

De sportiefste basisschool van Nederland

Dynamische schooldag op de Waterhof

Op de Waterhof is er gedurende de schooldag een bewuste afwisseling tussen inspannende en ontspannende activiteiten. Het zittend leren wordt bewust afgewisseld met verschillende beweeginterventies zoals bewegingsonderwijs, buitenspelen, beweegtussendoortjes, bewegend leren, aanbod na schooltijd en de inzet van juniorcoaches. We organiseren de activiteiten in verschillende contexten zoals in de gymzaal, speelzaal, op de gangen, op het plein of in de klas. Door meer te bewegen gedurende de schooldag leveren we een bijdrage aan het welbevinden en de betrokkenheid van de kinderen bij het onderwijs.

In de beschrijving van de visie van de school staat:

Op de Waterhof zitten de kinderen niet langer dan 30 minuten achter elkaar stil.
Na elke 30 minuten wordt er minimaal 5 minuten bewogen

De aanleiding

De aanleiding tot het creëren van een dynamische schooldag (negen jaar geleden!) was het gedrag van de kinderen op het plein en in de klas. In de klassen waren de kinderen moeilijk te motiveren voor de cognitieve (zittende) vakken. Kinderen waren wel gemotiveerd om te bewegen tijdens de les bewegingsonderwijs. Dit bleek voor het team de oplossing. Laten we dan ook meer bewegen in de klassen en op het plein.

Tijdens het buiten spelen waren er veel conflicten. Uiteindelijk kwam het team tot de conclusie dat de oorzaak bij het aanbod van de school lag. Te weinig materiaal om mee buiten te spelen, geen structuur op het plein, de leerkrachten waren 'pleinwacht' in plaats van speelbegeleider en te veel kinderen van verschillende leeftijden op het plein. Het team besloot om deze oorzaken aan te pakken. Na het samenstellen van een werkgroep zijn we speelkaarten gaan ontwikkelen voor tijdens het buiten spelen.



Basisschool de Waterhof is verkozen tot de sportiefste school van het basisonderwijs van Nederland. Op de Waterhof zijn ze niet alleen sportief; Nick Keijser heeft samen

met het team een kwaliteitsvolle dynamische schooldag ontwikkeld. Bewegen zit in het DNA van de school. Het loopt als een rode draad door de dag heen. In de beschrijving van de visie van de school staat dat kinderen niet langer dan 30 minuten achter elkaar stil hoeven te zitten. Na 30 minuten komen zij in beweging. Dat kan zijn omdat ze gaan gymmen, buitenspelen, bewegend leren, activiteiten of beweegtussendoortjes

uitvoeren. Er wordt klasdoorbrekend gewerkt met het concept van juniorcoaches. Verder is er elke week 4 uur beweegaanbod na schooltijd. Niet alleen voor de kinderen die affiniteit hebben met bewegen en sport, maar juist ook voor de doelgroep die minder graag beweegt. Al het bewegen wordt aangestuurd door het beweegteam. De dynamische schooldag wordt ingezet als randvoorwaarde om een bijdrage te leveren aan het welbevinden van alle kinderen op school om vervolgens beter tot leren te komen.



We zagen meteen een verschil. Wanneer een leerkracht bijvoorbeeld een springtouw gaat ronddraaien, trekt dat onmiddellijk kinderen die mee willen spelen. Uiteindelijk besloot het team om het buiten spelen professioneler aan te pakken en kwamen we uit op de speelpleinmethode 'Beweegwijs'. Beweegwijs heeft gezorgd voor meer en beter bewegen maar ook de sfeer op het plein is verbeterd. Er zijn minder conflicten op te lossen waardoor de effectieve lestijd in de klas omhoog gaat.

Bewegingsonderwijs

Alle kinderen krijgen twee keer per week bewegingsonderwijs van de vakdocent. Deze lessen worden gegeven in de gymzaal, speelzaal of op het plein. Er is tijdens de les een breed aanbod van verschillende beweegactiviteiten. We werken vaak in lessenreeksen van drie lessen. In deze drie lessen krijgen de kinderen dezelfde beweegactiviteiten aangeboden. In les 1 ligt de nadruk op 'bewegen regelen'¹. In les 2 op 'bewegen verbeteren'. We werken vanuit vaste groepjes waarbij de kinderen beter gaan bewegen en de bewegingsactiviteit beter met elkaar gaan regelen. In les 3 ligt de nadruk op 'bewegen waarderen'. Bij bewegen beleven en waarderen gaat het erom dat kinderen op een duurzame wijze betrokken blijven bij het bewegen. Ieder kind beleeft en waardeert het bewegen op een eigen manier. De leerkracht ziet het kind en erkent de verschillende deelnameperspectieven om de betrokkenheid te vergroten. De leerkracht geeft het kind de kans om op een plezierige, sociale en/of gezonde wijze deel te nemen aan het bewegen. Dit betreft vaak een vrije les waar kinderen in kleine zelf samengestelde groepjes aan de slag gaan met de beweegactiviteiten. In deze les is er veel aandacht voor autonomie. De kinderen bepalen welke activiteit(en) ze doen, hoelang, met wie en met welke regels. Daarnaast zijn ze vrij om hun creativiteit aan te spreken en de beweegactiviteit aan te passen.

Zwakke beweger

Op de Waterhof is ook aandacht voor de minder vaardige bewegers. Er wordt twee keer per week 45 minuten motorisch remedial teaching (MRT) gegeven. De kinderen uit de groepen 1 t.e.m. 3 worden twee keer per jaar gescreend

De Waterhof is een open christelijke basisschool in de wijk Tanthof in Delft. Het doel van het onderwijs is dat kinderen nu en straks, individueel en samen, hun plek in de samenleving innemen en een scheppende bijdrage leveren aan een gezonde wereld. Wij doen dat door te onderwijzen in de kernvakken (leerlijn basisvaardigheden) en door drie bijzondere leerlijnen. Een van de leerlijnen uit de visie is: leren bewegen en leren door te bewegen.

aan de hand van de 4 S-test. Op basis van de uitslag van deze test, in combinatie met de gegevens uit het leerlingvolgsysteem 'Beweegbaas', wordt bepaald welke kinderen aan het MRT-programma deelnemen. Afhankelijk van de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek van de Hogeschool van Amsterdam² wordt er externe hulp bij betrokken. Te denken valt aan een samenwerking met de fysiotherapeut.

LVS en rapportage

We zijn van mening dat kinderen als beoordeling geen cijfers of letters moeten krijgen voor bewegingsonderwijs op hun rapport. We zijn voorstander van het bijhouden van individuele ontwikkeling. Er is geen norm waaraan kinderen moeten voldoen. Kinderen die oefenen maar niet aan een norm voldoen, kunnen toch succesbeleving ervaren en een positief beeld van hun eigen bewegen houden. We gebruiken daarom het formatieve leerlingvolgsysteem 'Beweegbaas'. Het is een overzichtelijk systeem om de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerling in kaart te brengen. De leerling krijgt twee keer per jaar een positief, uitdagend en normloos beweegrapport. Zowel de vakdocent als de kinderen bepalen wat er te zien is in het beweegrapport.

Bewegen tussen het leren

'Bewegen tussen het leren' omschrijven we als een onderbreking van een passief lesdeel (zittend rekenen of taallessen) door een actieve onderbreking. Dit doen we aan de hand van beweegtussendoortjes. Rond de tafel in de klas, jongleren, twister, minikingen in de klas, de 'haka' of een spelletje uit de 'beweegpot' zijn verschillende mogelijkheden om het zitten te onderbreken. Iedere groep heeft

daarnaast een beweegkist. In de kist zitten allerlei materialen om beweegtussendoortjes mee te organiseren.³ Te denken valt aan: een tafeltennisnetje, jongleermaterialen, mikado XXL en roze stuiterballen. We begeleiden en ondersteunen leerkrachten bij het inzetten van beweegtussendoortjes in de klas. In deze ondersteuning zit een doordachte opbouw. Groepsleerkrachten starten eerst met klassikale beweegtussendoortjes zonder materiaal. Wanneer dit goed verloopt, kunnen er ook materialen ingezet worden en uiteindelijk kunnen deze materialen aangeboden worden in circuitvorm. Een goed klassenmanagement en pedagogisch klimaat zijn belangrijke voorwaarde om dit tot een succes te maken.



De beweegtussendoortjes zorgen op een laagdrempelige manier voor meer bewegen gedurende de schooldag. Relatief gezien makkelijk en snel inzetbaar. Bij de groepsleerkrachten is deze manier van bewegen tussen het leren enorm populair.

Bewegend leren

De afspraak op de Waterhof is dat alle kinderen tweemaal per week lessen bewegend leren krijgen aangeboden. Bij

sommige groepen wordt het programma 'Fit en vaardig' gebruikt bij de automatisering en memorisering van rekenen en taal. 'Fit en vaardig' is een programma dat je op het smartboard kunt afspelen. Ook is er een 100-veld op het plein dat we inzetten voor 'outdoor learning'. Op het 100-veld kun je uitstekend de 'levende rekenmachine' of de tafels springen.

Vanaf de onderbouw zetten we steeds meer circuits bewegend leren in op het plein. Groepsleerkrachten en de vakdocent bewegingsonderwijs werken met elkaar samen om de circuits te ontwikkelen. De groepsleerkracht heeft verstand van de cognitieve inhoud en de vakdocent van actieve werkvormen. Samen is dit een krachtige samenwerking. Voor de kleuters is er een Interactieve beweegvloer van Springlab. Technologie en bewegen worden op deze manier verbonden. Wanneer we bewegen en cognitie met elkaar verbinden, is het bewegen een efficiënt middel om de cognitieve taak te ondersteunen.

Buiten spelen volgens beweegwijs

Het buiten spelen is georganiseerd door de speelpleinmethode van Beweegwijs. Beweegwijs is een speelpleinmethode gebaseerd op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Op het plein is er een breed aanbod. Je kunt veel verschillende beweeg- en sportactiviteiten kiezen. Er zijn traditionele activiteiten zoals voetbal, basketbal, trefbal en tikspelen. Maar ook vernieuwende activiteiten zoals het balspel kingen, spikeball, boogschieten, jongleren, ninja warrior line en boksen. Tijdens het buiten spelen zijn er vaak twee à drie groepen tegelijk op het plein aanwezig. Te veel kinderen op het plein is niet wenselijk om lekker te bewegen. Eén groep op het plein heeft ook niet onze voorkeur. Het socialiserende aspect van het onderwijs wordt dan minder geoefend.

Het buiten spelen wordt aangestuurd door een speelpleinbegeleider die op de school in dienst is. Samen met

Wanneer we bewegen en cognitie met elkaar verbinden,
is het bewegen een efficiënt middel om de cognitieve taak te ondersteunen

de groepsleerkrachten begeleiden zij de activiteiten. Ook juniorcoaches uit groep 7 en 8 'regelen' het bewegen.

Tijdens het buiten spelen is er een breed aanbod van activiteiten die een transfer hebben met de activiteiten die tijdens de les bewegingsonderwijs worden aangeboden. De nieuwe spellen worden wekelijks op het plein uitgetprobeerd.

Tijdens Beweegwijs leren de kinderen buiten spelen aan de hand van kleurzonering op het plein. De kleuren vertellen iets over de sociaal-emotionele ontwikkeling van de kinderen. In de blauwe vakken spelen de kinderen alleen. Bijvoorbeeld alleen dribbelen of jongleren. Deze vakken liggen dicht bij school om een gevoel van veiligheid te creëren bij de kinderen. Er zijn ook geen wachtvakken bij. Er is geen druk om te wisselen met een andere leerling. In de gele vakken leren de kinderen op hun beurt wachten. Daar spelen we bijvoorbeeld een estafettespel of om de beurt met de basketbal gooien. In de oranje vakken gaan we spelen om de activiteit met elkaar op gang te houden. Met elkaar badmintonnen of met elkaar tikkertje spelen zonder belang van winnen of verliezen. In de rode vakken spelen we pas tegen elkaar. In kleine aantallen van drie tegen drie gaan we bijvoorbeeld voetballen of korfballen. De groene vakken zijn bedoeld voor de 'groene spelen'. Dat zijn de echte samenwerkingsspellen, zoals het parachutespel of de gordiaanse knoop. Er zijn ook chill-zones. Dat zijn de witte vakken. Als we zien dat kinderen vaak ruzie krijgen omdat zij nog niet goed tegen elkaar kunnen spelen in het rode vak, dan moet het kind terug naar de

oranje spellen. Door het inzetten van Beweegwijs tijdens het buiten spelen zien we dat kinderen meer en beter bewegen. Ook zijn er minder conflicten op het plein en zorgt het voor een betere sfeer tussen de kinderen en de leerkrachten die meespelen.

Juniorcoaches

Om het doeldomein 'socialisatie' te bevorderen en burgerschapsvaardigheden te ontwikkelen wordt 'bewegen regelen' ingezet. Elk kind wordt tijdens de les bewegingsonderwijs een aantal keer per jaar juniorcoach⁴. Dit zijn kinderen die een sturende rol hebben binnen het organiseren van activiteiten in samenwerking met de groep. We hebben een opbouw gemaakt in oplopende moeilijkheid. Iedereen start in de eigen klas met vriendjes het bewegen te regelen en daarna met niet-vriendjes. Iedereen wordt juniorcoach maar daarna wordt het een keuze van de kinderen (autonomie). Sommige kinderen hebben de voorkeur om de hele les te bewegen maar andere kinderen willen ook een deel van de les bewegen regelen. De kinderen die in groep 6 zitten, worden uit de klas gehaald en krijgen regelende taken tijdens de gymlessen van de kleuters. De kinderen uit groep 7 helpen bij het buiten spelen van de kleuters. De kinderen uit groep 8 zijn juniorcoaches op het grote plein tijdens het buiten spelen van groep 3 t.e.m. 8.

We halen kinderen een uur uit de klas om deze regeltaken uit te voeren. Daar moet goed onderwijs tegenover staan. Je moet immers kunnen verantwoorden aan de inspectie, ouders en groepsleerkrachten waarom de kinderen een uur de klas uit zijn. We denken kwaliteit te kunnen waarborgen door planmatig te werken op het gebied van 'bewegen regelen'. Naast de planning voor 'bewegen verbeteren' werken we ook planmatig aan 'bewegen regelen'.

Per les schrijven we de belangrijkste regelthema's en regeltaken uit. De thema's zijn: arrangeren – assisteren – afspreken. Daar horen per thema drie regeltaken bij. Bij arrangeren: op-/afbouwen, herstellen en aanpassen. Bij assisteren: verzorgen, beveiligen en coachen. Bij afspreken: vertellen, controleren en bespreken. De regeltaken worden tijdens de gymles aangeleerd en in de speelzaal en op het plein verder uitgediept.



Tabel 1. De regelthema's en regeltaken

Regelthema	Regeltaak	Regeluitdaging
Arrangeren	Op/afbouwen	Bouwen van beweegcontexten om op een zorgzame wijze beweegdiversiteit mogelijk te maken
	Herstellen	
	Aanpassen	
Assisteren	Verzorgen	Functioneren als assistent om het bewegen van anderen te ondersteunen
	Beveiligen	
	Coachen	
Afspreken	Vertellen	Bespreken van regels om elkaar gelijkwaardige kansen te geven om samen te bewegen
	Controleren	
	Overleggen	

Bewegen na schooltijd

Al een aantal jaren is er een structurele samenwerking tussen basisschool de Waterhof en 'Delft voor Elkaar'. 'Delft voor Elkaar' is een krachtig samenwerkingsverband van zorg-, sport- en welzijnspartijen in de gemeente Delft. We hebben met elkaar een buurtsportvereniging opgezet. Er is een structureel en incidenteel aanbod gedurende het gehele schooljaar.

Incidenteel komen er verenigingen clinics en workshops aanbieden. Bijvoorbeeld circuslessen van Circuskabel, honkballen bij Blue Birds, voetbaltraining van Vitesse Delft of plastic suppen. Structureel zijn er op drie middagen na schooltijd beweegactiviteiten in de gymzaal of op het plein. Dit gebeurt onder leiding van de

buurtsportcoach, vakdocent, studenten van de sport-academie en het Mondriaan College. Dit zijn tevens de studenten die ook bij de vakdocent stagelopen. Dit heeft als voordeel dat de kinderen de lesgevers goed leren kennen. Ook zijn er op woensdagmiddag op het plein sport-en-funactiviteiten. Deze vinden plaats onder begeleiding van de buurtsportcoach.

Naast de activiteiten vanuit de buurtsportvereniging kunnen kinderen ook deelnemen aan sporttoernooien georganiseerd door de sportverenigingen in de buurt. Ieder schooljaar nemen we deel aan het volleybaltoernooi, voetbal 7 tegen 7 en 4 tegen 4 toernooi, korfbaltoernooi en zwemtoernooi. Daarnaast gaan we ieder jaar ook met de groepen 3 t.e.m. 8 schaatsen op de schaatsbaan in Delft.

Ieder schooljaar krijgen alle groepen drie danslessen van een ingehuurd dansjuf. Deze aangeleerde dansjes worden tot een show verwerkt waar alle ouders naar mogen komen kijken. Dat is een groot feest! De meeste kinderen die deelnemen aan deze activiteiten na schooltijd hebben affiniteit met bewegen en sport. We zijn op donderdagmiddag ook gestart met een groep kinderen die niet graag bewegen. Deze speciaal geselecteerde groep kinderen gaat na schooltijd meteen naar de gymzaal aan school en bepaalt met de vakdocent welk spel er gespeeld gaat worden. We zien dat dit vaak minder goede bewegers zijn die graag met elkaar willen bewegen zonder alle 'drukmakers' uit de klas. In het kader van inclusiviteit proberen we alle kinderen van de Waterhof te laten genieten van het bewegen en sporten na schooltijd.

Beweegteam

Al het bewegen in en rond de school wordt aangestuurd door het Beweegteam van de Waterhof.

In het kader van inclusiviteit
proberen we alle kinderen van de Waterhof
te laten genieten
van het bewegen en sporten na schooltijd



Het Bewegteam is een delegatie van het team dat inspireert, informeert en adviseert over al het bewegen in en om school. We willen dat de dynamische schooldag door verschillende mensen wordt georganiseerd en uitgevoerd vanuit verschillende perspectieven. Leerlingen, ouders, groepsleerkrachten, buurtsportcoach, studenten van de ALO, GGD-Haaglanden zijn allemaal betrokken partners. Hierdoor ontstaat er meer draagvlak, enthousiasme en motivatie bij de verschillende stakeholders. In Tabel 2 zijn de taken en rollen uitgewerkt.

Tabel 2. Taken en rollen van het Bewegteam

Wie?	Context	Taak
1. Groepsleerkracht uit iedere bouw	School	Beweegtussendoortjes stimuleren
2. Buurtsportcoach	Omgeving	Activiteiten na schooltijd Structureel elke dinsdag en woensdag Eventueel samen met sportverenigingen
3. Conciërge	School	Ondersteunende taken zoals materiaal klaarzetten, opruimen en herstellen EHBO-rol op het plein
4. Ouder vanuit de OR	Sportvereniging	Communicatie met sportverenigingen, ouders en kinderen Activiteiten organiseren
5. Kinderen uit groep 5 t.e.m. 8	School	Meedenken over planning buiten spelen, sportdagen en beweegtussendoortjes
6. Speelpleinbegeleider	Schoolplein	Buiten spelen organiseren op het plein volgens speelpleinmethode Bewegwijs Planning ontwikkeling
7. Vakdocent bewegingsonderwijs	Alle contexten	2x per week Bewegingsonderwijs groep 1 t.e.m. 8 Aansturing juniorcoaches De leden van het bewegteam coördineren, inspireren en adviseren Link naar de directie en externe partners
8. Incidenteel GGD Haaglanden	Alle contexten	Gezonde school vignet ondersteuning Opzetten traject bewegend leren samen met bewegteam
9. ALO en Mondriaan College	Alle contexten	Ondersteunende rol Studenten die stage lopen bij de buurtsportcoach lopen ook stage bij de vakdocent

Effecten van de dynamische schooldag

Het team van de Waterhof doet samen met het lectoraat 'Bewegen in en om de School' (BioS) van de Hogeschool van Amsterdam onderzoek naar de effecten van de dynamische schooldag. We onderzoeken wat de invloed is van extra beweegmomenten tijdens de schooldag op het beweeggedrag van kinderen, het gedrag in de klas en het welbevinden van kinderen. Daarnaast willen we de kinderen mee laten denken over het (nog) beweegvriendelijker maken van de school. Om dit in kaart te brengen hebben we twee soorten metingen. De beweegmeter houdt bij hoeveel een kind beweegt. Met deze apparaten kunnen we meten waar kinderen tijdens de schooldag bewegen en waar ze minder bewegen. Wij hebben ook het gedrag in de klas geobserveerd. We keken hierbij in de les naar welk gedrag (regelmatig) voorkomt: opstaan, friemelen, praten met een ander, staren/hoofd naar beneden. Daarnaast zetten we enquêtes uit onder ouders en leerkrachten om meer informatie te achterhalen over de ervaringen met de dynamische schooldag.

Enkele getuigenissen

"Het werken in schriften wissel ik graag af met bewegen. Bijvoorbeeld als inleiding of warming-up door sommen te springen, klanken te flitsen of woorden te spellen. Maar ook doen we dictee terwijl wij kaartjes moeten pakken twintig meter verderop. Tikkertje met kaartjes is mijn favoriet. Ieder kind heeft een kaartje met een getal. Als je af bent, ga je naar de kant. Als er weer iemand af is, tel je de kaartjes bij elkaar op. Het antwoord zeg je tegen de leerkracht. Is het goed? Dan twee nieuwe kaartjes en weer meedoen." (Wendy, leerkracht groep 3-4)

"Ik probeer me iedere dag te houden aan ons voornemen om kinderen niet langer dan dertig minuten achter elkaar stil te laten zitten. Dit lukt eigenlijk altijd wel, een uitzondering daargelaten. Naarmate we dit langer doen, merk ik ook dat de kinderen en ikzelf hier steeds beter aan gewend raken. Ik probeer de verschillende beweegmomenten af te wisselen. Soms pakken we iets uit de beweegpot, een andere keer oefenen we voor de dans voor de koningsspelen en weer een andere keer doen we een kort gezamenlijk spel in de klas. Ik vind het



belangrijk dat kinderen dit bewegen samen regelen. Ze geven mij feedback over de beweegmomenten en vertellen wat zij wel of niet vinden werken. Ik probeer mij zoveel mogelijk aan deze wensen aan te passen. Ook probeer ik voor afwisseling te zorgen zodat de kinderen geïnteresseerd blijven in de beweegmomenten. De beweegpot heeft dit voor mij makkelijker gemaakt omdat er zoveel verschillende activiteiten in zitten." (Nicky, leerkracht groep 8)

"Op onze school doen we veel aan beweegactiviteiten. Want wij vinden het belangrijk om veel te bewegen. Zo doen we aan beweegwijs. We bewegen om het halfuur. Ik vind het ook fijn om te bewegen. Want dan kan ik al mijn energie kwijt. En dan kan ik me beter concentreren op mijn werk. Ik vind tijdens het buiten spelen Beweegwijs de leukste beweegactiviteit. Dan ga ik verschillende spellen doen. Zoals skateboarden en het bounce spel. Het bounce spel is dat je een grote bouncy bal niet mag aanraken. Dan moet iemand in het midden gaan staan en die mag de bal niet aanraken. De andere kinderen gaan om hem of haar heen staan. En dan moeten de kinderen die eromheen staan hem of haar afrollen. Maar je mag niet schoppen. Bij het skateboarden ga je om het klimrek heen skateboarden. En dan kun je met de andere kinderen wedstrijdjes doen." (Veerle, leerling groep 8)

"Op de Waterhof is de schooldag vol beweging, van bewegend leren tot beweegtussendoortjes en dat zowel binnen als buiten. De dynamische schooldag is op de Waterhof meer dan alleen maar een afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Het gedrag van kinderen wordt verbeterd en het draagt bij aan hun algemene gezondheid. Door actief te leren worden kinderen aangemoedigd om te ontdekken, te experimenteren en creatief te denken. Dit bereidt hen voor op een steeds veranderende wereld. Bovendien bevordert de dynamische schooldag een positieve houding ten opzichte van het leren, waardoor kinderen meer gemotiveerd en betrokken blijven bij het onderwijs. Belangrijk dat dit goed geborgd wordt zodat het effect blijft hebben op lange termijn. Kortom, op de Waterhof hebben kinderen veel afwisseling tussen zittend en bewegend leren waardoor er meer plezier wordt ervaren. Mede hierdoor leggen we een stevige en gezonde basis voor de toekomstgerichte samenleving. Op de Waterhof krijgen alle kinderen tweemaal per week gymles. Naast het verzorgen van alle gymlessen heb ik een bredere rol binnen de school en stichting SCO. Voor de Waterhof ben ik de coördinator van het beweegteam en voor

de stichting heb ik een bovenschoolse aanstelling als 'coach dynamische schooldag'. Binnen de school sta ik regelmatig op het plein tijdens het buiten spelen om activiteiten te begeleiden of kom ik in de klas om beweegtussendoortjes aan te bieden aan de kinderen. Samen met collega's geven we circuits 'bewegend leren rekenen' buiten op het plein.

Met alle vakdocenten van onze stichting SCO hebben we een meerjarenplan geschreven om de schooldagen van de kinderen dynamischer te maken. In samenwerking met de teams gaan we dit voor elkaar krijgen! We gunnen toch ieder kind een dynamische schooldag." (Nora Bolderheij, directeur)

Noten

1. <https://www.cbsdewaterhof.nl/Media/temp/documenten/Artikel-Samen%20bewegen%20regelen%20in%20de%20praktijk.pdf>
2. <https://www.hva.nl/urban-vitality/ge-deelde-content/projecten/gezonde-motorische-ontwikkeling-kinderen/passend-bewegingsonderwijs-aanbod-en-zorg/ondersteuningsroute-bewegen-en-motoriek.html>
3. <https://www.hva.nl/lo-in-beweging/onderzoek/keuzewaaier-bewegingstussendoortjes/keuzewaaier.html>
4. <https://www.kvlo.nl/Downloads/Junior-coach.pdf>



Nick Keijser is vakdocent bewegingsonderwijs op basisschool de Waterhof in Delft en coach dynamische schooldag binnen zijn Stichting Christelijk Onderwijs Delft. Daarnaast geeft hij scholing over het thema meer bewegen gedurende de schooldag.



REFLECTIE

door Rob Heidenreich, begonnen als vakleerkracht bewegingsonderwijs, vervolgens de opleiding PABO afgerond, inmiddels al 21 jaar met veel plezier directeur van basisschool Het Lichtpunt in Rhoon, een sportieve basisschool met een Dynamische Schooldag

Een duidelijke visie komt altijd ten goede aan de leerlingen

De Waterhof is een hele fijne, goede, sportieve basisschool. Ik ben in de gelukkige omstandigheid geweest om inmiddels twee keer een bezoek te mogen brengen aan deze school. Je ziet, hoort en merkt dat het DNA van het bewegen gedurende een schooldag volop aanwezig is op de Waterhof. 'Bewegend leren en leren bewegen' is een belangrijke pijler binnen de school en hiervoor is er een breed draagvlak. De vakleerkracht bewegingsonderwijs, het beweegteam, de groepsleerkrachten, de directeur en de leerlingen spreken de taal van de Dynamische Schooldag.

De school blinkt uit in sterke lessen bewegingsonderwijs, waarbij de vakleerkracht het lef heeft om de lessen planmatig op te bouwen met steeds een herhaling van drie dezelfde lessen. Hierbij staat *beter leren bewegen* centraal, maar er zijn ook heldere doelen op het gebied van sociale vaardigheden. Daarnaast zit er ook veel energie in het stimuleren van bewegen onder schooltijd, waarbij gestructureerd en begeleid buitenspelen belangrijk is. De school ziet grote opbrengsten voor de leerlingen bij het inzetten van peerteaching.

De groepsleerkrachten zijn overtuigd van de meerwaarde van de afwisseling tussen leren en bewegen en kunnen de positieve effecten ervan inzien. Zij worden goed meegenomen in de processen en de borging en zijn vertegenwoordigd in het beweegteam van de school.

In het kader van socialisatie wordt er gewerkt aan life skills door leerlingen kennis te laten maken met de rol van juniorcoach. Hierbij is er een mooie en concrete opbouw: eerst bewegen regelen in verschillende rollen in de les bewegingsonderwijs en vervolgens is er een keuze om dit verder te ontwikkelen door kleuters te begeleiden bij bewegingsonderwijs en op het plein. Tot slot komt dan het begeleiden van leeftijdsgenoten op het plein aan bod.

Basisscholen met een hele duidelijke visie, zoals op de Waterhof, zijn in het basisonderwijs uitzonderingen. Een duidelijke visie komt altijd ten goede aan de leerlingen. Nu is het onderwijs erg weerbarstig en er komt ieder schooljaar erg veel een school in. Ik gun de school dat ze zich standvastig vasthoudt aan de visie van de Dynamische Schooldag. Zorg voor de borging van alle facetten van het bewegen in een schooldag. Blijf je voortdurend de vraag stellen of je binnen de organisatie de goede dingen doet.

Mijn advies aan De Waterhof, als sportiefste basisschool van Nederland, is om een echte ambassadeur van de Dynamische Schooldag te zijn en te blijven. Laat andere scholen zien wat het de leerlingen, en dus ook de school, oplevert om zich te mogen en kunnen ontwikkelen op een school in beweging.