

Meer uithoudingsvermogen voor bewegen op school



↑ AMIKA SINGH

De afgelopen maand riepen de Onderwijsraad, de Raad van Volksgezondheid en Samenleving en de Sportraad gezamenlijk op om kinderen dagelijks één uur per dag te laten sporten en bewegen op school.

Wat betreft dat uur beweegadvies, is er geen verschil met de beweegrichtlijn uit 2017 waarin staat dat kinderen – omdat het gezond is – minimaal één uur per dag zouden moeten bewegen. Het verschil met het advies van de drie raden is dat nu nadrukkelijk de school als setting wordt benoemd. Een meerderheid van onze jeugd beweegt onvoldoende en de lestijd op school wordt vooral zittend doorgebracht. Dat er steeds meer te doen is over bewegen in het onderwijs, komt doordat er steeds meer aandacht is voor de mogelijk positieve effecten van bewegen op schoolprestaties. Uit een recent literatuuronderzoek dat ik met een aantal (inter)natio-

nale collega's heb uitgevoerd, blijkt dat leerlingen die gedurende een aantal schooljaren meededen aan intensieve beweegprogramma's op school, beter presteerden in wiskunde/rekenen dan leerlingen op scholen zonder dergelijke beweegprogramma's. Voor andere uitkomsten (bijvoorbeeld aandacht, concentratie, taal of algemene schoolprestaties) vonden we geen overtuigend bewijs. De resultaten van dit onderzoek werken in ieder geval als binnenkomer bij scholen. Kinderen iets leren is immers hun bestaansrecht en als iets – bijvoorbeeld bewegen – daarbij kan ondersteunen, is dat mooi meegenomen.

De uitdaging om kinderen daadwerkelijk meer te laten weten is om de scholen adequaat te ondersteunen bij aanpassingen die nodig zijn om kinderen één uur per dag te laten bewegen. Dat betekent bijvoorbeeld middelen beschikbaar stellen die nodig zijn om beweegteams in de scholen op te zetten die de groepsleerkrachten kunnen ondersteunen. Dat

kan bijvoorbeeld door te helpen met de keuze voor een passend beweegtussendoortje in het klaslokaal. We moeten hierbij oppassen dat we alle inspanningen rondom meer bewegen op school niet op korte termijn afrekenen en daar kwalitatief goed onderzoek aan koppelen. Ons onderzoek laat zien dat het meerdere jaren zal duren voordat mogelijke effecten van bewegen op leerprestaties kunnen worden waargenomen. Dat geldt wellicht ook voor andere uitkomsten, zoals bijvoorbeeld gezondheid of motorische vaardigheden.

Er zijn volop redenen om meer bewegen in het onderwijs te integreren. Daarbij niet onbelangrijk: de meeste leerlingen vinden bewegen leuk. Dus: meer bewegen in het onderwijs? Gewoon doen, maar dan wel met goede ondersteuning en beter uithoudingsvermogen, ook voor goed onderzoek. ●