

Bewegingstussendoortjes

een 'must' voor een bewegingsgezinde basisschool

Lieve Van Lancker
pedagogisch begeleider VVKBaO

Niemand zal ontkennen dat kinderen nood hebben aan beweging. De lessen bewegingsopvoeding op school alleen kunnen onvoldoende aan die behoefte tegemoet komen. Het mogen en kunnen bewegen moet voor onze kinderen een attitude worden die deel uitmaakt van hun dagelijkse leven.



Een school met een degelijk beleid maakt werk van haar pedagogisch project en concretiseert dat in haar schoolwerkplan. In dat schoolwerkplan zal dan duidelijk te vinden zijn of de school ook een visie heeft op bewegingsopvoeding. En of die school kinderen wil stimuleren en helpen in hun algemene ontwikkeling, met de nodige aandacht voor hoofd, hart en handen. Een bewegingsbeleid voeren op school gaat veel verder dan het creëren van optimale omstandigheden voor bewegingsopvoeding. Het is werken aan een *bewegingsgezinde basisschool* (BB).

Een dergelijke school heeft aandacht voor geïntegreerde bewegingsopvoeding zodat het leren bewegen niet los staat van het klas- en schoolgebeuren. Maar zij heeft evenzeer aandacht voor de bewegingsintegratie waarbij het bewegen het schoolleven doorkruist en aan bod komt in allerlei andere leergebieden. Bewegen gebruiken we dan als middel om tot een grotere en duurzamere leerwinst te komen. Het is echter nog veel meer dan dat.

Geregeld zijn er alarmerende signalen over de gezondheidstoestand van de Vlaamse

jeugd en de Vlaming in het algemeen. We eten ongezond, bewegen onvoldoende en roken nog te vaak. Sinds 1 september 2007 worden alle basis- en secundaire scholen aangemoedigd om een gezondheidsbeleid uit te stippelen. Op basis van een analyse van hun eigen situatie dienen ze streefdoelen te formuleren en aan te tonen dat ze regelmatig acties in die zin ondernemen. Het werken aan een BB past dan ook helemaal in deze filosofie.

Bewegingstussendoortjes scherpener de concentratie van kinderen aan.

Een BB zal dan ook met het volledige team nadenken over volgende punten:

- Het aandacht schenken aan gezonde voeding.
- De inrichting van haar lokalen en infrastructuur om ze bewegingsvriendelijk te maken.
- De aankoop van meubilair zodat gevarieerde en correcte zithoudingen mogelijk zijn.
- Het aanleren van rugsparend gedrag en het correct dragen van lasten.
- Het aanbieden van voldoende en zinvolle bewegingspauzes.

- Het organiseren van activiteiten waar bewegen ook zijn plaats krijgt, zoals sportdagen, uitstappen, projectdagen of openluchtklassen.
- Het stimuleren van het actief transport met name verplaatsingen te voet of met de fiets van en naar school, naar andere locaties, enz.
- Het zinvol inschakelen van fysieke activiteit, meer bepaald van *bewegingstussendoortjes*.

Waarom bewegingstussendoortjes?

Studies tonen aan dat jongeren van zes tot twintig jaar minimum zestig minuten per dag moeten bewegen aan een matige intensiteit en meer dan tweemaal per week intensief moeten bewegen om gezond en fit te blijven.

Daartegenover staat dat slechts één op vier jongens en één op zes meisjes voldoende bewegen en dat ze gemiddeld vier uur per dag aan het scherm gekluisterd zitten (tv, computers, spelletjes). Om op school de eindtermen te halen en de leerplannen te volgen, verwachten we ook daar van kinderen en jongeren dat ze lang en aandachtig luisteren en daarenboven liefst nog stil zitten. Maar na een twintigtal minuten treedt er concentratieverlies op. Het inschakelen van bewegingstussendoortjes kan hieraan tegemoet komen.

Wat zijn bewegingstussendoortjes?

Bewegingstussendoortjes zijn veilige, niet-competitieve oefeningen. Ze moeten kort, leuk en speels zijn en uitgevoerd kunnen worden in een beperkte ruimte. Liefst zijn ze ook niet te complex zodat ze gemakkelijk uit te leggen en uit te voeren zijn. Ze moeten voor iedereen toegankelijk zijn en door iedereen uitgevoerd kunnen worden. Ook geef je als leerkracht best de nodige aandacht aan een juiste starthouding, een correcte ademhaling en aan de snelheid van uitvoeren.

Door ze aan te brengen op een speelse manier, gebruik te maken van materialen of muziek, kan je heel veel variatie bren-

gen om kinderen blijvend te boeien en te motiveren.

Welke voordelen kunnen ze bieden?

De voordelen zijn, naast het verhogen van de concentratie, ook het beleven van plezier en het bewustmaken van een goede lichaamshouding. Zo kunnen we op langere termijn het risico op nek- en rugklachten vermijden.

Voor kinderen die motorisch zwakker zijn, kunnen deze tussendoortjes vertrouwen geven in het bewegen omdat er niet gemeten of beoordeeld wordt. Voor kinderen met behoefte aan beweging, zullen ze tegemoet komen aan hun natuurlijke bewegingsdrang.

Bovendien kan het regelmatig bewegen bijdragen tot een positief sociaal klimaat binnen een klasgroep.

Kortom, bewegingstussendoortjes zijn veilige, leuke en eenvoudige oefeningen die bestaan uit gevarieerde fysieke en/of motorische prikkels.

Hoe organiseren?

Het is meestal niet nodig om andere en grotere ruimtes op te zoeken. Dat vraagt meestal te veel tijd en verhoogt het effect niet. Heel wat oefeningen kunnen plaatsvinden in het gewone klaslokaal, zelfs met een eerder klassieke opstelling.

De oefeningen worden het best aangepast aan de leeftijd en de motorische vaardigheden van de kinderen. Ook de omstandigheden zoals ruimte en tijd en de grootte van de groep spelen een rol.

Een vaste regel over het aantal tussendoortjes dat je best aanbiedt, bestaat niet.

Ze hoeven niet veel tijd in beslag te nemen. Meestal volstaan vijf minuten, maar het is een tijdsinvestering die zal renderen.

Je kan ze op voorhand doelgericht plannen, bijvoorbeeld als onderdeel

van een ander leergebied, tussen twee lessen door of als een onderbreking. Zo krijg je tijdens een lesdag een mooie balans tussen spanning en ontspanning.

Soms zal je een bewegingstussendoortje spontaan moeten inpassen als je als leerkracht aanvoelt dat de aandacht van de kinderen begint te verzwakken. De leerlingen zullen daarna opnieuw alerter en geconcentreerd hun activiteit kunnen herstarten.

Het plannen van een actieve onderbreking net voor of na een speeltijd heeft niet veel zin. Een speeltijd is op zichzelf een structureel ingebouwd tussendoortje.

In functie van de bewegingskwaliteit kunnen sommige tussendoortjes vooraf aangeleerd worden in de les bewegingsopvoeding.

Tot slot

Heel wat leerkrachten hebben zelf al stappen gezet in het werken met bewegingstussendoortjes. Een geïntegreerde aanpak binnen de hele school is nodig om bewegingstussendoortjes op te nemen in een schoolcultuur. Enkel zo kunnen we echt werk maken van een bewegingsgezinde basisschool.

BRONNEN:

Bewegingstussendoortjes op school (Persmap), Ruth Costers, VIG, SVS, Stillmovin, 2008.

Opvoedingsconcept voor het katholiek basisonderwijs in Vlaanderen, VVKBaO, 2000.

Opdrachtsverklaring van het katholiek onderwijs in Vlaanderen, VVKBaO, 2000.

Vademecum bewegingsopvoeding voor de basisschool, VVKBaO, 2006.

Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie (VIG)/Universiteit Gent

MEER INFO

De Medts, Christine, *Verzameling 'bewegingstussendoortjes'* op www.kogent.be (onder basisonderwijs/leergebieden/bewegingsopvoeding).

Kagan, Spencer, *Silly Sports en Goofy Games*, RPCZ educatieve uitgaven, Vlissingen, 2004.

Van Acker, Luc, *Hupla 1,2,3*, Abimo, Sint-Niklaas, 2004.

<http://bewegingstussendoortjes.skynetblogs.be>

www.fitteschool.be

www.onderwijs.nl

www.stillmovin.be

www.vig.be