

Percepties van middelbare scholieren over bewegen op het schoolplein

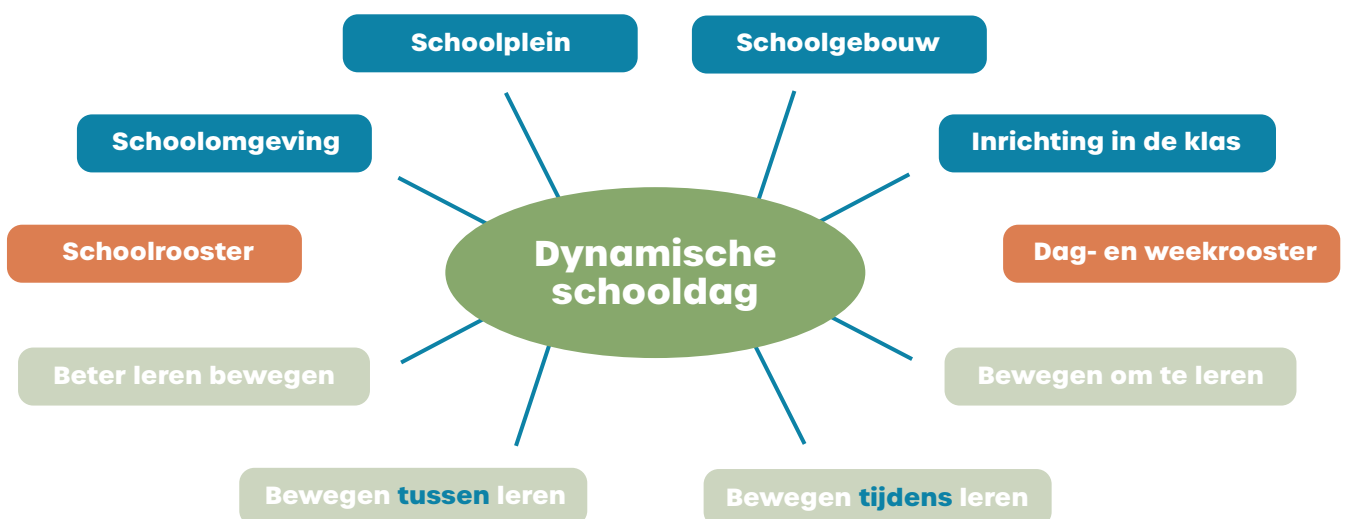
Tijdens schooltijd is er naast de gymles steeds meer aandacht voor bewegen en sport op andere momenten. Op middelbare scholen zijn initiatieven voor bewegen gedurende de dag echter nog vrij beperkt. Bewegen op het schoolplein is daar een voorbeeld van. Ideeën hiervoor lopen stevig achter in vergelijking tot wat er gebeurt in het basisonderwijs. Een mogelijke reden is dat er relatief weinig bekend is over wat leerlingen in het vo zelf vinden van bewegen buiten de LO-lessen. Welke betekenis geven zij aan pauzes en de mogelijkheid die ze krijgen om te bewegen op het schoolplein? Waarom en wanneer willen leerlingen wel of niet bewegen op het schoolplein? Wat kunnen we leren van deze perspectieven om meer bewegen in het voortgezet onderwijs betekenisvol te organiseren? In dit artikel worden deze vragen beantwoord op basis van praktijkgericht onderzoek in het kader van afronding van een masteropleiding. | Jaco Mulder en Jeroen Koekoek

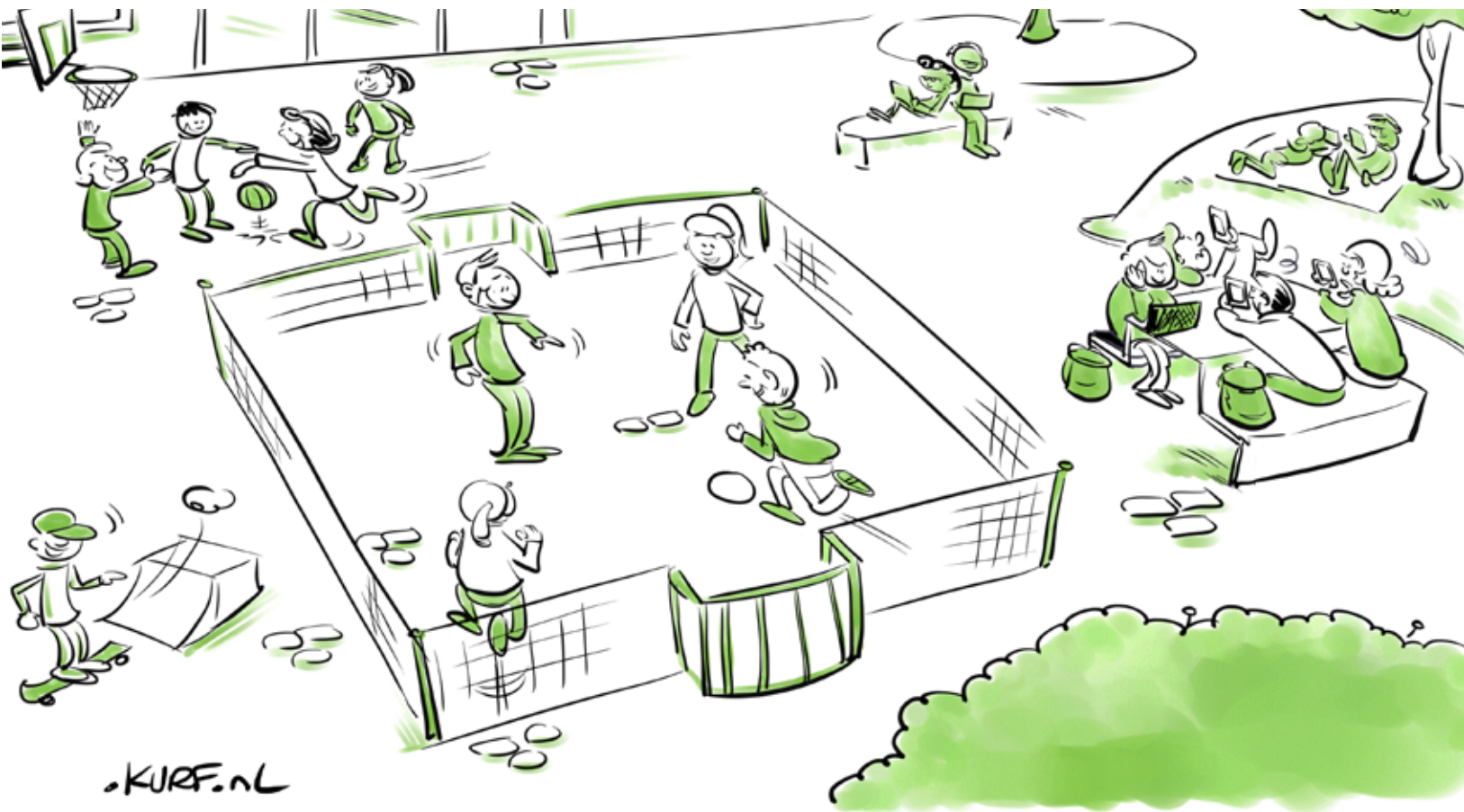
Leerlingen op de middelbare school bewegen relatief gezien weinig op het schoolplein tijdens pauzes. In het basisonderwijs gaat de meerderheid van de leerlingen (85%) naar buiten om te bewegen en sporten (Stuij e.a., 2011). In het voortgezet onderwijs is die groep drastisch lager (7%). Zeker met een toenemende beweegarmoede en afnemende beweegvaardigheid is dat een zorgelijke ontwikkeling. Ook

in de puberleeftijd is het belangrijk dat leerlingen op een positieve manier in aanraking komen met bewegen. Bij voorkeur op zoveel mogelijk momenten tijdens school zodat positieve ervaringen ook beklijven. En daarmee de belangstelling voor bewegen behouden blijft. Dat er in het basisonderwijs steeds meer aandacht is voor bewegen in en om school is inmiddels bekend. Veel projecten worden ontwikkeld en in kwaliteit gemonitord op basis

van praktijkgericht onderzoek (e.g., Mauw, Janssen, & Ruhl, 2021). Kennis uit deze studies kunnen zeker worden benut voor het opzetten van projecten in het voortgezet onderwijs. De doelgroep is echter wel anders, vooral ten aanzien van het waarderen en beleven van bewegen. Om middelbare scholieren uit te nodigen om op een structurele manier tot bewegen te komen op het schoolplein is het daarom van belang om goed te luisteren naar hun motieven.

Figuur 1 Model van de Dynamische Schooldag (Van Gelder, 2021)





©KURF.nl

Achtergrond

Op enkele middelbare scholen in Nederland worden al initiatieven ondernomen die kenmerkend zijn voor een ‘dynamische schooldag’ (Van Gelder et al., 2021). Die voorbeelden laten zien dat er ook in het voortgezet onderwijs mogelijkheden zijn om meer en uitdagend bewegen op verschillende momenten tijdens school te stimuleren. Het schoolplein is een van de tien mogelijkheden om de dag dynamisch te maken volgens het door Van Gelder en anderen beschreven model (zie figuur 1).

Steeds vaker wordt daarbij een pleidooi gehouden om gebruik te maken van ervaringsdeskundigen, namelijk

de leerlingen zelf (Hoovers, 2023). Door aan hen te vragen hoe zij denken dat het bewegen buiten de gymles er in de praktijk uitziet. In een onderzoek naar de beweeginterventie Beweegwijs op een vmbo-school zijn leerlingen bijvoorbeeld bevroegd naar hun ervaringen (Vlasblom, Schönbeck, & L’Hoir, 2019). Uit het onderzoek bleek dat de inzet van de beweeginterventie alleen effect heeft als het blijvend begeleid wordt door een docent. Daarnaast vonden leerlingen dat het schoolplein op een saaie manier is ingericht. Ook vertelden ze dat de pauzes langer moeten zijn, willen ze bereid zijn om over te gaan tot bewegen. Deze bevindingen tonen eens te

meer aan dat het voor het opzetten van beweegprojecten belangrijk is, eerst meer achterliggende informatie te verzamelen over de motieven van leerlingen en wat bewegen op het schoolplein voor hen betekent.

Methode

Op basis van deze achtergrond was het doel van het onderzoek om percepties van leerlingen over bewegen op het schoolplein tijdens schoolpauzes in kaart te brengen. Daarvoor hebben leerlingen uit leerjaar twee en drie van Gomarus schoolengemeenschap uit Zaltbommel deelgenomen aan een kwalitatief onderzoek. Het onderzoek bestond uit drie fasen. Verschillende

Tabel 1 Tabel 1 Kwalitatief onderzoek opgebouwd in drie fasen met verschillende focusgroepen (FG’s)



interviews in focusgroepen zijn met leerlingen uitgevoerd (zie tabel 1).

Naast een pilotfase zijn leerlingen in de hoofdfase meerdere keren bevraagd om de betekenissen die zij gaven aan bewegen op het schoolplein diepgang te geven en de primaire perspectieven te verifiëren. De resultaten uit deze gesprekken met leerlingen worden aan de hand van verschillende quotes in de volgende paragrafen beknopt beschreven.

Controle over vrije tijd, interacties aangaan en iets beleven

Uit de meeste gesprekken blijkt dat de leerlingen bijna allemaal goed en positief terugblikken op hun basisschool ervaringen met spelen of sporten op het schoolplein. Zij vinden bewegen en sport met terugwerkende kracht de belangrijkste en fijnste invulling van de schoolpauze. In tegenstelling tot hun ervaringen vroeger lijkt bewegen tijdens de schoolpauze op de middelbare school voor sommige leerlingen te worden geassocieerd met 'kinderachtig'. Bewegen in de pauze is voor hen blijkbaar niet meer een primaire behoefte. Uit de gesprekken blijkt dat veel leerlingen de schooldag als saai beschouwen en de pauze zien voor andere doeleinden. De schoolpauze is bedoeld om met elkaar in groepjes te staan, te zitten of te praten. Het is daarbij niet nodig om te bewegen om met elkaar in contact te komen. De schoolpauze is in de ogen van leerlingen een van de gelimiteerde momenten waar ze zelf controle over willen hebben. Leerlingen vertelden dat ze op zoek zijn naar een sfeer tijdens de pauze

die wordt gekenmerkt als 'relaxt'. Dit betekent dat ze het fijn vinden om met elkaar te praten om zo ervaringen en belevenissen uit te wisselen en nieuwe contacten op te doen. Naast deze sociale component vinden ze het leuk als er in de pauze ook wat te beleven valt. Op een openhartige manier vertelden sommige leerlingen dat zij in de pauze ook graag klieren. Dit gebeurt door andere leerlingen te irriteren, bijvoorbeeld door hun schooltas af te pakken. Vooral omdat ze op die manier elkaar vermaken en 'iets beleven'.

Sociale interacties verhinderen bewegen

De behoefte van leerlingen om elkaar tijdens schoolpauzes te ontmoeten, bleek uit de gesprekken ook juist de verhinderende factor te zijn om tot bewegen te komen op het schoolplein. Leerlingen vertelden dat ze erg letten op elkaar en daar ook weer over gaan praten. Een meisje vertelde in een focusgroep dat ze in de pauze weleens op de trap ging zitten om naar andere leerlingen te kijken. Hier is ze al snel mee gestopt: "Ik hoorde iemand die heel populair was zeggen, ja als je op de trap zit dan ben je echt heel erg een nerd. En dan ging je al niet meer op de trap zitten, want dan wilde je niet zo gezien worden". Ander gedrag wat volgens leerlingen duidelijk van de sociale normen afwijkt is rennen: "Als je rent over het plein dan gedraag je je als een leerling uit de eerste klas". De reden waarom je rent lijkt niet uit te maken, als je dat gedrag laat zien dan krijg je de stempeel eersteklassertje: "Ja anders moet je meteen rennen, die eersteklassers doen dat allemaal, maar mij zie je niet rennen voor een picknickbank". Uit dit gesprek wordt duidelijk dat leerlingen het belangrijk vinden dat je niet rent

in het zicht van leeftijdsgenoten. Een ander meisje vertelt dat ze in klas één een tikspel speelde op het schoolplein tot dat er een opmerking werd gemaakt: "Eersteklassertjes, die rennen altijd". Tijdens meerdere focusgroepgesprekken werd duidelijk dat dit soort opmerkingen voor leerlingen een belangrijk motief is om te stoppen met het spelen van een spel op het schoolplein.

De blik van de ander in het bewegen

Uit de focusgroepen blijkt ook dat sommige kinderen wel behoefte hebben om te bewegen maar dit toch niet gaan doen. Deze leerlingen vertelden dat ze zich schamen en onzeker voelen als ze een spel zouden doen op het plein. Vooral omdat de kans heel groot is dat klasgenoten of leerlingen uit andere leerjaren dan opmerkingen gaan maken. Ook voelden ze zich met een bepaalde blik bekeken en werden soms uitgelachen. De leerlingen die dit hadden meegemaakt vertelden dat ze daarna zijn gestopt met het meedoen met een spel op het schoolplein. Een meisje uit klas twee vertelt hoe het was om een tikspel te spelen: "We schaamden ons echt want niemand deed dat [rennen] en iedereen zei 'eersteklassertjes', dus dan doe je dat niet meer". Deze uitspraken geven aan dat kinderen zich belemmert voelen om te gaan bewegen op het schoolplein door de houding en mening van leeftijdsgenoten.

De leerlingen die we spraken uit de hogere klassen vertelden dat ze minder last hebben van deze vorm van sociale druk. Een meisje uit klas drie gaf de volgende uitleg: "Als wij [straks] in de vierde zitten en er staat een volleybalnet, dan heb ik gewoon schijt aan wat anderen daarvan vinden". Een klasgenoot vertelde: "Stel je zit in de vierde en je doet tikkertje dan boeit het toch niemand, want je bent toch de oudste. Dat is gewoon zo". Deze quotes maken duidelijk dat de invloed van sociale interacties sterker zijn voor leerlingen in de lagere leerjaren. De druk om bewegen te vermijden op het schoolplein wordt met het overgaan



Als iemand begint dan gaan wel meer kinderen het spel doen



Blijkbaar neemt de docent de drempel weg om als eerste te gaan bewegen

naar een hoger leerjaar geleidelijk minder groot.

Aanknopingspunten voor leerlingen om te gaan bewegen op het schoolplein

Met de hiervoor beschreven dilemma's wordt helder dat de schoolpauze en het schoolplein voor leerlingen niet direct voor de hand ligt als moment en plek om te gaan bewegen. Mede door de aanwezigheid van andere leerlingen en de sociale interacties die er uit ontstaan krijgt spontaan bewegen op basis van eigen motivatie in hun ogen geen kans. Uit dit onderzoek blijkt dat leerlingen ook wel kansen zien om te gaan bewegen tijdens de pauzes. Er zijn volgens hen dan wel bepaalde voorwaarden nodig. Bewegen kan in de pauze een plaats krijgen als het voldoet aan de voorwaarden van een door hun gedefiniëerde 'relaxte en gezellige' pauze. Het gaat om beweeg- en sportactiviteiten die aansluiten bij hun interesses.

Beweegactiviteiten die genoemd werden kunnen op een lagere intensiteit gespeeld worden zoals volleybal en badminton. Dat vinden ze fijn omdat ze dan na de pauze niet bezweet in het klaslokaal zitten. Leerlingen lopen in de pauze niet in sportkleding en ze vinden het niet prettig om in hun normale kleding intensief bezig te zijn. Het is niet voldoende om als school enkel nieuw sportmateriaal te faciliteren. Leerlingen gaven aan dat het vooral spannend is om een beweegactiviteit als eerste te gaan doen. Zo zegt een leerling: "Als iemand begint dan gaan wel meer kinderen het spel doen. Maar dan moet er eerst één iemand beginnen". Leerlingen wachten dus eerst af of anderen het spel gaan spelen voordat ze zelf de eerste

stap zetten. De docent kan hierbij een belangrijke rol spelen. Leerlingen zien bewegen als een 'normale situatie' zodra een docent een nieuwe beweegactiviteit op het schoolplein introduceert of begeleid. Blijkbaar neemt de docent de drempel weg om als eerste te gaan bewegen. Zodra de beweegactiviteit na verloop van tijd 'normaal' is, dan vinden leerlingen de begeleiding door een docent niet meer nodig. In dat geval vinden ze het juist fijn als zij een spel kunnen spelen met meer eigen inbreng.

Bewegen op het schoolplein: stimuleer het gesprek

Dit exploratieve onderzoek laat zien dat ook op een middelbare school de pauze een goed moment voor leerlingen kan zijn om te bewegen. Het schoolplein is een van de plekken waar leerlingen willen deelnemen aan betekenisvolle beweegactiviteiten. Daarvoor is het nodig dat de school met leerlingen in gesprek gaat over hun motieven om te zien welke behoeftes er zijn en wanneer ze wel of niet willen bewegen. Het spreekt voor zich dat voldoende sport- en spel materiaal aanwezig moet zijn passend bij hun belevingswereld. Leerlingen vragen primair om aanwezigheid, steun en begeleiding van docenten. Tegelijkertijd hebben leerlingen ook behoefte aan meer autonomie op de lange termijn. Dat is zodra zij bewegen op het schoolplein als 'gewoon' en 'normaal' ervaren. Dit zijn inzichten die ondersteuning kunnen bieden bij een duurzame inbedding van bewegen op het schoolplein op middelbare scholen.



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

jmulder2@gomarus.nl

jh.koekoek@windesheim.nl

Jaco Mulder is werkzaam als docent bewegingsonderwijs op de Gomarus scholengemeenschap

Jeroen Koekoek is associate lector Beweging, School & Sport en opleidingsdocent aan de bacheloropleiding LO en de masteropleiding Lichamelijke Opvoeding en Sportpedagogiek, Calo, Hogeschool Windesheim

Tekening

John Körver

Kernwoorden

dynamische schooldag, voortgezet onderwijs, pauzesport, schoolplein