

BONUS

TOPIC

Bewegingsonderwijs tijdens lockdowns

Precies twee jaar geleden stonden we aan het begin van een wereldwijd 'gezondheids crisis'. Persoonlijk heb ik dit begin als heel stressvol ervaren: Wat is er aan de hand? Hoe gevaarlijk is dit virus? Wat wordt er nu van mij verwacht, als docent, als moeder, als partner? | Tekst Jennifer Nuij

Zorg voor je zelf

Ik durfde mijn zoontje tijdens de eerste lockdown niet naar de opvang te brengen. Ik was echt bang voor eventuele consequenties. Ook hield ik afstand van mijn ouders en andere mensen ook al was ik zelf niet echt bang om ziek te worden. Ik had wel te maken met kwetsbare mensen om mij heen.

Naar mijn leerlingen toe wilde ik vooral benadrukken hoe belangrijk het is om in zo'n uitzonderlijke situatie goed voor jezelf te blijven zorgen: te blijven bewegen, naar buiten te gaan en te zorgen voor je mentale welbevinden. Als je in het zadel wilt blijven zitten tijdens een crisissituatie, dan zou zelfzorg een grote prioriteit moeten zijn. Ik heb dat getracht te bereiken door het schrijven Sportjournaals en een multidisciplinaire beweegopdracht. In dit artikel reflecteer ik op de opdrachten en de uitkomsten.

Vertrekpunt

Om te kunnen begrijpen waarom ik gekozen heb voor de Sportjournaals en multidisciplinaire beweegopdracht is het goed om het uitgangspunt te verkennen. Op persoonlijk vlak ben ik van jongs af aan geconfronteerd met verschillende klachten zoals migraine, spanningshoofdpijn, hoge spierspanning en slapeloosheid. Deze klachten brengen (groot) fysiek ongemak met zich mee: het beïnvloedt het gevoel van welzijn en je dagelijkse leven op een negatieve manier. Dat is niet prettig en daar wil ik verandering in aanbrengen. Dat is een zoektocht. En nu ik daar meer zicht op heb, zie ik dezelfde dingen



Als je in tijden van crisis je kop erbij kunt houden en goed voor jezelf kunt blijven zorgen, dan heb je een ontzettend krachtige tool in handen, voor de rest van je leven

bij mijn leerlingen gebeuren als die mij als tiener zijn overkomen. Wat zou er zijn gebeurt als mijn docenten de kennis zouden hebben gehad die ik nu heb? En nog belangrijker: hoe kan ik deze kennis zelf inzetten om het welzijn van mijn leerlingen op school te onderhouden of vergroten? Deze vragen zijn mijn drijfveren geweest bij het opzetten van de Sportjournaals en de multidisciplinaire beweegopdracht.

Zelfstandig werken

Tijdens beide lockdowns zijn de lessen bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum 'uitgevallen'. Bewegen doe je dan bij voorkeur op een plek die je even

uit je dagelijkse sleur haalt: buiten, in de sportschool of op de vereniging. Aangezien de sportschool of de vereniging gesloten waren, blijft buiten dan als enige optie over. Bovendien, naast al dat stilzitten is het juist de bedoeling dat de kinderen tijdens de lesuren bewegingsonderwijs even de kans pakken om naar buiten te gaan. Even de elementen voelen: kou of warmte, zon of regen, wind of stilte. Uit je hoofd komen, terug in je lijf. De opdrachten die onze leerlingen moesten uitvoeren waren zoveel mogelijk gericht op autonomie: zelf je moment kiezen, zelf je activiteit en intensiteit kiezen.

Sportjournaal

De opzet van het sportjournaal was het combineren van verschillende topics waarbij de aandacht van de leerlingen werd gericht op een holistische benadering: lichaam en geest zijn één, een geheel, en ze beïnvloeden elkaar op grootse wijze. De topics waren:

- 1 een beweegchallenge
- 2 een work-out of the week
- 3 de chill mode
- 4 lifestyle, en soms nog enkele tips

Deze onderwerpen kregen elke week een andere invulling zodat de leerlingen hieruit inspiratie konden opdoen voor eventuele bewegingsactiviteiten. De leerlingen moesten elke week aantonen dat zij iets aan bewegen hebben gedaan.

De opbrengst van deze opzet was mijns inziens gering. De sportjournaals, die toch wel enkele pagina's lang waren,

waren erg leuk om te maken maar ik heb behoorlijk onderschat dat het voor de leerlingen helemaal niet haalbaar was om zoveel te moeten lezen. Mijn eigen enthousiasme was hier dus een valkuil. Ondanks het gegeven dat het goed is dat bewegen in de context van algeheel welzijn wordt geplaatst, met alle aandacht die er aan de verschillende topics is gegeven, hebben weinig leerlingen er echt aandacht aan besteedt. Toch was het niet geheel nutteloos. Er zijn echt wel een paar leerlingen geweest die zich wat meer bewust zijn geworden van de keuzes die ze maken en het effect van deze keuzes op hun gezondheid en gevoel van welzijn.

Multidisciplinaire bewegopdracht

De tweede ronde! Dit keer zou ik niet het voortouw nemen, daar was ik van overtuigd. De sportjournaals hadden enorm veel tijd en energie gekost en nu mocht een ander even met ideeën komen... Maar er kwam toch weer een idee opborrelen dat ik écht niet kon weerstaan: een multidisciplinaire bewegopdracht waarbij de leerlingen nog meer autonomie hadden en nóg meer inspiratie aangereikt zouden krijgen maar ditmaal via foto's en videofilmpjes. Weg met die lange teksten! Het moet makkelijk en laagdrempelig zijn!


Ik had bij Ikea het Rad van fortuin al eens gekocht en combineerde het idee in mijn hoofd met het spelelement van het Rad van fortuin.

Weekkaart Rad van Avontuur januari (week 4)

Conditie: CrossFit

Work-out of the day (WOD/ind.)
Nr. 9 & 11: Bedenk je eigen TABATA work-out! 8 rondes; 20 seconden trainen, 10 seconden rust.
 Nr. 22 & 23: 15 minutes: AMRAP

Work-out of the day (Family/Friends)
Nr. 11: 5 minutes planning (ellebogen of handen)
 Nr. 23: 70 air squats
 Nr. 9: 25 pull ups/ring rows
 Nr. 22: 35 lunges met armen gestrekt boven het hoofd



Afbeelding van [Jas Natela](#) via [Pexels](#)

Yoga en stretching

Nr. 11: hoofd naar knie
 Nr. 23: krokodil
 Nr. 9: staande hoek
 Nr. 22: adelaar

Sport en spel

Nr. 11: [STEP UP](#)
 Nr. 23: [touwatie springen \(double under\)](#)
 Nr. 9: [papieren vliegtuig](#)
 Nr. 22: traplopen: neem alleen nog maar de trap deze week. Maak er een wedstrijdje van met je familie: wie neemt het vaakst de trap?

TikTok! #challenge


Nr. 11: houdig laag
 Nr. 23: houding klein
 Nr. 9: voet
 Nr. 22: grond

Flow

Nr. 11: Wanneer je iets perfect wil doen, ben je waarschijnlijk bang de controle te verliezen. Daardoor wordt het moeilijker om in flow te komen. Het moet niet te makkelijk en niet te moeilijk zijn.
 Nr. 23: Als je in flow bent wordt het leven zoveel leuker voor jou. En als het voor jou leuker wordt straalt dit vanzelf uit.
 Nr. 9: Overall waar 'te' voor staat is niet goed.
 Nr. 22: Flow gaat dus precies voldoende energie geven om daarna energie terug te krijgen.

Stoelen en boksen

Nr. 11: [stoelen: trekpaard](#)
 Nr. 23: [voetjes aan de vloer!](#)
 Nr. 9: [sta op!](#)
 Nr. 22: [schouderkikkertje](#) (de instructie is hetzelfde als die van heuptkikkertje)



Afbeelding van [zouhamed Fares](#) via [Pexels](#)

Weerbaarheid

Nr. 11: elke fout is een stap dichterbij succes.
 Nr. 23: ik kan het. En ik ga het doen ook!
 Nr. 9: als ik fouten maak, word ik sterker en weerbaarder.
 Nr. 22: kleine stapjes leiden tot success.

#SHARINGISCARING

Deel jouw foto of filmpje op social media!

Dankbaarheid

Nr. 11: het dak boven je hoofd.
 Nr. 23: je lijf (hoe je eruit ziet en wat het allemaal kan).
 Nr. 9: de ontwikkelingen die je doormaakt op school.
 Nr. 22: je toekomstplannen (of het hierover nadenken).

Mindfulness

Nr. 11: bestuur deze week de mind-toolbox (zie verderop in dit document). Herken je dingen?
 Nr. 23: maak een lijst met stress-symptomen die je ervaart (zie verderop in dit document).
 Nr. 9: houd deze week een dagboek bij van dingen die je stressvol vindt.
 Nr. 22: proef je eten: kauw 20x op één hap ©

Level ★ (1x p/w)
 Level ★★ (2x p/w)
 Level ★★★ (3x p/w)
 Level ★★★★ (4+ p/w)

Ma Di Wo Do Vr Za Zo
 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Lucky numbers week 4

Nr. 1: 11
 Nr. 2: 23
 Nr. 3: 9
 Nr. 4: 22

[instructie foto's invoegen](#)
[op de bingokaart](#)

LO MAGAZINE 4 MEI 2022 KVLO

#READY #SET #GO!!!

Conditie: CrossFit (week 4)

Hier staan de uitwerkingen van de Work-Out of the Day (WOD) beschreven. Weet je niet wat de opdracht betekent? Zoek het op op YouTube!



Foto: Danny Walls

Nr. 9 & 11 (9 t/m 12): **Bedenk je eigen TABATA work-out!**

8 rondes: 20 seconden trainen, 10 seconden rust.



Afbeelding van Eric Photos via Dazbo

Nr. 22 & 23 (5 t/m 8): **15 minutes: as many rounds as possible (AMRAP)**

Work-out:

- 10 alrsquats
- 5 push-ups
- 15 sit-ups
- 8 box jumps
- 8 ring rows



Afbeelding van Eric Photos via Dazbo

CrossFit-vormen

Rounds not for time (RNFT)

Hier gaat het om het afleggen van het aantal rondes met opdrachten. Het is hierbij niet van belang hoe lang je hier over doet.

Rounds for time (RFT)

Dit is bijna dezelfde vorm als de RNFT, maar nu staat de klok aan.

As many rounds as possible (AMRAP)

ben jij klaar? Noteer eventueel je score!
Hoeveel rondes kun jij in een bepaalde tijd afronden?

Every minute on the minute (EMOM)

Voor elke opdracht heb je een minuut de tijd. De tijd die van die minuut overblijft is

Yoga (week 4)

Probeer elke houding 5 à 10 ademhalingen (in en uit) vol te houden. Vraag eventueel je vader/moeder/broer/zus te controleren of je een beetje goeie houding hebt.

Nr. 11: hoofd naar knie



Nr. 23: krokodil



Nr. 9: staande hoek



Nr. 22: adelaar



Weekkaart 4






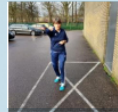


<https://damstedelyceum.nl/wp-content/uploads/2021/02/Weekkaart-4.pdf>

Elke week zouden de leerlingen een nieuwe weekkaart met, wederom, verschillende topics aangereikt krijgen:

- 1 CrossFit
- 2 yoga en stretching
- 3 sport en spel
- 4 TikTok Challenge
- 5 stoeien en boksen
- 6 weerbaarheid
- 7 flow
- 8 dankbaarheid
- 9 mindfulness

Bingokaart januari
Wis de tekst in de vakjes (behalve de titel van het vakje) en plak daar jouw foto's. Je mag max. één A4'tje inleveren!

BINGOKAART	Gaan en lopen 	Gooien, slaan en mikken 	Duurloop (foto strava/runkeeper) Gebruik eventueel het trainingsschema module duurloop (periode 1)	
	Bewegen op muziek Zie TikTok!	Stoeien en vechten Zie stoeien/(kick)boksen	Klimmen en klauteren Zoek een klimrek: hoe snel klim jij een parcours?	
	Trappen, schieten en mikken Zie sport en spel.	Zwaaien en slingeren Zoek een klimrek of schommel.	Balanceren en vallen 	Flexibiliteit 
	Rollen, draaien en duikelen Zoek een klimrek, trampoline, duikelstang of matras.	Springen en landen 	<ul style="list-style-type: none"> • Doe elke week minimaal één activiteit per grondvorm van bewegen. • Collect your evidence! • Maak per activiteit één foto om zo jouw bingokaart te vullen! • Vermijd herhaling. Bedenk elke week iets nieuws! 	Reactievermogen 

Bonuspunten

Je krijgt bonuspunten als je **samen** beweegt (met familie of vrienden). Denk wel aan de coronamaatregelen.

Eigen opdrachten verzinnen

Je mag bij het vullen van de bingokaart gebruik maken van de opdrachten uit de weekkaarten maar je mag ook je eigen opdrachten bedenken!

Daarbij konden de leerlingen zelf kiezen op welk 'level' ze mee wilden doen door het aankruisen van een x-aantal sterretjes (*gamification*) en konden zij ook aangeven op welke momenten zij wilden bewegen.

De opdrachten die per discipline centraal zouden staan, werden bepaald door het Rad van Fortuin. Er werd wekelijks vier keer aan het rad gedraaid en daar kwamen dan vier 'lucky numbers' uit. Aangezien er 24 nummers op het rad staan, moesten er dus 24x 9 opdrachten bedacht en gemaakt worden, inclusief instructies zoals foto's en (uploaden van) filmpjes, naast de weekkaarten, de bingokaart, het sportprofiel en de basisinstructies. Hemel, het was dit keer nóg groter dan de eerste keer!

Het doel van deze multidisciplinaire opdracht luidde als volgt: lever aan het einde van de periode een volledig ingevulde bingokaart in (alles in één overzicht voor de docent). Per grondvorm van bewegen moet er één activiteit gedaan zijn waarbij een foto geldt als bewijs.

Bingokaart



<https://damstedelyceum.nl/wp-content/uploads/2021/01/Bingokaart-januari.pdf>

Gelukkig had ik een heel enthousiaste collega en stagiair die het idee hielpen uitwerken en uitvoeren. Behalve dat het veel werk was, was het ook echt een feestje om het

samen uit te voeren. Maar ook hier geldt: het was geen zaligmakend idee. In plaats van een wekelijks beweegmoment bewaarden veel leerlingen de opdracht tot het laatst waardoor de bingokaart gevuld was met sneeuwfoto's. Erg leuk om te zien natuurlijk maar niet zoals het bedoeld was.

Kosten en batenanalyse

Aan het einde van de rit durf ik te stellen dat de zoektocht naar het beïnvloeden van de gezondheid van leerlingen tijdens de coronacrisis via de Sportjournaals en de beweegopdrachten niet hebben opgeleverd wat ik had gehoopt. Ik denk echt wel dat er een aantal leerlingen zijn geweest die er plezier aan hebben beleefd, vooral wanneer zij de sportactiviteiten samen met een familielid of ouder deden, wat wij erg stimuleerden, maar dit zijn eigenlijk de kinderen die óf al veel bewegen, óf veel discipline konden opbrengen om hun schooltaken succesvol te kunnen volbrengen.

De Sportjournaals waren vooral veel leeswerk en in combinatie met de hoeveelheid managementtaken die leerlingen cadeau kregen tijdens de lockdowns, was dat simpelweg gewoon niet het juiste middel om de leerlingen te bereiken. Kinderen lezen over het algemeen niet zo graag, of zo veel. Daarom is er bij de tweede lockdown gekozen voor een manier waarbij leerlingen zelf meer keuzes konden maken én waarbij er veel instructiefilmpjes en foto's beschikbaar waren om de opdrachten laagdrempeliger te maken.

De conclusie is dan ook dat het gewoon lastig was om tijdens deze mondiale crisis gezondheid en bewegen onder de aandacht te kunnen brengen. Veel mensen, inclusief de jongeren, probeerden hun hoofd boven water te houden.

En dat was al moeilijk genoeg. Goed bedoelde initiatieven hebben wellicht kinderen enigszins in beweging gekregen maar heeft het ook bijgedragen aan hun welzijn?

Het is goed dat we, ondanks, de moeilijke situatie toch hebben geprobeerd om kinderen uit te dagen om te blijven bewegen en om aandacht te besteden aan hun mentaal welbevinden. Want als wij dat niet doen als vakdocenten bewegingsonderwijs, wie doet het dan? Zijn wij niet de aangewezen professionals om deze boodschap naar onze leerlingen over te brengen? Heeft deze mondiale crisis niet precies de vinger op de zere plek gelegd? Onze gezondheid, zowel fysiek als mentaal, zou ten alle tijden onze prioriteit moeten zijn maar is het dat ook? Welk voorbeeld geven wij de kinderen?

Ik weet van mijzelf dat ik daarin nog wel een aantal stappen te zetten heb en ik heb dan ook nagedacht wat ik bij een eventuele derde lockdown zou kunnen en willen doen. Ik weet het simpelweg nog niet. Mijn prioriteit ligt bij het mentaal welzijn van de kinderen. Als je in tijden van crisis je kop erbij kunt houden en goed voor jezelf kunt blijven zorgen, dan heb je een ontzettend krachtige tool in handen, voor de rest van je leven. Bewegen is daar een belangrijk onderdeel van maar laten we emotieregulatie en het leren omgaan met gedachtes (mindset) niet onderschatten. De overtuigingen die ten grondslag liggen aan ons gedrag spelen een belangrijke rol bij hoe we ons voelen in het hier en nu. Ik ben benieuwd of we in de toekomst ons vak meer kunnen toespitsen op bewegen en lifestyle. Bewegen is immers een onderdeel van een gezond lichaam, een gezonde mindset én een gezonde leefstijl. In actie komen, nieuwe dingen uitproberen, ontspannen, herstellen en opladen. Dat zouden de speerpunten zijn die ik terug zou laten komen bij een eventuele nieuwe online-lessituatie. Maar hoe ik daar invulling aan zal geven, daar ga ik nog even over nadenken.

Note: enkele opdrachten zijn nog steeds terug te vinden op internet. Je kunt de zoektermen sportjournaal en damstede lyceum, of weekkaart/bingokaart damstede lyceum gebruiken. Voor de meivakantie werd zelfs een extra uitgebreide editie uitgebracht met interviews met topsporters en topcoaches, waaronder Marc Lammers. Deze editie werd eveneens vertaald in het Engels en gepubliceerd door EUPEA.



Contact

jen.nuij@gmail.com

Foto's

Jennifer Nuij

Kernwoorden

bewegingsonderwijs, corona, online lessen, beweegchallenge