

Maarten Van Nieuwenhove
Hogeschool West-Vlaanderen / Provinciaal Onderwijs Vlaanderen
Contact: maarten.vannieuwenhove@gmail.com

Taal in beweging

1. Inleiding

Vlaamse twaalf- tot achttienjarigen zitten gemiddeld acht uur per dag. De verklaring voor dat lange stilzitten? Deels het schoolleven. In het secundair onderwijs brengen leerlingen maar liefst 51% van hun tijd door op een stoel. Geen wonder dus dat het Vlaams Instituut Gezond Leven blijvend oproept om minder lang stil te zitten en meer te bewegen.

In 2019 gaven enkele lectoren van de Hogeschool West-Vlaanderen (Howest) gehoor aan die oproep met het onderzoeksproject ‘Vital Schools’, waarbij nagegaan werd hoe beweging meer gestimuleerd kon worden binnen de klascontext. Zowel studenten als collega’s van de Educatieve Bachelor ‘Secundair Onderwijs’ lieten er zich door inspireren om meer beweging in de (taal)les te implementeren.

2. Voordelen

“Bewegen is bevorderlijk voor lichaam en geest, welke leeftijd je ook hebt”, zo meldt het Vlaams Instituut Gezond Leven (2023). Als concrete richtlijn wordt hierbij gevraagd om het zitten om de 30 minuten even te doorbreken. Voldoende bewegen levert kinderen en jongeren (van 6 tot en met 17 jaar) heel wat op: het houdt hun gewicht beter onder controle, het versterkt hart, longen, spieren en botten, en het verbetert de bloeddruk en -waarden.

De voordelen uiteten zich niet alleen op lichamelijk vlak. Kinderen en jongeren die niet blijven stilstaan, krijgen dit er nog bij: ‘een betere nachtrust’, ‘sterker ontwikkelde hersenen’, ‘betere sociale vaardigheden’, ‘knappere schoolresultaten’ en ‘minder kansen op depressie’, want ze voelen zich beter in hun vel. En de nadelen? Onbestaande, aldus onderzoeker Dave Brunet (in: Vanneste 2023): “[o]p heden is er geen enkel onderzoek dat aantoonde dat bewegend leren nadelig zou zijn voor het leerproces van de leerlingen”.

3. Bewegend leren in de lerarenopleiding

3.1. *'Vital Schools'*

Onder meer gedreven door de bovengenoemde voordelen, zetten Dave Brunet (lector Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie, secundair onderwijs) en Gert Muyllé (lector Lichamelijke Opvoeding, kleuter- en lager onderwijs) het praktijkgerichte wetenschappelijk onderzoek *'Vital Schools'* op. In cocreatie met twaalf pilotscholen ontwikkelden ze diverse praktijkvoorbeelden voor het basis- en voortgezet onderwijs. Deze werden gedeeld met het werkveld via hun gelijknamige website.

3.2. *Bachelorproeven, bewegingstussendoortjes en inspiratiesessies*

De verhoogde aandacht voor beweging inspireerde zowel studenten als lectoren binnen de opleiding. In 2020 maakte student, Mathisse Despierre, voor zijn bachelorproef de account '@vital.teacher' aan op het socialemediaplatform *TikTok*. Om het sedentair gedrag van jongeren op school te helpen doorbreken, creëerde hij 75 minivideo's. Elke clip bevatte een haalbare bewegingsoefening die individueel of per twee uitgevoerd kan worden achter een bank. Zo kunnen leerkrachten tussendoor een korte bewegingspauze inlassen. Intussen hebben diverse lectoren uit opleiding de 'bewegingstussendoortjes' ingebed in hun lessen. Aan de studenten wordt ook gevraagd om tijdens een stageperiode geregeld een dergelijk moment te voorzien.

In 2023 onderzocht studente, Britt Vanneste, dan weer hoe ze bewegend leren kon integreren in de lessen Frans van de eerste graad. Ze stelde vast dat leerkrachten nood hadden aan concrete, uitgewerkte ideeën. Daarom ontwikkelde ze lesfiches en bijbehorend materiaal om op een speelse en interactieve manier te werken aan 'woordenschat', 'grammatica' en 'vaardigheden'.

Ook de taallectoren lieten zich niet onbetuigd. De collega's 'Nederlands', 'Engels' en 'Frans' organiseren nu jaarlijks een inspiratiesessie, zowel voor de derdejaarsstudenten als voor geïnteresseerden uit het werkveld. Door laagdrempelige werk-, groepeerings- en spelvormen aan te bieden, hopen ze leerkrachten (in spe) aan te sporen om hun leerlingen meer te laten bewegen.

Hierna worden enkele ideeën uit de sessie voorgesteld. Hiervoor putte het team uit eigen ideeën, uit didactische publicaties als *Doe maar taal. 1001 dynamische lesideeën voor alle taalniveaus* (Verhoeven 2019) en baseerde het zich op bestaande gezelschapspellen.

4. Aan de slag in de taalles: quizvormen

a. *Kies de juiste kant*

De leerlingen staan recht en kijken naar de presentatie, met daarop telkens een vraag en twee mogelijke antwoorden, elk aan een kant van het bord. De leerkracht leest de vraag voor en de leerlingen gaan in de klas aan de kant van het juiste antwoord staan. De leerkracht duidt nadien leerlingen aan die hun keuze dienen te motiveren.

b. *Beweeg zoals je antwoord*

De leerlingen staan recht en kijken naar de presentatie. Ze lezen de vraag en de twee mogelijke antwoorden. Elk antwoord correspondeert met een specifieke beweging. De leerlingen selecteren hun antwoord en voeren de bijbehorende beweging uit.

c. *Vind je partner*

De leerkracht maakt een set kaartjes, telkens met paren die bij elkaar horen: 'een woord en zijn betekenis', 'een woord en de woordsoort waartoe het behoort', 'een vorm van figuurlijk taalgebruik en de betekenis', 'een stijlfiguur en een voorbeeld', enz. Iedere leerling krijgt een kaartje en gaat op zoek naar de juiste partner.

d. *Loopquiz*

De leerlingen zijn verdeeld in groepjes. Elk groepje staat op dezelfde afstand. De leerkracht heeft evenveel stapels met dezelfde vragen als er groepen zijn. Een leerling van elke groep komt naar voren en krijgt een vraag. Ze lopen ermee naar hun groep, ze discussiëren en noteren het antwoord. Ze rennen terug naar de leerkracht en leggen hem het antwoord voor. Als het correct is, dan krijgen ze een nieuwe fiche van hun stapel. Is het fout, dan keert de loper terug naar het groepje om het antwoord te verbeteren. Het groepje dat als eerste alle vragen correct heeft beantwoord, heeft gewonnen.

e. *Woordenmepper*

De leerkracht verdeelt de klas in teams en projecteert verschillende termen op het bord. Het bord wordt even bestudeerd. Per team staat er nadien een vertegenwoordiger paraat. De vertegenwoordigers krijgen een vliegenmepper en draaien zich met de rug naar het bord. De leerkracht geeft vervolgens de omschrijving van één van de woorden. Daarna draaien de vertegenwoordigers zich om en proberen ze om het snelst het correcte woord te raken. Het snelste team krijgt een punt, waarna dit herhaald wordt, met nieuwe 'meppers'.

f. *Varia*

Verder kan de leerkracht leerlingen met een bingokaart laten circuleren, waarbij ze diverse medeleerlingen dienen aan te spreken. Ook *Time's Up!*, waarbij leerlingen

individueel of in groep bepaalde concepten dienen uit te beelden, valt eenvoudig in te zetten.

5. Aan de slag in de taalles: vaardigheden

a. *Balletjesdebat*

Zorg voor een balletje. De leerkracht poneert een stelling. Leerlingen die willen reageren gaan rechtstaan, en de leerkracht gooit het balletje naar de leerling die mag antwoorden. Die leerling mag reageren en gooit het balletje daarna naar iemand anders die op zijn beurt mag antwoorden. Het kan natuurlijk ook tegelijkertijd in kleinere groepen.

b. *Rendictee*

De leerlingen werken in groepjes. De leerkracht hangt het dictee (bv. 'een gedicht' of enkele zinnen met een behandelde spellingkwestie) op het bord. De leerlingen die schrijven, zetten zich op één rij achteraan in de klas, ver van het bord. De collega's van de schrijvers lopen om beurten vanwaar de schrijvers zitten naar het bord, memoriseren een stukje tekst, lopen terug en dicteren wat ze onthouden hebben. Na verloop van tijd kunnen de rollen wisselen. Het team met het kleinste aantal fouten wint.

c. *Muurlezen*

De leerkracht hangt verschillende artikels op aan de muren. De leerlingen dienen doorheen de ruimte te bewegen om de passende teksten te selecteren en te lezen, om zo hun vragenblad of digitale quiz te beantwoorden.

d. *Vragenwandeling*

Geef de leerlingen een leestekst. Verspreid verschillende vragen over de leestekst in de klas, aan de muren, op de grond, op tafels en stoelen. Nadat leerlingen de tekst gelezen hebben, zoeken ze en beantwoorden ze de vragen die in de klas verspreid liggen. Ze noteren het antwoord onder de vraag. Als er al een antwoord staat en ze niet akkoord gaan, vullen ze verder aan. Een klassikale nabespreking volgt.

e. *Varia*

Daarnaast wordt vaak gewerkt met een binnen- en buitencirkel, waarbij de leerlingen bijvoorbeeld vragen beantwoorden of met elkaar een boek bespreken en op gezette tijdstippen doorschuiven. Om te werken aan bijvoorbeeld 'lichaamshouding', 'de woordsoorten *substantief* en *adjectief*', 'de persoonsbeschrijving' of de term 'personages', kan je leerlingen met 'wandel als' op diverse manieren laten wandelen doorheen de klas (wandelen als een clown, een koning, een kok, enz.).

6. Aan de slag in de taalles: specifieke ideeën

a. *Mevrouw Zelda*

De leerkracht voorziet kaartjes met diverse voorspellingen, en kiest ‘een waarzegger’, ‘een klant’ en ‘drie helpers’. De waarzegger zal in de toekomstige tijd voorspellen hoe de toekomst van de klant eruitziet. De helpers nemen plaats achter de klant en ze kijken de waarzegger aan. Ze trekken telkens een van de kaartjes en beelden de voorspelling zo goed mogelijk uit. Aan de waarzegger om er zoveel mogelijk goed te raden binnen de afgesproken tijd.

b. *Robot*

De leerkracht voorziet kaartjes, met daarop een specifieke uitdaging (bijvoorbeeld: een vierkant met daarin een cirkel tekenen aan het bord). Een leerling (de robot) wordt geblinddoekt. Zijn helper dient stapsgewijs correcte instructies te verzinnen, zodat de robot vanaf zijn plaats doorheen een klas vol obstakels de missie tot een goed einde kan brengen.

c. *Piekezot*

De leerkracht maakt een uitgebreide set kaarten, bijvoorbeeld over ‘figuurlijk taalgebruik’. Een eerste kaart bevat de eerste helft van een uitdrukking, een tweede de tweede helft en een derde de betekenis. De klasgroep wordt verdeeld in groepen en elke groep staat achter een hoepel. In iedere hoepel liggen dooreengeschiede kaartjes met de helften van de uitdrukkingen. De leerlingen dienen de juiste combinaties te vinden. Hebben ze die gevonden, dan zoeken ze de betekenis. De verklaringen liggen over het hele lokaal verspreid. Vinden de leerlingen geen combinaties meer in de eigen hoepel, dan lopen ze naar de volgende hoepel, waar ze één kaart nemen en proberen om een nieuwe combinatie te vormen in de eigen hoepel.

d. *Varia*

Aan de hand van kleine interventies kunnen bestaande spellen eveneens beweegvriendelijk gemaakt worden. Denk hierbij aan ‘*Stories*’ (waarbij leerlingen kaart na kaart samen een verhaal creëren), ‘*Brainstorm*’ (waarbij kaarten creatief met elkaar gelinkt worden, om zo bijvoorbeeld rond samenstellingen te werken) of ‘Dilemma op dinsdag’ (waarbij leerlingen voor een grappig dilemma staan en elkaar bijvoorbeeld dienen te overtuigen van hun keuze).

7. Aandachtspunten en tips

Op basis van de ervaringen die het werkveld met hen deelde, geven Brunet, Muylle en Vanneste nog de volgende tips mee (Vital Schools z.d.; Vanneste 2023):

- Maak duidelijke afspraken. Wat kan (niet)?
- Geef een heldere instructie. Zorg ervoor dat leerlingen weten wat ze moeten doen, hoe ze het moeten uitvoeren en wat er nadien van hen verwacht wordt.
- Begin met eenvoudige voorbeelden van bewegend leren en bouw dit gaandeweg op, om zo tot complexere voorbeelden te komen.
- Zet eerst de basisregels uiteen en introduceer pas na verloop van tijd een variatie.
- Zet het materiaal op voorhand klaar om tijd te besparen of doe dit samen met de leerlingen. Laat hen helpen bij het opruimen.
- Lamineer zelfgemaakt materiaal, zodat het de volgende keer gewoon opnieuw gebruikt kan worden.
- Zorg dat leerlingen een verbeter sleutel kunnen raadplegen (door bijvoorbeeld op de achterkant van kaartjes de correctie te noteren) of houd een nabespreking.
- Zorg ervoor dat zoveel mogelijk leerlingen tegelijkertijd bewegen.
- Vergroot de 'kennis', 'bereidwilligheid' en 'motivatie' van de leerlingen door in te zetten op hun kennis over sedentair gedrag en bewegen. Dat kan onder meer door de leerlingen een laagdrempelige en ludieke beweegtest voor te schotelen (zie bijvoorbeeld: <https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest>), door een projectdag te organiseren en door verder in te zetten op een overkoepelend beweegbeleid.

Referenties

- Despierre, M. (2020). 'Kunnen we met de hulp van een app het sedentair gedrag van leerlingen in een klascontext doorbreken en hen bewust maken van de bewegnorm?'. Hogeschool West-Vlaanderen. Online raadpleegbaar op: <https://scriptiebank.be/scriptie/2020/kunnen-we-met-de-hulp-van-een-app-het-sedentair-gedrag-van-leerlingen-een-klascontext>. [Bachelorproef].
- Minnema, L. (2018). *Woordenstroom*. Bussum: Coutinho.
- Vanneste, B. (2023). 'Bewegend leren tijdens de les Frans. Hoe kunnen we bewegend leren integreren tijdens de les Frans in de 1^e graad secundair onderwijs?'. Hogeschool West-Vlaanderen. [Bachelorproef].
- Vanneste, B. (2023). 'Bewegend leren tijdens de les Frans. Voorbeeldfiches + tips'. Online raadpleegbaar op: <https://www.canva.com/design/DAFgiCp0-tY/x3cQ-Mo88CA5yUsowpbT7MQ/edit>.
- Verhoeven, K. (2019). *Doe maar taal. 1001 dynamische lesideeën voor alle taalniveaus*. Leuven: Acco.
- Vital.Schools [@vital.teacher] (z.d.). 'Vital.teacher'. Online raadpleegbaar op: <https://www.tiktok.com/@vital.teacher>.
- Vital Schools (z.d.). 'Actief leren'. Online raadpleegbaar op: <https://www.vitalschools.be/nl/actief-leren/>.

- Vital Schools (z.d.). 'Bewegingstussendoortjes'. Online raadpleegbaar op: <https://www.vitalschools.be/nl/bewegingstussendoortjes/>.
- Vital Schools (z.d.). 'Educatie en leerlingenparticipatie'. Online raadpleegbaar op: <https://www.vitalschools.be/nl/educatie-en-leerlingenparticipatie/>.
- Vital Schools (z.d.). 'Lees meer over onze onderzoeken'. Online raadpleegbaar op: <https://www.vitalschools.be/nl/lees-over-onze-onderzoeken/>.
- Vlaams Instituut Gezond Leven (2019). 'Resultaten nieuwe gezondheidsenquête 2018'. Online raadpleegbaar op: <https://www.gezondleven.be/nieuws/resultaten-nieuwe-gezondheidsenqu%C3%A4te-2018>.
- Vlaams Instituut Gezond leven (z.d.). 'Bewegingstest: hoeveel zit en beweeg jij? Mijn gezond leven'. Online raadpleegbaar op: <https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest>.
- Vlaams Instituut Gezond Leven (z.d.). 'Hoe lang zit de Vlaming dagelijks stil?'. Online raadpleegbaar op: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/hoe-lang-zit-de-vlaming-dagelijks-stil>.
- Vlaams Instituut Gezond Leven (z.d.). 'Waarom is bewegen gezond en lang stilzitten niet?'. Online raadpleegbaar op: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond.werken>.