

Meer bewegen op school?

Vital Schools zet in op beweegvriendelijke klassen

Auteurs: Vindevogel Nikita (Howest) & Pleune Tasia (BVLO)

Howest biedt coaching op maat aan voor scholen

Wist je dat Vlaamse schoolkinderen meer dan acht uur per dag zitten? En dat dat aantal bij de jeugd zelfs nog toeneemt? Sedentair gedrag – te lang stilzitten – is ongezond, aldus het Vlaams Instituut Gezond Leven. Daarom startte Howest, de Hogeschool West-Vlaanderen met Vital Schools coach, een praktijk wetenschappelijk onderzoek dat inzet op minder lang stilzitten en meer bewegen in de klascontext. Wij spraken met Dave Brunet en Gert Muylle, twee onderzoekers van Howest die enkele scholen hebben ondersteund om beweegvriendelijk lesgeven duurzaam te integreren in hun school.

Evenwichtig beweegklimaat

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. En dat is niet oké. “Het is een groot misverstand dat je door enkel ’s avonds een uurtje te sporten ook goed bezig bent”, zegt Dave Brunet. “Te lang stilzitten, is ongezond en dat is ook wetenschappelijk bewezen. Een doorsnee dag zou moeten bestaan uit een evenwichtige mix van zitten, staan en bewegen. Wij streven er naar om de klas in te richten waarbij 1/3 zitten, 1/3 dynamisch zitten en 1/3 staan mogelijk is.” Om deze manier van les geven en les volgen duurzaam te integreren in de Vlaamse scholen, is het onderzoeksproject Vital Schools opgestart.

“We focussen op drie pijlers: actief leren, een beweegvriendelijke klasinrichting en beweegtussendoortjes”, vult Gert Muylle aan. “Dat betekent dat we tips geven om de kinderen te laten bewegen tijdens de lessen, dat we oplossingen aanreiken om de klasopstelling aan te passen én dat we inspirerende actieve beweegmomenten delen om even een actieve break te nemen tijdens de lessen. We hebben een hele reeks voorbeelden in onze drie pijlers en willen zo de leraren helpen om een juiste en doordachte keuze te maken die geschikt is voor hun klascontext. We gaan ook langs op de deelnemende scholen om te ondersteunen waar nodig.”

Inspireren

Dave en Gert hebben in de afgelopen maanden verschillende scholen begeleid, maar de nood is

hoog, van het kleuter tot hoger onderwijs. “Elke leeftijdsgroep heeft zijn uitdagingen. Slechts een derde van de kleuters beweegt voldoende. Ook op jonge leeftijd is er dus al een noodzaak om wat meer beweging te integreren in de klas. Hoe vroeger je iets aanleert, hoe sneller het een gewoonte wordt”, zegt Gert.

Het Vital Schools-coachtraject is een vervolgonderzoek op een eerder onderzoek uit 2018, dat ook de naam Vital Schools droeg. Toen werden praktijkvoorbeelden ontwikkeld in co-creatie met leerkrachten. Het vervolgonderzoek biedt een veel intensere ondersteuning. Zo kwam de groep elke maand samen om geïnspireerd te worden, door het team van Vital Schools, maar ook door elkaar. “Er ontstond na enkele sessies een hele mooie dynamiek in de groep”, zegt Dave. “De coaches in opleiding gingen spontaan met elkaar in dialoog, vertelden over hun situaties en er werden oplossingen aangereikt. Ze hebben dus ook heel wat van elkaar geleerd.”

Meerwaarde

De meerwaarde van het Vital Schools coachtraject is dat het project mee inspeelt op het beleid van de school. “We hebben tijdens het traject gemerkt dat sommige leraren al heel wat doen om bewegend leren te stimuleren, maar dat blijft vaak op klasniveau”, zegt Dave. Dankzij Vital Schools wordt het project mee gedragen door de directie,

wordt het uitgerold in de hele school én kan de leraar die zich engageert om coach te worden dit opnemen tijdens de werkuren. Dat is een groot verschil en maakt het haalbaar om duurzaam te evolueren naar een actieve school.”

Inschrijven voor het coachtraject van volgend schooljaar kan via de website <https://www.vitalschools.be/nl/vormingen-coaching/>. Let wel: Vital Schools gaat met een selecte groep aan de slag, het aantal plaatsen is dus beperkt!

Benieuwd hoe de scholen het traject hebben ervaren?

Spes Nostra Kuurne

“Coaching kon op geen beter moment komen”

Bij Spes Nostra in Kuurne, een school voor secundair onderwijs met een kleine 700 leerlingen, zijn de plannen om meer te bewegen in de klas in een stroomversnelling gekomen dankzij Vital Schools. “Er waren al ideeën in die richting, maar dankzij Vital Schools konden we meteen een grote groep collega’s engageren om hier mee over na te denken. De coaching kon voor ons op geen beter moment komen. Niet minder dan 21 collega’s versterken intussen ons kernteam om meer bewegen in de klascontext mogelijk te maken. Dat is een derde van ons lerarenkorps, een succes! Ook de directie is helemaal mee in het verhaal.”

Momenteel experimenteert Spes Nostra met verschillende initiatieven. “In de werkruimte van de collega’s hebben we een tafel verhoogd met pvc-buizen. Een heel eenvoudige, maar efficiënte ingreep om wat meer recht te staan. We hebben ook in verschillende klassen statafels geplaatst. De leerlingen kunnen er een opdracht maken, hun taak verbeteren, ... De reacties zijn veel positiever dan verwacht. De helft van de leerlingen vindt dit een goede aanpassing.”

Een opsteker voor Koen en zijn collega’s, want het traject was toch wel intens. “Je komt zo goed als maandelijks samen en wilt toch elke keer een try-out of realisatie voorleggen aan de groep. Daardoor is er wat druk, maar tegelijk werkt dat ook motiverend.”

Volgens Koen vergt actief leren toch een mentaliteitswijziging op school. “Zoiets vraagt tijd, maar we zijn enorm tevreden met de reacties van zowel de leerlingen, leraren als de directie. In oktober wordt onze pedagogische studiedag volledig gewijd aan ‘minder zitten in de klas’ en als alles goed gaat, kunnen we volgend schooljaar investeren in statafels. Zo maken de partytafels in de klas plaats voor een duurzamer alternatief.”



GO! miniMAKZ Knokke “De leerlingen vinden het de max”

“Een groot succes”, zo omschrijft Tiffany Delcroix, juf in het tweede leerjaar van GO! basisschool miniMAKZ in Knokke, haar deelname aan het traject. “In mijn klas deed ik al aan actief leren, maar door de inzichten en begeleiding van Vital Schools ontdekte ik veel meer mogelijkheden. Het traject was enorm leerrijk.” Volgens Tiffany is actief leren voor de leerlingen ook een echte meerwaarde. “Door hen te laten bewegen tijdens bijvoorbeeld oefeningen wiskunde, beseffen ze ook veel minder dat ze aan het leren zijn.”

Ook de leraren worden aangespoord om meer te bewegen. “Bij de koffiemachine en kopieerapparaat hangen kaartjes met oefeningen om uit te voeren tijdens het wachten. In de leraarskamer hangen ook wat zaken op die geregeld worden opgepikt, maar we focussen met dit traject toch vooral op de leerlingen. Als leraren zijn we in de klas vrijwel constant in beweging. Even zitten tijdens onze pauze doet dan wel deugd (lacht).”

GO! miniMAKZ introduceerde intussen een beweegpad in een van de gangen van de school. “Dat is een parcours met letters waarbij de leerlingen worden aangespoord om te springen en te bewegen. Ze vinden dat de max. Verder hebben we ook een beweegklas met wiebelkussens, statafels, enzovoort. Het is onze ambitie om op termijn elk leslokaal om te vormen tot een beweegklas. Daarnaast hebben we ook een buitenklas ingericht waar onze leraren naartoe kunnen gaan als hun les zich daartoe leent. De kinderen vinden het zeker in de zomer aangenaam om eens buiten in de zon te zitten en ondertussen te leren. De buitenruimte op school ontleent zich wel om verschillende lessen buiten te geven, zo hebben we bijvoorbeeld ook bakken met steentjes, dennenappels etc om op een laagdrempelige manier iets wiskundig aan te leren.”



“We willen niet alleen de kinderen meer beweegkansen bieden, maar ook onze collega’s. Ook wachten op jouw koffie of kopietje kan in beweging gebeuren.”





GO! De Puzzel, Oostende

“Wij evolueren naar een Beweegschool”

Basisschool GO! De Puzzel, met twee vestigingen in Oostende, nam deel aan het Vital Schools-traject om zich vanaf volgend schooljaar te kunnen profileren als een Beweegschool. “Onze plannen waren er al, maar het is dankzij Vital Schools dat we alles meer concreet konden uitwerken”, zegt leraar lichamelijke opvoeding Alix Tonnon. “We kregen handige tips en tricks om extra bewegen in de klas en tussendoor te stimuleren. Ons doel is om de leerlingen vijf uur per week aan een lage intensiteit te laten bewegen.”

Alix prijst vooral de persoonlijke begeleiding door Gert en Dave. “Een team motiveren om minder te zitten en meer te bewegen, is niet vanzelfsprekend. Gert en Dave kwamen meermaals bij ons langs om het concept en het belang ervan op een heldere manier uit te leggen. Dankzij de open communicatie werden de plannen goed onthaald, zowel bij het lerarenteam als bij de directie. De directeur blijft ook nauw betrokken doorheen het traject, we zitten op regelmatige basis samen om verdere acties te bespreken.”



“Waar ik vroeger een klassiek kringspel gebruikte, trekken we nu de speelplaats op. Hierbij merk ik vooral verschil in motivatie als inzet van onze kleuters, daar doe ik het voor!”

Leerkracht Kleuteronderwijs

GO! De Puzzel start binnenkort een reclame-campagne op als Beweegschool. “Ouders weten hierdoor dat er bij ons actieve, gezonde keuzes worden gemaakt voor hun kind(eren). We zien dit echt als een kwaliteitslabel”, besluit Alix.

Tijdens ons bezoek aan de school merken we inderdaad dat de school op alle vlakken wil inzetten op minder stilzitten en meer bewegen. Zo beschikken verschillende klassen in het lager onderwijs over een variërende opstelling, gaande van statafels tot wiebelkussens, fietsbanden die ter hoogte van de voeten opgespannen worden aan de lessenaar. Bij de kleuters konden we zien dat er tijdens de middagpauze tijd en middelen worden vrijgemaakt om de leerlingen fietsvaardiger te maken. Zo beschikt de school over verschillende fietsjes en andere vervoersmiddelen om de kleuters vaardiger te maken.

Daarnaast proberen we ook om de kringspelen om te vormen naar actieve beweegmomenten, die uiteindelijk veel meer impact hebben op het leren. Als leraar heb je wel iets meer voorbereidend werk, maar je merkt dat de interesse van de kinderen veel groter is. Daar doe je het uiteindelijk voor.

College Ten Doorn, Eeklo “Dynamische donderdag zet aan tot bewegen”

In College Ten Doorn in Eeklo, een school met 2.900 leerlingen en 450 leerkrachten verspreid over 5 vestigingen, werd dankzij Vital Schools een Dynamische Donderdag ingevoerd. “Elke donderdag verschijnt er een filmpje op Smartschool met een tip of trick om minder te zitten en/of meer te bewegen in de klas”, zegt leraar lichamelijke opvoeding en biologie Linda Hermans. “Elke leraar kan de tip op zijn/haar manier integreren in de les. Tijdens biologie bijvoorbeeld duiden we de spieren aan terwijl we bewegen. Dat maakt het voor de leerlingen een stuk interactiever en leuk om te volgen.”

De omvang van de school vormt wel een uitdaging voor het Vital Schools-project. “Daarom kozen we in eerste instantie voor een wekelijks bericht via Smartschool, zo bereiken we meteen de hele scholengroep. We hebben de jongste maanden wel gemerkt dat het zeer belangrijk is dat de neuzen in dezelfde richting staan, want actief leren, vergt een aanpassing. En het is nodig. Veel kinderen en jongeren sporten na de schooluren, maar die hoge intensiteitsbeweging kan de lage intensiteit van een hele dag neerzitten nooit voldoende compenseren. Daarom is het zo belangrijk dat scholen, waar leerlingen veel tijd doorbrengen, hierop inzetten.”

“Minder sedentair gedrag vertonen, is een cultuurwijziging en dat vraagt tijd. Maar net zoals het gebruik van herbruikbare waterflessen, zijn we er als team van overtuigd dat binnen enkele jaren iedere klas een dynamische klas zal zijn.”

Team college Ten Doorn

In College Ten Doorn zijn ze heel tevreden met de nudges die werden aangereikt door Vital Schools. “We hebben heel wat onderbouwde tips gekregen, zaken die op het eerste zicht logisch lijken, maar uiteindelijk nooit worden toegepast omdat je niet wordt gemotiveerd om ze op te pikken. Tijdens de coronacrisis stonden in bijvoorbeeld shoppingcentra pijlen op de grond om de passanten in een bepaalde richting te duwen. Zonder daar veel bij na te denken, volgde iedereen de pijlen. Zo kregen we ook heel wat nudges om actief leren toe te passen.”

Daarnaast probeert de school ook in te zetten om alledaagse handelingen en momenten actiever te maken, zo zijn er bijvoorbeeld veel statafels aangekocht om actievere middagpauzes te creëren. Daarnaast kunnen de leerlingen ook terecht in de verschillende sportzalen om vrijblijvend te sporten, of kunnen ze zich uitleven op de beweegtoestellen of fit-o-meter die op het domein te vinden zijn. Ook hebben de coaches in de school reeds een eerste beweegklas opgericht die iedereen kan gebruiken naar believen. Zo zijn er statafels, zitballen en laptopverhogers te vinden om leerlingen via een laagdrempelige manier iets meer in beweging te krijgen.

Wij zijn vooral benieuwd waar deze scholen binnen een aantal jaar staan na de tips van Vital Schools. Laat ons daarom afspreken dat we binnen enkele jaren opnieuw langsgaan om vast te stellen hoe de scholen een beweegvriendelijk klimaat hebben ontwikkeld. ■

