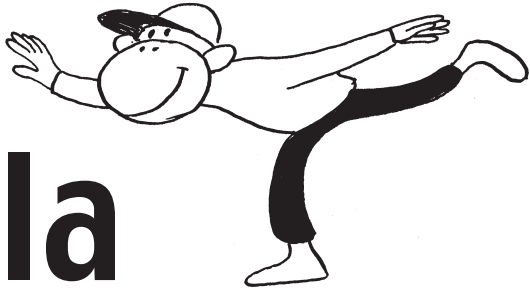


handleiding bij



hupla

bewegingstussendoortjes

Inleiding

Je hoort tegenwoordig wel: kinderen kunnen niet zo lang meer stilzitten. Maar hebben kinderen dat dan vroeger wel gekund? Zijn 'de' kinderen dan zo veranderd?

Je kunt het natuurlijk ook anders bekijken: sluit dat langdurig en onafgebroken stilzitten wel aan bij hun natuur? Moeten we de aanwezige 'kinetische' energie van de kinderen niet op regelmatige tijdstippen de kans geven bewegingsenergie te worden? 'Een gezond kind is immers een bewegend kind!'

Men heeft vroeger in verschillende wetenschappelijke onderzoeken aangetoond dat basisschoolkinderen zich gemiddeld een dertigtal minuten onafgebroken kunnen concentreren. Omwille van de drukke dagelijkse 'agenda', de eindtermen of kern-doelen, de leerplannen enz... vragen we steeds meer aan die schoolkinderen om lang en aandachtig op te letten en daarbij liefst nog zo lang mogelijk stil te zitten!

Zo ontstaat de situatie dat kinderen hun kinetische energie niet voldoende kwijt kunnen.

Beschouw deze tekst niet als een nieuwe aanklacht tegen het structureel te weinig aan bod komen van de (psycho-)motorische vaardigheden en capaciteiten van het schoolkind, deze discussie is trouwens op het hoogste niveau al lang aan de gang, voorlopig echter zonder concreet resultaat.

Bewegingsintegratie en **bewegingstussendoortjes** zijn in eerste instantie de verantwoordelijkheid van de leerkracht.

Via **bewegingsintegratie** worden kinderen actief betrokken bij het lesgebeuren wat hun intrinsieke motivatie verhoogt. Beweging is hierbij een middel om bepaalde leerinhouden aan te brengen en is dus geen doel op zich. Van concreet naar abstract... dit vraagt echter vaak wat extra voorbereiding.

Behalve bewegingsintegratie –het aanwenden van de beweging (fijn- of groot-motoriek) als middel om bepaalde leerinhouden inzichtelijk te maken– heeft de leerkracht de mogelijkheid om **bewegingstussendoortjes** in te lassen.

Bewegingstussendoortjes zijn niet nieuw. Veel leerkrachten doen dit al lang!

Bewegingstussendoortjes horen niet echt thuis bij de 'geïntegreerde bewegingsopvoeding' omdat ze niet deel uit-

maken van de les bewegingsopvoeding

(het hoofddoel is echter niet 'leren bewegen');

ook is het geen bewegingsintegratie

(het hoofddoel is ook niet 'bewegend leren').

Ze hebben dus een ander hoofddoel: de concentratie weer aanscherpen!



Bewegingstussendoortjes? Wat?

Een definitie van bewegingstussendoortjes geven is niet eenvoudig omdat de kans bestaat dat we op die manier bepaalde elementen over het hoofd gaan zien. Nochtans denk ik dat we met de volgende poging dicht in de buurt zitten:

Bewegingstussendoortjes zijn korte onderbrekingsmomenten tijdens of na een les waarbij men bewust de concentratie van alle kinderen gedurende enkele minuten doorbreekt door middel van een bewegingsactiviteit, met als doel de aandacht erna weer te kunnen verscherpen.

Het hoofddoel van bewegingstussendoortjes is dus tweërlei:

- ten eerste wil men op deze manier de concentratie na het tussendoortje weer optimaliseren: het komt met andere woorden tegemoet aan het 'inspanning-ontspanningsprincipe';
- ten tweede komt een bewegingstussendoortje tegemoet aan de natuurlijke bewegingsdrang van het schoolkind en creëert het een intrinsieke plezierbeleving. Structureel komt beweging in de school te weinig aan bod, zodat het bewegingstussendoortje toch al enige bewegingscompensatie betekent.

Naast deze hoofddoelen zijn er nog andere, secundaire doelen aanwezig:

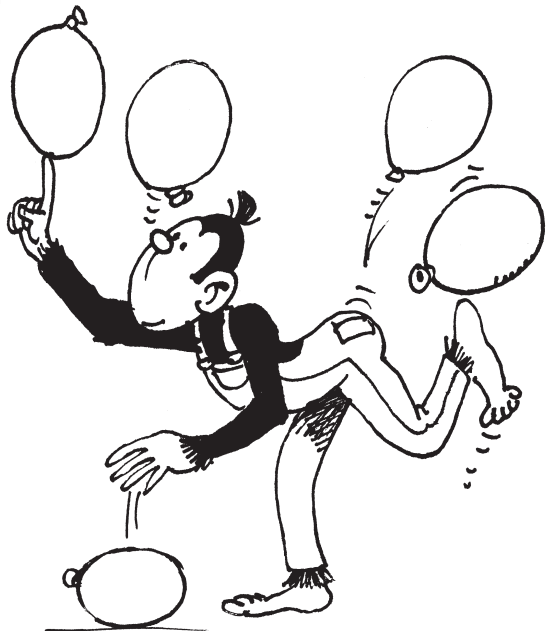
- de leerlingen zijn als klasgroep verantwoordelijk voor het welslagen van het tussendoortje; we spreken hier dan ook over **groepsverantwoordelijkheid**;
- bewegingstussendoortjes zorgen ervoor dat de leerlingen ontspannen en geconcentreerd kunnen verder werken; ze **motiveren** de leerlingen dus om zich intensief te blijven inzetten;
- wanneer je als leerkracht voelt dat de aandacht verzwakt, kan je **tijdens een les of tussen twee lessen in** een bewegingstussendoortje laten uitvoeren;
- een kind dat met plezier (in groep) beweegt, ontwikkelt een positief lichaamsbewustzijn en krijgt daardoor vaak meer **zelfvertrouwen**;
- afhankelijk van het soort bewegingstussendoortje, kan je de **creativiteit** van de leerlingen stimuleren.

Bewegingstussendoortjes? Wanneer?

In principe kan er maar één persoon het moment van een bewegingstussendoortje bepalen, nl. de leerkracht zelf. Als begeleider van leer- en ontwikkelingsprocessen en als voortdurend observator van zijn klas kan hij perfect inschatten wanneer een bewegingstussendoortje kan plaatsvinden om de concentratie te doorbreken. In principe is dat een moment als de leerlingen zich maximaal (mentaal) hebben ingezet en de aandacht dus geleidelijk begint te verzwakken.

Dit impliceert dus dat een bewegingstussendoortje niet vlak na of vóór een speeltijd komt. Immers, de speeltijd is precies een van de weinig structureel ingebouwde bewegingstussendoortjes.

Pas op: bewegingstussendoortjes mogen niet de associatie met beloning (of straf) oproepen. Als kinderen doorhebben dat zo'n plezierig moment ingelast wordt als ze minder aandachtig zijn, dan sorteert je het omgekeerde effect: een bewuste vermindering van concentratie of momenten dat je die voor de leerinhoud maximaal hoeft. Zorg er dus voor dat zulke momenten niet vast ingebouwd worden en kondig ze niet (als beloning) aan. Er is dus een hele cluster van factoren die alleen de leerkracht goed kan inschatten omwille van de (voor-)kennis van de klas.



Bewegingstussendoortjes? Waar?



Het is niet de bedoeling om een bewegingstussendoortje 'al te lang' te laten duren. Een ruimer lokaal opzoeken is dus niet echt aangewezen: dat kost tijd en werkt niet echt motiverend.

De meest voor de hand liggende plaats is dan **de klas zelf**. Vele bewegingstussendoortjes die in het boek worden voorgesteld kunnen dan ook in het klaslokaal zelf plaatsvinden omdat men geen tijd wil laten verliezen door verplaatsingen. Maar uiteraard is de gang een alternatief.

Het is niet echt de bedoeling geweest om de bewegingstussendoortjes in de bewegingsruimte (sportzaal) te organiseren, maar het kan natuurlijk wel.

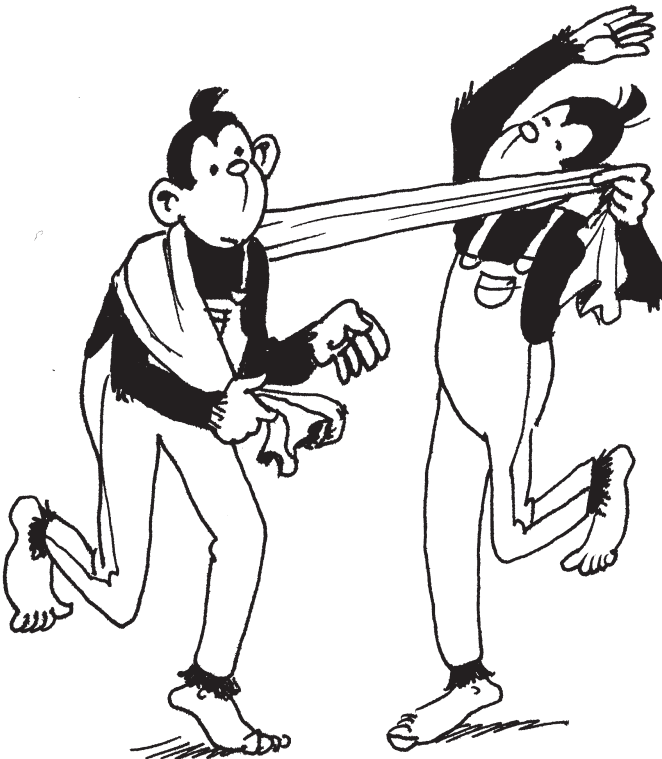
Feit is dat de ene klas zich qua ruimte beter leent tot een bepaald bewegingstussendoortje dan een andere klas. Daarom is het arsenaal aan voorstellen zo groot: iedereen kan dan wel iets van zijn gading vinden. Het gros van de bewegingstussendoortjes kan trouwens in een gewone klas met klassieke opstelling uitgevoerd worden. Immers, vele tussendoortjes kunnen uitgevoerd worden op de plaats die de kinderen in de klas op dat moment innemen (de klassieke opstelling met banken).

Bewegingstussendoortjes? Hoeveel?

Een eenduidig antwoord op de vraag naar de gewenste frequentie van tussendoortjes is niet te geven.

Zoals eerder al werd gezegd hangt dat af van de specifieke invulling van de dag. Tijdens de halve dag dat er een bewegingsles of een uitstap voorzien is, zal een bewegingstussendoortje wel overbodig zijn. Maar een dag zonder bewegings-intensieve activiteiten en een intense mentale activiteit is een aangewezen dag voor een bewegingstussendoortje, zeker tijdens de langere voormiddag.

Nogmaals: de leerkracht beslist of er een bewegingstussendoortje wordt ingelast en op welk moment!!



Bewegingstussendoortjes? Hoe?

De manier om bewegingstussendoortjes in te lassen en enkele aandachtspunten daar-
rond hebben Lieve Van Hove en Mieke De Leenheer geïnventariseerd in hun scriptie⁽¹⁾.
Soms steunden ze daarbij op het werk van Annick Weyn⁽²⁾.

Enkele principes en tips.

1. Las geen afvalspelletjes in: niet alle leerlingen kunnen dan even actief en intensief bewegen.
2. Hou rekening met volgende praktische gegevens: de grootte van de klasruimte, de schikking van de banken/tafels, de grootte van de groep, het beschikbare materiaal, de leeftijd van de kinderen,...
3. Wees creatief bij het aanbieden van de tussendoortjes. Gebruik eventueel een toverkoffer met een variatie aan materiaal: dat maakt kinderen nieuwsgierig en motiveert ze.
4. Pas de tijd aan de leerlingen en de situatie aan. Voorkom demotivatie die een volgend tussendoortje tegenwerkt.
5. Stoor de andere klassen niet met je tussendoortjes of waarschuw van te voren voor mogelijke overlast.
6. Hou het veilig zowel op materieel als psychologisch vlak. Anders roept het tussendoortje spanning op in plaats van dat het ontspanning biedt.
7. Schat de intensiteit van het tussendoortje goed in: omgevingstemperatuur, moment van de dag,...
8. Denk aan het verrassingseffect van elk tussendoortje.

(1) Van Hove L.; De Leenheer M., *Bewegingstussendoortjes*, scriptie voorgedragen tot het behalen van het diploma van onderwijzer, Academiejaar 2001-2002, KaHo Sint-Lieven – Sint-Niklaas, p 9.

(2) Weyn A., *Bewegingstussendoortjes*, uit de cursus 'bewegingsopvoeding', onderwijzersopleiding, Leuven.

Wat doen leerkrachten reeds?

Lieve Van Hove en Mieke de Leenheer hebben via hun scriptie een onderzoek gedaan naar wat er nu reeds wordt gedaan op het vlak van bewegingstussendoortjes. De gegevens die je hieronder vindt zijn afkomstig van een enquête die ze in enkele basisscholen van Sint-Niklaas en omliggende hebben afgenomen.

Bij de opsommingen wordt de verwoording van de leerkrachten letterlijk overgenomen.

De bevindingen voor de jongere kinderen zijn

De meerderheid is voorstander van het integreren van bewegingstussendoortjes omwille van:

- bewegingsdrang, bewegingsnood,
- ontspanning,
- doorbreken van de concentratieboog,
- stoom aflaten,
- aangename afwisseling,
- hervatten van de aandacht,
- kinderen zelfbewuster maken,
- ontwikkelen van de geest en het lichaam,
- ontwikkelen van de grove en de fijne motoriek,
- als lesovergang,
- op een speelse wijze fitheid en vaardigheden bevorderen,
- amusement.

Zij geven ook enkele redenen op voor het **niet inlassen** van bewegingstussendoortjes bij:

- ervaringsgericht werken,
- taken geven vanuit de motivatie van de kinderen,
- het geven van korte instructies,
- contractwerk, hoekenwerk,
- kring en praatronde,
- actief bezig zijn,
- het organiseren van ateliers.

Deze leerkrachten lassen gemiddeld **een negental bewegingstussendoortjes per week** in. Het tijdstip is afhankelijk van:

- de nood van de de leerlingen,
- het zelf aanvoelen van de leerkracht,
- de lessen of het lesonderdeel,
- de klassituatie,
- de beschikbare tijd,
- de klasfeer.

Hun ervaringen zijn onder andere:

- leuke momenten voor de leerkracht,
- in alle thema's inpasbaar,
- meermaals aan bod laten komen zodat alle leerlingen ermee vertrouwd zijn,
- rustmoment,
- uitwaaien,
- positief,
- goede begeleiding is noodzakelijk,
- stilte eisen,
- goede afspraken maken,
- enthousiasme,
- ontspanning,
- uitlaatklep,
- stilzitten doorbreken.

De bevindingen van de leerkrachten van oudere kinderen zijn

De meerderheid van de leerkrachten is voorstander van het inlassen van bewegingstussendoortjes. Opvallend is toch ook dat er enkele tegenstanders zijn.

Een aantal redenen is:

- kinderen worden uit hun concentratie gebracht,
- soms bereik je het tegenovergestelde effect.

Deze groep last gemiddeld 3 bewegingstussendoortjes in per week.
Het tijdstip waarop ze dit inlassen is:

- als lesovergang,
- om de spanning te breken,
- om opnieuw te kunnen concentreren.

Hun ervaringen zijn:

- vlotter en aandachtiger werken,
- soms worden leerlingen te wild,
- moeilijk realiseerbaar in de klaspraktijk,
- sommigen kunnen zich niet meer concentreren,
- het vergt veel tijd en werk,
- sommige kinderen vinden het kinderachtig,
- het is een breekmoment voor de kinderen.

De bevindingen voor de oudste kinderen zijn

Ook hier is er een kleine groep van leerkrachten niet echt voorstander van bewegingstussendoortjes:

- het bevordert de concentratie niet echt,
- het is niet echt noodzakelijk voor elke groep kinderen,
- kinderen worden soms te wild.

Deze groep last gemiddeld **2 tussendoortjes per week** in. Het tijdstip is afhankelijk van:

- de lesovergang,
- concentratie,
- activiteitsgraad van de les.

Hun positieve ervaringen zijn:

- de leerlingen hebben er nood aan,
- de leerlingen ervaren het als een beloning,
- er is nadien weer motivatie voor de les,
- er was even een deugddoend en ontspannend moment.

Samengevat komen we tot volgende besluiten

- er is duidelijk **meer nood** aan bewegingstussendoortjes bij de jongste kinderen, hoewel ze ook in de derde graad zeer zinvol zijn volgens de meest leerkrachten;
- de meeste leerkrachten zijn overtuigd van het **positief effect** (concentratiebevorderend);
- je moet duidelijk **goede afspraken maken** naar de leerlingen toe omwille van praktische redenen; het bewegingstussendoortje moet na enkele minuten vlot kunnen afgebroken worden zonder dat de leerlingen nadien een storend effect vertonen;
- de **leerkracht bepaalt wanneer** er een bewegingstussendoortje plaatsvindt;
- de **aard** van het tussendoortje is **afhankelijk van tijd en plaats**;
- de meeste leerkrachten passen de bewegingstussendoortjes toe omwille van bovenstaande redenen.



De leerkrachten die HUPLA hebben uitgetest, werden aangenaam verrast door de kwantiteit en de frequentie van de bewegingstussendoortjes.

Dit werk is dan ook bedoeld om wat meer 'voer' te geven aan alle leerkrachten die begaan zijn met het 'welzijn' van hun kinderen.

Tot slot

Hopelijk geven HUPLA 1, HUPLA 2 en HUPLA 3 voldoende aanzetten tot het (blijven) uitvoeren van de bewegingstussendoortjes in de klas. Die hebben hun effect meer dan voldoende bewezen.

Deze drie klapblokken, boordevol bewegingstussendoortjes, zullen dan ook in de opleiding van toekomstige onderwijzers als 'verplichte lectuur' beschouwd worden.

Ik denk dat iedere onderwijzer die respect toont voor het bewegende kind, in de HUPLA'S voldoende aanzetten en voorbeelden vindt om de concrete toepassing daarvan te verwezenlijken.

De kinderen zullen hen hiervoor dankbaar zijn!

Veel succes en veel plezier ermee!



© 2004, Abimo Uitgeverij

Voor België:
Abimo Uitgeverij,
Beukenlaan 8, B-9250 Waasmunster
(t) +32-(0)52 46.24.07
(f) +32-(0)52 46.19.62
info@abimo-uitgeverij.com
<http://www.abimo-uitgeverij.com>

Voor Nederland:
Schoolsupport,
Postbus 21, 9800 AA Zuidhorn
(t) +31-(0)594-500145
(f) +31-(0)594-528099
info@schoolsupport.nl
<http://www.schoolsupport.nl>

Auteurs: Mieke De Leenheer, Hugo Laurent, Lieve Van Hove, Gertjan De Smet
Coördinerend auteur: Luc Van Acker
Illustraties: Jef Goedemé
Vormgeving: Marino Pollet

Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze ook, worden overgenomen zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.