

# Aan de slag met extra beweegmomenten tijdens een schooldag (2a)

Met het rapport 'plezier in bewegen' hebben de gezamenlijke adviesraden dit najaar opgeroepen tot dagelijks twee keer een half uur sporten en bewegen op school (1). Daarmee wordt de noodklok in Nederland geluid. Kinderen bewegen te weinig en de motorische vaardigheden nemen af aldus het rapport. Hoe scholen dit in de praktijk moeten invullen is aan henzelf.

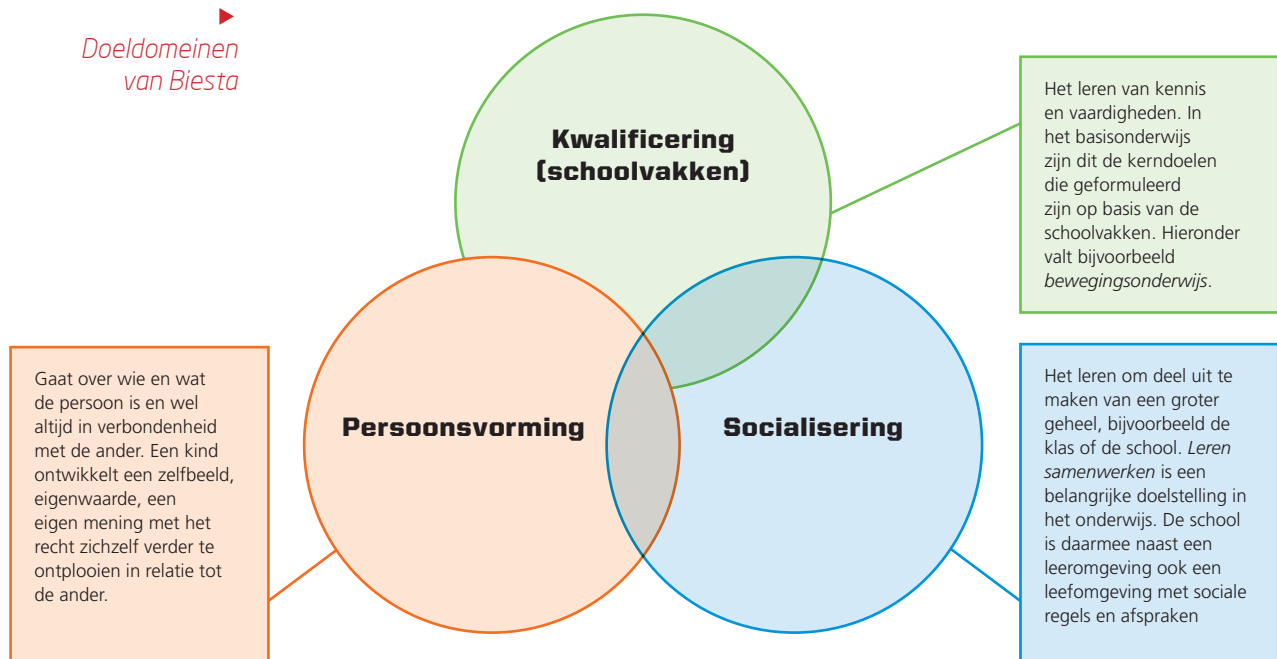
TEKST EN FOTO CORINE VISSER

In een drieluik van artikelen sta ik stil bij de mogelijkheden voor scholen om aan de slag te gaan met extra beweegmomenten vanuit een kader, dat inzicht geeft in de doelen die bereikt kunnen worden met de extra beweegmomenten. In het eerste deel van de artikelen werd het kader geschetst van de drie doelgebieden van Biesta: kwalificering, persoonsvorming en socialisering. In dat artikel werd stilgestaan bij de mogelijke doelen van extra beweegmomenten binnen het doeldomein 'kwalificering'. In dit tweede artikel (vanwege de omvang gesplitst in deel a en b) aandacht voor extra beweegmomenten vanuit het doeldomein persoonsvorming. Nu wordt de fysieke ontwikkeling onder de loep genomen.

In deel 2b gaat het om de emotionele en cognitieve ontwikkeling. In de praktijk lopen de drie doeldomeinen natuurlijk door elkaar. Er zijn altijd drie mogelijke invalshoeken om naar onderwijs te kijken, die altijd tegelijk aan de orde zijn. In de artikelenreeks onderzoek ik ze apart om een beter beeld te geven van de mogelijkheden binnen de doeldomeinen.

Bewegen helpt voor... van alles. Er wordt onderzoek gedaan naar positieve effecten van bewegen. Deze artikelenserie geeft aan dat er in de door Gert Biesta onderscheiden doeldomeinen kansen liggen om naast de reguliere gymlessen extra beweegactiviteiten in te zetten. Die kansen moeten we benutten. Zeker omdat ze het leren van de kinderen niet in de weg zitten.

Doeldomeinen van Biesta



## Extra beweegmomenten ter stimulering van persoonsvorming

In kranten, artikelen en op straat hoor je geregeld opvattingen over bewegen en sport waaruit valt op te maken dat bewegen voor heel veel goed is. Kinderen worden er fysiek fitter van, zitten lekkerder in hun vel, en het kan ook de hersenontwikkeling positief beïnvloeden. Door te bewegen gebeurt er 'iets' in een kind wat effect kan hebben in andere contexten. Het kind is bijvoorbeeld meer ontspannen in andere situaties. Dit zijn allemaal, deels, bewezen veronderstellingen die verband houden met de ontwikkeling van de persoonsvorming van kinderen.

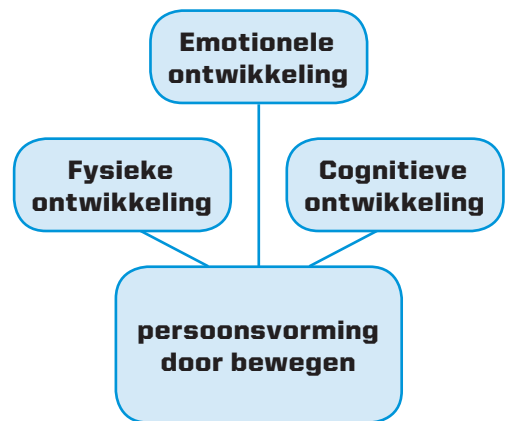
## Afstemming tussen de binnenwereld en de buitenwereld

Je kan vanuit het bovenstaande zeggen dat de 'buitenwereld' bepaalt wat belangrijk is voor kinderen. De buitenwereld bepaalt de benodigde bewegingscompetenties en -kwalificaties. Denk aan het aantal beweegminuten per dag dat gehaald moet worden. Het kind heeft echter ook een 'binnenwereld'. Deze binnenwereld bestaat uit wat een kind zelf denkt, voelt en doet. Het kind ontwikkelt daarin eigen waarden met betrekking tot bijvoorbeeld een gezonde leefstijl. Daarin zoekt het kind naar afstemming tussen de binnenwereld en buitenwereld. In die afstemming vindt leren in dit doeldomein plaats. Anderen, zoals ouders en leerkrachten, kunnen een belangrijke rol spelen in de afstemming door ook aan te sluiten bij de binnenwereld en daarmee bij de behoeftes en voorkeuren van het kind. Zij helpen kinderen bij het zicht krijgen op de kenmerken van een buitenwereld waarin de binnenwereld van het unieke kind meer of minder tot zijn recht kan komen. Het is dus een wisselwerking. Niet alleen van binnen naar buiten, maar ook van buiten naar binnen.



Het ontwikkelen van competentie en kwalificaties staat niet los van de basisbehoefte aan autonomie en relatie in de binnenwereld van het kind (2). De kernvraag is wat de persoon 'zelf wil' met zijn mogelijkheden. In de ontwikkeling naar de volwassenheid krijgt het kind in dit verband een steeds grotere rol in de vraag wat hij zelf wil met zijn fysieke,

emotionele en cognitieve ontwikkeling. Hoe en waarin wil ik mij bijvoorbeeld fysiek ontwikkelen? Wil ik veel spierkracht hebben of juist lenig zijn? Dit kan weer verbonden worden met de basisbehoefte 'relatie'. Hier passen vragen bij als; met wie en bij wie wil ik samen bewegen? In dit tweede artikel richt ik me op de mogelijkheden voor kwalificering vanuit de buitenwereld binnen de ontwikkelingsgebieden fysieke, cognitieve en emotionele ontwikkeling.



## Fysieke ontwikkeling

Als het over bewegen en fysieke ontwikkeling gaat dan worden daar vaak begrippen als fitheid, spierkracht, botontwikkeling en conditie mee bedoeld. Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen belangrijk is voor een goede fysieke gezondheid(3). Bij kinderen vermindert bewegen depressieve symptomen, het verbetert insulinegevoeligheid en het zorgt voor een verbetering van de botkwaliteit, spierkracht en fitheid. Bovenal geldt, jong geleerd is oud gedaan. In september 2018 is het advies verschenen aan scholen in het rapport 'Plezier in Bewegen'. In het rapport staat onder andere om leerlingen twee keer per dag een half uur te laten bewegen en sporten. Wie op vroege leeftijd positieve ervaringen heeft met bewegen, houdt er op latere leeftijd een actievere leefstijl op na. Verder zorgt bewegen ervoor dat je beter kan leren, zo stellen de drie organisaties (1). Dit laatste punt is een belangrijk argument om vanaf jongs af het bewegen actief te stimuleren.

In Nederland zijn er richtlijnen voor een gezonde fysieke ontwikkeling gemaakt door de Gezondheidsraad. Dit noemen we de beweegrichtlijn. Voor kinderen van vier tot en achttien jaar geldt de volgende beweegrichtlijn (4):

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En voorkom veel stilzitten.

In grote steden zien we integrale aanpakken voor het tegengaan van inactiviteit bij kinderen. Integraal wil zeggen dat er meerdere partijen bij betrokken zijn zoals gemeente, buurt, sportvereniging, JOGG, GGD en school. De fysieke ontwikkeling van een kind is niet alleen afhankelijk van de context. Elk kind heeft vanuit de aanleg bepaalde mogelijkheden om zich fysiek te ontwikkelen. Voor sommige kinderen kan een grote nadruk op fysieke ontwikkeling ook nadelig zijn, omdat ze te veel geconfronteerd worden met hun grenzen indien zij een fysieke beperking hebben. Het leren positief om te gaan met de eigen fysieke mogelijkheden en ontdekken wat je daarbinnen belangrijk zelf vindt is vanuit de basisbehoefte 'autonomie' daarom ook belangrijk binnen de fysieke ontwikkeling.

## Meer bewegen tijdens een schooldag

Hieronder wordt een aantal mogelijkheden opgesomd.

### 1 Meer lessen bewegingsonderwijs

Op sommige scholen wordt drie uur per week bewegingsonderwijs gegeven. Naast het belang van een goede bewegingsontwikkeling dragen deze lessen ook direct bij aan de fysieke ontwikkeling van de kinderen en indirect aan ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl. Uit onderzoek (5) weten we dat de lessen bewegingsonderwijs een directe bijdrage van ongeveer 20% hebben op de beweegrichtlijn en een indirecte bijdrage via leren bewegen aan een actieve leefstijl nu buiten school en een actieve leefstijl later. Bewegingsonderwijs heeft daarmee als mooie bijvangst dat het bijdraagt aan de genoemde beweegrichtlijn en dus aan de fysieke ontwikkeling. In sommige gemeentes wordt juist om deze redenen drie uur per week bewegingsonderwijs gegeven in de week.

### 2 Aan de slag met het schoolplein

Actief buitenspelen kan een belangrijke rol spelen als bijdrage aan de fysieke ontwikkeling. Kinderen spelen immers elke dag minimaal twee keer 15 minuten buiten. Dit kan de plek zijn om fysieke activiteit te stimuleren. Er zijn verschillende interventies mogelijk om de kinderen tijdens het kwartiertje pauze meer in beweging te krijgen, zodat de pauze bijdraagt aan het behalen van de beweegrichtlijn: minimaal in blokjes van 10 minuten matig intensief bewegen. Uit onderzoek (10) weten we dat leerlingen aanzienlijk meer gaan bewegen, wanneer de ruimte eerlijk wordt verdeeld en ook docenten meedoen. Een groot aantal kinderen is niet fysiek actief tijdens de pauze, omdat zij daar de ruimte niet voor

krijgen. De meeste interventies zoeken naar mogelijkheden om:

- Het plein zo in te richten dat het schoolplein een plek is waar alle kinderen tot actief spel komen. Dit uit zich in verschillende speelmogelijkheden.
- Uitdagend spelmateriaal in te zetten, zodat het spelen ook bijdraagt aan het ontwikkelen van de beweegvaardigheden van de kinderen.
- Regels op het schoolplein zo in te zetten dat veel kinderen tot bewegen komen. Denk aan op welke plaatsen voetbal mag worden, zodat er ruimte is om ook andere activiteiten te doen en elk kind tot bewegen komt.
- Leerkrachten een actievere rol te laten spelen in de pauze

### 3 Extra beweegactiviteiten voor tijdens of na schooltijd

Het inzetten van een derde beweegmoment op school kan een bijdrage leveren aan de fysieke ontwikkeling van kinderen. Er zijn scholen die de daily mile inzetten, maar denk ook aan het samenwerken met de sportverenigingen voor het inzetten van clinics. Sommige scholen experimenteren ook met een 'derde beweegmoment' op het schoolplein of in de buurt waarbij kinderen een half uur extra bewegen. De vakleerkracht kan een belangrijke rol spelen in het maken van een beweegprogramma voor dit derde beweegmoment, waarbij niet zozeer 'beter bewegen' centraal staat, maar bewegen primair gericht is op het verbeteren van de fysieke ontwikkeling. Natuurlijk sluit het één het ander niet uit en kan gezocht worden naar combinaties met 'leren bewegen' en meer laten bewegen. Er komt nu al veel op de scholen af qua goedbedoelde initiatieven. De vakleerkracht is degene die de initiatieven mede kan beoordelen op zaken als organisatie en veiligheid, oog voor het rechtdoen aan verschillen en aantrekkelijkheid en doorontwikkeling van het aanbod.



Fysieke ontwikkeling ten opzichte van motorische ontwikkeling. In dit artikel wordt de term fysieke ontwikkeling gebruikt voor datgene wat zich vooral binnen de (huid van de persoon) afspeelt. Dit wordt soms ook wel motorische ontwikkeling genoemd. Maar onder motorische ontwikkeling wordt ook vaak het kunnen van de koprol of het vangen van een bal bedoeld. Dat zijn activiteiten die niet in de persoon plaats vinden, maar in de context en zijn reeds aan de orde gekomen in het doelgebied 'kwalificeren'.

## Bronnen

1 Nederlandse Sportraad, Onderwijsraad, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2018). Plezier in bewegen. Publicatienummer 2018-9.

2 Deci E.L. & Ryan R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.

3 Voedingscentrum (2017, 22 augustus). Meer bewegen zorgt voor gezondheidswinst van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/gezondheidsraad-meer-bewegen-zorgt-voor-gezondheidswinst.aspx>

4 Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienummer 2017/8.

5 Slingerland M. (2014). Physical education's contribution to levels of physical activity in children and adolescents: dissertation. Maastricht: Maastricht University.

6 Enedo F.J. & Dahn J.R. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 2005; 18(2):189-193.

7 Hillman C.H., Erickson K.I. & Kramer A.F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci*. 2008; 9(1): 58-65.

8 Van Praag H. Neurogenesis and exercise: past and future directions. *Neuromolecular Med* 2008; 10:128-40.

9 Cotman C.W., Berchtold N.C. & Christie L-A. Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends Neurosci* 2007;30:464-72.

10 Janssen M., Twisk J.W.R., Toussaint H.M., Van Mechelen W. & Verhagen E.A.L.M. (2013). Effectiveness of the PLAYgrounds programme on PA levels during recess in 6-year-old to 12-year-old children. *British Journal of Sports Medicine* 2013. doi: 10.1136/bjsports-2012-091517

11 Smart Moves! (7 augustus 2018). Nadere uitleg/toelichting literatuuronderzoek. Van <http://smart-moves.nl/?p=7316>, geraadpleegd op 20 november 2018.

## Contact

*Cbj.visser@windesheim.nl*

## Kernwoorden

beweegmomenten, socialisering, kwalificering, persoonsvorming