

# Sport en bewegen bij Playing for Success

**Playing for Success is een concept waarbij de sportomgeving en de kenmerken van sport ten volle worden benut om de leerprestaties van kinderen te verbeteren. Sporten zelf echter, is niet een vanzelfsprekend onderdeel van het programma. Een gemiste kans, want behalve dat de toevoeging van sport en bewegen het PFS aanbod aantrekkelijker maakt, kan het ook bijdragen aan de doelen van PFS. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat er een positieve relatie bestaat tussen sport en bewegen en de mentale ontwikkeling van kinderen.**

## Fysieke inspanning, mentale groei

Sport en bewegen lijken een direct effect te hebben op het leren van kinderen. Niet alleen is er een relatie zichtbaar tussen fysieke activiteit en de cognitieve leerprestaties. Er is ook een aantoonbaar positieve invloed op de versterking van metacognitieve vaardigheden, zoals planning, evaluatie en reflectie. Onderzoek van Stegeman (2007) laat niet alleen zien dat door fysieke activiteit een grotere leerbereidheid ontstaat, maar ook dat informatie op een effectievere manier wordt opgeslagen. Daarnaast wordt er beter opgelet en neemt de concentratie toe. Verschillende studies laten zien dat de schoolprestaties bij leerlingen die meer tijd besteden aan lichamelijke opvoeding gelijk blijven of verbeteren.

Van der Borght (2006) toonde aan dat lichamelijke activiteit een positief effect heeft op de leersnelheid en het lange-termijn geheugen van kinderen. Kinderen die goed kunnen sporten (Visscher, 2009) leren makkelijker. Het stellen van heldere doelen en weten hoe ze deze doelen moeten bereiken, lijken hierbij een belangrijke rol te spelen. De relatie tussen motorische en cognitieve kwaliteiten is niet alleen te vinden bij sportieve talenten. Ook bij kinderen in het reguliere basisonderwijs is er een positieve relatie zichtbaar tussen goede motoriek en rekenvaardigheden.

Naast een positief effect op de cognitieve ontwikkeling is er ook een aantoonbare relatie met de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Niet alleen de intrinsieke waarden van de kinderen -mentale fitheid, schoolse discipline en prestatiemotivatie worden verbeterd. Ook de leerhouding, het zelfbeeld, het zelfbewustzijn en de schoolprestaties nemen toe (Stegeman, 2007).

Kavussanu en McAuley (1995) lieten zien dat kinderen die regelmatig bewegen optimistischer, minder depressief en minder pessimistisch zijn. Optimisme hangt volgens hen positief samen met motivatie en doorzettingsvermogen. Als een kind een positief beeld heeft ten aanzien van zijn eigen vaardigheden leidt dit tot self-efficacy. Dat wil zeggen dat het geloof van de persoon dat hij over voldoende capaciteiten beschikt om die vaardigheden met succes te kunnen vertonen (Ablas, Heinstra, & Sande, 2006).

Sport biedt kinderen ook de gelegenheid om vriendschappen, sociale vaardigheden en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Wordt er ook nog speciale aandacht besteed aan fair play dan heeft dit een positief effect op de ontwikkeling van waarden en normen en het omgaan met elkaar. Dit uit zich onder andere in het tonen van verantwoordelijkheid, het hanteren van regels en het gebruik van eigen sociale vaardigheden.

## Bewegen binnen Playing for Success

Er is veel wetenschappelijk bewijs dat sport en bewegen van toegevoegde waarde is voor de mentale ontwikkeling van kinderen en jongeren. Maar hoe kunnen fysieke activiteiten worden toegevoegd aan het PfS-programma dat slechts 2 tot 3 uur in beslag neemt en waarbij ook nog eens vaak een beperkte ruimte ter beschikking is?

We bespreken drie mogelijke opties:

1. Fysieke activerende didactiek.
2. Sport en bewegen als losse onderdelen in het bestaande programma.
3. Een sport- en beweegaanbod naast het bestaande programma.

### 1. Fysiek activerende didactiek

De eerste variant is die waarin fysieke activiteiten zijn opgenomen in het reguliere lesprogramma. Kinderen krijgen opdrachten waarbij ze bewegen en tegelijkertijd werken aan hun taal en/of rekenvaardigheden. Door het combineren van bewegen met taal en rekendoelen hebben kinderen niet het gevoel dat ze aan het leren zijn. Ze leren letterlijk 'spelenderwijs'. In de opdrachten kan nog specifieke aandacht worden besteed aan het samenwerken. Het is een spel, waarmee ze kunnen winnen of hun persoonlijk score kunnen verbeteren. Door het competitie-element zijn ze gemotiveerd om zo goed en snel mogelijk de opdrachten uit te voeren.

Juist omdat de leerlingen de opdrachten niet ervaren als leren is een moment van reflectie aan het einde een belangrijke factor. De kinderen staan met de leerkracht stil bij wat ze hebben geleerd en dat ze hebben geleerd. Ze ervaren dat leren leuk is en gemakkelijker gaat als je gemotiveerd bent.

#### Voorbeelden

#### **Tafeltennis**

Op een tafeltennistafel is aan beide kanten een verdeling gemaakt in negen vakken. In elk vak staat een getal (1-9). Vier leerlingen spelen twee tegen twee tafeltennis. Ze krijgen de opdracht zo snel mogelijk 50 punten te scoren (of een ander getal). Scoren kun je door de bal in een vak aan de andere kant van de tafel te slaan. Het duo dat als eerste precies 50 punten heeft gescoord, wint. Bij een foute telling of een foute bal begint het spel opnieuw.

1	7	4	4	7	1
9	2	6	6	2	9
5	8	3	3	8	5

### **De ballenrace**

*Nodig: 15 ballen.*

*Locatie: Op het veld of op de parkeerplaats.*

*Uitleg van de opdracht:*

- Maak 3 groepen van 5 kinderen.
- Leg per groep 5 ballen op een lijn, met 5 meter er tussen per bal. (de achterste bal ligt dus op ongeveer 25 meter ver)
- Elke bal heeft een bepaalde waarde. Bijvoorbeeld 5, 10, 15, 20 en 25.
- De kinderen krijgen de opdracht om als groep 65 punten op te halen.
- Per groep overleggen de kinderen hoe ze het snelst aan dat aantal komen.
- De kinderen mogen omstebeurt een bal ophalen.

*Variatiemogelijkheden*

- Spelen als estafette zonder puntentelling.
- Wie heeft als eerst alle ballen opgehaald?

*Tip: Gaat het tellen gemakkelijk? Gebruik grote getallen!*

*Samen terugkijken:*

- *Waarom ging het tellen zo goed/minder goed bij jullie groep?*
- *Wat zou je de volgende keer anders doen als je deze activiteit weer gaat spelen?*
- *Op welke manier hebben jullie de activiteit gespeeld? Welke oplossing hebben jullie gevonden voor het behalen van de opdracht?*

*NB. Het spel kan ook worden gespeeld met woorden. Bij iedere bal ligt een woord. Met de woorden kun je verschillende zinnen maken. Wie maakt de langste, correcte, zin?*

## **2. Sport en bewegen als losse onderdelen in het lesprogramma**

Naast het inzetten van fysiek activerende didactische vormen, kunnen sport en bewegen ook als aparte onderdelen worden opgenomen in het programma. Dit kan met verschillende doelen:

- Het bieden van afwisseling in het programma en het geven van extra energie: energizers en pauzeactiviteiten.
- Als start en afsluiting van de periode: kennis-making, evaluatie/afsluiting.
- Taal en rekenen in combinatie met sport: het organiseren van een sportevenement.

### **Energizers**

Energizers worden vaak ook warming-ups of ijsbrekers genoemd. Doel van een energizer is het geven van energie en het bevorderen van een goede open sfeer. De focus ligt op ontspanning. Het zijn speelse werkvormen die meerdere doelen kunnen hebben. Ze kunnen worden ingezet om energie op te doen, maar ook om vertrouwen en samenwerking te stimuleren. De nabespreking met de leerlingen kan hierbij het verschil maken.

#### Voorbeelden

#### **Handkruisklap**

*Nodig: niets*

*Locatie: op het veld of in de persruimte*

*Uitleg van de opdracht:*

- *Starthouding: Iedereen gaat in een kring zitten. De echte kring bestaat uit de knieën.*
- *Leg je handen plat op de knieën van de beide burens. Op iedere knie een hand. Iedereen doet dit zodat de arm de arm van een buurman kruist.*
- *De leider tikt met zijn linkerhand op de rechterknie van de buurman. We gaan met de klok mee dus de hand op de andere knie van buurman moet nu een tik geven etc.*
- *Gaat dit goed? Als iemand 2x tikt dan wisselt de richting van de tik. Tik je terwijl je niet mocht tikken? Dan ben je af, of krijg je een strafpunt.*

*Variatie:*

- *Elk kind houdt zijn eigen handen gekruist. Zo wordt het nog lastiger.*
- *Speel de afvalronde en kijk wie er als laatst overblijft!*

*Samen terugkijken:*

- *Waarom was jij degene met zo weinig strafpunten?*

### **Pauzeactiviteit**

Voor sommige deelnemers is de pauze vooral een rustmoment. Voor anderen is het vooral een moment zijn waarop ze hun energie kwijt kunnen. Het ligt daarom niet voor de hand om activiteiten aan te bieden voor de voltallige groep. Wel kunnen deelnemers worden gestimuleerd om te bewegen bijvoorbeeld door op het veld of de parkeerplaats ballen, rackets, sticks klaar te leggen.

#### Voorbeeld

#### **Poortbal**

*nodig: 2-3 ballen*

*Locatie: vrij grote open ruimte*

*Uitleg van de opdracht*

- *Maak een grote kring. De kinderen gaan met gespreide benen staan zodat ze de voeten van*



de buurman aanraken.

- Er worden 2 of 3 ballen gebruikt.
- Het is de bedoeling om de bal door iemand anders zijn/haar benen te gooien.
- Er mag worden afgeweerd met beide handen.
- Als de bal door je benen is gegaan, haal je eerst de bal op en speel je verder met 1 hand op de rug!
- Wordt je nog een keer door de benen gegooid ga je met de rug na de groep staan en speel je verder!
- Wordt je nog een keer door de benen gegooid ben je af!

Variatie:

Nieuwe regel: als je gepoort bent krijg je strafpunt!

Samen terugkijken

Wie heeft er veel punten? Hoe komt dit?

### **Kennismaking**

Sport- en spelactiviteiten kunnen uitstekend worden ingezet voor de kennismaking met de

nieuwe groep. Van belang is dat er wordt gekozen voor activiteiten waar samenwerking centraal staat. De kinderen maken op een speelse, actieve en speelse manier kennis met elkaar.

### Voorbeeld

Grijp de stok

Nodig: 2 stokken

Locatie: Op het veld, op de parkeerplaats of in de persuimte

### **Uitleg van het spel**

- Maak een kring. Eén persoon in het midden.
- Het kind in het midden zet de stok op de grond neer en houdt de stok staande door een vinger er boven op te leggen.
- Hij of zij noemt een naam en laat tegelijkertijd de stok los.
- Degene die haar/zijn naam hoort moet nu zo snel mogelijk naar de stok lopen en deze overeind houden.

Variatie:

- Welk groepje kan het vaakst de stok 'doorgeven'?

*Samen terugkijken*

- *Hoe komt het dat de stok zo weinig/vaak op de grond viel bij jullie groepje?*

### **Afsluiting/evaluatie**

PfS is een kortdurende, maar intensieve interventie. Een zorgvuldig opgezette sportieve afsluiting biedt de kinderen de mogelijkheid te laten zien wat ze de afgelopen periode bereikt of geleerd hebben.

### Voorbeeld

#### **Organisatie van een voetbaltoernooi**

*Jaarlijks zijn er ter wereld allerlei grote evenementen op het gebied van sport en bewegen. Deelnemers gaan aan de slag met de volgende vragen: Wat is er allemaal nodig om een EK of WK voetbal te organiseren? Welke landen doen er mee? Waar liggen deze landen? Wat zijn de kosten? Vervolgens kun je leerlingen zelf een toernooi (voetbal) laten organiseren. Mogelijke onderdelen: het spelen in landenteams, media-aandacht (interviews), het opstellen van een wedstrijdschema, het beschrijven van de spelvoorwaarden, het opzetten van PR en communicatie rond het toernooi, etc.*

*Er zijn tal van uitbreidingsmogelijkheden: Het opzetten van een wijktoernooi (rond het stadion), een toernooi tussen groepen deelnemers PfS in een stad of tussen PfS steden onderling. Zeker als de betaald voetbalclubs hun medewerking verlenen door bijvoorbeeld shirtjes te geven, kan dit voor de leerlingen een onvergetelijk evenement worden.*

### **3. Apart sport- en beweegaanbod**

Sport en bewegen kunnen naast of parallel aan het PfS-programma worden aangeboden. In de laatste variant draaien er twee PfS groepen tegelijkertijd, waarbij afwisselend de ene groep een sportactiviteit doet en de andere het reguliere PfS-programma volgt. Voorwaarde is uiteraard dat er voldoende ruimte is om te sporten. In de meeste stadions is dit niet het geval. Echter, op

veel plaatsen liggen er in de nabije omgeving van de stadions sportvelden of hallen waarvan overdag weinig gebruik wordt gemaakt.

Bij de uitvoering kan een samenwerking worden aangegaan met nabijgelegen sportverenigingen. Voor de verenigingen is dit een uitgelezen kans om leerlingen met hun aanbod kennis te laten maken. Op sommige plaatsen is er de mogelijkheid gebruik te maken van de zogenaamde 'combinatie-functionaris', een professional die door de gemeente wordt ingezet om de verbinding te maken tussen school en sport. Deze combinatiefunctionaris zou op termijn ingezet kunnen worden als verbinder tussen de (latente) vraag van PfS deelnemers en het aanbod van de verschillende sportverenigingen.

### **Het organiseren van een toernooi**

Een leuke extra activiteit is het organiseren van een PfS-toernooi. De opzet kan variëren. Het kan een toernooi zijn voor de deelnemende scholen, voor de wijk, voor de stad of voor meerdere Playing for Success centra. De organisatie van het toernooi zou een prima opdracht kunnen zijn voor een stagiaire.

De uitgangspunten van het toernooi en onderdelen van de organisatie kunnen onderdeel uitmaken van het PfS-lesprogramma. Bijvoorbeeld door de geschiedenis van de sport te laten uitzoeken of de regels en afspraken uit te werken. Ook kunnen er thema's centraal staan als Fair Play of samenwerking.

Als er een aansprekend evenement in de nabije toekomst gaat plaatsvinden, kan dit de lessen extra spannend maken. Dit geldt zeker niet alleen voor voetbal. In Engeland vindt in 2012 de Olympische Spelen plaats. In tal van PfS centra zijn de OS 2012 een veel gebruikt thema.

### **Terugkomdag**

Een tweede extra activiteit is het organiseren van een terugkomdag. Deelnemers hebben een onvergetelijke tijd gehad in het leercentrum. Door een keer per jaar een terugkomdag te

organiseren, krijgen de oud-deelnemers de gelegenheid nog een keer naar het leercentrum te komen. Voor het leercentrum is het een mooie manier om het jaar op een leuke manier af te sluiten. Tijdens deze dag kan er door middel van sport en bewegen aandacht worden geschonken aan de doelstellingen van Playing for Success.

### **Samenvatting**

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat sport en bewegen een positief effect heeft op het leervermogen en de sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen en jongeren. Ook binnen een programma als Playing for Success, dat niet primair is gericht op fysieke activering, biedt de inzet van sport en bewegen veel mogelijkheden die op dit moment nog onvoldoende worden benut. In dit artikel is een aantal praktische suggesties aangereikt voor activiteiten die zowel in de Playing for Success leercentra als in het reguliere onderwijsaanbod ingezet kunnen worden.

### **Literatuurlijst**

Ablas, G., Heinstra, R., & Sande, H. v. (2006). Praktische psychologie voor leren en onderwijzen. Groningen: Wolters-Noordhoff Groningen/Houten.

Bailey, R. (2006). Physical Education and Sports in schools: A Review of the Benefits and Outcomes. Journal of School health .

Borgh, K. v. (2006). New neurons in the adult brain. Proefschrift Rijksuniversiteit Groningen.

Huizinga, J. (1985). Homo Ludens. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? Journal of Sport and Exercise Psychology, 20 , 237-259.

Kolk, T. v. (2010). Sport- en beweegprogramma Playing for Success Zwolle. Zwolle: SportService Zwolle.

Kort, I. d., & Jansen, P. (2009). Playing for Success Nederland. 's-Hertogenbosch: KPC Groep

Marsh, H. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes. Journal of sport and exercise Psychology.

Stegeman, H. (2007). Effecten van sport en bewegen op school. 's Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.

Tamboer, J., & Steenbergen, J. (2000). Sportfilosofie. Leende: DAMON.

Veldhoven, N. v. (2001). Competentiebeleving en sport: de ontwikkeling van speciale belevingsprogramma's voor kinderen met chronische gezondheidsproblemen. Tijdschrift voor Orthopedagogiek 40 , 595-602.

Visscher, C. (2008). Jeugdsport, leren en presteren. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

