

De Keuzewijzer Online Beweegactiviteiten

Op welke manier zorg je voor kwaliteit in een online activiteit? Welke activiteit past het beste bij de interesse, het niveau en de leeftijd van de kinderen? Het Lectoraat Bewegen In en Om de School (BIOS) van de Hogeschool van Amsterdam en scholings- en adviesbureau Alles in Beweging zagen de razendsnelle toename van online activiteiten in coronatijd en besloten een overzicht samen te stellen, de Keuzewijzer Online Beweegactiviteiten. Deze keuzewijzer kan leerkrachten en ouders inzicht geven in (de kwaliteit van) het online aanbod.

TEKST STEVEN MAUW, WIM VAN GELDER EN MIRKA JANSSEN

Maart 2020 sloten de scholen, de kinderopvang en de sportverenigingen voor onbepaalde tijd. Deze sluiting zorgde voor bijzonder veel creativiteit in het maken van online beweegactiviteiten. Vakleerkrachten bewegingsonderwijs, pedagogisch medewerkers en sporttrainers probeerden hun leerlingen en pupillen te bereiken door middel van het sturen van filmpjes met allerlei beweeguitdagingen. Verschillende media werden hiervoor gebruikt. Er werden app-groepen opgericht, Facebookgroepen maar ook complete Instagram-accounts en YouTube-kanalen om op deze manier verbinding te houden met elkaar. Het waren allen goedbedoelde initiatieven, maar kwaliteitsverschillen waren er ook. Dat was dus de reden om een keuzewijzer op basis van kwaliteit te ontwikkelen.

De Keuzewijzer maakt een onderscheid in: zes leeftijdscategorieën: van 0-2 jaar, 2-4, 4-6, 6-9, 9-12 tot en met 12 jaar en ouder.

Vier verschillende type activiteiten: 1. Beter leren bewegen 2. Bewegen tussen leren 3. Bewegen tijdens leren 4. Bewegen om te leren. Een indeling waar de verbondenheid tussen bewegen en leren centraal staat.

Meer toelichting over de indeling van deze type activiteiten is terug te vinden in het artikel *De Dynamische Schooldag: de complexiteit van het succesvol aanbieden van beweegactiviteiten* uit *Lichamelijke Opvoeding Magazine* 2 van maart dit jaar. Naast deze indeling werden er vanwege het ruime aanbod in de online activiteiten, de categorieën 5. Fitness en 6. Kleine motoriek en schrijven aan toegevoegd.

Kwaliteitskader

Na een indeling op doelgroep en type activiteit werd er naar de initiatieven gekeken middels een

kwaliteitskader. Dit kader bestaat uit zeven criteria en een aantal randvoorwaarden zoals materiaal, ruimte en eventuele kosten. Met het opstellen van de criteria is geprobeerd een werkbaar kwaliteitskader te stellen, de criteria worden beoordeeld door gebruik te maken van een 4-puntsschaal.

Criterium 1: De technische kwaliteit. Hoe is de kwaliteit van het beeld en geluid? Is de instructie goed te verstaan?

Criterium 2: De kwaliteit van de instructie. Wordt het doel van de activiteit snel duidelijk? Is de instructie te volgen voor kinderen? Gaat de activiteit uit van verschillende beginniveaus?

Criterium 3: Attractiviteit van de activiteit. Is de oefening of het spel aantrekkelijk voor doelgroep, is er een grote wens tot herhalen?

Criterium 4. Zelfstandigheid. Is er een mate van zelfstandigheid in de activiteit? Op welke manier draagt de instructie bij aan de zelfstandigheid en welke tips worden gegeven zodat het kind de activiteit zelfstandig kan uitvoeren en volhouden?

Criterium 5. Differentiatie. Wordt er rekening gehouden met de verschillen tussen kinderen in bewegingsniveau- of interesse? Worden er meerdere niveaus binnen de activiteit aangeboden?

Criterium 6. Autonomie. Kunnen kinderen eigen keuzes maken? Is er bijvoorbeeld een mogelijkheid om keuzes te maken in startniveau of type uitdaging? 7. Ligt er nadruk in de instructie of feedback op hoe hoger het niveau, hoe beter je bent of hoe goed je het doet? Is de activiteit zo opgebouwd dat er aan een bepaald niveau moet worden voldaan om naar het volgende level te gaan?

Aan de hand van twee voorbeeldactiviteiten hebben we het gebruik van het kwaliteitskader geïllustreerd.

Kwaliteitskader voor een online beweeg-activiteit

	-	+/-	+	++	opmerking
De kwaliteit van de video en het geluid is goed					
Ten aanzien van de instructie: - de bedoeling is duidelijk - er wordt ingegaan op het eigen begin niveau van elk kind					
De activiteit is leuk/ aantrekkelijk					
Een kind kan de activiteit zelfstandig op gang houden					
Er is sprake van differentiatie					
Er is de mogelijkheid om keuzes te maken					
Er ligt geen nadruk dat het hoogste niveau het beste is (NB. bij ++ is er dus geen nadruk)					

Randvoorwaarden

Gebruikte materiaal	
Het materiaal is passend/duurzaam	
Hoeveelheid ruimte	
Kosten	
Anders	

Hogeschool van Amsterdam



Filmpjes voorbeeldactiviteiten



<https://www.youtube.com/watch?v=9o8e0aMAFAQ&t=54s>



<https://www.youtube.com/watch?v=t7pGUu38nRA>

Na vele activiteiten te hebben bekeken door de bril van de kwaliteitscriteria ontstonden er drie categorieën. De aanbevolen beweegactiviteiten werden in het overzicht geplaatst voor de verschillende type activiteiten en doelgroepen. In de categorie 'initiatieven met potentie' kwamen een aantal vermeldingen inclusief een leeswijzer met feedback. De activiteiten die wel bekeken zijn, maar ongeschikt gebleken voor de Keuzewijzer kwamen in het derde overzicht terecht.

Opvallend was dat er in het aanbod veel fitness-achtige activiteiten met sterk competitief karakter verschenen. Denk aan wc-rol stapelen en plank wedstrijden. Deze activiteiten worden in het algemeen vooral leuk gevonden door kinderen die vaak bewegen en goed kunnen bewegen. Voor kinderen die minder vaardig of fit zijn zullen deze activiteiten hoogstwaarschijnlijk minder belonend zijn.

De samenstellers van de Keuzewijzer Online Beweegactiviteiten streven er naar deze

Kwaliteitskader voor een online beweeg-activiteit

Activiteit 1: Riskcare; thuis bewegingsonderwijs – jeu de boules met houtjes

Activiteit 2: OPOZ Gym Challenge 17-03-2020

	-	+/-	+	++	opmerking
Kwaliteit van de video/geluid/beweegkaart				X	De activiteit is van beide kanten goed in beeld gebracht.
Instructie - is de bedoeling duidelijk - wordt ingegaan op eigen (begin) niveau (van elk kind)		XX		XX	Aan het begin niveauniveau wordt geen aandacht besteed. Er wordt gemikt met verschillende materialen. De bedoeling is duidelijk. Er is één niveau van deelname
Hoe goed/leuk is de activiteit?		X		X	We kunnen ons voorstellen dat dit (aangepast) een activiteit is die voor vele leeftijden aantrekkelijk is. Het zijn verschillende fitnessactiviteiten. De jongleeractiviteit is van hoog niveau en o.i. niet haalbaar/motiverend voor veel kinderen.
Mate waarin een kind de activiteit zelfstandig op gang kan houden			X	X	Uiteraard afhankelijk van de leeftijd en begeleidingsbehoefte van de kinderen. Zeker voor kinderen vanaf 7 jaar goed zelfstandig op gang te houden. Kinderen kunnen dit zelfstandig uitvoeren. Echter om de vier rondes compleet te maken is er o.i. veel intrinsieke motivatie nodig.
Mate van differentiatie	X	X			Niet expliciet gemaakt in de beelden. Er zijn vele mogelijkheden in afstand, materiaal en regels. Er wordt geen rekening gehouden met verschillen tussen kinderen.
Mogelijkheid om keuzes te maken	X		X		Ja, keuze in materiaal, de wijze van gooien. Met betrekking tot afstand en regels wordt in het filmpje en de begeleidende tekst niet duidelijk. Geen, het aantal herhalingen van de oefeningen en de rondes staan vast.
Geen nadruk op moeilijker = beter of hoogste niveau is best/ben je klaar		X		X	Er is geen nadruk, tenzij er competitiedruk is. Niet op moeilijker = beter. Wel op als je vier rondes hebt gedaan dan mag je pas beginnen aan de jongleeractiviteit

Randvoorwaarden

Welk materiaal wordt gebruikt	Kan met allerlei materiaal wat voor handen is WC rollen
Is materiaal passend/duurzaam	Ja Ja
Hoeveelheid ruimte	Zowel binnen als buiten Zowel binnen als buiten
Kosten	Geen Geen
Anders	

regelmatig te updaten. Hierbij ook de uitnodiging aan de collega's om jullie online initiatief kenbaar te maken. Daarnaast hopen we dat het kwaliteitskader een hulpmiddel kan zijn bij het (door)ontwikkelen van nieuwe activiteiten.

Een Keuzewijzer voor een Dynamische Schooldag?

Er is een grote vraag naar het meer dynamisch maken van de schooldag in het Primair Onderwijs.

Nederlandse kinderen zitten namelijk gemiddeld zo'n 7 uur per dag¹ en scholen kunnen een belangrijke rol spelen in het stimuleren van bewegen, omdat alle kinderen, ongeacht hun achtergrond, daar een groot deel van de dag en vijf dagen per week doorbrengen. Nederlands onderzoek laat echter zien dat kinderen 60-67% van de schooldag zittend in de klas doorbrengen^{2,3}. Zoals in het artikel *Meer bewegen in en om de scholen in de Westelijke Tuinsteden (LO2 2021)* beschreven is, geven

leerkrachten aan dat zij meer kennis en ervaring nodig hebben om beweegactiviteiten op maat te maken en op die manier leuk en interessant te houden voor ieder kind. Een keuzewijzer zou een tool kunnen zijn om leerkrachten te helpen op zoek te gaan naar geschikte activiteiten die passen bij de school, de klas, de leerlingen en de leerkracht. Door te kijken naar de verschillende typen activiteiten met behulp van een kwaliteitskader wordt gewerkt aan een kwalitatief aanbod. Dit geldt voor online activiteiten maar zeker ook voor offline activiteiten. De komende tijd wordt deze keuzewijzer verder ontwikkeld met vak- en groepsleerkrachten uit de praktijk, zodat deze kan bijdragen aan een schooldag met regelmatig kwalitatieve beweegmomenten, voorafgaand, tussen of tijdens aan het leren. Zo werken we samen aan de Keuzewijzer voor een Dynamische Schooldag.

Door te kijken naar de verschillende typen activiteiten met behulp van een kwaliteitskader wordt gewerkt aan een kwalitatief aanbod

Over de auteurs

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

Wim van Gelder is opleidingsdocent aan de pabo in Haarlem en heeft een scholings- en adviesbureau op het gebied van Bewegingsonderwijs, Schoolplein, MRT en Dynamische schooldag, en werkt bij Alles in Beweging (www.allesinbeweging.net)

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

¹ LSM-A Bewegen en Ongevallen/ Leefstijlmonitor, CBS Centraal Bureau voor de Statistiek in samenwerking met RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en VeiligheidNL, 2015 en 2017.

² Van Stralen, M., Yildirim, M., Wulp, A., te Velde, S.J., Verloigne, M., Doessegger, A., Androutsos, O., Kovács, E., Brug, J., & Chinapaw, M.J.M. (2013). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 2, 201-206.

³ Verjans, S., Gerards, S., Kremers, S., Vos, S., Jansen, M., Van Kann, D. (2020). Effecten van de KEIGAAF interventie op de BMI z-score, het beweeggedrag en voeding van basisschoolkinderen na 2 jaar. Presentatie op DSO online.

www.hva.nl/keuzewijzer-lo

