

BONUS

EN VERDER

Bewegingstussendoortjes: kleine moeite, groot effect

Kinderen hebben een natuurlijke bewegingsdrang. Ook zijn de effecten van regelmatig bewegen wetenschappelijk evident en daarom zou regelmatig bewegen vanzelfsprekend een onderdeel van de schooldag moeten zijn. Helaas is dat vaak nog niet het geval. Gelukkig is er de laatste jaren in het onderwijs wel meer aandacht voor het dynamischer maken van de schooldag. Dit zijn dagen waarop het zitten regelmatig (richtlijn elke 30 à 45 minuten) onderbroken wordt met een beweegmoment. Die beweegmomenten kunnen bijvoorbeeld zijn: buitenspelen, een les beweegonderwijs, daily mile, een actieve start van de dag en bewegingstussendoortjes. Dit artikel richt zich op bewegingstussendoortjes en welk groot effect dat kan hebben op het welbevinden van leerlingen én leerkrachten.

| Nick Keijser, Koen Lahnstein, Kick Koenders, Nicky Freriks, Steven Mauw en Mirka Janssen

Inleiding

Regelmatig bewegen is heel belangrijk. Jonge kinderen leren zichzelf en de wereld om zich heen kennen door te bewegen. In de kleuterklas gebeurt dit al veel: kinderen maken puzzels, bouwen met blokken, spelen met poppen, kleien letters en gebruiken voorwerpen om te tellen. Ze mogen daarbij zitten, liggen, staan of rondlopen in de klas. Maar zodra kinderen ouder worden, bewegen ze steeds minder op school. In de middenbouw en bovenbouw (groep 3 t/m 8) zitten kinderen gemiddeld 3,6 uur per schooldag. Vaak zitten ze wel 60 tot 75 minuten achter elkaar. Dit lange stilzitten is niet goed: het zorgt er onder andere voor dat hun hersenen minder goed werken, waardoor ze de lesstof minder goed kunnen verwerken. Tijdens observaties van langere zitmomenten zien we dat kinderen het lastig vinden om taakgericht te blijven en worden zij onrustiger. Daarom is het belangrijk om regelmatig korte beweegmomenten in te lassen tijdens de schooldag. Even bewegen helpt kinderen om zich beter te voelen, beter te leren en gezonder

te blijven (Basso, 2017). Scholen die hier bewust tijd voor maken merken dat er juist meer rust in de klas ontstaat, omdat kinderen hun energie beter kwijt kunnen.

Wat is een bewegingstussendoortje?

Een bewegingstussendoortje heeft tot doel om het zitten te onderbreken én om te profiteren van het positieve effect van bewegen. Een bewegingstussendoortje kan ingezet worden door de leerkracht of op basis van (gekaderde) autonomie van de leerling.

Bewegingstussendoortje ingezet door de leerkracht

Als kinderen langer zittend werk doen aan een tafel, zoals een schrijf- of rekenopdracht, is het nodig om na een 30-45 minuten deze zittende houding te compenseren met een bewegingstussendoortje. Dat kan op allerlei manieren:

- in de klas een matig-intensief bewegingstussendoortje, zoals fitness opdrachten;

- op de gang een rustig bewegingstussendoortje zoals Twister of XXL Mikado;
- naar het schoolplein voor een tikspel of kingen;
- in de klas een gezelschapsspelletje zoals handje klap;
- in een leeg lokaal of achter de stoel een yoga activiteit.

Een bewegingstussendoortje is niet alleen goed voor het lichaam van een kind, het zorgt ook voor een fijnere sfeer in de klas. Meestal doet de hele klas tegelijk mee aan zo'n activiteit, maar het kan ook anders. Je kunt kinderen bijvoorbeeld zelf laten kiezen wat ze willen doen. Iedereen beweegt dan op hetzelfde moment, maar op een manier die bij hen past. Bijvoorbeeld: even rennen op het schoolplein of met een bal stuiten, een rustige yoga-oefening of een vrolijk dansje doen. Het belangrijkste is dat kinderen even uit hun hoofd komen en hun energie kwijt kunnen. Zo'n bewegingstussendoortje kan in de klas, op de gang, in de aula, op het plein of zelfs in het park naast de school. Op een school waar er structureel veel aandacht is voor beweging, is het belangrijk dat de leerkracht ook de vrijheid heeft om in te spelen op wat de kinderen (en de leerkracht zelf) op dat moment nodig hebben.

Onderzoek laat zien dat beweegactiviteiten die wat intensiever zijn – waarbij kinderen sneller gaan ademen en hun hart sneller klopt – het beste effect hebben. Kinderen kunnen zich

daarna beter concentreren en werken gericht aan hun taken (Daly-Smith et al., 2018; De Greeff et al., 2018; Haverkamp et al., 2020).

Bewegingstussendoortje op basis van (gekaderde) autonomie van de leerling

Bewegingstussendoortjes zijn goed voor alle kinderen, maar sommige kinderen hebben het nog harder nodig dan anderen. Er zijn leerlingen die al na een korte tijd – soms al binnen dertig minuten – beginnen te wiebelen op hun stoel. Zij hebben eerder dan de rest behoefte om te bewegen. Vaak zoeken ze dan een reden om even weg te kunnen en gebruiken ze de wc als 'vrijplek'. Ook kinderen die stress ervaren, bijvoorbeeld door een moeilijke thuissituatie, of kinderen die moeite hebben om hun gedrag te beheersen, hebben baat bij extra beweegmomenten. Beweging helpt namelijk direct: na een korte beweegpauze maakt het lichaam stofjes aan (neurotransmitters) die stress verlagen en het makkelijker maken om je gedrag te sturen (Voekler-Rehage & Niemann, 2013). Daarom is het goed om op school plekken te maken waar kinderen even kunnen bewegen. Denk aan een 'beweeghoekje' in de klas, op het plein of in het schoolgebouw. Dit kan bijvoorbeeld een deskbike zijn, een wiebelkruk, een yogabal, een hoekje om met jongleerballen te gooien en vangen, of een rustig plekje met een bank of mat om even te liggen. Op sommige scholen

kunnen kinderen op de gang klimmen en klauteren, schommelen, tafelfoetballen, trampolinespringen of een sjoelbak gebruiken. Zo kunnen ze hun energie kwijt op een manier die op dat moment bij hun past. Een bewegingstussendoortje op basis van (gekaderde) autonomie van de leerling past ook goed binnen het onderwijs van Maria Montessori, waar bewegen soms een 'werkje' is dat kinderen mogen kiezen op hun zelfgekozen moment.

Opbouw in het aanbieden van bewegingstussendoortjes

Omdat leerlingen en leerkrachten moeten wennen aan het regelmatig bewegen tijdens de schooldag, is het verstandig om eerst te starten met het aanbieden van klassikale bewegingstussendoortjes. Het liefst zonder materiaal en met een duidelijk auditief start- en stopsignaal. Dit zijn bewegingstussendoortjes die snel en laagdrempelig uitgevoerd kunnen worden in de klas of op het plein. De Keuzewaaier bewegingstussendoortjes 2.0 kan hier inspiratie voor bieden.



Scan of klik naar de [keuzewaaier-bewegingstussendoortjes.pdf 2.0](#)



Plan die bewegingstussendoortjes in, laat de kinderen in de klas even loskomen van hun stoel en ervaar zelf het verschil. Bewegingstussendoortjes: kleine moeite, groot effect!



Beweegkist

Als dit goed verloopt dan kunnen er ook materialen ingezet worden. Sommige basisscholen hebben in verschillende groepen of per bouw een beweegkist staan. In die kist zitten allerlei materialen. Bijvoorbeeld een tafeltennis netjes, batjes, butterfly volleybal, de beweegpot, elastieken, Mikado, Kapla, Twister, jongleerballen, Chinese bordjes, stuiterballen en ballonnen. Als deze kist in de klas staat kunnen kinderen snel materialen pakken en bewegen. Activiteiten die je met het materiaal kunt doen zijn: elastieken, rond de tafel in de klas, jongleren, Twister en mini kingen in de klas.

Uiteindelijk kunnen deze activiteiten met materialen aangeboden worden in een circuitvorm. Kinderen hebben dan een keuze in welke activiteit ze willen doen en met wie. Regels kun je met elkaar maken. Daarnaast spreek je met elkaar af waar welk spel gespeeld wordt, zodat elk spel een vaste plek heeft. Wil je bijvoorbeeld rustig Twister spelen op de gang of een potje rond de tafel in de klas? Een goed klassenmanagement en pedagogisch klimaat zijn belangrijke voorwaarden om dit tot een succes te maken.

Stappenplan en kwaliteitscriteria bewegingstussendoortjes

Het aanbieden van bewegingstussendoortjes kan lastig zijn. Leerkrachten geven aan dat zij competenties missen om een activiteit op te starten en op gang te houden, zonder dat het een chaos wordt. Chaos kan zijn: veel werkgeluid, kinderen die niet meedoen, botsingen etc. Leerkrachten vragen vooral om handvatten om na een bewegingstussendoortje kinderen weer rustig aan de slag te krijgen met het volgende lesdeel. Onze ervaring is dat leerlingen en leerkrachten snel wennen en dat dat steeds soepeler verloopt.

Ook de kwaliteit van een bewegingstussendoortje bepaalt hoe soepel het bewegingstussendoortje verloopt en of het voor iedere leerling wat oplevert. Bijvoorbeeld bij de populaire dansactiviteit *Just Dance* zien we vaak dat een deel van de kinderen niet meedoet. Dat kan komen omdat het dansje op één niveau voorgedaan wordt, waardoor minder vaardige kinderen of kinderen die dansen minder leuk vinden niet graag meedoen. Ook is er bij deze

klassikale beweegactiviteit sprake van een etalage-effect: sommige kinderen vinden het niet prettig om te moeten dansen terwijl hun klasgenoten kijken. Zij ervaren dan 'beweegschaamte'. Kinderen kunnen daardoor ook het bewegingstussendoortje verstoren, waardoor de leerkracht nog meer moeite heeft met de organisatie.

De keuzewaaier

Bewegingstussendoortjes 2.0 biedt een stappenplan met een kwaliteitschecklist.

Meer geluid in de school

Bewegingstussendoortjes brengen energie en dynamiek met zich mee. Leerlingen bewegen, lachen, juichen of zingen - en dat gaat vaak gepaard met geluid. In sommige situaties kan dit geluid als overlast worden ervaren, bijvoorbeeld wanneer een naastgelegen klas bezig is met een toets of instructie. Tegelijkertijd is geluid óók een uitingsvorm van beleving: het laat zien dat leerlingen plezier hebben, zich vrij voelen en opladen. Dat is juist waar bewegingstussendoortjes voor bedoeld zijn. Daarom is het belangrijk dat schoolteams het gesprek voeren: hoe maken we letterlijk ruimte voor beweging én geluid? Waar en wanneer is geluid maken passend en waar moet het juist beperkt blijven? Door afspraken te maken over waar en hoe bewegingstussendoortjes plaatsvinden - binnen of buiten het lokaal, met of zonder muziek, op welk moment van de dag - ontstaat er een gedeeld kader waarin zowel rust als activiteit een plek krijgen. Zo wordt geluid geen probleem, maar een bewuste keuze in het vormgeven van een dynamische schooldag.

Perspectief van vakleerkrachten bewegonderwijs

De rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs verandert. Steeds vaker worden zij opgeleid om meer te doen dan alleen de les bewegingsonderwijs verzorgen. Als 'beweegambassadeur' of 'beweegregisseur' kunnen zij het hele team helpen om bewegen onderdeel te maken van de schooldag. Denk aan het ondersteunen van collega's bij het geven van

bewegingstussendoortjes, het begeleiden van actief buitenspelen of het bedenken van creatieve beweegoplossingen in en om de school. Zo ontstaat niet alleen voor leerlingen een dynamische schooldag, maar ook voor de leerkrachten een afwisselende en energieke werkdag. Deze bredere inzet maakt het beroep van vakleerkracht interessanter én betekenisvoller.

Een groepsleerkracht aan het woord

Meester Nicky Freriks werkt op basisschool de Waterhof in Delft. Al enkele jaren staat hij voor groep 8 en is teamleider. Op basisschool de Waterhof is een dynamische schooldag ontwikkeld. Dat is een schooldag waarbij zitten en bewegen bewust worden afgewisseld. Meester Nicky doet elke dag een aantal bewegingstussendoortjes met zijn groep.

Meester Nicky Freriks: "Als groepsleerkracht is het belangrijk het belang van bewegen te erkennen en een langetermijnvisie te hebben op de dynamische schooldag met beweegtussendoortjes. Wanneer we een nieuw rekendoel aanbieden zal het ook zelden gebeuren dat de stof in één keer bekijft bij alle kinderen. Met eenzelfde houding moet er naar bewegingstussendoortjes gekeken worden. Oefening baart kunst. Als groepsleerkracht creëer je de randvoorwaarden waarin het bewegingstussendoortje kan plaatsvinden. Het grote voordeel is dat kinderen vaak erg gemotiveerd zijn om deel te nemen. Dit kan bij een reken of taalles wel eens anders zijn. De ervaring leert dat deze motivatie ervoor zorgt dat de kinderen willen dat het beweegtussendoortje goed gaat, omdat zij weten dat de kans op herhaling groter is. Het resultaat van het structureel aanbieden van beweegmomenten is uiteindelijk dat leerlingen weten dat er rekening met hen wordt gehouden en dat er geen onrealistische eisen

aan hen worden gesteld. Aan kinderen vragen om langer dan 45 minuten stil te zitten en zich ook nog te concentreren is niet wenselijk en haalbaar. Het stellen van onrealistische doelen en verwachtingen is slecht voor het zelfbeeld en motivatie van leerlingen. Voor mij zijn bewegingstussendoortjes een dagelijks onderdeel van mijn lesdag geworden. De kinderen weten inmiddels wat ze van mij kunnen verwachten om aan hun beweegbehoefte te voldoen. Aan de andere kant weten de kinderen ook wat ik van hen verwacht bij de uitvoering. Door te voldoen aan de beweegbehoefte van de kinderen creëer ik een sterkere band van begrip en inlevingsvermogen met de kinderen. Daarnaast komen de kinderen na een bewegingstussendoortje sneller weer in een modus van concentratie en diepe focus op het andere schoolwerk. Kortom: een klassieke win-winsituatie."

Tot slot

Het regelmatig onderbreken van het zitten met een bewegingstussendoortje is geen luxe, maar een noodzaak. Bewegingstussendoortjes zijn essentieel voor het welzijn, de herenactiviteit en de gezondheid van kinderen. Door na 30 tot 45 minuten zittend leren een matig intensief bewegingstussendoortje in te bouwen, help je kinderen om zich beter te concentreren, rustiger te blijven en actiever mee te doen in de les. En goed om te weten: uit onderzoek blijkt dat wat tijd inruilen van 'leertijd' voor 'beweegtijd' géén negatieve invloed heeft op de leerprestaties. Integendeel – kinderen kunnen beter tot leren komen als ze regelmatig mogen bewegen.

Middenbouw groep 5-6, maandagochtend 09.00u na 30 minuten rekenen

De groepsleerkracht pakt de beweegkist. De kinderen worden direct enthousiast. De afgelopen

twee weken hebben zij telkens kunnen kiezen uit vijf kleine beweegactiviteiten. De kinderen richten de klas in. In hoekje 1 leggen de kinderen allerlei jongleermaterialen neer: doekjes, balletjes, Chinese bordjes en kendamas. In hoekje 2 wordt op de tafels een tafeltennisnetje gespannen. Hier spelen ze rond de tafel waarbij het gaat om met elkaar te spelen en een record te halen. In hoekje 3 ligt de roze stuitbal voor mini-kingen. Ook liggen er lange elastieken op de grond voor oud-Hollands elastieken. Dat is hoekje 4. Op de gang is hoekje 5. Daar leggen de kinderen Twister en Kapla neer. Ieder kind kan zelf een beweegtussendoortje kiezen. De groepsleerkracht laat de kinderen 10 minuten spelen, daarna ruimen de kinderen de materialen op. ●



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof in Delft en ambassadeur van de Beweegalliantie

Koen Lahnstein is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool Freinetschool in Delft

Kick Koenders is opleidingsdocent aan de ALO Amsterdam en projectleider meer bewegen in het po bij het lectoraat BioS (HvA)

Nicky Freriks is groepsleerkracht en teamleider op de basisschool de Waterhof in Delft

Steven Mauw is teammanager Sport en Bewegen bij Regio College in Zaanstad

Mirka Janssen is lector van het lectoraat Bewegen in en om School (BioS) aan de HvA

Kernwoorden

bewegingstussendoortjes, beweegrijke school, zitgedrag