

Fysiek actief op school

Mogelijke invalshoeken met het oog op voor school relevante gerichte doelen:

1. Voldoende bewegen stimuleren
2. Fitheid verbeteren
3. Beter (cognitief) schools presteren
4. Competentie-ontwikkeling individueel
5. Sportief talent helpen ontplooiën
6. Sociale binding bevorderen.

1. Voldoende bewegen stimuleren

Voldoende bewegen en weinig zitten

Scholen kunnen er door het aanbieden van allerlei bewegingsactiviteiten voor zorgen dat leerlingen meer bewegen, liefst de beweegnorm halen. Belangrijk element daarin is dat kinderen en jongeren niet te veel sedentair gedrag vertonen, gedrag dat zowel op school zelf als door allerlei vormen van beeldschermactiviteiten wordt uitgelokt.

Soms wordt dat simpelweg als doel op zich gezien (realiseren van een actieve leefstijl is gezond gedrag en draagt hoe dan ook bij aan allerlei andere aspecten van het bestaan), vaak ook specifiek met één of meer van de andere hier genoemde potentiële effecten (fitheid verbeteren, overgewicht beperken, etc.) als achtergrond. Bevorderen van fietsen naar school of vaker de trap nemen zijn zo van die manieren waarop bijgedragen kan worden aan het doen halen van de beweegnorm.

Gewoontevorming bevorderen

Los van de directe effecten van voldoende bewegen op de korte termijn zouden kinderopvang en onderwijs ook bij kunnen dragen aan gewoontevorming ten aanzien van voldoende bewegen en weinig zitten. Het moet eigenlijk normaal zijn (voor jonge kinderen is het dat ook en dat moet gewoon zo blijven) om elke dag regelmatig te bewegen en je flink in te spannen. Dan kan er ook sprake zijn van een effect op de langere termijn.

2. Fitheid verbeteren

Fitheid / prestatievermogen verbeteren

In allerlei bewegingsactiviteiten binnen en buiten de lessen bewegingsonderwijs kunnen de leerlingen geholpen worden hun fitheid en/of prestatievermogen te verbeteren. Dat kan een doel op zich zijn, maar het kan ook gedaan worden om zich beter te voelen, om actiever te kunnen zijn, om beter te kunnen presteren bij bewegingsactiviteiten, om beter te kunnen leren, etc.

Overgewicht verminderen of de toename daarvan voorkomen

Leerlingen met overgewicht kunnen door middel van extra trainingen en lessen (doorgaans in combinatie met aandacht voor andere aspecten zoals voeding) enigszins geholpen worden in hun strijd. Binnen de 'gewone' lessen zijn de mogelijkheden hiervoor erg beperkt. Uiteraard moeten scholen hier uiterst prudent mee omgaan en dit alleen aanbieden als de leerling zelf en zijn/haar ouders daar ook vol overtuiging voor kiezen.



3. Beter (cognitief) schools presteren

Bevorderen van aandacht en concentratie

Energie kwijtraken

Veel, vooral jongere, kinderen kunnen niet zo goed lang stil zitten en zich concentreren. In pauzes of speciaal daarvoor ingelaste beweegmomenten kunnen zij (zowel in georganiseerde als in ongeorganiseerde vorm) allerlei activiteiten doen waarmee ze tegemoet kunnen komen aan hun bewegingsdrang. Het op jarenlange ervaring van leerkrachten gebaseerde idee is dat zij zich daarna beter gedragen in de klas en zich weer beter kunnen concentreren op hun werk.

Energie krijgen

Als klassen enige tijd geconcentreerd hebben gewerkt, kunnen energie-opwekkers ('energizers' of 'bewegingstussendoortjes') worden gedaan. In de klas doen de kinderen activiteiten achter of naast hun tafel om daarna 'fris in het hoofd' te worden. De gangbare redenering achter deze benadering is dat er acute fysieke effecten van deze bewegingstussendoortjes zijn op de voorwaarden om te kunnen presteren.

Deze acute fysieke effecten van sport en bewegen op verschillende cognitieve functies hebben te maken met de zgn. arousal theorie. Fysieke activiteit zorgt voor toename van activatie van het centrale zenuwstelsel (alertheid), wat tot een bepaalde hoogte zorgt voor betere aandacht en zo dus het leren faciliteert. Bewegen leidt tot een betere doorbloeding van de hersenen, waardoor meer zuurstof naar de hersenen wordt getransporteerd. Chemische reacties die optreden door fysieke activiteit veroorzaken welbevinden en zorgen dat het geleerde beter wordt opgeslagen.

Stimuleren van hersenstructuur en executieve functies

Structurele effecten in de hersenen

Het doen van redelijk complexe bewegingsactiviteiten lijkt op structureel niveau een verbeterde doorbloeding van de hersenen, een verhoogde aanmaak van zenuwcellen, het ontstaan van meer verbindingen tussen zenuwcellen en het gebruik van de hersengebieden die ook een rol spelen bij cognitief leren tot gevolg te hebben. Regelmatige fysieke activiteit verhoogt de synaptische plasticiteit en werkt beschermend tegen neurodegeneratie (het afsterven van zenuwcellen).

Executieve hersenfuncties

Bewegingsvaardigheden en hogere cognitieve vaardigheden (executieve functies) doen deels een beroep op dezelfde hersengebieden, zoals de prefrontale cortex (voor o.a. planning, inhibitie, flexibiliteit), het cerebellum (o.a. emotionele en mentale processen, bewegingssturing en -planning) en de hippocampus (vormen van geheugen). Het trainen van complexere bewegingsvaardigheden kan zo indirect een bijdrage leveren aan het trainen van cognitieve vaardigheden.

Bewegend leren (bewegen als didactiek)

In sommige gevallen lijkt het te werken om kinderen bij hun schoolwerk, bijvoorbeeld bij de rekenles, te laten bewegen omdat daardoor de leerresultaten beter beklijven. De bewijzen dat dit werkt binnen de context van het reguliere onderwijs zijn echter nog erg dun. Binnen de pedagogiek van vernieuwingscholen zoals de Vrije Scholen is deze benadering wel gangbaar.

4. Competentie-ontwikkeling individueel

Sociaal gedrag, zelfvertrouwen of weerbaarheid vergroten

Door gerichte activiteiten wordt aan het zelfvertrouwen of de weerbaarheid of aan de sociale vaardigheden van leerlingen gewerkt. Sport en beweegactiviteiten zijn dan onderdeel van de sociaal-emotionele ontwikkeling.

Werken aan (zelfgekozen) (beroeps)competenties

In de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en in het beroepsonderwijs kunnen leerlingen in het keuzeaanbod extra aandacht besteden aan algemene (beroeps)competenties, zoals communiceren, samenwerken, initiatief nemen of leiding geven. In het beroepsonderwijs wordt daarbij aangesloten bij de daar geldende kwalificatiedossiers of opleidingsprofielen.

5. Sportief talent helpen ontplooiën

Topsporttalent ontwikkelen of die ontwikkeling ondersteunen

Scholen met topsporttalenten kunnen extra bewegingsactiviteiten of specifieke trainingen binnen school of daarbuiten (helpen) organiseren om de ontwikkeling van sportieve talenten tot topsporter te ondersteunen.

6. Sociale binding bevorderen

Onderlinge (werk)sfeer in groepen bevorderen

Door in activiteiten met specifieke samenwerkingsopdrachten te observeren hoe de onderlinge verhoudingen zijn, wordt de relatie tussen leerlingen en tussen de docent en de leerlingen beter zichtbaar en kan die bespreekbaar worden gemaakt. Vervolgens kan er aan de hand van specifieke bewegingsactiviteiten gewerkt worden aan betere verhoudingen en een betere sfeer.

Betrokkenheid bij de school als leefgemeenschap vergroten

Door het aanbieden van allerlei sportactiviteiten en daar zoveel mogelijk kinderen bij te betrekken kan er een 'wij-gevoel' in de school ontstaan. Leerlingen kunnen meedoen als deelnemer, organisator, cheer-leader, fan, PR-functionaris, pers, fotograaf, etc.

Schooluitval beperken / voorkomen

Aantrekkelijke activiteiten tijdens de lessen en daarbuiten (na school) met een gevarieerde inbreng van de leerlingen kunnen de binding met de school vergroten, waardoor de schooluitval beperkt wordt.

Bewegen voor een goed doel

Een specifieke categorie bewegingsactiviteiten die recent meer aandacht krijgt, ook in scholen, is bewegen om middelen binnen te halen en aandacht te vragen voor een goed doel. Denk aan een sponsorloop, fietsen voor ALS, een toernooi voor Spieren voor Spieren, etc.

