

Cursus *Bewegen* en *Leren*

De leerkracht
leert door...

BEWEGEN IS HET MIDDEL, LEREN HET DOEL

Als leerkracht leer je elke dag iets nieuws. Van de nieuwste speelgoed-rage tot de slechtste moppen. Ook professioneel sta je niet stil.

Je blijft je ontwikkelen. Zoals juf Ilse Brand, die haar goede voor-nemen – meer beweging in de klas – handen en voeten wilde geven.

De ballonnen vliegen door de lucht in de groep 5 van juf Ilse op de Willibrordusschool in Coevorden. De kinderen staan achter hun stoel. Om en om staan ze de ballon over hun tafelgroepje naar een ander. Wie er tegenaan tikt, zegt het volgende cijfer in de tabel van 3. '18-21-24-27-30' Fanatiek oefent groep 5 de tafelreeksen.

Ilse staat al achttien jaar voor de klas, maar ze is niet alleen leerkracht. 'Bewegen is mijn passie. Naast leerkracht ben ik ook sportdocent in het verenigingsleven. Daar zie ik het positieve effect dat bewegen op kinderen heeft. Bovendien weet ik dat kinderen beter onthouden als ze genoeg bewegen. Ik wilde al een tijdje meer bewegen met mijn groep, toch kwam het er steeds niet van. Als leerkracht ben je vaak puur bezig met de inhoud van je lessen en

dan kom je niet aan zo'n voornemen toe.' Daarom ging Ilse op zoek naar een cursus die haar de kans gaf om haar voornemen in de praktijk te brengen.

ZUURSTOF EN OPWINDING
Ilse schreef zich in voor de cursus *Bewegen en Leren* van Hogeschool Saxion Academie Peda-gogiek en Onderwijs.

Tijdens de eerste cursusavond krijgen de leerkrach-ten een overzicht van de onderzoeken rondom bewegen en leren. Ilse: 'Fijn, zo'n overzicht. Er wordt zo veel gezegd over het belang van bewegen, maar wat is nu echt bekend? Indrukwekkend vond ik een hersenscan waarop je ziet hoe sterk de hersenactiviteit daalt na twintig minuten stilzitten. De scan na twintig minuten wandelen zag er heel anders uit.'

Simone Soomers en Femke Rikkink ontwikkelden de cursus en instrueerden de cursusleider. Simone: 'Als je beweegt, gaat er meer bloed en zuurstof naar je hersenen. Er is een betere stofwisseling en je maakt efficiënte verbindingen tussen verschillende delen van je hersenen. Je raakt *aroused*, een soort



Leren met ballonnen. Voor meer beweging in de klas heb je geen dure materialen nodig.

van positieve staat van opwinding. Dit is voor het leren erg belangrijk. Als je *aroused* bent, kun je beter plannen, sneller schakelen en ben je taak-gericht. En vooral die taakgerichtheid blijkt een belangrijke voorspeller voor cognitieve prestaties, dus voor het leerresultaat van kinderen.'

DRIE KEER MEER BEWEGEN

In de cursus leren leerkrachten over drie vormen van beweging in de klas: bewegingstussendoortjes, bewegingsintegratie en het tegengaan van zitgedrag door een bewegingsrijke inrichting van het klaslokaal.

'IK HEB EEN MAP VOL MET
ACTIEVE WERKVORMEN EN
BEWEGINGSTUSSENDOORTJES
VERZAMELD'

Dat tegengaan van zitgedrag is geen overbodige luxe. Simone: 'Kinderen tussen de vier en twaalf jaar zitten op een doordeweekse dag 7,8 uur stil, waarvan een groot deel op school. En dat terwijl ze een natuurlijke bewegingsdrang hebben. We willen dat ze uit die schoolbank komen. Dat ze het hele klaslokaal en hun hele lijf gebruiken. Denk daarbij aan statafels, deskbikes (soort van hometrainer-tafels) of een bewegingshoek met een dansmat'. Bewegingstussendoortjes worden in veel klassen al gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan het spelletje *commando of Simon says* waarbij kinderen opdrachten krijgen om te bewegen. Een bewegings-tussendoortje staat los van de lesstof die je aan-biedt. Je doet een spelletje of danst samen en daarna kunnen de kinderen zich weer twintig minuten goed concentreren.

Bewegingsintegratie is anders, daarbij beweeg je tijdens de reken- of de taalles. Simone: 'Bewegings-integratie heeft volgens het onderzoek het meeste effect bij automatiseringsoefeningen, zoals de rekentafels, letterherkenning of het inslijpen van Engelse woorden. Neem bijvoorbeeld de werkvorm



De klas van Juf Ilse automatiseert rekentafels met een ballonspel.

'BEWEGTIJD CONFLICTEERT NIET MET LEERTIJD. HET KOMT NIET BOVEN OP DE LESSTOF, MAAR HET IS EEN ANDERE MANIER VAN WERKEN'

'joggend leren' waarbij de leerkracht meerkeuzevragen op het digibord toont. Leerlingen joggen op hun plaats en geven antwoord door het maken van een bepaalde beweging. Die bewegingen laat je met een afbeelding op het digibord zien. Als het antwoord A is, doen de kinderen een wisselsprong. Is het B dan volgt een spreidsprong, enzovoort.

PARAPLU

Voor bewegingsintegratie maken Simone en Femke gebruik van basisvormen. Ilse: 'Heel handig. Deze basisvormen kun je als een paraplu gebruiken. Je past ze aan het vakgebied en het niveau van je groep aan. Zo kan ik met een paar werkvormen veel verschillende lessen geven.'

De cursustelers geven niet alleen voorbeelden in de cursus, ze stimuleren ook graag de creativiteit van de cursisten. Zo moesten de leerkrachten zelf een nieuw bewegingsussendoortje bedenken. Ilse:

'Ik bedacht een bewegingsvariant op het bekende gezelschapsspel *Mastermind*. De kinderen moeten een code van vier cijfers raden. In de klas liggen tien bewegingsopdrachten met een cijfer erbij. Na vier opdrachten komen de kinderen bij mij checken of hun cijfers in de code staan en op welke plek. Zo gaan we door totdat de code gekraakt is.'

STOLEN AAN DE KANT

De cursus bestaat uit vier avonden. Geen avonden waarop de cursisten achterover kunnen leunen. Simone: 'De cursisten zitten weinig op hun stoel. We gebruiken veel actieve werkvormen en laten de cursisten ervaren hoe het is om bewegend te leren. Daarnaast krijgen ze opdrachten mee om op school uit te voeren. Deze worden gefilmd en met elkaar besproken.'

Ilse: 'Die afwisseling tussen theorie en praktijk vind ik erg prettig. Hoewel het gedeelte over de werking



'HET IS MAKKELIJKER DAN IK VAN TEVOREN DACTH'

van de hersenen voor mij korter mag en met minder vakjargon.' Simone: 'Dat klopt. Dat hebben we aangepast. We horen het vaker. Maar onze cursisten zijn ook ambassadeurs voor bewegend leren. We willen dat ze aan anderen kunnen uitleggen waarom ze bewegend leren inzetten in hun klas. Als je weet welk effect het heeft op de kinderen, ben je extra gemotiveerd.' Simone hoort leerkrachten vaak zeggen dat bewegend leren extra tijd kost op het rooster. In de cursus wil ze duidelijk maken dat dat niet hoeft. Simone: 'Bewegingstijd conflicteert niet met leertijd. Het komt niet boven op de lesstof, maar het is een andere manier van werken. Het stuit beter aan bij de leerstijl van de kinderen.' Een ander bezwaar dat ze vaak hoort, is het gebrek aan ruimte. Simone: 'Gebruik de gang, het speelklokaal, de gymzaal en het schoolplein. Je kunt ook bewegen op je plaats. Gewoon achter je stoel. Gebruik rubberen stippen die je op de grond plakt om de beweegplekken te markeren. Zo weet iedereen meteen waar hij kan staan.'

IN DE KLAS

Is het Ilse na de cursus gelukt om haar klas meer te laten bewegen? Ilse: 'Het is makkelijker dan ik van tevoren dacht. Elke dag doe ik een bewegingsintegratie en twee keer per dag een bewegingsussendoortje. Ik heb een map vol met actieve werkvormen en bewegingsussendoortjes verzameld. Die probeer ik één voor één uit in de klas. En ik vul ze aan met ideeën die ik in methodes tegenkom. Een aantal collega's gebruikt deze actieve werkvormen nu ook. Daarnaast heb ik een statafel in de klas. Kinderen lopen er zelf heen als ze er willen werken. Ik wil er ervaring mee opdoen zodat ik mijn directeur kan overtuigen om er schoolbreed budget voor vrij te maken. En bij de lessen begrijpend lezen en luisteren krijgen de kinderen een sponsje. Daar mogen ze in knippen als ze de drang voelen om te bewegen. Goedkope dan stressballen en minder luidruchtig dan tikkende pennen.'

De cursus *Bewegen en Leren* kun je volgen bij Hogeschool Saxion Academie Pedagogiek en Onderwijs in Enschede. Kijk voor meer informatie op saxion.nl/apo/professionaliserings-aanbod

6 TIPS VOOR MEER BEWEGING IN DE KLAS

- De school van Ilse doet ook mee aan de Daily Mile, elke dag een mile lopen: thedailymile.nl
- Koop tweedehands een verstelbare takentafel en gebruik hem als statafel. Of vraag een handige ouder of hij er eenje maakt (zoek op YouTube naar 'DIY standing desk').
- Doe een bewegingsussendoortje, zoals samen dansen. Er zijn online leuke filmpjes voor. Bijvoorbeeld *Just dance* op YouTube en *Smartbreaks* (smartbreaks.nl). Of kies voor het bekende spelletje *commando*, geef opdrachten met grote bewegingen. Dus geen 'hol' en 'bol', maar 'armen in de lucht en springen'.
- Maak een bewegingshoek in de klas met bijvoorbeeld een dansmat, een balansbord, een hinkelpad, een balancerbal en vijfminutenbewegingspellen die de kinderen zelfstandig kunnen doen.
- Oefen het automatiseren van sommen of spellingswoorden met een estafette. Ga naar het schoolplein en verdeel de kinderen in groepjes. Om en om rennen de kinderen naar de overkant en maken een som of schrijven bijvoorbeeld een woord op met -nk. Welk groepje heeft na een minuut de meeste woorden of de meeste sommen?
- Laat kleuters tijdens het voorlezen van een verhaal op hun plaats wandelen. Als ze een rijmwoord horen, mogen ze in de lucht springen.

Tekst: Leny Tamevus, Foto's: Wilco van Dieren/fotografie