar was, of het tempo paste bij hun niveau, en welke aspecten zij als positief ervaarden.

Uit deze evaluaties bleek dat leerlingen vooral het samen lopen en de speelse elementen van de loopvormen waardeerden. Ook het lopen op eigen tempo werd vaak genoemd als prettig, al merkten sommige leerlingen op dat bepaalde loopvormen soms te traag waren. Afhankelijk van de klasgroep bleek dat de leerkracht de spelregels soms best kan aanpassen, omdat sommige groepen de neiging hebben deze te omzeilen, terwijl andere klassen zich er goed aan houden. Door de regels af te stemmen op de specifieke groep verloopt de activiteit vlotter en blijft de motivatie hoger.

Daarnaast werd bevestigd dat ook leerlingen van de tweede graad nog steeds plezier beleven aan spelelementen, wat aantoont dat dit type loopvormen niet alleen voor jongere leerlingen motiverend is. Deze observatie komt overeen met eerdere bevindingen uit interviews met leerkrachten, die ook aangeven dat spelelementen bij verschillende leeftijdsgroepen de betrokkenheid bevorderen.

Drie van de loopvormen konden niet in de praktijk worden getest, voornamelijk door praktische beperkingen zoals de beschikbare lesuren, de beschikbare infrastructuur of het ontbreken van geschikt materiaal, bijvoorbeeld fietsen, waaronder Bike & Run. Ondanks het feit dat deze loopvorm niet daadwerkelijk werd uitgevoerd, kwam ze zowel uit de leerlingbevraging als uit de interviews met leerkrachten naar voren als een zeer populaire en motiverende werkvorm. De combinatie van keuzevrijheid, variatie, samenwerking met een klasgenoot en de mogelijkheid om het tempo zelf aan te passen, maakt deze activiteit aantrekkelijk voor leerlingen van verschillende niveaus. Ook uit mijn eigen ervaring als leerling blijkt dat Bike & Run een haalbare en toegankelijke loopvorm is voor zowel sterkere als minder sterke lopers, omdat de afwisseling tussen lopen en fietsen de belasting beter doseert en succeservaringen mogelijk maakt.

Bike & Run, Yahtzee-loop en piramideloop bleken bij de populairste loopvormen.

Conclusie: Leerlingen verkiezen vooral speelse en gevarieerde loopvormen, terwijl leerkrachten aangeven dat de praktische organisatie, veiligheid en controle over de groep belangrijke aandachtspunten zijn.

### **Evaluatie van langeafstandslopen**

Uit de bevraging bij leerlingen blijkt dat de evaluatie van langeafstandslopen voornamelijk als prestatiegericht wordt ervaren. Leerlingen geven aan dat vooral tijd en afstand een rol spelen in de beoordeling. Voor een deel van de leerlingen werkt dit motiverend, omdat zij dit als een vorm van competitie ervaren. Andere leerlingen geven echter aan dat dit voor stress en druk zorgt, vooral wanneer zij zich vergelijken met klasgenoten of vrezen om als laatste te eindigen. Zij geven aan dat het demotiverend is wanneer zij op voorhand al weten dat zij toch een onvoldoende zullen halen. Ook geven sommige leerlingen aan dat de evaluatie niet altijd als eerlijk wordt ervaren, omdat er grote verschillen zijn in conditie en sportieve achtergrond tussen leerlingen.

Uit de bevraging bij leerkrachten blijkt dat sommige leerkrachten de normtabellen van de Coopertest gebruiken als evaluatiecriterium. Andere leerkrachten geven al de helft van de punten wanneer een leerling de volledige loopopdracht heeft volgehouden.

Conclusie: De evaluatie van langeafstandslopen gebeurt volgens leerkrachten op verschillende manieren, van het werken met normtabellen tot het belonen van het volhouden van de loopopdracht. Leerlingen ervaren de evaluatie daarbij vooral als prestatiegericht.

### **Koppeling van de resultaten met de literatuur**

De resultaten van dit onderzoek tonen aan dat leerlingen langeafstandslopen voornamelijk ervaren als een traditionele en weinig gevarieerde activiteit, vaak in de vorm van rondjes lopen of de Coopertest. Hoewel leerkrachten aangeven dat ze verschillende loopvormen gebruiken, ervaren leerlingen langeafstandslopen nog steeds vooral als rondjes lopen of de Coopertest. Dit sluit aan bij de bevindingen van Baremans (2014) en Massink (2009), die stellen dat een eenzijdige invulling van duurloopactiviteiten kan leiden tot lagere betrokkenheid en motivatie,

en dat meer gevarieerde en speelse werkvormen net een positieve invloed hebben op de beleving van leerlingen.

Wat de beleving betreft, geven leerlingen in dit onderzoek aan dat langeafstandslopen vaak gepaard gaat met verveling, stress en vermoeidheid. Dit komt overeen met het onderzoek van Krijgsman (2021), die aangeeft dat een sterke focus op prestaties en vaste normen in de les lichamelijke opvoeding kan leiden tot druk en een minder positieve sportervaring, vooral bij minder fitte leerlingen. Ook Slingerland, Borghouts en Weeldenburg (2015) benadrukken dat de manier waarop wordt geëvalueerd een directe invloed heeft op de motivatie en emotionele beleving van leerlingen.

De resultaten tonen daarnaast duidelijk aan dat motivatie bij leerlingen sterk samenhangt met sociale factoren, autonomie en duidelijkheid van doelen. Leerlingen geven aan dat samen lopen met vrienden, zelf keuzes kunnen maken en duidelijke doelen hebben motiverend werken. Dit sluit rechtstreeks aan bij de zelfdeterminatietheorie uit Vansteenkiste en Soenens (2025), die stelt dat motivatie toeneemt wanneer aan de basisbehoeften van autonomie, verbondenheid en competentie wordt voldaan (Kenniscentrum Potential, z.d.). Samen lopen kan hierbij worden gekoppeld aan verbondenheid, keuzevrijheid aan autonomie en duidelijke doelen en feedback aan competentie.

Ook de rol van de leerkracht blijkt belangrijk. Leerkrachten geven aan dat positieve feedback, aanmoediging en haalbare doelen essentieel zijn om leerlingen te motiveren. Dit sluit aan bij het concept van motiverend coachen, waarbij autonomie-ondersteunend lesgeven en positieve feedback centraal staan (Aelterman et al., 2017).

Wat evaluatie betreft, blijkt uit de resultaten dat leerlingen evaluatie vooral ervaren als prestatiegericht, met nadruk op tijd en afstand. Leerkrachten gebruiken vaak normtabellen of geven punten op basis van het volhouden van de inspanning. Dit komt overeen met de bevindingen van Borghouts, Slingerland en Weeldenburg (2025), die stellen dat traditionele normgerichte evaluatie in lichamelijke opvoeding vaak minder motiverend is dan evaluatievormen die focussen op inzet en vooruitgang. Ook Borghouts en Raaijmakers (2023) wijzen erop dat de Coopertest vooral de nadruk legt op prestaties, wat niet voor alle leerlingen motiverend werkt.

Daarnaast tonen de resultaten aan dat competitie zowel motiverend als stressverhogend kan werken, afhankelijk van de leerling. Dit sluit aan bij Vansteenkiste en Soenens (2025), die aangeven dat externe motivatie zoals competitie een verschillende impact kan hebben afhankelijk van de mate waarin leerlingen zich competent voelen.

Ook de Achievement Goal Theory kan verklaren waarom leerlingen verschillend reageren op langeafstandslopen. De theorie maakt een onderscheid tussen een taakgerichte focus (eigen vooruitgang) en een prestatiegerichte focus (vergelijken met anderen). In dit onderzoek zijn beide terug te vinden. Sommige leerlingen zijn gemotiveerd door persoonlijke verbetering, terwijl anderen vooral focussen op tijd, afstand en klasgenoten. Dit verklaart waarom een prestatiegerichte evaluatie voor sommige leerlingen motiverend is, maar bij anderen stress en druk veroorzaakt. Dit sluit aan bij Van Dijk et al. (2016), die aangeven dat de manier waarop

bewegingsactiviteiten worden aangeboden invloed heeft op het gedrag en de betrokkenheid van leerlingen.

Tot slot verkiezen leerlingen meer speelse en gevarieerde loopvormen zoals Bike & Run en zoektochten, terwijl leerkrachten wijzen op praktische beperkingen zoals organisatie, veiligheid en overzicht. Dit komt overeen met UCLL (2024), die stelt dat spelvormen en betekenisvolle contexten de betrokkenheid verhogen, maar dat implementatie in schoolcontext vaak afhankelijk is van praktische haalbaarheid.

### **Synthese van de resultaten**

Wanneer alle resultaten samen worden bekeken, komen enkele duidelijke patronen naar voren. Leerlingen ervaren langeafstandslopen vooral als een traditionele en weinig gevarieerde activiteit, meestal in de vorm van de Coopertest of rondjes lopen. Dit gaat vaak gepaard met verveling, stress en vermoeidheid, terwijl enkel een kleinere groep sportieve leerlingen er echt motivatie of plezier uit haalt, vooral wanneer prestaties of competitie centraal staan.

De motivatie van leerlingen blijkt sterk samen te hangen met sociale factoren, duidelijke doelen en autonomie. Samen lopen met vrienden, positieve feedback en keuzevrijheid worden als motiverend ervaren, terwijl onduidelijke doelen en een sterke prestatiedruk net demotiverend werken. Daarnaast is er binnen een klasgroep LO een grote variatie in motorische vaardigheden en conditie, wat ervoor zorgt dat leerlingen dezelfde opdracht heel verschillend beleven en benaderen.

Ook de evaluatie wordt door leerlingen vooral als prestatiegericht ervaren, wat bij een deel motiverend werkt, maar bij anderen stress veroorzaakt.

Tot slot tonen de resultaten dat leerlingen meer speelse en gevarieerde loopvormen verkiezen, terwijl leerkrachten vooral praktische beperkingen ervaren bij de organisatie en uitvoering daarvan.

### **Ontwerpeisen**

Op basis van de resultaten uit de interviews, de online vragenlijst en het theoretisch kader werden onderstaande ontwerpeisen opgesteld voor motiverende lessen rond langeafstandslopen in de eerste en tweede graad secundair onderwijs.

- **De lessen moeten inspelen op de motivatie van leerlingen**

Het ontwerp houdt rekening met zowel interne motivatiefactoren (plezier, zelfvertrouwen, fitheid) als externe factoren (klasgenoten, leerkrachtstijl, omgeving).

De lessen sluiten aan bij wat leerlingen als haalbaar ervaren.

- **De lessen moeten keuzevrijheid bieden**

Leerlingen krijgen keuzemogelijkheden (bijv. tempo, afstand, werkvorm, partnerkeuze), wat hun gevoel van autonomie versterkt.

- **De lessen moeten differentiatie mogelijk maken**

Het ontwerp bevat werkvormen die aanpasbaar zijn aan verschillende niveaus, leeftijden en fysieke mogelijkheden. Zowel sterkere als minder sterke leerlingen moeten succeservaringen kunnen opdoen.

- **De werkvormen moeten gevarieerd zijn**

Het ontwerp bevat verschillende soorten werkvormen (bijv. intervalvormen, spelvormen, uitdagingen) om verveling te voorkomen en motivatie te verhogen.

- **De lessen moeten duidelijke doelen bevatten**

Leerlingen weten wat het doel is van de activiteit en waarom ze die uitvoeren.

- **De lessen moeten sociale verbondenheid stimuleren**

Werkvormen bevorderen samenwerking en groepsgevoel, wat de motivatie versterkt.

- **De evaluatie moet motiverend en procesgericht zijn**

De evaluatie is niet alleen gebaseerd op afgelegde afstand, ook persoonlijke vooruitgang, technisch vaardigheden zoals temporegeling, en actieve deelname tellen mee. Leerlingen ervaren dat hun inspanningen worden gewaardeerd, ongeacht hun fysieke niveau.

- **De lessen moeten haalbaar zijn voor LO-leerkrachten**

Het ontwerp is praktisch uitvoerbaar binnen een gewone LO-les (tijd, ruimte, materiaal) zonder al te veel voorbereiding.

### **Beschrijving van het product**

Als antwoord op de onderzoeksvraag werd de website "Lopen met beleving" ontwikkeld.

URL: <https://sites.google.com/view/lopenmetbeleving/home>

### **Voorstelling van het product**

Deze website richt zich op leerkrachten lichamelijke opvoeding die lesgeven in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs. Het doel van de website is om leerkrachten te inspireren bij het organiseren van meer motiverende lessen langeafstandslopen en hen praktische hulpmiddelen te bieden die onmiddellijk inzetbaar zijn binnen de lespraktijk.

De ontwikkeling van de website is gebaseerd op de resultaten van de literatuurstudie, de interviews met leerlingen en leerkrachten en de online vragenlijsten. Uit het onderzoek bleek dat leerlingen langeafstandslopen vaak associëren met traditionele werkvormen, zoals rondjes lopen en de Coopertest. Daarnaast ervaren veel leerlingen langeafstandslopen als saai,

vermoeiend en weinig motiverend. Tegelijkertijd kwam uit het onderzoek naar voren dat factoren zoals variatie, sociale verbondenheid, autonomie, duidelijke doelen en positieve feedback een belangrijke invloed hebben op de motivatie van leerlingen.

Vanuit deze onderzoeksresultaten werd de website opgebouwd rond drie centrale thema's: gedragsbepalers van motivatie, motiverend evalueren en motiverende loopvormen. Op deze manier combineert de website theoretische inzichten met concrete en direct bruikbare toepassingen voor de onderwijspraktijk.

### **Gedragsbepalers van motivatie**

Een eerste onderdeel van de website behandelt verschillende factoren die een invloed kunnen hebben op de motivatie van leerlingen tijdens langeafstandslopen. Hierbij wordt aandacht besteed aan loopomgeving, loopvaardigheden, loopmotivatie en mogelijke weerstanden tegenover lopen.

Uit het onderzoek bleek dat motivatie niet uitsluitend afhankelijk is van de loopopdracht zelf. Ook factoren zoals de omgeving waarin wordt gelopen, de mate waarin leerlingen succes ervaren en hun persoonlijke houding tegenover lopen spelen een belangrijke rol. Daarom bevat de website verschillende tips en aanbevelingen waarmee leerkrachten rekening kunnen houden bij het organiseren van loopactiviteiten.

Zo wordt bijvoorbeeld aandacht besteed aan het belang van een aantrekkelijke en veilige loopomgeving. Uit de bevraging bleek dat leerlingen een afwisselende omgeving vaak aangener vinden dan steeds rondjes lopen op dezelfde piste. Daarnaast wordt stilgestaan bij mogelijke drempels die leerlingen ervaren, zoals een gebrek aan zelfvertrouwen of angst om minder goed te presteren dan klasgenoten. Door leerkrachten bewust te maken van deze factoren kunnen zij hun lessen beter afstemmen op de behoeften van hun leerlingen.

### **Motiverend evalueren**

Een tweede onderdeel van de website richt zich op evaluatie binnen langeafstandslopen. Uit het onderzoek bleek dat leerlingen evaluatie vaak als prestatiegericht ervaren. Tijd, afstand en normtabellen spelen daarbij een belangrijke rol. Hoewel dit voor sommige leerlingen juist motiverend werkt, ervaren anderen hierdoor stress, prestatiedruk of demotivatie.

Uit het onderzoek blijkt bovendien dat leerkrachten tijdens de lessen vaak wel differentiëren, bijvoorbeeld door het aanpassen van tempo, afstand of werkvormen, maar dat dit beter wordt doorgetrokken naar de evaluatie, zodat differentiatie niet enkel tijdens de les zichtbaar is, maar ook in de beoordeling van leerlingen wordt meegenomen.

Om hierop in te spelen bevat de website informatie en aanbevelingen rond motiverend evalueren. Hierbij wordt de focus verlegd van uitsluitend prestaties naar vaardigheden zoals temporegeling, persoonlijke vooruitgang, actieve deelname en doorzettingsvermogen. Leerkrachten krijgen voorbeelden van evaluatiecriteria via een rubric die rekening houden met verschillen tussen leerlingen en die meer gericht zijn op het leerproces dan op het eindresultaat. Op die manier kunnen leerlingen zich meer gewaardeerd voelen wanneer niet alleen hun prestaties worden beoordeeld.

## **Motiverende loopvormen**

Het grootste onderdeel van de website bestaat uit negen uitgewerkte loopvormen die als alternatief kunnen dienen voor traditionele duurloopactiviteiten zoals de Coopertest. Deze loopvormen werden ontwikkeld op basis van de resultaten van het onderzoek, mijn persoonlijke ervaringen en de geformuleerde ontwerpeisen.

Uit de bevraging bleek dat leerlingen vooral behoefte hebben aan meer variatie, spelvormen, samenwerking en duidelijke doelen tijdens langeafstandslopen. Daarom werd gekozen voor loopvormen die verschillende motivatiefactoren combineren en die de aandacht verleggen van het louter afleggen van afstand naar het beleven van de activiteit.

De uitgewerkte loopvormen zijn volledig gebruiksklaar en kunnen dus rechtstreeks worden ingezet in de lespraktijk. Tegelijk kunnen ze ook gebruikt worden als basis om verder uit te werken of aan te passen aan de eigen klasgroep. Dit laat leerkrachten ook toe om hun eigen creativiteit en aanpak toe te passen, zodat de activiteiten beter kunnen worden afgestemd op de context, het niveau en de interesses van de leerlingen. Op die manier kunnen de loopvormen eenvoudig worden aangevuld of aangepast waar nodig.

Bij elke loopvorm is een downloadbare lesfiche beschikbaar. Deze lesfiche bevat een overzicht van de doelstellingen, de organisatie, het benodigde materiaal, differentiatiemogelijkheden, evaluatiemogelijkheden en een duidelijke speluitleg. Hierdoor kunnen leerkrachten de werkvormen onmiddellijk gebruiken binnen hun eigen lessen.

Om een beeld te geven van de inhoud van de website worden hieronder enkele loopvormen kort toegelicht.

Een eerste voorbeeld is de Yahtzee-loop. Bij deze activiteit combineren leerlingen lopen met een spelelement. Door loopopdrachten uit te voeren verzamelen zij dobbelsteenresultaten waarmee zij een Yahtzee-scorekaart proberen te vervolledigen. De aandacht verschuift hierdoor van het puur lopen naar het behalen van speldoelen. Op die manier wordt tegemoetgekomen aan de vraag van leerlingen naar meer variatie en meer beleving tijdens het lopen.

Een tweede voorbeeld is Race of Cards. In deze loopvorm voeren leerlingen loopopdrachten uit om speelkaarten te verzamelen. Het wedstrijdelement en de onvoorspelbaarheid van de kaarten zorgen voor extra spanning en betrokkenheid. Tegelijk biedt de activiteit mogelijkheden tot differentiatie doordat de moeilijkheidsgraad eenvoudig kan worden aangepast aan het niveau van de leerlingen.

Naast deze voorbeelden bevatten ook de andere loopvormen verschillende elementen die volgens het onderzoek een positieve invloed kunnen hebben op de motivatie van leerlingen, zoals samenwerking, keuzevrijheid, uitdaging, duidelijke doelen en spelvormen.

## **Koppeling van het product aan de ontwerpeisen**

Bij de ontwikkeling van de website werd rekening gehouden met alle ontwerpeisen die voortkwamen uit de onderzoeksresultaten.

De ontwerpeis dat lessen moeten inspelen op de motivatie van leerlingen komt terug in het onderdeel rond gedragsbepalers. Hier krijgen leerkrachten inzicht in factoren die motivatie

kunnen bevorderen of belemmeren en ontvangen zij concrete tips om hiermee rekening te houden tijdens hun lessen.

Ook de ontwerpeis rond keuzevrijheid werd verwerkt in het product. Verschillende loopvormen bieden leerlingen mogelijkheden om keuzes te maken met betrekking tot tempo, strategie, samenwerking of taakverdeling. Hierdoor ervaren leerlingen meer autonomie tijdens de activiteit.

Daarnaast werd veel aandacht besteed aan differentiatie. Uit het onderzoek bleek dat leerlingen langeafstandslopen zeer verschillend beleven. Daarom bevatten de lesfiches verschillende mogelijkheden om opdrachten aan te passen aan het niveau en de mogelijkheden van de leerlingen. Op die manier kunnen zowel sterkere als minder sterke lopers succeservaringen opdoen.

De ontwerpeis rond variatie vormt één van de belangrijkste uitgangspunten van de website. De negen uitgewerkte loopvormen bieden een alternatief voor traditionele duurloopactiviteiten en bevatten verschillende spelelementen, uitdagingen en samenwerkingsvormen.

Ook duidelijke doelen komen in het product aan bod. Bij elke les wordt aanbevolen dat de leerkracht aan het begin van de activiteit de lesdoelen uitlegt, zodat leerlingen goed begrijpen wat de bedoeling van de les is. Hierbij gaat het niet enkel om afstand of snelheid, maar ook om andere aspecten zoals tempoverdeling bijvoorbeeld. Bovendien wordt benadrukt dat lesdoelen, lesinhoud en evaluatie op elkaar afgestemd moeten zijn, zodat leerlingen oefenen op de vaardigheden waarop ze later beoordeeld worden.

Sociale verbondenheid wordt gestimuleerd door verschillende werkvormen waarin leerlingen samenwerken of samen opdrachten uitvoeren. Dit sluit aan bij de onderzoeksresultaten waaruit bleek dat samen lopen met vrienden door veel leerlingen als motiverend wordt ervaren.

De ontwerpeis rond motiverend en procesgericht evalueren werd verwerkt in het afzonderlijke onderdeel over beoordelen binnen lichamelijke opvoeding. Daarnaast bevatten de lesfiches suggesties voor evaluatie die verder gaan dan het louter beoordelen van prestaties.

Tot slot werd ook rekening gehouden met de praktische haalbaarheid voor leerkrachten. Alle activiteiten zijn uitgewerkt in overzichtelijke lesfiches waarin duidelijk wordt aangegeven hoe de organisatie verloopt, welk materiaal nodig is, welke differentiatiemogelijkheden er zijn en hoe geëvalueerd kan worden. De loopvormen zijn zo opgezet dat ze eenvoudig in te richten zijn, weinig materiaal vereisen en zonder uitgebreide voorbereiding direct kunnen worden ingezet.

De website "Lopen met beleving" vormt op die manier een concrete vertaling van de onderzoeksresultaten naar een praktisch bruikbaar product. Door theoretische inzichten te combineren met direct inzetbare lesmaterialen ondersteunt de website leerkrachten bij het aanbieden van meer motiverende, gevarieerde en leerlinggerichte lessen langeafstandslopen.

## 5 Conclusie

Deze bachelorproef had als doel te onderzoeken op welke manier lessen langeafstandslopen in de eerste en tweede graad van het secundair onderwijs kunnen worden ingericht om de motivatie van leerlingen te verhogen.

Er kan worden geconcludeerd dat de motivatie van leerlingen voor langeafstandslopen wordt beïnvloed door een combinatie van sociale, pedagogische en organisatorische factoren. Uit het onderzoek blijkt dat motivatie stijgt wanneer leerlingen meer autonomie ervaren, duidelijke doelen krijgen, positieve feedback ontvangen en kunnen samenwerken met klasgenoten. Daarnaast blijkt variatie in werkvormen een belangrijke rol te spelen. Speelse en afwisselende loopvormen worden door leerlingen duidelijk positiever ervaren dan traditionele duurlopen. Verder laat het onderzoek zien dat een evaluatie die alleen een cijfer geeft voor prestaties niet voor alle leerlingen motiverend werkt. Evaluatie kan meer gericht worden op het leerproces met aandacht voor een duidelijke afstemming tussen lesdoelen, lesinhoud en evaluatie.

Op basis van deze bevindingen werd de website "Lopen met beleving" ontwikkeld. Deze website is een praktisch bruikbaar product voor leerkrachten lichamelijke opvoeding. De website is eenvoudig opgebouwd en geeft inzichten over gedragsbepalers die mee bepalen hoe gemotiveerd leerlingen zijn, aanbevelingen rond motiverend evalueren en negen uitgewerkte loopvormen die onmiddellijk inzetbaar zijn binnen de lespraktijk. Hiermee werd het onderzoeksdoel bereikt om leerkrachten concrete handvatten aan te bieden voor het motiverend organiseren van lessen langeafstandslopen.

Het onderzoek heeft ook een paar beperkingen. Het aantal ondervraagde leerlingen en leerkrachten was beperkt. Ook konden slechts zes van de negen ontwikkelde loopvormen in de praktijk getest worden. De stageklassen bestonden vooral uit jongens, waardoor de resultaten mogelijk minder representatief zijn voor gemengde groepen. Er is vooral onderzocht hoe leerlingen de loopvormen op korte termijn ervaren, waardoor het effect op hun motivatie op de lange termijn onbekend blijft.

Een interessante piste voor vervolgonderzoek is het verder onderzoeken van motiverend evalueren binnen LO. Hoewel uit dit onderzoek blijkt dat evaluatie een belangrijke invloed heeft op de motivatie van leerlingen, werd dit thema slechts beperkt onderzocht en enkel binnen de context van langeafstandslopen. Verder onderzoek kan dieper ingaan op hoe er op een meer motiverende manier kan worden geëvalueerd, ook binnen ander sportvakken binnen LO.

Voor andere leerkrachten toont dit onderzoek aan dat langeafstandslopen niet noodzakelijk als een saaie of demotiverende les hoeft te worden ervaren. Door meer variatie te bieden, meer keuzevrijheid, aandacht te besteden aan sociale verbondenheid en te evalueren op basis van vaardigheden en vooruitgang, kan de motivatie van leerlingen worden verhoogd.

Samenvattend kan worden gesteld dat motiverende lessen langeafstandslopen ontstaan wanneer de focus verschuift van louter meten en presteren naar beleven, deelnemen en groeien.

## Literatuurlijst

- Aelterman, N. (2014, 16 april). Van 'moetivatie' naar 'goesting' in de les lichamelijke opvoeding. NNieuws. <https://nnieuws.be/artikel/van-moetivatie-naar-goesting-de-les-lichamelijke-opvoeding>
- Aelterman, N., De Muynck, G.-J., Haerens, L., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Acco.
- Baremans, B. (2014, 31 januari). Belevingsvol durlopen. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 102(1), 22–26.
- Borghouts, L., & Raaijmakers, B. (2023). Wat kunnen we nu met de Coopertest? *Lichamelijke Opvoeding Magazine*.
- Borghouts, L., Slingerland, M., & Weeldenburg, G. (2025). *Leren evalueren bij lichamelijke opvoeding*. Jan Luiting Fonds.
- Borghouts, L., Weeldenburg, G., Slingerland, M., & Van Dokkum, G. (2015). Doelen, lessen en beoordelen: Één geheel. Constructive alignment bij LO. *Lichamelijke Opvoeding*, 103(2), 38–41.
- Edurama. (z.d.). *Vak lichamelijke opvoeding*. <https://edurama.be/system/files/Publicatie%20Vak%20Lichamelijke%20Opvoeding.pdf>
- Kenniscentrum Potential. (z.d.). *Zelfdeterminatietheorie*. <https://www.kenniscentrumpotential.be/kenniscentrum/detail/zelfdeterminatietheorie>
- Klasse. (2026, 17 april). *Je leerlingen een schooljaar lang motiveren? Start met ABC*. <https://www.klasse.be/256810/motivatie-leerlingen-abc-vansteenkiste/>
- Klein Lankhorst, G. (2024). Beoordelen van LO, niet zo'n eenvoudige zaak. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*.
- Krijgsman, C. (2021, 5 juni). Beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO: Een overzicht van de resultaten van promotieonderzoek. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 5, 46–49.
- Krijgsman, C. (2021). Praktische aanbevelingen voor beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 109(7), 29–32.
- Massink, M. (2009). Laat ze lopen... maar wel met een plan. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 97(10), 12–15.
- MOEV. (z.d.). *Loopuithouding bij schoolgaande jeugd* [Brochure]. <https://www.moev.be/images/schoolsport/materialen/download/Brochures/Brochure-loopuithouding-schoolgaande-jeugd.pdf>
- Nelis, H., & Van Sark, Y. (2014). *Motivatie binnenstebuiten: Het geheim achter gemotiveerde pubers, enthousiaste leerlingen en gedreven studenten*. Kosmos Uitgevers.
- Reed, J. L., & Pipe, A. L. (2014). The talk test: A useful tool for prescribing and monitoring exercise intensity. *Current Opinion in Cardiology*, 29(5), 475–480. <https://doi.org/10.1097/HCO.000000000000097>

Slingerland, M., Borghouts, L., & Weeldenburg, G. (2015). Evalueren om te leren: Motiverend beoordelen in de les LO. *Lichamelijke Opvoeding*, 103(8), 10–13.

UCLL. (2024). *We gaan toch niet lopen: Spelpakket conditielopen in het lager onderwijs*. Hogeschool UCLL.

Universiteit Gent. (z.d.). *Motiverend lesgeven*. <https://www.motiverendlesgeven.ugent.be>

Van de Putte, I. (Host). (2019, 11 november). *Professor Maarten Vansteenkiste over de zelfdeterminatietheorie* [Audio podcast]. SoundCloud. <https://soundcloud.com/inge-van-de-putte-71868991/professor-maarten-vansteenkiste-over-de-zelfdeterminatietheorie>

Van Dijk, D., Bax, H., & Van Kann, D. (2016). Waar bewegen basisschoolleerlingen eigenlijk? Nieuwe technieken leveren nieuwe inzichten op. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 104(5), 10–12. [https://research.hanze.nl/ws/files/24295786/2329\\_lo\\_5\\_2016.pdf](https://research.hanze.nl/ws/files/24295786/2329_lo_5_2016.pdf)

Van Mechelen, L., & Borghouts, L. (2021). Kwaliteit van beoordeling binnen LO in Vlaanderen. *Lichamelijke Opvoeding Magazine*, 109(5), 24–27.

Vansteenkiste, M. (2025, 21 februari). *Leerlingen motiveren: Vragen aan expert Maarten Vansteenkiste*. Klasse. <https://www.klasse.be/125776/hoe-motiveer-leerlingen-vansteenkiste-motivatie/>

Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2025). *Het ABC van motivatie in onderwijs: Een psychologische basis voor elke leerling en leraar*. LannooCampus.



Concluderen en ontwerpen												
Oplijsten van de ontwerpisen op basis van (1) de probleemstelling met theoretische kader en (2) resultaten van de eerste onderzoeksfase.												
Eerste ontwerp maken												
Voorleggen van het eerste ontwerp aan mijn promotor en externe begeleider.												
Aanpassen ontwerp (optioneel)												
Ontwerp uittesten												
Evalueren van het ontwerp												
Rapporteren en presenteren												
Product finaliseren												
Rapport finaliseren												
Journalistiek artikel finaliseren												

### **Bijlage 3: Interviewleidraad – leerkracht ervaring**

Introductie: Alvast bedankt om tijd te maken. Ik wil even de context schetsen. Ik ben zelf een langeafstandsloper. En al van toen ik zelf in het middelbaar zat, merkte ik dat leerlingen vaak weinig gemotiveerd zijn wanneer er in de lessen LO langeafstandlopen gegeven werd. Lopen wordt bij jongeren uit het secundair onderwijs vaak gezien als saai, vermoeiend of ‘niet leuk’. Voor mijn bachelorproef heb ik gekozen om het imago van langeafstandlopen te verbeteren en te onderzoeken of ik via mijn onderzoek praktische adviezen en effectieve werkvormen kan verzamelen en deze te delen met andere leerkrachten LO secundair onderwijs. De vragen die ik ga stellen zijn opgesteld om meer te weten te komen van wat er leeft op het werkveld en wat je ervaring is als leerkracht naar motivatie toe en didactische werkvormen.

Vragen:

- Hoe reageren jouw leerlingen meestal wanneer je aankondigt dat jullie gaan lopen of een duurlooples doen?
- Welke argumenten of opmerkingen geven ze vaak om het wel of niet te willen doen?
- Zie je verschillen tussen klassen of leerjaren in hun houding tegenover deze lessen? (Bij welke (type) klas loopt het goed, bij welke minder?)
- Zijn er bepaalde leerlingen bij wie dit lesblok juist wél of juist niet aanslaat?
- Merk je verschil tussen jongens en meisjes in motivatie of houding tijdens deze lessen?
- Veranderen de reacties van leerlingen nadat het lesblok achter de rug is? Krijg je andere opmerkingen of reacties dan vooraf?
- Welke werkvormen heb je al gebruikt binnen het lesblok lopen?
- Wat waren je ervaringen hiermee? Wat werkte goed of minder goed?
- Varieer je in werkvormen per leerjaar of doelgroep? Waarom wel/niet?
- Ben je actief op zoek gegaan naar variatievormen (bijv. online, studiedagen)?
- Hoe zorg je als leerkracht ervoor dat de les uitdagend blijft?
- Hoe evalueer je langeafstandlopen?
- Hoe werk je aan differentiatie binnen dit onderdeel?
- Weet je hoe collega's dit thema aanpakken? Werk je daar soms mee samen?
- Laat je extra dingen toe, zoals: water meenemen, muziek luisteren tijdens het lopen? Waarom wel of niet?
- Met welke factoren houd je rekening bij het plannen of annuleren van deze les?

- Zijn er situaties waarin je het bewust niet geeft? Waarom?
- Vermijd je dit lesthema soms? Waarom wel/niet?
- Hoe kijk jij als leerkracht naar het lesblok 'lopen'? Kijk je ernaar uit, of zie je het als verplicht? Waarom?
- Werk je met een opbouw in meerdere lessen, of is het meestal een éénmalige les?
- Welke factoren beïnvloeden hun motivatie?
- Merk je dat leerlingen gemotiveerder zijn als ze in groep lopen?
- Motiveren ze elkaar onderling? Op welke manier?
- Hoe probeer jij als leerkracht de motivatie te verhogen?

**Bijlage 4: enquête - leerkracht ervaring (Google Forms)**



Sectie 1 van 7

## Lopen / langeafstandslopen in Lichamelijke Opvoeding

Ik ben Sverre Van Britsom, 20 jaar en derdejaarsstudent Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie aan Odisee Sint-Niklaas. Zelf ben ik een gepassioneerde langeafstandsloper en steeple atleet.

Voor mijn Bachelorproef Lichamelijke Opvoeding doe ik een onderzoek naar langeafstandslopen binnen de lessen LO secundair onderwijs. Meer bepaald naar: 'Hoe kunnen we als leerkracht LO onze leerlingen van het Secundair Onderwijs motiveren voor de lessen langeafstandslopen?'

E-mailadres \*

Geldig e-mailadres

Dit formulier verzamelt e-mailadressen. [Instellingen wijzigen](#)

Hoe lang geeft u al LO in het secundair onderwijs? \*

- 0 - 3 jaar
- 4 - 6 jaar
- 7 - 10 jaar
- 11 - 15 jaar
- meer dan 15 jaar

Aan welke studierichtingen geeft u momenteel les? (meerdere opties mogelijk) \*

- 1ste graad A-stroom
- 1ste graad B-stroom
- 2de graad Doorstroomfinaliteit
- 2de graad Dubbele finaliteit
- 2de graad Arbeidsgerichte finaliteit
- 3de graad Doorstroomfinaliteit
- 3de graad Dubbele finaliteit
- 3de graad Arbeidsgerichte finaliteit
- 7de jaar

Geeft u momenteel les aan: (meerdere opties mogelijk) \*

- sportrichting
- niet-sportrichting

Geeft u momenteel les aan: (meerdere opties mogelijk) \*

- meisjesklas
- jongensklas
- gemengde klas

## 1. Reactie van leerlingen



Beschrijving (optioneel)

1.1 Hoe reageren jouw leerlingen meestal wanneer je aankondigt dat jullie gaan lopen of een duurlooplees doen? \*

Tekst lang antwoord

1.2 Welke argumenten of opmerkingen geven ze vaak om het wel of niet te willen doen? \*

Tekst lang antwoord

1.3 Zie je verschillen tussen klassen / leerlingen in hun houding tegenover deze lessen? Bij welke (type) klas / leerling loopt het goed, bij welke minder? \*

Tekst lang antwoord

## 2. Didactische aanpak



Beschrijving (optioneel)

2.1 Welke werkvormen heb je al gebruikt binnen het lesblok lopen (bv. interval, duurloop in groep, opdrachtenloop, parcours...)? Wat werkt goed / minder goed? \*

Tekst lang antwoord

2.2 Varieer je in werkvormen per graad (1ste, 2de, 3de graad secundair onderwijs)? Waarom wel/niet? \*

Tekst lang antwoord

2.3 Ben je actief op zoek gegaan naar variatievormen (bv. online, studiedagen)? \*

Tekst lang antwoord

2.4 Hoe differentieer je binnen een klasgroep tijdens deze lessen? \*

Tekst lang antwoord

2.5 Laat je extra dingen toe, zoals: water meenemen, muziek luisteren tijdens het lopen? Waarom wel of niet? \*

Tekst lang antwoord

3. Omstandigheden en keuzes



Beschrijving (optioneel)

3.1 Met welke factoren houd je rekening bij het plannen of annuleren van deze les (bv. weer, seizoen, Ramadan...)? \*

Tekst lang antwoord

4. Motivatie en groepswerking



Beschrijving (optioneel)

4.1 Welke factoren beïnvloeden hun motivatie (bv. weer, groepsdruk, prestatie...)? \*

Tekst lang antwoord

4.2 Merk je dat leerlingen gemotiveerder zijn als ze in groep lopen? \*

Tekst lang antwoord

---

4.3 Hoe probeer jij als leerkracht de motivatie te verhogen (bv. aanmoediging, beloning, doelen stellen, feedback...)? \*

Tekst lang antwoord

---

Wenst u op de hoogte te blijven van de resultaten van mijn Bachelorproef? \*

ja

nee

Bedankt voor uw medewerking !

Sverre Van Britsom



## **Bijlage 5: interviewleidraad – leerling ervaring**

Introductie: Alvast bedankt om tijd te maken en om mee te werken aan mijn Bachelorproef. Ik wil even de context schetsen. Ik ben zelf een langeafstandsloper. En al van toen ik zelf in het middelbaar zat, merkte ik dat leerlingen vaak weinig gemotiveerd zijn wanneer er in de lessen LO langeafstandlopen gegeven werd. Lopen wordt bij jongeren uit het secundair onderwijs vaak gezien als saai, vermoeiend of 'niet leuk'. Voor mijn Bachelorproef Lichamelijke Opvoeding doe ik een onderzoek naar langeafstandlopen binnen de lessen LO secundair onderwijs. Meer bepaald naar: 'Hoe kunnen we als leerkracht LO onze leerlingen van het Secundair Onderwijs motiveren voor de lessen langeafstandlopen?'. Met deze vragen wil ik ontdekken hoe jij als leerling duurlopen ervaart en wat je er precies van vindt. Uiteindelijk wil ik proberen om langeafstandlopen voor iedereen wat leuker te maken.

Vragen:

- Welke studierichting volg je momenteel?
- Volg je een sportrichting?
- Zijn de LO-lessen apart voor jongens en meisjes of gemengd?
- Doe je aan sport in je vrije tijd? Welke sporten?
- Wat doe je (nog) in je vrije tijd?
- Welke sportonderdelen van de les LO doe je graag?
- Doe je graag: estafettespelletjes, loop/overloopspelletjes, tikspelletjes?
- Hoe verlopen de duurlopen tijdens de lessen LO bij jou op school? Rondjes lopen of welke andere vormen?

### **BELEVINGSVRAGEN**

- Hoe voel jij je meestal als je hoort dat we duurloop gaan doen tijdens LO?
- Hoe leuk vind je de duurlooplekken in vergelijking met andere LO-lessen?
- Wat vind je het moeilijkste/vervelendste aan de duurlooplekken?
- Welke gevoelens heb je tijdens het lopen meestal?
- Wanneer voel jij je trots na een duurlooplek?
- Vind je dat er genoeg positieve aanmoediging of feedback komt tijdens het lopen?
- Wat denk je als je moet starten met een duurlooplek? (ik kan het, ik doe mijn best, afzien,...)

### **VRAGEN naar MOTIVATIEFACTOREN**

- Wat motiveert jou om toch mee te doen tijdens duurloop?
- Wanneer zou jij duurloop leuker vinden?
- Wat vind je belangrijker bij duurloop: prestatie, conditie, samen plezier maken, bewegen, gewoon even buiten zijn,...?
- Vind jij dat de duurlooplekken helpen om je conditie te verbeteren?
- Begrijp je goed wat het doel is van de duurlooplekken?
- Zou je liever meer uitleg of begeleiding krijgen tijdens het lopen (tempo, ademhaling,...)?
- Ook als vind je duurloop misschien niet leuk, probeer toch een positief punt te vinden.
- Wat zou de leerkracht kunnen veranderen om de duurlooplekken voor jou leuker te maken?
- Hoe word je beoordeeld?
- Hoe goed vind jij jezelf in lopen, vergeleken met je klasgenoten?
- Heb je het gevoel dat je vooruitgaat door enkele opeenvolgende duurlooplekken?

### **AUTONOMIE & KEUZE**

- Zou je liever zelf: de afstand, het temp en/of de vorm kiezen (alleen, duo, in groep)?

- Hoe belangrijk vind je het dat je zelf je doel mag bepalen? Zou dit helpen?
- Welke lesvormen zou je het leukst vinden of eens willen uitproberen: rondjes lopen, oriëntatieloop, piramideloop, bike & run, zoektocht, opdrachtenspel, via een app, lopen na school? En waarom bepaalde wel en andere (zeker) niet?  
OMGEVING & SFEER
- Wat vind je van de omgeving waar je loopt?
- Wat zou helpen om het gezelliger te maken (muziek, locatie, ...)
- Loop je liever: alleen, duo, vrienden, maakt je niet uit, ...?
- Vind je het motiverend als er een competitie-element in zit? Of geeft je dit net stress/druk?
- Zou je duurloop leuker vinden met een technologisch element (app, Strava, ...)?
- Zou je het leuk vinden om zelf een loopspel of parcours te helpen ontwerpen?

### **Bijlage 6: enquête - leerling ervaring (Google Forms)**

Sectie 1 van 8

## Leerlingbeleving - duurlopen

B
I
U
↻
✖
⋮

Hallo, ik ben Sverre Van Britsom, 20 jaar en derdejaarsstudent Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie aan Odisee Sint-Niklaas. Zelf ben ik een gepassioneerde langeafstandsloper en steeple atleet.

Voor mijn Bachelorproef Lichamelijke Opvoeding doe ik een onderzoek naar langeafstandslopen binnen de lessen LO secundair onderwijs. Meer bepaald naar: 'Hoe kunnen we als leerkracht LO onze leerlingen van het Secundair Onderwijs motiveren voor de lessen langeafstandslopen?'

Met deze vragenlijst wil ik ontdekken hoe jij als leerling duurlopen ervaart en wat je er precies van vindt. Help me jouw ervaring met langeafstandslopen beter te begrijpen door deze enquête in te vullen.

Super dat je meewerkt! Zo kan ik duurlopen voor iedereen leuker maken.

---

**E-mailadres \***

Geldig e-mailadres

.....

Dit formulier verzamelt e-mailadressen. [Instellingen wijzigen](#)

Sectie 2 van 8

Informatie/situatieschets



Beschrijving (optioneel)

**Voornaam: \***

Korte antwoordtekst

**Klas: \***

Korte antwoordtekst

**Welke studierichting volg je momenteel? \***

- 1ste middelbaar A-stroom
- 1ste middelbaar B-stroom
- 2de middelbaar A-stroom
- 2de middelbaar B-stroom
- 3de middelbaar Doorstroomfinaliteit
- 3de middelbaar Dubbele finaliteit
- 3de middelbaar Arbeidsgerichte finaliteit
- 4de middelbaar Doorstroomfinaliteit
- 4de middelbaar Dubbele finaliteit
- 4de middelbaar Arbeidsgerichte finaliteit

**Volg je een sportrichting? \***

- Ja
- Nee

Zijn de LO-lessen apart voor jongens en meisjes, of gemengd? \*

- Apart
- Gemengd

Doe je aan sport in je vrije tijd? Zo ja, welke sport(en)? (meerdere antwoorden mogelijk) \*

- Nee, ik doe niet aan sport
- Atletiek
- Basketbal
- Dans
- Gevechtssporten
- Ropeskipping
- Paardrijden
- Schermen
- Tennis, padel, badminton, pingpong
- Voetbal
- Volleybal
- Wielrennen
- Zwemmen
- Anders: .....

Welke sportonderdelen van de les LO doe je graag? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Atletiek – loopnummers (sprint, duurlopen)
- Atletiek – springen (hoogspringen, verspringen)
- Atletiek – werpen (vortex, kogel, speerwerpen, discuswerpen)
- Balsporten (voetbal, volleybal, basketbal)
- Dans, ritmiek
- Estafettespelletjes
- Klimmen en klauteren (evenwicht)
- Loop- / overloopspelletjes (dikke Bertha, schipper mag ik over varen, trefbal, ...)
- Ropeskipping
- Tikspelletjes
- Toestelturnen (bok, plint, springplank, trampoline,...)
- Yoga
- Zwemmen

Hoe verlopen de duurlopen tijdens de lessen LO bij jou op school? (meerdere antwoorden mogelijk)

- We lopen gewoon rondjes op het terrein / de piste
- Oriëntatiewandeling
- Piramideloop
- Bike & Run
- (Foto)zoektocht
- Spelvormen met opdrachten onderweg
- Gebruik van een app zoals Strava (bijv. segmenten, routes, challenges)
- Individuele loopopdrachten buiten de reguliere lessen (bijv. 2 loopsessies per week van 15 minuten)
- Anders: .....

Sectie 3 van 8

Beleving



Beschrijving (optioneel)

Hoe voel jij je meestal als je hoort dat we duurloop gaan doen tijdens LO? \*

- Heel enthousiast
- Best oké
- Neutraal
- Niet zo leuk
- Vreselijk

Hoe leuk vind je de duurlooplessen in vergelijking met andere LO-lessen? \*

- Veel leuker
- Even leuk
- Minder leuk
- Helemaal niet leuk

Wat vind je het moeilijkste / vervelendste aan de duurlooplessen? \*

- Te zwaar / vermoeiend
- Te saai
- Te lang
- Te weinig variatie
- Anders: .....

Welke gevoelens heb je tijdens het lopen meestal?

- Trots
- Verveling
- Stress
- Frustratie
- Rust
- Plezier

Wanneer voel jij je trots na een duurlooptje? \*

Tekst lang antwoord

---

Vind je dat er genoeg positieve aanmoediging of feedback komt tijdens het lopen? \*

- Ja, toch wel
- Soms
- Niet echt
- Nee

## Motivatie



Beschrijving (optioneel)

Wat motiveert jou om tóch mee te doen tijdens duurloop? (meerdere antwoorden mogelijk) \*

- Muziek luisteren
- Samen met vrienden lopen
- Een duidelijk doel (afstand/tijd halen)
- Een spelvorm of uitdaging
- Positieve feedback van de leerkracht
- Anders: .....

Wanneer zou jij duurloop leuker vinden? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Als we op muziek mogen lopen
- Als we in duo's of groepjes mogen lopen
- Als het meer spelvormen bevat (bv. estafette, opdrachten onderweg)
- Als het korter maar intensiever is
- Als we zelf tempo of afstand mogen kiezen
- Anders: .....

Wat vind jij belangrijker bij duurloop? \*

- Prestaties (tijd, afstand)
- Gezondheid en conditie
- Samen plezier maken
- Gewoon even buiten zijn / bewegen

Vind jij dat de duurlooplessen helpen om je conditie te verbeteren?

- Ja, duidelijk
- Een beetje
- Niet echt
- Helemaal niet zeker

Begrijp je goed wat het doel is van de duurlooplessen?

- Ja, volledig
- Gedeeltelijk
- Nee, eigenlijk niet

Zou je liever meer uitleg of begeleiding krijgen tijdens het lopen (tempo, ademhaling, houding...)?

- Ja
- Nee
- Misschien

Wat vind jij het leukste aan duurloop? Ook al vind je duurloop niet leuk, probeer toch een positief punt te vinden.

Tekst lang antwoord

---

Wat zou de leerkracht kunnen veranderen om de duurlooplessen voor jou leuker te maken?

Tekst lang antwoord

---

Hoe goed vind jij jezelf in lopen, vergeleken met je klasgenoten?

- Veel beter
- Iets beter
- Ongeveer gelijk
- Iets minder
- Veel minder

Heb je het gevoel dat je vooruitgaat door enkele opeenvolgende duurloopplessen? \*

- Ja, toch wel
- Een beetje
- Nee, niet echt

Wat denk je als je moet starten met een duurloop? \*

- Ik kan dit wel
- Dit wordt afzien
- Ik ga mijn best doen
- Ik wil er gewoon vanaf zijn

## Autonomie & Keuze



Beschrijving (optioneel)

Zou je liever zelf mogen kiezen: (meerdere opties mogelijk) \*

- De afstand (korter/langer)?
- Het tempo (eigen ritme of een opgelegd tempo)?
- De vorm (individueel, duo, groep)?

Hoe belangrijk vind je het dat je zelf een doel mag bepalen (bijv. "ik wil 10 minuten volhouden")?

- Heel belangrijk
- Een beetje belangrijk
- Maakt me niet uit

Kruis de 4 vormen die jij het leukst vindt aan (1 = meest favoriete, 4 = minst favoriete van jouw top 4). Laat de andere vormen leeg. In totaal zet je dus 4 kruisjes.

	1	2	3	4
Rondjes lopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oriëntatiewandeling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piramidewandeling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bike & Run	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Foto)zoektocht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opdrachtenspel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Via app (Strava)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lopen na school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sectie 6 van 8

Omgevings- & Sfeerfactoren



Beschrijving (optioneel)

Wat vind je van de omgeving waar je loopt (binnen, buiten, terrein, parcours...)? \*

- Aangenaam
- Gaat wel
- Niet leuk
- Eentonig

Wat zou helpen om het gezelliger of aangener te maken? \*

- Muziek
- Verandering van locatie
- Meer visuele doelen (bijv. pionnen, rondes tellen)
- Pauze- of spelmomenten
- Anders: .....

Loop je liever:

- Alleen
- In duo's
- In kleine groepjes (vrienden)
- In kleine groepjes van leerlingen die hetzelfde tempo kunnen aanhouden
- Met de hele klas samen
- Maakt me niet uit

Vind je het motiverend als er een competitie-element in zit (bv. tijd of afstand vergelijken)? \*

- Ja, dat motiveert me
- Nee, dat zet me juist onder druk

Zou je duurloop leuker vinden met een technologisch element (bv. sporthorloge, app, QR-codes, Strava-challenges, spelvormen)?

- Ja, zeker
- Misschien
- Nee, hoeft niet

Kan je uitleggen waarom? \*

Tekst lang antwoord

Zou je het leuk vinden om zelf een loopspel of parcours te helpen ontwerpen? \*

- Ja
- Nee
- Misschien

### **Bijlage 7: observatie-/evaluatieschema bij werkvorm langeafstandslopen (theoretisch)**

(draft – misschien verwerken in Google Forms)

Per werkvorm (8 à 10)

Evaluatieschaal:

- 1 = helemaal niet akkoord
- 2 = niet akkoord
- 3 = neutraal
- 4 = akkoord
- 5 = helemaal akkoord

Evaluatiecriterium:

- Deze werkvorm lijkt me leuk om te doen.
- Deze werkvorm zou me motiveren om actief deel te nemen
- Ik zou mijn best doen tijdens deze werkvorm.
- Ik denk wel dat ik deze werkvorm aankan.
- Ik zou bij deze werkvorm voldoende kunnen presteren en tevreden zijn over mijn prestaties.
- Bij deze werkvorm zou ik op een tempo kunnen lopen dat bij mij past.
- Deze werkvorm lijkt me afwisselend genoeg om het niet saai te vinden.
- Deze werkvorm is uitdagend, maar toch haalbaar.
- Ik zou het leuk vinden om deze werkvorm samen met anderen te doen.
- Ik zou deze werkvorm graag proberen in de les LO.

Open vragen:

- Wat vind je het leukst aan deze werkvorm?
- Wat kan beter om deze werkvorm nog motiverender te maken?

Alle 8-10 werkvormen:

- Geef elke werkvorm punten van 10 (beste) tot 1 (minste). Elk punt mag je maar 1 keer gebruiken.

### **Bijlage 8: observatie-/evaluatieschema bij loopvorm langeafstandslopen (praktisch)**

(draft – op papier – in te vullen door leerlingen op piste)

Evaluatieschaal:

- 1 = helemaal niet akkoord
- 2 = niet akkoord
- 3 = neutraal
- 4 = akkoord
- 5 = helemaal akkoord

Evaluatiecriterium:

- Ik vond deze werkvorm leuk om te doen.
- Deze werkvorm motiveerde mij om actief deel te nemen.
- Ik deed mijn best tijdens deze werkvorm.
- Ik had het gevoel dat ik deze werkvorm aankon.
- Ik voelde me goed over mijn prestaties tijdens deze werkvorm.
- Ik kon lopen op een tempo dat bij mij paste.
- Ik vond deze werkvorm afwisselend en niet saai.
- Deze werkvorm was uitdagend maar haalbaar.
- Ik vond het leuk om deze werkvorm samen met anderen te doen.
- Ik zou deze werkvorm graag opnieuw doen in de les LO.

Open vragen:

- Wat vind je het leukst aan deze werkvorm? Probeer minstens één positief punt te benoemen.
- Wat kan beter om deze werkvorm nog motiverender te maken?

## Bijlage 9: rubric evaluatie langeafstandslopen

Criteria	Beginner	Op weg	Goed	Sterk
<b>Tempo &amp; volhouden</b> (continuïteit van lopen)	Stopt regelmatig of wandelt lange stukken; tempo is niet vol te houden.	Loopt met meerdere onderbrekingen; tempo is soms te hoog of te laag gekozen.	Loopt het grootste deel van de tijd door; tempo is overwegend haalbaar.	Loopt volledig door zonder onderbreking; tempo is consequent haalbaar.
<b>Temporegeling</b>	Start duidelijk te snel of te traag en moet tempo sterk aanpassen; geen controle.	Tempo schommelt merkbaar; beperkte controle over inspanning.	Houdt een vrij constant tempo aan; kleine aanpassingen zijn gepast.	Verdeelt de inspanning zeer goed (gecontroleerde start, stabiel middenstuk, eventueel eindversnelling).
<b>Inzet &amp; doorzettingsvermogen</b>	Toont weinig inzet; geeft snel op bij vermoeidheid.	Inzet wisselt; blijft doorgaan maar zonder zich echt uit te dagen.	Blijft zich inspannen, ook bij vermoeidheid; geeft niet snel op.	Toont sterke inzet; verlegt zichtbaar grenzen en blijft gemotiveerd doorgaan.
<b>Looptechniek</b>	Inefficiënte houding (ingezakt, gespannen); storende loopstijl.	Basis is aanwezig, maar houding of beweging is nog onrustig of weinig efficiënt.	Redelijk ontspannen en efficiënte loopstijl; goede basisvaardigheden.	Vlotte, ontspannen en efficiënte techniek; stabiele en ritmische beweging.

### **Bijlage 10: OLG-vragen bij loopvorm langeafstandslopen (praktisch)**

Variatie aan vragen afhankelijk hoe het gesprek verloopt:

- Wat vonden jullie in het algemeen van deze loopvorm?
- Hoe verschilde deze loopvorm van een gewone duurloop of Coopertest?
- Wat denk je dat het doel van deze loopvorm was?
- Waren er momenten waarop je minder zin had om verder te lopen? Waardoor kwam dat?
- Zou je liever deze loopvorm doen of een traditionele Coopertest? Waarom?
- Zou je deze loopvorm liever alleen doen of samen? Waarom?
- Wat vonden jullie van het spelelement? Te veel? Te weinig?
- Wat willen jullie houden van deze loopvorm?
- Wat willen jullie veranderen aan deze loopvorm?
- Zou je deze activiteit opnieuw willen doen? Waarom wel? Waarom niet?
- Wat lukte al goed? Wat was moeilijk voor jou/jullie?