

# Basis handleiding TestJeLeefstijl.nl

Versie aug. 2023



# Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
1.1	Wat is TestJeLeefstijl.nl?	3
1.2	Hoe werkt het?	3
1.3	Privacy en beleid	3
1.4	Wat kost het?	3
2	Student begeleiding	4
2.1	Topics aan of uit zetten	4
2.2	Inloggen	4
2.3	Startscherm	5
2.4	Maken van de test	5
2.5	Tussentijds afsluiten	6
2.6	Actie ondernemen	7
2.7	Open tips & adviespagina	7
2.8	Aanmerking topic Fitheid	8
2.9	Mobiele Versie	8
3	Beheeromgeving	10
3.1	Beheerfuncties	10
3.2	Eerste keer inloggen	10
3.3	Dashboard	11
3.4	Schoolgegevens/instellen topics	11
3.5	Aansluiten bij de zorgstructuur/contactgegevens van de school per topic invoeren	12
3.6	Locaties instellen/beheren	13
3.7	Studenten toevoegen/beheren	15
3.7.1	Studenten importeren	16
3.8	Accounts toevoegen	19
3.8.1	Schoolbeheerder toevoegen	19
3.8.2	Locatiebeheerder toevoegen	19
3.9	Statistieken	20
4	Testprotocol	21
4.1	Fysieke metingen	22
4.1.1	Basismetingen	22
4.1.2	Optionele meting	23
4.2	Spierkracht	25
4.2.1	Basistesten	25
4.2.2	Optionele testen	27
4.3	Snelheid en wendbaarheid	29
4.4	Shuttle run test	30
4.5	Coördinatie Sneltiktest	31
4.6	Lenigheid	32
4.7	Evenwicht	33
Bijlage	1 Scoreformulier fysieke metingen en fittesten	35
Voorbe	eldformulier	35

# 1 Inleiding

Deze beknopte handleiding is geschreven om met uw school aan de slag te kunnen gaan met TestJeLeefstijl.nl.

# 1.1 Wat is TestJeLeefstijl.nl?

TestJeLeefstijl.nl is een online platform dat mbo-studenten helpt om goed voor zichzelf te zorgen. Er is aandacht voor diverse thema's zoals roken, drugs, alcohol, bewegen, seksualiteit, geld en sociaalemotioneel functioneren. Door de opzet en onderwerpen sluit TestJeLeefstijl.nl aan op het domein Vitaal Burgerschap voor de kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap. Daarnaast wordt TestJeLeefstijl.nl ingezet voor de pijler Signaleren van de <u>Gezonde School-aanpak</u>.

## 1.2 Hoe werkt het?

Test JeLeefstijl.nl biedt betrouwbare en overzichtelijke informatie voor studenten. Daarnaast kunnen scholen zich aanmelden om gebruik te maken van het online testgedeelte. Dan krijgen studenten een eigen profiel. De testen geven deelnemers feedback over hun eigen leefstijl en de mogelijke (gezondheids)risico's die daarbij horen. De informatie en testen zijn gemaakt in samenwerking met kennisinstituten als TNO, Trimbos Instituut, het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, Nibud, Rutgers, Veiligheid.nl en 113 zelfmoordpreventie.

Een school bepaalt via een eigen beheermodule zelf hoe Test Jeleefstijl.nl wordt ingezet in de les en welke onderwerpen aan bod komen.

# 1.3 Privacy en beleid

Met het oog op de privacywetgeving, zijn de gegevens niet herleidbaar naar individuele studenten. Er is wel een mogelijkheid om via rapportages inzicht te krijgen in welke gezondheidsthema's er spelen op een school. Hierdoor kan de school TestJeLeefstijl.nl gebruiken bij het maken van beleidskeuzes zoals bijvoorbeeld voor invulling van het programma Gezonde School.

# 1.4 Wat kost het?

Dankzij steun van het ministerie van VWS is het gebruik van Testjeleefstijl.nl gratis.

# 2 Student begeleiding

Dit hoofdstuk bevat de basis informatie die relevant is voordat de studenten die gebruik maken van TestJeLeefstijl.nl.

## 2.1 Topics aan of uit zetten

TestJeLeefstijl.nl biedt testen en metingen aan over diverse topics. Een school kan zelf de keuze maken welke topics zij verplicht stelt of facultatief maakt. Wanneer een school een topic niet relevant vindt kan er ook voor gekozen worden om deze topic helemaal uit te schakelen. Dit kan gedaan worden door de school- of locatiebeheerder. De uitleg hierover vindt u in hoofdstuk 2.2 van deze handleiding.

## 2.2 Inloggen

Nadat een school is aangemeld en de studentgegevens heeft geïmporteerd kunnen de studenten op twee manieren inloggen:

#### • Via de website:

De student gaat naar <u>www.TestJeLeefstijl.nl.</u> Daar kan hij inloggen door op de button 'inloggen' rechts bovenin te klikken of door op de button 'Doe de test!' op het midden van de pagina te klikken. Er wordt gevraagd om een e-mailadres. Hier vult de student zijn/haar persoonlijke school e-mailadres in. (<u>Dit moet hetzelfde e-mailadres zijn als de school</u> <u>geïmporteerd heeft bij de studentgegevens</u>). De student krijgt vervolgens een bevestigingsmail met daarin een link in zijn schoolmail. Via deze link wordt hij automatisch doorgestuurd naar de pagina waarop een eigen gekozen wachtwoord kan worden aangemaakt. De student is nu ingelogd bij de test.

#### • Via een activatiemail:

De school- of locatiebeheerder kan via de beheeromgeving een activatiemail naar studenten sturen. De student krijgt een activeringsmail met daarin een link, wanneer hij hierop klikt wordt hij automatisch doorgestuurd naar de pagina waarop een wachtwoord kan worden aangemaakt. De student is nu ingelogd bij de test. (Wij bevelen deze keuze alleen aan wanneer studenten al geïnformeerd zijn over het werken met TestJeLeefstijl.nl. Zo voorkom je dat studenten de verzonden activatiemail als spam beschouwen en vergeten dat zij deze mail ontvangen hebben).

# 2.3 Startscherm



Afbeelding 1 Startscherm

De student komt na inloggen op een startpagina met de aangeboden topics zoals hierboven afgebeeld.

#### 2.4 Maken van de test

De testen kunnen in willekeurige volgorde gemaakt worden. In een topic button zie je een icoon, de naam van de test, het aantal vragen dat beantwoord moet worden binnen die test en of het een verplicht of vrijwillig is. Wanneer een school gekozen heeft voor het uitschakelen van een topic is deze in het donker te zien op de startpagina, maar de student kan de button niet aanklikken.

Het doorlopen van de vragen is simpel:

- Klik op een topicbutton en druk op 'START'.
- Voorafgaand aan de vragenlijst kan een student ervoor kiezen om de vragenlijst niet te beantwoorden.
- Bij bepaalde topics wordt gevraagd naar leeftijd en geslacht. Deze gegevens zijn nodig om een goed advies te kunnen geven na afloop van de test. Denk bijvoorbeeld aan de topic alcohol. Je moet weten of iemand meerderjarig is om te weten of hij/zij voldoet aan de norm. Na elke topic moet de student aangeven of zijn/haar leeftijd en geslacht mag worden meegenomen voor de rapportages van de school.

- Wanneer de student de feedback heeft gelezen en op 'Test afronden' klikt komt de student op een actiepagina. Hierin maakt de student een keuze of hij/zij naar aanleiding van de testuitkomst acties wil gaan ondernemen. Zowel de feedbackteksten en de gekozen acties zijn te downloaden als PDF. Bijvoorbeeld wanneer dit toegevoegd moet worden aan een portfolio.
- Wanneer de student op 'terug naar overzicht' klikt gaat hij terug naar het startscherm met alle topics.

# 2.5 Tussentijds afsluiten

In verband met de AVG-wetgeving is het niet mogelijk om een topic tussentijds af te sluiten en vervolgens weer verder te gaan waar men gebleven was. Wanneer een student dit wel doet zijn de reeds gegeven antwoorden verdwenen.

#### Resultaat van een onderwerp



#### Afbeelding 2 resultaatscherm met score en feedback

Na het afronden van een topic ontvangt een student een feedbackscore en tekst over hun eigen leefstijl en de mogelijke (gezondheids)risico's die daarbij horen.

- Groen = Goed
- Oranje = Pas op
- Rood = Onderneem actie
- Grijs = Wanneer er geen norm is (seksualiteit / psychosociale topics\*)

Wanneer de student oranje of rood scoort wordt er voor het afsluiten van de test gevraagd welke actie hij gaat ondernemen. Op de feedbackpagina wordt de student gewezen op wat de norm inhoudt en met welke tips en adviezen hij aan de slag kan gaan.

\*Onder psychosociale topics vallen de onderwerpen: Contact & Vriendschap, Agressie & Veiligheid, Angst & Somberheid. De student krijgt geen score maar wel informatie en advies over dit onderwerp.

De student kan ervoor kiezen testen opnieuw te maken. Maar het is niet mogelijk om je vorige resultaten nog eens te bekijken. Tenzij de student een PDF gedownload en opgeslagen heeft op zijn eigen laptop/telefoon.

#### 2.6 Actie ondernemen

De test is ontwikkeld om studenten te helpen om goed voor zichzelf te zorgen. Het biedt een inkijkje in hun eigen leefstijl en de eventuele risico's die daarbij horen. Na het afronden van een topic krijgt de student een pop-up scherm waar hij gestimuleerd wordt om een actie te gaan ondernemen.



Afbeelding 3 Actie ondernemen

Voor elk onderwerp zijn twee tot vier actiepunten benoemd met meer informatie over het behalen van doelen. Een student kan meerdere acties kiezen. Om te onthouden wat dat ook alweer was kan er een PDF gedownload worden met de gekregen feedback en de gekozen acties.

# 2.7 Open tips & adviespagina

Op de startpagina staat er bij iedere topic button rechts bovenin een groen hoekje met de letter i. Wanneer je hier op klikt kom je bij algemene tips en adviezen terecht welke ook op de open omgeving (dus zonder in te loggen) van <u>www.testjeleefstijl.n</u>l staan. Handige informatie voor zowel docenten als studenten.

Wanneer een student alle vragen heeft beantwoord, ziet het startscherm er zo uit:





# 2.8 Aanmerking topic Fitheid

De topic fitheid bestaat uit een test met verschillende onderdelen. (Het testprotocol is opgenomen in de bijlage). Niet iedere school neemt alle onderdelen van de fittest (in één keer) af. De resultaten van de niet afgenomen onderdelen hoeft een student dan ook niet in te vullen. De student kan bij een onderdeel aanklikken 'overslaan'.

In het geval van het niet in één keer afnemen van de fittest raden wij aan om studenten aan te bevelen hun resultaten te downloaden in een PDF of om een fysiek score formuliertje te bewaren. Zodat de testgegevens in één keer ingevuld kunnen worden, aangezien het op de website niet mogelijk is om de oude testgegevens in te zien.

# 2.9 Mobiele Versie

Er is er ook een mobiele versie van TestJeLeefstijl.nl. Het inloggen en de functionaliteit van de test is vergelijkbaar met de reguliere website. Wanneer de student met een telefoon of tablet naar <u>www.testjeleefstijl.nl</u> navigeert is de website goed leesbaar. Studenten kunnen de hele test dus ook maken zonder computer.



# Welkom



Afbeelding 6: mobiele website

# 3 Beheeromgeving

Dit hoofdstuk biedt basis informatie over hoe de beheerder de studentgegevens kan toevoegen voordat zij aan de slag kunnen met de test. Daarnaast een korte uitleg over de verschillende beheerfuncties.

# 3.1 Beheerfuncties

Naast dat de website TestJeLeefstijl.nl studenten laat reflecteren op hun eigen leefstijl biedt het scholen de mogelijkheid om gezondheidsbeleid te schrijven op basis van testgegevens. Voor het juist interpreteren van testgegevens is het voor veel scholen belangrijk om inzicht te hebben in gegevens op 'schoolniveau' en op 'locatieniveau'. De beheeromgeving maakt ook onderscheid tussen deze 2 niveaus. (Voor het instellen van deze beheerfuncties zie hoofdstuk 3.4)

Schoolbeheerder	Locatiebeheerder
Gekoppeld aan volledige mbo. Kan voor de	Gekoppeld aan een specifieke locatie
gehele organisatie topics in- en uitschakelen,	(campus). Kan voor specifieke locaties topics in-
rapportages downloaden en inzage krijgen in	en uitschakelen en topic rapportages
afronding van verplichte topics. De	downloaden. Een schoolbeheerder overruled de
schoolbeheerder maakt, wanneer dat van	rechten van de locatiebeheerder.
toepassing is, locaties aan en koppelt de	
locatiebeheerders.	

Docenten die geen beheerder zijn, maar alleen studenten begeleiden kunnen een account krijgen welke gelijk is aan de studenten inlog.

Wanneer een school de rapportages op locatieniveau wil kunnen inzien is het noodzakelijk dat alle velden (kolommen) van het studentenbestand ingevuld zijn.

# 3.2 Eerste keer inloggen

Nadat u uw school heeft aangemeld via de aanmeldpagina van TestJeLeefstijl.nl ontvangt u een activatiemail. Door, in deze e-mail, op het woord 'bevestigen' te klikken komt u terecht op de website en kan u via de button 'beheer' op de beheerpagina komen.

# 3.3 Dashboard



Afbeelding 7 Dashboard schoolbeheerder

Bovenstaande afbeelding toont een voorbeeldweergave van het dashboard voor schoolbeheerders. Het dashboard geeft statistische informatie over het gebruik van TestJeLeefstijl.nl op uw school. Bijvoorbeeld het aantal actieve gebruikers binnen uw school, het aantal afgeronde afnames en het aantal afnames per topic.

In de menubalk kunt u navigeren tussen de verschillende beheerfuncties.

#### 3.4 Schoolgegevens/instellen topics

Binnen de menufunctie 'School' kunt u uw schoolgegevens inzien en bewerken.

Test Je Leef stijl <sub>e</sub> Account	ard School Locaties	Studenten	• Voeg toe aan Home	Uitloggen 🔂	Schoolbeheer 🙎
# FRIESLAND					
School be	ewerken				
Naam: *					
BRINNummer: *					
Website:					
Beheerders:	Voeg beheerders toe				-
Contactgege	vens				
Contactpersoon: *					
Email: *					
Telefoonnummer: *					

Afbeelding 8 Schoolgegevens

Hier kunt u aanvinken welke topics verplicht of facultatief zijn voor de studenten van uw school. Alle topics staan standaard op 'verplicht'. Daarnaast is er een mogelijkheid om een topic volledig uit te schakelen. Dat betekent dat de studenten dit onderdeel niet kunnen maken.

De rechten van een schoolbeheerder wegen zwaarder dan die van een locatiebeheerder. Wanneer een schoolbeheerder een topic op verplicht heeft gezet kan een locatiebeheerder dit niet uitschakelen.

Wanneer u wijzigingen heeft aangebracht op deze pagina vergeet dan niet om onderaan de pagina op 'Opslaan' te klikken!

#### 3.5 Aansluiten bij de zorgstructuur/contactgegevens van de school per topic invoeren

Binnen de menufunctie 'School' (of in het geval van de locatiebeheerder de menufunctie 'Locatie') is het mogelijk om per topic contactgegevens van een team of een persoon binnen de school of locatie in te voeren. Wanneer er contactgegevens worden ingevoerd, verschijnt er in de studentomgeving aan het einde van de betreffende topic(s) een knop 'Hulp van school nodig?'.



Afbeelding 9 Hulpknop voor studenten

Instructie Schoolbeheerder: Onder 'Topics' is het mogelijk Algemene contactgegevens van de school in te vullen. Deze contactgegevens kunnen voor alle topics gelden (default). Als u specifieke gegevens wilt invullen voor een topic, dan selecteert u bij dat topic 'Specifieke contactgegevens tonen' en vult u de betreffende gegevens in (zie in de afbeelding 10 bij het topic Voeding). U kunt er ook voor kiezen om bij een topic 'geen contactgegevens' te tonen (zie in de afbeelding 10 bij het topic Fitheid.)

Een topic kan centraal als verplicht, fact ook uitschakelen of een verplicht topic f verplicht maken.)	ultatief of uitgeschakeld ingesteld zijn. Als : acultatief maken. (Maar omgekeerd kunt u	school kunt u die status gewoon overnemen, maar u uitgeschakelde topics niet inschakelen, en facultati	kunt een topic eve topics niet
Op deze pagina kan je ook de gegevens service is ontstaan vanuit de wens van : Wanneer contactgegevens zijn toegevo contactgegevens.	kwijt van de specialisten in de school die m scholen. Op deze manier kunnen de topics i egd zien studenten aan het eind van een to	ver kennis hebben over de verschillende leefstijlon: ondersteunend zijn aan de zorgstructuur binnen de ypic een knop. Als zij op deze knop klikken, zien zij de	derwerpen. Dez school.
Algemene contactgegevens	Naam (team):	Pietje Puk	
	Functie / afdeling:	Zorg & Welzijn	
	E-mailadres:	p.puk@yardcollege.nl	
	Telefoonnummer:	06-12345678	
	Aanvullende informatie:	Bereikbaar op maandag en vrijdag	
Bewegen	Verplicht (default)		~
	Algemene contactgegevens	tonen (default)	~
Fitheid	Verplicht (default)		~
	Geen contactgegevens tone	n	~
/oeding	Verplicht (default)		~
	Specifieke contactgegevens	tonen	~
	Naam (team):	De voedingscoach	
	Functie / afdeling:	Bureau leefstijl	
	E-mailadres:	voedingscoach@yardcollege.nl	
	Telefoonnummer:	06-8765 4321	
	Aanvullende informatie:	de hele week bereikbaar	

Afbeelding 10 schoolbeheer contactgegevens

Instructie Locatiebeheerder: Wanneer de schoolbeheerder Algemene contactgegevens heeft ingevuld, kunt u deze onder 'Topics' zien. U kunt ervoor kiezen deze gegevens te gebruiken (default) (zie in afbeelding 11 bij het topic Bewegen). U kunt er ook voor kiezen om Algemene contactgegevens voor uw locatie in te voeren. Deze contactgegevens kunnen voor alle topics gelden (zie in afbeelding 11 bij het topic Fitheid). Als u specifieke gegevens wilt invullen voor een topic, dan selecteert u bij dat topic 'Specifieke contactgegevens tonen' en vult u de betreffende gegevens in (zie in de afbeelding 11 bij het topic Contact en vriendschap). U kunt er ook voor kiezen om bij een topic 'geen contactgegevens' te tonen (zie in de afbeelding 11 bij het topic Voeding.)

Een topic kan voor uw school als verplicht, fac kunt een topic ook uitschakelen of een verplich facultatieve topics niet verplicht maken.)	ultatief of uitgeschakeld ingesteld z ht topic facultatief maken. (Maar om	ijn. Per locatie school kunt u die status gewoon overnemen, gekeerd kunt u uitgeschakelde topics niet inschakelen, en	maar u	
Op deze pagina kan je ook de gegevens kwijt v leefstijlonderwerpen. Deze service is ontstaan zorgstructuur binnen de school. Wanneer contactgegevens zijn toegevoegd zie contactgegevens.	an de specialisten in de school/op o vanuit de wens van scholen. Op de en studenten aan het eind van een t	le locatie die meer kennis hebben over de verschillende ze manier kunnen de topics ondersteunend zijn aan de opic een knop. Als zij op deze knop klikken, zien zij de		
Algemene contactgegevens van school	Naam (team):	Pietje Puk		
	Functie / afdeling:	Zorg & Welzijn		
	E-mailadres:	p.puk@yardcollege.nl		
	Telefoonnummer:	06-12345678		
	Aanvullende informatie:	Bereikbaar op maandag en vrijdag		
Algemene contactgegevens van locatie	Naam (team):	Nettie de Hond		
	Functie / afdeling:	studentzaken		
	E-mailadres:	n.dehond@yardcollege.nl	_	
	Telefoonnummer:	06-9753 1457	_	
	Aanvullende informatie:	Niet op vrijdag bereikbaar		
Bewegen	Verplicht (default)		~	
	Contactgegevens van scho	ol tonen (default)	~	
Fitheid	Verplicht (default)	Verplicht (default)		
	Algemene contactgegevens	van de locatie tonen	~	
Voeding	Verplicht (default)		~	
	Geen contactgegevens tone	n	~	
Contact en Vriendschap	Verplicht (default)		~	
	Specifieke contactgegevens	van de locatie tonen	~	
	Naam (team):	Mies Munt		
	Functie / afdeling:	De huiskamer		
	E-mailadres:	m.munt@yardcollege.nl		
	Telefoonnummer:	06-9023 4578		

Afbeelding 11 locatiebeheer contactgegevens

<u>Let op:</u> check regelmatig of de ingevoerde gegevens nog up-to-date zijn. U wilt niet dat de student op de hulpknop klikt, contact opneemt met de betreffende contactpersoon of -team en de persoon of team is niet (meer) bereikbaar.

#### 3.6 Locaties instellen/beheren

Wanneer uw school meerdere locaties heeft kunt u ervoor kiezen om deze apart aan te maken binnen uw beheerpagina. Op deze manier kunt u per locatie bepalen welke topics u wilt laten afnemen, heeft u inzage in de status van afname en kunt u specifieke testgegevens per locatie terugzien. Dit kan zeer interessant zijn voor het schoolbeleid. Per locatie kunt u een locatiebeheerder koppelen, zodat deze persoon het beheer over de betreffende locatie kan doen. Belangrijk is om eerst een account te maken voor deze beheerder vóórdat u hem koppelt aan de betreffende locatie. Het aanmaken van een account is opgenomen in paragraaf 6 van dit hoofdstuk.

Om een locatie aan te maken gaat u eerst naar de menufunctie 'Locaties' in de bovenbalk. Vervolgens klikt u op de button 'Locatie toevoegen'.

Test Je Dashboa Leef Stijlo Account	rd School Locaties Studenten s Statistieken <del>-</del> Schoolbeheer & Schoolbeheer &	)
COCATIES LOCATI	E TOEVOEGEN	
Locatie to	bevoegen	
Naam locatie: *		
Locatienummer:		
Locatiebeheerders:	Voeg locatiebeheerders toe	•
Topics		
Een topic kan voor uw sc Per locatie school kunt u (Maar omgekeerd kunt u	hool als verplicht, facultatief of uitgeschakeld ingesteld zijn. die status gewoon overnemen, maar u kunt een topic ook uitschakelen of een verplicht topic facultatief maken. uitgeschakelde topics niet inschakelen, en facultatieve topics niet verplicht maken.)	
Bewegen	Facultatief (default)	¥
Fitheid	Facultatief (default)	Y

BMI & Buikomvang

#### Afbeelding 12 Locatie toevoegen

U vult de naam van de locatie in en eventueel het locatienummer (BRIN nummer) en de naam van de locatiebeheerder. Daarna kunt u de topics voor deze locatie in stellen. Dit is later altijd nog aan te passen door de locatiebeheerder of uzelf. Vergeet niet om onderaan de pagina op 'Opslaan' te drukken. En bedenk dat het tussentijds in- en uitschakelen van topics invloed kan hebben op de statistieken.

Facultatief (default)

Een andere manier op locaties toe te voegen is via het bestand waarmee studentgegevens geïmporteerd worden. Wanneer een schoolbeheerder studenten importeert en aan deze studenten hun locatie meegeeft, zal het systeem die herkennen. De website zal dan automatisch deze locaties voor u aanmaken. U kunt op een later moment beheerders aan deze locaties toevoegen en de topics instellen zoals eerder is beschreven.

Wanneer u een locatiebeheerder heeft toegevoegd kan deze persoon nu gaan inloggen via TestJeLeefstijl.nl en de locatie beheren. Wanneer een locatiebeheerder studentgegevens gaat importeren is het belangrijk dat hij in het cvs document altijd zijn eigen locatie invult bij de betreffende kolom. Gebeurt dit niet dan zal het systeem een foutmelding geven. Als locatiebeheerder kun je niet de gegevens van een andere locatie importeren.

# 3.7 Studenten toevoegen/beheren

Wanneer u op de button studenten klikt verschijnt onderstaande pagina.

<sup>Test Je</sup> Leef stijl₀	Dashboard Accounts	School Locaties Stuc Statistieken <del>-</del>	ienten 🔶 V	beg toe aan Home	Uitloggen 🕞	Henk Henk 🞗
STUDE	NTEN					
Stude	enten				x Exporteren	Studenten importeren
Zoeken						
Locatie		Klas	Schooljaar	Statu	S	Voortgang
				•	¥	•
Alle inactie	ve studenten					
Studen	tnummer	E-mailadres	Eerste schooljaar	Voortg	ang Stat	tus Acties
Geen resulta	ten gevonden					
0 studenten ge Verstuur activa	eselecteerd atiemail: • Nu	u 💿 Op datum 🛛 Versturen	l.			

Afbeelding 13 Schoolgegevens

Op deze pagina kunt u studenten importen, een activatiemail sturen en checken of studenten begonnen zijn met de test of alle (verplichte) testen hebben afgerond. Via de verschillende zoekfuncties kunt kun een groep/klas en individuele student zoeken. Wanneer, bijvoorbeeld, een slb'er

een overzicht wil hebben van zijn klas kan de locatiebeheerder via de zoekfunctie op klas een export maken van de voortgang van deze groep studenten.

#### 3.7.1 Studenten importeren

Wanneer u op de 'Studenten importeren' button klikt ziet u onderstaande pagina verschijnen.

<sup>Test Je</sup> Leef stijl₀	Dashboard Accounts	School Statistieke	Locaties n <del>•</del>	Studenten	Voeg toe aan Home	Uitloggen 🕞	School Beheer 🙎
STUDEN		REN					
Stude	enten	impo	orter	en			
1. Gebruik dit k 2. Vul het form 3. Sla het best 4. Upload het o	l <mark>anco format</mark> lat met de te in and lokaal op a opgeslagen CS	nporteren s als komma-g V-bestand	tudentgegev gescheiden (	vens CSV-bestand			
Schooljaar: *				2019/2020			•
CSV-bestand:	*			Bestand kiezen	Geen bestand gekozen		
Preview							

Afbeelding 14 Schoolgegevens

Hier kunt u nieuwe studenten toevoegen aan uw school.

- 1. Download het blanco format door te klikken op 'dit blanco format'
- 2. Vul de studentgegevens in onder de juiste kolommen. Hierbij zijn onderstaande punten erg belangrijk:
  - De rode velden zijn minimaal vereist om studenten te kunnen laten inloggen bij TestJeLeefstijl.nl
  - Voor een gedetailleerde rapportage is het belangrijk om alle velden in te vullen. Hoe minder gevulde velden, hoe minder uitgebreid de statistieken zijn.
  - In verband met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) is het aan te raden om, voordat u gegevens gaat uploaden, eerst te overleggen met de Privacy Functionaris van uw school welke velden er ingevuld mogen worden.
  - Online geven de studenten zelf per topic toestemming of hun leeftijd en/of geslacht mag meegenomen worden in de rapportages.

Rode kolommen zijn **verplichte** kolommen. Deze kolommen **moeten** worden ingevuld, anders kunnen de studenten niet inloggen.

Studentnummer

**Emailadres student** 

Blauwe kolom is **noodzakelijk** indien je op klas niveau een overzicht wil hebben van het beginnen/afronden van de test.

Klas

Zwarte kolommen zijn **facultatief** in te voeren. Wanneer je als school hiervoor kiest kun je op deze gegevens filteren bij rapportages.

# Sector/college

Opleiding

Locatie

Niveau

- Het studentbestand **moet** worden opgeslagen als een **CSV bestand**, een CSV bestand is minder fout gevoelig dan een Excelbestand.
- Kies voor 'opslaan als' en klik op de dropdown en maak de keuze voor de bovenste CSV \_ extensie. (CSV (gescheiden door lijstscheidingsteken)

1	> Deze pc > Documenten	~ 0	Zoeken in Docume	enten	٩
rganiseren • 1	Neuwe map				0
<ul> <li>3D-objecten</li> <li>Afbeeldingen</li> <li>Bureaublad</li> <li>Documenten</li> <li>Downloads</li> <li>Muziek</li> <li>Video's</li> </ul>	Naam Aangepaste Office-sjablonen	Gewijzigd op 14-12-2018 12:31	Type Bestandsmap	Groot	te
sroo (\\dfsroo Bestandsnaam:	t <sup>(</sup> ¢ ✓ ≺ Map1				
Opslaan als: Auteurs: Mappen verberger	Excel-werkmap Excel-werkmap met macro's Excel werkmap met macro's Excel 97-2003-werkmap XML-gegevens Gecombineerd webpaginabestand Webpagina Excel-sjabloon Excel-sjabloon Excel-sjabloon met macro's Excel 97-2003-sjabloon Tekst (tab is scheidingsteken)				
	Unicodetekst XML-werkblad 2003 Microsoft Excel 5.0/95-werkmap CSV (gescheiden door lijstscheidingsteken) Opgemaakte tekst (spatie is scheidingsteken) Tekst (Macintosh) Tekst (Macintosh)				_

Wanneer u het bestand opslaat als CSV zal u waarschijnlijk de volgende meldingen krijgen: -

Micros	oft Excel			×
1	Het bestandstype dat u in het vak Opslaan als hebt geselecteerd bi • Als u alleen het actieve blad wilt opslaan, klikt u op OK. • Als u alle bladen wilt opslaan, slaat u de bladen apart op, met voo	edt geen ondersteuning voo or elk blad een verschillende OK Annuleren	r werkmappen die meer bestandsnaam of kiest u	sere bladen bevatten. een bestandstype dat meerdere bladen ondersteunt.
Micro	osoft Excel			×
	Sommige functies in uw werkmap gaan mogel Wilt u deze indeling blijven gebruiken? Ja	lijk verloren als u dez	e opslaat als CSV Help	(gescheiden door lijstscheidingsteken).

Hierbij klikt u op 'OK' en 'Ja'. Een CSV bestand ondersteund geen gekleurd lettertype en meerdere tabbladen. Deze wijzigingen hebben echter geen invloed op de gegevens die julie hebben ingevuld!

Na het opslaan kan het document geïmporteerd worden in de TestJeLeefstijl.nl omgeving. Klik op 'Preview'. Het bestand wordt nu gecontroleerd op eventuele fouten. Wanneer het document is goedgekeurd kunt u zien hoeveel nieuwe studenten u wilt gaan toevoegen en of deze studenten wellicht al voorkomen in het systeem. U klikt vervolgens op de button 'Import'. De studenten staan nu in het systeem en kunnen inloggen met hun gebruikersnaam zoals is aangegeven in het hoofdstuk studenten begeleiding.

#### Activatiemail sturen naar alle/een groep studenten

Wanneer u een groep studenten wilt laten inloggen doormiddel van een activatiemail kunt u dat doen door een groep studenten te selecteren en vervolgens op de 'Versturen' knop onder aan de pagina te klikken. U kunt er ook voor kiezen om deze mail op een bepaalde datum te versturen. Via de verschillende zoekfuncties kunt u de desbetreffende studenten vinden en vervolgens in een keer selecteren door het 'Alle inactieve studenten' vakje aan te kruizen. Wanneer u bij het uploaden van de student gegevens de klas en of locatie hebt meegegeven dan kunt u hierop ook sorteren.

# 3.8 Accounts toevoegen

#### Docenten/SLB-ers

Wanneer u docenten of SLB-er binnen uw school heeft die graag willen weten wat er aan de studenten wordt gevaagd kunt u er natuurlijk voorkiezen op deze docenten/SLB-ers toe te voegen als student. Op deze manier kunnen zij zelf de test maken en zijn ze op de hoogte van hetgeen dat aan de studenten wordt gevraagd.

# 3.8.1 Schoolbeheerder toevoegen

Wanneer u een schoolbeheerder wilt toevoegen zult u dat moeten doen bij 'School' en vervolgens de gewenste collega te selecteren bij 'Beheerders'. Echter zult u deze collega eerst moeten toevoegen bij 'Account' anders zal het systeem de nieuwe collega niet kunnen vinden. Het toevoegen doet u door op 'Account toevoegen' te drukken en het verschenen formulier in te vullen. <u>De gebruikersnaam en het emailadres zijn verplichte velden. Kies als gebruikersnaam het emailadres!</u> (Je vult dus op deze pagina 2x het emailadres van de gebruiker in). Vervolgens drukt u onderaan de pagina op opslaan en opent u in de menubalk 'School'. U kunt nu bij beheerders de nieuwe collega vinden en toevoegen als School beheerder, hij/zij zal dan dezelfde rechten krijgen die u ook heeft. Vergeet niet om weer op 'Opslaan' te drukken onderaan de pagina.

# 3.8.2 Locatiebeheerder toevoegen

Een locatiebeheerder toevoegen gaat ongeveer op dezelfde manier als net beschreven bij de schoolbeheerder. U voegt weer een account toe bij 'Account toevoegen' en vult vervolgens het formulier weer in. <u>(Let op! Kies als gebruikersnaam het emailadres van de persoon die je wilt toevoegen!)</u> Wanneer u dit heeft opgeslagen gaat u niet 'School' maar drukt u op 'Locaties'. U kiest de gewenste locatie, selecteert de collega bij 'Locatiebeheerders' en drukt vervolgens onderaan de pagina weer op 'Opslaan'.

<sup>Test Je</sup> Leef stijl₀	Dashboard Accounts	School Statistieke	Locaties en 🝷	Studenten	• Voeg toe aan Home	Uitloggen 🕞	Schoolbeheer 🞗
ACCOUN	TS ACCOUNT	TOEVOEGEN					

# Account toevoegen

Gebruikersnaam: *	
Voornaam:	
Tussenvoegsel:	
Achternaam:	
E-mailadres: *	
Secundair e- mailadres:	
Primair telefoonnummer:	
Afbeelding:	Bestand kiezen Geen bestand gekozen
* verplicht veld	

#### Afbeelding 15 account toevoegen

# 3.9 Statistieken

U kunt op twee manieren rapportages uitdraaien van de statistieken van een topic:

- 1. Topicrapport
- 2. Ruwe data

Klik in uw dashboard op de menufunctie 'Statistieken' en selecteer uw school of locatie. Klik op de tegel van de topic waar u de statistieken van wilt inzien.

Rechtsboven aan de pagina ziet u de knoppen 'Topicrapport' en 'Exporteer ruwe data'.

STATISTIEKEN FITHEID				
Vragen Norm			🔀 Topicrapport	Exporteer ruwe data
Filter				
2022-2023 *	- School	- Lo	ocatie	•
Opleiding	<ul> <li>Sector/college</li> </ul>	- Ni	veau	•
Leeftijd	- Geslacht		ata na 2019/2020 🙁	•
Selecteer een vraag				- 🖂 🕅
Selecteer hierboven een vraag om hierove	r de statistieken te zien.			

# 4 Testprotocol

Voor de onderdelen van de fysieke metingen en testen voor spierkracht en uithoudingsvermogen heeft TNO een testprotocol samengesteld. Het is de leidraad in de praktijk.

# Metingen en testen

De metingen en testen bestaan uit een aantal onderdelen.

- Fysieke metingen: de basismetingen zijn lengte en gewicht. Buikomvang is optioneel.
- Spierkracht: de basistesten zijn handknijpkracht en verspringen uit stand. De testen sit-up en hangen met gebogen armen zijn optioneel.
- Snelheid en wendbaarheid: 10x5 snelheid shuttle run. Deze is optioneel.
- Uithoudingsvermogen: de basistest is de shuttle run test. Er zijn geen optionele testen.
- Coördinatie: de test is de sneltiktest. Deze is optioneel.
- Lenigheid: de test is de sit&reachtest. Deze is optioneel.
- Evenwicht: flamingo evenwichtstest. Deze is optioneel.

De studenten noteren de uitkomsten van de testen en metingen in de test bij de topic fitheid. Eventueel is er een papieren score formulier beschikbaar (zie bijlage 1). Voor de aanschaf van testmaterialen kunt u onder andere terecht bij <u>www.rafys.n</u>l of 074-2437 620.

De testafnemers (bijvoorbeeld ouderejaars studenten of collega's) zijn bekend met het protocol en hebben vooraf met elkaar geoefend.

Scholen kunnen, indien noodzakelijk, gebruik maken van Testjeleefstijl.nl zonder de fysieke metingen en testen voor spierkracht en uithoudingsvermogen. Dit is van belang in situaties waarbij een school deze testen niet kan afnemen. Bij de andere vragen kunnen scholen bepaalde topics aan- of uitzetten (via het dashbaord).

# Opmerkingen

Wanneer een school niet alle testmaterialen tot haar beschikking heeft, dan kan de student binnen de topic fitheid aangeven dat ze dat onderdeel niet kunnen doen. Dit heeft geen invloed op de eindscore.

# 4.1 Fysieke metingen

# 4.1.1 Basismetingen

# Lichaamslengte

## Materiaal:

Bij voorkeur een lengtemeter bevestigd aan de muur waarbij u de lengte op de millimeter nauwkeurig kan meten.

## Uitvoering en instructie student:

Vertel de student wat er van hem of haar wordt verwacht.

De voeten van de student zijn ontbloot (sokken en schoenen uit).

Plaats de student met de rug en hakken tegen de muur.

De student staat op beide voeten. Let op dat hij of zij niet op zijn of haar tenen staat.

De hielen staan tegen elkaar aan en de voeten staan in een hoek van 45°.

De student moet zijn rug strekken.

Het hoofd van de student staat rechtop, de kin is iets ingetrokken en de student kijkt voor zich uit.

Druk eventueel opgestoken haar plat en verwijder zo nodig klemmetjes, speldjes en andere zaken die de meting kunnen verstoren.

Schuif de meetlat op het hoofd van de student, waarbij er contact wordt gehouden tussen de meetlat en hoofdhuid.

Meet de lengte van de student aan het eind van de inademing.

Lees de lengte af tot op één millimeter nauwkeurig als dit mogelijk is.

Wanneer de lengtemeter geen millimeters weergeeft, kunt u centimeters aanhouden. Hierbij wordt bij een meerwaarde kleiner dan een halve centimeter naar beneden afgerond en een meerwaarde groter dan een halve centimeter naar boven afgerond.

Noteer de lengte van de student op het scoreformulier.

# Lichaamsgewicht

#### Materiaal:

Een geijkte weegschaal.

#### Uitvoering en instructie student:

Vertel de student wat er van hem of haar wordt verwacht.

Controleer of de weegstaal onbelast op 0 staat.

Laat de student zonder schoenen, maar met kleding, op de weegschaal stappen.

De student staat rechtop in het midden van de weegschaal, met de voeten iets uit elkaar.

Lees na 5 seconden het gewicht af van de weegschaal.

Lees het gewicht op 1 decimaal achter de komma af (gewicht op 100 gram nauwkeurig).

Trek 0,5 kilogram (kleding) van het bepaalde gewicht af.

Noteer het gewicht van de student op het scoreformulier.

#### Tips voor de testleider:

Vaak wijkt het gewicht af van hetgeen thuis werd gemeten. Dit kan een teleurstelling voor de student zijn. Leg uit dat verschillende factoren het gewicht beïnvloeden:

Tijdstip/moment van de dag; het gewicht kan verspreid over de dag met 2 kilo fluctueren Weegschalen verschillen onderling.

#### **Body Mass Index**

De Body Mass Index (BMI; ook wel bekend als Quetelet-index) wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kilogram) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meters). In de test gebeurd dit automatisch.

#### Referentiewaarden:

Jongens				
leeftijd	ernstig ondergewicht	ondergewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
15	14,60	15,55	23,29	28,30
16	15,12	16,08	23,90	28,88
17	15,60	16,58	24,46	29,41
≥ 18	16,00	17,00	25,00	30,00

Tabel 1 Afkapwaarden voor ernstig ondergewicht, ondergewicht, overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) voor jongens per leeftijd (Cole et al., 2000; Cole et al., 2007).

AA-1-1---

Meisjes				
leeftijd	ernstig ondergewicht	ondergewicht	overgewicht	ernstig overgewicht
15	15,01	15,98	23,94	29,11
16	15,46	16,44	24,37	29,43
17	15,78	16,77	24,70	29,69
≥ 18	16,00	17,00	25,00	30,00

Tabel 2 Afkapwaarden voor emstig ondergewicht, ondergewicht, overgewicht en emstig overgewicht (obesitas) voor meisjes per leeftijd (Cole et al., 2000; Cole et al., 2007).

Let op: Wanneer de buikomvang (volgende test) niet wordt gedaan dan wordt de feedbackkleur bij onder- of overgewicht rood. Wanneer deze wel wordt ingevuld is bij een goede score van de buikomvang en een slechte score van de BMI de feedbackkleur oranje.

#### 4.1.2 Optionele meting

#### Buikomvang

#### Materiaal:

Een meetlint, zoals de rolcentimeter die u kunt kopen op de markt. Deze kunt u ook aanvragen bij het Voedingscentrum.

#### Uitvoering en instructie student:

Vertel de student wat er van hem of haar wordt verwacht.

Laat de student dikke kleding uittrekken. Hij of zij mag een dun shirt aanhouden.

De student staat ontspannen en rechtop met zijn of haar voeten 25 tot 30 centimeter uit elkaar (heupbreedte).

Meet de buikomvang over de navel over de onderkleding van de student.

Houd tijdens de meting het meetlint goed horizontaal.

Laat de student rustig uitademen en registreer aan het einde van de uitademing het aantal centimeters.

Leg het meetlint losjes om het lichaam. Niet insnoeren dus!

De student moet recht vooruitkijken en niet meekijken naar beneden.

Meet de buikomvang twee keer. Laat tussendoor het meetlint helemaal los.

Noteer beide waarden en het gemiddelde van de twee waarden op het formulier.

#### Referentiewaarden:

Leeftijd (jaren)	Jongens	Meisjes
	overgewicht	overgewicht
15	79.97	76.57
16	82.00	77.67
17	83.79	78.61
18	84.62	79.02

Tabel 4 Buikomvang afkapwaarden voor overgewicht voor studenten van 15 tot 18 jaar (Fredriks et al. 2005).

#### Privacy

Buikomvang en lichaamsgewicht zijn persoonlijke gegevens van studenten waarmee u vertrouwelijk en zorgvuldig moet omgaan. Het is hierbij van belang dat andere studenten de resultaten van deze metingen niet kunnen zien. Houdt hier dus rekening mee bij de meetopstelling.

Normen buikomvang	Afkapwaarden buikomvang naar geslacht				
	Mannen	Vrouwen			
Lage buikomvang	< 80 cm	< 69 cm			
Gemiddelde buikomvang	≥ 80 cm en < 94 cm	≥ 69 cm en < 80 cm			
Vergrote buikomvang	≥ 94 cm en < 102 cm	≥ 80 cm en < 88 cm			
Ernstig vergrote buikomvang	≥ 102 cm	≥88 cm			

Tabel 5 Buikomvang afkapwaarden voor overgewicht voor studenten van 18 jaar en ouder (CBO, 2008)\*

# 4.2 Spierkracht

# 4.2.1 Basistesten

# Handknijpkracht

Bij deze test wordt de statische onderarmkracht gemeten.

#### Materiaal:

Een geijkte handknijpkrachtdynamometer met een verstelbare handgrip. De meter moet geijkt zijn voor een betrouwbare meting.

#### Uitvoering:

Stel de handgreep van de handknijpdynamometer in op de grootte van de hand van de student. De middelste vingerkootjes gaan over de greep, de handpalm over de vaste beugel.

De student houdt de arm gestrekt langs het lichaam, ter hoogte van het dijbeen, waarbij de student de arm **niet** tegen het lichaam mag drukken.

De student mag één oefenpoging doen.

Vervolgens knijpt de student zo hard mogelijk, terwijl hij/zij uitademt.

De student doet de test vervolgens met zijn/haar andere hand.

Hij/zij herhaalt de test voor beide handen.

Noteer de eindscore van de dynamometer op hele kilo's nauwkeurig op het scoreformulier.

De poging is ongeldig als de student de arm niet strekt of als hij/zij de arm tegen het lichaam aandrukt. De student mag wel een nieuwe poging doen.

#### Tips voor de testleider:

Zet voor aanvang van iedere poging de wijzer van de handdynamometer op nul.

Zie erop toe dat de wijzerplaat van de handdynamometer tijdens de test van de student afwijst. Stel de handgreep van de dynamometer zo in dat de student deze juist kan omvatten met het eerste kootje van de middelvinger.

Zie er tijdens de test op toe dat de arm en hand, waarin de handdynamometer zich bevindt, het lichaam niet raken en dat de student de handdynamometer naast het lichaam in het verlengde van de onderarm houdt.

De student kan de tweede poging na een korte pauze na de eerste poging doen. In deze pauze moet u de handdynamometer resetten.

Score (kg)				
ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
≤28.9	29.0-35.2	35.3-43.9	44.0-50.1	≥50.2
≤32.1	32.2-38.5	38.6-47.2	47.3-53.6	≥53.7
≤34.3	34.4-40.6	40.7-49.4	49.5-55.7	≥55.8
	Score (kg) ruim onder gemiddeld ≤28.9 ≤32.1 ≤34.3	Score (kg)ruim onder gemiddeldonder gemiddeld<28.9	Score (kg)       gemiddeld       gemiddeld         ruim onder gemiddeld       gemiddeld       gemiddeld         ≤28.9       29.0-35.2       35.3-43.9         ≤32.1       32.2-38.5       38.6-47.2         ≤34.3       34.4-40.6       40.7-49.4	Score (kg)         ruim onder gemiddeld       onder gemiddeld       gemiddeld       boven gemiddeld         <28.9

#### Referentiewaarden:

Meiden	Score (kg)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤21.1	21.2-25.2	25.3-30.8	30.9-34.9	≥35.0
16 jaar	≤21.2	21.3-25.4	25.5-31.1	31.2-35.2	≥35.3
17 jaar en ouder	≤21.4	21.5-25.5	25.6-31.3	31.4-35.5	≥35.6

Tomkinson et al 2017

# Verspringen uit stand

Met verspringen uit stand wordt de explosieve kracht van de benen en coördinatie gemeten.

# Materiaal:

Meetlint geschikt voor op de vloer om de afstand te meten van de sprong. Eventueel een antislipvloer (voor het afzetten van de sprong) en een mat (voor een zachte landing).

# Uitvoering en instructie deelnemer:

De student moet vooraf goed geïnformeerd worden over de test.

Een korte warming-up en een paar proefsprongen zijn nodig.

Sportschoenen zijn noodzakelijk.

De lengte van de sprong wordt gemeten met een meetlint op de vloer.

De student staat met beide voeten iets uit elkaar op de grond achter een lijn.

De student zet met beide voeten tegelijk af voor de sprong.

De student probeert met gebogen knieën en zwaaiende armen zo ver mogelijk te springen.

De landing is op beide voeten zonder naar achter te vallen.

De student mag twee pogingen doen.

De tester schrijft de lengte van de verste sprong op het scoreformulier.

# Tip voor de testleider:

Als een student klachten aan de rug/benen of ernstig overgewicht heeft, wordt geadviseerd de test niet te doen.

Jongens	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤157.8	157.9-178.5	178.6-207.2	207.3-227.9	≥228.0
16 jaar	≤164.5	164.6-185.9	186.0-215.6	215.7-237.0	≥237.1
17 jaar en ouder	≤168.9	169.0-190.7	190.8-221.0	221.1-242.7	≥242.8

# **Referentiewaarden**:

Meiden	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤124.9	125.0-142.0	142.1-165.8	165.9-183.1	≥183.2
16 jaar	≤125.6	125.7-142.7	142.8-166.6	166.7-183.9	≥184.0
17 jaar en ouder	≤127.2	127.3-144.4	144.5-168.5	168.6-186.0	≥186.1

Tomkinson et al 2017

#### 4.2.2 Optionele testen

# Sit-up (30 seconden)

De sit-up, ook wel curl-up of crunch genoemd, is een test voor de spierkracht van de buikspieren.

#### Materiaal:

Mat Stopwatch Medestudent als helper

# Uitvoering en instructie:

#### Instructie:

- Ga met je rug op het matje liggen en zet je voeten plat op de grond (de knieën zijn nu gebogen).
- Leg de armen en handen gestrekt naast het lichaam.
- Kom met het bovenlichaam van de grond en tik met je handen je knieën aan.
- Hierna ga je weer terug naar de beginhouding.
- Gedurende 30 seconden probeer je zo veel mogelijk sit-ups te maken.

Het aantal sit-ups wordt genoteerd op het scoreblad.

#### Tips voor de testleider:

Laat de student de beweging eenmaal uitvoeren om er zeker van te zijn dat de instructies goed zijn begrepen.

Let op dat:

De student goed blijft doorademen.

De student het bekken goed achterover kantelt tijdens het omhoog komen; dus niet met holle rug.

De student direct stopt als hij/zij aangeeft pijn te hebben.

De student de knieën tijdens de test 90 graden gebogen houdt.

De student de voeten plat op de grond houdt.

#### Waarschuwing:

Het is raadzaam de test alleen af te nemen bij deelnemers die volledig gezond zijn en die onder 'normale' omstandigheden, zonder beperkingen aan de gymnastiekles meedoen.

#### Referentiewaarden:

Jongens	Score (aantal in 30sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤18	19-22	23-26	27-30	≥31
16 jaar	≤19	20-22	23-27	28-30	≥31
17 jaar en ouder	≤20	21-23	24-28	29-31	≥32

#### Tomkinson et al 2017

Meiden	Score (aantal in 30sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤14	15-17	18-22	23-25	≥26
16 jaar	≤15	16-18	19-22	23-25	≥26
17 jaar en ouder	≤15	16-18	19-22	23-25	≥26

Tomkinson et al 2017

## Hangen met gebogen armen

Met hangen met gebogen armen wordt het uithoudingsvermogen en spierkracht van de armen gemeten.

#### Materiaal

#### Stopwatch

Rekstok (met diameter van ongeveer 2.5cm). Deze moet zo worden opgesteld dat de jongere die eronder staat deze kan vastnemen zonder te springen.

#### Uitvoering en instructie

- Neem plaats onder de rekstok.
- Plaats je handen met je handpalmen naar voren gericht en je knokkels omhoog en op schouderbreedte op de rekstok.
- Trek je op tot je kin boven de rekstok uitsteekt. Een medestudent kan je helpen deze startpositie te bereiken.
- Start de stopwatch
- Blijf zo lang mogelijk in deze houding hangen zonder op je kin te steunen.
- De test eindigt wanneer je ogen onder de rekstok komen, dan stopt de stopwatch.

Jongens	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤5.40	5.41-11.05	11.06-26.72	26.73-47.44	≥47.45
16 jaar	≤7.39	7.40-14.36	14.37-31.94	31.95-53.13	≥53.14
17 jaar en ouder	≤9.03	9.04-16.74	16.75-34.64	34.65-54.66	≥54.67

#### Referentiewaarden:

Meiden	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤1.38	1.39-3.11	3.12-9.05	9.06-18.80	≥18.81
16 jaar	≤1.38	1.39-3.21	3.22-9.68	9.69-20.57	≥20.58
17 jaar en ouder	≤1.43	1.44-3.45	3.46-10.82	10.83-23.61	≥23.62

Tomkinson et al 2017

# 4.3 Snelheid en wendbaarheid

#### 10x5 snelheid shuttle run

De 10x5m snelheid shuttle run meet de loopsnelheid en de wendbaarheid. Hoe minder tijd je nodig hebt om vijf maal heen en weer te lopen tussen twee lijnen op vijf meter van elkaar, hoe beter je resultaat.

#### Materiaal

Meetlint Pionnen Stopwatch

#### Uitvoering en instructie

- Neem plaats achter de startlijn in een startklare houding, met de voorste voet net achter de lijn.
- Bij het startsignaal start de stopwatch en ren je zo snel mogelijk naar de andere lijn en ga je eroverheen met beide voeten. Dan ren je zo snel mogelijk terug naar de startlijn en ga je daar ook overheen met beide voeten.
- Dit is 1 cyclus, die 5 maal uitgevoerd moet worden.
- Bij de laatste keer; niet afremmen maar doorlopen bij het overgaan van de lijn. De stopwatch stopt. De test wordt één keer uitgevoerd.

Releterme waarden.						
Jongens	Score (sec)					
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld	
15 jaar	≥22.72	22.71-21.06	21.05-19.13	19.12-17.95	≤17.94	
16 jaar	≥22.35	22.34-20.72	20.71-18.83	18.82-17.67	≤17.66	
17 jaar en ouder	≥22.03	22.02-20.43	20.42-18.56	18.55-17.42	≤17.41	

#### Referentiewaarden:

#### Tomkinson et al 2017

Meiden	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥24.94	24.93-23.09	23.08-21.02	21.01-19.79	≤19.78
16 jaar	≥24.92	24.91-23.07	23.06-21.01	21.00-19.78	≤19.77
17 jaar en ouder	≥24.90	24.89-23.06	23.05-20.99	20.98-19.77	≤19.76

## 4.4 Shuttle run test

Met de shuttle run test wordt het maximale aeroob uithoudingsvermogen bepaald.

#### Nodig:

- Vloerruimte met 2 lijnen tegenover elkaar op een afstand van 20 meter (aangeven met pionnen)
- Muziekinstallatie
- Een mediabestand met daarop de shuttlerun test

#### Uitvoering en instructie student:

- Maak voor deze test tweetallen, waarbij de ene loopt en de ander de het resultaat noteert.
- Neem plaats op de aangegeven lijn.
- Zorg dat elke deelnemer een meter ruimte heeft op de lijn.
- Op het moment dat de test begint loop je naar de andere aangegeven lijn.
- Het is de bedoeling dat je op het moment van de piep de lijn aantikt met de voet. Ben je te vroeg dan moet je wachten tot de piep gaat.
- Het tempo ligt in het begin aanvankelijk laag maar wordt naarmate de test vordert steeds verder opgevoerd.
- De stapnummers worden gedurende de test genoemd.
- Heb je de lijn bij de piep niet gehaald, dan moet je doorrennen en proberen de andere lijn wel op tijd te halen.
- De test is ten einde als je twee keer achter elkaar verder dan 3 meter van de lijn verwijderd blijft of als je stopt. De behaalde stap vormt het resultaat van deze test.
- De behaalde stap wordt genoteerd op het gegevensblad.

#### Waarschuwing:

Het betreft een zogenaamde maximaal test. Daarom is het raadzaam de test alleen af te nemen bij deelnemers die volledig gezond zijn en die onder 'normale' omstandigheden, zonder beperkingen aan de gymnastiekles meedoen.

Jongens	Score (trap)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤3.5	4.0-5.5	6.0-8.0	8.5-10.0	≥10.5
16 jaar	≤4.0	4.5-5.5	6.0-8.0	8.5-10.0	≥10.5
17 jaar en ouder	≤4.5	5.0-6.0	6.5-8.5	9.0-10.5	≥11.0

#### Referentiewaarden:

Tomkinson et al 2017

Meiden	Score (trap)	Score (trap)			
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤1.5	2.0-3.0	3.5-5.0	5.5-6.0	≥6.5
16 jaar	≤1.5	2.0-3.0	3.5-5.0	5.5-6.0	≥6.5
17 jaar en ouder	≤1.5	2.0-3.0	3.5-5.0	5.5-6.0	≥6.5

#### Tip:

Op het internet is veel informatie te vinden over de shuttle-run-test. Het downloaden van de test met of zonder muziek kan bijvoorbeeld via <u>www.shuttle-run-test.nl</u>

# 4.5 Coördinatie

# Sneltiktest

Met de sneltiktest.

#### Nodig:

- Tafel met twee cirkels met een diameter van 20 centimeter, de afstand tussen de cirkels is 60 centimeter (80 centimeter vanuit de middelpunten)
- In het midden tussen de twee cirkels ligt een rechthoekige plaat van 10 x 20 centimeter
- Stopwatch.

#### Instructie:

- De testpersoon staat in een lichte spreidstand voor een tafel waarbij het tafelblad op navelhoogte is gebracht.
- <u>Start: Een hand wordt op de rechthoek gelegd, de voorkeurshand ligt erboven op</u>. De hand op de rechthoek doet in deze test niets, en blijft daar liggen. Met de voorkeurshand moet zo snel mogelijk **25 keer heen en weer** worden bewogen tussen de cirkels waarbij de cirkel steeds aangetikt moet worden. In totaal wordt er dus **50** keer een cirkel aangetikt.
- De tijd waarbinnen de test wordt afgelegd wordt geregistreerd tot tienden van seconden.
- Als een cirkel net niet aangeraakt wordt, wordt 0,1 seconde straftijd bij de eindtijd opgeteld. Wordt een cirkel ruim gemist, dan moet een cirkel een extra keer worden aangetikt.
- De test wordt twee keer uitgevoerd, waarbij de beste tijd telt.

#### Referentiewaarden:

Jongens	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥13.25	13.24-11.92	11.91-10.45	10.44-9.59	≤9.58
16 jaar	≥12.70	12.69-11.46	11.45-10.10	10.09-9.29	≤9.28
17 jaar en ouder	≥12.45	12.44-11.26	11.25-9.94	9.93-9.15	≤9.14

Tomkinson et al 2017

Meiden	Score (sec)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥14.12	14.11-12.70	12.69-11.24	11.23-10.41	≤10.40
16 jaar	≥13.80	13.79-12.48	12.47-11.08	11.07-10.30	≤10.29
17 jaar en ouder	≥13.77	13.76-12.45	12.44-11.07	11.06-10.28	≤10.27

## 4.6 Lenigheid

#### Sit & Reach test

Met de sit & reach test wordt het maximale aëroob uithoudingsvermogen bepaald.

#### Nodig:

- Reguliere gymbank met meetlint, waarbij de 25 centimeter ter hoogte van de pootjes ligt.
- Of een meetkist van ± 33 cm breed en een schaalverdeling van 0-60 cm (de plank steekt 25 cm uit ten opzichte van de voorkant van de meetkist, zodat bij een score van 25 cm de vingertoppen de voetzolen bereiken)
- Liniaal of schuif





#### Instructie:

- Je zit in langzit op een matje of op de grond, waarbij een tweede persoon je knieën naar beneden houdt.
- Je zet je voeten, zonder schoenen, plat tegen de voorkant van de meetkist (of tegen de steunen van de bank).
- Je reikt met gestrekte armen en vingers zo ver mogelijk naar voren.
- Je moet rustig en zonder schokken naar voren reiken anders telt de meting niet.
- Wanneer je niet verder naar voren kunt buigen, moet je deze houding 3 seconden vasthouden.
- De test wordt twee keer herhaald waarbij de verste uitslag telt.
- De afstand van de schuif wordt afgerond naar beneden op hele centimeters.

#### Referentiewaarden:

Jongens	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤20.3	20.4-26.1	26.2-34.6	34.7-40.9	≥41.0
16 jaar	≤21.1	21.2-27.1	27.2-35.9	36.0-42.4	≥42.5
17 jaar en ouder	≤21.9	22.0-28.1	28.2-37.2	37.3-43.9	≥44.0

\* Referentiewaarden gebaseerd op Tomkinson et al. Bij alle waardes is 10 cm opgeteld i.v.m. het 10 cm verschil in meetopstelling.

Meiden	Score (cm)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≤26.4	26.5-31.7	31.8-39.1	39.2-44.4	≥44.5
16 jaar	≤26.9	27.0-32.2	32.3-39.5	39.6-44.9	≥45.0
17 jaar en ouder	≤27.2	27.3-32.5	32.6-39.8	39.9-45.2	≥45.3

\* Referentiewaarden gebaseerd op Tomkinson et al. Bij alle waardes is 10 cm opgeteld i.v.m. het 10 cm verschil in meetopstelling.

# 4.7 Evenwicht

# Flamingo evenwichtstest

De flamingo evenwicht een evenwichtstest. Hoe minder pogingen je nodig hebt om één minuut op de evenwichtsbalk te blijven staan, hoe beter je resultaat.

#### Materiaal

#### Stopwatch

Een blokje (50 cm lang, 3 cm breed en 4 cm hoog) of evenwichtsbalk (bijv. een gymzaalbank omgedraaid)

## Uitvoering en instructie

- Doe je schoenen uit.
- Probeer zo lang mogelijk in evenwicht te staan met je voorkeursvoet in de lengterichting van het blokje of de balk.
- Buig je vrije been achterwaarts en neem je wreef vast met je hand van dezelfde zijde. Zo sta je als een flamingo.
- Je andere arm mag je gebruiken om je evenwicht te bewaren.
- Steun op de voorarm van de instructeur om de juiste houding aan te nemen.
- De test begint zodra je de arm van de instructeur loslaat.
- Probeer in deze positie in evenwicht te blijven gedurende 1 minuut.
- Telkens als je je evenwicht verliest, d.w.z. wanneer je je 'vrije' been loslaat of wanneer je de grond raakt met welk lichaamsdeel dan ook, stopt de test.
- Na elk evenwichtsverlies start de hele procedure opnieuw totdat 1 minuut voorbij is.

#### Score

Het aantal pogingen dat de jongere nodig heeft om gedurende 1 minuut in evenwicht te blijven staan.

#### Referentiewaarden:

Jongens	Score (aantal pogingen)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥18	17-13	12-7	6-4	≤3
16 jaar	≥18	17-13	12-7	6-4	≤3
17 jaar en ouder	≥18	17-13	12-7	6-4	≤3

Tomkinson et al 2017

Meiden	Score (aantal pogingen)				
Leeftijd	ruim onder gemiddeld	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	ruim boven gemiddeld
15 jaar	≥18	17-13	12-8	7-4	≤3
16 jaar	≥17	16-12	11-7	6-4	≤3
17 jaar en ouder	≥16	15-12	11-7	6-4	≤3

#### Literatuurlijst

Bovend'eerdt J, Kemper H, Verschuur R. De MOPER fitness test. Handleiding en prestatieschalen. De Vrieseborch 1980.

CBO-richtlijn (2008). Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Utrecht: Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO.

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM & Dietz WH (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320(7244):1240-3.

Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D & Jackson AA (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *British Medical Journal*, 335(7612):194.

Fredriks AM, Van Buuren S, Fekkes M, Verloove-Vanhorick SP, Wit JM. Are age references for waist circumference, hip circumference and waist-hip ratio in Dutch children useful in clinical practice? Eur J Pediatr, 2005;164:216–22.

Geijsel J. De 20-MST: Toepassingen bij spelsporten. Support Professional Magazine nr. 10.

Léger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. J Sports Sci 1988; 6(2): 93-101.

Ortega FB, Artero EG, Ruiz JR, España-Romero V, Jiménez-Pavón D, Vicente-Rodriguez G, Moreno LA, Manios Y, Béghin L, Ottevaere C, Ciarapica D, Sarri K, Dietrich S, Blair SN, Kersting M, Molnar D, González-Gross M, Gutiérrez A, Sjöström M & Castillo MJ (2011); Physical fitness levels among European adolescents: The HELENA study. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(1):20-9.

Ruiz JR, Espana-Romero V, Castro-Pinero J, Artero EG, Ortega FB, Jimenez-Pavón D, Cuenca M, Garzón PC, Girela-Rejón MJ, Mora J, Gutiérrez A, Suni J, Sjöström M & Castillo MJ (2009). The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. Test manual.

Runhaar J, Collard DCM, Singh AS, Kemper HC, van Mechelen W & Chin A Paw MJM. (2009) Motor fitness in Dutch youth: Differences over a 26-year period (1980–2006). Journal of Science and Medicine in Sport, 13:323-328.

Van Mechelen W, Van Lier WH, Hlobil H, Crolla I, Kemper HCG. EUROFIT. Handleiding met referentieschalen voor 12- tot en met 16jarige jongens en meisjes in Nederland. Stichting Gezondheid in Beweging 1991.

Van Mechelen. 20 meter Shuttle run test. Support Professional Magazine nr. 10.

## Bijlage 1 Scoreformulier fysieke metingen en fittesten

Voorbeeldformulier	
Test <naam school=""></naam>	Klas:
Naam mentor:	
Naam (sport)docent:	
Naam student:	
Fysieke metingen	
1. Lichaamslengte	cm
2. Lichaamsgewicht	kg
3. Buikomvang	cm
Spierkracht	
4. Handknijpkracht	kg
5. Verspringen uit stand	cm
6. Sit-up (30 seconden)	keer
7. Hangen met gebogen armen	sec
Snelheid en wendbaarheid	
8. 5x10 snelheid shuttlerun	sec
Uithoudingsvermogen	
9. shuttlerun test	trappen
11. Snelfiktest	sec
Lenigheid	
12. Sit&reach test	cm
Evenwicht	
	pogingen

#### Wat moet je doen met dit formulier?

De resultaten van de fysieke metingen en fittesten die je hierboven van jezelf hebt ingevuld kun je invullen op <u>www.Testjeleefstijl.n</u>l.

Je hebt een persoonlijke inlognaam en wachtwoord gekregen waarmee je op de website kunt inloggen. Natuurlijk wordt alle informatie die je invult vertrouwelijk en anoniem behandeld. Niemand anders kan jouw antwoorden zien of inloggen op jouw persoonlijke account.