

# ZORG PRIMAIR



## Bewegen op school

- De sportiefste school
- Inclusie en bewegen
- Curriculum.nu en bewegen
- Gymdocent van het jaar





Specialist Sportieve en Gezonde School

# Hoe krijg je een hele school in beweging?

Monique van Ark

**Januari:** gezonder eten, meer bewegen, voldoende nachtrust

**Februari:** iets gezonder eten, beetje meer bewegen, minder laat opblijven

**Maart:** goede voornemens?... **Herkenbaar?**

Het is al moeilijk om je eigen gedrag te veranderen, of dat van een groep kinderen. Het gedrag van een hele school veranderen is nog veel complexer. Waar moet je bijvoorbeeld beginnen als je met collega's aan de slag wil gaan met bewegend leren? Hoe krijg je op lange termijn mensen mee? Groepsleerkracht Linda Huizing heeft het antwoord gevonden. Ze volgde vorig jaar de post-hbo opleiding 'Specialist Sportieve en Gezonde School' (SSGS.nl), waarin ze veel leerde over veranderprocessen.

Linda was al Gezonde School coördinator op (basisschool Heeckeren in Goor), maar merkte dat het haar vaak niet voldoende lukte om nieuw beleid

structureel in te bedden. Ze zocht en vond verdieping in de post-hbo opleiding SSGS. Linda: "Ik heb tijdens de post-hbo opleiding SSGS niet alleen de basics

geleerd over allerlei verschillende gezondheids-thema's, maar vooral ook veel over veranderprocessen. "Ik heb bijvoorbeeld geleerd om stap voor stap een plan van aanpak te maken en daar iedereen in te betrekken. De tijd nemen om iets te realiseren is ontzettend belangrijk, maar het is net zo belangrijk anderen de tijd geven om aan te kunnen haken."

## GEDRAGSVERANDERING

Hoe zorg je ervoor dat je een verandering, zoals het invoeren van bewegend leren, op jouw school ook echt een blijvende verandering is? "Je eigen gedrag veranderen is al een hele opgave, maar als je het gedrag van iedereen op een school wil veranderen moet je echt goed weten hoe je draagvlak creëert en hoe kun je kunt omgaan met weerstand bij mensen die alles bij het oude willen houden. Omdat ik nu zoveel meer weet over veranderprocessen past de rol van coördinator Gezonde School ook veel beter bij me." antwoordt de 38-jarige groepsleerkracht.

## BEWEGEND LEREN IMPLEMENTEREN

Op basisschool Heeckeren wordt gewerkt in DOT's (Docent Ontwikkel Team). Elke DOT heeft zijn eigen speerpunt. Door het DOT 'bewegend leren', bestaande uit 5 leerkrachten, is er een studiemiddag voor het gehele team georganiseerd. Wat Linda heeft geleerd tijdens de opleiding, naast het creëren van draagvlak en omgaan met weerstand? "De opleiding hield mij ook wel een spiegel voor; hoe sta ik in een team, wat zijn mijn sterke punten en wat zijn mijn leerpunten in dit proces?"

Ze was zelf al een aantal jaar enthousiast bezig met bewegend leren, maar nu komt het ook echt van de grond. Haar collega's waren aan het begin soms afwachtend, vertelt Linda. "Zoals op veel



scholen ontbrak ook bij ons vaak de tijd en inspiratie om de meest geschikte vormen te zoeken, en niet iedereen zag er de meerwaarde van in. Toen het eenmaal lukte om iedereen mee te krijgen en we met meerdere collega's op zoek gingen naar wat past binnen onze school, ging het steeds meer leven." Ondertussen is de studiemiddag achter de rug en begeleidt Linda haar collega's op school voor het implementeren van bewegend leren in hun klas. "Zo tof om te zien dat nu zoveel collega's enthousiast zijn geworden bij ons."

## VAN WEERSTAND NAAR INSPIRATIE

Ook Benno de Graaf, directeur van deze basisschool, zag kansen toen Linda het nascholingstraject met hem besprak. "Linda helpt me ontwikkelingen bespreekbaar te maken en beleid te bepalen. Ze beschikt over de juiste kennis om de verschillende mogelijkheden en keuzes uit te zetten en goed te onderbouwen waarom dat keuzes zijn die voor onze school geschikt zijn."

Met enkel enthousiasme red je het op lange termijn niet. Je hebt juist de achterliggende kennis nodig om mensen mee te krijgen. Linda: "Bij iedere vernieuwing loop je soms tegen weerstand aan, dus ook als het gaat om werken met de Gezonde-Schoolaanpak. Die weerstand kan komen vanuit collega's, maar ook vanuit de ouders/verzorgers en leerlingen. Door mijn rol als veranderaar kan ik hier steeds beter mee omgaan. Daarnaast heb ik de nodige kennis uit



Linda Huizing: "De opleiding SSGS zou ik aanraden omdat het mij, op verschillende manieren, veel heeft gebracht. Het werken in de ELO

(Elektronische Leer Omgeving) vind ik erg mooi, je kunt in je eigen tempo door de lesstof. Die lesstof bevat interessante artikelen en boeiende filmpjes, het is heel erg van deze tijd!"



de theorie- en praktijklessen gehaald. Die kennis neem ik steeds weer mee in mijn onderbouwing.

*Ik heb de nodige kennis uit de theorie- en praktijklessen gehaald. Daarmee kan ik onderbouwen waarom een verandering zinvol kan zijn."*

Want dat is zeker een ding dat ik niet zal vergeten: 'Waarom' is het belangrijk? Als de 'waarom' helder is heb je een mooie beginsituatie!"

### **MEER BEWEGEND LEREN, ÉN MEER KENNIS OVER BEWEGEND LEREN**

Als je het schoolplein van basisschool Heeckeren oploopt is meteen duidelijk dat er volop spellingslessen worden gegeven. Je ziet de honderdvelden liggen en er staan overall woorden met krijt op het plein geschreven. Linda: "Het maakt de lesdag afwisselender en leuker voor kinderen, maar het heeft ook allerlei andere voordelen. De kinderen verwerken de lesstof bijvoorbeeld anders." Dat kan tijds winst opleveren volgens Linda, omdat leerlingen effectiever leren. "Het is dan wel belangrijk dat

je het op de goede manier inzet. Aan het begin sta je echt te hannesen op het schoolplein, maar ik heb allemaal handigheidjes geleerd door het gewoon te doen." Ook vanuit ouders/verzorgers en leerlingen ontvingen we positieve reacties. Kinderen kwamen thuis en zeiden: 'We gaan weer bewegend leren!' Dat is natuurlijk fantastisch!"

### **STRUCTUREEL AANDACHT BLIJVEN GEVEN TOT DE GEDRAGSVERANDERING NORMAAL IS**

Benno en Linda blijven in kleine stapjes verder gaan, het is nu erg belangrijk om alle collega's binnenboord te krijgen en vooral ook houden. Het doel is om de goede voornemens vol te houden, deel uit te laten maken van de dagelijkse praktijk en er niet meer over na te hoeven denken. Zij gaan er zeker voor, want: "Zelfs als je struikelt, ben je in beweging." (Omdenken).

### **MEER WETEN OVER DE POST-HBO-OPLEIDING SPECIALIST SPECIALIST SPORTIEVE EN GEZONDE SCHOOL**

De Specialist Sportieve en Gezonde School helpt zijn of haar basisschool nieuw gezondheidsbeleid vorm te geven. Vanuit het werkveld was de urgentie en ambitie om met gezondheid aan de slag te gaan, de know-how werd echter gemist. Met een subsidie vanuit het ministerie van VWS is vervolgens deze opleiding tot Specialist Sportieve en Gezonde School ontwikkeld. Veranderprocessen staan hierbinnen centraal. Het wordt binnen de pabo-opleiding en als post-hbo op verschillende hogescholen aangeboden. Op dit moment kan deze post-hbo gevolgd worden bij Hogeschool Windesheim, Hogeschool Inholland en Hogeschool Leiden. Tijdens de opleiding gaat de leerkracht direct aan de slag om gezondheid binnen het DNA van zijn eigen school te krijgen. De specialist kijkt naar hoe zijn school ervoor staat, overlegt wat de collega's, directie, ouders en kinderen zouden willen en bepaalt aan de hand hiervan waaraan gewerkt gaat worden. Kijk voor meer informatie op: [www.ssgs.nl](http://www.ssgs.nl)

**MONIQUE VAN ARK IS LANDELIJK PROJECTLEIDER SSGS EN DOCENT BEWEGINGSONDERWIJS & COÖRDINATOR PABO SPORTKLAS AAN DE HOGESCHOOL LEIDEN.**  
[ARK.VAN.M@HSLEIDEN.NL](mailto:ARK.VAN.M@HSLEIDEN.NL)

