

door Wim van Gelder

met medewerking van Hans Stroes Bastiaan Goedhart, Harry van der Meer en Pascal Mariany

Het wonder- middel





Bewegen en spelen zijn een onuitputtelijke inspiratiebron voor kinderen. Ook de mogelijkheden voor het onderwijs zijn groot. Voor sommige leerkrachten zijn de gymles en het buiten spelen een feest, andere leerkrachten ervaren veel 'gedoe'. Een artikel over de rijke mogelijkheden en het verminderen van 'gedoe' rondom bewegen en spelen op school.

wegen

KASPLANTJES

Kinderen hebben steeds meer moeite met balanceren; het lopen over een randje, rennen en springen. Tegenwoordig vallen kinderen niet vaker, maar wel veel harder en met een grotere kans op blessures.

Naast het toenemend aantal ongelukken en blessures heeft spelen en bewegen een duidelijke relatie met de ontwikkeling van het zelfbeeld en het zelfvertrouwen en daarmee ook met de plaats in de

groep. Deze relatie is het duidelijkst zichtbaar bij kwetsbare kinderen. De wereld ziet er voor een onhandig kind met overgewicht anders uit dan voor een handig kind met een gezond gewicht. Waar de laatste in het algemeen uitdagingen ziet in de directe (speel)omgeving, komt het minder vaardige zware kind problemen tegen. Een partijtje voetbal, een tikspelletje en het klimmen in een toestel of boom. Ook op een sportvereniging zal een vaardig kind eenvoudiger zijn weg vinden.



Onderzoek: weinig bewegen is niet alleen fysiek ongezond, maar ook psychisch

Het onderzoek van veiligheid.nl geeft evenals de onderzoeksresultaten van TNO2 over bewegingsarmoede en overgewicht aan dat er een alarmerende situatie is ontstaan voor kinderen in Nederland. En niet alleen de fysieke gezondheid van kinderen (blessures en aan overgewicht gerelateerde ziekten) staat op het spel maar ook de psychische gezondheid (ontwikkeling zelfbeeld, zelfvertrouwen, ontwikkeling van en in een sociaal netwerk).

Consternatie na onderzoek over blessures bij kinderen

Kinderen bewegen steeds minder en lopen daarbij meer blessures op! Het onderzoek van veiligheid.nl werd breed opgepikt door de media, landelijke kranten, KRO's Brandpunt, diverse radioprogramma's en de Tweede Kamer. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat de motorische vaardigheid bij negen- tot twaalfjarigen zo laag is dat het leidt tot een grotere kans op (sport)blessures. Het onderzoek laat een stijging van sportblessures zien van maar liefst 50 procent over de afgelopen vijf jaar. Belangrijke oorzaak is de steeds slechter wordende motorische vaardigheid van kinderen.

den en geaccepteerd worden dan een minder vaardig of zwaar kind. Het zou anders moeten zijn, maar de praktijk is weerbarstig.

BEWEGEN ALS PEPMIDDEL VOOR SCHOOLPRESTATIES

Het feit dat kinderen motorisch vaardiger worden van (veel) bewegen is een open deur. Ook de link tussen spelen en bewegen en de sociaal-emotionele ontwikkeling is algemeen aanvaard. Dat meer bewegen ook betere schoolprestaties oplevert is minder bekend en zeker minder gepraktiseerd. Regelmatig bestaan verbeterprogramma's op cognitief gebied voor een groot deel uit meer uren maken. Meer lezen, meer rekenen.

Kinderen leren makkelijker, plezieriger en meer als inspanning en ontspanning elkaar op een prettige wijze afwisselen. Een goede afwisseling van fysieke en cognitieve inspanning levert naast een groter welbevinden (school is leuk/ik voel mij prettig op school) ook betere schoolresultaten op.

Daarnaast wordt duidelijk dat kinderen meer leren en langer aandachtig kunnen

zijn, indien meerdere zintuigen bij het leerproces worden betrokken. Bewegend, voelend, zingend, ruikend leren levert meer op dan zittend kijken naar letters of getallen. Momenteel wordt er veel onderzoek gedaan naar deze veelbelovende potenties van leren (RUG C. Visscher).

SCHOT VOOR OPEN DOEL!

Meer onderzoek zal nodig zijn om na te gaan wat een optimale verhouding is tussen in- en ontspanning. Hetzelfde geldt voor het betrekken van zintuigen bij het leerproces. Echter het staat elke school vrij dit schot voor open doel te benutten: Beweeg en speel vaker en betrek meer zintuigen bij het leerproces!

TRAUMA'S EN KWETSBARE KINDEREN

De meest kwetsbare groep – motorisch minst vaardige kinderen – heeft met het aanbod destijds vooral geleerd dat bewegen geen succes oplevert, 'niets voor hen is'. De hoon van de groep (en soms docent!) weerklinkt nog als de 'dag van gisteren'. Ook veel bekende Nederlanders hebben in verschillende media

aangegeven een hekel te hebben gehad aan hun gymlessen; onder andere Henne Huisman, Jamai, Giel Beelen, Maarten 't Hart, Midas Dekkers en Cisca Dresselhuys.

'OLD SCHOOL' VERSUS 'NEW SCHOOL'

Wat was er mis met deze 'old school'-lessen gymnastiek? En wat is er (als het goed is) veranderd; 'new school'.

Verandering 1 De hoeveelheid beweging in een les is enorm toegenomen

'Oefening baart kunst' is een aloud adagium dat in de gymnastiek en sportwereld door trainers en docenten wordt nagestreefd. Het aantal sprongen of balcontacten in één les of training bepaalt uiteraard voor een groot deel het uiteindelijke leerresultaat. Hieronder is deze ontwikkeling in vogelvlucht in beeld gebracht.

Het aantal sprongen van vaardige kinderen neemt dus toe van 7 naar meer dan 500. Voor minder vaardige kinderen van 0 naar meer dan 100 sprongen. Etalage; iedereen kijkt naar jou ... In de old school-lessen keek de hele klas

A photograph of two children playing basketball on a paved surface. One child, wearing a green shirt and blue jeans, is in the foreground, holding an orange basketball. Another child, wearing a white shirt and grey shorts, is partially visible in the background. The child in the foreground is wearing bright yellow sneakers.

Het spel of de knikkers?

Fatma en Fleur knikkeren met elkaar. Fatma knikkert door met haar hele hand een ongecontroleerde 'roei' tegen de knikker te geven. Zij mikt nauwelijks en het lukt haar niet, zoals de meeste kinderen, de knikker met een gebogen wijsvingertje in het potje te krijgen. De winnaar van deze ongelijke strijd staat vooraf vast: Fleur. Als Fleur voor de derde keer achter elkaar heeft gewonnen, pakt Fatma de knikkers uit het potje en rent hard weg. Uit het voorbeeld blijkt dat Fatma door haar motorische onhandigheid in de problemen komt. Ten eerste is het verliezen van je geliefde knikkers niet leuk. Ten tweede is het geen spannend spel, immers het zijn ongelijkwaardige partijen. Ten derde is het moeilijk je als (veelvuldig) verliezer waardig te blijven gedragen.

toe. Dit zogenaamde etalage-effect in lessen bewegingsonderwijs heeft geleid tot heftige negatieve soms traumatiserende ervaringen bij minder vaardige en zware kinderen. Iedereen kijkt naar jouw falen.

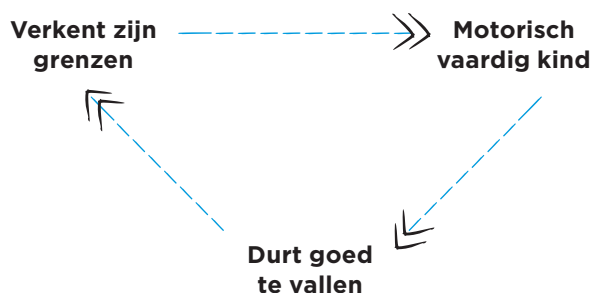
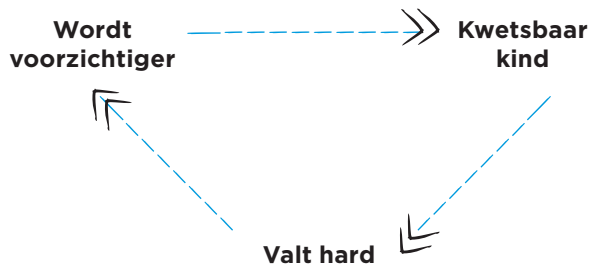
Verandering 2 De variatie in het aanbod en de wijze van herhalen is toegenomen

Drillen is uit! Wie varieert leert!

Uit recent onderzoek (onder andere Schöllhorn 2009, Frank 2008) blijkt dat beginnende en gemiddelde bewegers (schoolgaande jeugd) meer leren als de herhalingen van bewegingen niet identiek zijn, maar (sterk) variëren. Het herhaald nabootsen van de ideale beweging (drillen) leidt tot een veel geringer leerresultaat dan het voortdurend variëren van de beweging. In de wetenschap wordt deze vorm van leren 'differentieel leren' genoemd.

Verandering 3 De wijze van het geven van feedback (door de leerkracht) is veranderd

De wijze waarop een leerkracht of trainer feedback geeft is belangrijk in het



leerproces van het kind. Een groot deel van deze feedback richtte zich op de manier waarop een lichaam(sdeel) zich zou moeten bewegen. 'Als je rechts werpt, zet je je linker been voor' of 'raak de bal met de binnenkant van de voet'. De 'focus' waarbij de beweging gericht is op het eigen lichaam wordt 'interne focus' benoemd. De focus waarbij een beweging gericht is op een doel of het resultaat wordt 'externe focus' genoemd. In bovenstaande voorbeelden wordt een externe focus gerealiseerd door het richten op doelen als: gooi de bal tegen de krant (mikken) of gooi de krant kapot (hard/ver werpen). Er is het laatste decennium veel onderzoek (Wulf 2003 & 2007) gedaan naar 'focus' zowel bij topsporters als bij kinderen. Uit vrijwel alle resultaten blijkt externe focus superieur boven interne focus.

Verandering 4 Kinderen bewegen meer zelfstandig en minder mid-

dels directe instructie van een docent

Om de veranderingen 1, 2 en 3 te effectueren moest de rol van de docent en van de kinderen veranderen. De zelfstandigheid van de kinderen werd sterk vergroot en de docent werd meer begeleider dan instructeur. In veel lessen wordt gewerkt met meerdere activiteiten die tegelijkertijd worden gespeeld. Het aantal kinderen per groep varieert tussen vijf en negen kinderen. Binnen deze groepsgrootte is het mogelijk om alle kinderen (permanent) te laten bewegen en is de kans groot dat kinderen een spel zelfstandig op gang kunnen houden. Bijvoorbeeld de volgende drie activiteiten: touwzwaaien, steunspringen, tikspel.

MINDER GEDOE!

Door de groepsleerkracht wordt vaak aangeven: 'Gym is gedoe!' Om 'het gedoe' rondom de gymles te verminderen worden in dit hoofdstukje een aantal tips en aanbevelingen gedaan.

Kinderen concentreren zich beter na een 'beweessessie', en scholen die beweegprogramma's hanteren, scoren beter in benchmarks (zoals bijvoorbeeld cito). Tevens staat vast dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op de fysieke ontwikkeling (en daarmee op gezondheid) en de zelfontplooiing (zelfvertrouwen). In de praktijk blijkt bovendien dat sport en spel een substantiële bijdrage leveren aan het aanleren van vaardigheden. Regelmatige lichaamsbeweging is een 'pepmiddel' voor de leerprestatie en een instrument om kinderen fit en gezond te houden en zich sociaal-maatschappelijk te laten ontwikkelen.

Old school	New school 1	New school 2
Veel wachten ... - één centrale activiteit; - één oefenplaats; - voorgeschreven wijze van springen (spreidsprong); - lange wachttijden; - 95 procent van de tijd geen beweging.	Voortdurend in beweging! - groter aanbod; - meer oefen- (lees speel) plaatsen; - meer variatie in de uitvoering; - bijna 100 procent van de tijd zijn kinderen in beweging.	Ook transfer naar het schoolplein De activiteiten die in de lessen bewegingsonderwijs worden aangeboden, komen ook op het schoolplein terug.
Bokspringen (spreidsprong) Kinderen maakten tussen de nul en zeven sprongen in één les. De les bestond uit een afvalrace die begon op het laagste niveau van de bok. Als een kind niet over de bok kwam, moest het aan de kant zitten. De vaardigste (1-4) kinderen haalde het hoogste niveau (bok op zevende gaatje).	Freerunning met mogelijkheden tot steunspringen Kinderen bewegen zich over een hindernisbaan en leren op hun eigen wijze over een hindernisbaan te gaan. Daarbij geïnspireerd door klasgenoten en de complimenten van de docent. De activiteit duurt ongeveer tien minuten, omdat in deze les nog drie andere activiteiten zijn uitgezet.	Freerunning op het plein! Ook op het schoolplein kunnen kinderen (bijvoorbeeld) steunsprongen maken. Kinderen krijgen een les bewegingsonderwijs op het schoolplein om het plein met deze ogen te ontdekken. Een groep kinderen zal deze ervaring meenemen naar hun buurt.
0-7 sprongen in 45 minuten.	Tussen de 25 en 120 sprongen in tien minuten. Dat zijn 112-550 sprongen in 45 minuten!	Dagelijks spel (herhalingen).

Methodes

Werk met een methode bewegingsonderwijs. Voor rekenen en taal is een methode vanzelfsprekend, maar voor een kwetsbaar vak als bewegingsonderwijs niet. Uiteraard kan de gekozen methode worden aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de school. De afgelopen jaren is een aantal goede methodes ontwikkeld. Op 'Het leerplein' van de Stichting Leerplan Ontwikkeling (S.L.O.) worden methodes beschreven en met elkaar vergeleken.

Klaarzetten 1

Door gebruik te maken van een Basisopstelling wordt het klaarzetten en opruimen van de materialen een stuk eenvoudiger. Aan het begin van de schooldag wordt de zaal opgebouwd. Alle groepen werken die dag met deze opstelling. Ideeën met betrekking tot het neerzetten van het materiaal:

- groep 7/8 en enthousiaste (deskundige) leerkracht;
- extra tijd;
- klaarzetgroep; groep van vier tot acht kinderen die de leerkracht helpt bij klaarzetten;
- klaarzetgroep van leerkrachten;
- klaarzetgroep van ouders (met name als kleuters of groep 3 starten met de eerste les);
- samenwerking met beheerders van zalen.

Alle groepen hebben profijt van de inspanning van degene die hebben klaarzet. Net als bij een leesles, waarin alle kinderen een boek krijgen. En niet de helft van de kinderen en de rest kijkt toe.



digitaal!

Werkbladen of kijkwijzers met foto's en korte teksten met uitleg van de bewegingsactiviteit kunnen een hulpmiddel zijn bij het zelfstandig(er) werken:

- Hoe zet je het klaar?
- Wat kun je hier doen?
- Op welke manier (niveaus) kun je deelnemen?

Tegenwoordig kan ook gebruikgemaakt worden van inspiratie- of instructiefilmpjes op een laptop of een tablet.

Praktische ideeën voor meer beweging op school:

- bewegingstussendoortjes (met verschillende accenten beweging, samenspel, drama dans/muziek, fun, rust/concentratie);
- dynamische zitten (zitbal);
- vaker bewegend/wandelend overleggen;
- vaker en/of langere pauzes met een thema (bewegingsonderwijs, drama, muziek, natuur).

Onderzoek: weinig bewegen is niet alleen fysiek ongezond, maar ook psychisch

Het onderzoek van veiligheid.nl geeft evenals de onderzoeksresultaten van TNO2 over bewegingsarmoede en overgewicht aan dat er een alarmerende situatie is ontstaan voor

kinderen in Nederland. En niet alleen de fysieke gezondheid van kinderen (blessures en aan overgewicht gerelateerde ziekten) staat op het spel maar ook de psychische gezondheid (ontwikkeling

zelfbeeld, zelfvertrouwen, ontwikkeling van en in een sociaal netwerk).



Door gebruik te maken van een Basisopstelling wordt het klaarzetten en opruimen van de materialen een stuk eenvoudiger.



Klaarzetten 2

Door het lesrooster optimaal af te stemmen op de wensen wordt veel tijd gewonnen en gedoe weggehaald. Door zoveel mogelijk groepen achterelkaar op een dag/dagdeel in te plannen, wordt veel klaarzettijd gewonnen. Het rooster kan ook met andere gebruikers (scholen) worden afgestemd. Bijvoorbeeld indien dezelfde methode wordt gebruikt. Er wordt een gezamenlijk rooster afgesproken.

Voorbereiden met videobeelden

Bekijk in de klas kort instructiefilmpjes

van de komende les. Bij een aantal methodes zijn korte instructiefilmpjes beschikbaar voor leerkracht en leerlingen. Als de leerkracht en leerlingen ter voorbereiding op de les deze filmpjes laat zien, zal de instructietijd sterk verkort worden. Ook de voorbereidingstijd van de leerkracht verkort aanzienlijk.

HERHALEN VAN ACTIVITEITEN

Herhaal gehele lessen of herhaal verschillende activiteit uit de vorige les!

Voordelen:

- Activiteit/les is bekend bij de

kinderen; minder uitleggen.

- Kinderen leren door herhaling.

Vereiste:

- De activiteit moet zo aantrekkelijk zijn dat kinderen deze graag willen herhalen. Denk aan het aantal keer dat kinderen buiten willen voetballen.

<<



Basislessen bewegingsonderwijs

Al 25 jaar de meest gebruikte methode in het basisonderwijs

Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 bevat 14 basisopstellingen en 6 buitenlessen. De lessen worden bewaard als losse katernen. Per les kan een katern uit de map worden genomen. Zie ook www.basislessen.nl voor meer info en videofragmenten van alle lessen. Ideaal voor instructie via het digi-bord.

Advies en scholing op gebied van bewegingsonderwijs – schoolplein – MRT www.allesinbeweging.net

W. van Gelder, H. Stroes & Bastiaan Goedhart
2009, 380 blz., ISBN 9789035232242



Gymmen in de grote gymzaal

Methode bewegingsonderwijs groep één en twee

Bewegen is voor kleuters een feest. Met de 22 zorgvuldig beschreven lessen, de observatieformulieren en het theoretische deel van de methode is het mogelijk om op een professionele manier bewegingsonderwijs aan kleuters te geven. Door de bondige beschrijvingen, ruim 700 kleurenfoto's en video's van alle bewegingsactiviteiten is de lesopstelling goed uitvoerbaar voor de leerkracht.

Zie ook www.grotegymzaal.nl

Joost Brandt & Harry van der Meer • ISBN 9789088502729
• 328 pagina's • € 69,00 • www.gymmen.swpbook.com