



Meer bewegen in en om de scholen in de Westelijke Tuinsteden

Kinderen brengen een groot deel van de schooldag zittend door. Meer bewegen in en om de school zou een manier kunnen zijn om de gezondheid van alle kinderen op school te bevorderen. Vaker een actieve pauze om kinderen gedurende de schooldag meer in beweging te laten zijn en minder te laten zitten, lijkt een simpele aanpassing van het dagprogramma op school. De vakleerkrachten bewegingsonderwijs van Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT) in Amsterdam willen vormgeven aan een dynamische schooldag waarin kinderen regelmatig bewegen. Het lectoraat Bewegen in en om school (BIOS) van de Hogeschool van Amsterdam heeft als missie de vakleerkracht te ondersteunen in zijn rol als expert in en ambassadeur van bewegen op school. Dit artikel beschrijft welke stappen zij gezamenlijk zetten voor het behalen van succes in een veranderproces.

TEKST STEVEN MAUW, MARJOLEIN RUHL EN MIRKA JANSSEN

Landelijk zijn scholen geïnteresseerd in manieren om tijdens de schooldag meer te bewegen. Vaak zijn het enthousiaste groepsleerkrachten die gaan experimenteren of vakleerkrachten bewegingsonderwijs die hun collega's op school proberen te inspireren met voorbeelden. Toch zien we dat slechts enkele

groepsleerkrachten die starten met het invoeren van een extra beweegmoment per dag, dit op lange termijn volhouden. Leerkrachten geven aan dat zij gebrek aan tijd ervaren en de support van collega's en directie nodig hebben. Maar om kinderen ook daadwerkelijk meer te laten bewegen tijdens een schooldag, is er nog meer nodig.

Wellicht kunnen we een voorbeeld nemen aan Denemarken. In 2014 is wettelijk vastgelegd dat leerlingen naast de lessen bewegingsonderwijs én de pauze, minimaal 45 minuten per dag moeten bewegen op school. Het effect van deze beleidsmaatregel is vooral merkbaar op scholen waar ten eerste een visie op het belang van bewegen door het team gedragen wordt, ten tweede bewuste keuzes zijn gemaakt in de inrichting van de school en de buitenruimte en ten derde er regelmatige scholing voor leerkrachten georganiseerd wordt. Deze combinatie van maatregelen is er dan ook op gericht om aan de natuurlijke beweegbehoefte van kinderen ruimte te bieden.

Inventarisatie bewegen in en om school

Zo ver is het in Nederland helaas nog niet. Het lectoraat BIOS werkt samen met verschillende basisscholen, en merkt daarbij dat met name de vakleerkrachten bewegingsonderwijs aangegeven dat zij graag zien dat er meer aandacht is voor bewegen op school. Dit was de aanleiding voor een inventarisatie bij tweehonderd scholen van verschillende schoolbesturen. Hieruit bleek dat er op de meeste scholen slechts één of twee gymlessen per week zijn en twee buitenspeelpauzes per dag. Voor de meeste kinderen is dit veel te weinig. Uit de antwoorden die zij gaven op een vragenlijst die is afgenomen bij 150 basisschoolkinderen, blijkt dat zij graag meer willen bewegen gedurende de schooldag: "dan voel ik me daarna beter", "dan kan ik even mijn hoofd leeg maken", "dat helpt me om mijn energie kwijt te kunnen".

Wordt er dan, naast de gymlessen en de pauzes, helemaal niets gedaan aan bewegen op school? Jawel, dertig procent van de scholen gaf aan regelmatig een bewegingstussendoortje te doen. Uit verdiepende interviews met groepsleerkrachten bleek dat affiniteit met bewegen van groot belang is. Tevens komt uit de gesprekken naar voren dat er meer kennis en ervaring nodig is om de beweegactiviteiten op maat te maken, en zo leuk en interessant te houden voor ieder kind. Sommige leerkrachten geven aan moeite

te hebben om bewegingstussendoortjes aan te bieden, omdat zij het lastig vinden om de klas daarna weer rustig te krijgen. Groepsleerkrachten die daar minder moeite mee hebben, geven aan dat zij het ritme van de klas volgen. Als de klas vol energie zit, dan zetten zij een ontspanningsoefening in. Als er juist energie nodig is, zetten leerkrachten een energizer in.

Uit verschillende bijeenkomsten waarin deze inventarisatie is besproken met vakleerkrachten bewegingsonderwijs, blijkt dat zij graag een bijdrage willen leveren aan het ondersteunen van hun collega's op school. Zij kunnen het team bijvoorbeeld begeleiden bij het dynamischer maken van de schooldag door geschikte activiteiten aan te reiken en te helpen in de organisatie daarvan.

Veranderingsproces bij STWT

Naar aanleiding van de inventarisatie bij STWT in Amsterdam, heeft de vakgroep bewegingsonderwijs besloten om met dit onderwerp aan de slag te gaan. Om de ambitie van meer bewegen

Belang van de vakleerkracht

Marjolein: "De gedachte dat bewegen kan bijdragen aan zowel de gezondheid als het welbevinden en zelfvertrouwen van kinderen, maakt dat ik het belangrijk vind om een start te maken met de inrichting van de dynamische schooldag. Vanuit mijn ervaring is gebleken dat de "Daily/Spely Mile" een effectief middel is om in te zetten als beweegtussendoortje bij mij op school. Na een presentatie over het belang van bewegen, hebben we gezamenlijk de randvoorwaarden geschetst. Ik ben beschikbaar om met collega's mee te denken om op zoek te gaan naar geschikte activiteiten die aansluiten bij de groep. Als netwerkcoördinator speel ik in op de verschillen tussen scholen en creëren we gezamenlijk nieuwe doelen passend bij de scholen. Door intensief contact met de vakleerkracht ondersteun ik waar nodig."



Belang van een groepsleerkracht

Babette: "Mijn drijfveer om te beginnen met "de Daily Mile" was dat mijn gezin van maart tot en met juli bijna onafgebroken binnen heeft gezeten. Ik heb zelf ondervonden hoe belangrijk bewegen is tijdens een periode van stilzitten. Dat heb ik voorheen nooit op die manier ervaren. Ik wilde de kinderen in de klas meer laten bewegen én meer in de buitenlucht laten zijn. Onze school staat aan de rand van een park, dat park wilde ik meer gaan zien als de leeromgeving van de kinderen. De Daily Mile leek me de meest simpele manier om beide dingen te gaan combineren. De groep is hechter geworden. Kinderen moedigen elkaar aan om door te zetten of juist om iets meer gas te geven, ook al heb je geen zin. Ik zie kinderen sociaal én conditioneel sterker worden."



gedurende de schooldag te implementeren, is er door de netwerkcoördinatoren bewegingsonderwijs van STWT gekeken naar een duurzame aanpak die nodig is als een organisatie wil veranderen en verbeteren. In samenwerking met het lectoraat BIOS wordt aandacht besteed aan de volgende vijf elementen om de slagingskans te vergroten.

Allereerst is er een **visie** op het belang van bewegen tijdens de schooldag ontwikkeld. In het strategisch beleidsplan van STWT staat dat

er *dagelijks* aandacht is voor kunst, muziek en bewegen. Vanuit dit vertrekpunt gedacht, is het logisch om tijd en ruimte te gaan creëren om bewegen in en om school te implementeren. De vakgroep bewegingsonderwijs heeft een gezamenlijke visie geschreven, waarna dit door de vakleerkrachten en leden van het schoolteam is uitgewerkt op schoolniveau. Immers, elke school heeft zijn eigen cultuur en waarden, profiel, onderwijsconcept, populatie en omgeving. Zelfs per klas zijn er verschillen zichtbaar. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden. Zonder een duidelijke visie kan er verwarring bestaan bij collega's en zal men niet overtuigd zijn van of willen deelnemen aan het veranderproces.

Met een scherpe visie wordt **belang** van de verandering van de schooldag onderschreven. Het kunnen onderschrijven van het belang, betekent dat men antwoord kan geven op de vraag waarom iemand zijn kennis, houding en vaardigheden moet aanpassen.





Nadat de **visie** en het **belang** duidelijk geformuleerd zijn, kan er een **plan** gevormd worden per school. Hierin is specifieke aandacht voor de vaardigheden van de betrokken (vak)leerkrachten en de benodigde middelen. Bij de STWT worden de eerste plannen nu uitgewerkt. Daarbij wordt ingezet op de rol van de vakleerkracht (inspirerend en vakinhoudelijk), maar ook op rolmodellen of katrekkers binnen de school. Dit zijn vaak groepsleerkrachten die ervaring hebben met het implementeren van meer bewegen gedurende de dag of leerkrachten die makkelijk een verandering kunnen inzetten vanwege een sterk klassenmanagement.

Daarnaast wordt er in de plannen goed nagedacht over welke middelen nodig zijn om het plan uit te voeren.

Zonder voldoende **middelen** en facilitering ontstaat er frustratie. Onder middelen kunnen ook personen worden verstaan, bijvoorbeeld de vakleerkracht die helpt met geschikte bewegingsactiviteiten. Op die manier kan de vakleerkracht bijdragen aan het competentiegevoel van zijn collega-groepsleerkrachten. Als de betrokkenen uit de schoolgemeenschap zich niet **competent** voelen voor de uitvoering van beweegmomenten, zal er angst ontstaan. Deze angst houdt bijvoorbeeld in dat men bang is om te beginnen met een extra beweegpauze of om er mee door te gaan. Er is kennis nodig en er zullen vaardigheden ontwikkeld moeten worden in meerdere lagen van de organisatie. Bij STWT wordt kennis enerzijds op stichtingsniveau ontwikkeld doordat de vakleerkrachten hun kennis en expertise delen en anderzijds op schoolniveau waar de vakleerkrachten ervaring op doen in samenwerking met hun collega's door te experimenteren met beweegmomenten en beweegactiviteiten. Eén van de scholen van STWT, de 7e Montessorischool, is aan het experimenteren met de "Daily en Spely Mile" (zie kader).

Bij STWT zijn de eerste stappen gezet met het formeren van een visie en het opstellen van een plan. Maar de echte uitdaging is om er op lange

Spely Mile

Neletta: "Na de eerste lockdown ving ik de kinderen op het schoolplein op en stelde voor om een tikspelletje te spelen om de dag te beginnen. De kinderen waren razend enthousiast en zo ontstond "de Spely Mile". Tijdens de gymlessen worden er spellen aangeboden die kinderen op het schoolplein kunnen spelen. De kinderen zijn enthousiast, kunnen zelf ook een spel begeleiden, bedenken allerlei manieren om niet te laten merken dat ze tikker zijn, helpen elkaar als er iemand valt en hebben vooral veel plezier. De meeste kinderen geven aan dat ze lekker aan hun dag beginnen als ze de Spely Mile hebben gedaan. Ze hebben meer zin om te beginnen en hebben hun hoofd leeggemaakt. Ik zie dat kinderen een beter uithoudingsvermogen ontwikkelen en ik merk ook dat de kinderen heel goed in staat zijn om zelf hun tempo te bepalen. Een meisje met astma laat zich expres tikken om even een rondje rust te nemen. Een jongen die last heeft van zijn voet doet een rondje niet mee en vraagt of hij de leiding van het spel mag doen."

termijn een succes van te maken. De stip op de horizon is een dynamische schooldag voor ieder kind, een schooldag met regelmatige beweegmomenten, voorafgaand, tussen of tijdens aan het leren. Om dit te bereiken gaat het lectoraat BIOS de komende jaren nauwer samenwerken met meerdere schoolbesturen zodat er vormgegeven kan worden aan een dynamische schooldag.

Steven Mauw is opleidingsdocent en projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam

Marjolein Ruhl is vakleerkracht bewegingsonderwijs op de 7e Montessorischool en netwerkcoördinator van de vakgroep bewegingsonderwijs bij Stichting Westelijke Tuinsteden in Amsterdam

Mirka Janssen is lector van het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam.

Kernwoorden

dynamische schooldag, daily en spely mile

Foto's

Beeldbank HvA

Contact

s.mauw@hva.nl