



Uitdagingen en kansen

Vaker bewegend leren op school

Elk kind verdient de kans zich fysiek en cognitief optimaal te ontwikkelen. De schooldag is echter vanuit fysiek perspectief het meest inactieve deel van de dag. Bewegend leren kan een positieve bijdrage leveren aan zowel bewegen als leren op school.

TEKST MIEKE AKKERMANS, ESTHER HARTMAN,
MARIJKE MULLENDER-WIJNSMA EN DAVE VAN KANN

Tijdens de periode die kinderen op school verblijven, zijn ze het minst fysiek actief. De fysieke inactiviteit op school overtreft daarmee dus alle fysiek inactieve 'concurrentie' thuis, zoals het gebruik van streamingdiensten en gamen (Van Kann et al., 2019; Remmers et al., 2020). Dit staat haaks op de ambities van scholen om kinderen een gezonde en fysiek actieve start te bezorgen. Het stimuleren van meer beweging tijdens de schooldag is een belangrijke, voorwaardelijke schakel binnen samenhangend schoolbeleid voor succesvolle beweegstimulering (Hills et al., 2015). Juist nu, tijdens de coronapandemie, lijkt de urgentie om meer te bewegen op school nóg groter.

BETERE LEERPRESTATIES!

Bewegend leren is een geschikte manier om kinderen meer te laten bewegen tijdens de schooldag, terwijl het ook kan leiden tot betere schoolprestaties (Mullender-Wijnsma et al., 2016; Szabo-Reed et al., 2019), veelal via verbeterde concentratie, taakgerichte werktijd en verbeterde executieve functies van leerlingen. Hiermee biedt bewegend leren dus een mogelijke oplossing voor de teruggang in de resultaten rondom taal en rekenen. Beweegstimulering wordt hiermee als middel ingezet met als doel de leerprestaties te bevorderen. Mede door deze win-winsituatie

krijgt bewegend leren ook steeds meer opvolging op scholen. Er liggen echter nog volop kansen om meer scholen te laten profiteren van bewegend leren.

BEWEGEN INTEGREREN IN BESTAANDE LESSTOF

Het uitgangspunt van bewegend leren is het integreren van fysieke activiteit in bestaande lesstof en omvat dus zowel beweging als educatieve elementen die samen worden aangeboden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan rekentafels oefenen via een hinkelbaan. In het gelijktijdig aanbieden van beweging en leerinhoud verschilt bewegend leren ook fundamenteel van andere vormen van beweegstimulering. Met deze manier van leren kan winst worden geboekt in taakgerichte tijd van leerlingen en kunnen leerlingen extra leerwinst boeken (Mullender-Wijnsma et al., 2015; 2016; Norris et al., 2019). Op de korte termijn lijkt de winst voort te komen uit de chemische reactie die in de hersenen wordt aangemaakt naar aanleiding van fysieke activiteit (zoals de aanmaak van adrenaline), waardoor alertheid wordt gestimuleerd. De 'uitlaatklep' beweging helpt leerlingen eveneens om aansluitend beter te kunnen concentreren. Op langere termijn kunnen permanente veranderingen in de hersenen optreden, zoals meer verbindingen tussen zenuwcellen. Bovendien komt langetermijnwinst mogelijk voort uit de



Het uitgangspunt van bewegend leren is het integreren van fysieke activiteit in bestaande lesstof: beweging en educatieve elementen worden samen aangeboden

toevoeging van motorische informatie door het bewegen naast de bestaande audiovisuele informatie (Best, 2010). Dit kan het leren vergemakkelijken.

Succesvolle implementatie van bewegend leren gaat het makkelijkst wanneer leerkrachten direct betrokken worden bij de ontwikkeling en uitvoer van methodieken en activiteiten (Calvert et al., 2018). Scholen beschikken idealiter over een eigen kartrekker op dit thema (Bourke et al., 2019), maar er kan ook gebruik worden gemaakt van diensten van kennisinstellingen die scholen begeleiden in de noodzakelijke veranderingen voor succesvolle implementatie van bewegend leren. Zij beschikken vaak over expertise en een netwerk om scholen optimaal te ondersteunen en barrières te verminderen en/of weg te nemen. Hoe er tegen bewegend leren wordt aangekeken en welke ondersteuningsbehoeften er bestaat om implementatie op school te verbeteren, is recent geïnventariseerd in een onderzoek van Fontys Sport Hogeschool (Bewegend Curriculum) onder bijna honderd leerkrachten op basisscholen.

VAN BARRIÈRE NAAR KANS

Het idee van bewegend leren werd generiek als zeer aantrekkelijk ervaren en leerkrachten verwachten dat leerlingen dit heel leuk vinden. Leerkrachten gaven aan zich ongeveer even sterk betrokken te voelen bij de stimulering

van cognitieve prestaties van kinderen als bij de beweegstimulering van kinderen, de ideale voedingsbodem om succesvol bewegend leren door te voeren. Scholen en leerkrachten overtuigen van de meerwaarde van bewegend leren lijkt daarvoor niet meer nodig, maar hulp bij het implementeren van bewegend leren wel. Volgens leerkrachten waren er meerdere belangrijke voorwaarden om bewegend leren succesvol te implementeren op school: 1) wegnemen van de angst dat

het ten koste gaat van tijd voor andere vakken, 2) aanreiken van kennis en vaardigheden om het goed te kunnen aanbieden, en 3) meer

informatie delen over beschikbare methodieken. Deze barrières komen overeen met eerder onderzoek onder leerkrachten (Van den Berg et al., 2017). Daarnaast stellen leerkrachten dat ze voldoende tijd willen krijgen van hun organisatie om bewegend leren zich eigen te maken. Ook verwachten ze de beschikking te krijgen over materialen om bewegend leren uit te kunnen voeren en duidelijke en heldere instructies vanuit methodieken.

Het wegnemen van de angst dat het ten koste zou gaan van andere vakken, bleek in de praktijk relatief eenvoudig te overwinnen door trainingen waarin ervaringsleren centraal stond (Nader et al., 2019). Tijdens begeleidde oefensessies ervaren leerkrachten zelf dat hun 'traditionele' lesstof uitstekend kon worden geïntegreerd in bewegende activiteiten. Tevens bleken leerkrachten als 'ontwikkelaar' goed in staat om actieve leerinhoud te verzinnen gericht op zowel rekenen als taal. Een activiteit ontwikkelen, lukte leerkrachten in zeer korte tijd (tien minuten) tijdens een onderlinge wedstrijd tussen leerkrachten-teams. Ze konden hierbij gebruikmaken van eenvoudige materialen, zoals kleine ballen en lettermatten. Daarnaast maakten ze gebruik van een eenvoudig hanteerbaar format om alle benodigdheden en de opzet van de activiteit te documenteren voor meervoudig gebruik. Hiermee werd het ook eenvoudig

MIEKE AKKERMANS

(m.akkermans@entreaonderwijs.nl) is docent SBO en Master in Sport- en Bewegingsonderwijs bij Fontys

ESTHER HARTMAN

(e.hartman@umcg.nl) is universitair hoofddocent bij UMCG/RUG en expert bewegen en cognitie en mede-ontwikkelaar Fit & Vaardig op school

Succesvolle
implementatie is
op veel scholen een
uitdaging

om de opzet telkens iets aan te passen om het meermaals te kunnen toepassen in de klas. Bewegend leren is toepasbaar voor alle vakken, echter om aan de gevoelens van tijdsdruk tegemoet te komen, is het wenselijk om te starten met de vakken die het vaakst ingepland staan, zoals rekenen en taal.

Voor scholen die het bewegend leren graag willen implementeren, maar (nog) niet weten hoe dit aangepakt moet worden, lijkt het in eerste instantie belangrijk hen te laten ervaren dat bewegend leren niet per se ingewikkeld hoeft te zijn. Het aanbieden van trainingen bleek in de praktijk zowel functioneel voor het wegnemen van zorgen omtrent tijdsdruk, maar eveneens een essentiële stap om kennis en vaardigheden te vergroten. Denk hierbij enerzijds aan specifieke motorische handelingen (bijvoorbeeld hurken, armzwaaien, joggen, sprongen) en differentiatiemogelijkheden hierin, anderzijds ook aan belangrijke randvoorwaarden zoals het behoud van een goede structuur in de klas (Akkermans, 2019). Daarnaast beperkt dit trainingsaanbod zich niet tot een enkele impuls, maar wordt dit idealiter opgevolgd door een langer ondersteuningstraject om leerkrachten gedurende hun ontwikkeling tijdig de juiste handreiking te kunnen bieden (Bourke et al., 2019). Tijdens dit traject komen leerkrachten volop in aanraking met de belangrijkste stimulans om de toepassing van bewegend leren vol te houden – het plezier dat leerlingen ervaren bij deze actieve vorm van leren. Deze ultieme ‘beloning’ is dan ook één van de belangrijkste voorspellers van langdurige toepassing van bewegend leren in de praktijk (Watson et al., 2018).

BESTAANDE METHODIEKEN

Naast eigen creativiteit zijn er al een aantal goed inpasbare methodieken ontwikkeld die ook voorzien in de gewenste duidelijke en heldere instructies. Een voorbeeld hiervan is de Rekeningtafel Jong*Leren (Vrije Universiteit (VU) en Hogeschool Windesheim). Rekeningtafel Jong*Leren is een methodiek gericht op het automatiseren van rekensommen in de bovenbouw van het basisonderwijs, terwijl de leerlingen leren jongleren. De combinatie bestaat

hier dus uit rekenen, beweegstimulering en motorische ontwikkeling. Middels video-ondersteuning wordt een heldere instructie gegeven en is de methodiek direct toepasbaar in klassen.

Daarnaast zijn er sterk onderbouwde methodieken beschikbaar, die ook al onderzocht zijn op effectiviteit. Het meest in-het-oog-springende voorbeeld hiervan is Fit & Vaardig op school (Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) en Rijksuniversiteit Groningen (RUG)). Fit & Vaardig op school is een programma met een gevarieerd aanbod van fysiek actieve reken- en taallessen voor basisschoolleerlingen. Leerkrachten kunnen in de app zelf lessen kiezen die aansluiten bij hun reguliere lesaanbod uit de taal- en rekenmethode. De Fit & Vaardig-lessen duren tien tot vijftien minuten en worden liefst drie keer per week aangeboden voor zowel rekenen als taal. Tijdens de lessen wordt geoefend met het automatiseren en herhalen van reeds bekende lesstof. Met een specifieke beweging geven leerlingen antwoord op een reken- of taalgroep. Zo geven leerlingen bijvoorbeeld een antwoord op de rekensom 2×4 door acht sprongen op de plaats te maken. Terwijl ze nadenken over een antwoord, maken ze basisbewegingen, zoals joggen op de plaats. Bij spelling maken de leerlingen bijvoorbeeld uitvalspassen naar voren bij elke letter of ze maken boksbewegingen. Fit & Vaardig op school is een bewezen effectief programma voor het behalen van leerwinst op rekenen en spelling (Mullender-Wijnsma et al., 2016). Fit & Vaardig op school zorgt dus zowel voor meer fysieke activiteit tijdens de schooldag – zonder dat het ten koste gaat van lestijd – als ook voor betere aandacht en leerprestaties.

Pas
bewegend leren
eerst toe op de meest
ingeplande vakken,
zoals rekenen en
taal

MARIJKE MULLENDER- WIJNSMA

(m.j.wijnsma@rug.nl)
is universitair hoofd-
docent bij GION/RUG
en mede-ontwikkelaar
Fit & Vaardig op school

DAVE VAN KANN

(d.vankann@fontys.nl)
is werkzaam bij Fontys
Sporthogeschool en
expert op het gebied
van beweegstimulering
in het basisonderwijs



De literatuurlijst is te vinden op:
www.jsw.nl/artikelen

Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in het basisonderwijs?

Neem een abonnement op JSW

JSW

nr 9
Mei
2020

Ontvang 10 x JSW

JSW lezen op
tablet en pc

Voor
slechts
€79,95 per
jaar

Studenten
ontvangen
50%
korting

Krijg toegang
tot het digitaal
archief
(>1.000 artikelen)

Debatteren
om te leren
Selectief mutisme: wat
als een kind niet praat?
Interview
Ronald Heidanus

Betrokken bij wereld- problemen

Meer weten?
Ga naar www.jsw.nl of
bel 088-2266692