

Opleidersdag

Dynamische schooldag

Gert-Jan Baas & Femke Rikkink

7 april 2025





Gert-Jan Baas





Ervaringen
uit de praktijk
Master Sport- en Beweeginnovatie

Femke Rikkink



Tennis Vereniging Denekamp



Programma

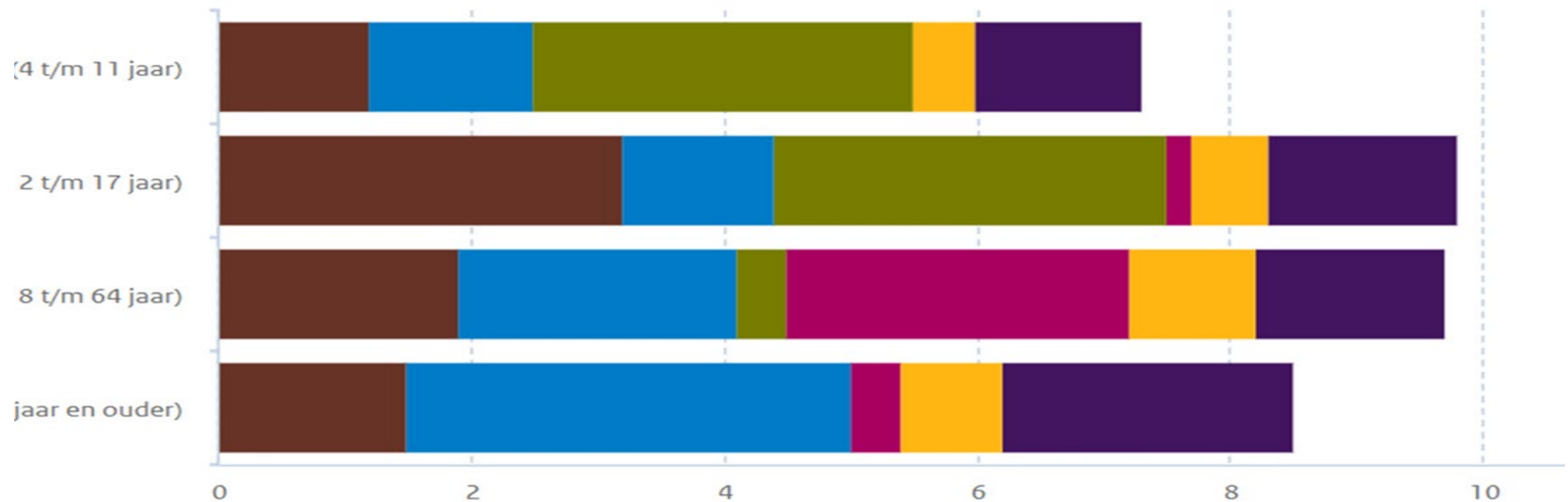
- Wat is een dynamische schooldag?
- Relatie bewegen en leren
- Wetenschappelijke verantwoording
- Onze studenten en de dynamische schooldag

If a child can't learn the way we teach, maybe we should teach the way they learn.

- Ignacio Estrada

Uren per dag besteed aan zitactiviteiten naar leeftijd 2021*

Nederlandse bevolking 4 jaar en ouder



Tv kijken



Andere zitactiviteiten

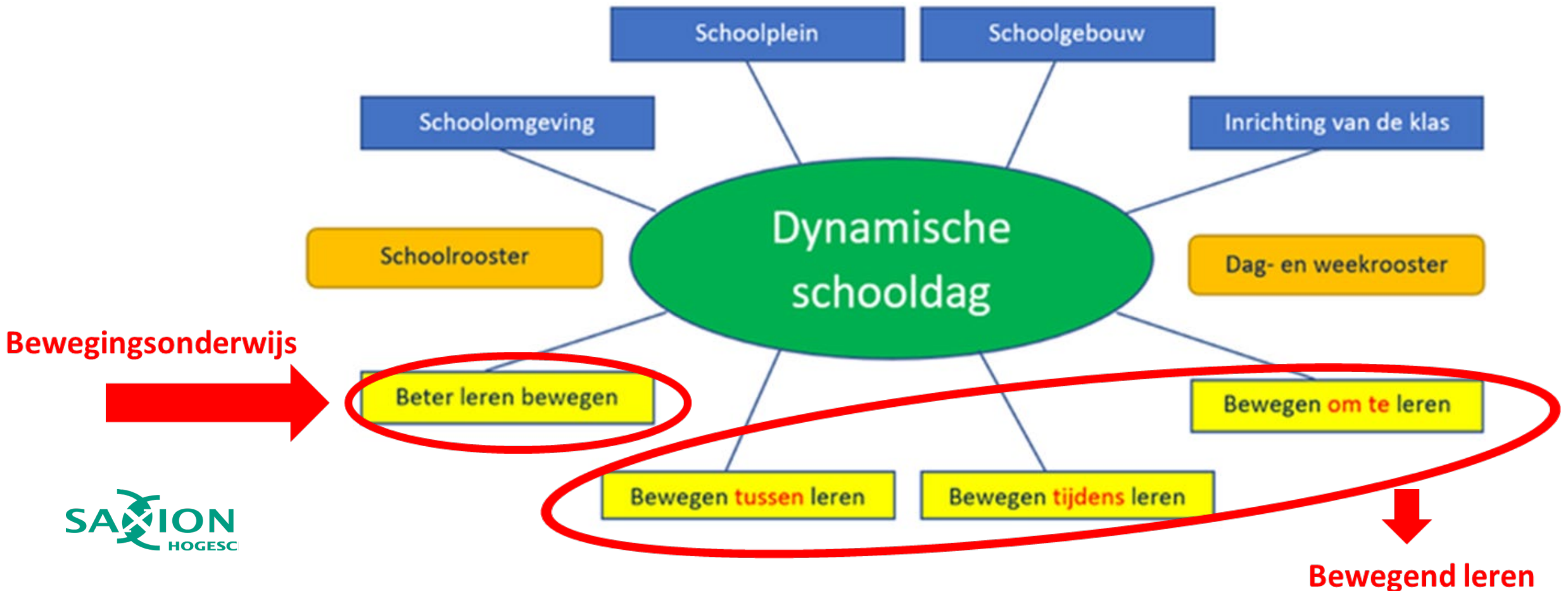


School/studeren



Werk

“Een dynamische schooldag is een schooldag waarbij zittend leren en bewegen regelmatig afgewisseld worden, zodat kinderen naast cognitieve inspanning ook voldoende beweging, ontspanning, fysieke inspanning en sociale momenten hebben” (Van Gelder, 2021).



GA STAAN ALS JE DENKT DAT JE AAN DE BEWEEGRICHTLIJN KOMT!

*Jeugd
4 tot 18 jaar*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Hoeveel kan ik **bewegen**
om **gezond** te blijven?



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.

*Volwassenen
en ouderen*



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Wat is een dynamische schooldag?

Een dynamische schooldag is een dag waarin de kinderen en de leerkracht een harmonische afwisseling ervaren tussen:

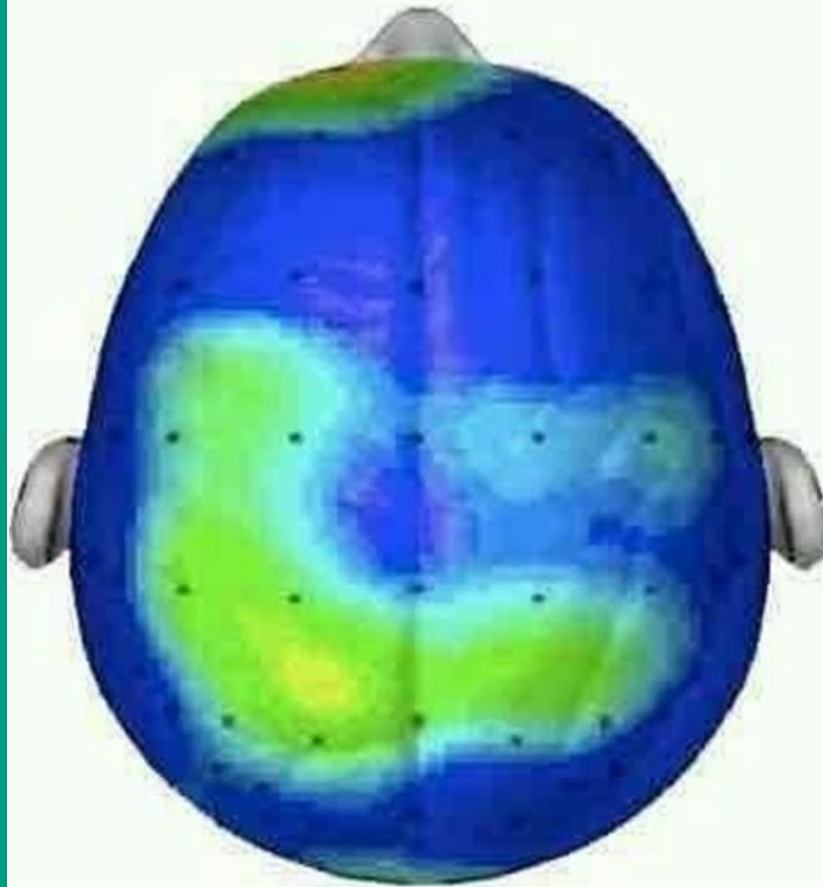
1. Rust en activiteit
2. Binnen en buiten

Waar je aan kunt denken:

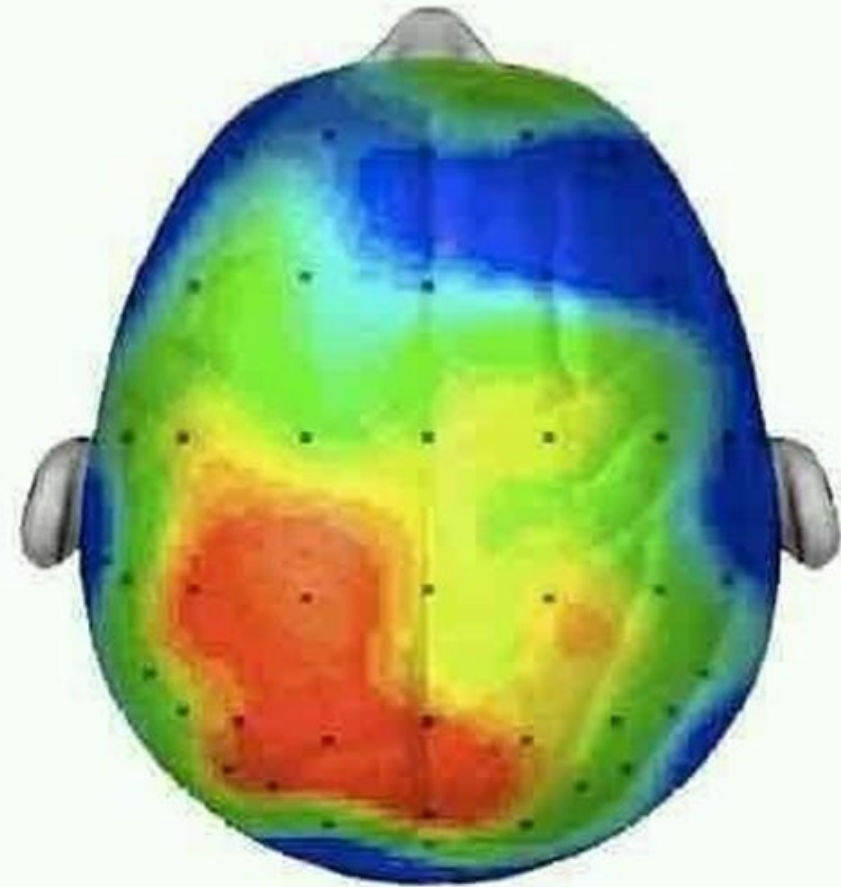
- Binnen en buiten zijn
- Fysieke inspanning en ontspanning
- Cognitieve inspanning en ontspanning
- Sociaal-emotionele inspanning en ontspanning



Relatie bewegen en leren



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN ZITTEN



HERSENACTIVITEIT
NA 20 MIN WANDELEN



Hoe en wat bewegend leren?



Vanuit didactisch perspectief onderscheiden we de volgende mogelijkheden:

- Bewegen TUSSEN 'zittend' leren (gymles, pauze, bewegingstussendoortjes)
- Bewegen TIJDENS het leren (wandelen lezen, deskbike, estafette)
- Bewegen OM TE leren (embodied learning)

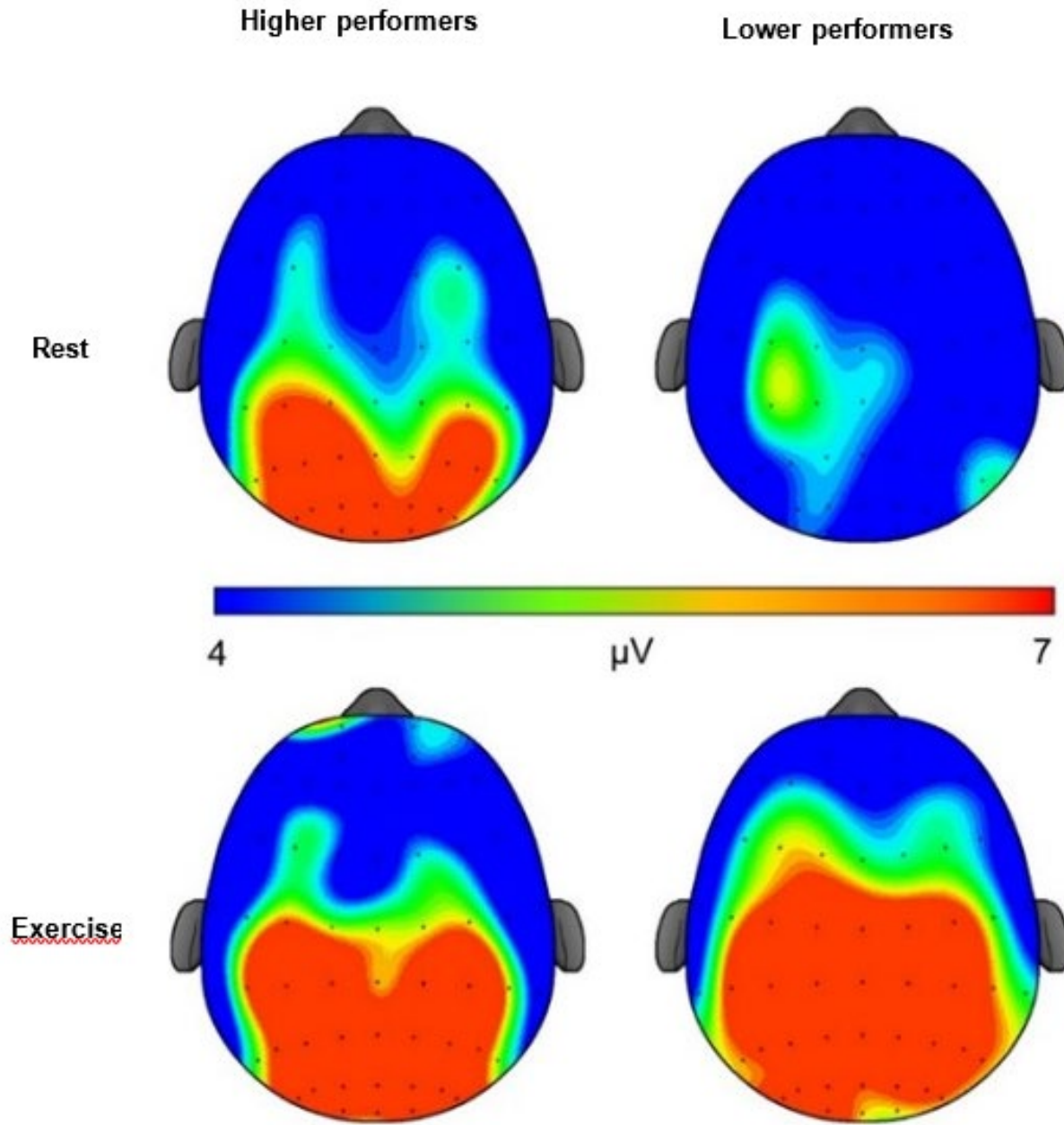
TIJDENS het leren & OM te leren = bewegingsintegratie

3 thema's



1. Bewegingsintegratie
2. Bewegingstussendoortjes
3. Tegengaan sedentair gedrag

Voor welke
leerling heeft
bewegend leren
het meeste
effect?



Wetenschappelijke verantwoording

Invloed op schoolprestaties:

- Meer bewegen op school zorgt - ondanks dat het tijd 'kost' – in geen enkel onderzoek voor achteruitgang en regelmatig voor vooruitgang.
- En heeft als 'bijvangst': grotere motivatie, leuker, goed voor groepsdynamiek.
- Goed voor sociaal – emotionele ontwikkeling, beter bewegen ...



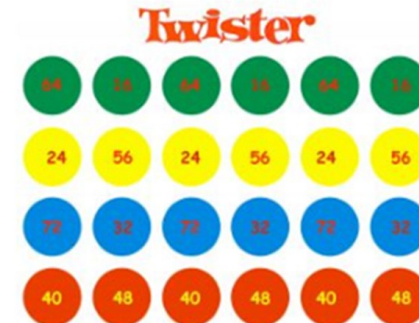
Onze studenten...

- Introductie bewegen & leren
- Beginsituatie eigen praktijk
- Relatie bewegen & leren
- Praktijkvoorbeelden
- Groepsopdracht bewegen & leren



Praktijk:

Bewegend leren
-Theorie
-Voorbeelden
klassikaal
-Voorbeelden in
hoeken



Dynamische schooldag en bewegend leren door studenten?

- Hoe vaak heb je het gezien in lesbezoeken?
- Hoe vond je de kwaliteit?
- Nadruk op het bewegen of nadruk op het leren?
- Is het te leren van hun mentor?
- Wat gebeurt er bij jou op school al op het gebied van de dynamische schooldag?





KWALITEITSKADER

VOOR BEWEGEND LEREN ACTIVITEITEN



Uitleg over het kader

Een 'activiteit bewegend leren' vraagt meer dan alleen fysieke uitdaging. Wij hebben een kwaliteitskader ontwikkeld, om inzicht te krijgen in de kwaliteit van een bewegend leren activiteit. 8 vragen over de kwaliteit van de activiteit en 4 andere vragen over de randvoorwaarden van de activiteit.

Het kwaliteitskader werkt met een 5-puntsschaal. Dit kan leiden tot het oordeel dat een 5 wenselijker is dan een 1. In principe is een 5 (rechts) wenselijker dan een 1 (links), maar er zijn allerlei omstandigheden (doel, kind, groep, moment van de dag) waarbij deze normering mank gaat. Daarom: 'streef naar rechts (5) en verantwoord een keuze meer naar links (1-4).

Twee voorbeelden:

- Na een intensieve les bewegingsonderwijs of buitenspielen zou een statisch/rustmoment wenselijker zijn dan een ren-estafette.
- In een sociaal onveilige groep of in een onbekende groep is het aan te raden om de groepsdynamiek niet te veel te verstoren en te kiezen voor sociaal emotioneel eenvoudige activiteiten (rechts 4/5).

Samenvatting in een kader bij onze activiteiten

Activiteiten die via onze website gedownload worden, zijn voorzien van een klein kwaliteitskader. Hierin is in 1 oogopslag te zien hoeveel voorbereidingstijd een activiteit kost, of kinderen op verschillende niveaus mee kunnen doen, hoe fysiek de activiteit is of hoe complex de beweging. Ook is weergegeven of kinderen makkelijk kunnen meeliften met hun klasgenoten en hoeveel opdrachten zij maken tijdens de activiteit.

Vorbereiding	gering
Fysieke intensiteit	staan
Complexiteit van beweging	groot
Opdrachtdichtheid	hoog
Kans op meeliften	gering
Differentiatiemogelijkheden	veel

Kwaliteitskader bij de activiteit 'balanceren'



Vorbereiding	gering
Fysieke intensiteit	staan
Complexiteit van beweging	groot
Opdrachtdichtheid	hoog
Kans op meeliften	gering
Differentiatiemogelijkheden	veel

Kwaliteitskader bij de activiteit 'balanceren'

Dynamische schooldag en bewegend leren door studenten?

- Neem een actieve / bewegende lesactiviteit (van een student) in je gedachten.
- Leg de activiteiten uit aan elkaar.
- Leg beide activiteiten gezamenlijk langs de punten van het kwaliteitskader.

Conclusie?



Afsluiting.
Dank voor de
aandacht!

Veranderen is bewegen en
bewegen moet je zelf doen.