

## Eerst spelen, dan huiswerk maken



Veel leraars weten al langer dat sporten de schoolprestaties positief beïnvloedt, nu is het ook bewezen.



Yann Bertrand

### BRUSSEL

Kinderen die veel bewegen, presteren beter op school. Dat heeft een grootschalige Nederlandse studie bewezen. 'Eerst huiswerk en dan buiten spelen is geen goede regel', zegt onderzoekster Amika Singh. 'Net omgekeerd is beter.'

KH

Het is toch veel voor een kind, hoor je ouders vaak zuchten, én zware studies én trainingen voor voetbal/basket/judo. Of zoon- of dochterlief niet beter zou kappen met de sportclub? Nee, zegt wetenschapster Amika Singh van de Vrije Universiteit Amsterdam, integendeel zelfs: Singh legde de

onderzoekresultaten van veertien internationale studies samen en komt tot de conclusie dat er een causaal verband is tussen bewegen en leerprestaties.

Alle bij mekaar bekeek ze het bewegingspatroon en de leerresultaten van 12.000 kinderen tussen zes en achttien jaar. "We kunnen nog niet zeggen hoeveel kinderen moeten bewegen en welk soort beweging ze moeten doen om beter te presteren", zegt Singh, "maar dat er een verband is, staat wel vast. Veel ouders manen hun kinderen aan om na school eerst huiswerk te maken en dan buiten te spelen, maar het lijkt er sterk op dat dat de verkeerde volgorde is."

Singh ziet verschillende verklaringen. "Op school zit je in een groep en moet je leren omgaan met regels. Kinderen die na schooltijd in clubverband sporten, zijn gewend om in een team te functioneren en rekening te houden met een reglement. Het kan dat hen dat een voorsprong geeft op school."

De onderzoekers merken niet alleen bij kinderen die in een sportvereniging ingeschreven zijn een effect. Ook wie elke dag naar school fietst of op de speelplaats ravot in plaats van op een bankje te zitten, scoort positief. "Er zijn ook enkele fysiologische verklaringen", zegt Singh. "Beweging bevordert de

bloedsomloop en zorgt er op die manier voor dat er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Er is ook een hormonale impact: bij het sporten komen endorfinen vrij en die zorgen ervoor dat we minder last hebben van stress, dat prestaties negatief beïnvloedt."

Al ontbrak de wetenschappelijke basis, Vlaamse schooldirecteuren wisten al langer dat kinderen beter presteren in de klas nadat ze zich even hebben kunnen uitleven. "Ik hoor heel vaak in gesprekken met leerkrachten dat zij duidelijk merken dat kinderen alerter en geconcentreerder zijn wanneer ze net hebben kunnen bewegen", zegt Herman Van Driessche, directeur van de Stichting Vlaamse Schoolsport. "Dat resulteert dan inderdaad in betere prestaties." De Stichting ondersteunt Vlaamse scholen om een sportbeleid uit te dokteren. Sinds vorig schooljaar houden ze statistieken bij over de initiatieven van scholen. Uit die cijfers blijkt dat afgelopen jaar maar liefst 1.076 basisscholen en 77 secundaire scholen geregeld 'bewegingstussendoortjes' organiseren. "Na een uur stilzitten zijn kinderen loom en niet langer aandachtig", zegt Van Driessche.

"De bewegingstussendoortjes bieden een oplossing: de leerlingen doen tussen de

lessen door korte enkele oefeningen en ze zijn weer helder. Het is helemaal verkeerd van ouders om kinderen constant achter de boeken te willen houden. Ik zei altijd tegen mijn kinderen dat ze tijdens de examens een uur per dag moesten bewegen. Het leren lukt dan veel beter."

Scholen merken het effect zodanig dat veel directies nu ook de speelplaats willen verbouwen om tijdens de pauze kinderen aan het bewegen te zetten. Ze vragen minder banken, minder lage muurtjes om op te zitten en meer sportfaciliteiten. "We begeleiden dit schooljaar voor het eerst 50 scholen om die aanpassingen te doen."

Rest de vraag: wat te doen met de conclusies dit onderzoek? Uit de cijfers van de bewegingstussendoortjes blijkt duidelijk dat het in het basisonderwijs nog wel lukt om kinderen aan te zetten tussen elke twee lessen door wat te fitnessen, maar dat dat in het secundair een pak moeilijker ligt. Net dit jaar buigen onderwijsnetten en kabinet zich over een nieuw curriculum voor het secundair onderwijs. Het ziet er niet naar uit dat sport een extra uur zal krijgen.

"Er zijn zoveel vragende partijen voor een extra vak of bijkomend lesuur dat ik dat niet meteen zie gebeuren", zegt Mieke Van Hecke van het katholiek onderwijs. "Dat neemt niet weg ervoor moeten zorgen dat scholen een omgeving creëren waarin beweging de

nodige aandacht krijgt. Zeker in het secundair is dat belangrijk, na twaalf jaar op school haken veel kinderen af in de jeugdbeweging of sportclub. Het verwondert mij niet dat er een verband is tussen bewegen en leren. Kinderen die bewegen, voelen zich beter en welbevinden bevordert de schoolresultaten."