

PRAKTIJK

KATERN

Drie aanjagers bewegend leren

Interview (1): Laure Montanus, OBS Willespoort

In de voorgaande artikelen heb je alles kunnen lezen over bewegend leren. Wat doet het met een kind, welke kwaliteitseisen kan je eraan koppelen, argumenten om aan de slag te gaan met bewegend rekenonderwijs en outdoor learning. Hieronder staan drie praktijkvoorbeelden van collega-vakleerkrachten die al met het bewegend leren op hun basisschool zijn gestart. Laure Montanus die op een basisschool werkt en daar aan de slag is gegaan met bewegend leren. Mike Peters die op het bewegingvbo het bewegen ook in de klassen heeft gekregen. En als laatste een praktijkvoorbeeld vanuit Delft waar Nick Keijser en Koen Lahnstein met verschillende schoolbesturen, de GGD Haaglanden, lectoraat BIOS van de hogeschool van Amsterdam en de gemeente Delft een bewegend leren traject zijn gestart. | Monique van Ark



Wat ze allemaal gemeen hebben, is dat niemand het alleen heeft gedaan. Samenwerken met collega's, gemeenten,

besturen en lectoraten zorgt ervoor dat je er niet alleen voor staat. Het volgen van een opleiding zoals 'coördinator dynamische schooldag' of 'Specialist Sportieve en Gezonde School', zal er ook aan kunnen bijdragen dat je de juiste partners vindt en kwaliteit kan aanbieden op jouw school. Middels interviews maken we kennis met hun werkwijze. Dit eerste artikel is een interview met Laure Montanus.

Wie, wat, waar

Wie ben je en waar werk je?

"Ik ben Laure Montanus en werk als vakleerkracht bewegingsonderwijs op basisschool OBS Willespoort in Wilnis en als beleidsmedewerker sport bij de gemeente de Ronde Venen."

Wat doen ze bij jou op school aan bewegend leren?

“In elke klas hebben wij beweegkisten staan, waarin hand-outs zitten om bewegend leren aan te bieden. Dit varieert van automatiseren voor rekenen en taal tot Engelse woordjes, maar ook topografie. Via het digibord wordt ook gebruik gemaakt van bewegend leren. Bewegend leren staat vast op het programma bij de leerkrachten. In elke bouwvergadering bespreken de leerkrachten met elkaar wat zij hebben aangeboden op het gebied van bewegend leren. Dit zorgt ervoor dat de energie erin blijft en dat werkt inspirerend.”

Rol bij opstarten

Wat is jouw rol geweest binnen het opzetten van bewegend leren bij jou op school?

“In LO Magazine had ik artikelen over de dynamische schooldag gelezen. Toevallig had ik toen net ook een dag ingevallen voor de klas (uiteraard was dit geen lesdag van mij en ging het dus niet ten koste van de lessen bewegingsonderwijs). Ik vond het een hele lange dag, voor de kinderen, maar ook zeker voor mij. Er was geen één beweegmoment, ik haakte zelf bijna af. Dit moest echt gaan veranderen. Hierdoor was ik geïnspireerd. Ik heb direct aangegeven dat ik ‘iets’ wilde met de dynamische schooldag.”

“De afgelopen jaren had ik al gewerkt aan het buitenspelen, dat stond goed voor mijn gevoel. Ook had ik al een derde keer gym in de maand opgezet, waarbij elke groep één keer in de maand drie keer in de week gym had. Daarom wilde ik nu aan de slag met bewegend leren. Om dit op te

zetten hebben wij op school eerst een werkgroep gevormd, de werkgroep bewegen en gezondheid. Dit werd ook opgezet vanuit de subsidie beweegimpuls (derde beweegmoment). Van deze werkgroep ben ik de kartrekker.”

“In de werkgroep heb ik vervolgens de artikelen van het dynamische schooldag topic verspreid en deze hebben we besproken tijdens onze bijeenkomst. Hetzelfde heb ik met mijn directeur gedaan. Zij stonden allemaal achter de keuze en we konden daarna het team erbij betrekken. Dit heb ik gedaan door een presentatie te geven met daarin ook een aantal beweegactiviteiten, zodat mijn team ook zelf direct kon ervaren hoe het werkt en enthousiast zou worden. Daarna heb ik de artikelen verspreid.”

“Met de werkgroep hebben we vervolgens allemaal op internet gezocht naar een goede workshop bewegend leren. Om gericht te kunnen zoeken hebben we eerst voor onszelf duidelijk gemaakt wat we wilden. Begin van dit schooljaar hebben alle leraren deze workshop bewegend leren gevolgd. Aan de hand van deze workshop heb ik beweegkisten gemaakt voor elke klas. Ik heb echter geen verstand van hun doelen. Zo heb ik aan elke groepsleerkracht gevraagd om sommen op wasknijpers te schrijven die passend waren voor de verschillende niveaus in hun eigen klas. Of heb ik bijvoorbeeld verschillende activiteiten ontwikkeld waarmee verschillende doelen behaald kunnen worden. Ik heb in overleg de kaartjes gemaakt voor andere activiteiten.”

“In de beweegkisten zit niet alleen de uitleg van de vorm van bewegend leren, maar ook het materiaal. De kisten staan in de klas en zijn zo makkelijk in te zetten. Want we weten allemaal dat de werkdruk hoog is en de drempel om de beweegkist te pakken moet zo laag mogelijk zijn.”

Taken als vakleerkracht

Als je de subsidie beweegimpuls niet had gehad, zou je dit dan ook hebben kunnen opzetten?

“Ja zeker, maar dan wellicht wat minder snel. Bijvoorbeeld elk jaar één bouw begeleiden naar bewegend leren.”

Waarom ben jij als vakleerkracht bewegingsonderwijs de juiste persoon om hieraan mee te werken?

“Als vakleerkracht ben je zoveel meer dan alleen leraar bewegingsonderwijs. De meeste vakleerkrachten zijn van nature enthousiaste bewegers en kunnen dit goed overbrengen. Hierdoor is bewegend leren eigenlijk ook een soort spelvorm, alleen dan met een speciaal leerdoel. Spelvormen kunnen wij als vakleerkrachten goed overbrengen aan de leerlingen en aan de leerkrachten. Zo kan je de leraren goed begeleiden en uitleg geven in het aanbieden van bewegend leren. Waar voor sommige leraren het nog een drempel is om bewegend leren aan te bieden, ben jij als vakleerkracht de aangewezen persoon om die drempel weg te nemen. Dat is immers ook jouw rol in de gymzaal, dus bekend terrein. Ik zou willen dat toen ik naar school ging er al bewegend leren was. Het is echt een verademing om even boksend een rijtje woorden op te lezen.”

Ben je er nog steeds bij betrokken?

“Bewegend leren blijft een vast onderwerp op de agenda van onze werkgroep. Zo blijft het actueel, we volgen workshops of voegen nieuwe hand-outs toe aan de beweegkisten. In onze werkgroep zitten wel leraren die affiniteit hebben met bewegen. Zij bespreken het weer in de bouw en zo blijft de energie erin. Dus in principe gebeurt dat zonder mij en kunnen ze het zonder mij.



Ik vond het een hele lange dag.
Er was geen één beweegmoment,
ik haakte zelf bijna af.



Van zorg naar zegen
Wat zou jij willen zeggen tegen de collega's die bewegend leren niet als een zegen zien, maar als een zorg?

“Dat vind ik echt een gemiste kans, je hebt met een vakleerkracht bewegingsonderwijs iemand in huis die het gevoel en het natuurlijke enthousiasme voor bewegen heeft. De vakleerkracht kan het belang van bewegend leren goed overbrengen en iemand die er tijd en plezier in heeft. Want de gymleerkracht hoeft meestal niet na 16.00 uur nog na te kijken.”

Heb je tips voor andere vakleerkrachten die aan de slag willen gaan met bewegend leren?

“Ik heb dit studiejaar de opleiding Specialist Sportieve en Gezonde

School gevolgd. Hier heb ik geleerd hoe ik een positieve verandering structureel kan borgen. De opleiding biedt goede ondersteuning om bijvoorbeeld het bewegend leren te implementeren. Maar ook als je een ander thema van de Gezonde School wil aanpakken is dit een fantastische opleiding waar je kunt leren hoe het hele proces te begeleiden. Voor mij heeft het geholpen alle mooie ideeën en initiatieven te borgen.”

“Heel praktisch betekent dit:

- Begin klein en bouw het dan uit.
- Voer gesprekken om erachter te komen wie de voorlopers zijn en met jou willen meedoen.
- Bespreek de ideeën met de directie.
- Vorm een werkgroep en informeer hen.



Bewegend leren is eigenlijk ook een soort spelvorm, alleen dan met een speciaal leerdoel

- Enthousiasmeer het hele team (of bouw) en informeer hen.
- Zoek met de werkgroep een workshop of studiedag uit die past bij wat jullie zelf ambiëren.
- Ga het doen met elkaar.
- Zorg ervoor dat het een standaard agendapunt blijft in de bouwvergadering. Dan delen ze elkaars ervaringen met bewegend leren en blijft het een actueel onderwerp. Dan ben ik, als vakleerkracht, ook niet meer degene die het moet aanjagen, het zit bij hen, ze hebben het geadopteerd.”

“Een voorbeeld hiervan is dat we met elkaar vaak vormen van bewegend leren hebben geoefend. Hierbij komt het plezier naar boven drijven. De ervaring om het eerst zelf te doen en dan pas over te brengen aan de leerlingen is door de meeste van mijn collega's als zeer positief ervaren. Hiermee is de drempel weggenomen.” ●



Contact

lauremontanus@hotmail.com

Foto's

Marlies Wessels en Ingeborg van den Berg

Kernwoorden

bewegend leren, po

Interview (2): Mike Peters, Stanislas beweeg vmbo/mavo

Wie wat waar?

Wie ben je en waar werk je?

"Ik ben Mike Peters en ik werk al 20 jaar voor het Lucas onderwijs bij het Stanislas beweeg vmbo/mavo. Sinds drie jaar ben ik hier teamleider, daarvoor achttien jaar vakleerkracht LO. We zijn dit schooljaar verkozen tot sportiefste vmbo-school van Nederland en dat voelt als een mooie bekroning op de weg die we zeven jaar geleden zijn ingeslagen als het Beweeg vmbo/mavo."

Wat doen ze bij jou op school aan bewegend leren?

"We hebben verdeeld over de week lessen 'bewegen en leren'. We noemen het bewust 'bewegen en leren' en niet 'bewegend leren', omdat we geen lesstof aan het automatiseren zijn. We proberen door bewegen en bepaalde lessen (oefenvormen) onze leerlingen executieve vaardigheden aan te leren die ze kunnen gebruiken om beter te leren en presteren. Ook bieden wij op school lessen 'leren-leren' aan waarbij we dezelfde executieve vaardigheden aanleren in kleine groepjes leerlingen in een gewoon klaslokaal met behulp van speciaal ontwikkelde spelletjes. Deze lessen staan vast in het rooster en worden vaak gegeven door een sportdocent."

"Ook maken we op school gebruik van wiebelkrukjes, zitballen en sta tafels wanneer leerlingen deze willen gebruiken. In onze theorievakken gaan docenten soms lesgeven op het plein in de buurt of bijvoorbeeld in de fitnessruimte. Met bepaalde werkvormen proberen we de leerlingen te stimuleren en uitdagend les te geven."

Rol bij het opstarten

Wat is jouw rol geweest binnen het opzetten van bewegend leren bij jou op school?

"Ik ben er vanaf het begin bij geweest om het Stanislas beweeg vmbo/mavo schoolprofiel te schrijven, samen met ons team uit te voeren en dit elk jaar proberen te optimaliseren. Het was een bekroning dat we werden uitgeroepen tot de sportiefste vmbo-school van Nederland. We zijn zeker nog niet klaar en willen ons schoolprofiel zo optimaliseren dat we onze leerlingen nog beter kunnen bedienen."

Waarom ben jij als vakleerkracht LO de juiste persoon om hieraan mee te werken?

"Mijn mening is dat je als LO-docent makkelijker lessen kan ontwikkelen waarbij bewegingen of oefenvormen nodig zijn (bijvoorbeeld in de gymzaal of in een lokaal). Vakdocenten beschikken vaak wel over de vakkenis maar kunnen er soms lastig bewegingsvormen aan koppelen. Bij ons geven twee LO-docenten les aan één groep van maximaal twintig leerlingen waarbij we ze executieve functies willen aanleren. Het belangrijkste is





dat de transfer gemaakt wordt naar de reguliere lessen en dat leerlingen het geleerde daar kunnen inzetten. Doel voor de toekomst is dat de docenten die bewegen en leren en leren-leren geven, ook meegaan naar de reguliere lessen om de docent en leerling daar te helpen deze vaardigheden goed in te zetten voor betere leerresultaten.”

Ben je er nog steeds bij betrokken?

“Ik ben nog steeds betrokken als teamleider, alleen nu iets meer vanaf de zijlijn waarbij ik het proces samen met bepaalde werkgroepen en de sectie LO sturing geef. Ik denk dat er voldoende kennis in onze school aanwezig is dat ze het zeker zonder mij zouden aankunnen.”

Van zorg naar zegen

Wat vind jij van de discussie bewegend leren is een zegen of een zorg voor een vakleerkracht LO?

“Mijn persoonlijke mening is dat de lessen LO kwalitatief goede sportlessen moeten blijven waarbij de leerlingen goed bewegen en actief met de lesstof bezig zijn. Nevendoelen zijn sociale vaardigheden, fysieke vaardigheden. Tijdens de lessen bewegen en (bewegend) leren staat de cognitie centraal en is het bewegen ondergeschikt aan hetgeen er geleerd moet worden. Deze lessen staan in het teken van het aanleren van cognitieve vaardigheden.”

“Docenten moeten intrinsiek gemotiveerd zijn om deze lessen te willen geven. Wanneer ze dit niet leuk vinden of niet goed aanpakken heeft het geen zin en doen ze een kunstje wat opgedragen wordt, waardoor het geen positief effect op de leerresultaten heeft. Dan zeg ik: ‘geef gewoon goed les op de manier die jij prettig vindt.’ Hopelijk zijn er genoeg docenten in de school aanwezig, zodat leerlingen toch ergens op de dag nog een beetje in beweging komen.”

“Docenten die intrinsiek gemotiveerd zijn en bewegingen durven aan te bieden in hun reguliere lessen zullen zien dat ze leerlingen op een leukere, actievere manier aan het werk kunnen zetten met hoogstwaarschijnlijk meer leerresultaat en plezier.”

Heb je mooie voorbeelden van (positieve) reacties van collega's die met bewegend leren aan de slag zijn gegaan?

“Een voorbeeld dat ik zou willen delen is een les wiskunde in de fitness. De leerlingen deden in een tweetal om de beurt steeds twee minuten cardio oefeningen. Hierna mochten ze vijf sommen maken en direct nakijken. Hadden ze deze sommen goed dan mochten ze weer twee minuten cardio doen. De leerlingen hebben deze les meer sommen gemaakt dan in een reguliere les waarbij ze ook nog bewogen hebben en plezier hebben

gemaakt. De docent kon gelijk feedback geven over de gemaakte sommen en kijken waar de leerlingen de meeste fouten in maakten en dus zijn volgende les erop aanpassen. Het is een voorbeeld van hoe je bewegen kan inzetten om leuker en effectiever te leren.”

Citaat van een leerling uit deze klas: “Meester eigenlijk heel gek, de leerlingen willen rennen, fietsen, steppen, roeien om dan vijf sommen te mogen maken, en als ze die goed hebben mogen ze weer rennen, fietsen, steppen en roeien. Dat is raar. In een gewone les maken we nooit zoveel opdrachten.”

“Deze werkvorm kan je natuurlijk niet het hele jaar gebruiken, maar wel aanpassen en steeds in een andere context gebruiken. In de afwisseling met andere leuke lessen maakt dit het oefenen van lesstof toch aantrekkelijker denk ik. En natuurlijk is de gewone klassikale goed voorbereide les waarbij leerlingen stil moeten zitten en gewoon moeten luisteren en opletten ook nog steeds gewoon super belangrijk in de afwisseling van jouw lesaanbod op school.”

Heb je tips voor andere vakleerkrachten die aan de slag willen gaan met bewegend leren?

“Er zijn heel veel collega's in het werkveld al goed bezig met het ontwikkelen van lesmateriaal en er bestaan hele mooie initiatieven. Let wel op dat bewegen en leren veel kennis met zich meebrengt en dat niet alles wat je ziet bewegen en leren is en het rendement heeft wat je voor ogen hebt. Je moet goed begrijpen welke beweging je gaat inzetten bij hetgeen je aan wil leren. Ook de werkvormen en manier van aanbieden zijn belangrijk.” ●



Contact

PETM@stanislascollege.nl

Foto's

Mike Peters

Kernwoorden

bewegen en leren

Interview (3): Nick Keijser en Koen Lahnstein, po-scholen Delft

Wie, wat, waar

Wie zijn jullie en waar werken jullie?

“Wij zijn Nick Keijser, Coach dynamische schooldag SCO Delft, en Koen Lahnstein, vakdocent bewegingsonderwijs Freinetschool Delft.”

Wat hebben jullie gedaan op het gebied van bewegend leren?

“We zijn met zeven scholen een traject ingegaan met als doel dat er voor elke school aan het einde van het traject een planmatig een bewegend leren

circuit voor binnen en buiten opgezet en geborgd kan worden binnen het beleid en passend bij de visie van de eigen school.”

“We hebben geprobeerd om een groep mensen samen te krijgen die vanuit verschillende perspectieven hun bijdragen konden leveren aan het traject. Ook wilden we het graag stichting overstijgend aanpakken, omdat je veel van elkaar kunt leren en je dan ook meer budget hebt voor bijvoorbeeld workshops en

externe deskundige inschakelen. De gemeente Delft heeft na het zien van het projectplan 50.000 euro geïnvesteerd.”

“We hebben met verschillende schoolbesturen en met verschillende leerkrachten overlegd en binnen het schoolbestuur met verschillende leerkrachten gepraat. We zochten in het bijzonder naar vakdocenten bewegingsonderwijs, rekencoördinatoren en groepsleerkrachten. Verschillende



experts vanuit een school is wenselijk zodat bewegend leren vanuit verschillende perspectieven kan worden bekeken. De groepsleerkracht vanuit het cognitieve gedeelte, de vakdocent bewegingsonderwijs vanuit het bewegen en de rekencoördinator als specialist op het gebied van rekenen. Afgelopen jaar hebben we vier verschillende workshops van twee uur georganiseerd. Dit is goed bevallen. De opbrengst is dat het voor iedereen duidelijk is dat bewegend leren geen extra lestijd hoeft te kosten. Wenselijk is het ook om meer naar buiten te gaan.”

Rol bij het opstarten

Wat is jullie rol geweest binnen het opzetten van dit bewegend leren traject?

“Wij zaten samen in een denktank en hebben gesprekken gevoerd met leerkrachten die interesse hadden om aan de slag te gaan met bewegend leren op hun school. In deze denktank zaten ook José Spaas (senior adviseur onderwijs gemeente Delft) en Joline van Lier (adviseur publieke gezondheid GGD Haaglanden). Op de achtergrond heeft Steven Mauw (toen projectleider B.I.O.S hogeschool van Amsterdam) meegelezen en de denktank voorzien van advies.”

Waarom waren jullie als vakleerkracht bewegingsonderwijs de juiste persoon om hieraan mee te werken?

“Op onze eigen scholen is het bewegend leren al verankerd in het beleid. Door de ervaring van het implementeren en uitvoeren van bewegend leren activiteiten op de eigen school, wilden we meer kinderen in Delft bewegend laten leren. Vanwege de binding met de vakdocenten uit de vakgroepen hebben we op iedere school een ingang. Zowel basisschool de Waterhof als de Freinetschool zijn gezonde scholen op het gebied van Bewegen en sport. De lijntjes met de GGD Haaglanden zijn daardoor kort.”

Zijn jullie er nog steeds bij betrokken?

“Volgend jaar is er een terugkomdag

De inhoud van de workshops was als volgt:

- Workshop 1: Een informatie- en inspiratiesessie over bewegend leren. De eerste workshop stond in het teken van kennismaken met de hele groep deelnemers. Tijdens deze workshop stond het belang van bewegen(d) leren centraal. Op het moment dat de deelnemers het belang van bewegend leren onderkennen, zullen zij ook minder weerstand bieden om activiteiten op de eigen school aan te bieden. Ook is er theoretische kennis opgedaan. Wat zegt de wetenschap over bewegend leren? Wat is bewegend leren? Welke verschijningsvormen zijn er? De deelnemers zijn vervolgens een bewegend leren circuit gaan ervaren in de school.
- Workshop 2: Visievorming op bewegend leren. Tijdens de tweede workshop stond visievorming centraal. Waarom heb je een visie nodig, hoe maakt je een visie en wat zijn de doelen? De basisschool van Nick heeft bijvoorbeeld in de visie staan: we laten de kinderen niet langer dan 30 minuten achter elkaar stilzitten. Na 30 minuten gaan we bewegen. Bewegend leren is daarbinnen een optie.
- Workshop 3: Het kwaliteitskader in de praktijk op het 100-veld. Hier stond de introductie van het kwaliteitskader centraal (zie artikel Wim van Gelder elders in dit magazine) en het ervaren van alle mogelijkheden van een 100-veld op het plein. Leerkrachten kunnen snel bepaalde werkvormen met kinderen in het veld krijten en aan de slag gaan.
- Workshop 4: Hoe organiseer je een lessenreeks bewegend leren? Tijdens deze workshop is er nagedacht over hoe je op een effectieve manier bewegend leren activiteiten kunt organiseren. Het bedenken van lessenreeksen is een van de mogelijkheden. Niet elke keer een les bedenken. Wanneer je in een week twee keer dezelfde les bewegend leren geeft in circuitvorm, bestaand uit drie niveau groepen, dan kun je drie weken lang activiteiten aanbieden. Ook is er gesproken over borging van bewegend leren in het beleid van de school. Stel een beweegteam samen, zet bewegend leren op je week en/of dagrooster, zorg voor een blijvend budget en start vergaderingen met een bewegend leren activiteit.

voor alle deelnemers. Alle scholen kunnen ook een consultatie aanvragen. Wij gaan dan op locatie de school helpen met het opzetten van het bewegend leren.”

Van zorg naar zegen

Wat zouden jullie willen zeggen tegen de collega's die bewegend leren niet als een zegen zien, maar als een zorg?

Begin pas met bewegend leren wanneer je gemotiveerd bent om dit goed aan te pakken. Zorg eerst voor steengoed bewegingsonderwijs. Dat is de core business van een vakdocent. Daarnaast is het opzetten van beweegtussendoortjes relatief gezien makkelijker al je meer wil bewegen gedurende de schooldag. Als laatste kun je dan kwalitatief gezien goede bewegend leren lessen aanbieden.

Hebben jullie tips voor andere vakleerkrachten die aan de slag willen gaan met bewegend leren?

“Doordat wij meerdere scholen bij elkaar hadden, was er ruimte om workshops te kunnen organiseren en budget om verschillende experts uit te nodigen. Dit is ons goed bevallen. Onze tip is dan ook om het schooloverstijgend aan te pakken.” ●



Contact

n.keijser@scodelft.nl en
k.lahnstein@freinetschooldelft.nl

Foto's

Nick Keijser en Koen Lahnstein

Kernwoorden

bewegend leren