



BEWEGEND LEREN
Van stil zitten naar actief leren

De uitdaging in het basisonderwijs

De schooldag van kinderen zit vol prikkels, informatie en verwachtingen. Vanaf het eerste lesmoment wordt er concentratie gevraagd. Luisteren, onthouden, verwerken, schakelen en presteren volgen elkaar in hoog tempo op.

Onderzoek van Van Stralen et al. (2014) laat zien dat basisschoolleerlingen ongeveer 70 procent van hun schooltijd zittend doorbrengen. Juist omdat kinderen een groot deel van hun dag op school doorbrengen, heeft dit invloed op hoeveel zij bewegen én op hoe lang zij hun aandacht kunnen vasthouden. Hoewel stilzitten een vanzelfsprekend onderdeel is van onderwijs, groeit de aandacht voor de vraag hoe beweging en leren beter met elkaar gecombineerd kunnen worden.

Aan het begin van de ochtend lukt het vaak goed om de aandacht vast te houden. Maar na verloop van tijd verandert de energie in de klas. Stoelen beginnen te schuiven. Leerlingen draaien weg van hun taak. Er wordt vaker

door elkaar gepraat en kleine dingen leiden sneller af. Sommige kinderen worden drukker. Andere kinderen verdwijnen juist stilletjes naar de achtergrond. Een moment van beweging, bijvoorbeeld tijdens het buitenspelen, kan helpen om de aandacht te herstellen en weer ruimte te maken voor leren.

Hoewel bewegen belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen, brengen veel leerlingen een groot deel van de schooldag zittend door. Instructie aan tafel, zelfstandig werken, digitale verwerking en overgangsmomenten wisselen elkaar af. Tegelijkertijd kunnen beweging en praktijkervaring een waardevolle aanvulling zijn op traditionele vormen van leren.

Na een langere instructie zie je vaak dat de concentratie afneemt. Een leerling die onderuit zakt in zijn stoel. Een kind dat steeds opnieuw naar het toilet wil. Pennen die beginnen te tikken op tafels. Kleine irritaties tussen leerlingen die sneller ontstaan.



Het kinderbrein is nog volop in ontwikkeling

Jonge kinderen beschikken nog niet over dezelfde concentratievaardigheden als volwassenen. Hun aandachtsspanne en executieve functies zijn volop in ontwikkeling. Hoe langer kinderen achter elkaar stil moeten zitten en informatie moeten verwerken, hoe groter de kans dat hun aandacht afdwaalt.

Dat zie je terug in gedrag. Sommige kinderen worden drukker en zoeken beweging op. Andere kinderen lijken juist af te haken of trekken zich terug. Hoewel dit verschillend gedrag lijkt, kan de oorzaak hetzelfde zijn: een brein dat behoefte heeft aan afwisseling.

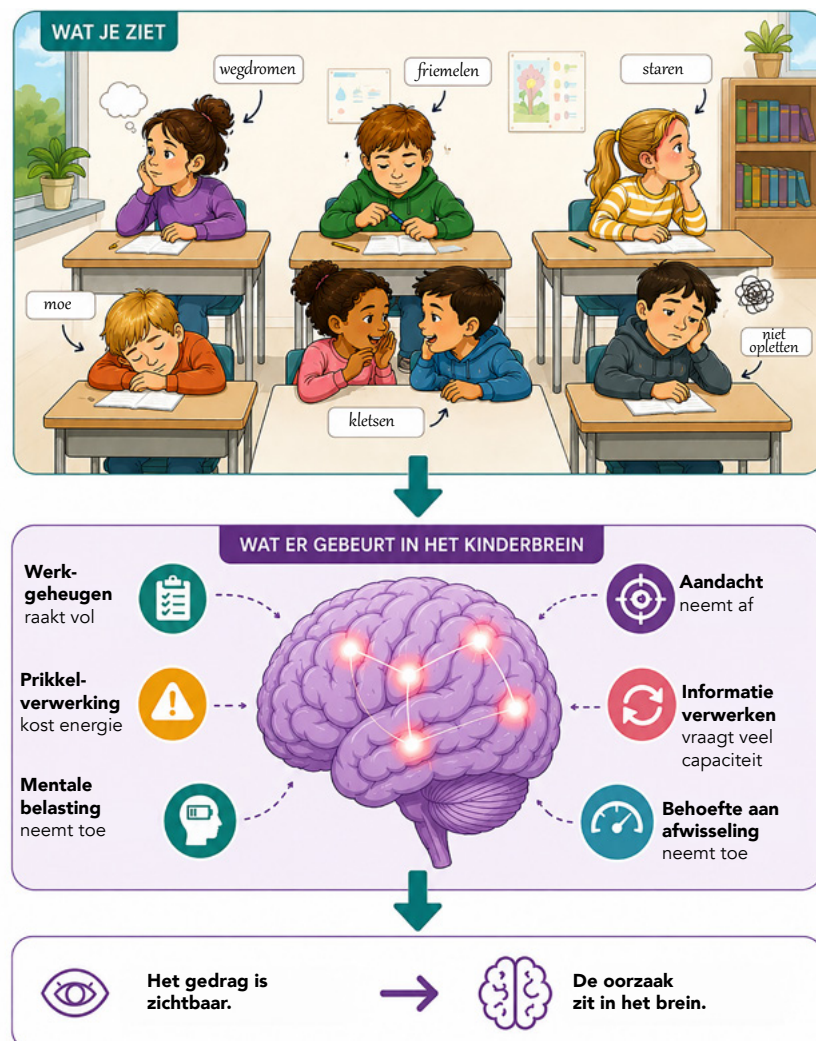
Zeker bij jonge kinderen, waarvan de aandachtsspanne nog volop in ontwikkeling is, kan afwisseling tussen inspanning en beweging helpend zijn.

Concentratie vraagt veel van kinderen

Van kinderen wordt de hele dag aandacht gevraagd. Ze schakelen voortdurend tussen instructies, opdrachten, sociale interacties en prikkels uit hun omgeving.

Voor sommige leerlingen is het lastig om hun focus langere tijd bij dezelfde taak te houden. Tijdens een rekeninstructie dwaalt de aandacht bijvoorbeeld af naar wat erbuiten gebeurt. Bij zelfstandig werken raken kinderen soms het overzicht kwijt of beginnen ze aan iets anders voordat een taak is afgerond.

Andere kinderen proberen juist hard hun aandacht erbij te houden, totdat de vermoeidheid zichtbaar wordt. Halverwege de middag lijkt de energie soms volledig uit een groep verdwenen.



De druk op het kinderebrein neemt toe

Tijdens een schooldag verwerken kinderen voortdurend informatie. Ze luisteren naar instructies, voeren opdrachten uit, schakelen tussen activiteiten en reageren op hun omgeving. Dat vraagt veel van het werkgeheugen en het vermogen om aandacht vast te houden (Diamond, 2013).

Het werkgeheugen kun je zien als het tijdelijke notitieblaadje van het brein. Kinderen gebruiken het om informatie vast te houden terwijl zij een opdracht uitvoeren. Denk aan het onthouden van een rekensom tijdens het uitrekenen of het volgen van meerdere instructies achter elkaar. Wanneer het werkgeheugen overbelast raakt, wordt leren lastiger. Kinderen vergeten stappen, raken afgeleid of verliezen het overzicht. Juist daarom zijn afwisseling en actieve verwerking van informatie belangrijk binnen het onderwijs.

Bij sommige kinderen zie je dat terug in frustratie of druk gedrag. Andere kinderen raken sneller vermoeid of trekken zich terug. Halverwege de middag verandert een actieve groep soms in een klas vol gapende blikken en korte spanningsmomenten.

Tegelijkertijd is het belangrijk om te erkennen dat niet ieder kind informatie op dezelfde manier verwerkt. Waar sommige leerlingen

energie krijgen van afwisseling, hebben anderen juist behoefte aan voorspelbaarheid en structuur. Effectieve onderwijsvormen houden rekening met deze verschillen. En juist daar ontstaat de behoefte aan een andere manier van leren.

Beweging als ondersteuning van leren

Die behoefte wordt gevoeld door leerkrachten én ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Verschillende studies laten zien dat bewegen tijdens de schooldag kan bijdragen aan aandacht, betrokkenheid en taakgericht gedrag van leerlingen (Mullender-Wijnsma et al., 2015; Donnelly et al., 2016; Norris et al., 2020).

Bovenstaand onderzoek laat zelfs zien dat wanneer beweging wordt gekoppeld aan lesstof, leerlingen meer bewegen én beter betrokken blijven bij de leeractiviteit. Beweging hoeft leren dus niet te onderbreken. Het kan juist een manier zijn om leren te ondersteunen.

Maar waarom lijkt beweging zo goed aan te sluiten bij de manier waarop jonge kinderen leren? Om dat te begrijpen moeten we kijken naar de relatie tussen beweging, ontwikkeling en het kinderebrein.





Waarom jonge kinderen beweging nodig hebben

Jonge kinderen ontdekken de wereld niet vanuit een stoel, maar door te bewegen. Ze leren door te voelen, proberen, vallen, opstaan, herhalen en ervaren. Al vanaf jonge leeftijd zijn beweging en ontwikkeling met elkaar verbonden. Terwijl kinderen rennen, klimmen, springen of balanceren, ontwikkelen zij hun motoriek, ruimtelijk inzicht, coördinatie en brein tegelijkertijd.

Dat gebeurt niet naast elkaar, maar juist in samenhang. Wanneer kinderen bewegen, verwerken zij voortdurend informatie uit hun omgeving. Zij schatten afstanden in, corrigeren hun houding, reageren op onverwachte situaties en nemen voortdurend beslissingen. Het brein en lichaam werken daarbij als één systeem samen. Beweging en breinontwikkeling zijn met elkaar verbonden

Wat gebeurt er in het brein tijdens beweging?

Tijdens beweging worden verschillende delen van het brein tegelijk actief gebruikt. Kinderen verwerken prikkels, reageren op hun omgeving en leren inschattingen maken. Bijvoorbeeld wanneer een kind:

- een route volgt,
- springt tussen vakken,
- een bal opvangt,
- of samenwerkt tijdens spel.

Volgens neuropsycholoog Erik Scherder (2014) stimuleert bewegen de activiteit van verschillende hersengebieden en draagt het bij aan de ontwikkeling van verbindingen in het brein.

Onderzoeken van Donnelly et al. (2016) en de Greeff et al. (2018) laten zien dat fysieke activiteit samenhangt met cognitieve functies zoals aandacht, werkgeheugen en informatieverwerking. Dat zijn juist de vaardigheden die kinderen dagelijks nodig hebben om instructies te volgen, informatie vast te houden en nieuwe kennis op te slaan. Met andere woorden: bewegen traint spieren, motoriek én het ondersteunt ook processen die belangrijk zijn voor leren.

Jonge kinderen leren door actief te ervaren

Voor jonge kinderen werkt leren het beste wanneer zij actief betrokken zijn. Door iets te doen, krijgt informatie meer betekenis en wordt het beter opgeslagen in het geheugen.

- Een rekensom opzeggen is anders dan een rekensom springen.
- Een woord lezen is anders dan een woord zoeken of uitbeelden.

Wanneer beweging onderdeel wordt van het leerproces, worden meerdere zintuigen

tegelijk aangesproken. Dat helpt kinderen om informatie beter te begrijpen en te onthouden.

Onderwijskundigen noemen dit ook wel 'belichaamd leren' (embodied learning). Daarbij wordt kennis gekoppeld aan een fysieke ervaring. Doordat kinderen informatie naast horen of zien, óók uitvoeren, ontstaan meerdere aanknopingspunten in het geheugen. Dat maakt het gemakkelijker om kennis later weer op te halen.

Denk bijvoorbeeld aan een leerling die de tafel van 8 leert door naar het juiste antwoord te springen. Het antwoord wordt dan gekoppeld aan beweging, plaats, ritme en ervaring. Daardoor wordt de leerstof op meerdere manieren verwerkt.

Beweging ondersteunt aandacht en focus

De aandachtsspanne van jonge kinderen is nog volop in ontwikkeling. Langdurig stilzitten vraagt daarom veel energie. Korte beweegmomenten helpen kinderen om:

- prikkels te verwerken
- energie kwijt te raken
- opnieuw focus op te bouwen

Beweging activeert daarnaast processen in de hersenen die betrokken zijn bij aandacht, motivatie en concentratie. Tijdens lichamelijke activiteit komen neurotransmitters vrij zoals dopamine, serotonine en noradrenaline. Deze stoffen spelen een belangrijke rol bij alertheid, motivatie en het richten van aandacht.

Dat verklaart waarom veel leerkrachten herkennen dat kinderen na een beweegmoment vaak weer beter aan het werk gaan. Het effect zit in het kwijtraken van energie én in de manier waarop beweging het brein activeert. Daardoor ontstaat gedurende de schooldag een natuurlijke afwisseling tussen inspanning en ontspanning.

Voor scholen is dat een belangrijk gegeven. Bewegingsmomenten hoeven geen onderbreking van het leren te zijn. Juist wanneer beweging slim wordt ingezet, kunnen leerlingen daarna vaak weer met hernieuwde aandacht verder werken.

Leren wordt sterker wanneer hoofd en lichaam samenwerken.

Steeds meer onderzoek laat zien dat leren geen proces is dat uitsluitend in het hoofd plaatsvindt. Zeker bij jonge kinderen spelen beweging, ervaring en interactie met de omgeving een belangrijke rol bij het verwerken van nieuwe informatie.

Beweging maakt leren actiever, concreter en interactiever. Kinderen gebruiken hun lichaam om lesstof te ervaren, te oefenen en beter te begrijpen.

Dat betekent niet dat ieder leerdoel bewegend aangeboden moet worden. Wel laat onderzoek zien dat beweging een krachtig hulpmiddel kan zijn wanneer kinderen nieuwe kennis moeten verwerken, automatiseren of herhalen.

Daarom speelt beweging een steeds grotere rol binnen het onderwijs aan jonge kinderen.



Wat gebeurt er als een kind beweegt?

1. BEWEGING



Rennen



Klimmen



Balanceren



Gooien & vangen



Springen

2. IN HET BREIN



Prikkels
verwerken



Verbindingen
maken



Werkgeheugen
activeren



Aandacht
richten

3. TIJDENS HET LEREN



Beter
begrijpen



Meer
focus



Beter
onthouden



Actief
deelnemen



Spelen en bewegen is essentieel voor kinderen

Voor kinderen is spelen en bewegen essentieel om zich te ontwikkelen. In de eerste zeven jaar van een kind wordt 95% van de hersenstructuur aangelegd. De ontwikkeling van een kind

hangt af van de rijping van de hersenen en het zenuwstelsel. In onze ontwerpen creëren wij zo veel mogelijk speelwaarden om deze ontwikkeling te stimuleren.

● **Sensomotorisch**

Verwerking van binnenkomende prikkels en het verloop van bewegingen van het hoofd tot aan de tenen.

● **Lichamelijk**

Spierontwikkeling, stevigheid beenderen, lichaamsbouw en uithoudingsvermogen.

● **Sociaal**

Bevordert samenwerking, communicatie en sociale vaardigheden.

● **Emotioneel**

Bevordert zelfvertrouwen en veerkracht.

De invloed van spelen op de ontwikkeling



Bron: Hanneke Poot – Bewegen is de basis

Meer weten over de ontwikkeling van het kind?

Kijk op: www.boerplay.com/de-invloed-van-spelen-op-de-ontwikkeling/



De vier speltypes

Om een uitdagende speelplek te realiseren, onderscheiden wij **vier speltypes: rauwers, douwers, bouwers en schouwers**. Elk met hun eigen manier van spelen en elk met hun eigen behoeftes voor een speelplek.

De speltypes zijn geïnspireerd op de ontwerpfilosofie van architect Bertus Mulder. Met deze kijk op diversiteit, kan ieder kind zijn eigen spel spelen, alleen of juist samen.

Kinderen groeien op, maar de diversiteit blijft bestaan. Lees op onze website hoe we onze visie ten aanzien van speltypes toepassen op **jongeren, volwassenen en senioren**.

www.boerplay.com/levenscyclus



Rauwer

"Ik ga als een speer, probeer me maar eens bij te houden! Laat mij maar lekker rond stuiten en uitleven. En wie het snelste is? Ik natuurlijk. Stilzitten daar houd ik niet van, ik heb ruimte nodig om mijn ding te kunnen doen."

Rauwers hebben behoefte aan veel vrije en ongedefinieerde ruimte. Het liefst met wedstrijdelementen en hoogteverschillen. Hier kunnen ze uitblinken en presteren.



Douwer

"Spelen, het allerleukste wat er is! Geef mij maar iets om mee te spelen of iets om te doen, dan vermaak ik me wel. En als we samen spelen wordt het helemaal gezellig. Als we een gezellige plek hebben om samen af te spreken komt dat helemaal goed. Kom, laten we geen tijd verliezen en meteen beginnen."

Douwers hebben behoefte aan een omgeving waar je kunt samenkomen met anderen en die gezellig is ingericht.

4 speltypes



Bouwer

"Kijk eens, helemaal zelf gemaakt! Mooi he? Met wat ik maar kan vinden om mij heen, bouw ik de mooiste creaties. Leren doe je door te proberen. Ik experimenteer erop los. En dwaal ik een keertje af, dan ontstaat er vaak nog iets veel mooiers!"

Bouwers hebben open ruimte nodig met mogelijkheden voor vrije expressie en interpretatie.



Schouwer

"Laat me nou... Ik zit hier net zo lekker. Mag ik nog even blijven? Ik was net met een enorm leuk spelletje bezig. Je zei net toch dat we nog 5 minuten zouden blijven? Nou, die zijn nog niet voorbij dus we kunnen nog niet naar huis."

Schouwers hebben behoefte aan een veilige ruimte om zich even in terug te trekken en beschutting te zoeken.



Wat bewegend leren is

Bewegend leren betekent dat beweging bewust wordt ingezet tijdens het leren. Kinderen komen letterlijk in beweging terwijl zij bezig zijn met lesstof.

Dat kan op veel verschillende manieren. Soms duurt het bewegen maar een paar minuten, soms is beweging onderdeel van een complete (verwerkings)les. Het doel blijft hetzelfde: kinderen actiever betrekken bij het leerproces.

Belangrijk daarbij is dat de beweging altijd gekoppeld blijft aan een leerdoel. Het gaat niet om bewegen an sich, maar om bewegen als middel om lesstof te verwerken, in te oefenen of te herhalen. Bewegend leren kan plaatsvinden:

- in de klas,
- op de gang,
- in een beweegroute,
- of buiten op het schoolplein.

Het verschil tussen gym en bewegend leren

Bewegend leren wordt soms verward met gymles, maar het is iets anders.

Tijdens de gymles ligt de focus vooral op bewegen zelf. Kinderen werken aan motorische

vaardigheden, samenwerken, spelvormen en lichamelijke ontwikkeling:

- leren balanceren, klimmen of springen
- oefenen met gooien, vangen en mikken
- tikspellen en samenspellen uitvoeren
- een hindernisbaan afleggen om motorische vaardigheden te trainen

Bij bewegend leren staat juist de lesstof centraal. Beweging wordt gebruikt om kinderen te helpen leren, onthouden en focussen:

- Een rekensom oplossen terwijl kinderen springen.
- Spellingswoorden oefenen via een loopspel.
- Of een taalopdracht uitvoeren tijdens een beweegroute.

De beweging is daarbij geen doel op zich, maar ondersteunt het leerproces.

Dat verschil lijkt klein, maar is belangrijk. Bij gymles kan een activiteit geslaagd zijn wanneer kinderen voldoende minuten bewegen. Bij bewegend leren is een activiteit pas geslaagd wanneer de leerdoelen worden bereikt.

De kwaliteit van de leeractiviteit blijft daarom altijd leidend.

GYMLES

VS

BEWEGEND LEREN



Doel: bewegen staat centraal



Doel: leren staat centraal



Locatie: gymzaal



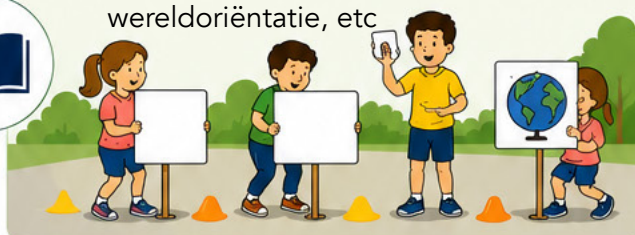
Locatie: schoolplein



Inhoud: bewegingsvormen zoals rennen, springen, werpen, etc



Inhoud: lesstof van rekenen, taal, wereldoriëntatie, etc



Rol leerkracht: geeft instructie en begeleidt sportieve activiteiten.

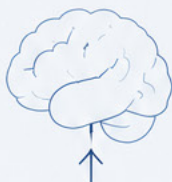


Rol leerkracht: geeft instructie en begeleidt bij opdrachten



Effect op leren:

beweging draagt indirect bij aan de ontwikkeling.



Effect op leren:

beweging ondersteunt direct het verwerken, begrijpen en onthouden van lesstof.



In de schooldag:

vast moment, meestal 1 tot 2 keer per week.



In de schooldag:

meerdere momenten per dag te integreren in bestaande lessen.



Bewegend leren in de praktijk

Bewegend leren hoeft niet ingewikkeld te zijn. Veel toepassingen zijn eenvoudig in te zetten binnen een gewone schooldag.

Vaak beginnen scholen klein, bijvoorbeeld met een korte actieve opdracht tussen twee lessen of een beweegmoment tijdens instructie. Die kleine momenten maken vaak al verschil in energie en betrokkenheid.

Tegelijkertijd blijkt uit onderzoek dat vooral de koppeling tussen beweging en leerinhoud belangrijk is. Een energizer kan helpen om de aandacht te herstellen, maar leidt niet automatisch tot betere leerprestaties. Wanneer kinderen bewegen terwijl zij actief met de lesstof bezig zijn, versterken beweging en leren elkaar.

Voorbeeld: bewegend rekenen

Rekenen leent zich goed voor bewegend leren. Kinderen kunnen:

- Tafels springen,
- Uitkomsten zoeken op het plein,
- Sommen beantwoorden door naar een vak te rennen,
- Of meten en tellen tijdens buitenopdrachten.

De leerkracht noemt bijvoorbeeld een som. Het antwoord ligt op zichtafstand op het plein en kinderen bewegen naar het juiste antwoord toe.

Daardoor zijn kinderen actief bezig met de leerstof in plaats van alleen stil aan tafel te werken. Het antwoord wordt niet direct met een rode pen gecontroleerd, maar ontstaat in interactie met de groep. Leerlingen zien wat anderen kiezen, vergelijken antwoorden en gaan met elkaar in gesprek over hun redenering.

Dat verlaagt voor sommige kinderen de drempel om mee te doen. Fouten maken wordt minder spannend wanneer het leerproces centraal staat en niet enkel het juiste antwoord.

Kinderen leren van elkaar, leggen hun keuzes uit en helpen elkaar op weg. Juist door een antwoord te verwoorden of uit te leggen aan een klasgenoot verwerken zij de leerstof opnieuw. Onderwijsonderzoekers noemen dit een krachtig leermoment: wie iets kan uitleggen aan een ander, laat zien dat de stof echt begrepen wordt.

Daarnaast krijgt de leerkracht direct zicht op het denkproces van leerlingen. Het antwoord wordt zichtbaar én de redenering erachter. Dat maakt het makkelijker om misverstanden of rekenfouten vroeg te signaleren.

Bewegend leren combineert daarmee meerdere elementen. Kinderen zijn fysiek actief, werken samen, denken na over de lesstof en krijgen direct feedback van hun omgeving. De beweging ondersteunt het leerproces, terwijl de lesinhoud centraal blijft staan.





Energizers

Energizers zijn korte beweegmomenten tussendoor. Vaak duren ze maar een paar minuten. Ze worden ingezet tussen lessen, na een langere instructie of op momenten waarop de energie in de groep wegzakt.

Bijvoorbeeld:

- springen op muziek,
- een korte beweegchallenge,
- stretchen,
- of een actief spelletje in de klas.

Kinderen kunnen daardoor even bewegen, spanning kwijtraken en daarna opnieuw focussen op de les. Bewegend leren maakt kinderen actief betrokken.

Bewegend leren voor verschillende typen kinderen

Niet ieder kind leert op dezelfde manier. Waar sommige leerlingen goed uit de voeten kunnen met instructie en verwerking aan tafel, hebben anderen baat bij een meer actieve aanpak. Voor veel kinderen helpt het wanneer leerstof op meerdere manieren wordt aangeboden. Door beweging toe te voegen ontstaat een extra mogelijkheid om informatie te verwerken, te herhalen en betekenis te geven.

Door beweging te combineren met leerinhoud ontstaat dus ruimte voor verschillende manieren van leren binnen dezelfde les. Kinderen kunnen bewegen, samenwerken, ontdekken, herhalen en ervaren, terwijl zij tegelijkertijd met de lesstof bezig zijn.

Daardoor kan bewegend leren bijdragen aan een onderwijsomgeving die beter aansluit bij de verschillen tussen leerlingen.

Bewegend leren onderdeel van de schooldag

Bewegend leren hoeft geen losstaand moment of extra project te zijn. Juist wanneer bewegend leren op een natuurlijke manier terugkomt gedurende de dag, ontstaat er rust en structuur. Veel scholen beginnen klein. Een korte beweegactiviteit tussen twee lesblokken. Rekenen buiten uitvoeren. Een beweegroute in de gang. Of een plein dat uitnodigt tot actief leren. Daardoor ontstaat beweging niet als onderbreking van de les, maar als onderdeel van het ritme van de schooldag.

Voor veel leerkrachten is dat een belangrijk inzicht. Bewegend leren hoeft niet te betekenen dat lessen volledig anders worden ingericht. Vaak ontstaat de grootste winst juist door bestaande activiteiten op een actievere manier aan te bieden.

Kleine routines maken groot verschil

Scholen die bewegend leren succesvol toepassen, werken vaak met herkenbare routines.

Kinderen weten:

- wanneer bewegend leren wordt ingezet;
- hoe een activiteit werkt;
- en wat er daarna van hen verwacht wordt.

In het begin vraagt dat om extra uitleg en voorbereiding van de leerkracht. Naarmate activiteiten routinematig terugkomen, worden de verwachtingen voor leerlingen steeds duidelijker. Bewegend leren wordt dan geen bijzondere activiteit meer, maar een vertrouwd onderdeel van de schooldag.

Daardoor kost bewegend leren steeds minder instructietijd en ontstaat er meer vanzelfsprekendheid binnen de klas. Juist die voorspelbaarheid blijkt belangrijk. Wanneer leerlingen weten wat de bedoeling is, gaat er minder tijd verloren aan organisatie en blijft de aandacht gericht op de leerdoelen. Veel scholen werken daarom met vaste werkvormen die regelmatig terugkomen. Kinderen herkennen de structuur en kunnen sneller zelfstandig aan de slag.





De omgeving helpt bepalen hoeveel kinderen bewegen

Wanneer beweging zichtbaar aanwezig is in de schoolomgeving, wordt het makkelijker om actief leren toe te passen. Denk aan:

- beweegspellen op het plein,
- routes door de school,
- buitenlesplekken,
- of markeringen die uitnodigen tot beweging.

Daardoor ontstaan gedurende de dag vanzelf meer actieve momenten.

De fysieke omgeving kan een belangrijke rol spelen bij het succes van bewegend leren. Wanneer materialen, markeringen en opdrachten zichtbaar aanwezig zijn, wordt de drempel voor leerkrachten lager om beweging in te zetten tijdens een les.

Onderzoek naar gedragsbeïnvloeding laat zien dat mensen vaker gebruikmaken van mogelijkheden die direct beschikbaar zijn.

Dat geldt voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Een plein dat uitnodigt tot actief leren maakt het makkelijker om daadwerkelijk naar buiten te gaan.

Niet iedere leerkracht hoeft het op dezelfde manier te doen

Binnen een school werkt iedere leerkracht anders. De één gebruikt dagelijks bewegingsoefeningen, terwijl een ander begint met korte energizers tussendoor. Juist die flexibiliteit maakt bewegend leren toegankelijk. Het gaat om beweging stap voor stap een vaste plek geven binnen de schooldag, hoe groot of klein het beweegmoment ook is.

Dat betekent ook dat er geen perfecte aanpak bestaat. Wat werkt in groep 3 hoeft niet automatisch te werken in groep 8. Bewegend leren vraagt om keuzes die passen bij de leerlingen, de leerdoelen en de stijl van de leerkracht.



Hoe 321Start! bewegend leren praktisch maakt

Veel scholen zien de waarde van bewegend leren, maar lopen in de praktijk tegen dezelfde vragen aan.

- Hoe pas je het toe binnen een gewone schooldag?
- Hoe zorg je dat het niet voelt als “iets extra’s”?
- En hoe maak je het haalbaar voor het hele team?

321Start! Is ontwikkeld om juist die stap makkelijker te maken.

Uit gesprekken met scholen blijkt dat het knelpunt vaak niet zit in motivatie, maar in uitvoerbaarheid. Veel leerkrachten vinden bewegend leren interessant, maar missen tijd, voorbeelden of structuur om er regelmatig mee te werken.

Wat maakt 321Start! anders?

Veel scholen kennen bewegend leren, maar zoeken naar een manier die haalbaar is binnen de dagelijkse onderwijspraktijk. 321Start! onderscheidt zich doordat het:

- Methode-onafhankelijk inzetbaar is;
- Aansluit op bestaande lessen en leerdoelen;
- Bewegend leren combineert met inhoudelijke energizers;

- Weinig voorbereiding vraagt van leerkrachten;
- Direct toepasbaar is op vrijwel ieder schoolplein.

Die kenmerken sluiten aan bij factoren die volgens onderzoek belangrijk zijn voor succesvolle onderwijsvernieuwingen. Nieuwe werkwijzen worden vaker gebruikt wanneer zij aansluiten op bestaande routines, weinig extra voorbereiding vragen en direct toepasbaar zijn in de praktijk.

Daardoor kan bewegend leren worden geïntegreerd in bestaande lessen zonder dat scholen hun volledige onderwijsaanpak hoeven aan te passen.

Bewegend leren als onderdeel van de schooldag

321Start! is een compleet bewegend leren-lespakket voor het primair onderwijs. Het programma vertaalt lesstof van binnen letterlijk naar buiten en maakt van het schoolplein een actieve leeromgeving.

Daarbij staat het leren door bewegen centraal en niet bewegen op zichzelf. Kinderen oefenen lesstof actief op het plein, terwijl leerkrachten



werken vanuit duidelijke opdrachten, leerdoelen en praktische werkvormen.

Dat sluit aan bij een belangrijke voorwaarde voor effectief bewegend leren: de beweging ondersteunt het leerdoel en leidt er niet van af. De leerinhoud blijft altijd het vertrekpunt.

Ontwikkeld door leerkrachten uit de praktijk

321Start! is ontwikkeld in samenwerking met en door leerkrachten. Daardoor sluit het programma aan op hoe een schooldag er in de praktijk uit ziet. De lessen zijn:

- Direct toepasbaar,
- duidelijk opgebouwd,

- breed inzetbaar,
- eenvoudig voor te bereiden.

Het programma ondersteunt de kerndoelen van het primair onderwijs en is geschikt voor de onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

Dat is belangrijk, omdat veel bewegend leren-activiteiten online worden gedeeld als losse ideeën. Inspirerend, maar vaak lastig structureel in te zetten. Door te werken vanuit leerdoelen, opbouw en herhaalbare werkvormen ontstaat meer continuïteit binnen de school.

Geen extra programma naast het lesgeven

321Start! is niet bedoeld als extra taak boven op het bestaande onderwijsprogramma. Het helpt juist om zittend inoefenen op een actieve manier te vervangen.

- Een rekenopdracht hoeft daardoor niet altijd meer aan tafel plaats te vinden.
- Een taaloefening kan ook uitgevoerd worden via een beweegspel op het plein.
- Automatiseren gebeurt terwijl kinderen actief bezig zijn.

Daardoor ontstaat een combinatie van bewegen, herhalen, samenwerken en leren binnen één activiteit.

Direct aan de slag op het eigen schoolplein

Misschien herken je het inmiddels: bewegend leren hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het vraagt geen volledig nieuw lesprogramma of grote veranderingen binnen de school. Juist kleine stappen kunnen al een groot verschil maken. De uitdaging zit vaak niet in de motivatie van het team, maar in de vraag: waar begin je?

Om scholen daarbij te ondersteunen is 321Start! ontwikkeld. Dit lespakket helpt leerkrachten om bewegend leren eenvoudig onderdeel te maken van de schooldag.

Het lespakket bestaat uit 6 spelaanleidingen voor op het schoolplein en 3 mappen (onder-, midden- en bovenbouw) met:

- 54 uitgewerkte lesvormen;
- meer dan 500 materiaalkaarten;
- uitgebreide lesbrieven;
- en een praktische workshop voor het team met tips en handvatten voor het gebruik van het pakket.

De werkvormen zijn verdeeld over verschillende leergebieden, waardoor scholen bewegend leren kunnen inzetten bij rekenen, taal, wereldoriëntatie en sociaal leren. Hierdoor ontstaat een breed toepasbaar pakket dat aansluit bij de dagelijkse onderwijspraktijk. Scholen kunnen daardoor direct starten met bewegend leren op hun eigen plein.

De lessen zijn zo ontwikkeld dat er weinig extra materialen nodig zijn. Veel opdrachten maken gebruik van materialen die scholen vaak al in huis hebben.

Een schoolplein dat actief leren ondersteunt

321Start! laat zien hoe een schoolplein meer kan worden dan een plek voor de pauze. Met de juiste inrichting ontstaat ruimte voor:

- bewegend rekenen,
- taalopdrachten,
- samenwerken,
- spelenderwijs automatiseren,
- en actief ontdekken.

Het programma is flexibel inzetbaar en passend te maken op vrijwel ieder schoolplein. Wanneer een schoolplein bewust wordt ingericht voor bewegend leren, ontstaat meer dan een speelomgeving. Het plein wordt een verlengstuk van het klaslokaal, waarin leeractiviteiten, beweging en ontmoeting samenkomen.



Van inzicht naar uitvoering

In deze whitepaper hebben we gekeken naar de rol van beweging binnen het onderwijs. We hebben gezien dat jonge kinderen van nature leren door te ervaren, ontdekken en bewegen. Ook blijkt uit onderzoek dat beweging kan bijdragen aan aandacht, betrokkenheid en actieve verwerking van lesstof.

Toch zit de grootste uitdaging voor veel scholen niet in het begrijpen van de waarde van bewegend leren.

De uitdaging zit in de uitvoering.

Want hoe zorg je ervoor dat bewegend leren meer wordt dan een incidentele activiteit? Hoe voorkom je dat goede ideeën verdwijnen door tijdgebrek of volle lesprogramma's? En hoe maak je bewegend leren haalbaar voor het hele team?

Juist daar ligt de kracht van een praktische aanpak.

Een eerste stap zetten

Voor veel scholen is de vraag niet óf bewegend leren waardevol kan zijn, maar hoe zij ermee kunnen starten.

321Start! helpt scholen om die stap concreet en praktisch te maken. Met uitgewerkte lessen, spelaanleidingen op het schoolplein, materiaalkaarten en begeleiding voor het team ontstaat een aanpak die direct toepasbaar is binnen de dagelijkse onderwijspraktijk.

Zo wordt bewegend leren geen los project, maar een vast onderdeel van de schooldag.

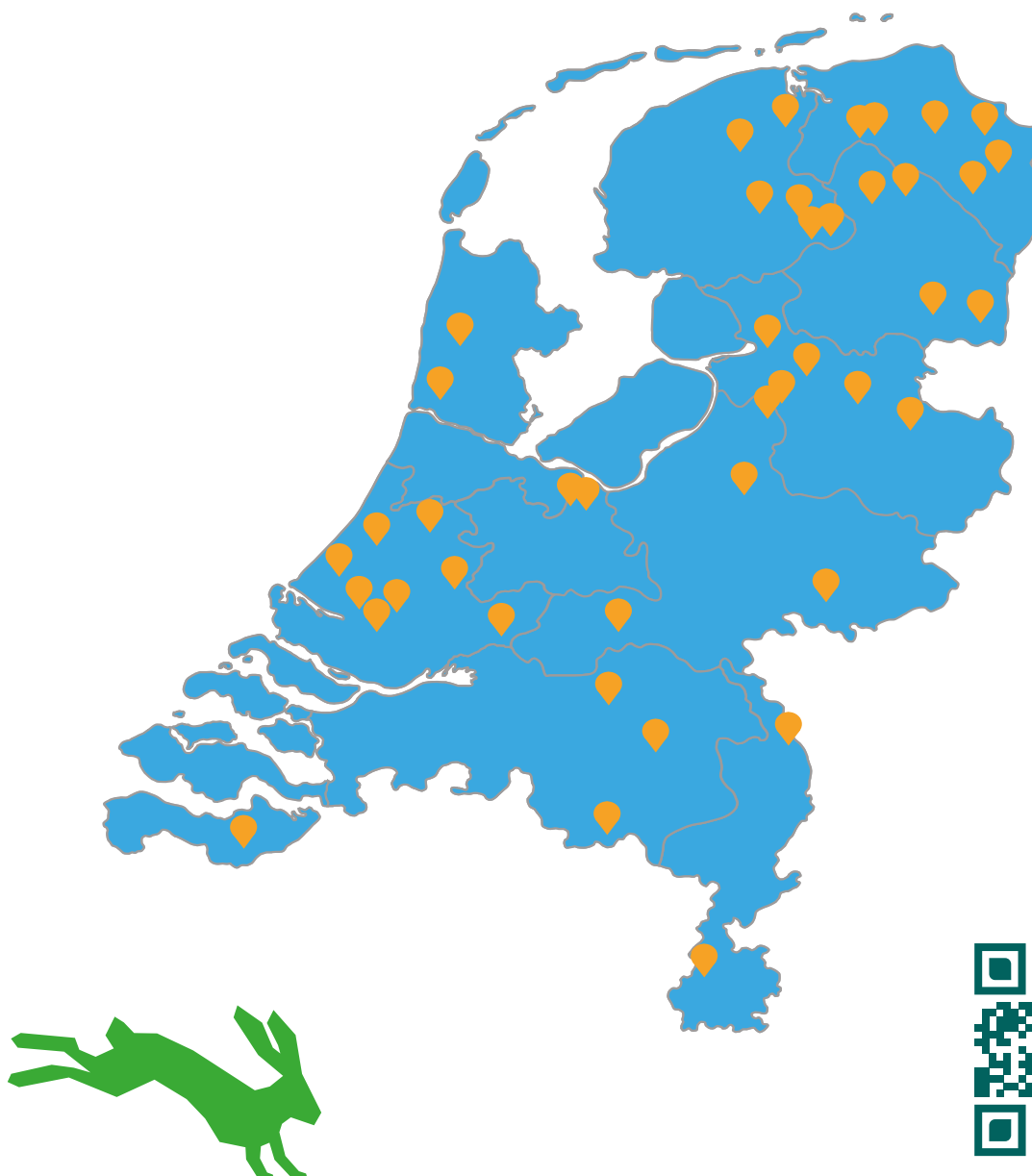
Er is zoveel te ontdekken, er is zoveel te leren...

Benieuwd hoe jouw schoolplein kan bijdragen aan bewegend leren? Scan de QR-code en ontdek hoe je met bestaande speel- en beweegvoorzieningen meer uit je plein haalt.



Vraag vrijblijvend
een pleincheck aan

Hier maakt 321start! leren leuker!



Contact

www.321start.nl
info@321start.nl
0183 - 73 03 14

Colofon

Deze brochure is een uitgave van BOERplay, Jufjuf en Uitgeverij Zwijsen. Druk- en zetfouten en evt. wijzigingen in de in deze folder getoonde modellen zijn voorbehouden. Niets in deze uitgave mag, in welke vorm en op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. 16062026

321Start! is een samenwerking tussen

