



Brabantse Basisscholen in Beweging

MENNO SLINGERLAND EN LIESBETH JANS

De hoeveelheid beweging onder basisschool kinderen loopt terug, ook in Brabant.

De basisschool is bij uitstek geschikt om hierin een duurzame verandering te bewerkstelligen.

Fontys Sporthogeschool in samenwerking met de Provincie Noord-Brabant en de gemeenten Eindhoven, Tilburg, Breda, Den Bosch en Helmond, met ondersteuning van Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), hebben daarom de handen ineen geslagen en het project Brabantse Basisscholen in Beweging opgezet. Dit ambitieuze project, dat in augustus 2012 van start is gegaan, is ingezet voor 4 jaar. Het project zal op verschillende scholen in de vijf bovengenoemde steden gaan draaien.



DOEL VAN HET PROJECT

Brabantse Basisscholen in Beweging is de praktische doorvertaling van de evidence based methode 'Basisschool in Beweging' die eerder is ontwikkeld door het lectoraat van Fontys Sporthogeschool. Deze methode is openbaar toegankelijk en de exacte inhoud hiervan is terug te lezen op www.basisschoolinbeweging.nl. De methode werkt als volgt: eerst wordt per school in kaart gebracht waar de mogelijkheden voor bewegingsstimulering liggen (vanuit de specifieke vragen, wensen en mogelijkheden van de school) en vervolgens wordt hierop een 'op maat' gemaakt plan van aanpak geschreven. Zo zal de ene school bijvoorbeeld een vraag hebben naar inrichting van een 'actief schoolplein' terwijl een andere school een kwaliteitsslag wil maken binnen het bewegingsonderwijs. Weer een andere school zal wellicht inzetten op een tussenschools of naschools beweegaanbod. Deze vraaggestuurde en schoolgerichte aanpak leidt tot een toename van de beweegkansen voor leerlingen waardoor een hoger percentage leerlingen op termijn zal voldoen aan de 'beweegnorm' van 60 minuten matig-tot-intensief fysieke activiteit per dag. Basisschool in Beweging zal bij gebleken succes kunnen worden ingezet in de gehele provincie Noord-Brabant en wellicht in heel Nederland voor basisscholen die sport en bewegen structureel de plek willen geven die het verdient binnen de schoolomgeving.

ROL STUDENTEN FONTYS SPORTHOGESCHOOL

Een uniek aspect van Brabantse Basisscholen in Beweging is dat de praktische uitvoer van het project volledig in handen ligt van studenten van de Fontys Sporthogeschool. Leerkrachten worden er daardoor minimaal mee belast. Zowel studenten vanuit de lerarenopleiding Lichame-

lijke Opvoeding als vanuit de Sport en Bewegings-educatie-richting zullen binnen de context van dit project hun stages gaan invullen en daarmee het project grotendeels gaan dragen. Studenten vormen beweegteams waarin elk type student vanuit zijn of haar opleiding specifieke expertise in zal brengen. Studenten worden vanuit de gemeenten begeleid door een of meerdere combinatiefunctionarissen en daarnaast door een stagebegeleidend docent vanuit Fontys. Studenten in opleiding tot vakleerkracht zullen zich binnen het project primair focussen op het bewegingsonderwijs, maar tevens ondersteunen in de verdere uitvoer van het projectplan, bijvoorbeeld in de organisatie van naschoolse sport of het opzetten van een actief schoolplein. Sport- en Bewegings-educatiestudenten zullen met name aan de slag gaan met zaken als sportief schoolbeleid, ouderbetrokkenheid, naschoolse sport, verbindingen met de wijk en sportverenigingen, sportaanbod op de BSO's etc.

PRAKTISCHE OPZET

Het eerste jaar (aug. 2012 - aug. 2013) zal een pilotjaar zijn waarin per gemeente 2-4 basisscholen in het project mee zullen doen. Het project zal daarna elk jaar opgeschaald worden door meer scholen te includeren waardoor uiteindelijk een provinciebrede dekking ontstaat.

MONITORING & EVALUATIE

Het Lectoraat (onderzoeksgroep) van Fontys Sporthogeschool zal het project periodiek monitoren en effectmetingen uitvoeren. Zo zal onder andere een tevredenheidsonderzoek uitgevoerd worden onder alle betrokkenen (leerlingen, ouders, directie), maar ook zal met objectieve beweegmeters regelmatig gemeten worden of de geboden beweegkansen daadwerkelijk tot uiting komen in een verhoogde fysieke activiteit bij de leerlingen.

Provincie Noord-Brabant

Brabantse Basisscholen in Beweging is mogelijk gemaakt met steun van de provincie Noord-Brabant en de afzonderlijke gemeenten Eindhoven, Helmond, Den Bosch, Tilburg en Breda.

Samen springen bulk-bulk

- Draai het touw en spring er samen overheen.
- Kunnen jullie ook achteruit?



Bulk-rug

- Tel af voor het draaien: de voorste kan je niet zien!
- Probeer vooruit en achteruit te draaien. Welke kant is makkelijkst?

De vrije springer



De draaier

Tips

- Mat z'n draai? Ga om beurten!
- Pak een tweede touw waar je mee kunt springen als je moet wachten.

Lukt het niet?

- Probeer uit wat je makkelijkst vindt: zelf draaien of de ander.
- Oefen het springen in je eentje.

Lukt het?

- Probeer trucjes: samen een rondje draaien, naar links en rechts springen.
- De vrije springer kan in zijn eentje trucjes doen: grond aantikken, rondje draaien, etc.
- Probeer met z'n drieën in één touw te springen.

De actieve pauze

Fontys Sport Hogeschool
Auteur: Hester Mahagnoli

Rug-rug

- Achteruit draaien is het makkelijkst
- Tel af voordat je begint te draaien: je kunt elkaar niet zien.



Bij iemand inspringen

- Vretrek als het touw het dichtst bij jou is.
- Loop naar de draaier en spring mee.
- Ga dicht bij elkaar staan.



De actieve pauze

Fontys Sport Hogeschool
Auteur: Hester Mahagnoli

VOORBEELD DE ACTIEVE PAUZE

De meeste basisscholen in Nederland delen de visie dat kinderen op het schoolplein zelf mogen kiezen wat ze mogen doen. Actieve bemoeienis met het spel van de kinderen zien de leerkrachten niet als hun taak. Het is tenslotte pauze voor de kinderen en de leerkrachten. Maar wat kun je dan als leerkracht doen om kinderen te stimuleren meer te bewegen en met rode wangen terug te laten komen in de klas?

Hiervoor is bijvoorbeeld de interventie 'De actieve pauze: touwtjespringen' ontwikkeld, waarmee kinderen worden gestimuleerd zelfstandig te gaan touwtjespringen op het schoolplein, door:

- de activiteiten eerst aan te bieden in de *les Bewegingsonderwijs*, waardoor de kinderen de activiteit kennen en weten hoe ze de activiteit kunnen organiseren en reguleren (bijv. het wisselen van draaiers, wat doe je als het niet lukt, etc.);
- *springtouwen* beschikbaar te stellen in de pauze;
- de kinderen *speelkaarten* te geven (figuur 1), waarop de activiteiten worden uitgelegd; deze kaarten worden op een *centrale plaats* op het schoolplein gelegd (bijv. in een aparte bak bij de springtouwen);
- de kinderen *filmpjes* te laten zien, waarop springactiviteiten op meerdere niveaus staan;
- op het *schoolplein* aan te geven *waar de kinderen kunnen springen*;
- afspraken te maken over het *gebruik en het opruimen van de springtouwen*; deze afspraken worden in de les Bewegingsonderwijs aangeleerd.

Het kant-en-klare docentenpakket bestaat uit een docentenhandleiding met uitleg over de interventie, tips voor touwtjespringen en lesvoorbereidingen. Het gehele pakket, inclusief de speelkaarten en filmpjes die door de kinderen gebruikt kunnen worden, zijn gratis beschikbaar via de website: www.basisschoolinbeweging.nl; ga naar schoolplein - voorbeeldmateriaal.

ONDERZOEK DE ACTIEVE PAUZE

Eind 2011 hebben zes Tilburgse basisscholen geparticipeerd in een onderzoek naar de gebruiksmogelijkheden en de effectiviteit van de interventie. Het touwtjespringen is aangeslagen. Zowel de leerkrachten als de meisjes waren erg enthousiast. Afhankelijk van de beginsituatie op de school gingen de vak- en groepsleerkrachten op verschillende manieren om met het materiaal. Gezien de concrete uitwerking van het materiaal en de keuzemogelijkheden konden de docenten zonder verdere ondersteuning er zelfstandig mee aan de slag. De meeste leerkrachten hebben dan ook interesse in het aanbieden van andere (vervolg-)thema's.

Werd er vier weken na de start nog gesprongen op het schoolplein? Ja, volop! Aan de hand van observaties was zichtbaar dat halverwege de pauzetijd veel

kinderen aan het springen waren (ongeveer 1/3 deel). Driekwart van de kinderen die touwtje sprongen waren meisjes. Het is de vraag waarom de kinderen vooral basissprongen maakten, terwijl ze in de les bewegingsonderwijs ook allerlei trucjes e.d. aangeleerd hebben gekregen. In een eerder onderzoek, waarbij stagiaires van FSH de interventie hebben uitgevoerd, bleken de kinderen juist wel de uitdaging te zien in meer complexe sprongen.

De gemiddelde fysieke activiteit is door de interventie niet significant toegenomen. Dit is begrijpelijk aangezien touwtjespringen behoorlijk intensief is. Hierdoor hebben de kinderen tussendoor ook rust nodig, wat er toe leidt dat de gemiddelde fysieke activiteit niet hoeft te veranderen. Het is niet bekend of er wel verschuivingen zichtbaar zijn binnen de categorieën licht, matig en zware fysieke activiteit. In het kader van het project Brabantse Basisscholen in Beweging zullen FSH-studenten de komende jaren op vergelijkbare manier andere schoolpleinactiviteiten ontwikkelen en uitproberen. Dit onderwijsmateriaal zal te zijner tijd beschikbaar worden gesteld op www.basisschoolinbeweging.nl. 

Voor meer informatie: Liesbeth Jans (L.Jans@fontys.nl) en Menno Slingerland (m.slingerland@fontys.nl)

