

Bewegende klas, wat houdt dit in?

In Nederland zijn verschillende Vrijescholen gestart met bewegend leren. Wat maakt de bewegende klas nu anders en levert het iets extra's op voor het Vrijeschoolonderwijs?

Binnen het bewegingsonderwijs wordt het boek van Martin Carle 'Lernen in Bewegung, das Bewegliche Klassenzimmer' als leidraad genomen. In 2014 is dit boek naar het Nederlands vertaald 'Klas in beweging'. In dit boek wordt beschreven dat bewegen naast de bijdrage aan de cognitieve ontwikkeling ook belangrijk is voor de sociale ontwikkeling en de ontwikkeling van de onderste vier zintuigen¹ (Carle, 2014). 'Bij kinderen die stilzitten worden alleen de zintuigen zoals kijken en luisteren aangesproken.' (Carle, 2014 blz. 8). De onderste zintuigen helpen de leerlingen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling en dragen bij aan het welbevinden (www.helendleren.nl).

De term bewegend leren vraagt om verheldering. Er wordt hier al snel gedacht aan de bijdrage van het bewegen aan de cognitieve ontwikkeling van de leerlingen. Naar de relatie tussen bewegen en de prestaties op school is al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. De resultaten zijn zeer positief (VU medisch centrum Amsterdam, Centrum voor Bewegingswetenschappen UMCG en RUG). Verscheidene studies leveren krachtig bewijs dat door bewegen acute en structurele veranderingen in de hersenstructuur plaatsvinden die een positief effect hebben op executieve cognitieve functies² (Collard e.a. 2014).

Bewegen maakt de leerlingen in de bewegende klas ook blij en het motiveert ze om te leren. De leerlingen worden tijdens het parcours³ of in de kring uitgedaagd om complexe bewegingsoefeningen te leren. De bewegingsoefeningen helpt leerlingen bij het richten van hun aandacht en om eigen grenzen te verleggen.

De bewegende klas onderscheidt zich van de reguliere vrijeschoolklas door drie aspecten. De *flexibele inrichting* van de klas, *de kring* en *de rol van de leerkracht* in de bewegende klas. De Vrijescholen staan erom bekend dat er veel bewogen wordt tijdens het onderwijs. In de bewegende klas is bewegen een vanzelfsprekendheid die door het flexibele meubilair (banken, klaptafels en kussens) mogelijk gemaakt wordt. Bewegen is hier niet alleen een leer ondersteunend middel. Het helpt kinderen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Ze ervaren en verleggen grenzen en zijn steeds verbonden met hun omgeving.

"Bewegen is een doel dat, naast het bevorderen van leerprestaties, volgens de leerkrachten bewegend leren ook vrijheid geeft om te kunnen ontdekken en ervaren, zodat je leert afstemmen op de omgeving en grenzen kunt beleven." (C.Houtermans, evaluatieverslag Vrijeschool Den Haag 2016)

Het *flexibele klaslokaal* kenmerkt zich door het gebruik van de handzame meubels, in de bewegende klas, is het makkelijk om van opstelling te veranderen van de kring-, naar de rij-, of naar de groepsopstelling. De leerlingen vullen de klas en niet het meubilair! Hierdoor zijn er verschillende vormen van leren eenvoudig in te zetten: klassikale instructie, zelfstandig werken in groepjes en individueel, presentaties en kringgesprekken. Een dergelijke flexibele klasinrichting heeft een positief effect op leren in het basisonderwijs, blijkt uit het HEAD-project, een grootschalige Britse studie onder 3.000 leerlingen, verspreid over 153 klassen in 27 basisscholen (Barrett e.a., 2015).

De bewegende klas legt meer nadruk op het werken vanuit *de kring* dan op frontaal onderwijs. In een recente Amerikaanse review van de literatuur (Wulsin, 2013) wordt erop gewezen dat de klassieke opstelling in rijtjes niet bevordert dat kinderen actief deelnemen aan de les. De kring is een moment waarop de klas samenkomt met het oog op de uitwisseling van gedachten en ervaringen. De kring als ontmoetingsplaats is bij uitstek de plek waar het contact tussen leerlingen onderling en tussen leerlingen en leerkracht gerealiseerd wordt (W. Esch, 2011). In de bewegende klas wordt de kring als opening en als afsluiting gehanteerd. De leerlingen leren om in de kring tijdens de gesprekken naar elkaar te luisteren en om hun gedachten te uiten. Iedereen wordt gezien, omdat iedereen op de eerste rij zit (A. de Leeuw, pilotstudie Vrijeschool Den Haag 2014). De kring biedt veel interactie en levert een

¹ *Tast-, bewegings-, evenwichts- en levenszin.*

² *Executieve functies: plannen, aandacht, timemanagement, flexibiliteit e.d.*

³ *Een circuit in de klas gemaakt van banken en evenwichtsbalken.*

bijdrage aan de opbouw van de sociale context in de klas, waar betrokkenheid en welbevinden de richtlijnen zijn (C. Houtermans, evaluatieverslag Vrijeschool Den Haag 2016).

Lesgeven vanuit de kring in de bewegende klas vraagt van *de leerkracht* een andere houding dan bij frontaal lesgeven. Van de leerkracht wordt verwacht om innerlijk mee te bewegen en intuïtief te handelen vanuit verbondenheid. Door de sociaal-emotionele interactie vindt er een grote wederkerigheid plaats tussen leerkracht en leerlingen (www.wij-leren.nl, L. Stevens). Wederkerigheid zorgt voor een gezamenlijk proces om met elkaar na te denken en oplossingen te verzinnen (Ons onderwijs2032; eindadvies). Leerkrachten in de bewegende klas zullen door het vrijer gebruik van de ruimte vaker ontmoetingen hebben met de leerlingen. Tijdens deze momenten kan de leerkracht de leerlingen ruimte geven om zelf oplossingen te bedenken, initiatieven te nemen en een eigen mening te geven. Deze gezamenlijke interacties zorgt voor een omgeving die motiverend en levendig werkt.

“Motivatie is als een vuur van binnenuit. Als iemand anders dat vuur onder jou probeert op te stoken, dan is de kans groot dat het maar kort zal branden.” (Stephen R. Covey)

Christel Houtermans

Coördinator bewegend leren Vrijeschool Den Haag.

Literatuurlijst

Carle, M. (2014). *Klas in beweging*. Den Haag, Nederland: Brave New Books.

De onderste 4 zintuigen. (z.j.). Geraadpleegd van <https://sites.google.com/site/helendleren/home/inhoudsopgaven/pedagogische-achtergrond/leeftijdskarakteristieken-en-leerplan/e-afzonderlijke-onderwerpen/de-zintuigen/de-onderste-4-zintuigen>

Singh, A., & Visscher, C. (z.j.). *Bewegen is beter leren*. Geraadpleegd van <http://www.sportknowhow.nl/files/2012/Bewegen-is-beter-leren.pdf>

Collard, D.C.M., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J.M.H., & Breedveld, K. (2014). *Effecten van sport en bewegen op de basisschool: voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties*. Utrecht: Mulier Instituut.

Barrett, P., Zhang, Y., Davies, F., Barrett, L. *Clever Classrooms*. Summary report of the HEAD Project. University of Salford.

[Wulsin, L.R. \(2013\) Classroom Design, Literature review. Princeton, New Jersey: Princeton University.](#)

Esch, W. van. (2011, 4 maart). *De kring gezien vanuit*. Geraadpleegd van <http://www.wilmavanesch.nl/wp-content/uploads/2011/04/De-kring-vanuit-de-drie-pijlers-Egoscoop.pdf>

NIVOZ. (z.j.). *De betekenis van leraren en leerlingen voor elkaar*. Geraadpleegd van <http://wij-leren.nl/leraren-leerlingen.php>

Platformonderwijs2032 (Red.). (2016). *Ons onderwijs2032 eindadvies*. Den Haag, Nederland: Platform onderwijs2032.