

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	ENERGIEZIE	
09.45	rekenen	
10.15	ENERGIEZIE	
10.30	spellen	
10.45	eten & drinken	
11.10	beslissen spelen	
12.00	taal	
12.15	ENERGIEZIE	
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 (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 bewegingsmomentje (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 bewegingsmomentje 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), 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) 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).

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
m.janssen@hva.nl
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).