

REPORTAGE Leerlingen doen het beter dankzij meer beweging in de klas

Stuiterend de tafels leren

Een dag op school betekent niet (meer) dat leerlingen de hele dag in de schoolbanken zitten. Steeds meer basisscholen van Zaan Primair gaan aan de slag met 'bewegend leren' en dat werpt zijn vruchten af.



Frederique Teillers
f.teillers@mediahuis.nl

Zaandam ■ Schooldagen moeten dynamischer, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Als leerlingen minder zitten, leren en voelen ze zich beter. Coördinator Anne-mijn Berghuis van Zaan Primair is nu een jaar bezig om leerlingen in de Zaanstreek meer te laten bewegen op school. 'Bewegend leren' is een van de methodes: een manier van leren waarbij bewegen bijdraagt aan het leerproces.

Volgens het sportonderzoeksinstituut Mulier blijkt uit onderzoek dat kinderen die bewegen in de klas, zoals bewegend leren of beweegtussendoortjes, zich langer kunnen concentreren dan kinderen die dat niet doen. Er zijn kinderen die bepaalde lesstof niet begrijpen of zich niet goed kunnen motiveren, en dat wél kunnen als het op een andere manier en plek wordt aangeboden. Alle Zaan Primair-scholen hebben recent zogenoemde beweegtassen gekregen. Tassen die compleet zijn met stuiterballen, activiteitenoverzichten en bewegsspellen om te gebruiken in de klas. Mede door hulp van JOGG-Zaanstad en via het Zaan Sportakkoord zijn de beweegtassen gefinancierd. In het basisonderwijs is er afgesproken om meer aandacht te besteden aan motorische vaardigheden van leerlingen.

„Veel leerkrachten vragen zich af hoe ze bewegend leren moeten aanpakken”, zegt Berghuis. Deze leraren hebben tenslotte al veel op hun bord. Om elke dag een nieuwe manier van bewegen te bedenken, vereist voorbereiding. Berghuis: „Daarom hebben we de beweegtassen samengesteld, om bewegend leren concreter te maken en hulpmiddelen aan te bieden.”

In het jaar dat Berghuis aan het



Docent Harmen Eikema en zijn leerlingen stuiteren ballen en dreunen de rekentafels op.

FOTO ZAAN PRIMAIR

werk is in de Zaanstreek, ziet ze veel enthousiasme op scholen. „Veel medewerkers zien de noodzaak er van in. Ze zien dat leerlingen zich, in vergelijking met tien of twintig jaar geleden, minder goed kunnen concentreren. Een

kwartier naar buiten of even springen naast je bureau kan helpen om die concentratie weer op peil te krijgen.”

Stuiteren

In de beweegtas zitten 'gummiballen', kleine stuiterballen die kinderen samen gebruiken in de les. Door ritmisch te stuiteren met zo'n bal en tegelijkertijd de rekentafels op te dreunen, onthouden kinderen tafels makkelijker. „Leerlingen die de rekentafels minder goed weten, kunnen zo afluisteren”, zegt Berghuis. Het is net als met zingen. Door het ritme automatiseer je de rekentafels, net als met songteksten.”

Leraar Harmen Eikema van basisschool De Gouw in Zaandam is erg te spreken over beweging op school. Hij geeft les aan groep 7 en zit al bijna twintig jaar in het onderwijs. Hij ziet dat het oefenen van rekentafels makkelijker gaat als de hele klas tegelijkertijd een bal stuitert. „De leerlingen onthouden iets makkelijker door beweging, maar ook omdat ze het leuk vinden”, vertelt Eikema. „Een TikTok-dansje hebben ze ook zo geleerd.”

Rustiger

De leraar vermoedde al langer dat veel bewegen tijdens schooltijd goed is voor zijn leerlingen, want 'de hele dag stilzitten is sowieso



De beweegtas.

FOTO ZAAN PRIMAIR

geen optie'. Maar actief zijn tijdens het leren is nieuw voor Eikema. „We zijn nu verschillende spelletjes aan het proberen tijdens de les, naast het leren met de stuiterbal. Bijvoorbeeld met het leren van voorzetsels. Als ik zeg: 'op de tafel', moeten ze dan op hun tafel gaan staan. Of 'onder de tafel', en dan verstopten ze zich eronder. Dat vinden ze fantastisch.” Het bewegen duurt niet heel lang, toch merkt Eikema dat zijn leerlingen zich na de lichaamsactiviteit makkelijker kunnen concentreren. „Ze zijn rustiger”, merkt de docent op.

Eikema heeft drie à vier leerlingen in de klas die moeilijk stil kunnen zitten. Een langere tijd geconcentreerd werken is lastig voor hen. „Als ze dan even tikkertje buiten spelen of een bewegingspel in de les, wiebelen ze minder en kunnen ze er weer even tegen aan.” Volgens de docent is het voordeel van veel beweging tijdens de les, dat de kinderen niet door hebben dat ze intussen lesstof meekrijgen. „Ze zien het als buiten spelen. Dat ze intussen ook de tafel van zeven leren, merken ze niet direct.”

advertentie

BEZORG DE KRANT.NL

Bezorg jezelf een volle BANKREKENING

Start direct als krantenbezorger in Den Helder en ontvang **€1000,- startbonus!**

Meld je aan op bezorgdekrant.nl

* Informeer naar de voorwaarden