

Extra beweegmomenten tijdens een schooldag (1)

Met het rapport 'plezier in bewegen' hebben de gezamenlijke adviesraden dit najaar opgeroepen tot dagelijks twee keer een half uur sporten en bewegen op school (1). Daarmee wordt de noodbel in Nederland geluid. Kinderen bewegen te weinig en de motorische vaardigheden nemen af aldus het rapport. Hoe scholen dit in de praktijk moeten invullen is aan henzelf.

TEKST CORINE VISSER

▼
Dobbelsteen

In een drieluik van artikelen sta ik stil bij de mogelijkheden voor scholen om aan de slag te gaan met extra beweegmomenten vanuit een kader. Hierbij zoom ik in op de rol van de vakleerkracht.



Bewegen helpt voor... van alles. Er wordt onderzoek gedaan naar positieve effecten van bewegen. Ook op de effecten op cognitieve leerprestaties van kinderen. Een voorbeeld daarvan is Smart Moves. Vooralsnog is nog niet aangetoond dat er daadwerkelijk een positief effect is op die cognitieve leerprestaties. Deze artikelenserie geeft aan dat er in de door Gert Biesta onderscheiden doeldomeinen (zie figuur) kansen liggen om naast de reguliere gymlessen extra beweegactiviteiten in te zetten. Die kansen moeten we benutten. Zeker omdat ze het leren van de kinderen niet in de weg zitten.

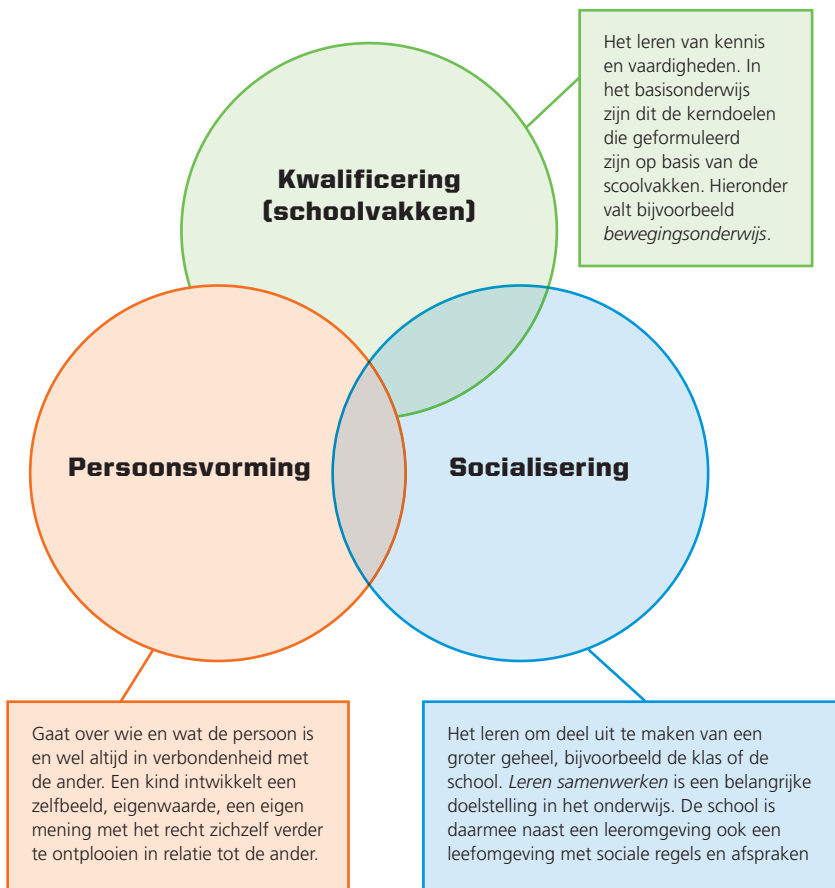
Bewegingsonderwijs versus extra beweegmomenten op een schooldag

Deze benaming maakt meteen het onderscheid helder tussen bewegingsonderwijs en extra beweegmomenten op een schooldag om zo het zitten te doorbreken. De lessen bewegingsonderwijs zijn opgenomen in het schoolcurriculum en deze lessen worden gegeven door een bevoegde leerkracht. Binnen deze lessen wordt planmatig gewerkt aan de bewegingsvaardigheden van de leerlingen. Met extra beweegmomenten kan het leren ondersteund worden, inactiviteit doorbroken worden of het leren plezieriger voor de kinderen gemaakt worden.

Een kader voor het indelen van bewegingsactiviteiten

Op school zijn kinderen niet de hele dag alleen maar bezig met het leren van de schoolse vakken. Gelukkig is er ook aandacht voor de brede ontwikkeling van de kinderen. Onderwijspedagoog Biesta heeft drie grote doeldomeinen voor het onderwijs geschreven.

Deze drie doeldomeinen geven in grote lijnen aan wat er in het onderwijs geleerd kan worden. Hoewel ze theoretisch van elkaar te scheiden zijn, komen ze in de praktijk altijd gemengd aan bod.



Doeldomeinen van Biesta

Ze kunnen ons helpen om beter inzicht te krijgen in de reden waarom we *extra bewegingsactiviteiten* op de school kunnen aanbieden naast de lessen bewegingsonderwijs.



Extra beweegmomenten binnen kwalificering

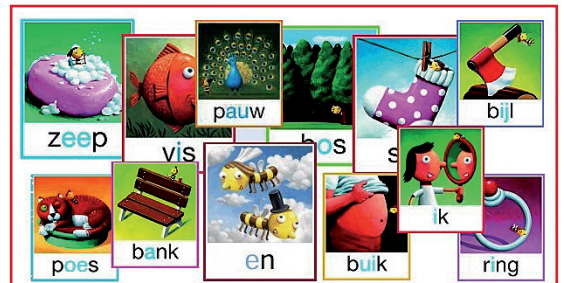
In dit eerste artikel bespreek ik de mogelijkheden binnen het doeldomein kwalificering. Kinderen gaan naar school om te leren en zich te *kwalificeren* binnen de schoolvakken. In het doelgebied kwalificering leren de kinderen vanuit de kerndoelen die in de wet voor de schoolvakken zijn beschreven. Voor het leren vanuit deze kerndoelen kunnen bewegingsactiviteiten gebruikt worden, bijvoorbeeld het hanteren van een knikkerspel bij het leren optellen. Het bewegen is dan een didactisch hulpmiddel voor een ander schoolvak. Bewegen tijdens bijvoorbeeld reken- en taallessen kan de betrokkenheid en plezier in het leren van de kinderen vergroten. Zeker als er aan leuke taal- en rekenspelletjes leuke bewegingsactiviteiten worden gekoppeld om het onderwijs interessanter te maken voor kinderen.

'Ik leer mijn Engelse woordjes het best als ik onder-tussen op de trampoline spring'.

Onderzoek heeft nog geen hard bewijs gevonden op welke wijze bewegingsactiviteiten de cognitieve schoolprestaties kunnen verbeteren, maar uit onderzoek is wel gebleken dat de tijd die aan bewegen wordt besteed tijdens de rekenles, niet ten koste gaat van de rekenprestaties (2).

Hoe kan bewegen worden ingezet in het doeldomein kwalificering?

In groep 3 maken de kinderen grote sprongen in leren lezen. Dit is een goed voorbeeld van een zichtbare schoolprestatie. Het is interessant om te onderzoeken in hoeverre bewegen als didactisch hulpmiddel zou kunnen helpen om leren lezen te bevorderen. Zou het helpen om de woorden te leren terwijl de kinderen onder-tussen springen op de plaats of een woordestafette gedaan wordt?



Onderzoekers zijn op zoek naar dit soort verbanden tussen bewegen en het bevorderen van schoolprestaties.

Het is interessant om te bekijken wat eigenlijk onder bewegen wordt verstaan. Is dit al het opstaan van je stoel of moet het ook een bepaalde intensiteit of duur hebben? In



▲
Materialenkast
voor extra
beweegactiviteiten

de praktijk gebruiken scholen een brede interpretatie van bewegen. Bijna alle actieve werkvormen, van opstaan van je stoel, staand overleggen, een taalestafette en wandelen worden opgevat als vormen van *bewegend leren*. Onderzoekers zijn echter nog volop aan het onderzoeken welke vormen van bewegen een directe bijdrage kunnen leveren aan de leerprestaties. Het is ook nog onduidelijk wanneer iets vooral als speler leren kan worden gezien en wanneer iets als bewegend leren.

Ook al zijn uit bovenstaande vragen en onderzoeken niet direct richtinggevende antwoorden te destilleren, het is interessant om te kijken op welke manieren bewegingsactiviteiten ingezet kunnen worden binnen het doeldomein kwalificering. In dit artikel werk ik twee vormen uit.

- 1 Actieve werkvormen tijdens de andere schoolvakken
- 2 Vakkenintegratie

Bewegingsactiviteiten tijdens de andere schoolvakken

Steeds meer onderwijsmethoden richten zicht op het inzetten van werkvormen met bewegingsactiviteiten om zo het zitten te

doorbreken en/of het leerproces aantrekkelijker te maken. Bij de methode *Fit en Vaardig* mogen de kinderen tijdens het rekenen achter hun tafel op en neer springen en op de plek rennen terwijl ze via het digibord naar de sommen kijken om vervolgens deze te beantwoorden. De bewegingsactiviteit heeft niets met de sommen te maken. Ze moeten alleen bij antwoord A anders bewegen dan bij antwoord B. Van scholen vraagt dit om creatief om te gaan met de methoden en de vertaalslag te maken om bewegend te leren. Op een van de scholen is een ruimte ingericht met materialen die de leerkrachten mee naar buiten kunnen nemen om buiten aan de slag te gaan met bewegend leren.

Vakkenintegratie

We spreken over vakkenintegratie als bewegen niet alleen een didactisch hulpmiddel is voor een ander vak, maar als het bewegen verbeteren ook een doel is. Bewegingen zijn in dit geval niet simpel, maar zijn ook in toenemende mate complex en betekenisvol. Bij vakkenintegratie zijn er dus aan beide vakken doelen gekoppeld. Het onderwijs wordt voor de kinderen interessanter als het bewegen ook een leerdoel heeft en daardoor uitdagend is om te doen in plaats van op je plek joggen of alleen heen en weer rennen voor antwoorden van een bepaalde som. *Daarmee is bewegen hier dus niet het middel, maar ook het doel!*

Een voorbeeld hiervan is het project jongleren en rekenen. In twintig digitale lessen van 7 minuten leren de kinderen uit groep zeven in vijf weken tijd zowel met drie ballen te jongleren als de rekentafels beter te automatiseren. In dezelfde onderwijstijd worden twee leerdoelen uit twee verschillende schoolvakken behaald. Wil je meer weten bekijk dan de site. <http://www.calozwolle.nl/?portfolio=rekentafels-jongleren>

Het bewegingsonderwijs kan dus een goede bijdrage leveren aan vakkenintegratie. Hier is beter leren bewegen immers ook het doel. Binnen bewegingsonderwijs zijn mogelijkheden aan te sluiten bij de reken- en taalvaardigheden die de leerkracht in de klas aan de orde stelt. Bijvoorbeeld als de tafels geoefend worden, kan bij een mikactiviteit geteld worden. Nog mooier is het als dit buiten wordt gedaan op het schoolplein. Zo kunnen er vormen van 'outdoor cognitive learning' ontstaan. De vakleerkracht kan meedenken over de mikafstanden, de indeling van de kinderen en kritisch kijken in welke mate het mikken lukken bij alle kinderen en anders aanpassingen bedenken.

Het is in de praktijk nog best lastig om vakkenintegratie echt van de grond te krijgen. Dit vraagt om overleg tussen de vakleerkracht en groepsleerkracht met een flink portie creativiteit. Hier liggen kansen om vakken betekenisvol met elkaar te integreren. Denk aan het ontwikkelen van een rekencircuit waarbij kinderen verschillende rekenonderdelen doen waarbij bewegen is geïntegreerd. Al tennissend de tafels oefenen of mikkend vanaf verschillende plaatsen de Europese hoofdsteden memoriseren zijn daar voorbeelden van.

In het tweede artikel sta ik stil bij extra beweegmomenten binnen het doeldomein persoonsvorming.

Op de Calo is het project 'School Moves' gestart. Opleidingsdocenten gaan samen met vakleerkrachten en groepsleerkrachten in de praktijk aan de slag om deze extra beweegmomenten vorm te geven. Hierbij wordt aangesloten bij de behoeften, vaardigheden en voorkeuren van de leerkrachten en de kinderen.

Wil je meer informatie of aansluiten bij deze community? Stuur dan een mail naar de auteur van dit artikel.



◀ **Cirkel rekenen**

Bronnen

Nederlandse Sportraad, Onderwijsraad, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). *Plezier in bewegen*. Publicatienummer 2018-9.

Collard, C., Bouthkan S., Grimbeg, L., Lucassen & J. Breedveld, K. (2014). *Effecten van sport en bewegen op de basisschool. Voorstudie naar de effecten van sport en bewegen op school en schoolprestaties*. Mulier instituut: Utrecht

Foto's

Corine Visser

Contact

Cbj.visser@windesheim.nl

Kernwoorden

beweegmomenten, socialisering, kwalificering, persoonsvorming