

Leren om te bewegen en bewegen om te leren: *Fit2learn*

Op brede basisschool Campus Caleidoscoop zijn we ervan overtuigd dat sporten op school leidt tot betere leerprestaties. Dat pleit dus voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs, het hanteren van de bewegnorm tijdens schooluren en integratie van bewegen bij de zaakvakken.

Door: Frits Visser en Els zoete

Brede basisschool Campus Caleidoscoop is in 2011 verkozen tot sportiefste basisschool, mede door de wijze waarop motoriek en bewegen schoolbreed worden ingezet. Wat de school al jaren ondervond, namelijk dat kinderen die zich motorisch goed ontwikkelen sneller nieuwe vaardigheden leren, is de laatste jaren in Nederland onderzocht. In de brochure 'Bewegen = beter leren'¹ staan de onderzoeken en uitkomsten helder opgesomd.

Effectieve leertijd

Als bewegen wordt ingezet met het besef dat een fit kind beter scoort op school, dan is de tijd die aan gymnastieklessen wordt besteed ook

effectieve leertijd. Bewegen is dan het doel, zodat motorische vaardigheid en fitheid bevorderd worden. Bewegen kan ook een middel zijn en ingezet worden bij zaakvakken. Dan wordt beweging ingezet als afwisselende werkvorm, zodat concentratie, betrokkenheid en energie toenemen. Maar ook om er voor te zorgen dat er aangesloten wordt bij verschillende leerstijlen en de kinderen plezier hebben. Want een kind dat met plezier leert, leert makkelijker. En tot slot, wellicht de belangrijkste reden, wordt informatie die je al bewegend tot je neemt, makkelijker opgeslagen.

Bewegen in de klas

We kennen allemaal wel de kinderen die geuwend aan de les beginnen. Op Caleidoscoop zetten we de 'Cito fit training' in; voor een toets bewegen we kort matig intensief. De kinderen beginnen dan energiek en doelgericht aan hun toets. En dat komt de resultaten ten goede. Daarnaast gebruiken we simpel toepasbare werkvormen, zoals tafels klappen (ritmisch meeklappen op bijvoorbeeld de tafel van 3), klinkerspringen (een blauwe hoepel is een klinker, een groene hoepel een medeklinker, zo worden woorden 'gesprongen') en persoonsvormjoggen (als je de persoonsvorm in een zin hoort ga je joggen en bij het zelfstandig naamwoord spring je op en neer^{2,3}). De Motorisch Remedial Teacher van Caleidoscoop heeft jaren geleden een motoriekcircuit opgezet, dat inmiddels is uitgegeven. Op handige kaarten staan per leerjaar tal van motorische activiteiten die kinderen (zelfstandig) in de klas kunnen doen⁴.

Taal en rekenen in de gymles

Doordat de vakleerkrachten en stagiaires van het beweegteam onderdeel uitmaken van het schoolteam, is het mogelijk om intensief samen te werken. Door rekenen en taal in te zetten bij de gymles, wordt er een verbinding gelegd met het leren van het kind. De zaakvakken zijn dan het middel en het bewegen het doel. Denk bijvoorbeeld aan het verdienen van punten, waarmee in de 'winkel' gymmaterialen gekocht kunnen worden om een spel beter te kunnen spelen (Winkel van Sinkel). Of beweegactiviteiten waarbij letters verdiend kunnen worden, waarmee aan het einde van de les woorden gemaakt worden. Woorden die te maken hebben met de in de les aangeboden spellingscategorie, leveren bonuspunten op. Deze werkvormen verhogen de beweegintensiteit.⁵



FOTO: FRITS VISSER

Dansmat



FOTO: ELS ZOETE

Natuurlijk is dit niet de enige reden waarom Campus Caleidoscoop in 2011 de 'Sportiefste basisschool van Nederland' is geworden. De complete motivatie is te lezen in het juryrapport in *Lichamelijke Opvoeding 5* uit 2011.

Fit2Learn

Op Campus Caleidoscoop zetten we sport, bewegen en motorische oefeningen in als pepmiddel voor de leerprestaties. Fit om te leren, noemen we dat. Dat gebeurt onder schooltijd, waarbij de beweegnorm van een uur bewegen per dag, wordt gehanteerd. Daarnaast biedt de brede school een divers aanbod van naschoolse (sport)activiteiten, waarbij de nadruk ligt op doorstroming naar een (sport) club of vereniging. Zo leggen we de basis voor een actieve vrijetijdsbesteding als leerlingen de school verlaten.

Conclusie

Kun (en moet) je als vakleerkracht de leerprestaties bij de zaakvakken verbeteren? Jazeker, want bewegen is een pepmiddel voor de leerprestaties! Steeds meer onderzoeksresultaten ondersteunen dat. Als motoriek ingezet wordt als middel bij zaakvakken als rekenen en taal en taal en rekenen ingezet worden bij de gymlessen, dan blijkt: bewegingsonderwijs is het belangrijkste vak op de basisschool! Als vakleerkracht ben je de beweegexpert bij uitstek en kun je groepsleerkrachten letterlijk in beweging brengen om motoriek succesvol in te zetten bij de zaakvakken.

Voorbeelden

Persoonsvormjoggen

De leerlingen maken een oefening op papier waarbij ze in een aantal zinnen de persoonsvorm rood kleuren en het zelfstandig naamwoord blauw kleuren. Bij het nakijken gaan alle leerlingen staan. De leerkracht leest langzaam de zinnen voor. De kinderen springen op hun plaats op en neer als ze een zelfstandig naamwoord horen en joggen

op hun plaats als ze de persoonsvorm horen. De leerkracht bespreekt kort waarom het woord de persoonsvorm is.

Letters met je lijf

De klas wordt verdeeld in groepen die als opdracht hebben om met je lijf een letter te maken.

Zo kunnen ze woorden vormen en dit aan de andere groepen laten zien.

De leerkracht kan ook een letter noemen en de hele groep gaat gezamenlijk die letter vormen. Dit kan bijvoorbeeld liggend uitgevoerd worden.

Over de auteurs

Frits Visser is sportleider op brede basisschool Campus Caleidoscoop. Als vakleerkracht is hij verantwoordelijk voor het bewegingsonderwijs tijdens de schooluren en stuurt hij het beweegteam aan. Als combinatiefunctionaris is hij tevens verantwoordelijk voor de naschoolse sportactiviteiten en de sport-o-theek.

Els Zoete is als regisseur verbonden aan brede basisschool Campus Caleidoscoop. In haar functie is ze verantwoordelijk voor de samenwerking tussen de brede schoolpartners, de subsidieaanvragen en het naschoolse aanbod.

Noten

- 1 Brochure Bewegen = beter leren <http://www.dbsv.hva.nl/content/dbsv/domein-bewegen-sport-en-v/inleiding/Bewegen-is-beter-leren.pdf>
- 2 Voorbeeld van motoriek bij zaakvakken <http://www.leraar24.nl/video/1365>
- 3 <http://www.youtube.com/watch?v=5avy005u9ss>
- 4 Motoriekcircuit, kaarten met beweegactiviteiten voor in de klas <http://schoolsupport.nl/artikel.php?350>
- 5 Voorbeeld spelling tijdens de gymles <http://www.leraar24.nl/video/1366> ◀

Contact:

visser44@upcmail.nl