

Bewegend leren

Onder bewegend leren wordt verstaan het fysiek bewegen in de klas tijdens of naast cognitieve leeractiviteiten. Ook bewegingsactiviteiten buiten de school die gekoppeld zijn aan leren vallen er onder.

Waarom bewegend leren?

Voldoende bewegen heeft een positief effect op de fysieke en mentale gezondheid, de cognitieve ontwikkeling, de motorische ontwikkeling, de sociaal-emotionele ontwikkeling en het welbevinden van kinderen.

Aandacht besteden aan bewegen in de kinderopvang of gastouderopvang loont. Voldoende en spelenderwijs bewegen en langdurig stilzitten beperken is belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen. De hoeveelheid beweging die kinderen krijgen bepaalt mede het beweeggedrag in hun verdere leven.

Daarnaast brengen kinderen een groot deel van hun tijd op school door. Op veel scholen is er twee keer per dag een korte buitenspeelpauze en twee keer per week een les bewegingsonderwijs van 45 minuten. Daarnaast zitten kinderen veel, gemiddeld meer dan zeven uur per dag, waarvan een groot deel op school. Professionals in het primair onderwijs spelen daarom een belangrijke rol in het stimuleren van bewegen.

Beweegtussendoortjes

Een andere manier om meer beweging in de schooldag te brengen is door beweegtussendoortjes in te zetten. Dit zijn korte beweegactiviteiten die ervoor zorgen dat leerlingen zittend leren afwisselen met bewegen. Na een beweegtussendoortje hebben de leerlingen meer aandacht en concentratie. Denk bijvoorbeeld aan energizers, beweegactiviteiten van vijf minuten of even vrij (buiten) spelen.



Hoe zet je het in?

Bewegend leren kun je op twee manieren inzetten: bewegen tijdens het leren en bewegen om te leren. Bij bewegen tijdens het leren heeft de beweging geen relatie met de leerstof. Denk aan staan, wandelen, hinkelen of een opdracht- of estafettespel doen tijdens leertaken. Bij bewegen om te leren versterkt of ondersteunt de beweging het leren. Bijvoorbeeld het stuiten van een bal bij het automatiseren van de tafels, het zoeken van kleine beestjes in een les natuur of het neerleggen van een getal, breuk of percentage op een lijn van 1 tot 100.

Voordelen van bewegend leren

Het is duidelijk dat meer bewegen op school nuttig en noodzakelijk is. Bewegend leren is een methode die meer bewegen op school stimuleert. Dit is wat we weten door onderzoeken naar bewegend leren:

- Bewegend leren gaat niet ten koste van de leerprestaties.
- Leerlingen die bewegen in de klas kunnen zich langer concentreren. Hiervoor moeten ze matig tot intensief bewegen voor minimaal 10 minuten of intensief bewegen voor minimaal 5 minuten. Hierbij kan zowel bewegend leren als een beweegtussendoortje toegepast worden.
- Leerlingen vinden bewegend leren lessen meestal leuker dan reguliere lessen. Ook ervaren leraren in Nederland dat bewegend leren een positieve bijdrage levert aan de motivatie van leerlingen om naar school te gaan.

TIP!

Op internet staan talloze voorbeelden van leuke activiteiten. Je hoeft het niet altijd zelf te bedenken. Kijk eens op YouTube voor meer inspiratie!

Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl