

# De klas beweegt®

## Doelgroep

Kinderen tussen de vier en twaalf bewegen zich graag en spontaan. In de klas wordt die natuurlijke bewegingszin vaak geremd, terwijl tussen- door bewegen juist ingezet kan worden om de concentratie en het leervermogen te bevorderen. De klas beweegt biedt de vakleerkracht hiervoor het didactische hulpmiddel.

## Doel

Bewegen in de klas wordt bij deze methode bewust gebruikt om het leerproces te ondersteunen. Als bijvoorbeeld een kind met ADHD begint te wiebelen, kan dit een indicatie zijn dat de andere kinderen ook een maximale inspanning hebben bereikt. Een bewegingsmoment inbouwen doorbreekt de spanningsboog en zorgt voor ontlading, waarna weer geconcentreerd gewerkt kan worden. De oefeningen en spelletjes van De klas beweegt ontwikkelen daarnaast de motorische vaardigheden, en zorgen dat de kinderen zich bewust worden van hun lichaam op een positieve manier.

## Methode

De klas beweegt is geen project met een afgebakende tijdsduur, maar een didactische methodiek die geïntegreerd kan worden in het dagelijkse lesrooster. De methode bestaat in Nederland al sinds 1992 en is inmiddels ook succesvol geïmplementeerd op basisscholen in Schotland, Wales, Duitsland en België.

De methode is in eerste instantie ontwikkeld voor de onderbouw; sinds 1996 bestaat De klas beweegt ook voor de bovenbouw. Aansluitend op de fysieke ontwikkeling van kinderen richt de methode voor de jongere kinderen zich vooral op het herhalen en het ontwikkelen van motorische basisvaardigheden. Kinderen in de bovenbouw zijn meer geïnteresseerd in het ontdekken wat hun lichaam nog meer kan. Bij hen ligt het accent dan ook op het aanleren van nieuwe motorische vaardigheden.

De vakleerkracht ontvangt een kalender om op te hangen in het klaslokaal, en een handleiding. Voor iedere groep in het basisonderwijs is een aparte kalender en handleiding beschikbaar, alleen groep 1 en 2 zijn samengevoegd. De oefeningen zijn per maand geconcentreerd rond een bepaald bewegingsthema, zoals 'balans' of 'stabiliteit'. De kalenders en handleidingen maken het gemakkelijk spontane bewegingsmomenten in te bouwen in de dagelijkse lessen. De vakleerkracht vindt er handvatten om na een dergelijk ontspannen moment weer terug te gaan naar de lesstof. De meeste oefeningen en spelletjes zijn geschikt voor een minuutje in de klas, maar De klas beweegt biedt ook ideeën voor bijvoorbeeld een bewegingsuurtje in het gymlokaal.

## Effecten

Een eerste, en zeker niet onbelangrijk, effect van De klas beweegt is dat basisschoolleerlingen meer bewegen. Wat deze bewegingsmethode onderscheidt van andere is dat De klas beweegt direct bijdraagt aan het klassikaal leren en concentreren. Iets wat stoort - een kind dat met zijn voeten zit te tikken - wordt omgebogen tot een ontspanningsmoment: even stevig met zijn allen op de grond stampen, en daarna weer lekker fris bij de les.

Met de oefeningen en spelletjes uit De klas beweegt verleggen schoolkinderen tussen de taal- en rekenlessen door hun aandacht even naar hun eigen lijf en hun bewegingen. Ze worden zich op een positieve manier bewust van hun eigen lichaam en wat het kan. De meeste kinderen die meedoen aan De klas beweegt krijgen hierdoor zin om meer en vaker te gaan bewegen. "Kijk eens hoe sterk ik ben!" mondt dan bijvoorbeeld uit in "ik wil op kickboxen!". Motorisch ontwikkelen de kinderen zich beter, en het draagt bij aan een gezondere werkhouding. De methode is daarmee ook een eerste stap naar een RSI-vrije generatie!



### **Praktische implementatie**

Fysio Educatief heeft de methode De klas beweegt ontwikkeld. Fysiotherapeuten van de GGD (of van de Schoolbegeleidingsdienst) leren in een driedaagse cursus hoe ze de methode op scholen kunnen implementeren. Om te beginnen geven de GGD'ers een presentatie van twee uur om leerkrachten kennis te laten maken met De klas beweegt. Daarna ondersteunen ze de scholen voor onbepaalde tijd bij het integreren van de methode in de dagelijkse onderwijspraktijk.

Om een blijvende gedragsverandering te bereiken, is het belangrijk dat de GGD scholen blijft stimuleren en ondersteunen op de langere termijn. De ervaring leert dat deelnemers heel enthousiast zijn bij het invoeren van De klas beweegt: kinderen willen graag bewegen, leerkrachten zijn blij met de handvatten die de methode aanreikt. Daarna is het zaak om te zorgen dat de methode beklijft. De klas beweegt moet net zo'n vanzelfsprekend onderdeel van het lesprogramma worden als rekenen en taal. Pas dan kunnen alle positieve effecten op de gezondheid en het leerproces van kinderen waar worden gemaakt.

Sommige scholen kiezen ervoor de methode gefaseerd in te voeren, andere scholen nemen De klas beweegt op in het schoolwerkplan. Sinds kort is ook een aangepaste methode beschikbaar voor het speciaal onderwijs. De klas beweegt wordt over het algemeen gefinancierd vanuit de bestaande GGD-budgetten voor gezondheidsbevordering in het basisonderwijs.

### **Quote van een deelnemer**

"De concentratie van de leerlingen kan tijdens het zware lesrooster zo toenemen door het doen van een opdracht uit De klas beweegt, dat we aan het einde van de dag tijd over hebben!"

"Tijd dat de grootste Europese geïntegreerde educatieve gezondheidsmethodiek ook het speerpunt in andere Nederlandse Gemeenten gaat worden."

### **Contact**

Voor meer informatie over De klas beweegt kunt u terecht op [www.fysio-educatief.nl](http://www.fysio-educatief.nl). Overweegt u deze methode in te voeren op basisscholen in uw gemeente? Neem dan direct contact op met Elise Sijthoff. Dat kan via mail: [info@beweeg.nl](mailto:info@beweeg.nl) en via telefoonnummer 020-6265757.