

LICHAMELIJKE

opvoeding

MAGAZINE

NUMMER 5 Jaargang 109 | juni 2021

Extra
artikel

In de klas zit je stil, toch?

Het is mooi om te zien dat er overal in het land initiatieven zijn die gericht zijn op het creëren van meer bewegingsmomenten in de klas. In Amstelveen is Amstelveen Sport daar ook voortvarend mee bezig. Wat begon als een aanzet ervoor te zorgen dat kinderen in coronatijd thuis in beweging bleven, is uitgegroeid tot een mooie serie filmpjes waarin vulling voor bewegingsmomenten in de klas wordt getoond. LO collega's maak je onderwijzers hiermee bekend en stimuleer ze!

TEKST INGRID WULVING

Stilzitten in de klas is al jaren de norm in het onderwijs. Dat terwijl kinderen buiten school minder bewegen (NOC*NSF, 2020) én er steeds meer kinderen in de klas zitten voor wie stilzitten nu juist een probleem is. Eén ding is duidelijk: Het is voor de meeste kinderen plezieriger om te mogen bewegen, dan om stil te moeten zitten.

Van gymles naar bewegevideo's

Toen bleek dat de scholen vanwege de COVID-19 maatregelen moesten sluiten, maakten beweegcoaches Krista en Erik van AmstelveenSport in een rap tempo beweegvideo's en

'livegymlessen' voor basisschoolleerlingen. Hierdoor konden de kinderen in de huiskamer toch een beetje in beweging blijven. Dat was hoognodig want al snel bleek dat 40% van de ouders aangaf dat hun kind minder beweegde tijdens de lockdown (Mulier Instituut, 2020). Door de ervaring met het maken van deze video's, konden Krista en Erik een stap verder gaan.



Buurtsportcoach
Krista Mol



Buurtsportcoach
Erik Beersten

Behoeftte aan bewegen in de klas

Krista: "Ik als buurtsportcoach én vakleerkracht op een Amstelveense basisschool hoor vaak dat scholen en leerkrachten meer willen doen met bewegend leren. Maar leerkrachten hebben te weinig tijd of ervaring om een les met bewegen in de klas vorm te geven. Om de leerkrachten hierbij te ondersteunen, zijn wij video's gaan opnemen, die de leerkrachten in het klaslokaal kunnen laten zien aan de kinderen."

Work-outs, energizers en bewegend leren video's

De oefeningen in de video's zijn uiteraard geschikt voor in het klaslokaal. Krista: "Wij hebben de video's verdeeld in drie categorieën: Work-outs, waarbij de kinderen een paar minuten heel actief bezig zijn; Energizers, korte oefeningen die tussen de lessen door gedaan kunnen worden en Bewegend leren video's, waarbij er beweegoefeningen gedaan worden tijdens het leren. In deze video's leren de kinderen al bewegend de rekentafels en bijvoorbeeld landen met hun hoofdsteden opnoemen."

Makkelijk toepasbaar

Erik: "We weten het allemaal, er wordt te weinig bewogen zowel tijdens als buiten schooltijd. De oplossing hiervoor is meer bewegementen creëren die eenvoudig in te passen zijn. Wij hebben de video's dan ook zo gemaakt dat de leerkracht er meteen mee aan de slag kan. De video's zijn daarnaast kort en aanvullend op het lesplan. Super makkelijk toepasbaar, dus."

Community

Erik: "Het idee is om in de toekomst een community te creëren van leerkrachten die tijdens de lessen willen bewegen met de klas. In de community kunnen zij eigen gemaakte video's met elkaar delen. Hierdoor blijft het aantal video's groeien en wordt het aanbod steeds vernieuwd. Wij hopen dat dit project op deze manier toekomstbestendig wordt."

De leerkrachten blijven zo immers betrokken, door mee te denken, invloed te hebben en nieuwe ideeën te delen."

Boordevol nieuwe ideeën

Erik en Krista zitten nog boordevol nieuwe ideeën. Zij hebben recentelijk een online BeweegGanzenbord en een BeweegMemory laten ontwerpen. In beide spellen zijn er allerlei oefeningen die de kinderen moeten doen. Bij het spelen, zijn ze dan meteen in beweging. Dit kan in de klas maar ook thuis gespeeld worden. Krista: "We hebben nog heel veel andere ideeën om het onderwijs minder statisch te maken, het doel is daarbij dat zoveel mogelijk leerkrachten en leerlingen plezier hebben van onze ideeën. We roepen de leerkrachten dan ook op de video's te gaan gebruiken en zich aan te sluiten bij onze community." Erik: "Het traditionele beeld dat je stil moet zitten om goed te kunnen leren, daar moeten we echt vanaf. Ik denk echt dat wij samen het leren leuker en actiever kunnen maken".

Enthousiast geworden?

Iedere leerkracht in Nederland mag gratis de beweegvideo's voor in de klas gebruiken. Erik: "We hopen dat leerkrachten aan de slag gaan met de video's en zo enthousiast worden dat ze zelf video's gaan maken. Voor tips, trics en meer informatie kunnen ze contact met ons opnemen bewegcoach@amstelveensport.nl".

De video's zijn te vinden op:

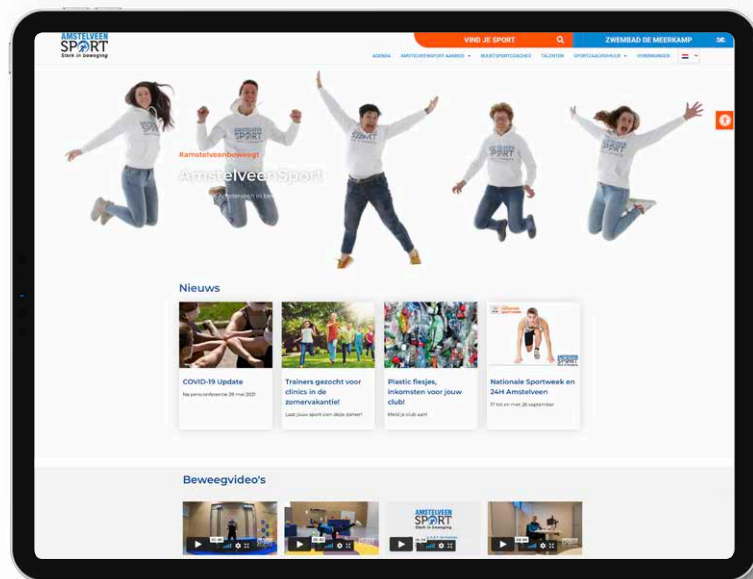
Vimeo: <https://vimeo.com/showcase/8222222>,

<https://vimeo.com/showcase/8222197>,

<https://vimeo.com/showcase/8118267>.

BeweegGanzenbord en BeweegMemory staan op www.amstelveensport.nl

Ingrid Wulving is Adviseur Communicatie en marketing bij Amstelveen Sport



Contact

i.wulving@amstelveensport.nl