

## Bewegen in de taalles

Heb je het ook weleens meegemaakt dat je op het negende uur aan het eind van de week nog een havo 4-klas binnenkreeg met allemaal vermoeide, lange gezichten? En dat ze dan binnenkomen en je ziet meteen: okay, dit gaat hem vandaag niet meer worden. Ik krijg dan soms van die gekke ingevingen die puur op gevoel zijn gebaseerd. Zo heb ik het ooit een keer aangedurfd om te zeggen: ‘Goed, laten we maar eens beginnen met alle tafels aan de kant te zetten.’

### I believe

Op zo’n moment weet je dat je iets moet doen om nog enig leerrendement uit zo’n les te halen. Deze leerlingen hebben blijkbaar een zware dag gehad, een lange dag, en bovendien de hele dag stilgezeten. Het schuiven met het meubilair gaf mij de kans om even na te denken over wat ik met deze situatie ging doen.

‘Ga allemaal maar achter in de klas staan. Okay, nu loop je naar voren en maak je de volgende zin af: *I believe in ...* Maar let op, elk woord mag maar één keer gezegd worden. En maak ook maar even twee rijen, dan gaat het wat sneller.’ De mooiste woorden kwamen verrassend genoeg voorbij, en inderdaad allemaal verschillend van elkaar. En daarmee kreeg ik de volgende ingeving: ‘Nu nog een keer maar dan met de toevoeging: *because ...*’ En daarna – *for good measure* – nog een keer maar dan met een extra reden: *I believe in ... because ... and ...*

Wanneer daarna alle leerlingen weer achter in de klas staan, is de sfeer volledig omgeslagen. Ze zijn actief, hebben even de handen uit de mouwen mogen steken en vervolgens een paar keer in

het lokaal heen en weer gelopen – en belangrijker nog, ze hebben gelachen, vooral om elkaar. Voor mij is er nog een extra winst: ze hebben in het Engels een aantal spontane uitingen gedaan voor de hele klas, die er zonder al te veel schroom uitkwamen.

Hierdoor aangemoedigd bedacht ik de volgende stap: ik zet twee stoelen neer en vraag leerlingen om boven op een stoel te gaan staan en een betoog te houden over iets waar ze in geloven. ‘Het hoeft niet lang, één extra zin is genoeg, maar probeer je klasgenoten ervan te overtuigen waarom jij hierin gelooft. Maak er een vuistgebaar omhoog bij!’ Wat volgt is uiteindelijk een paar moeizame uitingen, een heleboel heel aanvaardbare zinnen Engels, maar vooral ook voor een aantal leerlingen even de kans om te laten zien wat ze kunnen.

De rest van de les heb ik gebruikt om eerst alle tafels weer goed te laten zetten en vervolgens een huiswerkopdracht op het bord te schrijven waar ze vast aan mochten beginnen: schrijf een kort essay, waarbij de eerste zin in de introductie is: *I believe in ... because ... and ...* Werk je eerste argument uit in de tweede alinea, je tweede argument in de volgende alinea, en schrijf een laatste alinea met een net slot waarin je je mening nog een keer samenvat.

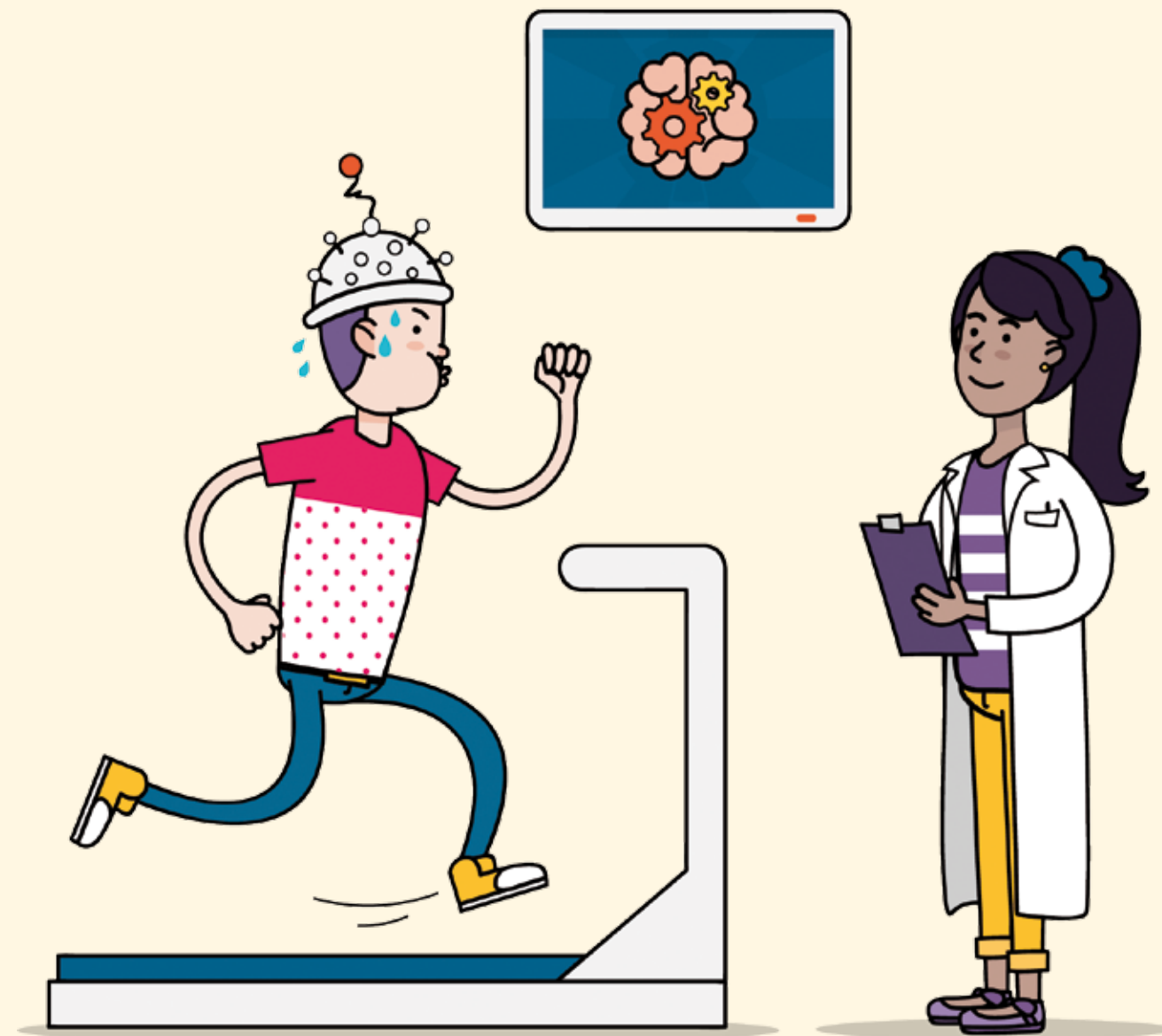
### Fit & Vaardig

Dat leren in combinatie met bewegen goed werkt, is ook al wetenschappelijk aangetoond. Het programma Fit & Vaardig, dat op de Rijksuniversiteit Groningen is ontwikkeld onder leiding van Marijke Mullender-Wijnsma, wordt inmiddels op

meerdere basisscholen gebruikt in de reken- en taallessen. Leerlingen voeren allerlei bewegingen uit tijdens het automatiseren en herhalen van de lesstof. Een van de eerste bevindingen uit het tweejarig onderzoek naar de effecten van deze lessen was dat leerlingen meteen na een Fit & Vaardigles meer aandacht voor hun taak hadden, wat ook ik duidelijk merkte in de beschreven les aan havo 4.

Een volledig programma integreren gebaseerd op bewegen tijdens het leren blijkt echter lastig op de middelbare school. Ik heb het wel geprobeerd. Samen met een collega heb ik een programma gemaakt voor het leren van vocabulaire uit de leergang *Stepping Stones*. De bewegingen in de Fit & Vaardiglessen voer je uit bij het herhalen en automatiseren, en een les beginnen met vijf minuten bewegen tijdens het herhalen van het vocabulaire leek me haalbaar.

In eerste instantie was mijn athe-neum 3-klas, waar ik dit experiment in uitvoerde, verbazingwekkend enthousiast. Ik zag weinig tot geen schroom om te bewegen. In het gesprek dat ik voorafgaand had met Marijke Mullender-Wijnsma, gaf zij juist aan te verwachten dat dit een van de grotere obstakels zou zijn voor het slagen van vergelijkbare lessen op het voortgezet onderwijs. Dat dit niet het grootste probleem was, kan aan verschillende factoren gelegen hebben. Wat wellicht een rol speelde, was dat er sowieso veel sporters in deze klas zaten. Bovendien konden de leerlingen ‘veilig’ achter hun tafeltje staan bij het uitvoeren van de bewegingen. Een andere reden kan zijn dat ik het experiment had bedacht samen met een collega die gym-



Rigtje Schootstra | Klare Koek.

docent en tegelijkertijd coördinator van de derde klassen is. Zij was van tevoren in mijn les aanwezig geweest om de bewegingen met de leerlingen door te nemen. En niet te vergeten: de leerlingen waren bij mij al een beetje gewend aan ‘rare’ dingen – en ook bij dit experiment deed ikzelf enthousiast mee.

### Two-minute dance party

Het experiment is helaas mislukt, grotendeels omdat het te veel lestijd (en voorbereidingstijd) kostte; het oorspronkelijke idee dat we er maar vijf minuten mee bezig zouden zijn bleek onhaalbaar,

het werden er toch vrijwel elke keer minstens tien. Bovendien had de interventie niet het verwachte effect. De leerlingen deden weliswaar enthousiast mee, maar kwamen juist niet in een geconcentreerde leerstand.

Voorlopig houd ik het dus maar bij af en toe de leerlingen even laten lopen, rennen of springen tussen het leren door in plaats van tijdens het leren. Soms door te bewegen tijdens een brainstormmoment, of soms vooraf, door ze te vertellen dat ik heb gelezen in een onderzoek dat je beter kunt nadenken als je eerst even hebt bewogen. Dan zet ik een lekker

dansnummer op via YouTube en gaan we twee minuten met zijn allen staan swingen. Of ik verwijs naar de bekende neuropsycholoog Erik Scherder, die regelmatig op tv te zien is en altijd hamert op het belang van bewegen om ons brein gezond te houden.

Of je nu af en toe een *two-minute dance party* houdt of je verzint een andere manier: door leerlingen even te laten bewegen kun je hen weer bij de les halen en houden. KE ■

Informatie over het programma Fit & Vaardig en een samenvatting van het onderzoek is te downloaden op <[fitenvaardigopschool.nl](http://fitenvaardigopschool.nl)>.