

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

**Dalton vaardigheden
Aanjagers bewegend leren**

TOPIC

Bewegend leren

HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING



INHOUD



TOPIC

Bewegend leren

Zeven topicartikelen in dit magazine gaan over bewegend leren. De titel van het introductieartikel 'Bewegend leren: zorg of zegen' legt meteen het spanningsveld bloot. Wat hoort bij bewegingsonderwijs? En wat hoort bij bewegend leren als een van de activiteiten op een dynamische school? Als het aan de kinderen ligt, bewegen zij veel meer tijdens bijvoorbeeld reken- en taallessen. De groepsleerkrachten ervaren echter een gebrek aan vaardigheden en ervaring om

bewegend leren in te zetten. Groepsleerkrachten zouden op hun opleiding en via cursussen hun kennis, repertoire en zelfvertrouwen moeten vergroten en daarin op hun school verder begeleid moeten worden. Op school is het heel belangrijk dat bewegend leren wordt ingebed in de visie, missie en het beleid van de school. Met dit topic kan de vakleerkracht bewegingsonderwijs hierin zeker een rol spelen!



14

TOPIC

- 04 Bewegend leren: zorg of zegen? | DISCUSSIE Monique van Ark en Herman Verveld
- 10 Bewegend leren: stand van zaken vanuit de wetenschap | ONDERZOEK Johan Koedijker en Hilde Krajenbrink
- 13 Staartdelingen | GEDICHT Edward van de Vendel
- 14 Wat je buiten leert, komt beter binnen | ONDERZOEK Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan
- 18 Serious games: potentie en uitdagingen voor bewegend leren | Dion Bulkens, Johan Koedijker en Eline Geschiere

- 32 Bewegend leren is hip! | Wim van Gelder en Mirka Janssen
- 38 Dynamisch rekenonderwijs | Remco Hoeymans
- 42 Bewegend Leren platform | Eline Geschiere, Sofie Vrieswijk en Marthe Westerbroek

PRAKTIJK

- 21 Drie aanjagers bewegend leren | TOPIC Monique van Ark
- 28 Brede bekwaamheidsontwikkeling en de daltonvisie | Jorn van den Braak

RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 41 Column Bewegen overwegen
- 45 Schoolsport
- 46 Onderwijs
- 48 Recht
- 50 Scholing
- 51 Nieuws

BONUSARTIKELEN

- B52 CBS Het Lichtpunt sportiefste basisschool in 2022 | Rob Heidenreich
- B54 Gymzaalinrichting in de gemeente Houten | Corine Visser
- B58 LO-les in Canada (3) | Christel de Jong

Scan of klik op de QR-code naar LO Magazine Digitaal



<https://www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/>

Foto cover: Hjalmar Zoetewei

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur), Maarten Massink (praktijkredacteur), Hjalmar Zoetewei (webredacteur), Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dilenne van Campen, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 68,- (buitenland € 96,50,-) Losse nummers € 5,50,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Weer volop in beweging!

Het nieuwe schooljaar gaat weer van start. Een memorabel jaar voor ons als KVLO! We maken ons al jaren hard voor goed en voldoende bewegingsonderwijs in het primair onderwijs (po), tenminste twee lesuren per week door een bevoegde leerkracht. Ondanks goede voornemens en afspraken was daar op veel scholen nog niet veel van terecht gekomen. Wij zijn heel blij dat de Tweede Kamer in januari 2020 heeft ingestemd met een amendement met als gevolg dat in het po per 1 september twee lesuren bewegingsonderwijs wettelijk verplicht zijn. Vanaf 2013 was twee uur al afgesproken, maar werd veel te weinig in de praktijk gebracht. Mijn oproep aan alle basisscholen is pak je verantwoordelijkheid, een kans voor veel kinderen. Goed leren bewegen is zo cruciaal voor de ontwikkeling. We mogen en kunnen dit niet negeren. Tegelijkertijd nodig ik je als lid uit om volop mee te werken aan de invoering van deze twee lesuren en aan een extra beweeg- en sportaanbod rondom de school. Voor ons is twee uur het minimale en daarom maken wij ons hard voor het 2+1+2 model (2 uur bewegingsonderwijs en 1 uur extra bewegen onder schooltijd en 2 uur bewegen na schooltijd). Het legt de basis voor mooie beweegtoekomst voor de kinderen.

Cees Klaassen heeft aan het op de kaart zetten en het aan de man (mens) brengen van dit model zijn stinkende best gedaan. Mooi werk! Het is hem zeer gegund dat deze wettelijke invoering net op de valreep een feit wordt. Een mooie mijlpaal in zijn functie als directeur van de KVLO. Hij is de eerste die de functie van directeur vervult. Zijn voorgangers waren secretaris van het bestuur. Het bestuur was destijds ook nog uitvoerend. Hij heeft deze rol van het bestuur overgenomen. Op 1 november gaat hij met pensioen. Vanzelfsprekend gaan we nog uitgebreid afscheid van hem nemen. Dat betekent dat wij ondertussen op zoek zijn naar een opvolger. De werving is gestart.

Ik maak jou graag attent op twee hele mooie events in dit nieuwe schooljaar. Niets ten nadele van al die andere mooie events en bijeenkomsten. Ten eerste op 9 april is de verkiezing van de sportiefste Basisschool en de sportiefste S(B)O-school van Nederland. Schrijf je voor 1 december in! Ten tweede de Olympic Moves 2024! The School Final vindt plaats op vrijdag 7 juni 2024 op het Sportcentrum Papendal en op accommodaties in omliggende gemeenten. Eind september gaat de inschrijving open. Van harte uitgenodigd! Lets Move!

Anton Binnenmars



Bewegend leren: zorg of zegen?

Of bewegend leren een zorg of een zegen is zorgde voor een interessante discussie tussen twee redactieleden van dit vakblad. De één ziet het als een zorg (Herman Verveld, opleidingsdocent Calo) en de ander (Monique van Ark, opleidingsdocent Pabo) als een zegen. Gelukkig zijn ze het beiden wel over één ding eens, bewegend leren moet geen plek krijgen in de lessen bewegingsonderwijs. Hieronder staat de discussie uitgeschreven. Waar H. staat is Herman aan het woord en waar M. staat Monique. Ze spreken beiden in de wij vorm, Herman vanuit de Calo-visie en Monique vanuit de steeds groter wordende groep vakleerkrachten die de dynamische schooldag en het bewegend leren omarmen. | Monique van Ark en Herman Verveld

H. Het bewegend leren schiet als paddenstoelen uit de grond, met name in het po. Echter, op mijn opleidingsinstituut Calo Windesheim te Zwolle heeft vanuit een principiële visie, gebaseerd op relationeel gedachtengoed, altijd het onderwijs in bewegen centraal gestaan. Leren beter bewegen vindt plaats en komt tot stand in een betekenisvolle beweegcontext, waarin leerlingen de uitdagende beweegproblemen in de verschillende activiteiten naar eigen handelingsmogelijkheden – samen met medeleerlingen en onder leiding van de vakleerkracht – kunnen aangaan en oplossen. De Calo leidt de toekomstige vakleerkrachten op om het beweeggedrag van hun leerlingen in pedagogische en methodisch-didactische zin gunstig te beïnvloeden, zodat zij naar eigen handelingsmogelijkheden en in gezamenlijkheid de beweegproblemen leren aangaan en oplossen. Deze keuze hebben we gemaakt en wij zijn daarin uitgesproken en eigenaardig (Van der Palen, 2020a).

De vakleerkracht bewegingsonderwijs stelt beweegproblemen centraal in zijn lessen terwijl in andere vakgebieden andere specifieke ontwikkelingsproblematieken centraal worden gesteld. Het bewegend leren stelt niet die specifieke beweegproblematiek centraal, maar concentreert zich juist op die andere ontwikkelingsproblematieken.

M. Wij zijn het eens dat binnen bewegingsonderwijs het ‘beter leren bewegen’ centraal moet staan, daar is volgens mij geen discussie over nodig. Bewegend leren kan een verrijking van vakdidactiek van andere vakken zijn, het gaat over andere doelen (vakgebieden) dan beter leren bewegen (bewegingsonderwijs). Want voordat we met onze discussie verdergaan, moet dit helder zijn. Het gaat dus niet over een mogelijk verschil in visie op bewegingsonderwijs, maar over een visie op welke rol bewegen en spelen kan hebben op een schooldag (buiten de lessen bewegingsonderwijs).

Bewegend leren en de dynamische schooldag zijn hip, zoals te lezen is in het artikel Bewegend leren is hip! van Wim van Gelder en Mirka Janssen in dit magazine. Als je kijkt naar het overzicht van de tien mogelijkheden van een dynamische schooldag (zie figuur 1 in dat artikel) dan is duidelijk dat ‘beter leren bewegen’ een status apart heeft. Volgens mij zijn wij daar beiden blij mee. Hek erom en afblijven. Dus staat de inhoud van de lessen bewegingsonderwijs los van eventuele toepassing van bewegend leren en is bewegingsonderwijs een belangrijk onderdeel van een dynamische schooldag. Ook bij ons op de Pabo van Hogeschool Leiden zijn de bewegend leren zaadjes gepland. We hebben al jaren het lectoraat Natuur en ontwikkeling kind. Zij zijn onder andere bezig met het onderzoeken wat buitenonderwijs (een vorm van bewegend leren, je zit immers niet stil op een stoel) kan betekenen voor de ontwikkeling van het kind en dus ook voor het leren (zie het artikel Wat je buiten leert, komt beter binnen van Stefan de Beukelaar & Ellen Rohaan, 2023). Meerdere docenten van de pabo geven de colleges (gedeeltelijk) buiten. Hiernaast is de vakgroep rekenen zeer bevlogen met het dynamisch maken van hun colleges onder andere door middel van het toepassen van bewegend leren. Op deze manier wordt er gewerkt aan een meer dynamische schooldag voor studenten als één van de middelen om de taakgerichtheid en betrokkenheid van studenten te verhogen. Vakleerkrachten bewegingsonderwijs kunnen hun collega's op weg helpen en advies geven hoe ze het onderwijs dynamischer kunnen maken.

H. Gaan we met bewegend leren de specifieke beweegproblematiek dan met andersoortige ontwikkelingsproblematieken aanvullen of zal dit het leren beter bewegen langzamerhand gaan vervangen? Met andere woorden: gaat deze groeiende aandacht voor andersoortige ontwikkelingsproblematieken het kerndoel van onze lessen niet verdringen, namelijk beweegvaardig worden? Uit reacties van mijn collega-opleiders begrijp ik dat ik mij niet zo druk moet maken over deze ontwikkeling, want bewegend leren zal het beter leren bewegen niet in de weg gaan zitten, laat staan gaan vervangen. Deze ontwikkeling sluit immers toch goed aan op het belang van goed bewegingsonderwijs, bewegen, spelen en sport op school: 2+1+2?!

M. Volgens ons zal bewegend leren de aandacht voor de kerndoelen bewegingsonderwijs ook niet verdringen, het is zowel geen aanvulling op als geen vervanging van het bewegingsonderwijs. Het is een didactisch middel om aandacht en betrokkenheid te genereren en soms tot begrip te komen of te helpen bij memoriseren. Er wordt nergens geconcurrerd met de kerndoelen van bewegingsonderwijs of aangegeven op welke manier je deze moet behalen. Het zijn twee totaal verschillende zaken, die naast elkaar bestaan. Bewegingsonderwijs en bewegend leren vallen wel beide onder de paraplu van een dynamische schooldag (Van Gelder, et al. 2021), maar zijn verschillend van aard en doel. Net zoals ‘schoolomgeving’ en ‘inrichting van de klas’ ook beide onderdelen van de dynamische schooldag zijn, maar geen invloed op elkaar hebben, ze bestaan naast elkaar. Je kunt het zien als verschillende factoren (knoppen) binnen het vormgeven van een dynamische schooldag, als je alle knoppen aandraait ontstaat er een zeer dynamische schooldag. In artikel Bewegend leren is hip! van Wim van Gelder en Mirka Janssen (2023) wordt beschreven dat bewegend leren uit drie uitingsvormen bestaat: bewegen ‘tussen’, ‘tijdens’

het leren en het leren en bewegen ‘om’ te leren. De reden waarom deze werkvormen worden ingezet is, omdat we de leerlingen een dynamische dag willen aanbieden. Hiernaast weten we uit onderzoek dat bewegen in z'n algemeenheid (zelfs als het tijd kost) niet ten koste gaat van de leerprestaties. Sterker nog, er zijn aanwijzingen dat het leerprestaties kan verbeteren, bijvoorbeeld bij rekenen (zie artikel Bewegend leren: stand van zaken vanuit de wetenschap van Johan Koedijker en Hilde Krajenbrink, 2023). Daarnaast kunnen kinderen die bewegen in de klas zich langer concentreren. Ook zijn leerlingen tijdens de lessen bewegend leren meer betrokken dan reguliere lessen en ervaren leraren in Nederland dat bewegend leren een positieve bijdrage levert aan de motivatie van leerlingen om naar school te gaan. Dit zijn nog meer redenen om aan de slag te gaan met bewegend leren. In het artikel van Koedijker en Krajenbrink (2023) staat hier meer over en zijn de bronnen te vinden. Uiteraard moeten de activiteiten en de begeleiding daarvan wel aan (hoge) kwaliteitseisen voldoen! In dit magazine worden meerdere activiteiten uitgewerkt via het kwaliteitskader, zodat de kwaliteit getoetst kan worden. Tijdens de twee uitingsvormen van bewegend leren staat er geen beweegdoel centraal (zie het artikel van Van Gelder en Janssen, 2023), immers de cognitieve taak moet hier voorop staan. Het bewegen moet geautomatiseerd zijn en makkelijk genoeg om ruimte te geven aan cognitieve processen. We moeten niet gaan werken vanuit angst dat een les bewegingsonderwijs ingezet gaat worden om de reken- en taaldoelen te bereiken. Dit zou hoogstens een enkele keer bijvangst kunnen zijn, maar nooit het hoofddoel. Het is aan de vakleerkrachten zelf, de alo's en KVLO om een duidelijke visie te hebben wat er bij het vak bewegingsonderwijs hoort (beter leren bewegen) en wat niet.

H. Laat mij duidelijk zijn. Ook ik ben een voorstander van het richten van

de blik van de vakleerkracht naar buiten, waarbij het belang van een gezonde leefstijl en een duurzame introductie in de sport- en beweegcultuur wordt onderkend. Ook ben ik helemaal niet tegen persoonlijke en sociale vorming binnen het onderwijs. Maar zijn dit niet voornamelijk overkoepelende leerdoelen die vanuit de drie algemene onderwijsdomeinen van kwalificatie, socialisatie en subjectificatie als zodanig kunnen en moeten worden geformuleerd (Biesta, 2011)? Het huidige onderwijssysteem – waar natuurlijk best veel op aan te merken valt – wordt gekenmerkt door verschillende vakgebieden die vakspecifieke leerdoelen uitdragen. En de vakleerkracht bewegingsonderwijs maakt het mogelijk dat het ontwikkelingsveld ‘bewegen’ voor de leerlingen wordt geopend, net als leerkrachten van andere vakgebieden dat voor hun specifieke ontwikkelingsvelden mogelijk maken, zoals; het muzische, de andere kunsten, de talige en historische wereld, de natuur- en cijfermatige wetmatigheden, het spirituele en vakgebieden als biologie, economie en aardrijkskunde. Deze specifieke onderwijsvelden kennen elk zo hun eigen uitdagingen en problematieken, die samen met de leerlingen worden aangegaan en waarin ze zich verder kunnen ontwikkelen en bekwamen. Schoenmaker, blijf dus bij je leest! Ons vak is een fantastisch en specifiek ambacht. Het is al een hele klus om je zodanig pedagogisch, didactisch en methodisch te bekwamen om goede en adequate lessen bewegingsonderwijs te geven. Als je je vervolgens ook nog expliciet moet richten op andere vormingsdoelen, wordt ons vak een toverbal en lijkt het overal goed voor, maar mist het de kern waar het allemaal om draait.

M. Ons vak zal ook een fantastisch en specifiek ambacht blijven en bewegend leren zal de inhoud van de les bewegingsonderwijs niet veranderen. Ook wordt er niet verwacht dat de vakleerkracht de kerndoelen van rekenen en taal leert kennen. Immers, de leerkracht bewegingsonderwijs is





Monique



Herman



©KURF.NL

daar niet toe opgeleid. Waarom is volgens ons de vakleerkracht de ideale motivator van het bewegend leren? Hij/zij kent het belang van bewegen en spelen, van een dynamische schooldag. Hij/zij is de beweegexpert in de school; hij/zij weet welke

motorische vaardigheden eenvoudig genoeg zijn om te kunnen inzetten tijdens het bewegend leren en kan hier variatie in aanbieden. Een andere competentie die vakleerkrachten vaak hebben is dat hij/zij vaak goed is in het motiveren van anderen

(collega's). Als laatste is het voor de betrokkenheid van de vakleerkracht enorm waardevol om op een andere manier betrokken te zijn bij het team en de kinderen. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat een beginnend vakleerkracht zich

de eerste jaren zou moeten richten op het geven van super goed bewegingsonderwijs voor alle kinderen. Daarna kan hij/zij buiten de gymzaal-muren kijken om het buitenspelen en het naschoolsaanbod te verbeteren. Tenslotte zijn de andere knoppen

van de dynamische schooldag aan de beurt en als dit allemaal staat is bewegend leren het sluitstuk. Het kan vakleerkrachten helpen om zich te laten nascholen en inhoudelijke artikelen te lezen over het thema, zoals in topic LO2 in 2021 en in dit

magazine. Remco Hoeymans (2023), rekenspecialist, heeft een artikel voor ons geschreven dat de brug kan slaan tussen de vakleerkracht en groepsleerkracht. Op de pabo motiveren we andere vakcollega's om tijdens de colleges

de studenten van hun stoelen te laten komen, met als uiteindelijk doel dat de studenten meer aandacht kunnen hebben voor hun lessen en dat ze kennismaken met meerdere vormen van bewegend leren: *teach as you preach*. Het is onze taak om de studenten tools mee te geven om als stagiaire en als groepsleerkracht de dynamische schooldag te adopteren. Het zou fijn zijn als de beweegexpert in de school hen hierbij zou kunnen ondersteunen.

H. Mijn vakvisie is hier erg duidelijk: beweegactiviteiten dienen niet als middel voor het aanleren van ander-soortige vaardigheden te worden ingezet, want dan wordt het *moving to learn* in plaats van *learning to move* (Auteurscollectief, juli 2022). Als je maar niet stilzit is het motto van bewegend leren. Als je maar veel en intensief beweegt, dan word je van-zelf slimmer, socialer en gezonder, aldus vele aangetoonde onderzoeken (Janssen et al., 2021). Dit is voor de onderwijspolitiiek natuurlijk *gefundes fressen* en boter bij de vis, want dat betekent dat vele en verschillende beweegmomenten altijd zullen leiden tot meerdere ontwikkelingsmogelijkheden van de leerlingen. Daarom ben ik er juist wel huiverig voor dat een dergelijke visie op bewegen in onze lessen bewegingsonderwijs binnensluipt. Dan worden deze lessen vooral een vorm van breed motorisch leren waarin niet de beweeghandel-ingen en beweegproblemen van de beweegactiviteiten centraal staan, maar de ideaaltypische lichaams-gerichte bewegingen en voorge-schreven basisvaardigheden. Deze lessen stellen dan de grondvormen van bewegen centraal die naar basis-vaardigheden en voorgeschreven, ideaaltypische en technische uitvoe-ringswijzen worden vertaald (Verveld, 2020). Dan kunnen deze typen vaar-digheden namelijk ook gemakkelijk worden getest in MQ-scans en kan daarmee worden aangetoond dat de leerlingen daadwerkelijk slimmer en gezonder zijn geworden. Echter, vanuit ons relationele gedach-tengoed kijken wij met een andere blik naar ‘bewegen’ en wat leren

beter bewegen zou kunnen inhou-den. Beweegproblemen zien wij hier als orderingsprincipe niet terug. We geven onderwijs in bewegen, we zijn bewegingsonderwijzers. De methodiek en didactiek die we daarbij inzetten is dan ook beteke-nisvol en handelingsgericht (*action approach*) en niet contextloos en lichaamsbewegingsgericht (*motor approach*) (Van der Palen, 2000). Als het leren beter bewegen onder een dynamische schooldag gaat vallen, dan is de kans aanwezig dat alles met elkaar samenvalt en hoeven we ons niet meer druk te maken of bewegen nu doel of middel is of zou moeten zijn. Dat is mijn grootste zorg, want hebben we onze eigenheid daarmee niet om zeep geholpen? Dan zeggen schoolleiders, ouders, leerlingen en de onderwijspolitiiek: “Laat die dure uren bewegingsonderwijs maar opgaan en integreren in al die vele en verschillende beweegmomenten die we hebben en kunnen creëren in en rondom de school”. Daarom wil ik – tegen de huidige ontwikkeling in – een ferm pleidooi houden voor een handelingsgerichte visie op bewegen, die op een relationele visie is gestoeld. Dit moet leiden tot elke dag minstens een uur bewegings-onderwijs voor alle leerlingen, dan hoeven we niet alles in te zetten voor het verder uitbreiden en uitrollen van dynamische schooldagen.

M. Het beter leren bewegen binnen het bewegingsonderwijs is inder-daad een ‘knop’ van de dynamische schooldag. Het staat echter wel apart. Misschien zou het jou gerust-stellen als het een ander kleurtje krijgt in het overzicht met de tien mogelijk-heden van een dynamische school-dag (zie het schema in het artikel van Van Gelder en Janssen, 2023). Ons mooie vak is echter ook zonder apart kleurtje bijzonder, immers wij heb-ben een wettelijk verplichte lestabel. Hiernaast moet ons vak gegeven worden door een leerkracht met een speciale bevoegdheid. Niet alleen in het vo en mbo, maar ook in het po (zie de factsheet Bevoegdheden pri-mair onderwijs & speciaal onderwijs op www.impulsbewegingsonderwijs.nl (KVLO, 2023).

Die lestabel en aparte bevoegdheid betekent echter niet dat door het geven van een les bewegingson-derwijs een schooldag automatisch dynamisch is. Dit betekent dat er, op een dag met een gymles, alsnog ruim 4,5 uur wordt stilgezeten. We (Nederlanders) zijn al Europees kam-pioen stilzitten en school doet hier-aan mee. De risico’s van te veel zitten in het onderwijs zijn onder andere uitgebreid beschreven in het artikel Te veel zitten in het onderwijs: risico’s en oplossingen van Yannick de Korte en Johan Koedijker in LO3 van dit jaar. Een dynamische schooldag is een antwoord op deze inactiviteit in school. De angst dat het didactisch middel ‘bewegend leren’ ooit ten koste zal gaan van onze doelen voor het bewe-gingsonderwijs is nergens op geba-seerd, behalve een onderbuikgevoel. Mijn onderbuikgevoel zegt zelfs het tegenovergestelde. Ten opzichte van 2021 is er immers onder de 4- tot 12-jarigen sprake van een daling in het percentage kinderen dat aan de beweegrichtlijn voldoet: van 62,3 procent in 2021 naar 56,8 procent in 2022 (CBS & RIVM, 2022). In die beweegarmoede die er steeds meer opkomt, zal het vak bewegingsonder-wijs wellicht juist steeds belangrijker worden in plaats van dat we bang moeten zijn voor die verschaling van het bewegingsonderwijs. Kijk maar naar de nieuwe wet die is aangenomen, elke basisschool moet wettelijk verplicht 90 minuten bewegingson-derwijs geven door een bevoegde leerkracht. Er komt juist meer besef vanuit allerlei hoeken dat aandacht voor het beter leren bewegen essen-tieel is voor de totale ontwikkeling van een kind. Wel moet de kwaliteit van de bewe-gend leren werkvormen in de gaten worden gehouden. In het werkveld, op internet en de socials, zie je helaas regelmatig activiteiten voorbijkomen waar wel bewogen, maar weinig geleerd wordt. Gelukkig is er een aan-zet tot een kwaliteitskader gedaan, dit kader wordt in het artikel van Wim van Gelder en Mirka Janssen (2023) toegelicht en is er het Bewegend

Leren platform ontwikkeld (zie artikel van Eline Geschiere, Sofie Vrieswijk en Marthe Westerbroek, 2023). Hiernaast zie je steeds meer digitale middelen die bewegend leren aan-bieden. In het artikel over serious games van Dion Bulkens, Johan Koedijker en Eline Geschiere (2023) worden de kansen en zorgen hiervan besproken. Ook bij de activiteiten die met deze digitale middelen gedaan worden, zou het eerdergenoemde kwaliteitskader gebruikt kunnen worden.

H. Wellicht, verder onderzoek zal dat nog moeten uitwijzen, leiden dynamische schooldagen tot de broodnodige meervoudige ontwikkelingen bij onze leerlin-gen, maar zoals ik hiervoor heb betoogd, niet tot hun meervoudige

beweeghandelingsbekwaamheid. Ik was ook blij met de conclusie van collega Maarten Massink (2023) in het topic van LO3 over Gezonde leefstijl: “De gedachte dat in ons vak in de les gezondheidsdoelen (fitheid: uithou-dingsvermogen, lenigheid, kracht) worden nagestreefd en beoor-deeld, is een zorgelijke misvatting”. Het is namelijk al een hele klus om meervoudige beweeghandelings-bekwaamheid te bewerkstelligen in de korte tijd die deskundige vakleer-krachten tot hun beschikking hebben. Laten we daar dan onze energie, kunde en geld op blijven insteken.

M. Gelukkig vinden we elkaar in jouw conclusie, ik ben het ook eens met onze collega Massink: tijdens de les bewegingsonderwijs heeft de vakleerkracht al zijn deskundigheid

nodig om, in de korte tijd die hij/zij heeft, een meervoudige beweeghan-delingsbekwaamheid te bewerkstelli-gen. Maar dat is in de gymzaal tijdens de les bewegingsonderwijs. En er is meer dan dat, vakleerkrachten kun-nen meer betekenen voor een school dan alleen binnen de muren van die zaal. Diezelfde vakleerkracht kan buiten deze les bewegingsonderwijs om een geweldige motivator zijn om colle-ga’s bewegen te laten inzetten voor verschillende lesdoelen. De taakuren van die vakleerkracht kunnen wor-den ingezet om zijn/haar school op weg te helpen naar een dynamische schooldag. In het topic-praktijkartikel Drie aanjagers bewegend leren in dit magazine zijn verschillende voorbeel-den te lezen op welke manier vak-leerkrachten hun collega’s hebben gemotiveerd om bewegend leren op hun school te gaan inzetten. Uiteraard niet ten koste van het beter leren bewegen en buiten de lessen bewe-gingsonderwijs om. Dus probeer die angst van je af te zetten en laten we er ook voor gaan om tijdens de schooldag bewegen in te zetten als vakdidactisch middel. Op naar een prachtige dag vol spel en beweging,

Kleurrijk omgaan met gedrag in beweging

scholing ZPORTIVO gedragsmethodiek



voor **DOCENTEN LO en BEWEEGSPECIALISTEN**
midden-en bovenbouw **PO brugjaren VO**



SCHOLING 7 DAGDELEN

ZPORTIVO THEMA'S

GEDRAG
AUTONOMIE
GROEP
BEGELEIDING



ZPORTIVO MODEL

ZES GEDRAGSKLEUREN
DRIE DIMENSIES
METHODISCH TOEPASBAAR



PRAKTISCH

SCHOLING

- INCOMPANY VOOR VAKGROEP OF BEWEEGTEAM 2023/2024

- KASTEEL UTRECHT WO-MI/AVOND
6-3/27-3/17-4/12-6-2024 € 750,-

IETS VOOR JOU?

zportivospeelgedrag@gmail.com
EN ONTVANG INSCHRIFFFORMULIER
WIL JE MEER WETEN?
<https://www.zportivo.nl/scholing/>

ONTSPANNEN

PLEZIER
BETER LEREN
SAMENSPLEN
SPORTIEF
SPELEN
WIN-WIN
GEDRAG
ZELFSTANDIG
HEID
ZELF
VERTROUWEN
INCLUSIEF
RESPECTVOL

WWW.ZPORTIVO.NL **ERIK BOOT** **ZPORTIVOSPEELGEDRAG@GMAIL.COM**

Bronnen
Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact
ark.van.m@hsleiden.nl
hd.verveld@windesheim.nl
Monique van Ark is opleidings-docent aan de Pabo in Leiden en
Herman Verveld is opleidingsdocent aan de Calo
Tekening
John Körver
Kernwoorden
bewegend leren, dynamische schooldag

Bewegend leren: stand van zaken vanuit de wetenschap

Kinderen brengen een groot deel van hun dag op school door, waardoor basisscholen een belangrijke rol spelen om kinderen meer te laten bewegen (WHO, 2018). Veel scholen zetten momenteel in op bewegend leren om kinderen gedurende een schooldag fysiek actiever te laten zijn. Maar wat is bewegend leren precies? En wat is er vanuit de wetenschap bekend over de effecten van bewegend leren? In dit artikel wordt een overzicht gegeven van onderzoek naar de effecten van bewegend leren op leerprestaties en het functioneren van kinderen in de klas. | Johan Koedijker en Hilde Krajenbrink

Wat is bewegend leren?

Veel zitten hangt samen met verschillende negatieve effecten op de gezondheid en het welzijn van kinderen (De Korte en Koedijker, 2023). Toch brengen kinderen ongeveer twee derde van een schooldag

zittend door (Van Stralen et al., 2014). Binnen een dynamische schooldag is er sprake van afwisseling tussen zitten en bewegen. Dit zorgt ervoor dat kinderen naast cognitieve inspanning ook voldoende beweging, ontspanning en sociale interactie hebben. Het

fysiek actiever maken van de schooldag kan op verschillende manieren. Naast de lessen bewegingsonderwijs en het buitenspelen, liggen er ook kansen in de klas. Bijvoorbeeld door het inzetten van beweegtussendoortjes of bewegend leren.

Om goed onderzoek te kunnen doen naar de effecten van bewegend leren is een heldere definitie en kadering van het begrip noodzakelijk. In de internationale wetenschappelijke literatuur wordt bewegend leren *physically active learning* genoemd en gedefinieerd als *the integration of movement within delivery of academic content* (Daly-Smith et al., 2021). Oftewel, het integreren van bewegen binnen een inhoudelijke lesactiviteit. Daarbij kunnen twee vormen onderscheiden worden. De eerste vorm is bewegen 'tijdens' het leren, waarbij de beweging niet gerelateerd is aan het leerdoel (bijvoorbeeld joggen tijdens het opnoemen van rekentafels). De tweede vorm is bewegen 'om' te leren, waarbij de beweging het leren ondersteunt of versterkt (bijvoorbeeld patronen maken op een honderdveld). Dit is anders dan het inzetten van een energizer of beweegtussendoortje waarbij het gaat om bewegen 'tussen' het leren door (zie bijvoorbeeld Van Gelder, Janssen, Mauw, & Goedhart, 2021).

Effecten van bewegend leren

Hoewel we in theorie onderscheid kunnen maken tussen bewegend leren en beweegtussendoortjes, is dit in de praktijk moeilijker. Bijvoorbeeld, als kinderen in estafettevorm naar

de overkant van het plein rennen om daar een rekensom te maken, gaat het dan om een bewegend leren activiteit of om een beweegtussendoortje? Ook in wetenschappelijke onderzoeken worden de effecten van bewegend leren en beweegtussendoortjes vaak gezamenlijk geanalyseerd.

Belangrijk om te benoemen is dat het moeilijk is om kwalitatief goed onderzoek te doen naar de effecten van bewegend leren. In een ideale onderzoeksopzet zou je twee identieke groepen kinderen met elkaar vergelijken, waarbij het enige verschil is dat de ene groep kinderen beweegt tijdens de les terwijl de andere groep kinderen stilzit. In de praktijk zijn er echter allerlei factoren die de resultaten kunnen beïnvloeden. Dit maakt het vooral nog lastig om harde uitspraken te doen over de precieze effecten van bewegend leren.

In onderzoek naar het effect van meer bewegen in de klas op schoolprestaties zijn tot nu toe meestal geen of relatief kleine effecten gevonden (Bedard, et al., 2019; Singh et al., 2019; Watson et al., 2017). Voor rekenprestaties is het beeld het meest positief. Zo laten verschillende overzichtsartikelen (o.a. Daly-Smith et al., 2018; Vetter et al., 2020) zien dat bewegend leren bij zes van de elf onderzoeken voor betere rekenprestaties zorgde. In het algemeen kan geconcludeerd worden dat er nog geen eenduidig bewijs is voor de effecten van bewegend leren op schoolprestaties.

Er is wel bewijs dat kortdurende beweegmomenten in de klas een positief effect hebben op de concentratie en werkhouding van kinderen. Daarbij lijkt er geen verschil te zijn tussen bewegend leren en beweegtussendoortjes (Daly-Smith et al., 2018; De Greeff et al., 2018). Daarnaast kan geconcludeerd worden dat meer bewegen in de klas in ieder geval niet ten koste gaat van de schoolprestaties van kinderen. Als kinderen bijvoorbeeld iets minder tijd besteden aan taal en rekenen, omdat zij meer bewegen, gaat de leerprestatie van kinderen niet achteruit (Watson et al., 2017).



Ondanks dat het effect van bewegend leren op schoolprestaties nog niet overtuigend is, zijn er verschillende voordelen om dit toe te passen in de klas. Leerkrachten staan over het algemeen positief tegenover bewegend leren. Naast het verbeteren van de concentratie en aandacht van kinderen, geven zij aan dat bewegend leren de motivatie van kinderen om naar school te gaan kan verhogen (Vrieswijk & Singh, 2021). Ook kinderen zelf zijn positief over meer bewegen in de klas en vinden lessen waarbij ze kunnen bewegen leuker dan lessen waarbij ze stil moeten zitten (Van den Berg et al., 2019). Tot slot blijkt uit onderzoek dat kinderen door bewegend leren vaker matig tot intensief bewegen (Norris et al., 2020). Dit is een positief effect, aangezien we weten dat de mate van fysieke activiteit van kinderen gerelateerd is aan allerlei gezondheidsuitkomsten zoals hun conditie, spierkracht en gewicht (Poitras et al., 2016).

Wanneer heeft bewegen in de klas effect?

Bewegend leren en beweegtussendoortjes kunnen zorgen voor meer dynamiek in de schooldag. Maar hoe vaak, hoe lang en met welke

intensiteit moeten kinderen bewegen om van de potentiële voordelen te kunnen profiteren?

Daly-Smith en collega's (2018) concluderen dat kortdurende beweegmomenten binnen of tussen lessen effect hebben op de tijd die kinderen direct daarna geconcentreerd aan hun schoolwerk besteden. Voor deze effecten moet op matig intensief niveau bewogen worden voor minimaal tien minuten (verhoogde hartslag en versnelde ademhaling), óf minimaal vijf minuten zwaar intensief bewogen worden (zweeten en buiten adem raken). Het maakt niet uit of dit bewegend leren betreft of een beweegtussendoortje.

Om ook effecten op leerprestaties te realiseren is één beweegsessie echter onvoldoende. Daarvoor is het nodig om over een langere periode regelmatig te bewegen. Uit het overzichtsartikel van Singh en collega's (2019) blijkt dat in een aantal onderzoeken extra bewegen rekenprestaties kan verhogen. Het bewegen in deze studies kenmerkt zich door een relatief lange duur en hoge intensiteit: het beweegprogramma duurde minimaal twee jaar en bestond uit minimaal drie sessies per week, waarbij



tussen de 30 en 90 minuten per dag werd bewogen. Dit betekent dat scholen die optimaal willen profiteren van de voordelen van meer bewegen in school serieus werk moeten maken van een dynamische schooldag, waarin veelvuldig, afwisselend en met flinke intensiteit bewogen moet worden door de dag heen.

Stand van zaken in de praktijk

Ondanks de voordelen wordt bewegend leren op veel scholen in Nederland nog niet systematisch toegepast. Slechts op ongeveer de helft van de scholen wordt bewegend leren wekelijks of dagelijks aangeboden (Slot-Heijs, Vrieswijk, & Lucassen, 2021; Vrieswijk & Singh, 2021). Obstakels die leerkrachten ervaren zijn onder andere: een gebrek aan vaardigheden en ervaring met het geven van bewegend leren lessen,

een gebrek aan tijd om de lessen goed voor te bereiden en een gebrek aan de juiste faciliteiten (Vrieswijk & Singh, 2021). Het is daarom belangrijk dat leerkrachten via opleidingen en cursussen hun vaardigheden en zelfvertrouwen vergroten met betrekking tot het geven van bewegend leren lessen (Daly-Smith et al., 2020; Daly-Smith et al., 2021). Daarnaast kan een overzicht met goede voorbeelden van lessen uitkomst bieden voor leerkrachten. Hierbij kan het Bewegend Leren platform helpen (zie het artikel van Geschiere, Vrieswijk en Westerbroek in dit magazine). Tot slot is het ook belangrijk dat bewegend leren wordt ingebed in de visie, missie en het beleid van de school. Ondersteuning van schoolleiders, de directie en ouders is essentieel voor een succesvolle implementatie en borging (Daly-Smith et al., 2020; Daly-Smith et al., 2021).

Hoe nu verder?

Het onderzoek naar bewegend leren wijst op een aantal potentiële voordelen voor gebruik in het onderwijs. Echter, het goed aanbieden van bewegend leren activiteiten is complex en moet methodisch en didactisch verantwoord zijn. Daarnaast is het belangrijk om bewegend leren te zien als een onderdeel van een dynamische schooldag. Het is aan te raden om met het gehele schoolteam aan de slag te gaan om invulling te geven aan een dynamische schooldag, waarin bewegend leren één van de bouwstenen is. Dit proces kan geïnitieerd worden door de vakleerkracht in samenwerking met de directie en eventueel een externe procesbegeleider.

Belangrijk om te vermelden is dat bewegend leren los moet worden gezien van het bewegingsonderwijs. Bewegend leren dient expliciet een ander doel dan het reguliere bewegingsonderwijs. De vakleerkracht is bij uitstek de poortwachter die zorg kan dragen voor kwalitatief goed en voldoende bewegingsonderwijs, met daarnaast een dynamische schooldag waar bewegen, inspanning en ontspanning integraal onderdeel van zijn. ●



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

joan.koedijker@kenniscentrumportenbewegen.nl

Johan Koedijker en **Hilde Krajenbrink** zijn beiden Specialist Beweggedrag bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

Foto's

Hjalmar Zoetewei

Kernwoorden

bewegend leren, dynamische schooldag, energizers, beweegtusendoortjes



GEDICHT

Staartdelingen

Op het klimrek kan ik
de borstwaarts om,
maar staartdelen
wil me niet lukken.

Ik durf aan de rekstok
de molendraai, maar
juf legt iets uit
en ik duizel.

Vaak krijg ik sommen
niet in mijn kop.
Soms denk ik :
Nu!
De Dodenzwaai!
Met Afsprong!
en ik steek mijn vinger op.

Edward van de Vendel
In: Betrap me
Uitgeverij: Querido's
Foto: Anita Riemersma



Wat je buiten leert, komt beter binnen

De buitenruimte als klaslokaal

Met dit artikel willen we vakleerkrachten bewegingsonderwijs inspireren om de school meer in beweging te brengen. Samen met het schoolteam kan je veel invloed uitoefenen op het gedrag en een gezonde en actieve leefstijl bevorderen. Buiten leren biedt kinderen de mogelijkheid om op een actieve wijze tot leren te komen en hun sociale gedrag verder te ontwikkelen. | Stefan de Beukelaar en Ellen Rohaan

Een grote meerderheid van de Nederlandse leerlingen brengt praktisch de hele schooldag binnen én zittend door. Kinderen zitten te veel, spelen te weinig en komen steeds minder vaak buiten. Tussen 2011 en 2018 steeg het aantal kinderen dat nooit buiten speelt van tien procent naar vijftien procent (Lucassen et al., 2020). Kinderen zijn niet alleen minder

vaak buiten op straat, ze komen ook minder vaak in de natuur. Dit is zorgwekkend, omdat dit veel invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid op middellange en lange termijn (Van Kann, 2023). Kinderen van groep 3 tot en met 8 hebben gemiddeld één keer per maand buiten les. Dat is ongeveer 0,3 procent van het totaal aantal uren dat zij per jaar les krijgen (Grinsven et al., 2016).

Leren door ervaren

Buiten leren is een specifieke vorm van ervaringsgericht leren, waarbij leerlingen in een natuurlijke en uitdagende (risicovolle) buitenomgeving op fysiek actieve wijze ervaringen opdoen. Ervaringsgericht leren of ervaringsleren is een educatieve benadering die begin jaren zeventig van de vorige eeuw door de onderwijskundige David Kolb werd beschreven. Het basisidee van ervaringsleren is simpel: dingen die je moet leren voordat je ze kan doen, bijvoorbeeld fietsen, leer je door te doen en te ervaren. Het is daarbij cruciaal dat je op de ervaringen reflecteert. Net zoals bij andere vormen van actief leren, zoals samenwerkend leren en zelfsturend leren, heeft de leerling ook bij ervaringsleren een actieve rol.

Fijn voor het brein!

Vergeleken met leren in een klaslokaal heeft buiten leren grote meerwaarde. Uit onderzoek is bekend dat voldoende zuurstof en daglicht belangrijke omgevingsfactoren zijn die invloed hebben op leerprestaties (Choi, Van Merriënboer, & Paas, 2014). Buiten zijn heeft ook positieve effecten op de langere termijn. We weten bijvoorbeeld dat jonge kinderen die in de voorschoolse periode veel buitenspelen, zich op school beter kunnen concentreren en minder ADHD-symptomen vertonen (Ulset et al., 2017).

Leerlingen gaan buiten vanzelf meer bewegen dan binnen. Een onderzoek naar de effecten van bewegend leren laat zien dat fysieke activiteit leidt tot verbetering van de executieve

beter voor de natuur willen zorgen. De natuur geeft kinderen vaak een prettig en rustgevend gevoel en dat komt ten goede aan hun welbevinden en aan hun ontwikkeling.

Op avontuur in de natuur

Ook buiten spelen is een heel krachtige vorm van buiten leren. Buiten spelen heeft een positievere impact wanneer het avontuurlijker of risicovoller is. Risicovol buiten spelen heeft voor kinderen namelijk veel voordelen: ze worden motorisch en sociaal vaardiger, krijgen meer zelfvertrouwen, vergroten hun zelfredzaamheid, zijn minder angstig en ontwikkelen meer doorzettingsvermogen (Kuiper, Cotterink en Van Rooijen, 2017). Bovendien toont een recent onderzoek aan dat risicovol spel niet alleen zorgt voor meer fysieke activiteit, maar ook leidt tot veel meer welbevinden en betrokkenheid dan niet-risicovol spel (Sando, Kleppe en Sandseter, 2021).

Als kinderen risicovol spelen, gaan ze aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten. Daarbij spelen spanning en onzekerheid een rol en bestaat het risico op pijn of verwonding. Want bij buitenspelen horen blessures; zonder vallen geen leermoment. Door risicovol spelen, leren kinderen wat hun fysieke capaciteiten zijn en wordt het brein continu uitgedaagd om oplossingen te verzinnen. Als kinderen veel spelen in te veilige speelsituaties, leidt dit op langere termijn tot passief gedrag, meer ongelukken en meer angst (voor bewegen).

Typerend voor risicovol spel is dat kinderen bewust kiezen voor activiteiten die zij zelf als (gematigd) gevaarlijk beschouwen. Er zijn zes vormen van activiteiten die kinderen als risicovol beschouwen (Sandseter, 2010):

- 1 spelen op hoogte, zoals klimmen en hoog springen;
- 2 spelen met snelheid, zoals hard fietsen en steppen;
- 3 spelen met gevaarlijke voorwerpen, zoals met een mes of hamer;
- 4 spelen bij gevaarlijke elementen, zoals bij vuur of snelstromend water;



functies. Dit zijn belangrijke cognitieve functies die nodig zijn om bijvoorbeeld te plannen, impulsen te onderdrukken en reguleren. Fysiek spel verbetert bovendien het ruimtelijk inzicht en zorgt voor een beter lichaamsgevoel, dat vervolgens de denkvaardigheid vergroot (Mieras, 2018).

De hersenen hebben dus baat bij beweging. Dit komt doordat bewegen vaatverwijding in de hersenen teweegbrengt en daardoor zorgt voor een betere doorbloeding. Tevens wordt bij aerobe activiteiten de aanmaak van neurotrofines (BDNF) gestimuleerd, die zorgt voor een grotere synaptische plasticiteit in het brein (Shoshanna, 2004). Vooral de prefrontale cortex, het gebied waarmee we onder andere problemen oplossen en plannen, profiteert van beweging.

Buitenactiviteiten stimuleren de verbeelding en creativiteit, helpen

probleemoplossende vaardigheden te ontwikkelen en stimuleren interactie met anderen en met de omgeving. Juist zonder strakke organisatie of strenge supervisie van leerkrachten, worden door buitenactiviteiten het welzijn, de sociale en emotionele ontwikkeling en de veerkracht van kinderen extra gestimuleerd.

Hoe meer natuur, hoe beter

Uit onderzoek is bekend dat buitenonderwijs in de natuur ('in het groen') sterkere positieve effecten heeft dan buitenonderwijs in een stedelijk gebied. Natuur daagt kinderen nóg meer uit om te bewegen en zorgt ervoor dat zij zich beter kunnen concentreren, meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen. Een groene omgeving stimuleert de aandacht en de cognitieve ontwikkeling en verrijkt het vrije spel bij zowel jongens als meisjes (Mieras, 2018). Ook is bekend dat kinderen die veel in de natuur zijn,



- 5 trek- en duwspelen, zoals stoeien en zwaardvechten;
6 spel zonder supervisie, zoals in het bos op verkenning uitgaan.

Kinderen risicovol laten spelen, betekent niet dat je ze helemaal vrij laat. Natuurlijk moet je kinderen altijd beschermen tegen onaanvaardbare risico's. Bespreek dit goed met ouders, zodat voor hen duidelijk is hoe de veiligheid wordt gewaarborgd. We mogen kinderen nooit dwingen tot risicovol spel: altijd moet het kind zijn eigen grenzen kunnen aangeven. Een goede begeleiding is bij risicovol spelen dan ook heel belangrijk. Het gaat daarbij om de balans tussen enerzijds zorg voor veiligheid en anderzijds het plezier, de leeransen en de voordelen van die geweldige sensaties en spelervaringen. Zorg er dus voor dat kinderen voldoende kansen krijgen om risicovol te kunnen spelen op het schoolplein en natuurlijk ook in de gymzaal.

Al het onderzoek geeft overtuigend aan: van buiten risicovol spelen en leren in de natuur worden kinderen blijer en slimmer:

- buitenspelen en leren leidt tot een betere ontwikkeling van het (kinder-) brein;
- het zorgt voor (nog) meer beweging en cognitieve ontwikkeling;
- hoe risicovoller het buitenspelen is, hoe groter het zelfvertrouwen, het welbevinden en de betrokkenheid van kinderen wordt.

Van theorie naar praktijk

Met buiten leren kun je werken aan alle kerndoelen van het basisonderwijs, maar sommige kerndoelen passen er beter bij dan andere. Je kunt buiten leren vooral goed inzetten bij de kerndoelen die horen bij de domeinen 'oriëntatie op jezelf en de wereld' en 'kunstzinnige vorming'. Vanzelfsprekend zijn doelen voor taal en rekenen ook goed in buiten leren te integreren. Buiten leren is dus geen extra vak op

school, maar is een krachtige pedagogisch-didactische aanpak om aan de kerndoelen te werken. Belangrijker is misschien wel dat je niet alleen aan de kerndoelen werkt, maar ook het welbevinden van kinderen vergroot, wat vervolgens bijdraagt aan de ontwikkeling van kinderen.

Buiten leren vereist (vaak) wat meer organisatie, dus schakel een stagiair in, vraag ouders om te helpen en doe het samen met collega's. Ook gemeenten kunnen hierin een ondersteunende rol spelen. Gemeente Den Bosch en Tilburg bieden bijvoorbeeld voor (vak-) leerkrachten bijscholingsmogelijkheden aan om de ontwikkeling van dynamische schooldagen te stimuleren. Ook stichtingen zoals IVN en Jantje Beton helpen (vak)leerkrachten door de drempel om buiten les te geven te verlagen.

Op de website <https://buitenlesdag.nl/buitenlessen> staat een databank vol praktische buitenlesideeën die je zo in



praktijk kan brengen. Evalueer je ervaringen en neem de succesfactoren en verbeterpunten mee naar de volgende buitenlessen. Doe daarna zelf ervaring op. Begin klein, houd het simpel. Dus vakleerkrachten, zet de school in beweging en zorg voor een actievere schooldag!

In dit artikel is gedeeltelijk gebruik gemaakt van een online-artikel van Ellen Rohaan dat is verschenen op <http://www.platformsamendonderzoeken.nl> ●



Lesvoorbeeld: Volg mijn route

Domein/vakgebied: rekenen/wiskunde en oriëntatie op jezelf en de wereld
Niveau: midden/bovenbouw
Sluit aan bij kerndoelen: 33, 47 en 50

Doel van de les

In deze les leren de kinderen afstanden meten/inschatten, kaartlezen en navigeren met kaart, onderzoeken van geografische omgeving van school en de fysieke kenmerken ervan. Tijdens dit lesvoorbeeld en andere rijke leeractiviteiten zoals deze, worden ook andere ontwikkelgebieden aangesproken. Zo wordt bijvoorbeeld een beroep gedaan op enkele inner development goals (IDG), zoals het doorzettingsvermogen, veerkracht, moed en creativiteit.

Materiaal

Een kaart uit Google-maps afdrukken (plastificeren) uit de directe omgeving van de school, pennen/stiften.

Beschrijving

Deze buitenles gaat over het volgen van een route op een kaart in een omgeving die kinderen goed kennen en het vastleggen van een route op een kaart. Verdeel de klas in kleine groepen (2-4 leerlingen per groep). Geef iedere groep een kaart met een gemarkeerde route erop en koppel hen aan een groep met een andere route. De eerste groep moet hun eigen route volgen en de tweede groep volgt hen en leggen deze route vast op hun eigen kaart. Als de eerste groep klaar is met hun route, gaat de tweede groep hun route lopen en draaien de rollen om. Als ook deze route klaar is vergelijken ze elkaars kaarten en beoordelen ze hoe goed beide groepen het hebben gedaan.

Uitbreidingen (differentiatie)

De routes kunnen makkelijker en moeilijker gemaakt worden door bijvoorbeeld specifieke kenmerken of voorwerpen in het terrein te moeten zoeken. Je kunt de leerlingen ook zelf de kaarten laten maken (gebied eerst in kaart brengen). Een andere optie is om ze in de omgeving een bepaald figuur te laten lopen en dit te tracken met een horloge of telefoon.



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

s.beukelaar@fontys.nl
e.rohaan@fontys.nl

Stefan de Beukelaar is docent bewegingsonderwijs, gezond gedrag en outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en vakdocent LO bij Fontys Sporthogeschool

Ellen Rohaan is senior onderzoeker outdoor learning bij Fontys Hogeschool Kind en Educatie en docent adventure educatie bij Fontys Sporthogeschool

Foto's

Stefan de Beukelaar
Kernwoorden

outdoor learning, natuur, bewegen en leren, buiten spelen, buitenles



Serious games: potentie en uitdagingen voor bewegend leren

Slechts iets meer dan de helft van de kinderen op de basisschool voldoet aan de beweegrichtlijnen. Kinderen zitten gemiddeld ruim zeven uur per dag, waarvan drie uur op school (CBS & RIVM, 2021). Om af te wisselen tussen zittend leren en bewegen, zetten steeds meer scholen in op bewegend leren als onderdeel van een dynamische schooldag. Steeds vaker worden digitale middelen ingezet om bewegend leren toe te passen in de klas. Denk aan interactieve muren en vloeren waar digitale spellen op gespeeld worden, ook wel (serious) games genoemd. Een serious game is een spel dat ontworpen is om iemand kennis of vaardigheden te laten opdoen, bijvoorbeeld in rekenen of taal. Dit kan gebruikt worden om de zittende lessen op school te onderbreken met bewegen. Maar hoe kunnen serious games het leren door middel van bewegen versterken en waar liggen de uitdagingen? Dit artikel neemt je mee in de zoektocht naar de kansen en uitdagingen van serious games in het onderwijs.

| Dion Bulkens, Johan Koedijker en Eline Geschiere



Bewegend leren

De voordelen van meer bewegen voor kinderen en jongeren op school zijn duidelijk aangetoond, zie het artikel Bewegend leren: stand van zaken vanuit de wetenschap van Koedijker en Krajenbrink in dit magazine. Toch is zittend onderwijs nog vaak de norm. Er liggen talloze kansen om, naast de gymles, meer bewegen op school te implementeren. Bijvoorbeeld door het combineren van lesactiviteiten met bewegen.

Uit onderzoek van het Mulier Instituut blijkt dat directies en leerkrachten in het basisonderwijs het belangrijk vinden dat kinderen gedurende de schooldag bewegen. De overgrote meerderheid is ervan overtuigd dat bewegend leren wekelijks plaats zou moeten vinden. Daarnaast zijn ze het ermee eens dat scholen zich moeten richten op het verminderen van het aantal uur dat kinderen zittend doorbrengen op school (Vrieswijk & Singh, 2021). Hetzelfde onderzoek geeft aan dat leerkrachten belemmeringen ervaren om bewegend leren in te zetten. De drie meest genoemde belemmeringen zijn: het voorbereiden van een kwalitatief goede bewegend lerenactiviteit is tijdrovend, er zijn geen goede faciliteiten voor het verzorgen van een bewegend lerenactiviteit en leerkrachten missen kennis en ervaring om bewegend leren goed te kunnen inzetten.

Het goed aanbieden van bewegend leren activiteiten is complex. De activiteit moet methodisch-didactisch verantwoord en op maat zijn. Daarnaast mag de beweging zelf niet te moeilijk of te intensief zijn om

het werkgeheugen niet te veel te belasten. Goede kennis van mogelijke werkvormen en uitvoering is voor leerkrachten een belangrijke voorwaarde om bewegend leren succesvol in te zetten (Geschiere & Krajenbrink, 2023).

Serious games

Leerkrachten kunnen een serious game inzetten als bewegend leren activiteit. Een serious game is een spel waarbij het doel niet is om de speler te vermaken, maar om de game te gebruiken voor specifieke doelen, zoals het actief oefenen van de lesstof (Benzing & Schmidt, 2018). In verschillende sectoren worden serious games regelmatig met succes toegepast, bijvoorbeeld als trainingssimulatie voor militairen en artsen (Simulatiecentrum in Oirschot, Underground en De Grail).

Bewegend leren met games

Binnen het onderwijs worden steeds meer serious games ontwikkeld om kinderen bewegend te laten leren. In april 2023 lanceerde het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen het Bewegend Leren platform (zie ook het artikel van Geschiere, Vrieswijk en Westerbroek in dit magazine). Dit platform bevat informatie, educatie en concreet aanbod van bewegend leren. Onder het aanbod van bewegend leren vind je ook verschillende voorbeelden van serious games, zoals diverse interactieve muren en -vloeren, apps en interactieve spelcomputers. De meeste serious games richten zich op rekenen, taal en spelling, maar er zijn ook serious games waar je topografie oefent.

Voorbeeld: interactieve muren

Er zijn verschillende soorten interactieve muren in Nederland waarop games gespeeld worden. Deze werken vaak op een vergelijkbare manier. Ter illustratie: leerlingen zien door projectoren de kaart van Europa op de muur. Vervolgens krijgen ze vragen over de ligging van de landen. Leerlingen kunnen deze vragen dan beantwoorden door bijvoorbeeld het goede land aan te tikken of een bal te gooien op het juiste land. Deze beweging kan bijvoorbeeld gecombineerd worden met een sprint- of balansoefening



De potentie van serious games voor leren en bewegen

De afgelopen jaren is het aantal onderzoeken naar de effecten van serious games binnen het onderwijs toegenomen. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen serious games heel leuk vinden om te doen, wat hun betrokkenheid bij de les vergroot (Lamb, Annetta, Firestone, & Etopio, 2018). Daarnaast laat onderzoek zien dat serious games kennis en vaardigheden effectief kunnen overbrengen (Lamb et al., 2018; Zhonggen, 2019). Naast dat leerlingen serious games vaak leuk vinden, stimuleren deze een zelfsturende houding en bieden

ze een veilige omgeving om fouten te maken. Daarnaast is het door het gebruik van persoonlijke accounts in games soms mogelijk om automatisch op niveau te differentiëren (Zhonggen, 2019). Ondanks alle mogelijke voordelen heeft onderzoek nog niet kunnen aantonen dat serious games beter zijn voor het verwerven van kennis en vaardigheden dan traditionele manieren van instructies geven (Lamb et al., 2018).

Serious games kunnen wel helpen om belemmeringen van docenten weg te nemen. Het werk van een docent kan uit handen genomen worden omdat serious games met een paar klikken op de knop beschikbaar zouden kunnen zijn. Al is dat momenteel nog niet altijd het geval. Daarnaast zijn de games vaak dusdanig voorgeprogrammeerd dat kinderen er zelfstandig mee aan de slag kunnen.

Uitdagingen van de inzet van serious games voor bewegend leren

De potentie van serious games maakt het aantrekkelijk om deze in te zetten voor bewegend leren in de klas. Toch zijn er verschillende uitdagingen om

serious games succesvol in te zetten.

Vanuit didactisch perspectief moet een serious game kunnen differentiëren binnen een klas, zodat elk kind op zijn of haar niveau kan leren. Daarnaast moet er voldoende aandacht zijn voor de leerdichtheid, bijvoorbeeld het totaal aantal sommen dat een kind per les kan doen. Als er maar één kind per keer op een interactieve muur sommen kan maken, heeft dat gevolgen voor de organisatie in de klas. Zie het didactisch kader voor bewegend leren zoals geschetst in het artikel Bewegend leren is hip! van Wim van Gelder en Mirka Janssen in

dit magazine. Ook kan de inzet van serious games de schermtijd voor kinderen nog verder laten oplopen, met mogelijke negatieve effecten op de gezondheid. De daadwerkelijke implementatie van serious games vraagt om inzet van docenten. Zo moeten docenten weten hoe de serious game (technisch) werkt en hoe zij dit kunnen integreren in hun lessen. De fysieke locatie kan ook een uitdaging zijn. Interactieve muren of vloeren kunnen veel ruimte in beslag nemen, en die ruimte kan mogelijk ten koste gaan van ruimte voor andere vormen van spelen en bewegen. Daarnaast zijn er financiële

uitdagingen. De aanschaf- en onderhoudskosten van digitale serious games kunnen namelijk flink oplopen.

Wat nu?

Digitale serious games hebben een hoge aantrekkingskracht voor kinderen, leerkrachten en ouders. Een digitale muur of interactieve vloer ziet er immers uitnodigend uit. Digitale serious games kunnen zeker voor een toegevoegde waarde in de lesdag zorgen. Het is wel essentieel om te zorgen voor de juiste voorwaarden op organisatorisch, vakinhoudelijk en vakdidactisch vlak, zodat het past bij de gestelde onderwijsdoelen en de betreffende klas. Dit is niet altijd even makkelijk. Heb je doelen vastgesteld en wil je aan de slag? Ga dan in gesprek met de game-ontwikkelaars en ontdek wat werkt en wat niet via een eventuele pilot. Het Bewegend Leren platform kan zorgen voor inspiratie, informatie en educatie. Daarnaast kan het kwaliteitskader van Wim van Gelder dienen als leidraad voor vakdidactische kwaliteit. ●



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

johan.koedijker@kenniscentrumsportbewegen.nl

Dion Bulkens is Specialist esports, gaming en gamification en **Johan Koedijker** en **Eline Geschiere** zijn Specialist Beweeggedrag bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

Foto's

Kenniscentrum Sport & Bewegen en Fuzefield

Kernwoorden

bewegend leren, serious games, beweegmuur

PRAKTIJK

KATERN

Drie aanjagers bewegend leren

Interview (I): Laure Montanus, OBS Willespoort

In de voorgaande artikelen heb je alles kunnen lezen over bewegend leren. Wat doet het met een kind, welke kwaliteitseisen kan je eraan koppelen, argumenten om aan de slag te gaan met bewegend rekenonderwijs en outdoor learning. Hieronder staan drie praktijkvoorbeelden van collega-vakleerkrachten die al met het bewegend leren op hun basisschool zijn gestart. Laure Montanus die op een basisschool werkt en daar aan de slag is gegaan met bewegend leren. Mike Peters die op het beweegvmbo het bewegen ook in de klassen heeft gekregen. En als laatste een praktijkvoorbeeld vanuit Delft waar Nick Keijser en Koen Lahnstein met verschillende schoolbesturen, de GGD Haaglanden, lectoraat BIOS van de hogeschool van Amsterdam en de gemeente Delft een bewegend leren traject zijn gestart. | Monique van Ark



Wat ze allemaal gemeen hebben, is dat niemand het alleen heeft gedaan. Samenwerken met collega's, gemeenten, besturen en lectoraten zorgt ervoor dat je er niet alleen voor staat. Het volgen van een opleiding zoals 'coördinator dynamische schooldag' of 'Specialist Sportieve en Gezonde School', zal er ook aan kunnen bijdragen dat je de juiste partners vindt en kwaliteit kan aanbieden op jouw school. Middels interviews maken we kennis met hun werkwijze. Dit eerste artikel is een interview met Laure Montanus.

Wie, wat, waar

Wie ben je en waar werk je?

"Ik ben Laure Montanus en werk als vakleerkracht bewegingsonderwijs op basisschool OBS Willespoort in Wilnis en als beleidsmedewerker sport bij de



gemeente de Ronde Venen.”

Wat doen ze bij jou op school aan bewegend leren?

“In elke klas hebben wij beweegkisten staan, waarin hand-outs zitten om bewegend leren aan te bieden. Dit varieert van automatiseren voor rekenen en taal tot Engelse woordjes, maar ook topografie. Via het digibord wordt ook gebruik gemaakt van bewegend leren. Bewegend leren staat vast op het programma bij de leerkrachten. In elke bouwvergadering bespreken de leerkrachten met elkaar wat zij hebben aangeboden op het gebied van bewegend leren. Dit zorgt ervoor dat de energie erin blijft en dat werkt inspirerend.”

Rol bij opstarten

Wat is jouw rol geweest binnen het opzetten van bewegend leren bij jou op school?

“In LO Magazine had ik artikelen over de dynamische schooldag gelezen. Toevallig had ik toen net ook een dag ingevallen voor de klas (uiteeraard was dit geen lesdag van mij en ging het dus niet ten koste van de lessen bewegingsonderwijs). Ik vond het een hele lange dag, voor de kinderen, maar ook zeker voor mij. Er was geen één beweegmoment, ik haakte zelf bijna af. Dit moest echt gaan veranderen. Hierdoor was ik geïnspireerd. Ik heb direct aangegeven dat ik ‘iets’ wilde met de dynamische schooldag.”

“De afgelopen jaren had ik al gewerkt aan het buitenspelen, dat stond goed voor mijn gevoel. Ook had ik al een derde keer gym in de maand opgezet, waarbij elke groep één keer in de maand drie keer in de week gym had. Daarom wilde ik nu aan de slag

met bewegend leren. Om dit op te zetten hebben wij op school eerst een werkgroep gevormd, de werkgroep bewegen en gezondheid. Dit werd ook opgezet vanuit de subsidie beweegimpuls (derde beweegmoment). Van deze werkgroep ben ik de kartrekker.”

“In de werkgroep heb ik vervolgens de artikelen van het dynamische schooldag topic verspreid en deze hebben we besproken tijdens onze bijeenkomst. Hetzelfde heb ik met mijn directeur gedaan. Zij stonden allemaal achter de keuze en we konden daarna het team erbij betrekken. Dit heb ik gedaan door een presentatie te geven met daarin ook een aantal beweegactiviteiten, zodat mijn team ook zelf direct kon ervaren hoe het werkt en enthousiast zou worden. Daarna heb ik de artikelen verspreid.”

“Met de werkgroep hebben we vervolgens allemaal op internet gezocht naar een goede workshop bewegend leren. Om gericht te kunnen zoeken hebben we eerst voor onszelf duidelijk gemaakt wat we wilden. Begin van dit schooljaar hebben alle leraren deze workshop bewegend leren gevolgd. Aan de hand van deze workshop heb ik beweegkisten gemaakt voor elke klas. Ik heb echter geen verstand van hun doelen. Zo heb ik aan elke groepsleerkracht gevraagd om sommen op wasknijpers te schrijven die passend waren voor de verschillende niveaus in hun eigen klas. Of heb ik bijvoorbeeld verschillende activiteiten ontwikkeld waarmee verschillende doelen behaald kunnen worden. Ik heb in overleg de kaartjes gemaakt voor

andere activiteiten.”

“In de beweegkisten zit niet alleen de uitleg van de vorm van bewegend leren, maar ook het materiaal. De kisten staan in de klas en zijn zo makkelijk in te zetten. Want we weten allemaal dat de werkdruk hoog is en de drempel om de beweegkist te pakken moet zo laag mogelijk zijn.”

Taken als vakleerkracht

Als je de subsidie beweegimpuls niet had gehad, zou je dit dan ook hebben kunnen opzetten?

“Ja zeker, maar dan wellicht wat minder snel. Bijvoorbeeld elk jaar één bouw begeleiden naar bewegend leren.”

Waarom ben jij als vakleerkracht bewegingsonderwijs de juiste persoon om hieraan mee te werken?

“Als vakleerkracht ben je zoveel meer dan alleen leraar bewegingsonderwijs. De meeste vakleerkrachten zijn van nature enthousiaste bewegers en kunnen dit goed overbrengen. Hierdoor is bewegend leren eigenlijk ook een soort spelvorm, alleen dan met een speciaal leerdoel. Spelvormen kunnen wij als vakleerkrachten goed overbrengen aan de leerlingen en aan de leerkrachten. Zo kan je de leraren goed begeleiden en uitleg geven in het aanbieden van bewegend leren. Waar voor sommige leraren het nog een drempel is om bewegend leren aan te bieden, ben jij als vakleerkracht de aangewezen persoon om die drempel weg te nemen. Dat is immers ook jouw rol in de gymzaal, dus bekend terrein. Ik zou willen dat toen ik naar school ging er al bewegend leren was. Het is echt een verademing om even boksend een rijtje woorden op te lezen.”

Ben je er nog steeds bij betrokken?

“Bewegend leren blijft een vast onderwerp op de agenda van onze werkgroep. Zo blijft het actueel, we volgen workshops of voegen nieuwe hand-outs toe aan de beweegkisten. In onze werkgroep zitten wel leraren die affiniteit hebben met bewegen. Zij bespreken het weer in de bouw en zo blijft de energie erin. Dus in principe gebeurt dat zonder mij en kunnen ze



het zonder mij.

Van zorg naar zegen

Wat zou jij willen zeggen tegen de collega's die bewegend leren niet als een zegen zien, maar als een zorg?

“Dat vind ik echt een gemiste kans, je hebt met een vakleerkracht bewegingsonderwijs iemand in huis die het gevoel en het natuurlijke enthousiasme voor bewegen heeft. De vakleerkracht kan het belang van bewegend leren goed overbrengen en iemand die er tijd en plezier in heeft. Want de gymleerkracht hoeft meestal niet na 16.00 uur nog na te kijken.”

Heb je tips voor andere vakleerkrachten die aan de slag willen gaan met bewegend leren?

“Ik heb dit studiejaar de opleiding

Specialist Sportieve en Gezonde School gevolgd. Hier heb ik geleerd hoe ik een positieve verandering structureel kan borgen. De opleiding biedt goede ondersteuning om bijvoorbeeld het bewegend leren te implementeren. Maar ook als je een ander thema van de Gezonde School wil aanpakken is dit een fantastische opleiding waar je kunt leren hoe het hele proces te begeleiden. Voor mij heeft het geholpen alle mooie ideeën en initiatieven te borgen.”

“Heel praktisch betekent dit:

- Begin klein en bouw het dan uit.
- Voer gesprekken om erachter te komen wie de voorlopers zijn en met jou willen meedoen.
- Bespreek de ideeën met de directie.
- Vorm een werkgroep en informeer



Bewegend leren is eigenlijk ook een soort spelvorm, alleen dan met een speciaal leerdoel

hen.

- Enthousiasmeer het hele team (of bouw) en informeer hen.
- Zoek met de werkgroep een workshop of studiedag uit die past bij wat jullie zelf ambiëren.
- Ga het doen met elkaar.
- Zorg ervoor dat het een standaard agendapunt blijft in de bouwvergadering. Dan delen ze elkaars ervaringen met bewegend leren en blijft het een actueel onderwerp. Dan ben ik, als vakleerkracht, ook niet meer degene die het moet aanjagen, het zit bij hen, ze hebben het geadopteerd.”

“Een voorbeeld hiervan is dat we met elkaar vaak vormen van bewegend leren hebben geoefend. Hierbij komt het plezier naar boven drijven. De ervaring om het eerst zelf te doen en dan pas over te brengen aan de leerlingen is door de meeste van mijn collega's als zeer positief ervaren. Hiermee is de drempel weggenomen.” ●



Contact

lauremontanus@hotmail.com

Foto's

Marlies Wessels en Ingeborg van den Berg

Kernwoorden

bewegend leren, po

Interview (2): Mike Peters, Stanislas beweeg vmbo/mavo

Wie wat waar?

Wie ben je en waar werk je?

"Ik ben Mike Peters en ik werk al 20 jaar voor het Lucas onderwijs bij het Stanislas beweeg vmbo/mavo. Sinds drie jaar ben ik hier teamleider, daarvoor achttien jaar vakleerkracht LO. We zijn dit schooljaar verkozen tot sportiefste vmbo-school van Nederland en dat voelt als een mooie bekroning op de weg die we zeven jaar geleden zijn ingeslagen als het Beweeg vmbo/mavo."

Wat doen ze bij jou op school aan bewegend leren?

"We hebben verdeeld over de week lessen 'bewegen en leren'. We noemen het bewust 'bewegen en leren' en niet 'bewegend leren', omdat we geen lesstof aan het automatiseren zijn. We proberen door bewegen en bepaalde lessen (oefenvormen) onze leerlingen executieve vaardigheden aan te leren die ze kunnen gebruiken om beter te leren en presteren. Ook bieden wij op school lessen 'leren-leren' aan waarbij we dezelfde executieve vaardigheden aanleren in kleine groepjes leerlingen in een gewoon klaslokaal met behulp van speciaal ontwikkelde spelletjes. Deze lessen staan vast in het rooster en worden vaak gegeven door een sportdocent."

"Ook maken we op school gebruik van wiebelkrukjes, zitballen en sta tafels wanneer leerlingen deze willen gebruiken. In onze theorievakken gaan docenten soms lesgeven op het plein in de buurt of bijvoorbeeld in de fitnessruimte. Met bepaalde werkvormen proberen we de leerlingen te stimuleren en uitdagend les te geven."

Rol bij het opstarten

Wat is jouw rol geweest binnen het opzetten van bewegend leren bij jou op school?

"Ik ben er vanaf het begin bij geweest om het Stanislas beweeg vmbo/mavo schoolprofiel te schrijven, samen met ons team uit te voeren en dit elk jaar proberen te optimaliseren. Het was een bekroning dat we werden uitgeroepen tot de sportiefste vmbo-school van Nederland. We zijn zeker nog niet klaar en willen ons schoolprofiel zo optimaliseren dat we onze leerlingen nog beter kunnen bedienen."

Waarom ben jij als vakleerkracht LO de juiste persoon om hieraan mee te werken?

"Mijn mening is dat je als LO-docent makkelijker lessen kan ontwikkelen waarbij bewegingen of oefenvormen nodig zijn (bijvoorbeeld in de gymzaal of in een lokaal). Vakdocenten beschikken vaak wel over de vakken-nis maar kunnen er soms lastig bewegingsvormen aan koppelen. Bij ons geven twee LO-docenten les aan één groep van maximaal twintig leerlingen waarbij we ze executieve functies willen aanleren. Het belangrijkste is



dat de transfer gemaakt wordt naar de reguliere lessen en dat leerlingen het geleerde daar kunnen inzetten. Doel voor de toekomst is dat de docenten die bewegen en leren en leren-leren geven, ook meegaan naar de reguliere lessen om de docent en leerling daar te helpen deze vaardigheden goed in te zetten voor betere leerresultaten."

Ben je er nog steeds bij betrokken?

"Ik ben nog steeds betrokken als teamleider, alleen nu iets meer vanaf de zijlijn waarbij ik het proces samen met bepaalde werkgroepen en de sectie LO sturing geef. Ik denk dat er voldoende kennis in onze school aanwezig is dat ze het zeker zonder mij zouden aankunnen."

Van zorg naar zegen

Wat vind jij van de discussie bewegend leren is een zegen of een zorg voor een vakleerkracht LO?

"Mijn persoonlijke mening is dat de lessen LO kwalitatief goede sportlessen moeten blijven waarbij de leerlingen goed bewegen en actief met de lesstof bezig zijn. Nevendoelen zijn sociale vaardigheden, fysieke vaardigheden. Tijdens de lessen bewegen en (bewegend) leren staat de cognitie centraal en is het bewegen ondergeschikt aan hetgeen er geleerd moet worden. Deze lessen staan in het teken van het aanleren van cognitieve vaardigheden."

"Docenten moeten intrinsiek gemotiveerd zijn om deze lessen te willen geven. Wanneer ze dit niet leuk vinden of niet goed aanpakken heeft het geen zin en doen ze een kunstje wat opgedragen wordt, waardoor het geen positief effect op de leerresultaten heeft. Dan zeg ik: 'geef gewoon goed les op de manier die jij prettig vindt.' Hopelijk zijn er genoeg docenten in de school aanwezig, zodat leerlingen toch ergens op de dag nog een beetje in beweging komen."

Docenten die intrinsiek gemotiveerd zijn en bewegingen durven aan te bieden in hun reguliere lessen zullen zien dat ze leerlingen op een leukere, actievere manier aan het werk kunnen zetten met hoogstwaarschijnlijk meer leerresultaat en plezier.

"Een voorbeeld dat ik zou willen delen is een les wiskunde in de fitness. De leerlingen deden in een tweetal om de beurt steeds twee minuten cardio oefeningen. Hierna mochten ze vijf sommen maken en direct nakijken. Hadden ze deze sommen goed dan mochten ze weer twee minuten cardio doen. De leerlingen hebben deze les meer sommen gemaakt dan in een reguliere les waarbij ze ook nog bewogen hebben en plezier hebben

gemaakt. De docent kon gelijk feedback geven over de gemaakte sommen en kijken waar de leerlingen de meeste fouten in maakten en dus zijn volgende les erop aanpassen. Het is een voorbeeld van hoe je bewegen kan inzetten om leuker en effectiever te leren."

Citaat van een leerling uit deze klas: "Meester eigenlijk heel gek, de leerlingen willen rennen, fietsen, steppen, roeien om dan vijf sommen te mogen maken, en als ze die goed hebben mogen ze weer rennen, fietsen, steppen en roeien. Dat is raar. In een gewone les maken we nooit zoveel opdrachten."

"Deze werkvorm kan je natuurlijk niet het hele jaar gebruiken, maar wel aanpassen en steeds in een andere context gebruiken. In de afwisseling met andere leuke lessen maakt dit het oefenen van lesstof toch aantrekkelijker denk ik. En natuurlijk is de gewone klassikale goed voorbereide les waarbij leerlingen stil moeten zitten en gewoon moeten luisteren en opletten ook nog steeds gewoon super belangrijk in de afwisseling van jouw lesaanbod op school."

Heb je tips voor andere vakleerkrachten die aan de slag willen gaan met bewegend leren?

"Er zijn heel veel collega's in het werkveld al goed bezig met het ontwikkelen van lesmateriaal en er bestaan hele mooie initiatieven. Let wel op dat bewegen en leren veel kennis met zich meebrengt en dat niet alles wat je ziet bewegen en leren is en het rendement heeft wat je voor ogen hebt. Je moet goed begrijpen welke beweging je gaat inzetten bij hetgeen je aan wilt leren. Ook de werkvormen en manier van aanbieden zijn belangrijk." ●



Contact

PETM@stanislascollege.nl

Foto's

Mike Peters

Kernwoorden

bewegen en leren

Interview (3): Nick Keijser en Koen Lahnstein, po-scholen Delft

Wie, wat, waar

Wie zijn jullie en waar werken jullie?

"Wij zijn Nick Keijser, Coach dynamische schooldag SCO Delft, en Koen Lahnstein, vakdocent bewegingsonderwijs Freinetschool Delft."

Wat hebben jullie gedaan op het gebied van bewegend leren?

"We zijn met zeven scholen een traject ingegaan met als doel dat er voor elke school aan het einde van het traject een planmatig een bewegend leren

circuit voor binnen en buiten opgezet en geborgd kan worden binnen het beleid en passend bij de visie van de eigen school."

"We hebben geprobeerd om een groep mensen samen te krijgen die vanuit verschillende perspectieven hun bijdragen konden leveren aan het traject. Ook wilden we het graag stichting overstijgend aanpakken, omdat je veel van elkaar kunt leren en je dan ook meer budget hebt voor bijvoorbeeld workshops en

externe deskundige inschakelen. De gemeente Delft heeft na het zien van het projectplan 50.000 euro geïnvesteerd."

"We hebben met verschillende schoolbesturen en met verschillende leerkrachten overlegd en binnen het schoolbestuur met verschillende leerkrachten gepraat. We zochten in het bijzonder naar vakdocenten bewegingsonderwijs, rekencoördinatoren en groepsleerkrachten. Verschillende

experts vanuit een school is wenselijk zodat bewegend leren vanuit verschillende perspectieven kan worden bekeken. De groepsleerkracht vanuit het cognitieve gedeelte, de vakdocent bewegingsonderwijs vanuit het bewegen en de rekencoördinator als specialist op het gebied van rekenen. Afgelopen jaar hebben we vier verschillende workshops van twee uur georganiseerd. Dit is goed bevallen. De opbrengst is dat het voor iedereen duidelijk is dat bewegend leren geen extra lestijd hoeft te kosten. Wenselijk is het ook om meer naar buiten te gaan."

Rol bij het opstarten

Wat is jullie rol geweest binnen het opzetten van dit bewegend leren traject?

"Wij zaten samen in een denktank en hebben gesprekken gevoerd met leerkrachten die interesse hadden om aan de slag te gaan met bewegend leren op hun school. In deze denktank zaten ook José Spaas (senior adviseur onderwijs gemeente Delft) en Joline van Lier (adviseur publieke gezondheid GGD Haaglanden). Op de achtergrond heeft Steven Mauw (toen projectleider B.I.O.S hogeschool van Amsterdam) meegelezen en de denktank voorzien van advies."

Waarom waren jullie als vakleerkracht bewegingsonderwijs de juiste persoon om hieraan mee te werken?

"Op onze eigen scholen is het bewegend leren al verankerd in het beleid. Door de ervaring van het implementeren en uitvoeren van bewegend leren activiteiten op de eigen school, wilden we meer kinderen in Delft bewegend laten leren. Vanwege de binding met de vakdocenten uit de vakgroepen hebben we op iedere school een ingang. Zowel basisschool de Waterhof als de Freinetschool zijn gezonde scholen op het gebied van Bewegen en sport. De lijntjes met de GGD Haaglanden zijn daardoor kort."

Zijn jullie er nog steeds bij betrokken?

"Volgend jaar is er een terugkomdag

De inhoud van de workshops was als volgt:

- Workshop 1: Een informatie- en inspiratiesessie over bewegend leren. De eerste workshop stond in het teken van kennismaken met de hele groep deelnemers. Tijdens deze workshop stond het belang van bewegen(d) leren centraal. Op het moment dat de deelnemers het belang van bewegend leren onderkennen, zullen zij ook minder weerstand bieden om activiteiten op de eigen school aan te bieden. Ook is er theoretische kennis opgedaan. Wat zegt de wetenschap over bewegend leren? Wat is bewegend leren? Welke verschijningsvormen zijn er? De deelnemers zijn vervolgens een bewegend leren circuit gaan ervaren in de school.
- Workshop 2: Visievorming op bewegend leren. Tijdens de tweede workshop stond visievorming centraal. Waarom heb je een visie nodig, hoe maakt je een visie en wat zijn de doelen? De basis-school van Nick heeft bijvoorbeeld in de visie staan: we laten de kinderen niet langer dan 30 minuten achter elkaar stilzitten. Na 30 minuten gaan we bewegen. Bewegend leren is daarbinnen een optie.
- Workshop 3: Het kwaliteitskader in de praktijk op het 100-veld. Hier stond de introductie van het kwaliteitskader centraal (zie artikel Wim van Gelder elders in dit magazine) en het ervaren van alle mogelijkheden van een 100-veld op het plein. Leerkrachten kunnen snel bepaalde werkvormen met kinderen in het veld krijten en aan de slag gaan.
- Workshop 4: Hoe organiseer je een lessenreeks bewegend leren? Tijdens deze workshop is er nagedacht over hoe je op een effectieve manier bewegend leren activiteiten kunt organiseren. Het bedenken van lessenreeksen is een van de mogelijkheden. Niet elke keer een les bedenken. Wanneer je in een week twee keer dezelfde les bewegend leren geeft in circuitvorm, bestaand uit drie niveau groepen, dan kun je drie weken lang activiteiten aanbieden. Ook is er gesproken over borging van bewegend leren in het beleid van de school. Stel een beweegteam samen, zet bewegend leren op je week en/of dagrooster, zorg voor een blijvend budget en start vergaderingen met een bewegend leren activiteit.

voor alle deelnemers. Alle scholen kunnen ook een consultatie aanvragen. Wij gaan dan op locatie de school helpen met het opzetten van het bewegend leren."

Van zorg naar zegen

Wat zouden jullie willen zeggen tegen de collega's die bewegend leren niet als een zegen zien, maar als een zorg?

Begin pas met bewegend leren wanneer je gemotiveerd bent om dit goed aan te pakken. Zorg eerst voor steengoed bewegingsonderwijs. Dat is de core business van een vakdocent. Daarnaast is het opzetten van beweegtussendoortjes relatief gezien makkelijker al je meer wil bewegen gedurende de schooldag. Als laatste kun je dan kwalitatief gezien goede bewegend leren lessen aanbieden.

Hebben jullie tips voor andere vakleerkrachten die aan de slag willen gaan met bewegend leren?

"Doordat wij meerdere scholen bij elkaar hadden, was er ruimte om workshops te kunnen organiseren en budget om verschillende experts uit te nodigen. Dit is ons goed bevallen. Onze tip is dan ook om het schooloverstijgend aan te pakken." ●



Contact

n.keijser@scodelft.nl en
k.lahnstein@freinetschooldelft.nl

Foto's

Nick Keijser en Koen Lahnstein

Kernwoorden

bewegend leren



Brede bekwaamheidsontwikkeling en de daltonvisie

Het Maurick College in Vught is een daltonschool waarin de kernwaarden zelfstandigheid, samenwerken en verantwoordelijkheid centraal staat. Het vak lichamelijke opvoeding heeft als doel leerlingen voor te bereiden op een deelname aan de ons omringende bewegingscultuur. Leerlingen worden tijdens hun schoolloopbaan gestimuleerd beter te leren bewegen en meervoudig bekwaam te worden om een leven lang met plezier te kunnen blijven bewegen (KVLO, z.d.). In dit artikel licht ik toe hoe ik als docent lichamelijke opvoeding, samen met mijn collega-docenten, de daltonvisie in het schooljaar 2022-2023 nog meer centraal gezet heb. De centrale vraag hierbij was: op welke manier kunnen leerlingen zich meervoudig bekwaam ontwikkelen binnen hun eigen mogelijkheden en wordt het talent van het individu maximaal benut? | Jorn van den Braak

Hoe zag de oude situatie eruit?

Leerlingen op het Maurick College kregen tot en met het schooljaar 2021-2022 cijfers op basis van motorische vaardigheden en inzet. Zo oefenden leerlingen bijvoorbeeld in een lessenreeks van vier lessen de schotse sprong. Zij kregen na afloop van deze periode een cijfer voor 'techniek' en 'hoogte'. De lessen

waren vooral docent-gestuurd. De docent gaf aan welk cijfer er bij welke hoogte behaald kon worden en welk cijfer aan het uitvoeren van een techniek hing. Daarnaast kregen leerlingen nog meerdere inzetcijfers per jaar. Ik stelde mezelf hierbij altijd de vraag: Hoe kunnen we de leerling nog meer centraal zetten, zodat deze zich binnen de eigen mogelijkheden kan ontwikkelen?

//

Hoe kunnen we de leerling nog meer centraal zetten, zodat deze zich binnen de eigen mogelijkheden kan ontwikkelen?

Hoe verliep de aanzet tot verandering?

Het doen van onderzoek naar formatief handelen, lezen van literatuur en het volgen van de opleiding tot dalton-docent is voor mij de aanleiding en uiteindelijke sleutel tot een nieuwe aanpak geweest (Van der Greef, Van de Ven, et al., 2022). In de daltonopleiding wordt gewerkt vanuit de daltonvisie en dat wordt uiteindelijk concreet gemaakt in de praktijk. Ik heb geleerd om de daltonpijlers zelfstandigheid, samenwerken en verantwoordelijkheid nog effectiever toe te passen in mijn lessen. Volgens Deci & Ryan (2018) ervaren leerlingen hierdoor veel meer autonomie, competentie en verbondenheid.

De daltonvisie op het Maurick College ziet er als volgt uit:

- **Zelfstandigheid:** leerlingen krijgen de mogelijkheid zelf verantwoorde keuzes te maken (autonomie). Zo kunnen zij bijvoorbeeld elke dag tijdens het derde, vijfde en negende uur kiezen aan welk vak of schoolopdracht gewerkt wordt. Hiervoor maken leerlingen wekelijks een planning in het mentoruur.
- **Samenwerken:** leerlingen krijgen de mogelijkheid om meer en gericht samen te werken. Dit kan in de relatie leerling-leerling, maar ook leerling-docent (verbondenheid). De werkpleinen in de school zijn hier een goed voorbeeld van, maar ook de gymzaal kan hier een enorm belangrijke rol in spelen.
- **Verantwoordelijkheid:** leerlingen krijgen de mogelijkheid 'eigenaar' van het eigen leerproces te zijn. De docent heeft hierin een begeleidende en ondersteunende rol.



Foto 1 Zelfgecreëerde verspringsituatie

Door in deze psychologische basisbehoeften en daltonkernwaarden te voldoen, zal de motivatie en het plezier, specifiek voor het vak lichamelijke opvoeding, in bewegen doen verhogen (Deci & Ryan, 2018).

Wat mij binnen de opleiding tot daltondocent geïnspireerd heeft, is het experimenteren van didactische werkvormen op basis van samenwerken en zelfstandigheid. Het evalueren van de verschillende experimenten heeft uiteindelijk geresulteerd in het werken met daltonvaardigheden in de les lichamelijke opvoeding.

We willen leerlingen nu eenmaal voorbereiden op een deelname aan de maatschappij. Daarin moeten zij straks op een verantwoorde manier

zelfstandig en samen met anderen in kunnen deelnemen (KVLO, z.d.; Van der Greef, et al., 2018).

Hoe ziet de nieuwe situatie eruit?

Sinds het schooljaar 2022-2023 werk ik met nieuwe didactische werkvormen en wordt door de vaksectie de Sportfolio App gebruikt om de daltonkernwaarden nog beter terug te laten komen.

Didactische werkvormen

De docent geeft de eerste aanzet tot het werken met daltonvaardigheden. De docent kan op verschillende niveaus 'kaders' aangeven. Leerlingen richten vervolgens hun eigen les in. Hieronder een voorbeeld uit een les in de zaal voor het thema atletiek. Het

doel is dat de klas een eigen atletiekles kan ontwerpen, waarin er rekening gehouden wordt met veiligheid en atletiek-eigen aspecten (meten van tijd, afstand, hoogte, enzovoort, zie foto 1):

- De docent verdeelt de klas in vijf groepen. Iedere groep wijst een teamcaptain aan.
- Elke groep krijgt een onderdeel toegewezen: 1. verspringen, 2. hoogspringen, 3. sprint, 4. hordelopen, 5. balwerpen.
- De teamcaptains dienen met elkaar te overleggen over de inrichting van de zaal. De klas heeft hier tien minuten tijd voor.
- Na deze tien minuten geeft elk groepje een korte instructie, waarna de leerlingen in groepen alle onderdelen kunnen oefenen.
- Bij de uitvoering van de les kun je afhankelijk van het niveau van de daltonvaardigheden differentiëren: groepjes draaien door na bepaalde tijd.
- Leerlingen mogen zelf kiezen wie wat wanneer doet.
- Gedurende de les kan de docent leerlingen vragen stellen om hen na te laten denken over keuzes.

Aan het einde van de les is het van belang dat je de gegeven les met de leerlingen evalueert. In de les is met name de daltonpijl 'samenwerken' teruggekomen. Het evalueren doe ik vaak aan de hand van feed-up, feed-back en feed-forward (Castelijns et al., 2011). Bij feed-up gaat het erom dat leerlingen vooraf weten wat de doelen en eisen van de les zijn. Bij feedback laat je de leerlingen in bijvoorbeeld dezelfde of juist nieuwe groepjes terugkijken. Bij feed-forward gaan de leerlingen kijken welke stappen er gezet kunnen worden in het proces voor de volgende les. Om deze daltonvaardigheden, meervoudig bekwaamheden, het geven van feed-back en het beter leren bewegen nog meer te stimuleren, heeft het Maurick College voor een faciliterende tool gekozen: de Sportfolio App.

Sportfolio App

Vanaf dit schooljaar (2022-2023) wordt er met de Sportfolio App gewerkt (Sportfolio App, 2022). Dit is



een digitaal portfolio dat het leerproces van de leerling inzichtelijk maakt. Het geeft leerlingen de kans om zich binnen de eigen mogelijkheden te ontwikkelen en het proces hiervan te evalueren. De app legt de focus op het laten zien van de vorderingen en vooral 'het kunnen!' van de leerling. Het geven van cijfers is hierdoor ondergeschikt. Een lessenreeks start met het maken van een 0-meting. Neem het onderstaande voorbeeld van een lessenreeks arabier-springen:

- Les 1: De leerling start met het maken van de 0-meting en filmt hiervoor de sprong. Hierna evalueert de leerling de sprong en stelt de doelen vast.
- Les 2,3,4: De leerlingen gaan verder met oefenen en geven elkaar tussentijds feedback met een rubric en 'slow-motion' beelden.

- Les 5: De leerling maakt een film van het eindresultaat (eindmeting). Door op deze manier te werken ontdekt de leerling steeds meer de eigen mogelijkheden en kan het met trots terugkijken. De docent kan het proces van haar leerlingen perfect monitoren.

Waar leerlingen voorheen cijfers kregen voor een motorische vaardigheid, krijgen zij nu een cijfer voor het proces. Dit is naar mijn mening een

uitstekende ontwikkeling. Leerlingen kunnen zelf aan de hand van een rubricformulier reflecteren en de docent geeft op basis van dit formulier een cijfer. Dit doen de leerlingen en docenten vier keer per jaar.

Wat mij betreft is deze ontwikkeling een tussenstap om uiteindelijk in zijn geheel van cijfers af te stappen. Waarom hebben we cijfers nodig om het doel van lichamelijke opvoeding



Waarom hebben we cijfers nodig om het doel van lichamelijke opvoeding te kunnen behalen?



te kunnen behalen? Wanneer leerlingen zich in de les, binnen hun eigen mogelijkheden, meervoudig kunnen ontwikkelen is het doel wat mij betreft behaald en is een cijfer ondergeschikt. Leerlingen die al heel veel plezier in bewegen hebben, kunnen zelfs minder gemotiveerd raken, in iets wat ze heel erg leuk vinden, als ze een keer een acht krijgen, terwijl ze bijvoorbeeld een negen verwachten (Van 't Erve, z.d.).

Samenvatting

Het werken met de genoemde didactische werkvormen en Sportfolio App levert het volgende op:

- Het geven van het vak lichamelijke opvoeding staat nu meer in lijn met de visie van de school.
- De mindere bewegers komen beter tot hun recht. Zij hoeven zich

geen zorgen meer te maken over bepaalde eisen om een cijfer te halen. Zij krijgen nu juist de ruimte om zichzelf te ontwikkelen.

- De betere bewegers kunnen zichzelf uitdagen door iets extra's te laten zien en dit vast te leggen.
- Door het gebruik van de Sportfolio App en didactische werkvormen zijn leerlingen veel meer verantwoordelijk voor het eigen leerproces. Ze dienen constant zelfstandig en samen oplossingen te zoeken.
- Leerlingen leren zelf, maar ook samen kritisch te kijken naar het eigen leerproces. Ze zijn bezig met het geven van feed-up, feed-forward en feedback.
- Binnen de app zijn de leerlingen constant bezig met de daltonpijlers zelfstandigheid, samenwerken en verantwoordelijkheid. De leerling

is verantwoordelijk voor het voltooien van de beweegonderdelen en reflectie. Hierin wordt veel gevraagd van zelfstandigheid en samenwerken. Leerlingen hebben elkaar nodig voor bijvoorbeeld het maken van filmpjes en reflecties.

- Het blijft af en toe zoeken om het gebruik van de Ipad effectief in te zetten. De ene keer gaat er veel tijd verloren en de andere keer gaat er minder tijd verloren. Daarnaast is ook de inrichting van de app belangrijk. De rubrics zouden door onze vaksectie korter en krachtiger ingezet kunnen worden.

Deze manier van werken laat zien dat het vak lichamelijke opvoeding enorm kan bijdragen aan het voorbereiden van leerlingen op de maatschappij. Leerlingen hebben in hun verdere loopbaan de daltonvaardigheden zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en samenwerken nu eenmaal nodig. Ze moeten zich verantwoordelijk voelen voor hun eigen ontwikkeling. Dit hoeft niet alleen op sportgebied te zijn, maar het kan al van toepassing zijn in het sociale leven of latere werk. Ik vind het prachtig om hier als docent elke dag weer een kleine bijdrage aan te leveren. ●



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

j.vanden.braak@maurickcollege.nl

Jorn van den Braak is docent lichamelijke opvoeding op het Maurick College in Vught

Foto's

Jorn van den Braak

Kernwoorden

formatief handelen, Sportfolio App, dalton, meervoudige bekwaam

Bewegend leren is hip!

Pleidooi voor inbedding in een dynamische schooldag en een kwaliteitskader

De zoekopdracht 'bewegend leren' levert in Google 400.000 hits op. De zoekopdracht 'dynamische schooldag' laat 29.000 hits zien. Dat is veel voor begrippen die we pas zeven jaar kennen. Op de Nederlandse Onderwijs Tentoonstelling (NOT) 2023 waren meer dan 100 bedrijven aanwezig die aangaven iets te doen met bewegend leren. Hoe verhouden de concepten dynamische schooldag en bewegend leren zich tot elkaar? Hoe ontwikkelen we kwaliteitsbesef voor deze concepten? Want nieuw of hip is niet automatisch zinnig of effectief. | Wim van Gelder en Mirka Janssen

Als oorsprong van het begrip 'bewegend leren' wordt meestal verwezen naar het onderzoek Physical Activity Across the Curriculum (PAAC) van Donnelly (2009) waarbij leerlingen matig intensief bewogen tijdens 'academische lessen' met als doel het terugbrengen van overgewicht. Daarna is er een internationale

beweging op gang gekomen rond het begrip Physically Active Learning (PAL, Daly-Smith, 2018) en in Nederland rond het begrip 'bewegend leren'. Het lijkt nieuw, maar met name binnen de (traditionele) vernieuwingsscholen, worden al decennia diverse werkvormen gebruikt, waarbij leren met beweging, muziek of ritme wordt gecombineerd of waarbij lessen in de buitenlucht plaatsvinden.

Het begrip dynamische schooldag is recent ontstaan. Vanaf 2016 werden de eerste workshops gegeven en pilots gedaan op enkele basisscholen. Pas in 2021 verschijnt de term in een artikel (Van Gelder, Janssen, Mauw & Goedhart, 2021).

Scan of klik op de QR-code naar het artikel De dynamische schooldag



Op zich is het logisch dat leerkrachten inzetten op bewegend leren: het wordt gezien als een oplossing binnen een vol programma van de schooldag om én leerlingen buiten de lessen bewegingsonderwijs om meer te laten bewegen én leerlingen op een leukere manier te laten leren. Veel methodemakers en commerciële partijen springen hierop in en maken materialen die ingezet kunnen worden voor het bewegend leren.

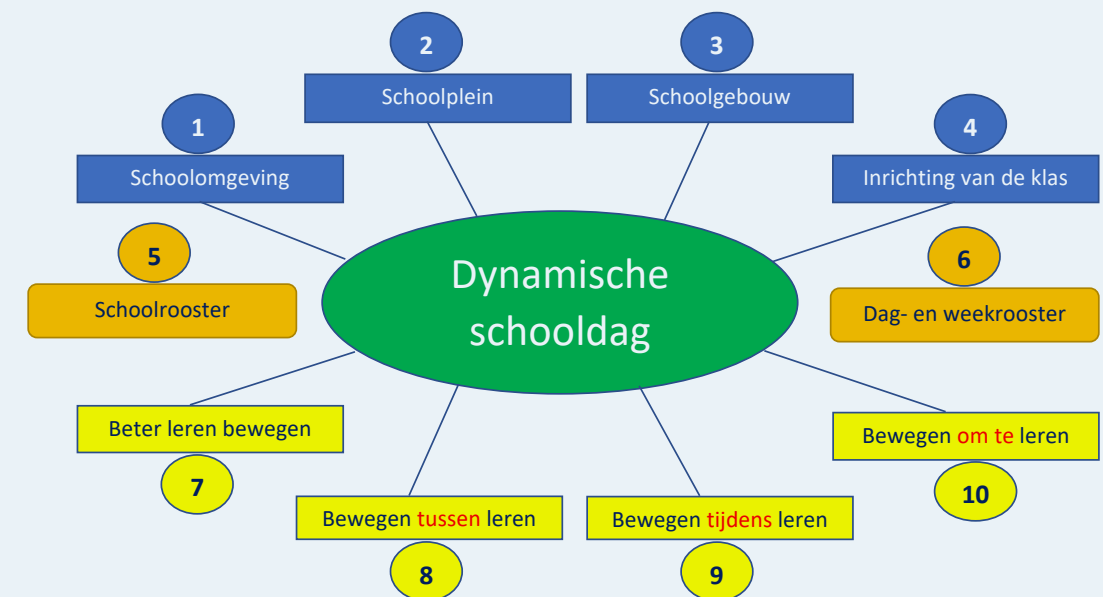
Wij vinden het belangrijk om in dit artikel twee boodschappen mee te geven:

- Bewegend leren is slechts een onderdeel van een dynamische schooldag.
- Bewegend leren activiteiten zouden langs een kwaliteitskader gelegd moeten worden.

Waarom moet bewegend leren een onderdeel zijn van een dynamische schooldag?

Om te beginnen: wat verstaan we onder een dynamische schooldag? De definitie die wij hanteren voor een dynamische schooldag: een

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



dynamische schooldag is een dag waarin de leerlingen en de leerkracht een harmonische afwisseling ervaren tussen:

- fysieke inspanning en ontspanning;
- cognitieve inspanning en ontspanning;
- sociaal-emotionele inspanning en ontspanning;
- reuring en rust (stille);
- binnen en buiten zijn.

Een definitie die we in de komende jaren graag toetsen aan en met het werk- en onderzoeksveld. Deze afwisseling heeft als doel een schooldag te creëren die:

- het welbevinden, en op lange termijn, de gezondheid van leerlingen en leerkrachten dient;
- tijdens de schooldag en op lange termijn leerlingen de positieve effecten van bewegen laat ervaren, zowel fysiek, mentaal, sociaal, emotioneel als intellectueel;
- tijdens de schooldag aandacht, betrokkenheid en taakgerichtheid faciliteert.

LO2 in 2021 had als topic Dynamische schooldag. In het artikel De dynamische

schooldag: de complexiteit van het succesvol aanbieden van beweegactiviteiten (Van Gelder, Janssen, Mauw & Goedhart, 2021) werd een overzicht beschreven met tien mogelijkheden om een schooldag dynamisch(er) te maken (zie figuur 1):

- de blauwe items (1 t/m 4) geven de mogelijkheden van omgeving, accommodatie en inrichting aan;
- de oranje items (5 en 6) geven de mogelijkheden aan in (macro) roosters;
- de gele items (7 t/m 10) geven een overzicht van de vier verschillende bedoelingen van (het toevoegen van) bewegen. Op deze items gaan we hieronder nader in.

Bewegen als doel

Als bewegen het doel is, gaat het om beter leren bewegen in het bewegingsonderwijs en handschriftontwikkeling in het reguliere onderwijs (grote en kleine motoriek).

Bewegen als middel

Bij bewegen 'tussen' leren heeft bewegen het doel om een dynamisch of ontspannend moment te creëren tussen statische zittende lesdelen, bijvoorbeeld

energizers en (buitenspel)pauzes. Bij bewegen 'tijdens' leren heeft bewegen het doel om de aandacht (betrokkenheid) langer vast te kunnen houden dan dat zittend gelukt zou zijn. Bijvoorbeeld rustig fietsen op een deskbike, wandelend overleggen of een estafette met opdrachten. Bij bewegen 'om' te leren heeft bewegen het doel om de aandacht (betrokkenheid) langer vast te kunnen houden en tevens het cognitief leren door middel van de activiteit te versterken, bijvoorbeeld getallen positioneren op een lijn, in ritme (tafels) memoriseren, met opdrachten lopen over een topografische kaart en vormen en kleuren ordenen. In de internationale literatuur wordt het begrip *embodied learning* hiervoor gebruikt.

Scan of klik op de QR-code naar een videofilm Dynamische Schooldag van Hogeschool van Amsterdam



Het begrip 'bewegend leren' bestaat uit twee componenten: bewegen en leren

In dit artikel wordt 'bewegen' opgevat als: alle activiteiten, behalve (statisch) zitten of op de rug liggen. Dus ook staand werken bij een tafel of een kast en zitten op een zitbal of zitschijf vallen in het kader van bewegend leren onder het begrip 'bewegen'. In dit artikel wordt het begrip leren versmalt tot het leren van:

- basisvaardigheden: Nederlandse taal, rekenen, wiskunde en burgerschap;
- oriëntatie op jezelf en de wereld: zoals aardrijkskunde, geschiedenis, biologie, verkeersles en staatsinrichting;
- facultatieve vakken als Engels, Frans, Fries of godsdienst.

De creatieve vakken en lessen met betrekking op sociale vaardigheid worden erbuiten gelaten. Daar wordt uiteraard ook geleerd, maar deze lessen worden in de regel al dynamischer ingericht. Ook bewegen tussen leren valt buiten het bewegend leren, het voldoet niet aan de hierboven genoemde punten.

Scan of klik op de QR-code naar een videofilm van de dynamische schooldag op CBS Het Lichtpunt



Van de tien mogelijkheden om een schooldag dynamischer in te richten, scharen wij twee mogelijkheden onder de term 'bewegend leren'. Namelijk 9: Bewegen tijdens leren en 10: Bewegen om te leren.

Om tot een gebalanceerde dynamische schooldag of schoolweek te komen, is het belangrijk aan de hand van de macroroosters (5 en 6) tot meer afwisseling te komen. Als de roosters gemaakt zijn, kunnen te statische intervallen door bewegen tussen (8), tijdens (9) of om te (10) leren van meer dynamiek worden voorzien. In een vervolgartikel over de dynamische schooldag/schoolweek zullen we hier meer over schrijven.

Waarom is er een kwaliteitskader voor bewegend leren ontwikkeld?

Op internet zien we veel bewegend leren activiteiten die:

- niet bijdragen aan het leren; en
- weinig beweegminuten opleveren of juist dat het cognitief leren door

het bewegen wordt belemmerd. Om te trachten het kwaliteitsbesef te ontwikkelen, heeft het 'Platform Dynamische Schooldag' in samenwerking met het 'Lectoraat Bewegen in en om School' van de Hogeschool van Amsterdam in de afgelopen jaren een kwaliteitskader ontwikkeld. Een kader om inzicht te krijgen in de kwaliteit van een bewegend leren activiteit. Het kwaliteitskader bevat acht vragen over de kwaliteit van de activiteit en vijf vragen over de randvoorwaarden van de activiteit. Ons inziens zou een bewegend leren activiteit langs dit kwaliteitskader gelegd moeten worden als een leerkracht voor een bewegend leren activiteit kiest en/of zou de gekozen activiteit aangepast kunnen worden aan de hand van dit kwaliteitskader.

Scan of klik op de QR-code naar het kwaliteitskader voor bewegend leren activiteiten



Acht vragen over de kwaliteit van een activiteit

1 Hoe fysiek actief is de leerling tijdens de activiteit?

Een indeling van vijf metaforische

intensiteiten van bewegen: zitten (niet actief), staan, wandelen, joggen en rennen.

Het gebruiken van één van deze intensiteiten is geheel afhankelijk van het leerdoel en de indeling van een dag. Een bewegend leren activiteit moet echter niet te intensief zijn, omdat leren/nadenken bij een (te) hoge beweegintensiteit of bij (te) complexe bewegingen lastig of onmogelijk is. Er is te weinig ruimte in het werkgeheugen voor de cognitieve taak. Stel je voor dat in groep 8/brugklas in een estafette een som moet worden opgelost als 29×14 . Dat zal niet tijdens het rennen lukken, dat kan wel voor of na het rennen. Ook het opzeggen van een tafel tijdens het touwtjespringen zal niet lukken als die vaardigheid te complex is voor die leerling. Voor het automatiseren (van bijvoorbeeld de tafels) geldt: als het automatiseren met bewegingen lukt, dan is het voldoende geautomatiseerd of gememoriseerd.

2 Hoe lang is de leerling doelmatig cognitief en of bij een energizer sociaal-emotioneel actief?

Bij bewegend leren: in welke mate is de leerling doelmatig cognitief actief? Hoeveel opdrachten worden er gemaakt binnen de gegeven tijd? Denk aan een estafette waarin vijf leerlingen in een rijtje zitten en de voorste een opdracht krijgt (bijvoorbeeld de som 144 gedeeld door 12) en op zoek gaat naar het antwoord/kaart '12' dat ergens in de ruimte is geplaatst. Bij terugkeer vertrekt de nummer 2 en cetera. Het aantal opdrachten dat de leerlingen maakt is bij deze organisatie zeer laag. Er zal plezier, opwindning en frustratie zijn. Kinderen bewegen 80 procent van de tijd niet! En kinderen rekenen slechts enkele sommen uit in twintig minuten. Van deze activiteit leren kinderen niet of nauwelijks beter rekenen.

3 Hoeveel (be)denktijd krijgen leerlingen tijdens deze activiteit?

De hoeveelheid tijd dat een leerling krijgt, dient te passen bij zijn/haar capaciteit. De moeilijkheid van de taak/opdracht dient afgestemd te zijn op het niveau van de leerling:

- voor memoriseren staat een

bedenktijd van één tot twee seconden;

- voor automatiseren staat een bedenktijd van drie tot vijf seconden;
- er zijn activiteiten waarbij de leerlingen de bedenktijd zelf in de hand hebben (zoveel als ze nodig hebben). Denk ook aan activiteiten waarbij overleggen of uitleggen een rol speelt.

De kwaliteit van de activiteit is hoog als de (be)denktijd goed is afgestemd op de zone van naaste ontwikkeling van de leerling.

4 Op hoeveel niveaus kan een leerling deelnemen?

Elke leerling zou moeten kunnen meedoen op z'n eigen niveau, zowel motorisch als cognitief. Als leerlingen op verschillende niveaus kunnen deelnemen is de kans op succes of uitdaging (zone van de naaste ontwikkeling) groter. Dan is de kwaliteit van de activiteit hoog. Zoals al bij ad 1 (hoe fysiek actief is de leerling?) beschreven: de motorische activiteit moet het werkgeheugen niet te veel belasten.

Een voorbeeld van cognitieve differentiatie is de activiteit 'positioneren op een lijn' (zie figuur 2). Daarbij worden kaartjes gebruikt waarop breuken, procenten, en kommagetallen staan. Deze kaartjes worden gepositioneerd op een lijn van 0 tot 1. Bijvoorbeeld in vijf kleuren, die variëren in niveau: van blauwe kaartjes (0,5; 50%; 1/2) via groen, geel en oranje naar rode kaartjes (1/7; 11%; 7/11). Bij veel activiteiten die worden ontworpen of te vinden zijn op internet, kunnen leerlingen slechts op één niveau deelnemen. Dan zou de gehele klas van exact hetzelfde niveau moeten zijn. De kwaliteit is dan laag.

5 Zijn de niveaus afgestemd op de niveaus van de deelnemende leerlingen?

Als er vijf niveaus van een leertaak zijn en alle leerlingen hebben moeite met de twee minst complexe niveaus, dan worden er drie niveaus niet gebruikt. Het gevolg is dat alle leerlingen op elkaar gepakt bij twee niveaus staan. In dit geval zullen er nog drie minder complexe niveaus moeten worden



Figuur 2 Positioneren op één lijn



ontworpen om toch weer in vijf niveaugroepen te kunnen werken.

6 Hoe groot is de kans op sociale onveiligheid?

Bij activiteiten kan sprake zijn van sociale onveiligheid. Bedenk vooraf hoe je kunt anticiperen op te (grote) onveiligheid. Er wordt bij het toepassen van bewegend leren regelmatig in groepen gewerkt. Bedenk dat er leerlingen zijn die door andere leerlingen (steeds) worden genegeerd bij het maken van de groepen. Er ontstaan mogelijk met enige 'dwang' wel groepjes, maar voor deze leerlingen ontstaat, iedere keer dat er nieuwe groepen gemaakt moeten worden, een ongewenste situatie. Uiteraard kan er aan de sociale veiligheid gewerkt worden, maar wees vooral vaardig en sensitief om deze situaties te herkennen en mogelijk voor te zijn op te acteren als het voorkomt.

Een verkeerd antwoord kan in een groep tot sociaal onveilige situaties leiden (etalage-effect). Denk aan een kringactiviteit waarbij snel een antwoord

moet worden gegeven. De kwaliteit van een activiteit kan verhoogd worden door het creëren van een veilige situatie, bijvoorbeeld doordat leerlingen zelf een maatje kunnen kiezen.

7 Hoe groot is de mate van betrokkenheid?

Zijn alle kinderen betrokken bij de activiteit en waar is de betrokkenheid op gericht? Teamgenoten aanmoedigen bij een reken-estafette kan een hoge betrokkenheid aangeven, maar de rekenvaardigheid zal er niet door vergroot worden. De grootste valkuil van 'bewegend leren' is dat de leerlingen de activiteit bewegend leuker vinden dan zittend achter hun tafel. De vraag is echter of het plezier in de activiteit ook de betrokkenheid op het leerdoel vergroot.

8 Klopt de activiteit methodisch-didactisch?

Sluit de activiteit aan op jouw leerdoelen? Elk vakgebied heeft z'n eigen leerlijnen en didactiek. Denk bijvoorbeeld aan het hoofdfasenmodel bij rekenen (zie figuur 3). Uiteraard dienen deze

volgordes en principes ook gehanteerd te worden bij de activiteiten bewegend leren. Bij begripsvorming gaat het dan om 'bewegen om te leren' en zal de activiteit vooral ondersteunend moeten zijn aan het cognitief leren. Bij vlot leren rekenen, kan meer bewegen worden toegevoegd. Denk aan het in ritme memoriseren van de tafels. Voor flexibel toepassen zou 'het geleerde' makkelijk gecombineerd moeten worden met bewegen.

Vijf vragen over de randvoorwaarden

1 Hoe groot is de kans op meeliften?

Moeten leerlingen zelf nadenken voor ze een antwoord geven of kunnen ze afkijken of meeluisteren bij hun klasgenoten? En is dat dienend of schadelijk voor het leereffect? Het automatiseren van de tafels wordt veel gecombineerd met ritmisch klappen, stampen of balletjes stuiten. Korte tijd meeliften en luisteren kan helpend zijn voor leerlingen die minder ver zijn in de betreffende leerstof. Echter, leerlingen moeten wel progressie laten zien en niet te lang meeliften bij een, voor hen, te complexe opdracht. Of bij het werken in tweetallen neemt een van de twee leerlingen alle initiatief en de ander lift volledig mee. Een activiteit heeft

hoge kwaliteit als er niet kan worden meegelift, tenzij meeliften kortstondig een functie heeft.

2 In hoeverre worden antwoorden gecontroleerd?

Worden antwoorden wel of niet gecontroleerd? Door wie of wat vindt er controle plaats? Is dat door een controleblad, door een klasgenoot of door een leerkracht? En hoe en in welke mate krijgen leerlingen feedback? Denk aan een AU-OU spel waarbij leerlingen woorden maken met losse letters die op de grond liggen. Dat kan een prima activiteit zijn, als er feedback is op hun antwoorden. Anders kunnen zelfs verkeerde woordbeelden ontstaan: zaut, automatisch en dergelijke.

3 In hoeverre zijn de materialen duurzaam (te gebruiken)?

Kun je de materialen breed inzetten voor verschillende niveaus en verschillende groepen en zijn de materialen meerdere keren te gebruiken of gebruik je het eenmalig? Hierbij kunnen ook ethische aspecten als lokaal gemaakt, ecologisch verantwoord en mogelijk hergebruik een rol spelen.

4 Hoeveel 'gedoe' brengt de activiteit met zich mee?

Dit gaat niet alleen over de activiteit zelf, maar ook over de voorbereiding.

Kun je met minimale voorbereiding aan de slag, of ben je veel tijd kwijt aan het maken/verzamen van materiaal. Is het nodig om je klaslokaal om te bouwen? Als de activiteit buiten is: hoe soepel verloopt het naar buiten gaan? Heeft de activiteit veel instructie nodig? En ook ten aanzien van het nawerk: opruimen en ordenen van materialen en dergelijke. Deze randvoorwaarde hangt nauw samen met de mate van klassenmanagement. Leerkrachten met goed klassenmanagement kunnen makkelijker een bewegend leren activiteit in de klas (of buiten) inzetten, dan leerkrachten die daar meer moeite mee hebben. Veel leerkrachten geven aan dat het organiseren van bewegend leren makkelijker gaat, als het een paar keer herhaald is. Leerlingen weten wat er van hen verwacht wordt tijdens en na de activiteit. Uiteraard hangt het klassenmanagement ook samen met de groepsdynamiek. Voor bepaalde groepen en bepaalde leerlingen kan een beweegactiviteit vaker nodig zijn.

5 Wat is de prijs/kwaliteit verhouding?

Indien het gaat om een commercieel product: Hoeveel leerlingen kunnen hoe vaak gebruik maken van het materiaal? Wat zijn de aanschafkosten? Wat zijn de kosten voor elektriciteit, onderhoud en abonnement? Ook de kosten per gebruiksuur per leerling zijn het overdenken waard.

Kwaliteitskader bewegend leren

De dertien vragen kunnen in een kader gezet worden met een 5-puntsschaal. Dit kan leiden tot het oordeel dat een '5' wenselijker is dan een '1'. In principe is een 'vijf' (rechts) wenselijker dan een 'één' (links), maar er zijn allerlei omstandigheden (doel, leerling, groep, moment van de dag) waarbij deze normering mank gaat. Daarom: streef naar rechts (5) en verantwoord een keuze meer naar links (1-4).

Drie voorbeelden waarbij de score '5' niet passend is bij een harmonische afwisseling of het doel van de les:

1 Na een intensieve les

bewegingsonderwijs of buitenspeel is zittend leren wenselijker zijn dan een ren-estafette.

- 2 In een sociaal veilige groep kunnen er ook activiteiten worden gedaan die voor de groepsdynamiek uitdagend zijn (in het kader score 1, 2 of 3).
- 3 Strikte controle is bij veel activiteiten niet nodig/wenselijk. Als de 'vriendjes van tien' (8-2; 6-4)

door de meeste leerlingen goed beheerst wordt, hoeft in een 'mix & match activiteit' (zoek degene met het juiste getal om samen tien te maken) niet bij elk tweetal gecontroleerd te worden. Bij een lagere vaardigheid kan er een controleblad zijn of worden de antwoorden opgeschreven, waardoor later controle kan plaatsvinden.

Scan of klik op de QR-code voor een ingevuld Kwaliteitskader voor het Zweeds Loopspeel.



We hopen dat dit artikel helpt om het gesprek met collega's te voeren. Een gesprek over de zin, de onzin en de kwaliteit van bewegend leren. Een gesprek over welbevinden en betrokkenheid via een dynamische schooldag. Een gesprek waarbij wordt gestreefd naar een hoge kwaliteit van activiteiten.

Voor een goed voorbeeld verwijzen we naar het artikel Dynamisch rekenonderwijs van Remco Hoeymans in dit magazine. ●



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

wim@vangelderib.nl

m.janssen@hva.nl

Wim van Gelder is docent, opleider, auteur en ontwerper in het (bewegings)onderwijs en mede-eigenaar van Alles in Beweging, Platform Dynamische Schooldag en Stimuliz

Mirka Janssen is lector Beweging in en om School van de Hogeschool van Amsterdam

Foto's

Wim van Gelder en Mirka Janssen

Kernwoorden

bewegend leren, dynamische schooldag, kwaliteitskader



Dynamisch rekenonderwijs

Breng de rekenles eenvoudig in beweging

Veel leerkrachten willen aan de slag met bewegend leren, maar ze lopen geregeld vast op het ontwerp, de differentiatie én op de motorische vaardigheden. Hoe breng je de rekenles eenvoudig in beweging zonder dat dat ten koste gaat van effectieve rekentijd? Dit artikel helpt vakdocenten bewegingsonderwijs om hun directie en collega's te motiveren om op een juiste manier aan de slag te gaan met bewegend rekenonderwijs. Samen voor dynamischer rekenonderwijs!

Remco Hoeymans

Tijdens een goede rekenles differentieert de leerkracht op minimaal drie niveaus, maar tijdens het bewegend leren krijgt iedere leerling vaak dezelfde onderwijshoud. Welke bewegende werkvormen kan je toepassen? En hoe differentieer je op de verschillende motorische vaardigheden van de leerlingen? Deze vraagstukken zijn relatief eenvoudig te beantwoorden. Zorg voor enkele goede werkvormen die zich lenen voor differentiatie en stem deze werkvormen af tussen een vakdocent bewegingsonderwijs en de groepsleerkracht. Uiteraard is het dan wel belangrijk dat de werkvormen voldoen aan een bepaalde kwaliteitseisen voor bewegend leren. In het artikel Bewegend leren is hip! van Wim van Gelder en Mirka Janssen in dit magazine staat een kwaliteitskader.

De rekenles

De huidige rekenmethodelij heeft één of twee doelen per week centraal staan. Daarnaast hanteren ze een rekenmuur met de bouwstenen voor het automatisatieproces (de somtypes die leerlingen op tempo uitrekenen). Tijdens een rekenles is er aandacht voor de leerlingen op minimaal drie niveaus. Het internet staat vol met bewegend leren tips voor je rekenles. Echter, daar wordt vaak gewerkt op één niveau. Hierdoor is de inhoud vaak voor een gedeelte van de leerlingen te moeilijk en voor een gedeelte veel te eenvoudig. Op het moment dat je zo'n bewegend leren activiteit zomaar uitvoert, sluit het vaak ook niet aan bij het weekdoel/de weekdoelen. Zo worden het op zichzelf staande onderdelen. Hoe fijn zou het zijn, als de activiteit wel op de weekdoelen aansluit én dat differentiatie wel mogelijk is! Maar betekent dit dat voor elk rekendoel nieuwe activiteiten bedacht moeten worden? Dan gaat er veel werkdruk in de voorbereiding zitten en tijdens de rekentijd gaat dan veel tijd verloren aan de uitleg van de werkvorm. Dit is natuurlijk niet wenselijk.

Een basis aan werkvormen

Als bewegend leren resulteert in verhoging van werkdruk, verlies van uitlegtijd en gedemotiveerde leerkrachten,

moet het anders. Er zijn werkvormen die zich lenen om toe te passen bij meerdere lesdoelen. De werkvorm blijft dan hetzelfde, maar de rekeninhoud verandert. Door een basis van dit soort werkvormen te creëren, kan snel een werkvorm gekoppeld worden aan de juiste rekendoelen en is maar een korte uitlegtijd nodig. De leerlingen wennen aan de werkvorm en kunnen snel van start. Deze multi-inzetbare werkvormen worden ook wel krachtige dragers van bewegend leren genoemd.

Voorbeeld van een balanceeractiviteit

Een voorbeeld van zo'n krachtige drager is de volgende balanceeractiviteit. De leerlingen leggen per tweetal de getalkaartjes 0 t/m 10 op volgorde in een halve cirkel om zich heen (zie foto 1). De ene leerling gaat op één been in de halve cirkel staan. De andere leerling flitst sommen of stelt vragen. De leerling in de halve cirkel beantwoordt de sommen/vragen door met het opgetrokken been de juiste getallen aan te tikken. Stel de flitssom was 7×8 , dan is het antwoord '56' en tikt de leerling met zijn voet de 5 en de 6 aan en zegt '56'. Na twee minuten of een X aantal sommen, wisselen de leerlingen van rol.

Scan of klik op de QR-code voor de gehele activiteitenomschrijving balanceren en andere lesideeën



In het voorbeeld van een balanceeractiviteit staat een vermenigvuldiging



Foto 1 Balanceeractiviteit

Tabel 1

Ingevuld kwaliteitskader van de krachtige drager 'Balanceren'		
1	Hoe fysiek is de leerling tijdens de activiteit?	50% actief balanceren (balanceren op één been). 50% staan (op twee benen terwijl je de opdrachten aan een medeleerling geeft).
2	Hoe lang is de leerling doelmatig cognitief actief?	50% actief rekenend, 50% controlerend (met antwoordenblad?)
3	Hoeveel (be)denktijd krijgen de leerlingen gedurende deze activiteit?	De bedenktijd is op maat voor de leerling. Deze activiteit leent zich ook prima voor een korte bedenktijd voor het automatiseren.
4	Op hoeveel niveaus kan een leerling deelnemen?	Het niveau wordt bepaald door de opdrachten/sommen die worden gekozen. Die kunnen met behulp van somkaartjes aangepast worden op verschillende niveaus.
5	Is het niveau afgestemd op de niveaus van de deelnemende leerlingen? A. Motorisch B. Cognitief	A. Motorisch: Volledig afgestemd op de leerling. Je kunt op minimaal acht niveaus deelnemen (zie activiteitenkaart op www.platformdynamischeschooldag.nl). B. Cognitief: Elke leerling kan deelnemen op zijn/haar eigen niveau. Dit kan ingedeeld worden n.a.v. toetsing, leerkrachtobservaties of door de leerling zelf in het kader van eigenaarschap.
6	Hoe groot is de kans op sociale onveiligheid?	Laag. De leerlingen werken in tweetallen dus de leerlingen met een motorische achterstand zullen niet heel erg opvallen. Ook foutieve antwoorden worden alleen opgemerkt door het eigen maatje. Het is wel noodzakelijk dat de leerkracht tweetallen maakt waarbij de leerlingen zich veilig voelen om fouten te maken.
7	Hoe groot is de mate van betrokkenheid?	Meestal is de betrokkenheid bij dergelijk activiteiten groot. Let er wel op bij het maken van de tweetallen dat ze kunnen samenwerken.
8	Klopt de activiteit methodisch-didactisch?	Als de juiste somkaartjes gebruikt worden of de juiste opdrachten gegeven worden die aansluiten bij de automatiserdoelen van de leerling of bij de inhoud van de methodes, dan klopt deze activiteit.

Randvoorwaarden		
1	Hoe groot is de kans op meeliften?	Niet. Elke leerling krijgt zijn eigen sommen/opdrachten.
2	In hoeverre worden antwoorden gecontroleerd?	Strikt. Met bijvoorbeeld somkaartjes met op de achterkant de antwoorden of met antwoordenbladen controleert een medeleerling alle sommen.
3	In hoeverre zijn de materialen duurzaam?	De somkaartjes kunnen hergebruikt worden.
4	Hoeveel 'gedoe' brengt de activiteit met zich mee?	Als je zelf alle somkaartjes gaat maken, brengt deze activiteit veel voorbereiding met zich mee. Somkaartjes zijn ook ontwikkeld door verschillende aanbieders. Zie bijvoorbeeld www.platformdynamischeschooldag.nl voor kaartjes met vele niveaus (op kleur). De getalkaartjes waarmee de leerlingen antwoorden geven, leggen de leerlingen zelf in een halve cirkel om zich heen. De eerste keer zal dit iets meer tijd kosten, daarna zal dit steeds sneller gaan.
5	Wat is de prijs/kwaliteit verhouding?	Prima als somkaartjes worden hergebruikt en mogelijk door meerdere groepen worden gebruikt.

als voorbeeld. Hier kunnen net zo goed optelsommen of aftreksommen van gemaakt worden. Stel dat deze activiteit in groep 3 gedaan wordt, dan leent deze zich ook prima voor het domein 'splitsen'. De ene leerling noemt één getal en de andere leerling tikt twee getallen aan waarmee een juiste splitsing bij het genoemde getal gemaakt wordt. In de bovenbouw kunnen bijvoorbeeld afbeeldingen van breuken getoond worden en tikt de leerling de bijbehorende breuk aan, eerst de teller en dan de noemer. Ook kan de relatie tussen breuken, procenten en kommagetallen hiermee gemaakt worden. Noem maar op. De werkvorm is geschikt voor vele rekendoelen en dus vaak inzetbaar. Door met somkaartjes te werken, kunnen de leerlingen ook sommen beantwoorden op zijn of haar eigen niveau. Met antwoorden op de achterkant van de somkaartjes, kunnen de

leerlingen elkaar controleren en vindt de gewenste directe feedback plaats.

Kwaliteitskader

In dit artikel is het kwaliteitskader ingevuld voor een balanceeractiviteit (zie tabel 1). Het kwaliteitskader is natuurlijk een hulpmiddel om te bekijken of activiteiten van kwaliteit zijn en om te kijken hoe de kwaliteit hoger kan worden (zie ook het artikel *Bewegend leren is hip!* van Wim van Gelder en Mirka Janssen in dit magazine). Het kwaliteitskader kan door ieder anders ingevuld worden en dat is niet per se fout. Bijvoorbeeld als je het hebt over de hoeveelheid gedoe, punt 4 van de randvoorwaarde, iedereen ervaart 'gedoe' anders. Daarnaast zijn bepaalde zaken afhankelijk van je groepsklimaat (betrokkenheid, motivatie, alertheid op controle, sociale veiligheid) en kan dit per dag verschillen.

Motorische vaardigheden

De motorische vaardigheden van de leerlingen zijn van invloed op het slagen van een bewegend leren activiteit. Stel dat de balanceeractiviteit wordt aangeboden aan een leerling die niet voldoende kan balanceren om de activiteit te kunnen uitvoeren, dan werkt de motoriek belemmerend en komt de leerling niet tot de rekeninhoud. Daarnaast kan de leerling zich sociaal onveilig gaan voelen, doordat hij of zij de opdracht niet kan uitvoeren. Een motorische differentiatie is in dit geval nodig. De leerling kan bijvoorbeeld uitvalspassen maken. Een ander voorbeeld voor een leerling die erg goed kan balanceren, is dat hij of zij op zijn niet-voorkeursbeen gaat staan of iets doorzakt en de antwoorden aantikt met de vingers.

Vakdocenten bewegingsonderwijs hebben goed zicht op de motorische ontwikkeling en zullen ook snel kunnen schakelen tussen verschillende motorische niveaus. Als de groepsleerkracht een aantal krachtige dragers als werkvormen heeft, is een gesprek met een vakdocent een wenselijk vervolg. Samen kan er gekeken worden naar de motorische activiteiten en of deze passend is voor de leeftijd van de leerlingen. Ook kunnen enkele differentiaties op het

gebied van motoriek bij de werkvorm geschreven worden, zodat de leerkracht hier tijdens de activiteit op kan letten en naar kan handelen. Samen met de kennis over de rekeninhoud van de leerkracht en de kennis over motorische differentiatie van de vakdocent, kom je tot enkele prachtige krachtige werkvormen die met enige regelmaat ingezet kunnen worden.

De kracht van samen

In samenwerking worden activiteiten bewegend leren gecreëerd die goed toepasbaar zijn in de groep tijdens de rekenlessen. Sommige activiteiten voor in het klaslokaal, andere voor in de speelzaal of voor buiten. De afstemming en het goed uitwerken van één krachtige werkvorm kost tijd. Door de werkvorm vaker in te zetten wordt op de herhaalmomenten voorbereidingstijd bespaard. Iedereen heeft vast een leuke werkvorm ervaren, ergens gezien of in zijn of haar eigen gedachten. Het is zinnig om dit te delen en elkaar te inspireren. Ook houdt je met elkaar op deze manier de kwaliteit hoog en blijf je kritisch kijken naar de verschillende werkvormen (a.d.h.v. het kwaliteitskader). Het laten aansluiten van de vakdocent bewegingsonderwijs werkt daarbij bevorderlijk. Als elke leerkracht daarna één werkvorm op zich neemt en deze verder uitwerkt, heeft het team direct meerdere krachtige werkvormen. Let wel, dat deze niet tegelijkertijd hoeven te worden ingevoerd in alle groepen. Start met een werkvorm waarmee de desbetreffende leerkracht zich prettig voelt. Wanneer die werkvorm goed is ontvangen door de leerkracht en de leerlingen, kan een nieuwe werkvorm geïntegreerd worden. Zo kan de leerkracht doorgaan totdat een aantal werkvormen goed geïmplementeerd is en afgewisseld kan worden.

Vakdocenten bewegingsonderwijs zijn gewend dat alle leerlingen in beweging zijn en kunnen adequaat organiseren, anticiperen en reageren op groepen in beweging. Dit is niet voor alle groepsleerkrachten vanzelfsprekend. Bewegend leren activiteiten vragen een andere begeleiding dan het zittend werken in werkboeken. Het kan voor leerkrachten prettig zijn

als een vakdocent af en toe bij een bewegend leren activiteit aanwezig is. De organisatorische tips die een vakdocent geeft, zijn zeer waardevol en geven een leerkracht net dat zetje in de rug om verder te gaan met de implementatie.

Tot slot

Voorkom dat bij elk lesdoel een nieuw bewegend leren werkvorm bedacht wordt, maar focus op een paar krachtige werkvormen die bij meerdere onderwijsdoelen ingezet kunnen worden. Door samen te werken met leerkrachten onderling én met vakdocenten, kan inhoudelijk gekeken worden naar zowel de cognitieve als de motorische differentiatie. Door het beperken van de hoeveelheid werkvormen, kunnen de leerlingen ook wennen aan de werkvorm. Deze vergen vervolgens minder voorbereiding en de leerlingen komen sneller toe aan de onderwijsinhoud. De effectieve rekentijd blijft gewaarborgd en de werkdruk vermindert. Samen werken we toe naar een meer dynamische onderwijsdag! ●



Contact

info@hoeymansrekenen.nl
Remco Hoeymans is reken- en beweegspecialist bij HoeymansRekenen, mede-eigenaar van het Platform Dynamische Schooldag (PDS), parttime leerkracht in omgeving Eindhoven en docent aan de 2-jarige opleiding tot Coördinator Dynamische Schooldag van het PDS

Foto

Platform Dynamische Schooldag
Kernwoorden
bewegend leren, bewegend rekenen, dynamisch rekenen



Tafels jongleren



p het digibord in groep 6 is een jongleur te zien die een jongleerbal omhoog gooit en ondertussen een som zegt. De kinderen in het klaslokaal imiteren de jongleur en roepen bij het vangen van de bal het antwoord op de som. Bijvoorbeeld: Gooi, 3 keer 4, vang 12. De methode bestaat uit twintig videolessen van vijf minuten waarbij de sommen en het jongleren steeds moeilijker worden. Leren jongleren met 1, 2 en 3 ballen in het klaslokaal via video-instructie tijdens de rekenles, is dat wenselijk?

Uit onderzoek bleek dat kinderen zowel voor rekenen als jongleren beter werden en het leuker vonden dan alleen de rekentafels opdreunen.

Welke beweegactiviteiten kunnen als didactische werkvorm bij andere vakgebieden ervoor zorgen dat kinderen ook beter leren bewegen? ●

Kum van Ree

Scan of klik op de QR-code voor video-beelden van rekentafels en jongleren.



Bewegend Leren platform

Inspiratie, informatie en educatie voor professionals in het primair onderwijs

Uit onderzoek blijkt dat kinderen van 4 tot 12 jaar ruim zeven uur per dag zitten, waarvan een groot deel op school (RIVM, 2021). Tijd om kinderen meer te laten bewegen! Maar hoe zorg jij als leerkracht voor meer beweging in de klas en een goede afwisseling tussen (zittend) leren en bewegen? Bewegend leren is één van de mogelijkheden om te zorgen voor meer beweging tijdens de schooldag. Het Bewegend Leren platform biedt informatie, concrete tips en aanbod op het gebied van bewegend leren in het primair onderwijs. | Eline Geschiere, Sofie Vrieswijk en Marthe Westerbroek

Informatie, inspiratie en educatie over bewegend leren

De afgelopen jaren zijn er veel initiatieven ontstaan over bewegend leren. Deze initiatieven zijn uiteenlopend in kwaliteit, kosten en vorm. Hierdoor kan het vinden van een passende

methode voor jouw klas lastig zijn. Dit zorgt ervoor dat de inzet van bewegend leren activiteiten vaak niet structureel is en in sommige gevallen geen bijdrage levert aan het leerproces. Dat maakt de drempel om bewegend leren in te zetten hoog.

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) hebben het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen het Bewegend Leren platform ontwikkeld. Dit platform helpt leerkrachten, met behulp van informatie, inspiratie en educatie, om bewegend leren in te zetten in de klas. Daarnaast biedt het platform een compleet overzicht van initiatieven en opleidingen. Hierdoor kunnen leerkrachten een keuze maken die het beste aansluit bij hun eigen behoeftes en die van hun klas.

Afstemming en toetsing

Tijdens de totstandkoming van het platform heeft een leerkrachtenpanel bijgedragen aan de ontwikkeling. Zij hebben input geleverd omtrent hun behoeften met betrekking tot de inzet van bewegend leren en over de inhoud van het platform. Daarnaast hebben onafhankelijke experts alle informatie gecontroleerd op volledigheid en nauwkeurigheid. Elk aanbod is gecheckt door zowel een vakinhoudelijk expert (bijvoorbeeld rekenen of taal) als een beweegexpert.

Achtergrond bewegend leren

Met bewegend leren kunnen (vak-) leerkrachten (nieuwe) informatie aanleren aan kinderen (Daly-Smith et al., 2018). Door middel van het aanbieden van verschillende beweegactiviteiten wordt nieuwe informatie aangeleerd en/of lesstof geautomatiseerd en inzichtelijk gemaakt (Wijleren, n.d.). Bewegend leren kan op twee manieren aangeboden worden (Geschiere

& Krajenbrink, 2023). Door middel van bewegen 'tijdens' het leren of bewegen 'om' te leren. Bij bewegen 'tijdens' leren heeft de beweging geen relatie met de leerstof (denk aan hinkelen, wandelen of een estafettespel). Bij bewegen 'om' te leren versterkt en ondersteunt de beweging het leren (denk aan het stuipteren van een bal tijdens het automatiseren van de tafels).

Beweegtussendoortjes

Naast bewegend leren zorgen ook beweegtussendoortjes voor meer beweging gedurende de schooldag. Beweegtussendoortjes zorgen dat kinderen zittend leren afwisselen met een beweegactiviteit (Daly-Smith et al., 2018). Dit leidt tot meer aandacht, concentratie en motivatie van leerlingen in de les (Watson et al., 2017). Denk bijvoorbeeld aan '5-minuten beweegactiviteiten' (Wijleren, n.d.).

Voordelen bewegend leren

Het is duidelijk dat meer bewegen op school veel voordelen heeft. Bewegend leren is een manier om meer bewegen gedurende de schooldag te stimuleren. Uit onderzoek naar bewegend leren weten we dat:

- bewegend leren niet ten koste gaat van de leerprestaties (Daly-Smith et al., 2018; Watson et al., 2017);
- leerlingen die bewegen in de klas zich langer kunnen concentreren. Dit kan worden bereikt door matig tot intensief te bewegen gedurende minimaal tien minuten of intensief bewegen gedurende minimaal vijf minuten. Hierbij kan zowel bewegend leren als een beweegtussendoortje toegepast worden (Daly-Smith et al., 2018);
- leerlingen bewegend leren lessen meestal leuker vinden dan reguliere lessen (Skage et al., 2020; Mullender-Wijnsma et al., 2016,). Ook ervaren leraren in Nederland dat bewegend leren een positieve bijdrage levert aan de motivatie van leerlingen om naar school te gaan (Vrieswijk & Singh, 2021).



Koppeling naar praktijk

Het op de juiste manier aanbieden van bewegend leren activiteiten is complex. Wanneer de beweging namelijk te moeilijk of te intensief is, kan het werkgeheugen van de kinderen overbelast raken. Ook moet de activiteit methodisch-didactisch verantwoord en op maat zijn. Goede kennis van mogelijk aanbod en training/scholing voor leerkrachten is hierin belangrijk (Geschiere & Krajenbrink, 2023).

Het Bewegend Leren platform ondersteunt (vak)leerkrachten binnen het primair onderwijs hierbij. Op het platform is een overzicht te vinden van (bijna) al het aanbod gericht op bewegend leren. Met behulp van dit platform kun jij een keuze maken uit het aanbod en deze keuze afstemmen op jouw groep, vak en type activiteit. Daarnaast vind je informatie, inspiratie en (bij)scholingen op het gebied van bewegend leren. Alles wat je nodig hebt om te zorgen voor meer beweging gedurende de schooldag! ●

Wil je meer weten over bewegend leren? Bekijk dan hier het Bewegend Leren platform, zie <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bewegend-leren-platform/>



Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



Contact

eline.geschiere@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Eline Geschiere is Specialist Beweggedrag - Onderwijs en Jeugd bij Kenniscentrum Sport & Bewegen. **Sofie Vrieswijk** en **Marthe Westerbroek** zijn junior onderzoeker bij het Mulier Instituut.

Kernwoorden

bewegend leren, beweegtussendoortjes, dynamische schooldag





Scan de QR code voor meer informatie

#beweegmee



Nieuwe toepassingen en beweegvormen met onze 'Lerenbewegen' matten

Kleurrijke pictogrammen, getallen en symbolen maken de 'Lerenbewegen' matten breder inzetbaar in het bewegingsonderwijs en gemakkelijk te integreren in reken- en taallessen in het basisonderwijs. Met als resultaat gezonde en fitte leerlingen en betere leerprestaties.

BOSAN
SPORTINSTALLATIES



Contact
schoolsport@kvlo.nl

SCHOOLSPOORT



Olympic Moves

Afgelopen vrijdag 9 juni vond Olympic Moves The School Final plaats op Sportcentrum Papendal en omliggende gemeenten. Deze finaledag is de afsluitende dag van de landelijke schoolsportcompetitie Olympic Moves voor leerlingen uit het vo. Om een felbegeerde plek in The School Final te bereiken, hebben 27.000 leerlingen van 400 scholen in achttien sporten het tegen elkaar opgenomen in bijna 150 regionale finales die werden georganiseerd door het hele land. Het lukte 6.000 leerlingen van 238 scholen om zich te plaatsen voor The School Final, waarin werd gestreden om het kampioenschap in zowel recreatieve als competitieve categorieën. Een dag vol sport, plezier en beleving. Deze dag begon met een openingsshow op Sportcentrum Papendal met muziek, topsporters en artiesten, waarna de Olympic Moves vlam werd ontstoken. Vervolgens verplaatsten de finalisten zich naar de 30 sportlocaties in de omgeving om te strijden voor het kampioenschap in hun sport: van dodgeball tot tennis, van (beach)volleybal tot atletiek en floorball. Leerlingen en docenten waren flink fanatiek, maar zeker ook fair play waarin ook prijzen te verdienen vielen. Er zijn op de verschillende sportlocaties vele bekens uitgedeeld voor het kampioenschap en door de leerlingen trots weer terug naar school meegenomen. The School Final was een fantastische dag om Olympic Moves weer mee af te sluiten. [Scan of klik op de QR-code voor de after movie](#)



Doet jouw school volgend jaar ook (weer) mee? Deelnemen is immers net zo belangrijk als winnen. Eind september gaat de inschrijving weer open! Meer info

op www.olympicmoves.nl.

Het stokje overdragen

Ivy van Hagen was de afgelopen zes jaar de drijvende kracht achter Olympic Moves. In schooljaar 2017-2018 begonnen met een verhuizing van The School Final vanuit Amsterdam naar Sportcentrum Papendal. Samen met de inzet van zoveel collega-docenten LO uit het hele land is Olympic Moves weer verder doorgegroeid en ontwikkeld. Nu is het voor Ivy tijd om het stokje over te dragen aan haar opvolger: Marc van den Heuvel.



Marc is sinds 2003, vanaf het prille begin, betrokken geweest bij Mission Olympic - Olympic Moves. Na een behoorlijk aantal regio finales te hebben georganiseerd in Almere voor atletiek en veldloop, maakt hij nu de stap naar projectleider Olympic Moves. Het is de uitdaging om leerlingen enthousiast te maken voor deelname aan de prachtige schoolsport en te laten helpen bij eigen schooltoernooien en regiofinales. Marc hoopt samen met de hulp van vele LO-collega's, voortrekkers op hun school en in de regio, Olympic Moves te organiseren en verder vorm te geven. Wij wensen Marc heel veel



INHOUD



ONDERWIJS

Alle kinderen 90 minuten bewegingsonderwijs in po,

Vanaf 1 augustus dit jaar is het zo ver, voor alle kinderen in Nederland op de basisschool is een wettelijke verplichting voor 90 minuten bewegingsonderwijs per week. De wet (amendement) werd drie jaar geleden aangenomen en is deze zomer van kracht gegaan. Een prachtige stap naar voldoende en kwalitatief goed bewegingsonderwijs.

Dit is er veranderd

Voor het amendement was er een bestuursafpraak om alle basisschoolkinderen twee lessen bewegingsonderwijs te laten volgen. Uit meerdere jaren onderzoek bleek dat het bestuursakkoord helaas niet werd behaald en dat het aantal scholen dat hierin slaagde zelfs is gedaald. In het amendement is de verplichting vastgelegd dat elke school 90 minuten bewegingsonderwijs aanbiedt bij voorkeur in een gymzaal. Het advies van de KVLO is om deze 90 minuten aan te bieden in twee lessen van 45 minuten.

Bewegingsonderwijs neemt hiermee een unieke positie in, omdat het als enige schoolvak een minimumaantal lesuren per week heeft, het amendement onderstreept hiermee het belang van voldoende en kwalitatief goed bewegingsonderwijs.

Ondersteuningsteam

Het ondersteuningsteam subsidie (OTS) heeft procesbegeleiders vanaf schooljaar 21-22 ondersteund bij het behalen van 90 minuten bewegingsonderwijs. Deze procesbegeleiders zijn voor de scholen ingezet waar nog niet werd voldaan aan de wet. In totaal hebben er 440 besturen gebruik gemaakt van de subsidie op deel A (wettelijke verplichting) of deel B (dynamische schooldag). Het team heeft in de afgelopen twee jaar alle kennis van wettelijke verplichtingen, accommodaties, dynamische schooldag en bewegingsonderwijs verzameld en gedeeld.

Website

De verzamelde informatie is beschikbaar gemaakt via de website impulsbewegingsonderwijs.nl. Deze website

is in overleg met OCW, PO-Raad, ALO-Ned en de VSG tot stand gekomen. Het maakt de site tot een waardevolle plek voor scholen die (nog) niet voldoen aan de nieuwe wet maar ook voor scholen die zich verder willen verdiepen in het bewegingsonderwijs of de dynamische schooldag. Op de site worden daarnaast veel gestelde vragen beantwoord. De website www.impulsbewegingsonderwijs.nl geeft richting aan wat er wel of niet mogelijk is binnen de gestelde wettelijke kaders en richtlijnen.

Uitdagingen

De uitdagingen voor de wet liggen vooral op het gebied van; voldoende accommodatie, gebruik van afwijkende accommodaties, het vinden van voldoende bevoegde leerkrachten voor bewegingsonderwijs en welke inhoud er wel/niet onder bewegingsonderwijs valt?

Nieuwe wet, alles opgelost dus?

Zijn al deze uitdagingen met de ingang van het nieuwe schooljaar opgelost? Nee, helaas vragen verschillende uitdagingen lange termijn oplossingen, waardoor nog niet alle scholen in Nederland kunnen voldoen aan de wettelijke verplichting. Denk aan onvoldoende accommodaties waarbij het proces naar een nieuwe locatie jaren kan duren. Ook het opleiden van voldoende bevoegde leerkrachten is een proces. Een langdurig opleidingstraject leidt niet tot directe oplossingen.

Als het als bestuur/school niet lukt om aan de wet te voldoen is het belangrijk om te kunnen verantwoorden waarom. Beschrijf dan welke stappen worden ondernomen om aan de wet te voldoen.

Verlenging subsidie impuls bewegingsonderwijs

OCW heeft bepaald dat uitgekeerde subsidies die nog niet volledig zijn ingezet, tot 1 augustus 2024 mogen worden gebruikt. Dit geeft scholen de kans om procesbegeleiders langer te binden aan het bestuur of de school. Het OTS zal in afgeslankte vorm beschikbaar blijven om de procesbegeleiders te blijven ondersteunen tot 1 augustus 2024. Als procesbegeleider kun je aansluiten bij de bijeenkomsten en

webinars, gebruik maken van de helpdesk, de website of actieve ondersteuning (eventueel op locatie) aanvragen.

Scan bewegingsonderwijs

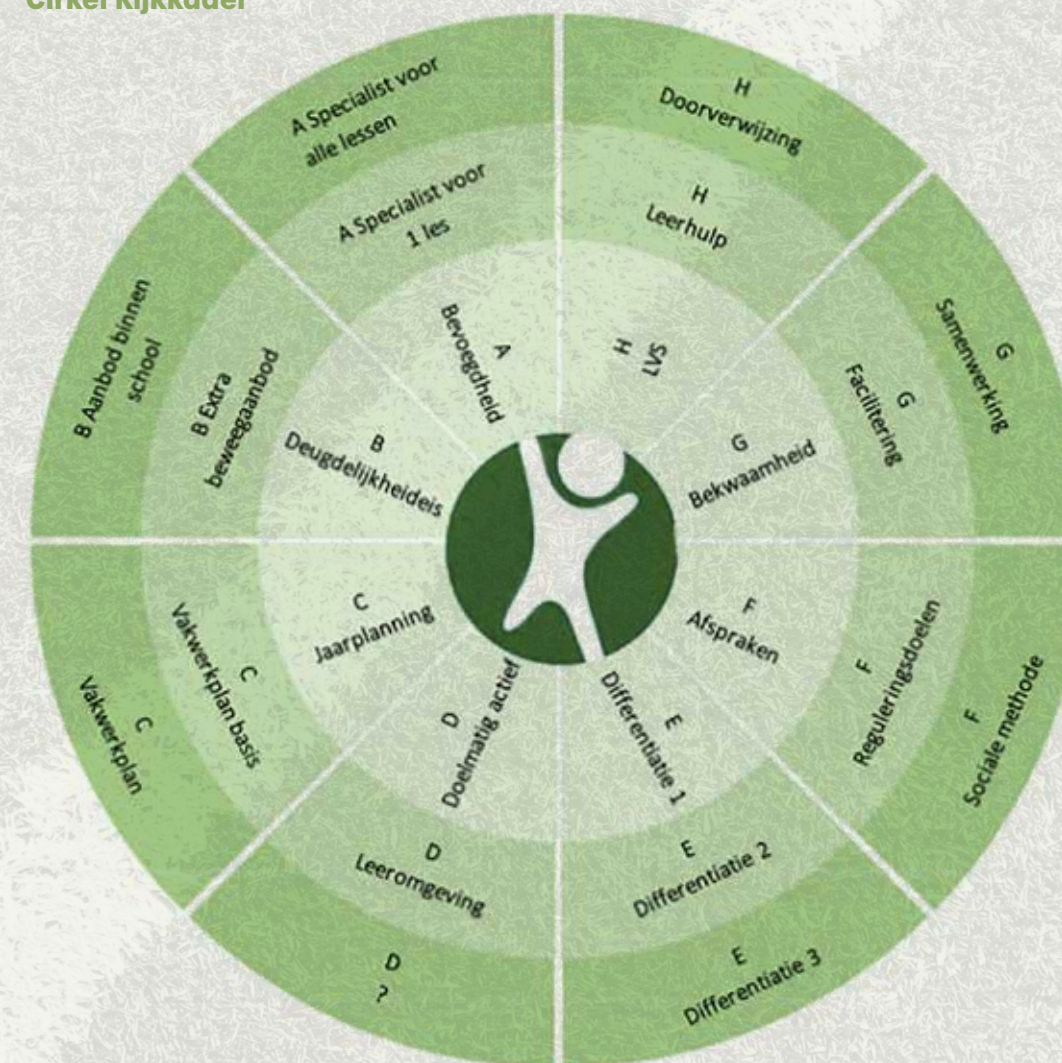
De wet regelt het aantal lessen bewegingsonderwijs, met de scan bewegingsonderwijs kan je de kwaliteit van de randvoorwaarden voor bewegingsonderwijs op jouw school in kaart te brengen. Al meer dan 250 scholen maken gebruik van de scan. Het kan je helpen als tool om je school te profileren en dus te laten zien hoe goed het bewegingsonderwijs er al voor staat. De scan geeft na het invullen kansen aan om de randvoorwaarden van het bewegingsonderwijs te verbeteren en geeft per thema adviezen. Deze adviezen blijven zichtbaar doordat je bent ingelogd voor jouw school. De scan is te vinden op de website www.impulsbewegingsonderwijs.nl

Thema's in de scan

De scan voor bewegingsonderwijs kijkt naar acht thema's (zie Cirkel Kijkkader):

- A Bevoegdheden
- B Wettelijke eis
- C Planning van aanbod
- D Doelmatig actief klassenmanagement
- E Differentiatie
- F Afspraken en groepsdynamica
- G Professionalisering
- H Zicht op ontwikkeling

Cirkel Kijkkader



ONDERWIJS

RECHT

Op zoek naar een arbeidsconflict met een kritische werknemer

We komen het regelmatig tegen in onze juridische praktijk: Werkgevers die van kritische, (lees: lastige) werknemers af willen.

Hoe kom je als werkgever af van een kritische werknemer die goed functioneert nooit ziek is en ook nog goed ligt bij collega's?

Een van de middelen die we zien is dat een werkgever dan kan aansturen op een verstoorde arbeidsrelatie om op die manier af te komen van deze 'lastige' werknemer. Veel werknemers verlaten op deze manier de organisatie. Vaak via de achterdeur met een vaststellingsovereenkomst met daarin een geheimhoudingsbeding. Hoe gaat het in zijn werk?

De werkgever probeert een werknemer uit de tent te lokken door met een verwijt naar de werknemer te komen die wordt uitvergroet. De werkgever roept de werknemer bijvoorbeeld bij zich met de mededeling dat hij zich niet aan de gemaakte afspraken heeft gehouden. Dat dit de zoveelste keer is. Werkgever vraagt de werknemer om uitleg en zegt dat het zo niet langer gaat. Er vindt geen hoor en wederhoor plaats. Werkgever is niet geïnteresseerd in de zienswijze van de werknemer. Er worden conclusies getrokken en gespreksverslagen gemaakt. Werknemer wordt meegedeeld dat hij moet nadenken over een andere functie. Zijn functie wordt eenzijdig aangepast. Of de werknemer worden bepaalde verantwoordelijkheden ontnomen. De werknemer voelt zich boos en verdrietig. De ene werknemer meldt zich daarna ziek, de andere wordt boos en gaat de confrontatie aan. Beide komen daarmee al snel terecht in een arbeidsconflict.

Een leidinggevende die kwaad wil, zal proberen iets uit te vergroten. Als werknemer ben je geneigd hier direct fel tegenin te gaan, omdat het heel onrechtvaardig is. Dit kan precies zijn wat de werkgever wil. Als werknemer zou je eigenlijk precies het tegenovergestelde moeten doen: het kleiner maken en je niet laten meeslepen door je emoties. Je niet laten meeslepen in een conflict. Denk eerst goed na voordat je met een reactie komt. Het is altijd mogelijk om aan te geven dat je op een later moment met een reactie gaat komen. Neem dan zo snel mogelijk contact op met de KVLO om de kwestie te bespreken en een passende reactie op te stellen. Hoe eerder je erbij bent hoe beter.

Via een vervolgesprek of een afspraak bij de bedrijfsarts komt de mediator in beeld. Tijdens een mediation die onder geheimhouding plaatsvindt, komen partijen (lees werkgever) er niet uit. De stekker wordt uit de mediation getrokken of er wordt tijdens mediation een vaststellingsovereenkomst gesloten met afspraken over een beëindiging van de arbeidsovereenkomst. Indien tijdens de mediation geen beëindigingsovereenkomst is gesloten, kan de werkgever de stap naar de kantonrechter maken en om ontbinding vragen van de arbeidsovereenkomst vanwege een verstoorde arbeidsverhouding. De arbeidsovereenkomst kan dan worden ontbonden.

Bij een verstoorde arbeidsrelatie is vaak de slotsom dat de werknemer aan het kortste eind trekt en op straat komt te staan. De rechter zal de conclusie trekken dat er niet meer samengewerkt kan worden. Vaak oordeelt de rechter dat aan beide partijen verwijten kunnen worden gemaakt ten aanzien van de verstoorde arbeidsrelatie. Als er niet meer samengewerkt kan worden is de enige oplossing

dat de werknemer afvloeit en niet de werkgever. Als werknemer sta je daarom altijd met 1-0 achter.

Toch komt een werkgever minder makkelijk met deze ontslaggrond weg dan een jaar of tien geleden. Rechters kijken de laatste jaren wel beter of de arbeidsrelatie ook echt duurzaam is verstoord. Heeft de werkgever wel alles in het werk gesteld om de relatie te herstellen? Denk bijvoorbeeld aan gesprekken tussen partijen en mediation. En heeft hij wel goed gekeken naar alle mogelijkheden voor het herplaatsen van de docent op een andere locatie?

In de meeste gevallen eindigt een arbeidsovereenkomst bij een arbeidsconflict echter niet via een ontbinding bij de kantonrechter maar via een vaststellingsovereenkomst. Beide partijen moeten

dit willen. Het voordeel daarvan is, dat je zelf de regie houdt. Je maakt zelf de afspraken. Met een gang naar de rechter is dit niet het geval. Het duurt lang, je zit als werknemer lang in onzekerheid en het is de rechter die een beslissing neemt. Dit geeft vaak veel stress bij werknemers. Ook als de rechter de ontbinding niet uitspreekt blijft de kans op succesvolle en duurzame terugkeer klein. De arbeidsrelatie is dan vaak al zo verstoord dat dit niet meer gaat.

Mocht je het gevoel hebben dat je werkgever aanstuurt op een arbeidsconflict neem dan contact op met de KVLO om advies in te winnen hoe te handelen. Dit kan door een mail te sturen naar juristen@kvlo.nl. We nemen dan zo snel mogelijk contact met je op. ●

RECHT

Gebruik jij al de combinatie van een leerlingvolgsysteem en plansysteem in het bewegingsonderwijs?

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!



Volg Mij en Plan Mij bieden jou de tools die je werk leuker, makkelijker en betekenisvoller maken. Het leerlingvolgsysteem Volg Mij geeft je inzicht in de beweegvaardigheid en motorische ontwikkeling van je leerlingen. Plan Mij is een handige planningstool voor je lessen, waarmee je eenvoudig je lessen kunt aanpassen en verbeteren.



VolgMij is gebaseerd op de motorische leerlijnen en reguleringsdoelen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Hiermee volg je leerlingen op verschillende niveaus gedurende meerdere momenten per schooljaar. Daardoor krijg je een nauwkeuriger en betrouwbaarder beeld van de beweegvaardigheid van je leerlingen.



Met Plan Mij kun je snel en eenvoudig je dag-, week-, maand- of jaarplanning maken. Doordat Plan Mij bijhoudt welke leerlijnen je hoe vaak hebt aangeboden, zie je in een oogopslag of je ergens wel of niet voldoende aandacht aan hebt besteed. Plannen kan zo veel gestructureerder en nauwkeuriger.

Meer weten?

Kijk op www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij

janluitingfonds
blijven groeien in je vak

SCHOLING

SCHRIJF JE NU IN!
25 september 2023
van 15.00 – 20.00 uur

Cursus 'Van start met
 BSM of LO2'
 Zeist

Deze cursus is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van het examenvak BSM op havo/vwo of LO2 op vmbo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM of LO2. Het doel is dat er aan het eind van de cursus een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en vakwerkplan voor BSM of LO2. Kijk op onze website voor meer informatie.

Kosten

€ 142,50 euro voor KVLO-leden, € 199 voor niet-leden

22 november 2023
van 12.30 – 20.00 uur
 Studiedag BSM en LO2
 Nijkerk

Na vier jaar is er weer een studiedag over BSM en LO2 op het Corlaer College in Nijkerk. Tijdens de studiedag worden diverse verdiepende workshops over de praktijk en de theorie van BSM en LO2 aangeboden. Houd voor het programma onze kalender in de gaten en schrijf je snel in!

Kosten

€ 210 euro voor KVLO-leden, € 260 voor niet-leden

Kalender

In de onlinekalender vind je alle landelijke scholingen en activiteiten van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.



SAVE THE DATE!
10 januari 2023 van 12.30 – 20.00 uur
 Landelijke studiedag KVLO
 Zwolle



Op 10 januari 2024 organiseren we weer een KVLO studiedag voor alle beweegprofessionals in Zwolle.

Ben jij erbij?

Houd voor het programma en de inschrijving onze website en nieuwsbrief in de gaten.

Scholing

Meer weten over onze scholing of hoe jouw activiteit in onze onlinekalender geplaatst kan worden?



NIEUWS

Vakleerkrachten 2.0 gezocht voor verkiezing 'Sportiefste Basisschool/S(B)O-school van Nederland'!

In schooljaar 2023-2024 gaan we weer op zoek naar de Sportiefste Basisschool van Nederland én de Sportiefste S(B)O-school van Nederland. We zoeken hierbij naar scholen die een vakleerkracht 2.0 in huis hebben. Inschrijven voor de verkiezing kan tot 1 december 2023. De finale vindt plaats op 9 april 2024 in Zwolle. Benieuwd of jij een vakleerkracht 2.0 bent? Of wil je meer informatie over hoe je mee kunt doen? Kijk dan op www.kvlo.nl/sportiefsteschool.

Aanmelding Olympic Moves 2024

The School Final vindt dit schooljaar plaats op vrijdag 7 juni 2024 op Sportcentrum Papendal en omliggende gemeenten. Eind september gaat de inschrijving open. Deelnemen is immers net zo belangrijk als winnen. Doet jouw school volgend jaar ook (weer) mee? Meer info vind je op www.olympicmoves.nl.

Rooster van aftreden bestuur KVLO

	Einde 1 ^e termijn	Einde 2 ^e termijn	Einde 3 ^e termijn
Anton Binnenmars	dec 2026	dec 2030	-
Gert-Jan vd Broek	dec 2026	dec 2030	-
Miriam Appelman	mei 2019	mei 2022	mei 2024
Hilde Bax	mei 2019	mei 2022	mei 2025
Léon Neven	mei 2026	mei 2030	-

Brochure Norm twee (les)uren bewegingsonderwijs

(Bericht Ministerie van OCW) Vanaf 1 augustus 2023 zijn scholen in het primair onderwijs verplicht ten minste twee (les)uren bewegingsonderwijs per week te geven. De [brochure](#) geeft een antwoord op de veelgestelde vragen over deze urennorm.



Samen Bewegen Regelen in het basisonderwijs



Een praktische inspiratiebron voor leerlingen en leerkrachten om 'Samen bewegen regelen' te vertalen naar de eigen praktijk

33,50
excl. BTW



Bestel het boek nu!
 Via: www.sportsmedia.nl/samen-bewegen-regelen

Leerkrachten schakelen vaak leerlingen in als helpers. Zij vinden het thema Bewegen regelen om meerdere redenen belangrijk: zelfstandigheid van leerlingen vergroten, beweegtijd maximaliseren en instructietijd minimaliseren. Uit onderzoek blijkt dat veel leerkrachten in het basisonderwijs onbewust bekwaam zijn in het samen met leerlingen regelen van een les bewegingsonderwijs.

Dit boek biedt een onderwijskundig kader voor een bewuste aanpak van het doeldomein 'Samen bewegen regelen' in het basisonderwijs. Het bijzondere is dat dit niet alleen gaat over het leerproces van leerlingen, maar ook over dat van een leerkracht. Het gericht aanleren van regelende taken aan alle leerlingen is voor veel leerkrachten een flinke verandering. De reguleringsuitdaging hierbij is dat leerlingen in verschillende contexten leren om de toenemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze te organiseren als groep.

janluitingfonds
 blijven groeien in je vak

BONUS

EN VERDER

CBS Het Lichtpunt sportiefste basisschool in 2022

Wij bieden een dynamische schooldag op CBS Het Lichtpunt

Op een vroege ochtend in maart 2022, werden we uitgezwaaid door ouders terwijl wij wegreden in een bus vol groep 8 leerlingen en leerkrachten van CBS Het Lichtpunt. We gingen op weg naar Groningen voor een dag vol van bewegen en plezier met als hoogtepunt: de verkiezing van de sportiefste basisschool van Nederland. Na een warm welkom, stonden de podiumpresentaties op het programma. Alle deelnemende scholen lieten met een demonstratie zien wat ze in huis hadden op het gebied van bewegen. De diversiteit van de verschillende demonstraties was erg inspirerend. De rest van de dag kregen de kinderen workshops aangeboden, zoals onder andere skaten en schermen. Maar de apotheose zat hem uiteindelijk in de woorden die de voorzitter van de jury van de KVLO uitsprak. Te midden van alle deelnemende scholen, allemaal met een enorme spanning, kondigde hij aan: “De sportiefste basisschool van Nederland 2022 is CBS Het Lichtpunt uit Rhooen!” | Rob Heidenreich



Wat heeft deze titel ons gebracht?

Het allerbelangrijkste wat deze titel ons heeft gebracht, is de bevestiging dat het bieden van een dynamische schooldag goed is voor kinderen. De kinderen zijn trots op de school. Ze vertellen op verjaardagen en aan vriendjes en vriendinnetjes dat zij op de sportiefste basisschool van Nederland zitten. We zien dat kinderen met plezier naar school komen. Ze hebben het gezellig tijdens het buitenspelen, tijdens het lopen van de Daily Mile door de wijk en tijdens de beweegactiviteiten in de klas. We zien dat door deze aanpak, de sociaal-emotionele data goed zijn.

We merken ook als personeel dat het ons veel brengt. Het mooie beroep dat wij hebben is best een zwaar beroep. De hele dag de verantwoordelijkheid dragen voor een klas met kinderen vraagt veel passie, geduld en energie. Toch merken we, door het aanbieden van een dynamische schooldag, dat we energie ‘overhouden’. Doordat de kinderen na elk half uur een beweegmoment hebben, verbruiken we als leerkrachten minder energie om de kinderen te motiveren om hun schoolwerk te doen. De concentratie, de focus en motivatie bij de kinderen is door de constante afwisseling van leren en bewegen, veel groter. Hierdoor houden de leerkrachten energie over om goed opgebouwde lessen voor te bereiden en te geven. We kunnen op

een positieve manier meer tijd en aandacht geven aan de kinderen. We zien zelfs leerkrachten meespelen tijdens het buitenspelen. Dit schept een uitstekende relatie met de kinderen, wat vervolgens zijn effect heeft op het werken in de klas.

Verbreding van het beroep: vakleerkracht gymnastiek

Vanaf het moment dat we onszelf de sportiefste basisschool van Nederland mogen noemen, merken de vakleerkrachten bewegingsonderwijs dat hun werk eigenlijk heel gevarieerd is geworden. Iets waarbij we eerst niet stil stonden. Nu krijgen we terug van belangstellenden die Het Lichtpunt komen bezoeken, dat de werkzaamheden van de vakleerkracht bewegingsonderwijs op Het Lichtpunt uniek zijn. De vakleerkrachten gymnastiek geven uiteraard alle gymlessen aan de groepen 1 tot en met 8 waarbij ook juniorcoaches in worden gezet. De kleutergroepen krijgen maar liefst vier keer in de week gymlessen. Daarnaast organiseren ze het buitenspelen met de methode Beweegwijs. Ze staan in het Motor & Learninglab, waar ze de groepen 3 tot en met 8 begeleiden bij een bewegend leerparcours. Ze geven ‘beweeghulp’ in de groepen, waar ze kinderen op het gebied van rekenen, taal en spelling helpen om dit bewegend in te oefenen. Ook lopen ze af en toe de Daily Mile mee. Buitenschoolse activiteiten worden door hen georganiseerd en tot slot sturen ze het beweegteam van groepsleerkrachten aan. Kortom een supergaaf, gevarieerd vak.

Ook het vak van groepsleerkracht krijgt een verbreding en wordt dus leuker en afwisselender. Je moet nadenken over een goede energizer in de klas. Hoe vul ik mijn Daily Mile met mijn groep in? Op welke manier kan ik de stof bewegend inoefenen? Hoe benut ik de deskbikes optimaal in mijn klas? Dit geeft alleen maar energie.

Ambassadeur van meer bewegen gedurende een schooldag

We voelen ons steeds weer vereerd wanneer er scholen, besturen en experts komen kijken naar de invulling van onze dynamische schooldag. We zien het als onze taak om meer scholen ‘in beweging’ te krijgen. Doordat we



belangstellenden ontvangen en we ons verhaal doen, merken we dat er veel enthousiasme loskomt en dat scholen en besturen in beweging komen. Dit is mooi om te constateren. Hoe meer men hiermee in het land aan de slag gaat, hoe beter het is voor heel veel kinderen. Hoe meer kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen in een dynamische schoolweek, hoe beter dat is voor onze hele maatschappij.

We willen als school de KVLO bedanken voor de kans die we hebben gekregen. Natuurlijk is de titel: ‘Sportiefste basisschool van Nederland’ supergaaf en streelt het ons ego. Maar het feit dat we andere scholen en besturen kunnen enthousiasmeren om ook aan de slag te gaan met een dynamische schooldag, geeft veel meer voldoening dan de titel.

Meedoen aan de verkiezing sportiefste basisschool van Nederland?

Ons advies is: ‘Ja, doe mee aan deze verkiezing’. Stel je verkiesbaar als sportiefste basisschool van Nederland en wordt ook ambassadeur van meer bewegen gedurende een schooldag. Er zijn inmiddels al mooie voorbeelden van scholen in het land, die het voor hun kinderen al goed hebben georganiseerd. Zorg eerst dat je je lessen bewegingsonderwijs goed op orde hebt. Daarnaast willen we scholen echt adviseren aan de slag te gaan met meer bewegen gedurende de schooldag, beter nog gedurende de gehele schoolweek. Het geeft rust, ondanks dat je veel beweegt. Het geeft werkdrukverlichting voor het hele team. Het geeft plezier bij de kinderen en het personeel.

Kortom, met deze visie kan een school innoveren en zich op meerdere vlakken verbeteren.

Basisschool Het Lichtpunt in Rhooen is de Sportiefste Basisschool van 2022. Nieuwsgierig hoe zij zorgen voor een goede afwisseling tussen bewegen en leren? Rob Heidenreich, directeur van CBS Het Lichtpunt, legt uit hoe zij zorgen voor een dynamische schooldag. Scan of klik op de QR-code naar *De dynamische schooldag op Het Lichtpunt - sportiefste school 2022 - YouTube*



Neemt jouw school de titel over van Het Lichtpunt? Dit schooljaar gaan we weer op zoek naar de Sportiefste Basisschool van Nederland en de Sportiefste S(B)O-school van Nederland. Werk jij ook op een hele sportactieve school? Doe dan mee! Meer informatie over onder andere inschrijven vind je op www.kvlo/sportiefsteschool



Contact
r.heidenreich@scpo-albrandswaard.nl
Rob Heidenreich is directeur van Basisschool Het Lichtpunt in Rhooen
Foto's
Hjalmar Zoetewei
Kernwoorden
sportieve basisschool, dynamische schooldag

Gymzaalinrichting in de gemeente Houten

Op weg naar een gemeenschappelijke aanpak

Gebrek aan materiaal, afgekeurd en kapot materiaal. In de gemeente Houten klaagden de vakleerkrachten steen en been over de staat van de Houtense gymzaalen. De slechte staat van de inrichting leidde ertoe dat de kerndoelen bewegingsonderwijs binnen de twaalf leerlijnen niet behaald konden worden. Uit onderzoek onder vakleerkrachten in Houten bleek dat vooral de onderstaande leerlijnen niet of onvoldoende uitgevoerd konden worden (zie figuur 1). In dit artikel wordt het proces beschreven dat geleid heeft tot een gemeenschappelijke aanpak naar een verbetering van de inrichting. | Corine Visser



De noodbel werd geluid

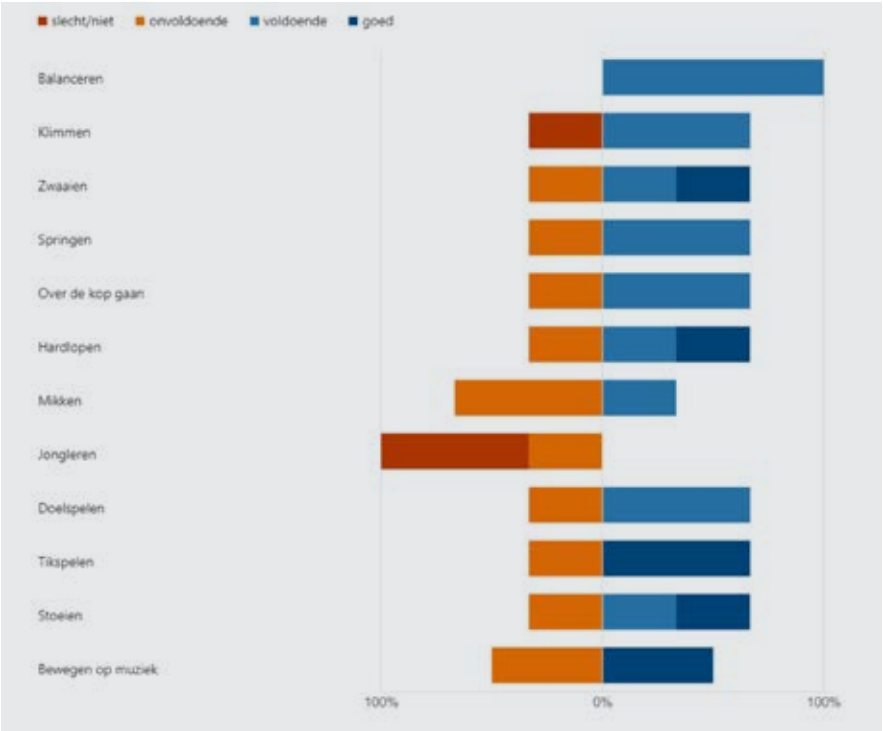
Een groep vakleerkrachten heeft op grond van de schrijnende situatie de noodbel geluid bij de wethouder onderwijs en sport. De gemeente heeft immers wettelijke zorgplicht voor inrichting en het onderhoud van de sportaccommodaties. Aan deze zorgplicht werd duidelijk niet voldaan en daarmee kon in de gemeente Houten de belangrijke basis van jongst af vaardig' niet gelegd worden. De wethouder sport gaf mandaat om met een werkgroep van vakleerkrachten en gemeentefunctionarissen om de tafel te zitten met als doel de situatie samen te verbeteren.

Stap 1 Houtense basisinventarisatielijst

De gemeentefunctionarissen in Houten bepaalden tot nu de inrichting van de zalen. Er was geen overleg met de gebruikers, geen plan en er was geen basisinventarisatielijst. Er was goedwillende inzet van de dienstdoende gemeente ambtenaren. Zij bepaalden bijvoorbeeld hoeveel en welke soorten ballen er in de zalen lagen. Dit waren veelal hufferproef harde plastic ballen die decennia lang megingen en onbruikbaar waren voor allerlei balspelen. In elke zaal lag een willekeur aan materialen en een willekeur aan aantallen ervan. Er was geen overleg met de gebruikers en in de praktijk was het altijd maar afwachten wat er lag. De onderwijskasten waren ook niet afgesloten volgens een oude afspraak dat elke gebruiker alle materialen kon gebruiken. Dus ook voor kinderfeestjes en particuliere gebruikers. Daarmee was er verre van een continuïteit in de inrichting, omdat er veel materiaal simpelweg verdween en zeker als het net nieuw was.

In de aanpak hebben we als vakleerkrachten binnen de werkgroep de KVLO-inventarisatielijsten erbij gepakt, waarin opgemerkt wordt om actieve bevraging van vakleerkrachten' te doen (KVLO, 2018). We zijn uitgegaan van een onderwijsleerpakket van rond de € 3000,- per zaal. Dit moest de basisinventarisatielijst worden van elke gymzaal in Houten. In de werkgroep met vakleerkrachten

Tabel 1 Uitvoering leerlijnen



leidde dit tot interessante (visie) discussies van soorten en aantallen hockeysticks tot kleuren en lengtes van springtouwjes. Met hulp van collega Leon van der Veen van vakgroep Lelystad waar ze al jarenlang een gedegen basisinventarisatielijst hebben, zijn we in Houten gekomen tot een mooie lijst. Scan of klik op de QR-code voor de Houtense basisinventarisatielijst.



Stap 2 De stand van zaken per zaal

Vervolgens heeft in de werkgroep per zaal een telling gedaan van materialen uit het onderwijsleerpakket. Gemiddeld was slechts 30 procent op orde. Het bleek dat vooral het materiaal miste waarmee je de leerlijnen mikken, jongleren, tikspelen en doelpelen kon uitvoeren. Precies zoals uit de enquête bleek. Er was daarmee een aanvulling van ongeveer € 2000,- per zaal nodig.

Stap 3 Inrichting onderwijskasten

Logisch voor velen, maar de eerste beslissing was dat op gemeentelijk niveau besloten werd dat de onderwijskasten voortaan op slot gingen en exclusief toegankelijk zouden worden voor de onderwijsgebruikers. De overige verhuurders krijgen contracten waarin helder staat weergegeven wat wel en niet inclusief is bij de huur van een accommodatie. Vervolgens is een proefpakket aangevraagd van de materialen uit het Houtense onderwijsleerpakket en zijn vijf pilotzalen aangewezen voor de herinrichting, waarin per zaal een budget van ongeveer € 2.000,- door de gemeente werd vrijgemaakt. De onderwijskasten werden niet alleen voorzien van universele sloten die alleen toegankelijk zijn voor de onderwijsgebruikers, ook werd er een standaardinrichting gemaakt waarin alle materialen genummerd en gelabeld in kratten bewaard werden. Er werden door gemeente-medewerkers ophangsystemen gemaakt voor lintjes, touwtjes en hoepels. Een goed begin, maar we weten dat de gebruiker vooral de staat van het materiaal in de praktijk bepaalt, vandaar stap 4!

Stap 4
gymzaalcoördinatoren

Elke zaal heeft vanaf heden een eigen gymzaalcoördinator. Deze vakleerkracht krijgt twintig uur per jaar uit het taakbeleid van de school (of het schoolbestuur) om de inrichting van de zaal en de onderwijskasten te beheren en coördineren. De coördinator maakt van alle onderwijsgebruikers een appgroep aan waarin men elkaar onderling aanspreekt op het gebruik en opbergen ervan. De gymzaalcoördinator heeft korte lijnen met de gemeente en schakelt voor onderhoudsvragen en reparaties met hen. Hiervoor is een bestand ontwikkeld, waarin de vraag en de actie genoteerd kunnen worden, zodat de gemeente in actie kan komen. Een gymzaalcoördinator is ontzettend handig, want hij/zij is tegelijkertijd ook de ogen en oren van de gemeente. En het draagt bij aan het in stand houden

van de kwaliteit van de gymzalen. Een gymzaalcoördinator staat minimaal een dag, maar het liefst meer dan een dag in de desbetreffende gymzaal. In tabel 2 staat een voorbeeld van een gymzaal waarbij de gymzaalcoördinator met een dropdown-menu het type melding kan aangeven met een korte beschrijving en de gemeente aangeeft of het is opgepakt met een toelichting erbij. Het type melding helpt de gemeente inzicht te krijgen van het soort meldingen die er per gymzaal zijn.

In het totale overzicht wat automatisch volgt uit tabel 2, volgt een totaaloverzicht zoals hierboven in tabel 3. Hier is in één oogopslag te zien welke openstaande acties er zijn per pilotzaal. Een 0 betekent niet opgepakt door de gemeente, 1 betekent opgepakt en 2 betekent afgehandeld. Via de gymzaalcoördinatoren

zijn de communicatielijntjes met de gemeente kort en kan de coördinator de andere gebruikers op de hoogte houden van de voortgang. In het verleden werd er via een analoog schriftje per zaal gecommuniceerd. Dat is nu verleden tijd.

De gymzaalcoördinatoren inventariseren halfjaarlijks de spullen uit het onderwijsleerpakket en kunnen per half jaar een bestelling plaatsen van € 300,- voor aanvulling ervan. In dit Excel-bestand (voorbeeld tabel 4) komen alle bestellingen per pilotzaal handig samen in één bestellijst, waardoor de gemeente niet alleen snel kan bestellen, maar ook een overzicht heeft van wat de inventaris is per zaal. Daarin is ook duidelijk zichtbaar hoe de gebruikers met het materiaal omgaan en in hoeverre de zalen daarin onderling verschillen in gebruik en afschrijving.

Tabel 2 Voorbeeld van een dropdown-menu

	Wetering links	Overzicht onderhoud gymzalen 2023 Houten			
	type melding	datum melding	toelichting zaalcoördinator	1= opgepakt 2= afgehandeld	datum toelichting gemeente
1	Gymmateriaal	1-mei	Draaknop minitrampoline mist	1	8-mei besteld
2	Zaalonderhoud	7-mei	Basket draait niet meer omhoog		
3	Schoonmaak	12-mei	Kleedruimtes zijn niet schoongemaakt	2	13-mei contact met schoonmaak
4	Anders	15-mei	Zaal was dubbel geboekt	2	15-jan tcontact gehad met afdeling verhuur
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Tabel 3 Voorbeeld van onderhoudslijst

Overzicht onderhoud gymzalen 2023 Houten											
	Wetering links		Wetering midden		Wetering rechts		Velduil		Limes		Vlinder
	Actie		Actie		Actie		Actie		Actie		Actie
1	Gymmateriaal	1	Zaalonderhoud	2	0	0	0	0	0	0	0
2	Zaalonderhoud	0	Gymmateriaal	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Schoonmaak	2	Gymmateriaal	2	0	0	0	0	0	0	0
4	Anders	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 4 Voorbeeld van een inventarisatie van een pilotzaal met bestellijst

Onderwijs leerpakket NIJHA Prijsindex 2023									
Leerlijnen jongleren, mikkelen, doelballen, tikspelen, bewegen op muziek									
Ballen	Standaard	prijs per stuk	prijs totaal	Nijha	Link naar Nijha	Bestelling dec 2023	Kosten totaal	Bestelling jun 2024	Kosten totaal
Speelballen 4 tot 8 jr. (ultima mini volleybal)	4	€ 15,95	€ 63,80	782360	Volleybal Ultra Primo super soft (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Speelballen 8 tot 12 jr. (basketbal take-off)	6	€ 14,95	€ 89,70	710382	Basketbal Take-off (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Speelballen 4 tot 12 jr. (volleybal starter)	4	€ 26,50	€ 106,00	790766	Volleybal Starter (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Voetballen zaal zacht (voetbal hairy maat 4)	1	€ 19,95	€ 19,95	790590	Voetbal indoor Hairy (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Foambal, medium PU 21 cm, groen	4	€ 17,75	€ 71,00	790739	Foambal olfantenhuid, ø 21 cm (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Foambal medium PU oranje 16 cm	2	€ 12,50	€ 25,00	790718	Foambal olfantenhuid, ø 16 cm (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Handbal mini (primo handbal)	2	€ 16,95	€ 33,90	728029	Primo handbal (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Handbal trial super soft	2	€ 18,50	€ 37,00	728052	Handbal Trial super soft (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Balleshoes 33 cm	3	€ 20,75	€ 62,25	763520	Balleshoes (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Schooltennisbal per stuk	10	€ 2,65	€ 26,50	779296	Extra tennisbal (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Tennisbal slow (easy tennisbal 6,5 cm)	5	€ 3,90	€ 19,50	779297	Extra tennisbal large (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Foamballen 9 cm per stuk (met olfantenhuid)	5	€ 5,60	€ 28,00	790714	Foambal klein, olfantenhuid (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
No bounce-bal zacht (ALLEEN ORANJE EN ROOD)	4	€ 3,30	€ 13,20	730349	No bounce-bal, set (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Ring schuifhockey	3	€ 8,95	€ 26,85	780092	Duck (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Indoor softballen (werpbal 95 gr)	3	€ 2,95	€ 8,85	775479	Werpbal softball (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--
Flutbal 9 cm	5	€ 1,55	€ 7,75	723113	Flutbal (nijha.nl)	0 €	--	0 €	--

Stap 5 Vervanging verplaatsbaar materiaal

Naast het onderwijsleerpakket heeft de gemeente met de vakleerkrachten ook de Houtense basisinventarisatie bepaald van overige materialen zoals het aantal turnmatten, kasten en trampolines. Daar waar in het verleden de jaarlijkse keuringen totaal langs de vakleerkrachten heengingen worden zij nu betrokken bij de keuring, (moment van) verwijderen en (het moment van) het vervangen van materiaal. De zaalcoördinatoren brengen via de app de overige onderwijsgebruikers op de hoogte. Zij stellen nu samen met de gemeente vast met behulp van de beschikbare budgetten wat, wanneer en in welke volgorde vervangen wordt. De gebruikers zijn immers inhoudsexperts.

Stap 6 Themapakketten in het uitleendepot

Een basisinventarisatielijst voldoet nog niet aan themabudgetten. Te denken valt aan circusmateriaal, atletiekpakketten een honkbal- of een balanceerpakket met bijvoorbeeld balanceertonnen, slacklines en een-wielers. We ontwikkelen nu met de werkgroep een gemeenschappelijk uitleendepot waar deze materialen uitgeleend worden voor scholen. Materiaal waarmee de leerlingen van de scholen kunnen kennismaken, maar wat niet in het ‘basisinventarisatiepakket’ thuishoort. Dit is eveneens een geweldige stap voorwaarts.

Van achterblijver naar koploper

In Houten hebben we binnen een half jaar samen met gebruikers en gemeente een draaiing van 180 graden met elkaar kunnen maken. Chapeau voor dit prachtige voorbeeld waarin bewezen wordt dat we met elkaar als gemeente en onderwijsgebruikers iets voor elkaar kunnen krijgen door elkaar serieus te nemen en te luisteren naar elkaars wensen en behoeftes. De vakleerkrachten in Houten zien dan ook erg uit naar het nieuwe schooljaar, waarin zij nieuwe materialen in maatkasten vinden met als doel goed bewegingsonderwijs voor ieder kind in de gemeente Houten! ●



Contact
cbj.visser@windesheim.nl
Corine Visser is opleidingsdocent op Hogeschool Windesheim (Calo) en vakleerkracht op de Van Harte School in Houten
Kernwoorden
gymzaalinrichting, basisinventarislijst, onderhoudslijst

LO-les in Canada 3

Drieluik over gymles in Canada

Gymles in Canada. Wat kunnen wij leren van de manier waarop ze in Canada het onderwerp *health and wellness* integreren in hun curriculum bij het vak Physical Education? In LO Magazine 4 en 5 verscheen deel 1 en 2 van dit drieluik; een introductie over mijn Canadatrip. Onderwerpen als gezondheidsbevordering, het bewust worden van de flow en een eerste introductie van de vijf componenten (nieuwsgierigheid, passie, focus, autonomie, competentie) die je in die flow brengen werden daarin uiteengezet. Dit derde en laatste artikel van dit drieluik gaat over autonomie en competentie. | Christel de Jong

Ik probeer antwoord te geven op de vraag: op welke manier kunnen we onze leerlingen in Nederland in de 'flow' krijgen zonder dat dit ten koste gaat van het bewegen tijdens de gymles? Flow werd in het vorige artikel beschreven als 'de optimale staat van bewustzijn waarin we op ons best presteren'. In dit artikel ga ik dieper in op de componenten autonomie en competentie. Tot slot deel ik mijn conclusies met jullie. Na op deze manier een half jaar lesgegeven te hebben, kan ik het verschil in beleving merken door de enquêtes te vergelijken met een nulmeting. Ik hoop dat ik jullie hiermee kan inspireren.

De ideale gymles

a. Autonomie

Hoe wil jij jouw leven leiden? Leer je leerlingen hun eigen keuzes te maken? Geef ze tools om dit te doen. Leer de leerlingen dat ze kapitein kunnen zijn op hun eigen schip. Ze hoeven niet altijd afhankelijk te zijn van anderen. Niet wachten tot iemand zegt wat ze moeten doen, juist in deze tijd waar veel ouders alles doen voor hun kinderen en het lijkt of ze minder zelfstandig zijn. Geef dit aan ze terug door ze

geïnteresseerd te maken in hoe dit eigenlijk werkt. Zelf nadenken en keuzes maken zonder voorgekauwd te worden.

Laat ze plezier beleven aan het uitzoeken hoe je lichamelijk, mentaal, spiritueel en sociaal-emotioneel in balans bent. Leer ze hoe ze een effectievere versie van zichzelf kunnen worden. Als ze hun eigen pad bewandelen of eigen schip besturen, zullen ze productiever, meer gefocust, optimistischer, veerkrachtiger, creatiever en uiteindelijk ook echt gezonder zijn. Hoeveel autonomie is goed voor je? Stimuleer ze om het heft in eigen handen te nemen. Probeer ze hierin op weg te helpen.

Voorbeeld in de gymles

Ik heb een schema ontwikkeld dat *powerful life* (zie figuur 1). Het is een stappenplan of leidraad dat je kan gebruiken om samen met je leerlingen te leren reflecteren en ze te doen inzien hoe gezond ze eigenlijk leven. Ze kijken op deze manier kritisch naar hun eigen lichaam, geest en spirit. Geef ze mee dat het geven van prioriteit aan je gezondheid kan bijdragen aan een *powerful life*. Door hiervoor aandacht te hebben en elke week

steeds meer punten voor zichzelf te scoren, komen er kansen om zich te ontwikkelen. Het laat ze kritisch kijken naar hoe ze nu leven en door ze punten te laten geven aan hun gezondheid.

Maak hierin keuzes. Het heeft een positieve impact op de leerlingen en zorgt voor balans. Bewust worden dat een keuze voor een gezonde leefstijl een manier van leven is. Het gaat erom dat ze zichzelf elke dag de vraag stellen: Hoe wil ik mijn leven leiden? Uitgerust, in balans en met plezier? Of moe, futloos en met weinig lichtpuntjes? Het is aan de leerling zelf!

Scan of klik op de QR-code voor de Engelse versie en een verdere beschrijving



De doelen in het schema van *powerful life* zeggen vooral iets over het fysieke en sociaal-emotionele vlak. Je kan ook aan de leerlingen vragen of er ook nog andere doelen zijn. Je zou ook nog emotionele, intellectuele of spirituele doelen kunnen bedenken. Je kan er ook voor kiezen de leerlingen zelf doelen te laten stellen, wellicht is dat zelfs nog wel krachtiger. Wat voor de een perfect is, zal voor de ander als goed voelen. Het is een flexibel document dat je zelf nog verder kan ontwikkelen. Wat je uiteindelijk wil bereiken is dat de leerlingen intrinsiek gemotiveerd gaan raken om zelf het heft in eigen handen te nemen. Zelf meer verantwoordelijkheid nemen. Deze tool kan ze hierbij

helpen.

b. Competentie

Vaardigheden leren, *skills mastery* (zie figuur 2). Dit is natuurlijk de basis waar het om draait bij ons mooie vak. De kern is meer en beter leren bewegen. Dat is het en moet het ook blijven. Motorisch vaardiger worden. Maar alle hiervoor genoemde componenten staan hiermee in verbinding en hebben vooral in deze tijd nog meer aandacht nodig. Dit moet niet ten koste gaan van het bewegen en dat hoeft ook niet. Het kan hand in hand samengaan. Het brengt ons uiteindelijk in de flow en een 'drive': het verlangen beter te worden in de dingen die we doen. De behoefte aan progressie. Ook dit geeft je dopamine, de *reward drug*, nadat we een doel gehaald hebben voelt dat super goed. Als we daar hard aan werken en er emotioneel, spiritueel en sociaal bij betrokken zijn, kom je uiteindelijk echt in je *peak performance* en dus in je flow.

Natuurlijk is het tegenovergestelde ook waar. Als er geen progressie is dan kan het averechts werken. Je raakt dan gedemotiveerd, je denkt dat niets kan, je eigenwaarde gaat naar beneden. Het is het gevoel alsof je met je auto vastzit in de modder. Je draait de wielen wel maar je gaat niet vooruit. Zorg er dus voor dat alle leerlingen op hun eigen niveau in ieder geval met de basis bezig kunnen zijn en daag ze uit! Differentieer, zorg dat je activerende didactiek gebruikt en laat ze ook elkaar helpen. Leerlingen kunnen ook heel veel van elkaar leren.

Voorbeeld voor de gymles:

- Bied in je voorbereiding altijd de oefeningen op verschillende niveaus aan. Iedereen moet kunnen kiezen op welk niveau hij/zij de oefening wil gaan uitvoeren.
- Bouw de oefeningen uit naar een hoger niveau, maar laat leerlingen ook zelf kiezen om dat niveau op te zoeken of niet. Verplicht ze er niet toe. Daag ze wel uit om beter te worden en soms een stapje harder te gaan.
- Geef ze voldoende tools. Werk met leskaarten en maak ze bewust van hoe het voelt om iets te leren wat je eerder niet kon. Dat fijne gevoel

Figuur 1 Powerful life



moeten ze echt meekrijgen tijdens de les, dan zullen ze ook intrinsiek gemotiveerder raken.

- Zorg dat je weet wat ze nodig hebben om optimaal zichzelf te kunnen ontwikkelen. Als je gewoon eens vraagt hoe ze zich voelen nadat ze lekker bezig zijn geweest of een succeservaring hebben gehad, zullen ze benoemen dat dit fijn was. Je hoopt dan, dat als ze een keer in de toekomst zich niet zo fijn voelen, ze het gevoel herinneren dat ze kregen door te bewegen en daardoor dus zelf in actie komen en gaan bewegen om zich weer beter te voelen.
- Geef ze het verlangen om écht beter te willen worden. Dan komen ze in de flow en zullen de leerlingen boven zichzelf uitstijgen. Met oefenen gaat het erom beter te worden.

Conclusie en bevindingen Na mijn terugkomst uit Canada in januari 2023 ben ik gestart om ook zelf op deze manier les te gaan geven aan mijn klassen. Voordat ik hiermee startte heb ik een enquête gehouden onder mijn leerlingen, een nulmeting. In juni heb ik na een half jaar dezelfde vragen weer gesteld. De enquête is uitgevoerd onder alle klassen die ik lesgeef (TTO vwo/ gymnasium 1, TTO havo 2, TTO vwo-3 en twee reguliere havo-3 klassen). Totaal

123 leerlingen. Dit zijn de conclusies:

- 1 Met hoeveel plezier ga je nu naar gym? Januari 2023: 76 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5. Juni 2023: 96 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5.
- 2 Hoe vind je de sfeer in de gymles? Januari 2023: 66 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5. Juni 2023: 98 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5.
- 3 Denk je dat jouw gymdocent jou begrijpt (voel je je gezien)? Januari 2023: Ja: 71 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 77 procent scoorde 'ja'.
- 4 Leer je ook veel tijdens gym over je gezondheid? Januari 2023: 56 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 75 procent scoorde 'ja'.
- 5 Ben je tevreden over jezelf? Januari 2023: 58 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 62 procent scoorde 'ja'.
- 6 Ben je tevreden over je gezondheid? Januari 2023: 64 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 59 procent scoorde 'ja'.
- 7 Hoeveel beweeg jij buiten de gymlessen om? Januari 2023: 75 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5. Juni 2023: 89 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5.
- 8 Ben je meer gaan bewegen de laatste maanden? Januari 2023: deze

vraag zat er in januari niet tussen. Juni 2023: Ja: 47 procent is meer gaan bewegen.

9 Als je de gymlessen nu een cijfer mocht geven, welk cijfer zou dit dan zijn? Cijfer januari: 7.4. Cijfer Juni 2023: 8.1.

Als je naar de percentages kijkt, zie je over het algemeen alleen positieve cijfers. Er is een onderdeel, tevredenheid over de eigen gezondheid, dat lager heeft gescoord dan in de nulmeting. Een dalend aantal leerlingen is tevreden over de eigen gezondheid. Wellicht komt dit, omdat ik leerlingen afgelopen maanden meer bewust gemaakt heb over dit onderwerp. Komt dit omdat ze eerder nog niet bewust bezig waren met hun gezondheid en nu wel? Dat is iets wat ik nu wil gaan uitzoeken, of waar ik in ieder geval oog voor wil hebben. Verder ben ik heel erg blij en trots op de resultaten van het implementeren van deze onderwerpen in mijn lessen bewegingsonderwijs.

Gezondheidsmaand

Ter afsluiting hebben we in april de ‘gezondheidsmaand’ geïntroduceerd op school, zodat er extra aandacht aan het onderwerp ‘gezondheid’ besteed wordt en dan niet alleen bij bewegingsonderwijs. Het gaat namelijk niet alleen om bewegen, maar ook om slaap, voeding, telefoongebruik, omgaan met stress et cetera. We eindigden de maand met een ‘halve marathon challenge’ die leerlingen in estafettevorm aflegden op een run-bike-run parcours waarbij ze zich lieten sponsoren en daarmee geld ophaalden voor de KWF. Uiteindelijk hebben we op deze manier € 10.900 opgehaald. Elke week stelden we een ander thema centraal:

- week 1: aandacht voor mentale gezondheid en gezond ondernemen;
- week 2: aandacht voor gezondheid en voeding;
- week 3: aandacht voor gezondheid en bewegen met op woensdag 19

april een halve marathon challenge waarbij we geld ophaalden voor de KWF.

Ouderparticipatie

We willen ook graag wat meer ouderparticipatie in de school zien. We hebben ouders gevraagd op welke manier zij konden helpen. Heel veel ouders hebben zich aangemeld, allemaal vanuit hun eigen expertise. Van huisartsen tot mensen die in de catering zitten en meer over gezond koken konden vertellen tot doodle-tekenaars, een lezing over slaap en ontspanning en reanimatie lessen. We hebben nog lang niet alles kunnen inzetten, maar gelukkig blijft het daardoor ook niet alleen bij die ene maand en kunnen we in de toekomst nog veel meer organiseren rondom dit belangrijke thema.

Ik heb een ganzenbordspel gemaakt waarbij leerlingen verschillende ‘opdrachten’ moeten uitvoeren in die

maand met het hele gezin. Verder heb ik een boekje voor de ouders en docenten gemaakt met allerlei naslagwerk over dit onderwerp. Als je wil weten hoe ik dit georganiseerd heb, en heb je interesse om dit ook op jouw school te organiseren, neem dan contact met me op, dan kan ik je hierbij helpen.

Scan of klik op de QR-code naar het ganzenbordspel en het boekje ‘Gezondheidsmaand CS Vincent van Gogh’ voor ouders met boordevol naslagwerk over dit onderwerp



Ik hoop dat ik met deze artikelen veel collega’s heb kunnen inspireren dit onderwerp meer terug te laten komen in de gymlessen. Er is maar een kleine twist nodig in het voorbereiden van je lessen om bewustwording te creëren. Laten we met z’n allen gaan voor een wereld waarin leerlingen zowel mentaal als fysiek gezond worden en blijven.

Mocht je het leuk vinden hier verder over te praten met me, of dat ik eens langskom bij jou op school om het hier met de vakgroep over te hebben, neem dan contact met me op. Ik kom graag in contact met jou en jouw school zodat we samen met elkaar kunnen zorgen dat er zoveel mogelijk leerlingen baat hebben bij deze ‘methode/visie/way of teaching’.

Met dit drieluik heb ik geprobeerd om alle praktische voorbeelden die ik gezien heb in Canada, de lessen die ik heb geobserveerd, de interviews die ik met verschillende docenten/leerlingen en professoren heb gehouden, de achtergrondliteratuur die ik heb bestudeerd, samen te voegen en te beschrijven. Van steekwoorden tot aanbevelingen. Maar dit is nog niet waar het eindigt, dit is pas waar het begint.

Bewustwording

Meer bewustwording van ‘wellness’ en ‘health’ en proberen nog meer goede voorbeelden te ontwikkelen, dat is waarmee ik nu aan de slag wil. Feit is dat we meer oog moeten hebben voor deze generatie leerlingen. Covid heeft meer stuk gemaakt dan onze longen. We moeten meer bewustwording creëren en ze helpen betere keuzes te maken in de toekomst. Vanuit huis krijgen ze dit helaas tegenwoordig niet altijd meer mee.

Gezondheid is niet onze verantwoordelijkheid, maar het is wel een belangrijk aandachtspunt bij te dragen aan gezondheid naast het ontwikkelen van motorische en sociale vaardigheden van leerlingen. We hoeven niet heel veel aan te passen in onze lessen. Ik hoop met dit stuk bewustwording hiervan te creëren en hiervoor aandacht te vragen. Ieder zal het op zijn manier kunnen oppakken. Wat past het beste bij jou? Hoe wil jij hier meer aandacht aan geven? Ik hoop dat deze leerlingen weer meer toewijding en doorzettingsvermogen zullen krijgen, meer zelfverzekerd zijn, lekkerder in hun vel zitten en leren hoe fijn het is om te bewegen. Ik hoop dat ze bewuster omgaan met hun lichaam, gezondheid, maar ook aandacht voor hun positieve gedachten en bijvoorbeeld ‘dankbaarheid’ en ‘waardering’ beter op waarde zullen schatten. Dit gaat misschien wel erg ver, maar dromen mag altijd, toch?

Ik hoop dat ik gymdocenten geïnspireerd heb. Geef les met passie, wees nieuwsgierig, werk naar een doel toe, geef de leerlingen autonomie en help ze motorisch en sociaal-emotioneel vaardiger te worden. Laten we onszelf en onze leerlingen in die flow zetten! ●

*Curriculum is breathing, living, moving
Ongoing, practicing, interconnected
being, a way
My spirit just knows at a level I cannot describe
My body pays full attention to the spirit to be well
My mind is guided by the spirit and body in simultaneous flow
Spirit, body, mind – synergy, balance, energy flowing
Disrupted and betrayed when put into text.*

Michelle Kilborn, University of Calgary and a big inspiration to me

Figuur 2 Vaardigheden verbeteren



KVLO ONLINE

Ga naar **KVLO.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
- **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
- **LO Magazine**
Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
- **Kennisbank**
(Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
- **Hulp en advies**
- **Scholing**

- **Websites**
canonlo.nl
impulsbewegingsonderwijs.nl
janlutingfonds.nl
kvloberoepsprofiel.nl
lerenbewegenmeten.nl
olympicmoves.nl
kvlo.nl/sportiefsteschool
lomagazine.nl



Scan of klik
op de QR-code
om naar **kvlo.nl**
te gaan



Wist je dat?



Arbeidsconflict met
een kritische werknemer

TOPIC VOLGENDE NUMMER

Boundary crossing