



# Bewegend leren in het primair onderwijs

## Uitdagingen en kansen

Sofie Vrieswijk & Amika Singh

Kinderen brengen een groot deel van de dag door op school. Daar moeten ze veel stilzitten en soms zijn de lessen bewegingsonderwijs de enige structurele beweegmomenten gedurende de week. Toch biedt de schoolomgeving meer kansen om een kind regelmatig meer te laten bewegen (Janssen et al., 2021; Webster et al., 2015). Daarvoor is het belangrijk dat, naast de docenten, ook directies en docenten bereid zijn bewegen structureel in de schooldag op te nemen, bijvoorbeeld door bewegen tijdens de lessen of pauzes te stimuleren. De meeste basisschooldocenten in Nederland zijn bereid klassikaal extra beweegactiviteiten uit te voeren, maar geven aan dat het in de praktijk vaak niet lukt, met name vanwege het gebrek aan tijd (Van den Berg et al., 2017).

Het integreren van meer bewegen gedurende de schooldag krijgt in toenemende mate aandacht, bijvoorbeeld in de vorm van beweegtussendoortjes (ook wel energizers

genoemd). Docenten zetten deze in omdat zij ervaren dat kinderen daardoor hun energie kwijt kunnen en daarna weer geconcentreerd aan de slag kunnen. Ook kunnen energizers voor afwisseling zorgen. Een voorbeeld van energizers die regelmatig klassikaal ingezet worden zijn filmpjes waarbij de kinderen een dans nadoen ('JustDance').

Een andere manier om (meer) bewegen in de schooldag te integreren is bewegend leren. Daarbij wordt bewegen gecombineerd met lesinhoud zoals rekenen of taal. Bewegend leren is een mogelijke oplossing om, ondanks het door docenten ervaren tijdsgebrek, bewegen in de les te integreren. Door de inzet van bewegend leren besteden docenten tijd aan bewegen zonder dat dit ten koste gaat van de 'traditionele' lesinhoud.

## Wat zijn de effecten van **bewegen** op cognitieve en schoolprestaties van kinderen?

In de afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen bewegen en de cognitieve prestaties (zoals aandacht en concentratie) van basisschoolkinderen. Uit verschillende overzichtsstudies waarbij bewegen in een bredere setting dan alleen school werd bekeken, blijkt dat meer bewegen geen of relatief kleine, maar positieve effecten heeft op de cognitieve prestaties van kinderen (Barbosa et al., 2020; Wassenaar et al., 2020, Singh et al., 2019). Dit geldt zowel direct na het bewegen als na een periode regelmatig bewegen. Een belangrijke conclusie is dat het vervangen van lestijd door bewegen niet ten koste gaat van de cognitieve prestaties van leerlingen.

Wat betreft de relatie tussen bewegen en schoolprestaties blijkt dat bewegen kan leiden tot een verbetering van de rekenprestaties van leerlingen, als het een structureel karakter heeft (meerdere schooljaren) en met een relatief hoge frequentie (minimaal drie keer per week, 30-90 minuten per keer) wordt uitgevoerd (Singh et al., 2019).

## Wat zijn de effecten van **bewegend leren** op cognitieve en schoolprestaties van kinderen?

Bewegend leren is voor scholen een interessante manier om meer bewegen in de schooldag te integreren, zeker als blijkt dat bewegen een positieve bijdrage kan leveren aan de leerprestaties van kinderen.

Uit een overzichtsstudie van Daly-Smith et al. (2018) blijkt dat kinderen die bewegen in de klas, zoals bewegend leren of beweegtussendoortjes, zich langer kunnen concentreren dan kinderen die dat niet doen.

In 2017 is in Nederland een onderzoek uitgevoerd naar de effecten van bewegend leren. Van den Berg et al. (2017) stelden vast dat jongeren tijdens het automatiseren van tafels (in groep 5/6) niet leidde tot een verbetering van de rekenvaardigheden, maar ook niet tot verslechtering. Wel vonden kinderen die jongeren combineerden met het automatiseren van de tafels de rekenlessen leuker dan de kinderen die de reguliere rekenlessen volgden.

Ondanks de wisselende resultaten uit verschillende onderzoeken naar bewegend leren en leerprestaties, ervaren veel docenten voordelen van bewegend leren en passen steeds meer docenten dit toe. Uit een peiling onder schoolleiders in 2021 blijkt dat op bijna de helft (48%) van de basisscholen minimaal wekelijks bewegend leren wordt aangeboden en dat docenten op ongeveer drie kwart (73%) van de basisscholen beweegtussendoortjes verzorgen (Slot-Heijts et al., 2021).

## Methode

Informatie over de bevorderende en belemmerende factoren om bewegend leren in het Nederlandse basisonderwijs te gebruiken, is schaars. Om hier meer inzicht in te krijgen is tussen mei 2020 en januari 2021 via verschillende socialemediakanalen (o.a. Facebook en LinkedIn) een open online vragenlijst uitgezet. Professionals werkzaam in het Nederlandse basisonderwijs werden uitgenodigd om hun ervaringen met het toepassen van bewegend leren met ons te delen. Deze vragenlijst bestond uit zowel open als gesloten vragen, waarin onder andere is gevraagd naar de betekenis van bewegend leren en de bevorderende en belemmerende factoren om dit in het basisonderwijs te gebruiken.

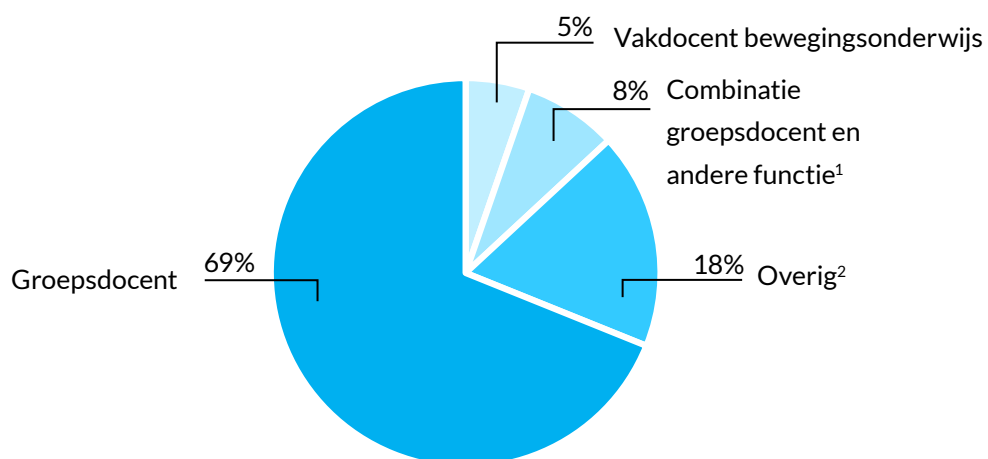
De resultaten van dit onderzoek zijn gebaseerd op de antwoorden uit deze online vragenlijst. Op basis van de beschikbare data kunnen we geen uitspraak doen in hoeverre de steekproef en dus de resultaten representatief zijn voor bijvoorbeeld kenmerken gerelateerd aan scholen (zoals type onderwijs, grootte van school) waar respondenten werkzaam zijn geweest.

## Resultaten

### Deelnemers

Aan het onderzoek hebben 285 respondenten deelgenomen die de vragenlijst volledig hebben ingevuld. Hiervan was meer dan twee derde groepsdocent (69%, figuur 1). De resultaten vergelijken we op verschillende plekken met de 2-meting bewegingsonderwijs (Slot-Heijs et al., 2021) om te onderzoeken of ze overeenkomen met het landelijke beeld.

Figuur 1 Samenstelling respondenten vragenlijst



<sup>1</sup> Voornamelijk de combinatie van een groepsdocent en een vakdocent bewegingsonderwijs (5%). Daarnaast waren er andere combinaties, bijvoorbeeld die van de groepsdocent en directeur of groepsdocent en lerarenopleider.

<sup>2</sup> Overig: directeur, lerarenopleider, combinatie vakdocent bewegingsonderwijs en lerarenopleider/intern begeleider, intern begeleider of anders.

## Wat verstaan docenten onder 'bewegend leren'?

De respondenten zien bewegend leren als een middel om het leerproces in de kernvakken zoals taal of rekenen te ondersteunen of om tot (betere) leerprestaties te komen. 'Meer bewegen' of 'leren bewegen' is voor de respondenten niet het belangrijkste doel.

Een voorbeeld van een gegeven definitie die deze bevinding illustreert is: *'Bewegend leren zijn alle activiteiten waarbij door middel van bewegen het leren geassisteerd wordt.'*

Vaak genoemde voorbeelden van bewegend leren zijn: tafels joggen, een lopend dictee of een Zweeds loopspel (rennend van de vraag naar het juiste antwoord).

## Hoe denken docenten over bewegen gedurende de schooldag?

Bijna alle respondenten vinden het belangrijk dat kinderen gedurende de schooldag bewegen (99%). Ook is de meerderheid ervan overtuigd dat bewegend leren wekelijks plaats zou moeten vinden (89%) en dat scholen zich moeten richten op het verminderen van het aantal uur dat kinderen zittend doorbrengen op school (88%).

Over het algemeen zijn de respondenten er dus van overtuigd dat leerlingen meer moeten bewegen op school en dat bewegend leren een goede manier is om dit te bewerkstelligen. Deze resultaten sluiten aan bij de bevindingen uit de peiling van Slot-Heijs et al. (2021) onder schoolleiders. Hieruit blijkt dat 94 procent vindt dat elke school naast de lessen bewegingsonderwijs ook andere beweegvormen op school moet stimuleren, zoals bewegend leren.

## Niet alle scholen geven prioriteit aan het onderwerp bewegend leren

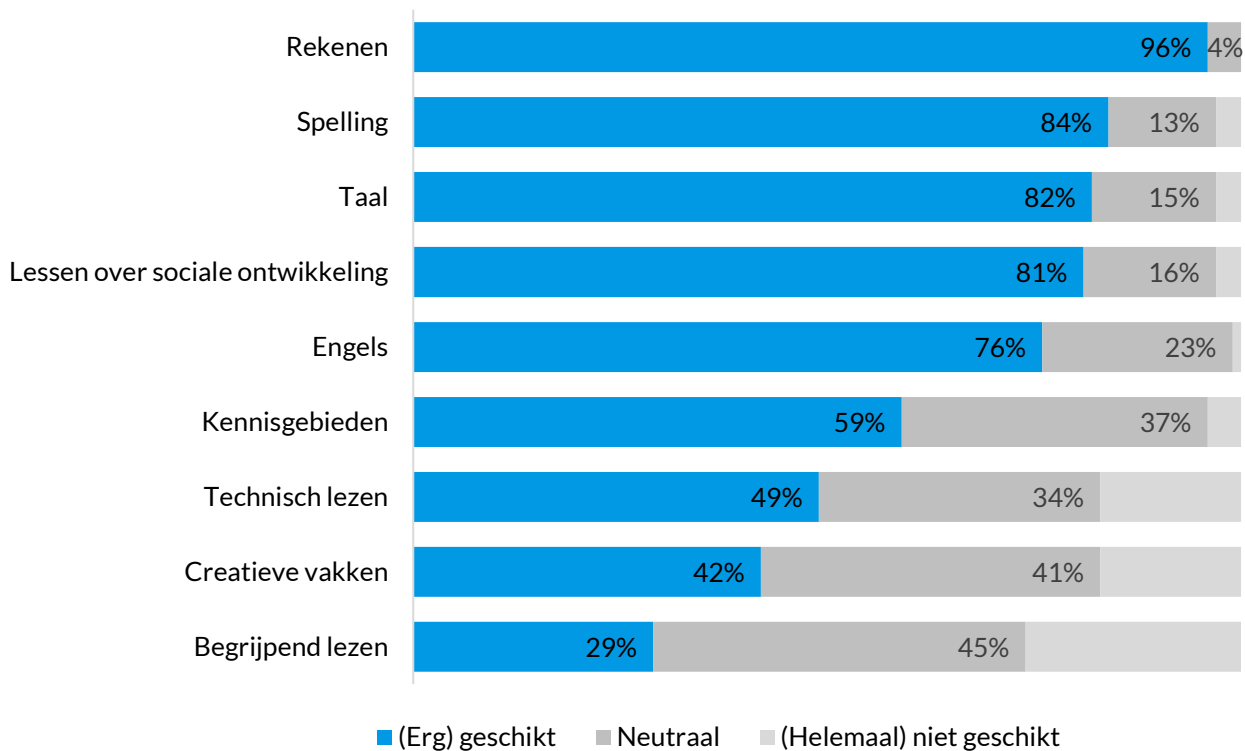
Uit de antwoorden van de respondenten blijkt dat niet alle scholen prioriteit geven aan het onderwerp 'bewegend leren': bij ruim een derde (38%) is dit wel het geval. Daar tegenover staat een groep, iets minder dan een derde (30%), die aangeeft dat bewegend leren geen prioriteit is op hun school.

## Implementatie bewegend leren

Een groot deel van de respondenten (86%) heeft gedurende het schooljaar 2019/2020 bewegend leren toegepast, waarbij ongeveer de helft (55%) het wekelijks gebruikt. Dit komt ongeveer overeen met de cijfers uit een peiling onder schoolleiders (n=839) in 2021, waaruit blijkt dat bijna de helft (48%) van de scholen minimaal wekelijks bewegend leren aanbiedt (Slot-Heijs et al., 2021). Eén op de vijf respondenten geeft aan dagelijks bewegend leren toe te passen (21%). Dat is iets meer dan in de peiling van Slot-Heijs et al. (2021).

Rekenen is volgens respondenten het meest geschikte vak om bewegend leren toe te passen, gevolgd door spelling en taal (figuur 3). Ook geeft 81 procent aan een les over sociale ontwikkeling (heel) geschikt te vinden om bewegend leren te implementeren, zoals lessen behorend bij kanjertraining of de vreedzame school.

Figuur 2 Meest geschikte vakken voor bewegend leren volgens respondenten (n=285, in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



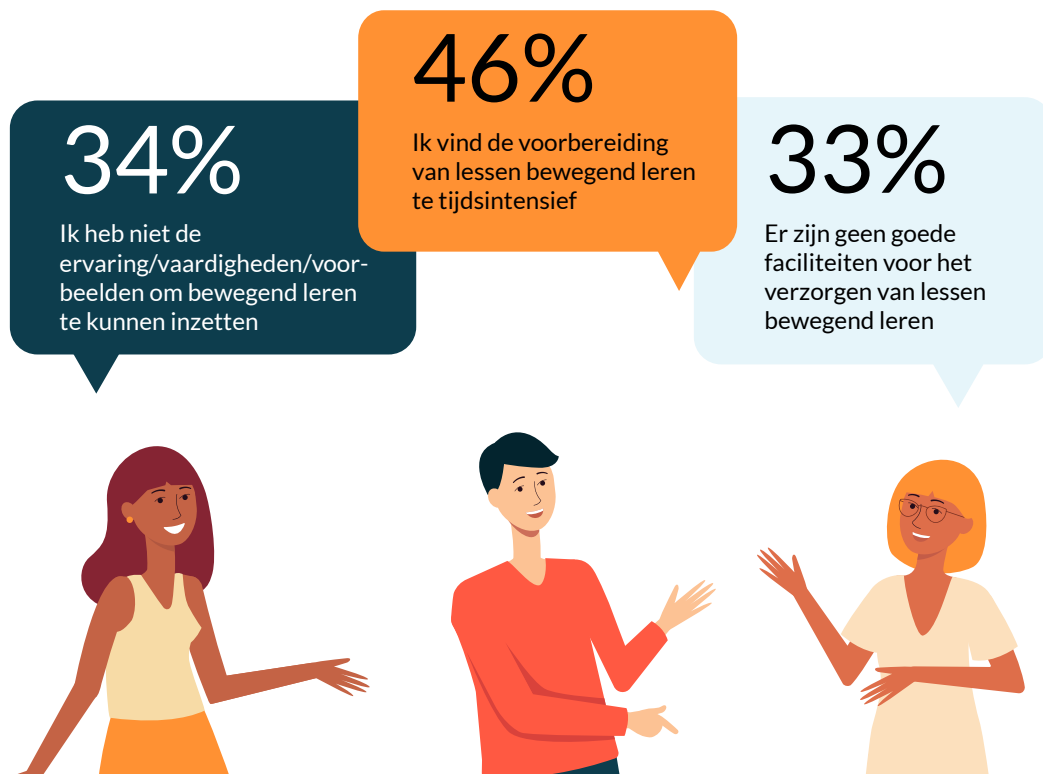
## Ervaren effecten van bewegend leren

Figuur 3 Volgens respondenten heeft bewegend leren de meeste invloed op (n=285, meerdere antwoorden mogelijk)



## Waar lopen docenten tegenaan?

Figuur 4 De drie meest ervaren belemmeringen volgens de respondenten zijn (n=285, meerdere antwoorden mogelijk)



## Wat hebben docenten nodig om bewegend leren vaker toe te passen?

Figuur 5 De drie meest genoemde aspecten die docenten zouden helpen om bewegend leren vaker toe te passen in de klas (n=285, meerdere antwoorden mogelijk)



## Conclusie en aanbevelingen

---

Nagenoeg alle respondenten vinden bewegen op school (zeer) belangrijk. Ze zien bewegend leren met name als een middel om tot (betere) leerprestaties te komen. Een groot deel van de respondenten past bewegend leren regelmatig toe in hun lessen, waarvan ongeveer de helft wekelijks. Docenten ervaren dat kinderen door bewegend leren minder zitten en geconcentreerder en gemotiveerder zijn. Desondanks geven de respondenten aan dat zij ook behoefte hebben aan ondersteuning met betrekking tot een aantal aspecten om bewegend leren (vaker) toe te kunnen passen op school of in de klas. Op basis hiervan doen we een aantal aanbevelingen:



### Zorg voor een betrouwbare vindplaats voor informatie en voorbeelden

Docenten geven aan dat zij meer voorbeelden van bewegend leren nodig hebben en onvoldoende vaardigheden hebben om bewegend leren structureel te integreren. Op dit moment richten het Mulier Instituut en het Kenniscentrum Sport & Bewegen het Platform 'Bewegend Leren' op, waarop informatie over programma's, initiatieven en opleidingen voor bewegend leren op een overzichtelijke en betrouwbare manier gepresenteerd wordt. Docenten kunnen in de toekomst gebruik maken van dit platform om een gerichte keuze te maken voor een vorm van bewegend leren die bij hun voorkeuren aansluit en inspiratie opdoen.



### Investeer in opleiding/scholing

In de opleidingen voor professionals in het primair onderwijs moet aandacht besteed worden aan het onderwerp 'Bewegend Leren'. Verschillende pabo's en alo's zijn hier al mee bezig. Dit zijn voorbeelden van opleidingen die docenten kunnen voorzien van kennis, vaardigheden en voorbeelden om bewegend leren structureel te implementeren.

Het feit dat sommige docenten vinden dat het voorbereiden te tijdsintensief is en dat zij geen goede faciliteiten tot hun beschikking hebben voor het verzorgen van lessen bewegend leren, zijn belangrijke aandachtspunten voor de opleidingen. Er moet bijvoorbeeld aandacht zijn voor mogelijke plekken waar bewegend leren uitgevoerd kan worden, zoals buiten op het plein, in het park of op de gang in het schoolgebouw. De opleidingen, trainingen of nascholingen zijn tevens een goede plaats voor docenten om ervaringen en voorbeelden met elkaar te delen.





### Investeer in (meer) bewegen onder schooltijd

Het gebrek aan financiële middelen voor bewegend leren kan onder andere verholpen worden door de [onderwijsgelden](#) die Rijksoverheid vanwege de coronacrisis beschikbaar heeft gesteld. Een mogelijke besteding is extra hulp in de klas om lessen bewegend leren voor te bereiden. Ook is er sinds 2021 een subsidieregeling '[Impuls en innovatie bewegingsonderwijs](#)', die gebruikt kan worden om meer bewegen in het onderwijsprogramma te integreren.



### Onderbouw de effecten van bewegend leren

Docenten geven aan dat het voor hen belangrijk is dat bewegend leren leidt tot een zichtbare verbetering van leerprestaties. De afgelopen jaren is relatief veel onderzoek gedaan naar bewegen en de effecten daarvan op leerprestaties. Veel conclusies worden getrokken op basis van onderzoek dat in andere landen, en dus ook in andere onderwijssystemen is uitgevoerd. Er is veel minder bekend over de effecten van 'Bewegend Leren' in de Nederlandse onderwijscontext. Daarnaast is er een sterke focus op uitkomsten op het gebied van leerprestaties.

Toekomstig onderzoek moet:

- zich specifiek richten op de effecten van bewegend leren (niet bewegen in het algemeen);
- rekening houden met de Nederlandse setting, inclusief het onderwijssysteem en de kerndoelen van het Nederlandse onderwijs;
- ook effecten van bewegend leren onderzoeken die indirect samenhangen met leerprestaties (bijvoorbeeld motivatie of welbevinden van leerlingen).

De resultaten van deze onderzoeken moeten goed zichtbaar worden voor docenten. Dit kan via trainingen, symposia en studiedagen, maar ook door ze weer te geven op het eerdergenoemde Platform Bewegend Leren.

## Literatuur

- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1-29. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: Understanding critical design features. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1), xx-xx. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>
- De Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501-507. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595>
- Janssen, M., Singh, A. S., & Hartman, E. (2021). Het effect van beweegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek? *Lichamelijke Opvoeding*, 109(2), 1-5.
- Janssen, M., Van den Berg, V., De Groot, A., & Singh, A. S. (2020). Just Dance? Teachers Perspectives on Implementing a Daily Classroom Physical Activity Break. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 5(11), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1249/TJX.0000000000000128>
- Singh A.S., Saliassi E., van den Berg V., Uijtdewilligen L., de Groot R.H.M., Jolles J., Andersen L.B., Bailey R., Chang Y.K., Diamond A., Ericsson I., Etnier J.L., Fedewa A.L., Hillman C.H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Slot-Heijs, J.J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J.M.H. (2021). *Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs, 2-meting*. Mulier Instituut.
- Van den Berg, V., Salimi, R., De Groot, R. H., Jolles, J., Chinapaw, M. J., & Singh, A. S. (2017). "It's a battle... you want to do it, but how will you get it done?": Teachers' and principals' perceptions of implementing additional physical activity in school for academic performance. *International journal of environmental research and public health*, 14(10), 1160. <https://doi.org/10.3390/ijerph14101160>
- Wassenaar, T. M., Williamson, W., Johansen-Berg, H., Dawes, H., Roberts, N., Foster, C., & Sexton, C. E. (2020). A critical evaluation of systematic reviews assessing the effect of chronic physical activity on academic achievement, cognition and the brain in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00959-y>
- Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, 16, 691-701. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>