

# Bewegend Leren platform

Inspiratie, informatie en educatie voor professionals in het primair onderwijs

**Uit onderzoek blijkt dat kinderen van 4 tot 12 jaar ruim zeven uur per dag zitten, waarvan een groot deel op school (RIVM, 2021). Tijd om kinderen meer te laten bewegen! Maar hoe zorg jij als leerkracht voor meer beweging in de klas en een goede afwisseling tussen (zittend) leren en bewegen? Bewegend leren is één van de mogelijkheden om te zorgen voor meer beweging tijdens de schooldag. Het Bewegend Leren platform biedt informatie, concrete tips en aanbod op het gebied van bewegend leren in het primair onderwijs.** | Eline

Geschiere, Sofie Vrieswijk en Marthe Westerbroek

## Informatie, inspiratie en educatie over bewegend leren

De afgelopen jaren zijn er veel initiatieven ontstaan over bewegend leren. Deze initiatieven zijn uiteenlopend in kwaliteit, kosten en vorm. Hierdoor kan het vinden van een passende

methode voor jouw klas lastig zijn. Dit zorgt ervoor dat de inzet van bewegend leren activiteiten vaak niet structureel is en in sommige gevallen geen bijdrage levert aan het leerproces. Dat maakt de drempel om bewegend leren in te zetten hoog.

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) hebben het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen het Bewegend Leren platform ontwikkeld. Dit platform helpt leerkrachten, met behulp van informatie, inspiratie en educatie, om bewegend leren in te zetten in de klas. Daarnaast biedt het platform een compleet overzicht van initiatieven en opleidingen. Hierdoor kunnen leerkrachten een keuze maken die het beste aansluit bij hun eigen behoeftes en die van hun klas.

## Afstemming en toetsing

Tijdens de totstandkoming van het platform heeft een leerkrachtenpanel bijgedragen aan de ontwikkeling. Zij hebben input geleverd omtrent hun behoeftes met betrekking tot de inzet van bewegend leren en over de inhoud van het platform. Daarnaast hebben onafhankelijke experts alle informatie gecontroleerd op volledigheid en nauwkeurigheid. Elk aanbod is gecheckt door zowel een vakinhoudelijk expert (bijvoorbeeld rekenen of taal) als een beweegexpert.

## Achtergrond bewegend leren

Met bewegend leren kunnen (vak-) leerkrachten (nieuwe) informatie aanleren aan kinderen (Daly-Smith et al., 2018). Door middel van het aanbieden van verschillende beweegactiviteiten wordt nieuwe informatie aangeleerd en/of lesstof geautomatiseerd en inzichtelijk gemaakt (Wijleren, n.d.).

Bewegend leren kan op twee manieren aangeboden worden (Geschiere



& Krajenbrink, 2023). Door middel van bewegen ‘tijdens’ het leren of bewegen ‘om’ te leren. Bij bewegen ‘tijdens’ leren heeft de beweging geen relatie met de leerstof (denk aan hinkelen, wandelen of een estafettespel). Bij bewegen ‘om’ te leren versterkt en ondersteunt de beweging het leren (denk aan het stuiten van een bal tijdens het automatiseren van de tafels).

### Beweegtussendoortjes

Naast bewegend leren zorgen ook beweegtussendoortjes voor meer beweging gedurende de schooldag. Beweegtussendoortjes zorgen dat kinderen zittend leren afwisselen met een beweegactiviteit (Daly-Smith et al., 2018). Dit leidt tot meer aandacht, concentratie en motivatie van leerlingen in de les (Watson et al., 2017). Denk bijvoorbeeld aan ‘5-minuten beweegactiviteiten’ (Wij-leren, n.d.).

### Voordelen bewegend leren

Het is duidelijk dat meer bewegen op school veel voordelen heeft. Bewegend leren is een manier om meer bewegen gedurende de schooldag te stimuleren. Uit onderzoek naar bewegend leren weten we dat:

- bewegend leren niet ten koste gaat van de leerprestaties (Daly-Smith et al., 2018; Watson et al., 2017);
- leerlingen die bewegen in de klas zich langer kunnen concentreren. Dit kan worden bereikt door matig tot intensief te bewegen gedurende minimaal tien minuten of intensief bewegen gedurende minimaal vijf minuten. Hierbij kan zowel bewegend leren als een beweegtussendoortje toegepast worden (Daly-Smith et al., 2018);
- leerlingen bewegend leren lessen meestal leuker vinden dan reguliere lessen (Skage et al., 2020; Mullender-Wijnsma et al., 2016, ). Ook ervaren leraren in Nederland dat bewegend leren een positieve bijdrage levert aan de motivatie van leerlingen om naar school te gaan (Vrieswijk & Singh, 2021).



### Koppeling naar praktijk

Het op de juiste manier aanbieden van bewegend leren activiteiten is complex. Wanneer de beweging namelijk te moeilijk of te intensief is, kan het werkgeheugen van de kinderen overbelast raken. Ook moet de activiteit methodisch-didactisch verantwoord en op maat zijn. Goede kennis van mogelijk aanbod en training/scholing voor leerkrachten is hierin belangrijk (Geschiere & Krajenbrink, 2023).

Het Bewegend Leren platform ondersteunt (vak)leerkrachten binnen het primair onderwijs hierbij. Op het platform is een overzicht te vinden van (bijna) al het aanbod gericht op bewegend leren. Met behulp van dit platform kun jij een keuze maken uit het aanbod en deze keuze afstemmen op jouw groep, vak en type activiteit. Daarnaast vind je informatie, inspiratie en (bij)scholingen op het gebied van bewegend leren. Alles wat je nodig hebt om te zorgen voor meer beweging gedurende de schooldag! ●

Wil je meer weten over bewegend leren? Bekijk dan hier het Bewegend Leren platform, zie <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bewegend-leren-platform/>



#### Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



#### Contact

[eline.geschiere@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:eline.geschiere@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

**Eline Geschiere** is Specialist Beweggedrag - Onderwijs en Jeugd bij Kenniscentrum Sport & Beweging **Sofie Vrieswijk** en **Marthe Westebroek** zijn junior onderzoeker bij het Mulier Instituut.

#### Kernwoorden

bewegend leren, beweegtussendoortjes, dynamische schooldag