



Een kijkje in de gymzaal van ...Nick Keijser

Een rubriek in de praktijk van het magazine Lichamelijke Opvoeding is 'Een kijkje in de gymzaal van...' Daarbij komt een LO-docent in beeld die gevraagd wordt ervaringen, visie en werkwijze te delen met collega's. Dit keer is een jonge collega uit het primair onderwijs aan het woord werkzaam in Delft. Nick Keijser geeft zijn ervaring weer, hoe hij niet alleen lesgeeft maar ook andere middelen inzet om leerlingen meer aan het bewegen te krijgen.

TEKST (RED)

Op welke school/scholen geef je les?

"Ik geef les op basisscholen 'De Bron' en 'De Bonte Pael' in Delft."

Hoeveel jaren geef je al les en werk je fulltime?

"Ik geef 13 jaar les en werk inderdaad fulltime, vooral in de zaal en daarnaast mag ik al mijn taakuren (op woensdagmiddag en na 15.30 uur) inzetten om bewegen zo breed mogelijk de school in te trekken."

Wat doe je precies tijdens deze uren buiten de zaal?

"Ik zit in heel veel commissies. Een voorbeeld is de ouder-bedank-commissie. Hierbij organiseer ik onder andere een ouder-beweeg-avond. Dan gaan we met het hele team en alle hulpouders van dat jaar sporten in de zaal. Dit is enorm leuk, 29 moeders en een vader en dan alle leerkrachten erbij. De ouders vinden het leuk en het is goed om de leerkrachten ook de zaal in te krijgen. Zo krijgen ze ook weer een positief gevoel van bewegen. Hiernaast zit ik in het (leer)team 'bewegen en leren', van de buurtsportcoaches en van beweegwijs. En dan is er nog het beweegteam, dit is eigenlijk het belangrijkste."

"Twee jaar geleden liep ik door school en ik zag de kinderen alleen maar stilzitten in het lokaal en ik dacht dit kan niet de bedoeling zijn van het onderwijs."

Waarom is dit beweegteam het belangrijkste?

"Dit is de koppeling naar het hele team toe. Wij regelen al het bewegen in en rondom de school. In dit team zit uit elke bouw één leerkracht, de buurtsportcoach, iemand vanuit beweegwijs, een ouder en ik. Die ouder is ook erg belangrijk, ik wil graag een link naar de ouders en de wijk te hebben."

Het klinkt alsof je het heel druk hebt, hoe is dat zo gekomen?

"Het klinkt niet alleen zo, maar het is ook zo, maar ik haal er veel energie uit, dus dat maakt alles goed. Een tijdje geleden werd bekend dat onze school moest gaan fuseren met een andere school. Er moest dus ook een nieuwe visie komen. Toen we voor het eerst bij elkaar zaten werd er gevraagd om onze droomschool te presenteren. Dit heb ik gedaan; een dynamische school. Er waren ook andere ideeën zoals een natuurschool of

ICT-school. Uiteindelijk heeft het team en de directie mijn idee omarmd en zijn we druk bezig om een dynamische school te creëren."

Hoe ben je op het idee gekomen van een dynamische school?

"Twee jaar geleden liep ik door school en ik zag de kinderen alleen maar stilzitten in het lokaal en ik dacht dit kan niet de bedoeling zijn van het onderwijs. Zelf heb ik dit ook als iets negatiefs ervaren als kind. En nog steeds vind ik het heel irritant om lang stil te zitten. Dit gebeurt nog wel eens tijdens studiedagen ofzo. Ik merk dan dat de concentratie wegzakt, de hele dag alleen maar stil zijn en luisteren is niets voor mij. En dat hebben de kinderen dag in dag uit. Dus ik besloot te proberen er iets aan te veranderen. Ik ben met twee enthousiaste collega's, groepsleerkrachten van groep 7 en 8 die veel affiniteit hebben met sport en bewegen gaan nadenken hoe we de rekenles actiever konden maken. We hebben hier enorm veel tijd in gestoken en alles zelf verzonnen. De kinderen vonden het geweldig, maar het was niet vol te houden qua tijdsinvestering. Volgens mij begint dan je voortrekkersrol als vakdocent, want toen ben ik op onderzoek gegaan of er al zoiets bestond en ik ontdekte ik Fit en Vaardig en het onderzoek wat hieraan vast zit. Ik heb het hele onderzoek doorgenomen en er een samenvatting van gemaakt. Deze heb ik gepresenteerd aan de enthousiaste collega's en toen heb ik een demo versie aangevraagd van het programma. Deze zijn wij gaan uitproberen in groep 7 en 8. Ik heb dit zelf als eerste uitgeprobeerd in de klas op vrijdagochtend. Dit kon ik zelf doen, omdat ik dan pas om 9.15 uur begin in de zaal. Het sloeg enorm aan. De leerkrachten gingen erover praten in de lerarenkamer en er kwam een sneeuwbal effect. De leerkrachten enthousiasmeerden elkaar en ik heb de directeur uitgenodigd om een les bij te wonen. Er waren echter ook een aantal collega's die het niet zagen zitten aangezien we al veel tijd besteden aan smartbreaks. Ze vonden het onzin om nog meer leertijd aan bewegen te besteden. Ze wilden eerst wetenschappelijke onderbouwing in plaats van alleen onze enthousiaste verhalen. We hebben het leerteam 'bewegen en leren' opgericht. Wij zijn de literatuur ingedoken om zo met een goed onderbouwd voorstel over bewegen en leren te komen. Hierdoor heb ik nog meer collega's mee gekregen en ook de directeur staat voor honderd procent achter ons voorstel. Zij heeft aangegeven dat het wenselijk is dat iedere leerkracht twee of drie keer per week Fit en Vaardig doet en daarnaast iedere dag minimaal twee smartbreaks. Hiernaast doen we ook mee aan 'Jong-leren' in groep 7 en 8. Ik ben heel blij dat onze directeur in het dynamische lesgeven heeft geïnvesteerd (methodes zijn aangeschaft) en dit dus gefaciliteerd heeft."

Er wordt erg veel in de klas gedaan, Smartbreaks, 'Fit en Vaardig', 'Jong-leren', nog meer?

"Ja, tijdens een studiedag ben ik geïnspireerd geraakt om een beweegcircuit uit te zetten in de speelzaal, dit te filmen en uit te werken op papier. Dit beweegcircuit heb ik eerst in de gymzaal geoefend met alle groepen. Vervolgens ben ik dit gaan filmen en heb ik de oefeningen op papier gezet. Het filmpje en de handleiding heb ik aan alle groepsleerkrachten gegeven. Zij konden, als de klas even moest opladen of juist ontladen, tien minuten naar de speelzaal waar de kinderen over het beweegcircuit heen konden gaan. De kinderen wisten al hoe het moest en waren enthousiast. De groepsleerkrachten hoeven alleen maar tweetallen of drietallen te maken. Er was zelfs een leerkracht die ging twee keer per dag. De kinderen mochten bij hem kiezen of bewegen in de speelzaal of een filmpje kijken. Ze kozen voor bewegen."

Dat klinkt goed, maar mede vakleerkracht bewegingsonderwijs, vraag ik mij af waar de lessen bewegingsonderwijs van de kleuters heen zijn gegaan, die gebruiken toch normaal de speelzaal?

"Dat klopt, zij hadden even geen bewegingsonderwijs. Ik heb dit als test gedaan omdat we onze wensen voor het nieuwe schoolgebouw mochten aangeven. Nu dit een succes is gebleken hoop ik dat er in het nieuwe schoolgebouw een ruimte is waar we dit kunnen neerzetten. Uiteraard naast een prachtige speelzaal voor de kleuters, het bewegingsonderwijs aan de kleuters heeft uiteraard voorrang."

Het lijkt mij lastig als je altijd in de zaal staat om dan je te 'bemoeien' met wat er in de klas gebeurt, hoe lukt jou dit toch?

"Dit klopt, maar mijn school wil graag. Dus als ik nodig ben om iets te proberen of uit te leggen tijdens de gymlessen, dan zorgt bijvoorbeeld de IB'er of directeur (beide bevoegd en bekwaam) ervoor dat zij 20 minuten mijn les overneemt. Uiteraard komt dit maar een enkele keer voor, doe ik dit alleen na mijn uitleg en bij de groepen waarbij dit kan."

Het klinkt alsof jouw collega's voor alles in zijn, hoe heb je dit voor elkaar gekregen?

"Ik vind dat je het als vakdocent zo laagdrempelig mogelijk moet maken voor de groepsleerkrachten. Het moet je collega's zo weinig mogelijk moeite kosten



om met de kinderen te bewegen in de school. We kennen allemaal de werkdruk, dus dit is denk ik wel essentieel."

Je hebt het nu alleen over de collega's en directie maar hoe heb je de ouders meegerekregen met het plan, waren zij niet bang voor te weinig lestijd voor rekenen?

"Nee, dat waren ze niet. Ik denk dat dit komt omdat ik ze ook heb meegenomen in het proces via filmpjes op facebook. Daarnaast is er ook een panelavond geweest waar de nieuwe visie is besproken. Daar konden ouders zich op inschrijven. Zij mochten meedenken met de nieuwe visie en de ideeën die wij hadden."

Het is je dus goed gelukt om het stilzitten te doorbreken. Heb je je pijlen ook op andere zaken gericht?

"Ja, op het buitenspelen en het bewegingsonderwijs aan kleuters. Er was veel in het nieuws dat kinderen te weinig buiten speelden en ik zag het op het plein ook terug in de pauze. Er waren heel veel kinderen inactief op het schoolplein en de groepsleerkrachten vonden dat zij ook een pauze hadden, dus er was weinig begeleiding. Hierdoor waren er ook veel ruzies. Dus ik wilde dit veranderen door het plein uitdagender te maken. Ik heb eerst geprobeerd dit zelf te veranderen door kijkwijzers te maken en met betonverf aan de slag te gaan. Toen ontdekte ik Beweegwijs. Alleen dit kost veel geld en dat heeft school niet. Dus hebben we met drie scholen in Delft een sportimpuls (subsidie) aangevraagd bij de gemeente en dit hebben we gekregen. Beweegwijs werkt met junior-coaches uit groep 7 en 8 en dit betekende dat de

groepsleerkrachten ook anders ingezet werden. Ze konden geen pleinwacht meer zijn, maar werden spelleider. Voordat ik dit aan het hele team presenteerde heb ik eerst een paar collega's alvast enthousiast gemaakt voor het idee, zo had ik alvast een aantal medestanders op het moment dat ik het officieel presenteerde. Op deze manier was het makkelijker om een goed draagvlak te creëren. Het bewegingsonderwijs voor kleuters heb ik aangepakt, zoals tegenwoordig op steeds meer basisscholen wordt gedaan. We hebben een

**Ga op onderzoek uit,
duik de literatuur in en
pak eruit wat bij jouw
school past...**

methode aangeschaft en ik zette alles klaar, gaf de eerste les, maakte een filmpje en de kleuterjuffen konden daarna zelf de herhalingslessen geven. Hiervoor zijn de kleuterlessen ingeroosterd en gaf ik elke groep dus één keer les. Dit verliep erg goed, totdat ze zelf het materiaal klaar moesten gaan zetten. Dit heb ik nu kunnen regelen met stagiaires, maar hier wil ik nog een duurzame oplossing voor bedenken."

Als je terugkijkt, heb je veel veranderd, heb je nog tips en tops voor collega's?

"Niet het wiel zelf uit willen vinden. Dat hebben wij wel geprobeerd en andere mensen doen het

professioneler en doordachter. Het kost jezelf enorm veel voorbereidingstijd die je eigenlijk niet hebt. Ga op onderzoek uit, duik de literatuur in en pak eruit wat bij jouw school past...

....Zorg voor draagvlak in het team, dat is het belangrijkste. Begin bij enthousiaste groepsleerkrachten en vergeet de kinderen niet, breng de directeur op de hoogte en laat het vooral zien ('plaatje' geven in plaats van een lang 'praatje'). Pitch het pas aan je gehele team als je al een beetje draagvlak hebt....

....Houd het laagdrempelig, zorg ervoor dat het de groepsleerkrachten zo weinig mogelijk moeite kost. De werkdruk is al zo hoog, ze moeten zo snel mogelijk aan de slag kunnen gaan met bewegen....

....Persoonlijk contact is belangrijk. Een mailtje met een link naar een artikel of een website werkt niet vaak. Vertel, of nog beter laat zien waarom je ergens enthousiast over bent. Dan gaan ze er hopelijk mee aan de slag...

....Ik heb dit allemaal geleerd met vallen en opstaan. Hier heb ik niets over geleerd tijdens mijn opleiding. Ik ben er een voorstander van dat je tijdens je opleiding leert hoe je het beste kunt samenwerken met groepsleerkrachten en ze mee krijgt op weg naar een dynamische schooldag."

Het klinkt alsof die dynamische schooldag bij jou er zo goed als is. Heb je nog wensen voor de toekomst?

"Op mijn droomschool zou je een paar keer per week een actieve dagopening hebben, dus bijvoorbeeld met z'n allen op het plein actief zijn, hartslag omhoog, even zweten en daarna weer fit de klas in. Hoe en wat weet ik nog niet precies, maar dat wordt mijn volgende uitdaging."



Contact

nickykeyser@hotmail.nl

Foto

Ewouter Blokland

Kernwoorden

bewegteam, dynamische school, smartbreaks, Fit en Vaardig, jong-leren