

Zelfregulering bij bewegingsonderwijs in onderbouw vo

Zelfregulering houdt in: zelfstandig handelen en daarvoor verantwoordelijkheid nemen in de context van een bepaalde situatie/omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Beweeg- en sportactiviteiten bieden voor zelfregulering de ideale context. Voor bewegen en sport is het vrij gemakkelijk om korte- en langetermijndoelen te formuleren. Tijdens bewegen en sport ontvangen de leerlingen voortdurend feedback op het bereiken van deze doelen via hun prestatie (als ze een goal scoren weten ze meteen dat ze het goed doen). Daarnaast zijn bij beweegactiviteiten de eisen van een taak helder, waardoor doelgericht handelen gestimuleerd wordt. Sporters met zelfregulering zijn 'slimme sporters'.

Drie voorbeelduitwerkingen voor zelfregulering

In deze publicatie zijn drie voorbeelden van zelfregulering bij bewegingsonderwijs voor onderbouw vo uitgewerkt:

1. Zelf beter leren volleyballen
2. Train jezelf, FITT geeft FUN
3. Samen trefboksen

Bij ieder voorbeeld is er een andere focus waarop de leerlingen reguleren. Bij *Zelf beter leren volleyballen* gaat het om samen met je team beter te leren bewegen: beter volleyballen. Bij *Train jezelf, FITT geeft FUN* gaat het om inspannende activiteiten leren te beleven: lekker inspannen. Bij *Samen trefboksen* gaat het om het bewegen samen te regelen: veilig met elkaar boksen.

Lesmaterialen

Hieronder staat een hulpkaart voor de docent. In de hulpkaart staan voorbeelden van uitspraken met betrekking tot de zelfregulering van de leerlingen, respectievelijk voorafgaand, tijdens en na afloop van de activiteit. Door deze uitspraken in te zetten in het onderwijsleergesprek kan de docent de zelfregulering bij leerlingen bevorderen. Daarnaast staan er in de hulpkaart uitspraken over de motivatie van de leerlingen. Ook deze uitspraken kan de docent aan de leerlingen voorleggen.

De uitspraken en nummers komen overeen met de leerlingenvragenlijst over zelfregulering. Via deze Excel-tool krijgt de docent inzicht in de zelfregulering van zijn/haar leerlingen. Voor meer informatie zie <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/themas/beweeg-en-sporttalent/zelfregulatie>

De lesmaterialen die horen bij *Zelf beter leren volleyballen* en *Train jezelf: FITT geeft FUN* staan in de bijlagen.



Hulpkaart voor de docent

Zelfregulatie vooraf

Voor ik een activiteit ga doen, denk na over

4. ... welk doel ik wil halen.
6. ... wat ik ga doen.
11. ... wat ik al van die activiteit weet en kan.
15. ... de stappen die ik ga nemen om mijn doel te halen.
23. ... wat de vorige keer bij die activiteit minder goed ging.

Zelfregulatie tijdens

Terwijl ik met een activiteit bezig ben ...

2. ... denk ik na over hoe goed het lukt.
9. ... en merk dat het niet lukt, denk ik na over hoe ik deze activiteit anders kan doen.
12. ... concentreer ik me helemaal.
17. ... denk ik na over wat ik nog moet doen om mijn doel te halen.
22. ... controleer ik of deze activiteit lukt op de manier waarop ik het doe.

Zelfregulatie na

Nadat ik een activiteit gedaan heb ...

3. ... en niet tevreden ben, denk ik na over hoe ik die activiteit de volgende keer anders kan doen.
7. ... en een activiteit niet goed lukte, denk ik na over hoe dat kwam.
13. ... bepaal ik of ik tevreden ben.
16. ... denk ik na over wat goed en wat minder goed ging.
21. ... bekijk ik of ik mijn doel gehaald heb.

Motivatie

1. Ik vind het belangrijk dat ik tijdens de gymles steeds beter word in activiteiten.
5. Ik vind het belangrijk dat ik succesvol kan sporten tijdens de gymles.
8. Ik vind het belangrijk om tijdens de gymles zoveel mogelijk dingen te leren.
10. Ik denk dat ik activiteiten tijdens de gymles succesvol uit kan voeren.
14. Ik vind activiteiten tijdens de gymles leuk om te doen.
18. Wanneer een activiteit niet goed ging, wil ik het opnieuw proberen.
19. Ik heb er vertrouwen in dat ik mijn doelen tijdens de gymles kan bereiken.
20. Wanneer ik een activiteit tijdens de gymles niet leuk vind, doe ik wel goed mijn best.
24. Tijdens de gymles leer ik vaardigheden die ik buiten de gymles kan gebruiken.



1. Zelf beter leren volleyballen

Deze voorbeelduitwerking is een bewerking van het leskatern *Zelf beter leren spelen - volleybal en basketbal* dat in 1999 is uitgegeven door Edu'Actief te Meppel.

Vak/leergebied en eventueel domein: spel → terugslagspelen

Sector: onderbouw vo

Vaardigheden: Zelfregulering en Samenwerken

Didactische principes:

Opdracht

De leerlingen worden verdeeld in teams en werken in vier lessen toe naar een toernooi. Iedere les bestaat uit een trainings- en wedstrijddeel. In de eerste les wordt het trainingsdeel verzorgd door de docent(e) en in de tweede en derde les door de leerlingen zelf. Iedere les doorloopt een cyclus: na een spelanalyse volgt het verbeteren van bepaalde onderdelen via een training. Daarna komt de toepassing tijdens het wedstrijddeel. De vierde les is een afsluitend toernooi binnen de klas. De leerlingen vervullen in de lessenserie vier rollen: observator/analysator, trainer/instructeur; organisator en speler.

Lesdoelen

Doelstellingen met betrekking tot bewegen verbeteren

Leerlingen ...

- maken kennis met en voeren techniekoefeningen en oefenspelsituaties als trainingsvormen uit;
- verbeteren zelf technische vaardigheden en tactische principes van het spel.

Doelstellingen met betrekking tot bewegen regelen

Leerlingen ...

- kunnen het spel van het eigen team observeren en beoordelen;
- hebben inzicht in de relatie tussen techniekoefeningen, oefenspelsituaties en het (eind)spel;
- kunnen zelf een trainingsonderdeel voorbereiden en bij de uitvoering leidinggeven aan het team;
- kunnen aanwijzingen geven aan het team en deze van anderen aannemen;
- kunnen gebruikmaken van ondersteunend lesmateriaal en de kennis van de docent(e).

Leerlingen als...

... observator/analysator: maken spelanalyses tijdens het wedstrijddeel;

... trainer/instructeur: geven spelleiding tijdens het trainingsonderdeel;

... organisator: helpen bij het inrichten van materialen en indelen van spelers;

... speler: motiveren en stimuleren teamgenoten tijdens de trainingen en wedstrijden.

Observatiepunten:

Zet iedereen zich in als trainer en als speler?

Binnen het team is sprake van gedeelde verantwoordelijkheid: ieder tweetal verzorgt een trainingsdeel en wederzijdse afhankelijkheid: het succes van een training wordt voor een groot deel bepaald door de inzet van de deelnemers.



Tips/Trucs:

Zorg als docent dat de zelfregulering zichtbaar is en maak deze bespreekbaar met de leerlingen. Voor ondersteunende formulieren zoals spelanalyse-, trainingsvoorbereidings- en een zelfbeoordelingsformulier en een toelichting op de opdracht voor de leerlingen, zie bijlage 1.

Zelfregulering	De leerling...	Zelfreguleringsaspecten
VOORAF		
Oriënteren	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	Beschrijft hoe zij zich als team het beste kunnen voorbereiden op het toernooi.
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	Kan bronnen met oefenstof raadplegen.
Doelen stellen	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	Beschrijft na het speldeel welke onderdelen moeten worden verbeterd. Komt binnen het team overeen welke onderdelen moeten worden verbeterd.
Strategisch plannen	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	Kiest bewust welk tweetal de eerste training voor zijn rekening neemt. Beschrijft welke techniek oefening of oefenspelsituatie hoort bij welk verbeterpunt.
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	Maakt in het trainingsdeel onderscheid tussen techniek oefeningen en oefenspelsituaties.
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	Organiseert tijdens het trainingsdeel voldoende beweegruimte om te oefenen.
TIJDENS		
Zelfcontrole	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	Maakt gebruik van elkaars sterke onderdelen binnen het team. Beschrijft welke onderdelen zijn verbeterd en welke onderdelen nog extra moeten worden geoefend.
NA		
Zelfbeoordeling	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	Kan de bewegingsvaardigheden beoordelen: hoe was het spelniveau? Kan de omgangsvaardigheden beoordelen: hoe was de omgang binnen het team? Kan de regelvaardigheden beoordelen: hoe waren de trainers? Hoe was de samenwerking binnen het team? Beschrijft of het geleerde uit het trainingsdeel wordt toegepast tijdens het spelgedeelte en tijdens het toernooi.
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	



2. Train jezelf, FITT geeft FUN

Deze voorbeelduitwerking is een bewerking van hoofdstuk 8 Duurconditie van de *Handleiding Fit & Fun voor lichamelijke opvoeding* die in 1999 is uitgegeven door NOC*NSF te Arnhem.

Vak/leergebied en eventueel domein: atletiek → lopen → duurloop

Sector: onderbouw vo

Vaardigheden: Zelfregulering

Didactische principes:

Opdracht

De leerlingen doen gedurende een aantal lessen duuractiviteiten. Bij deze duuractiviteiten staat steeds centraal in hoeverre de inspanningsbelasting (FITT: F = frequentie; I = Intensiteit; T = Tijdsduur; en T = Type activiteit) zich verhoudt tot inspanningsbeleving (FUN). Daarnaast worden de leerlingen uitgedaagd om in hun vrije tijd gedurende een maand een duuractiviteit te verrichten: *het FITT en Fun-contract*.

Lesdoelen

Doelstellingen met betrekking tot bewegen verbeteren

Leerlingen ...

- kunnen bij zichzelf verschillende inspanningsbelevingen bij verschillende inspanningsbelastingen herkennen en leren daarvoor bewust te kiezen;
- doen ervaring op met verschillende inspanningen qua aantal herhalingen, looptijd, intensiteit en afstand;
- kunnen gedurende een bepaalde tijdsduur en/of over een bepaalde afstand een duuractiviteit met een bepaalde intensiteit volbrengen.

Doelstellingen met betrekking tot bewegen regelen

Leerlingen ...

- kunnen bij duuractiviteiten zelfstandig in een groepje de bewegingsopdrachten uitvoeren;
- kunnen elkaar coachen tijdens duuractiviteiten;
- stellen zichzelf via het FITT en Fun-contract een doel om gedurende een aantal weken een duuractiviteit naar keuze te verrichten;
- kunnen inspanningsresultaten verwerken in een logboek en trainingslogboek;
- doen via het uitvoeren van het FITT en Fun-contract ervaring op met mogelijke duuractiviteiten in hun eigen omgeving.

Observatiepunten:

Iedere loopvorm roept een bepaald inspanningsniveau op bij de leerlingen.



Tips/Trucs:

Het gaat erom dat de leerling zelf betekenis geeft aan verschillende inspanningsbelastingen, in hoeverre die leiden tot 'fun': lekker fysiek inspannen en geven van voldoening na afloop.

Voor achtergrondinformatie voor de docent en FITT en FUN-contract en logboek voor de leerling, zie de bijlage.

Zelfregulering	De leerling...	Zelfreguleringsaspecten
VOORAF		
Oriënteren	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	Kijkt terug op eerdere inspanningsbelevingen en inspanningsbelastingen.
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	Kan de gezondheidsbevorderende waarde van duurconditie benoemen en waarderen.
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	Oriënteert zich op FITT-factoren als de eigen getraindheid, aantal herhalingen, intensiteit, tijdsduur, type activiteit, afstand en arbeid-rust-verhouding.
Doelen stellen	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	Herkent bij zichzelf verschillende inspanningsbelevingen bij verschillende inspanningsbelastingen en kiest daar bewust voor: welke FITT geeft bij mij FUN? Voert bij duuractiviteiten zelfstandig in een groepje de bewegingsopdrachten uit.
Strategisch plannen	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	Stelt zichzelf via het FITT en Fun-contract een doel om gedurende een aantal weken een of meerdere duuractiviteiten naar keuze te verrichten.
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	Is zich bewust van de verschillende keuzes in het FITT en Fun-contract.
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	Onderzoekt via het FITT en Fun-contract mogelijke duuractiviteiten in zijn/haar eigen omgeving.
TIJDENS		
Zelfcontrole	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	Coacht zichzelf en elkaar tijdens duuractiviteiten op basis van FITT-factoren. Is zich op basis van de FITT-factoren ervan bewust of hij/zij op koers ligt en de door hem/haarzelf gestelde doelen worden bereikt.



NA		
Zelfbeoordeling	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	Evalueert de eigen inspanningsbelevingen en inspanningsbelastingen op basis van FITT-factoren als de eigen getraindheid, aantal herhalingen, intensiteit, tijdsduur, type activiteit, afstand en arbeid-rust-verhouding.
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtak.	
		Legt de relatie tussen de duursportervaringen die zijn opgedaan tijdens lessen en het zelfgekozen FITT en Fun-contract in vrije tijd.



3. Samen trefboksen

Vak/leergebied en eventueel domein: zelfverdediging → trefspelen

Sector: onderbouw vo

Vaardigheden: Zelfregulering en Samenwerken

Didactische principes:

Deze voorbeelduitwerking betreft de vierde les van een lessenserie trefboksen. De leerlingen zijn bekend met diverse trefspelletjes, verschillende vormen van signaalboksen en diverse aanvals- en verdedigingstechnieken.

Voor een videofilmje zie <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/themas/bsm-en-lo2/lo2/good-practices> --> Adelbert College Module LO2 3- vmbo.

Opdracht

Twee leerlingen spelen een trefboks partij van twee minuten in een aangegeven vierkant (boksring). Beide bokkers dragen bokshandschoenen. Spreek met elkaar af op welke trefvlakken er wordt getroffen. Tref elkaar snel en licht 'skin touch' op de samen afgesproken trefvlakken: romp (voorkant boven heup), flanken, schouders en/of voorhoofd.

Twee leerlingen aan de kant zijn scheidsrechter en jury. Er wordt een punt toegekend bij een geldige treffer ('skin touch'). Volg de commando's op van de scheidsrechter.

Lesdoelen

Doelstellingen met betrekking tot beter leren boksen (bewegen verbeteren)

Leerlingen ...

Uitgangshouding

- staan in de bokshouding en op de verkenafstand;
- verplaatsen tijdig om boksafstand te handhaven.

Verdedigen

- houden de dekking hoog om het hoofd te beschermen;
- beschermen ook maag en flank met armen;
- reageren op werkelijke dreigingen met dekking of wegstappen/ontwijken.

Aanvallen

- maken aanvalsacties naar enkele trefvlakken;
- stoten met schijnacties naar meerdere trefvlakken.

Doelstellingen met betrekking tot veilig met elkaar boksen (bewegen regelen)

Leerlingen ...

- stellen groepjes samen die overeenkomen in behoeftes en verwachtingen m.b.t. trefboksen;
- houden zich zelfstandig aan de door de docent gegeven veiligheidsregels en afspraken over fair play;
- kunnen veilig trefboksen als vechtspel onder leiding van twee leerlingen uit de eigen groep die optreden als scheidrechter en jury;
- houden rekening met de behoefte en wensen van de ander;
- nemen zo deel dat blessures en ongelukken voorkomen worden;
- geven tijdens het boksen aan wanneer zij het boksen onveilig vinden;
- benoemen voorbeelden van onveilige boksmomenten;
- passen de regels van het boksspel aan voor zichzelf en de ander;
- geven elkaar vertrouwen en tonen respect naar de ander.

Observatiepunten:

In hoeverre worden voorafgaand aan het boksen, de behoeften en verwachtingen binnen de groepjes op elkaar afgestemd? Luisteren de leerlingen naar elkaar en durven ze voor hun mening uit te komen?

In hoeverre tonen de leerlingen tijdens het boksen respect voor de ander en hebben ze vertrouwen in elkaar?



Tips/Trucs:

Met trefboksen krijgen de leerlingen een bepaalde vrijheid en hebben zij tegelijkertijd een grote verantwoordelijkheid naar elkaar. Docent LO op de video (00:40 – 01:10): "Veiligheid is het allerbelangrijkste bij het boksen. ... Het spelletje moet leuk zijn. Als je zo meteen iemand te hard slaat, dan vindt de ander het niet leuk. Dat is geen goede voorwaarde om verder te komen in het boksen. Je moet het fijn vinden om met elkaar te kunnen spelen."

Trefboksen met 'skin touch' is een vorm van mét elkaar sparren. De ene leerling treft, weert, ontwijkt en neemt de aanval over zodat de ander net wel of net niet kan scoren. Het gaat niet zozeer om het scoren zelf als wel de ander uitdagen om te treffen of getroffen te worden.

De trefvlakken, romp, flank, schouders en/of (voor)hoofd, worden door de leerlingen onderling bepaald.

Zelfregulering	De leerling...	Zelfreguleringsaspecten
VOORAF		
Oriënteren	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	Kijkt terug op hoe veilig diverse trefspelletjes en het signaalboksen met elkaar zijn verlopen.
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	Ziet in dat vertrouwen en respect nodig zijn om samen veilig te kunnen boksen.
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	Ziet in dat boksen een kwetsbare activiteit is en kan leiden tot onveilige situaties en ervaringen bij de ander.
Doelen stellen	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	Neemt de verantwoordelijkheid om samen veilig te boksen en houdt rekening met de behoeftes en verwachtingen van de ander.
Strategisch plannen	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	Stelt een groepje leerlingen samen die elkaar onderling vertrouwen.
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	Maakt onderscheid tussen veilig en onveilig samen boksen.
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	Past de regels van het boksspel aan voor zichzelf en de ander.
TIJDENS		
Zelfcontrole	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	Houdt zich zelfstandig aan de door de docent gegeven veiligheidsregels en afspraken over fair play. Houdt rekening met de behoefte en wensen van de ander. Neemt zo deel dat blessures en ongelukken voorkomen worden. Geeft aan wanneer hij/zij het boksen onveilig vindt. Geeft de ander vertrouwen en toont naar de ander respect.
NA		
Zelfbeoordeling	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	Kan zichzelf beoordelen op veilig boksen met anderen en houden aan de



	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	(onderling) afgesproken spelregelafspraken. Benoemt voorbeelden van onveilige boksmomenten.
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	Kan zichzelf verplaatsen in de behoeftes en verwachtingen van anderen, bijvoorbeeld qua veiligheid, maar ook het samen kunnen trefboksen als vechtspel.
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	Kan terugkijken op de samenstelling van de groepjes naar behoeftes en verwachtingen.
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtak.	Kan aangeven in hoeverre hij of zij verantwoordelijkheid kan nemen bij het vervolg in trefboksen.



Bijlage 1. Zelf beter leren volleyballen

Van spelanalyse volleybal naar trainingsplan

Spelanalyseformulier volleybal van _____					
Teamnummer: _____					
1		2			
3		4			
5		6			
7		8			
	onderdelen	les 2		les 3	
		verbeter- punten (aankruisen)	training (namen)	verbeter- punten (aankruisen)	training (namen)
Samenspelen	1 bovenhands spelen				
	2 onderarms passen				
	3 spelen in drieën				
Verdedigen	4 onderarms stoppen				
	5 blokkeren				
Aanvallen	6 serveren				



	7 smashen/tippen				
Tactiek	8 service-ontvangst				
	9 aanvalsopstelling				
	10 verdedigingsopstelling				



Trainingsvoorbereiding

Volleybaltraining		
Vorbereidingsformulier van _____ (naam)		
Vorbereid met: _____ Teamnummer: _____		
oefening(en)	tekening	aanwijzingen



Toelichting trainingsvoorbereiding

Bereid als koppel een trainingsonderdeel voor. Verwerk de volgende vragen op het voorbereidingsformulier. In cursief staat aangegeven op welke kolom van het voorbereidingsformulier de vraag betrekking heeft. De training van ieder koppel duurt precies 10 minuten.

- 1 Welk trainingsonderdeel wil je oefenen (*oefening*)?
- 2 Oefen je het onderdeel als techniekoefening of als oefenspelsituatie (*oefening*)?
- 3 Is er een volgorde van makkelijk naar moeilijk (*oefening*)?
- 4 Op welke manier wordt er geoefend (*tekening*)?
- 5 Welk materiaal heb je nodig (*tekening*)?
- 6 Hoe organiseer je de training (*tekening*)?
- 7 Hoe leg je 't een en ander uit (voorbeeld, praatje, plaatje)?
- 8 Wil je dat de docent(e) ergens bij helpt?

Tip:

Doe de oefening spelend voor en laat die dan uitvoeren door jouw groep. Doen ze het niet helemaal goed? Leg het dan rustig nog een keer met voorbeeld uit.

Trainen: techniekoefeningen en/of oefenspelsituaties

Bij het samenstellen van een training weet je van tevoren wat je wilt verbeteren. Soms is dat één onderdeel, soms een combinatie van meerdere onderdelen. Bovendien is er bij de opbouw van een training sprake van een volgorde van makkelijk naar moeilijk.

Bij trainen kun je gebruikmaken van techniekoefeningen en oefenspelsituaties. Beide manieren hebben voor- en nadelen. Techniekoefeningen zijn – kort gezegd - geïsoleerde spelsituaties. Bij een techniekoefening gaat het om het verbeteren van de technische uitvoering van één of twee onderdelen. Daarom zijn techniekoefeningen, omdat ze veel herhaling vereisen, vrij statisch. Een oefenspelsituatie richt zich meer op het spelverloop en minder op de technische uitvoering. Het is veelal een teamtraining die door het dynamischer karakter het echte (eind)spel benadert. Oefenspelsituaties alleen leveren doorgaans te weinig leerresultaten op. Daarom is afwisseling tussen techniekoefeningen en oefenspelsituaties aan te raden. Eerst aandacht voor de techniek om die vervolgens toe te passen in een oefenspelsituatie. Dit geeft vaak de beste resultaten. In volgorde van makkelijk naar moeilijk: techniekoefeningen → oefenspelsituatie → (eind)spel



Zelfbeoordeling 'Zelf beter leren volleyballen'

1. Naam teamleden:

2. Ik ben als speler beter gaan spelen.

Oneens ___ eens

A B C D

Welke onderdelen zijn bij jou verbeterd?

3. De samenwerking binnen en inzet van het team was goed.

Oneens ___ eens

A B C D

Omdat:

4. Wat heb jij eraan gedaan om een goede samenwerking te realiseren?



5. Ik ben tevreden over de trainingen van mijn teamgenoten

Oneens ___ eens

A B C D

Omdat:



6. Ik heb geleerd een trainingsonderdeel voor te bereiden.

Oneens ___ eens

A B C D

7. Hoe heb jij je voorbereid?

8. Ik ben tevreden over mijn gegeven trainingen

Oneens ___ eens

A B C D

Omdat:

9. Ik vind dat mijn teamgenoten wat geleerd hebben van mijn training.

Oneens ___ eens

A B C D

10. Welke onderdelen zijn bij hen verbeterd?

11. Hoe zou je als trainer een volgende training verbeteren?

12. Geef je zelf een beoordeling (O – V – G) en geef aan waarom.



Bijlage 2. Train jezelf, FITT geeft FUN

Achtergrondinformatie voor de docent

Doen van duuractiviteiten

We zien dat veel mensen in hun vrije tijd individueel of in groepen duuractiviteiten verrichten. Zwemmen, fietsen, trimmen/joggen behoren tot de meest beoefende sporten. Daarnaast is het skeeleren, een andere duuractiviteit, enorm in opkomst. Ook conditionele vormen op muziek, zoals aerobics, steps en dergelijke, kunnen tot duuractiviteiten worden gerekend.

Het doen van duuractiviteiten sluit aan bij de huidige sportmotieven als gezond en fit zijn, een goed figuur hebben en buiten zijn. Daarbij speelt dat duuractiviteiten kunnen worden gedaan op tijden dat het iemand zelf uitkomt. Het zijn laagdrempelige activiteiten, die vaak dichtbij huis kunnen worden gedaan.

FITT geeft FUN

Een bepaalde inspanningsbelasting bij een bepaalde type activiteit leidt tot een bepaalde inspanningsbeleving: FITT geeft FUN. De inspanningsbeleving wordt uitgedrukt in de Borg-schaal met een cijfer van 1 tot 10. De doelstelling is dat leerlingen bij zichzelf verschillende inspanningsbelastingen en -belevingen herkennen en daarvoor bewust leren kiezen. Het gaat erom in hoeverre leerlingen 'fun' of plezier beleven aan die inspanning. De ene leerling kan een zware inspanning als plezierig ervaren en een lichte inspanning als onplezierig, een andere leerling net andersom.

Factoren die van invloed zijn op de inspanningsbelasting zijn frequentie (aantal herhalingen), de intensiteit (hartfrequentie), tijd (looptijd) en afstand. Deze variabelen variëren bij de diverse loopvormen. De ene keer gaat het om het lopen van een bepaalde afstand, de andere keer gaat het om het lopen gedurende een bepaalde tijd of met een bepaalde intensiteit. Daarnaast speelt mee of een leerling loopt in zijn eigen tempo of in het tempo van een groepje.

Ook de type activiteit heeft invloed op de inspanningsbelasting en -beleving. De ene leerling voelt zich lichamelijk prettiger bij fietsen, de ander gaat bijvoorbeeld liever zwemmen. Natuurlijk hebben ook de mate van getraindheid in de betreffende activiteit, de vorm van de dag, mate van herstel en de omstandigheden een bepaalde invloed op de inspanningsbelasting en -beleving.

Na afloop van iedere loop vergelijkt de loper steeds zijn inspanningsbeleving als subjectief oordeel met objectieve gegevens als het aantal herhalingen, de hartfrequentie, de looptijd en/of de afstand. De loper geeft een FUN-score van 1 tot 5, van geen plezier tot veel plezier.

WERKWIJZE

Vooraf aan de loopvorm wordt klassikaal ingelopen. Hierbij kan bijvoorbeeld het parcours worden verkend en ter oriëntering de afstanden en de tijden worden doorgegeven. Vervolgens wordt er bij de loopvormen gewerkt in groepjes van vier of zes leerlingen. Dit groepje wordt verdeeld in tweetallen: een loper en een coach. De afwisseling van coach en loper zorgt voor de verdeling van de arbeid en rust. Afhankelijk van de loopvorm blijven de lopers wel of niet bij elkaar.

Verwerking logboek

Iedere leerling heeft een logboekformulier (zie bijlage). In het logboek staan de volgende kolommen: frequentie, hartfrequentie (HF), tijd (looptijd), afstand, inspanningsbeleving en 'FUN?'. De kolommen looptijd en afstand zijn niet op alle duuractiviteiten van toepassing: deze zijn gekleurd. De 'witte' cellen worden verwerkt. Hieronder worden de kolommen toegelicht.

Frequentie

Bij iedere herhaling als maat voor frequentie wordt een meting verricht. Dit betekent bijvoorbeeld bij de ene loopvorm één meting en bij de andere loopvorm zeven metingen. Het aantal metingen per leerling kan verschillen.

Intensiteit



Voor het bepalen van de intensiteit wordt de hartfrequentie gemeten, bij voorkeur via een hartslagmeter, en de inspanningsbeleving via de Borg-schaal. Er is gekozen voor loopvormen waarbij de lopers finishen bij de startplaats waar zich de coach bevindt. De loper geeft de hartslag en inspanningsbeleving door aan de coach.

Geef de leerlingen de opdracht om in een gelijkmatig tempo te lopen. Het is niet de bedoeling dat de lopers de laatste meters gaan versnellen. Dit resulteert namelijk in een verhoogde hartslag bij de finish, die niet overeenkomt met die van het gehele traject.

Tijd

Indien van toepassing wordt bij iedere herhaling de looptijd (tijd) gemeten. De coaches drukken bij start en finish de stopwatch in. Verschillen in looptijden binnen een subgroepje worden doorgegeven.

Afstand

Indien van toepassing wordt de gelopen afstand berekend. Van tevoren worden de afstanden per ronde genoteerd in de eerste kolom. Door het aantal rondes te tellen kan de totale afstand worden berekend.

Inspanningsbeleving

Direct na iedere herhaling geeft de loper zijn inspanningsbeleving door aan de coach. De inspanningsbeleving wordt weergegeven door de gevoelsmatige intensiteit te scoren op een Borg-schaal van 1 - 10.

1 = zeer, zeer licht

2 = zeer licht

3 = licht

4 = vrij licht

5 = matig

6 = ietwat zwaar

7 = vrij zwaar

8 = zwaar

9 = zeer zwaar

10 = zeer, zeer zwaar

FUN?

Na afloop van de loopvorm vraagt de loper zich af in hoeverre hij of zij plezier ('FUN') heeft beleefd aan zijn loop. Hij noteert in het logboek op een vijfpuntsschaal:

1 = Geen plezier

2 = Weinig plezier

3 = Ietwat plezier

4 = Vrij veel plezier

5 = Veel plezier

FITT EN FUN-CONTRACT

In de loop van de lessen worden de leerlingen uitgedaagd om een FITT en Fun-contract aan te gaan voor vier weken. Wijs de leerlingen op de mogelijkheid om voor duuractiviteiten als skeeleren, fietsen, aerobics en dergelijke te kiezen. Leerlingen kunnen deze activiteiten ook in groepjes doen.

Leerlingen die meedoen vullen het contractformulier in. Het gaat hierbij om het doen van duuractiviteiten. Daarnaast kunnen leerlingen hun eigen sport aangeven. Via het trainingslogboek houden leerlingen hun verrichtingen bij.

Wellicht zijn er mogelijkheden om de ouders te betrekken bij het FITT en Fun-contract. Ouders kunnen het contract controleren en eventueel voorzien van hun handtekening. Het werkt stimulerend als ouders zelf ook meedoen met hun zoon of dochter. In dat geval stellen zij een eigen contract met hun zoon of dochter op.



Samenwerking met de biologiedocent?

Tussen docenten biologie en bewegingsonderwijs kunnen afspraken worden gemaakt over wie wat en wanneer behandelt. Tijdens de biologielessen worden de effecten van inspanning op het menselijk lichaam besproken. De ingevulde logboeken uit de lessen bewegingsonderwijs kan de docent biologie gebruiken om het een en ander te illustreren. Bijvoorbeeld dat er verschillen bestaan tussen leerlingen qua inspanningsbelasting en inspanningsbeleving.

Vragen die tijdens de biologieles nader aan de orde kunnen komen zijn:

- Wat is conditie, wat is duurconditie?
- Wat gebeurt er tijdens inspanning (cardio-respiratoir en musculair)?
- In welke lichamelijke conditiesmerken verschillen mensen?
- Welke bewegingsactiviteiten kies je?
- Met welke intensiteit train je? Welke trainingsvormen zijn er (extensieve en intensieve duurloop, interval-duurloop)?
- Wat is het effect van tijdsduur en aantal keren per week van een training?
- Hoe zet je een trainingsschema op (arbeid-rustverhouding, overload-principe, periodisering)?
- Wat zijn de effecten van training op de gezondheid?

Tijdens biologielessen zouden experimenten gedaan kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan hartslag- en longmetingen bij rust en bij verschillende vormen van inspanning. Hierbij kunnen een fietsergometer en stepbank gebruikt worden en handige meetinstrumenten als de peak flow meter (voor het bepalen van de maximale uitademingssnelheid), de spirometer (voor het meten van de longinhoud), de handtellers (voor het tellen van de adem-, de trap- en stapfrequentie) en de hartslagmeter met borstband (voor het continue meten van de hartfrequentie).



Suggesties voor duuractiviteiten

Hieronder staan suggesties voor loopvormen tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Naast duurloop wordt een suggestie gegeven in de vorm van een mini-triatlon. De school kan ook kiezen voor andere duuractiviteiten, zoals skeeleren, schaatsen, conditie-circuit of aerobics. Dergelijke activiteiten vormen een prima aanvulling. Dergelijke activiteiten sluiten wellicht beter aan bij de belevingswereld van de 13-15-jarigen. De uiteindelijke keuze van activiteiten hangt af van de mogelijkheden van de school. Een veilig fietspad naast de school nodigt uit om te gaan skeeleren. Een zwembad met daarom heen een overzichtelijk loopparcours nodigt uit om een duatlonvorm te gaan doen.

Tijdschatten (4 x 2 minuten)

De lopers leveren hun horloges in bij de coaches of de docent. De groepjes staan verspreid over verschillende startplaatsen. De docent geeft een centraal startteken. De lopers lopen een zelf gekozen afstand heen en weer en proberen precies na twee minuten terug te zijn bij de startplaats. De route op de heenweg is precies dezelfde als op de terugweg. De lopers onthouden hun keerpunt voor de volgende keer. Dit doen de leerlingen volgens dezelfde route vier keer. De lopers passen de afstand en het looptempo bij een volgende keer aan: sneller of langzamer, minder ver of verder weg. Bij de finish wordt steeds de looptijd gemeten.

Na iedere herhaling meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Bovendien wordt gekeken of de loper een kleinere of grotere afstand heeft gelopen dan de vorige keer. Ook dit wordt aangegeven in het logboek. Na afloop van de gehele loop, geeft de loper een FUN-score van 1 tot 5.

Prognoseloop (3 x 500 meter)

De groepjes staan verspreid langs het parcours. De docent geeft een centraal startteken. De lopers lopen vanuit een centrale startplaats drie keer een parcours af van ongeveer 500 meter (bijvoorbeeld twee rondes van 250 meter). De eerste keer loopt iedere leerling voor zichzelf een bepaalde basistijd. Vanuit die basistijd lopen de leerlingen de tweede en derde keer steeds 15 seconden sneller. Dit wordt van tevoren bekend gemaakt aan de leerlingen. Eventueel mag een loper bij de derde keer nog sneller dan 15 seconden lopen.

Na iedere herhaling meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Bovendien wordt steeds de eindtijd genoteerd. Hieruit kan worden afgeleid hoeveel seconden sneller is gelopen ten opzichte van de vorige keer. Na afloop van de gehele loop, geeft de loper een FUN-score van 1 tot 5.

Afstandsregistratieloop (2 – 4 – 4 minuten)

De groepjes staan verspreid over twee startplaatsen. Er is een parcours uitgezet met verschillende afstanden: 160 – 180 – 200 – 220 – 240 meter (zie tekening). De afstanden worden onderscheiden met gekleurde doppen. De loper loopt oriënterend twee rondes gedurende twee minuten. Het streven is om steeds na één minuut weer terug te zijn bij de startplaats. Daarna bepaalt de loper zijn streefafstand per minuut. Vervolgens loopt de loper twee keer vier minuten. De coaches geven telkens de doorkomsttijden aan en houden de gelopen afstand bij. Eventueel past de loper de streefafstand tussentijds aan.

Na iedere herhaling meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Bovendien wordt de totale afstand per loopbeurt genoteerd. Na afloop van de gehele loop, geeft de loper een FUN-score van 1 tot 5.

Ontmoetingsloop (5 x 300 meter)

Zet een parcours uit van ongeveer 300 meter. Binnen een groepje worden tweetallen samengesteld van gelijke sterkte (bijvoorbeeld af te leiden uit de afstandsregistratieloop). Daarbij lopen de tweetallen in tegengestelde richting in een gelijk tempo: de ene leerling linksom en de andere leerling rechtsom. Na één ronde passeren ze elkaar voor de tweede maal, nu op het punt van vertrek. Klopt het tempo? Dit vijf keer herhalen, eventueel met verschillende tweetallen.

Na iedere herhaling meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. De resultaten worden met elkaar vergeleken. Na afloop van de gehele loop, geeft de loper een FUN-score van 1 tot 5.



Dobbelsteenloop (aantal ogen x 200 meter)

Zet een ronde uit van ongeveer 200 meter. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Een subgroepje is om de beurt looper of coach. De subgroepjes gooien om de beurt voor elkaar. Vervolgens loopt het subgroepje het aantal rondes volgens het aantal ogen. Het andere groepje met de coaches nemen de looptijd op. Welke groep komt als eerste precies uit op een totaal van 10 rondes (over de 10 terugtellen)?

Na iedere herhaling meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Bovendien worden de looptijd en de gelopen afstand genoteerd. Na afloop van de gehele loop, geeft de looper een FUN-score van 1 tot 5.

Yahtzeeloop

Vanaf een centraal startpunt staan zes pilonnen genummerd van 1 tot 6 op verschillende afstanden (variërend van 30 tot 100 meter). Ieder groepje heeft vijf dobbelstenen en een scoreformulier met de Yahtzee-loopopdrachten (zie bijlage). Het groepje is gesplitst in twee subgroepjes die om de beurt lopen. Eén leerling van het subgroepje gooit volgens het principe van het Yahtzeedobbelspel. Een dobbelbeurt bestaat uit drie worpen waarbij bepaalde combinaties van ogen worden gespaard. Op het scoreformulier staan alle mogelijke combinaties die punten opleveren. Elke combinatie mag één keer worden gelopen/gescoord. De gegooide combinatie bepaalt de loopopdracht (voor de loopopdracht, zie het scoreformulier). Na iedere loopbeurt worden in het Yahtzee-formulier de behaalde punten ingevuld. Direct na de finish van het vorige subgroepje vertrekt het andere subgroepje voor hun loopbeurt (tijdens de loop van het andere subgroepje gooit het andere subgroepje de dobbelstenen). De winnaar is het subgroepje dat na 30 minuten het hoogste aantal punten heeft gescoord.

Na het volbrengen van iedere loopopdracht meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Na afloop van de gehele loop, geeft de looper een FUN-score van 1 tot 5.

Inventarisatieloop (12 x 1 minuut)

De leerlingen lopen rondom een ovale ronde van ongeveer 200 meter. In het midden van het ovaal liggen de logboeken van de leerlingen. Alle leerlingen starten tegelijkertijd (er zijn geen coaches). Na iedere minuut klinkt er een fluitsignaal. Bij ieder fluitsignaal bepaalt de leerling of hij blijft lopen of gaat wandelen. Twee keer achter elkaar wandelen mag niet. Twee of meer keer achter elkaar lopen natuurlijk wel. Op het moment dat een leerling beslist om te gaan wandelen, loopt hij of zij met gelijke snelheid naar zijn logboek. Na iedere stop meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Bovendien noteert hij het aantal minuten dat hij in die beurt achter elkaar heeft gelopen. Vervolgens wandelt hij weer naar het loopparcours. Na het fluitsignaal moet hij weer gaan lopen. Een leerling loopt op deze wijze minimaal 6 en maximaal 12 minuten. Na afloop van de gehele loop, geeft de looper een FUN-score van 1 tot 5.

Treintjeeloop (12 x 200 meter)

Zet een parcours uit van 200 meter. De groepjes zijn verspreid over het parcours. Een groepje start in een trein: de voorste looper bepaalt het tempo, de anderen lopen achter elkaar en volgen. Na iedere ronde stopt de voorste looper via de buitenkant. Hij meet bij zichzelf zijn hartfrequentie en noteert zijn inspanningsbeleving. Na de volgende ronde sluit hij achter aan.

Het treintje loopt 12 rondes. Dit betekent bij een groepje van zes leerlingen dat iedere leerling twee keer op kop loopt en iedere leerling twee keer pauzeert. Iedere leerling loopt dus tien rondes, oftewel 2000 meter, verdeeld over drie loopbeurten. Bij iedere pauze meet de looper zelf zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in het zijn logboek. Bovendien noteert hij de gelopen afstand gedurende zijn loopbeurt. Na afloop van de gehele loop, geeft de looper een FUN-score van 1 tot 5.

Shuttle run test

De klas wordt verdeeld in tweetallen. De ene helft van de klas doet de shuttle run test, de andere helft scoort de trappen. Als de leerling eruit stapt meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn logboek. Na afloop van de gehele loop, geeft de looper een FUN-score van 1 tot 5.



3 km-loop of 12-minuten loop

De gehele klas loopt een bepaalde afstand (bijvoorbeeld 3 km) of tijd (bijvoorbeeld 12 minuten). Na de finish meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in zijn of haar logboek. Bovendien geeft de loper een FUN-score van 1 tot 5.

Mini-triatlon

De leerlingen doen verschillende duuractiviteiten achterelkaar. De keuze van activiteiten is afhankelijk van de mogelijkheden waarover de school kan beschikken. Bijvoorbeeld bij een zwembad kunnen de leerlingen gezamenlijk starten met banenzwemmen, gevolgd door het afleggen van een loopparcours rondom het zwembad. Bij alleen een gymzaal kan bijvoorbeeld gezamenlijke worden gestart met een work out op muziek en daarna een duurloop. Na de finish meet de leerling zijn hartfrequentie en verwerkt dit met zijn inspanningsbeleving in het zijn logboek. Bovendien geeft de loper een FUN-score van 1 tot 5.

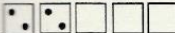

Andere suggesties zijn om activiteiten als schaatsen, skeeleren en mountainbiking in te passen.

De triatlon kan ook in estafettevorm worden gedaan. Dit kan in drietallen. Iedere leerling doet één onderdeel (trio triathlon). Het is ook in estafettevorm mogelijk: iedere leerling legt bij iedere activiteit een bepaald gedeelte van het parcours af (triple play triathlon). Eventueel kan bij de triple play tussentijds steeds de hartfrequentie worden gemeten en met de inspanningsbeleving worden verwerkt in het logboek.









Scoreformulier Yahtzeeloop

voorbeeld Deel 1







worpresultaat	loopopdracht
	drie keer naar punt 1.
	twee keer naar punt 2.
	vier keer naar punt 3.
	drie keer naar punt 4.
	vier keer naar punt 5.
	twee keer naar punt 6.

voorbeeld Deel 2

	Drie keer hetzelfde aantal ogen: loop drie keer heen en weer naar het punt waar je "three of a kind" van hebt gegooid.
	Vier keer hetzelfde aantal ogen: loop vier keer heen en weer naar het punt waar je "carré" van hebt gegooid.
	Twee van dezelfde en drie van dezelfde: loop twee keer naar het ene punt en drie keer naar het andere.
	Vier stenen met opeenvolgend aantal ogen: loop een ronde langs de vier punten waar je een kleine straat van hebt gegooid.
	Vijf stenen met opeenvolgend aantal ogen: loop een ronde langs de vijf punten waar je een grote straat van hebt gegooid.
	Vijf stenen met hetzelfde aantal ogen: loop zes keer heen en weer naar het punt waar je "yahtzee" van hebt gegooid.
	Loop een ronde waarbij je langs alle zes punten komt.

Deel 1

aantal ogen

totaal
1 t/m 6

bonus
35 punten

totaal
1e deel

Deel 2

three of a kind som v/d stenen				
carré som v/d stenen				
full house 25 punten				
kleine straat 25 punten				
grote straat 35 punten				
yahtzee 50 punten				
chance som v/d stenen				
totaal 2e deel				
totaal 1e deel				
EINDTOTAAL				



Logboek van _____ Klas _____

	F	I	T		Borg- schaal 1-10	FUN? 1 - 5
	frequentie	HF	looptijd	afstand		
Tijdschatten	1					
	2			> = <		
	3			> = <		
	4			> = <		
Prognoseloop Afstand per keer = _____m.	1					
	2					
	3					
Afstandsregistratieloop	1					
	2					
	3					
Ontmoetingsloop Afstand per ronde = _____m.	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
Dobbelsteenloop Afstand per ronde = _____m.	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
Yahtzeeloop	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
Inventarisatieloop	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
Treintjeloop Afstand per ronde = _____m.	1					
	2					
	3					
Shuttle run test			trap: _____			
Afstandsliep Afstand per ronde = _____m.						
Mini-triatlon						



Inspanningsbeleving (Borg-schaal):

- 1 = zeer, zeer licht
- 2 = zeer licht
- 3 = licht
- 4 = vrij licht
- 5 = matig
- 6 = ietwat zwaar
- 7 = vrij zwaar
- 8 = zwaar
- 9 = zeer zwaar
- 10 = zeer, zeer zwaar

FITT geeft Fun?

- 1 = Geen plezier
- 2 = Weinig plezier
- 3 = Ietwat plezier
- 4 = Vrij veel plezier
- 5 = Veel plezier



FITT en Fun-contract van: _____

Ik heb mij voorgenomen om de komende vier weken het volgende trainingsprogramma uit te voeren.

	Tijdstip	Activiteit
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Datum:

Handtekening:

Handtekening docent(e):



TRAININGSLOGBOEK VAN _____

	Datum	Tijdstip	Type activiteit	Borg-schaal 1-10	FITT geeft Fun? 1-5
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
zondag					

	Datum	Tijdstip	Type activiteit	Borg-schaal 1-10	FITT geeft Fun? 1-5
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
zondag					

	Datum	Tijdstip	Type activiteit	Borg-schaal 1-10	FITT geeft Fun? 1-5
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
zondag					

	Datum	Tijdstip	Type activiteit	Borg-schaal 1-10	FITT geeft Fun? 1-5
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
zondag					

