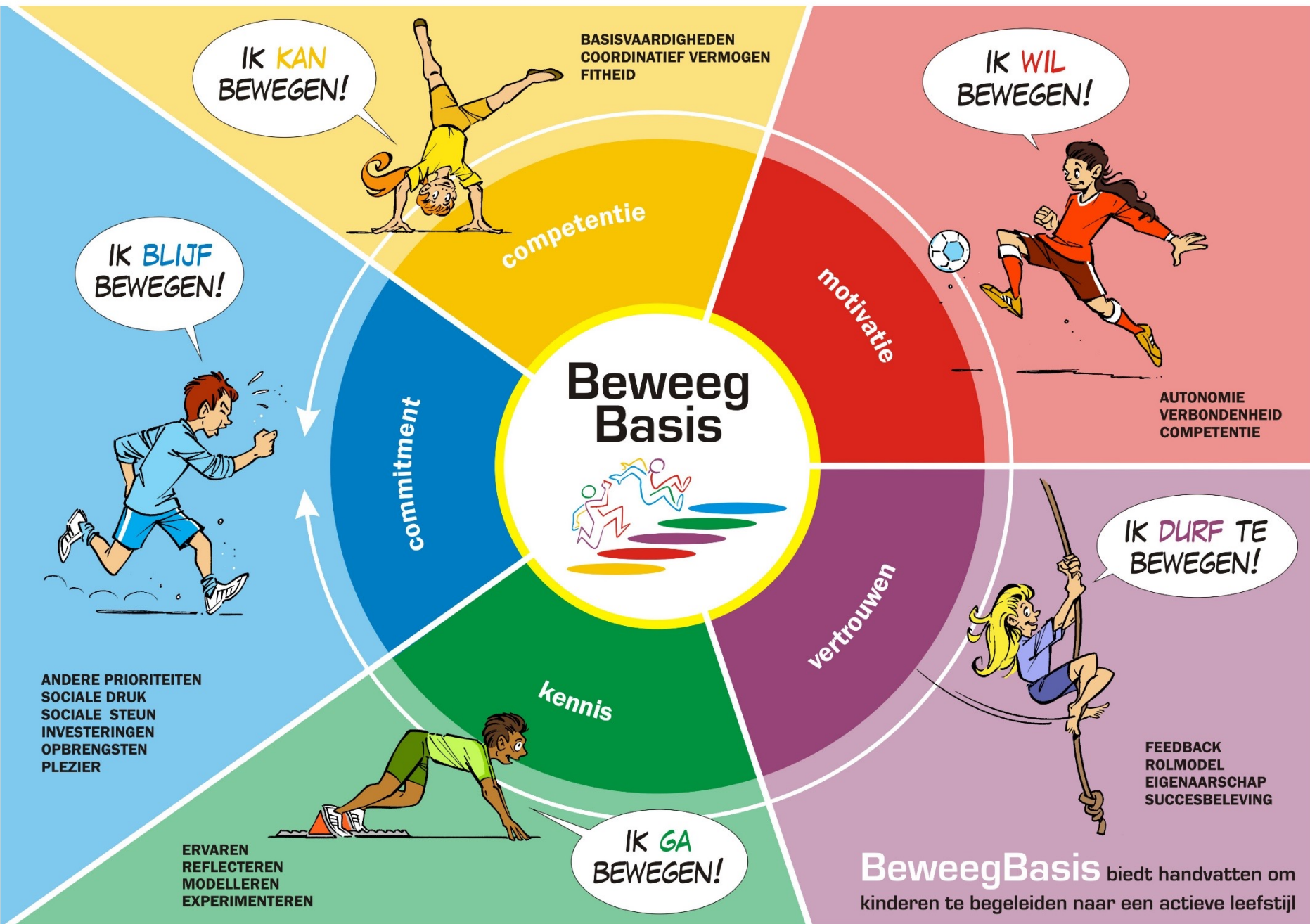


Beweeeg Basis



Basis cursus BeweeegBasis: Motivatie





Terugkoppeling huiswerk

Ga met de kinderen een activiteit doen en film deze.
Kijk wat je ziet op de component competentie.

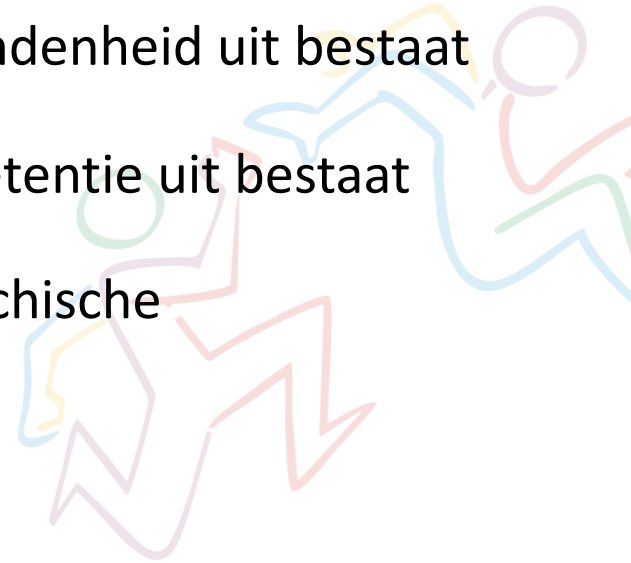
Bedenk hoe je deze activiteit kan verbeteren op
basis van de theorie uit de component competentie.





Leerdoelen bijeenkomst 2

- Kunnen uitleggen hoe het component motivatie van het BeweegBasis-model bijdraagt aan een leven lang bewegen
- Kunnen uitleggen uit welke 3 elementen de component motivatie bestaat
- Kunnen uitleggen waar het element autonomie uit bestaat binnen de component motivatie
- Kunnen uitleggen waar het element verbondenheid uit bestaat binnen de component motivatie
- Kunnen uitleggen waar het element competentie uit bestaat binnen de component motivatie
- Kunnen uitleggen wat de verschillende psychische ontwikkelstadia zijn van mensen



Motivatie

A cartoon illustration of a young girl with long brown hair, wearing an orange soccer jersey, brown shorts, orange socks, and yellow shoes. She is in a dynamic pose, kicking a blue and white soccer ball with her right foot. A speech bubble from her mouth contains the text 'IK WIL BEWEGEN!'.

**IK WIL
BEWEGEN!**

**AUTONOMIE
VERBONDENHEID
COMPETENTIE**

MOTIVATIE



Definitie motivatie

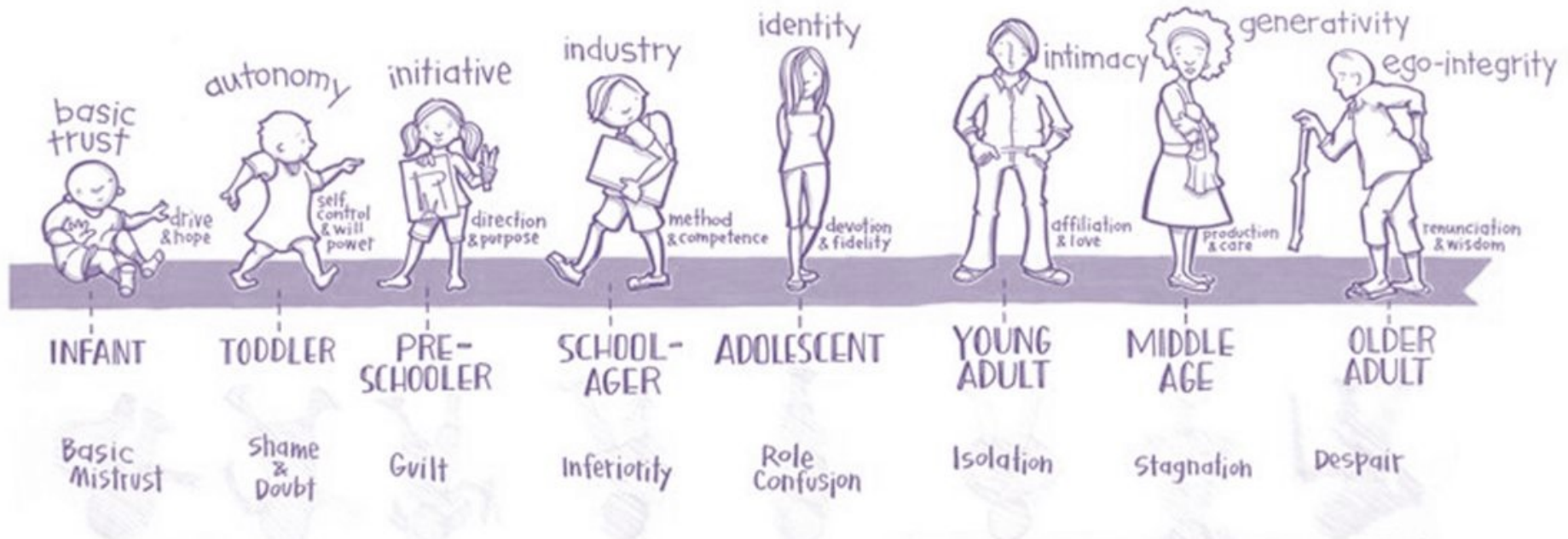
Motivatie is wat een individu tot bepaald gedrag drijft

Motivatie heeft invloed op de start, richting, intensiteit en volharding van het menselijk gedrag

Motivatie leidt tot **ONTWIKKELING**



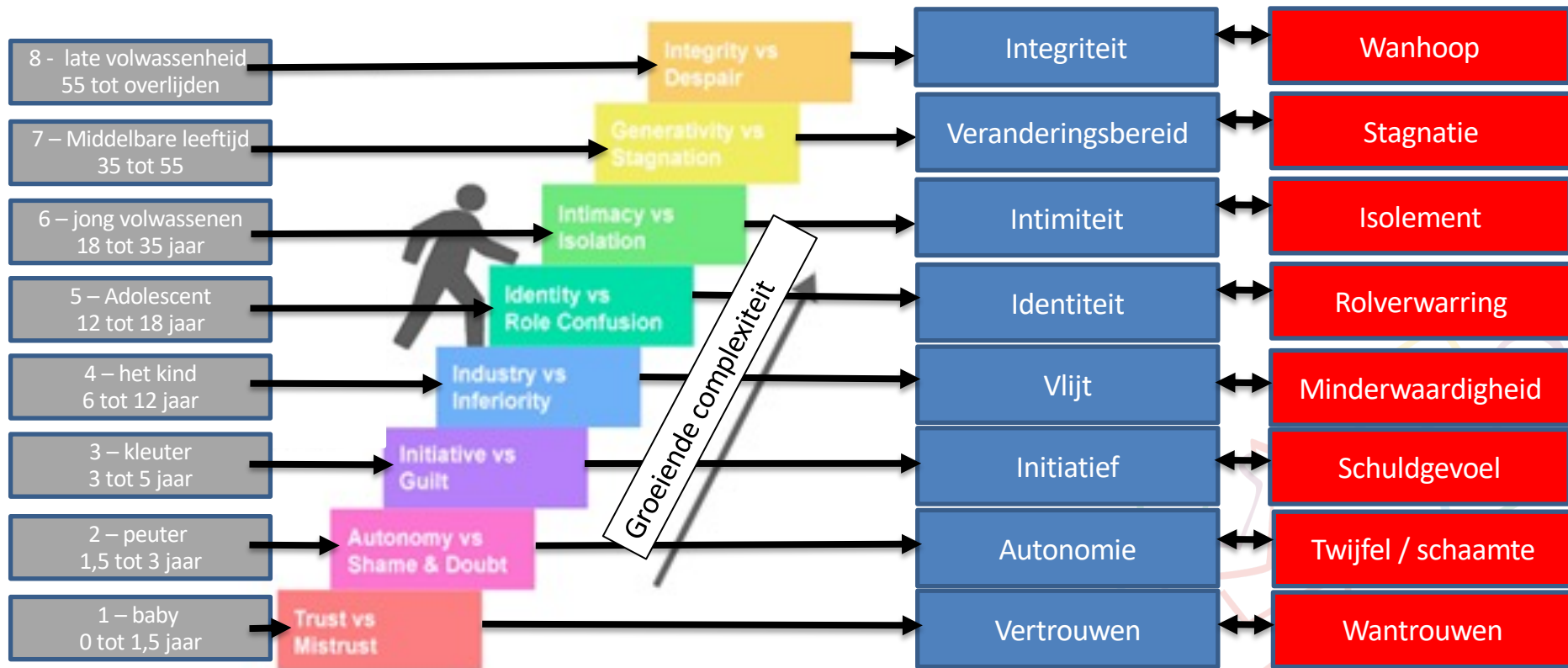
Ontwikkelstadia



Ericson, 1977



Ontwikkelstadia





Ontwikkelstadia

8 - late volwassenheid
55 tot overlijden

7 - Middelbare leeftijd
35 tot 55

6 - jong volwassenen
18 tot 35 jaar

5 - Adolescent
12 tot 18 jaar

4 - het basisschoolkind
6 tot 12 jaar

3 - kleuter
3 tot 5 jaar

2 - peuter
1,5 tot 3 jaar

1 - baby
0 tot 1,5 jaar

Na de eerste zeven fase komt de **tevredenheid**. Wanneer er teruggekeken wordt met tevredenheid wordt de dood geaccepteerd. Wanneer er spijt is, wordt de dood juist niet geaccepteerd, er is dan geen voldoening.

Tijdens deze fase worden er vaak kinderen groot gebracht. Verder wordt er een carrière opgestart. Als dit niet gebeurt houdt dat de verdere ontwikkeling tegen. Er kunnen hierdoor ook emotionele problemen ontstaan.

De **productiviteit** is het hoogst in deze fase.

Intimiteit wordt gezocht in relaties. Wanneer dit niet wordt gevonden is het lastig om later te binden. Het gevoel van eenzaamheid wilt onderbroken worden.

De adolescent zoekt zijn **identiteit** uit, het kan voor verwarring zorgen als er gezocht blijft worden naar de rol in het leven. Dit zorgt voor een negatief zelfbeeld. Wanneer de rol voor de adolescent duidelijk is, zorgt dit voor een goede ontwikkeling.

Tijdens deze fase worden belangrijke vaardigheden aangeleerd zoals lezen en schrijven. Sociale vaardigheden worden ontwikkeld, ofwel **competentie** en **verbondenheid**. Deze vaardigheden zijn later belangrijk voor in de maatschappij.

Initiatief staat in deze fase centraal. De kleuter stelt een doel en werkt daar naar toe. Tijdens dit proces moet de kleuter door ouders worden aangemoedigd, anders heeft het kind later last met initiatieven nemen en wordt er vaak onverantwoordelijk gedrag vertoont.

Tijdens de peutertijd wordt er **autonomie** opgebouwd. Het is belangrijk dat de peuter zelf mag ontdekken en gestimuleerd wordt als iets niet lukt. Als er te veel bescherming is en het kind niet gestimuleerd wordt als het niet lukt, dan twijfelt het kind later over zichzelf.

Wanneer de baby zich kan hechten (aan de moeder), wordt er **vertrouwen** opgebouwd. Als dit niet gebeurt, kan het kind later angstig worden en moeite hebben met vertrouwen.



Relatie BeweegBasis-Ericson

Ericson: "Beweegprofessional is gericht op de ontwikkeling van kinderen door het leren te richten en faciliteren"

Beweegbasis: "Doel van beweegprofessionals is een leven lang bewegen bewerkstelligen"



Motivatie bewerkstelligen



Amotivatie

- 
- A photograph of six young women sitting on wooden bleachers in a gymnasium. They are all wearing white tank tops and blue shorts. Their expressions and body language suggest they are bored or disinterested. One woman on the left is looking away, another is resting her chin on her hand, and others are looking down or away with neutral to negative expressions.
- Passiviteit
 - Vermijdingsgedrag
 - Inactiviteit
 - Weinig initiatief

Vaak op basis van afwezigheid van intentie en actiegerichtheid en gevoelens van incompetentie en/of faalangst.

Amotivatie

(Aelterman et al., 2012; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, & Sideridis, 2008; Ntoumanis, 2001)



Opdracht

Benoem zo veel mogelijk manieren om
bij te dragen aan de motivatie van
kinderen om te gaan bewegen

Schrijf ze op geeltjes

Probeer te clusteren



Extrinsieke motivatie





Motivationaleel continuuum



Tabel 1. Motivationaleel continuuum (Deci & Ryan, 2000)

Type of motivation	Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Type of regulation	Non-regulation	External regulation	Introjected regulation	Identified regulation	Integrated regulation	Intrinsic regulation
Quality of behaviour	Nonself-determined	← ----- →				Self-determined

Verschillende drijfveren die gekenmerkt worden door een toenemend graad van autonomie of psychologische vrijheid.

Motivationaleel continuuum



Tabel 1. Motivationaleel continuuum (Deci & Ryan, 2000)

Type of motivation	Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Type of regulation	Non-regulation	External regulation	Introjected regulation	Identified regulation	Integrated regulation	Intrinsic regulation
		Controlled		Autonomous		
Quality of behaviour	Nonself-determined	← ----- →				Self-determined
		Gevoel van 'MOETEN' (interne & externe druk)		Gevoel van 'WILLEN' (plezier & persoonlijk belang)		



Voordelen van willen

- Meer betrokkenheid tijdens de beweegactiviteit *(Sierens & Vansteenkiste, 2009)*
- Meer concentratie tijdens de beweegactiviteit *(Sierens & Vansteenkiste, 2009)*
- Kinderen doen meer hun best *(Ntoumanis, 2001)*
- Kinderen zijn fysiek actiever *(Lonsdale et al., 2009)*
- Opbrengst leerproces groter en hogere kwaliteit *(Van den Berghe et al., 2012)*
- Meer betrokkenheid bij sportactiviteiten buiten de (school)context *(Haerens et al, 2010)*
- Deelname wordt ook vaker gecontinueerd *(Haerens et al, 2010)*



Beweeeg A-B-C



Autonomie
Ervaren van
psychologische
vrijheid en keuze
bij het uitvoeren
van activiteiten

VerBonden-
heid
Ervaren van een
warme en hechte
band met
anderen

Competentie
Gevoel een
activiteit
succesvol te
kunnen uitvoeren



Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Non-regulation	External regulation	Introjected regulation	Identified regulation	Integrated regulation	Intrinsic regulation
	Controlled		Autonomous		



Zelf determinatie theorie

Leerprocessen optimaliseren door in de leeromgeving tegemoet te komen aan de psychologische basisbehoeften

Autonomie

Zorg dat ieder kind de
activiteit nuttig en zinvol
vindt

Verbondenheid

Zorg dat ieder kind zich
betrokken voelt

Competentie

Zorg dat ieder kind
succes ervaart





Autonomie

- **Inbreng stimuleren**

Creëer momenten om deelnemers mee te laten denken over de spelregels, taken, organisatie en varianten van de activiteiten.

- **Spel plezier vergroten**

Haak en speel in op gebeurtenissen binnen de activiteiten waaraan de deelnemers zichtbaar lol aan beleven.

- **Uitnodigend communiceren**

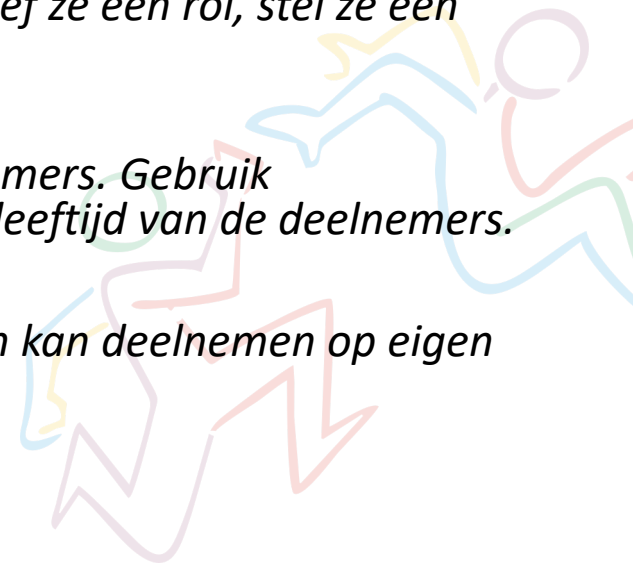
Betrek deelnemers bij het uitleggen van de activiteit. Geef ze een rol, stel ze een vraag of laat ze het zelf uitleggen aan elkaar.

- **Betekenisvol uitleg geven**

Vertaal de uitleg naar de belevingswereld van de deelnemers. Gebruik fantasievormen, rolmodellen. Dit is afhankelijk van de leeftijd van de deelnemers.

- **Ontwikkelingsritme volgen**

Zorg voor varianten in de activiteiten waardoor iedereen kan deelnemen op eigen niveau. Zowel voor de mindere als de goede beweger.





Verbondenheid

- **Aanwezig zijn**

Geef elke deelnemer aandacht. Noem de namen, geef een box of een high-five etc, etc. En sluit aan bij de belevingswereld van de deelnemers.

- **Toegankelijke houding**

Maak bewust contact met elke deelnemer. Laat merken dat ze ertoe doen.

- **Steun bieden**

Help de deelnemers waar nodig. Letterlijk dat steuntje of handje maar ook bij het zoeken naar uitdagingen.

- **Saamhorigheid vergroten**

Laat de deelnemers veel samenwerken. Let in de activiteit op de momenten waar dat spontaan gebeurt. Maar creëer ook situatie waar dit noodzakelijk is.

- **Eerlijk en open zijn**

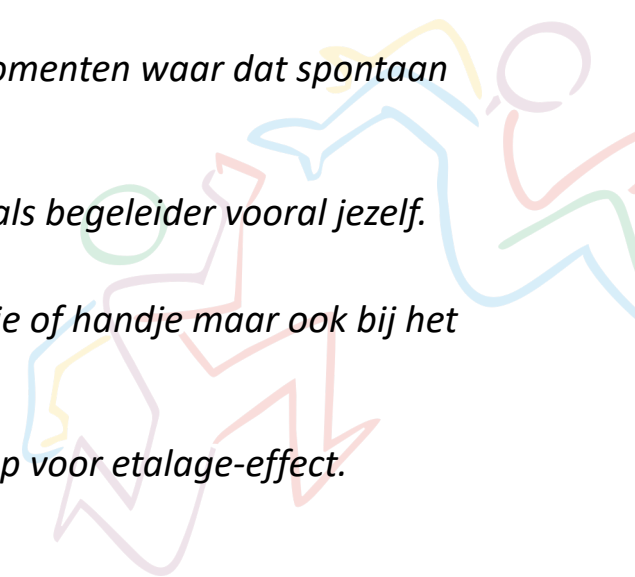
Reageer op wat er daadwerkelijk gebeurt in de activiteiten en blijf als begeleider vooral jezelf.

- **Elkaar hulpverlenen**

Laat deelnemers elkaar helpen waar dat kan. Dit kan bij dat steuntje of handje maar ook bij het zoeken naar uitdagingen.

- **Elkaar voorbeelden laten zien**

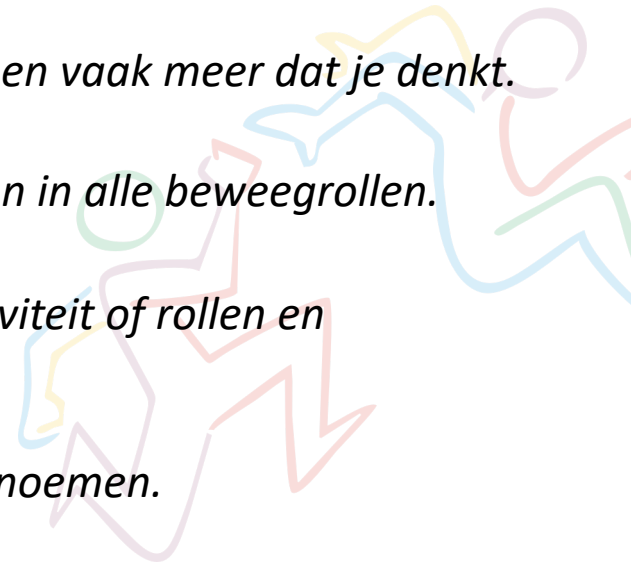
Gun de deelnemers een podium om kunde of kennis te tonen, pas op voor etalage-effect.





Competentie

- **Duidelijkheid creëren**
Geef duidelijk de regels, organisatie en taken en rollen aan binnen de activiteit.
- **Consequent zijn**
Zorg dat wat er afgesproken is met of door de deelnemers nageleefd wordt.
- **Uitdaging op maat**
Kijk eens bewust naar welke deelnemers een extra uitdaging nodig hebben. Geef ze die uitdaging.
- **Vertrouwen geven**
Heb vertrouwen in het kunnen van de deelnemers, ze kunnen vaak meer dan je denkt.
- **Passende hulp bieden**
Biedt hulp aan de deelnemers die dat nodig hebben. Dit kan in alle beweegrollen.
- **Motiverende feedback**
Geef regelmatig complimenten over de uitvoering van activiteit of rollen en taken. Maar ook over de mate van inspanning.
- **Zelfinzicht stimuleren**
Laat deelnemers de oorzaak van een succes of een fout benoemen.



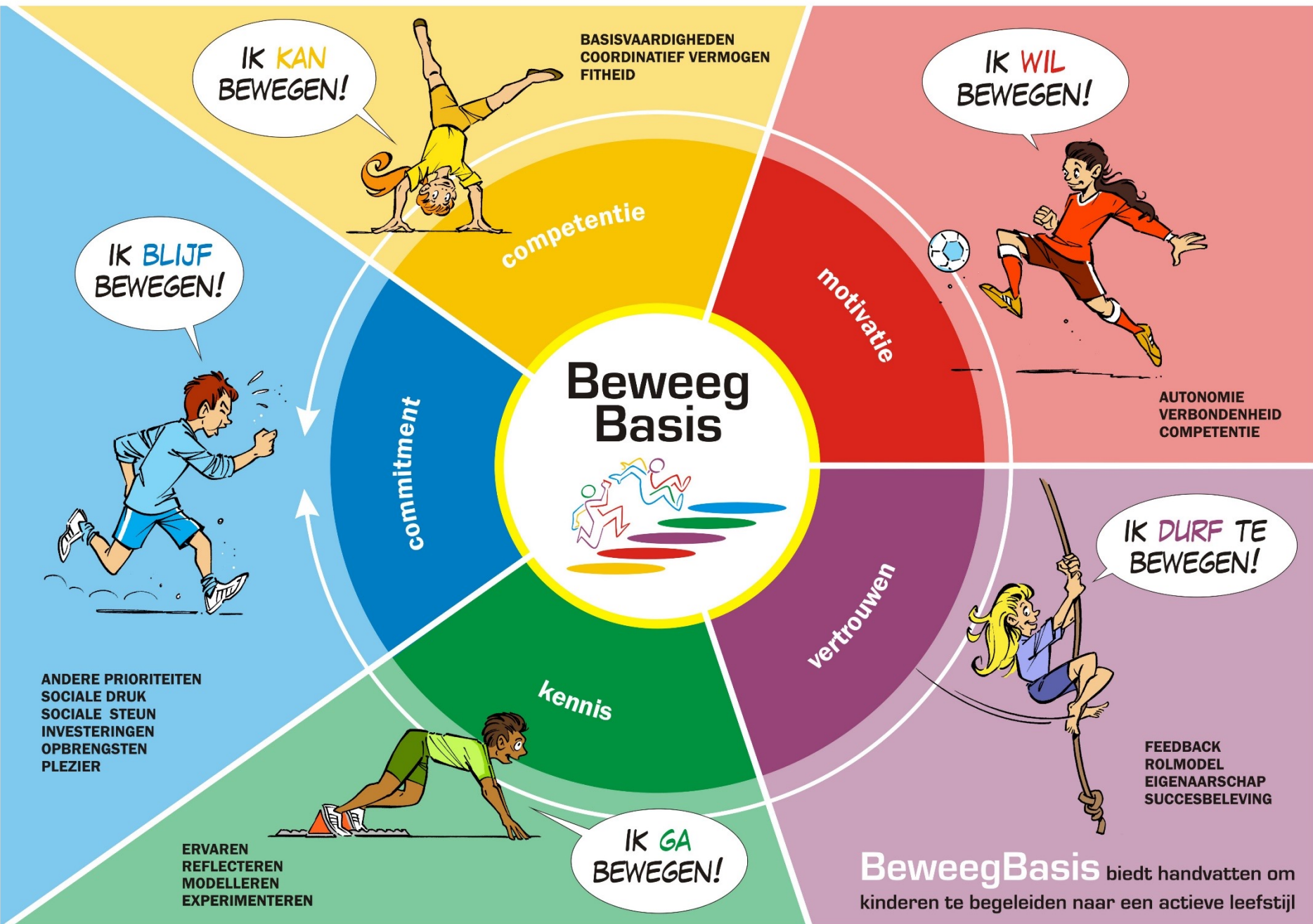
Motivatie

A cartoon illustration of a young girl with long brown hair, wearing an orange soccer jersey, brown shorts, orange socks, and yellow shoes. She is in a dynamic pose, kicking a blue and white soccer ball with her right foot. A speech bubble from her mouth contains the text 'IK WIL BEWEGEN!'.

**IK WIL
BEWEGEN!**

**AUTONOMIE
VERBONDENHEID
COMPETENTIE**

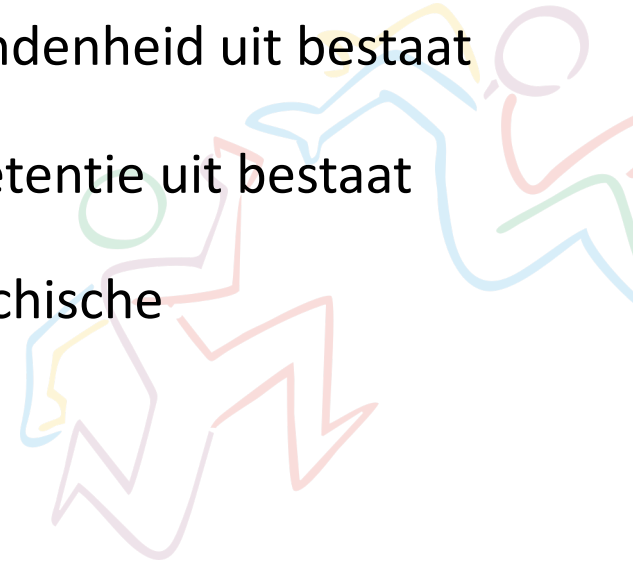
MOTIVATIE





Terugkoppeling leerdoelen

- Kunnen uitleggen hoe het component motivatie van het BeweegBasis-model bijdraagt aan een leven lang bewegen
- Kunnen uitleggen uit welke 3 elementen de component motivatie bestaat
- Kunnen uitleggen waar het element autonomie uit bestaat binnen de component motivatie
- Kunnen uitleggen waar het element verbondenheid uit bestaat binnen de component motivatie
- Kunnen uitleggen waar het element competentie uit bestaat binnen de component motivatie
- Kunnen uitleggen wat de verschillende psychische ontwikkelstadia zijn van mensen





Huiswerk opdracht

Ga met de kinderen een activiteit doen en film deze.
Kijk wat je ziet op de component motivatie.

- Autonomie
- Verbondenheid
- Competentie

Bedenk hoe je deze activiteit kan verbeteren op basis van de theorie rondom motivatie.



Vragen

