

Kom in beweging op De Regenboog!



In Enschede zijn wij trots op het beweeginitiatief 'Kom in beweging op De Regenboog'. Op basisschool De Regenboog in Enschede sporten leerlingen van groep 1 tot en met 8 structureel elke middag één uur. Om dit te realiseren zijn de schooltijden aangepast van 08.30 tot 15.00 uur, zodat alle kinderen tussen de middag één uur kunnen bewegen!

Insteek voor dit project is dat de domeinen sport en onderwijs elkaar gaan versterken. Om een balans te creëren tussen stilzitten en bewegen heeft De Regenboog naast de inzet van technologische middelen, ook sport en bewegen een grotere rol laten spelen binnen het onderwijs.

Hoe is het ontstaan?

Het initiatief komt van basisschooldirecteur Mariëlle Siebelt, zelf sportminded en doordrongen van het belang van voldoende bewegen. "Door de technologie van tegenwoordig bewegen kinderen veel minder. Natuurlijk maken we gebruik van smartphones en iPads, maar we vinden het ook belangrijk dat kinderen niet teveel stilzitten. Daarom sporten ze nu elke dag een uurtje".

Samen met Sportaal (het sportbedrijf in de gemeente Enschede) werd het concept ontwikkeld, geïmplementeerd en waar nodig aangepast het afgelopen schooljaar.

„We bieden diverse sport- en beweegvormen aan, zodat kinderen kennis maken met de diversiteit van bewegen. Je merkt dat de kinderen het leuk vinden om nieuwe sporten te ontdekken. Wanneer kinderen tussen de lessen door in beweging zijn, kunnen ze zich gedurende de dag beter concentreren en hebben ze meer energie.”

‘Is er ook een club waar ik dit spel kan gaan spelen?’

De leerkrachten hebben dan weer echt een uur pauze. Op die manier verminderen wij de werkdruk. Tijdens de lessen besteden de leerkrachten aandacht aan actieve 'energizers' en in de kleine pauze maakt men gebruik van de methode Beweeg Wijs.



Partners

Onderstaande partners zijn betrokken bij dit beweeginitiatief:

Basisschool De Regenboog	Initiatiefnemer en locatie van het beweeginitiatief
Sportaal	Mede-ontwikkelaar van het concept en uitvoerende partij
Gemeente Enschede	Ondersteuner van het initiatief
ROC van Twente	Uitvoerende partij via inzet van MBO-studenten
Menzis	Ondersteuner van het initiatief
Diverse sportverenigingen	Uitvoering van diverse activiteiten

Rol en betrokkenheid gemeente Enschede

De gemeente Enschede is betrokken via een aantal manieren:

- *Sportbeleid*: in het beleid van de gemeente Enschede is talentontwikkeling een belangrijk speerpunt. Hiermee wordt bedoeld dat ieder kind een kans moet krijgen om zijn talent te ontdekken en te ontwikkelen. Daarbij vindt de gemeente Enschede het belangrijk dat kinderen volop in aanraking komen met sport, om zo talenten te ontdekken. Juist ook inzet onder schooltijd wordt daarbij aangemoedigd, omdat dan ook kinderen die van nature niet veel bewegen, geactiveerd worden.
- *Uitvoering van het sportbeleid*: de gemeente Enschede heeft de uitvoering van haar sportbeleid belegd bij Sportaal, het sportbedrijf in de gemeente Enschede. Binnen de opdracht die de gemeente Enschede aan Sportaal heeft verstrekt, is er extra aandacht voor de combinatie tussen onderwijs en sport.
- *Inzet combinatiefunctionaris*: de uitvoerende kartrekker van het project is de vakleerkracht bewegingsonderwijs, die in dienst is bij Sportaal. Deze persoon wordt ingezet via de Regeling Combinatiefuncties.



Bijzonder aan het initiatief?

Bijzonder aan dit initiatief is de manier waarop de school zijn nek uit heeft gestoken door de lestijden aan te passen. Op die manier is er ruimte ontstaan voor structurele beweging en is het effect optimaal. Tevens is de samenwerking tussen de school en Sportaal bijzonder, omdat het concept samen ontwikkeld is gedurende het schooljaar. De handen zijn ineen geslagen en gedurende het schooljaar zijn de kinderziektes eruit gehaald en is de inhoud verder geoptimaliseerd. Het feit dat de gehele school tegelijk aan het sporten is, is vrij uniek en was organisatorisch een flinke klus.

Wat waren de grootste uitdagingen?

- *Organisatorisch:* alle leerlingen (circa 160) zijn gelijktijdig aan het bewegen, van groep 1 t/m groep 8. De verschillen in leeftijd en dus in de motorische ontwikkeling is groot, waardoor er gedifferentieerd aanbod plaatsvindt. Dit vraagt echter veel aan organisatiekracht en begeleiding. Het sportmoment gaat ook door bij slecht weer, er wordt dan uitgeweken naar binnen. De vakleerkracht bewegingsonderwijs die het project coördineert heeft dus een flinke klus qua organisatiekracht, flexibiliteit en denkvermogen.



- *Weerstand:* in 1^e instantie was er de nodige weerstand, met name vanuit ouders. Sommige ouders hadden moeite met een langere schooldag en het feit dat hun kind iedere dag beweegt en de school zich 'bemoeit' met het beweeggedrag van het kind. Door de visie vast te houden en ouders uit te leggen wat de meerwaarde van dit project is, is deze weerstand verdwenen. Zeker toen ouders merkten dat de kinderen veel plezier ervaren, beter in hun vel zitten en vooruitgang boeken.

*'Meneer, weet je nog dat ik aan het begin van het jaar altijd ging vechten als ik had verloren?
Dat gebeurt nu bijna nooit meer en daardoor heb ik bijna geen ruzie meer'*

Wat heeft het gekost en hoe is het gefinancierd?

Kosten:

Inzet combinatiefunctionaris/vakleerkracht

Materiaal (sportmateriaal, shirts, bidons)

Vergoeding sportverenigingen

Financiering:

- Inzet 40% subsidie vanuit de Rijksregeling
- Financiële ondersteuning vanuit samenwerkingsproject Menzis, Sportaal en gemeente Enschede
- Bekostiging vanuit school: kosten vakdocent bewegingsonderwijs, aanschaf materiaal en inzet werkdruk gelden
- Sportaal bekostiging ontwikkelkosten

Wat heeft het opgeleverd?

- *Verbetering van de gezonde leefstijl van kinderen:* doordat iedere dag wordt bewogen, zitten kinderen veel beter in hun vel, voelen ze zich fitter en is daarmee de algehele leefstijl verbeterd. Er is bewust gekozen om kinderen niet te meten qua BMI, vetgehalte etc, maar meer naar het algemeen welbevinden te kijken. De nadruk ligt in het gehele concept namelijk niet op gewicht, maar op het plezier in het bewegen. Juist voor mindere bewegers of kinderen met overgewicht is het niet fijn als het meten centraal staat. Voor deze groep is het effect echter wel groot gebleken, sommige kinderen konden al na enkele weken een kledingmaat kleiner aan. Ook wordt twee keer per week de 'Daily Mile' gelopen, waarbij duidelijk te merken is dat de kinderen dit steeds beter volhouden.

'Meneer, ik krijg nieuwe broeken omdat ze mij ineens allemaal afzakken'.



- *Gezondere eetmomenten:* Leerlingen en hun ouders zijn zich bewuster van wat eten met je lichaam doet. Er is steeds meer gezonde voeding zichtbaar in de school.
- *Verbetering concentratie leerlingen:* doordat het beweegmoment midden op de dag wordt georganiseerd, merken de leerkrachten dat het concentratievermogen van leerlingen is toegenomen. Door lichamelijk actief te zijn en na het sportmoment een rustmoment in de klas te organiseren, heeft het bewegen zowel effect op de motoriek als op de cognitie.

Ik heb een nieuw record gehaald, want ik heb thuis geoefend!'

- *Verbetering resultaten leerlingen:* doordat het concentratievermogen van de leerlingen is toegenomen, is er ook een voortuitgang in de resultaten zichtbaar. Leerlingen letten meer op tijdens de instructie en met het verwerken ervan en dit is nodig om informatie langer en beter tot zich te laten komen.
- *Werkdrukverlaging leerkrachten:* doordat alle leerlingen van groep 1 t/m groep 8 gelijktijdig sporten, hebben alle leerkrachten gezamenlijk pauze. Naast een pauzemoment, benutten de leerkrachten een deel van de tijd ook voor gezamenlijk overleg, of werkzaamheden die anders na schooltijd plaats hadden gevonden.

Hiermee wordt de werkdruk verlaagd bij de leerkrachten en heeft het gezamenlijk pauze houden ook een teambuildingseffect.

Wat gaat er met het initiatief in de toekomst gebeuren?

Basisschool De Regenboog en Sportaal zijn samen in het project gestapt met de afspraak om dit in elk geval drie schooljaren te organiseren. Daarmee wordt het project dus in elk geval de komende twee schooljaren nog voortgezet.

Voor komend schooljaar staan een aantal ontwikkelingen op de rol:

- **MQ Scan:** Volgen van de motorische ontwikkeling van leerlingen door afname van de MQ-scan. Daarmee wordt de motorische ontwikkeling nog beter gevolgd;
- **ASM:** De vakleerkracht bewegingsonderwijs die het gehele project coördineert, gaat de ASM-opleiding volgen. ASM staat voor het Athletics Skill Model, wat uitgaat van het veelzijdig bewegen. In dit model staat niet een sport centraal, maar de vaardigheden van de sporten. Alle verschillende vaardigheden samen zorgen voor een grotere fysieke intelligentie, waardoor kinderen het leuker vinden om te bewegen. Bovendien zorgt dat voor betere prestaties, minder blessures, meer creativiteit en meer plezier.

‘Eigenlijk is buiten spelen super leuk en gezellig, ik wist helemaal niet dat je zoveel leuke spelletjes buiten kon doen’

- **Bewegend Leren:** in het 3^e en 4^e kwartaal van het afgelopen schooljaar is reeds geëxperimenteerd met het toepassen van oefenstof van groep 3 tijdens het beweegmoment. Letters die de kinderen geleerd hadden 's ochtends, werden via een spel aangeboden tijdens het sportmoment. Voor de kinderen dus een herhaling van de oefenstof, maar via een andere manier. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat beweging zorgt voor betere leerprestaties. Beweging zorgt voor meer zuurstof in de hersenen waardoor er meer kennis opgeslagen kan worden en ons empathisch vermogen wordt versterkt. Komend schooljaar gaat de proeftuin 'Bewegend (taal)leren in stadsdeel Zuid' lopen en wordt deze ontwikkeling dus verder uitgerold.



Kom in beweging op De Regenboog!