**<https://www.allesoversport.nl/artikel/effect-bewegen-op-leerprestaties-wachten-op-bewijs-of-zelf-ervaren/>**

**Effect bewegen op leerprestaties: wachten op bewijs of zelf ervaren?**

**Bewegen in het onderwijs: verder dan het wekelijkse uurtje gymles en wat gevoetbal op het schoolplein komt het vaak niet. Het kan anders. Op het [Stanislascollege](https://www.allesoversport.nl/artikel/dagelijks-sporten-op-school/) in Rijswijk wordt dagelijks gesport. Of neem Smartbreaks: dankzij die aanpak zie je kinderen die rekensommen ‘springen’, vervolgens dansen ze de topografieles door met een Cubaanse salsa. En dan de succesvolle Daily Mile. Terugkerende vragen: is leren en bewegen een goede combinatie? Experts gingen met elkaar in discussie.**

Dit artikel is een verkorte weergave van het Kenniscafé Sport Live! Bewegen en Leren van najaar 2017 in Rijswijk, een samenwerking tussen Kenniscentrum Sport en VUmc. Achtergrond van beide bijeenkomsten is onderzoeksproject SMART MOVES!, gericht op de effecten van bewegen op leerprestaties. In dit artikel delen we eerst de belangrijkste inzichten uit de discussie. Vervolgens laten we deelnemers aan het woord over wetenschappelijke inzichten, de weerbarstige praktijk, wat we inmiddels wel zeker weten en wat nog niet en waar de discussiepunten liggen als het gaat om bewegen in of vanuit de klas.

**Belangrijkste inzichten uit de discussie**

* Er is behoefte aan meer **bewijskracht** voor de effecten van bewegen op leren.
	+ Dat bewijs is bovendien essentieel om **draagvlak te creëren**.
	+ **Ouderbetrokkenheid** heeft meer aandacht nodig.
* **Er zijn meerdere redenen om bewegen en leren te koppelen: verbeterde leerprestaties, gezondheid, sociaal-emotionele ontwikkeling, capaciteiten op metaniveau (zoals leren organiseren) en verhoogde motivatie.**
* Bewegen bij het leren is goed, maar onder bepaalde voorwaarden: niet bij te complexe lesstof, maar vooral bij automatiseringsprocessen (‘stampwerk’). Bewegen mag het leerproces niet onderbreken. Ruimte creëren voor individuele behoeften.
* Bewegen in de klas moet vooral **laagdrempelig**zijn, voor zowel docenten als leerlingen.

**Belangrijke vraagstukken uit de discussie:**

* Moeten we bewegen opleggen (klassiek onderwijs) of op een andere manieren inzetten?
* Welke rol geven we het onderscheid tussen bewegend leren en bewegen rondom het leren?

**Leren is stilzitten?**

**“**Praktijk, wetenschap en beleid zijn alle drie nodig om verder te komen. En dat gebeurt hier, vandaag.” Willemijn Baken, directeur van Kenniscentrum Sport, opent de middag en licht de rol van haar organisatie toe: ‘’Wij zijn de TomTom van de sport: wij geven richting aan de doelen van anderen.’’ Bijeenkomsten zoals het Kenniscafé helpen daarbij. Baken refereert aan haar eigen schooltijd, toen gold: leren is stilzitten. Maar hoe sterk deze visie veranderd is, wordt tijdens dit Kenniscafé duidelijk.

Deelnemers uit het hele land vullen de zaal op gastlocatie het Stanislascollege, alias ‘het beweegvmbo’. Aan de zijlijn installeert zich een vierkoppig panel, bestaande uit onderzoekers van het VUmc, Rijksuniversiteit Groningen, Mulier Instituut en OU Heerlen. Zij vertegenwoordigen vandaag ‘de wetenschap’. Door rode en groene kaarten op te steken kunnen zij wetenschappelijke onderbouwing geven bij een uitspraak, of juist een kritische noot plaatsen. Jaap de Graaf presenteert het kenniscafé.

**Gewoon dóen**

Op het [Stanislascollege](https://www.allesoversport.nl/artikel/dagelijks-sporten-op-school/) beginnen de eerste en tweede klassen dagelijks met een uur sporten. ’s Middags wordt bovendien ‘bewegend geleerd’. De school is hiermee uniek in Nederland. Directeur Fons van den Broek noemt de keuze om als pionier in Nederland ‘’gewoon te gaan dóen’’ een typische vmbo-mentaliteit. Volgens hem blijven we te vaak hangen in het denken over doen. Hiermee snijdt hij direct een thema aan dat gedurende de middag vaker terug zal komen. Want wat weten we nu precies over de effecten van bewegen op leren? En is wetenschappelijke onderbouwing altijd noodzakelijk om in actie te komen?

**Betere schoolprestaties?**

Wat kan de wetenschap al zeggen over het causale verband tussen bewegen en leren? Nog niet zo veel. Wel groeit het aantal aanwijzingen dat extra beweging op school de leerprestaties kan verbeteren (klik [hier](https://www.allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sport-en-bewegen-op-leerprestaties-kinderen/) voor een overzicht). Ook [SMART MOVES!](http://www.smart-moves.nl/) is een onderzoeksproject van VUmc dat zich op dit thema richt. Experimenten binnen dit project lijken erop te wijzen dat vaker bewegen gunstige effecten heeft op (selectieve) aandacht in de klas, maar geven tot dusver geen aanwijzingen voor het benodigde type en de duur van de beweging. Wel zijn er [effectstudies](https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=7640&m=1489144478&action=file.download)die impliceren dat bewegen cognitieve leerprocessen positief kan beïnvloeden. Panellid Marck de Greeff van de Rijksuniversiteit Groningen, betrokken bij onderzoeksproject [Fit en Vaardig](https://fitenvaardigopschool.nl/?gclid=EAIaIQobChMIyoOr8q2J1wIVqwrTCh0QMAa8EAAYASAAEgK8h_D_BwE), wil daarnaast kwijt dat er wetenschappelijke aanwijzingen zijn dat minimaal dertig minuten bewegen aaneen per dag op de lange termijn schoolprestaties positief beïnvloedt. ‘’Deze aanwijzingen zijn er voor korte beweegmomentjes veel minder, behalve misschien korte termijneffecten zoals verhoogde aandacht.’’



Bewegingswetenschapper en epidemioloog Amika Singh (VUmc) plaatst een andere kanttekening. Zij pleit namelijk voor nader onderzoek naar de onderliggende variabelen die tot beter leren zouden leiden. ‘’Het effect van bewegen op de leerprestaties verloopt waarschijnlijk niet alleen via cognitieve vaardigheden. Ook een veiliger gevoel in de klas kan bijvoorbeeld bijdragen aan verbeterde leerprestaties. En meer rust in de klas, doordat veel energie bij het bewegen wordt verbruikt.’’ Al met al zijn er dus indicaties voor gunstige effecten van bewegen op leren, maar wetenschappelijke kennis hierover is schaars.

**Draagvlak**

Is dat erg? Ja. Althans, dat vinden veel aanwezigen. Zij noemen veelvuldig het belang dat de effecten van bewegen op de leerprestaties van een sterke en valide onderbouwing worden voorzien. Bewijzen om het wéten, maar misschien nog wel belangrijker: om te overtuigen. Voor beleidsmakers om bijvoorbeeld de wethouder te kunnen overtuigen. Voor enthousiaste (gym)docenten om schooldirecteuren en collega’s te overtuigen. En, niet te vergeten: om de ouders van de leerlingen te overtuigen van het belang van een actief kind. Aanwezigen benadrukken verscheidene malen dat er momenteel te weinig in ouderbetrokkenheid wordt geïnvesteerd, terwijl dat juist een cruciale factor zou zijn. Hoe creëer je deze betrokkenheid? Door het gesprek aan te gaan. Maar er zijn ook andere opties. Zo geeft Peter-Jan Mol (Kenniscentrum Sport) aan dat ook het [Alles over Sport](https://www.allesoversport.nl/?s=bewegen+en+leren) kennisplatform van Kenniscentrum Sport kan helpen ouders te bereiken.

Kortom, voorstanders van bewegen bij het leren willen bewijs om draagvlak te creëren. Dat betekent echter niet dat het werkveld stil moet staan totdat er meer wetenschappelijke onderbouwing is. Zo stelt een gymdocent uit de zaal: ‘’Wij moeten als praktijk beginnen, de wetenschap volgt vanzelf.’

**Redenen genoeg**

Bewijskracht even daargelaten: dát bewegen bij het leren belangrijk is en potentie heeft, daarover blijken de aanwezigen het wel met elkaar eens. Maar zijn die cognitieve prestaties de enige reden om hiermee aan de slag te gaan? Nee, zo blijkt. Op het Stanislascollege dient het bewegen in eerste instantie om de cognitie en dus de schoolprestaties van de kinderen te verbeteren, betoogt directeur Fons van den Broek. Maar ook het sociale aspect speelt mee. ‘’Er is meer samenhang, een betere sfeer, minder ruzie.’’ Leerlinge Jordan beaamt dit. ‘’We luisteren meer naar elkaar.’’ Voor sectievoorzitter lichamelijke opvoeding Mike Peters staat dit sociaal-emotionele perspectief zelfs voorop. Leren samenwerken, elkaar helpen, omgaan met teleurstellingen. [‘’Het moeten tenslotte ook mooie mensen worden.’’ (video)](https://youtu.be/p_9n9XcaNZw) Panellid Dorine Collard (Mulier Instituut) steekt hierbij een groene kaart omhoog. ‘’Uit onderzoek blijkt dat docenten merken dat leerlingen beter presteren, maar vooral dat er op sociaal-emotioneel vlak winst wordt geboekt.’’

Hoe dat precies onderzocht is, wil de zaal weten. Niet met effectstudies, blijkt. En weer klinkt de behoefte aan causale bewijskracht. Amika Singh wil hierover toch graag een positieve noot kwijt. ‘’Ook al weten we nog niet het fijne van de effecten van bewegen op leerprestaties: nadelig is het in ieder geval niet. Bovendien is het gewoon gezond.’’ Iemand uit de zaal voert ook het bevorderen van capaciteiten op metaniveau als argument aan. Het stellen van doelen, het monitoren van de eigen vooruitgang: sporten en bewegen zou bij uitstek geschikt zijn om metacognities te ontwikkelen. Een andere reden om leerlingen in beweging te zetten komt van een aanwezige leerkracht. Zij ziet dat de combinatie werkt, doordat leerlingen gemotiveerder zijn door het bewegen en daardoor beter hun best doen. Althans, dat is haar gevoel.

**Maar mijn rekentijd dan…?**

Aanwezigen blijken veelvuldig dezelfde soort reacties te horen als het gaat om bewegen en leren: maar mijn rekentijd dan? Leerkrachten zijn terughoudend om lestijd ‘in te ruilen’ voor beweegtijd. Mike Peters is het niet met ze eens, maar snapt hun houding wel. ‘’Tja, ze moeten hun leerlingen wel optimaal voorbereiden op de examens. Daar worden ze uiteindelijk op afgerekend.’’ Op deze uitspraak volgt een rode kaart vanuit het panel: het is bewezen dat je lestijd van academische vakken als wiskunde en taal kunt vervangen door bewegen zónder nadelige effecten op de leerprestaties.

Deze cijfers zijn echter nog niet doorgedrongen in de praktijk. Dat stelt ook Trees de Vos, teamleider op het Stanislascollege, die beaamt dat docenten in dit kader huiverig zijn. Volgens haar schuilt de oplossing in geleidelijkheid. ‘’Wij hebben in de roostering vijf minuten van iedere les afgehaald, om zo in totaal tot meer beweegtijd te komen zonder dat docenten al te veel in moeten leveren.’’

**Bezwaren en voorwaarden**

De discussie over tijd voert ook de boventoon als gastspreker Merlijn Snijders vertelt over [Smart Breaks](https://www.smartbreaks.nl/), ‘slimme beweegtussendoortjes’ in de vorm van korte, interactieve filmpjes die de klas uitnodigen tot bewegen. Hij toont een compilatie van de verschillende soorten breaks. Eerst zien we kinderen die rekensommen ‘springen’, vervolgens dansen ze de topografieles door met een Cubaanse salsa. De tool speelt volgens Snijders in op de behoefte van docenten aan concrete ‘know-how’ die weinig tijd kost. ‘’Docenten kunnen zelfs doorgaan met nakijken nadat ze de video hebben gestart.’’

Maar uit de zaal klinken naast positieve geluiden over de creatieve insteek ook bezwaren. Volgens een aanwezige sluit de methode aan op de klassieke manier van denken over onderwijs, waarbij een leraar bepaalt hoe en wanneer er wat gebeurt. Kan dat niet anders? Kan bewegen niet veel meer geïntegreerd worden in de lessen zelf? Dan wordt bovendien de tijdskwestie minder prangend.

Dit blijkt zo simpel nog niet te zijn. Nieuwe, complexe lesstof is minder geschikt om al bewegende te leren. Het panel geeft aan dat het maken van bewegingen energie kost, terwijl voor het verwerken van gecompliceerde informatie alle beschikbare energie nodig is. De praktijk is het eens met de wetenschap. ‘’We merken dat het bewegend leren het meest tot zijn recht komt bij de ‘stampvakken’,’’ aldus Mike Peters. Het panel beaamt dit: “Bewegend leren is vooral zinvol als leerlingen de kennis al hebben, maar deze nog moeten automatiseren.”

Naast de aard van de lesstof waarmee bewegen wordt gecombineerd, moet je ook rekening houden met de fase van het leerproces. Uit de zaal klinkt de opmerking dat het onwenselijk is dat een leerling een lastige opdracht bíjna snapt, maar opeens moet gaan rondstappen. Dit bezwaar sluit aan bij het pleidooi voor integratie van bewegen en leren, in plaats van beweging in brokjes aan te bieden op het tijdstip dat de leraar dat besluit. Reacties hierop luiden dat deze mate van individuele afstemming praktisch onmogelijk is in het onderwijs. Hetzelfde geldt voor het type beweging: de aanwezigen vinden het wenselijk om leerlingen te laten bewegen op de manier die ze leuk vinden, maar dat kan nu eenmaal niet altijd.

**Laagdrempelig**

Het laatste hoofdthema dat tijdens het Kenniscafé herhaaldelijk terugkomt, is de behoefte aan laagdrempelige beweging. Er komt een spanningsveld tussen de wetenschappers en praktijkprofessionals naar voren: waar eerstgenoemden liever gaan voor vaker, langer en intensiever bewegen, zijn de professionals terughoudender. Praktische barrières zoals omkleden, douchen, maar ook het gegeven dat sommige kinderen liever bewegen dan sporten, blijken hierbij een rol te spelen.
In de aanpak [The Daily Mile](http://thedailymile.nl/) is laagdrempeligheid sleutelwoord, vertelt Marieke Faber (Jongeren Op Gezond Gewicht). Kinderen kunnen hun normale kleding aanhouden, attributen zijn geen vereiste. Het programma is dan ook geen vervanger van beweegonderwijs, benadrukt Faber. Wat volgens haar succesfactoren zijn bij bewegen op school? Docenten meekrijgen en effecten zien, stelt zij daarop vast. Kortom, weer dat draagvlak en onderliggend: bewijs.

**Samengevat**

Leren was stilzitten, maar dat verandert in rap tempo. Waarom? Hoe? Daarover verschillen de meningen. Maar dat er genoeg redenen zijn om bewegen en leren te verbinden, dat is tijdens het Kenniscafé wel duidelijk geworden. En misschien wel de meest onderbelichte reden? Die geeft leerlinge Soumia aan: ‘’Ach. Het is ook gewoon léuk.’’

**Meer zien**

Een paar opvallende fragmenten uit het Kenniscafé bekijk je hier: <https://youtu.be/E_ivfj2IAwU?list=PLS4sT66CSiR3Noet_9qGnjm4Q3L7DiWao>

**Meer lezen**

* [Storyteller Rim Voorhaar rondt het Kenniscafé af met een mooie column](https://www.allesoversport.nl/artikel/column-rim-voorhaar-het-moeten-vooral-mooie-mensen-worden/), waarin hij docent Mike Peters tot zijn nieuwe held benoemt.
* Over het eerste Kenniscafé Sport Live! Bewegen en Leren in Heerlen is een drieluik gepubliceerd op Allesoversport : [Over de creativiteit die nodig is voor bewegend leren](https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-leren-deel-1-creativiteit-gewenst/), [Over de gezonde basisschool van de toekomst](https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-leren-deel-2-gezonde-basisschool-van-de-toekomst/) en [Over aandacht voor voeding en slapen](https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-leren-deel-3-som-der-delen-voor-beter-leren-voeding-slaap-en-bewegen/).
* Lees ook [Darwin en de kunst van het bewegen](https://www.allesoversport.nl/artikel/darwin-en-de-kunst-van-het-bewegen/), de column van sportfilosoof Guus Heijnen over dit thema.

**Meer lezen?**

Vind meer publicaties over [de effecten van sport en bewegen op leerprestaties in de Kennisbank Sport en Bewegen](https://www.kenniscentrumsport.nl/kennisbank/?kb_q=&kb_searchwhat1=tag&kb_trefwoord1=leerprestatie&kb_searchwhat2=tag&kb_trefwoord2=kinderen&kb_searchwhat3=q&kb_trefwoord3=&kb_searchwhat4=q&kb_trefwoord4=&kb_start-year=&kb_end-year=2017) van Kenniscentrum Sport.