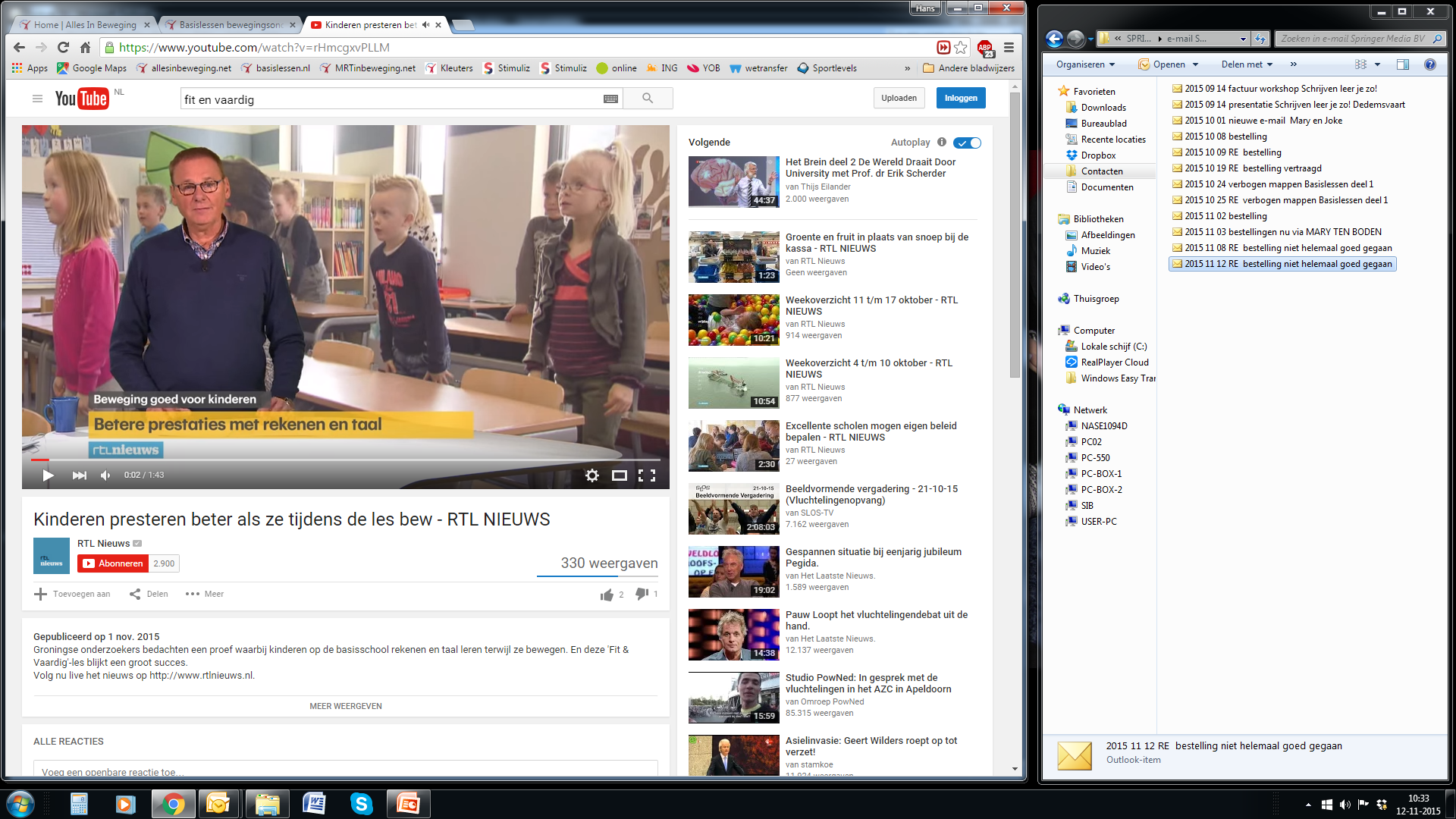
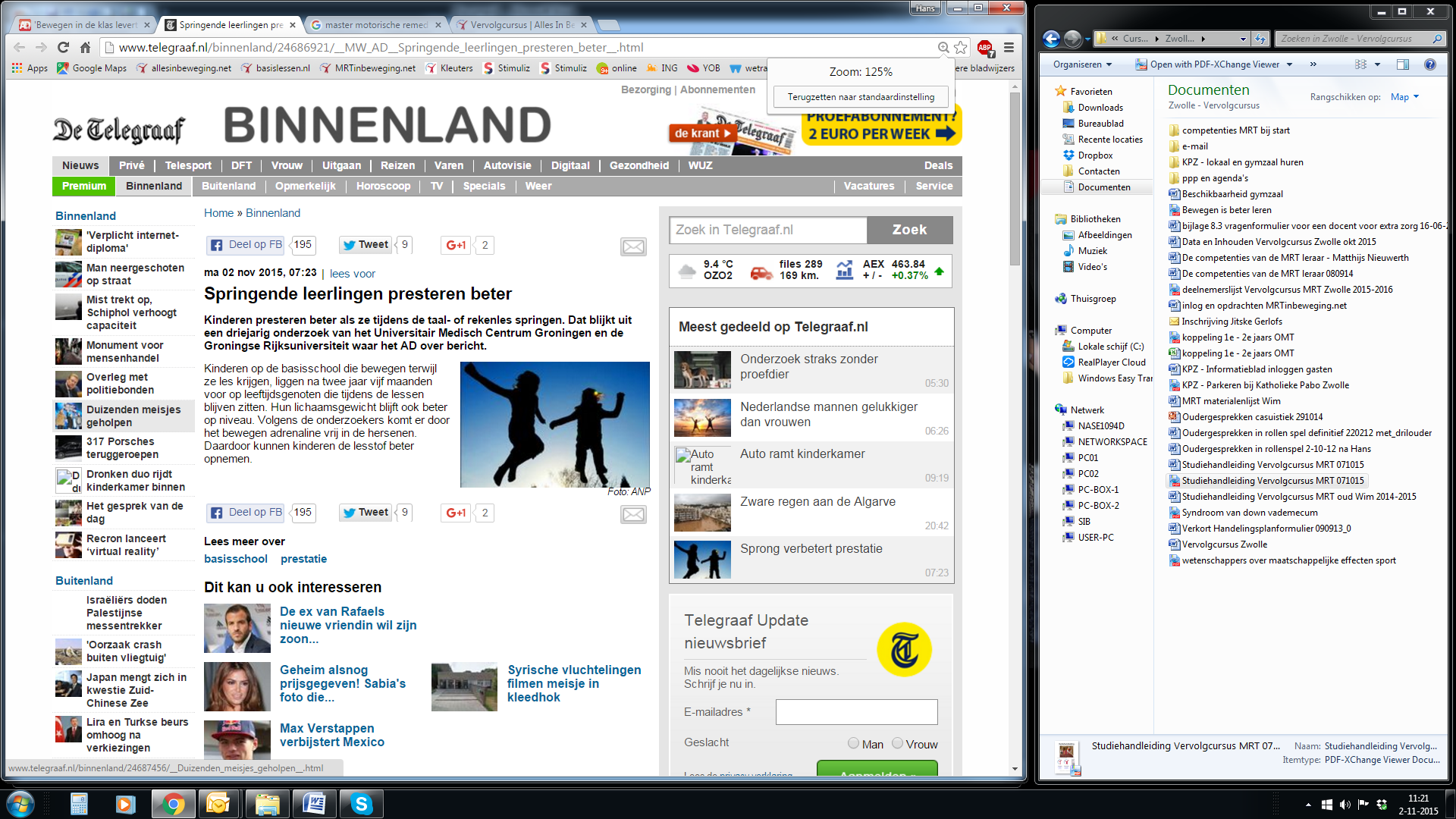
**Fit en vaardig – onderzoek Esther Hartman**

<https://youtu.be/rHmcgxvPLLM>

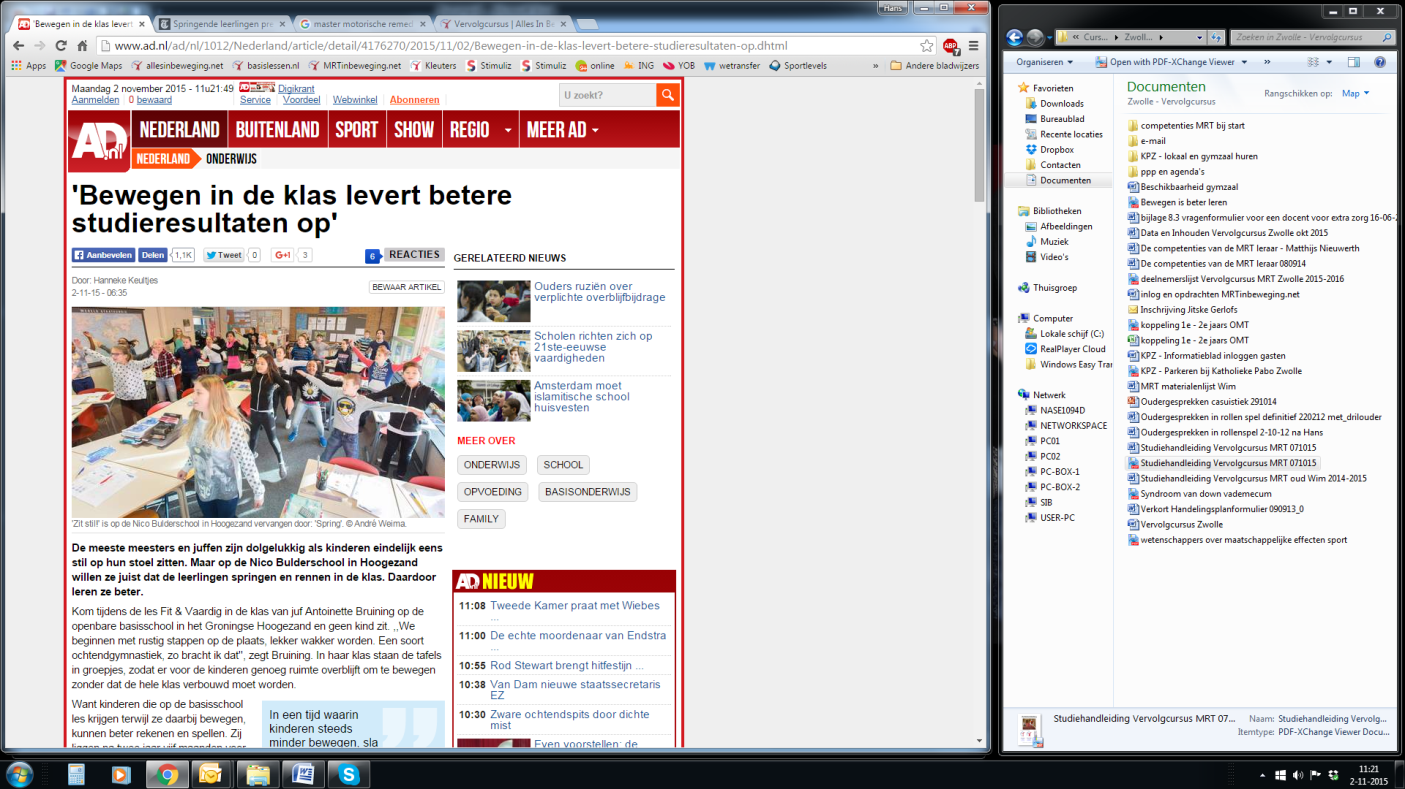
Kinderen presteren beter als ze tijdens de les bewegen - RTL NIEUWS



 2-11-2015

**Kinderen presteren beter als ze tijdens de taal- of rekenles springen. Dat blijkt uit een driejarig onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen en de Groningse Rijksuniversiteit waar het AD over bericht.**

Kinderen op de basisschool die bewegen terwijl ze les krijgen, liggen na twee jaar vijf maanden voor op leeftijdsgenoten die tijdens de lessen blijven zitten. Hun lichaamsgewicht blijft ook beter op niveau. Volgens de onderzoekers komt er door het bewegen adrenaline vrij in de hersenen. Daardoor kunnen kinderen de lesstof beter opnemen.

**‘Zit stil!' is op de Nico Bulderschool in Hoogezand vervangen door: 'Spring'. © André Weima.**

**De meeste meesters en juffen zijn dolgelukkig als kinderen eindelijk eens stil op hun stoel zitten. Maar op de Nico Bulderschool in Hoogezand willen ze juist dat de leerlingen springen en rennen in de klas. Daardoor leren ze beter.**

Kom tijdens de les Fit & Vaardig in de klas van juf Antoinette Bruining op de openbare basisschool in het Groningse Hoogezand en geen kind zit. ,,We beginnen met rustig stappen op de plaats, lekker wakker worden. Een soort ochtendgymnastiek, zo bracht ik dat'', zegt Bruining. In haar klas staan de tafels in groepjes, zodat er voor de kinderen genoeg ruimte overblijft om te bewegen zonder dat de hele klas verbouwd moet worden.

Want kinderen die op de basisschool les krijgen terwijl ze daarbij bewegen, kunnen beter rekenen en spellen. Zij liggen na twee jaar vijf maanden voor op hun leeftijdsgenootjes die tijdens de taal- en rekenlessen in de schoolbankjes blijven zitten.   
Ook blijft het gewicht van de springende leerlingen gelijk, terwijl de zittende leerlingen zwaarder worden.  
**Leerwinst**  
Dat blijkt uit een driejarig onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen en de Rijksuniversiteit in die stad in opdracht van het ministerie van Onderwijs. Zij ontwikkelden de lesmethode Fit & Vaardig waarmee scholieren drie keer per week een halfuur flink bewegen tijdens het herhalen van de reguliere lessen rekenen en taal; een kwartier taal en een kwartier rekenen. Naast de leerwinst van vijf maanden zagen de onderzoekers dat de leerlingen na een Fit & Vaardig-les zich ook beter konden concentreren op de vakken daarna. En ze zijn ook gezonder: de Body Mass Index (BMI) - waarmee een gezond gewicht wordt berekend - van leerlingen die sprongen in de klas bleef na 1 jaar hetzelfde, die van de passieve leerlingen werd hoger.

Na de warming-up komt er in de klas van Antoinette Bruining een som op het digitale lesbord: 20 plus 40. Terwijl de kinderen nadenken, blijven ze doormarcheren. Als ze het antwoord weten, maken ze de beweging die bij het antwoord hoort. 60 staat dan bijvoorbeeld gelijk aan een spreid-sluit-sprong. Bruining: ,,De onderzoekers zeggen dat er door het lopen en springen een stofje vrijkomt in je hersenen waardoor kinderen de lesstof beter kunnen opnemen.''  
**Adrenaline**  
Dat 'stofje' is adrenaline, legt projectleider Esther Hartman uit. Zij stond aan de wieg van de methode die is ontwikkeld. Voor de onderzoekers aan de slag konden, moesten ze eerst meten hoe zwaar de bewegingen konden zijn. Daarvoor werd er eerst getest op zes scholen in Groningen en Drenthe. ,,Je moet het de kinderen ook niet te moeilijk maken. Ze moeten de stof ook kunnen oppikken'', zegt projectleider Esther Hartman. Daarna werd de methode getest op twaalf basisscholen in Groningen. Voor iedere klas die de nieuwe methode gebruikte, was er ook een klas die dat juist niet deed. Zo konden de resultaten goed worden gemeten. Hartman noemt die 'spectaculair'.  
Bruining is enthousiast: ,,Als we normaal gesproken bezig zijn met spelling, is één kind aan het spellen terwijl de andere leerlingen luisteren. Nu is iedereen actief. En in een tijd waarin kinderen steeds minder bewegen, sla je twee vliegen in één klap.'' Bovendien vinden de kinderen het ook leuk. ,,Anders was ik vast al eerder met een onderzoek gestopt'', lacht Bruining. Al zijn de scholieren niet over alle bewegingen even goed te spreken. ,,Een kickboksbeweging is populairder dan een sprong.''  
**Onregelmatige werkwoorden**   
Ook staatssecretaris Sander Dekker van Onderwijs is blij met de onderzoeksresultaten. ,,Ik heb wel eens bij lessen gezeten waar de leraar de kinderen liet bewegen, om de onregelmatige Franse werkwoorden te leren. Dat was op zich wel grappig. Maar dat het effect - de leerwinst zoals dat dan heet - zó groot zou zijn, had ik niet verwacht.''  
Nu het wetenschappelijke deel van het onderzoek is afgerond, kan de methode op meer scholen worden gebruikt. Dat is volgens Hartman ook de bedoeling. ,,Eigenlijk zou iedereen van deze resultaten moeten profiteren.'' Dekker zal dat niet verplichten. ,,Scholen zijn vrij om hun eigen methoden te kiezen. Maar we willen wel graag het onderwijs verbeteren. En we willen weten welke aanpak echt werkt in de praktijk. Daarom is dit soort wetenschappelijk onderzoek zo belangrijk. Ik hoop natuurlijk wel dat scholen door de uitkomst van het onderzoek worden geïnspireerd.''