

# Bewegend leren: stand van zaken vanuit de wetenschap

**Kinderen brengen een groot deel van hun dag op school door, waardoor basisscholen een belangrijke rol spelen om kinderen meer te laten bewegen (WHO, 2018). Veel scholen zetten momenteel in op bewegend leren om kinderen gedurende een schooldag fysiek actiever te laten zijn. Maar wat is bewegend leren precies? En wat is er vanuit de wetenschap bekend over de effecten van bewegend leren? In dit artikel wordt een overzicht gegeven van onderzoek naar de effecten van bewegend leren op leerprestaties en het functioneren van kinderen in de klas.** | Johan Koedijker en Hilde Krajenbrink

## Wat is bewegend leren?

Veel zitten hangt samen met verschillende negatieve effecten op de gezondheid en het welzijn van kinderen (De Korte en Koedijker, 2023). Toch brengen kinderen ongeveer twee derde van een schooldag

zittend door (Van Stralen et al., 2014). Binnen een dynamische schooldag is er sprake van afwisseling tussen zitten en bewegen. Dit zorgt ervoor dat kinderen naast cognitieve inspanning ook voldoende beweging, ontspanning en sociale interactie hebben. Het

fysiek actiever maken van de schooldag kan op verschillende manieren. Naast de lessen bewegingsonderwijs en het buitenspelen, liggen er ook kansen in de klas. Bijvoorbeeld door het inzetten van beweegtussendoortjes of bewegend leren.

Om goed onderzoek te kunnen doen naar de effecten van bewegend leren is een heldere definitie en kadering van het begrip noodzakelijk. In de internationale wetenschappelijke literatuur wordt bewegend leren *physically active learning* genoemd en gedefinieerd als *the integration of movement within delivery of academic content* (Daly-Smith et al., 2021). Oftewel, het integreren van bewegen binnen een inhoudelijke lesactiviteit. Daarbij kunnen twee vormen onderscheiden worden. De eerste vorm is bewegen 'tijdens' het leren, waarbij de beweging niet gerelateerd is aan het leerdoel (bijvoorbeeld joggen tijdens het opnoemen van rekentafels). De tweede vorm is bewegen 'om' te leren, waarbij de beweging het leren ondersteunt of versterkt (bijvoorbeeld patronen maken op een honderdveld). Dit is anders dan het inzetten van een energizer of beweegtussendoortje waarbij het gaat om bewegen 'tussen' het leren door (zie bijvoorbeeld Van Gelder, Janssen, Mauw, & Goedhart, 2021).

## Effecten van bewegend leren

Hoewel we in theorie onderscheid kunnen maken tussen bewegend leren en beweegtussendoortjes, is dit in de praktijk moeilijker. Bijvoorbeeld, als kinderen in estafettevorm naar



de overkant van het plein rennen om daar een rekensom te maken, gaat het dan om een bewegend leren activiteit of om een beweegtussendoortje? Ook in wetenschappelijke onderzoeken worden de effecten van bewegend leren en beweegtussendoortjes vaak gezamenlijk geanalyseerd.

Belangrijk om te benoemen is dat het moeilijk is om kwalitatief goed onderzoek te doen naar de effecten van bewegend leren. In een ideale onderzoeksopzet zou je twee identieke groepen kinderen met elkaar vergelijken, waarbij het enige verschil is dat de ene groep kinderen beweegt tijdens de les terwijl de andere groep kinderen stiltzit. In de praktijk zijn er echter allerlei factoren die de resultaten kunnen beïnvloeden. Dit maakt het vooralsnog lastig om harde uitspraken te doen over de precieze effecten van bewegend leren.

In onderzoek naar het effect van meer bewegen in de klas op schoolprestaties zijn tot nu toe meestal geen of relatief kleine effecten gevonden (Bedard, et al., 2019; Singh et al., 2019; Watson et al., 2017). Voor rekenprestaties is het beeld het meest positief. Zo laten verschillende overzichtsartikelen (o.a. Daly-Smith et al., 2018; Vetter et al., 2020) zien dat bewegend leren bij zes van de elf onderzoeken voor betere rekenprestaties zorgde. In het algemeen kan geconcludeerd worden dat er nog geen eenduidig bewijs is voor de effecten van bewegend leren op schoolprestaties.

Er is wel bewijs dat kortdurende beweegmomenten in de klas een positief effect hebben op de concentratie en werkhouding van kinderen. Daarbij lijkt er geen verschil te zijn tussen bewegend leren en beweegtussendoortjes (Daly-Smith et al., 2018; De Greeff et al., 2018). Daarnaast kan geconcludeerd worden dat meer bewegen in de klas in ieder geval niet ten koste gaat van de schoolprestaties van kinderen. Als kinderen bijvoorbeeld iets minder tijd besteden aan taal en rekenen, omdat zij meer bewegen, gaat de leerprestatie van kinderen niet achteruit (Watson et al., 2017).



Ondanks dat het effect van bewegend leren op schoolprestaties nog niet overtuigend is, zijn er verschillende voordelen om dit toe te passen in de klas. Leerkrachten staan over het algemeen positief tegenover bewegend leren. Naast het verbeteren van de concentratie en aandacht van kinderen, geven zij aan dat bewegend leren de motivatie van kinderen om naar school te gaan kan verhogen (Vrieswijk & Singh, 2021). Ook kinderen zelf zijn positief over meer bewegen in de klas en vinden lessen waarbij ze kunnen bewegen leuker dan lessen waarbij ze stil moeten zitten (Van den Berg et al., 2019). Tot slot blijkt uit onderzoek dat kinderen door bewegend leren vaker matig tot intensief bewegen (Norris et al., 2020). Dit is een positief effect, aangezien we weten dat de mate van fysieke activiteit van kinderen gerelateerd is aan allerlei gezondheidssuitkomsten zoals hun conditie, spierkracht en gewicht (Poitras et al., 2016).

### Wanneer heeft bewegen in de klas effect?

Bewegend leren en beweegtussendoortjes kunnen zorgen voor meer dynamiek in de schooldag. Maar hoe vaak, hoe lang en met welke

intensiteit moeten kinderen bewegen om van de potentiële voordelen te kunnen profiteren?

Daly-Smith en collega's (2018) concluderen dat kortdurende beweegmomenten binnen of tussen lessen effect hebben op de tijd die kinderen direct daarna geconcentreerd aan hun schoolwerk besteden. Voor deze effecten moet op matig intensief niveau bewogen worden voor minimaal tien minuten (verhoogde hartslag en versnelde ademhaling), of minimaal vijf minuten zwaar intensief bewogen worden (zweeten en buiten adem raken). Het maakt niet uit of dit bewegend leren betreft of een beweegtussendoortje.

Om ook effecten op leerprestaties te realiseren is één beweegsessie echter onvoldoende. Daarvoor is het nodig om over een langere periode regelmatig te bewegen. Uit het overzichtsartikel van Singh en collega's (2019) blijkt dat in een aantal onderzoeken extra bewegen rekenprestaties kan verhogen. Het bewegen in deze studies kenmerkt zich door een relatief lange duur en hoge intensiteit: het beweegprogramma duurde minimaal twee jaar en bestond uit minimaal drie sessies per week, waarbij

tussen de 30 en 90 minuten per dag werd bewogen. Dit betekent dat scholen die optimaal willen profiteren van de voordelen van meer bewegen in school serieus werk moeten maken van een dynamische schooldag, waarin veelvuldig, afwisselend en met flinke intensiteit bewogen moet worden door de dag heen.

### Stand van zaken in de praktijk

Ondanks de voordelen wordt bewegend leren op veel scholen in Nederland nog niet systematisch toegepast. Slechts op ongeveer de helft van de scholen wordt bewegend leren wekelijks of dagelijks aangeboden (Slot-Heijs, Vrieswijk, & Lucassen, 2021; Vrieswijk & Singh, 2021). Obstakels die leerkrachten ervaren zijn onder andere: een gebrek aan vaardigheden en ervaring met het geven van bewegend leren lessen,

een gebrek aan tijd om de lessen goed voor te bereiden en een gebrek aan de juiste faciliteiten (Vrieswijk & Singh, 2021). Het is daarom belangrijk dat leerkrachten via opleidingen en cursussen hun vaardigheden en zelfvertrouwen vergroten met betrekking tot het geven van bewegend leren lessen (Daly-Smith et al., 2020; Daly-Smith et al., 2021). Daarnaast kan een overzicht met goede voorbeelden van lessen uitkomst bieden voor leerkrachten. Hierbij kan het Bewegend Leren platform helpen (zie het artikel van Geschiere, Vrieswijk en Westerbroek in dit magazine). Tot slot is het ook belangrijk dat bewegend leren wordt ingebed in de visie, missie en het beleid van de school. Ondersteuning van schoolleiders, de directie en ouders is essentieel voor een succesvolle implementatie en borging (Daly-Smith et al., 2020; Daly-Smith et al., 2021).

### Hoe nu verder?

Het onderzoek naar bewegend leren wijst op een aantal potentiële voordelen voor gebruik in het onderwijs. Echter, het goed aanbieden van bewegend leren activiteiten is complex en moet methodisch en didactisch verantwoord zijn. Daarnaast is het belangrijk om bewegend leren te zien als een onderdeel van een dynamische schooldag. Het is aan te raden om met het gehele schoolteam aan de slag te gaan om invulling te geven aan een dynamische schooldag, waarin bewegend leren één van de bouwstenen is. Dit proces kan geïnitieerd worden door de vakleerkracht in samenwerking met de directie en eventueel een externe procesbegeleider.

Belangrijk om te vermelden is dat bewegend leren los moet worden gezien van het bewegingsonderwijs. Bewegend leren dient expliciet een ander doel dan het reguliere bewegingsonderwijs. De vakleerkracht is bij uitstek de poortwachter die zorg kan dragen voor kwalitatief goed en voldoende bewegingsonderwijs, met daarnaast een dynamische schooldag waar bewegen, inspanning en ontspanning integraal onderdeel van zijn. ●



#### Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



#### Contact

[johan.koedijker@kenniscentrumspor-tenbewegen.nl](mailto:johan.koedijker@kenniscentrumspor-tenbewegen.nl)

**Johan Koedijker** en **Hilde Krajenbrink** zijn beiden Specialist Beweginggedrag bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

#### Foto's

Hjalmar Zoetewei

#### Kernwoorden

bewegend leren, dynamische schooldag, energizers, beweegtussendoortjes