

# Meer bewegen tijdens schooltijd!

Wij als ALO-ers zijn overtuigd van de kracht van bewegen en we kijken dan ook uit naar de dag dat dagelijks bewegingsonderwijs verzorgd door vakdocenten op de basisschool de standaard is. Dat is echter nog een wensgedachte. Wat kunnen we tot die tijd doen om aan de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen tegemoet te komen? En hoe kunnen we de groepsleerkrachten mobiliseren om hier met ons mee aan de slag te gaan? In dit artikel een aantal voorbeelden en ervaringen om hier invulling aan te geven.

TEKST CORINE VAN DER WIJST FOTO: SEBASTIAAN REIJNEN

TIP: Geef je voor de pauze gymles, vraag dan eens wat ze in de pauze gaan doen. De kinderen gaan dan zelf goed nadenken wat ze kunnen doen, ze krijgen ideeën van elkaar en jij weet wat er speelt op het schoolplein.

**O**nderzoek naar de effecten van sport en bewegen toont aan dat bewegen op veel verschillende facetten een positieve invloed heeft. Dat bewegen een positieve bijdrage levert aan de volksgezondheid is algemeen bekend. De laatste jaren is er ook steeds meer aandacht voor de invloed van bewegen op cognitie. Worden we slimmer als we meer bewegen? Is er een causaal verband tussen bewegen en schoolprestaties? Als dit bevestigd kan worden, zou dit natuurlijk een geweldig argument zijn om ons gedachtegoed te ondersteunen. Echter de literatuur is er niet eenduidig over. En wij als vakdocenten kennen ook genoeg leerlingen die goed kunnen bewegen maar niet de slimste van de klas zijn. Ik denk wel dat bewegen een positieve invloed heeft op schoolprestaties maar twijfel of een causaal verband aangetoond kan worden. Ook in mijn onderzoek niet.

## Energizers

Korte momenten van bewegen tussen de lessen door worden ook wel bewegingstussendoortjes, energizers of brain breaks genoemd. De duur van een energizer is maximaal 5 minuten en heeft als voornaamste doel om de concentratie te verbeteren. Daarnaast wordt hiermee ook ingespeeld op de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen en werkt het sfeer bevorderend. Deze laatste twee punten kreeg ik vaak terug van leerkrachten die deelnamen aan het onderzoek dat ik uitgevoerd heb. Enkele leerkrachten gaven aan dat bij de start van de interventie de leerlingen na de energizer drukker waren dan ervoor. Als het voor een klas een nieuw fenomeen is, moet de klas er aan wennen. Het

is dan heel belangrijk om in de energizer een cooling-down in te bouwen. Dat kan al iets zijn als "Maak je lang, Adem in, Adem uit en ga zitten op je stoel". Verder is het aan te raden om de energizer niet als beloning of straf te gebruiken. Juist als de kinderen ingedut of druk zijn kan een energizer goed van pas komen. Wacht dan niet tot de taak door iedereen volbracht is, maar stop de les even en speel in op de bewegingsdrang die er op dat moment leeft bij de kinderen. Veel groepsleerkrachten zijn bekend met de term energizers/ bewegingstus-

**Ik denk wel dat bewegen een positieve invloed heeft op schoolprestaties maar twijfel of een causaal verband aangetoond kan worden**

sendoortjes en zijn ook bekend met de positieve effecten ervan in de klas. Echter weerhoudt vaak de tijd, de ruimte of gebrek aan ideeën hen om ze ook tot uitvoering te brengen. Hier kan de vakleerkracht op inspringen.

## Rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs

Als vakleerkracht bewegingsonderwijs ben jij de professional op het gebied van bewegen. Als iemand het bewegen meer op de kaart kan zetten op school, dan ben jij het wel. Het verkrijgen van meer uren in de gymzaal is het meest gewenst maar er zijn ook andere mogelijkheden om kinderen en collega's in beweging te krijgen. Als vakdocent kun je ook een docerende /



## Over de auteur

Corine van der Wijst is in 2008 afgestudeerd aan de ALO Amsterdam en in 2014 heeft zij de studie ontwikkelingspsychologie afgerond aan de UvA. Momenteel is ze werkzaam als vakleerkracht bewegingsonderwijs op de 14<sup>e</sup> Montessorischool, de Jordaan, in Amsterdam en werkt ze één dag in de week voor Het ABC, Amsterdamse Onderwijsadviseurs. Vanuit het ABC geeft ze workshops voor leerkrachten: "Creatief met Energizers".



### Naslagwerken voor energizers:

Christians, M. (?). 5 minuten tussendoor/ 5 minuten bewegen. Uitgeverij OMJS BV/ Bazalt Educatieve Uitgaven BV.

Paterson, K. (2009). *Spelletjes van 3 minuten om kinderen te motiveren; 110 korte spelletjes en activiteiten voor kinderen van 6-12 jaar*. Panta Rhei; Katwijk.

Van Acker, L. et al. Hupla1-2-3 Bewegingstussendoortjes. Schoolsupport; Zuidhorn Nederland. Abimo Uitgeverij; Sint-Niklaas, België (jaar van uitgave ontbreekt)

### Internetbronnen

www.gonoodle.com  
www.beweeg.nl (methode, de klas beweegt)  
www.digigym.nl  
Digigym.nl is nog in ontwikkeling, maar het is een veelbelovende website. Er wordt goed ingespeeld op de mogelijkheden en ruimte in de klas. Er worden instructiefilmpjes van twee minuten aangeboden die op het digibord getoond kunnen worden.

### Contact:

coachende rol innemen naar je collega's toe. Op mijn school hebben we, geïnspireerd door de Van der Muelen Vastwijkschool te Weesp, besloten iedere vergadering te starten met een energizer. Dit werkt sfeerverhogend, iedereen wordt weer even geactiveerd en het zorgt ervoor dat iedereen even opzij zet waar hij op dat moment mee bezig was. Daarbij wordt het aantal energizers waar ze bekend mee zijn uitgebreid. Om de energizers te promoten en de kans op uitvoering ervan in de klassen te vergroten kan de leerkracht LO de volgende acties ondernemen:

- Een map met energizers maken in het leerkrachten domein op de computer
- Op maandag tijdens de briefing een energizer van de week introduceren
- Energizers van internet plukken of uit boekjes halen en daar kaartjes van maken. Zet deze kaartenbak op de teamtafel ter inspiratie. Collega's kunnen deze dan kopiëren of lenen.
- Verschillende naslagwerken in de teamkamer ter inspiratie neerleggen.

Maak verder duidelijk aan je collega's dat het niet alleen voor veel kinderen een heel welkom tussendoortje is, maar ook voor de leerkracht zelf als onderbreking van de dag kan dienen. Als leerkrachten aangeven het vaak te vergeten of er geen tijd voor te hebben, laat ze het dan

in het dagprogramma opnemen of het met een knijper ergens in het zicht vastzetten. Als de klas en de leerkracht wat meer gewend zijn aan de energizer, kan het daarna ingezet worden op het moment dat de leerlingen er het meest behoefte aan hebben.

### Actievere pauzes

Als leerkracht LO kan je invloed uitoefenen op de actieve houding van de leerlingen tijdens de pauzes. Dit kan je doen door:

- In de gymles spelletjes aan te bieden die ze op het schoolplein ook kunnen spelen. Bespreek daarbij hoe ze het spel op het schoolplein kunnen uitvoeren en wat ze daarvoor nodig hebben. Hierbij kan gedacht worden aan Vieze voeten, Kingen, Anna-maria koekoek, elastieken en de fluttle.
- De leerkrachten te informeren over de schoolplein spelletjes, korte uitleg met regels en de benodigde materialen aan te leveren.
- De leerkrachten te motiveren om actief deel te nemen tijdens de pauze en/of het stimuleren van een actieve houding bij de kinderen.

Mocht je de mogelijkheid hebben om zelf aanwezig te zijn op het schoolplein tijdens een pauze, laat dan zien hoe je de kinderen het spel zelf op kan laten zetten en hoe leuk ze het vinden als je deelneemt aan het spel.

### Ter afsluiting

De positieve effecten van (goed) bewegen worden steeds meer bekend en erkend. Bij voorkeur zouden we als vakdocent alle leerlingen elke schooldag een uur gymles geven. Dat is echter nog een utopie. Om leerlingen in 'beweging' te krijgen en de positieve invloed op schoolprestaties te bewerkstelligen zijn er echter meer mogelijkheden. Energizers en kleine aanpassingen in aanbod van het speelmateriaal tijdens de pauzes lijken heel kansrijk en hopelijk komen op deze manier onze kinderen (nog) meer in beweging.

## De positieve effecten van (goed) bewegen worden steeds meer bekend en erkend

IDEË: Op de Van der Muelen Vastwijkschool te Weesp werken ze enkele jaren met schoolpleinkisten. Iedere klas heeft een kist en is zelf verantwoordelijk voor de inhoud. Nienke van Dieren, vakleerkracht op de school, controleert de kisten een paar keer per jaar. Is de inhoud van de kist nog volledig, dan krijgen ze nieuw materiaal. Na enige tijd wordt de kist weer aangevuld, zodat alle basismaterialen weer aanwezig zijn, zoals een voetbal en springtouwen. ■