

Aan de slag met Curriculum.nu (4)

Op 10 oktober 2019 zijn de voorstellen van het ontwikkelteam (OT) Bewegen & Sport van Curriculum.nu overhandigd aan minister Slob. Zij vormen de basis voor de actualisatie van de huidige kerndoelen en eindtermen. In een serie artikelen laten leden van het OT Bewegen & Sport op persoonlijke titel voorbeelden zien van wat de voorstellen kunnen betekenen in de praktijk. In het vierde artikel van deze serie een voorbeeld van de school van Kirsten Keij, waarin de bouwsteen Gezond bewegen centraal staat. Kirsten is vakleerkracht bewegingsonderwijs op basisschool Het Kompas in Voorschoten en lid van het Ontwikkelteam Bewegen en Sport van Curriculum.nu.

TEKST EN FOTO'S: KIRSTEN KEIJ

Hoofdlijn Bewegen & Sport

Een leven lang met plezier bewegen is de missie voor het nieuwe curriculum. Hiermee wordt bijgedragen aan een actieve en gezonde leefstijl. Als basis voor een leven lang met plezier bewegen is het nodig dat leerlingen ontdekken wat ze leuk vinden, waar ze goed in zijn en hoe ze hier vorm aan willen en kunnen geven. Zo ontwikkelen ze hun eigen beweegidentiteit, vergroten ze hun mogelijkheden om deel te nemen aan allerlei soorten beweegactiviteiten en leren ze gerichte keuzes maken. 'Goed' leren bewegen, dat is en blijft het belangrijkste doel van het leergebied. Leerlingen maken kennis met een breed aanbod van activiteiten waarin bewegen centraal staat. Zo leren zij, binnen hun eigen mogelijkheden beter bewegen en met elkaar om te gaan. Het ontwikkelteam B&S heeft zes bouwstenen voor een nieuw curriculum uitgewerkt in doorlopende leerlijnen van primair onderwijs naar voortgezet onderwijs onderbouw. Dit zijn: leren bewegen, gezond bewegen, bewegen betekenis geven, bewegen regelen, samen bewegen en beweegcontexten verbinden. Zie voor de volledige uitwerking van het voorstel op: <https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/>

Vakgroep bewegingsonderwijs in Voorschoten

Voorschoten heeft acht basisscholen en de vakgroep bestaat uit zeven ALO-opgeleide vakleerkrachten. De vakleerkrachten zijn in dienst van hun eigen school, maar organiseren als vakgroep voor alle basisscholen uit Voorschoten gezamenlijk sportdagen (zo'n negen sportdagen en

toernooien per schooljaar). Voordat de werkdruk verlagende gelden vanuit de overheid vrij kwamen, bestond de vakgroep uit vijf vakleerkrachten. Een aantal scholen in Voorschoten heeft deze gelden gebruikt om nog meer gymlessen door een vakleerkracht te laten verzorgen, om zo de werkdruk voor de groepsleerkrachten te verlagen. Op Het Kompas zijn nu twee vakleerkrachten aanwezig. De kleuters krijgen een keer in de week gym van de vakleerkracht en een keer dans van een dansdocent. De groepen drie tot en met acht krijgen twee keer in de week gym van een vakleerkracht. Op deze wijze is het bewegingsonderwijs goed geborgd. Echter, uit recent onderzoek blijkt dat in een schoolweek leerlingen gemiddeld acht uur per dag besteden aan sedentaire gedragingen, met name zitten (Adank, Van Kann, Vos, 2019). Hoe kunnen we kinderen stimuleren om gezonde en goede beweeggewoontes en vaardigheden al op jonge leeftijd te ontwikkelen?

Bouwsteen Gezond bewegen

De leerlingen leren binnen deze bouwsteen over veilig en verantwoord bewegen (onder andere de kans op blessures bij jezelf en anderen verkleinen), over de effecten van verschillende vormen van bewegen en over de relatie tussen bewegen en gezondheid in bredere zin. Natuurlijk staat deze bouwsteen niet op zichzelf, maar is hij onlosmakelijk verbonden met de andere vijf bouwstenen. Ter illustratie: om goed te kunnen bewegen heb je kennis nodig over wat veilig bewegen is en moet je dat ook kunnen doen (bouwsteen leren bewegen).

Daarnaast leren leerlingen bewegen in de gymles, maar is het belangrijk dat zij ook de transfer zien en maken naar het bewegen buiten de gymles om zelf een actieve en gezonde leefstijl vorm te geven. Te denken valt aan beweegsituaties op het schoolplein, speelveldjes en de sportvereniging (bouwsteen Beweegcontexten verbinden). Ik heb niet de illusie dat ik in mijn les met deze bouwsteen problemen als overgewicht bij mijn leerlingen kan oplossen. Wat ik wel kan doen is mijn leerlingen informeren over de relatie tussen een actieve leefstijl en gezondheid, ze laten deelnemen aan beweegactiviteiten van verschillende inspanningsniveaus en daarbij hun eigen mogelijkheden en grenzen laten verkennen.

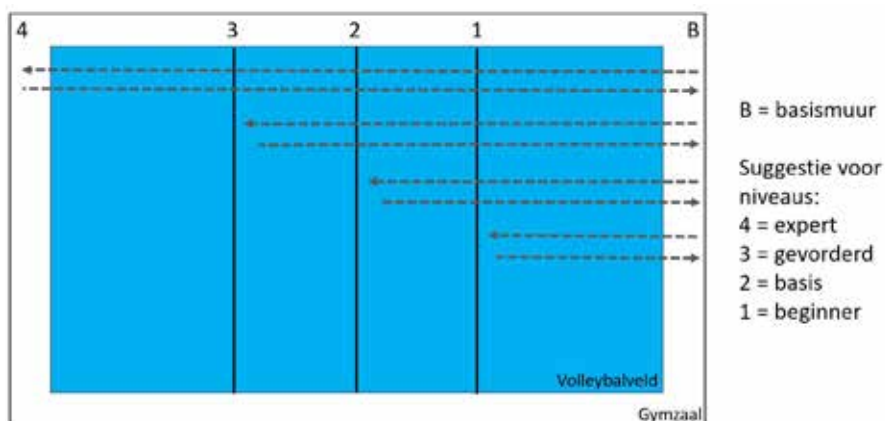
De bouwsteen in de praktijk op Het Kompas

In de gymzaal

Zelf werk ik in de gymles tijdens de Nationale Sportweek met het thema Bewegen en Gezondheid. Dit zijn vier lessen waarbij we aan de slag gaan met een krachtcircuit en de Shuttle run test. De shuttle run test is een goede test om een beeld te krijgen van het uithoudingsvermogen van mijn leerlingen. Bovendien is het een leuke training en een uitdaging om bijvoorbeeld steeds een hogere score te behalen. Nou ja, vooral bij de leerlingen met een goede fysieke conditie is het een favoriet onderdeel. De leerlingen met weinig conditie haken al vrij snel af en zitten de rest van de les aan de kant te kijken naar hun klasgenoten die zich wel in het zweet werken. Als ze überhaupt al mee doen aan de test, want soms hebben ze een briefje bij zich dat ze dit keer niet meedoen met de gymles vanwege een blessure. Herkenbaar?

Daarom nu de Shuttle run test nieuwe stijl waarbij alle leerlingen tot trap 10 mee blijven doen! De leerlingen kiezen een maatje en bepalen daarna wie als eerste start en wie als tweede. Ik splits de klas dus in tweeën, omdat de leerlingen anders onvoldoende ruimte hebben. Er lopen maximaal 16 leerlingen tegelijk. Eerst loopt de eerste groep tot trap 10 en daarna loopt de tweede groep tot trap 10. Diegene van het tweetal die niet loopt zit

▼
Figuur 1



Ik heb niet de illusie dat ik in mijn les met deze bouwsteen problemen als overgewicht bij mijn leerlingen kan oplossen. Wat ik wel kan doen is mijn leerlingen informeren over de relatie tussen een actieve leefstijl en gezondheid

op de bank aan de zijkant van de zaal en houdt zijn maatje in de gaten; gaat het nog goed, moet er worden versneld of verkort en zitten de veters nog goed vast? Iedereen begint met zijn hand aan de muur aan de ene kant van de zaal. Dit is de basismuur, de muur waar alle leerlingen steeds weer terug komen. Als de piep gaat ren je (om en nabij) twintig meter verder naar de andere kant van de gymzaal en daar plaats je weer je hand tegen de muur (lijn 4). Daar wacht je op de piep en dan ren je weer terug naar de basismuur. Zo ren je een aantal keer heen en weer, tot je merkt dat je het niet meer volhoudt of dat je te laat komt. Dan moet je of versnellen of verkorten! Verkorten houdt in dat je niet meer tot lijn 4 rent, maar tot lijn 3. Houd je deze afstand niet meer vol, wetend dat je tot trap 10 doorgaat, dan kort je weer in en ren je tot lijn 2. Lukt dit ook niet meer, dan kort je in naar lijn 1. Verder inkorten kan niet. Als je hebt ingekort, dan mag je niet meer verlengen. Ik gebruik de lijnen van het volleybalveld om in te korten (zie figuur 1).

Op deze manier blijven alle leerlingen meedoen, wordt er meer bewogen door de leerlingen met een zwak uithoudingsvermogen en zijn ook deze leerlingen gemotiveerd om met elkaar trap 10 te halen. Ik doe eerst een oefenles en de tweede les is voor het 'echie'. Dit doe ik, omdat sommige leerlingen nog niet goed hun grens voelen en toch te lang doorgaan op een te lange afstand en daardoor ineens afzakken naar lijn 1. Op deze manier verkennen ze hun eigen mogelijkheden en grenzen, leren hiervan en kunnen het direct de volgende les in praktijk brengen. Mocht je aan de lijnen ook niveaus willen verbinden, dan heb ik hiervoor de volgende suggestie: beginner, basis, gevorderd en expert. Eindig je op lijn 1 bij trap 10, dan ben je begonnen met het opbouwen van conditie. Eindig je op lijn 2, dan heb je een basisconditie et cetera. Bij groep 3, 4 en 5 lopen mijn leerlingen overigens tot trap 8.

Het krachtcircuit bied ik ook twee lessen aan. De leerlingen maken een viertal en starten bij een onderdeel. Elk onderdeel heeft twee beweegplekken en bij elk onderdeel ligt een vraag waarop je antwoord moet geven. Twee leerlingen voeren de oefening uit, de andere twee hebben rust en geven antwoord op de vraag. De vragen hebben te maken met bewegen en gezondheid en dienen ter bewustwording (zie figuur 2).

Hieronder enkele voorbeelden over bewegen en gezondheid in het circuit.

Waarom is bewegen belangrijk voor je gezondheid?

- a. Je kan je beter concentreren in de klas
- b. Je blijft beter op gewicht
- c. Je krijgt sterke botten en spieren
- d. Je wordt minder snel ziek
- e. Je slaapt beter
- f. Het leert je omgaan met gevoelens zoals boosheid en verdriet bij het verliezen
- g. Alle antwoorden zijn waar

Hoe lang moet je hardlopen om een Big Mac met frietjes te verbranden?

- a. Een half uur
- b. 1 uur
- c. 2 uur
- d. 2,5 uur

Wat is de belangrijkste maaltijd van de dag?

- a. Ontbijt
- b. Lunch
- c. Avondeten

Wat gebeurt er in je lijf als je gaat bewegen?

- a. je gaat sneller en zwaarder ademen om meer zuurstof in je lijf te krijgen
- b. Je hartritme versnelt om via het bloed meer zuurstof door je lichaam te pompen
- c. Je krijgt het warm en om je lijf af te koelen ga je zweten
- d. Alle antwoorden zijn waar



▲ *Figuur 2 en figuur 4; Vragen over bewegen en gezondheid*

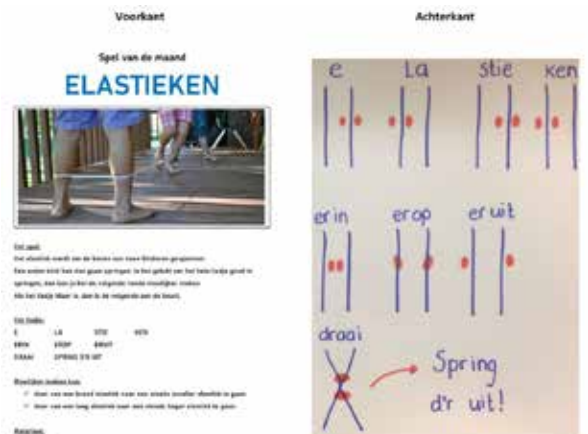
Als de tijd voor bij is, wissel je van taak. Daarna schuiven alle viertallen een onderdeel op. Aan het eind van de les neem ik alle antwoorden op de vragen met de groep door. De tweede keer dat ik het krachtcircuit aanbied, zijn de onderdelen hetzelfde en kunnen de leerlingen tellen hoe vaak ze de oefening binnen de tijd kunnen uitvoeren. Het ene tweetal doet de oefening en de andere twee tellen. Daarna wissel je van taak. De leerlingen die hun oefeningen tellen krijgen een formulier mee, waarop ze hun eigen scores kunnen invullen. Sommige groepjes doen het liever voor de lol, dus zonder tellen en dat is ook mogelijk. Nu zijn er geen vragen om te beantwoorden, omdat de leerlingen tellen bij de ander en dat is het rustmoment.

In de klas

Als je leerlingen een actieve en gezonde leefstijl wilt bij brengen, is het aan te bevelen het in een groter kader te plaatsen dan alleen de les bewegingsonderwijs. Het doorbreken van het vele zitten op school door beweegactiviteiten te integreren in het curriculum is daarmee een goede kans om niet alleen teveel zitten terug te dringen, maar zou ook de bewegingsvaardigheid positief kunnen beïnvloeden (Van Kann et al., 2019). De vakleerkracht is naar mijn idee de aangewezen persoon om bewegen in en om de school te stimuleren, naast de les bewegingsonderwijs waarbij leren bewegen centraal staat. Als ik op mijn school een studiedag heb en we met alle collega's een hele dag samen zitten (letterlijk en figuurlijk) bied ik een beweegtussendoortje aan! Dat is een win-win situatie: Mijn collega's worden op dat moment geactiveerd en ze hebben direct input om die dag daarna met hun eigen groep te bewegen in de klas. Ook heb ik ze 'Just dance' op YouTube aangeraden. Zet op het digibord een dansfilmpje aan en de leerlingen kunnen even gaan!

Op het schoolplein

Ook leg ik de verbinding tussen leren binnen de gymles en buitenspelen op het schoolplein met het 'spel van de maand'. In de maand januari was het spel van de maand Elastieken. Ik heb dan kijkwijzers geplastificeerd (zie figuur 3) en ik stel het spelmateriaal beschikbaar voor de leerlingen in de pauzes.



Figuur 3: Spel van de maand

Het spel van de maand oefen ik eerst met de leerlingen in de les bewegingsonderwijs, zodat het duidelijk is en ze het daarna zelfstandig op het plein kunnen spelen. Een mooie manier van bewegcontexten verbinden. Daarnaast hoop ik dat, doordat mijn leerlingen een activiteit in verschillende contexten toepassen, bewegen in de dagelijkse routine komt en het bijdraagt aan het ontwikkelen van een actieve leefstijl.

Kirsten Keij is vakleerkracht bewegingsonderwijs op basisschool Het Kompas in Voorschoten Lid van het Ontwikkelteam Bewegen en Sport van Curriculum.nu.

Contact

kirsten.keij@kompas.pcsv.nl

Kernwoorden

gezond bewegen, bewegcontexten verbinden, beweegtussendoortje