

Bouwstenen Bewegen & Sport als basis voor betekenisvol online onderwijs

(Online) lesgeven in coronatijd

“Zeker de helft van de middelbare scholen doet niets aan online bewegingsonderwijs” kopte dagblad Trouw in februari. Veel docenten LO lijken te worstelen met de inhoud van het vak Lichamelijke Opvoeding in de onlinelessen tijdens de sluiting van de scholen. Ook nu de lessen fysiek weer doorgang mogen vinden, blijft het zoeken naar een zinvolle invulling. Veel collega’s zullen het gevoel herkennen dat ze vooral bezigheidstherapie aan het uitvoeren zijn. De vakgroep Bewegen & Sport van het Antonius College Gouda gaf betekenis aan de onlinelessen door een lessenserie te ontwerpen, gebaseerd op de bouwstenen van Curriculum.nu Bewegen & Sport, exclusief de bouwsteen Leren Bewegen.

TEKST VAKGROEP BEWEGEN & SPORT ANTONIUS COLLEGE GOUDA



Dan is er ineens een lockdown en gaan ook de scholen dicht! Leren bewegen staat centraal en dus is online lesgeven lastig leek de heersende gedachte.

Daily challenges, jongleren met wc-rollen en dansjes passeerden de revue. Mooie initiatieven waarmee de docenten in het werkveld zich wisten te inspireren en waarmee gehoopt werd dat de leerlingen geactiveerd werden. Zo ook op het Antonius College te Gouda. Door middel van een Instagram-account werden leerlingen uitgedaagd door het posten van korte filmpjes en foto’s, ook van leerlingen die het leuk vonden om anderen uit te dagen. Voor de onderbouwleerlingen werd een opdracht gemaakt, waarin ze hun eigen sportbiografie moesten invullen. Hierdoor verkregen werd informatie verkregen over voorkeuren en beweegmotieven.

Toen kwam in juni de heropening en gold: ‘First things first’. Het vak LO werd geschrapt en de collega’s werden ingezet voor andere taken, zoals surveilleren bij toetsen en toezicht houden terwijl leerlingen online les kregen. Na de welverdiende zomervakantie werd er gelukkig ‘gewoon’ lesgegeven, al diende zich in december de volgende lockdown aan. Reeds vooraf had de vakgroep bij de directie aangekaart graag ruimte te willen krijgen om (online) bewegingsonderwijs te blijven geven. De taak was om het te geven onderwijs van betekenis te maken voor de leerlingen die weer vanuit huis de lessen moesten gaan volgen.

Betekenis geven aan bewegen in coronatijd

‘Gebaseerd op de bouwstenen van Curriculum.nu (2019) exclusief de bouwsteen Leren Bewegen.’ Het klinkt alsof de hele kern van het vak Lichamelijke Opvoeding wegvalt en er daarmee geen recht gedaan wordt aan wat het vak is of volgens velen zou moeten zijn. De vraag is echter of dat wel een terechte gedachte is. In opmars van de herziening van de kerndoelen en eindtermen van het vak Lichamelijke Opvoeding is er door het ontwikkelteam Bewegen & Sport van curriculum.nu breder gekeken naar de invulling van het leergebied. De missie is ‘Een leven lang met plezier bewegen als onderdeel van een actieve en gezonde leefstijl en je daarin blijvend kunnen ontwikkelen.’ Deze staat inmiddels als een huis en wordt steeds vaker gebruikt door professio-



nals die zich bezighouden met de bewegende mens. Voor de invulling ervan is het belangrijk om te kijken wat de centrale opdracht is voor ons leergebied. Deze wordt door het ontwikkelteam beschreven als 'beter leren deelnemen aan beweegsituaties'. Deze opdracht onderscheidt zich wezenlijk van de term 'beter leren bewegen', welke geïnterpreteerd kan worden als motorisch vaardiger worden. Om beter te leren deelnemen aan beweegsituaties is het verkrijgen van een meervoudige deelnamebekwaamheid een voorwaarde. De bouwstenen van curriculum.nu zijn onder andere gebaseerd op deze meervoudige (deelname)bekwaamheid. Hier is leren bewegen, onderdeel van meerdere bouwstenen, waarmee onderwijsleeractiviteiten binnen een schoolcurriculum kunnen worden vormgegeven.

Vanuit bovenstaand perspectief is het eenvoudig de centrale opdracht 'beter leren deelnemen aan beweegsituaties' breder te beschouwen dan alleen motorisch vaardiger worden. Daarmee is een andere en bredere invulling van onderwijsleeractiviteiten ten opzichte van beter leren bewegen eenvoudig te verklaren.

Leren Bewegen online blijkt een lastige klus te zijn; leerhulp is lastig te bieden en arrangementen inrichten en aanpassen, zodat we onze leerling op afstand vaardiger kunnen maken, is schier onmogelijk. De vraag is dan: hoe kunnen we de (beweeg)onderwijsleeractiviteiten zo vormgeven dat er toch planmatig gewerkt kan worden aan de centrale opdracht van ons leergebied? Het antwoord voor ons als vakgroep Bewegen en Sport luidde: gebruik alle bouwstenen, behalve leren bewegen.

Lessenserie

Een lessenserie voor zeven online lesweken met verschillende thema's die de bouwstenen dekten was het resultaat. De lessen binnen deze serie kregen allemaal hetzelfde format: informatief, actief en reflectief. Ofwel ruimte voor kennis en inzicht, beweegtijd en een verwerkingsopdracht van wat in de les is aedaan en aeleerd.

Afbeelding 1
Thema's onlinelessen

AC	Thema	Leren bewegen	Gezond Bewegen	Bewegen betekenis geven	Bewegen Regelen	Samen Bewegen	Bewegcontexten Verbinden
Online les 1	Gezond Thuiswerken	✗	✓			✓	
Online les 2	Beweegidentiteit	✗	✓	✓			✓
Online les 3	Gymquizz	✗	✓				
Online les 4	Beweegweek Plannen	✗	✓		✓		
Online les 5	Reflectie op Beweegweek	✗	✓	✓			
Online les 6	Beweegdoelen Stellen	✗	✓	✓			
Online les 7	Evaluatie Onlineperiode	✗	✓	✓			
Online les 8	Online Toetsweek						

Informatief gedeelte

Iedere online les LO duurde tachtig minuten. Van deze tijd werd ongeveer twintig à dertig minuten gebruikt voor een klassikaal, informatief gedeelte. De inhoud hiervan had iedere week een ander thema. Het behandelen van het inhoudelijke deel bestond uit een online contactmoment met de leerlingen, waarbij er naar zoveel mogelijk interactie gestreefd werd. De thema's van de lessen en de bouwstenen waar de nadruk op lag, zijn te zien in de tabel van afbeelding 1.

Er is gestart met *les 1 thema: Gezond Thuiswerken* om de leerlingen (en hun ouders) voorlichting te geven over het belang van bewegen als onderdeel van gezond thuiswerken. Het eerste deel van de inhoud bestond uit inrichten van de werkplek, het hebben van de juiste ergonomische houding, afwisseling zittend/staand werken en het belang van goed eten en drinken gedurende de dag. Het tweede deel uit het belang van bewegen (Scherder, 2014) in het algemeen. Hiervoor gebruikten we onder andere twee filmpjes waarin Erik Scherder vertelt over de waarom bewegen zo belangrijk is en wat het met je lijf en hersenen doet. (filmpjes youtube: zie bronnenlijst).

Voor het *thema: Beweegidentiteit in les 2* is een filmpje gemaakt waarin alle docenten Bewegen & Sport vertelden hoe ze aan hun beweegidentiteit zijn gekomen: Wat heb je gedaan, wat doe je nu, wat heeft bepaald dat je voor een bepaalde sport hebt gekozen? Na het beweegmoment, kregen de leerlingen in de verwerkingsopdracht vragen die gericht waren op voorkeuren, beweegmotieven, belemmerende factoren en het in kaart brengen van lokale favoriete beweegaanbieders in de buurt van de leerling.

Gedurende *les 3* is een 'Gymquizz' gedaan met de leerlingen. Ontspannen online ontmoeting met de leerlingen stond hier centraal, naast de aandacht voor de gezonde leefstijl tijdens de quiz. Weer eens lachen met elkaar en kijken wie de ultieme sportkenner uit je klas is, was het resultaat. Op vrijdagmiddag was de Grand Final met alle klassenwinnaars en docenten. Ruim 50 leerlingen stredden mee voor mooie prijzen.

Het volgende thema in *Les 4* was: *Beweegweek plannen*. Tijdens de les kregen de leerlingen de opdracht om hun eigen beweegactiviteiten gedurende een hele week te plannen. Zo konden ze hun eigen bewegen leren organiseren en beweegactiviteiten doen die voortkwamen vanuit een intrinsieke motivatie.

Na het plannen kwam *Les 5 thema: Reflectie op Beweegweek*. Hiervoor is een klein beetje aangepaste versie van het model van Korthagen gebruikt. De leerlingen hebben gereflecteerd

Invulesschema beweegactiviteit lockdown januari week 4

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Geplande activiteiten	Rondje lopen	Paardrijden	Krante lopen	Rondje lopen	Rondje lopen	Rondje lopen	Rondje lopen
Hoe lang wil ik dit doen?	15-30 min	1 uur	2-3 uur	15-30 min	15 minuten	30 minuten - 1 uur	20 minuten
Daadwerkelijk uitgevoerde activiteiten	-	Paardrijden	Krante lopen	-	Rondje lopen	Gelopen	Hardgelopen
Hoe lang heb ik dit gedaan	-	1 uur	2 uur	-	20 minuten	1 uur	15 minuten

Reflecteren op eigen handelen van week 4

1. Handelen

Wat wilde ik bereiken? Dat ik deze week het ging proberen om zo goed mogelijk alles te doen wat op mijn planning staat. Op een lange termijn wil ik een betere conditie krijgen.

Waar wilde ik op letten? Ik wilde letten om echt het schema aan te houden.

2. Terugnijken

Wat dacht ik? Ik dacht dat het gewoon goed was om te bewegen en meestal had ik ook zin om te bewegen.

Wat deed ik? bewegen

Wat voelde ik? Ik voelde me wel beter na het sporten.

Heb ik mijn planning helemaal kunnen volgen? Niet helemaal, ik heb maandag en donderdag niet bewogen.

3. Bewustwording

Wat ging goed? De meeste dagen heb ik wel aan mijn schema kunnen houden.

Waar ben ik tegenaan gelopen? Op maandag en donderdag heb ik niks gedaan i.v.m. schoolwerk wat de volgende dag af moest zijn.

Hoe kwam dat? Omdat mijn huiswerk dat ik moest doen iets langer duurde dan gedacht.

4. Alternatieven ontwikkelen

Welke alternatieven zie ik voor mijn planning komende week? Ik heb nu maandag en vrijdag omgedraaid.

Welke voordelen zijn er als je dat doet? Vrijdag doe ik meestal minder voor school dan maandag, en ik ga sneller een rondje lopen dan dat ik ga hardlopen.

Welke nadelen zijn er als je doet? -

Wat ga ik concreet doen? -> Vul het schema in voor de komende week op de volgende pagina

Invulesschema beweegactiviteit voor week 5

Wat is je doel (qua bewegen) op de lange termijn?

Een betere conditie krijgen

Wat wil je (qua bewegen) deze week bereiken?

Om het deze week weer zo goed mogelijk vast te houden en me niet al te veel te laten beïnvloeden door huiswerk e.d.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Geplande activiteiten	Rondje lopen	Paardrijden	Krante lopen	Rondje lopen	Hardlopen	Rondje lopen	hardlopen
Hoe lang wil ik dit doen?	15 - 30 minuten	1 uur	2 - 3 uur	15 - 30 minuten	15 minuten	30 minuten - 1 uur	20 minuten
Daadwerkelijk uitgevoerde activiteiten							
Hoe lang heb ik dit gedaan							

Afbeelding 2
Beweegactiviteiten
plannen en reflecteren

op de eigen beweegactiviteiten die ze in les 4 gepland hadden. Wat lukte wel, wat lukte niet en wat ga ik de komende week anders doen?

Volgend op les vijf hebben de leerlingen tijdens Les 6 thema: (Beweeg)doelen stellen geleerd hun eigen (beweeg)doelen SMART te formuleren.

In de laatste les voor de online toetsweek Les 7 thema: Evaluatie Onlineperiode hebben de leerlingen uitgebreid geëvalueerd op de kwaliteit van de lessen en op hun eigen deelnameniveau aan de hand van een evaluatie-rubric voor deelname-niveau. Deze werd vanaf week één elke week

vooraangaand aan het actieve gedeelte met de leerlingen besproken.

Activeringsgedeelte

Na elk informatief gedeelte van de les, moesten de leerlingen verplicht een beweegactiviteit uitvoeren. Doel van dit actieve gedeelte was vooral dat leerlingen geactiveerd werden en hun werkplek zouden verlaten om te ervaren wat het effect is van bewegen tijdens en (online)werkdag. Het gezondheidsaspect van bewegen stond hier dan ook centraal.

Leerlingen mochten natuurlijk zelf invulling geven aan de beweegactiviteit. Om leerlingen te ondersteunen bij het invulling geven aan hun beweegtijd tijdens de les en om hun ouders en de collega's ook te activeren, werden 'Workouts Of the Day' (WOD) gemaakt. Er was contact met een lokale sportschool om de WOD te maken. De sportschool zorgde voor de inhoud, de vakgroep voor een aantrekkelijke lay-out en voor de distributie via website en interne kanalen.

De beweegactiviteiten liepen uiteen van het gebruik maken van de app 'Ommetje', skaten, hardlopen, fietsen en de hond een keer extra uitlaten tot volledige workouts en WII fit-toernooien uitgevoerd samen met broertjes, zusjes, vaders en/of moeders. De leerlingen werden extra gestimuleerd om samen te bewegen. Hiervoor werd in de evaluatie-rubric van week zeven 'hogere' scores opgenomen voor het meenemen van bijvoorbeeld huisgenoten en ze te vertellen over het belang van bewegen.

Naast vijftien WOD bood de sportschool ook aan dat alle betrokkenen van de school tijdens de onlineperiode elke week kosteloos konden deelnemen aan maar liefst 25 online groepslessen!

Verwerkingsgedeelte

Na het actieve gedeelte kwamen de leerlingen terug voor een reflectieve afsluiting. Ze konden laten zien wat ze gedaan hadden door een bewijsstukje te uploaden. Een bewijsstuk kon een foto of een filmpje zijn waarmee duidelijk was dat er een actieve beweegactiviteit gedaan was. Het aanleveren van een bewijsstuk was niet verplicht, maar werd ook gestimuleerd door 'hogere score' in de evaluatie-rubric. In verwerkingsformulier werden ook verwerkingsvragen gesteld over het informatieve gedeelte van de les.

Opbrengsten

De eerste zes weken leverden maar liefst 3651 bewijsstukken op die geaccepteerd werden. Dat komt neer op zo'n 75% van het aantal bewijsstukken dat ingeleverd had kunnen worden. Leerlingen geven de online lessen gemiddeld een



online weken is er veel interactie met leerlingen geweest. Verrassend genoeg was er behoorlijk veel ruimte om met leerlingen in gesprek te gaan. Bijvoorbeeld tijdens het binnendruppelen voor een les of bij terugkomst na het uitvoeren van de beweegactiviteit. Leerlingen geven massaal aan dat ze het belang van bewegen meer zijn gaan zien en hebben de positieve effecten van het bewegen kunnen ervaren. Ze hebben ook ervaren hoe snel en makkelijk je een beweegactiviteit zelf kan regelen en uitvoeren. In de eerste weken waarin er weer met halve groepen op het veld gewerkt mocht worden, hebben we de positieve effecten daar ook al van gezien in het deelnameniveau van de leerlingen. De succeservaringen van de leerlingen worden rijkelijk met ons gedeeld in de leuke gesprekken die we hierover hebben.

De verwerkingsopdracht over de beweegidentiteit heeft veel inzicht gegeven in voorkeuren van leerlingen en in de beweegmotieven. Ook is duidelijk geworden waar eventuele belemmeringen zijn voor deelname aan bijvoorbeeld georganiseerde sport. De verkregen gegevens worden gebruikt om het huidige schoolcurriculum te herzien ten bate van een levenslange en plezierige deelname aan bewegen en sport.

Ruben, Jon en Léon zijn docent Bewegen & sport op het Antonius College



Filmpje: spelen en bewegen; zuurstof voor het kinderebrein
<https://www.youtube.com/watch?v=GUg-F8TIUHA>



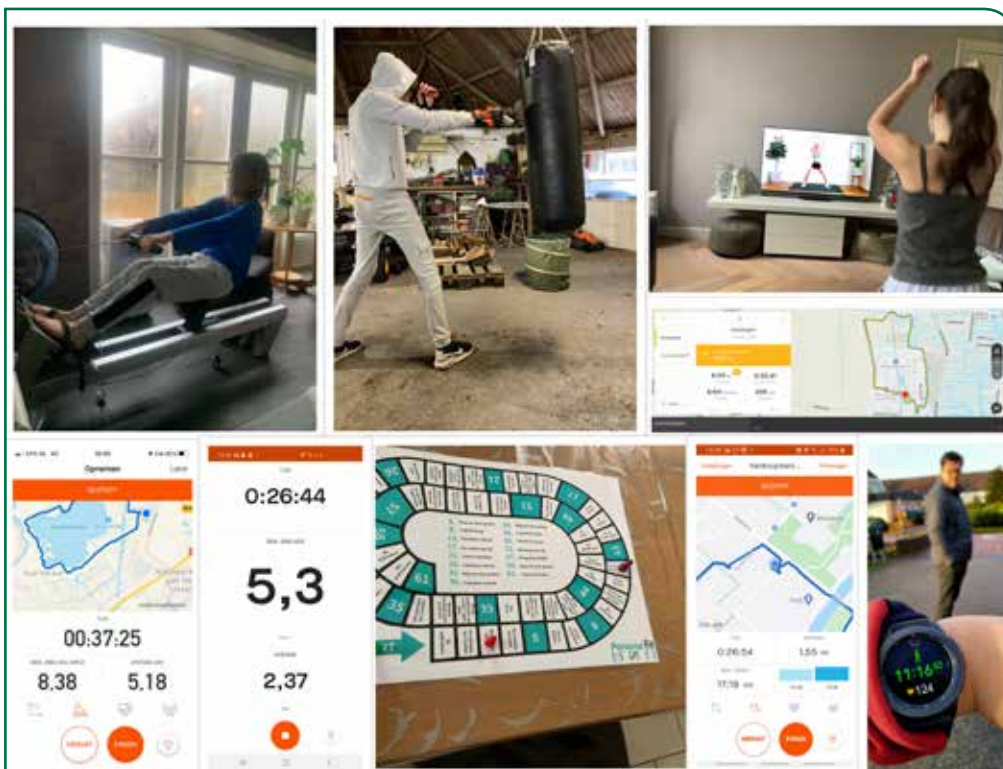
Filmpje: Erik Scherder; waarom is wandelen goed voor je brein?
<https://www.youtube.com/watch?v=wjEH2CSi1-s>



Curriculum.nu (2019). Voorstel herziening kerndoelen en eindtermen leergebied bewegen & sport. Geraadpleegd van <https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport>

7,6. Hierbij moet worden opgemerkt dat een groot deel van de leerlingen die een laag cijfer gaf, noemde dat ze vooral een laag cijfer gaven omdat ze graag 'echt' wilden sporten. In de

Afbeelding 3 bewijsstukken



Afbeeldingen

Vakgroep Bewegen & Sport Antonius College Gouda

Foto's

Hans Dijkhoff

Bronnen

Korthagen, F., Koster, B., Melief, K & Tigchelaar, A. (2002). Docenten leren reflecteren: systematische reflectie in de opleiding en begeleiding van leraren. Soest: Nelissen.

Scherder, E. (2014). Laat je hersenen niet zitten. (2^e druk) Amsterdam: Singel Uitgeverijen

Contact

r.bosman@carmelcollegegouda.nl
j.emmelkamp@carmelcollegegouda.nl
l.neven@carmelcollegegouda.nl

Kernwoorden

onlinelessen, gezond bewegen, curriculum.nu Bewegen & Sport