



VEEL KANSSEN, MAAR STRUCTURELE INBEDDING VEREIST LANGE ADEM

“Alle toekomstige docenten basisonderwijs moeten getraind worden op bewegend leren”

Tekst: Sandra van Maanen

Rekenles op het schoolplein, taal op de stoep en voor biologie naar de bosjes in de wijk. Want daar zitten de beestjes waarover het hoofdstuk in het lesboek deze week gaat. Bewegend leren kan, of liever, móét vaker mores worden in het basisonderwijs. Het Mulier Instituut doet onderzoek naar het onderwerp en organiseerde dit voorjaar een internationaal congres over bewegend leren. Nederland is geen koploper op dit terrein, maar de interesse in een actieve manier van onderwijs groeit wel.

Sport & Gemeenten sprak senior onderzoeker Amika Singh van het Mulier Instituut.

Ze is al enkele jaren met het onderwerp bewegend leren bezig, volgt ontwikkelingen op dit gebied en organiseerde samen met de CALO Windesheim het eerdergenoemde congres.

Veel kinderen in de basisschoolleeftijd bewegen onvoldoende, halen zelfs de beweegrichtlijn – opgesteld door de Gezondheidsraad – niet, weet Singh. “Die richtlijn stelt dat kinderen ten minste een uur per dag moeten bewegen. Met buitenspelen en verenigingssport is dat uurtje makkelijk te halen, zou je zeggen. Toch blijkt dat voor ongeveer 40 procent van de kinderen niet het geval. Daarmee is bewegen, of beter het gebrek aan bewegen, wel degelijk een issue.” Is het uitdagend meer kinderen aan de richtlijn te laten voldoen? Dat hoeft volgens Singh helemaal niet. “Alleen al door ze lopend of op de fiets naar school te laten gaan, in plaats van ze met de auto te brengen komen ze aan extra minuten beweging. Ook de school kan bijdragen aan meer dagelijkse beweging,



bijvoorbeeld met aanbod in de pauzes. En door beweging onderdeel van het reguliere lesaanbod te maken.”

“Bewegend leren vraagt iets van docenten, iets specifiek waarvoor ze niet zijn opgeleid. Ik denk dat daar een deel van de oplossing ligt”

Amika Singh (Mulier Instituut)

Je doelt op beter beweegonderwijs?

“Al snel wordt gedacht: twee keer een uur beweegonderwijs per week volstaat. Helaas is het in de meeste gevallen minder, halen kinde-

ren die twee uur niet. Het zijn het eerder 2x45 minuten waarbij een deel van die tijd nog niet eens aan beweging wordt besteed, maar aan omkleden, uitleg of wachten op je beurt.”

Dat kan dus beter, maar wat kan er nog meer?

“Beweegwinst is ook te halen uit het overige lesaanbod. Op de meeste basisscholen geldt dat het overgrote deel van de lessen zittend wordt gevolgd. Precies dáár is winst te behalen, daar komt bewegend leren om te hoek kijken. Sommige leerkrachten zeggen terecht: mijn bordje is al zo vol, dit kan er niet meer bij. Dat is jammer, want uit onderzoek blijkt dat de combinatie van leren en gelijktijdig bewegen aantrekkelijk is. Kinderen bewegen van nature graag, weten we al lang. Beweging is gezond voor hun ontwikkeling, niet alleen de fysieke ontwikkeling maar ook hun mentale. Van met elkaar bewegen leren ze ongelooflijk veel.”

Bewegend leren: helemaal nieuw is het thema niet.

“Nee, een deel van de docenten werkt er al een paar jaar mee. Trouwens, in het Montessorionderwijs is bewegend leren altijd al een vast gegeven. In die zin is het thema dus heel oud. En kijk eens naar de groepen 1 en 2, daar is sowieso sprake van bewegend leren. Langzaam maar zeker gaan meer basisscholen in Nederland ook in de hogere groepen over op bewegend leren. Dan doen ze omdat ze ervaren dat niet alleen gezondheidswinst te behalen is, maar ook lesstof beter kan worden

ten wel dat het werkt. Die ervaringen zijn belangrijk, vooral om het thema op meer scholen onder de aandacht te brengen.”

Hoe doet Nederland het ten opzichte van andere landen?

“Landen als Noorwegen, Denemarken en Finland zijn al veel verder, daar heeft een hele cultuuromslag plaatsgevonden in de manier waarop basisonderwijs wordt aangeboden. Een bepaalde hoeveelheid beweging is daar, deels verplicht, onderdeel van elke lesdag. Wij kennen geen wettelijke verplichting op dat terrein.”

Zou dat een oplossing zijn?

“Dat vraag ik me af. Zou het helpen als de overheid een uitspraak doet of regeling voorstelt waarmee bewegend leren wordt voorgeschreven of gestimuleerd? Er wordt in Den Haag wel nagedacht over manieren om het basisonderwijs hierin te ondersteunen. Bewegend leren vraagt iets van docenten, iets specifiek waarvoor ze niet zijn opgeleid. Ik denk dat daar een deel van de oplossing ligt. Daar moeten we beginnen, in de opleiding van leraren. Daar moet meer aandacht voor bewegend leren komen, leerkrachten moeten gefaciliteerd worden op dit gebied. Er zijn al opleiders die dit doen, maar eigenlijk ontbreekt het aan kaders voor kwaliteit. Maar een duidelijke visie op bewegend leren ontbreekt eveneens. Wat is het nou precies, waarom doe je het en wat vraag het van docenten en van kinderen? In het kader van een Europees project is ook een e-learning ontwikkeld, in het Engels (<https://www.activateyourclass.eu/e-learning-teacher/>). Dit is een mooi startpunt voor leraren om gefundeerde kennis over bewegend leren op te doen.”

Wat kunnen gemeenten doen om meer beweging in het basisonderwijs te brengen?

“In sommige gemeenten zijn leerkrachten lichamelijke opvoeding in dienst van een gemeentelijk sportbedrijf. In dat geval kan

de gemeenten deze professionals inzetten om leerkrachten te ondersteunen. Zij kunnen groepsleerkrachten coachen om hun lessen op een andere manier, bewegend, aan te bieden.”

Dat geeft houvast, daarmee groeit enthousiasme

“Dat zou kunnen. In de gemeente Rotterdam is een pilot gehouden waarin onderzocht is waarom het niet lukt alle leraren enthousiast te maken voor dit thema, het maar niet lukt regelmatig te kiezen voor bewegend leren. Daaruit kwam naar voren dat support/ondersteuning van de vakleerkracht lichamelijke opvoeding een stimulans kan zijn. Hij/zij weet namelijk hoe je grotere groepen kinderen kunt stimuleren in beweging te komen. Het is niet de bedoeling dat leerkrachten lichamelijke opvoeding rekenlessen gaan geven, hun rol ligt in het samen met de docent voorbereiden van de les. De vakdocent lichamelijke opvoeding is dus eerder een ondersteuner dan uitvoerder in bewegend leren.”

Nog beter zou zijn om al in opleiding tot leerkracht aandacht te schenken aan deze methodiek.

“Precies! Alle toekomstige docenten basisonderwijs moeten hierop getraind worden.”

Wat kunnen gemeenten nog meer doen?

“Veel bewegend leren-lessen vinden buiten plaats, dat is de ideale situatie. Buitenruimte van scholen moet daarop ingericht zijn, aantrekkelijk zijn voor alle klassen. Ik geloof niet in een voorgetekend lijnenspel op stoeptegels. Dat kan voor de laagste klassen aantrekkelijk zijn, maar maakt de buitenruimte voor oudere leerlingen misschien onaantrekkelijk.”

Een beetje mooi weer helpt altijd.

“Wat is mooi weer? Slecht weer bestaat niet, kijk maar naar Scandinavische landen waar een groot deel van de lessen structu-

reel buiten wordt aangeboden. Veel landen hebben een andere relatie met de natuur dan wij hier. Ook daaruit kunnen we inspiratie en mooie voorbeelden halen.”

Wat leverde het congres op?

“Er kwamen internationale onderzoekers, beleidsmakers en docenten samen. Er werden ervaringen gedeeld. De sfeer was, hoe zal ik het omschrijven... nogal opgetogen. Iedereen gelooft in de waarde van meer beweging in lessen voor jonge kinderen. Centrale vraag is bij wie de verantwoordelijkheid voor dit thema ligt. Is het alleen iets dat de onderwijssetting raakt, of is bewegend leren een gezamenlijke verantwoordelijkheid waarin ook voor de politiek een rol is weggelegd? Belangrijk is dat we vaker inspiratie delen, ook kijken wat er in andere landen gebeurt. Vraagt bewegend leren om regie of is het beter dat iedereen zelf zijn weg hierin zoekt? Daar zijn we nog niet uit. Binnen het basisonderwijs is de transitie naar bewegend leren een kwestie van lange adem. Maar uiteindelijk lukt het wel!”

Meer lezen?

Scan de QR-code en lees de factsheet ACTivate.



Scan de QR-code en lees het rapport van het proefproject Lekker Fit! op Rotterdamse basisscholen.

