

BEWEEGRIJKE SCHOOL

Bewegen koppelen aan executieve functies in het vo

Op het Stanislas Beweeg VMBO in Rijswijk neemt bewegen een belangrijke plek in. Zo staat er in de onderbouw iedere dag een les sport op het rooster. Daarnaast koppelen we bewegen ook aan het ontwikkelen van executieve functies in de les Bewegen & Leren.

Bewegen & Leren is dus meer dan alleen fysieke activiteit. Tijdens deze lessen koppelen we beweging aan de cognitieve functies, de mentale vaardigheden die ons helpen om doelen te bereiken, plannen te maken en beslissingen te nemen. De leerlingen zijn dus niet alleen fysiek actief, maar denken ook bewust na over hun eigen leerproces.

Elke Bewegen & Leren-les biedt leerlingen de gelegenheid om na te denken over welke cognitieve functies ze gebruiken en hoe ze deze toepassen.

Denk aan functies zoals waarnemen, niet blokkeren, niet impulsief reageren en gegevens verzamelen. Door deze elementen actief in de les te integreren, leren de leerlingen niet alleen hoe ze effectiever kunnen bewegen, maar ook hoe ze hun denken kunnen verbeteren en leren te reflecteren op hun eigen keuzes.

Het doel van dit programma is tweeledig: ten eerste willen we de leerlingen meer in beweging krijgen en ten tweede willen we ze aanmoedigen om na te denken over de keuzes die ze maken in hun



leerproces. Door de lessen zien we dat leerlingen zich bewust worden van de cognitieve functies en inzien wanneer ze ergens in de piramide van deze functies vastlopen. Dit inzicht helpt hen om problemen beter te begrijpen en op te lossen, zowel in de les als daarbuiten.

Het mooie van Bewegen & Leren is dat we de koppeling maken naar andere avo-vakken. De docent LO, in samenwerking met iemand van het ondersteuningsteam, biedt de les aan met de nadruk op het gebruik van vakjargon en terugkoppeling. Dit helpt leerlingen om de cognitieve functies niet alleen in de gymzaal, maar ook in de klas toe te passen.

Natuurlijk brengt het ook uitdagingen met zich mee. Het vergt inzet van alle docenten om de juiste termen en concepten rondom de cognitieve functies te integreren in hun eigen lessen en om consistent terug te koppelen aan deze vaardigheden. Het is een proces van samenwerking en draagvlak creëren, maar de voordelen zijn duidelijk: leerlingen worden bewuster van hun eigen leren en bewegen meer! ●

Wil je hierover meer weten? Stuur een mail naar Jeroen Spruijt: sprj@stanislascollege.nl

cognitieve functies

de bouwstenen van het denken

