

Nut en meerwaarde van sport en bewegen in het basisonderwijs

Alles over Sport, 15-03-2022

De basisschool is een belangrijke plek voor een positieve sport- en beweegrijke toekomst van ieder kind. Met name door goed en voldoende bewegingsonderwijs wordt de basis gelegd. Wil jij weten wat de belangrijkste positieve effecten van meer sport en bewegen op school zijn? In dit artikel lees je over het nut en de meerwaarde van een actieve schooldag.



Kinderen bewegen tegenwoordig niet alleen minder, ze bewegen ook minder goed. Cijfers uit 2020 geven aan dat 60,7% van de kinderen van 4 tot 12 jaar voldoende beweegt als je kijkt naar de [beweegrichtlijnen](#)[1, 2]. Deze kinderen zitten gemiddeld zeven uur per dag, waarvan drie uur op school[3]. Ook is de fysieke fitheid minder goed ontwikkeld dan 20 jaar geleden[4]. Tot slot is de motorische vaardigheid van basisschoolkinderen sterk achteruitgegaan de afgelopen jaren[5,6,7].

Een onderzoek naar de gevolgen van de eerste lockdown door corona laat ook zien dat een groter deel van de basisschoolkinderen in Nederland motorisch minder vaardig is dan kinderen van die leeftijd vóór de lockdown. Vooral kwetsbare groepen, zoals kleuters en kinderen die al een bewegingsachterstand hadden, laten de grootste achteruitgang zien[8]. De basisschool is de plek waar alle kinderen komen, inclusief kwetsbare groepen. Het is daardoor ook de plek om op een structurele manier voor voldoende en goed bewegen te zorgen.

Vijf argumenten om in te zetten op meer en beter bewegen

Op basis van de onderzoeken maakte Kenniscentrum Sport & Bewegen een overzicht van de vijf belangrijkste argumenten om als basisschool in te zetten op meer en beter bewegen.

1. Gezondheid

Sport en bewegen is in veel opzichten goed voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Er is overtuigend wetenschappelijk bewijs dat voldoende bewegen positieve effecten heeft op de lichamelijke en mentale gezondheid van kinderen[1,9]. Bij kinderen verkleint voldoende bewegen de kans op depressieve symptomen, heeft het gunstige effecten op de botkwaliteit en verbetert de insuline gevoeligheid. Duurtraining verbetert de fitheid en krachttraining vergroot de spierkracht bij kinderen. Daarnaast zorgt veel bewegen ervoor dat kinderen beter op gewicht blijven[1].

Beweegrichtlijnen 4 tot 12 jaar

De Gezondheidsraad stelde in 2017 op basis van onderzoek richtlijnen op die aangeven hoeveel beweging een kind nodig heeft om gezond te blijven. Voor kinderen van 4 tot 12 jaar geldt: een uur per dag matig intensief bewegen en drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Bewegen is goed, meer bewegen is beter en voorkomt stilzitten. Als school en leerkracht kun je bijdragen om kinderen de [beweegrichtlijnen](#) te laten halen en dus bijdragen aan de algemene gezondheid van kinderen.

Meer bewegen op en om school helpt kinderen om de beweegrichtlijnen te halen en is daarmee goed voor de gezondheid van kinderen. De basis is voldoende bewegingsonderwijs. Zorg voor minimaal twee lessen voor groep drie tot en met acht. Meer bewegen in en om de school is te bereiken door structureel in te zetten op actief transport, het stimuleren van actief pleinspel tijdens de pauzes, de inzet van energizers, het aanbieden van programma's rond bewegend leren en het organiseren van naschools aanbod. Ook aanpassingen in het schoolgebouw en de omgeving dragen bij aan meer bewegen.

2. Cognitieve ontwikkeling

De laatste jaren is steeds meer bekend geworden over de relatie tussen bewegen en de cognitieve ontwikkeling bij kinderen. Zo is er bewijs voor positieve effecten van langdurig bewegen op de bloedvoorziening van de hersenen en de ontwikkeling van de hersenstructuur [\[10, 11\]](#).

Het positieve effect van bewegen op cognitie leidde tot een aantal belangrijke bevindingen die de toegevoegde waarde van meer bewegen op school onderbouwen. Zo hebben kortdurende beweegmomenten direct erna vooral effect op het verbeteren van aandacht [\[12\]](#). Het structureel meer bewegen leidt tot andere voordelen als betere gezondheid, meer zelfvertrouwen en welbevinden, zonder dat het ten koste gaat van leerprestaties [\[13-15\]](#). Er zijn goede aanwijzingen dat als scholen structureel inzetten op langdurig en regelmatig bewegen, dit ook leidt tot betere rekenvaardigheden [\[12, 15\]](#). Ook bestaat er onderzoek naar bewegen gecombineerd met vakken als taal en wereldoriëntatie; de effecten zijn daar nog minder eenduidig. Tot slot geven directies, leerkrachten en leerlingen aan verbetering te ervaren in de klassen en zijn ze enthousiast over het effect van extra tijd voor bewegen [\[14\]](#).

Om de positieve effecten van bewegen op de cognitieve ontwikkeling van kinderen voor elkaar te krijgen, kan je als school inzetten op actieve schooldag: de dynamische schooldag. Dit doe je door actief transport van en naar school – lopend of met de fiets – te stimuleren, actieve pauzes in te voeren, maar ook door vooral goede en voldoende lessen bewegingsonderwijs en naschoolse sportieve activiteiten te organiseren [\[16\]](#). Zet energizers in zodat kinderen bewegen tussen de lessen door en laat kinderen tijdens de les bewegen [\[12,15,17,18\]](#).

Lees ook

[Energizers en bewegend leren in het basisonderwijs: dit kun je ermee](#)

3. Sociaal-emotionele ontwikkeling

Bij de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen gaat het om het leren omgaan met eigen gevoelens, zoals teleurstellingen en successen, het goed kunnen reageren op gevoelens van anderen en leren samenwerken. Kinderen die veel bewegen hebben minder kans op emotionele problemen. Denk hierbij aan angstig zijn en depressieve symptomen. Dit komt vooral omdat bewegen een positief effect heeft op het zelfbeeld [\[19-22\]](#). Ook laat onderzoek een positief verband zien tussen fysieke activiteit en sociale acceptatie, waardoor kinderen meer het gevoel hebben bij een groep te horen [\[22, 23\]](#). Daarnaast leiden sport- en beweegactiviteiten tot meer sociale interacties. En dat heeft dan weer een positief effect op de sociale vaardigheden [\[22\]](#). Kortom, sport en bewegen heeft een positief effect op de sociaal-emotionele ontwikkeling.

De school biedt bij uitstek de mogelijkheid om de sociaal-emotionele ontwikkeling te stimuleren. Het zelfbeeld wordt bijvoorbeeld verhoogd door goede motorische ontwikkeling en succesbeleving bij sport- en beweegactiviteiten in een veilige context. Dat gebeurt vooral als (vak)leerkrachten in hun lessen bewegingsonderwijs differentiëren op vaardigheidsniveau en sociale interacties. Denk ook aan (begeleid) pauzespel op het schoolplein en het aanbieden van naschools aanbod voor kwetsbare doelgroepen, zoals kinderen met weinig sociale contacten.

4. Motorische vaardigheden en een leven lang bewegen

Kinderen die op jonge leeftijd voldoende en gevarieerd bewegen in een uitdagende en gevarieerde omgeving, hebben gemiddeld betere algemene, motorische vaardigheden dan kinderen die minder bewegen en minder gevarieerd bewegen. Met voldoende bewegen hebben we het over kinderen die aan de beweegrichtlijnen voldoen[24, 25]. De grootste ontwikkeling van deze basismotorische vaardigheden vindt voor een belangrijk deel plaats tot en met een jaar of acht, maar loopt nog tot na de basisschoolleeftijd door[26]. Goed ontwikkelde motorische vaardigheden zijn belangrijk voor het ontwikkelen en behouden van een actieve leefstijl[26]. Met andere woorden; met plezier voldoende en gevarieerd bewegen zorgt dat kinderen nu, maar vooral ook op latere leeftijd, niet alleen lichamelijk actiever, maar ook fitter zijn[27,28].

Een les bewegingsonderwijs op school is voor heel veel kinderen de belangrijkste plek waar de motorische vaardigheden expliciet aandacht krijgen en dus een belangrijke hoeksteen voor een leven lang bewegen. Een bevoegde en bekwame vakdocent, liefst al vanaf de kleuters, is hierin onmisbaar. Leerlingen die les krijgen van een vakleerkracht bewegingsonderwijs ontwikkelen betere motorische vaardigheden dan leerlingen die les krijgen van groepsdocenten met 'enkel' gymbevoegdheid[29]. Daag kinderen uit met pauzespelen en naschools aanbod om de motorische vaardigheden verder te ontwikkelen. Door het inzetten van een leerlingvolgsysteem en/of motorische testen, kan passende leerhulp en/of (naschools) aanbod worden geboden aan kinderen met een motorische achterstand of kinderen die met minder plezier bewegen.

5. Welbevinden

Sport en bewegen heeft een positief effect heeft op mentaal welbevinden. Uit onderzoek blijkt dat mensen die meer sporten en bewegen, dus ook kinderen, over het algemeen meer tevreden zijn met hun leven en zich gelukkiger voelen dan mensen die lichamelijk inactief zijn[30,31]. Ook dragen sport en bewegen bij aan plezier en gezelligheid[32, 33]. Deze positieve effecten van sport en bewegen zijn te verklaren door psychologische factoren, zoals ontspanning, succeservaring en sociale interactie, maar ook door fysiologische mechanismen, zoals de aanmaak van endorfinen die pijnonderdrukkend werken en zorgen voor een gevoel van geluk en euforie[18]. Het blijkt dat vooral samen sporten en bewegen een sterk verband heeft met mentaal welbevinden[21]. Ook toont onderzoek aan dat matig intensieve, fysieke activiteit de meeste kans op een verbeterd gevoel van welbevinden geeft[34].

Samen sporten en bewegen op school helpt om plezierbeleving en mentaal welbevinden van kinderen op school te vergroten. Zorg vooral voor goede lessen bewegingsonderwijs en organiseer begeleide, actieve pauzes en passend naschools aanbod. Bij al deze activiteiten is het belangrijk dat je de nadruk legt op plezier en betrokken en professionele (vak)leerkrachten en ervoor zorgt dat alle kinderen mee kunnen doen[31].

Het kernwoord: Samenwerken

Om meer en vaardig bewegen in en om school voor elkaar te krijgen is een samenhangende aanpak nodig. Dit vraagt samenwerking zowel binnen de school als buiten de school. Denk hierbij aan het samenstellen van een beweegteam binnen de school en de verbinding tussen binnen- en buitenschools bewegen middels een buurt-onderwijs-sport samenwerking. De vakleerkracht bewegingsonderwijs speelt hierin vanuit de 'beweeg gedachte' een belangrijke rol. Samen met groepsleerkrachten, buurtsportcoaches (en/of combinatiefunctionaris) en sportverenigingen kan een dynamische schoolcultuur neergezet worden waarbij met plezier bewegen de norm is en stilzitten de uitzondering.

Bronnen

- Gezondheidsraad (2017). [Beweegrichtlijnen 2017](#). Den Haag: Gezondheidsraad.
- RIVM. (2021). Voldoen aan Beweegrichtlijnen kinderen 2020. Geraadpleegd van <https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/bewegen/cijfers-context/huidige-situatie#!node-beweegrichtlijnen-kinderen>.
- RIVM (2018). Kernindicatoren zitgedrag. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag>
- Collard, D.C.M., Chinapaw, M.J.M., Verhagen, E., Valkenberg, H., & Lucassen, J.M.H. (2014). [Motorische fitheid van basisschoolkinderen \(10-12 jaar\): factoren geassocieerd met kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie](#). Utrecht: Mulier Instituut.
- Timmermans, A., Hartman, E., Smits, I., Hemker, B., Spithoff, M., Rekers-Mombarg, L., & Moolenaar, B. (2017). [Peiling bewegingsonderwijs 2016 Technische rapportage](#). GION onderwijs/onderzoek.
- Onderwijsinspectie (2018). [Peil.Bewegingsonderwijs – Einde basis- en speciaal basisonderwijs 2016/2017](#).
- Mombarg, R., de Bruijn, A. G. M., Smits, I. A. M., Hemker, B. T., Hartman, E., Bosker, R. J., & Timmermans, A. C. (2021). [Development of fundamental motor skills between 2006 and 2016 in Dutch primary school children. Physical Education and Sport Pedagogy](#), 1-18. DOI: 10.1080/17408989.2021.2006621.
- Vrieswijk, S., Balk, L., & Singh, A.S. (2021). [Gevolgen van de coronamaatregelen voor de motorische ontwikkeling van basisschoolkinderen](#). Utrecht: Mulier Instituut.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). [Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews](#). British journal of sports medicine, 45(11), 886-895.
- Meijer, A., Königs, M., Vermeulen, G. T., Visscher, C., Bosker, R. J., Hartman, E., & Oosterlaan, J. (2020). [The effects of physical activity on brain structure and neurophysiological functioning in children: A systematic review and meta-analysis](#). Developmental cognitive neuroscience, 100828.
- de Greeff, J. W., de Bruijn, A., Meijer, A., van der Fels, I. M. J., Königs, M., Smith, J., Kostons, D. D. N. M., Visscher, C., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2018). [Effecten van fysieke activiteit op cognitie van kinderen in het primair onderwijs](#). Groningen: Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). [Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel](#). British Journal of Sports Medicine, 53(10), 640-647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>.
- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). [Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features](#). BMJ open sport & exercise medicine, 4(1), e000341.
- Berg V van den. Smart Moves! [Physical activity and cognitive performance of young adolescents](#). Groningen: Vera van den Berg; 2020. Geraadpleegd via: https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?smart-moves-physical-activity-and-cognitive-performance-of-young-adolescents&kb_id=25160.
- Vetter, M., Orr, R., O'Dwyer, N., & O'Connor, H. (2020). [Effectiveness of active learning that combines physical activity and math in schoolchildren: A systematic review](#). Journal of School Health, 90(4), 306-318.

- Schönbach, D. M., Altenburg, T. M., Marques, A., Chinapaw, M. J., & Demetriou, Y. (2020). [Strategies and effects of school-based interventions to promote active school transportation by bicycle among children and adolescents: a systematic review](#). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 1-17.
- Carlson, J.A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Geremia, C., Bonilla, E., & Sallis, J. F. (2017). [Contextual factors related to implementation of classroom physical activity breaks](#). *Translational Behavioral medicine*, 7(3), 581-592.
- Mullender-Wijnsma, M.J. (2017). [Physically active learning: the effect of physically active math and language lessons on children's academic achievement](#). Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Biddle, S. J., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). [Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality](#). *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155
- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). [Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials](#). *British journal of sports medicine*, 39(11), 792-798.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). [A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport](#). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. M., & Nordheim, L. (2004). [Exercise to improve self-esteem in children and young people](#). *Cochrane database of systematic reviews*, (1).
- Schmidt, M., Blum, M., Valkanover, S., & Conzelmann, A. (2014). [Motor ability and selfesteem: The mediating role of physical self-concept and perceived social acceptance](#). *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 15-23. doi:10.1016/j.psychsport.2014.11.006
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). [Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review](#). *BioMed research international*, 2017. doi:10.1155/2017/2760716
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). [Fundamental movement skills in children and adolescents](#). *Sports medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). [A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship](#). *Quest*, 60(2), 290-306.
- Seefeldt, V. (1980). Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education. *Psychology of motor behavior and sport*, 36(6), 314-323.
- Stodden, D. F., True, L. K., Langendorfer, S. J., & Gao, Z. (2013). [Associations among selected motor skills and health-related fitness: indirect evidence for Seefeldt's proficiency barrier in young adults?](#). *Research quarterly for exercise and sport*, 84(3), 397-403.
- De Kok, T., Van Kann, D., Adank, A. & Vos, S. (2019). [Het effect van de inzet van een vakdocent LO in het basisonderwijs op de motorische ontwikkeling van leerlingen](#). *Lichamelijke Opvoeding* (online).
- Stubbe, J. (2006). [The genetics of exercise behaviour and psychological well-being](#). Dissertatie. Vrije Universiteit Amsterdam.
- Bailey, R. (2006). [Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes](#). *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Berger, B. (1996). [Psychological Benefits of an Active Lifestyle: what we know and what we need to know](#). *Quest*, 48, 330-353.