Van gymzaal naar ontwerptafel

De vakleerkracht LO als aanjager van een dynamische schooldag

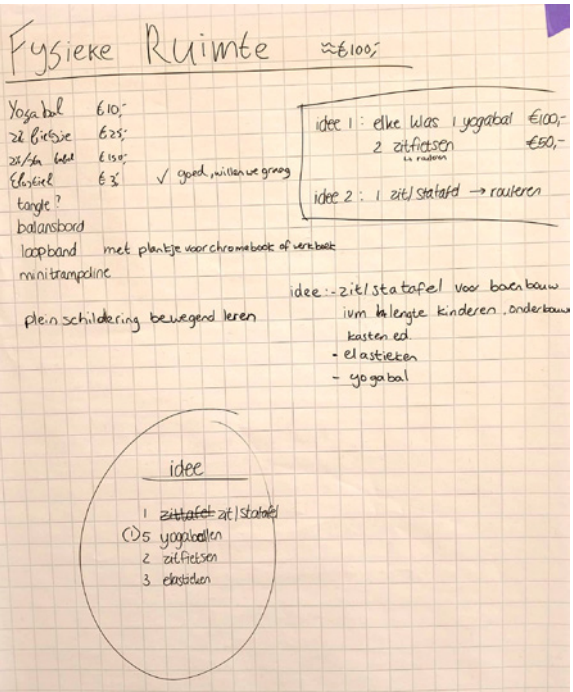
Hoe kun je als vakleerkracht LO bijdragen aan het verminderen van zitgedrag buiten de gymles? Op Kindcentrum De Boog werd een praktijkgericht ontwerponderzoek uitgevoerd waarin leerkrachten samen een haalbare en gedragen interventie ontwikkelden. De vakleerkracht LO speelde daarin een actieve rol als begeleider, ontwerper en ondersteuner. Het onderzoek werd uitgevoerd in het kader van de masteropleiding Sport- en Bewegingsonderwijs aan Fontys Sport en Bewegen. | Twan Verbakel

Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad moeten kinderen niet te lang aan één stuk zitten. Toch zitten kinderen gemiddeld acht uur per dag, waarvan een groot deel op school. Kindcentrum De Boog herkent dit probleem en heeft verschillende initiatieven geprobeerd om leerlingen minder te laten zitten, maar deze bleken niet duurzaam. Het doel van dit onderzoek is het ontwikkelen van een duurzame interventie om sedentair gedrag bij leerlingen te verminderen, in samenwerking met groepsleerkrachten, via een participatief ontwerptraject.

Fase 1: In kaart brengen van de beginsituatie

In de eerste fase van het onderzoek stond het begrijpen van de huidige situatie centraal. In focusgroepen gingen negen groepsleerkrachten in gesprek over hun ervaringen, barrières en wensen rondom beweegactiviteiten in de klas. Wat opviel was hun intrinsieke motivatie: leerkrachten zagen duidelijk de voordelen van korte beweegmomenten. Ze benoemden verbeterde concentratie, meer leerplezier en meer plezier voor de leerlingen. Tegelijk gaven ze aan dat barrières zoals tijdsdruk, beperkte ruimte en gebrek aan routine hen ervan weerhielden om beweging structureel in te zetten. Simpele formats en energizers werkten nog het best, vooral als deze direct beschikbaar waren.

Afbeelding 1 Fysieke ruimte



Ook werd duidelijk dat een gedeelde visie nog onvoldoende was door vertaald naar dagelijkse praktijk. De fysieke ruimte werd als beperkend ervaren, vooral voor bewegend leren. Leerkrachten hadden behoefte aan duidelijke afspraken, meer autonomie en praktische reminders. Deze inzichten vormden de ontwerpeisen voor de volgende cyclus.

Fase 2: Gezamenlijk ontwerpen

In de tweede cyclus ontwikkelden vier leerkrachten samen met de vakleerkracht LO een duurzame interventie, met behulp van *design thinking*. Er is gewerkt vanuit eerdergenoemde behoeften en randvoorwaarden. Dit leidde tot een interventie bestaande uit drie onderdelen: fysieke aanpassingen in de klas, schoolbrede afspraken en een beweegbord met inspiratie en uitdagingen.

Voor de fysieke ruimte is er gekozen om statafels, yogaballen en zitfietsjes aan te schaffen en roulerend in te zetten (afbeelding 1). Zo konden leerlingen tijdens de verwerking minder stilzitten zonder dat dit storend was voor het lesverloop. Daarnaast werd een lijst met eenvoudig bewegend leren formats en energizers samengesteld, gericht op snel en effectief toepassen.

Ook kwamen er afspraken, zoals: staand werken is toegestaan, bewegen mag rustig op de gang of in de klas en bepaalde groepen starten de dag buiten. Tot slot werd het beweegbord (afbeelding 2) geïntroduceerd: een fysiek bord in de koffiekamer met wekelijks een nieuwe beweegchallenge en inspiratie voor activiteiten.

Fase 3: Uitvoeren, observeren en reflecteren

De interventie werd zes weken lang uitgevoerd in de midden- en bovenbouw. Gedurende deze periode werden observaties gedaan, hielden leerkrachten logboeken bij, is er een vragenlijst verstuurd en vond er een focusgroep plaats.

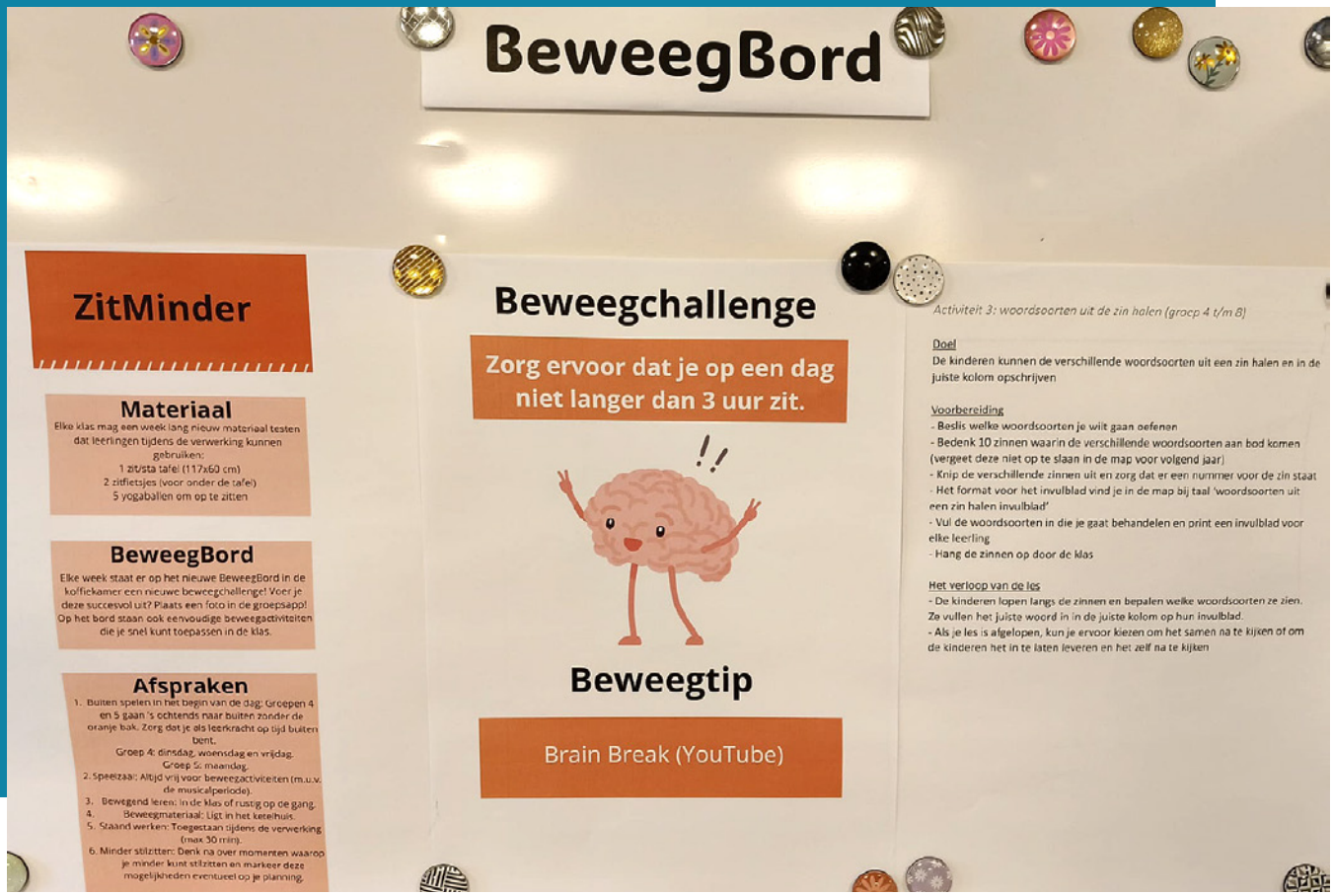
De inzet van materialen werd positief ontvangen, met name de statafel bleek effectief en praktisch. Yogaballen boden uitkomst voor wiebelaars, al leidde het gebruik soms tot afleiding. De zitfietsjes bleken minder geschikt in de bovenbouw. Leerkrachten waardeerden vooral dat leerlingen zelf konden kiezen wat bij hen paste.

De impact van het beweegbord was wisselend. Het idee werd gewaardeerd, maar zonder vaste routines en urgentie vanuit de schoolcultuur bleef het gebruik beperkt. De schoolbrede afspraken waren onvoldoende geborgd: veel leerkrachten konden ze niet reproduceren. Hieruit bleek dat een interventie pas echt effect heeft als deze gedragen en ingebed wordt in de dagelijkse structuur.

Wat zijn de opbrengsten?

Dit onderzoek laat zien dat zelfs relatief kleine interventies kunnen bijdragen aan bewustwording én gedragsverandering in de klas, als deze aansluiten bij de praktijk van leerkrachten en worden gedragen door het hele team. De combinatie van fysieke aanpassingen (zoals zit-statafels

Afbeelding 2 Beweegbord



en yogaballen), gezamenlijke gedragsafspraken en visuele reminders bleek in de praktijk werkbaar en toegankelijk. Leerkrachten waardeerden de eenvoud en het feit dat ze hun eigen invulling konden geven aan de interventie.

Tegelijkertijd werd duidelijk dat losse of incidentele acties niet voldoende zijn voor duurzame verandering. Beweging in de klas krijgt pas echt kans als het schoolbreed wordt ondersteund, ingebed is in beleid en regelmatig wordt teruggekoppeld in het team. Een gedeeld urgentiebesef en een heldere visie zijn hierbij cruciaal. Zonder structurele borging verdwijnen initiatieven vaak weer zodra de werkdruk toeneemt.

> Het vraagt om actieve coördinatie, terugkoppeling en iemand die het thema levend houdt binnen de organisatie

Een belangrijke opbrengst is dan ook het inzicht dat verandering niet vanzelf gaat. Het vraagt om actieve coördinatie, terugkoppeling en iemand die het thema levend houdt binnen de organisatie. Hierin ligt een duidelijke kans voor de vakleerkracht LO. Met jouw expertise en overzicht over het hele leerlingbestand kun je een verbindende rol spelen tussen klas, team en beleid. Niet als uitvoerder van alle beweegactiviteiten, maar als aanjager, inspirator en ondersteuner.

Aanbevelingen voor de praktijk

- Op basis van de resultaten en de reflectie zijn de volgende aanbevelingen geformuleerd:
- Ontwikkel een gezamenlijke visie op beweging, gekoppeld aan bredere schooldoelen zoals concentratie en welbevinden.
- Start klein, met haalbare aanpassingen die passen binnen bestaande routines.
- Veranker reflectiemomenten in het team, zodat het thema structureel besproken blijft.
- Geef de vakleerkracht LO een actieve rol bij ontwerp, begeleiding en evaluatie van beweeginterventies.
- Maak beweging zichtbaar en bespreekbaar, bijvoorbeeld via een beweegbord of teamuitdaging.

Een traject met vervolg

Op basis van dit onderzoek is de school uitgenodigd om deel te nemen aan het vervolgtraject van Dynamische Schooldag op maat binnen Fontys Sport en Bewegen. Ben je geactiveerd door het lezen van dit artikel neem dan gerust contact op. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
t.verbakel@skpo.nl
Twan Verbakel is vakleerkracht LO op Kindcentrum de Boog

Kernwoorden
sedentair gedrag, dynamische schooldag, interventie, basisschool, ontwikkelonderzoek