DE HAAGSE HOGESCHOOL

Motorisch leren

in relatie tot een actieve leefstijl

Athletic Skills Model

Inhoud

Voorstellen

Presentatie

Bewegen

Presentatie

Brainstorm

Vragen

Luilekkerland

Gevolgen

Metro – 15 sept 05

Een op drie kinderen in stadswijk te dik

Na plofkip is het de beurt aan plofkind

'Helft politieagenten is te dik'
Telegraaf 15 okt 2013

'Bijna iedereen eet te weinig groente, vooral kinderen'
Parool 5 okt 2011

Dikke ma, dik kind

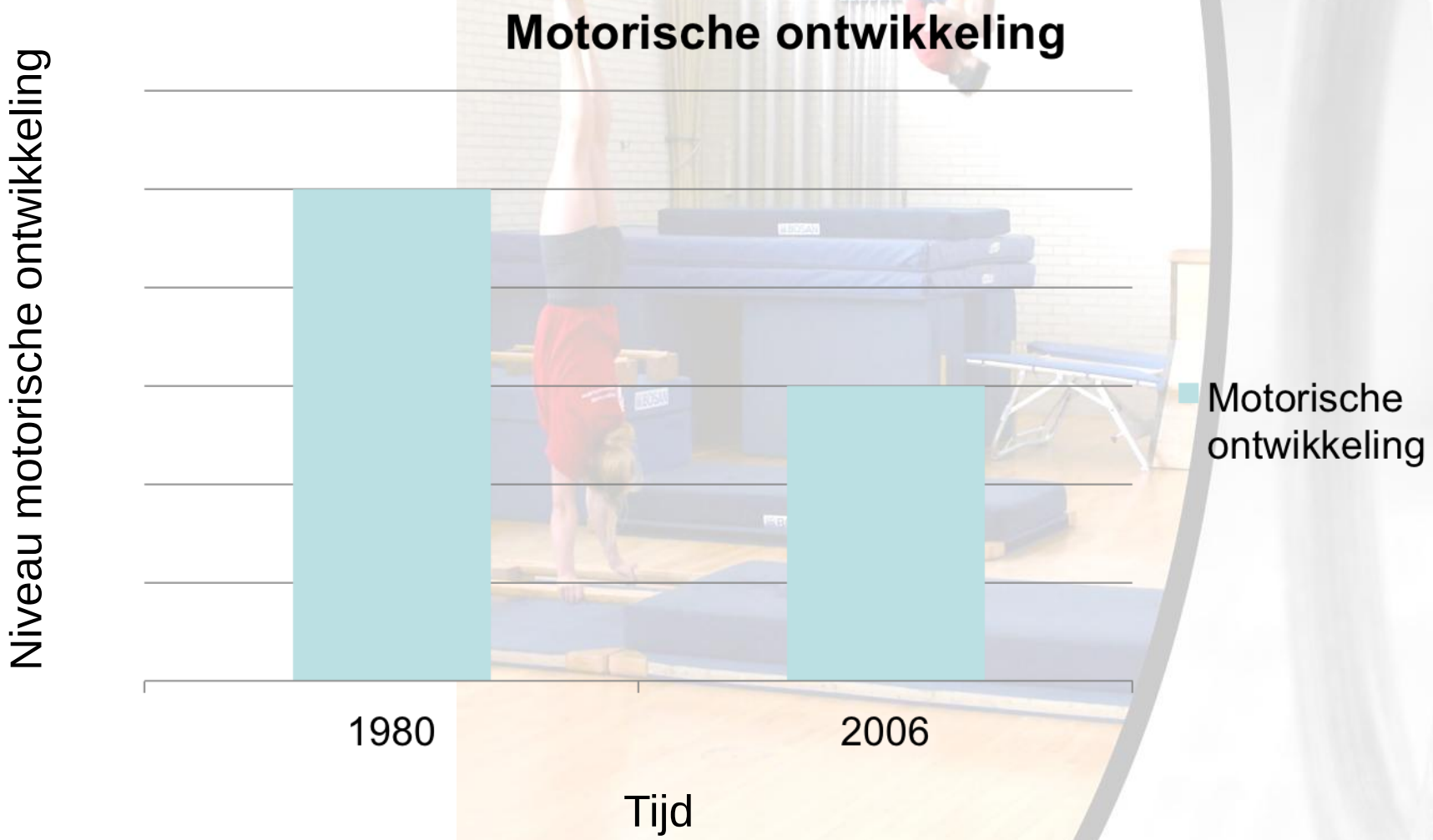
LEEUWARDER COURANT, 14 SEPTEMBER 2005

Dikke stadskinderen bewegen bijna niet

'Meer scholieren kunnen niet goed fietsen'
AD juni 2013

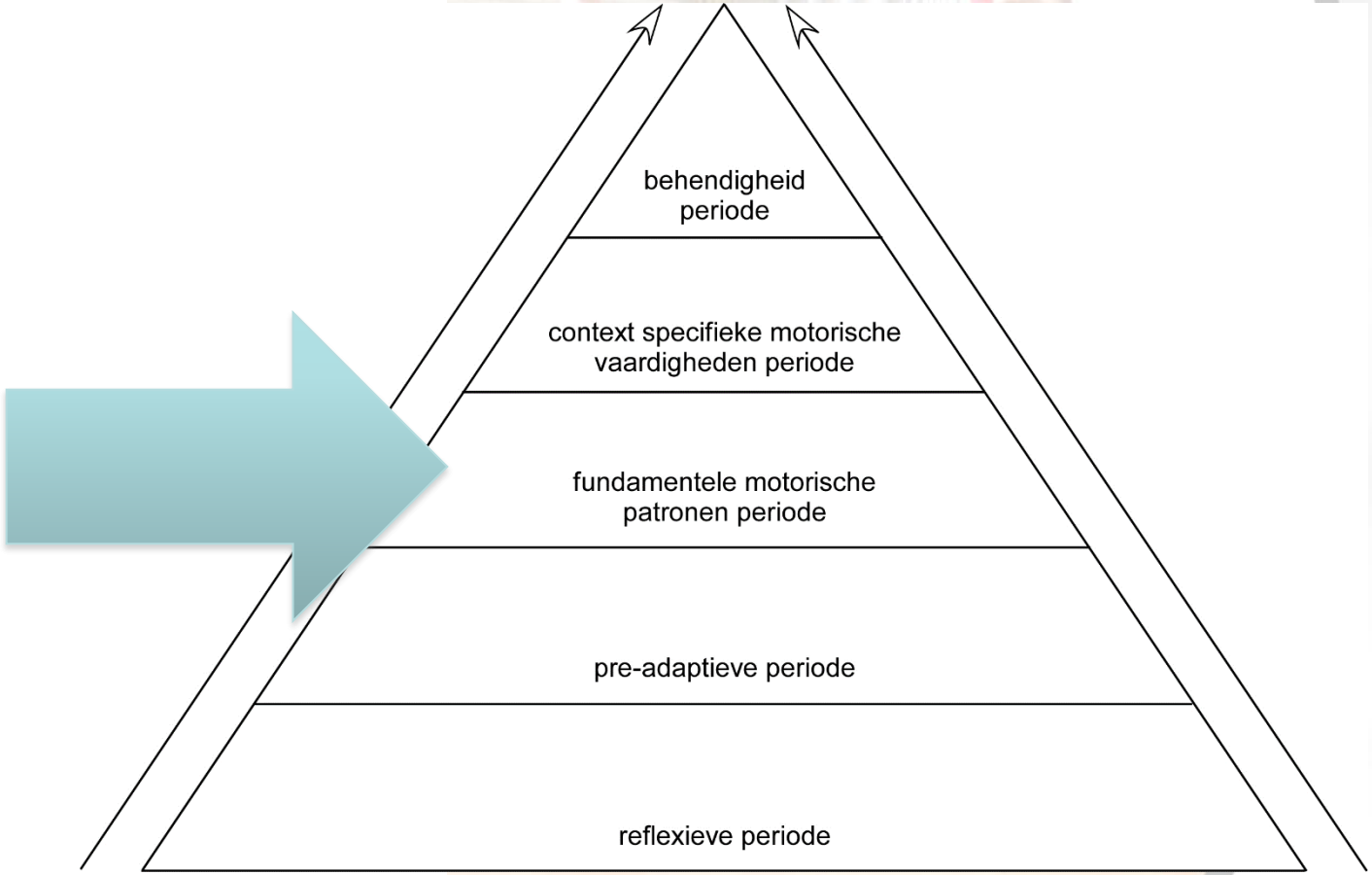
Te weinig fruit, te weinig beweging
AD 27 okt 2006

Gevolgen



Tabel 1: motorische ontwikkeling (Runhaar e.a., 2012)

Motorisch leren



Figuur 1: Berg van motorisch leren (Clark & Metcalfe, 2002)

In de lichamelijke opvoeding

Traditioneel motorisch leerproces

Beginner

Verbaal-
Cognitieve fase
Orienteren

Motorisch -associatieve fase
Verwerven

Autonome fase
Beheersen

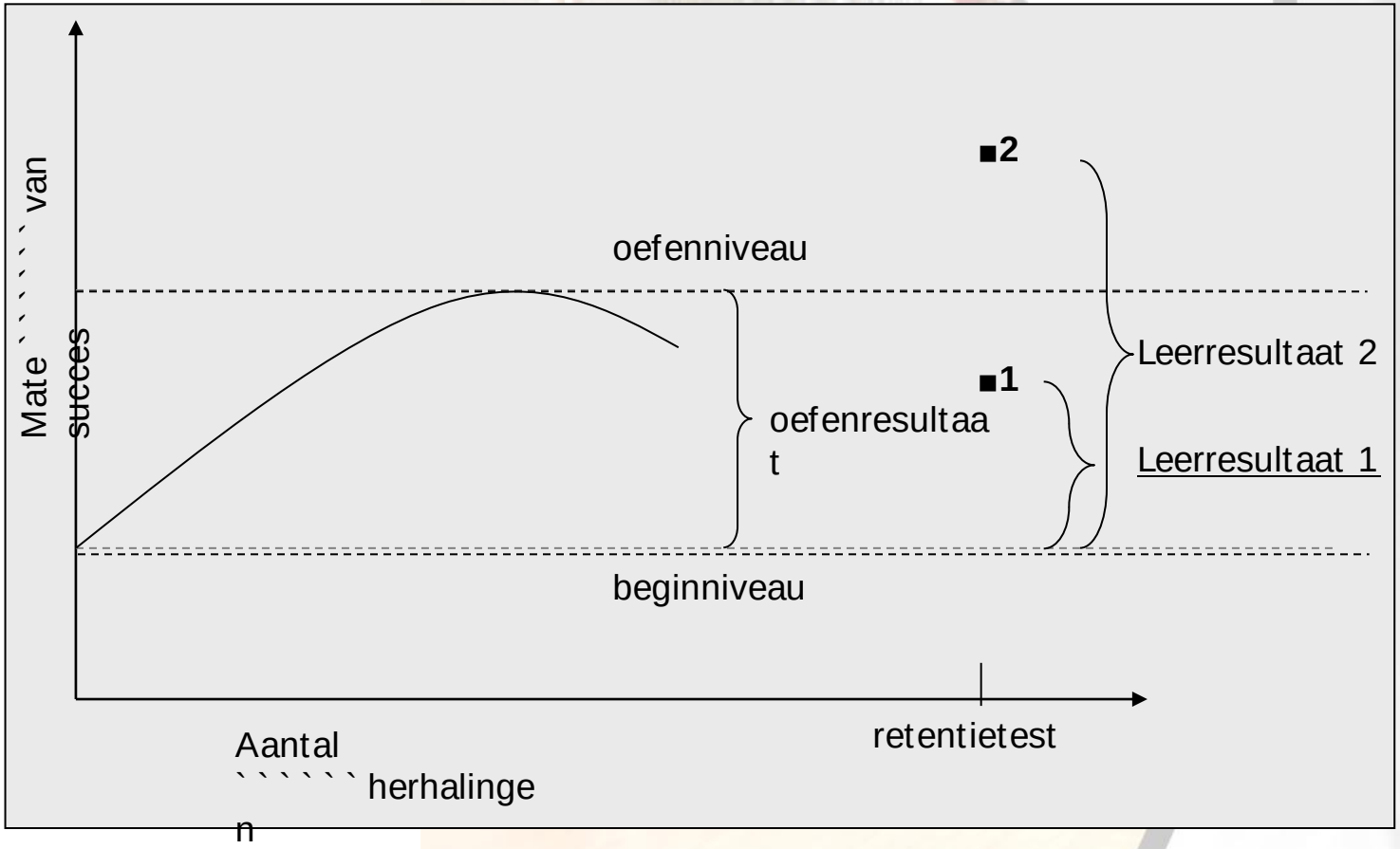
Gevorderde

Aantal herhalingen

impliciet

(Fitts & Posner, 1967)

Leerresultaat



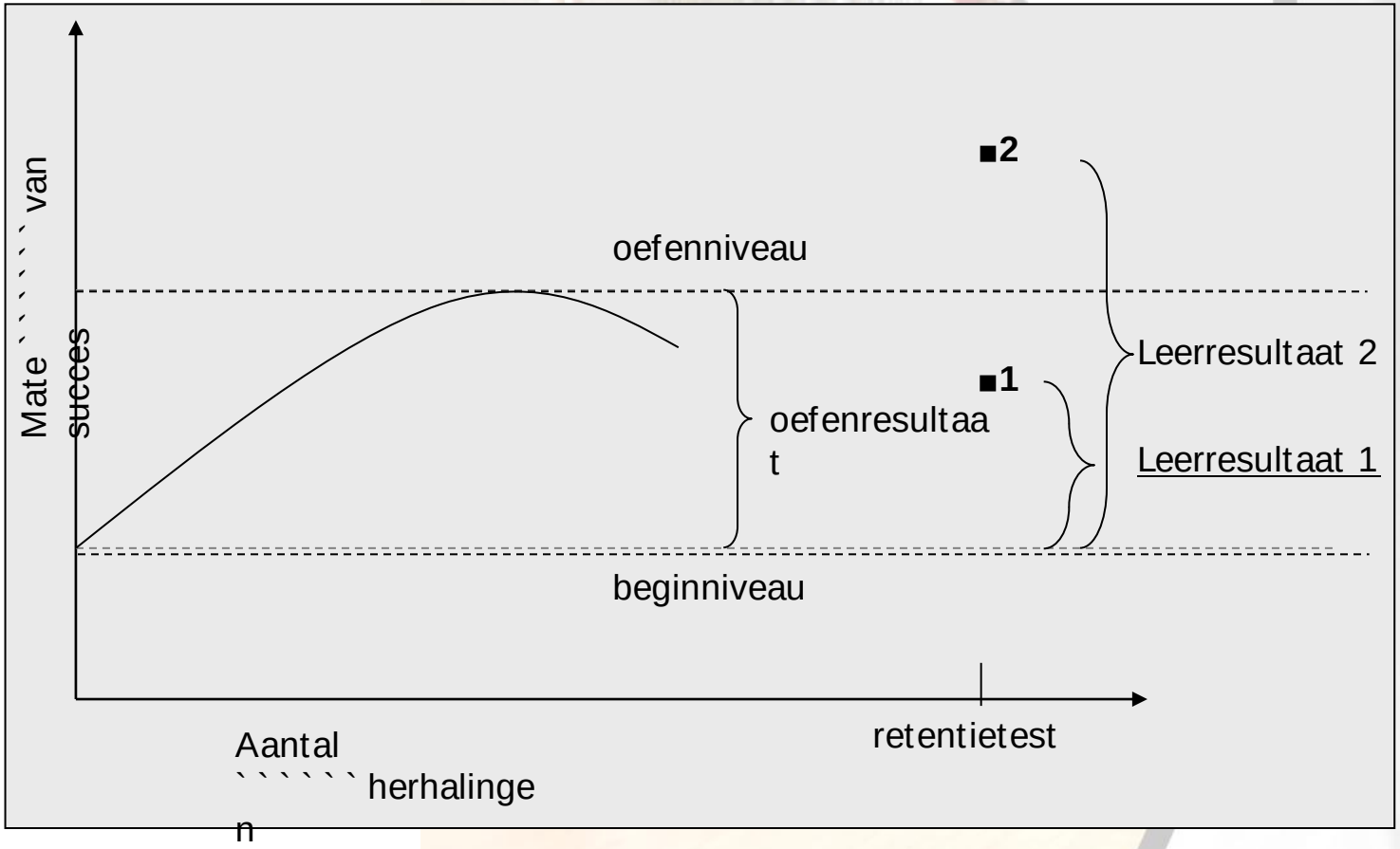
Deelname motieven

Als leerlingen zich motorisch ontwikkelen (Fundamental Movement Skills) krijgen zij de mogelijkheid keuzes te maken op grond van hun persoonlijke deelname motieven voor een actieve leefstijl (Stoden, 2009)

in staat is een bal te vangen zal [illegible] andere [illegible]
dan naar een softbalvereniging [illegible] n”

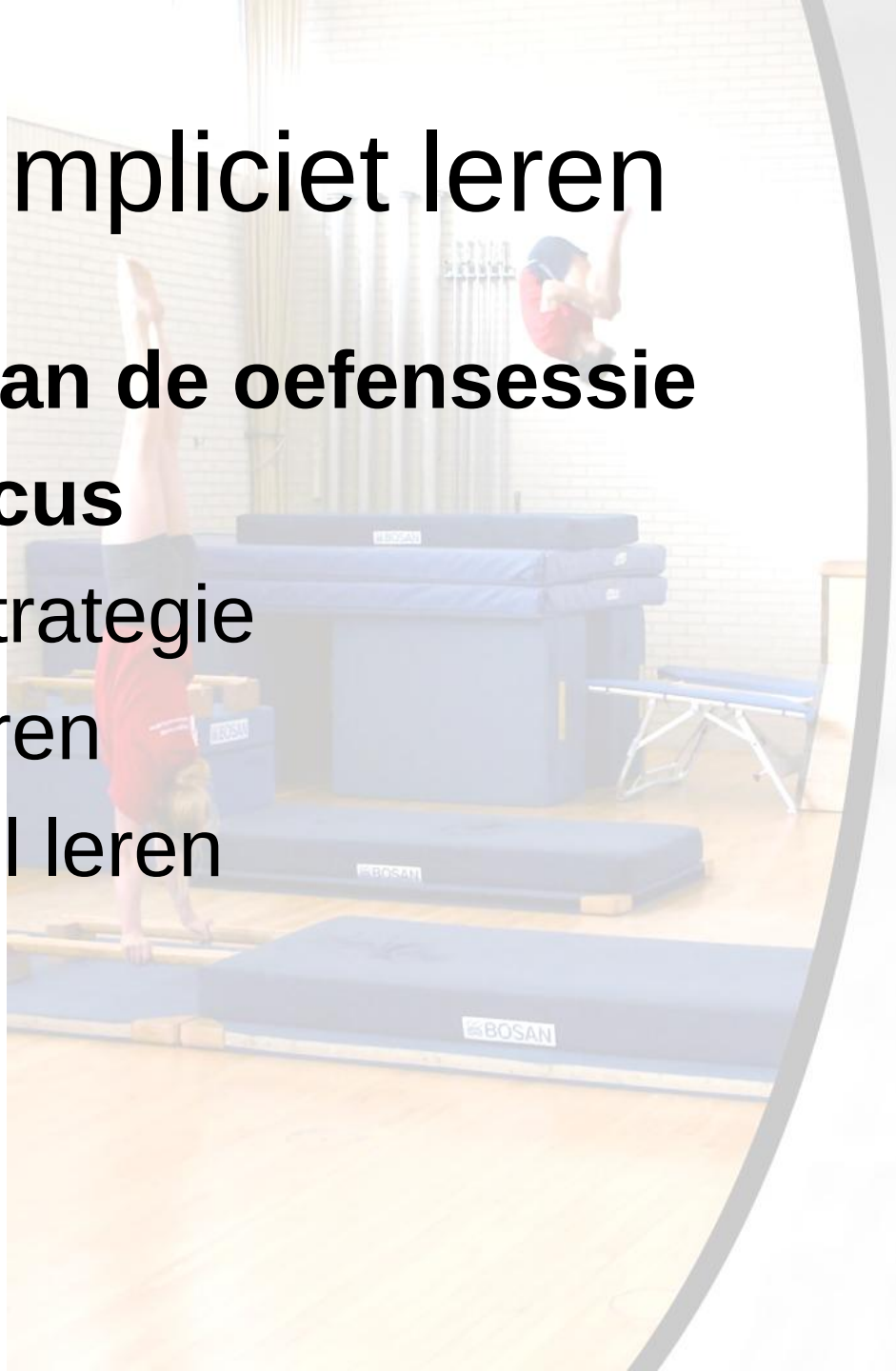
Tijd voor bewegen

Leerresultaat

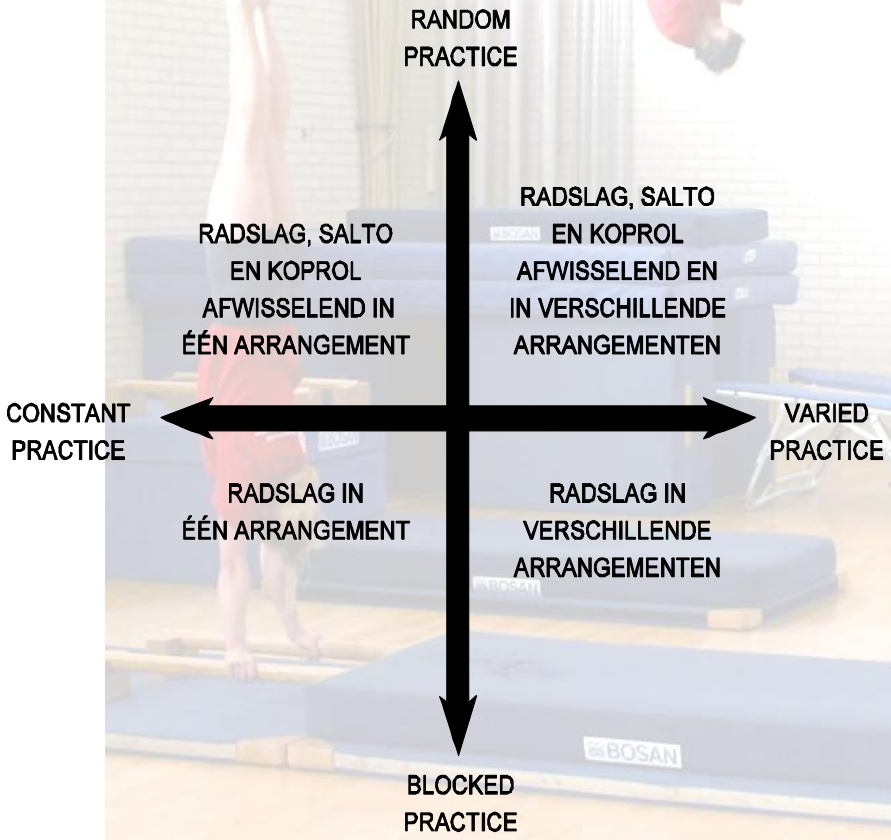


Impliciet leren

- **Inrichten van de oefensessie**
- **Externe focus**
- Feedbackstrategie
- Foutloos leren
- Differentieel leren



Inrichten van oefensessies



Utley e.a, 2008

Externe focus

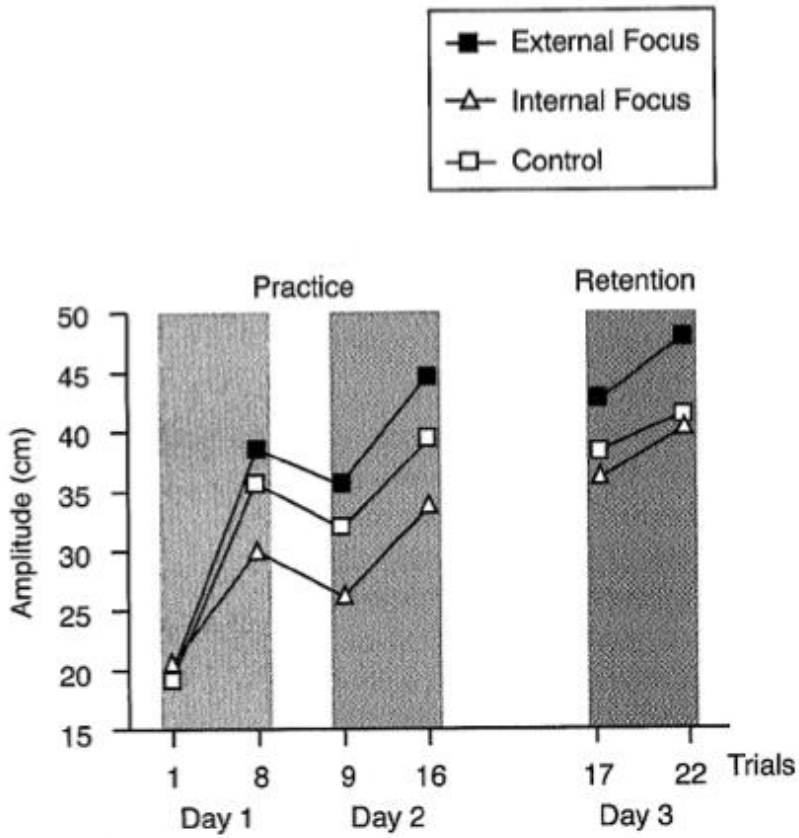
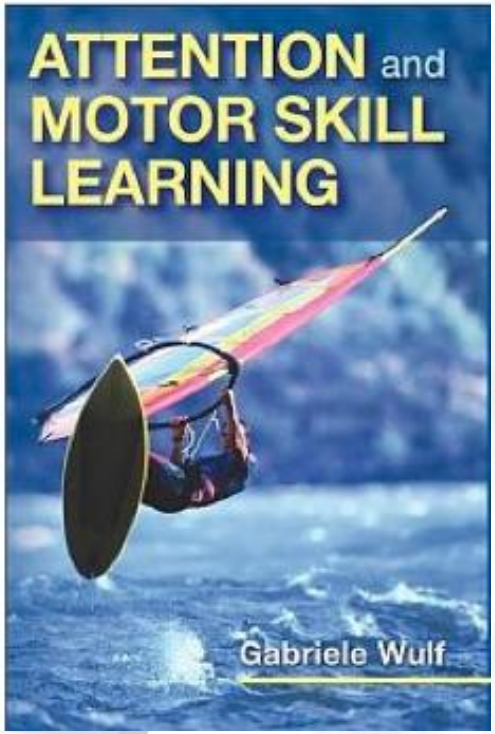
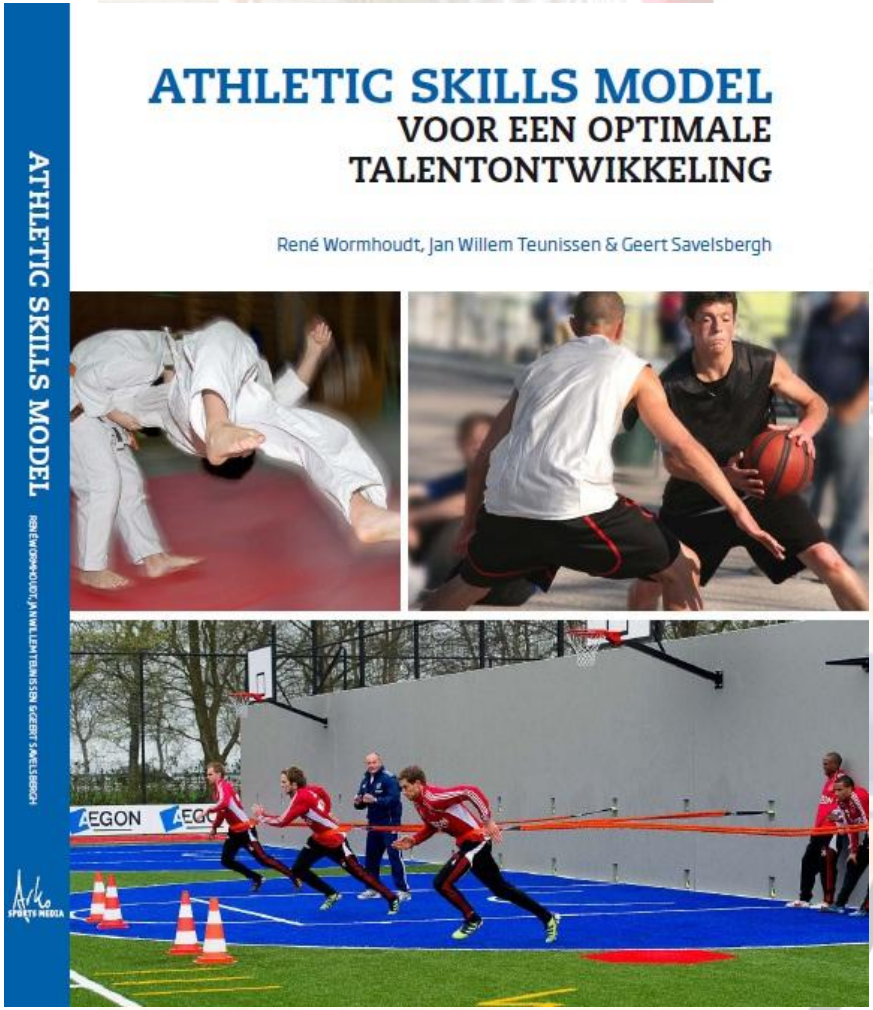


FIGURE 2.1 Average amplitudes of the internal focus, external focus, and control groups on the ski simulator (Wulf, Höβ, & Prinz, 1998, Experiment 1).



(Wulf e.a., 1998)

Athletic Skills Model



Conclusie

Bevorderen deelnamemotieven door focus op:

- Fundamentele motorische vaardigheden → ASM model
  - Turnen → Bouwstenen
  - Atletiek
  - Zelfverdediging
  - B & M
  - Spel
- Optimaal leerresultaat in het motorisch leerproces

Opdracht in 3-tallen

- Hoe maak jij gebruik van Fundamental Movement Skills in relatie tot deelname motieven

Bibliografie

- Clark JE, Metcalfe JS. The mountain of motor development: A metaphor. *Motor development: Research and reviews*. 2002;2:163-190.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). Human performance.
- Stodden DF, Langendorfer S, Roberton MA. The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Res Q Exerc Sport*. 2009;80(2):223-229.
- Runhaar J, Collard DCM, Singh AS, Kemper HCG, Van Mechelen W, Chinapaw M. Motor fitness in dutch youth: Differences over a 26-year period (1980–2006). *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2010;13(3):323-328.
- Wulf, G., Höß, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: Differential effects of internal versus external focus of attention. *Journal of Motor Behavior*, *30*(2), 169-179.