

Dynamische schooldag

Nederlandse kinderen zijn kampioen stilzitten. Cijfers van het CBS (2017) laten zien dat dat 45% van de vier- tot twaalfjarigen minder dan één uur per dag aan intensieve inspanning doet.

In deze leeftijdsgroep blijkt dat het merendeel van de leerlingen van de 25 uur die zij gemiddeld per week op school doorbrengen van geluk mogen spreken als zij 15 minuten per dag buitenspelen. Op de meeste scholen wordt dit aangevuld met twee lessen bewegingsonderwijs. Toch krijgt 25% van de leerlingen nog geen twee uur bewegingsonderwijs aangeboden, en vervallen de 15 minuten buiten bewegen op veel scholen op de dagen dat er bewegingsonderwijs gegeven wordt (0-meting Mulier Instituut 2017).

Het amendement van Heerema/van Nispen (4 februari 2020) zal hierin verbetering brengen. Hiermee is wettelijk vastgelegd dat scholen in 2023 moeten voldoen aan de eis van twee lessen (van 45 minuten) bewegingsonderwijs, gegeven door een bevoegd (vak)leerkracht.

Maar feit blijft dat kinderen te veel stilzitten en de statische klassikale manier van lesgeven op de basisschool niet bijdraagt aan meer bewegen.

Momenteel is de dynamische schooldag in opmars, waarbij scholen vanuit een visie voor meer bewegen het curriculum en de leeromgeving vormgeven. Groepsleerkrachten passen bij leswisselingen steeds vaker energizers toe, maken gebruik van bewegend leren, coöperatieve werkvormen en beweegopdrachten.

Er wordt nagedacht over effectief gebruik en de inrichting van het schoolplein, zodat deze niet alleen kan dienen als plek voor bewegend leren, maar ook het pauzemoment beter gestructureerd kan worden. Ook het aanbod en de inzet van professionals zoals de buurtsportcoach tijdens het buitenspelen dragen bij aan een effectievere beweegmomenten.

De inrichting van scholen worden dynamischer gemaakt met loop- en renbanen, klimparcours, digitale projectie wanden/vloeren en coöperatieve werkhoeven, naar Scandinavische voorbeelden. In klaslokalen behoort steeds vaker naast het zitten op een ouderwetse stoel ook staand werken,

bewegend werken of alternatieve zitmogelijkheden, zoals de ergonomische zitbal tot de mogelijkheden.

De vakleerkracht van de toekomst vormt hierin de spil om vanuit de beweeggedachte creatieve manieren aan te dragen om dit bewegen vorm te geven. Dit zie je terug in een samenwerking met groepsleerkrachten om bewegend leren vorm te geven, input te geven aan een nieuw dynamisch schoolplein of een schoolinrichting.

De vakleerkracht gebruikt zijn/haar netwerk om bewegen binnen de school te halen en beweeg- en/of gezonde leefstijl projecten op te starten. Er wordt samengewerkt met de buurtsportcoach en/of combinatiefunctionaris om binnen en buiten de school bewegen voor de leerlingen te stimuleren.

De vakleerkracht ondersteunt hierin het buitenspelen door de transfer van afspraken, regels en activiteiten naar de buitenruimte mogelijk te maken. Er wordt bijvoorbeeld een spel van de week tijdens de gymles geïntroduceerd, die vervolgens door de groepen in de pauzemomenten worden ingezet.

Hopelijk creëren we hiermee een schoolcultuur waarbij bewegen de norm is en stilzitten de uitzondering.

Bron: 0-meting Mulier Instituut 2017

