Bewegen en leren op de Lea Dasbergschool te Arnhem

‘Bewegend leren is beter presteren’

auteurs
Peter-Jan Mol
Hiske Blom

Onder dit motto brengen groepsleerkracht Niels Holleboom en vakleerkracht Joris te Molder leren en bewegen (in die volgorde) samen op de Lea Dasbergschool in Arnhem. Een vernieuwende vorm die zij hierbij inzetten, is een aantal bureaufietsjes. Hiske Blom en Peter-Jan Mol van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen brachten een bezoek aan de school.

Dynamisch kringgesprek
Een maandagochtend op de Lea Dasbergschool in Arnhem (basisonderwijs). Net als op talloze andere scholen mogen kinderen vertellen over hun weekend. Meester Niels laat hen echter niet in de gebruikelijke kring zitten. Niels: “Ik laat de kinderen kriskras rondlopen in de klas. Als ik in mijn handen klap, gaan de kinderen met het dichtstbijzijnde andere kind in gesprek. Daarbij heb ik ze geleerd hoe een goed gesprek te voeren. Door elkaar goed aan te kijken, maar ook weer niet te lang, want dat kan ongemakkelijk zijn. Door goed door te vragen en echt interesse te tonen. Na enige tijd klap ik weer en lopen de kinderen weer verder. Dat doe ik dan een paar rondes. Hiermee oefenen de kinderen hun sociale en communicatieve vaardigheden en hebben zij meteen een stukje beweging. Bovendien zijn ze meteen goed wakker.”

Taalestafette
Een andere vorm van bewegend leren is een taalestafette op het schoolplein. Kinderen stellen zich in groepjes op. Een meter of 20 verder ligt een stoeptegel met A4tjes eronder en een stift. Eén voor één lopen kinderen daar naartoe en moeten bijvoorbeeld een woord met ‘ch’ er op schrijven, binnen een bepaalde tijd. Er kunnen punten gescoord worden per groepje.

VAKGROEP
BEWEGINGSONDERWIJS
ARNHEM

Deze vorm laat Niels ongeveer een kwartier duren, waarbij de kinderen veel in beweging zijn, na moeten denken en met elkaar samen moeten werken. Na afloop in de klas worden de punten genoteerd. Doordat steeds met wisselende groepjes wordt gewerkt, krijgen kinderen een individuele puntenlijst. Hiermee kunnen ze op het eind van het schooljaar een leuke prijs winnen. Dit houdt iedereen gemotiveerd.
De kinderen doen vol enthousiasme mee en hebben zichtbaar lol in de opdracht. Vooral als de tijd bijna om is, trekken enkele nog een ferme sprint om nog een woord op te kunnen schrijven. Andere zijn iets minder fanatiek en lopen iets rustiger, maar iedereen komt tijdens de opdracht in beweging.



Fietsen in de klas
In de klas staat ook een drietal fietsjes. Niet om de klas mee door te fietsen, maar zogeheten bureaufietsen. Dit zijn een soort spinningbikes die je aan een statafel kunt zetten. Hierop kunnen kinderen trappen en tegelijkertijd een werkopdracht uitvoeren, of gewoon al fietsend de les volgen. Er zijn 5 tafelgroepjes in de klas. Iedere dag van de week mag een ander groepje gebruikmaken van de bureaufietsen aan de statafel. Tenzij er iemand aan zit met een specifieke werktaak. Tijdens instructies mag het niet, omdat ze dan met het gezicht naar de leerkracht moeten zitten (de statafel staat met de rug naar het bord). De intensiteit waarmee getrapt wordt, verschilt sterk. 95% van de tijd wordt er rustig gefietst. De meesten fietsen ook achteruit, opvallend genoeg.

Toen de fietsen er net stonden, heeft Niels iedereen de kans gegeven ze te gebruiken. “Bijna iedereen wilde er meteen op, was erg enthousiast. Daarna zijn we samen regels gaan bedenken. Dat werkt eigenlijk prima. Jongetjes blijken wel meer gemotiveerd te zijn om op de fietsen te gaan zitten, dan meisjes.”
We vragen kinderen die in de buurt van de bureaufietsen zitten of ze er last van hebben wanneer er rondom hen gefietst wordt. Het antwoord is nee. We bevragen ook enkele kinderen die fietsen. Hun reacties: “Ik vind het gewoon leuker zo. Alleen maar zitten vind ik niet fijn.” Een andere leerling is blij dat zijn groepje die dag op de fietsen mag. “Ik krijg een kick van sport en vind het leuk dat ik ook tijdens de les lekker hard mag trappen op de fiets.” Niet alle kinderen zijn even enthousiast volgens hem. “Sommige meiden hebben niet zo’n behoefte om te fietsen en maken er minder gebruik van.”



Onderzoek
Vakleerkracht lichamelijke opvoeding Joris te Molder volgt naast zijn werk de Master Sport en Innovatie aan de Hogeschool van Arnhem-Nijmegen. Hij is gebiologeerd geraakt over dynamisch leren. Hij rondt momenteel onderzoek af naar de invloed van fietsen op een bureaufiets op het concentratievermogen van leerlingen. Hij is positief gestemd over de resultaten, maar wacht de definitieve analyses nog af.
De bureaufietsen zijn niet het enige dynamische meubilair waarmee hij experimenteert. Joris noemt een voorbeeld van een kind dat moeilijk stil kan zitten. “Hij liep wel 5 keer per uur door de klas. Toen heb ik hem een swopper gegeven (red.: een verende kruk). Daar kan hij een deel van zijn energie op kwijt en sindsdien loopt hij misschien nog maar één keer per uur door de klas.” Niels vult aan: “Van mij mogen kinderen ook best gaan staan bij hun tafel als ze dat willen. Ze hoeven ook niet recht op hun stoel te zitten als ze dat niet prettig vinden. Als ze door anders te zitten of te staan beter kunnen werken en ze storen anderen daarmee niet, dan vind ik dat prima. Bij instructies wil ik wel dat ze zitten.”

Bewegen geen hoofdzaak
Hoewel de wetenschap steeds meer hamert op de gezondheidsrisico’s van langdurig zitten, blijft de prioriteit op de Lea Dasbergschool liggen op het leren, op het krijgen en nemen van verantwoordelijkheid en het aanleren van competenties.

“Bijna iedereen wilde er meteen op, was erg enthousiast. Daarna zijn we samen regels gaan bedenken. Dat werkt eigenlijk prima. Jongetjes blijken wel meer gemotiveerd te zijn om op de fietsen te gaan zitten, dan meisjes.”

“Heel veel ouders vinden het prachtig. Zij vonden het vroeger ook niet fijn wanneer ze veel moesten zitten. Vaders vinden het over het algemeen wel mooier dan moeders.”

Leren is het doel, bewegen is daar een middel voor. Dat heeft Niels ook goed uitgelegd aan de groep. Op onze vraag of Niels denkt dat deze werkwijze in iedere groep past, zegt hij: “Niet vanzelf. Ik denk dat de manier van lesgeven aangepast moet worden aan de fietsen. Je moet wel met doelen werken. Anders krijg je meer een speelplaats. In deze klas gaat dat wonderwel goed. Het fietsen draagt er aan bij dat kinderen meer gefocussed zijn. Maar het is niet zo dat ik kinderen die een concentratiestoornis hebben, op de fiets zet en dat daarmee het probleem verholpen is. Zo werkt het niet. Ik laat kinderen ook bewegen omdat ik het gewoon gezond vind dat ze genoeg bewegen en niet de hele dag stil zitten. Daarom ben ik hiermee begonnen. En toen Joris kwam met zijn onderzoeksvoorstel, sloot dat gewoon heel goed aan.”

Bredere invloed op omgeving en beleid?
Niels durft niet te zeggen of kinderen door deze ervaringen in de klas nu buiten schooltijd ook meer bewegen. Hij heeft wel het idee dat ze zich nu meer bewust zijn van bewegen.

Ouders zijn ook meegenomen in dit verhaal. Bij de inloopavond heeft Niels hierover verteld, onder het motto ‘bewegend leren is beter presteren’. Hij heeft ook algemeen onderzoek met hen gedeeld. “Heel veel ouders vinden het prachtig. Zij vonden het vroeger ook niet fijn wanneer ze veel moesten zitten. Vaders vinden het over het algemeen wel mooier dan moeders.” Andere groepsleerkrachten vinden het interessant hoe Niels bewegend leren toepast. Maar zij zien er ook wel tegenop om er zelf mee aan de slag te gaan. Joris: “we kiezen er bewust voor om eerst naar resultaten in deze groep te kijken. De huidige (interim)directeur wil effecten zien. Als die positief zijn, dan kan het een slag verder gebracht worden. De groepsleerkracht is erg enthousiast, maar om het beleid schoolbreed gedragen te krijgen, zal de directie er ook achter moeten staan.” De directie heeft inmiddels al wel wat geïnvesteerd in het dynamisch meubilair in de klas: één statafel, 3 bureaufietsen en een swopper. Meer gaat ruimtetechnisch ook moeilijk. De klas is al behoorlijk vol. En het meubilair is ook nog vrij jong, dus zomaar vervangen gaat ook niet.

Joris heeft inmiddels ook met een leverancier van schoolmeubilair gesproken over in hoogte verstelbare tafels. “Je hebt dan wel altijd te maken met vaste leveranciers van scholen en met de kosten uiteraard.”

Het is echter goed te beseffen dat meubilair niet het enige hulpmiddel is om tot bewegende leervormen te komen. Zoals in dit artikel, maar ook in eerdere publicaties (bv maartnummer Lichamelijke Opvoeding!) al genoemd is, zijn er tal van bewegende werkvormen die nauwelijks tot geen geld kosten.



Kennisdeling

Joris en Niels worden inmiddels regelmatig gevraagd hun visie en hun werkwijze te presenteren in het land. Zo geven ze binnenkort een workshop op openbare basisschool De Dukendonck in Nijmegen, gaan ze naar het ROC Mondriaan in Delft en treden ze op bij een landelijke dag voor vakleerkrachten in Rotterdam. Vorig jaar hebben ze op het congres Gezonde School twee workshops gegeven, waar de deelnemers erg enthousiast waren.
Een volgende stap die Joris graag zet, is de opgedane ervaringen in een methode vastleggen, liefst dit jaar nog.

NISB blijft deze en andere ontwikkelingen om langdurig zitten tegen te gaan en meer beweging in het onderwijs te stimuleren, op de voet volgen en zal hier via haar communicatiekanalen regelmatig over berichten.

Meer informatie:

Peter-Jan Mol (NISB)
E: peter-jan.mol@nisb.nl

Hiske Blom (NISB)
E: hiske.blom@nisb.nl

Niels Holleboom (Lea Dasbergschool)
n.holleboom@leadasbergschool.nl

Joris te Molder (Vakgroep Bewegingsonderwijs Arnhem)
joris@vakgroeparnhem.nl

© 2015 NISB