



BEWEGEN OP SCHOOL, DAT DOE JE SAMEN

“Een gezonde geest in een gezond lichaam”. Het is een mooie leuze die ook opgaat voor de kinderen uit het basisonderwijs. Het leergebied lichamelijke opvoeding en de leraar lichamelijke opvoeding spelen hier een belangrijke rol.

Prof. dr. Wouter Cools loodst je door de verschillende pijlers van bewegingsopvoeding. Hij illustreert welke impact bewegen heeft op de fysieke en mentale gezondheid van kinderen.

Jan Aertsen is leraar lichamelijke opvoeding op een school voor buitengewoon onderwijs. Hij toont het belang van lichamelijke opvoeding aan. Het welbevinden van leerlingen gaat erop vooruit en zo kunnen stappen in het leerproces gezet worden. Uiteraard is dat enkel mogelijk mits een goede samenwerking met het volledige schoolteam.

TEKST
Eva Tiquet

ILLUSTRATIES
Rutger Van Parys

Wie het zitten beu is en nood heeft aan beweging in de klas, vindt bij Vital Schools zeker inspiratie. Het project resulteerde in interessante praktijkvoorbeelden.

Bewegingsopvoeding, een belangrijke ontwikkelingspijler

Lichamelijke opvoeding is een van de leergebieden die het basisonderwijs rijk is. Meestal is het de leraar lichamelijke opvoeding die de kinderen wegwijs maakt in dit leergebied. Maar wat houdt dat allemaal in? Op zoek naar antwoorden klopten we aan bij prof. dr. Wouter Cools, verbonden aan het Multidisciplinair Instituut Lerarenopleiding van de VUB.

DE JUISTE TERM GEBRUIKEN

Wouter Cools: Vanuit de sport-en bewegingswetenschappen wordt de term 'bewegingsopvoeding' gebruikt omdat het beter aansluit bij de hedendaagse visie op wat er in het leergebied van toepassing is en op de noden van onze maatschappij. Dat evolueert. Oorspronkelijk kreeg lichamelijke opvoeding een plaats in het curriculum met een onderwijsvisie die deels geïnspireerd was door een Zweedse gymnastiekmethode die nadruk legde op het vormen van een goede houding en een gezond lichaam en deels gebaseerd was op een Duitse methode die in hoofdzaak aandacht had voor het ontwikkelen van kracht en behendigheid. Deze ideeën waren ingebed in de tijdsgeest van die periode.¹

De termen 'turnen', 'turnles' en 'turnleraar' zijn daar nog een restant van. Bovendien verwijst 'turnen' naar een sportdiscipline (de gymnastiek).

In onze hedendaagse samenleving zetten we in op een holistische ontwikkeling van kinderen en bereiden we hen voor op een kritische deelname aan de bestaande bewegingscultuur. Dat bete-

kent dat we in bewegingsonderwijs aandacht schenken aan cognitieve, sociaal-emotionele en motorische componenten van bewegen. Dit is een ruimere visie op bewegingsopvoeding. Er kan bijvoorbeeld ook aandacht gaan naar creatieve opvoeding.

Als we drie componenten als drie ontwikkelingspijlers beschouwen, kunnen we stellen dat ze in evenwicht moeten ontwikkelen. De ene pijler is niet belangrijker dan de andere. Bijvoorbeeld: een brein dat niet tot ontspanning kan komen, zal niet blijven functioneren en zal uiteindelijk ook niet door ontwikkelen.

IMPACT OP FYSIEKE EN MENTALE GEZONDHEID VAN KINDEREN

Wouter Cools: Binnen bewegingsopvoeding is er aandacht voor de bewegingscultuur. Zo maakt de leraar bewegingsopvoeding de kinderen wegwijs in het aanbod van georganiseerde en niet-georganiseerde bewegingsactiviteiten. Via een brede introductie aan activiteiten draagt de bewegingsopvoeding bij aan de ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden bij jonge kinderen. Zo kunnen ze later gemakkelijker

TEKST
Eva Tiquet

Een deel van de kinderen groeit op in een bewegingsarme omgeving.

deelnemen aan een specifiek sportaanbod. Voor de meeste sporten is het immers belangrijk om een aantal basisvaardigheden onder de knie te hebben. Bij voorkeur worden deze voor de leeftijd van 10 jaar maximaal ontwikkeld. Bewegingsopvoeding kan hier dus een rol spelen. Kinderen introduceren in de bewegingscultuur impliceert ook dat kinderen bewust worden gemaakt van keuzes die ze kunnen maken over bewegen: Wat doe ik in mijn vrije tijd? Dragen mijn activiteiten bij aan mijn fysieke conditie? Kan ik op dit plein veilig sporten?

Elektrische step

Wouter Cools: "De elektrische step is de nieuwe hype, ook onder kinderen. Het woord 'elektrisch' beperkt al het bewegen. Maar daarnaast is de veiligheid een belangrijk thema om te bespreken. Zelfs met hoofdbescherming stijgt het aantal ongevallen door het gebruik van de elektrische step. Dit gaat vaak gepaard met veel en vaak ernstige letsels. Iets om over na te denken. Ook, en vooral, met kinderen."

Als we kinderen op die bewegingscultuur kunnen oriënteren en hen aan het bewegen krijgen, dan kunnen we een grote invloed hebben op hun fysieke en mentale gezondheid.

We weten dat mensen die fysiek inactief zijn een verhoogd risico hebben op het ontwikkelen van

welvaartsziekten.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)²

erkent bewegingsarmoede als één van de belangrijke risicofactoren die tot vroegtijdig overlijden kunnen leiden. Dat betekent dat je de nefaste gevolgen van bewegingsarmoede nog niet ziet op jonge leeftijd, maar naarmate men ouder wordt wel. Vanuit wetenschappelijk oogpunt is dat een belangrijke reden om het belang van bewegingsopvoeding in het onderwijs te blijven erkennen.

Als er ingezoomd wordt op de situatie van kinderen en jongeren, dan wijzen studies uit dat een deel van de kinderen in een bewegingsarme omgeving opgroeit. Er is ook een enorme toename aan schermtijd, zowel voor schoolse taken als voor vrijetijdsbesteding. Hierdoor moet bewegingstijd plaats maken voor schermtijd. Ook bij kleuters gaan er alarmbellen af. Ongeveer de helft van de kleuters vertoont een vertraging in het ontwikkelen van hun bewegingsvaardigheden. Dat is een bezorgdheid die uiteraard niet enkel op school moet aangepakt worden. Maar er ligt wel een uitdaging om al vanaf de kleuterschool, de ontwikkeling van motorische basisvaardigheden (verplaatsingsvermogen, objectcontrole en evenwichtsvermogen) centraal te

Wouter Cools: "Het is belangrijk dat de professionaliteit van de leraar lichamelijke opvoeding erkend wordt en dat zij/hij actief betrokken wordt bij het schoolbeleid."

¹ Brosens, B. (2015). *Sport in beweging. Wisselende visies op sport en lichaam. Tijdschrift*, 5(3), 49-61.

² https://www.who.int/health-topics/physical-activity-#tab=tab_1

stellen. Dan kan er in de verdere schoolloopbaan hierop verder gebouwd worden.

Er is ook bezorgdheid om de zwemvaardigheden (watergewenning en zich veilig kunnen bewegen in en om water). Deze zijn in dalende lijn. Hetzelfde stellen we vast bij fietsvaardigheden (zowel in groot- en centrumsteden als in andere omgevingen).

BEWEGINGSOPVOEDING ALS KOEPELBEGRIJ

Wouter Cools: Bewegingsopvoeding, of lichamelijke opvoeding, heeft inhoudelijke en persoonsgebonden doelstellingen.

Het is evident dat het ontwikkelen van motorische vaardigheden een onderdeel is van bewegingsopvoeding. Het gaat dan onder andere om: verplaatsingsvermogen, objectcontrole, evenwicht, bewegingscoördinatie, aandacht voor waterveiligheid, zwemvaardigheden, creëren van spelinzicht om spelplezier te genereren en mogelijkheden creëren om leerlingen vaardig te maken aan doel.

De nadruk moet liggen op bewegingsvreugde: 'zin doen krijgen in'. Kinderen worden nieuwsgierig gemaakt, worden gemotiveerd en ontdekken succeservaringen. Dat helpt hen in het kiezen van een sport die aansluit bij wie ze als persoon zijn.

We leren de studenten lichamelijke opvoeding om tijdens een lesuur verschillende bewegingsthema's aan bod te laten komen. Een deel van

de leerlingen zal zelfstandig werken. De andere leerlingen kan je dan in een kleine groep iets nieuws aanleren. Zo is er tijd om verschillende interesses en soorten vaardigheden voldoende aan bod te laten komen.

Iets herhalen is een belangrijke factor in het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Het is niet omdat we vorige week geleerd hebben om een bal te werpen dat je dat ook onmiddellijk kunt. Je moet dat gewoon heel veel doen. Zo is het idee dat een topsporter 10.000 uren nodig heeft om topsporter te worden.

Bij het ontwikkelen van motorische basisvaardigheden moet niet te veel focus gelegd worden op sportspecifieke of prestatiedoelen.

Een voorbeeld: spelgericht vaardigheden oefenen

Wouter Cools: "Je kan naar een doel trappen door een goaltje te nemen dat lijkt op een voetbalgoal. Dan wordt slechts in één richting getrapt. Kinderen trappen na elkaar (moeten hun beurt afwachten). Maar je kan ook twee of drie kegeltjes zetten waar de bal langs verschillende kanten kan doorgetrapt worden. Zet deze opstelling niet aan de zijkant, maar in het midden van de zaal. De frequentie van het trappen naar doel, gaat omhoog omdat meerdere kinderen tegelijk kunnen trappen. Zo wordt de kans op succes veel groter.

Vaardigheden worden zeer spelgericht geoefend. Er wordt veel samengespeeld, in plaats van tegen elkaar. Dat is zeker bij jonge kinderen erg belangrijk. Zo motiveer je hen. Je maakt bewegingsvreugde tastbaar."

**Er is een enorme toename aan schermtijd,
zowel voor schoolse taken als voor
vrijtijdsbesteding. Bewegingstijd moet
hiervoor plaats maken.**

Bewegingsopvoeding is geen sportspecifieke training

Wouter Cools: "In een sportclub kan er meer ruimte gemaakt worden om kinderen en jongeren technisch vaardiger te maken. Daarvoor bouwt men onder andere vaker drilloefeningen in. Er wordt bijvoorbeeld een kegeltje geplaatst. Eén kind doet de oefening met het kegeltje. De andere kinderen wachten tot zij aan de beurt zijn. Bij de sportclub verlopen deze oefeningen vaak snel. Er is continuïteit omdat kinderen deze vaardigheden onder de knie hebben.

Dit soort oefeningen willen we zoveel mogelijk ontmoedigen tijdens een les bewegingsopvoeding op school. Daar is het net belangrijker dat er veel beweging is. Hoe vaker je kinderen laat wachten (omdat ze die basisvaardigheden van de sportclub niet hebben), hoe minder oefenkansen ze krijgen."

Een tweede inhoudelijke pijler van bewegingsopvoeding, is het ontwikkelen van een fitte, gezonde en veilige levensstijl. Hier moet er aandacht gaan naar fysieke en mentale gezondheid zoals: uithoudingsvermogen, snelheid, werken aan kracht, lenigheid, core stability training (zodat kinderen een gezonde lichaamshouding kunnen aannemen), rugzorg, heffen en dragen, enzovoort. Er kan blessurepreventief gewerkt worden door aandacht te hebben voor goede sportmaterialen en voldoende rust. Maar er kan ook ingezet worden op het doorlopen van blessures: de blessure opmerken en het genezingsproces volledig doorlopen. Uiteraard zal dat voor leerlingen van het basisonderwijs, laagdrempelig aangeboden worden.

De leraar lichamelijke opvoeding is een gezondheids- en bewegingspromotor én lid van het schoolteam.

Om een fitte, gezonde en veilige levensstijl te ontwikkelen, moet er ingezet worden op voldoende bewegingsmomenten. Deze kunnen ingepland worden zodat gewoontepatronen doorbroken worden. De leraar lichamelijke opvoeding speelt hier een belangrijke rol. Uiteraard is een focus op bewegingscultuur hier ook relevant.

Bewegen doe je niet in een vacuüm. Daarom kunnen sociale relaties een mooie plaats krijgen binnen de bewegingsopvoeding. Denk aan: fairplay, leren respecteren van regels, zorg dragen voor elkaar, hulp bieden aan elkaar, leren aanvaarden van gezag (bv. een klasgenootje krijgt de rol van scheidsrechter), ... Er zijn veel mogelijkheden om deze sociale competenties te ontwikkelen tijdens bewegingsopvoeding. Zo is het belangrijk om met leerlingen af en toe stil te staan bij wat er gebeurt. Hoe is dit spel verlopen? Ben je er blij mee? Waarom ging je niet akkoord met de scheidsrechter?

Wie beweegt, wordt wel eens met de eigen grenzen geconfronteerd. Soms ervaar je angst. Soms moet je jezelf opladen om een uitdaging aan te gaan. Soms moet je je oppeppen om een inspanning te kunnen leveren. Het lijkt een vanzelfsprekendheid dat er tijdens de les lichamelijke opvoeding op deze aspecten van persoonsontwikkeling gefocust wordt. Het is inderdaad een belangrijke pijler van bewegingsopvoeding.

PROFESSIONALS AAN HET WERK

Wouter Cools: Deze verschillende doelen hoeven niet enkel binnen het leergebied lichamelijke opvoeding aan bod te komen. Dat zou trouwens ook niet lukken binnen de wekelijkse twee uur die voor het leergebied voorzien zijn. Samenwerken is dus de boodschap.

Veel samenspelen in plaats van tegen elkaar, dat is zeker bij jonge kinderen erg belangrijk. Zo motiveer je hen.

Als de leraar lichamelijke opvoeding op de hoogte is van de thema's die er in de klassen behandeld worden, kan zij of hij daar de lessen lichamelijke opvoeding op laten aansluiten. Zijn er bijvoorbeeld uitdagingen bij metend rekenen waar ook binnen de les lichamelijke opvoeding op ingezet kan worden? En misschien kan het advies van de leraar lichamelijke opvoeding ingewonnen worden bij het uitdenken van bewegend leren, bewegingstussendoortjes en de inrichting van bewegingsvriendelijke klassen.

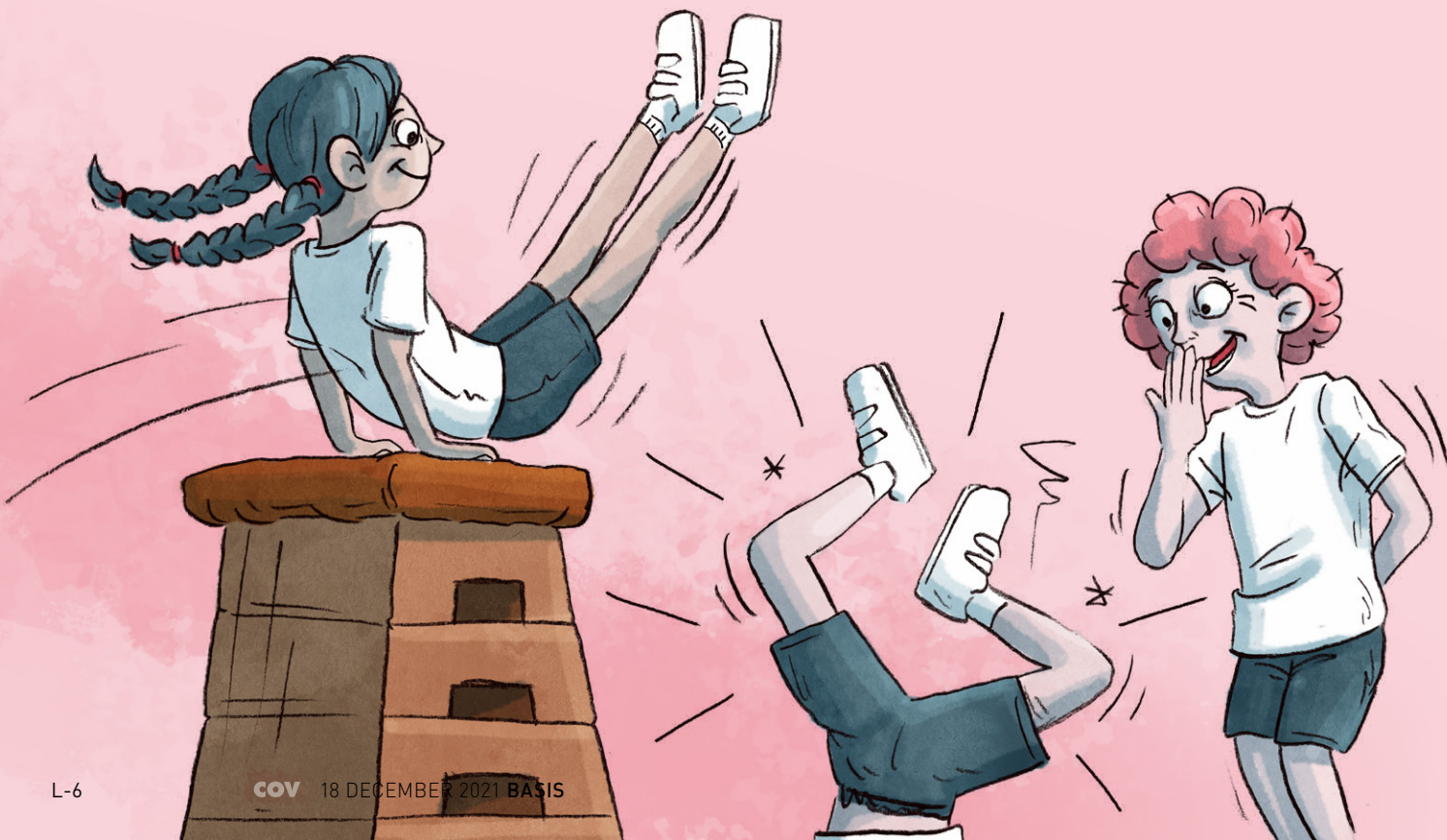
Heel wat scholen tekenden in op initiatieven als 'One Mile a Day' om kinderen meer te laten bewegen tijdens een schooldag. Soms gebeurde dat op klasniveau, soms op schoolniveau. Dergelijke initiatieven kunnen aanvullend op de lestij-

den lichamelijke opvoeding, een verschil maken in het aanpakken van bewegingsarmoede.

Wie inzicht krijgt in de verschillende doelstellingen van de bewegingsopvoeding, beseft dat de term 'turnleraar' de lading niet meer dekt. Vroeger stond de leraar lichamelijke opvoeding ver weg van wat er in de klassen gebeurde. Gelukkig is dat sterk aan het veranderen en wordt dat vaak ook meer zichtbaar in scholen.

De leraar lichamelijke opvoeding is een gezondheids- en bewegingspromotor én lid van het schoolteam. Het is belangrijk dat de professionaliteit van de leraar lichamelijke opvoeding erkend wordt en dat zij/hij actief betrokken wordt bij het schoolbeleid.

In het basisonderwijs investeren de meeste scholen in een professionele bachelor lichamelijke opvoeding. Een minderheid van de scholen heeft een professionele bachelor lager onderwijs of kleuteronderwijs als leraar lichamelijke opvoeding. Vanuit de sport- en bewegingswe-



Het is niet omdat we vorige week geleerd hebben om een bal te werpen dat je dat ook onmiddellijk kunt. Je moet dat gewoon heel veel doen.

tenschappen zijn we daar geen voorstander van. Het zou wel kunnen als deze leraren als team werken en een goede samenwerking of coteaching hebben met een professionele bachelor of master lichamelijke opvoeding. De

aandacht voor bewegingsopvoeding is immers vandaag niet meer of slechts zeer beperkt in de lerarenopleidingen kleuter- en lager onderwijs opgenomen.

We zijn er ons binnen de lerarenopleiding van bewust dat er in de opleidingen bewegingsopvoeding nog meer aandacht voor het kleuteronderwijs moet zijn. Kleuters zijn immers een aparte doelgroep: zowel wat ontwikkeling als omgang betreft.

Door het overvolle curriculum werden prioriteiten gekozen waardoor het gewicht in de opleiding vooral op het lager en het secundair onderwijs ligt. Er is onvoldoende tijd om een extra focus op kleuteronderwijs te leggen. Dat gemis wordt erkend. Momenteel bespreken we hoe we hieraan tegemoet zullen komen. Misschien kan een postgraduaat of bachelor-na-bachelor hier een interessant perspectief bieden.

Af en toe schrijven professionele bachelors kleuteronderwijs in voor een verkorte opleiding lichamelijke opvoeding. Deze combinatie is erg interessant omdat deze studenten de bagage van de kleuterpedagogiek meebrengen en het inhoudelijke aspect van bewegingsopvoeding komen volgen.

SPEELPLAATSEN BEWEGINGSVRIENDELIJK MAKEN

Wouter Cools: De speelplaats is een belangrijke ruimte in een school. Het moet een plaats zijn waar kinderen kunnen bewegen in de brede zin

en creatief aan de slag kunnen. Een speelplaats moet dus niet enkel focussen op sportspecifieke bewegingsmomenten. Een mooi initiatief is het aanbieden van een beweegkoffer tijdens speeltijden. Kinderen kiezen

uit deze koffer materiaal waarmee ze kunnen bewegen.

Scholen zetten vandaag ook stappen om de verharde speelplaatsen gedeeltelijk of volledig om te toveren tot bewegingsvriendelijke ruimtes met bijvoorbeeld zandheuvels, speeltoestellen, grasveldjes, struiken en bomen als resultaat. Zo worden kinderen aangespoord om spontaan te ontdekken en te grasduinen en dus te bewegen.

Dat is een zeer positieve tendens. Er zijn inderdaad speelplaatsveranderingen die investeringen vereisen. Dat moet een langetermijndoelstelling worden. Ondertussen kan er gestart worden met zaken die op korte termijn met beperkte middelen gerealiseerd kunnen worden. Een organisatie als MOEV (www.moev.be) kan hier tips geven.

Vanuit de lerarenopleiding willen we ook graag een steentje bijdragen zodat scholen de stap naar meer bewegen op school, niet alleen moeten zetten. Daarom ben ik als lerarenopleider, zowel vanuit de hogeschool als vanuit de universiteit, op zoek naar authentieke opdrachten van scholen. Met de stagescholen gaan we op zoek naar die aspecten waarop ze graag vooruitgang willen boeken. Toekomstige leraren lichamelijke opvoeding kunnen meedenken en een stukje van het ontwikkelproces meemaken.

INZETTEN OP DUURZAAMHEID

Wouter Cools: Als we naar de toekomst van het bewegingsonderwijs kijken, dan moeten we evolueren naar het verduurzamen van genomen

initiatieven. Scholen tekenen bijvoorbeeld in op het initiatief 'One Mile a Day'. Maar dat mag geen hype zijn. Het is belangrijk dat zo'n deelname kadert in het gezondheidsbeleid van de school. Scholen en leraren lichamelijke opvoeding staan hier niet alleen. Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft interessante instrumenten die scholen helpen om te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

Het project 'Vital Schools' van H0West kan inspirerend zijn om bewegingsvriendelijkheid in scholen meer plaats te geven. Naast bewegingstussendoortjes, vind je ook actieve werkvormen (activerende werkvormen, bewegend leren, outdoor learning, ...) en tips hoe je je klaslokaal bewegingsvriendelijk kan maken.

Andere partners die ondersteunend kunnen zijn in het ontwikkelen van een gezondheidsbeleid op school zijn: MOEV en de Logo's (lokaal gezondheidsoverleg).

Prof. dr. Wouter Cools behaalde in 1999 zijn diploma van Geaggregeerde voor het lager secundair onderwijs Lichamelijke Opvoeding met als optie Bewegingsrecreatie aan de Hogeschool Antwerpen. In 2003 studeerde hij af als Licentiaat in de Lichamelijke Opvoeding aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en behaalde er in 2010 ook zijn doctoraat.

Momenteel is hij halftijds aangesteld als professor aan het Multidisciplinair Instituut Lerarenopleiding (MILO) van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en halftijds als lector aan de Arteveldehogeschool Gent, opleiding Educatieve Bachelor voor secundair onderwijs, Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie.

Bewegingsvreugde

Wouter Cools: "Ik geef zowel les aan de universiteit als aan de hogeschool. Ik heb dus de eer om leraren lichamelijke opvoeding te mogen opleiden. Als ik merk dat een toekomstige leraar Lichamelijke Opvoeding heel erg veel aandacht heeft voor prestaties of technische vaardigheden vraag ik wel eens: Evalueer eens eerlijk welke eer jou toekomt als een leerling, die lid is van een atletiekclub, een toptijd neerzet op een looptest die je afneemt in een klas? Daar heeft die leerling al in de sportclub voor getraind. Dan is er voor jou, als leraar lichamelijke opvoeding, niet veel eer aan. Bovendien is er dan één leerling die met deze prestatie kan pronken, terwijl de andere twintig kinderen er beteuterd bijstaan omdat ze het dit niet kunnen evenaren. Tegelijk vragen ze zich ook af wat ze in die les nog staan te doen.

Dit voorbeeld illustreert dat bewegingsvreugde sterk afhankelijk kan zijn van de keuzes die je als leraar maakt. Soms maken we (onbewust) keuzes die heel erg demotiverend zijn. De les bewegingsopvoeding zal hierdoor eerder bewegingsvreugde wegnemen dan dat ze er geeft. Het is dus belangrijk om op zoek te gaan naar een activiteiten aanbod waarbij je aansluiting vindt bij alle leerlingen."

Gezonde school

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft interessante instrumenten die scholen helpen om te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid: www.gezondleven.be

“Het is ontzettend belangrijk dat leraren lichamelijke opvoeding kunnen samenwerken met collega’s”

“Lichamelijke opvoeding is een belangrijk vak!” Aan het woord is Jan Aertsen. Als leraar lichamelijke opvoeding op een school voor buitengewoon basisonderwijs wijst hij op het belang van beweging voor, tijdens en na de les lichamelijke opvoeding.

Welke plaats krijgt lichamelijke opvoeding op jouw school?

Om dat te duiden is het belangrijk om de context van onze school te schetsen. Berkenbeek basisschool in Wuustwezel telt 300 leerlingen buitengewoon basisonderwijs. We bieden type basisaanbod, type 9 en type 2 aan. De kinderen die vandaag naar onze school komen, zijn rustelozier, sneller geprikkeld en hebben vaker emotiepieken dan onze vroegere leerlingen. We merken dat de kinderen ook vaak te lang in het gewoon onderwijs moesten worstelen. Ze hebben er meermaals ervaren dat ze de zwakste zijn. Hierdoor kreeg hun zelfbeeld een serieuze knak en is het niet goed gesteld met hun welbevinden. Dikwijls komen ze ook niet al te graag naar school.

Deze veranderende leerlingenpopulatie zet een school onder druk. Kinderen die snel geprikkeld zijn, bereiken vlug hun limiet met gedragsmoeilijkheden als gevolg. Via de lessen lichamelijke opvoeding kunnen we hen in een gestructureerde omgeving veilig laten bewegen. Dat brengt hen al sneller tot rust.

Die structuur is er veel minder op een speelplaats. Je zou denken dat net deze kinderen gebaat zijn met ‘vrij spel’ tijdens een speeltijd. Maar dat klopt niet. Gewoon vrij spelen lukt steeds minder goed. We moeten onze leerlingen echt leren hoe ze op een speelplaats kunnen spelen: welke activiteiten ondernomen kunnen worden en volgens welke regels. We denken er zelfs over na om dit nog verder uit te werken en te concretiseren. Ook hier proberen we via de lessen lichamelijke opvoeding aan mee te werken.

Lichamelijke opvoeding is dus niet langer een vak apart maar wordt echt geïntegreerd in de school- en zorgwerking.

‘Turnleraar’ volstaat dus niet om jouw taken te omschrijven?

Stand-up comedians doen soms lacherig over ons beroep. Alsof we enkel een joggingbroek moeten strijken. Ik vind dat we een hoogstaand beroep hebben. Het is een leuk, maar moeilijk beroep waarvoor je zeker de nodige opleiding genoten moet hebben.

TEKST
Eva Tiquet



Jan Aertsen: "Mogen samenwerken met collega's leraren lichamelijke opvoeding en klasleraren, is een echte meerwaarde!"

Als mensen neerbuigend doen over leraren lichamelijke opvoeding, dan zeg ik: "Stel je voor dat je een kinderfeestje bij je thuis organiseert, met zo'n twintig kinderen. Denk aan het lawaai, de chaos, de onvermijdelijke conflicten, ... Wel, dat is mijn dagelijkse habitat. Elk uur heb ik een kinderfeestje waarvan men tegen de kinderen zegt dat ze zich maar eens heel goed moeten uitleven!"

Als leraren lichamelijke opvoeding moeten we er staan. Werken in een sporthal vraagt de nodige vaardigheden. We creëren structuur waardoor kinderen in een duidelijke en afgelijnde omgeving kunnen bewegen. Tegelijk zorgen we ervoor dat de kinderen ook de volgende keer nog graag naar de les komen. Niet iedereen kan

dat. Ook startende leraren moeten hierin bijge staan worden.

Als leraren lichamelijke opvoeding zien we de leerlingen op een andere manier. Tijdens onze lessen moeten ze niet op een stoel blijven zitten. Binnen die context krijgen we hen vaak wel mee. Toch kunnen we ook aan dezelfde doelen werken als de klasleraren. Zo zetten we tijdens de lessen lichamelijke opvoeding sterk in op attitudes en sociale doelen: doen wat er gevraagd wordt, luisteren, volhouden, je beurt afwachten. Zo helpen we onze collega's. Wat we doen, wordt gewaardeerd.

Kan je die samenwerking met de klasleraren toelichten?

Onze klasleraren hebben vandaag een zeer complexe job. De veranderende leerlingpopulatie speelt hier een belangrijke rol. We zochten connectie met onze leerlingen. In deze zoektocht merkten we dat de oplossing niet altijd 'harder' werken is, maar vaak wel 'anders' werken.

We zetten in op datgene wat leerlingen nodig hebben om hun welbevinden te verhogen. De eerste weken van het schooljaar (de gouden weken) zijn voor ons schoolteam zeer waardevol. De leraren lichamelijke opvoeding gaan dan mee in de klassen. Zo leren we de kinderen kennen en zoeken we aanknopingspunten. Sommige kinderen hebben nood aan extra rust. Zij kunnen op adem komen in de 'huiskamer'. Andere kinderen hebben net behoefte aan meer beweging. Via 'flexibele leerwegen' wordt dat mogelijk.

Na de gouden weken, maar zeker op het einde van september, hebben we een goed beeld van onze leerlingen. De eerste zorg gebeurt in de klas. Maar voor bepaalde leerlingen volstaat dat niet. Zo heeft Emma het bijvoorbeeld lastig op donderdag. We weten dat ze graag in de moestuin werkt. Onze school heeft een school-

moestuin die we, net zoals de speelplaats, zelf proberen te onderhouden. Emma helpt hierbij op donderdag. Zowel in de klas als in de moestuin, werken we aan dezelfde doelen als doorzetten, volhouden, omgaan met kritiek en je best doen. En bij Gianni merken we dat hij het lastig heeft in zijn klasgroep. Hij begint dan te wiebelen. Omdat Gianni nood heeft aan meer beweging, kan hij een extra uur lichamelijke opvoeding krijgen met een andere klasgroep.

Ik wil dat mijn leerlingen graag komen sporten.

Voor de kinderen die het soms moeilijk hebben in de klas, zoeken we naar activiteiten waarin ze wel een positieve ervaring kunnen beleven. Met de leraren lichamelijke opvoeding hebben we deze flexibele leerwegen uitgewerkt. We proberen deze leerlingen op een podium te zetten, hen successen te laten ervaren waardoor ze kunnen groeien. De klasleraar kan in de klas dan verder werken op deze succeservaringen.

Na twee jaar ondervinden we dat deze flexibele leerwegen een meerwaarde zijn voor de kinderen. Zo ondersteunen we als leraren lichamelijke opvoeding, de klasleraren. Meer en meer zien we de noodzaak aan samenwerken over de vakken heen.

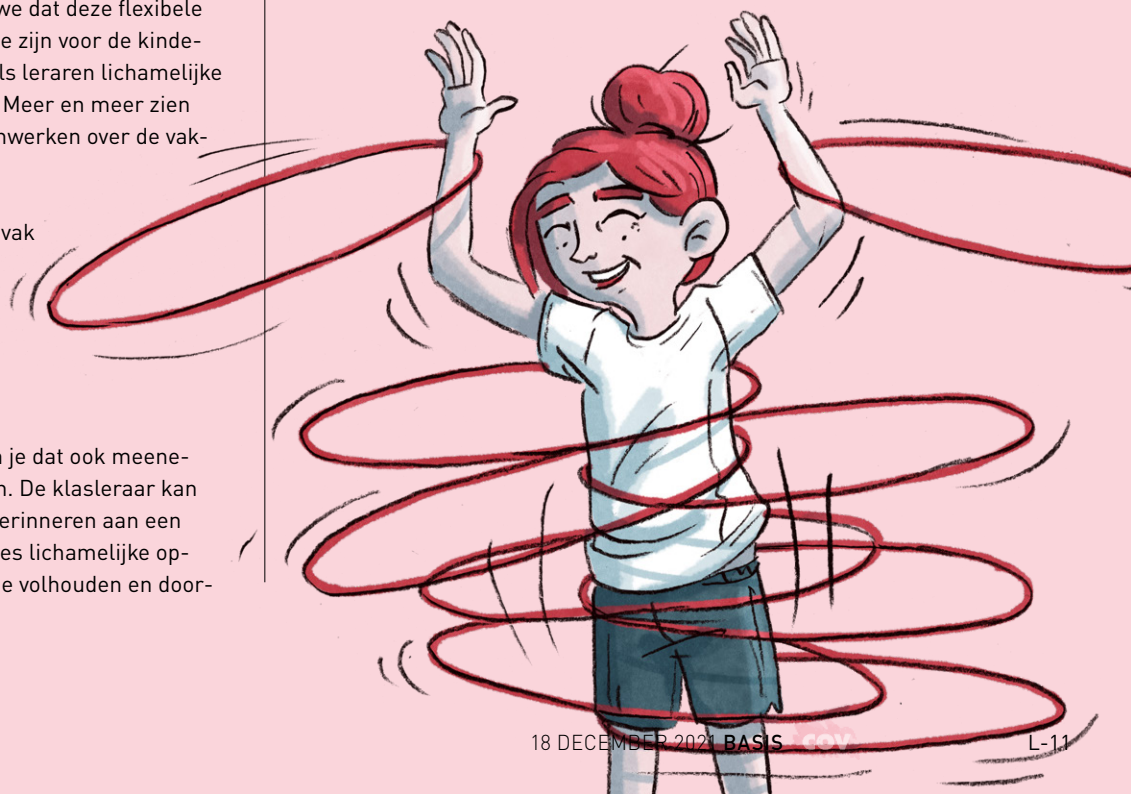
Het grote voordeel van het vak lichamelijke opvoeding is dat de meeste leerlingen dat ook graag doen. Als leerlingen zich goed voelen en tijdens die momenten stappen vooruit zetten, kan je dat ook meenemen naar andere contexten. De klasleraar kan bijvoorbeeld een leerling herinneren aan een succeservaring tijdens de les lichamelijke opvoeding: "Ook daar moest je volhouden en door-

bijten. En het lukte je! Komaan, hier in de klas zal het je ook lukken."

Dat bewegen een belangrijk deel is van de school, merk je ook aan de accommodatie en activiteiten.

Onze school voor buitengewoon basisonderwijs grenst aan de school voor buitengewoon secundair onderwijs. Voor al deze leerlingen samen, hebben we vier zalen die we delen. Maar we zijn goed uitgerust, zelfs met een klimmuur en Lü (digitale wand). Zeker voor onze jongste leerlingen en leerlingen uit type 2 is zo'n digitale wand een meerwaarde. Al bewegend, gestimuleerd door muziek en lichten, worden leerlingen uitgedaagd om bijvoorbeeld sommen te maken. Ook dat is leren.

Vaak zitten onze leerlingen lang op de bus van en naar school. Ze hebben echt baat aan beweging. Ook buiten de schooluren. Maar hier wordt het lastig. Want er zijn niet veel sportclubs waar onze leerlingen terecht kunnen. Lid zijn van zo'n club vraagt bovendien veel sociale interacties.



Dan vallen onze leerlingen vaak uit.

Tegelijk willen we hen vanuit de school wel stimuleren om te bewegen.

Dat kan tijdens een les lichamelijke opvoeding. Zo probeer ik hen tijdens een lesuur zo te laten bewegen dat ze er moe van zijn. Een stagiair onderzocht de effectieve beweegtijd tijdens mijn lessen lichamelijke opvoeding. In een lesuur (50 minuten) realiseer ik 20 minuten effectieve beweegtijd. Blijkbaar zou het een goed gemiddelde zijn. Zelf vind ik dat niet zo veel. Want als je per lesweek telt, kom je slechts aan 40 minuten actieve beweegtijd. Dat vind ik veel te weinig.

Om onze leerlingen te motiveren om meer te bewegen en ook plezier ervan te ervaren, organiseren we met de negen leraren lichamelijke opvoeding (buitengewoon basis- en secundair onderwijs) verschillende activiteiten. Tijdens de Urbain Trail dagen we de leerlingen uit om een lesuur te lopen (de jongste kinderen lopen dan 25 minuten). Ze lopen door de schoolgebouwen en – terreinen, met muziek om hen te motiveren. Sinds enkele jaren wordt dit concept ook toegepast in de gemeentelijke scholenveldloop. Het is niet langer de bedoeling om te winnen, maar om te lopen. Bij de klassieke scholenveldloopformule merkten we namelijk dat

Het is geen gemakkelijk beroep, maar ik doe het graag.

onze leerlingen uit het buitengewoon onderwijs afhaakten op het wedstrijdconcept. Zelf vind ik dat een scholenveldloop

waarvan er verwacht wordt dat alle leerlingen meedoen, zodanig moet georganiseerd worden dat ook daadwerkelijk alle leerlingen kunnen participeren. Daarom nodigde ik de burgemeester en de schepen van Sport uit op onze Urbain Trail. We overtuigden hen om dit principe ook in de scholenveldloop van onze gemeente toe te passen.

De leraren lichamelijke opvoeding zetten ook sterk in op fietsen. Omdat het een individuele sport is met weinig tot geen spelelement, is het voor onze leerlingen zeker haalbaar. De school kocht vijftien mountainbikes die we tijdens onze lessen kunnen gebruiken. Deze fietsen kunnen onze leerlingen ook lenen tijdens de jaarlijkse veldtourtocht die we organiseren. Het is een activiteit waar duizend deelnemers op intekenen. Wij zorgen voor de begeleiding van onze leerlingen zodat ze samen met kinderen uit het gewoon onderwijs kunnen fietsen. Andersom zien de kinderen uit het gewoon onderwijs dat onze leerlingen ook sportief zijn. Hun blik verruimt. Dat is een meerwaarde. We merkten dat ook tijdens de cyclocross die Marc Herremans onlangs organiseerde. Het terrein werd opengesteld voor de scholen van de gemeente zodat alle kinderen het eens konden uittesten. Opnieuw zorgden we ervoor dat onze leerlingen uit het buitengewoon onderwijs deelnamen.

Om dat alles te verwezenlijken, moet je toch kunnen rekenen op je collega's?

Werken in een schoolteam, met klasleraren, coördinatoren en directeurs die het belang van beweging erkennen en ondersteunen, is een echte



meerwaarde. Dat team speelt in onze school een belangrijke rol. Als het in een klas niet vlot met een leerling, dan is dat niet het probleem van de klasleraar. Klasleraren staan niet alleen. We zoeken steeds wie er binnen het team een rol kan opnemen in het vinden van een oplossing. Als leraren lichamelijke opvoeding mogen we fier zijn op wat wij voor leerlingen kunnen betekenen. Kinderen die nood hebben aan meer bewegen, laten we aansluiten bij een les lichamelijke opvoeding in een andere klasgroep. We zetten in op het welbevinden van de leerlingen. Zo ondersteunen we zowel de leerlingen als de klasleraar.

Wat we op onze school realiseren, is niet mogelijk zonder een goede samenwerking. Er zijn vier leraren lichamelijke opvoeding. Ik zou het me niet meer kunnen voorstellen om in een school te werken waar er geen sportcollega's zijn. Mogen samenwerken ervaar ik als een echte meerwaarde.

Uiteraard betekent het dat we met elkaar en met de andere leraren, moeten overleggen. Onze coördinatoren en directeurs werken een overlegsysteem uit dat we bij de start van het schooljaar krijgen. Ook de leraren lichamelijke opvoeding zijn hierbij betrokken. Zo weten we in september wanneer er in de loop van het schooljaar overlegmomenten en vergaderingen zijn. We weten wanneer onze aanwezigheid vereist is en kunnen onze planning daarop afstemmen. Deze structuur neemt heel wat stress weg bij de collega's.

Je investeert veel energie om je leerlingen te laten bewegen en goesting voor sport te doen krijgen. Waar haal jij je energie?

Veel van onze leerlingen starten hier met een goedgevulde rugzak. Soms is het moeilijk om

hen te motiveren en te enthousiasmeren voor school. Maar als het lukt, ervaar je als leraar enorm veel voldoening. Als leerlingen zeggen dat ze graag naar de les lichamelijke opvoeding komen, dan doet me dat als leraar lichamelijke opvoeding echt wel iets.

En leerlingen die na een les lichamelijke opvoeding zo goed bewogen hebben dat ze moe zijn, daarvan ben ik als sporter ook tevreden. Dan weet ik dat mijn les goed opgebouwd was. Sommige leerlingen brengen na hun afstuderen nog eens een bezoekje. Dat is fijn. Onlangs kwam een oud-leerling langs in de sportzaal. Vandaag is hij profwielrenner. Als ik nu zie hoe hij dat doet, dan bewijst het dat onze leerlingen écht wel wat kunnen bereiken in het leven.



Minder stilzitten en meer bewegen in de klas. Hoe doe je dat?

Kinderen (zelfs kleuters!) zitten te lang stil. Campagnes en initiatieven moeten kinderen, hun ouders en scholen motiveren om meer te bewegen. Maar hoe doe je dat in de klas? Hoe kan je binnen het bestaande bewegingsbeleid van de school 'vitale' en duurzame acties ontwikkelen die 'minder lang stilzitten en meer bewegen' stimuleren binnen de klascontext?

Er is nood aan goede praktijkvoorbeelden om 'minder lang stilzitten en meer beweging' te stimuleren in de klas- en schoolcontext. Daarom sloegen MOEV, het Vlaams Instituut Gezond Leven en de lerarenopleiding Howest de handen in elkaar en lanceerden het praktijkwetenschappelijk onderzoek 'Vital Schools'. Er werd gefocust op vitale en duurzame acties.

Tijdens een eerste fase investeerde het project in het creëren van een draagvlak bij leraren, directeurs, leerlingen en studenten van de lerarenopleiding. De kennis over de bewegingsdriehoek werd vergroot. Deelnemers werden geïnformeerd over sedentair gedrag. Het eigen beweeg- en zitgedrag werd in kaart gebracht en doelen werden uitgestippeld.

In augustus 2021 werd het project, na 2,5 jaar, afgerond. Op www.vitalschools.be vind je het resultaat. Alle praktijkvoorbeelden (basis – en secundair onderwijs) werden in co-creatie met de betrokken actoren (leraren, leerlingen en directeurs) uitgewerkt. Hierbij kregen de leraren op klasniveau ondersteuning van Gert Muylle (lagere scholen) of Dave Brunet (secundaire scholen). Er werd vertrokken van een keuzemenu met drie grote invalshoeken: beweegvriendelijke klasomgeving, actieve werkvormen en/of bewegingstussendoortjes.

BEWEEGVRIENDELIJKE KLASOMGEVING

Een beweegvriendelijke klasomgeving is een opstelling waar er een mix is van dynamisch

zitten, staan en bewegen. Dat kan zowel binnen als buiten. De driehoek van (dynamisch) zitten, staan en bewegen vormt hierbij de basis. Het is belangrijk dat deze drie elementen afgewisseld worden.

Statafels helpen om het sedentair gedrag te doorbreken. Zit-statafels werden geleidelijk in het klaslokaal geïntegreerd. Er werd met 1 tafel gestart. De leraren gebruikten deze tafel op verschillende manieren: als instructieruimte voor de hele klas, om aan een kleine groep zorg te bieden, om handvaardigheden aan te leren, enzovoort. Enkele leerlingen konden ook tegelijk aan deze tafel werken.

In een volgende stap werd de helft van de tafels in de klas vervangen door zit-sta-tafels. Kinderen veranderen hun opstelling zelfstandig gedurende de dag. Bijvoorbeeld: ze beginnen met klassiek zitten, stoelen worden weggezet en de tafel wordt verhoogd zodat ze staand kunnen werken. Dankzij de wieltjes rollen de tafels ook gemakkelijk weg om onmiddellijk meer ruimte in een klas te creëren.

Niet elke school kan zit-statafels aanschaffen. Vitalschools.be geeft voorbeelden van laagdrempelige en kosteloze praktijkvoorbeelden.

ACTIEVE WERKVORMEN

Het project focuste ook op actieve werkvormen waarbij leerlingen gaan staan en/of bewegen door de klasomgeving. Of met andere woorden:

TEKST
Eva Tiquet

werkvormen waarbij leerlingen van hun stoel komen.

Vital Schools ontwikkelde vier kwaliteitscriteria waarmee je best rekening houdt als je actieve werkvormen wil ontwikkelen en toepassen:

- **Kwantiteit van bewegen:**

Door een goede organisatie van je activiteit, kan je de intensiteit van bewegen verhogen. Dit mag echter niet de bovenhand nemen op de leerinhouden.

Intensiteit betekent vooral dat het aantal oefenkansen per leerling zo hoog mogelijk gehouden wordt.

Uit het onderzoek bleek dat het competitie-element in een spelvorm een verschillend effect had op leerlingen. Voor sommige leerlingen werkt dat stimulerend. Voor andere leerlingen is het net ontmoedigend. Daarom stelt Vital Schools voor om coöperatieve spelvormen te gebruiken. De klasgroep probeert dan een gemeenschappelijk doel te bereiken.

- **Kwaliteit van bewegen:**

Als bewegen gecombineerd wordt met kennisgerichte inhouden, grijpen leraren vooral naar stappen, lopen en springen. Maar er zijn nog andere mogelijkheden! Balvaardigheden, heffen, dragen, trekken en duwen, ... kunnen verrijkend zijn en bijdragen aan het verwerven van leerinhouden. Tegelijk zorgt het meteen voor extra oefenkansen voor deze bewegingsvaardigheden.

Wel is het belangrijk dat deze bewegingen voldoende gekend zijn en dat er genoeg differentiatie aan de leerlingen geboden wordt. Klasleraren kunnen daarom best beroep doen op de expertise van de leraar lichamelijke opvoeding.

- **Functie van bewegen bij het leren:**

Het hoofddoel van Vital Schools is, vanuit het gezondheidsprincipe, minder lang stilzitten en meer bewegen. Als er een duidelijke relatie is tussen de beweegvaardigheid en

de leerinhouden, kan dat ertoe leiden dat kinderen de leerinhouden beter verwerken en onthouden. Uit het onderzoek bleek ook dat het toevoegen van het bewegingselement resulteerde in een verhoogde motivatie van de leerlingen.

- **Balans tussen de concrete en abstracte leeromgeving:**

Wie werkt met concrete materialen uit de brede schoolomgeving, maakt de actieve werkvorm krachtiger dan wanneer je abstracte afbeeldingen of figuren gebruikt.

Voorbeeld: 'Franse Twister'

- Groepjes van drie leerlingen (*kwantiteit van bewegen*) tekenen een silhouet van een lichaam. Ze benoemen alle lichaamsdelen in het Frans (*concrete leeromgeving*)
- Daarna spelen ze 'Twister'. Eén leerling geeft telkens de opdrachten aan de andere twee leerlingen. Ze zetten dan bijvoorbeeld hun linkerhand of rechterschoet op de lichaamsdelen die genoemd worden.
- Met deze oefening wordt kwalitatief aan lichaamsperceptie, lenigheid en wendbaarheid (*kwaliteit van bewegen*) gewerkt. De bewegingen ondersteunen de kinderen om begrippen beter te onthouden (*functie van bewegen*).

Ben je op zoek naar actieve werkvormen? Kijk op de website www.vitalschools.be. Daar vind je per oefening alle details en een inspirerend filmpje.

Een greep uit het aanbod: geschiedenis ervaren, dribbelen met breuken, rekenwerpen, dictee-estafette, splitshuisjes en rekenen met darts.

BEWEGINGSTUSSENDORTJES

Soms hebben je leerlingen nood aan een korte mentale break tijdens de les. Een bewegingstussendoortje inlassen kan helpen! Het is een laagdrempelige start voor leraren die weinig ervaring hebben met beweegvriendelijk lesgeven. Vital Schools ontwikkelde een checklist met tips zodat het tussendoortje kort maar succesvol met de leerlingengroep uitgevoerd kan worden. Je vindt op de website ook filmpjes van bewegingstussendoortjes.

Kort maar krachtig

- Oefen vooraf je bewegingstussendoortje
- Koppel een korte en duidelijke instructie direct aan een demonstratie
- Maak goede afspraken! Bepaal een start- en stopsignaal en zeg wat je leerlingen moeten doen als het tussendoortje afgelopen is
- Betrek je leerlingen. Wat vinden zij leuk?
- Varieer in je beweegpauzes.

TEAMWERK

Inzetten op beweegvriendelijk lesgeven is een proces waar leraren de nodige tijd en ruimte voor moeten krijgen. De leraar lichamelijke opvoeding kan collega's klasleraren tips geven en op weg helpen.

Bewegen is de boodschap!

Concreet uitgewerkte voorbeelden, per onderwijsniveau, vind je terug op de website www.vitalschools.be.

Met dank aan Gert Muylle (Projectleider Vital Schools, lector lichamelijke opvoeding Howest)

De bewegingsdriehoek

Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg. Wissel zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je helder weer.

