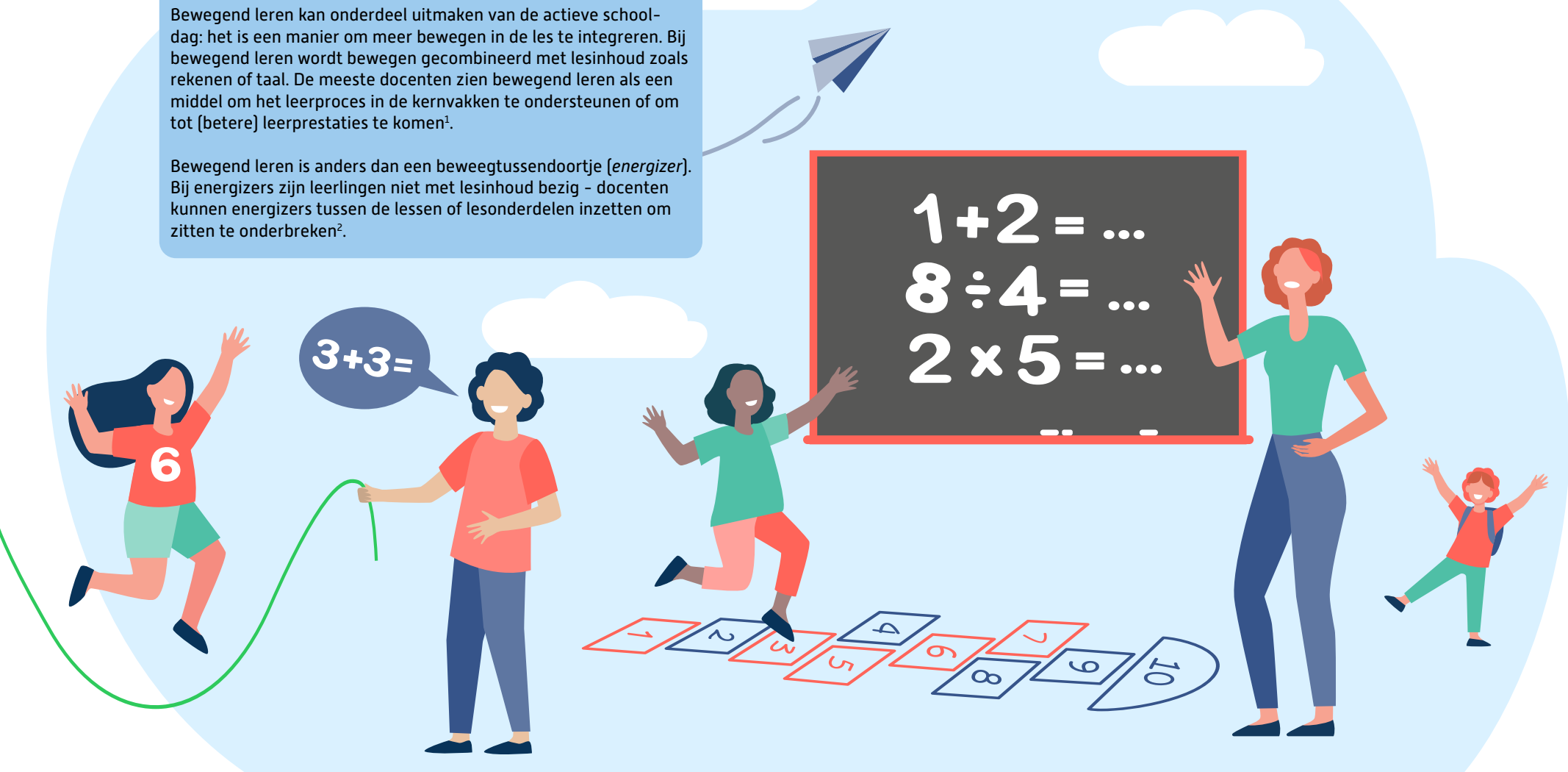


Bewegend leren: vragen & antwoorden

Wat is bewegend leren?

Bewegend leren kan onderdeel uitmaken van de actieve schooldag: het is een manier om meer bewegen in de les te integreren. Bij bewegend leren wordt bewegen gecombineerd met lesinhoud zoals rekenen of taal. De meeste docenten zien bewegend leren als een middel om het leerproces in de kernvakken te ondersteunen of om tot (betere) leerprestaties te komen¹.

Bewegend leren is anders dan een beweegtussendoortje (*energizer*). Bij energizers zijn leerlingen niet met lesinhoud bezig - docenten kunnen energizers tussen de lessen of lesonderdelen inzetten om zitten te onderbreken².



Waarom zou je bewegend leren inzetten?

Meer bewegen: Als je bewegend leren inzet, bewegen kinderen meer - vergeleken met traditionele (lees: zittende) lessen^{3,4,5}. Voldoende en gevarieerd bewegen levert een belangrijke bijdrage aan een gezonde ontwikkeling van kinderen, zoals de motorische ontwikkeling en talrijke aspecten van de lichamelijke gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan sterkere spieren en botten en het voorkomen van ziekte en overgewicht⁶.

Sociaal-emotionele ontwikkeling: Bij sommige activiteiten van bewegend leren moeten kinderen samenwerken. Volgens leerkrachten leren leerlingen hierdoor van elkaar en leren ze samenwerken⁹.

Kinderen vinden bewegend leren leuk: Leerlingen vinden bewegend lessen leren meestal leuker dan reguliere lessen^{10,11}. Ook ervaren leraren in Nederland dat bewegend leren een positieve bijdrage levert aan de motivatie van leerlingen om naar school te gaan¹.

Minder zitten: Kinderen brengen ongeveer twee derde van de schooldag zittend in de klas door⁸. Dat maakt het lastig om voldoende te bewegen (minimaal één uur per dag volgens de beweegrichtlijn⁹). Bewegend leren zorgt ervoor, ook volgens leerkrachten in Nederland, dat kinderen minder tijd zittend doorbrengen¹.

Betrokkenheid bij de les: Bewegend leren gaat niet ten koste van de leerprestaties^{3,7}. Kinderen die bewegen in de klas, door bewegend leren of beweegtussendoortjes, kunnen zich zelfs langer concentreren³. Ook leraren in Nederland ervaren dat bewegend leren de concentratie en aandacht van leerlingen in de klas verbetert¹.



Hoe kun je bewegend leren inzetten?

Vormen

Er zijn meerdere manieren om bewegend leren in te zetten. Een veelgebruikte manier is door bewegen in de schoolvakken te integreren. Denk bijvoorbeeld aan 'tafeljoggen', waarbij leerlingen de reketafels oefenen terwijl ze op de plaats joggen. Of aan een spellingestafette of een Zweeds loopspel, waarbij er diverse vragen verspreid liggen. Leerlingen rennen van de ene naar de andere vraag en proberen ze samen op te lossen. Deze variant is op bijna oneindig veel manieren in te zetten bij verschillende vakgebieden.

Locaties

Bewegend leren kan ook buiten het klaslokaal plaatsvinden, waardoor nog meer ruimte en mogelijkheden ontstaan voor activiteiten. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld op het schoolplein een afstand van 20 meter op twee manieren lopen. De eerste keer binnen één minuut en de tweede keer binnen 30 seconden. Zo leren ze op een andere manier over het concept van snelheid. Ook kunnen docenten ervoor kiezen bewegend leren bij de hele klas of een kleinere groep in te zetten.

Balans houden

De nadruk van de activiteiten is niet altijd het cognitieve leerproces, maar soms ook het motorische leerproces. De leerkracht kan tussen simpele en complexere bewegingen kiezen. Met simpele bewegingen, zoals springen en joggen, leg je de nadruk op cognitieve leerprocessen en zet je bewegen vooral als middel in om te leren. Met complexere bewegingen, zoals jongleren, kun je bewegen ook als doel inzetten (beter leren bewegen). *Een goed evenwicht tussen de complexiteit van de beweging en de complexiteit van de cognitieve taak is belangrijk.* Wanneer de beweging te moeilijk wordt, kan dit ten koste gaan van wat de leerlingen moeten leren, omdat ze te veel aandacht aan de uitvoering van de beweging moeten besteden.

Organiseren

Tot slot kiest de docent hoe complex de organisatie van de activiteit is. Er bestaan activiteiten en programma's die meer ervaring vereisen, maar er zijn ook tal van activiteiten die geschikt zijn voor docenten die net met bewegend leren beginnen. Het is belangrijk om te kiezen voor activiteiten die bij jouw ervaring en voorbereidingstijd passen. Ook kun je de expertise van collega's gebruiken, bijvoorbeeld de vakleerkracht bewegingsonderwijs. Zij kunnen met je meedenken over (het organiseren van) geschikte beweegactiviteiten en hoe je deze voor elk kind passend kan maken.



“Een goed evenwicht tussen de complexiteit van de beweging en de complexiteit van de cognitieve taak is belangrijk”



Wat is er nodig om bewegend leren goed toe te passen?



Planning en routine

Een goede planning en routine zijn belangrijk. Hierdoor kost het minder moeite om lessen bewegend leren regelmatig uit te voeren. De activiteiten goed inbedden in het curriculum kan ook helpen¹². Maar dit is niet zomaar gedaan. Het is belangrijk jezelf tijd te gunnen als je met bewegend leren begint: simpel beginnen en in kleine stappen vooruit. Je moet erop voorbereid zijn dat een activiteit anders kan uitpakken dan verwacht. Zie dit als een leermoment, niet als falen. Daarom is het belangrijk om klein te beginnen. Bijvoorbeeld met een korte, simpele activiteit bij één vak (zoals rekenen). Later kun je dit dan uitbreiden.



Draagvlak

Een van de belangrijkste randvoorwaarden om bewegend leren structureel te gebruiken is draagvlak. Draagvlak kan van meerdere bronnen komen: de leerlingen, de collega's en de directie. Als leerlingen enthousiast zijn, helpt dat docenten om bewegend leren goed toe te passen^{9,12}. Ook successen en knelpunten delen met collega's kan leerkrachten helpen^{13,14}. Zo voelen ze zich gesteund en kunnen ze van elkaar leren.

Draagvlak vanuit de directie is erg belangrijk voor de structurele inbedding van bewegend leren op school. Hierbij is een aantal aspecten van belang: 1) dat de school een gezamenlijke visie heeft op bewegend leren of bezegen op school in het algemeen; 2) dat de directie hiervoor aandacht heeft en houdt; en 3) dat de directie het personeel (extra) tijd geeft voor bewegend leren (dingen uitzoeken en uitproberen)^{13,14}.



Voorbeelden en inspiratie

Voorbeelden en middelen voor lessen bewegend leren (zoals materiaal, digitale platforms, extra training) zijn twee van de grootste behoeftes van docenten¹. Gelukkig zijn veel voorbeelden en middelen al beschikbaar of in ontwikkeling. Er bestaat bijvoorbeeld een gratis [e-learning Bewegend Leren](#). Met scholing investeer je in jezelf en bouw je (meer) vertrouwen in je eigen vaardigheden op, zodat je bewegend leren beter kunt toepassen^{12,14}. Ook wordt in 2022 het platform Bewegend Leren gelanceerd, een overzicht van al het aanbod aan activiteiten, programma's en scholing op het gebied van bewegend leren.

Referenties

1. Vrieswijk, S., & Singh, A. S. [2021]. *Bewegend leren in het primair onderwijs: uitdagingen en kansen*. ACTivateyourclass.eu/Mulier Instituut.
2. Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. [2015]. Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine, 81*, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.006>
3. 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). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>
4. Norris, E., Van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. [2019]. Physically active lessons in schools: A systematic review and meta-analysis of effects on physical activity, educational, health and cognition outcomes. *British Journal of Sports Medicine, 54*(10), 1136.
5. 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*, 306-318. <https://doi.org/10.1111/josh.12878>
6. Physical Activity Guidelines Advisory Committee [2018]. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. US Dept of Health and Human Services.
7. Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. [2017]. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
8. Van Stralen, M., Yildirim, M., Wulp, A., Te Velde, S. J., Verloigne, M., Doessegger, A., Androutsos, O., Kovács, E., Brug, J., & Chinapaw, M. J. M. [2013]. Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport, 17*(2), 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.04.019>
9. Gezondheidsraad [2017]. *Beweegerichtlijnen 2017* (publicatienr. 2017/08). Den Haag: Gezondheidsraad.
10. Skage, I., Ertesvåg, S. E., Roland, P., & Dyrstad, S.M. [2020]. Implementation of physically active lessons: A 2-year follow-up. *Evaluation and Program Planning, 83*. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2020.101874>
11. Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., De Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. [2016]. Physically active math and language lessons improve academic achievement: a cluster randomized controlled trial. *Pediatrics, 137*(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2743>
12. Van den Berg V., Vos, E. E., De Groot, R. H. M., Singh, A. S., & Chinapaw, M. J. M. [2018]. Untapped Resources: 10- to 13-Year-Old Primary Schoolchildren's Views on Additional Physical Activity in the School Setting: A Focus Group Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(12), 2713. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122713>
13. Dyrstad, S. M., Kvalø, S. E., Alstveit, M., & Skage, I. [2018]. Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC public health, 18*(1), 322. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5205-3>
14. Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V., Routen, A. C., Morris, J. L., Gammon, C., Bartholomew, J. B., Resaland, G. K., Llewellyn, B., Allman, R., & Dorling, H. [2020]. Implementing physically active learning: Future directions for research, policy, and practice. *Journal of sport and health science, 9*(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.05.007>
15. Daly-Smith, A., Morris, J. L., Norris, E., Williams, T. L., Archbold, V., Kallio, J., Tammelin, T. H., Singh, A. S., Mota, J., Von Seelen, J., Pesce, C., Salmon, J., McKay, H., Bartholomew, J., & Reiland, G. K. [2021]. Behaviours that prompt primary school teachers to adopt and implement physically active learning: a meta synthesis of qualitative evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 18*. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01221-9>

Dit informatieblad is gemaakt in opdracht van de gemeente Rotterdam.