

Dynamische schooldag in het mbo

We bewegen te weinig en zitten te veel. In het mbo, waar sport- en bewegingsonderwijs geen wettelijke verplichting is en studenten in de pauze vaak gezamenlijk aan tafels in de aula zitten, zou daarom nog meer aandacht moeten zijn voor het bewegen voor, tijdens en na lessen, om het vele zitten op een dag te onderbreken. Binnen het primair onderwijs is er de laatste jaren veel aandacht om het vele zitten tegen te gaan. Onder de noemer 'dynamische schooldag' is er aandacht om de effecten van het onderbreken van zitten en regelmatig bewegen in kaart te brengen. In LO Magazine 2 februari 2021 werd hier uitgebreid aandacht aan besteed. In het mbo is er weinig tot geen aandacht voor een dynamische schooldag en weten we onvoldoende hoe dit eruit kan zien en wat het kan opleveren. Wat kunnen we leren vanuit het primair onderwijs en hoe vertalen we dat naar het mbo?

| Silvia Brouwer, Wietske Heida en Marieke Fix

Mbo-studenten en beweeg- en zitgedrag

Meer bewegen en minder stilzitten, dat is voor iedereen belangrijk, dat geldt zeker ook voor jongeren! Voor jongeren tot 18 jaar wordt geadviseerd om minimaal 60 minuten per dag 'matig intensief' te bewegen (Kenniscentrum Sport en Bewegen, z.d.). We zien dat slechts één op de vijf mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet aan deze richtlijnen (Jorien Slot-Heijs et al., 2021). School is een omgeving waarin jongeren nog meer stilzitten en minder bewegen dan in hun vrije tijd (Kracht et al., 2021). Daarom zou op school juist meer aandacht moeten zijn om het vele zitten te onderbreken en beweegmomenten meer te stimuleren. Het onderbreken van zitmomenten geeft een grote kans op positieve gezondheidseffecten (Fletcher et al., 2018). Maar hoe zorgen we voor een meer dynamische schooldag waar meer bewegen en minder stilzitten gestimuleerd wordt?

Waarom een dynamische schooldag?

Een dynamische schooldag bestaat uit een afwisseling tussen zittend leren en bewegen gedurende een schooldag. Voor kinderen/jongeren (tot 18 jaar) is het streven om minimaal 60 minuten beweegaanbod (beweegrichtlijn) te hebben onder schooltijd om het zitten te onderbreken (Janssen, 2022). Minder stilzitten en meer bewegen hebben een positief effect op de fysieke, mentale en psychosociale gezondheid (Carson et al., 2016; Wu et al., 2017; Berhemo-Cantarero et al., 2017; Hoare et al., 2016; Harkonen, 2021). We zien dat kleine beweegbreaks (bewegen tussen leren) op matig tot intensief niveau al positief bijdragen aan concentratie en taakgerichtheid van basisschoolkinderen (Daly-Smith et al., 2018; De Greeff et al., 2018; Haverkamp et al., 2020).



Bewustwording, draagvlak en handelingsperspectief

In het primair onderwijs zien we steeds vaker dynamische schooldagen, maar in het voortgezet, middelbaar, hoger en universitair onderwijs is hier beperkt aandacht voor en weten we weinig over hoe we dit zouden kunnen doen. Bewustwording van (de effecten van) het zitgedrag en draagvlak om het zitgedrag te willen verminderen, is een voorwaarde bij docenten en lijkt nu nog een obstakel. Het handelingsperspectief voor een docent hoe een schooldag dynamischer kan, is een ander belangrijk obstakel. Daarbij is het essentieel dat docenten openstaan om zich te professionaliseren om zo te kunnen bijdragen aan een gezonde leefstijl van de studenten.



Het mbo kent een grote pool docenten die vanuit de zij-instroom komen (de kapper gaat lesgeven op de kappersopleiding). Zij krijgen een snelcursus tot docentschap die zich focust op didactische vaardigheden en daar is bewegen geen onderdeel van. Zij worden met andere woorden niet toegerust tot actieve werkvormen. Daarnaast kennen veel mbo's beweegprogramma's zoals sporttoernooien en sport- en beweeglessen. Die programma's zijn niet gericht op de activering tijdens reguliere onderwijslessen. De dynamische schooldag is expliciet gericht op activering tijdens 'zitlessen'.

Rekening houden met kenmerken van de jongere

Naast bewustwording, draagvlak en professionalisering is het bij de inrichting van een dynamische schooldag van belang hoe er rekening kan worden gehouden met de kenmerken van de jongeren. De adolescentiefase kenmerkt zich door behoefte aan autonomie. De peergroep is meer dan ooit belangrijk voor de identiteitsontwikkeling. Buiten de

groep vallen is funest voor het zelfbeeld. Hierdoor kunnen lessen 'bewegend leren' door bijvoorbeeld tafels hinkelen, gevoel van schaamte opleveren. Ook vinden mbo-studenten het lastiger dan jonge kinderen om uit hun comfortzone te komen en zullen niet alle spelvormen zonder vertrouwen in een groep zo gespeeld kunnen worden. Jongeren betrekken is daarom erg belangrijk.

Samenwerken

Met betrekking tot het handelingsperspectief slaan het Alfa-college (practoraat Vitaliteit), Landstede (practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen) in samenwerking met Noorderpoort, de Hanzehogeschool (lectorat praktijkgerichte Sportwetenschap), Wim van Gelder (Alles in beweging) en de Beweegalliantie de handen ineen. Met ondersteuning van ZonMw gaan zij gezamenlijk een scholing ontwikkelen voor docenten in het mbo om handelingsperspectieven te geven aan docenten. Vanuit de scholing van docenten zullen meerdere experimenten bij drie mbo's worden uitgevoerd. Via de

Beweegalliantie kan je op de hoogte worden gehouden. Daar zijn ook cirkels voor een dynamische schooldag in het primair onderwijs. Bij het Alfa-college zijn al twee kleine experimenten uitgevoerd ter inspiratie.

Two experimenten Vitaal lokaal

Het Alfa-college in Groningen heeft sinds 2022 een vitaal lokaal. Het vitale lokaal is een experiment in het kader van de dynamische schooldag, dat als doel heeft om studenten minder te laten stilzitten en meer te laten bewegen. In het vitale lokaal staan geen gewone banken en stoelen. De mbo-studenten kunnen hier tijdens de les op grote ballen zitten, op wiebelplankjes staan of op een hometrainer fietsen. Zij hebben eenpersoonsbureaus die in hoogte verstelbaar zijn waardoor ze kunnen kiezen om te staan of actief te zitten. De studenten hebben meegedacht bij de gehele inrichting. Ook is aan de studenten gevraagd welk meubilair voor het vitale lokaal ze leuk zouden vinden. Sommige studenten zijn heel enthousiast. Maar er zijn ook studenten die het afleidend vinden dat anderen om hen heen telkens bewegen. Het Alfa-college heeft onderzoek gedaan naar het effect op concentratie en energie bij studenten. Het experiment was heel klein in opzet. Dit kan de reden zijn waarom we geen bijzondere verschillen zagen in de studenten in het vitale lokaal en een normaal lokaal. De



Mbo-studenten vinden het lastiger dan jonge kinderen om uit hun comfortzone te komen

docenten zijn eveneens geraadpleegd. Er is gevraagd hoe ze het vinden om voor een dynamische klas te staan. Aanvankelijk waren ze sceptisch om een klas met bewegende studenten voor zich te hebben. Maar uiteindelijk waren de meeste docenten toch positief over het gebruik van een vitaal lokaal.

De Beweegchallenge

Onlangs is er een experiment 'De Beweegchallenge' uitgevoerd op het Alfa-college. Dit experiment had als doel om studenten aan te moedigen om meer te bewegen gedurende een schooldag. De Beweegchallenge is ontworpen in co-creatie met studenten, met als uitgangspunt het vergroten van de motivatie en betrokkenheid van studenten bij beweegactiviteiten. Gedurende drie weken werden studenten uitgedaagd om persoonlijke beweegdoelen te stellen en deze te behalen, bijvoorbeeld: 'wij gaan elke schooldag tien minuten wandelen'. Iedere week hielden de studenten met hun groepje een logboek bij. Hierin konden de studenten aangeven of het

doel was behaald en hoe ze elkaar de komende week gingen motiveren om de doelen te behalen. De challenge maakte gebruik van verschillende elementen, zoals plezier, beloning, sociale ondersteuning, positieve feedback en doelen stellen, om de motivatie van studenten te versterken. Uit dit experiment bleek dat de elementen plezier, beloning en doelen stellen een positieve impact hadden op de motivatie van de studenten om minder stil te zitten en meer te bewegen gedurende de schooldag. Door activiteiten aan te bieden die aansloten bij hun interesses en vaardigheden, en door studenten de mogelijkheid te geven om hun eigen doelen te stellen en beloningen te verdienen, werden ze gestimuleerd om actiever deel te nemen en hun prestaties te verbeteren. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

si.brouwer@alfa-college.nl

Silvia Brouwer is Practor Vitaliteit bij de Vitaliteitscampus op het Alfa-college

Wietkse Heida is docent-onderzoeker bij het Alfa-college

Marieke Fix is Practor Gezondheid, Sport en Bewegen bij Landstede MBO

Foto's

Landstede Sport en Bewegen

Kernwoorden

mbo, dynamische schooldag, bewegen, experimenteren

