

Aanknopingspunten voor beleid

De samenstellers van dit document doen een beroep op beleidsmakers - overheden, scholen, sportorganisaties - om de resultaten van deze onderzoeken mee te wegen in hun beslissingen. In het belang van de kinderen, de scholen en Nederland.

1. Dat lichaamsbeweging de leerprestatie verbetert, betekent dat het rendement van het onderwijs in Nederland verbeterd kan worden. Het Centraal Planbureau concludeert dat de 'opbrengst' van ons onderwijs te wensen overlaat: 'De kwaliteit van onderwijs is grotendeels bepalend voor de economische prestaties van Nederland'. Meer bewegen brengt de samenleving dus ook economisch voordeel.
2. Het bewust en slim inroosteren van beweegmomenten vóór leervakken verbetert niet alleen de individuele leerprestatie van kinderen, maar ook het resultaat van de school als geheel.
3. Suggesties voor beweegactiviteiten op school: het stimuleren van actief transport naar en van school (lopen, fietsen, skaten), lichaamsbeweging als onderdeel van de les (staan, klappen, stampen), het stimuleren van lichaamsbeweging tijdens pauzes en overblijfsuur, het intensiveren van de gymles, het aanpassen van schooltijden om meer ruimte voor beweegmomenten te creëren.
4. Minister Van Bijsterveldt (OC&W) wil dat scholen de lat hoger leggen (Actieplan Beter Presteren 2011) een schoolbestuur dat beweegprogramma's vormgeeft om de leerprestatie van kinderen te verbeteren, zet een stap in de goede richting.
5. Wetende dat dagelijkse lichaamsbeweging de leerprestatie verbetert, de sociaal-maatschappelijke integratie van kinderen bevordert en de zelfontplooiing en het zelfvertrouwen een boost geeft, is het aan te raden beleid te voeren op bewegingsonderwijs en motorische remedial teaching, opdat kinderen goed leren bewegen.
6. Minister van Bijsterveldt: 'Wij willen het beste uit alle leerlingen halen, maar juist ook alles uit de beste leerlingen.' Het effectief inzetten van bewegingsonderwijs kan helpen; bij alle kinderen, ongeacht het leerniveau, verbetert de leerprestatie na lichaamsbeweging.
7. Stimulerend beleid vanuit overheden en scholen versterkt het imago van lichaamsbeweging. Het is geen 'verloren leertijd' maar een middel om kinderen gezond te houden, zelfvertrouwen te laten opdoen, vaardigheden te ontwikkelen en - last but not least - beter te laten leren.
8. Minister Schippers (VW&S): 'Sporten en bewegen dragen bij aan sociale en educatieve doeleinden.' Het beste resultaat is te verwachten bij geïntegreerd beleid op regionaal of wijkniveau waarin scholen, sportverenigingen, buurtorganisaties en overheden samenwerken om alle effecten van lichaamsbeweging en sport te kanaliseren en te benutten.

Aan de in dit document genoemde onderzoeken is meegewerkt door: VU medisch centrum Amsterdam (A. Singh, M. Chin A Paw, W. van Mechelen), Centrum voor Bewegingswetenschappen UMCG en RuG (C. Visscher, E. Hartman, M. Elferink-Gemser), Universiteit van Amsterdam / Hogeschool van Amsterdam (H. Toussaint, M. Janssen, C. Vervoorn), Mulier Instituut (E. Wisse, D. Collard), TNO (P. van Empelen), Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (R. Bisseling), Combinatiefunctarissen Nieuwegein (S. de Jong), Van Gelder in Beweging (W. van Gelder), Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (M. Appelman) en BMC (M. Spoorenberg).

Meer informatie (ook over de onderzoeken en studies): C. Vervoorn (c.vervoorn@hva.nl), A. Singh (a.singh@vumc.nl) en C. Visscher (c.visscher@rug.nl)



Bewegen = beter leren

De effecten van beweging op leerprestaties van kinderen



Meer rendement van de leertijd

Kinderen die een paar keer per dag matig intensief bewegen, leren beter. Het beeld bestaat dat bewegen luxe is: veel scholen leveren beweegtijd in om extra leertijd te creëren. Feit is dat bewegen het rendement van de leertijd juist versterkt. Het inroosteren van beweegmomenten in het onderwijs - in welke vorm ook - is daarom belangrijk. Een groep wetenschappers en praktijkdeskundigen heeft de effecten van beweging op de leerprestatie van kinderen onderzocht. Dit document belicht de resultaten hiervan.

Pepmiddel voor de leerprestatie

In wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat lichaamsbeweging de leerprestatie op korte en lange termijn verbetert. Kinderen concentreren zich beter na een 'beweessessie', en scholen die beweegprogramma's hanteren, scoren beter in benchmarks. Tevens staat vast dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op de fysieke ontwikkeling (en daarmee op gezondheid) en de zelfontplooiing (zelfvertrouwen). In de praktijk blijkt bovendien dat sport en spel een substantiële bijdrage leveren aan het aanleren van vaardigheden. Regelmatige lichaamsbeweging is een 'pepmiddel' voor de leerprestatie en een instrument om kinderen fit en gezond te houden en zich sociaal-maatschappelijk te laten ontwikkelen.

'Kinderen die zich motorisch goed ontwikkelen, leren snel nieuwe vaardigheden. Daarom krijgen alle kinderen gym van een vakleerkracht, breiden we het sportaanbod na schooltijd uit en zorgen we voor doorstroming naar sportclubs.'

Frits Visser, sportleider basisschool
Caleidoscoop Almere

'Leerlingen die sport als extra keuzegebied volgen, zijn zeer gemotiveerd. Hierdoor stromen ook meer leerlingen door naar een hoger niveau.'

Leendert Poldervaart, docent lichamelijke
opvoeding Stedelijk College Eindhoven

Effecten op lange termijn

Onderzoek

Het VU Medisch Centrum te Amsterdam en de RuG te Groningen hebben de lange termijneffecten van beweging onderzocht. Longitudinaal- en interventieonderzoek van de RuG toont aan dat fitheid en fysieke activiteiten zijn gerelateerd aan cognitief vermogen en schoolprestaties. Sportende kinderen, lid van een sportvereniging, blijven minder vaak zitten dan niet of weinig sportende kinderen. Daarnaast behalen kinderen die hoger scoren op testen van balvaardigheid een betere CITO-rekenscore dan hun klasgenoten.

Het VU Medisch Centrum heeft de invloed van lichaamsbeweging op de leerprestaties onderzocht in een systematisch literatuuronderzoek (raadpleging van duizenden studies). Dit onderzoek laat zien dat er een positieve relatie bestaat tussen lichaamsbeweging en leerprestaties. Met andere woorden: meer tijd inruimen voor lichaamsbeweging leidt tot betere leerprestaties van de leerlingen, zowel op de basisschool als in het vervolgonderwijs.

'Ik durf niet te zeggen dat meer tijd inruimen voor lichaamsbeweging leidt tot betere leerprestaties. Wat ik wel merk is dat het enthousiasme in de les sterk toeneemt.'

Rob Weichelt, leerkracht en directeur
basisschool Dr. ir. C. Lelyschool Hilversum

'Voordat de kinderen een toets gaan doen, doe ik een hinkel- en tikspel op het plein. Zo beginnen ze energiek en geconcentreerd aan hun toets. Ze maken de toets dan beter.'

Sabrina Steffan, leerkracht basisschool
Caleidoscoop Almere

Effecten op korte termijn

Onderzoek

Longitudinaal- en interventieonderzoek van de RuG laat zien dat kinderen die fit en sportief vaardig zijn, hoger scoren op leeraspecten als taakgerichtheid, planning, aandacht en probleemoplossend vermogen. Experimenteel pilot-onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam (ALO) toont aan dat na een actieve pauze een verbetering van de concentratie optreedt. Daarbij is sprake van een optimum: kinderen die niet bewegen en kinderen die zijn afgemat, scoren lager; kinderen die matig bewegen scoren het hoogst. De literatuur ondersteunt de bevindingen. Daaruit blijkt dat direct ná een fysieke activiteit extra hersencellen en verbindingen tussen hersencellen worden aangemaakt met een verbetering van de concentratie als gevolg.

'Mijn ervaring is dat kinderen beter kunnen denken als 'denken' afgewisseld wordt door 'bewegen'. Hoe eenvoudig kan het zijn om kinderen beter te laten presteren?'

Mariët ten Berge, directeur Daltonbasisschool
de Horizon Amsterdam

'Wij zijn pas kort bezig met beweegprogramma's, maar nu al merk ik dat meer leerlingen - ook onzekere en motorisch minder begaafde - met plezier naar de gymles komen.'

Eelco Ott, gymleerkracht basisschool De
Schouw Nieuwegein

Kortom:

1. Matig intensief bewegen verbetert de leerprestatie van kinderen.
2. Kinderen die regelmatig bewegen winnen aan zelfvertrouwen en zijn fitter.
3. Sport en spel zijn goed voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden.
4. Schoolresultaten verbeteren bij goede afwisseling van beweeg- en leertijd.