

# Aan de slag

## met extra beweegmomenten tijdens een schooldag (3)

Met het rapport 'plezier in bewegen' hebben de gezamenlijke adviesraden dit najaar opgeroepen tot dagelijks twee keer een half uur sporten en bewegen op school (1). Daarmee wordt de noodbel in Nederland geluid. Kinderen bewegen te weinig en de motorische vaardigheden nemen af aldus het rapport. Hoe scholen dit in de praktijk moeten invullen is aan henzelf.

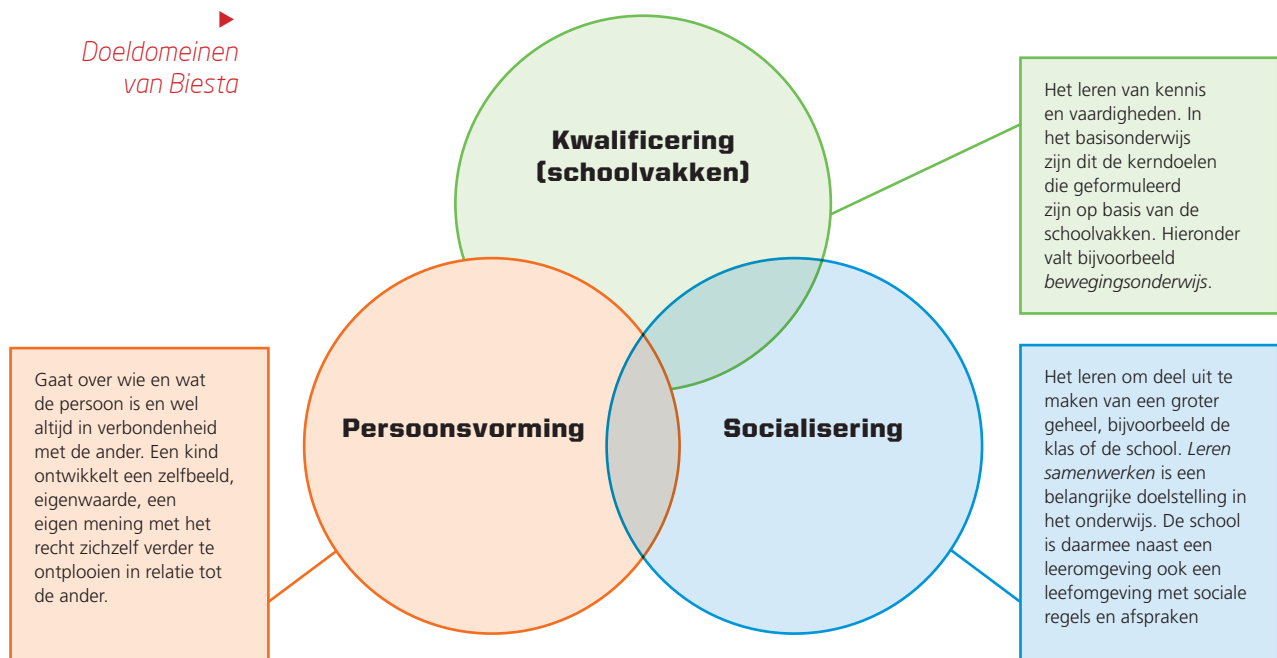
TEKST EN FOTO CORINE VISSER

**D**it is het laatste artikel van een drieluik over de mogelijkheden voor scholen om aan de slag te gaan met extra beweegmomenten vanuit een kader, dat inzicht geeft in de doelen die bereikt kunnen worden met de extra beweegmomenten. In het eerste deel van de artikelen werd het kader geschetst van de drie doelgebieden van Biesta: kwalificering, persoonsvorming en socialisering. In dat artikel werd stilgestaan bij de mogelijke doelen van extra beweegmomenten binnen het doeldomein kwalificering. In het tweede artikel aandacht voor extra beweegmomenten vanuit het doeldomein persoonsvorming. In dit derde artikel staan extra beweegmomenten vanuit het doeldomein socialisering centraal. Voor het overzicht in schema

zie de vorige artikelen in de voorgaande magazines. In de praktijk lopen de drie doeldomeinen natuurlijk door elkaar. Er zijn altijd drie mogelijke invalshoeken om naar onderwijs te kijken, die altijd tegelijk aan de orde zijn. In de artikelenreeks onderzoek ik ze apart om een beter beeld te geven van de mogelijkheden binnen de doeldomeinen.

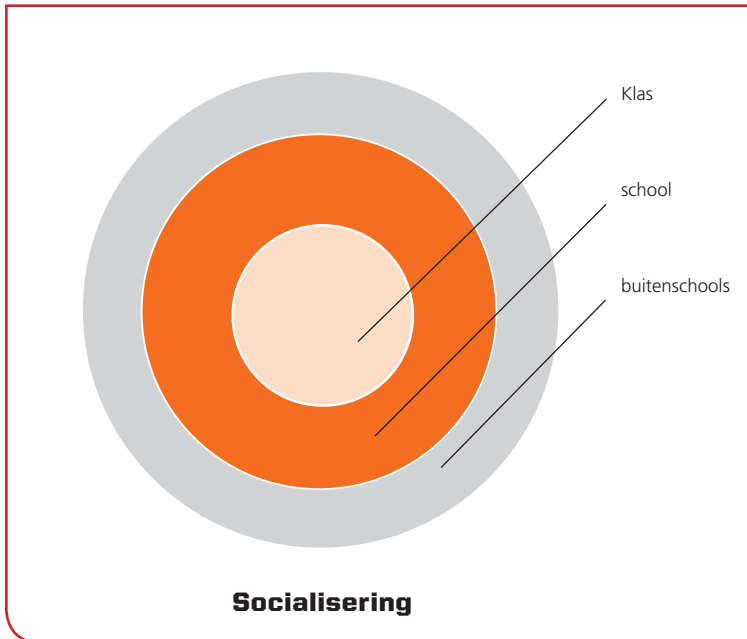
Bewegen helpt voor... van alles. Er wordt onderzoek gedaan naar positieve effecten van bewegen. Deze artikelenserie geeft aan dat er in de door Gert Biesta onderscheiden doeldomeinen kansen liggen om naast de reguliere gymlessen extra beweegactiviteiten in te zetten. Die kansen moeten we benutten. Zeker omdat ze het leren van de kinderen niet in de weg zetten.

Doeldomeinen  
van Biesta



### Extra bewegementen ter stimulering van socialisering

Op school functioneren kinderen in verschillende groepen. De belangrijkste groep is de eigen klas. Daarnaast zijn ze ook onderdeel van de hele school en soms als groep betrokken bij activiteiten buiten de school. (denk aan een voetbaltoernooi tussen verschillende scholen). Bewegen en sport kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van de sociale vorming. Bij sportactiviteiten leren de kinderen met elkaar samen te werken en dit zorgt voor een gemeenschappelijke beleving.



#### ▲ Socialisering op drie plekken

Een bewegingstussendoortje in de klas, buitenspelen in de pauze, slagbal op het speelveld en de sportdag zijn allemaal bewegingsactiviteiten die gewaardeerd worden door de kinderen en die ervoor kunnen zorgen dat er een betere sfeer in de klas en op school ontstaat. Misschien weet je van vroeger nog hoe een voetbaltoernooi op school zorgde voor een fijne sfeer in de groep en meer verbinding tussen jou en je klasgenootjes.

Een prettig leerklimaat met een hechte groep is een goede basis voor elk leerproces. Bewegingsactiviteiten kunnen daar een goede bijdrage aan leveren. Socialisering wordt daarbij gezien als het fundament van een groep waarin **iedereen welkom is en waarin belangstelling is voor elkanders welzijn** (2).

#### Meer bewegen met elkaar op school

*Op basisschool De Regenboog organiseren de kinderen een voetbaltoernooitje tijdens de grote pauze voor de bovenbouwgroepen. Een groepje kinderen heeft hiervoor spelregels met elkaar opgesteld en een toernooischema gemaakt. Een leerkracht helpt met het maken. Kinderen die zelf niet mee willen voetballen, kunnen zich ook inschrijven als puntenteller, scheidsrechter*

*of coach. Het blijkt een doorslaand succes te zijn. Een ander groepje kinderen neemt het initiatief om een paar weken later een basketbaltoernooi te organiseren.*

Daar waar met elkaar bewogen wordt komen kinderen met elkaar in contact. Ze maken bijvoorbeeld op het plein met elkaar afspraken over de regels en de rollen in een spelletje. Ze leren rekening houden met het niveau van deelnemen en moeten daarop leren afstemmen om zo verschillen tussen elkaar te waarderen.

Binnen de lessen bewegingsonderwijs leert de vakleerkracht hoe kinderen binnen bewegingsactiviteiten met elkaar kunnen samenspelen. Naast de bewegingsdoelen staan ook de zogenaamde reguleringsdoelen centraal. Dit legt een belangrijke basis voor kinderen om ook zelfstandig in andere contexten op een respectvolle wijze met elkaar te leren samenspelen. Denk aan afspraken maken over wie wanneer aan de beurt is, hoe wordt gewisseld in een spelletje, hoe teams worden samengesteld en wie de teller is.

Veel spelletjes die in de gymzaal worden gedaan, kunnen ook in andere contexten met elkaar gespeeld worden. De (vak)leerkracht kan hierin een stimulerende rol spelen. Het stimuleren van socialisering wordt vaak gezien als een aparte vaardigheid. De uitdaging is om deze ontwikkeling te integreren waarbij de socialisering onderdeel is van het geheel. Samenwerken gaat echter niet vanzelf. Daar is een aantal voorwaarden voor nodig.

#### Bereidheid elkaar te beïnvloeden

Bij groepsvorming gaat het om de bereidheid om elkaar te beïnvloeden. De start om te komen tot samenwerken is dat je wordt ingesloten en 'erbij hoort'. Buitengesloten worden of zelfs genegeerd worden maakt diep ongelukkig. Er zijn hiervoor veel psychologische experimenten op gedaan. Lees het artikel [Buitengesloten](#) over een kort experiment en de gevolgen ervan. Uit experimenten weten we, zoals ook uit het artikel duidelijk wordt, dat mensen zich in een mum van tijd buitengesloten voelen in een groepsactiviteit. Het is belangrijk dit goed te signaleren op school.

#### Buitensluiten

Dit betekent dat een persoon (of een groep) de toegang wordt ontzegd tot het wij-gevoel. 'Je hoort niet bij ons'. Het effect is dat je geen rationele reactie krijgt, maar een emotionele paniekreactie. Dit heeft effect op het brein dat meteen in de overleefstand gaat staan. Waarom worden mensen buitengesloten? Het is eigenlijk altijd het antwoord op een onveilig groepsklimaat. Er is een gevoel van gevaar of onzekerheid en het ontbreekt aan leiderschap (3).

Om tot groepsvorming te komen, hebben kinderen vaardigheden nodig die ontwikkeld moeten worden. Denk aan (2):

- de manier van communiceren
- waardering voor elkaar
- respect voor elkaar
- kunnen samenwerken
- hulp aan elkaar bieden.

Bij het spelen van een groepsactiviteit op het schoolplein zoals estafette of een potje voetbal kan de leerkracht aandacht besteden aan de manier van communiceren. Hoe vier je een overwinning of een teleurstelling en hoe maak je respectvol teams met elkaar? Hoe waardeer je anderen in je team en hoe ga je om met verschillen.

Bewegingsactiviteiten kunnen een goede rol spelen om te voorkomen dat kinderen worden buitengesloten. Ik bespreek hieronder een aantal mogelijkheden om bewegen binnen de klas, de school en buitenschool te stimuleren.

### **Bewegingsactiviteiten binnen de klas**

Tussen de lessen door kunnen bewegingsactiviteiten in de klas gedaan worden. Als kinderen een tijd intensief gewerkt hebben aan hun eigen taal- of rekenopdrachten, ontstaat er in de klas een behoefte om wat met elkaar te doen. Elke leerkracht heeft zo zijn eigen spelvormen om even iets gezamenlijks te doen. Dat kan ook op actieve wijze door bepaalde 'energizers' te gebruiken. Dit zijn korte bewegingsopdrachten, waardoor iedereen actief wordt. Bijvoorbeeld een kort dansje doen, uitbeelden van dieren of fitnessoefeningen. Door de korte duur van deze energizers hebben ze weinig invloed op de fysieke ontwikkeling van een kind, maar het zorgt wel voor een prettige sfeer in de klas.

Een andere optie is om met de hele klas naar buiten te gaan en een groot spel te spelen. Zo'n klassikaal spel is fysiek niet inspannend, kinderen leren ook niet beter bewegen, maar het zorgt wel voor een groepsfeer door met elkaar een groot spel te spelen. Uitstapjes naar het zwembad, de ijsbaan of een clinic van de sportvereniging zijn groepsactiviteiten die een positieve bijdrage leveren aan de groepsvorming waarbij bewegen een belangrijk middel is. De kinderen kunnen een rol krijgen in de organisatie. Dit kan de groepsfeer verder positief beïnvloeden. De betrokkenheid van kinderen kan verder vergroot worden als kinderen voor de eigen klas een eigen beweegactiviteit kunnen ontwerpen en organiseren. Denk aan een klastoernooi knikkers, tafeltennis of stoepzand. Het zorgt ervoor dat kinderen afspraken leren maken waarin ze rekening leren houden met elkaar.



### **Bewegingsactiviteiten binnen school**

Klasoverstijgende sportdagen en sporttoernooien binnen school zorgt voor meer binding binnen de school. Kinderen sporten met kinderen uit andere klassen, oudere kinderen begeleiden de jongere kinderen en ook ouders spelen hier vaak een rol hierbij. Een jaarlijkse sportdag is qua tijd te weinig om echt de schoolsfeer te verbeteren. Door het jaar heen kleine toernooitjes organiseren is een andere mogelijkheid. Kinderen uit groep 8 organiseren een trefbaltoernooi voor groep 5/6.

*Op basisschool Het Vlaggenschip bestaat sinds dit schooljaar een sportraad. Kinderen van de bovenbouw vormen samen met de vakleerkracht en twee groepsleerkrachten de sportraad. Zij organiseren voor de school sportevenementen en denken na over de organisatie en regels. Het doel is dat er schoolbreed beweeg- en sportactiviteiten georganiseerd worden.*

Oudere kinderen kunnen heel goed een tutorrol vervullen voor jonge kinderen. Tutorlezen is op veel scholen al een bestaande activiteit, waarbij oudere kinderen het lezen van jonge kinderen begeleiden. Dit is ook mogelijk binnen bewegen. Oudere kinderen begeleiden het spelen op het plein bij jongere kinderen of helpen bij de lessen in het speellokaal.

### **Buitenschoolse bewegingsactiviteiten**

De avondvierdaagse is een goede gelegenheid hoe een school de kinderen betreft bij buitenschoolse bewegingsactiviteiten. De school organiseert de inschrijving en zoekt ouders om mee



te lopen en presenteert zich daardoor tijdens de vierdaagse als een gezonde school. Daarnaast lopen (op veel scholen) de kinderen in het schoolshirt. Dit zorgt voor extra binding.

Ook het deelnemen aan gemeentelijke sporttoernooien, is een buitenschoolse activiteit die een grote invloed kan hebben op een positieve binding met de school. Een school mogen vertegenwoordigen op een toernooi geeft het kind een bepaalde verantwoordelijkheid. Zeker als hij of zij dan ook een schoolshirt draagt. Het vertegenwoordigen van de school vraagt ook om (het aanleren) van bepaald sociaal gedrag. Hoe worden teams gemaakt, hoe wordt het wisselen geregeld en hoe zorg je samen voor een goede groepsfeer zijn allemaal vragen die langskomen. De vakleerkracht speelt hierbij een belangrijke rol.

### Terugblik drieluik extra bewegementen op een schooldag

‘Bewegen helpt voor alles’ zo lijkt het. In een drieluik van artikelen heb ik aan de hand van een kader geprobeerd duidelijk te maken wat de mogelijkheden allemaal zijn om aan de slag te gaan met ‘meer bewegementen’ binnen de school. Het zou goed zijn als scholen eerst *richting geven* waartoe zij meer bewegen willen inzetten op een schooldag, voordat ze hierop *gaan inrichten*.

De doeldomeinen van Biesta helpen om een ordening te maken in het aanbieden van meer bewegementen op een schooldag. In het eerste deel van de drieluik stond ik stil bij kwalificering. Extra bewegementen kunnen het leren in de schoolvakken ondersteunen, zoals

bewegingen maken tijdens rekenen of taal. Indien zowel binnen het bewegen als bijvoorbeeld rekenen allebei geleerd wordt is er sprake van vakkenintegratie binnen het doeldomein kwalificering. Juist de vakleerkracht kan zoeken in verbandingen van bewegingsonderwijs en leren met andere vakken in extra beweegmomenten. Het tweede artikel belichtte de mogelijkheden binnen persoonsvorming. Dit is een breed gebied en is onder te verdelen in de fysieke, emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Wil je je binnen deze gebieden ontwikkelen? Dan moet er wel aan voorwaarden voldaan worden. Denk aan de intensiteit en duur van bewegingen bij fysieke ontwikkeling. Daarbij gaat persoonlijke ontwikkeling niet alleen wat ‘de buitenwereld’ met de binnenwereld’ van het kind beoogt, maar staan we ook stil bij de vraag wat het kind zelf wil met zijn persoonlijke ontwikkeling. Tenslotte het derde artikel waarin de groepsontwikkeling centraal staat. Extra beweegmomenten kunnen bij uitstek in de klas, op school of rondom de school worden ingezet om de groepsvorming te stimuleren.

De vakleerkracht speelt een enorm belangrijke rol om dit op de school van de grond te krijgen. Er wordt volop gepioneerd op scholen waarbij de eerste reacties ook positief zijn op de scholen. Op de Calo-Windesheim is gestart met het bouwen aan een scholennetwerk ‘School Moves’. Sluit je ook aan! Binnen School Moves willen we met de praktijk, opleidingen en onderzoekers de handen ineen slaan om meer en beter bewegen te integreren op een schooldag. <http://www.calozwolle.nl/?portfolio=school-moves>

### Bronnen

Nederlandse Sportraad, Onderwijsraad, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). *Plezier in bewegen*. Publicatienummer 2018-9.

Visch, C (2013). *Gelukkig kinderen in een gelukkige klas. Van leerkracht naar happy coach voor een warm schoolklimaat*. Steenwijk: 248 media uitgeverij.

3. Waarom sluiten we buiten? (2017). Geraadpleegd op 15 december 2018, van <https://dekennisvannu.nl/site/artikel/Waarom-sluiten-we-mensen-buiten/8961>

### Contact

[cbj.visser@windesheim.nl](mailto:cbj.visser@windesheim.nl)

### Kernwoorden

bewegementen, socialisering, kwalificering, persoonsvorming