

Zelfregulatie in de gymles

Zelfregulatie vooraf

Voor ik een activiteit ga doen, denk na over

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

Zelfregulatie tijdens

Terwijl ik met een activiteit bezig ben ...

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

Zelfregulatie na

Nadat ik een activiteit gedaan heb ...

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

Motivatie

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

