

# LICHAMELIJKE **MAGAZINE** *opvoeding*

NUMMER 2 Jaargang 109 | februari 2021



**TOPIC**

## *Dynamische schooldag*

**VEEL FILMMATERIAAL!**

**INVLOED DIVERSITEIT OP BEWEEGKVALITEIT**

BONUS OP DE SITE: AFFORDANCE; EEN ZOEKTOCHT  
NAAR DIT BEGRIP

[kvlo.nl](https://kvlo.nl)

 **KVLO**

## Topic: dynamische schooldag

Bij dit topic word je uitgenodigd te kijken naar wat een invulling zou kunnen zijn van een dynamische school(dag). Laat je inspireren en meevoeren door het verhaal van een school over hoe zij de dynamische schooldag hebben neergezet (PO, VO en/of mbo).



### Algemeen

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/in-en-random-school/>



### Filmpje Voortgezet Onderwijs, Montessori College Nijmegen

<https://youtu.be/qbx0epN9Dzk>



### Filmpje Primair Onderwijs, de Waterhof Delft

<https://www.youtube.com/watch?v=v5U3TKPLUa4>



### Filmpje Middelbaar Beroepsonderwijs, ROC Tilburg

<https://youtu.be/djXbSrvRBsA>

## Artikelen op de website

**Het effect van bewegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek?** / Mirka Janssen, Amika Singh en Esther Hartman

Deze versie bevat de complete literatuurlijst en dat is best een lange.

**Affordance; het geheim van bewegen?** / Chris Hazelebach

Wat een term al niet teweeg kan brengen. Je ziet het woord steeds vaker verschijnen om iets te duiden wat on(bes)grijpbaar is. Lekker pittig leesvoer! Op dit artikel kan worden gereageerd.



## Topic

- 4** Het effect van bewegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek? Mirka Janssen, Amika Singh en Esther Hartman
- 8** De dynamische schooldag: de complexiteit van het succesvol aanbieden van beweegactiviteiten Wim van Gelder e.a.
- 12** 'Sport- en beweeginterventies in het onderwijs Dorien Dijk

- 14** De dynamische schooldag in historisch perspectief Jelle Zondag
- 21** De dynamische schooldag onderdeel van passend onderwijs Tania Jacobs
- 25** Meer bewegen in en om de scholen in de Westelijke Tuinsteden Steven Mauw, Marjolein Ruhl en Mirka Janssen



8

- 34** Vakleerkracht en groepsleerkracht: samen op weg naar een dynamische schooldag! / Monique van Ark, Winona Ensink en Femke Rikkink

## Praktijk

- 17** Lessenpakket Atletiekunie in de maak (2) Anne te Boekhorst e.a.
- 21** De dynamische schooldag onderdeel van passend onderwijs Tania Jacobs
- 25** Meer bewegen in en om de scholen in de Westelijke Tuinsteden Steven Mauw, Marjolein Ruhl en Mirka Janssen
- 29** Werken met een methodiek, waarom zou je? Guus Klein Landhorst

## En verder

- 37** Canon LO; de geschiedenis bij de tijd
- 38** Oefenpogingen van kinderen tijdens standenwerk en circuit Kian Vanluyten en Peter Iserbyt
- 41** De invloed van migratieachtergrond en diversiteit in de klas op de 'fundamental movement skills' (FMS) Hidde Bekhuis, Kieran Celaire en Sebastiaan Platvoet





Reageren op  
vakbladartikelen?  
Twitter @KVLOnL



25

## Rubrieken

- 2 Inhoud
- 3 Voorwoord
- 16 Recht
- 33 Onderwijs
- 44 Boeken
- 45 Column Mery Graal
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

Foto cover: Anita Riemersma

**Colofon Redactie:** Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dorien Dijk, Douwe van Dijk, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Pieter Matthijssse, Marijke Slotboom, Herman Verveld.  
**Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 85,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl). **Verschijningsdata:** zie [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl) **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 – 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, [www.onderwijsmedia.nl](http://www.onderwijsmedia.nl) **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency – [fizz.nl](http://fizz.nl), Meppel. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.



## Verstoppertje

Je herinnert je misschien nog dit versje, wellicht uit je jeugd:  
*Blijf zitten waar je zit en verroer je niet,  
Hou(d) je adem in en stik niet.*

Als je het niet kent, vraag het dan eens aan je ouders. Die herinneren het zich beslist nog uit hun jeugd toen ze buiten verstoppertje speelden. Ze komen dan met begrippen/termen als 'wie niet weg is, is gezien', 'Buut Bart (als Bart gespot is) en het jezelf 'vrijbuten' op de buutplaats.

Misschien hebben alle leraren lichamelijke opvoeding dit onschuldig spelletje vroeger te veel gespeeld. Thom Terwee, directeur van de ALO-Amsterdam, vindt namelijk dat wij ons te vaak 'verstoppen' in het gymnastieklokaal. In een interview op [www.sportknowhow.nl](http://www.sportknowhow.nl) noemde hij dat 'verstopt vakmanschap': meer in je mars hebben dan je laat zien. Als ambassadeurs van meer en beter bewegen kunnen we inderdaad veel meer dan de gebruikelijke gymlessen en sportdagen.

Diverse partijen verbergen zich niet achter wat gebruikelijk is, en bewegen zich al een tijdje op het gebied van de dynamische schooldag. Zij organiseren studiedagen, workshops en zelfs studiereizen. Ook secties LO (ver) roeren zich al op dit gebied van het dynamischer inrichten van de school(dag). Laat je inspireren met de gave filmpjes op *YouTube* van basisschool De Waterhof in Delft of het Montessori College Nijmegen. Maar ook in andere plaatsen is men al bezig met 'bewegend leren' en wordt geprobeerd al bewegend reken- en taalvaardigheden te automatiseren. Scholen promoten zo meer bewegen in de klas, in het schoolgebouw, op de speelplaats, in de directe omgeving en dan liefst in samenwerking met de buurtsportcoach en de gemeente. Dat leidt tot een school-brede aanpak met bruisend onderwijs in de lokalen en een swingend schoolplein. Ook wij verstoppen ons niet. Integendeel, de dynamische schooldag zou van de KVLO maatschappelijk veel meer aandacht mogen krijgen. Het was daarom een meesterzet van de redactie om de dynamische schooldag als thema te nemen. Wat een enthousiasme en wat een creatieve vondsten zoals beweeghoeken, pleinplezier, bewegingstussendoortjes, gangglijden en letterhinkelen. Of met goed 'verkopende' Engelse termen als The Daily Mile, PLAYgrounds, Sport heroes, Run 2B Fit, brainbreaks, fit@school en fit@work. Alles bij elkaar een aanstekelijk aanbod van veel en veelzijdige sport- en beweeginterventies.

In dit topper-topic wordt ook duidelijk dat meer onderzoek moet plaatsvinden naar de kwaliteit en de effecten van al die beweeginterventies. Ook is meer inzicht nodig in de beleidsmatige, curriculaire, organisatorische en infrastructurele aspecten rond de dynamische schooldag. Maar als we weten wat werkt, is daarmee werkelijk winst te behalen in de zin van leeropbrengst, welbevinden en gezondheid.

Een beweegvriendelijke en uitdagende school(dag) en schoolomgeving verdient een structurele plek in het onderwijs. Voor 'goed leren bewegen' buiten de gymzaal en het sportveld moeten we daarom niet weglopen, laat staan ons verstoppen. Zelfs bij het aloude verstoppertje kom je uiteindelijk toch ook een keer in beweging om niet te verstikken. Voor alle nog verstopt zittende vakmannen en vakvrouwen is het tijd om 'uit te komen' voor 'elke dag een dynamische schooldag', en luid en duidelijk 'buut vrij voor de bewegende jeugd' te roepen.

Stella Salden

# Het effect van bewegmomenten op school:

## wat weten we vanuit onderzoek?

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor het meer dynamisch inrichten van de schooldag, maar wat is er bekend over het effect van bewegmomenten op school? In dit artikel vatten we recente literatuur samen op het gebied van de mogelijke effecten van bewegmomenten op school, zoals het lopen of fietsen van en naar school, bewegen tussen de lessen door (bewegingstussendoortjes), bewegen tijdens de les (bewegend leren), de buitenspeelpauze en het naschools sport- en beweegaanbod.

TEKST MIRKA JANSSEN, AMIKA SINGH EN ESTHER HARTMAN

Er is behoorlijk wat onderzoek gedaan naar effecten van bewegen in en rondom de school. Op de website vind je de versie van dit artikel met de complete lijst van gebruikte literatuur.

### Wat was ook alweer de aanleiding voor deze aandacht?

Bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Toch beweegt slechts 56% van de kinderen voldoende (RIVM, 2020) volgens de Beweegrichtlijn (Gezondheidsraad, 2017), namelijk 60 minuten per dag op matig tot intensief niveau. Daarnaast is de motorische vaardigheid van Nederlandse kinderen in de afgelopen jaren achteruitgegaan (Inspectie van het Onderwijs 2018; Timmermans e.a., 2017). Scholen kunnen een belangrijke rol spelen in het stimuleren van bewegen, omdat alle kinderen, ongeacht hun achtergrond, daar een groot deel van hun tijd doorbrengen. Nederlands onderzoek laat echter zien dat kinderen ongeveer twee derde van de schooldag zittend in de klas doorbrengen (Van Stralen e.a., 2013). Op de meeste scholen is er twee keer per dag een buitenspeelpauze van vijftien minuten. Daarmee wordt er met bewegen op school nog niet aan de beweegrichtlijn van 60 minuten per dag voldaan.

### Effecten van bewegmomenten op school

Dat bewegen effect heeft op de motorische ontwikkeling, de lichamelijke gezondheid (Physical

Activity Guidelines Advisory Committee, 2018) en op het voorkomen van ziektes (Bauer, 2014) is al een tijd bekend. Daarnaast hangt bewegen ook samen met het welbevinden (Biddle e.a., 2015) en zelfvertrouwen (Zamani Sani e.a., 2016) van een kind. De gezondheid van een kind hangt echter ook samen met de mate waarin het in staat is om op school te leren (Bloom, 2006). Er wordt vaak verondersteld dat bewegmomenten of beweegprogramma's op school cognitieve functies en schoolprestaties verhogen,







maar daarvoor is geen overtuigend wetenschappelijk bewijs. Uit diverse overzichtsstudies blijkt dat bewegen op school geen of relatief kleine effecten heeft op cognitieve functies en schoolprestaties. Om schoolprestaties te verbeteren is het in elk geval nodig om over een langere periode regelmatig te bewegen (Barbosa e.a., 2020; de Greeff e.a. 2018; Haverkamp e.a., 2020; Singh e.a., 2019). Uit reviews waarbij ingezoomd is op beweegprogramma's, waarbij over een langere periode regelmatig bewegen gecombineerd was met leerinhoud, blijkt dat er met geen effect was of een gelijkwaardig effect aan leren zonder bewegen ten aanzien van het automatiseren van rekvaardigheden (Daly-Smith e.a., 2018; Vetter e.a., 2020). Ook zijn er aanwijzingen dat een beweegmoment op matig tot intensief niveau voor minimaal tien minuten, óf intensief bewegen voor minimaal vijf minuten, bijdraagt aan concentratie en taakgerichtheid van kinderen (Daly-Smith e.a., 2018, de Greeff e.a. 2018; Haverkamp e.a., 2020;).



Een andere belangrijke conclusie uit overzichtsstudies is dat meer bewegen op school (in welke vorm dan ook) niet ten koste gaat van cognitieve functies of schoolprestaties. Als bijvoorbeeld tijd voor leren rekenen vervangen wordt door tijd voor bewegen, gaan kinderen niet minder goed rekenen (Barbosa e.a., 2020; Singh e.a., 2019; De Greeff e.a., 2018). Overigens is het goed om je te realiseren dat de veronderstelde positieve effecten op cognitieve functies en schoolprestaties lastig aan te tonen zijn in de complexe systemen zoals scholen. Het is ingewikkeld om een optimale combinatie van type, duur en intensiteit van beweegactiviteiten vorm te geven in relatie tot specifieke uitkomsten zoals aandacht of rekenen. Daarbij moet die activiteit passen bij de leeftijd en interesse van kinderen én de beschikbare

omgeving. Daarnaast is een beweegprogramma alleen goed uit te voeren als het past bij de visie van de school en er draagvlak en -kracht is bij leerkrachten, kinderen en andere betrokkenen (Van den Berg e.a., 2017, Cassar e.a., 2019). Ondanks het gebrek aan overtuigend bewijs voor het effect van beweegmomenten of beweegprogramma's op school op cognitieve functies en schoolprestaties, worden in de literatuur regelmatig positieve ervaringen van bewegen op school gevonden. Leerkrachten ervaren dat bijvoorbeeld een beweegmoment tussen de vakken een positieve invloed heeft op de sfeer in de klas, het gedrag en de aandacht van kinderen (Carlson e.a., 2015). Volgens docenten kunnen kinderen hun energie kwijt, hun hoofd leegmaken en kunnen ze zich na een beweegmoment beter focussen op de volgende les. Uit onderzoek blijkt dat kinderen minder beweegdrang hebben als zij regelmatig beweegmomenten hebben (bijvoorbeeld minder friemelen) en dat hun betrokkenheid tijdens de les verbetert (Owen e.a., 2016).

Ook al is het onderzoek naar effecten van bewegen op cognitieve functies, leerprestaties en sociaal-emotionele gezondheid nog volop in ontwikkeling, meerdere beweegmomenten tijdens de schooltijd dragen in ieder geval bij aan meer bewegen, het voldoen aan de beweegrichtlijn en daarmee de gezondheid van kinderen. Gezonde kinderen zijn beter in staat om zich op school te ontwikkelen. Daarom gaan we hieronder specifiek in op onderzoek waarin de beweegtijd op en rond scholen werd verhoogd.

### **Onderzoek naar meer beweegtijd Voor en na schooltijd (met de fiets of lopend naar en van school)**

Het stimuleren dat kinderen bewegend naar school komen (bijvoorbeeld lopend of fietsend) is een mogelijkheid om kinderen een gezonde gewoonte mee te geven. In het buitenland zien we veel 'lopende of fietsende schoolbussen', waarbij kinderen vanaf een bepaald punt aan kunnen sluiten en onder begeleiding naar school fietsen of lopen. Relatief eenvoudige programma's zorgen ervoor dat kinderen vaker fietsend naar school komen (Jones e.a., 2019, Schönbach e.a. 2020).

### **Bewegen tussen de lessen door (bewegingstussendoortjes)**

Bewegingstussendoortjes kunnen een goede methode zijn om het vele zitten op een schooldag te onderbreken en - vooral als ze deel uitmaken van een omvangrijker beweegprogramma - bijdragen aan meer beweging op school (Carlson et al., 2017).

### **Bewegen tijdens de les (bewegend leren)**

Het automatiseren van bijvoorbeeld tafelsommen vraagt veel en regelmatige herhaling. Door beweging toe te voegen, vinden kinderen het automatiseren leuker (Mullender-Wijnsma e.a.,



2016 ; Van den Berg e.a. 2019). Voorbeelden voor bewegend leren zijn: al joggend op de plaats sommetjes maken, uitvoeren van uitvalpassen tijdens het spellen van woorden en gooien en vangen van een bal tijdens het vervoegen van werkwoorden. De meeste studies laten zien dat kinderen door bewegend leren, iets meer tijd op matig tot intensief niveau bewegen (Daly-Smith e.a., 2018; Norris e.a., 2019; Vetter e.a. 2020).

#### **De buitenspeelpauze**

De buitenspeelpauze is eigenlijk ook een beweegmoment tussen de lessen door. Uit onderzoek blijkt dat er veel verschil is tussen kinderen hoe actief ze zijn tijdens de buitenspeelpauze. Meisjes zijn bijvoorbeeld vaak minder actief (Hyndman, 2015). Verschillende mogelijkheden om kinderen te stimuleren om meer te bewegen tijdens de buitenspeelpauze zijn onderzocht, zoals meer ruimte, gekleurde lijnen, spelmateriaal en begeleiding door leerkrachten zorgen ervoor dat kinderen meer en intensiever bewegen. Het op lange termijn blijven bestaan van dit effect, blijkt lastig (Ickes e.a. 2013, Parrish e.a., 2020).

#### **Naschoolse sport- en beweegaanbod**

Naschoolse sport- en beweegprogramma's worden vaak toegepast om kinderen meer te laten bewegen na schooltijd (Jago & Baranowski, 2004). Het is hierbij belangrijk dat betrokkenen van scholen en lokale buitenschoolse partijen (bijvoorbeeld naschoolse kinderopvang, sportvereniging, buursportcoach, combinatiefunctionaris) samen bepalen welke beweegactiviteiten geschikt zijn (Hyndman 2016; 2017) om vooral kinderen die minder goed kunnen bewegen of minder plezier hebben in bewegen deel te laten nemen.

#### **De les bewegingsonderwijs**

We hebben de les bewegingsonderwijs niet genoemd onder de beweegmomenten om de schooldag meer dynamisch te maken, omdat bewegingsonderwijs een mooie basis kan bieden voor de andere beweegmomenten. Vanaf jonge leeftijd is

namelijk de motorische vaardigheid gekoppeld aan de hoeveelheid beweegtijd van een kind (Stodden et al. 2008), evenals het plezier in bewegen.

### **Invulling van een dynamische schooldag**

Bij het vormgeven van een dynamische schooldag is het, naast kennis van onderzoeksresultaten, van belang om alle betrokkenen (groepsleerkrachten, leerlingen, directie, eventueel ouders) te betrekken. Hun voorkeuren, behoeften en vaardigheden bepalen of het lukt om meer bewegen een structureel onderdeel van de dag te laten worden. Groepsleerkrachten geven bijvoorbeeld aan dat een beweegmoment kort (maximaal 10 minuten, liefst korter) moet duren, geen tot weinig voorbereiding vereist en spontaan ingezet kan worden. Zij willen het liefst een beweegmoment in het klaslokaal, bijvoorbeeld via een app of digibord geniet hun voorkeur (Mullender Wijnsma e.a. 2016, Van den Berg e.a., 2017), maar heeft het nadeel dat de uitvoering voor alle leerlingen hetzelfde is, waardoor niet alle kinderen kunnen of willen meedoen (Janssen e.a., 2020). Leerlingen geven aan dat beweegmomenten vooral leuk en gevarieerd moeten zijn. Ook willen zij graag kunnen kiezen uit beweegactiviteiten (van den Berg e.a., 2018). Om beweegactiviteiten te laten aansluiten bij de behoefte van de verschillende leerlingen, kan de vakleerkracht zijn/haar expertise delen en collega's ondersteunen. Beweegactiviteiten uit het bewegingsonderwijs lenen zich goed voor bijvoorbeeld de buitenspeelpauze. En zo zijn er ook geschikte beweegactiviteiten voor een start van de dag, bewegingstussendoortje of bewegend lerenactiviteit.

### **Conclusie**

Kortom, er zijn veel mogelijkheden om beweegmomenten in de schooldag te integreren en op deze manier de schooldag dynamischer te maken. Elk beweegmoment draagt voor een deel bij aan meer beweegtijd op school en daarmee aan de gezondheid van kinderen. Gezonde kinderen zijn beter in staat om zich op school te ontwikkelen, dus alle redenen om samen met collega's te werken aan meer bewegen in en om school!

### **Auteurs**

**Mirka Janssen** is lector van het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam.

**Amika Singh** is als senioronderzoeker verbonden aan het Mulier Instituut (Utrecht) en de Western Norway University of Applied Sciences (Sogndal/Bergen, Noorwegen).

**Esther Hartman** is universitair hoofddocent 'Ontwikkeling van kinderen in sport en bewegen', verbonden aan het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen/ Rijksuniversiteit Groningen.

#### **Literatuur**

De literatuurlijst is op te vragen bij de redactie maar ook direct beschikbaar als je het artikel op onze website leest.

#### **Foto's**

Beeldbank HVA

#### **Contact**

m.janssen@hva.nl

#### **Kernwoorden**

onderzoek, beweegmomenten

# Master Sport- en Bewegingsonderwijs:\* Verander je LO-omgeving



'Ik wil niet  
blijven,  
maar voorop  
lopen.'

Fontys Pro  
VOOR VOORUITDENKERS

De Master Sport- en Bewegingsonderwijs richt zich op leraren Lichamelijke Opvoeding en vakleerkrachten Bewegingsonderwijs die klaar zijn voor de volgende stap. Wil jij je ontwikkelen en gefundeerde invloed uitoefenen op het vak LO op jouw school? Wil jij in staat zijn om in jouw vakgebied echte verandering in te zetten en LO naar een hoger niveau te brengen?

De master legt het **accent op het beïnvloeden van gedrag, het verbinden van school, sport en omgeving, en curriculumvernieuwing binnen de Lichamelijke Opvoeding**. Dit alles wordt evidence based onderbouwd aan de hand van kritische onderzoeksvaardigheden, waarin we je bekwaam maken. Hiermee stellen we je in staat om goed onderbouwd praktijkveranderingen door te kunnen voeren binnen het vakgebied van Lichamelijke Opvoeding.

Fontys Sporthogeschool biedt deze succesvolle **NVAO** geaccrediteerde opleiding in deeltijd aan en deze start jaarlijks in september. De opleiding wordt aangeboden op vrijdagden en omvat twee jaar.

## Financieel

De opleiding heeft inmiddels een **bekostigde status** en daarmee betalen studenten het wettelijk collegegeld. Daarnaast kunnen deelnemers uit het onderwijs gebruik maken van de **Lerarenbeurs voor (co)financiering**.

## Online Voorlichting

Gezien de ontwikkelingen als gevolg van het Coronavirus lijkt het soms moeilijk om je te oriënteren op een studie. Niet bij Fontys. We hebben dat zo makkelijk mogelijk gemaakt door de Online Voorlichtingssites in het leven te roepen.

Daar delen huidige studenten hun ervaringen en drijfveren, docenten zijn beschikbaar om je vragen te beantwoorden en de FAQ-lijst helpt je een heel eind op weg.

## Geïnteresseerd?

Ga voor meer informatie of voor het abonneren op de master-nieuwsbrief naar [fontys.nl/mastersportenbewegingsonderwijs](https://fontys.nl/mastersportenbewegingsonderwijs). Daar vind je ook de directe link naar de online voorlichtingsbijeenkomst van woensdag 3 maart.



*\*voorheen Master of Sports*



# De dynamische schooldag:

## de complexiteit van het succesvol aanbieden van beweegactiviteiten

De laatste jaren is er meer aandacht voor het dynamischer maken van de schooldag. Dagen waarop meer wordt bewogen en minder gezeten. In binnen- en buitenland zijn er meerdere beweegprogramma's voor scholen ontwikkeld. Uit onderzoek blijkt dat de resultaten daarvan wisselend zijn. Wat opvalt is dat er - naast verschil in kwaliteit van het onderzoek - nauwelijks aandacht besteed wordt aan factoren die de implementatie van een beweegprogramma succesvol maken (Cassar e.a., 2019). In dit artikel gaan we in op de mogelijkheden en de complexiteit van het realiseren van een dynamische schooldag.

TEKST WIM VAN GELDER E.A.

### Mogelijkheden voor het dynamischer maken van de schooldag

Een dynamische schooldag is een schooldag waarbij zittend leren en bewegen regelmatig afgewisseld worden, zodat kinderen naast cognitieve inspanning ook voldoende beweging, ontspanning, fysieke inspanning en sociale momenten hebben. Die afwisseling kan zowel binnen als buiten school plaatsvinden. Onderstaande indelingen kunnen overzicht en richting geven aan het dynamisch(er) maken van een schooldag.

A. Indeling met betrekking tot het gebruik van de school en omgeving

A.1	A.2	A.3	A.4
Schoolomgeving	Schoolplein	Schoolgebouw	Klas
		Gymzaal	Speelzaal

B. Indeling m.b.t. het inzetten van bewegen vanuit didactisch perspectief

B.1	B.2	B.3	B.4
Leren bewegen	Bewegen tussen zittend - leren	Bewegen tijdens leren	Bewegen om te leren
Grote moteriek	Kleine moteriek		Bewegend leren
bewegen als doel	mix doel/middel		bewegen als middel

### A. Indeling m.b.t. het gebruik van de school en omgeving

#### A1 Schoolomgeving

Met de schoolomgeving worden de mogelijkheden om de school heen bedoeld, zoals een buurtplein, park, sportveld, e.d. Hierdoor wordt letterlijk meer bewegingsruimte gecreëerd en tevens worden kinderen geïnspireerd om ook na schooltijd gebruik te maken van die accommodaties. Denk aan de wijze waarop kinderen naar school komen en weer naar huis gaan. De schoolomgeving kan ook gebruikt worden voor outdoor educatie, denk vooral aan wereldoriëntatie.

#### A2 Schoolplein

Het schoolplein zou een plek voor beweging, spel en ontspanning moeten zijn en tevens een didactische ruimte voor buitenlessen (outdoor learning). Het optimaal inrichten en gebruiken van het plein heeft een sleutelrol in de inrichting van een (meer) dynamische schooldag. Niet op elke school wordt het plein optimaal gebruikt. Op veel pleinen bestaat (verborgen) eenzaamheid. Denk aan leerlingen die in het voetbalveld staan, maar geen bal krijgen, rondje om de wereld spelen en snel 'af' zijn, geen echt contact hebben met andere kinderen. Het plein is de plek waar het pedagogisch klimaat kan worden gemaakt en gebroken. Voor ideeën en aanbevelingen verwijzen wij naar de artikelenreeks 'Het plein wacht' in dit magazine in 2015 (LO 5 en 6) Met de QR-code kom je op de praktijkpagina van onze website.





tyd	vak	Les
08.30	stilte	
08.45	ENERGIEZER	
09.45	rekenen	
10.15	ENERGIEZER	
10.30	spellen	
10.45	eten & drinken	
11.10	beslissen spelen	
12.00	taal	
12.15	ENERGIEZER	
12.45	lunchen	
	musen spelen	
	estafette	

Deze foto hoort bij kopje B2, tussen leren



Deze foto hoort bij kopje B2, tussen leren



Lessen burgerschap en democratische vorming in de buitenlucht (Denemarken). Deze foto hoort bij kopje A2, schoolplein



Deze foto hoort bij kopje B2, tusen leren



Deze foto hoort bij kopje B4, om te leren



'Gangruimte' op Noorderbreedte Diemen. <https://archello.com/nl/story/29182/attachments/photos-videos/3>. Deze foto hoort bij kopje A3, schoolgebouw



Bankstel en statafels in de klas, Rovaniemi Finland. Deze foto hoort bij kopje A4, klas

### A3 Schoolgebouw

In binnen- en buitenland zijn er meerdere voorbeelden van schoolgebouwen die bewegen stimuleren, vanwege de vorm van de school, de inrichting met brede gangen, een tafeltrap of de toevoeging van binnenspeelruimtes.

## Inspirerende schoolgebouwen

[https://www.ted.com/talks/takaharu\\_tezuka\\_the\\_best\\_kindergarten\\_you\\_ve\\_ever\\_seen?language=nl](https://www.ted.com/talks/takaharu_tezuka_the_best_kindergarten_you_ve_ever_seen?language=nl) (Het Dok in Oegstgeest heeft een school met ongeveer de architectuur van de school in Japan gebouwd). Frederiksberg Skole in Aarhus (Denemarken)

In bestaande gebouwen is het mogelijk om meer gebruik te maken van de gymzaal en de speelzaal, wanneer er geen bewegingsonderwijs gegeven wordt. Bewegingsonderwijs kan ook plaatsvinden op het schoolplein en/of in de schoolomgeving, waardoor er incidenteel ruimte ontstaat om de gymzaal te gebruiken voor bewegend leren activiteiten. Finse scholen zijn vaak gebouwd in units van drie klassen en een gezamenlijke ruimte ('gang'). In gezamenlijkheid gebruiken zij de 'gangruimte'. Deze is vaak thematisch ingericht (techniek, handvaardigheid, leeshoek). Klassenassistenten werken veel in deze ruimten. Ook in Nederland zijn er steeds meer scholen die deze vorm van ruimtegebruik toepassen (Brede school Noorderbreedte Diemen).

### A4 Klas

Een klas bestaat meestal uit solide en grote tafels en stoelen, waardoor er in klassen van 28 of meer, nauwelijks bewegingsvrijheid is voor de kinderen en slechts de mogelijkheid bestaat om rechtop en stil op je stoel te zitten. De laatste jaren zijn er ook

lokalen ingericht met mogelijkheden om te staan, laag te zitten, te bewegen op een deskbike, te zitten op zitballen, zitschijven e.d. In Finland hebben veel klassen ook een bankstel in een hoek staan.

## B. Indeling m.b.t. het inzetten van beweging vanuit didactisch perspectief

### B1. Beter leren bewegen

Het centrale doel van het vakgebieden 'Bewegingsonderwijs' en 'Handschriftontwikkeling' is beter leren bewegen. Het is de kern van dit vak, met eigen kerndoelen en een uitgewerkte beschrijving van de leerlijnen en bewegingsthema's.

### B2 Bewegen – tussen – (zittend) leren

'Bewegen **tussen** (zittend) leren' is het actieve interval tussen twee passieve (zittende) lesdelen. Dit gebeurt door de pauzes, de lessen bewegingsonderwijs en bewegingstussendoortjes. Rooster deze momenten zo in dat deze momenten elkaar niet opvolgen.

### B3 Bewegen – tijdens – leren

'Bewegen **tijdens** leren' is het combineren van bewegen en leren, waarbij de beweging het denken niet in de weg staat en waarbij er geen relatie is tussen de beweging en het leren (leerdoel). Denk aan variaties van actief zitten (deskbikes, zitballen), staand werken (statafel), staand of wandelend overleggen, joggend op de plaats sommetjes maken, opdrachtspellen en opdrachtstafettes.



<http://hoffmann.dk/incoming/77fh3k-Frederiksbjerg-skole5.png>



<http://hoffmann.dk/incoming/94va8-Frederiksbjerg-skole2.png>



<http://hoffmann.dk/incoming/gz6not-Frederiksbjerg-skole3.png>



Frederiksbjerg Skole in Aarhus (Denemarken). Deze foto's horen bij kopje A3, schoolgebouw

#### B4 Bewegen – om te – leren

‘Bewegen om te leren’ is de combinatie tussen bewegen en leren, waarbij het bewegen het leren ondersteunt of versterkt. De zintuigen worden zoveel mogelijk betrokken bij het leerproces, in de literatuur ‘embodied learning’ genoemd. Denk aan het automatiseren van tafels op ritme, opdrachten met metriek stelsel die bewegend worden uitgevoerd, letters schrijven op de rug van een ander of volgorden ervaren in een honderdveld op schoolplein. Het is belangrijk om de beweging simpel te houden om te voorkomen dat de motorische uitvoering te veel vraagt van het werkgeheugen, omdat daar ook de cognitieve verwerking moet plaats vinden.

#### Belemmeringen

Ondanks dat er voldoende mogelijkheden ten aanzien van het gebruik van de school en omgeving zijn voor de verschillende doelen van beweegactiviteiten, is een dynamische schooldag op weinig scholen gerealiseerd. Uit het KIEM-project ‘Meer bewegen, beter bij de les’ (lectoraat BIOS) blijkt dat vakleerkrachten bewegingsonderwijs van 200 scholen graag de schooldag dynamischer zien, maar tegen belemmeringen aanlopen. Dat zijn enerzijds belemmeringen die te maken hebben met het draagvlak en draagkracht van het schoolteam (zie ook artikel van Mauw, Ruhl, Janssen in dit topic op pag. 25) en anderzijds dat groepsleerkrachten een beweegmoment met hun klas best ingewikkeld vinden: niet alle leerlingen doen mee, na het beweegmoment is het lastig om de groep weer rustig te krijgen en naar buiten gaan is gedoe met jassen aantrekken en onrustig voor andere groepen in de school. Groepsleerkrachten geven aan dat een bewegingstussendoortje (B.2) kort - maximaal tien minuten, liefst korter - moet zijn en het liefst met een druk op de knop (via een

app of digibord) te starten moet zijn (van den Berg e.a., 2017, Mullender Wijnsma e.a. 2016).

#### Complexiteit van succesvolle beweegactiviteiten

Intussen zijn er veel voorbeelden van activiteiten om schooldagen dynamischer te maken (zie kader 1), maar de stap naar een goede lesactiviteit voor een groepsleerkracht is meestal groot. Een groepsleerkracht ervaart verschillende belemmeringen:

- a Welke beweegactiviteit is geschikt voor mijn groep?
- b Hoe bied ik een beweegactiviteit aan in de klas?
- c Hoe organiseer ik een beweegactiviteit met 25-30 kinderen?
- d Hoe bied ik differentiatie wat betreft motoriek, cognitieve en interesse van de kinderen?

Ter illustratie: een dansje van Just Dance op het digibord als bewegingstussendoortje is wellicht niet geschikt als klassikale activiteit. Enerzijds omdat er door de tafels en stoelen vaak te weinig ruimte is voor de uitvoering van het dansje door alle kinderen tegelijk (b en c). Anderzijds omdat het dansje op één niveau voor gedaan wordt, waardoor minder vaardige kinderen of kinderen die dansen minder leuk vinden niet graag mee doen. Ook is er bij deze klassikale beweegactiviteit sprake van een etalage-effect (d). Het beoogde effect, namelijk dat kinderen hun energie kwijt kunnen en daarna geconcentreerd aan de volgende les beginnen, zal daarom ook niet door ieder kind behaald worden.

#### Hoe nu verder?

Duidelijk is dat er veel winst is te behalen, maar ook dat de materie complex is. Heeft de school/leerkrachten daarvoor de kennis, de (financiële) middelen en/of tijd? Werken



directie en collega's mee? Enerzijds zou het maken van een overzicht van producten handig zijn (in de lijn van de *Keuzewijzer Online Bewegen* [www.hva.nl/keuzewijzer-lo](http://www.hva.nl/keuzewijzer-lo)), over de prijs en kwaliteit van producten die en schooldag dynamischer kunnen maken zinvol zijn (het lectoraat Bewegen in en om de school heeft daar een subsidieaanvraag voor liggen). Anderzijds kunnen (vak)leerkrachten via opleidingen en cursussen hun competenties op dit gebied vergroten. Teamscholing en begeleiding kan zeer zinvol zijn, omdat er aanvankelijk beperkte kennis is binnen de school als het gaat over kennis en inhoud, maar ook over implementatiestrategieën m.b.t. dit onderwerp.

Omdat vakleerkrachten de dynamiek van spel en bewegen goed kennen, kunnen zij in samenwerking met groepsleerkrachten de schooldag meer dynamisch maken. Het verder verdiepen in deze boeiende en complexe materie is raadzaam. Leg wel de volgende prioriteiten in de eigen ontwikkeling en/of de in de inspanningen op een (nieuwe) school:

- 1 Geef eerst uitstekende lessen bewegingsonderwijs
- 2 Zorg dan voor een schoolplein waar alle kinderen aan bod komen en zich veilig voelen
- 3 Heb pas daarna aandacht voor de andere aspecten van een dynamische schooldag.

## Auteurs

**Wim van Gelder** is opleidingsdocent aan de pabo in Haarlem en heeft een scholings- en adviesbureau op het gebied van Bewegingsonderwijs, Schoolplein, MRT en Dynamische schooldag, en werkt bij Alles in Beweging ([www.allesinbeweging.net](http://www.allesinbeweging.net)) Voor contact over scholing, implementatie en advies: zie Contact.

**Mirka Janssen** is lector van het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam. Voor contact over onderzoek: zie Contact.

**Steven Mauw** is opleidingsdocent en projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam. Voor contact over keuzewijzers: zie Contact.

**Bastiaan Goedhart** is opleidingsdocent aan de pabo in Haarlem en heeft een scholings- en adviesbureau op het gebied van Bewegingsonderwijs, Schoolplein, Dynamische

schooldag en is gespecialiseerd in veiligheid en aansprakelijkheid. Hij werkt ook bij Alles in Beweging ([www.allesinbeweging.net](http://www.allesinbeweging.net)).

Met dank aan Hans Stroes voor zijn kritische blik.

Kader 1:

## Hip

Het onderwerp 'meer bewegen en minder zitten', vaak onder de noemer 'bewegend leren', staat de laatste jaren nadrukkelijk in de belangstelling en heeft voor vele initiatieven en ontwerpen gezorgd, die verschillend van aard zijn. Veel leerkrachten zien door de bomen het bos niet meer. Het is zeer tijdrovend om deze initiatieven te vinden en vervolgens een inschatting te maken van de mogelijkheden, de valkuilen, de kwaliteit en de prijs-kwaliteit verhouding. Kwaliteit zowel qua duurzaamheid als qua (leer)effectiviteit en het aantal kinderen dat er gebruik van kan maken. Hieronder een opsomming van – slechts een aantal – initiatieven die illustreren hoeveel en hoe verschillend deze zijn. Let op; in onderstaand overzicht staan voorbeelden die zeer wisselend zijn van prijs en kwaliteit:

- boeken met als titel of onderwerp 'energizers' of 'beweegtussendoortjes'. Met name de boeken van *Leefstijl* bestaan al decennia en hebben betrekking op sociaal-emotionele ontwikkeling en groepsdynamiek
- kaarten met tussendoortjes of energizers: *Exmocise*, *5 minuten kaarten van OMJS*, *Tijd voor een Break*, *Beweegkriebels*, *Verras je klas*
- websites als *SmartBreaks*, *Rekentangels* en *jongleren*, *Fit en Vaardig*, *Moof*
- duizenden filmpjes – vaak via YouTube, Facebook en Instagram – van allerlei organisaties, kinderen, leerkrachten. Zie bijvoorbeeld voor het onderwerp 'online onderwijs' de 'Keuzewijzer online onderwijs', hieronder;
- bewegen voor of tijdens schooltijd, *Daily Mile*, *Voor school bewegen van Stanislascollege*
- beweegmatten vooral rekenen *leer-bewegend*, maar ook taal *Letterhinkelen* en topografie;
- bewegend rekenen op het schoolplein: *Beweegwijs*
- buiten leren, outdoor education: *Doe Vrijdag*, *Jantje Beton*
- interactieve beweegvloeren, *Springlab*, *Active Floor*;
- spelen, *Minuutje het spel*
- kalenders, *De klas Beweegt!*



Frederiksberg Skole in Aarhus (Denemarken). Deze foto hoort bij kopje A3, schoolgebouw

## Contact

[wim@vangelderib.nl](mailto:wim@vangelderib.nl)  
[m.janssen@hva.nl](mailto:m.janssen@hva.nl)  
[s.mauw@hva.nl](mailto:s.mauw@hva.nl)

## Kernwoorden

dynamische schooldag, opleiding

## Referenties

Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P. J., Van Nassau, F., Ayala, A. M. C., & Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 120.

Van den Berg ea. (2017) "It's a Battle... You Want to Do It, but How Will You Get It Done?": Teachers' and Principals' Perceptions of Implementing Additional Physical Activity in School for Academic Performance. *Int J Environ Res Public Health*, 14(10).

Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. (2016). Physically active math and language lessons improve academic achievement: a cluster randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(3).



# Sport- en beweeginterventies in het onderwijs

In Nederland zijn veel verschillende beweeg- en sportinterventies. Het is niet altijd duidelijk welke kwaliteit en resultaten deze interventies leveren. Door een interventie te kiezen uit de database sport- en beweeginterventies kies je voor een programma dat beoordeeld is via een erkenningstraject. Deze interventies zijn al elders in het land uitgevoerd, en er wordt duidelijk gemaakt of een interventie goed beschreven, goed onderbouwd of effectief is. Een erkenning van een interventie geeft dus aan 'wat werkt en voor wie'.

TEKST DORIEN DIJK

**I**n het hele land worden op scholen in het primair-, voortgezet-, speciaal- en middelbaar beroepsonderwijs erkende sport- en beweeginterventies uitgevoerd die bijdragen aan een dynamische schooldag.

Volgens de landelijke beweegrichtlijnen moeten kinderen van 4-18 jaar elke dag minstens een uur matig intensief bewegen. Ook is het advies om minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen en veel stilzitten te voorkomen. Daarnaast kan sport en bewegen op school leerprestaties verbeteren en bijdragen aan een positief welbevinden. In dit artikel, lees je meer over sport- en beweeginterventies en welke doelen je daarmee kunt bereiken. Zodoende kun je een afweging maken of ze wel of niet interessant zijn om op jouw school in te zetten naast de gymles en alle activiteiten die er al zijn op het gebied van sport en bewegen.

## Wat zijn erkende interventies?

Erkende interventies zijn aanpakken die al op minimaal drie locaties in het land zijn ingezet, volgens een vast werkblad zijn beschreven en zijn beoordeeld door onafhankelijke praktijkprofessionals (goed beschreven) of de erkenningscommissie

(goed onderbouwd en effectief). Ook zijn ervaringen van deelnemers en uitvoerders van deze interventies uitgebreid getoetst. Zo hoef je niet opnieuw het wiel uit te vinden en kun je gebruik maken van bestaande interventies en ervaringen.

De interventies zijn in de database onderverdeeld in verschillende soorten settings, thema's en doelgroepen. Een groot aantal interventies kan worden ingezet op school. Ze kunnen voor verschillende doelen en doelgroepen in en rondom school worden ingezet, zoals voor: kennismaken met sport; inactieve leerlingen of kinderen met een motorische achterstand; veelzijdiger bewegen op het schoolplein, bewegen in de omgeving en natuur; overgewicht en gezondheid; structureel beweegaanbod/ totaal aanpak; sport en sociale competentie. Er zijn ook interventies die geschikt zijn voor de buitenschoolse opvang. Een interventie is niet bedoeld als vervanging van de les bewegingsonderwijs, het zijn extra bewegingsactiviteiten naast de gymles die bijdragen aan een meer dynamische schooldag.

Het aanbod aan sport- en beweeginterventies binnen het onderwijs is groot en veelzijdig. En er komen regelmatig nieuwe erkende interventies bij.

Kijk op de database:

[www.sportenbeweeginterventies.nl](http://www.sportenbeweeginterventies.nl)

voor de meest actuele stand van zaken of meer informatie over deze aanpakken. Je kunt in het zoekmenu zoeken op: leeftijd, doelgroep, thema of locatie (hier valt het type onderwijs onder).

Als je de interventie gevonden hebt in de database dan vind je een uitgebreide beschrijving van de

interventie, met bijbehorende website, de organisatie die eigenaar is van de interventie en contactgegevens. In de beschrijving van de interventie vind je informatie over welk probleem de interventies oplost, voor welke doelgroep het is, welke materialen nodig zijn, hoe de interventie werkt, een procesbeschrijving en indien aanwezig een onderzoek waarin wordt aangetoond welk verschil de interventie maakt. Per interventie kun je de informatie zo uitgebreid lezen als je zelf wilt.

## Voorbeelden van interventies

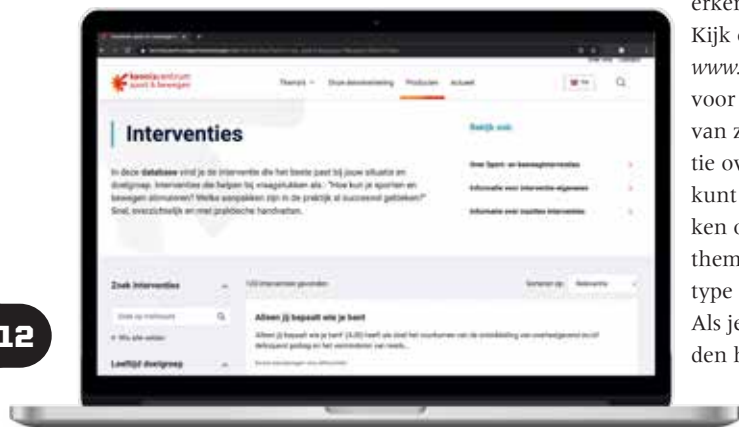
Om je een idee te geven wat zoal in de database staat, vind je hieronder willekeurige voorbeelden van interventies in het primair, speciaal-, voortgezet onderwijs en het mbo. Zo vind je voor primair onderwijs op het thema 'bewegen op het schoolplein en in de omgeving' de volgende interventies:

### • Beweeg Wijs (PO)

Beweeg Wijs maakt gebruik van de schoolomgeving en verbetert de kwaliteit van bewegen tijdens het buitenspelen. Dat gaat stap voor stap waarbij het schoolteam in geleidelijk tempo trainingen volgt om zich te ontwikkelen van pleinwacht tot pleincoach. Daardoor komt er meer oog voor motorisch (minder) vaardige kinderen en voor kinderen die het buiten zijn soms als sociaal onveilig ervaren. Onderdeel van de methode zijn de ingedeelde kleurenzones op het schoolplein met specifieke activiteiten die afgestemd zijn op de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen.

### • PLAYgrounds (PO)

PLAYgrounds geeft handvatten om het buitenspelen beter te organiseren op school, zodat er voor alle kinderen een plek is om te bewegen. Tijdens de buitenspeelpauze komt 60% van de kinderen niet tot bewegen door een sociale hiërarchie: de meest vaardige speler bepaalt het spel. Het PLAYgrounds



raamwerk zorgt voor een pedagogisch veilige omgeving, waarin kinderen uitgedaagd worden om op hun eigen niveau te bewegen. Kinderen leren in een pedagogische omgeving ook meer respect voor anderen te hebben.

#### • The Daily Mile (PO)

Een schoolklas (groep 3 t/m 8) voert gedurende minimaal één schooljaar op minimaal drie schooldagen per week The Daily Mile uit om zo het uithoudingsvermogen van de kinderen te verbeteren. Uitvoeren van The Daily Mile houdt in dat de hele klas naar buiten gaat en 15 minuten wandelt, jogt of rent (de intensiteit van de uitvoering is afhankelijk van de fitheid en verschilt daarom per leerling). Voorwaarde is dat The Daily Mile op minimaal matige tot intensieve intensiteit wordt uitgevoerd.

Voor het speciaal onderwijs vind je bijvoorbeeld de volgende interventies:

#### • Sport Heroes (SO)

Sport Heroes laat leerlingen (van 6-19 jaar) in het speciaal onderwijs kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten via een stapsgewijze aanpak: eerst in de 'veilige' schoolsetting, daarna naschools en in een buitenschools aanbod. De vakleerkracht lichamelijke opvoeding begeleidt de leerlingen en zorgt voor een warme overdracht naar de lokale sport- en beweegaanbieders. De projectleider (van Stichting Special Heroes of een combinatiefunctionaris) begeleidt de samenwerking tussen scholen en sportverenigingen.

#### • Sportkanjerclub (PO, SO)

In de Sportkanjerclub wordt gewerkt volgens het "Plesazere" principe: Plezier, Samenspelen, Zelfstandig en Reflectie en is voor kinderen die sociaal en motorisch extra aandacht nodig hebben. Het sportaanbod is op maat waardoor iedere deelnemer kan meedoen en niemand "buitenspel" staat. Een les heeft een vaste structuur. Er wordt begonnen met een Sportkanjer warming-up, gevolgd door een bewegingsrijke kern en afsluitend de Sportkanjer cooling-down. Er zijn Sportkanjerclubs die verschillende bewegingsactiviteiten (takken van sport) aanbieden, maar ook Sportkanjerclubs die zich specialiseren in één activiteit (judo, voetbal, gymnastiek etc.) Tijdens de warming-up en cooling-down worden Sportkanjerspelletjes gedaan die samenwerken, zelfvertrouwen en betrouwbaarheid stimuleren.

### Interventies voor het VO en MBO

#### • Judo op school (VO/mbo en PO)

Judo op school is een lessenreeks voor, bij de Judo Bond Nederland (JBN) aangesloten,

judo-, jiu-jitsu- en aikido aanbieders. De basis voor Judo op school is een lessenreeks van zes lessen, één keer per week gegeven tijdens schooltijd aan leerlingen binnen het onderwijs. Judo op school heeft als doel leerlingen judo, jiu-jitsu en/of aikido te laten ervaren en hen enthousiast te maken voor de judosport, zodat zij doorstromen naar de lokale aanbieder en zo structureel blijven bewegen.

#### • iRun2BFit (VO)

iRun2BFit is een beweeg- en leefstijlprogramma van acht weken. De verschillende thema's worden vakoverstijgend uitgevoerd bij biologie, lichamelijke opvoeding en tijdens de mentorles. Voor jongeren vormt dit programma een leerproces en een belevingstocht, met een fit lijf en bewustwording van een gezonde leefstijl als einddoel. Door een leefwijze met aandacht voor beweging en gezonde voeding uit te proberen, te ervaren en te delen met anderen wordt de eigen keuze nog meer bekrachtigd. Het programma krijgt een energieke afsluiting met deelname aan een 5 kilometer bij een hardloopevenement. Om het programma nog meer kracht bij te zetten zijn er drie feestelijke 2B-momenten (kick-off, testloop en eindevenement).

#### • Alleen jij bepaalt wie je bent (VO)

'Alleen jij bepaalt wie je bent' (AJB) heeft als doel het voorkomen van de ontwikkeling van overlastgevend en/of delinquent gedrag en het verminderen van reeds aanwezig overlastgevend en/of delinquent gedrag. Dit wordt bereikt door het versterken van beschermende factoren en het verkleinen van risicofactoren bij jongeren van 12 t/m 18 jaar van een praktijkschool of het vmbo. Zij krijgen een gestructureerde vrijetijdsbesteding in de vorm van deelname aan een teamsport op een lokale sportvereniging in de buurt van hun school, waarbij zij worden begeleid door specifiek geselecteerde en opgeleide trainers.

Dit is een greep uit de interventies die in de databank staan. Op de site vind je nog

veel meer voorbeelden van interventies. Voordelen van werken met een interventie zijn: dat er een grotere kans op effect is (omdat er al onderzoek gedaan is); het tijd en kosten bespaart, want je hoeft het zelf niet te bedenken; de interventies goed uitvoerbaar zijn en inspirerend; er maatwerk mogelijk is in overleg met de eigenaar. De meeste interventie-eigenaren geven ondersteuning of training en er liggen materialen klaar zoals bijvoorbeeld een handleiding.

### Erkenningstraject

Het erkenningstraject staat niet op zichzelf. Een erkende sport- en beweeginterventie is beoordeeld en erkend volgens een landelijk afgesproken beoordelingssysteem. Binnen het erkenningstraject wordt er samengewerkt tussen verschillende werkvelden, om zo de kwaliteit te verbeteren. De samenwerkingspartners zijn: Kenniscentrum Sport & Beweging, Movisie, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Nederlands Jeugdinstituut, RIVM afdeling Gezond Leven, Trimbos Instituut en Vilans. Gezonde leerlingen presteren beter! Vind je gezondheid ook belangrijk? Het inzetten van een erkende sport- en beweegaanpakken hoort bij de brede aanpak van de Gezonde School. Een gezonde school is een school die structureel aandacht besteedt aan gezondheid. Kijk op [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl) of [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) en [www.ssgs.nl](http://www.ssgs.nl) voor meer informatie. Wil je meer informatie over het erkennings traject, neem dan contact op via [sportenbewegen@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:sportenbewegen@kenniscentrumsportenbewegen.nl). Voor vragen kun je ook terecht bij Femke van Brussel of Dorien Dijk van Kenniscentrum Sport & Beweging

Dorien Dijk is beleidsmedewerker bij het Kenniscentrum Sport en Beweging

#### Contact

[dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

#### Kernwoorden

interventie beweging en sport



# De dynamische schooldag in historisch perspectief

Tijdens schooldagen zitten kinderen te veel stil. Tegenwoordig is dit onderwerp nog net zo actueel als honderd jaar geleden. Door schooldagen dynamischer in te richten, voelen leerlingen zich beter, gaan de leerprestaties omhoog en gaat de gezondheid van leerlingen vooruit. Hoe werd hier honderd jaar geleden tegen aangekeken? Hoe kreeg de ambitie om schooldagen dynamischer te maken toen vorm? En wie waren destijds verantwoordelijk voor het integreren van beweging in de dagelijkse praktijk op en om de school?

TEKST JELLE ZONDAG

## Opvallende gelijkenissen

Het *Mulier Instituut* zette enkele jaren geleden de voordelen van het regelmatig deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten op een rij (Collard e.a., 2014). Sportieve beweging zorgt ervoor dat de hersenen beter functioneren, dat de aandacht en het concentratievermogen van leerlingen vooruitgaan en dat hun fitheid en motorische vaardigheden verbeteren. Ook kan sport een positief effect hebben op sociaal gedrag, zelfbeeld en zelfvertrouwen van kinderen. De effecten hiervan op de schoolprestaties van leerlingen zijn moeilijk meetbaar, maar wijzen voorzichtig in positieve richting.

Om sportieve beweging een meer integraal onderdeel van schooldagen te maken, worden in het rapport drie belangrijke momenten onderscheiden: de lessen bewegingsonderwijs, sport en bewegen in de pauze en in de klas, en sport en bewegen na schooltijd. Een blik op de geschiedenis leert dat de voordelen die in het rapport naar voren komen opvallende gelijkenissen vertonen met de argumenten die bewegingsonderwijzers rond 1900 gebruikten om hun vakgebied te promoten. En dat zij zich ook destijds binnen én buiten de lesuren inspanden om de dagen van jongeren dynamischer te maken.

## Een achtergesteld vak

Met de beweegvriendelijkheid van schooldagen was het in de decennia rond 1900 beroerd gesteld (Zondag, 2019 en 2021). Aan het einde van de negentiende eeuw stond gymnastiek op de lagere- en middelbare scholen vooral in de grote steden en met de nodige beperkingen op het programma en werd het in het hoger onderwijs – d.w.z. op de gymnasia – nauwelijks

gedoceerd. In de decennia hierna verbeterde de situatie in het middelbaar onderwijs langzaam, maar bleef het bewegingsonderwijs op basisscholen en gymnasia een achtergesteld vak. In de jaren dertig was lichamelijke opvoeding inmiddels op alle vormen van onderwijs verplicht gesteld, maar werden in honderden gemeenten vrijstellingen voor het vak verleend. Bovendien gingen veel leerlingen maar tot hun twaalfde naar school. In 1935 verliet 90% van de scholieren de school voor hun dertiende levensjaar, een percentage dat in de decennia daarvoor nog hoger lag.

## Life skills

Ondanks de moeilijke omstandigheden was bewegingsonderwijzers er veel aan gelegen de bestaande situatie te verbeteren. Een van de belangrijkste taken van de Vereniging van Gymnastiekonderwijzers in Nederland – vroeger de naam van de KVLO – was om het belang van sportieve beweging aan het grote publiek en de politiek duidelijk te maken. De actiebereidheid van de vakvereniging was sinds de oprichting groot. In de decennia na 1900 bestookte het verenigingsbestuur de Minister van Binnenlandse Zaken met petitie waarin zij het belang van dynamische schooldagen uiteenzetten.

In de propaganda voor het vakgebied brachten bewegingsonderwijzers een aantal argumenten naar voren die tegenwoordig nog steeds opgeld doen: sportieve beweging is goed voor de gezondheid, verbetert de schoolprestaties en bereidt leerlingen voor op hun latere leven in de maatschappij. Vakgenoten propageerden honderd jaar geleden dat het bewegingsonderwijs een scala aan begerenswaardige *life skills* ontwikkelde: moed, wilskracht, doorzettingsvermogen, besluitvaardigheid, zelfvertrouwen, samenwerkingsvermogen, discipline, gemeenschapszin, etc. Dit benoemden zij ook als zodanig: de 'levensgereedheid' van scholieren ging volgens VGON-kopstukken door lessen bewegingsonderwijs aanmerkelijk vooruit.

Daarnaast brachten zij een aantal argumenten naar voren die tegenwoordig wat gedateerd overkomen. Bewegingsonderwijs zou jongens tot goede soldaten maken, die de landsverdediging op orde konden brengen, terwijl meisjes door sportieve beweging werden voorbereid op wat hun belangrijkste taak werd geacht: het moederschap. Vanaf de jaren twintig speelden vrouwen buitenshuis een grotere rol in de maatschappij en gingen bewegingsonderwijzers het vakgebied ook propageren om meisjes vergelijkbare levensvaardigheden bij te brengen als jongens.

De actiebereidheid van de vakvereniging resulteerde niet direct in grote veranderingen. Lange tijd was de weerstand van schoolhoofden, onderwijzers en andere onderwijsbetrokkenen tegen sportieve beweegactiviteiten groot. Zij zagen het nut van deze onbekende en dus onbeminde inspanningen niet in. De strijd voor meer





en beter bewegingsonderwijs is dan ook een constante in de geschiedenis van de vakvereniging. Zo organiseerde de Vereniging voor Leraren en Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding in Nederland – zoals de KVLO inmiddels heette – in de jaren dertig in samenwerking met het Nederlands Olympisch Comité grote propagandadagen voor de lichamelijke opvoeding, die veel aandacht trokken.

### Beweegbreaks

Mede door de weerstand van schoolhoofden en onderwijsautoriteiten moesten bewegingsonderwijzers bij de uitoefening van het vak veel obstakels overwinnen. Op veel scholen waren simpelweg geen uren en faciliteiten voor bewegingsonderwijs beschikbaar. In praktijk hadden de lessen daarom eerder het karakter van *beweegbreaks* dan van volwaardige lessen in lichamelijke opvoeding. Foto's uit onderwijsbrochures uit de decennia rond 1900 laten zien hoe jongens, en soms meisjes, in hun schooluniformen staan opgesteld op de speelplaatsen voor schoolgebouwen. Daar werken zij een programma af van rek- en strek oefeningen op de plaats, de zgn. vrije- en ordeoefeningen.



Leraren en leerlingen die voor deze oefeningen een schoolplein tot hun beschikking hadden vormden op veel scholen echter nog een uitzondering. Vaak werden de oefeningen ook in het klaslokaal, tussen de schoolbanken uitgevoerd.



### Na schooltijd

Omdat de mogelijkheden binnen schoolverband beperkt waren, zetten bewegingsonderwijzers zich ook buiten de lesuren in om jongeren in beweging te krijgen. In de decennia rond 1900 vervulden vrijwel alle gymnastiekonderwijzers functies in het gymnastiekverenigingsleven, als trainers en bestuurders. Ook traden zij op als oefenmeester van lokale burgerwachten, die zich inzetten voor de fysieke en militaire versterking van Nederlandse jongens en mannen. Dat was deels noodzaak, omdat zij op deze manier een zakcentje konden bijverdienen om hun karige salarissen aan te vullen. Belangrijk in het kader van de dynamische (school)dagen waren de openbare speelplaatsen, die vanaf het einde van de negentiende eeuw in de grote steden van het land werden geopend. Op deze speelterreinen konden jongeren onder toezicht sporten, spelen en gymnastiseren. De doelgroep bestond vooral uit kinderen uit de lagere sociale klassen, voor wie de straat eigenlijk de enige speelplaats was. Bewegingsonderwijzers traden op de speelterreinen op als toezichthouder en spelleider.

Uit een overzicht in het *Correspondentieblad van de Vereniging van Gymnastiek-Onderwijzers in Nederland* uit 1910 blijkt dat de VGON-leden zich in vrijwel alle grote en middelgrote Nederlandse steden op deze speelplaatsen inzetten om sportieve beweging een integraal onderdeel van het leven van kinderen en jongeren te maken. Een goed voorbeeld van een geëngageerde vakgenoot was de Haagse gymnastiekonderwijzer Graafland. Hij was in de Hofstad bestuurslid en hoofdleraar van de vereniging Haagsche Volksspeelpleinen. Met hulp van vier andere onderwijzers zorgde hij ervoor dat 6.000 leerlingen van 28 Haagse scholen in de zomermaanden op het speelterrein terecht konden. Ook 200 jongens en 157 meisjes die de school al verlaten hadden, deden er onder toezicht en leiding aan spel en sport.

### Bewegingsonderwijzers als spilfiguren

Doordat bewegingsonderwijzers zich binnen én buiten schoolverband inzetten voor het integreren van sportieve beweging in het

leven van jongeren ontwikkelden zij zich tot dé spilfiguren in de lichamelijke opvoeding van de jeugd. Zij werkten daarbij samen met lokale actoren, zoals gemeenten, plaatselijke bonden voor lichamelijke opvoeding, lokale afdelingen van de Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding (NBVLO), burgerwachten en paramilitaire verenigingen, speeltuinverenigingen en kinderbonden. In de jaren twintig en dertig waren zij de aangewezen personen om leiding te geven in de opkomende jeugdbewegingen zoals de padvinderij, waar sportieve activiteiten in de buitenlucht een centraal onderdeel vormde van de opvoedingsprogramma's. Bewegingsonderwijzers waren zich bewust van de invloed die zij door deze centrale positie konden uitoefenen. De oprichters van de Amsterdamse Academie van Lichamelijke Opvoeding schreven in een informatiebrochure bij de oprichting van dit instituut dat bewegingsonderwijzers meer inzicht in en invloed op het karakter van leerlingen hadden dan andere onderwijzers, omdat zij ook buiten de lesuren zoveel contact met jongeren hadden. De ALO had daarom de missie sportieve beweging binnen én buiten schoolverband naar een hoger plan te tillen.

### Foto's

uit het Correspondentieblad

### Referenties

Boom, J.A. van der (1911). *De aanvallen op de Nederlandsche schoolgymnastiek weerlegd*. Haarlem: H.D. Tjeenk Willink & Zoon

Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J. en Breedveld, K. (2014). *Effecten van sport en bewegen op basisschool*. Utrecht: Mulier Instituut via <https://www.kennisbankportenbewegen.nl/?file=3678&&m=1422883370&&action=file.download>

Graafland, N.M. (red.) (1930). *De Lichamelijke Opvoeding. Orgaan van de Vereniging van Leraars en Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding in Nederland, jaargang 24*

Luiting, J.H. en Meilink, A.B. (red.) (1910). *Correspondentieblad van de Vereniging van Gymnastiek-Onderwijzers in Nederland, jaargang 7*

Zondag, J. (2019). Voor 't Heil van Nederland. *De Sportwereld, nummer 90*, p. 4-9

Zondag, J. (2021). *Volkskracht. Sport, lichamelijke opvoeding en de versterking van Nederland*. Amsterdam: Boom (te verschijnen)

De afbeeldingen zijn afkomstig uit een brochure van J.A. van der Boom en het tijdschrift *De Lichamelijke Opvoeding* (zie bronnenlijst).

Jelle Zondag promoveert op 26 mei aan de Radboud Universiteit Nijmegen op een proefschrift over de geschiedenis van sport en lichamelijke opvoeding in Nederland. Een publieksboek, getiteld 'Volkskracht. Sport, lichamelijke opvoeding en de versterking van Nederland, 1880-1940' is voor een introductietarief te bestellen bij Uitgeverij Boom.

### Contact

[zondag.jelle@gmail.com](mailto:zondag.jelle@gmail.com)

### Kernwoorden

geschiedenis, dynamische schooldag

# Een selectie korte juridische weetjes

## Weigeren een mondkapje te dragen

Wist je dat de rechtbank Utrecht heeft geoordeeld dat je werkgever je mag verplichten een mondkapje te dragen? Een medewerker van een banketbakkerij weigerde ondanks de instructie van zijn werkgever een mondkapje te dragen. De werkgever liet de werknemer vervolgens niet meer toe te werken en schortte vervolgens de loondoorbetaling op. Volgens de rechter mocht de werkgever het loon van de medewerker opschorten en hem de toegang tot het werk ontzeggen zolang hij weigert een mondkapje te dragen.

## Werken via een uitzendbureau

Ben je in dienst van een uitzend- of detachingsbureau en ben je tewerkgesteld in het onderwijs? Let er op dat je dan in beginsel recht hebt op een salaris gelijk aan hetgeen je zou verdienen indien je rechtstreeks in dienst zou zijn van de school. Dat staat in de Waadi (Wet allocatie arbeidskrachten door intermediairs) die van toepassing is op je uitzendwerkgever. Daarnaast heeft naast je uitzendwerkgever ook de school waar je werkt een verplichting. In zowel de cao primair onderwijs als de cao voortgezet onderwijs staat onder meer dat de scholen ervoor moeten zorgen dat de door hen ingeleende uitzendkrachten hetzelfde salaris ontvangen als de leraren/werknemers die rechtstreeks in dienst zijn van de school (inclusief alle toelagen en onkostenvergoedingen). Hierover dient het schoolbestuur afspraken te maken met de uitzendorganisatie.

## Startende docent

Wist je dat je als startende docent speciale rechten hebt? In het voortgezet onderwijs heb je gedurende het eerste jaar in een reguliere aanstelling als docent recht op een lesreductie van 20% en gedurende het tweede jaar in een reguliere aanstelling als docent recht op een lesreductie van 10%. Onder een reguliere aanstelling wordt niet verstaan een

vervangingsaanstelling of een LIO-aanstelling. In het primair onderwijs heb je als startende docent de eerste drie jaren van je aanstelling recht op een aanvullend budget van 40 uur (op fulltime basis) voor het verlichten van je werkdruk. In je totale jaartaak wordt dus ruimte gemaakt in het kader van werkdrukvermindering (zie voor meer rechten van de startende leraar in het PO artikel 9.5 van de cao PO 2019-2020).

## Scholingsbudget

Wist je dat je op grond van de cao een individueel scholingsbudget hebt? In het primair onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Tevens stelt de werkgever voor individuele professionele ontwikkeling in het primair onderwijs (op schoolniveau) per jaar een bedrag van € 500,- per fte beschikbaar. In het voortgezet onderwijs heb je per jaar ook recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Voor individuele professionele ontwikkeling heeft de leraar in het voortgezet onderwijs recht op een bedrag van € 600,- per jaar (bij 1 fte). Ook in de cao mbo en hbo zijn afspraken gemaakt over het recht op scholing.

## Recht op thuiswerken

Wist je dat de rechtbank Gelderland (kantonrechter) in een specifieke zaak heeft aangegeven dat het algemeen geformuleerde overheidsadvies over zoveel mogelijk thuiswerken niet betekent dat dit ook een recht is voor de werknemer (ECLI:NL:RBGEL:2020:2954). Dit overheidsadvies grijpt volgens de rechtbank niet zo ver in op de in de zaak beschreven rechtsverhouding dat de werknemer daaruit een 'recht op thuiswerken' kan putten. Volgens de rechter beperkt het overheidsadvies de instructiebevoegdheid van de werkgever in ieder geval niet in die mate dat de betreffende werknemer het recht heeft om thuis te werken. ■

**Contact** [juristen@kvlo.nl](mailto:juristen@kvlo.nl)





## Lessenpakket Atletiekunie in de maak (2) Leerlijn springen

De Atletiekunie werkt aan de ontwikkeling van het Ren.Spring.Gooi-programma en wordt daarbij ondersteunt door het Het Mulier Instituut (sportonderzoek voor beleid en samenleving). In het programma Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie staan rennen, springen en gooien als belangrijke basisbewegingen centraal. Het doel van de lessenreeks is om kinderen in de schoolsetting kennis te laten maken met, en te enthousiasmeren voor atletiek. Het programma wordt ingezet in de reguliere lessen lichamelijke opvoeding. Voor een structurele verbetering van de basisbewegingen is het programma doorontwikkeld en uitgebreid zodat gedurende langere tijd aandacht besteed kan worden aan het verbeteren van rennen, springen en gooien. In het vorige artikel is met voorbeelden een introductie gegeven op de onderdelen (rennen, springen, gooien) die in het programma aan bod komen. In dit artikel willen we met voorbeelden ingaan op de uitwerking van een leerlijn, in dit geval springen.

TEKST ANKE TE BOEKHORST E.A.



## Kerdoelen

Bewegingsonderwijs is een wettelijk verplicht leergebied in het primair onderwijs. Een in Nederland algemeen aanvaarde doelstelling van het bewegingsonderwijs/ lichamelijke opvoeding luidt:

*“Bewegingsonderwijs/ lichamelijke opvoeding is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Het gaat daarbij enerzijds om toerusting voor het maatschappelijk functioneren, anderzijds om persoonlijke ontwikkeling. Hiertoe zijn er vier leer- of ontwikkellijnen (sleutels): bewegen verbeteren, bewegen regelen en gezond bewegen en bewegen beleven.” (SLO, 2008).*

In het besluit vernieuwde kerndoelen WPO (2012) worden voor het vak bewegingsonderwijs de volgende kerndoelen beschreven.

## Kerdoelen

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.

De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

## Leerlijnen

De kerndoelen zijn door de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) uitgewerkt in leerlijnen. Ook atletiek heeft een plaats gekregen in de leerlijnen: het lopen, springen enwerpen is in verschillende leerlijnen ondergebracht. De Atletiekunie wil als inhoudsdeskundige voor de verschillende onderdelen binnen de atletiek voorstellen doen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze voorstellen. Rennen, springen, gooien sluit aan bij de leerlijnen uit het Basisdocument; leerlijn 5 springen, leerlijn 6 lopen en leerlijn 7 mikken. In dit artikel willen we voorbeelden laten zien van een uitwerking van de leerlijn 5 springen

### Contact

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

### Kernwoorden

Ren Spring Gooi, lessenpakket atletiek, leerlijn springen

### Foto's

Anita Riemersma

## Leerlijn 5: springen

De onderdelen verspringen, hoogspringen en meerspringen (hinkstapspringen of stapstap-springen) vallen onder deze leerlijn.



## Kernactiviteiten springen in het Ren.Spring.Gooi-programma

*Beweeguitdaging springen*

Aanlopen naar een afzetplaats.

Afzetten van een afzetvlak.

Los zijn van de grond.

*Bewegingsthema hoog-, ver- en meerspringen*

Uitdaging: zo hoog of zo ver mogelijk springen vanuit een optimale aanloopsnelheid (die steeds hoger wordt).

De complexiteit wordt voornamelijk bepaald door:

- aanloopsnelheid: hoe hoger de aanloopsnelheid hoe moeilijker het is om nog af te zetten
- de gekozen technische uitvoering:
  - › hoogspringen: hurksprong – Schotse Sprong – Fosbury Flop
  - › verspringen: hurksprong – schredevertesprong – loop- of hangtechniek en grootte van het afzetvlak
  - › meerspringen: meerdere sprongen achter elkaar – stap-stap-sprong – hink-stap-sprong en grootte van het afzetvlak

### Hoogspringen:

Kernactiviteiten	
<b>Groep 1/2</b>	Lintje tikken – Hurksprong
<b>Groep 3/4</b>	Hurksprong – Jump to the max
<b>Groep 5/6</b>	Hurksprong – Jump to the max
<b>Groep 7/8</b>	Schaarsprong – Jump to the max

### Verspringen:

Kernactiviteiten	
<b>Groep 1/2</b>	De jungle – Slootje springen – Vakspringen
<b>Groep 3/4</b>	Slootje springen – Verspringen – Vakspringen
<b>Groep 5/6</b>	Slootje springen – Verspringen – Verspringen (2)
<b>Groep 7/8</b>	Slootje springen – Verspringen

### Meerspringen:

Kernactiviteiten	
<b>Groep 1/2</b>	
<b>Groep 3/4</b>	
<b>Groep 5/6</b>	
<b>Groep 7/8</b>	Stap-stap-sprong

In een volgend artikel komen voorbeelden van de leerlijn lopen en werpen.

#### Contact

[anke.teboekhorst@atletiekunie.nl](mailto:anke.teboekhorst@atletiekunie.nl)

#### Kernwoorden

Ren Spring Gooi, lessenpakket atletiek, leerlijn springen

#### Foto's

Anita Riemersma

## Atletiekunie

### Les 5 - Activiteit 2

### Groep 3-4

### Hurksprong

#### Doelstelling

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een hurksprong

#### Inhoud

##### Hurksprong

Loop in een rechte lijn aan op het lintje en spring er overheen d.m.v. een hurksprong. Kinderen mogen zelf kiezen in welk baantje ze aanlopen. Er zijn twee pittenzakjes in omloop. Een kind mag alleen springen als het een pittenzakje in zijn bezit heeft.

##### Regels

- Je springt om de beurt.
- Je mag alleen springen als je een pittenzakje in je handen hebt.
- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank en geef het pittenzakje aan de eerste in de rij.
- Lukt het om links van het blauwe lintje over het koord te springen, dan pak je een blauw lintje en doet dit om. Daarna ga je het links van het rode lintje proberen.

#### Materiaal per situatie

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer of hoogspringtouw schuin gespannen
- 4 turnmatjes
- 2 pittenzakjes
- 3 kleurenlintjes

#### Didactische tips

##### Loopt het

- Zorg ervoor dat het touwtje eraf kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouw-tje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Als er een kind is dat er niet overheen komt: touwtje lager zetten of zet twee banken ervoor waarover het kind mag aanlopen.
- Als kinderen niet via de zijkant teruglopen, geef dan een looproute aan met pylonen.

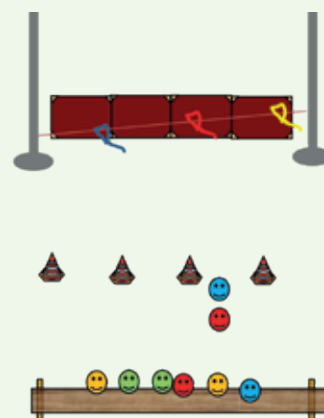
##### Lukt het

- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje..

##### Leeft het

- Hoe hoog kun je springen?
- Op de terugweg kun je ook enkele eenvoudige hindernissen neerzetten waar ze overheen moeten springen.

#### Organisatie



**Les 2 - Activiteit 2**

**Groep 5 - 6**

**Slootje springen**

**Doelstelling**

Leren éénbenig te springen vanuit een korte aanloop (horizontale aanloopsnelheid omzetten in een verticale verplaatsing van het lichaamsswaartepunt).

**Inhoud**

*Slootje springen (in een omgangsbaan)*

Heenweg:

Kinderen lopen aan vanaf de pylonen en zetten met één voet af op de mat en proberen over de sloot te springen en met twee voeten te landen op de vierkante rubberen tegel.

Kinderen proberen voor zichzelf in te schatten in welke situatie ze springen. Als het lukt om op de tegel te springen dan gaan ze een situatie verder.

Terugweg:

Springen van matje naar matje met steeds één pas op de matjes

**Regels**

- Kinderen lopen aan en zetten met één voet op de mat af, ze proberen met twee voeten te landen.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat waarop hij geland is af is (heenweg) of als de baan helemaal vrij is (terugweg).
- Als je het haalt mag je een situatie verder proberen (heen- en terugweg).

**Materiaal**

- 11 matjes (als je niet zoveel matjes hebt kun je de afzet matjes op de heenweg vervangen door een rubberen streep en op de terugweg de matjes scheef leggen (differentiatie).
- 5 vierkante rubber tegels (of anders: hoepels)
- 6 pylonen
- 3 lage hekjes (of 5 extra pylonen die je neerlegt)

**Didactische tips**

*Loopt het*

- Controleer of kinderen zichzelf niet overschatten.
- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is

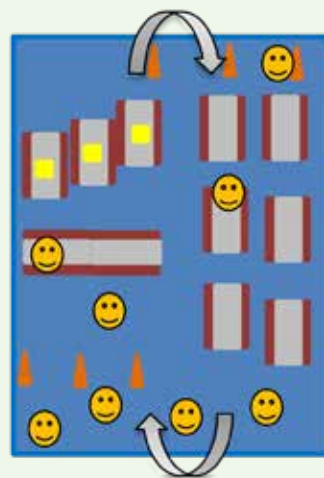
*Lukt het*

- De rubberen tegel op de mat is om het landen met twee voeten naast elkaar af te dwingen
- Rechtop blijven  
> geef kinderen een punt om naar te kijken
- Een hekje neer zetten in het slootje om het omhoog springen te stimuleren

*Leeft het*

Variatie: op de heenweg het hekje er tussen zetten.

**Organisatie**



**Les 6 - Activiteit 2**

**Groep 7-8**

**Jump to the max**

**Doelstelling**

Leren loskomen van de grond in verticale richting d.m.v. een schaarsprong

**Inhoud**

*Jump to the max*

Loop in een rechte lijn aan op het lijntje en spring er overheen d.m.v. een schaarsprong. Zet af met je buitenste been en loop na de landing enkele passen rechtdoor. Laat kinderen eerst enkele keren op een wat lagere hoogte oefenen.

Speel daarna een spelvorm. Maak 2 gelijkwaardige teams. Elk kind mag 2 keer springen op een vooraf aangegeven hoogte. Haalt het kind de hoogte dan levert dit het aantal decimeters op in punten.

- 120 centimeter = 12 decimeter = 12 punten
- 100 centimeter = 10 decimeter = 10 punten
- 105 centimeter = 10,5 decimeter = 10,5 punten

Zie scoreformulier

**Regels**

- Je mag springen als je voorganger van de mat af is.
- Sluit na je sprong achter aan in de rij/op de bank
- Bij elke paal staat een leerling om het lijntje hoger/lager te zetten.
- Springer → bij een paal staan → wachter → springer

**Materiaal per situatie**

- 8 kinderen
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer/hoogspringtouwje net boven kniehoogte
- 6 turnmatjes

**Didactische tips**

*Loopt het*

- Zorg ervoor dat het touwtje eraf kan vallen aan de achterkant: gebruik hiervoor een hoogspringtouwje met verzwaarde zakjes aan de zijkant of knoop een pylon aan het touw dat je kunt gebruiken als contragewicht.
- Laat kinderen doorlopen na de landing: zo voorkom je dat ze te ver achterover leunen en vallen.
- Zet bij elke paal 2 leerlingen neer die het touwtje hoger en lager zetten.

*Lukt het*

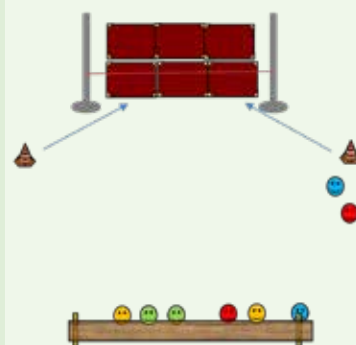
- Probeer bij de afzet je been actief omhoog te bewegen.
- Blijf rechtop tijdens de passage van het touwtje.

*Leeft het*

- Hoe hoog kun je springen?
- Speel het spelvormpje in wisselende teams
- Verdeel jongens en meisjes over beide teams

**Organisatie**

25-30 graden aanloophoek;  
aanloop 3-5 meter







#### Les 4 - Activiteit 2

Groep 7 - 8

#### Stap-stap-sprong

##### Doelstelling

Leren om vanuit een korte aanloop zo ver mogelijk te springen met een stap-stap-sprong, waarbij de snelheid zoveel mogelijk behouden blijft.

##### Inhoud

###### 1. vijf loopsprongen

Kinderen proberen in 5 loopsprongen zo ver mogelijk te springen. Daarbij proberen ze steeds een poortje verder te springen.

###### Regels

- Beginnen achter de lijn.
- In vijf sprongen zo ver mogelijk springen
- Haal je het eerste poortje, dan mag je het tweede poortje proberen. Enz.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind door het poortje is.

###### 2. Stap-stap-sprong

- Er zijn drie situaties, waarbij de vakken steeds groter zijn (of matjes steeds verder uit elkaar liggen). De vakken of matjes vormen als het ware drie slootjes waar de kinderen overheen moeten springen. Hoe ver kun je komen?
- Iedereen begint bij de eerste situatie. Als je die makkelijk haalt dan mag je een situatie verder.
- Je zet steeds af in een vak (of op een matje)
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.
- Buitenom terug lopen

##### Materiaal

###### Activiteit 1

- 8 pylonen

###### Activiteit 2 (per situatie)

- 1 dikke mat
- 6 flubbers (of 3 matjes)

##### Didactische tips

###### Loopt het

- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is

###### Activiteit 1

- Kunnen kinderen in 5 sprongen het eerste poortje halen?

###### Activiteit 2

- Kiezen kinderen de juiste afstand?

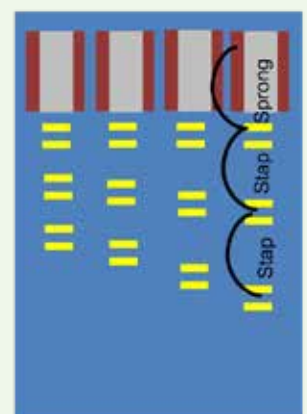
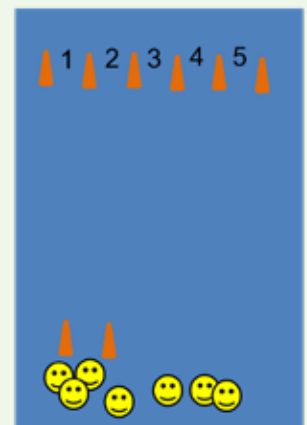
###### Lukt het

- Naar voren springen en niet omhoog ("vlak blijven")
- Snelheid behouden
- Eerste pas niet te groot (daarom werken we met hoepels)
- Aanloopsnelheid verhogen

###### Leeft het

- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind (in dezelfde situatie). Wie springt het verst?

##### Organisatie



# De dynamische schooldag onderdeel van passend onderwijs

Op de Daltonschool De Vijver in Den Haag, wordt 'Bewegend Leren' als onderdeel van passend onderwijs ingezet als deel van een "dynamische schooldag". Je hoort steeds meer geluiden om je heen van scholen die een dynamische schooldag nastreven en als speerpunt 'Bewegend Leren' op de agenda hebben staan. Voldoende beweging is van belang voor een goede gezondheid. Daarnaast houden kinderen ervan om te bewegen, dus zou je zeggen dat bewegend leren het plezier in leren vergroot. Er zijn meerdere mogelijkheden van bewegen in combinatie tot het leren. Dit kan bijvoorbeeld klassikaal of individueel. In dit artikel wordt als eerste de relatie tussen leren en bewegen besproken. Vervolgens worden de verschillende mogelijkheden van bewegen in combinatie tot leren besproken. Als laatste wordt dieper ingegaan op bewegend leren voor leerlingen die wat extra steun kunnen gebruiken.

TEKST TANIA JACOBS

## Relatie tussen leren en bewegen

Wanneer fysieke activiteiten geïntegreerd worden in leertaken, kan dat voordelen met zich meebrengen. Op het moment dat leerlingen fysiek actief bezig zijn geweest, kunnen ze zich beter concentreren blijkt uit onderzoek van Mahar et al. (2006). Mullender- Wijnsma et al. (2015) hebben daarnaast aangetoond dat fysiek actieve reken- en taallessen de reken- en spellingprestaties van leerlingen verbeteren. Door bewegen vinden acute en structurele veranderingen plaats in de hersenstructuur. Dit heeft een positief effect op de executieve functies van een kind (planning, besluitvorming en bijsturen van gedrag).

Vermoedelijk heeft het ook een positieve invloed op de aandacht en de concentratie (Collard, Boutkan, Grimberg, Lucassen & Breedveld, 2014). Uit een onderzoek van Joyce, Graydon, McMorris & Davranche (2009) is gebleken dat de positieve effecten van bewegen, zoals een versnelde reactietijd en verbeterde onderdrukking van impulsen, tot 52 minuten na het einde van de fysieke activiteit aanhouden. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat leerlingen klassikaal bewegend leren ontzettend leuk vonden om te doen en dat ze ook vaker zouden willen werken volgens het principe 'bewegend leren' (Bakker, 2017). Hieruit valt op te maken dat het belang

van bewegen tijdens het leren steeds meer wordt onderkend. Dit leidt tot de wens van een meer dynamische/bewegende schooldag.

## Verskillende mogelijkheden van bewegen in combinatie tot leren

Als docente bewegingsonderwijs ben ik werkzaam op twee scholen binnen stichting "De Haagse Scholen" in Den Haag. Binnen deze stichting zijn meerdere scholen, op verschillende manieren bezig met bewegend leren. De manieren van bewegend leren zijn in concept gebundeld, waaruit zes mogelijkheden zijn gekomen van bewegen in combinatie tot het leren. Als eerste 'beter leren bewegen', ten tweede 'beter leren bewegen van kleine motorische vaardigheid in de klas', ten derde 'lerend bewegen', ten vierde 'bewegen tussen het leren', ten vijfde 'bewegen tijdens het leren' en als laatste 'bewegen om te leren'. 'Beter leren bewegen' is de verantwoordelijkheid van de vakleerkracht bewegingsonderwijs, de andere vijf mogelijkheden vragen om een brede samenwerking van meerdere participanten, werkzaam binnen de school.

## 'Bewegen om te leren'

Op Daltonschool De Vijver zijn we (vakleerkracht & groepsleerkracht) bezig met 'bewegen om te leren', waarbij de combinatie van bewegen en cognitieve uitdagingen het leren versterkt. De lessen bewegend leren zijn extra, naast de reguliere lessen bewegingsonderwijs. Bewegen wordt gebruikt als katalysator om het leren te stimuleren. De lessen vinden plaats in de kleutergymzaal. Naast mijn werk als vakleerkracht, volg ik de master tot basis orthopedagoog, met de specialisatie 'leerproblemen'. Met de extra verkregen kennis van de master, is gekozen om op één van mijn twee scholen, Daltonschool De Vijver, te starten met 'bewegend leren' voor leerlingen die extra steun kunnen gebruiken. De directie van Daltonschool De Vijver kwam met het idee en ik was gelijk enthousiast!

Mijn aanstelling voor de lessen 'bewegend leren' is verkregen via subsidie, waardoor sprake was van uitbreiding van mijn uren. De deelnemers kunnen leerlingen zijn met leer- en/of gedragsproblemen, maar ook leerlingen die een extra steuntje in de rug goed kunnen gebruiken. Dit sluit aan bij de wet Passend Onderwijs (PO) die sinds 1 augustus 2014 van kracht is. De wet Passend Onderwijs houdt in dat er voor elk kind in Nederland onderwijs op maat beschikbaar is, kijkend naar de behoeften en mogelijkheden van het kind (Messing & Bouma, 2011). Dit houdt ook in dat leerlingen met leer- en/of gedragsproblemen vaker in het reguliere basisonderwijs geplaatst zullen worden. Voor deze leerlingen zou een les 'bewegend leren' een positieve bijdrage kunnen hebben op het gedrag en/of de leerprestaties. Dit kan natuurlijk breed ingezet worden voor alle leerlingen.

De leerlingen van de Daltonschool De Vijver zijn in samenspraak met de intern begeleider en de groepsleerkracht gekozen. In de lessen bewegend leren wordt één op één of één op twee gewerkt. Als er één op twee gewerkt wordt, zijn dit leerlingen uit een parallelgroep en deze krijgen dan dezelfde les. Een les bestaat uit 25 minuten. De groepsleerkracht geeft een leeropdracht mee voor de betreffende leerling(en). Dit kan zijn een les die

op dat moment in de klas ook gegeven wordt, of een les specifiek aangesloten aan de onderwijsbehoefte van de betreffende leerling. Hierbij wordt de kennis van de vakleerkracht bewegingsonderwijs en de groepsleerkrachten samengevoegd. Bijvoorbeeld een spelling/taal les voor een leerling met de diagnose dyslexie. Hieronder staan een paar voorbeelden van lessen die gegeven zijn, waarbij de namen van de leerlingen geanonimiseerd zijn;

11.00-11.25 Leerling 1 en 2

**Oefening 1 = overgooien tafel van 6, 7 en 8**

*Leerling 1 en leerling 2 gooien met de bal over naar elkaar. Leerling 1 noemt een som op uit de tafel van 6, 7 of 8 en gooit de bal naar leerling 2. Leerling 2 gooit de bal tegen de muur, vangt de bal en noemt het antwoord. Vervolgens gooit leerling 2 de bal naar leerling 1 met een som uit de tafel van 6, 7 of 8. Leerling 1 gooit de bal tegen de muur, vangt de bal en noemt het antwoord. Enzovoort.*

**Oefening 2 = Tafels van 3, 4 en 5 op tijd**

*De tafels staan tweemaal verspreid in de zaal uitgezet (som is geplakt op een pylon). Tegelijkertijd beginnen de leerlingen met het zo snel mogelijk oplossen van de sommen. Ze rennen naar een pylon, nemen de pylon mee naar hun schrift. Schrijven het antwoord op in hun schrift. En rennen weer naar de volgende pylon. Enzovoort. Dit wordt herhaald om te kijken of de leerlingen de tweede keer sneller zijn.*



11.30-11.55 Leerling 3

**Oefening 1 = Deelsommen met rest**

*De leerling schiet van de ene rij een pylon om met een groot getal. Vervolgens gooit de leerling een pylon om van de andere rij met een klein getal. Beide pylonen worden meegenomen naar de tafel. De som van beide pylonen wordt opgeschreven in het schrift en uitgerekend.*

**Oefening 2 = tafels maken**

*Ren naar een pion in de zaal, neem de pion mee naar je schrift. Schrijf het antwoord op en ren weer naar de volgende pylon.*





14.00-14.25 Leerling 4

**Oefening 1 = Zoek de betekenis bij het juiste woord**

Op verschillende plekken in de zaal liggen verschillende woorden op de grond. Op de banken aan de zijkant van de zaal liggen de verschillende betekenissen van de woorden. De leerling zoekt zo snel mogelijk de juiste woorden bij de juiste betekenissen.

**Oefening 2 = Herhalen van de foute oplossingen bij oefening 1**

De combinaties die fout zijn neergelegd worden weer verspreid in de zaal en op de banken. Vervolgens gaat de leerling weer aan de slag zoals bij oefening 1. Als alles bij elkaar is gezocht, worden de combinaties in het schrift geschreven.

14.25-14.55 Leerling 1

**Oefening 1 = rennend dictee CH en CHT**

Woorden worden ergens in de gymzaal neergelegd. Het schrift wordt op een tafel neergelegd. Zodra er is afgeteld, 3, 2, 1, mogen de leerlingen naar een woord rennen, onthouden de spelling van het woord en schrijven het daarna in hun schrift. Iedere keer mag er maar één woord, worden opgeschreven.

Vluchteling	Terecht	Slechts
Gevechten	Uitzicht	Vruchtbaar
Utrecht	Lichtknopje	Nagerechten
Kuchen	Lichaam	Glimlach
Jochie	Juichen	Kachel
Pechvogel	Lachen	Chaos

**Oefening 2 = Muurwoorden benoemen met bepaalde lettergrepen**

Op de muur wordt: -aai, -ooi, en -oei geplakt. Je kiest eentje uit, daar gooit de leerling de bal tegen aan. En noemt een woord op wat daarbij hoort.

-aai      -ooi      -oei



**Foto's**

Tania Jacobs

**Literatuurlijst**

Bakker, A. (2017). Springend en hupsend plus- en minssommen automatiseren. Bewegend leren in de klas. *Veerkracht*, 14 (2), 28-30.

Collard, D.C.M., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J.M.H., & Breedveld, K. (2014). *Effecten van sport en bewegen op de basisschool: voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties*. Utrecht: Mulier Instituut.

Joyce, J., Graydon, J., McMorris, T. & Davranche, K. (2009). The time course effect of moderate intensity exercise on response execution and response inhibition. *Brain and cognition*, 71(1), 14 – 19.

Mahar, M.T., Murphy, S.K., Rowe, D.A., Golden, J., Shields, A.T., & Raedeke, T.D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(12), 2086.

Messing, C., & Bouma, G. (2011). Invoering Passend Onderwijs: een complexe en ingrijpende operatie. *Jeugd en Co Kennis*, 5, 24-34.

Mullender- Wijsma, M., Hartman, E., Greeff de, M., Visscher, C., Doolaard, S. & Bosker, R. (2015). Bewegend leren in de klas. *Weten Wat Werkt en Waarom*, 4 (1), 38-45.

**Contact**

T.Jacobs@daltonschooldevijver.nl

**Kernwoorden:**

Bewegend leren, bewegen om te leren, passend onderwijs

ook nul fouten gemaakt met het dictee in de klas!"

Een andere groepsleerkracht gaf aan dat; "Bij Sara de tafel van 6 al beter geautomatiseerd is, sinds Sara met de lessen bewegend leren is gestart."

Bij het uitdelen van de rapporten ontvangen de leerlingen die deelgenomen hebben aan de lessen bewegend leren, een certificaat, waarin de bevindingen van de vakleerkracht en de groepsleerkracht worden gebundeld.

**Toekomstige ontwikkeling**

In de toekomst zou het een mooi streven zijn dat meerdere scholen op deze manier bewegend leren aanbieden. Dit in het kader van enerzijds de dynamische schooldag en anderzijds de wet op Passend Onderwijs. Voor volgend schooljaar is er op de andere school waar ik werkzaam ben, interesse getoond om dit ook op te gaan starten. Idealiter zou naast deze lessen bewegend leren, ook het bewegend leren in de klassikale situatie meer geïntegreerd kunnen worden in het lesprogramma op school. Dit is mogelijk een aandachtspunt voor de toekomst. Hoe mooi zou het zijn dat vakleerkrachten extra uren krijgen om dit te kunnen doen, bovenop de lessen bewegingsonderwijs die ze al verzorgen. Vakleerkrachten kunnen activiteiten die gegeven worden in de lessen bewegingsonderwijs, op een creatieve manier gebruiken in de lessen 'bewegend leren', waarbij de leerinhoud door de groepsleerkrachten wordt aangeboden. Al met al is mijn mening dat het geven van bewegend leren een toegevoegde waarde is voor de leerlingen, de groepsleerkrachten en de dynamische schooldag.

De namen van de leerlingen zijn geanonimiseerd.



# Meer bewegen in en om de scholen in de Westelijke Tuinsteden

Kinderen brengen een groot deel van de schooldag zittend door. Meer bewegen in en om de school zou een manier kunnen zijn om de gezondheid van alle kinderen op school te bevorderen. Vaker een actieve pauze om kinderen gedurende de schooldag meer in beweging te laten zijn en minder te laten zitten, lijkt een simpele aanpassing van het dagprogramma op school. De vakleerkrachten bewegingsonderwijs van Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT) in Amsterdam willen vormgeven aan een dynamische schooldag waarin kinderen regelmatig bewegen. Het lectoraat Bewegen in en om school (BIOS) van de Hogeschool van Amsterdam heeft als missie de vakleerkracht te ondersteunen in zijn rol als expert in en ambassadeur van bewegen op school. Dit artikel beschrijft welke stappen zij gezamenlijk zetten voor het behalen van succes in een veranderproces.

**TEKST STEVEN MAUW, MARJOLEIN RUHL EN MIRKA JANSSEN**

**L**andelijk zijn scholen geïnteresseerd in manieren om tijdens de schooldag meer te bewegen. Vaak zijn het enthousiaste groepsleerkrachten die gaan experimenteren of vakleerkrachten bewegingsonderwijs die hun collega's op school proberen te inspireren met voorbeelden. Toch zien we dat slechts enkele

groepsleerkrachten die starten met het invoeren van een extra beweegmoment per dag, dit op lange termijn volhouden. Leerkrachten geven aan dat zij gebrek aan tijd ervaren en de support van collega's en directie nodig hebben. Maar om kinderen ook daadwerkelijk meer te laten bewegen tijdens een schooldag, is er nog meer nodig.



Wellicht kunnen we een voorbeeld nemen aan Denemarken. In 2014 is wettelijk vastgelegd dat leerlingen naast de lessen bewegingsonderwijs én de pauze, minimaal 45 minuten per dag moeten bewegen op school. Het effect van deze beleidsmaatregel is vooral merkbaar op scholen waar ten eerste een visie op het belang van bewegen door het team gedragen wordt, ten tweede bewuste keuzes zijn gemaakt in de inrichting van de school en de buitenruimte en ten derde er regelmatige scholing voor leerkrachten georganiseerd wordt. Deze combinatie van maatregelen is er dan ook op gericht om aan de natuurlijke beweegbehoefte van kinderen ruimte te bieden.

### Inventarisatie bewegen in en om school

Zo ver is het in Nederland helaas nog niet. Het lectoraat BIOS werkt samen met verschillende basisscholen, en merkt daarbij dat met name de vakleerkrachten bewegingsonderwijs aangegeven dat zij graag zien dat er meer aandacht is voor bewegen op school. Dit was de aanleiding voor een inventarisatie bij tweehonderd scholen van verschillende schoolbesturen. Hieruit bleek dat er op de meeste scholen slechts één of twee gymlessen per week zijn en twee buitenspeelpauzes per dag. Voor de meeste kinderen is dit veel te weinig. Uit de antwoorden die zij gaven op een vragenlijst die is afgenomen bij 150 basisschoolkinderen, blijkt dat zij graag meer willen bewegen gedurende de schooldag: "dan voel ik me daarna beter", "dan kan ik even mijn hoofd leeg maken", "dat helpt me om mijn energie kwijt te kunnen".

Wordt er dan, naast de gymlessen en de pauzes, helemaal niets gedaan aan bewegen op school? Jawel, dertig procent van de scholen gaf aan regelmatig een bewegingstussendoortje te doen. Uit verdiepende interviews met groepsleerkrachten bleek dat affiniteit met bewegen van groot belang is. Tevens komt uit de gesprekken naar voren dat er meer kennis en ervaring nodig is om de beweegactiviteiten op maat te maken, en zo leuk en interessant te houden voor ieder kind. Sommige leerkrachten geven aan moeite

te hebben om bewegingstussendoortjes aan te bieden, omdat zij het lastig vinden om de klas daarna weer rustig te krijgen. Groepsleerkrachten die daar minder moeite mee hebben, geven aan dat zij het ritme van de klas volgen. Als de klas vol energie zit, dan zetten zij een ontspanningsoefening in. Als er juist energie nodig is, zetten leerkrachten een energizer in.

Uit verschillende bijeenkomsten waarin deze inventarisatie is besproken met vakleerkrachten bewegingsonderwijs, blijkt dat zij graag een bijdrage willen leveren aan het ondersteunen van hun collega's op school. Zij kunnen het team bijvoorbeeld begeleiden bij het dynamischer maken van de schooldag door geschikte activiteiten aan te reiken en te helpen in de organisatie daarvan.

### Veranderingsproces bij STWT

Naar aanleiding van de inventarisatie bij STWT in Amsterdam, heeft de vakgroep bewegingsonderwijs besloten om met dit onderwerp aan de slag te gaan. Om de ambitie van meer bewegen



## Belang van de vakleerkracht

*Marjolein: "De gedachte dat bewegen kan bijdragen aan zowel de gezondheid als het welbevinden en zelfvertrouwen van kinderen, maakt dat ik het belangrijk vind om een start te maken met de inrichting van de dynamische schooldag. Vanuit mijn ervaring is gebleken dat de "Daily/Spely Mile" een effectief middel is om in te zetten als beweegtussendoortje bij mij op school. Na een presentatie over het belang van bewegen, hebben we gezamenlijk de randvoorwaarden geschetst. Ik ben beschikbaar om met collega's mee te denken om op zoek te gaan naar geschikte activiteiten die aansluiten bij de groep. Als netwerkcoördinator speel ik in op de verschillen tussen scholen en creëren we gezamenlijk nieuwe doelen passend bij de scholen. Door intensief contact met de vakleerkracht ondersteun ik waar nodig."*



## Belang van een groepsleerkracht

*Babette: "Mijn drijfveer om te beginnen met "de Daily Mile" was dat mijn gezin van maart tot en met juli bijna onafgebroken binnen heeft gezeten. Ik heb zelf ondervonden hoe belangrijk bewegen is tijdens een periode van stilzitten. Dat heb ik voorheen nooit op die manier ervaren. Ik wilde de kinderen in de klas meer laten bewegen én meer in de buitenlucht laten zijn. Onze school staat aan de rand van een park, dat park wilde ik meer gaan zien als de leeromgeving van de kinderen. De Daily Mile leek me de meest simpele manier om beide dingen te gaan combineren. De groep is hechter geworden. Kinderen moedigen elkaar aan om door te zetten of juist om iets meer gas te geven, ook al heb je geen zin. Ik zie kinderen sociaal én conditioneel sterker worden."*



gedurende de schooldag te implementeren, is er door de netwerkcoördinatoren bewegingsonderwijs van STWT gekeken naar een duurzame aanpak die nodig is als een organisatie wil veranderen en verbeteren. In samenwerking met het lectoraat BIOS wordt aandacht besteed aan de volgende vijf elementen om de slagingskansen te vergroten.

Allereerst is er een **visie** op het belang van bewegen tijdens de schooldag ontwikkeld. In het strategisch beleidsplan van STWT staat dat

er *dagelijks* aandacht is voor kunst, muziek en bewegen. Vanuit dit vertrekpunt gedacht, is het logisch om tijd en ruimte te gaan creëren om bewegen in en om school te implementeren. De vakgroep bewegingsonderwijs heeft een gezamenlijke visie geschreven, waarna dit door de vakleerkrachten en leden van het schoolteam is uitgewerkt op schoolniveau. Immers, elke school heeft zijn eigen cultuur en waarden, profiel, onderwijsconcept, populatie en omgeving. Zelfs per klas zijn er verschillen zichtbaar. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden. Zonder een duidelijke visie kan er verwarring bestaan bij collega's en zal men niet overtuigd zijn van of willen deelnemen aan het veranderproces.

Met een scherpe visie wordt **belang** van de verandering van de schooldag onderschreven. Het kunnen onderschrijven van het belang, betekent dat men antwoord kan geven op de vraag waarom iemand zijn kennis, houding en vaardigheden moet aanpassen.







Nadat de **visie** en het **belang** duidelijk geformuleerd zijn, kan er een **plan** gevormd worden per school. Hierin is specifieke aandacht voor de vaardigheden van de betrokken (vak)leerkrachten en de benodigde middelen. Bij de STWT worden de eerste plannen nu uitgewerkt. Daarbij wordt ingezet op de rol van de vakleerkracht (inspirerend en vakinhoudelijk), maar ook op rolmodellen of katrekkers binnen de school. Dit zijn vaak groepsleerkrachten die ervaring hebben met het implementeren van meer bewegen gedurende de dag of leerkrachten die makkelijk een verandering kunnen inzetten vanwege een sterk klassenmanagement.

Daarnaast wordt er in de plannen goed nagedacht over welke middelen nodig zijn om het plan uit te voeren.

Zonder voldoende **middelen** en facilitering ontstaat er frustratie. Onder middelen kunnen ook personen worden verstaan, bijvoorbeeld de vakleerkracht die helpt met geschikte bewegingsactiviteiten. Op die manier kan de vakleerkracht bijdragen aan het competentiegevoel van zijn collega-groepsleerkrachten. Als de betrokkenen uit de schoolgemeenschap zich niet **competent** voelen voor de uitvoering van bewegementen, zal er angst ontstaan. Deze angst houdt bijvoorbeeld in dat men bang is om te beginnen met een extra beweegpauze of om er mee door te gaan. Er is kennis nodig en er zullen vaardigheden ontwikkeld moeten worden in meerdere lagen van de organisatie. Bij STWT wordt kennis enerzijds op stichtingsniveau ontwikkeld doordat de vakleerkrachten hun kennis en expertise delen en anderzijds op schoolniveau waar de vakleerkrachten ervaring op doen in samenwerking met hun collega's door te experimenteren met bewegementen en beweegactiviteiten. Eén van de scholen van STWT, de 7e Montessorischool, is aan het experimenteren met de "Daily en Spely Mile" (zie kader).

Bij STWT zijn de eerste stappen gezet met het formeren van een visie en het opstellen van een plan. Maar de echte uitdaging is om er op lange

## Spely Mile

*Neletta: "Na de eerste lockdown ving ik de kinderen op het schoolplein op en stelde voor om een tikspelletje te spelen om de dag te beginnen. De kinderen waren razend enthousiast en zo ontstond "de Spely Mile". Tijdens de gymlessen worden er spellen aangeboden die kinderen op het schoolplein kunnen spelen. De kinderen zijn enthousiast, kunnen zelf ook een spel begeleiden, bedenken allerlei manieren om niet te laten merken dat ze tikker zijn, helpen elkaar als er iemand valt en hebben vooral veel plezier. De meeste kinderen geven aan dat ze lekker aan hun dag beginnen als ze de Spely Mile hebben gedaan. Ze hebben meer zin om te beginnen en hebben hun hoofd leeggemaakt. Ik zie dat kinderen een beter uithoudingsvermogen ontwikkelen en ik merk ook dat de kinderen heel goed in staat zijn om zelf hun tempo te bepalen. Een meisje met astma laat zich expres tikken om even een rondje rust te nemen. Een jongen die last heeft van zijn voet doet een rondje niet mee en vraagt of hij de leiding van het spel mag doen."*

termijn een succes van te maken. De stip op de horizon is een dynamische schooldag voor ieder kind, een schooldag met regelmatige beweegmomenten, voorafgaand, tussen of tijdens aan het leren. Om dit te bereiken gaat het lectoraat BIOS de komende jaren nauwer samenwerken met meerdere schoolbesturen zodat er vormgegeven kan worden aan een dynamische schooldag.

*Steven Mauw is opleidingsdocent en projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam*

*Marjolein Ruhl is vakleerkracht bewegingsonderwijs op de 7e Montessorischool en netwerkcoördinator van de vakgroep bewegingsonderwijs bij Stichting Westelijke Tuinsteden in Amsterdam*

*Mirka Janssen is lector van het lectoraat Bewegen in en om School, verbonden aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam.*

### Kernwoorden

dynamische schooldag, daily en spely mile

### Foto's

Beeldbank HvA

### Contact

s.mauw@hva.nl

# Werken met een methodiek, waarom zou je?

In de eerste coronalockdown kwam de oude methodieklapper turnen van de ALO Groningen van rondom 1982 mij weer onder ogen. De gekopieerde typeletters waren soms bijna niet meer te lezen. Als dit nu niet gedigitaliseerd wordt, gaat het waarschijnlijk voor eeuwig verloren. In de dagelijkse praktijk in zowel bewegingsonderwijs als de gymnastiekwereld worden een aantal methodieken nog dagelijks toegepast. Het viel mij op dat mijn stagiaires van de afgelopen jaren baat hebben bij deze kennis, het is oud maar nog lang niet afgeschreven en soms nog steeds actueel. Daarom besloot ik gedeeltes van deze klapper te gaan herschrijven voor stagiaires en andere geïnteresseerden en er als extra een beoordelingssysteem aan te koppelen.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

## Visie op bewegen

Mijn visie op leren bewegen is onder andere gebaseerd op de Self Determination Theory (Ryan & Deci) en het Self-Efficacy Model (Bandura). Zelfeffectiviteit is het vertrouwen van een persoon in de eigen bekwaamheid (competentie) om met succes invloed uit te oefenen op zijn of haar omgeving, bijvoorbeeld door een bepaalde taak te volbrengen of een probleem op te lossen. De Zelfdeterminatietheorie stelt dat voor efficiënt leren (motivatie) drie basisvoorwaarden nodig zijn: competentie, autonomie en verbondenheid. Bandura (1977) beschreef hoe belangrijk het is dat mensen en kinderen geloven dat ze een bepaalde uitkomst kunnen bereiken. Als een leerdoel onmogelijk is (of lijkt) voor een leerling, stopt deze met proberen. Een andere belangrijke voorwaarde om te leren is dat mensen uit eigen vrije wil meedoen aan een activiteit, keuzevrijheid dus. Te veel dwang van buitenaf kan ervoor zorgen dat leerlingen de wens om een nieuwe "truc" te leren volkomen verliezen. Ten derde zijn mensen "groepsdieren". We voelen ons het prettigst als we ervaren dat we deel uitmaken van een groep of team. Mensen die zich veilig en verbonden voelen met de mensen om hen heen, durven fouten te maken en kunnen daarvoor sneller een nieuwe vaardigheid onder de knie krijgen.

Gebaseerd op de Achievement Theory (Nicholls, 1989) worden docenten aangemoedigd om hun

lessen zó in te richten dat taakoriëntatie centraal staat. Dit betekent dat het ontwikkelen van de eigen vaardigheden centraal staat en niet de vergelijking met de prestaties van anderen. Een taakgericht leerklimaat helpt leerlingen haalbare leerdoelen te kiezen en verschaft keuzevrijheid die aansluit bij de verschillende vaardigheidsniveaus. Afwezigheid van competitie en vergelijking zorgt

**Dit betekent dat het ontwikkelen van de eigen vaardigheden centraal staat en niet de vergelijking met de prestaties van anderen**

voor een veilig leerklimaat waarin de waardering voor en het zelfvertrouwen van leerlingen niet afhangt van hun prestatieniveau. Op deze manier dragen methodieken bij aan het bevorderen van zowel het leerproces als de motivatie en daarmee het plezier in de activiteit.

De belangrijkste doelstelling voor het vak LO is dat leerlingen lol beleven aan bewegen en behouden (waarbij lol wel een serieuze zaak is).



In het licht van bovenstaande theorie kun je het volgende concluderen: plezier krijgen leerlingen vooral wanneer ze motorisch, cognitief en/of sociaal leren, zich meer competent voelen dus. Lichamelijke opvoeding is een onderwijsleervak in een tijd waarin de zappende jeugd vooral consumptief gedrag vertoont. Met minimale inspanning moet er succes ervaren worden. Snel laten leren, dat is onze taak als LO-docent. Daarbij is gebruikmaken van goede methodieken essentieel. Methodiek is de weg waarlangs je iets leert, een leergang van eenvoudig naar complex. Dat is nodig als:

- het ineens uitvoeren van de eindvorm gevaarlijk is
- de eindvorm anders te moeilijk is
- er een grote kans bestaat op insluipen van technische fouten
- de leerling bij het herhaald foutief uitvoeren van de eindvorm, steeds in onplezierige aanraking komt met het toestel, waardoor het verder oefenen grote tegenzin opwekt.

Het valt mij op dat er weinig wetenschappelijk onderzoek is naar verschillen in efficiency bij twee methodieken die hetzelfde leerdoel hebben. Er zijn veel boeken geschreven over technieken maar veel minder over methodieken. Toch is mijn ervaring dat het toepassen van een goede methodiek voor basisvaardigheden essentieel is om leerlingen te motiveren voor bewegen.

### Beoordeling

Werken met een methodiek geeft veel mogelijkheden tot differentiatie. Als je zou willen, zou je daar ook toetsing aan kunnen koppelen. Daarom is geprobeerd om een richtlijn vast te stellen voor toetsing voor docenten die met cijfers werken. De niveaus lopen van makkelijk naar moeilijk en zijn beschreven in de kleuren van de skipistes. Groen is de eenvoudigste, daarna blauw, dan rood en tenslotte zwart. Dit zou je dan ook kunnen koppelen aan cijfers of andere indelingen (zie tabel). Of je kiest ervoor dat groen een 6 is, blauw is een 7, rood is een 8, zwart is een 9 en omdat ons cijferstelsel op school tot 10 loopt, zou je dat cijfer natuurlijk kunnen geven aan die leerlingen die het perfect uitvoeren of je definieert een extra moeilijk niveau. Uiteraard is de docent vrij om te kiezen of en hoe hij wil beoordelen.

### Indeling van de methodieken

De indeling is gedaan volgens de leerlijnen van het Basisdocument voor het basisonderwijs (Mooij). Deze leerlijnen zijn de volgende: balanceren, klimmen, zwaaien, over de kop gaan en springen. Bij sommige bewegingen zou je wel discussie kunnen voeren onder welke leerlijn nu iets valt. Bijvoorbeeld salto af in de ringen hoort dat bij zwaaien of hoort dat bij over de

**Deze methodieken  
zijn mijns inziens  
zeer geschikt  
voor ALO-studenten  
en collega's**

kop gaan? Tevens zijn er organisatietekeningen ontwikkeld waarmee je de les goed kan voorbereiden. Deze methodieken zijn mijns inziens zeer geschikt voor ALO-studenten en collega's. Tevens zijn ze ook prima bruikbaar voor trainers in de gymnastiekwereld of voor leerlingen die bezig gaan met zelf lesgeven (voor het vak Bewegen, Sport en Maatschappij). Bij alle turnbewegingen worden suggesties gegeven voor het hulpverlenen. De foto's en de filmpjes waarnaar verwezen wordt, zijn gevonden op internet en er is geprobeerd zo goed mogelijk de bronnen te achterhalen. Deze zou je goed kunnen gebruiken bij het zelfstandig leren aan de hand van kijkwijzers.

### Aanwijzingen

De nieuwste inzichten in theorieën over motorisch leren zijn toegepast. Zo weten we dat impliciet leren (werken met metaforen en geen aanwijzingen op deelbewegingen, bijvoorbeeld "maak van je armen een plank") over het algemeen beter werkt dan expliciet leren (een concrete aanwijzing geven op het lichaam, bijvoorbeeld "strek je armen"). Daarom zijn alle aanwijzingen bij de methodieken gebaseerd op impliciet leren.

Niveaus	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Letters</b>	O (nvoldoende)	V (oldoende)	G (oed)	U (itstekend)
<b>Cijfers</b>	tot 5,5	5,5 – 7,0	7,0 – 8,5	8,5 - 10
<b>Kleuren</b>	groen	blauw	rood	zwart
<b>Woorden</b>	zorg	minimum	gemiddeld	hoog
<b>Haalbaar voor</b>	-	90%	50%	20%

Voorbeelden van impliciet leren zijn:

- foutloos leren (bijvoorbeeld bij de buikdraai achterover, eerst opspringen tot steun, dan vanuit steun naar achteren springen, dan vanuit steun wegzetten naar achteren en weer terug naar de stok en dan tot slot helemaal rond)
- analogie leren (bijvoorbeeld molenopzwaai, "doe alsof je een broek aan trekt")
- differentieel leren (bijvoorbeeld radslag in allerlei verschillende vormen zoals, hurkwendsprong over een kast, handstand wenden, arabier, handstand, radslag over een schuine bank, radslag over een elastieken koord gespannen tussen twee kasten.
- externe focus (bijvoorbeeld handstand: "kijk naar je handen" om een strekreactie te krijgen).

### Enkele voorbeelden

Voorbeeld 1

Leerlijn over de kop gaan: borstwaarts omtrekken

Foto 1:  
borstwaarts  
omtrekken



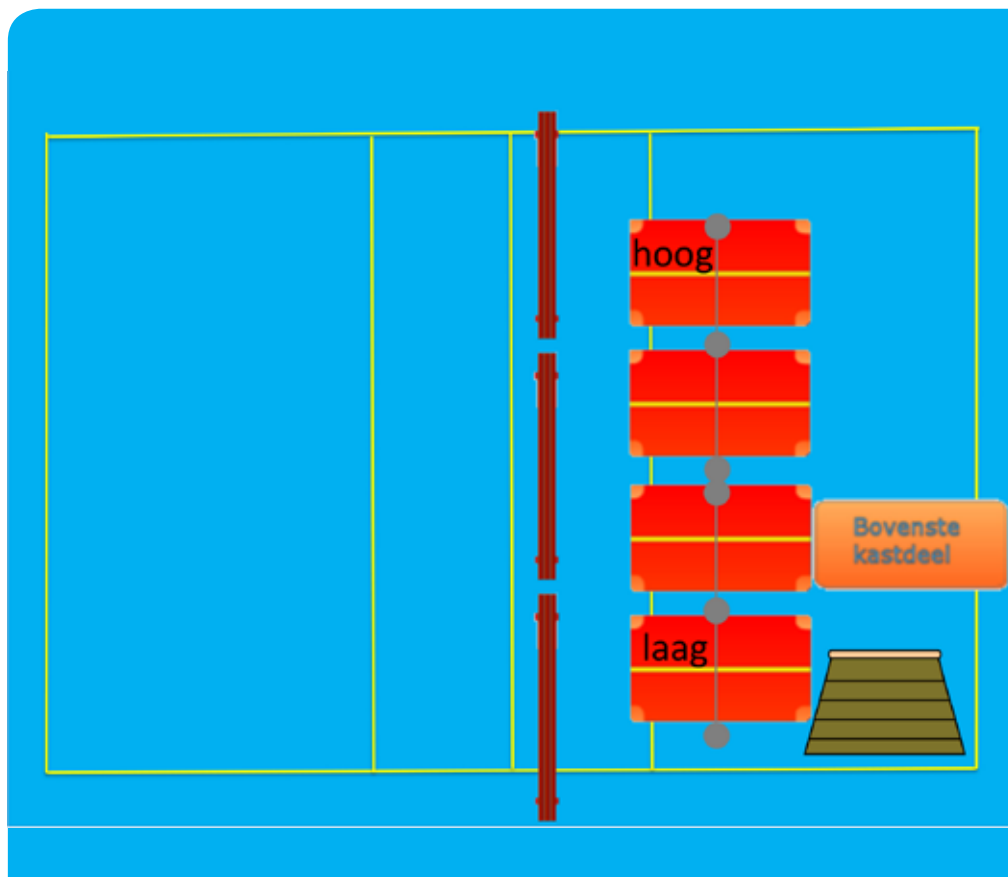
A	Via afzet van materialen: springkastdelen van hoog naar laag, "doe alsof je een halve omhaal doet bij voetbal", via twee leerlingen die een 1-meterstok vasthouden of een leerling die met gevouwen handen je een zet geeft of via afzet van een brugligger
B	Twee helpers die je begeleiden bij rug en onderbenen
C	Zonder hulpverlening, onder de stok afzetten, dicht bij de stok blijven, benen gestrekt houden, komen tot streksteun
D	Met twee benen afzetten
E	Vanuit hang, stok op spronghoogte

Hulpverleners: helper aan de zijkant, pakt voet/enkel beet en maakt zo het omtrekken mogelijk. Als de leerling het niet haalt: been naar stok drukken en als de leerling tot buikligging is gekomen, aan de schouder doorduwen tot steun, evt. tweede helper inschakelen. Als het net niet lukt, vangt de helper het slingerbeen in de lucht en duwt aan de schouder door.

<https://www.youtube.com/watch?v=DzQoCSDRhNk>  
QR code filmbeelden borstwaarts omtrekken: Fontys Sporthogeschool



Situatieschets  
borstwaarts  
omtrekken. Laag wil  
zeggen de rekstok  
op borsthoogte.





▲ *Ringen zwaaien en vouwhang*

Voorbeeld 2  
Leerlijn zwaaien: vouwhang

**Kernwoorden**

turnen, methodiek, leerlijn

**Foto's**

Hans Dijkhoff

**Contact**

[g.kleinlankhorst@maartens.nl](mailto:g.kleinlankhorst@maartens.nl)

**Literatuur**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: the exercise of control

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour

Mooij, C. e.a. (2011). Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs

Nicholls, J. (1989). The competitive ethos and democratic education

Polman, H. (1986). Dictaat Praktijk methodiek en didactiek gymnastiek/turnen, ALO Groningen

**Video**

Fontys Sporthogeschool

<https://www.youtube.com/watch?v=DzQoCSDRhNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=3hcmpsRwXZM>

A	Duikelen achterover, ringen stil op hoofdhoogte
B	Duikelen achterover en weer terug voorover
C	Omgekeerde hang in ringen stil
D	Vlot en zonder lang naar het evenwicht te zoeken tot een diepe vouwhang aan ringen stil kunnen komen, daarna weer rustig uitvouwen
E	Enige passen achterwaarts, opspringen en meteen vouwen (of vanaf een verhoogd vlak, bijvoorbeeld een blok)
F	Vouwhang maken vanuit aanloop naar voren. Afzet vanaf de grond onder het ophangpunt (of daar net overheen), kleine zwaai (langzaam)
G	Ringen op halve reikhoogte, de aanloop zo lang mogelijk, vanuit spanboog de vouwhang maken en in de volgende zwaai rustig uitzakken
H	Ringen op reikhoogte, na de vijfde voorzwaai invouwen en uitvouwen bij de daaropvolgende voorzwaai, hoge zwaai (snel) of van vouwhang naar buighang
I	Opsteken vanuit vouwhang en zo zwaai vermeerderen in voor- en achterzwaai



**Tot slot**

Uit de oude turnklapper zijn in totaal 66 methodieken beschreven over balanceren, klimmen, zwaaien, over de kop gaan en springen. Er is niet naar gestreefd om volledig te zijn in de genoemde methodieken. Er zijn keuzes gemaakt waarvan ik denk dat kinderen deze bewegingen wel interessant zouden kunnen vinden bijvoorbeeld voor parkour & freerunning, bootcamp, calisthenics of andere gymnastiekbewegingen. Lichaamsspanning is belangrijk maar het hoeft allemaal niet meer met de teentjes gestrekt. In een volgende praktijkreeks komen deze methodieken aan de orde.



<https://www.youtube.com/watch?v=3hcmpsRwXZM>  
QR code filmbeelden vouwhang:  
Fontys Sporthogeschool



# Dynamische schooldag

**Nederlandse kinderen zijn kampioen stilzitten. Cijfers van het CBS (2017) laten zien dat dat 45% van de vier- tot twaalfjarigen minder dan één uur per dag aan intensieve inspanning doet.**

**I**n deze leeftijdsgroep blijkt dat het merendeel van de leerlingen van de 25 uur die zij gemiddeld per week op school doorbrengen van geluk mogen spreken als zij 15 minuten per dag buitenspelen. Op de meeste scholen wordt dit aangevuld met twee lesuren bewegingsonderwijs. Toch krijgt 25% van de leerlingen nog geen twee uur bewegingsonderwijs aangeboden, en vervallen de 15 minuten buiten bewegen op veel scholen op de dagen dat er bewegingsonderwijs gegeven wordt (0-meting Mulier Instituut 2017).

Het amendement van Heerema/van Nispen (4 februari 2020) zal hierin verbetering brengen. Hiermee is wettelijk vastgelegd dat scholen in 2023 moeten voldoen aan de eis van twee lesuren (van 45 minuten) bewegingsonderwijs, gegeven door een bevoegd (vak)leerkracht.

Maar feit blijft dat kinderen te veel stilzitten en de statische klassikale manier van lesgeven op de basisschool niet bijdraagt aan meer bewegen.

Momenteel is de dynamische schooldag in opmars, waarbij scholen vanuit een visie voor meer bewegen het curriculum en de leeromgeving vormgeven. Groepsleerkrachten passen bij leswisselingen steeds vaker energizers toe, maken gebruik van bewegend leren, coöperatieve werkvormen en beweegopdrachten.

Er wordt nagedacht over effectief gebruik en de inrichting van het schoolplein, zodat deze niet alleen kan dienen als plek voor bewegend leren, maar ook het pauzemoment beter gestructureerd kan worden. Ook het aanbod en de inzet van professionals zoals de buurtsportcoach tijdens het buitenspelen dragen bij aan een effectievere beweegmomenten.

De inrichting van scholen worden dynamischer gemaakt met loop- en renbanen, klimparcours, digitale projectie wanden/vloeren en coöperatieve werkhoecken, naar Scandinavische voorbeelden. In klaslokalen behoort steeds vaker naast het zitten op een ouderwetse stoel ook staand werken,

bewegend werken of alternatieve zitmogelijkheden, zoals de ergonomische zitbal tot de mogelijkheden.

De vakleerkracht van de toekomst vormt hierin de spil om vanuit de beweeggedachte creatieve manieren aan te dragen om dit bewegen vorm te geven. Dit zie je terug in een samenwerking met groepsleerkrachten om bewegend leren vorm te geven, input te geven aan een nieuw dynamisch schoolplein of een schoolinrichting.

De vakleerkracht gebruikt zijn/haar netwerk om bewegen binnen de school te halen en beweeg- en/of gezonde leefstijl projecten op te starten. Er wordt samengewerkt met de buurtsportcoach en/of combinatiefunctionaris om binnen en buiten de school bewegen voor de leerlingen te stimuleren.

De vakleerkracht ondersteunt hierin het buitenspelen door de transfer van afspraken, regels en activiteiten naar de buitenruimte mogelijk te maken. Er wordt bijvoorbeeld een spel van de week tijdens de gymles geïntroduceerd, die vervolgens door de groepen in de pauzemomenten worden ingezet.

Hopelijk creëren we hiermee een schoolcultuur waarbij bewegen de norm is en stilzitten de uitzondering.

Bron: 0-meting Mulier Instituut 2017



# Vakleerkracht en groepsleerkracht

## samen op weg naar een dynamische schooldag!

Een dynamische schooldag, kan je niet in je eentje bewerkstelligen. Op school lopen gelukkig collega's rond met verschillende expertises, hierdoor kan je elkaar versterken. De expertises van een vakleerkracht kennen we, maar wat kan je van een groepsleerkracht verwachten op het gebied van een dynamische schooldag?

TEKST MONIQUE VAN ARK, WINONA ENSINK EN FEMKE RIKKINK

**D**e studenten die na 1 augustus 2001 zijn gestart met de pabo zijn niet meer bevoegd om bewegingsonderwijs aan groep 3 tot en met 8 te geven. Deze generatie leerkrachten heeft daarentegen andere kennis van bewegen in en rondom de basisschool en van het bewegingsonderwijs aan groep 1 en 2. Groepsleerkrachten hebben de mogelijkheid om zich op verschillende manieren te specialiseren. Zij kunnen sinds 2001 ervoor kiezen om via de post-hbo 'Leergang bewegingsonderwijs' de bevoegdheid te behalen om bewegingsonderwijs te geven aan groep 3-8. Een andere specialisatie is de recent gestarte post-hbo 'Specialist Sportieve en Gezonde School'. Leerkrachten worden hier bekwaam om schoolbreed een sportief en gezond beleid op te zetten en te voeren op hun eigen school. Afhankelijk van de gevolgde specialisatie hebben groepsleerkrachten verschillende expertise. Het is de uitdaging voor de vakleerkracht en groepsleerkracht om elkaar te vinden en de juiste expertise in te zetten om gezamenlijk te zorgen voor een zo dynamisch mogelijke schooldag. Hiervoor is het nuttig om elkaars achtergrond te kennen.

### Kennisbasis bewegingsonderwijs

Voor elke lerarenopleiding bestaat een kennisbases. In 'Kennisbases en profilering lerarenopleiding basisonderwijs' (scan de QR-code; op blz. 22 begint bewegingsonderwijs) staat beschreven welke competenties en vaardigheden een startende groepsleerkracht moet

beheersen om aan de slag te mogen. Alle vakken die op een pabo worden aangeboden staan in deze kennisbases. Zo ook voor het vak bewegingsonderwijs, deze bestaat uit twee kerndelen:

- Kennis met betrekking tot de bevoegdheid voor het geven van bewegingsonderwijs aan groep 1 en 2.
- Kennis met betrekking tot bewegen in de brede context voor groep 1 tot en met 8. Onder bewegen in de brede context vallen bewegen en spel buiten de lessen bewegingsonderwijs, bijvoorbeeld op het schoolplein en tijdens sport- en speldagen, wandelvierdaagse, schoolkamp en brede schoolactiviteiten. Ook wordt er onder andere aandacht besteed aan bewegend leren, buitenonderwijs en bewegingstussendoortjes.

Benieuwd naar de exacte competenties die de groepsleerkracht heeft behaald op de pabo op het gebied van bewegen? Scan de QR-code linksonder.

### Bewegingsonderwijs voor kleuters

Op de pabo worden praktijklessen bewegingsonderwijs gegeven waarin het pedagogisch leidinggeven\*, veiligheid en didactiek centraal staan. Studenten passen deze kennis toe tijdens het stagelopen in groep 1 en 2. Daarnaast wordt er, op veel pabo's, regelmatig tijdens de les bewegingsonderwijs een kleuterklas uitgenodigd in de zaal of bezoeken de studenten een groep 1/2 op de basisschool. Onder leiding van een opleidingsdocent ontwerpen en verzorgen de studenten de lessen. Op deze manier leren de studenten van en met elkaar om





Foto: Hans Dijkhoff

▲ *Expertise ook voor kleuters* pedagogisch leiding te geven\* en de didactiek van bewegingsonderwijs direct toe te passen in de praktijk.

Helaas merken we nog altijd dat de praktijk weerbarstig is. Bewegingsonderwijs voor kleuters heeft op veel scholen geen prioriteit. Startende leerkrachten krijgen mede hierdoor niet altijd de ruimte om de opgedane kennis met betrekking tot het creëren van een uitdagende beweegomgeving in praktijk te brengen. Wij denken dat hier een kans en taak kan liggen voor de vakleerkracht. Als hij/zij samen met een groepsleerkracht het team kan motiveren om op een doelgerichte manier aan de slag te gaan met bewegingsonderwijs, door bijvoorbeeld een sterk jaarplan op te stellen en uitdagende lessen te ontwerpen, kan de kwaliteit van de lessen enorm vooruitgaan. Hierdoor zullen de lessen leerzaam, actief, veilig, gedifferentieerd en afwisselend zijn.

\* Met het pedagogisch leidinggeven wordt door ons het volgende bedoeld. De verantwoordelijkheid nemen dat ieder kind zich gezien, gekend en begrepen wordt en zich binnen zijn mogelijkheden optimaal kan ontwikkelen.

### **Bewegen in de brede context**

Met bewegen in de brede context wordt bedoeld: alles wat met bewegen in het basisonderwijs te maken heeft, behalve het bewegingsonderwijs. Het omvat het grootste deel van de dynamische schooldag (zie ook de artikelen op blz. 4 en blz. 8). Tijdens de brede

context wordt bewegen als middel ingezet. Voorbeelden hiervan zijn een energizer in de klas om vol energie met de volgende les te starten of bewegend rekensommen automatiseren. Hiernaast leren groepsleerkrachten ook hoe zij bewegen als middel kunnen inzetten om de sociale cohesie van de klas te verbeteren doormiddel van bijvoorbeeld groene spelen. De bekendste en belangrijkste plek om te bewegen binnen de brede context, is het schoolplein. Hier ligt voor elke school een kans om, vanuit verschillende doelstellingen, het bewegen voor alle kinderen meerdere keren per dag te stimuleren. Hier wordt op de pabo veel aandacht aan besteed.

De kennis en ervaring die groepsleerkrachten hebben over het bewegen in een brede context kan beter benut gaan worden wanneer vakleerkrachten en groepsleerkrachten samen werken. Samen kunnen ze, beide met hun eigen expertise, de leiding nemen om hiermee aan de slag te gaan en collega's (en ouders) te enthousiasmeren. Een voorbeeld hiervan is het buitenspeelbeleid.

Het is meestal niet eenvoudig voor een vakleerkracht om invloed uit te oefenen op het buitenspelen. Sommige zijn letterlijk niet in de buurt omdat hun gymzaal verder weg staat. Anderen hebben een rooster waardoor ze lesgeven als bepaalde groepen pauze hebben. Een groepsleerkracht kan vaak fysiek aanwezig zijn op het plein. Een goede samenwerking tussen de leerkrachten kan ervoor zorgen dat de visie van de vakleerkracht door de groepsleerkracht op het plein kan worden uitgevoerd.



## Bevoegdheid bewegingsonderwijs groep 3 - 8

Groepsleerkrachten kunnen zichzelf specialiseren in bewegen, bijvoorbeeld door de leergang bewegingsonderwijs te volgen. Verschillende pabo's en ALO's bieden deze post-hbo aan, ze voldoen allemaal aan dezelfde eisen.

Alle uren van deze opleiding worden besteed aan vakkennis en -vaardigheden, want het gaat om leerkrachten die al kunnen lesgeven. Afgestudeerden van de pabo hebben veel ervaring met de doelgroep Ze hebben uitgebreide pedagogische kennis, weten wat differentiëren is en kunnen omgaan met verschillen, leerlingvolgsystemen, verschillende leerlijnen etc. Uiteraard kunnen ze dit voor verschillende vakken, maar nog niet voor het vak bewegingsonderwijs, die transfer moeten ze nog maken, daar is deze opleiding voor.

**Alle uren van deze opleiding worden besteed aan vakkennis en -vaardigheden, want het gaat om leerkrachten die al kunnen lesgeven**

Een afgestudeerde leerkracht aan de leergang bewegingsonderwijs, de vakspecialist bewegingsonderwijs, is pedagogisch zeer goed onderlegd. Hij/zij is gewend om planmatig te werken, kent de kinderen en hun achtergrond, kan het bewegen op het schoolplein relatief eenvoudig stimuleren omdat hij/zij tijdens de pauze buiten is, is bij alle vergaderingen aanwezig, kent de ouders, spreekt vaak de collega's etc. Kortom, de vakspecialist is een fijne partner voor de vakleerkracht om het bewegingsonderwijs en het bewegen op de basisschool op de kaart te zetten. Zo wordt er op verschillende scholen in Enschede al jaren gewerkt in duo's van vakleerkrachten en vakspecialisten bewegingsonderwijs, waarbij een les in de week wordt verzorgd door de vakleerkracht en de andere door de vakspecialist. Een ander voorbeeld van een goede samenwerking is de vakgroep BO in Leiden, deze wordt geleid door een duo vakleerkracht en vakspecialist.

In LO2 (2019) stond het artikel Vakleerkracht en vakspecialist: een win-win situatie' (Ensink & Visser, 2019). Hier staat meer informatie over de leergang en de voordelen die samenwerking tussen vakleerkracht en vakspecialist kan hebben. Dit artikel is te lezen via de QR-code. Na het downloaden staat het artikel op pagina 45.



Naar tekst ssgs

### Bronnen

<https://kennisbases.10voordeleraar.nl/pdf/kennisbasis-pabo.pdf>

Ark, M. van, Snel, C.S. (2015, april).

Vakleerkracht en groepsleerkracht: meer dan alleen collega's!. *Lichamelijke Opvoeding* 103 (pp. 9-11)

Ensink, W. Visser, C. (2019) Vakleerkracht en vakspecialist: een win-win situatie. *Lichamelijke Opvoeding* 105 2.

**Monique van Ark** (Hogeschool Leiden), **Winona Ensink** (Marnix Academie), en **Femke Rikkink** (Hogeschool Saxion) zijn docenten bewegingsonderwijs en lid van het pabo netwerk bewegingsonderwijs.

### Contact

[ark.van.m@hsleiden.nl](mailto:ark.van.m@hsleiden.nl)

### Kernwoorden

dynamische schooldag, groepsleerkracht, samenwerking, vakspecialist bewegingsonderwijs

## Specialist Sportieve en Gezonde school (SSGS)

Tijdens de post-hbo Specialist Sportieve en Gezonde School wordt er aandacht besteed aan de verschillende thema's van de Gezonde School. Daarnaast ligt de kern van deze post-hbo in het thema hoe je een verandering binnen een school in gang kunt zetten. Zomaar ineens starten met een dynamische schooldag en daar een structureel succes van maken is iets wat zelden gebeurt. Het is al moeilijk om je eigen gedrag te veranderen, of dat van een groep kinderen, laat staan het gedrag van een hele 'school'. Het gedrag en de cultuur van een hele school veranderen is nog veel complexer. Waar moet je bijv. beginnen als je met collega's aan de slag wil gaan met bewegend leren? Hoe krijg je op lange termijn collega's mee? Deze vragen kan een Specialist Sportieve en Gezonde School beantwoorden en is daarmee de ideale partner voor een vakleerkracht om de schooldag dynamischer te maken. De post-hbo wordt door een aantal hogescholen aangeboden en is vanaf september 2021 ook toegankelijk voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs. Voor meer informatie over de rol van de SSGS'er kun je het filmpje bekijken (scan de QR-code). Voor meer informatie over de opleiding of achtergrond van de SSGS ga naar [www.ssgs.nl](http://www.ssgs.nl). Voor een praktisch voorbeeld van wat een SSGS voor de school kan betekenen en voor een uitleg van de rol van de SSGS'er, lees het artikel op de site en bekijk het filmpje via de QR-code links op deze pagina.



Naar filmpje

### Samenwerking is verrijking

De groepsleerkrachten starten vanuit de pabo met kennis van bewegingsonderwijs aan kleuters en bewegen in de brede context. Hiernaast kunnen ze zich hebben gespecialiseerd op verschillende vlakken. Het zou fantastisch zijn wanneer de vakleerkracht de groepsleerkracht motiveert om de basiskennis en de specialistische kennis actief in te zetten en uit te breiden. Wij zijn ervan overtuigd dat samenwerking een verrijking is voor zowel de vakleerkracht als de groepsleerkracht. Daarnaast wordt op deze manier de kans op een structurele dynamische schooldag een stuk groter. Op naar een (nog) betere samenwerking tussen de vakleerkracht en de groepsleerkracht: op naar een dynamische schooldag!



# Canon LO; de geschiedenis bij de tijd

Onze website die de geschiedenis van ons vak, belangrijke ontwikkelingen en personen in beeld brengt, is vernieuwd. Aanleiding om in de komende nieuwsbrieven en in ons magazine aandacht te besteden aan deze digitale vraagbaak.

**D**e Canon LO bestaat uit vensters en biografieën. Op de startpagina kun je kiezen om naar de vensters of de biografieën te gaan. Je komt dan op een overzichtspagina met bollen waarop alle vensters of alle biografieën staan.

## Ordering vensters

De vensters hebben zowel een chronologische als een thematische ordening. In de vensters zijn belangrijke gebeurtenissen in de geschiedenis van het bewegingsonderwijs in chronologische volgorde geplaatst. Ieder venster is bovendien gericht op een bepaald thema. Daarvan wordt beschreven hoe zich dit onderwerp door de jaren heen heeft ontwikkeld.

## Gekleurde links

In de teksten van vensters en biografieën staan groene, rode en blauwe 'links'. Als je op een groene 'link' klikt, verschijnt een pop-up met een korte toelichting op het onderwerp. Met de rode 'links' krijg je een verdieping of achtergrondinformatie in beeld. Dat is meestal een langere tekst waar vaak ook weer illustraties bij staan. De blauwe 'links' staan voor interne of externe links en schakelen naar een andere pagina van de Canon LO of naar een andere website.

De komende tijd zetten we onderdelen van de Canon in de schijnwerpers.

## Contact

via formulier aanklikbaar onderaan de Canonpagina op de site

**De Haagse Hogeschool zoekt voor de opleiding HALO een**

**Docent**  
**Gedragswetenschappen**  
(0,8 – 1,0 fte)



Kijk voor meer informatie over de vacatures op [www.dehaagsehogeschool.nl](http://www.dehaagsehogeschool.nl)

Let's change. You. Us. The world. Dat is de uitnodiging van De Haagse Hogeschool aan iedereen.

We zetten onze studenten in hun kracht om de wereld, waarin zij leven, te veranderen en te verbeteren. Maar dat lukt alleen als we dat samen doen, zelf groeien en zo mee veranderen.

Want wie betrokken is bij de uitdagingen in de wereld waarin we leven en daarin kritisch rondkijkt en vooruitkijkt, weet dat we nieuwe antwoorden nodig hebben. Die vinden we sneller als we continu elkaars inzichten, vaardigheden en technieken delen en leren toepassen.

**let's change**  
YOU. US. THE WORLD.

**DE HAAGSE**  
HOGESCHOOL

# Oefenpogingen van kinderen tijdens standenwerk en circuit

Voor de oefentijd van leerlingen kunnen verschillende organisatievormen zoals individueel werk, standenwerk of een circuit gebruikt worden. Bij de keuze hierin zal de leraar rekening houden met het aantal oefenpogingen die deze organisatie kan realiseren. Immers, hoe goed leerlingen leren is afhankelijk van het aantal oefenpogingen dat ze krijgen en de mate waarin ze succesvol zijn. In dit artikel wordt het aantal (succesvolle) oefenpogingen tijdens standenwerk en circuit bij kinderen tijdens een lesperiode parkour onderzocht.

TEKST KIAN VANLUYTEN EN PETER ISERBYT

**D**e kinderen waren leerlingen uit het tweede en derde leerjaar van de basisschool. Uit de resultaten blijkt dat hoogvaardige leerlingen minstens 7% meer oefenpogingen uitvoerden en minstens 11% meer succesvol waren in vergelijking met laagvaardige leerlingen bij zowel standenwerk als circuit. In het tweede leerjaar leidde standenwerk tot meer oefenpogingen (10 per minuut), in het derde leerjaar was dit tijdens circuit (10 per minuut). We concluderen dat inzicht in de oefenpogingen die een bepaalde organisatievorm realiseert – in het bijzonder voor laagvaardige kinderen – belangrijk is voor de keuze die leraren moeten maken. We sluiten af met een aantal aanbevelingen om de kloof tussen hoog- en laagvaardige kinderen te verkleinen.

## Het belang van succesvolle oefenpogingen

Leerlingen die meer oefenen op een gepast niveau leren meer (Silverman & Ennis, 2003). In lichamelijke opvoeding volgt na de instructie van de leerkracht het inoefenen van een vaardigheid door de leerlingen. Hoe vaak leerlingen kunnen oefenen op een gepast niveau en of ze feedback krijgen over de kwaliteit van de uitvoering, speelt hierbij een belangrijke rol. Succesvolle oefenpogingen zijn een goede indicator voor de leerwinst van leerlingen in tegenstelling tot niet succesvolle oefenpogingen (Ashy, Lee & Landing, 1988; Silverman, 1985; 1990; 2005). Een leerling die te weinig (of geen) succeservaringen heeft en de opdracht als te moeilijk ervaart, zal niet gedreven zijn om de leerdoelen binnen de les lichamelijke opvoeding na te streven. Om tot leerwinst te komen is het dus cruciaal voor de leerlingen om correcte uitvoeringen te tonen en foute uitvoeringen te minimaliseren. Bij foutloos leren (errorless learning) is er een foutmarge van 20% of minder (de leerlingen zijn dus in 80% van de gevallen succesvol tijdens het uitvoeren van een opdracht), dit resulteert in minder frustraties

bij het leren en draagt bij tot de motivatie om de opdracht uit te voeren (Collins, 2012). Met dit onderzoek wordt dan ook de invloed van de organisatievorm (standenwerk versus circuit) nagegaan op het aantal (succesvolle) oefenpogingen van leerlingen op basis van verschillende motorische vaardigheidsniveaus.

## Organisatievormen

De organisatie van leerlingen tijdens het oefenen is een belangrijke variabele om het leren van studenten te plannen en te realiseren (Hastie, Calderón, Palao & Ortega, 2011). Een organisatievorm kan een significante bijdrage leveren aan de tijd die leerlingen spenderen aan het inoefenen van vaardigheden. Als mogelijke organisatievormen kennen we bijvoorbeeld: individueel, per twee, in groepen, in standen, door middel van een circuit en activiteiten in spelvorm. De keuze voor een bepaalde organisatievorm heeft een invloed op de hoeveelheid oefenpogingen, en wordt mede bepaald door onder andere het vaardigheidsniveau van de leerlingen (Silverman, 1985, 1993, 2005), de lesinhoud en het aantal leerlingen. In een studie van Hastie en collega's (2011), waarbij een lessenreeks atletiek werd onderwezen, leverde standenwerk het hoogste aantal oefen- en succesvolle pogingen op ten opzichte van individueel werk (40% minder) en spelvormen (65% minder).

## Beschrijving van de studie

In het tweede en derde leerjaar van een lagere school werden elk zeven lessen parkour gedoceerd. Parkour is een individuele sport waarbij men zo creatief, gecontroleerd en vlot mogelijk door de omgeving beweegt op verschillende manieren (Coolkens, Van Oost, Vanhole & Iserbyt, 2018). Het aantal leerlingen in het tweede en derde leerjaar was respectievelijk 19 en 26. Tijdens deze lessenreeks werden verschillende bewegingsfamilies binnen parkour ingeoeffend. We onderscheidde landen (precision en strides/loopsprongen), spins (palm spin



en reverse), vaults (speed step) en wall movements (tik, wallrun en catleap) op basis van het handboek 'Parkour Primitives' (Coolkens, et al., 2018). De inhoud werd gedoceerd aan de hand van het sport education model (Siedentop, Hastie & van der Mars, 2019) en was in beide klassen hetzelfde. Voor aanvang van de lessenreeks werden de leerlingen opgedeeld in drie heterogene teams, hierbij werd rekening gehouden met een evenwichtige verdeling op basis van het vaardigheidsniveau en geslacht. De leerkracht (vrouwelijk, 53 jaar) bepaalde het vaardigheidsniveau van elk kind op basis van eerdere ervaringen met de kinderen en een evaluatie van hun vaardigheden.

Tijdens deze lessenreeks werden vier leerlingen van het tweede leerjaar en vier leerlingen van het derde leerjaar (8 leerlingen in totaal, leeftijd 7-8 jaar) geobserveerd. In elk leerjaar werd data verzameld van één hoogvaardige jongen, één hoogvaardig meisje, één laagvaardige jongen en één laagvaardig meisje door middel van systematische observatie. Alle periodes van standenwerk (59 minuten) en circuit (66 minuten) werden via event recording gecodeerd voor elk van de acht leerlingen. Telkens er een oefenpoging (= event) plaatsvond werd dit als succesvol of niet succesvol gescoord door twee getrainde observatoren op basis van criteria in 'Parkour Primitives' (Coolkens, et al., 2018).

Een voorbeeld: De reverse op de plint

- Succesvol: alleen met de handen en/of de voeten de plint raken (of er gewoon overheen springen) en op de voeten landen zonder te vallen
- Onsuccesvol: tijdens de sprong de plint raken met andere lichaamsdelen (zitvlak, knieën, buik,...), rechtstaan op de plint, balans verliezen en vallen (niet op de voeten landen).

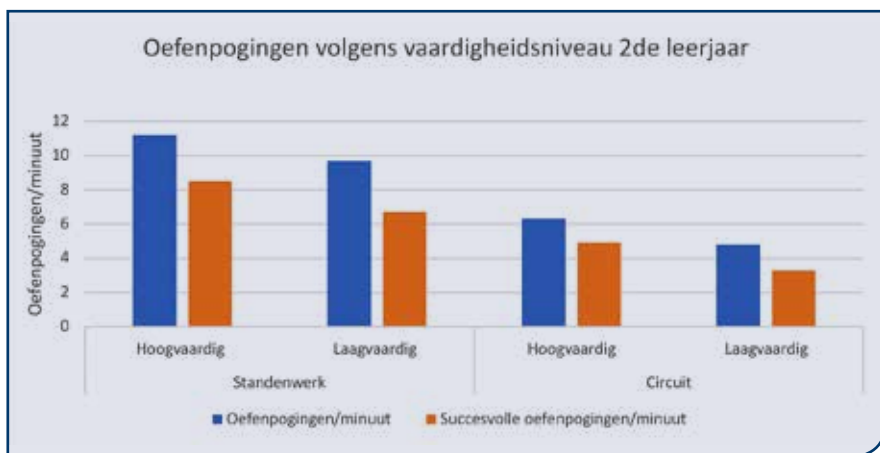
### De resultaten

Uit figuur 1 blijkt dat voor het tweede leerjaar hoogvaardige leerlingen 16% meer oefenpogingen per minuut en 27% meer succesvolle oefenpogingen per minuut uitvoeren dan laagvaardige leerlingen tijdens standenwerk. Bij het werken in een circuit behalen hoogvaardige leerlingen 31% meer oefenpogingen per minuut en 49% meer succesvolle oefenpogingen per minuut dan laagvaardige leerlingen. Zowel hoog- als laagvaardige leerlingen in het tweede leerjaar behaalden meer (succesvolle) oefenpogingen per minuut tijdens standenwerk (gemiddeld 7,6 succesvolle oefenpogingen per minuut tijdens standenwerk versus 4,1 succesvolle oefenpogingen per minuut tijdens circuit).

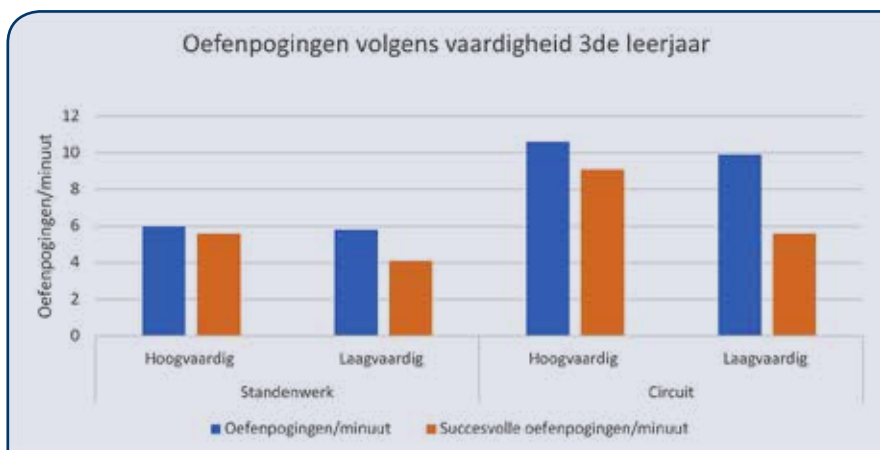
In het derde leerjaar behaalden hoogvaardige leerlingen 3,5% meer oefenpogingen per minuut en 34% meer succesvolle oefenpogingen per minuut dan laagvaardige leerlingen tijdens standenwerk. Bij circuit werden er 7% meer oefenpogingen per minuut en 60% meer succesvolle oefenpogingen per minuut uitgevoerd door hoogvaardige leerlingen. Het hoogste aantal (succesvolle) oefenpogingen per minuut werden behaald tijdens circuit in het derde leerjaar. Zowel in het tweede als derde leerjaar voeren hoogvaardige leerlingen meer oefenpogingen en succesvolle oefenpogingen uit dan laagvaardige leerlingen. Ook het percentage succesvolle oefenpogingen lag gemiddeld 17% hoger bij hoogvaardige leerlingen dan bij laagvaardige leerlingen. Merk op dat in het tweede leerjaar het aantal (succesvolle) oefenpogingen hoger is tijdens standenwerk, terwijl dit in het derde leerjaar hoger is tijdens circuit.



Foto 1: Demo reverse



Figuur 1: Oefenpogingen volgens vaardigheidsniveau 2de leerjaar



Figuur 2: Oefenpogingen volgens vaardigheidsniveau 3de leerjaar

Op basis van de resultaten in figuur 1 en figuur 2 kan er geen uitspraak gedaan worden omtrent de meest optimale organisatievorm in functie van het aantal (succesvolle) oefenpogingen. Dit komt doordat er nog andere factoren, dan alleen de organisatievorm, een invloed hebben op het aantal oefenpogingen. Zo kan de klasgrootte een rol hebben gespeeld (in deze studie een klas van 19 leerlingen versus een klas van 26 leerlingen). Grotere klasgroepen kunnen leiden tot grotere wachttijden en minder oefenpogingen, bijgevolg zullen de leerlingen minder leren (Silverman, 2005). Daarnaast vragen bepaalde vaardigheden binnen parkour meer tijd, bv.: het uitvoeren van een sprong over de kast gaat sneller dan het sportraam helemaal tot boven beklimmen, eraf springen en een parkourrol uitvoeren. Tenslotte, kon de leerkracht zelf selecteren wanneer er gebruik werd gemaakt van standenwerk of circuit, ondanks dat dezelfde inhoud (parkour) werd gedoceerd.

**Literatuur**

Collins, B. C. (2012). *Systematic instruction for students with moderate and severe disabilities*. Paul H. Brookes Publishing Company.

Coolkens, R., Van Oost, J., Vanhole, N., & Iserbyt, P. (2018). *Parkour Primitives: Praktijkboek*. Gompel&Svacina.

Hastie, P. A., Calderón, A., Palao, J., & Ortega, E. (2011). Quantity and quality of practice: Interrelationships between task organization and student skill level in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 784-787.

McKenzie, T. L., & Van Der Mars, H. (2015). Top 10 research questions related to assessing physical activity and its contexts using systematic observation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(1), 13-29.

Miller, B. G., Valbuena, D. A., Zeger, H. M., & Miltenberger, R. G. (2018). Evaluating public posting, goal setting, and rewards to increase physical activity during school recess. *Behavioral Interventions*, 33(3), 237-250.

Rink, J. (2010). *Teaching physical education for learning*. Boston, MA: McGraw-Hill Higher Education.

Siedentop, D. L., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.

Silverman, S. (1985). Student characteristics mediating engagement-outcome relationships in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56(1), 66-72.

Silverman, S. (1993). Student characteristics, practice, and achievement in physical education. *The Journal of Educational Research*, 87(1), 54-61.

Silverman, S. J., & Ennis, C. D. (2003). *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction*. Human kinetics.

Ward, P. (2011). Goal setting and performance feedback. In *Behavioral sport psychology* (pp. 99-112). Springer, New York, NY.

**Foto**

Peter Iserbyt

**Contact**

kian.vanluyten@kuleuven.be

**Kernwoorden**

onderzoek, werkvormen, didactiek

**Conclusie**

De resultaten van deze studie tonen het belang van een doelgerichte keuze van organisatievorm aan. De organisatievorm die leraren kiezen heeft een belangrijke impact op het aantal oefenkanalen die leerlingen krijgen, en dus ook op hun leren. In het tweede leerjaar waren er 50% meer oefenpogingen/minuten tijdens standenwerk dan tijdens circuit. In het derde leerjaar waren er gemiddeld 35% meer oefenpogingen/minuten tijdens circuit. Hoogvaardige leerlingen behaalden steeds 11% meer succesvolle oefenpogingen dan laagvaardige leerlingen onafhankelijk van de gebruikte organisatievorm. Het percentage van succesvolle oefenpogingen is in lijn met de aanbevelingen van eerder onderzoek (Silverman, Subramaniam & Woods, 1998). De verschillen tussen het tweede en derde leerjaar tonen aan dat andere factoren (klasgrootte, inhoud,...) eveneens een invloed hebben op het aantal (succesvolle) oefenpogingen.

**Strategieën om het aantal oefenpogingen te verhogen**

Hieronder formuleren we vier strategieën die de leraar kunnen helpen om het aantal oefenpogingen van leerlingen te verhogen, onafhankelijk van de werkvorm. Alle strategieën worden praktisch uitgewerkt.

- **Differentiatie.** Een belangrijke start is om de leerlingen te laten oefenen op het gepaste niveau. Is de taak van de instructie te moeilijk dan kan je voor bepaalde leerlingen deze taak aanpassen door af te dalen in de leerlijn. Formuleer 1 moeilijke en 1 makkelijke variant van de oefening. Bijvoorbeeld: is een wendsprong zonder met de voeten de plint te raken te moeilijk dan kan je een wendsprong laten uitvoeren met voetcontact. Wanneer deze oefening vloeiend gaat kan je opnieuw verder uitbreiden met moeilijker taken. Dit

is ook in lijn met het onderzoek van Hastie, Calderón, Palao en Ortega (2011).

- **Doelen vastleggen.** Een doel is een bepaald niveau van prestatie dat we willen nastreven binnen een bepaalde periode of les. Dit doel kan aanvankelijk door de leraar gesteld worden, maar naarmate de leerlingen zichzelf beter leren inschatten kunnen ze zelf doelen stellen in functie van de inhoud. Doelen dienen specifiek geformuleerd te worden, bv.: Op het einde van deze lessenreeks zal je een Parkour freestyle routine laten zien met 5 verschillende bewegingen waarbij je de elementen toont met een goede flow (vloeiend) en transities (parkourrol, strides,...) gebruikt tussen de verschillende parkourmoves. Een voorbeeld op lesniveau: Wie kan 5 correcte uitvoeringen van de catleap laten zien? Je krijgt hiervoor twee minuten de tijd. De doelen dienen ook zo opgesteld te worden dat ze moeilijk zijn, maar toch haalbaar, dit leidt tot de meeste inzet en prestatie van leerlingen (Ward, 2011).

**De taak van de leerkracht bestaat dus uit het bekrachtigen van het gevraagde gedrag of het opnieuw benadrukken van de focus van de oefening**

- **Aansprakelijkheid.** De leerkracht legt de nadruk op de focus van les, hierbij volgt de leerkracht de leerlingen kort op en controleert of de geplande taak wordt uitgevoerd. De taak van de leerkracht bestaat dus uit het bekrachtigen van het gevraagde gedrag of het opnieuw benadrukken van de focus van de oefening. Vraag aan de leerlingen dat ze tonen wat ze kunnen of tonen wat ze net geoefend hebben. Daarnaast draagt een goed gestructureerde instructie bij tot de aansprakelijkheid van leerlingen voor hun prestaties. Het is mogelijk een instructie goed te structureren door (1) leerlingen een bepaalde tijd te geven om bepaalde doelen te bereiken, (2) leerlingen op een signaal te laten oefenen, (3) leerlingen in een organisatievorm te laten oefenen waarbij ze goed kunnen geobserveerd worden door de leerkracht en (4) de focus van de taak nauw af te lijnen (Rink, 2010).
- **Publiek maken van resultaten.** Bij het publiek maken van resultaten, wordt de prestatie van leerlingen geafficheerd in de turnzaal. Deze gegevens zijn dus publiekelijk zichtbaar voor leerlingen en de leerkracht. Deze strategie is een vorm van feedback die vaak gecombineerd wordt met andere strategieën (doelen stellen, zelf-monitoring,...) om het prestatieniveau van leerlingen te verbeteren (Miller, Valbuena, Zeger & Miltenberger, 2018).

*De auteurs zijn werkzaam als docent/onderzoeker op de KU Leuven.*

# De invloed van migratieachtergrond en diversiteit in de klas

## op de 'fundamental movement skills' (FMS)

Nederlanders met een migratieachtergrond blijken een minder goed beweeggedrag te hebben dan autochtone Nederlanders. Het is echter nog onbekend in hoeverre dit geldt voor kinderen. Etnische diversiteit in de klas blijkt daarnaast van invloed te zijn op cognitieve leerprestaties zoals taal en rekenen. Onbekend is in hoeverre dit ook geldt voor beweegvaardigheid. Migratieachtergrond en etnische samenstelling van de klas blijken van grote invloed te zijn op de beweegvaardigheid, ook wel functional movement skills (FMS) genoemd, van basisschoolkinderen. Dit zet aan tot nadenken hoe het beweegonderwijs aangeboden moet worden.

TEKST HIDDE BEKHUIS, KIERAN CELAIRE EN SEBASTIAAN PLATVOET



**U**it veel onderzoek blijkt dat de beweefrequentie binnen verschillende leeftijdsgroepen aan het dalen is. Hoewel kinderen in Nederland nog altijd meer bewegen dan volwassenen, is ook bij kinderen sinds 2008 een lichte daling in te zien in beweefrequentie. Door deze daling in beweefrequentie bij kinderen, is de verwachting dat ook de FMS van kinderen achteruit gaat (Gao et al., 2018; SCP, 2018). Een van de factoren die van invloed lijkt te zijn op het beweeggedrag van kinderen is het al dan niet hebben van een migratieachtergrond (Labree et al., 2014; SCP, 2018).

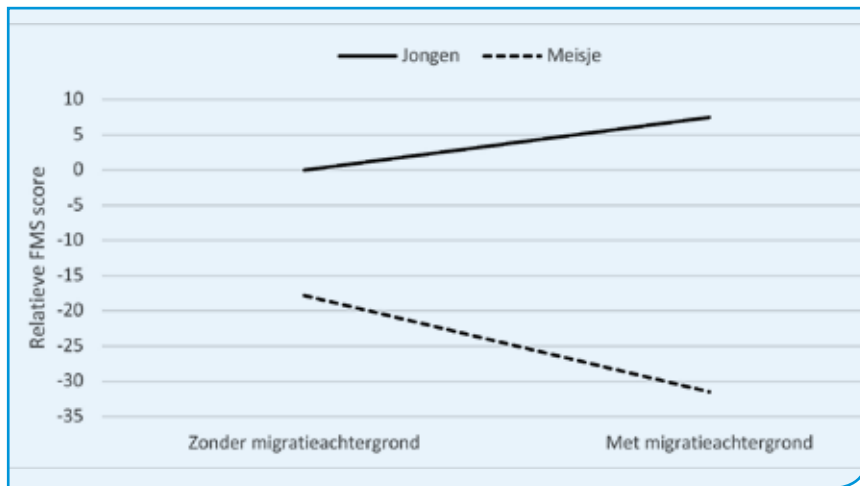
Een ander gegeven is dat de mate van etnische diversiteit in de klas leerprestaties beïnvloedt (Driessen, 2002). Zo behalen scholen met meer etnisch diverse populaties minder hoge schoolresultaten dan scholen die minder etnisch divers zijn. Het is echter onbekend of etnische diversiteit ook van invloed is op niet-cognitieve aspecten die op school geleerd worden, zoals FMS.

Gegeven het gemis aan bovenstaande kennis hebben wij de volgende vragen gesteld: (1) Hoe verhoudt de FMS van kinderen met een migratieachtergrond zich tot de FMS van kinderen zonder een migratieachtergrond? En: (2) bestaat er een verband tussen de mate van etnische diversiteit in de klas en de FMS van kinderen en zo ja, (hoe) valt dit te verklaren?

### Migratieachtergrond en beweegvaardigheid

Kinderen zonder een migratieachtergrond blijken vaker te sporten bij een sportvereniging dan kinderen met migratieachtergrond. Daarentegen zijn kinderen met een migratieachtergrond meer actief in de ongeorganiseerde sport en wandelen deze kinderen vaker naar school of andere gelegenheden (Riemers et al., 2019). Dus enkel op het gebied van deelname aan georganiseerde sport scoorden kinderen met een migratieachtergrond lager. In het Athletic Skills Model van Wormhoudt en Teunissen (2013) wordt gesteld dat kinderen niet te vroeg moeten specialiseren binnen één enkele sport maar zich juist breed moeten ontwikkelen op het gebied van bewegen om zo een goede basis te vormen voor FMS. Aangezien kinderen met migratieachtergrond (veel) minder sporten bij





▲ *Figuur 1: Grafische weergave van interactie effect van geslacht en migratieachtergrond op FMS*

een specifieke sportvereniging zou het zomaar kunnen zijn dat zij zicht breder motorisch ontwikkelen dan kinderen zonder migratieachtergrond, die al vroeg specialiseren in een specifieke sport. De FMS van kinderen met een migratieachtergrond zou volgens deze redenering dan ook hoger zijn.

### Diversiteit in de klas

De invloed van diversiteit in de klas op cognitieve schoolprestaties wordt al decennia onderzocht. Leerkrachtpercepties spelen een belangrijke rol in het verklaren van cognitieve verschillen tussen kinderen met en zonder migratieachtergrond. Doordat docenten denken dat kinderen met een migratieachtergrond minder zouden kunnen zorgt dit ervoor dat zij daadwerkelijk minder goed scoren (Denessen, Driessen en Bakker, 2011). Daarnaast is er veel gekeken wat de invloed is van de etnische samenstelling van de klas. Hierbij is ook aandacht geweest voor niet-cognitieve aspecten zoals interetnische relaties, leerlingwelzijn en het zelfbeeld van leerlingen (Thijs & Verkuyten, 2013). Verklaringen voor de effecten van diversiteit in de klas op niet-cognitieve aspecten steunen vaak op de contacthypothese van Allport en de social identity development theorie (SIDT) van Nesdale (Denessen, Driessen & Bakker, 2011). Deze richten zich op de vorming van en op de processen rondom de 'in-group' en 'out-group'. Of er dus sprake is van een positief of negatief effect van de diversiteit in de klas op de FMS, lijkt afhankelijk te zijn van de relaties tussen de verschillende groepen in de klas.

### HAN beweegttest

Om de vragen te beantwoorden en onze verwachtingen te toetsen is gebruikgemaakt van gegevens van 249 leerlingen welke in groep 4 tot en met 8 zitten op twee verschillende basisscholen. De gegevens zijn initieel verzameld voor het 'Bewegen kun je leren'-onderzoek van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Voor onderliggend onderzoek zijn de data verrijkt met de herkomst van de leerlingen. De FMS-score is gemeten doormiddel van de 'HAN beweegttest', welke bestaat uit

de Körperkoordinationstest für Kinder en een oog-handcoördinatietest. De data zijn geanalyseerd door middel van multi-niveauregressie analyse waarbij rekening is gehouden voor leeftijd, geslacht, het hebben van een migratieachtergrond, de etnische diversiteit van de klas en de school waarop de leerling zit.

### De invloed van een migratieachtergrond

Het blijkt dat jongens een hoger FMS-niveau hebben dan meisjes. Jongens met een migratieachtergrond hebben een hoger FMS-score dan jongens zonder migratieachtergrond. Echter, voor meisjes geldt juist dat het hebben van een migratieachtergrond leidt tot een minder hoge FMS-score. Figuur 1 geeft het divergerende migratie-effect voor jongens en meisjes grafisch weer.

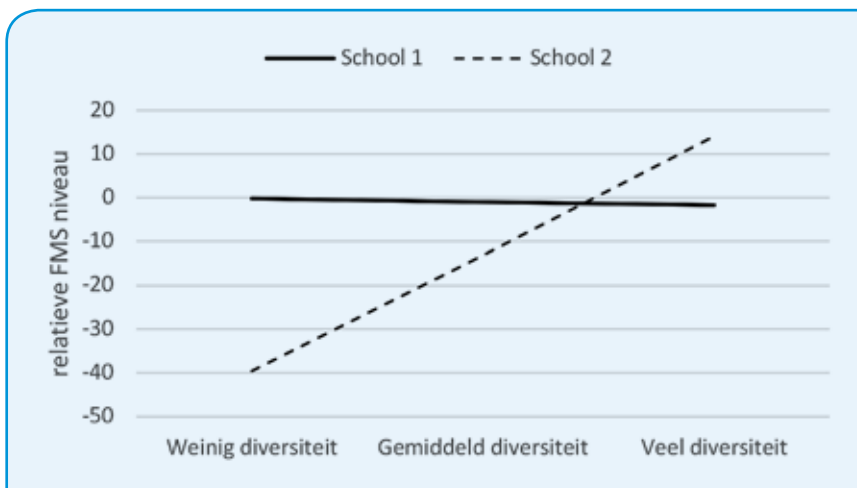
Het lijkt dus zo te zijn dat, in lijn met onder meer Labree et al. (2014), culturele opvattingen over sport en bewegen een grote invloed hebben op sportparticipatie van kinderen. Het idee is dat rondom sport en bewegen een soort machomentaliteit heerst die deze activiteiten voornamelijk bestempelt als activiteit voor jongens. Hierdoor is mogelijk de drempel om te gaan bewegen voor meisjes met een migratieachtergrond groter met als gevolg dat de FMS van deze meisjes minder ontwikkeld is.

### Docenteffect

Wanneer we kijken naar de mate van diversiteit in de klas komt naar voren dat er een erg groot verschil bestaat tussen de onderzochte scholen. Op school 1 blijkt dat naarmate het aandeel kinderen met een migratieachtergrond in een klas toeneemt de FMS van individuele leerlingen significant afneemt. Op school 2 daarentegen neemt de FMS-score juist enorm toe wanneer de mate van diversiteit toeneemt. Figuur 2 geeft dit effect grafisch weer.

**Of er dus sprake is van een positief of negatief effect van de diversiteit in de klas op de FMS, lijkt afhankelijk te zijn van de relaties tussen de verschillende groepen in de klas**

Kennelijk kan de mate van diversiteit in de klas zowel een positief als negatief verband houden met het FMS-niveau van kinderen. Dit wijst op een eventuele moderator die invloed heeft op het verband tussen de mate van diversiteit in de klas en de FMS van de leerlingen. Wellicht dat dit de rol van de leerkracht en leerkrachtpercepties is,



Figuur 2. Grafische weergave van het verband tussen fms en diversiteit in de klas, per school.

aangezien op beiden scholen een docent de lessen LO verzorgde. Leerkrachtpercepties hebben een invloed op het verband tussen de mate van diversiteit in de klas en prestaties van leerlingen (Agirdag 2011; 2016; OECD, 2019). De wijze waarop leerkrachten lesgeven kan beïnvloed worden door bepaalde aannames en percepties over leerlingpopulaties. Hierdoor worden ook de prestaties van leerlingen negatief (Golem effect) dan wel positief (Pygmalion effect) beïnvloed (Reynolds, 2007). Een verklaring voor het gevonden school effect kan dus zijn dat er tussen de scholen een verschil bestaat in de wijze waarop omgegaan wordt met diversiteit in de klas. Deze bevinding benadrukt het belang van de bewustwording bij leerkrachten van de percepties die zij hebben over (groepen) leerlingen en het bieden van onderwijs dat aansluit op de (cultuurgerelateerde) behoeften van leerlingen.

### Stof tot nadenken: gender verschillen

Dat meisjes met een migratieachtergrond een grote achterstand hebben in de FMS-ontwikkeling roept de vraag op of er niet specifiek aandacht aan deze groep besteed moet worden. Buitenschoolse sportactiviteiten die aangeboden worden door bijvoorbeeld de gemeente dienen in te spelen op de drempels rondom bewegen voor meisjes met een migratieachtergrond. Hetzelfde geldt voor het sport- en bewegingsonderwijs op scholen. Tijdens het sport- en bewegingsonderwijs kunnen docenten met het gegeven dat meisjes met een migratieachtergrond achterlopen in de ontwikkeling van FMS, de lessen zo vormgeven dat meisjes met een migratieachtergrond extra gestimuleerd worden te bewegen en minder belemmerd worden door mogelijke (culturele) opvattingen en drempels. Onvoldoende veiligheidsgevoel en privacy zijn twee belemmeringen die genoemd werden in het rapport van het RIVM (2016a). Een mogelijke oplossing hiervoor zou zijn om tijdens het bewegingsonderwijs groepen te maken waarin meisjes met een migratieachtergrond vaker sporten met autochtone meisjes. In een dergelijke situatie zullen meisjes met een migratieachtergrond zich mogelijk sneller veilig voelen en zich kwetsbaar

opstellen om zo nieuwe vaardigheden te leren. Daarnaast ligt het niveau van autochtone meisjes dicht bij het niveau van meisjes met een migratieachtergrond wat zorgt voor een betere aansluiting. Hierdoor hebben meisjes met een migratieachtergrond een beter passende uitdaging in vergelijking met wanneer zij zich moeten optrekken naar het niveau van de jongens. Door de jongens en meisjes te scheiden kan ook voorkomen worden dat het beeld van een traditionele rolverdeling, dat mogelijk impliciet bevestigd dan wel versterkt wordt door jongens met een migratieachtergrond, een belemmering vormt voor deelname aan sport en spel bij meisjes met een migratieachtergrond tijdens de gymles. Belangrijk om te melden is dat dit niet direct een pleidooi is om groepen tijdens het bewegingsonderwijs in het geheel te splitsen op basis van geslacht. Co-educatie, oftewel het geven van onderwijs aan klassen bestaande uit zowel jongens als meisjes, heeft namelijk veel voordelen voor de (sociale) ontwikkeling van kinderen (Massink, 2015). Desalniettemin kunnen meisjes met een migratieachtergrond mogelijk grote stappen maken in de FMS-ontwikkeling wanneer zij vaker de kans krijgen in een voor hun veilige omgeving te bewegen waarbij meer rekening wordt gehouden met hun belevingswereld en behoeften.

### Stof tot nadenken: cultuur responsief onderwijs

Naast de mogelijke implicaties voor het organisatorisch aspect van het bewegingsonderwijs hebben de nieuwe bevindingen uit dit onderzoek ook implicaties voor het handelen van de vakdocenten en docentopleidingen. Dit onderzoek toont aan dat ook op gebied van motorische vaardigheden de mate van diversiteit in de klas en mogelijk de leerkrachtpercepties invloed hebben op het FMS-niveau van leerlingen. Dit betekent dat men zich ook in het bewegingsonderwijs bewust moet worden van de aanwezige docentverschillen en percepties. Een aanbeveling voor lerarenopleidingen voor het bewegingsonderwijs is om te kijken naar het curriculum en ruimte te maken voor onderwijs dat gericht is op de bewustwording van leerkrachtpercepties en/of cultureel responsief onderwijs.

**Dr. Hidde Bekhuis,**  
is onderzoeker aan de Radboud Universiteit

**Kieran Celaire M.Sc.,**  
is docent LO

**Dr. Sebastiaan Platvoet**  
is onderzoeker op de Hogeschool Arnhem en Nijmegen

**Foto**  
Anita Riemersma

**Contact**  
H.Bekhuis@ru.nl

**Kernwoorden**  
onderzoek, diversiteit

# Onderwijs in bewegen op de basisschool



2020, De Groot, Th., en anderen, uitgegeven door Thema

**D**it is een lijvig boek, zeer mooi vormgegeven en ruim 350 pagina's dik. Het heeft een heldere indeling. Het boek is geschreven voor hen die interesse hebben in het bewegen-de kind en daarmee ook al ervaring hebben opgedaan. Je moet dus weten waarover je het hebt. In de leeswijzer staat dat verwoord. Daarin wordt ook duidelijk gemaakt hoe je het boek kunt gebruiken. Dat is maar goed ook want het is niet een boek waarin je op pagina 1 begint en het vervolgens doorwerkt totdat je aan het eind bent.

Er worden heel veel van de vandaag de dag gebruikte theorieën aangehaald en die worden uitgebreid besproken. Dat is misschien wel een bezwaar tegen dit mooie boek: staat er niet te veel in? Voorbeeld over motorisch leren. De theorieën daarover worden vanuit de geschiedenis besproken. De schrijvers geven aan wat er in de loop der jaren is geschreven, het is een chronologische opsomming. Nu is dat meteen weer het mooie. Je mag als lezer zelf bepalen welke theorie je volgt of juist lekker eclectisch beziggaan.

Ik denk dat het hierdoor als opleidingsboek erg geschikt is. De docent geeft enkele hoofdstukken op die de student moet doornemen. Daar wordt in de les intensief over gepraat. Er zijn drie blokken: 1 Aanbieden van bewegingsactiviteiten, 2 Reguleren en leerhulp en 3 De vakspecialist bewegingsonderwijs. Die indeling is helder. Je wordt meegenomen in een leergang over hoe je een goede les kunt neerzetten en wat daar allemaal bij komt kijken. Over alles wordt wel iets verteld. Bijvoorbeeld welke soorten angst je kunt tegenkomen; welke soorten van instructie je kunt hanteren, hoe je de les kunt organiseren; hoe je groepen indeelt; welke vormen van informatieoverdracht je kunt gebruiken; welke lesgeefstijlen je kunt gebruiken; in welke relatie je tot je leerlingen staat; hoeveel autonomie je je leerlingen geeft. Omdat het

zoveel is, kan een student makkelijk 'verdrinken'. Daarom is de begeleiding van een opleidingsdocent echt nodig. Ik haal hier het indelen groepen even uit. Je kunt verschillende redenen hebben om groepen in te delen. Bijvoorbeeld omdat zo'n groep de hele les kan worden gebruikt. Dat scheelt tijd. Maar het doen van een bepaalde activiteit kan ook reden zijn (bijvoorbeeld ringenzwaaien) om de groep in te delen. Of juist helemaal niet dan maak je willekeurige groepen. De voor- en nadelen worden allemaal besproken. Hoe het (motorisch) leren gaat en hoe je als docent de leerling kunt helpen beschrijft deel 2. In uitgebreide hoofdstukken wordt ingegaan op wat motorisch leren is, welke motorische ontwikkelingen er zijn en welke leerhulp je daarbij kunt geven. Deel 3 gaat over de rol van de docent in het onderwijs. Bijvoorbeeld aan speciale doelgroepen als kinderen met een aandoening waarbij B-SMECS de handleiding is: gedrag wordt in kaart gebracht aan de hand van zes aspecten: biologisch, sensorisch, motorisch, emoties, cognitie en sociaal; alles staat erin en uitgebreid uitgewerkt.

In de laatste hoofdstukken gaat het om het belang van bewegen, de visie op de huidige bewegingswereld en de laatste ontwikkelingen daarbinnen.

De visie van waaruit wordt gewerkt is dat het kind centraal staat, dat moet leren beter te bewegen.

Het is een verdienste van de auteurs dat ze wat er de laatste jaren is verschenen op het gebied van het leren bewegen van kinderen en alles wat daarmee samenhangt, op een zeer leesbare manier, hebben weten te bundelen in dit boek. Ze geven zelf ook al aan dat het wel veel is wat erin staat. Dat doen ze door te vertellen op welke manieren je het boek kunt gebruiken: als studieboek, naslagwerk, leidraad of ter verdieping. Dat 'alles' nu in één boek staat, maakt het wel makkelijk. Het is echter veel meer dan de ondertitel van het boek doet vermoeden (basiskennis...).

**Hans Dijkhoff**



# Dynamische schooldag



**D**e wekker gaat....maar heel even. De vinger zweeft al boven de uitknop. Standaard word je net voor de wekker wakker. Ook in deze coronatijd maakt dat geen verschil. Als je jarenlang op dezelfde tijd opstaat, heb je een soort ingebouwd alarmsysteem dat je, net voor de wekker dat doet, erop attendeert dat je wakker moet worden. Je staat op, doet je oefeningen, doucht, maak je eten klaar om mee te nemen en ontbijt met de krant voor je neus. De lessen heb je de avond ervoor voorbereid.

Je komt op school aan waar je wordt begroet door de leerlingen van groep 8 die straks als eerste les hebben. Wat we gaan doen?, vragen ze. Je antwoordt dat ze straks mogen helpen de zaal in te richten en loopt door naar de personeelskamer waar de collega's her en der verspreid zitten. Je herinnert ze aan de afspraak vanmiddag. Dan wordt er verder gepraat over de ondersteuning die je biedt bij de invulling van de dynamische schooldag.

De kop koffie sla je over want de bel zorgt ervoor dat je naar de zaal gaat, de deur opendoet en de groep 8-leerlingen binnenlaat. Zodra ze omgekleed de zaal binnenstappen, deel je 'orders' uit. Er zijn veel toestellen nodig voor de bewegingsbaan die je hebt bedacht naast de activiteiten in het andere vak. Omdat je extra aandacht aan de bewegingsbaan wilt geven en daarvoor ruimte nodig is, heb je maar twee vakken. Op het whiteboard heb je met magneten een plattegrond gehangen. Als de leerlingen het niet weten, verwijst je daarnaar. Dat zijn ze gewend.

Na een enerverende les, met veel geluid en enthousiasme, pas je de baan en het andere arrangement aan aan de volgende groep die binnenkomt: groep 4. Ook deze groep produceert veel geluid maar is ook super enthousiast.

Tijdens de uitleg zijn ze wel stil en heel aandachtig. Ook stellen ze goede vragen en doen zelfs suggesties voor aanpassingen.. Gelukkig kan alles blijven zoals het is. De parallelgroep 4 stuift binnen als de andere groep het lokaal heeft verlaten. Deze groep heeft meer begeleiding nodig. Op de een of andere manier is de chemie hier totaal anders. Hoe lekker het in de vorige les liep, zo moeizaam gaat het nu...

Koffiepauze. Voordat je naar de medewerkersruimte loopt, pas je weer eerst het arrangement aan. Je wacht tot de laatste leerlingen weg zijn en pakt achtergelaten kleding mee. Deze breng je naar de conciërge. In de medewerkerskamer word je aangeschoten door Corry van groep 5. Ze heeft op YouTube een filmpje gezien hoe je rekentaken al bewegend kunt uitvoeren. Dit soort initiatieven is mooi. Collega's die meedenken over de invulling. Daar heb jij als coördinator veel aan. De bedoeling van de vergadering is verder inventariseren welke mogelijkheden er zijn om de kinderen uit hun stoelen/banken te krijgen om de bewegingsarmode te bestrijden. Daar wil de school nu echt werk van maken. Je hebt een plan opgesteld om vanuit de verzamelde initiatieven te kijken welke op school een goede bijdrage kunnen leveren en ook te doen zijn voor de collega's. Je hebt er zin in!

Nu twee keer groep 3. Bij de tweede groep valt een kind van een schuin oplopende bank en komt ongelukkig terecht. Ja hoor, weer die leerling waarvan de ouders zo kritisch zijn en altijd commentaar hebben op de lessen. Ja die zien er niet meer zo uit als zij die hebben gehad in hun tijd. Of het allemaal wel veilig genoeg is want vorige keer blesseerde hun oogappel zich ook al. Ze moeten ook niet zo beschermend zijn. Dat kind is niks gewend en mag ook niet veel.

Je neemt plaats achter je laptop en werkt je volgsysteem bij voor zover je dat nog niet tijdens de les had gedaan. Dan volgt de vergadering over de invulling van de dynamische schooldag. Je had niet gedacht dat je collega's met zoveel initiatieven zouden komen. Sommigen hadden zelfs in de klas met leerlingen geïnventariseerd wat voor mogelijkheden er waren. Jij gaat nu met een plan van aanpak komen met een goede taakverdeling. Je voelt je echt een deel van het team!

Een uur later stap je op de fiets naar huis en bedenkt dat er meerdere invullingen gegeven kunnen worden aan het begrip dynamische schooldag. ■



**Mery Graal**

is een vrouw van onbestemde leeftijd en geeft les op een school ergens in Nederland.

**Mery Graal**

## Online cursussen 'Van start met BSM'

31 mei & 14 juni 2021

Nog altijd groeit het aantal scholen dat het school-examenvak BSM op havo/vwo aanbiedt. De voor dit vak gestelde eisen zijn globaal omschreven in eind-termen. Scholen hebben veel vrijheid in het maken van keuzes. Welke zijn de juiste? Welke keuzes passen bij de visie en doelstellingen van de school en de vaksectie? Hoe zet je een vakwerkplan op dat als leerplankader moet dienen voor de te geven lessen?

Deze online cursus bestaat uit twee dagdelen (totaal vijf uur) en is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van de examenvakken BSM op havo/vwo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM. Het doel is dat aan het eind van het tweede dagdeel er een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en vakwerkplan voor BSM.

**Kijk op onze website voor meer informatie.**

### Kosten

135 euro voor KVLO-leden, 190 euro voor niet-leden

## Lerarenportfolio

Werk nu je portfolio bij. De scholingen van de KVLO die in 2019/2020 hebben plaatsgevonden, zijn hierin bijgewerkt.

## Webinar akoestiek

22 maart 2021 van 15.30-16.30 uur online via Teams

**Als docent LO is de gymzaal jouw werkplek en jouw leermiddel en is het van belang dat deze op orde is. Bij de KVLO signaleren wij op onze helpdesk dat de akoestiek in de top 3 van meest gestelde vragen omtrent arbeidsomstandigheden staat.**

De akoestiek in de accommodatie waar docenten LO lesgeven is vaak niet op orde. Dit kan beter en anders! Daarom nemen we je tijdens dit webinar graag mee in het thema akoestiek en belichten we de diverse kanten van dit thema vanuit de verschillende expertises. Dit alles met als doel jou verder op weg te helpen naar het bewerkstelligen van een accommodatie met goede akoestiek!

Tijdens het webinar komen diverse experts aan het woord en lichten vanuit hun (werk)ervaringen, expertise en praktijk toe wat je kunt doen om de akoestiek te verbeteren of beter nog bij nieuwbouw direct goed op orde kunt krijgen.

Ervaar jij ook een slechte akoestiek en ben je benieuwd welke stappen je kunt ondernemen om dit te verbeteren, volg dan dit online webinar.

De experts aan het woord: Janneke Wiersema (juridische afdeling KVLO), Peter van der Velde (TIG akoestiek), Harry Vedder (M3V) als specialist in huisvesting, sporttechnisch adviseur Odin Wenting (bouwadvies) en Niels Hooijtink (Elacin) om het gebruik van otoplastieken toe te lichten

### Kosten

10 euro voor KVLO-leden, 20 euro voor niet-leden

## Kosten en tijd voor scholing

Wist je dat je op grond van de cao recht op tijd en geld voor scholing hebt?

- In het primair onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 FTE). Tevens stelt de werkgever voor individuele professionele ontwikkeling in het primair onderwijs (op schoolniveau) per jaar een bedrag van € 500,- per fte beschikbaar.
- In het voortgezet onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 FTE). Voor individuele professionele ontwikkeling heeft de leraar in het voortgezet onderwijs recht op een bedrag van € 600,- per jaar (bij 1 FTE).
- In het mbo heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van minimaal 59 uur (bij

1 FTE). Daarnaast dient de werkgever de scholing die (mede) in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).

In het hbo heb je een basisrecht van 40 uur voor scholing (bij een dienstverband onder de 0,4 fte is dat wat lager). De werkgever dient de scholing die in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever). De bovenstaande rechten beschrijven alleen de individuele rechten en de basis daarvan. De volledige rechten zijn beschreven in de cao. Aanvullend op de individuele rechten hebben werkgevers in alle onderwijssectoren ook een collectief scholingsbeleid met faciliteiten (tijd en geld) aanvullend op de hierboven beschreven individuele budgetten.

## Webinar PTA LO in coronatijd (Eric Swinkels)

15 maart 2021 van 15.00-16.15 uur online via Teams

**Het programma van toetsing en afsluiting (PTA) is in het VO een begrip, want daarin wordt voor 1 oktober jaarlijks vastgelegd waar het schoolexamen over gaat, wanneer de toetsmomenten en praktische opdrachten handelingsdelen gepland zijn. Alleen tijdens deze coronatijd komen veel vragen of én hoe je het PTA kunt of moet aanpassen.**

Daarover gaat dit webinar. In maximaal 75 minuten komt een aantal thema's aan bod, afgewisseld met korte blokken waarop direct gereageerd kan worden op gestelde vragen. De thema's zijn: waar moet een

PTA aan voldoen, waar mag je van afwijken en hoe pas je dan het beste je PTA aan? En is er nog een verschil met LO(1) en de examenvakken BSM en LO2?

### Voor wie is dit webinar interessant?

Voor docenten die in het VO lesgeven aan de bovenbouw en zich afvragen hoe de resterende tijd van het schooljaar het beste de lessen LO aangeboden en afgesloten kunnen worden. Voor docenten die zich nog niet eerder hebben verdiept in het PTA.

### Kosten

10 euro voor KVLO-leden, 20 euro voor niet-leden



## Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je scholingen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.



Reageren op vakbladartikelen?  
Twitter @KVLOnL

### contact

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

### Wist je dat?

Ben je in dienst van een uitzend- of detachingsbureau en ben je tewerkgesteld in het onderwijs? Let er op dat je dan in beginsel recht hebt op een salaris gelijk aan hetgeen je zou verdienen indien je rechtstreeks in dienst zou zijn van de school. Dat staat in de Waadi (Wet allocatie arbeidskrachten door intermediairs) die van toepassing is op je uitzendwerkgever. Daarnaast heeft naast je uitzendwerkgever ook de school waar je werkt een verplichting. In zowel de cao primair onderwijs als de cao voortgezet onderwijs staat onder meer dat de scholen

ervoor moeten zorgen dat de door hen ingeleende uitzendkrachten hetzelfde salaris ontvangen als de leraren/werknemers die rechtstreeks in dienst zijn van de school (inclusief alle toelagen en onkostenvergoedingen). Hierover dient het schoolbestuur afspraken te maken met de uitzendorganisatie.

*Wil jij ook meepraten over cao-zaken en onze onderhandelars voorzien van input? Meld je dan aan voor het digitale KVLO Opiniepanel Arbeidsvoorwaarden voor jouw onderwijssector (PO, VO, mbo, hbo). Voor meer informatie of aanmelding: [corry.dijkstra@kvlo.nl](mailto:corry.dijkstra@kvlo.nl) of 030 693 7671.*

### Affordances

Op de website bij de bonusartikelen van ons magazine staat deze keer een pittig stuk over de term affordances. Waar komt het vandaan? Hoe wordt het gebruikt? Wat houdt het in? Allemaal vragen waarop Chris Hazlebach op zijn eigen wijze antwoord probeert te geven.

**Wil je meediscussieren? Klik dan op de link onderaan het artikel.**





# → ROEIEN

## JONG AAN DE SLAG



Roeien wordt in hoofdzaak beoefend bij roeiverenigingen, maar ook op school wordt de laatste jaren steeds vaker geroeid. In *Roeien, jong aan de slag* wordt een brug geslagen tussen de roeisport en het bewegingsonderwijs.

Het boek biedt zowel roei-instructeurs (in opleiding) als docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om roeien bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

De kernpunten van de roeitechniek komen aan bod, maar ook het omgaan met het materiaal en de veiligheid van de leerlingen. Naast oefeningen om het bootgevoel en de techniek te verbeteren, worden speelse roevormen beschreven. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat roeien een bron van plezier en ontspanning kan zijn, vaak voor de rest van het leven.



€16,<sup>90</sup> incl. btw

ISBN: 978-90-72335-42-5

Te bestellen via [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)

→ In samenwerking met Arko Sports Media

**janluitingfonds**  
LEZEN OVER BEWEGEN

# VOLG MIJ

## hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!



Bent u op zoek naar een leerlingvolgsysteem dat hanteerbaar is, snel werkt en meegaat met de tijd? Dan is VOLG MIJ iets voor u! VOLG MIJ is hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs! Met behulp van VOLG MIJ kunt u gemakkelijk de motorische ontwikkeling van uw leerlingen bijhouden!

VOLG MIJ is gebaseerd op de 12 leerlijnen beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Per leerlijn zijn er meerdere varianten waarop u kunt scoren, waarbij wordt uitgegaan van 5 verschillende scoringsniveaus. Heeft u zelf een oefening om een leerlijn te scoren? Geen probleem, er is zelfs een mogelijkheid om uw eigen scoremodel in te voegen.

### Voordelen:

- handzaam
- vernieuwend
- flexibel
- modern
- on- en offline
- snel



**MEER INFORMATIE:**  
[JANLUITINGFONDS.NL](http://JANLUITINGFONDS.NL)

