

LEREN BEWEGEN EN DAN BEWEGEND LEREN

# Geest en Lichaam horen bij elkaar

Steeds meer kinderen weten niet meer hoe ze lekker en vooral leuk kunnen bewegen. Natuurlijk is bewegend leren belangrijk, maar leren bewegen is belangrijker. Nog mooier is wanneer het samen kan gaan; lekker bewegen en ook nog eens met plezier leren.

**A**d: “Onze visie is dat bewegen belangrijk is voor kinderen en dat wordt niet voldoende opgevangen door het reguliere gymonderwijs. Vaak liggen de zalen verspreid door de gemeente, moet je veel lopen en reizen en dat gaat ten koste van de onderwijstijd. En er is de afgelopen jaren al zo veel beknibbeld op het onderwijs; de creatieve vakken en het bewegen staan onder druk. Het gevolg is, zo blijkt uit onderzoek, te veel te dikke kinderen die ook sneller last van hun gezondheid hebben. Wij wilden het vanzelfsprekend bewegen integreren in het lesprogramma. Bewegend leren is integraal onderdeel van de visie van het Kindcentrum De Twijn. Vanuit die visie wilde de gemeente meewerken.”

Remo: “Dat is een compliment waard; er zit namelijk een standaard weeffout in ons basisonderwijs. Een sportieve opvoeding zou onderdeel van het schoolprogramma moeten zijn. In plaats daarvan leren we kinderen zitten en luisteren in plaats van bewegen. Ik geloof niet in de levertraan benadering ‘gij zult 10.000 stappen per dag zetten’. Bewegen zou onderdeel van dagelijks leven moeten zijn en daarom integraal onderdeel van de opvoeding op school. Het is niet geest of lichaam, maar geest en lichaam.” Geert vult aan: “Remo kijkt naar de pedagogiek en ik benader het vanuit de bewegingswetenschappen, maar we komen op hetzelfde uit. Het heeft lang geduurd voordat de wetenschap inzag dat bewegen invloed heeft op de hersenen. Daar heeft Erik Scherder een goede



**JORICK HENDRIKSEN, MSc**

Sport- en beweeginnovator; docent bewegingsonderwijs, docent ASM Academy; Designer PLAYCE & Skills Garden



**PROF. DR. GEERT SAVELSBERGH**

Hoogleraar aan de faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit (VU) van Amsterdam, Lector talentontwikkeling sport en bewegen, HvA, mede-oprichter model ASM



**RONALD DE ROOIJ**

Partner-architect Topos; partner InFit Bewegconcepten, ontwerper van onder meer IKC De Twijn



**PIM SCHERPENZEEL**

Specialist inrichten van beweegrimte, initiatiefnemer hetnieuwegymmen.nl, partner InFit Bewegconcepten, lid NOC\*NSF-werkgroep voor inrichten binnensportaccommodaties

rol in gespeeld. Met nieuwe technieken kunnen we nu de effecten van beweging op de hersengebieden vastleggen. Uit onderzoek met tweelingen blijkt dat de omgevingsfactor in de eerste twaalf jaar dominant is. Wanneer je dan niet leert bewegen krijg je vaak een probleem met je gewicht en conditie. Daarom moeten we de omgeving zo inrichten dat bewegen weer leuk is. Bewegend leren is echt iets anders dan leren bewegen en vooral natuurlijk bewegen.”

#### ALGHEHELE GEZONDHEID

Carla: “Wij ontwikkelen concepten om mensen met plezier aan het bewegen te krijgen en dat doen we met interactieve games. Daarbij richten we ons op de breedtesport. Gamen is een way of life geworden, maar is verbonden met kinderen die de hele dag op de bank hangen. Dat kwam ook omdat er geen geschikte omgevingen waren, waarbij gamen en bewegen samengaan. Dat doet Embedded Fitness, waarbij we de nieuwe technologieën gebruiken. In het begin lag het accent vooral op gamen en bewegen, nu blijkt ook uit onderzoeken dat je door te gamen sneller leert. Ook in de ouderenzorg werken interactieve games goed. Zo zijn er mooie resultaten met licht dementerende ouderen en games met muziek en bewegen. Bewegend leren draagt bij aan een betere algehele gezondheid en zorgt dat je op veel fronten beter presteert.” Geert knikt: “Daarnaast krijg je meer gezonde ouderen die minder eenzaam zijn en meer sociale contacten hebben. Bewegen op elke leeftijd is goed en daarom moet je zo vroeg mogelijk leren bewegen.” Ad: “Onderwijs vind ik een arrogante sector, die denkt dat het leven pas na

*“Juist omdat je alle risico's wegneemt kunnen kinderen niet zelf meer het risico van hun handelen inschatten”*

het vierde jaar begint, terwijl de jaren tussen 0 en 4 enorm belangrijk zijn voor de ontwikkeling van het kind. Daar moet je vol op investeren en dat doen we in onze organisatie, door beweegvriendelijke omgevingen te maken. Een omgeving die stimuleert om te spelen brengt ook wat risico's met zich mee. Je kunt een keer vallen en je knie bezeren. Juist omdat je alle risico's wegneemt kunnen kinderen niet zelf meer het risico van hun handelen inschatten. Dat leer je wel wanneer je een paar keer in een boom hebt geklommen. Toch houd je overbezorgde ouders; er mag niets met de kinderen gebeuren. Dat wordt versterkt door de GGD; alles wat als te risicovol wordt gezien krijgt een vinkje.” Remo knikt: “Op schoolpleinen zie je vaak rond toestellen rubberen tegels zodat je je niet bezeert als je valt. Dat is echt verkeerd. In Engeland heb ik mooie voorbeelden gezien met losse materialen en spannende hoogtes. Je zou risicovaardigheid op scholen moeten leren om het kind te trainen met risico's om te gaan. Iedere ouder snapt dat kinderen veiliger door het verkeer gaan als ze risico's kunnen inschatten.”

#### BEWEGINGSGEDRAG

Pim: “Vroeger werden we uitgenodigd om buiten te spelen, in bomen te klimmen en met vuile kleren thuis te komen. We zijn de omgeving zo gaan inrichten dat bewegen niet meer gestimuleerd wordt. Als je het niet jong leert is de kans dat je het op latere leeftijd nog doet klein. Ik geloof heilig dat kinderen het bewegingsgedrag in zich hebben. Nu staan we voor de vraag hoe we een omgeving weer zo kunnen inrichten dat hij automatisch uitnodigt om te



**CARLA SCHOLTEN**

Directeur Embedded Fitness en Sportinnovator Centrum voor Interactief Bewegen



**AD VOS**

Bestuurder PIT kinderopvang & onderwijs met 18 locaties, waaronder IKC De Twijn



**REMO MOMBARG**

Lector Bewegingsonderwijs en Jeugdsport Hanzehogeschool Groningen



**MICHEL DE BOER**

Adviseur sport en gezond bewegen ICSadviseurs





Skills Garden @ Almere.  
Credits: Athletic Skills  
Company #DesignedbyASM

bewegen. In de formele omgeving werkt een professional met toestellen in een gymlokaal, maar dat is niet de oplossing. Ik vind dat we als beroepsgroep bewegingsonderwijs de afgelopen dertig jaar tekort zijn geschoten. Het lijkt armoedig wanneer je een klimnet in de aula hangt, maar het zorgt wel dat er bewogen wordt.” Jorick knikt: “Je kunt met de inrichting van de omgeving (binnen en buiten), en als het past tijdens andere vakken, kinderen de mogelijkheid bieden om meer te bewegen. Dan creëer je meer beweegtijd, maar het is ook belangrijk dat kinderen **goed** leren bewegen gericht op de kwaliteit. Dat is niet automatisch hetzelfde. Het is voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden belangrijk om ongeorganiseerd en onder leiding van een beweegprofessional in aanraking te komen met alle tien grondvormen van bewegen uit de Schijf van 10! Deze Schijf van 10! komt voort uit het in Nederland ontwikkelde Athletic Skills Model (ASM), dat zijn basis vindt in wetenschappelijk onderzoek en ervaringen vanuit de praktijk. Het ASM gaat over welzijn, gezondheid en talentontwikkeling van kinderen en adolescenten tot volwassen bewegers. Het ASM richt zich op vijf leergebieden: motorisch, conditioneel (fitheid), conceptueel, perceptueel en het sociaal-emotionele. Bewegen heeft met al die gebieden te maken en daar heb je dus een visie voor nodig.” Michel knikt: “Ik

*“We willen alles organiseren en regelen, maar de grootste kracht van het ontwikkelen komt uit het kind zelf”*

zie veel potentie bij de transformatie van bestaande sportparken naar beweegparken, waar ook scholen onderdeel van kunnen uitmaken met bijvoorbeeld een gezamenlijke gebruikmaking van een gezonde kantine voor jong en oud. Ik werk in projecten waarbij we intensief de buurtsportcoaches en commerciële sportaanbieders betrekken. Juist die verbindingen tussen sport, onderwijs, welzijn en gezondheid zijn belangrijk. Nog geen anderhalf uur bewegingsonderwijs per week is veel te weinig en daarom is het juist goed om meer beweegaanleidingen te creëren in en om het schoolgebouw, zoals het leer- en schoolplein, maar ook een programmering te organiseren met ‘de sport’ op het sportpark met voldoende beweefaciliteiten.” Ronald: “We willen alles organiseren en regelen, maar de grootste kracht van het ontwikkelen komt uit het kind zelf. Je moet het kind wel een omgeving bieden waarin er sprake is van een vorm van zelfregulering, dus zonder dwang of rooster. Daardoor ontstaat een grotere mate van een natuurlijk motorische ontwikkeling. Het Jeugdjournaal was bij De Twijn en ik heb anderhalf uur naar de kinderen gekeken. Ze dagen elkaar uit, leven zich uit op de klimwand en gaan dan naar buiten. Dan zie je dat een kind even het eigen moment uitkiest om die klimwand in te gaan. Dat is anders dan een oefening in een gymzaal waar iedereen ziet dat het jou even niet lukt. Zelf je



moment kunnen kiezen kan een enorme stimulans zijn om lol in bewegen te krijgen.”

Carla: “Daarom denken wij ook dat gamen bewegen kan stimuleren. Daar hoort een goede omgeving bij. Zo hebben we met de Vrije Universiteit fietsen bij basisscholen gezet om kinderen aan het bewegen te krijgen. Dat werkt niet, want in de pauze stonden leerlingen in de rij te wachten tot ze aan de beurt waren. Je moet dus naar een systeem toe dat kinderen ook tijdens de lessen interactief kunnen bewegen. Het moet ingebed zijn in de hele inrichting en organisatie.” Remo: “Je moet naar een inrichting toe waarin onderwijs en bewegen geïntegreerd zijn. Stel je eens voor dat de gymzaal onderdeel van de klas is;

dat vraagt om een heel andere didactiek. Allereerst moet het jaarklassensysteem op de schop. Je moet naar een vorm toe waarin leerlingen zelf kunnen bepalen hoe ze wanneer leren en ook even bewegen. Dat vraagt om een diversiteit aan leer- en werkvormen en om docenten die van centraal voor de klas naar meer begeleidend gaan. Dagelijks leren bewegen gaat niet lukken wanneer je de traditionele inrichting van het onderwijs handhaaft.”

#### LAWAAI MAKEN

Michel: “Nee, en vaak is er ook argwaan wanneer er in de gang van een school bijvoorbeeld een renbaan wordt geplaatst, want rennende kinderen geeft lawaai. Maar je zult zien dat na verloop van tijd als ▶



PLAYCE School @ Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam.  
Credits: Jan-Kees Steenman #DesignedbyASM



PLAYCE @ PSV Campus in Eindhoven.  
Credits: Athletic Skills Company #DesignedbyASM

de nieuwigheid eraf is bij de kinderen het een stuk rustiger wordt.” Pim knikt: “Het is onzin om te denken dat je bewegen moet verbieden omdat kinderen dan meer lawaai zouden maken. In de nieuwe Twijn is een centrale ruimte waar inderdaad veel herrie is. De kinderen kunnen zich er uitleven na een intensieve les. Ze kunnen naar boven klimmen en via een route weer naar beneden rennen.” Remo: “In die zin zijn hotspots voor bewegen interessant, waarbij je in een school wel 50 plekken voor allerlei bewegingsvaardigheden hebt. Het onderwijs in Finland werkt bijvoorbeeld met beweegleermomenten om de drie kwartier.” Ronald knikt: “Je vindt in het gebouw ruimten waarin kinderen zich kunnen concentreren en omgevingen waarin kinderen zich kunnen uitleven. Een beweegvriendelijke school vraagt natuurlijk om een goede akoestische scheiding tussen de lokalen en de beweegvriendelijke ruimten. Concentratie en bewegen kunnen elkaar versterken en dat bereik je door een diversiteit aan ruimten te maken.” Ad vult aan: “Het gebouw moet daarbij als een mantel om je heen vallen, anders lukt het niet.



Bedenk dat er heel veel op het onderwijs afkomt en leerkrachten onder een enorme druk staan. Dan wil je soms graag dat het even stil is in de klas. Binnen onze kindcentra zie je dat onze medewerkers gaandeweg wennen aan nieuwe didactische werkvormen en een toenemende diversiteit aan leerlingen.” Jorick: “Start met een goed onderbouwde visie op bewegen. De staperna is hoe de omgeving eruit kan zien om bewegen te faciliteren. Beperk het bewegen dan niet alleen tot in de school, maar betrek ook het plein, de straat en de wijk. De ontwerpen van gymzalen, pleinen, parken en beweegruimtes die René Wormhoudt (samen met Geert Savelsbergh de founders van het Athletic Skills Model) en ik daarvoor maken, ontwerpen we vanuit onze drie unieke en wetenschappelijk onderbouwde ontwerpprincipes. In combinatie met onze opleidingen zorgt dit voor een duurzaam gebruik en exploitatie.” Ronald: “Daar ligt een mooie taak voor bureaus als ICSadviseurs. Bewegen komt als belangrijk thema nog maar weinig voor in de programma’s van eisen. Het is belangrijk om dat wel aan de orde te stellen zodat de schoolomgeving de motorische ontwikkeling kan stimuleren. Wij zitten als architecten nu vaak aan het eind van de rit en dat is te laat.” Michel beaamt dit: “De discussie over bewegen zou onderdeel van de start van elk programma van eisen moeten zijn. Dit nemen wij als bureau mee.” Pim: “Ik heb zelf voor de klas gestaan en ik herinner me vanuit de opleiding lessen over grondslagen, doelen en middelen. Is het bewegen een middel om iets anders te bereiken of is het een doel op zich? Ik vind dat je bewegen niet alleen als middel moet inzetten. Bewegen is gewoon leuk, lekker rennen, klimmen, rollen en de aarde ruiken.” ◀

▶ Kijk voor meer informatie op [www.icsadviseurs.nl](http://www.icsadviseurs.nl),  
[www.hanze.nl/lps](http://www.hanze.nl/lps), [www.infitbv.nl](http://www.infitbv.nl), [www.athleticskillsmodel.nl](http://www.athleticskillsmodel.nl) en  
[www.embeddedfitness.nl](http://www.embeddedfitness.nl).