

Een kind heeft elke dag minimaal één uur lichaamsbeweging nodig. Wanneer uit de antwoorden van deze vragenlijst blijkt dat een kind hier niet aan komt, kijk dan waar dit aan kan liggen. Komt het bijvoorbeeld doordat het kind niet aan een sport doet? Of omdat hij/zij niet te voet of met de fiets naar school toe gaat terwijl dat wel kan? Ga in gesprek met het kind en de ouders en kijk welke mogelijkheden er zijn om aan de beweging en dus de motoriek van het kind te werken (zie ook MQ geeft raad). De onderstaande vragenlijst kan dienen als houvast voor een dergelijk gesprek.

Beweging

1. Vind je gym op school leuk?
 - a) Ja, altijd
 - b) Ja, meestal wel
 - c) Ja/Nee: even vaak wel als niet
 - d) Nee, nooit

2. Zou je graag extra gymlessen willen krijgen (om bijvoorbeeld te oefenen met dingen die je moeilijk vindt of om nieuwe dingen te leren)?
 - a) Ja
 - b) Nee

3. Doe je wel eens mee aan sportdagen of sporttoernooien?
 - a) Ja, ongeveer elke maand
 - b) Ja, een paar keer per jaar
 - c) Ja, elk jaar één keer
 - d) Nee, nooit

4. Wat vind je het leukst aan sport?
 - a) Beter worden in de sport
 - b) Het is gezellig
 - c) Winnen
 - d) Gezond blijven / worden

5. Op welke sport zit je (buiten school, bij meerdere sporten vul ze allemaal in)?

a) Atletiek	n) Rugby
b) Badminton	o) Schaatsen
c) Basketbal	p) Softbal
d) Boksen	q) Tafeltennis
e) Dansen	r) Tennis
f) Gymnastiek (turnen, trampolinespringen)	s) Voetbal
g) Handbal	t) Volleybal
h) Hockey	u) Wielrennen (fietsen, baan, weg, BMX, mountainbike)
i) Judo	v) Zwemmen (waterpolo)
j) Karate	w) Ik zit niet op een sport
k) Klimmen	x) Anders (bijvoorbeeld niet via een sportvereniging), namelijk:
l) Korfbal	
m) Paardrijden	

6. Hoeveel dagen per week doe je aan sport?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) 6
- g) 7
- h) Ik zit niet op een sport

7. Hoelang duurt een training (ongeveer)?

- a) Minder dan 30 min
- b) 30-60 min
- c) 60-90 min
- d) 90-120 min
- e) Meer dan 120 min
- f) Ik heb geen training

8. Zou je graag op een sport willen zitten?

- a) Ja
- b) Nee
- c) Ik zit al op een sport

9. Op welke sport zou je willen zitten?

- | | |
|--|--|
| a) Atletiek | n) Rugby |
| b) Badminton | o) Schaatsen |
| c) Basketbal | p) Softbal |
| d) Boksen | q) Tafeltennis |
| e) Dansen | r) Tennis |
| f) Gymnastiek (turnen, trampolinespringen) | s) Voetbal |
| g) Handbal | t) Volleybal |
| h) Hockey | u) Wielrennen (fietsen, baan, weg, BMX, mountainbike) |
| i) Judo | v) Zwemmen (waterpolo) |
| j) Karate | w) Ik zit al op een sport en wil geen andere sport doen |
| k) Klimmen | x) Anders (bijvoorbeeld niet via een sportvereniging), namelijk: |
| l) Korfbal | |
| m) Paardrijden | |

10. Wat is de reden dat je niet op een sport zit, terwijl je het wel graag wilt?

- a) Tijdsprobleem (van ouders)
- b) Geldprobleem (van ouders)
- c) Motivatieprobleem (van ouders)
- d) Je weet niet welke sport bij jou past
- e) Ik zit al op een sport
- f) Ik wil niet op een sport gaan
- g) Anders, namelijk:

11. Zou je graag mee willen doen aan een proefles om erachter te komen welke sport bij jou past?
- a) Ja
 - b) Nee
 - c) Ik weet al welke sport bij mij past
12. Wat is de reden dat je niet op een sport wilt gaan (mogen ook meerdere antwoorden zijn)?
- a) Geen tijd
 - b) Niet leuk om te sporten
 - c) Voelt je niet prettig om te sporten met anderen
 - d) Angst
 - e) Ik zit al op een sport
 - f) Ik wil wel op een sport gaan
 - g) Anders, namelijk:
13. Speel je wel eens buiten met andere kinderen?
- a) Ja, elke dag
 - b) Ja, een paar keer per week
 - c) Ja, meestal één keer per week
 - d) Nee, nooit
 - e) Anders, namelijk:
14. Hoe ga jij altijd naar school toe?
- a) Lopend
 - b) Fietsend
 - c) Met de auto
 - d) Anders, namelijk:

Voeding

15. Eet je ontbijt?
- a) Ja, elke dag
 - b) Soms
 - c) Nee, nooit
16. Eet je fruit?
- a) Ja, elke dag
 - b) Soms
 - c) Nee, nooit
17. Eet je groente?
- a) Ja, elke dag
 - b) Soms
 - c) Nee, nooit

Slaap

18. Heb je een bedtijd afgesproken met je ouders/verzorgers?

- a) Ja, namelijk:
- b) Nee

19. Hoeveel uur slaap je ongeveer (gemiddeld)?

- a) Minder dan 6 uur
- b) 6-7 uur
- c) 7-8 uur
- d) 8-9 uur
- e) 9-10 uur
- f) Meer dan 10 uur

20. Ben je vaak moe als je op school bent?

- a) Ja, ik ben altijd moe
- b) Soms voel ik me moe
- c) Nee, ik voel me fit als ik op school ben

21. Doe je aan middagdutjes?

- a) Ja, elke dag als ik thuiskom van school
- b) Soms, als ik thuiskom van school
- c) Nee, nooit