

REPORTAGE Op vier scholen van Zaan Primair zitten de lessen vol met 'energizers'

Bewegingsnacks voor jeugd

Minder zitten, meer bewegen. Het klinkt simpel, toch is het razend ingewikkeld om dat onder schooltijd voor elkaar te krijgen. Vier basisscholen van scholenkoepel Zaan Primair werken sinds een aantal jaar met de 'dynamische schooldag' en merken daar de gevolgen van. „Kinderen zijn minder onrustig of wiebelig, en zijn minder snel afgeleid.”



Daan Keijzer

daan.keijzer@medialhuis.nl

Koog aan de Zaan ■ „En daar komt de eerste horde, springen!”, roept docent Denise Keijzer haar klas toe. Dertien kinderen doen hun best een paard in galop na te doen en roffelen met hun handen op hun bovenbenen. „Bocht naar links, bocht naar rechts en omlaag richting de finish.”

De 'paardenrace', zoals Keijzer de oefening aankondigt, lijkt het meest op zijn plaats in de gymzaal. Toch staan de kinderen gewoon tussen hun eigen tafeltjes en stoelen. De race is een korte onderbreking van de les en duurt een paar minuutjes. „Dan gaan we meteen weer aan het werk, jullie hersenen staan nu lekker aan”, spreekt ze toe terwijl ze schriften en pennen uitdeelt.

Beweegmomenten

Het is precies zoals Zaan Primair het graag ziet. De scholenkoepel werkt sinds een paar jaar volgens de wetten van de 'dynamische schooldag', waarin meer aandacht is voor beweging onder schooltijd.

Kinderen die bewegen in de klas kunnen zich namelijk langer concentreren dan kinderen die stilzitten, luidt de strekking van wetenschappelijk onderzoek naar fysieke beweging en cognitieve prestaties.

Tussendoor

Het streven is om kinderen gemiddeld zestig minuten te laten bewegen per schooldag. Dat kan met een combinatie van gymles, buitenspelen in de pauze en bewegingsussendoortjes tijdens de les. Ook wel 'energizers' genoemd in vaktaal. De methode is afgeleerd van de zomervakantie op Dynamica in Koog aan de Zaan, een basisschool voor speciaal onderwijs. Het doel is om het principe volgend schooljaar officieel in te roosteren in iedere klas.

„Als je goed in je vel zit, kun je goed leren”, vertelt Mirka Janssen aan het voltallige college van Zaanstad, dat dinsdagmiddag op bezoek is op de basisschool. Janssen is lector 'bewegen in en om school' op de Hogeschool van Amsterdam. „En het is keer op keer bewezen dat bewegen invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid.”

Gemiddeld zitten Nederlandse kinderen 7 uur per dag, laat Jans-

„
Als je goed in je vel zit, kun je goed leren. En het is keer op keer bewezen dat bewegen invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid

Mirka Janssen
Lector bewegen in en om school

sen zien met cijfers. Daarvan vallen 3,6 uur onder schooltijd. Een goede afwisseling tussen beweging en zittend leren is niet alleen goed voor de sfeer in de klas, maar ook voor de resultaten, betoogt Janssen. „Hoe langer kinderen zitten, hoe meer hun concentratie en taakgerichtheid indut. Toch wordt het nog weinig toegepast op scholen. Het idee is om met de dynamische schooldag op meerdere momenten het hoofd leeg te maken, of de energie kwijt te kunnen, en daarna weer fris aan de slag te gaan. Dat komt neer op een bewegingsmoment iedere 35 of 40 minuten.”

Zaan Primair heeft de dynamische schooldag tot nu toe op vier scholen geïntroduceerd. Het gaat om de drie locaties van Dynamica, basisschool de Dorpsakker in Assendelft, De Komeet in Krommenie en Theo Thijssen in Westknolendam.

Olievlek

Volgens lector Janssen verspreidt de 'olievlek' zich steeds verder uit over scholen in Nederland. „Leerkrachten vinden het vooraf wel eens spannend, maar zien verbluffend snel effect en gaan ineens soepel door de lesstof. Leerlingen

zijn eigenlijk altijd enthousiast en van ouders horen we terug hoe goed hun kind slaapt.”

Wiebelig

Docent Keijzer is zeer te spreken over de dynamische schooldag. Met name omdat ze de effecten in de klas direct merkt. „Kinderen zijn minder onrustig of wiebelig en zijn minder snel afgeleid.” Een van haar favoriete 'energizers' is dus de paardenrace. Tegelijk noemt ze ook het dansen in een met tape afgezet vierkant op de grond, met de ogen dicht. „En dan na een minuut kijken of het gelukt is om in je vierkant te blijven.”

De totale hoeveelheid beweegmomentjes is eindeloos, zegt de docent. „Alle docenten hebben een uitgebreide waaier gekregen vol ideeën en oefeningen om uit te proberen. Het is maar net wat past bij je klas en kinderen.”

Ze richt zich tot de klas voor een groot compliment. „Vandaag werd de les onderbroken door twee vreemde mieren van de krant, maar dat heeft jullie eigenlijk niet afgeleid en jullie zijn allemaal lekker aan het werk gegaan. Super, jullie krijgen allemaal een high five.”



Docent Denise Keijzer voert de 'paardenrace' in de klas aan.

FOTO CEES HARTMAN