

Vervolg pilot: Dynamische Schooldag op het vo in Westland

In Westland is sinds 2022 op het voortgezet onderwijs een pilot **Dynamische Schooldag** gestart. Zie ook het *artikel* in LO 2 2024 waarin de start van de pilot is beschreven. ISW Sweelincklaan is een van de vijf scholen die hiermee aan de slag is gegaan. In dit artikel een interview met Niko Zuidema, docent lichamelijke opvoeding (LO) en kartrekker van het gezonde school -en beweegteam. | Miriam Zwinkels – Broch en Muriel Weltens

Even voorstellen

"Mijn naam is Niko Zuidema. Ik ben docent LO op ISW Sweelincklaan. Ik werk hier nu twee jaar. Hiervoor heb ik negen jaar in het basisonderwijs

gewerkt als docent bewegingsonderwijs. Daar ben ik al begonnen met het stimuleren van bewegen gedurende de schooldag. Mijn focus lag niet alleen op bewegen in de zaal, maar ook op het plein, de pauzes, voeding en bewegen in de klas. Zo ben ik in aanraking gekomen met een dynamische schooldag. Toen ik op deze school kwam werken was de pilot al begonnen en ben ik aangehaakt."

Wat is jouw motivatie om als docent LO hiermee aan de slag te gaan?

Niko: "Als gymleraar vind ik bewegen altijd goed. Ik weet wat iemand eruit haalt. Ook weet ik vanuit onderzoek dat bewegen op meerdere vlakken

een leerling helpt bij. Dat het niet meer dan 30 minuten inactief zijn en het lijf activeren je ook helpt bij je concentratie en aandacht. En dat je door dit zelf ook te doen, ervaart wat bewegen met je doet."

"We zijn op ISW Sweelincklaan met vier docenten LO. Naast mijn taak als docent heb ik taakuren voor de Gezonde School en Dynamische Schooldag (30 uur per jaar). Als docenten LO worden wij op diverse momenten ingezet, waarbij wij als bewegingsambassadeurs bewegen en sport kunnen stimuleren bij leerlingen. Bijvoorbeeld tijdens studiedagen, de pauzes en na schooltijd, zowel bij collega's als leerlingen."

Hoe is het idee ontstaan om te beginnen met de ontwikkeling tot Dynamische Schooldag?

Niko: "In gemeente Westland is de werkgroep Bewegend leren Westland al sinds 2018 actief op de basisscholen. Deze leerlingen komen nu op het vo en daar is weinig te bewegen.



Leerlingen vroegen zelfs aan docenten of ze meer mochten bewegen





Inspireer docenten met materiaal, voorbeelden en oefeningen

Leerlingen vroegen zelfs aan docenten of ze meer mochten bewegen, dat deden ze op het po ook. Met het uitvoeren en het advies 'thuis of in de kluis' van de mobiele telefoons werd de vraag: 'wat mogen/kunnen leerlingen dan doen?', kwam een duidelijke behoefte naar voren. Mijn collega en het MT waren hier al over in gesprek met de procesbegeleiders Miriam Zwinkels – Broch en Muriel Weltens. Onze directie werd gelijk enthousiast om bewegen en gezondheid meer te implementeren in de school. Toen ik hier solliciteerde voor de vacature als docent LO en hier mocht gaan werken gaf ik meteen aan hierbij graag vanuit mijn ervaring en achtergrond ook betrokken te willen worden."

Wat is jullie huidige situatie?

Niko: "We zitten nu nog in de beginfase. We hebben een inspiratiesessie gegeven aan het team en plannen gemaakt om bewegen gedurende de schooldag te implementeren. We willen vooral draagvlak creëren bij de docenten door hen mee te nemen in het belang van bewegen. Uiteindelijk willen we zo proberen docenten intrinsiek te motiveren in plaats van te verplichten. We laten bewegen steeds vaker terugkomen tijdens teammomenten en laten ervaren wat het voor leerlingen doet. Door onze collega's te inspireren zien we dat ze bewegen stimuleren tijdens hun lessen."

"We hebben voorbeelden gegeven van allerlei bewegend leren vormen, waar ik ervaring mee heb opgedaan met mijn vorige werk als docent op de basisschool. Een klein voorbeeld: er mochten docenten zich vrijblijvend opgeven voor een

workshop over bewegend leren. In deze workshop lag de focus op taal en rekenen. Deelnemers waren erg enthousiast. Na afloop werd er dan ook flink over gesproken in de teamkamer en gingen docenten ermee aan de slag. Ook tijdens de teamvergadering werd gevraagd of we nog wat praktische voorbeelden konden geven zodat zij het nut van bewegend leren zelf konden ervaren. Deze vraag kwam vanuit de docenten zelf. Natuurlijk hopen we dat de docenten hierdoor meer met bewegen aan de slag gaan tijdens hun lessen. Ik merk dat energizers bekender zijn in het vo dan bewegend leren. Daarnaast wordt bewegen om te verwerken (lopen door de klas) nu het meeste als voorbeeld gegeven dat toegepast wordt door docenten zodat leerlingen van hun stoel af mogen/kunnen om het zittend leren te doorbreken. De beweging is het middel en het leren of lesdoel staat voorop en dat wordt door de docent bewaakt."

Wat is jullie gewenste situatie?

Niko: "Mijn ultieme ambitie is dat leerlingen optimaal kunnen leren. Naar mijn mening hoort bewegen daarbij. Voldoende bewegen zorgt ervoor dat ze actiever zijn tijdens de les, zich beter kunnen concentreren en niet over hun tafeltje hangen. Dus het zou mooi zijn als docenten de juiste kennis en vaardigheden hebben om bewegen te stimuleren tijdens hun lessen. Om dit uiteindelijk te kunnen bereiken moeten we nog meer investeren in de handelingsbekwaamheid van docenten. Zij hebben kennis, ervaring en expertise nodig zodat zij er met vertrouwen mee aan de slag kunnen. Daarnaast hebben ze een rugzak nodig met praktische handvatten om aan de slag te gaan."

Hoe ziet een beweegteam eruit?

Niko: "Een van de randvoorwaarden om bewegen te implementeren gedurende de schooldag is het samenstellen van een beweegteam. Dit team heeft de verantwoordelijkheid om het bewegen te stimuleren tijdens de schooldag. Meestal bestaat dit team uit een docent LO en overige docenten uit de school. In ons beweegteam zitten ikzelf (docent LO), iemand vanuit de onderwijsondersteuning en iemand vanuit het MT. Graag zouden we ons beweegteam willen uitbreiden met een docent vanuit de sectie aardrijkskunde, geschiedenis et cetera. We willen namelijk graag dat het door de hele school gedragen wordt en niet alleen door de vaksectie LO."

"De taken van het beweegteam zijn onder andere het coördineren, inspireren en evalueren hoe het bewegen tijdens de schooldag verloopt. Om de rest van het team te inspireren wordt het beweegteam ingezet op studiedagen en andere teammomenten, maar ook in de koffiekamer worden dingen gedeeld en staat het beweegteam klaar om vragen van collega's te beantwoorden. En we bieden ook aan te komen meekijken in hun lokaal."

Hoe zijn jullie zichtbaar als beweegteam?

Niko: "Leerlingen zien geen mobiele telefoons meer in de school, ook niet in pauzes. We hebben steeds meer andere mogelijkheden. Er zijn sinds kort ook tafeltennistafels en een basketbaltoren op het plein en de aula is aangepast om te kunnen bewegen. Daarnaast zijn ook gezelschapspelletjes beschikbaar voor leerlingen in de pauzes."

"We gaan ook een samenwerking aan met studenten van de Haagse Hogeschool. Zij gaan onderzoek doen naar meer bewegen bij leerlingen en worden ook in de pauzes ingezet om actief met leerlingen bezig te zijn. Dat is wat leerlingen echt zien. Wij lopen niet met truien rond van wij zijn het beweegteam. Ze weten wie erin zitten. We zijn niet zo'n hele grote school. We kennen



Sportakoord ISW Sweelincklaan

elkaar. In de toekomst wordt het schoolplein verder aangepakt, eerst staat de bouw van de nieuwe gymzalen op de planning.”

Hoor je over deze verandering op jouw school?

Niko: “De reacties die wij van docenten krijgen zijn over het algemeen positief. De enthousiastelingen vinden het fantastisch. Ik probeer hen dan te motiveren om dit met collega’s te delen. Het voordeel daarvan is dat andere docenten wellicht geïnspireerd raken en het niet alleen vanuit de vaksectie LO komt. De mensen die bewegen nog niet inzetten, hoor je niet. We horen dus ook niet dat we het niet moeten doen. We hopen deze docenten toch ook te gaan overtuigen. Dit willen we doen door steeds meer zichtbaar te maken wat er aan bewegen gedaan wordt en meer oefeningen aan te reiken om het ook te gaan doen. Het is een proces om collega’s mee te krijgen. De belangrijkste tips zijn laagdrempelig en zo praktisch mogelijk inspireren, bevragen en de tijd nemen om een verandering te laten plaatsvinden.”

“De grootste vraag van collega’s was of we tijd krijgen om dit te ontwikkelen. Ik denk dat er wel al veel is en het dus niet opnieuw uitgevonden hoeft te worden. Hapklare voorbeelden zijn het meest makkelijk om de druk weg te nemen, zodat ze geen extra tijd erin hoeven te steken, maar de voorbeelden gewoon kunnen overnemen.”

Zijn er praktijkvoorbeelden die je kan geven?

Niko: “Ondanks onze prille start zijn er wel al wat voorbeelden te geven. Het bewegen gedurende de schooldag gebeurt vooral in het klaslokaal. We willen de andere klassen niet storen. Een klein voorbeeld: er wordt nu meer staand gedaan/verwerkt en door een klas mag je meer wandelen. Het is niet super actief, maar wel bewegend. Naar buiten gaan of naar het plein voor bewegend leren tijdens de lessen heb ik nog niet gezien. Er is een klaslokaal met zit- en statafels, zodat leerlingen kunnen afwisselen in houding en er is een klaslokaal met wiebelkrukken. Een ander voorbeeld is een bewegend kwartetspel (met als lesdoel dat er reeksen moesten worden gevormd). Dit heeft het team geleerd tijdens een inspiratiesessie van Miriam en gastspreker Wim van Gelder. Mooi om te zien is dat docenten dit ook meteen gaan doen in de klas, een lesdoel met bewegen als middel.”

Wat merken de leerlingen van deze ontwikkeling naar een Dynamische Schooldag?

Niko: “Ik denk dat zij weinig merken van deze ontwikkeling en dat is niet erg. Zij hoeven hier niet bewust mee bezig te zijn. De gedachte ‘hier is het dynamisch’ of ‘we moeten bewegen’ hoeft niet voorop te staan. Ik vind het ‘t mooiste als ik ze er niet over hoor en ze wel lekker meedoen. Dat zie ik terug doordat ze actiever zijn in de klas en minder zitten.”

En als je een leerling spreekt, wat hoor je dan?

Niko: “Sommige leerlingen zeggen, we moesten wat rondlopen in het lokaal (met een zucht). Maar sommigen zeggen ook het fijn te vinden om lekker rond te lopen of te staan in het lokaal. Ze hebben niet altijd door dat het anders is. Het is meer een activerende didactiek.”

Heb je nog tips voor de implementatie?

Niko: “Ik denk dat je als eerste enthousiaste docenten nodig hebt uit verschillende secties. En dat je gesteund dient te worden vanuit het MT. Inspireer docenten met materiaal, voorbeelden en oefeningen, zodat zij die kunnen inzetten tijdens de les. Mogelijk kunnen deze vormen ook samen ontwikkeld worden met de docenten. Laat daarnaast leden vanuit het beweegteam tijdens sectie-overleggen docenten inspireren. Zet het op de agenda en ga ook bewegen met de docenten zelf. Zo kunnen zij zelf ervaren wat de effecten zijn van bewegen tijdens de schooldag. Het is belangrijk om *good practice* te delen en natuurlijk: *practice what you preach!*”

In het vervolgartikel over deze pilot wordt beschreven hoe docenten tijdens reguliere lessen aan de slag gaan met meer beweging en hoe de lessen worden ervaren. Wil je meer weten over deze pilot? Neem gerust contact met ons op. ●



Contact

Miriam Zwinkels-Broch was voorheen docent LO en is procesbegeleider van Beweeginspiratie beweeginspiratie@outlook.com
Muriel Weltens is Gezonde School adviseur en adviseur gezonde leefstijl GGD Haaglanden muriel.weltens@ggdhaaglanden.nl

Foto

Joke van de Houten

Kernwoorden

dynamische schooldag, voortgezet onderwijs, fysieke omgeving, beweegteam