

BIJLAGE 3: BELANG VAN BEWEGINGSONDERWIJS

Bewegingsonderwijs is belangrijk. Het is voor kinderen een manier om zich te uiten, te werken aan hun sociale en motorische ontwikkeling en aan hun gezondheid.

1. HET DRAAGT BIJ AAN EEN ACTIEVE LEEFSTIJL:

Scholen kunnen met kwalitatief goed bewegingsonderwijs een gezonde leefstijl bij kinderen stimuleren. Door veel, veelzijdig en gevarieerd te bewegen leren kinderen hoe ze hun lichaam kunnen gebruiken en motorisch competent te worden en competent te voelen (Beenhakker et al, 2016). Ook worden kinderen fitter en wordt er een goede motorische basis weggelegd, waardoor de kans aanzienlijk groter is dat kinderen ook in de toekomst blijven sporten en bewegen (Collard et al, 2014) (Stegeman, 2000). We weten dat dagelijkse beweging essentieel is voor de gezondheid van kinderen en het aanleren van een actieve levensstijl op latere leeftijd. Een lichamelijk actieve manier van leven waarin matig tot intensief wordt bewogen – bijvoorbeeld hardlopen, fietsen – draagt bij aan een kleiner risico op overgewicht. Ook zorgt het voor gezonde bloedwaarden van cholesterol en glucose wat hart- en vaatziekten en diabetes op de langere termijn kan voorkomen (Hartman et al, 2015) (Bailey, 2006), (Bobbert et al, 2012), (De Greef et al, 2016) (Have et al, 2009), (Slingerland, 2014), (van der Niet et al, 2014) (De Greef et al, 2018.). Goed bewegingsonderwijs op school kan er bovendien voor zorgen dat kinderen ook de rest van de week actiever en meer bewegelijk zijn.

2. HET DRAAGT BIJ AAN MOTORISCHE, SOCIALE EN COGNITIEVE ONTWIKKELING

Kwalitatief goed bewegingsonderwijs draagt bij aan de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Onderzoek toont aan dat kinderen sociaal vaardiger worden en meer zelfvertrouwen krijgen, mits er sprake is van een positieve ervaring met het spelen en sporten (Bailey, 2006) (Collard et al, 2014) (Stegeman, 2000). Zo blijkt dat bewegen een grote rol speelt bij het leren van een taal en het belangrijk is bij de sociale omgang met leeftijdsgenootjes en vrienden. Door het deelnemen aan allerlei bewegingsspelletjes en activiteiten krijgen begrippen als groot, klein, onder, boven, links en rechts betekenis en een doorleefde invulling. In groepsverband spelen en bewegen draagt bij aan contact met leeftijdsgenootjes. Ze ervaren, beleven en leren om samen te spelen. Ook leren kinderen door middel van bewegen om af te stemmen op de ander, te wachten op de beurt en respectvol met elkaar om te gaan. Plezier en beleving zijn hierbij erg belangrijk. Als je het naar je zin hebt, een van de belangrijkste breinprincipes, leer je veel meer (Beenhakker et al, 2016) (Slingerland, 2014) (Meijer et al, 2016).

3. HET DRAAGT BIJ AAN BETERE ONDERWIJSRESULTATEN EN VERMINDERT KANS OP UITVAL

Er zijn aanwijzingen dat sport en bewegen bijdraagt aan betere onderwijsresultaten en de kans op verzuim en uitval vermindert. Zo toont onderzoek aan dat kinderen door te bewegen zich beter kunnen concentreren na een beweegmoment (Hartman et al, 2015) (Stegeman, 2000) (Hartman en Visscher, 2017) (Collard en Mol, 2017).

Er komt daarnaast steeds meer wetenschappelijk bewijs dat fysieke activiteit ook het cognitief functioneren en de schoolprestaties positief beïnvloedt. Bewegen is dus goed voor meer dan enkel een gezond lichaam en veel plezier. Behalve je spieren en conditie, worden de hersenen ook getraind bij beweging (Meijer et al, 2016) (van den Berg et al, 2016), (Hartman en Visscher, 2017). Kinderen die regelmatig bewegen, gaan effectiever met informatie om. Vaak kunnen ze deze informatie makkelijker filteren, zijn ze beter in staat snel te wisselen tussen taken en kunnen ze gemakkelijker beslissingen nemen. Daarbij gaat het ze makkelijker af om prioriteiten te stellen aan taken en zich op één specifieke taak te richten.

Maar er is meer; na het sporten zijn de hersenen namelijk actiever dan wanneer je de hele dag stil zit. Actieve kinderen halen op de lange termijn bovendien hogere cijfers op school en zijn

beter in taal en rekenen. Niet zo gek, want hun geheugen verbetert na enkele maanden regelmatig bewegen aanzienlijk (Hartman et al, 2015) (van den Berg et al, 2016), (Hartman en Visscher, 2017).

Bronvermelding:

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools. A review of benefits and outcomes. American School Health Association.
- Beenhakker, M., Gorissen, G., Groot, T.K. de, Pals, R., Soest, M. van, Touwen, R. (2016). Beter spelen en bewegen met kleuters. Van kennisbasis tot basiskennis. 's Gravendeel: Thema - Spelen met gedrag.
- Bobbert, M., Osse, J., Savelberg, H.H.C.M., & Bouter, R. (2012). Bewegen doet leven: hoe bewegen onze gezondheid beïnvloedt. Den Haag: Stichting bio- wetenschappen en maatschappij.
- Collard, D., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J., & Breedveld, K. (2014). Effecten van sport en bewegen op de basisschool. Voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht Mulier Instituut.
- De Greeff, J.W., Hartman, E., Mullender-Wijnsma, M.J., Bosker, R.J., Doolaard, S. & Visscher, C. (2016). Effect of physically active academic lessons on body mass index and physical fitness in primary school children: A randomized controlled trial. *Journal of School Health*, 86(5), 346-352.
- De Greeff, J.W., Bosker, R.J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention, and academic achievement in preadolescent children: a meta-analysis.
- Hartman, E., Greeff, J.W. de, Verburgh, L., Meijer, A., Fels, I.M.J. van der, Smith, J., ... Visscher, C. (2015). Effecten van fysieke activiteit op cognitie en de hersenen van kinderen in het primair onderwijs. Groningen: Universitair Medisch Centrum Groningen.
- Have, M. ten, Graaf, R. de, & Monshouwer, K. (2009). Sporten en psychische gezondheid: resultaten van de Netherlands mental health survey and incidence study (NEMESIS). Utrecht: Trimbos-instituut.
- Meijer, A., Königs, M., Hartman, E., & Oosterlaan, J. (2016). Effect van fysieke activiteit op hersenstructuur en neurofysiologisch functioneren bij kinderen: Een review van wetenschappelijk onderzoek. Vrije Universiteit Amsterdam en Universitair Medisch Centrum Groningen.
- Slingerland, M. (2014). Physical education's contribution to levels of physical activity in children and adolescents. (PhD), Maastricht University.
- Stegeman, H. (2000). Belang van bewegingsonderwijs. Legitimatie en algemene doelstellingen van het schoolvak lichamelijke opvoeding. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Van den Berg V, Saliassi E, de Groot RH, Jolles J, Chinapaw MJ, Singh AS. (2016) Physical Activity in the School Setting: Cognitive Performance Is Not Affected by Three Different Types of Acute Exercise. *Front Psychol*, 17:723. Vrij toegankelijk via: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.00723/full>
- Van der Niet, A., Hartman, E., Smith, J., Visscher, C. (2014). Modeling relationships between physical fitness, executive functioning, and academic achievement in primary school children. *Psychology of Sport & Exercise*, 15, 319-325.
- Factsheet 'bewegen en cognitie' (februari 2017) opgesteld door dr. Esther Hartman en prof. dr. Chris Visscher (Centrum voor Bewegingswetenschappen (UMCG/ Rijksuniversiteit Groningen)) in opdracht van het Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek (NRO).
- Factsheet 'smart moves' (2017) opgesteld door Dorine Collard (Mulier instituut) en Peter-Jan Mol (KCsport) namens het SMART MOVES! Consortium.