

# Elke dag bewegen is voor basisschool De Regenboog de pot met goud

De kinderen van basisschool De Regenboog in Enschede gaan sinds twee jaar na elke middagpauze buiten een uur sporten en bewegen. Het resultaat is overweldigend. De fittere kinderen halen betere schoolresultaten en staan steviger in hun schoenen. Het is te danken aan de eigenzinnige visie van directeur Mariëlle Siebelt. “Voor mij is het belangrijkste dat een kind goed in zijn vel zit. Dan komt het kind vanzelf tot leren.”

📖 MARK VAN DER HEIJDEN

**A**ls directeur Mariëlle Siebelt nu rond het middaguur door de Stroinkslanden-Zuid loopt, de wijk rond haar school De Regenboog, ziet ze daar spelende kinderen. “165 kinderen die allemaal aan het bewegen zijn, met allemaal hetzelfde fluorescerende shirtje met dezelfde tekst: ‘Kom in beweging op De Regenboog!’ Dat bewegen kan van alles zijn; basketbal, voetbal, estafettevormen, een samenwerkingsspel. Ze bewegen geen dag hetzelfde.”

“Ik vind het heerlijk”, zegt ze. “Ik kan er zo van genieten. Elke dag zie je alleen maar lachende gezichten. De kinderen vinden het heerlijk om te doen. Ook zij die niet zo van het sporten zijn, doen gewoon mee. We stimuleren ze op een leuke manier om te bewe-

gen. Het doel is ook niet om bijvoorbeeld een betere conditie te hebben, dat is een bijkomstigheid. Het doel is om meer te bewegen.”

Meer bewegen leidt tot beter bewegen. “En als je goed kijkt, zie je dat ze ook creatiever worden. Ze worden er sociaal-emotioneel sterker van. Hoe je omgaat met een ander leer je heel anders wanneer je aan een tafeltje zit dan wanneer je moet omgaan met winst en verlies of met iemand die voorkruipt in de rij. De concentratie van de kinderen is echt verbeterd en je ziet ook dat de prestaties omhoog zijn gegaan.”

## Op achterstand

Voordat we alle positieve gevolgen al weggeven, zo was het nog maar enkele jaren geleden niet. In dit deel van Enschede, dat



dichter bij de Duitse grens ligt dan bij het eigen stadscentrum, wonen vooral zorgkinderen, zoals Siebelt ze noemt. Kinderen voor wie het niet vanzelfsprekend is dat ze goed meekunnen in wat op school van ze gevraagd wordt.

Het is iets dat je zelf moet ervaren, stelt Siebelt, die eerder werkte als groepsleerkracht en intern begeleider bij Katholiek Onderwijs Enschede, de overkoepelende stichting voor achttien basisscholen in Enschede waartoe ook De Regenboog behoort. Dat er behalve kinderen die als vanzelf meegaan op school, ook kinderen zijn aan wie je onderwerpen vaak meerdere keren moet uitleggen.

“Een school is verplicht om bepaalde resultaten te behalen, daar word je op afgerekend. Maar er komen ook kinderen binnen die de taal niet goed beheersen, bij wie door de ouders weinig aan ontwikkeling is gedaan. Dat betekent niet dat deze kinderen minder zijn dan de kinderen die met een goed gevulde rugzak binnenkomen. Wel hebben deze kinderen een hele achterstand en die halen ze niet snel meer in. We moeten dan zoveel van deze kinderen vragen en dat is niet altijd eerlijk.”

Sport en bewegen was evenmin vanzelfsprekend in Stroinkslanden-Zuid. Siebelt schat dat enkele jaren terug maar zo'n 15 procent

van de kinderen daar lid was van een sportvereniging. “De kinderen kenden dat gewoon niet. En als ik dan langs onze klassen liep, zaten zoveel kinderen stil. We vragen zoveel van onze kinderen. Hoe lekker is het dan dat ze even kunnen bewegen en het hoofd leegmaken? Voor mij is het belangrijkste dat een kind goed in zijn vel zit. Dan komt het kind vanzelf tot leren.”

langs de atletiekbaan stond, zag ze zelf hoe belangrijk bewegen voor jongeren is.

Om dit te kunnen waarmaken, om het onderwijssysteem te kunnen veranderen, moest ze wel aan de knoppen zitten; schooldirecteur zijn dus. Ze volgde een opleiding tot directeur, voordat ze in schooljaar 2017-2018 als intern begeleider bij De Regenboog aan de slag ging, met de wetenschap dat de direc-

“Als je goed kijkt, zie je dat de kinderen ook creatiever worden. Ze worden er sociaal-emotioneel sterker van. Hun concentratie is verbeterd en de prestaties zijn omhooggegaan”

– Mariëlle Siebelt

### Spannend en nieuw

Zo ontstond haar idee om dagelijks beweglessen op een school aan te bieden. Topsport en toponderwijs gaan immers ook heel goed samen, zo dacht Siebelt, en het past ook prima in de steeds sterker wordende politieke discussies over het belang van bewegen. Bovendien, als ze voor haar eigen kinderen

teur een jaar later met pensioen zou gaan.

Toen zij het stokje van hem overnam, ging ze direct aan de slag – zonder uitgewerkt beleidsplan of onderbouwd programma. “Ik had maar één A4. Je kan dan wel alle beren op de weg zien, of er overheen stappen en het gewoon doen. Als het niet lukt, merken we dat ook. Bovendien, ik kon me niet voor-

## VOORBEELD DAGPLANNING DE REGENBOOG

DAG/TIJD	GROEP	ACTIVITEIT(EN) OP BASIS BASIC MOVEMENT SKILLS	COORDINATIVE ABILITY	WAAR
11-05-2020		Gooien, Vangen, Mikken en Slaan / Gaan en Lopen	Reactievermogen	
11:30	Groep 3	Ballen op verschillende vlakken / 1v1 bal halen race		Patio/Kleuterplein
	Groep 8	Cirkeltikspel 8 poorten (met en zonder bal)		Plein/Veld/Bos
12:00	Groep 1 / 2			Patio/Kleuterplein
	Groep 5 / 6	Cirkeltikspel 8 poorten (veelal getikt en afgooien)		Plein/Veld/Bos
12:30	Groep 4			Patio/Kleuterplein
	Groep 6 / 7	Cirkeltikspel 8 poorten (tikken, afgooien en 2v2)		Plein/Veld/Bos

stellen dat een ouder het niet goed vindt dat een kind meer beweegt.”

Het bestuur, de medezeggenschapsraad en anderen binnen De Regenboog waren ook positief. “Al vond men het ook spannend. Het was nieuw, men kende het niet. Maar ik merkte ook dat ze behoefte hadden aan verandering, dat ze het idee hadden dat het voor de kinderen op deze school een meerwaarde zou kunnen zijn.”

### Meer dan sporten

Haar belangrijkste *partner in crime* bij de invoering van het beweeguur was Jeroen Geerink, buurtsportcoach bij Sportaal, het centrale aanspreekpunt voor de sport in Enschede. Was het plan van Siebelt, Geerink was degene die dit in praktijk bracht. Geerink: “Ik maak me al langer hard voor bewegingsonderwijs in Enschede. Er is ontzettend veel beweegarmoede om ons heen. Het sprak me zeer aan dat ik dat aan kon pakken en een beweegprogramma voor de kinderen kon maken.”

“Vanwege de lage sportdeelname van de kinderen is het uitgangspunt van de lessen ze kennis te laten maken met sport. Dat doen we ook in samenwerking met verenigingen in de wijk die kunnen laten zien wat ze doen. We willen laten zien wat er in de wereld en de omgeving te koop is”, zegt Geerink.

En hij wil de kinderen laten zien dat bewegen meer is dan sporten alleen. “We beginnen op maandag altijd met de *daily mile*. Veel

kinderen willen die ruim anderhalve kilometer rennen, maar we hebben ze uitgelegd dat wandelen ook prima is. Zo laten we zien dat een actieve leefstijl op verschillende manieren kan.”

### Gestructureerd ingericht

Geerink werkt voor dit programma nauw samen met het ROC van Twente. De school biedt verschillende op sport gerichte opleidingen aan. Tien tot twaalf studenten helpen Geerink dagelijks mee. Voor de studenten een belangrijke praktijkervaring, omdat ze met kinderen in verschillende leeftijden in contact komen en diverse sportactiviteiten moeten ontwikkelen.

Als basis voor de lessen gebruikt Geerink het Athletic Skills Model (ASM), een kader dat door veel trainers, sportdocenten en fysiotherapeuten wordt gebruikt. ASM onderscheidt tien grondvormen van bewegen (gaan & lopen, klimmen & klauteren, springen & landen, enzovoort) en zeven coördinatie mogelijkheden als reactievermogen, ruimtelijke oriëntatie en het evenwichtsvermogen.

“ASM is gebaseerd op veelzijdig bewegen, maar is ook heel gestructureerd ingericht. Dat biedt mij de structuur die ik kan toepassen”, zegt Geerink. “De zeven coördinatie mogelijkheden zijn de basis, daarop pas ik de grondvormen toe. Dat heeft als praktisch voordeel dat ik in een periode tussen twee vakanties, vaak zeven weken, alle coördinatie mogelijkheden kan behandelen.”

“Zo hebben we bijvoorbeeld een week aandacht voor het evenwichtsvermogen. Op maandag richt ik de oefeningen in aan de hand van bewegingsvormen gericht op gaan & lopen en klimmen & klauteren. De dag erna kies ik voor een combinatie met stoeien & vechten en springen & landen. Zo kan ik oprecht zeggen dat de kinderen gefundeerd goed bewegen.”

### Kleine drempels

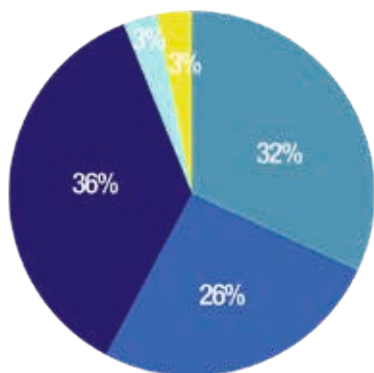
Zo krijgen de groepen 1 tot en met 8 van De Regenboog dagelijks (behalve op woensdag) na een korte lunchpauze een uur lang beweeglessen. De jongsten zijn actief op het kleuterplein, een patio met kunstgras waar de kinderen in drie groepen rouleren langs verschillende activiteiten. De kinderen vanaf groep 4 zijn te vinden op de grasveldjes en het voetbalveld nabij school.

Het was wel even zoeken naar de juiste vorm, zegt Geerink nu. “We hadden in het begin te weinig hulp; slechts voor twee dagen. Daardoor kwamen we er niet toe de kinderen goed te begeleiden en echt lessen te verzorgen. We liepen tegen het materiaal aan, burens die vier keer per week lawaai niet zo leuk vonden, veldjes die soms bezet zijn. En vooral, er zat nog geen onderliggend programma onder.”

Ook kreeg Siebelt de eerste tijd wat kritische vragen van enkele ouders. Siebelt: “Ik ging wel de schooltijden verlengen. Ineens moesten kinderen in plaats van tot 2 uur tot

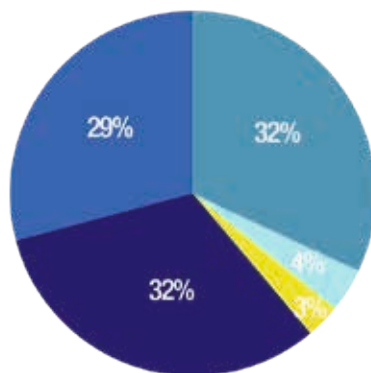
### OVERALL SCORE

Totaal aantal leerlingen school: 152



### SCORE JONGENS

Totaal aantal jongens school: 75



### SCHOOL RAPPORTAGE DE REGENBOOG ENSCHEDE

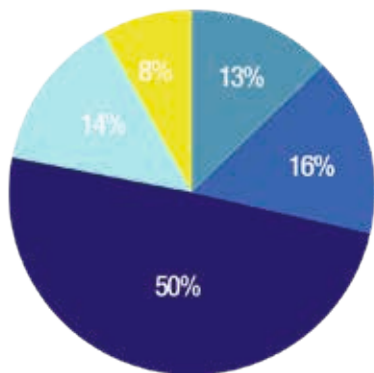
AANTAL: 152  
LEERLINGEN: 77♀ 75♂

SCHOOL: De regenboog Enschede  
PLAATS: Enschede  
DATUM: 18 oktober 2019



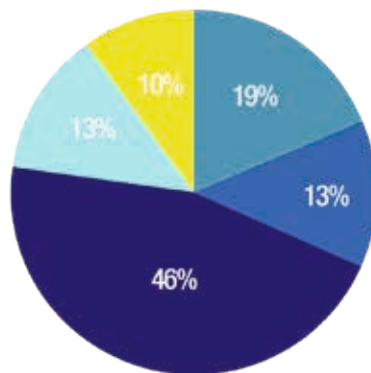
### OVERALL SCORE

Totaal aantal leerlingen school: 141



### SCORE JONGENS

Totaal aantal jongens school: 70



### SCHOOL RAPPORTAGE DE REGENBOOG ENSCHEDE

AANTAL: 141  
LEERLINGEN: 71♀ 70♂

SCHOOL: De regenboog Enschede  
PLAATS: Enschede  
DATUM: 30 juni 2020



“We hebben nu ook op bewegend leren ingezet. We gaan dus bewegen ook de klassen intrekken”

—Mariëlle Siebelt

3 uur naar school. Een aantal ouders vond dat ze hun kinderen wel heel lang moesten missen. We hebben deze ouders uitgelegd hoe belangrijk deze lessen zijn voor hun kinderen. En vaak kwamen ze daar na een paar weken op terug: ‘Ik moet toegeven dat ik nu een vrolijk kind thuis heb, dus ik ben om.’ Dat is mooi om te horen.”

### Afgezakte broek

Siebelt is alleen maar positief, en niet alleen vanwege de lachende gezichten die ze nu vier dagen per week in en rondom school ziet. Het extra bewegen bleek precies het gehoopte effect te hebben, en meer.

“De kinderen kunnen zich beter concentreren. In een continuurooster zagen we dat de kinderen in de middag toch wat inzakten, ook als ze een kwartier of half uur naar buiten waren geweest. Belangrijke vakken als rekenen en taal deden we daarom in de ochtend. Nu zijn de kinderen na het sporten weer fanatiek en fris. Ze zijn er echt weer bij, de concentratie is verbeterd. We kunnen deze vakken nu ook in de middag geven.”

Het is niet de enige verbetering. De prestaties op school zitten in een stijgende lijn en sociaal-emotioneel handelen van de kinderen is ook vooruitgegaan. “Kinderen zitten beter in hun vel. Ze kunnen beter met ande-





Mariëlle Siebelt, De Regenboog



Jeroen Geerink, Sportaal

re kinderen omgaan. Ze spelen meer samen of kunnen beter samenwerken.”

Ook Geerink merkt aan de leerlingen dat ze vooruitgaan, op verschillende manieren. “Kinderen worden fitter. Er zijn er die komen zeggen: ‘Meester, mijn broek zakt af.’ En ze krijgen interesse in bewegen. Ze vinden een bepaalde sport leuk en vragen me waar

ze die kunnen beoefenen. Anderen zeggen dat ze elke dag naar het sportuur uitkijken.” Uit de MQ Scan blijkt bovendien dat de motorische vaardigheid, de Motorische Quotient, van de kinderen ook met sprongen is vooruitgegaan. Zo was nog maar in oktober 2019 de score van 58 procent van de leerlingen ondergemiddeld tot ruim ondergemiddeld. Maar 6 procent van de kinderen had een bovengemiddelde tot ruim bovengemiddelde vaardigheid.

Slechts acht maanden later ziet de wereld er heel anders uit. Het aantal kinderen met een te lage motorische vaardigheid is precies gehalveerd tot 29 procent. Ruim een op de vijf kinderen haalt nu een meer dan gemiddelde score op de MQ Scan. “Wat ook een bewijs van het succes is,” voegt Geerink eraan toe, “deze school groeit in aantal leerlingen.”

### Gewoon doen

Siebelt en Geerink zullen de eersten zijn om toe te geven dat de omstandigheden bij De Regenboog perfect zijn om dit programma zo uit te rollen. De school is met zo’n 175 leerlingen niet al te groot en er liggen volop kleine veldjes in de directe omgeving. En de school heeft het geluk dat op het ROC in Enschede de studenten staan te trappelen om mee te werken.

Ook heeft niet elke school dit nodig, zegt Siebelt. “Als 90 procent van de leerlingen na school al fanatiek aan het sporten is, hebben ze ook minder behoefte aan een



beweeguur. Dat geldt ook voor kinderen die al een goed gevulde rugzak hebben. Zij gaan al makkelijker door de stof heen.” Maar voor de andere scholen waar de kinderen wel wat extra beweging kunnen gebruiken, hebben Siebelt en Geerink één boodschap: gewoon doen! “Ga kijken naar de mogelijkheden en ga dan uit van wat wel kan”, zegt Siebelt. “Je komt er vrij snel achter of het werkt of niet. Lukt het niet, dan is het jammer, maar heb je het wel geprobeerd. Te veel ideeën blijven in het onderwijs op de plank liggen.”

“In het onderwijs wordt vaak vanuit het curriculum gedacht”, vult Geerink aan, “en daar willen scholen aan voldoen. Maar denk eens in mogelijkheden. Als je een vakleerkracht in dienst hebt, maar de gymzalen zitten vol, ga dan op een veldje in de buurt nog een extra uurtje sporten. Als het slecht weer is, hebben wij een programma met dammen, darten en dansen in een klaslokaal. Maar er wordt ook trefbal gespeeld en



de kinderen kunnen met glijbanen van het podium af. Dat is ook heel divers, maar je moet het wel aandurven.”

om te praten over hoe kinderen meer te laten bewegen.

“Ik merk dat er in het land echt wordt gekeken naar hoe we dit meer kunnen vormge-

ten zijn van het onderwijs. “We hebben nu ook op bewegend leren ingezet. We gaan dus bewegen ook de klassen intrekken. Ik ben er heilig van overtuigd dat wanneer je bijvoorbeeld geschiedenis leert door bewegen, de les veel beter beklift.”

“We zoeken de samenwerking met Springlab in Utrecht, dat voor ons een bewegvloer maakt. Daarmee leren kinderen in groep 1 en 2 al bewegend letters, cijfers en kleuren. Dat is weer een win-winsituatie.” Het klinkt allemaal zo logisch, besluit ze: “Het kan toch niet zijn dat ik een plan bedenken en uitvoer dat zo goed werkt? Maar het is echt zo. En ik zie alleen positieve effecten.” ■

## “Vanwege de lage sportdeelname van de kinderen is het uitgangspunt van de lessen ze kennis te laten maken met sport”

— Jeroen Geerink

### Bewegend leren

Het initiatief heeft Siebelt en De Regenboog al veel waardering opgeleverd; bijvoorbeeld de prijs voor het ‘Beste Initiatief op sporten beweeggebied 2018/2019’. Ook weten verschillende organisaties haar nu te vinden. Zo sprak ze in september op een webinar van de jeugdgezondheidszorg en is ze al enkele keren door gemeentes uitgenodigd

ven. Het mooiste is dan dat men kan zien dat het daadwerkelijk kan werken.” Ze doet het allemaal uit passie voor de kinderen. “Ik zit hier niet op de directeursstoel omdat ik dat belangrijk vind, maar omdat ik bewegen voor de kinderen zo belangrijk vind. En dat kan ik alleen veranderen, omdat ik directeur ben.” Ondertussen gaat Siebelt met Geerink verder om bewegen nog meer een onderdeel te la-