



ELKE DAG BEWEGINGSLES, OOK OP HET PLEIN EN BIJ DE SPORTVERENIGING

Gymmen kan ook buiten het gymlokaal

TEKST MARIJKE NIJBOER

Door het schoolplein doordacht in te richten, bewegen meer onderdeel te maken van het hele programma en samen te werken met partners, lukt het soms om kinderen veel meer dan de gewenste twee uren per week bewegingsonderwijs te geven. En: omkleden is niet altijd nodig. Dat scheelt zo een kwartier.

Basisschool De Piramide staat in Zuilen, een Utrechtse krachtwijk waar veel overgewicht voorkomt. Daar moeten we wat mee, vond de school. De Piramide wist een flink bedrag binnen te slepen voor de aanpak van het schoolplein: € 50.000 van Jantje Beton, € 25.000 van de bewonerscommissie in de wijk en € 10.000 van de Cruyff Foundation. De school, wijkbewoners, gemeente: iedereen praatte mee over de plannen. En zo ging het bijna mis. „Ik heb een avond belegd en gezegd: het is allemaal los zand. Laten we één groot plan maken”, vertelt directeur John Van Batenburg.

Dat is gelukt. Het nieuwe plein heeft zitjes, groen en een rekenplein met 4 vakken van elk 25 vierkante meter. Het rekenplein is tevens amfitheater, ijsbaan en spetterplek. Na schooltijd spelen buurtkinderen op het plein. Sleutelbeheerders uit de wijk sluiten na afloop af.

De rekencoördinator van De Piramide wordt opgeleid tot rekenpleincoördinator. Hij geeft zijn kennis door aan het team en aan andere scholen in het land. Het plein is het epicentrum van het bewegingsonderwijs op de school. Waar vroeger twee uren werd gegymd in de zaal, gebeurt dat nu nog één keer per week. Het tweede uur doen de kinderen buiten beweegspelletjes of leggen ze een bewegingsparcours af. Daarnaast worden de pauzes nu gebruikt voor talentontwikkeling. Kinderen kunnen bijvoorbeeld muziek maken en straks ook dansen in het amfitheater. Van Batenburg schat dat

zijn leerlingen zo aan drie uur beweging per week komen.

Goede partner

De Piramide vond een goede partner in Beweeg Wijs, een organisatie die helpt om bewegen op een passende manier vorm te geven. Van Batenburg: „In hun vrije tijd zaten de kinderen vooral op de Playstation en de computer. Ik merkte op school dat ze absoluut niet konden spelen. Voetbalwedstrijden ontaardden in ruzie, materiaal ging maar twee weken mee. Daar moesten we echt iets mee. Beweeg Wijs heeft er samen met een werkgroep vanuit school voor gezorgd dat tijdens én na schooltijd op het plein dezelfde spelregels worden gehanteerd. Dat zorgde voor een enorme verbetering van het pedagogisch klimaat. En kinderen bewegen nu veel meer.”

De Piramide is Gezonde School en Vreedzame School. Tot Van Batenburgs vreugde sluiten deze programma's mooi aan op de nieuwe werkwijze. „Juniorcoaches uit groep 7 en 8 zijn bijvoorbeeld als Vreedzaam-mediators actief bij de bewegingsactiviteiten.”

De directeur: „Door onze nieuwe werkwijze bewegen kinderen veel meer. Ons pedagogisch klimaat is sterk verbeterd. Vroeger stonden er dagelijks tien kinderen aan onze deur voor bemiddeling bij een conflict. De IB'er en directie waren daar uren mee in de weer. Nu zijn dat nog tien kinderen per jaar. Hiermee hebben we een enorme onderwijstijdwinst behaald.”



Vijf keer per week gym

Op basisschool De Vijf Hoeven in Tilburg krijgen de leerlingen vijf keer per week een half uur bewegingsonderwijs. Dat begon als een pilot, maar is nu standaard. De twee combinatiefunctionarissen verzorgen drie van die lessen, de leerkrachten twee. De leerkrachten laten kinderen bijvoorbeeld hardlopen en werken met de kleinere toestellen; de combinatiefunctionarissen geven de lessen waar de vakinhoud meer aan de orde komt. Combinatiefunctionaris Tineke Meens: „We hebben ook gekeken hoe we bewegingsonderwijs efficiënter konden gaan geven. We boffen met onze twee gymzalen. Daar maken we heel efficiënt gebruik van.” Een deel van de lessen wordt gegeven op de twee grote schoolpleinen. En de kinderen zijn af en toe te gast bij verenigingen in de buurt, zoals de crossfitvereniging. Op maandagen hebben de kinderen een extra actieve gymles waarvoor ze zich omkleden. Op de andere dagen

gymmen ze in hun gewone kleding. „Vroeger waren we in de kleedkamer een kwartier kwijt. Maar als je bijvoorbeeld gaat tafeltennissen, is dat helemaal niet nodig. We vragen de kinderen wel om gemakkelijke kleding aan te trekken naar school.” Meens maakte samen met de toenmalige schooldirecteur een vijfjarenplan om kinderen meer te laten bewegen en de kwaliteit van het bewegingsonderwijs te verbeteren. „We wilden elke dag bewegingsonderwijs en dit ook op een andere dan de gebruikelijke manier geven. We zetten kleine stapjes en kwamen elk jaar verder.” Ook op deze school werden allerlei aspecten van het schoolgebeuren betrokken bij het verbeterplan. Zo kregen kinderen vroeger tijdens de pauze hun fruit mee naar buiten. „Dan gingen ze eerst zitten. Met een appel in je hand beweeg je niet zo lekker.” Nu eten ze het fruit eerst in de klas op, en wordt er buiten echt gespeeld.



Nooit wachten in de rij

Meens geeft motorische remedial teaching aan kinderen die dat nodig hebben. „Dat versterkt hen soms ook sociaal-emotioneel, bijvoorbeeld doordat ze spelletjes die we bij mrt hebben gedaan, introduceren op het plein.” De combinatiefunctionarissen zijn in dienst van de gemeente Tilburg. Zij vervullen ook een rol in de wijk. De gemeente betaalt twee derde van hun salaris, het schoolbestuur de rest. Combinatiefunctionaris Meens: „Alle facetten van bewegen komen terug in de bewegingslessen. Er zit tempo in en we zorgen dat alle kinderen altijd in beweging zijn. Ze staan nooit in rijen te wachten. Dankzij die twee gymzalen kunnen we bij een circuit zes activiteiten aanbieden: springen,

duikelen, klimmen, enzovoort. Op de twee pleinen kunnen we ook alle kanten op. Verder kunnen kinderen op een paar plekken in de school bewegen met behulp van de computer. Ze dansen of maken al bewegend sommen. De kleintjes kunnen hun energie kwijt door in de speelzaal even op en neer te rennen en daarna weer de klas in te gaan.”

Op De Vijf Hoeven zijn de toetsresultaten van bijna alle kinderen omhoog gegaan. Combinatiefunctionaris Maud Van Eck: „Dat kan door allerlei oorzaken komen maar we denken dat het bewegingsonderwijs daarbij zeker een rol speelt. We zien dat kinderen zich beter kunnen concentreren, socialer met elkaar omgaan en beter begrijpen waarom je gezond moet leven.” ■