



MAKKELIJKER LEREN DOOR (DAGELIJKS) EEN RONDJE TE RENNEN

Bewegend **leren**

Tekst: **Sandra van Maanen**

Je leert er beter door te plannen. Het voedt je vermogens om prioriteiten te stellen. Zelfs je besluitvaardigheid wordt aangescherpt. Sowieso wordt leren makkelijker. En als bonus nemen je motorische en beweegvaardigheden toe. Kinderen die tijdens hun lange schooldag getraakteerd worden op een dagelijkse portie beweging (in de pauzes, maar vooral ook tijdens de les!) zijn beslist beter af. In die richting wijst steeds meer onderzoek. Sport & Gemeenten keek eens rond en verzamelde wat feiten. Ter inspiratie voor scholen en gemeenten waar wordt nagedacht over het veelbelovende concept van bewegend onderwijs. Het goede nieuws: ook zonder al te grote investeringen is al best veel mogelijk!

Dit is wat we weten

We houden van bewijzen, maar voor keihard wetenschappelijk bewijs is het nog een tikje te vroeg. Toch zijn uit onderzoeken die de afgelopen decennia zijn verricht sterke aanwijzingen naar voren gekomen dat sport en bewegen een positief effect heeft op leerprestaties. De Rijksuniversiteit Groningen onderzocht de relatie tussen fysieke fitheid, uithoudingsvermogen en het doelgericht uitvoeren van taken door kinderen, door het invoeren van een beweegprogramma op basisscholen. De helft van de leerlingen deed zes maanden, twee keer

afloop van het beweegprogramma werden alle kinderen uit de interventie- en de controlegroep getest op fysieke fitheid, verschillende cognitieve taken en schoolprestaties. De uitkomst van het onderzoek was dat kinderen die veel bewegen in de klas de lesstof beter oppikken.

Praktijkonderzoek

Hoe de exacte relaties en effecten op leerprestaties eruitzien is nog niet duidelijk, maar dat er een relatie is staat vast. Die uitkomst leverde ook twee recente onderzoeksprogramma's op. Smart moves! onderzocht welk soort bewegingen effect hebben op schoolprestaties en hoe vaak en wanneer bewogen moet worden. Kijk op www.smart-moves.nl voor meer feiten.

Kinderen die veel bewegen in de klas pikken de lesstof beter op

in de week, tussen de middag (in de lunchpauze) mee aan een activiteitenprogramma van ongeveer dertig minuten per keer. De andere helft vormde de controlegroep. Het beweegprogramma bestond uit intensieve spel- en beweegactiviteiten waarbij de aerobe capaciteit (het uithoudingsvermogen, red.) werd getraind. Vooraf en na



Het programma Fit & Vaardig richtte zich op het effect van fysiek actieve taal- en rekenlessen. Op het digitale schoolbord worden de fysieke oefeningen en de taal- en rekenopdrachten gevisualiseerd. De fysieke oefeningen bestaan uit oefenbewegingen en basisbewegingen. Door het uitvoeren van de oefenbewegingen geven kinderen antwoord op een reken- of taalopgave. Zo spellen ze een woord door een sprong te maken bij elke uitgesproken letter. Tussen de oefenbewegingen kunnen ze bijvoorbeeld joggen op de plaats als ze nadenken over een antwoord. Het onderzoek 'Fit & Vaardig op school (2011-2014)' bracht leerlingen driemaal per week een halfuur reken- en taallessen mét beweging. Na twee jaar hadden zij een leerwinst van vijf maanden geboekt. Na het traject lukte het leerlingen bovendien zich beter te concentreren op hun taken voor de volgende les.

Is het bereikbaar, bewegend leren?

Extra beweging kan op verschillende manieren en ook zonder torenhoge inves-

Begin vooral jong!

Kenniscentrum Sport focust al jaren op de risico's van zittend werk en de kansen van dynamisch werken. Maar de risico's voor werknemers gelden ook voor kinderen! Hoe tegenstrijdig is het dat zij op school van jongs af aan zitten aangeleerd krijgen, vaak liefst ook nog stil. Voor de goede orde: kinderen in de leeftijd van 4-17 jaar zitten op een schooldag 8,1 uur, terwijl zij op een niet-schooldag maar 4,3 uur zitten (bron: TNO Bewegen in Nederland 2000-2013). Moet je je nog afvragen hoe gezond dit is?

teringen worden bereikt. Bijvoorbeeld door meer gymlessen per week aan te bieden of de dag te starten met een halfuurtje bewegen. Of door, zoals bij Fit & Vaardig, de inhoud van de les te combineren met bewegen. Al joggend rekenen dus. Of kinderen

laten springen, rennen, hinkelen en kniebuingingen laten maken terwijl ze een schoolopdracht uitvoeren. Bewegingen maken leren leuker voor kinderen. Ze bieden uitdaging, maar maken leren ook makkelijker door de koppeling van beweging aan bijvoorbeeld een getal, som, letter of spellingsregel. Alles wijst erop dat fysiek actieve reken- en taallessen leerlingen gericht laten leren. Prestaties voor rekenen en spellen nemen toe, voor lezen zijn nog geen verschillen gevonden.

Andere opties om meer in beweging te komen tijdens een schooldag zijn de beweegbreaks of energizers: een kort intermezzo om daarna weer fris aan de slag te kunnen. Ook kinderen op deskbikes of een wiebelkruk laten zitten kan helpen om hen hun energie kwijt te laten raken tijdens een lesdag.

Beweegintermezzo's? Kijk hier even!

Filmpjes met beweegideeën voor verschillende leeftijden zijn onder andere te vinden op www.onderwijsmaakjesamen.nl,





waar tien bewegingstussendoortjes in de klas worden voorgesteld. De moeite waard zijn ook: www.ffpauzeindeklas.nl/bewegen en www.inshapeatschool.nl. De Amerikaanse equivalent is ook leuk: www.gonoodle.com.

Nijmegen pakt het aan

Wat? Ook de gemeente Nijmegen constateert dat veel scholen getriggerd zijn door het onderwerp. Voor Sportservice Nijmegen reden genoeg om daar met de afdeling Onderwijs op in te springen. Er zijn workshops ontwikkeld over bewegen en leren. Hiermee worden Nijmeegse scholen geholpen een cultuurverandering tot stand te brengen. De workshops worden door de gemeente aan alle scholen met relatief meer kinderen met achterstanden aange-

boden. Het project is geslaagd wanneer op een groot aantal scholen bewegend leren onderdeel van het dagelijkse programma wordt. De workshops helpen de scholen om bewegen in brede zin te stimuleren. In de gymles, op het schoolplein in de pauzes, maar ook in de klas. Zo is er een prijsvraag georganiseerd die scholen stimuleert hun schoolplein beweegvriendelijker te maken. Een mooi signaal vormde de conferentie Bewegen(d) Leren voor directeuren, groepsleerkrachten en vakleerkrachten uit Nijmegen, begin dit jaar. Bijna alle scholen van Nijmegen waren hier vertegenwoordigd, een bewijs dat het thema in de Waalstad alle aandacht geniet! Hoe? Tijdens de workshops krijgen groepsdocenten praktische handvatten, ook over actieve werkvormen die toepasbaar zijn in

de klas. Duidelijk wordt dat ook met weinig middelen kinderen al in beweging te krijgen zijn. Voorbeelden zijn er genoeg! Waarom voortaan geen ‘lopend kringgesprek’, een taalestafette op het schoolplein, bureau-fietsen en een swopper?

Bewegingen maken leren makkelijker door de koppeling van een beweging aan bijvoorbeeld een som of spellingsregel

Over de grens

Ook in het buitenland wordt het fenomeen bewegend leren in de praktijk onderzocht. In Schotland, Engeland en België bijvoorbeeld. Het project One Mile a Day op basisschool Kompas in het Belgische Geel leverde al de nodige data. Sinds eind vorig jaar lopen of wandelen de leerlingen er dagelijks een mijl. Sportarts Peter T’Seysen, die betrokken is bij het onderzoek, ziet een duidelijk verband tussen de fitheid van de kinderen en hun prestaties op school. “Een dagelijkse portie beweging maakt leerlingen fitter en geeft ze een mentale boost.”

Nog meer praktijkvoorbeelden

Op www.allesoversport.nl van het Kenniscentrum Sport zijn bij het onderwerp ‘Onderwijs’ wetenschappelijke kennis, ervaringen en praktijkvoorbeelden gebundeld over bewegen en leerprestaties. De voorbeelden laten niet alleen zien hoe er op scholen hardgelopen wordt, maar ook hoe andere vormen van beweging worden ingezet om leerprestaties van kinderen te verbeteren. ◀

Leestips

Er is best veel te vinden over het onderwerp bewegend leren. Deze artikelen bevelen we van harte aan:

- ‘Bewegend leren, toekomst van het onderwijs?’, www.allesoversport.nl;
- ‘Bewegend leren is beter presteren’, www.sportexpert.nl;
- ‘Dagelijks 1,5 kilometer rennen: goed voor de schoolprestaties?’, www.sport.nl;
- ‘Bewegend leren in de klas’, artikel op basis van het onderzoek van het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen, naar het effect van fysiek actieve lessen op de schoolprestaties van kinderen, <http://4w.kennisnet.nl/artikelen/2016/01/07/bewegend-leren-de-klas/>.