

Motiverend bewegingsonderwijs

1

Beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en waardering voor LO

Waarom beweegt jouw leerling? Hoe beweegmotieven het verschil maken in de gymles.

Wat maakt dat de ene leerling elke gymles vol energie binnenkomt, terwijl de ander nauwelijks gemotiveerd is? Als gymleeraar kan je de motivatie van leerlingen versterken. Wat kan je als docent doen?

Een grootschalig onderzoek van 2010 tot 2024 onder bijna 18.500 leerlingen op 409 Nederlandse scholen zocht het uit en biedt praktische inzichten voor jou als gymleeraar. Eerder verscheen er in dit magazine hierover een artikel (Van Ekdorp & Van Mossel, 2014). Inmiddels is dit onderzoek afgerond en hebben we voor LO Magazine vier bijdragen opgesteld. In deel 1 bespreken we de relatie tussen beweegmotieven en motivatie voor LO en het belang van vervullen van de psychologische basisbehoeften daarbij. Vervolgens beschrijven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen (deel 2), en verschillen in psychologische basisbehoeften en waardering-LO (deel 3). In deel 4 formuleren we aanbevelingen naar het werkveld: wat betekent dit voor inhouden, werkwijze en het pedagogisch-didactisch klimaat?

| Anne de Bruijn, Ger van Mossel, Hans van Ekdorp en Remo Mombarg

Inleiding

Motivatie voor lichamelijke opvoeding (LO) en fysieke activiteit speelt een cruciale rol bij de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Echter neemt motivatie voor LO sterk af naarmate leerlingen ouder worden. Uit onderzoek blijkt dat de motivatie voor bewegingsonderwijs afneemt naarmate leerlingen ouder worden (Chanal et al., 2019). Kinderen verliezen elk jaar gemiddeld 4-5 procent van hun intrinsieke motivatie voor bewegingsonderwijs tussen 8 en 12 jaar, tenzij dit actief wordt ondersteund door autonomie en betekenisvolle context. Beweegmotieven, de redenen waarom leerlingen bewegen en sporten, lijken daarbij een belangrijke rol te spelen. Studies tonen aan dat intrinsieke beweegmotieven, zoals plezier en beweeguitdaging, leiden tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011).

Dit zijn leerlingen die bewegen vanuit eigen interesse: ze willen beter worden en worden gelukkig van deelnemen aan fysieke en sportactiviteiten. Daarentegen kunnen extrinsieke motieven, zoals sociaal contact, erkenning & aanzien, uiterlijk of fitheid, leiden tot minder duurzame deelname aan fysieke activiteit. Leerlingen met extrinsieke beweegmotieven doen vooral mee vanuit externe stimulansen, bijvoorbeeld omdat ze fitter willen worden of omdat ze willen laten zien hoe goed ze zijn.

Er is weinig bekend over de rol die beweegmotieven spelen tijdens de gymles. Daarom richt dit onderzoek zich op motivationele processen tijdens lichamelijke opvoeding (LO). Specifiek is gekeken naar de relatie tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO.

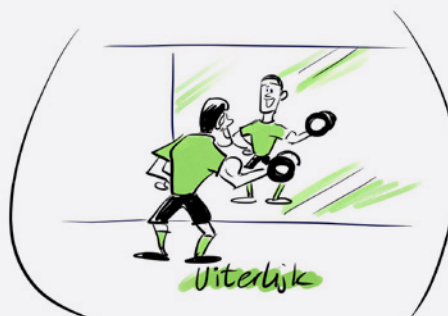
Motivatie van leerlingen voor fysieke activiteit en lichamelijke opvoeding

De zelfdeterminatietheorie (Deci en Ryan, 2000) beschrijft motivatie als een continuüm van autonome (intern gedreven) tot gecontroleerde (extern opgelegde) motivatie. Autonome motivatie, het bewegen vanuit plezier en interesse, wordt als het meest gunstig beschouwd en leidt tot langdurige betrokkenheid bij en interesse in een activiteit. Gecontroleerde motivatie, bewegen omdat het moet, wordt daarentegen als minder voordelig gezien en kan zorgen voor een lagere inzet en vroegtijdige uitval.

De zelfdeterminatie theorie stelt dat autonome vormen van motivatie worden teweeggebracht door te voorzien in de psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Leerlingen die zich competent, meer autonoom en meer verbonden voelen, zijn ook meer gemotiveerd.

De mate waarin tijdens de gymles voorzien wordt in de basisbehoeften, zal afhankelijk zijn van de beweegmotieven die leerlingen aanhouden. Een leerling die vooral komt om samen te zijn met vrienden, voelt zich sneller verbonden in de les. Een leerling die vooral plezier beleeft aan bewegen of uitdaging zoekt, kijkt juist eerder of hij iets kan en beter wordt. Om deze reden kan verwacht worden dat leerlingen met verschillende beweegmotieven verschillende ervaringen hebben tijdens de gymles. Om zicht te krijgen op deze verschillende ervaringen hebben we in dit onderzoek gekeken of de beweegmotieven van leerlingen voorspellend zijn voor hun waardering voor de gymles en in hoeverre het voorzien in de basisbehoeften voor autonomie, competentie en verbondenheid hierbij een rol speelt.

6 BEWEEGMOTIEVEN



©KURF.nl

Methode

De gegevens voor dit cross-sectioneel onderzoek zijn verzameld tussen 2010 en 2024 in het kader van stages van tweedejaarsstudenten op de HALO. De studenten namen een vragenlijst af over motivatie van leerlingen, in hun stageklas in het po of vo, van groep 6 (po) tot en met de examenklassen vo. In totaal zijn gegevens verzameld van 18.482 leerlingen van 409 Nederlandse scholen (58,5% jongens).

De vragenlijst bestond uit vier delen: leerlingkenmerken zoals leerjaar en school (1); beweegmotieven: waarom doe jij aan bewegen en sport in vrije tijd? (2); realisering van psychologische basisbehoeften tijdens LO (3); en hun waardering voor de lessen LO.

Een aangepaste en vertaalde versie van de Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R; Ryan et al., 1997) werd gebruikt om beweegmotieven van leerlingen te meten (Stuij et al., 2011). Deze vragenlijst bevatte 21 items verdeeld over vijf subschalen: plezier, beweeguitdaging, uiterlijk, fitheid, sociaal contact en erkenning & aanzien. Per subschaal werd een selectie van items gebruikt, die leerlingen beantwoordden op een vijfpuntschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5). De set vragen begon met: 'Ik beweeg en sport omdat...'; gevolgd door verschillende redenen om te bewegen, bijvoorbeeld: 'ik mij fit wil voelen' of 'ik het plezierig vind'.

11. Waarom beweeg en sport je?

Hieronder staat een lijst met redenen waarom mensen bewegen en sporten. In hoeverre kloppen deze redenen voor jou?

<i>Ik beweeg en sport omdat...</i>	helemaal <u>niet</u> mee eens	<u>niet</u> mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
1. ik mij fit wil voelen	☐	☐	☐	☐	☐
2. ik het plezierig vind	☐	☐	☐	☐	☐
3. ik op gewicht wil blijven of wil afvallen	☐	☐	☐	☐	☐

De vervulling van psychologische basisbehoeften werd gemeten met een aangepaste versie van de Psychological Needs Satisfaction in Exercise Scale (PNSE; Wilson et al., 2006), die ook eerder succesvol is ingezet onder Nederlandse jongeren (Haerens et al., 2018). Leerlingen beantwoordden 28 items over de bevrediging van vier basisbehoeften: autonomie, competentie, docent-verbondenheid en peer-verbondenheid. De items werden beantwoord op een vijfpuntschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5). Elk item begon met: 'Tijdens de gymles...'; gevolgd door bijvoorbeeld: 'voelde ik me verbonden met mijn docent' of 'voelde ik me begrepen door mijn klasgenoten'.

De waardering voor LO werd gemeten met vijf items gebaseerd op de vragenlijst van Stuij et al. (2011), gericht op verschillende aspecten van de gymles,

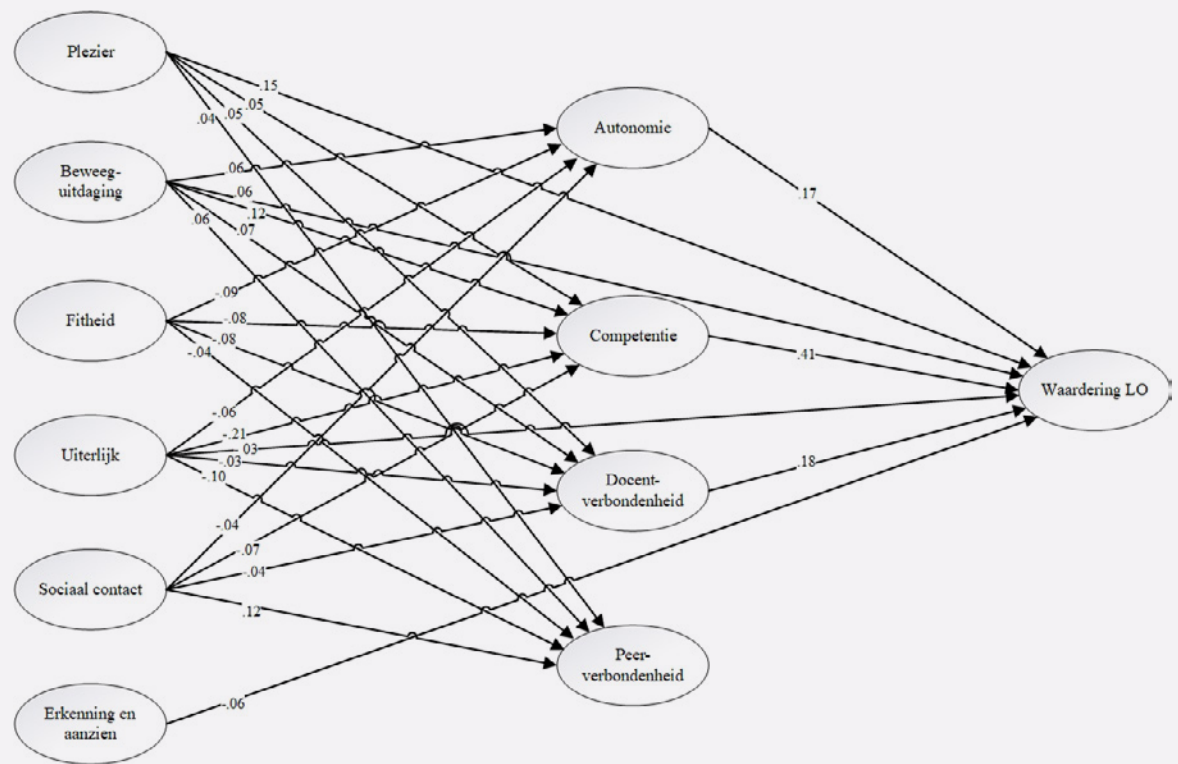
zoals 'Ik ga graag naar de gymles' of 'Ik vind gym leuk'. Leerlingen beantwoordden deze items op een vijfpuntschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5).

Resultaten

Figuur 1 toont een model met significante relaties tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en waardering-LO. Hoe hoger het getal (β), hoe sterker de relatie. Bijvoorbeeld $\beta = 0.41$ voor de relatie tussen gevoel van competentie en waardering-LO betekent: er is een middelsterk verband – je zou grofweg kunnen zeggen dat competentie voor zo'n 40 procent bijdraagt aan hoe positief een leerling de gymles waardeert.

Gestandaardiseerde coëfficiënten (β):

Dicht bij 0 → nauwelijks verband
Rond 0.1 – 0.2 → zwak verband
Rond 0.3 – 0.4 → middelsterk verband
0.5 of hoger → sterk verband



Figuur 1 Significante relaties tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en waardering voor LO, gecontroleerd voor geslacht en klas. Gestandaardiseerde coëfficiënten (β) worden weergegeven in de figuur.

Directe relaties met waardering-LO

Leerlingen die bewegen vanuit plezier ($\beta = .15$) en beweeguitdaging ($\beta = .06$) waarderen de gymles duidelijk meer. Daarentegen zijn uiterlijk ($\beta = -.03$) en erkenning & aanzien ($\beta = -.06$) negatief gelinkt aan waardering-LO. Fitheid en sociaal contact vertoonden geen significante directe relatie met waardering-LO. Daarnaast zijn de psychologische basisbehoeften autonomie ($\beta = .17$), competentie ($\beta = .41$) en de docent-verbondenheid ($\beta = .18$) belangrijke positieve voorspellers van waardering-LO. Peer-verbondenheid had geen significante relatie met waardering-LO.

Beweegmotieven en psychologische basisbehoeften

Autonomie-gevoelens zijn positief gerelateerd aan het motief beweeguitdaging ($\beta = .06$) en negatief aan de motieven fitheid ($\beta = -.09$), uiterlijk ($\beta = -.06$) en sociaal contact ($\beta = -.04$). De behoefte aan competentie is positief gelinkt aan plezier ($\beta = .05$) en beweeguitdaging ($\beta = .12$), maar negatief gerelateerd aan fitheid ($\beta = -.08$), uiterlijk ($\beta = -.21$) en sociaal contact ($\beta = -.07$). De docent-verbondenheid is positief gerelateerd aan de motieven plezier ($\beta = .05$) en beweeguitdaging ($\beta = .07$), en negatief aan fitheid ($\beta = -.08$), uiterlijk ($\beta = -.03$) en sociaal contact ($\beta = -.04$). Peer-verbondenheid heeft een positieve

relatie met de motieven plezier ($\beta = .15$), beweeguitdaging ($\beta = .06$) en sociaal contact ($\beta = .12$), maar negatieve relaties met fitheid ($\beta = -.04$) en uiterlijk ($\beta = -.10$).

Indirecte relaties via psychologische basisbehoeften

Er zijn positieve relaties gevonden tussen plezier en waardering-LO via autonomie ($\beta = .01$), competentie ($\beta = .02$) en docent-verbondenheid ($\beta = .01$). Ook beweeguitdaging is positief gelinkt aan waardering-LO via autonomie ($\beta = .01$), competentie ($\beta = .05$) en docent-verbondenheid ($\beta = .01$). Fitheid, uiterlijk en sociaal contact vertoonden via autonomie, competentie en docent-verbondenheid negatieve relaties met waardering-LO. Erkenning & aanzien had geen indirecte relatie met waardering-LO.

Discussie

Dit onderzoek bevestigt de principes van de zelfdeterminatietheorie en eerdere bevindingen die aangeven dat beweegmotieven gerelateerd zijn aan waardering-LO, mede door de vervulling van psychologische basisbehoeften. Intrinsieke beweegmotieven (plezier, beweeguitdaging) vertoonden positieve verbanden met waardering-LO (direct en via de basisbehoeften), terwijl extrinsieke beweegmotieven (sociaal contact, fitheid, uiterlijk) negatieve verbanden

vertoonden. Opvallend genoeg hing de waardering voor de gymles niet samen met hoe verbonden leerlingen zich voelden met hun klasgenoten (peer-verbondenheid). De bevindingen ondersteunen dat het vervullen van psychologische basisbehoeften cruciaal is voor het stimuleren van waardering-LO.

Docenten bereiken leerlingen met intrinsieke motieven

Leerlingen met intrinsieke beweegmotieven bleken in grotere mate voorzien te zijn hun basisbehoeften. LO-docenten lijken dus vooral leerlingen te bereiken die bewegen vanwege intrinsieke motieven, bijvoorbeeld leerlingen die hun uitdaging halen uit het verbeteren van hun vaardigheden. Deze leerlingen hebben weinig tot geen stimulans nodig vanuit de docent, maar bewegen voornamelijk omdat ze het zelf leuk vinden.

Intrinsieke vormen van motivatie zijn het hoogst haalbare en meest waardevol, aangezien deze motieven (plezier, beweeguitdaging) voorspellend zijn voor hogere niveaus van beweegmotivatie en langdurige deelname aan fysieke activiteit. Positieve ervaringen tijdens de gymles kunnen er dus aan bijdragen dat deze leerlingen ook op de lange termijn plezier blijven vinden in het bewegen en fysiek actief zullen zijn.

Anderzijds impliceren deze resultaten dat docenten minder in staat zijn om leerlingen te bereiken die bewegen vanuit externe beweegmotieven. Dit zijn leerlingen die bewegen, omdat ze niet buiten de boot willen vallen, of bijvoorbeeld omdat ze er gespiegder willen uitzien. Deze leerlingen hebben op de lange termijn een groter risico om minder fysiek actief te zijn. Ze bewegen immers niet omdat ze het leuk vinden, maar omdat het 'moet' van zichzelf, of van een ander. Doordat deze leerlingen tijdens LO hun basisbehoeften in mindere mate vervuld zien, lopen ze het risico om volledig af te haken tijdens de gymles, of in het geheel te stoppen met bewegen en sport. Onze resultaten suggereren dat het vervullen van hun psychologische basisbehoeften tijdens LO een waardevolle manier kan zijn om hun plezier in bewegen te vergroten. Enerzijds doordat ze ervaren dat beweegactiviteiten kunnen aansluiten bij hun redenen om te bewegen en sporten. Anderzijds kan de gymles een goede context zijn om intrinsieke beweegmotieven te ontwikkelen. Ze kunnen ervaren dat je niet enkel beweegt om een extern doel te bereiken (erkenning & aanzien, uiterlijk, fitheid), maar ook voor de fun. Intrinsieke beweegmotieven kunnen helpen bij het opbouwen van een (langdurig) actief leven.

Wat kun je als docent doen?

Onze resultaten laten zien dat niet alle leerlingen voldoening ervaren tijdens LO. Met name de groep risicoleerlingen, die beweegt vanuit externe motieven, lijkt onvoldoende bereikt te worden. Hoe ga je hier als docent mee om?

Tijdens de les kun je intrinsieke beweegmotieven stimuleren door nadruk te leggen op persoonlijke groei en plezier. Benoem inzet en individuele competentie in plaats van hoe goed (of slecht) een leerling het doet ten opzichte van anderen. Daarnaast is het van belang om te variëren in het aanbod. Door verschillende activiteiten centraal te zetten in je lessen, kunnen leerlingen ontdekken wat ze leuk vinden. Immers: hoe meer verschillende activiteiten, hoe groter de kans dat er iets tussen zit dat leerlingen écht leuk vinden. Dit kan ze helpen om plezier te

krijgen in het bewegen zelf, in plaats van enkel mee te doen voor het verkrijgen van een externe beloning.

Het is belangrijk om te beseffen dat niet elke leerling beweegt vanuit plezier of beweeguitdaging. Hoewel intrinsieke beweegmotieven vaak als het meest wenselijk worden gezien, zijn ook extrinsieke motieven waardevol. Als een leerling beweegt vanwege erkenning & aanzien, sociaal contact, uiterlijk of fitheid, is dat nog altijd beter dan helemaal niet bewegen. Leerlingen hebben recht op hun eigen beweegreden – en als docent is het jouw taak om die serieus te nemen en er ruimte voor te maken. Niet ieder kind zal bewegen omdat het leuk is; sommigen zullen altijd vooral bewegen om erbij te horen of om fitter te worden. Dat is geen probleem, zolang ze maar in beweging blijven. Juist door als docent aan te sluiten bij de verschillende motieven van leerlingen, kun je meer leerlingen bereiken en hun waardering voor LO vergroten.

Door aan te sluiten bij de verschillende beweegmotieven die leerlingen kunnen hebben, voorkom je dat leerlingen uitvallen doordat onvoldoende voldaan wordt aan hun behoeften. Dit kun je bereiken door niet alleen activiteiten te organiseren die leuk zijn, maar ook waarmee kinderen hun vaardigheden kunnen ontwikkelen. Neem ook activiteiten in je lessen op die andere doelen hebben. Je kunt bijvoorbeeld een les organiseren waarin het verbeteren van de fitheid centraal staat. Biedt een duurloop-programma aan, of leer leerlingen de belangrijkste fitnessoefeningen (squats, push-ups, crunches). Of voldoe aan het motief voor sociaal contact, door leerlingen in tweetallen of teams een fitness-circuit te laten afleggen. Op deze manier ervaren leerlingen dat het ook oké is om te bewegen om andere redenen dan het hebben van plezier. Dit draagt op de korte termijn bij aan hun waardering voor LO en kan ze op de lange termijn stimuleren om fysiek actief te blijven.

Conclusie

Dit onderzoek toont aan dat beweegmotieven van leerlingen een cruciale rol spelen bij de vervulling van psychologische basisbehoeften tijdens

LO en daarmee ook bij waardering-LO. Met name leerlingen met intrinsieke beweegmotieven zoals plezier en beweeguitdaging ervaren een hogere bevrediging van hun basisbehoeften. Extrinsieke beweegmotieven als fitheid en uiterlijk komen nog weinig aan bod. LO-docenten kunnen deze motieven bevorderen door het lesaanbod te variëren en de nadruk te leggen op persoonlijke groei en zelfverbetering. Hierdoor ontstaat een inclusieve leeromgeving die bijdraagt aan duurzame beweeggewoonten. Het integreren van diverse fysieke activiteiten en sportcontexten, afgestemd op verschillende beweegmotieven, draagt bij aan een breed en toegankelijk curriculum dat aansluit bij de ervaringen van leerlingen. Deze benadering is essentieel om afnemende waardering-LO tegen te gaan en een actieve levensstijl te bevorderen, ongeacht de oorspronkelijke beweegredenen van leerlingen.

In deel 2 van deze reeks beschrijven we welke beweegmotieven leerlingen belangrijk vinden voor bewegen en sport in vrije tijd. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Hans van Ekdorf was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Tekening

John Körver

Kernwoorden

motivatie, beweegmotieven, psychologische basisbehoeften, zelfdeterminatietheorie, waardering LO

Motiverend bewegingsonderwijs 2

Verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen

In het eerste deel van deze reeks bespraken we de relatie tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO. In dit tweede deel beschrijven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen vanaf groep 7 tot met de examenklassen van het voortgezet: met welke beweegmotieven bij welke leerlingen zouden docenten rekening kunnen houden? In deel 3 beschrijven we de verschillen in psychologische basisbehoeften en waardering voor LO (deel 3). In deel 4 formuleren we aanbevelingen naar het werkveld. | Ger van Mossel, Hans van Eklom, Anne de Bruijn en Remo Mombarg

Beweegmotieven

Leerlingen verschillen in waarom zij bewegen en sporten in hun vrije tijd. Redenen of motieven om te bewegen en te sporten zijn: plezier, beweeguitdaging, sociaal contact, fitheid, uiterlijk en erkenning & aanzien (Ryan et al., 1997).

Bij intrinsieke beweegmotieven, zoals plezier en beweeguitdaging, bewegen mensen vanuit eigen interesse: ze willen beter worden en worden gelukkig van deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten. Studies tonen aan dat intrinsieke beweegmotieven leiden tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011).

Bij de extrinsieke motieven bewegen mensen meer om doelen die buiten het bewegen zelf liggen. Leerlingen bewegen en sporten vanuit externe stimulanzen, bijvoorbeeld omdat ze samen met vrienden of anderen willen zijn (motief sociaal contact), fit en gezond willen zijn (motief fitheid), er beter willen uitzien (motief uiterlijk) en/of omdat ze willen laten zien hoe goed ze zijn (motief erkenning & aanzien).

Meerdere beweegmotieven kunnen tegelijkertijd in mindere of meerdere mate een rol spelen en veranderen over de leeftijd. Bijvoorbeeld een skiër vindt het glijden of 'surfen' over de sneeuw heel uitdagend en wil daarin steeds beter worden (motief beweeguitdaging) en doet dat heel graag samen met vrienden op skivakantie (motief sociaal contact). Een fitnesser wil graag gezonder worden (motief fitheid) en

afvallen (motief uiterlijk) en gaat graag met vrienden naar een calisthenics park (motief sociaal contact). Of een voetballer wil niet meer drie keer per week trainen om geselecteerd te worden voor het eerste team (motief, erkenning & aanzien) stapt over naar een vrienden-team (motief sociaal contact) en voetbalt graag in het weekend wedstrijden tegen andere clubs (motieven plezier en beweeguitdaging).

Het eerste artikel over dit onderzoek liet zien dat intrinsieke beweegmotieven (plezier, beweeguitdaging) positief samenhangen met waardering voor LO, terwijl extrinsieke beweegmotieven (sociaal contact, fitheid, uiterlijk en erkenning & aanzien) daarmee negatief samenhangen. Tijdens de lessen LO worden vooral de leerlingen met intrinsieke beweegmotieven bereikt, leerlingen die bewegen uitdagend vinden en het leuk vinden om zich daarin te verbeteren.

Daarentegen worden leerlingen met extrinsieke beweegmotieven minder aangesproken, beleven daardoor minder plezier aan bewegen tijdens de lessen LO en waarderen LO minder hoog. Deze leerlingen zijn gevoeliger voor een veilige groepssfeer en willen zich doorgaans niet verbeteren in bewegen en sport. Zij bewegen niet omdat ze het bewegen zelf leuk vinden, maar omdat het 'moet' van zichzelf (interne druk) of van een ander (externe druk). Negatieve ervaringen tijdens de gymles dragen ertoe bij dat deze leerlingen op de lange termijn minder plezier blijven vinden in

het bewegen en minder fysiek actief zullen zijn. Deze leerlingen hebben daarmee een groter risico om minder fysiek actief te zijn. Om leerlingen in bovenbouw vo, meisjes en leerlingen met een 'laag/midden' sportief zelfbeeld meer te motiveren, zouden de lessen LO zich meer moeten richten op de extrinsieke beweegmotieven sociaal contact, fitheid en uiterlijk.

De gymles is, in tegenstelling tot vaak de wedstrijdsport, een goede context om intrinsieke beweegmotieven als plezier en beweeguitdaging te ontwikkelen. Leerlingen ervaren dat je kunt bewegen vanwege extrinsieke doelen (fitheid, uiterlijk en erkenning & aanzien), maar ook voor de fun. Docenten kunnen meer leerlingen bereiken door nadruk te leggen op plezier en persoonlijke groei bij beweeguitdagingen.

In dit onderzoek is gekeken naar verschillen in beweegmotieven tussen doelgroepen van leerlingen zodat docenten daarop kunnen inspelen in hun lessen. Specifiek is er gekeken naar de volgende doelgroepen: onderwijsfasen bovenbouw po, onderbouw vo en bovenbouw vo; onderwijstypen vmbo, havo en vwo; geslacht en sportief zelfbeeld.

Methode

Tussen 2010 en 2024 zijn gegevens verzameld van bijna 18.500 leerlingen van 409 Nederlandse scholen vanaf groep 7 in po tot en met de examenklassen in vo. In dit artikel worden de resultaten vanaf 2012 gerapporteerd, omdat de vragenlijsten van 2010 en 2011 op een aantal items verschilden van die van 2012-2024. Het gaat om de resultaten van 16.327 leerlingen.

In het eerste deel van de vragenlijst is gevraagd naar leerlingkenmerken zoals geslacht, leerjaar, schooltype en sportief zelfbeeld. Bij geslacht (50% jongens; 50% meisjes) zijn de resultaten van genderneutraal niet weergegeven, omdat deze antwoordcategorie pas vanaf 2020 is toegevoegd.

Onderwijsfasen

Door te vagen naar leerjaar en school-type konden drie onderwijsfasen worden onderscheiden: bovenbouw po (groep 7 en 8; 46%), onderbouw vo (1/2-vmbo, 1/2/3-havo en 1/2/3-vwo; 39%) en bovenbouw vo (3/4-vmbo, 4/5-havo en 4/5/6-vwo; 15%).

Sportief zelfbeeld

De schaal sportief zelfbeeld betrof vier items met antwoorden op een vijf-puntsschaal van ‘helemaal mee oneens’ (1) tot ‘helemaal mee eens’ (5) uit de vragenlijst van het onderzoek School, bewegen en sport (Stuij et al., 2011), zie figuur 1. De leerlingen zijn verdeeld over drie groepen sportief zelfbeeld: ‘laag’ (= aantal leerlingen in procenten met een gemiddelde score over de vier items tussen 1 - 2.5; 8%), ‘midden/doorsnee’ (2.5 - 3.5; 17%) en ‘hoog’ (3.5 – 5; 75%).

Beweegmotieven

In het tweede deel is gevraagd naar de beweegmotieven: waarom doe jij aan bewegen en sport in je vrije tijd? Een aangepaste en vertaalde versie van de Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R; Ryan et al., 1997) werd gebruikt om beweeg-motieven van leerlingen te meten (Stuij et al., 2011). Deze vragenlijst

Figuur 1 Vier items in de vragenlijst voor sportief zelfbeeld

10. In hoeverre kloppen de volgende uitspraken voor jou?

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
3. Ik ben goed in gym	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ik hoor tot de betere sporters uit mijn klas	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ik vind bewegen en sport belangrijk	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ik heb altijd al veel aan bewegen en sport gedaan	☐	☐	☐	☐	☐

Figuur 2 Vijf items in de vragenlijst voor beweeguitdaging

Ik beweeg en sport omdat...

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
4. ik voor mezelf prestaties wil leveren	☐	☐	☐	☐	☐
5. ik bewegen en sport uitdagend vind	☐	☐	☐	☐	☐
9. ik graag sportieve grenzen verleg	☐	☐	☐	☐	☐
12. ik daar beter in wil worden	☐	☐	☐	☐	☐
21. ik in bewegen en sport wil vooruit gaan	☐	☐	☐	☐	☐

bevatte 21 items verdeeld over zes subschalen: plezier, beweeguitdaging, uiterlijk, fitheid, sociaal contact en erkenning & aanzien. Per subschaal werd een selectie van items gebruikt, die leerlingen beantwoordden op een vijf-puntsschaal van ‘helemaal mee oneens’ (1) tot ‘helemaal mee eens’ (5). Voor beweeguitdaging golden er vijf items (zie figuur 2).

De leerlingen zijn voor ieder beweeg-motief verdeeld over drie groepen: ‘niet belangrijk’ (= aantal leerlingen in procenten met een gemiddelde score tussen 1 - 2.5), ‘neutraal’ (2.5 - 3.5) en ‘belangrijk’ (3.5 - 5).

Statistische analyse

Verschillen tussen doelgroepen zijn op basis van absolute gemiddelde scores op een variabele getoetst op significantieniveau $p < .05$. Voor geslacht is de t-test gebruikt en voor de drie onderwijsfasen, de onderwijstypen vmbo-havo-vwo en drie groepen sportief zelfbeeld de One-Way ANOVA.

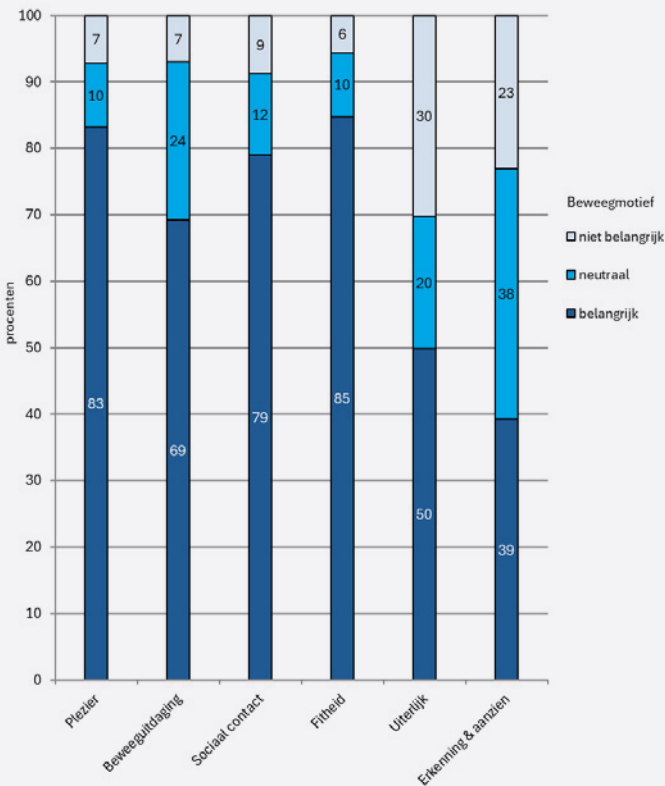
Resultaten

Belang van beweegmotieven

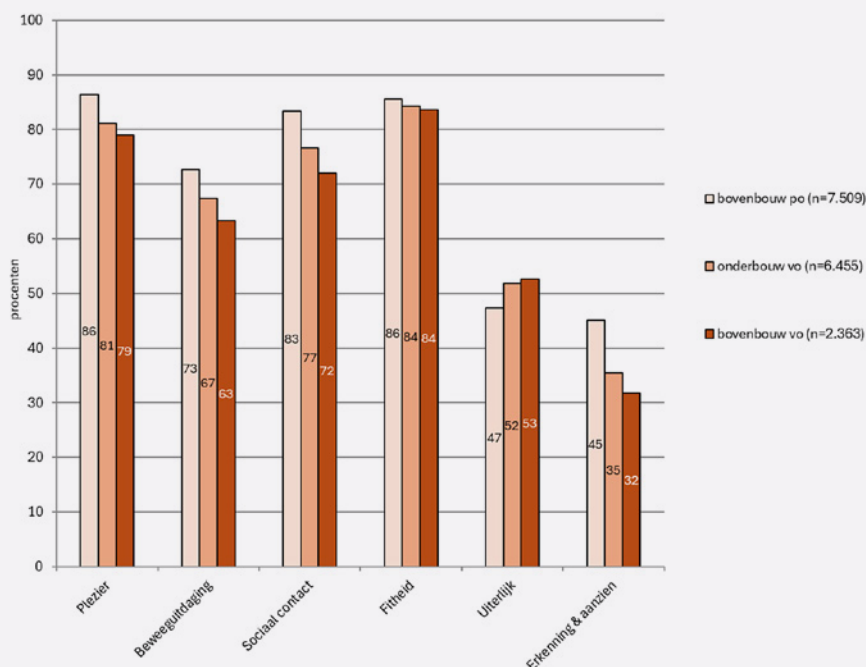
In figuur 3 staat het aantal leerlingen in procenten dat de zes beweegmotieven ‘belangrijk, neutraal of niet belangrijk’ vindt. In het staafdiagram wordt het aantal procenten van drie groepen weergegeven.

- 83 procent van de leerlingen vindt plezier een belangrijk motief om te bewegen en te sporten in vrije tijd. Zij vinden bewegen en sport plezierig en het maakt hen blij. 10 procent scoort ‘neutraal’ en 7 procent vindt bewegen en sport niet plezierig en wordt daar niet blij van.
- 69 procent vindt beweeguitdaging een belangrijk beweegmotief. Zij willen voor zichzelf prestaties leveren, vinden

Figuur 3 Belang van beweegmotieven in procenten (groepen ‘belangrijk, neutraal en niet belangrijk’) (n = 16.327)



Figuur 4 Beweegmotieven (groep 'belangrijk') per onderwijsfase in procenten (n = 16.327) *



* Voor de overzichtelijkheid wordt in de figuren 4, 5, 6 en 7 alleen het aantal procenten van de groep 'belangrijk' weergegeven.

bewegen en sport uitdagend, verleggen graag sportieve grenzen, willen daarin beter worden en vooruitgaan. Bijna een derde van de leerlingen vindt bewegen en sport niet uitdagend.

- 79 procent vindt sociaal contact een belangrijk beweegmotief. Zij bewegen en sporten graag met vrienden en doen dat graag met anderen. Een op de vijf leerlingen vindt sociaal contact geen belangrijk beweegmotief.

- 85 procent vindt fitheid een belangrijk beweegmotief. Zij bewegen en sporten om fit te zijn en te zorgen voor hun gezondheid. Een op de zeven leerlingen vindt fitheid geen belangrijk beweegmotief.

- 50 procent vindt uiterlijk een belangrijk beweegmotief. Zij willen door te bewegen en te sporten op gewicht blijven of afvallen en er beter uit zien. De helft van de leerlingen vindt uiterlijk geen belangrijk beweegmotief.

- 39 procent vindt erkenning & aanzien een belangrijk beweegmotief. Zij houden ervan om anderen te laten zien wat zij kunnen, hun bewegen en sport te showen en vinden het leuk om van anderen te winnen. Zes op de tien leerlingen vindt erkenning & aanzien geen belangrijk beweegmotief.

Belang van beweegmotieven per onderwijsfase

In figuur 4 staat het aantal leerlingen in procenten dat beweegmotieven

belangrijk vindt, gesplitst over de verschillende onderwijsfasen: bovenbouw po (groep 7 en 8), onderbouw vo (1/2-vmbo, 1/2/3-havo en 1/2/3-vwo) en bovenbouw vo (3/4-vmbo, 4/5-havo en 4/5/6-vwo).

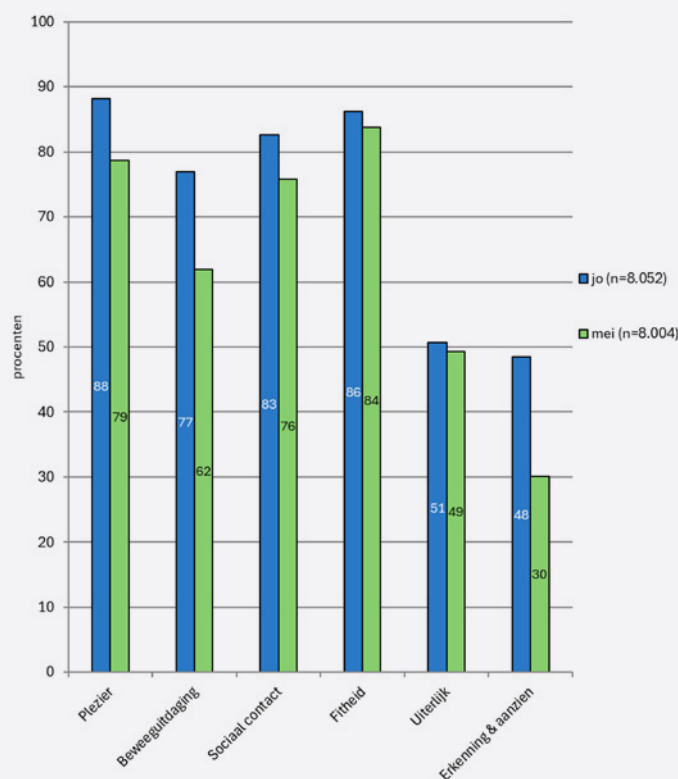
Leerlingen van de drie onderwijsfasen hechten een verschillend belang aan de beweegmotieven. Hoe ouder de leerlingen, hoe minder belangrijk zij plezier,

beweeguitdaging, sociaal contact en erkenning & aanzien vinden. Voor deze vier beweegmotieven zijn de verschillen tussen de drie onderwijsfasen significant ($p < .05$). Daartegenover staat uiterlijk: leerlingen in het voortgezet onderwijs, zowel onderbouw vo (52%) als bovenbouw vo (53%), vinden uiterlijk belangrijker dan leerlingen in bovenbouw po (47%), dit verschil is significant ($p < .05$). Voor fitheid is er geen significant verschil tussen de onderwijsfasen. In het voortgezet onderwijs zijn er tussen vmbo, havo en vwo geen significante verschillen voor de zes beweegmotieven, behalve dat vwo-leerlingen uiterlijk (48%) en erkenning & aanzien (30%) minder belangrijk vinden dan vmbo- (resp. 56% en 37%) en havo-leerlingen (resp. 55% en 35%), niet in grafiek.

Belang van beweegmotieven per geslacht

In figuur 5 staat het aantal jongens en meisjes in procenten dat een bepaald beweegmotief belangrijk vindt. Jongens vinden de beweegmotieven plezier (88%), beweeguitdaging (77%), sociaal contact (83%) en erkenning & aanzien (48%) belangrijker dan meisjes (resp. 79%, 62%, 76% en 30%), deze verschillen zijn significant ($p < .05$). Het aantal meisjes dat fitheid (84%) en uiterlijk

Figuur 5 Beweegmotieven (groep 'belangrijk') per geslacht in procenten (n = 16.056)



(49%) belangrijk vindt is bijna hetzelfde als het aantal jongens (resp. 86% en 51%), het verschil tussen jongens en meisjes is niet significant.

Sportief zelfbeeld van leerlingen per onderwijsfase

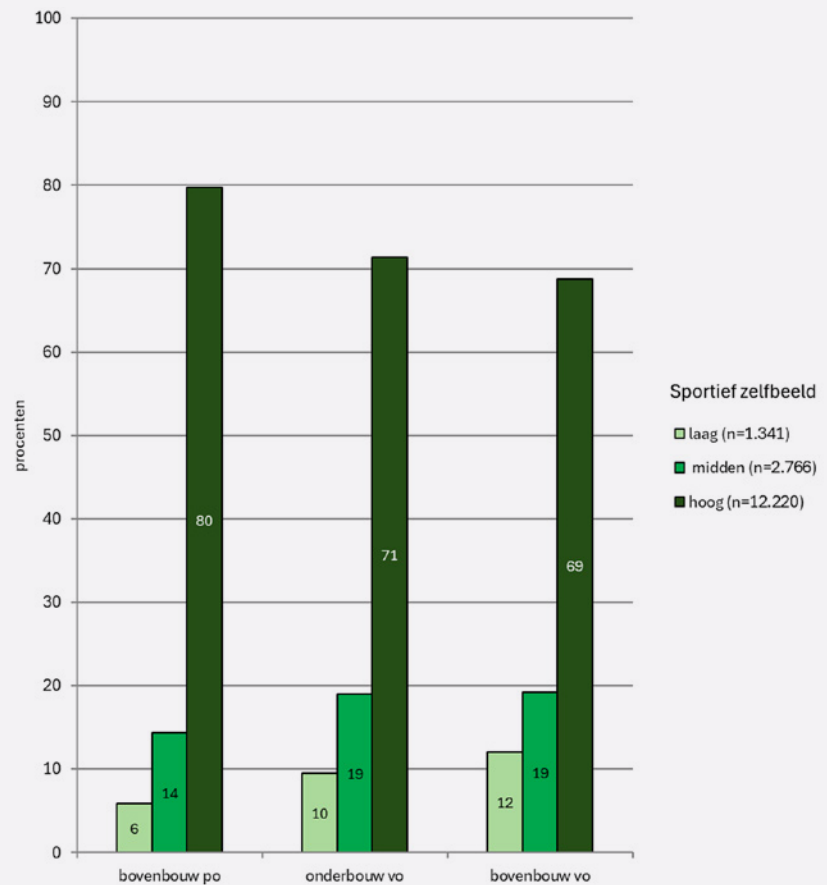
In figuur 6 staat het aantal leerlingen in procenten met sportief zelfbeeld verdeeld over de onderwijsfasen. In onderbouw po heeft acht op de tien leerlingen een 'hoog' sportief zelfbeeld. Dit aantal neemt af in het voortgezet onderwijs: onderbouw vo (71%) en bovenbouw vo (69%). Daarmee neemt het aantal leerlingen met een 'laag en midden/doorsnee' sportief zelfbeeld toe in het voortgezet onderwijs (31%).

Belang van beweegmotieven in relatie tot sportief zelfbeeld

In figuur 7 staat het aantal leerlingen in procenten gesplitst over een 'laag, midden en hoog' sportief zelfbeeld dat de beweegmotieven belangrijk vindt. Hoe hoger het sportieve zelfbeeld, hoe meer belang zij hechten aan alle beweegmotieven. Alle verschillen zijn significant ($p < .05$).

Bijna alle leerlingen met een 'hoog' sportief zelfbeeld vinden plezier (93%), beweeguitdaging (82%), sociaal contact (85%) en fitheid (91%) belangrijke motieven om te bewegen en te sporten in vrije tijd. De helft van de leerlingen met een 'laag' sportief zelfbeeld vindt sociaal contact (51%) en fitheid (50%) het belangrijkste. Slechts een derde van de leerlingen met een 'laag' sportief zelfbeeld vindt plezier (32%) en een op de zeven vindt beweeguitdaging (16%) belangrijk. Voor beweeguitdaging zijn de verschillen tussen leerlingen met een 'hoog' (82%) en een 'laag' sportief zelfbeeld (16%) het grootst en voor uiterlijk (resp. 50% en 40%) zijn de

Figuur 6 Aantal leerlingen met een 'laag, midden/doorsnee en hoog' sportief zelfbeeld per onderwijsfase in procenten (n = 16.056)



verschillen het kleinst.

Discussie

Belangrijkste resultaten

Leerlingen bewegen en sporten in hun vrije tijd vooral vanwege plezier (83%), sociaal contact (79%) en fitheid (85%) en in mindere mate vanwege de beweeguitdaging (69%), uiterlijk (50%) en erkenning & aanzien (39%). Naar mate de leerlingen ouder worden, hechten zij minder belang aan de beweegmotieven plezier, beweeguitdaging, sociaal contact en

erkenning & aanzien. Het beweegmotief fitheid is voor alle leerlingen bijna even belangrijk en uiterlijk wordt daarentegen steeds belangrijker. Jongens vinden de beweegmotieven plezier, sociaal contact en met name beweeguitdaging en erkenning & aanzien belangrijker dan meisjes. Meisjes vinden fitheid en uiterlijk bijna even belangrijk als jongens. Leerlingen met een 'hoog' sportief zelfbeeld vinden alle beweegmotieven belangrijker dan leerlingen met een 'midden/doorsnee' en 'laag' sportief zelfbeeld. De verschillen zijn het grootst voor beweeguitdaging en het kleinst voor uiterlijk. De genoemde verschillen zijn significant ($p < .05$).

Mogelijke consequenties voor het werkveld

Door tegemoet te komen aan verschillende beweegmotieven van leerlingen worden leerlingen meer intrinsiek en/of extrinsiek gemotiveerd.



Extrinsieke beweegmotieven als fitheid en uiterlijk komen nog weinig aan bod

Doorgaans ligt de focus tijdens de lessen bewegingsonderwijs op de intrinsieke beweegmotieven plezier en beweeguitdaging. Hiermee worden vooral de leerlingen bereikt die bewegen uitdagend vinden en zich willen verbeteren in beweeg- en sportactiviteiten, de 'gein' van bewegen en sport kunnen oproepen.

Uit dit onderzoek blijkt dat slechts twee derde beweegt en sport in vrije tijd vanwege de beweeguitdaging, de andere leerlingen doen dat meer vanwege extrinsieke beweegmotieven zoals sociaal contact, fitheid en uiterlijk. Vaak gaat het hierbij om meisjes, leerlingen in het voortgezet onderwijs en om leerlingen met een 'midden' en 'laag' sportief zelfbeeld.

Een kwart van de leerlingen heeft een 'laag' of 'midden/doorsnee' sportief zelfbeeld: twee op de tien leerlingen in po en drie op de tien leerlingen in vo (zie figuur 6). Deze leerlingen vormen een risicogroep voor een fysiek inactieve leefstijl.

Om deze leerlingen te bereiken zouden lesprogramma's zich ook

moeten richten op de extrinsieke beweegmotieven sociaal contact, fitheid en uiterlijk. Met sociaal contact en fitheid worden acht van de tien leerlingen bereikt.

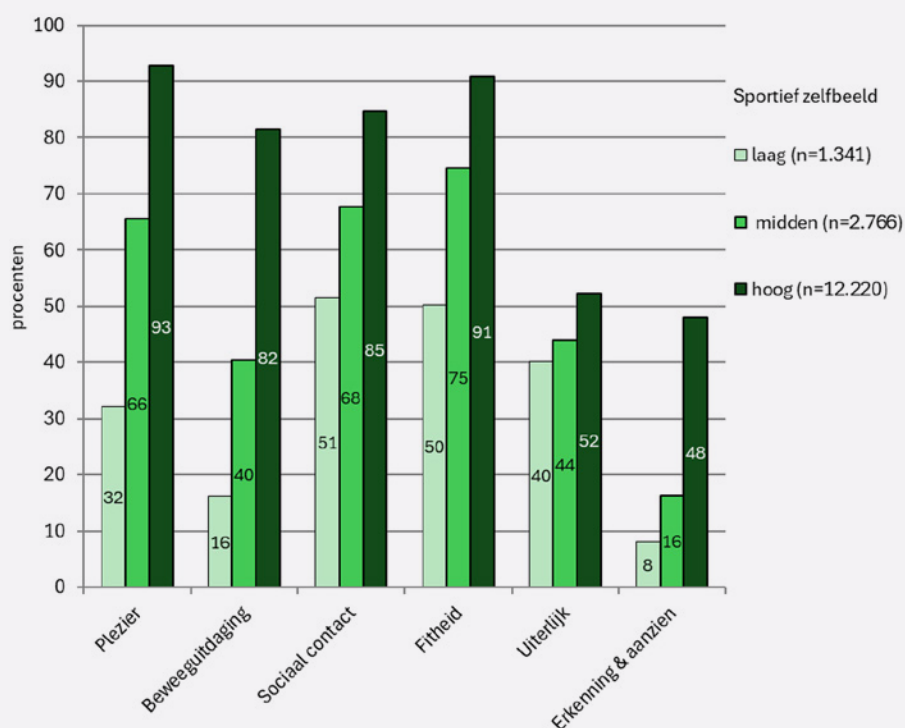
Vooraf in bovenbouw vo zouden leerlingen een keuze moeten kunnen maken uit verschillende verschijningsvormen van bewegen en sport met bijbehorende dominante beweegmotieven. Crum (1992) onderscheidt zeven sportmodi: topsport (aanzien), wedstrijd sport (erkenning), recreatiesport (sociaal contact), fitnesssport (fitheid), cosmetische sport (uiterlijk), avontuur sport (spanning & avontuur), lust/pret/pleziërsport (plezier).

Daarnaast moeten intrinsieke beweegmotieven bij leerlingen worden ontwikkeld. Beweegplezier (plezier en beweeguitdaging) leidt namelijk tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011). Bewegingsonderwijs biedt een veilige leeromgeving en motiverend leerklimaat om plezier en beweeguitdaging bij de leerlingen te

ontwikkelen. Naarmate de leerlingen ouder worden, zouden leerlingen een keuze moeten kunnen maken uit beweeg- en sportactiviteiten waarin zij zichzelf willen verbeteren en zich in willen verdiepen. Vooral bij leerlingen met een 'laag' en 'midden/doorsnee' sportief zelfbeeld zou de nadruk moeten liggen op plezier of *fun* en persoonlijke groei bij beweeguitdagingen. Voor alle leerlingen geldt een 'persoonlijke lat' die uitdagend en haalbaar is.

In het eerste onderzoeksartikel beschreven we de positieve relatie van de beweegmotieven plezier en beweeguitdaging met de psychologische basisbehoeften, in het bijzonder met gevoelens van competentie, en daarmee de waardering voor LO. In dit tweede deel beschreven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen. In het volgende deel gaan we in op verschillen tussen leerlingen bij vervulling van hun psychologische basisbehoeften tijdens de lessen en hun waardering voor LO. ●

Figuur 7 Beweegmotieven (groep 'belangrijk') per sportief zelfbeeld van leerlingen in procenten (n = 16.327)



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Hans van Ekdorf was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Kernwoorden

motivatie, intrinsieke beweegmotieven, extrinsieke beweegmotieven, sportief zelfbeeld

Motiverend bewegingsonderwijs

Verschillen in psychologische basisbehoeften en waardering-LO tussen leerlingen

In dit derde deel gaan we in op een cruciale vraag voor elke LO-docent: hoe verschillen leerlingen in de mate waarin hun psychologische basisbehoeften worden vervuld tijdens de les – en wat betekent dat voor hun waardering van LO?

Eerder verkenden we de relatie tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO (deel 1) en de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen (deel 2). In deel 4 formuleren we aanbevelingen naar het werkveld over de werkwijze en enkele voorbeelduitwerkingen. | Ger van Mossel,

Hans van Ekdom, Anne de Bruijn en Remo Mombarg

Psychologische basisbehoeften

Motivatie voor LO wordt vaak benaderd vanuit de zelfdeterminatietheorie (*Self-Determination Theory*; SDT) van Deci & Ryan (2000). Deze theorie onderscheidt een continuüm van autonome motivatie – gedreven door plezier en interesse – tot gecontroleerde motivatie, die ontstaat door interne druk (zoals schuld of schaamte) of externe druk (zoals straf of sociale verwachtingen). Autonome motivatie wordt gezien als het meest wenselijk: ze hangt samen met duurzame betrokkenheid, plezier en volharding (Ntoumanis, 2012). Gecontroleerde motivatie leidt vaker tot lage betrokkenheid en soms zelfs uitval.

Volgens de SDT ontstaat autonome motivatie wanneer drie psychologische basisbehoeften worden vervuld: autonomie (keuzevrijheid en zelfbepaling), competentie (het gevoel dat je iets kunt) en verbondenheid (je gesteund en gezien voelen door docenten en medeleerlingen). In de context van LO kan verbondenheid worden opgesplitst in verbondenheid met klasgenoten (peer-verbondenheid) en met de docent (De Bruijn et al., 2022). Leerlingen die zich autonoom, competent en verbonden voelen, zijn aantoonbaar meer gemotiveerd.

Uit een review-onderzoek in de LO van Vasconcellos et al. (2019) blijkt dat vervulling van de basisbehoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid sterk gecorreleerd zijn met autonome leerlingmotivatie en minder sterk – maar nog steeds positief – gecorreleerd

met geïntrojecteerde regulatie (interne druk). Zwakke negatieve correlaties werden gevonden tussen autonomie, competentie en verbondenheid enerzijds en externe regulatie (externe druk) anderzijds. Amotivatie vertoonde matige negatieve correlaties met behoeftevervulling. Deze studie liet verder zien dat leraren een grotere invloed hebben op de klassikale ervaringen van autonomie en competentie, terwijl verbondenheid zowel samenhangt met invloed van leeftijdsgenoten als van leraren.

Beweegmotieven

In dit onderzoek sluiten we aan bij de beweegmotieven van Ryan et al. (1997), zie deel 2 van deze reeks. Naast competentie, autonomie en verbondenheid doet het er ook toe met welke motieven je sport. Naarmate een LO-les beter bij je motieven past zal je ook meer intrinsieke motivatie ervaren. De beweegmotieven zijn onder te verdelen in: (beweeg)plezier, beweeguitdaging, fysieke fitheid, uiterlijk, sociaal contact en erkenning & aanzien.

Plezier en beweeguitdaging (de wens om uitgedaagd te worden en bewegingsvaardigheden te ontwikkelen) gelden als intrinsieke motieven: ze komen voort uit de activiteit zelf en worden gekoppeld aan autonome motivatie. Leerlingen die bewegen vanuit beweegplezier zijn doorgaans actiever en blijven langer betrokken (Stuij et al., 2011).

Motieven gericht op het lichaam (uiterlijk, fitheid) en op sociale factoren (sociaal contact, erkenning & aanzien) zijn extrinsiek van aard. Ze sluiten aan bij

gecontroleerde motivatie, omdat ze niet direct gericht zijn op motivatie voor de activiteit zelf en vaak afhankelijk zijn van waardering van anderen.

Samenhang tussen beweegmotieven en psychologische basisbehoeften

Beweegmotieven werken vooral via de drie basisbehoeften. Hoe meer de beweegmotieven bijdragen aan de drie basisbehoeften hoe hoger zij LO waarderen. In het eerste artikel lieten we zien dat juist de intrinsieke beweegmotieven en de vervulling van de basisbehoeften – autonomie, docent-verbondenheid en in het bijzonder competentie – positief samenhangen met de waardering voor LO. Het realiseren van deze motieven en behoeften lijkt dan ook cruciaal voor het versterken van waardering voor het vak.

De intrinsieke beweegmotieven plezier en beweeguitdaging gaan doorgaans samen met veel behoeftebevrediging. Het motief plezier hangt sterk samen met autonomie en competentie, omdat leerlingen meer plezier ervaren als ze zelf mogen kiezen welk activiteit ze mogen doen en dit lukt (Valenzuela et al., 2021). Voldoende beweeguitdaging versterkt vooral het gevoel van competentie, doordat leerlingen groei en vaardigheidsontwikkeling ervaren. Sociaal contact draagt bij aan verbondenheid, bijvoorbeeld binnen teamsporten. De beweegmotieven uiterlijk, fitheid en erkenning & aanzien kunnen juist de verbondenheid onder druk zetten, omdat ze sterk leunen op externe bevestiging. Als deze wegblijft of iemand anders ondersteunt dit motief niet, voel je je minder verbonden.

Doel van deze studie is dat docenten inzicht krijgen in hoe zij hun lessen beter kunnen afstemmen op de beweegmotieven en de psychologische basisbehoeften van hun leerlingen en daarmee een motiverend leerklimaat kunnen creëren.

Methode

Dataverzameling

Het eerste deel van de vragenlijst bevatte achtergrondkenmerken zoals geslacht, leerjaar, schooltype en sportief

zelfbeeld. De categorie genderneutraal is niet meegenomen in deze analyses, omdat deze pas vanaf 2020 werd toegevoegd (verdeling: 50% jongens, 50% meisjes). Daarnaast is in het eerste deel gevraagd naar de waardering voor LO.

In het tweede deel is gevraagd naar de beweegmotieven: 'Waarom beweeg en sport je?', zie deel 2 van deze reeks.

Het derde deel van de vragenlijst ging in op de vervulling van psychologische basisbehoeften. De resultaten worden besproken voor verschillende doelgroepen: onderwijsfasen (bovenbouw po, onderbouw vo, bovenbouw vo), onderwijstypen (vmbo, havo, vwo), geslacht en sportief zelfbeeld. Omdat leerlingen niet allemaal dezelfde les ervaren, analyseren we deze behoeftevervulling voor verschillende groepen: van bovenbouw-po tot bovenbouw-vo, van vmbo tot vwo, voor jongens en meisjes en voor leerlingen met een verschillend sportief zelfbeeld. Met gegevens van ruim 16.000 leerlingen van 409 scholen kunnen we zichtbaar maken welke groepen zich het meest autonoom, competent en verbonden voelen – en welke groepen juist minder.

Onderwijsfasen

Op basis van leerjaar en schooltype zijn drie fasen onderscheiden:

- bovenbouw po (groep 7-8; 46%);
- onderbouw vo (1/2-vmbo; 1/2/3-havo; 1/2/3-vwo; 39%);
- bovenbouw vo (3/4-vmbo; 4/5-havo; 4/5/6-vwo; 15%).

Onderwijstypen

Leerlingen gaven aan welk onderwijstype zij volgden (basisschool, praktijkonderwijs, verschillende vmbo-leerwegen, havo, vwo of combinatieklas). Voor de analyses zijn de vo-leerlingen samengevoegd tot de categorieën vmbo, havo en vwo.

Sportief zelfbeeld

Het sportief zelfbeeld is gemeten met vier items uit de vragenlijst School, bewegen en sport (Stuij et al., 2011), gescoord op een vijfpuntsschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Vier items: Ik ben goed in gym; Ik hoor tot de betere sporters uit mijn klas; Ik

vind bewegen en sport belangrijk; Ik heb altijd al veel aan bewegen en sport gedaan.

Leerlingen zijn ingedeeld in drie groepen:

- laag sportief zelfbeeld (1-2.5; 8%)
- midden/doorsnee (2.5-3.5; 17%)
- hoog (3.5-5; 75%)

Beweegmotieven

De vragenlijst bevatte 21 items verdeeld over zes beweegmotieven subschalen: plezier, beweeguitdaging, uiterlijk, fitheid, sociaal contact en erkenning & aanzien, zie deel 2 van deze reeks.

Psychologische basisbehoeften

De vervulling van psychologische basisbehoeften tijdens de gymles (zie figuur 1) is gemeten met een aangepaste versie van de *Psychological Needs Satisfaction in Exercise Scale* (PNSE; Wilson et al., 2006), eerder succesvol gebruikt onder Nederlandse jongeren (Haerens et al., 2018).

Leerlingen beantwoordden 28 items over vier basisbehoeften:

- autonomie
- competentie
- docent-verbondenheid
- peer-verbondenheid

Alle items begonnen met 'Tijdens de gymles ...' en werden beoordeeld op een vijfpuntsschaal van 1 (helemaal mee oneens) tot 5 (helemaal mee eens). Voor elke behoefte zijn leerlingen ingedeeld in drie groepen:

- minder (1-2.5)
- neutraal (2.5-3.5)
- meer (3.5-5)

Waardering-LO

De waardering voor LO is gemeten met vijf items gebaseerd op Stuij et al. (2011), zoals: 'Ik ga graag naar de gymles' en 'Ik vind gym leuk' (zie figuur 2). Dezelfde vijfpuntsschaal (1-5) werd gebruikt.

Ook hier zijn drie groepen onderscheiden:

- laag (1-2.5)
- midden/doorsnee (2.5-3.5)
- hoog (3.5-5)

Statistische analyse

Verschillen tussen doelgroepen zijn op basis van absolute gemiddelde scores op een variabele getoetst op significantieniveau $p < .05$. Voor geslacht is een t-test gebruikt. Voor de drie onderwijsfasen, de onderwijstypen vmbo-havo-vwo en de drie groepen sportief zelfbeeld een One-Way ANOVA toegepast.

Figuur 1 De eerste vier items in de vragenlijst over vervulling van psychologische basisbehoeften tijdens de gymles

12. Tijdens de afgelopen gymles....

	Helemaal niet waar	niet waar	Soms waar, soms niet waar	waar	helemaal waar
1. ... voelde ik mij gehecht aan mijn leerkracht	☐	☐	☐	☐	☐
2. ... voelde ik mij in staat om uitdagende activiteiten goed uit te voeren	☐	☐	☐	☐	☐
3. ... voelde ik me begrepen door mijn medeleerlingen	☐	☐	☐	☐	☐
4. ... had ik het gevoel dat de les was zoals ik het zelf wil	☐	☐	☐	☐	☐

Figuur 2 Vijf items in de vragenlijst voor waardering-LO

10. In hoeverre kloppen de volgende uitspraken voor jou?

	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
1. Ik ga graag naar de gymles	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ik vind mijn eigen gymleraar of -lerares aardig	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ik vind dat bij gym goed wordt lesgegeven	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ik vind gym leuk	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ik ben tevreden over de gymlessen	☐	☐	☐	☐	☐

Resultaten

Beweegmotieven

Voor de verschillen in de beweegmotieven van de leerlingen verwijzen we naar deel 2 van deze reeks.

Vervulling van psychologische basisbehoeften en waardering voor LO

Figuur 3 laat zien in welke mate de psychologische basisbehoeften tijdens de gymles worden vervuld en hoe leerlingen de lessen LO waarderen. In het staafdiagram zijn telkens drie categorieën opgenomen: minder - neutraal - meer (basisbehoeften) en laag - midden - hoog (waardering-LO).

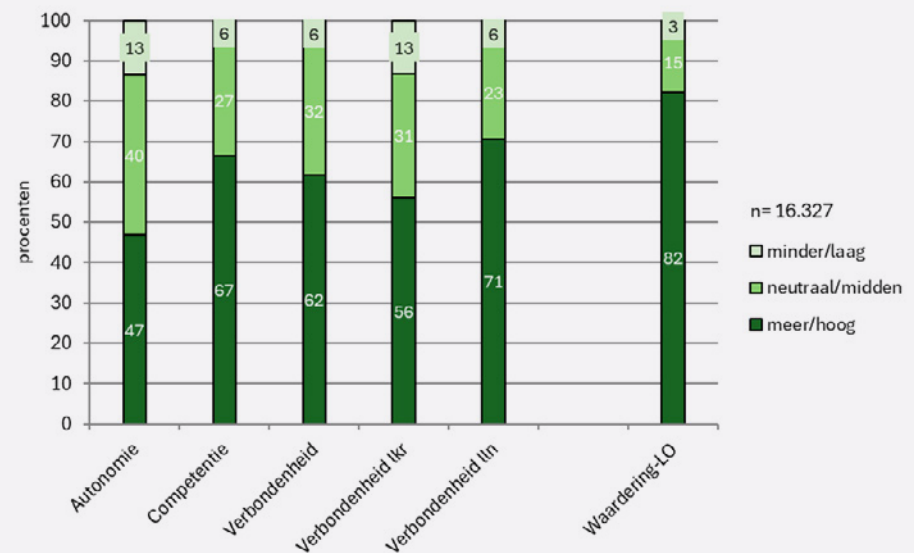
- Autonomie: bij 47% van de leerlingen is sprake van een hoge mate van vervulling. Zij hebben het gevoel zichzelf te kunnen zijn en te mogen mee beslissen en vinden dat de les is zoals zij zelf willen. Bij 40% is dit neutraal, 13% ervaart onvoldoende autonomie.
- Competentie: 67% voelt zich in staat om beweegactiviteiten goed uit te voeren; 27% is neutraal en 6% voelt zich onvoldoende competent.
- Docent-verbondenheid: 56% voelt zich verbonden met de docent; 31% neutraal en 13% niet.
- Peer-verbondenheid: 71% voelt zich verbonden met medeleerlingen; 23% neutraal en 6% niet.
- Waardering voor LO: 82% waardeert de lessen hoog. Zij gaan graag naar de gymles, zijn tevreden en vinden gym leuk, zij vinden de leerkracht aardig en vinden dat er goed wordt lesgegeven; 15% is neutraal en 3% waardeert LO laag.

Verschillen per onderwijsfase

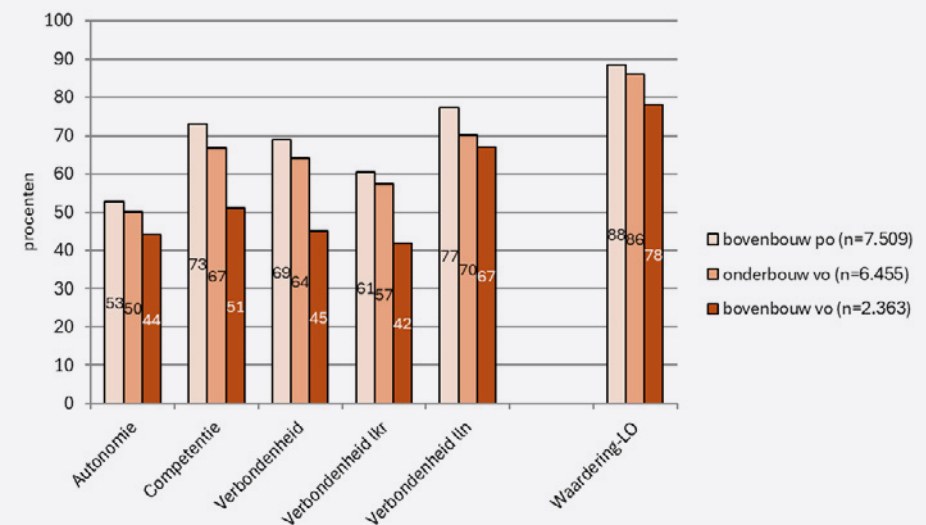
Figuur 4 toont de percentages leerlingen die hoog scoren op basisbehoeften (groep 'meer') en waardering-LO (groep 'hoog') voor drie onderwijsfasen. De vervulling van de psychologische basisbehoeften neemt af naarmate leerlingen ouder worden: de bovenbouw po scoort het hoogst, gevolgd door de onderbouw vo en vervolgens de bovenbouw vo. Hetzelfde patroon geldt voor de waardering van LO:

- bovenbouw po: 88% waardeert LO hoog;
 - onderbouw vo: 86% waardeert LO hoog;
 - bovenbouw vo: 78% waardeert LO hoog.
- Alle verschillen tussen de onderwijsfasen zijn significant ($p < .05$).

Figuur 3 Vervulling van psychologische basisbehoeften en waardering-LO in procenten tijdens de LO-lessen (groepen respectievelijk 'minder-neutraal-meer' en 'laag-midden-hoog') (n = 16.327)



Figuur 4 Vervulling van psychologische basisbehoeften (groep 'meer') en waardering-LO (groep 'hoog') per onderwijsfase in procenten (n = 16.327) *



* In de figuren 4, 5, 6 en 7 wordt alleen het aantal procenten van de groep 'meer/hog' weergegeven.

Verschillen per onderwijstype

Figuur 5 laat de verdeling zien van de groep meer (basisbehoeften) en hoog (waardering-LO) voor vmbo-, havo- en vwo-leerlingen.

De vervulling van psychologische basisbehoeften verschilt duidelijk tussen onderwijstypen: vmbo-leerlingen scoren het hoogst, gevolgd door havo en vervolgens vwo:

- autonomie: 48% (vmbo), 44% (havo), 34% (vwo);
- competentie: 63% (vmbo), 62% (havo), 58% (vwo);
- docent-verbondenheid: 58% (vmbo), 54% (havo), 43% (vwo);
- peer-verbondenheid: het hoogst bij havo-leerlingen (71%), gevolgd door vwo (68%) en vmbo (67%).

Ook de waardering voor LO verschilt:

- vmbo: 79% waardeert LO hoog;
 - havo: 80% waardeert LO hoog;
 - vwo: 74% waardeert LO hoog.
- Alle verschillen zijn significant ($p < .05$).

Verschillen tussen jongens en meisjes

Figuur 6 toont dat jongens op alle basisbehoeften hoger scoren dan meisjes. Dit geldt ook voor de waardering voor LO:

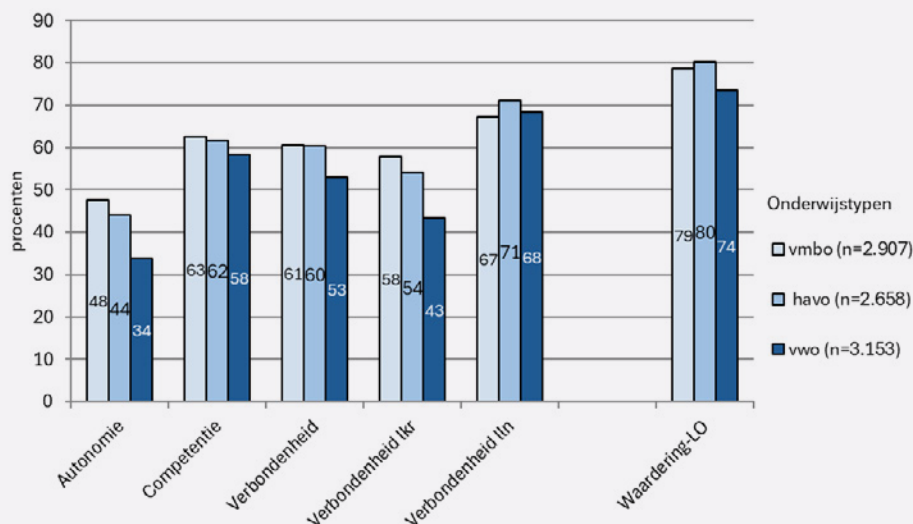
- jongens: 88% waardeert LO hoog;
- meisjes: 77% waardeert LO hoog.

De verschillen zijn significant ($p < .05$).

Verschillen naar sportief zelfbeeld

Figuur 7 geeft de resultaten weer voor leerlingen met een laag, midden en hoog sportief zelfbeeld. Leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld ervaren

Figuur 5 Vervulling van psychologische basisbehoeften (groep 'meer') en waardering-LO (groep 'hoog') per onderwijstype in procenten (n = 16.327)



midden en vervolgens een laag sportief zelfbeeld.

Dit patroon komt ook terug in de waardering voor LO: hoe hoger het sportief zelfbeeld, hoe hoger de waardering:

- laag sportief zelfbeeld: 39% waardeert LO hoog;
- midden/doorsnee sportief zelfbeeld: 66% waardeert LO hoog;
- hoog sportief zelfbeeld: 91% waardeert LO hoog.

De verschillen zijn groot en significant ($p < .05$).

Discussie

Belangrijkste resultaten

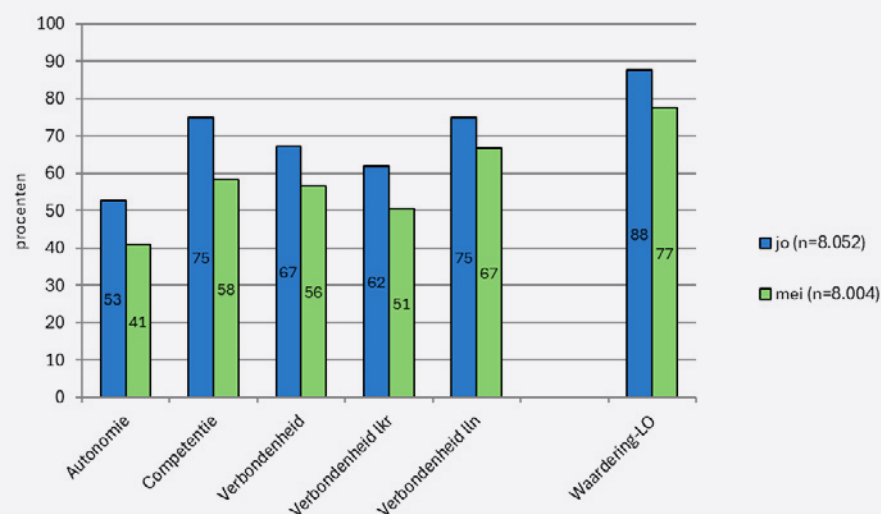
Acht op de tien leerlingen waarderen LO hoog. Toch zijn er duidelijke verschillen tussen groepen. Leerlingen in de bovenbouw po en de onderbouw vo waarderen LO hoger dan leerlingen in de bovenbouw vo. Als we uitsplitsen naar onderwijstype dan blijkt dat vmbo- en havo-leerlingen een hogere waardering voor LO hebben dan vwo-leerlingen. Tenslotte scoren jongens over het algemeen hoger dan meisjes als het gaat om waardering voor LO.

Ook de psychologische basisbehoeften worden niet bij iedereen even sterk vervuld. Deze behoeften worden vaker gerealiseerd bij leerlingen uit de bovenbouw po en onderbouw vo, bij vmbo- en havo-leerlingen, bij jongens en vooral bij leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld. Leerlingen met een laag of midden sportief zelfbeeld (samen 25% van de onderzoeksgroep), vwo-leerlingen, bovenbouw vo-leerlingen en meisjes ervaren deze vervulling aanzienlijk minder.

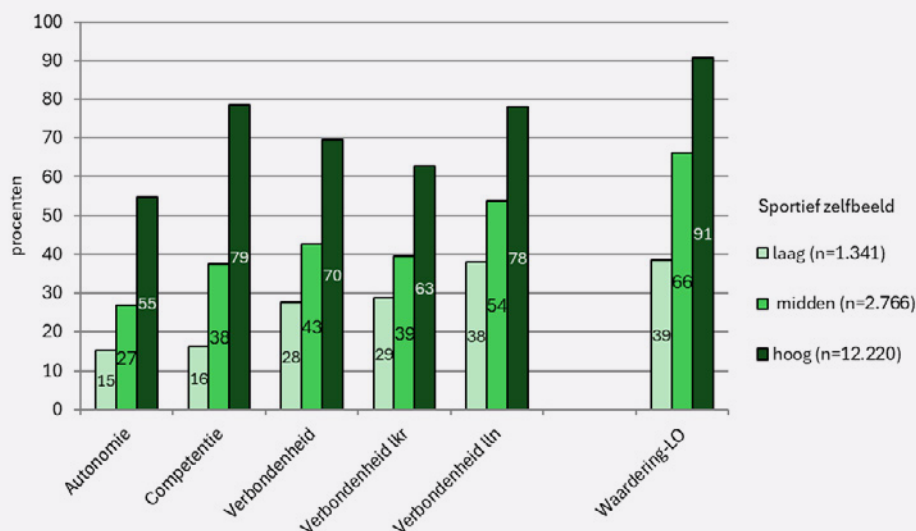
Er bestaat een duidelijk verband tussen de vervulling van de psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO. Dat verband is zwak voor autonomie en docent-verbondenheid, middelsterk voor competentie en afwezig voor peer-verbondenheid (zie deel 1 van deze reeks).

Vooral leerlingen met een laag of doorsnee sportief zelfbeeld vormen een aandachtspunt. Dit betreft twee op de tien leerlingen in de bovenbouw po en drie op de tien leerlingen in het vo. Door in de lessen beter aan te sluiten bij hun

Figuur 6 Vervulling van psychologische basisbehoeften (groep 'meer') en waardering-LO (groep 'hoog') per geslacht in procenten (n = 16.056)



Figuur 7 Vervulling van psychologische basisbehoeften (groep 'meer') en waardering-LO (groep 'hoog') naar sportief zelfbeeld van leerlingen in procenten (n = 16.327)



zichzelf als vaardige sporters, vinden bewegen belangrijk en hebben altijd al veel aan bewegen en sport gedaan. In

deze groep worden de psychologische basisbehoeften duidelijk het meest vervuld, gevolgd door de groep met een

psychologische basisbehoeften kan hun waardering voor LO toenemen – en daarmee de kans op een actieve leefstijl groeien.

Wat kun je als docent doen?

Een goed pedagogisch-didactisch klimaat zorgt voor bewerkstelling van autonomie, competentie en verbondenheid bij de leerlingen. De intrinsieke beweegmotieven plezier en beweeguitdaging hangen positief samen met deze basisbehoeften. Aandacht voor deze intrinsieke beweegmotieven en basisbehoeften, vooral voor competentie, waarborgt dat leerlingen meer vanuit autonome motivatie gaan bewegen en sporten.

Competentie versterken (cruciaal voor doelgroepen)

- Leerlingen moeten ervaren dat zij succes kunnen behalen. Dit is de sterkste voorspeller van autonome motivatie voor bewegen.
- Concreet in de les: differentieer in niveau- en succescriteria. Laat leerlingen kiezen tussen opdrachten van oplopende moeilijkheid. Zorg dat elke leerling op zijn/haar eigen niveau succeservaringen kan opdoen. "Wat ging beter dan vorige keer?", "Welke challenge heb je vandaag gehaald?".
- Gebruik feedback gericht op progressie. Geef feedback op inzet, strategie en groei, niet op talent of vergelijking met anderen. Voorbeeld: "Je sprong is nu stabiel, omdat je goed op je afzet lette".
- Laat leerlingen persoonlijke doelen stellen: korte, haalbare doelen verhogen ervaren competentie ("Vandaag wil ik dribbelen zonder naar de bal te kijken.").
- Creëer veel beweegkansen: kleine groepen, meerdere werkstations en weinig wachttijd vergroten succesmomenten.

Autonomie ondersteunen (keuze en invloed)

- Autonomie leidt tot meer plezier, betrokkenheid en verantwoordelijkheid.
- Concreet in de les: bied keuzemogelijkheden. Keuze in niveaus, materialen, spelvarianten en beweegmotieven en bijbehorende verschijningsvormen.
- Leg het waarom van opdrachten uit. Wanneer leerlingen begrijpen waarom

iets belangrijk is, neemt hun autonome motivatie toe.

- Laat leerlingen meedenken of mede-ontwerpen: laat hen spelregels aanpassen, zelf beweeguitdagingen bedenken of reflecteren op wat werkt.
- Gebruik autonomie-ondersteunende taal: vermijd dwingende toon ("je moet"), gebruik uitnodigende formuleringen ("probeer eens..."; "je zou kunnen...").

Verbondenheid vergroten (veilig, inclusief klimaat)

- Verbondenheid geeft leerlingen vertrouwen om zich motorisch kwetsbaar op te stellen.
- Concreet in de les: start met korte samenwerkingsopdrachten. Werkvormen waarin iedereen een rol heeft, verhogen groepscohesie.
- Zorg voor een veilig en positief klimaat.
- Spreek positieve normen af: respect, aanmoedigen, niet uitlachen.
- Stimuleer peer-support: laat leerlingen elkaar coachen op één concreet feedbackpunt.
- Gebruik heterogene groepsindelingen: mix vaardigheidsniveaus zodat leerlingen van elkaar leren, maar voorkom situaties waarin zwakkere leerlingen overvleugeld worden.

Plezier en beweeguitdaging centraal

- Om intrinsieke beweegmotieven te raken, moeten lessen leuk, uitdagend en betekenisvol zijn.
- Concreet in de les: gebruik speelse vormen en *gamification*. Uitdagingen, tijdsopdrachten, levels of mini-toernooitjes kunnen motiverend werken.
- Laat leerlingen succes ervaren door variatie in materialen en opdrachten. Zachte ballen, alternatieve spelvormen of verkleinde velden vergroten toegankelijkheid.
- Kies niet alleen voor traditionele sporten.
- Introduceer dans, freerunning, frisbee, spikeball of andere activiteiten waarin andere talenten zichtbaar worden.

Samenvatting

Wil een docent LO autonome motivatie en waardering voor LO versterken – vooral bij leerlingen met een laag of doorsnee sportief zelfbeeld – dan draait het om:

- competentie: succeservaringen, differentiatie, groeifeedback;

- autonomie: keuzes, invloed, autonomie-ondersteunende communicatie;
- verbondenheid: veilig, positief en samenwerkend lesklimaat;
- intrinsieke beweegmotieven plezier en beweeguitdaging: speels, gevarieerd en betekenisvol bewegen.

In het eerste onderzoeksartikel beschreven we de positieve relatie van de beweegmotieven plezier en beweeguitdaging met de psychologische basisbehoeften, in het bijzonder met gevoelens van competentie, en daarmee de waardering voor LO. In het tweede deel beschreven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen. In dit derde deel gingen we in op verschillen in psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO tussen leerlingen. In het vierde en laatste deel geven we aanbevelingen naar het werkveld voor de werkwijze en enkele voorbeelduitwerkingen. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Hans van Ekdrom was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO
Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Kernwoorden

motivatie, psychologische basisbehoeften, SDT-gevoelens, waardering voor LO

Motiverend bewegingsonderwijs

4

Aanbevelingen en voorbeelduitwerkingen

Hoe krijgen we álle leerlingen mee in de gymles? Uit een groot-schalig onderzoek van 2010 tot 2024, uitgevoerd onder duizenden leerlingen van groep 7 tot en met de examenklassen blijkt dat beweegmotieven een cruciale rol spelen bij het vervullen van psychologische basisbehoeften en daarmee bij de waardering voor LO. Waar veel leerlingen gedreven worden door beweegplezier en beweeguitdaging, bewegen anderen vooral vanwege sociale redenen, fitheid of uiterlijk. En juist die laatste groep – vaak meisjes, oudere leerlingen en jongeren met een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld – bereikt de huidige gymles nog onvoldoende. Deel 1, 2 en 3 van deze reeks lieten de samenhang zien tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO en de verschillen tussen leerlingen. Dit vierde en laatste deel van deze reeks beschrijft aanbevelingen voor de praktijk en enkele voorbeelduitwerkingen. | Ger van Mossel, Anne de Bruijn, Hans van Ekdorp en Remo Mombarg

1 Intrinsieke beweegmotieven versterken motivatie

Leerlingen met intrinsieke beweegmotieven, zoals beweegplezier en beweeguitdaging, ervaren meer voldoening tijdens de lessen. Ze onderkennen 'lol of plezier' en de 'gein' van het bewegen: de beweeguitdaging lukt. Deze leerlingen voelen zich tijdens de gymles eerder competent, autonoom en verbonden met de docent, waardoor ze actiever deelnemen en langer betrokken blijven. Extrinsieke motieven, zoals fitheid, uiterlijk of sociaal contact, komen vaak minder aan bod tijdens de lessen.

Leg in je lessen nadruk op persoonlijke groei en zelfverbetering. Door de nadruk te leggen op persoonlijke groei voelt de minderbegaafde beweger zich meer competent. Geef alle leerlingen de mogelijkheid om zich competent te voelen en beweegplezier te ervaren. Hierdoor ontstaat er minder onderlinge vergelijking en voelen leerlingen zich competenter. Door te variëren in het lesaanbod

en de les vorm te geven vanuit verschillende beweegmotieven sluit je meer aan op de eigen voorkeuren van de leerlingen en versterk je het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid. Zo creëer je een inclusieve omgeving

waarin alle leerlingen, ongeacht hun beweegmotief, betrokken blijven en duurzame beweeggewoonten ontwikkelen.

Doe onderzoek naar de beweegmotieven van je eigen leerlingen. Dat kan via gesprekken en/of *active reviewing* (De Kok & Hermans, 2019). Zorg ervoor dat de verschillende beweegmotieven allemaal aan bod komen zodat iedereen gehoord wordt en allen de kans krijgen kennis te maken met verschillende beweegmotieven. Laat leerlingen op basis van hun voorkeur kiezen.



Bied beweegplezier en persoonlijke groei als basis

Ad 1. Presteren, trainen of recreatief spelen

Leerlingen spelen een spel, bijvoorbeeld padel, volleybal of voetbal, op meerdere veldjes over meerdere rondes. In iedere ronde kiest ieder 'veldje' voor een eigen 'manier' van spelen:

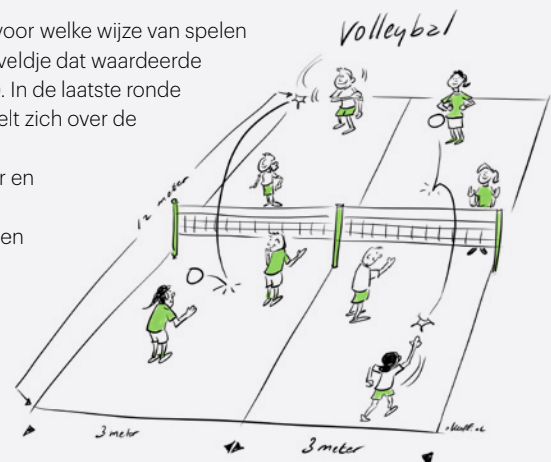
- a) presteren (spelen tegen elkaar);
- b) trainen (samen oefenen om ergens beter in te worden);
- c) recreatief spelen (een spel samen laten lukken door aanpassingen in spelregels en/of arrangement/materiaal).

Na iedere ronde vraagt de docent per veldje voor welke wijze van spelen er was gekozen en hoe iedere leerling op dat veldje dat waardeerde (*active reviewing*: opsteken van 1 tot 5 vingers). In de laatste ronde kiest iedere leerling voor ad a, b of c en verdeelt zich over de bijhorende veldjes.

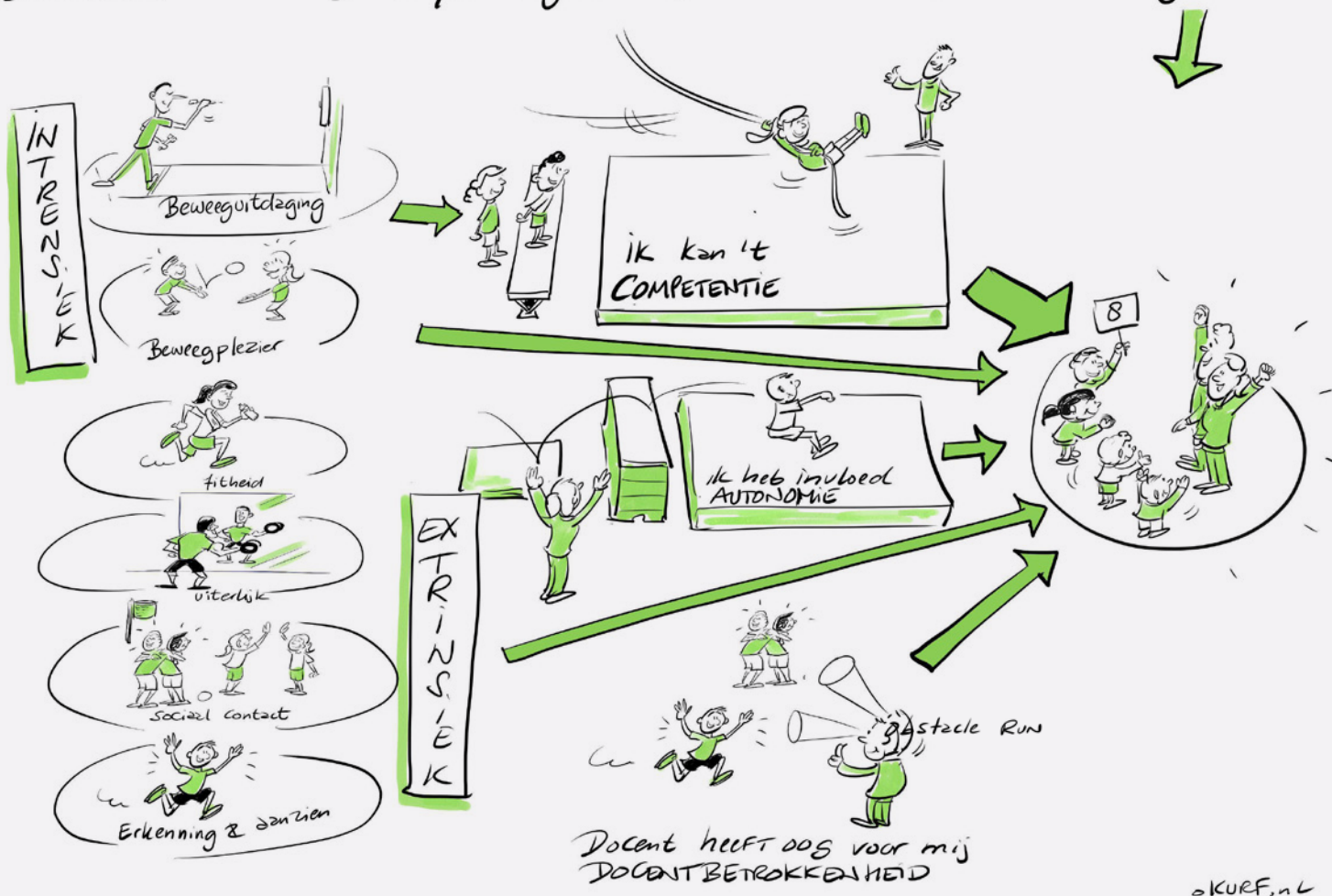
- Dominante beweegmotieven: beweegplezier en beweeguitdaging
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en competentie

Bron:

- Van Wijk, J. & Van der Spek, I. (2025). Padel als sportoriëntatie voor bovenbouw vo-leerlingen. *LO Magazine* 113(8), 21-23.



BEWEEGMOTIEVEN; Psychologische Basisbehoeften & Waardering L.O.



© KURF, n.l.

2 Benut ook extrinsieke beweegmotieven

Hoewel de focus vaak ligt op beweegplezier en beweeguitdaging, bewegen veel leerlingen ook vanwege extrinsieke motieven: sociaal contact, fitheid, uiterlijk of erkenning & aanzien. Dit geldt vooral voor:

- meisjes;

- leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs;
- leerlingen met een midden/gemiddeld of laag sportief zelfbeeld.

Twee op de tien in po en drie op de tien in vo heeft een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld (25% van de leerlingen). Deze groep loopt een hoger

risico op een inactieve leefstijl. Deze risicogroep herken je aan de wijze van deelnemen: zij vinden LO onbelangrijk, vinden zichzelf niet goed in gym en doen weinig aan bewegen en sport in vrije tijd.

Aanpak: Door activiteiten te bieden die aansluiten bij extrinsieke motieven, zoals samenwerkingsspelletjes,

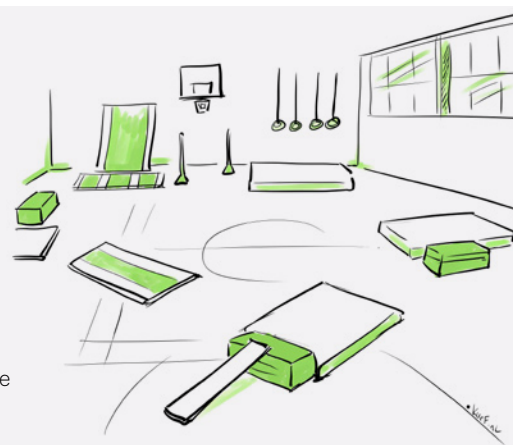
Ad 2a. Obstacle run

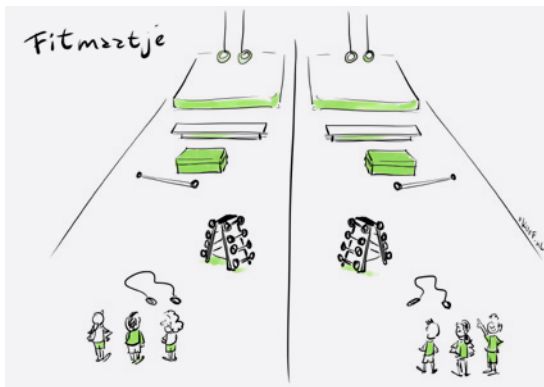
In de gymzaal staat een parcours uitgezet met allerlei gymtoestellen: turn- en landingsmatten, turnbanken, kasten, turnblok, touwen, klimrek, rekstok, et cetera. In een of meerdere voorafgaande lessen hebben de leerlingen hun eigen wijze van passeren, streeftempo en streeftijd bepaald.

De leerlingen krijgen de opdracht om het parcours naar keuze af te leggen:

- op eigen tempo, tijdsduur, met of zonder pauzes (interval);
- op eigen wijze passeren: over/aan/op alle toestellen of een deel daarvan;
- in tweetallen: de ene leerling loopt, de andere leerling moedigt aan.

- Dominant beweegmotief: fitheid
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en peer-verbondenheid en competentie





Ad 2b. Fitmaatje

In het gymlokaal zijn twee of drie parallelle fitnessbanen met verschillende fitness-stations uitgezet. De klas verdeelt zich in twee- of drietallen: 'fitmaatjes'. Voorafgaand doorlopen de fitmaatjes een fitnessbaan en maken bij ieder fitness-station afspraken over hoe vaak en hoe zwaar zij 'synchroon' de fitheids-oefeningen doen. Vervolgens leggen de 'fitmaatjes', beiden op een parallelle fitnessbaan, synchroon de fitness-stations af.

- Dominante beweegmotieven: fitheid en sociaal contact
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en peer-verbondenheid

fitnessopdrachten of speelse competitie, bereik je deze leerlingen ook. Sociaal contact en fitheid blijken hierbij het meest effectief: met deze motieven bereik je tot 80 procent van de leerlingen.

3 Bied beweegplezier en persoonlijke groei als basis

Naast extrinsieke motieven is het belangrijk intrinsieke motieven te blijven ondersteunen en te ontwikkelen.

Beweegplezier en uitdaging leiden namelijk tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011). Bewegingsonderwijs met hiervoor een veilige leeromgeving en motiverend klimaat bieden.

Ad 3. LO Excellent

In een reeks van vier lessen kiezen de leerlingen om zich individueel of samen met een groepje in een bepaalde beweegactiviteit te verbeteren, bijvoorbeeld in een bepaald atletiek- of turnonderdeel of in bewegen op muziek, als de onderdelen veilig en naast elkaar in de gymzaal kunnen worden geoefend en de docent akkoord gaat met de gekozen beweegactiviteit. Als een onderdeel niet 'past', kan de leerling ervoor kiezen om in 'eigen' tijd het onderdeel te oefenen.

In de eerste les nemen de leerlingen een video op van hun beginsituatie en in de vierde les van hun eindsituatie. Gedurende de lessenreeks houden de leerlingen met een logboek bij wat ze en hoe ze zich hebben verbeterd. De week na de lessenreeks leveren de leerlingen individueel of met hun groepje een digitaal portfolio in.

- Dominante beweegmotieven: beweegplezier en beweeguitdaging
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en competentie

Bron:

Didden, C. (2012). Excelleren in LO is voor iedereen. *Lichamelijke opvoeding* 100(6), 24-25.

Werkwijze in de praktijk:

- Leg bij leerlingen met een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld de nadruk op beweegplezier en persoonlijke groei bij beweeguitdagingen.
- Maak bewegen speels, gevarieerd en betekenisvol.
- Geef leerlingen persoonlijke uitdagingen die haalbaar maar ook uitdagend zijn; 'Ik vind dit uitdagend'.
- Bied keuzevrijheid in activiteiten zodat leerlingen zich kunnen verbeteren in wat zij belangrijk vinden.

4 Zorg voor autonomie, competentie en verbondenheid in de les

Uit dit onderzoek blijkt dat het aantal leerlingen met een laag en midden/gemiddeld sportief zelfbeeld over de leeftijd toeneemt. Deze groep vormt een kwetsbare groep voor een inactieve leefstijl, dat geldt in het bijzonder voor meisjes en leerlingen in de bovenbouw vo. Wil je als docent de autonome motivatie en waardering voor LO versterken,



Beweegmotieven als sleutel voor motivatie en waardering voor LO

Ad 4. Geen cijfers voor gym: iedereen doet mee

Een school geeft geen cijfers voor allerlei bewegingsvaardigheden en dergelijke. In plaats daarvan rapporteert de docent-LO op ieder rapport een O, V en G. Het uitgangspunt is dat iedere leerling een V(oldoende) heeft op het rapport.*

Bij de introductie op het schooljaar krijgen de leerlingen te horen: "Als je 'normaal mee-doet' met gym heb je een V, verder krijg je geen cijfers voor gym".

Een G(oed) krijgt een leerling als hij/zij anderen de gelegenheid geeft om zich te verbeteren, anderen motiveert om actief deel te nemen en initiatief toont bij het klaarzetten en opruimen van materialen.

Een O(voldoende) krijgt de leerling bij 'inactieve participatie' zoals: te laat in de les, gym-spullen niet op orde, op een inactieve manier deelname aan de lessen en op een negatieve manier met anderen samen speelt en sport. Het is aan de docent LO om bij een O in gesprek te gaan met de leerling en contact op te nemen met de mentor en met de ouders/verzorgers.

- Psychologische basisbehoefte: competentie

Bronnen:

- Vlietland College te Leiden
- Krijgsman, C. (2021). Beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO: een overzicht van de resultaten van promotieonderzoek. *Lichamelijke Opvoeding* 109(5), 46 - 49.

* De vaksectie LO erkent dat bij 'geen cijfers voor gym' niet tegemoetgekomen wordt aan het beweegmotief 'erkenning & aanzien'.

Ad 5. Naschools beweeg- en sportaanbod

De ideale school: de leerlingen op een vo-school kunnen op vrijwillige basis deelnemen aan een ruim beweeg- en sportaanbod met bijhorende beweegmotieven. Zo heeft de school een eigen fitnessruimte waar leerlingen en personeel in pauzes en na schooltijd kunnen fitnessen onder begeleiding van LO-docenten en BSM-leerlingen.

Daarnaast kunnen leerlingen op drie dagen per week deelnemen aan pauzesport in de sporthal van de school.

De leerlingen kunnen na schooltijd deelnemen aan een ruim aanbod van sportcursussen. De leerlingen kunnen via school een klim- en golfvaardigheidsbewijs halen. De school biedt samen met naburige sportverenigingen en -instellingen allerlei kennismakingscursussen aan: bijvoorbeeld in de winter schaatsen en ijshockey, in het voorjaar windsurfen en zeilen en in het najaar rugby en padel.

Verder heeft de school een uitgebreid schoolsportprogramma: de leerlingen kunnen deelnemen aan diverse interscholair toernooien in de regio (basketbal, volleybal en voetbal) en de regiofinales en de landelijke finaledag van TeamNL Moves.

Ieder jaar doet de school met leerlingen, personeel en ouders/verzorgers mee aan een goede doelen actie op de fiets zoals Fietsen Tour du ALS en Alpe d'HuZes.

Ten slotte heeft de school een gymzaal beschikbaar gesteld aan een naburige hiphop & breakdance school. Als tegenprestatie kunnen leerlingen en personeel van de school met korting deelnemen aan de lessen, verzorgen dansinstructeurs ieder schooljaar aan iedere klas drie lessen hiphop & breakdance en verzorgen zij aan het eind van ieder schooljaar een dansuitvoering met alleen leerlingen van de school.



Wil je aansluiten bij de motieven van alle leerlingen, dan moet het ook gaan om sociaal contact en fitheid

focus dan bij het pedagogisch-didactisch klimaat op de drie basisbehoeften:

- Competentie: bied succeservaringen, differentiatie en groeifedback; 'Ik kan dit'.
- Autonomie: geef keuzes, laat leerlingen meebeslissen en communiceer autonomie-ondersteunend; 'Ik heb invloed'.
- Verbondenheid: creëer een veilig, positief en samenwerkend lesklimaat; 'Ik hoor erbij'.

Door deze aanpak te combineren, bereik je niet alleen de gemotiveerde leerlingen, maar ook de risicogroep met laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld. Zo verhoog je de waardering voor LO en stimuleer je een actieve, duurzame levensstijl bij alle leerlingen.

5 Bied variatie in beweeg- en sportcontexten

Voor oudere leerlingen, met name in de bovenbouw vo, is het belangrijk dat ze keuzevrijheid krijgen uit verschillende

verschijningsvormen met bijhorende beweegmotieven. Door een breed aanbod op school maken de leerlingen kennis met verschillende manieren om aan sport en bewegen deel te nemen en kunnen op basis daarvan in hun vrije tijd – nu en later – activiteiten kiezen die passen bij hun beweegmotieven. Daardoor zal hun betrokkenheid en motivatie om te bewegen toenemen.

Slotbeschouwing

Deze artikelenreeks laat zien dat motiverend bewegingsonderwijs vraagt om een brede blik op 'waarom' leerlingen bewegen. Door niet alleen in te zetten op beweegplezier en beweeguitdaging, maar ook expliciet ruimte te maken voor sociaal contact, fitheid en uiterlijk, ontstaat een inclusiever LO-programma dat meer leerlingen bereikt. Juist leerlingen met een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld profiteren van een leeromgeving waarin autonomie,

persoonlijke groei en verbondenheid centraal staan en waarin zij succes, keuzevrijheid en erkenning ervaren.

Voor de praktijk betekent dit: differentiëren in beweegactiviteiten, variëren in beweeg- en sportcontexten, leerlingen keuzes geven/betrekken bij de planning van de lessen en bewust werken aan een positief pedagogisch-didactisch klimaat. Bewegingsonderwijs kan zo uitgroeien tot een krachtige leeromgeving waarin alle leerlingen zich gezien voelen en hun eigen beweegmotieven ontdekken en ontwikkelen. Zodoende leggen de leerlingen een basis voor een actieve en duurzame leefstijl – binnen en buiten de gymzaal.

Wij danken alle HALO-studenten (hoofd-fase 1 van 2010-2024) voor het verzamelen van de data bij hun stageklassen en voor hun lesontwerpen. ●



Scan of klik *hier* naar de gehele reeks Motiverend onderwijs (1-4)



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen van de artikelenreeks Motiverend onderwijs (1-4)



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Hans van Ekdorf was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Tekeningen

John Körver

Kernwoorden

motiverend bewegingsonderwijs, pedagogisch-didactisch klimaat, psychologische basisbehoeften, beweegmotieven