

## Zelfregulatie tijdens de gymles

Welke activiteiten (opdrachten, oefeningen, spellen en wedstrijden) heb jij in de afgelopen gymlessen gedaan?

Deze vragenlijst gaat over hoe jij die activiteiten in de gymles hebt gedaan. Zet een kruisje in het juiste vakje. Je kunt maar één vakje aankruisen.

	<u>Bijna nooit</u>	<u>Soms</u>	<u>Vaak</u>	<u>Bijna altijd</u>
1. Ik vind het belangrijk dat ik tijdens de gymles steeds beter word in activiteiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Terwijl ik met een activiteit bezig ben, denk ik na over hoe goed het lukt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Als ik nadat ik een activiteit gedaan heb niet tevreden ben, denk ik na over hoe ik die activiteit de volgende keer anders kan doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over welk doel ik wil halen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik vind het belangrijk dat ik succesvol kan sporten tijdens de gymles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over wat ik ga doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Als iets tijdens een activiteit niet goed lukte, denk ik na over hoe dat kwam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik vind het belangrijk om tijdens de gymles zoveel mogelijk dingen te leren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Als ik terwijl ik met een activiteit bezig ben en merk dat het niet lukt, denk ik na over hoe ik die activiteit anders kan doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	<u>Bijna nooit</u>	<u>Soms</u>	<u>Vaak</u>	<u>Bijna altijd</u>
10. Ik denk dat ik activiteiten tijdens de gymles succesvol uit kan voeren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over wat ik al van die activiteit weet en kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Terwijl ik met een activiteit bezig ben, concentreer ik me helemaal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nadat ik een activiteit gedaan heb, bepaal ik of ik tevreden ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik vind activiteiten tijdens de gymles leuk om te doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over de stappen die ik ga nemen om mijn doel te halen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Nadat ik een activiteit gedaan heb, denk ik na over wat goed en wat minder goed ging.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Terwijl ik met een activiteit bezig ben, denk ik na over wat ik nog moet doen om mijn doel te halen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Wanneer een activiteit niet goed ging, wil ik het opnieuw proberen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ik heb er vertrouwen in dat ik mijn doelen tijdens de gymles kan bereiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Wanneer ik een activiteit tijdens de gymles niet leuk vind, doe ik wel goed mijn best.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Nadat ik een activiteit gedaan heb, bekijk ik of ik mijn doel gehaald heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Terwijl ik met een activiteit bezig ben, controleer ik of die activiteit lukt op de manier waarop ik het doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Voor ik een activiteit ga doen, denk ik na over wat de vorige keer bij die activiteit minder goed ging.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Tijdens de gymles leer ik vaardigheden die ik buiten de gymles kan gebruiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

