Wat is het effect van extra beweging in het kader van een rijke schooldag op de leerprestaties in het basisonderwijs?

Beantwoord door Sjerp van der Ploeg (kennismakelaar Kennisrotonde).

19 december 2022

KR. 1518

Kort antwoord

Een rijke schooldag ingevuld met extra beweging heeft gunstige effecten op het terugdringen van obesitas onder leerlingen als het wordt gecombineerd met gezonde voeding. Extra bewegen zou mogelijk kunnen bijdragen aan rekenprestaties als het langdurig en intensief wordt ingezet (meerjarig en minimaal drie sessies van elk gemiddeld één uur extra beweging per week). Maar of dat bijdraagt aan betere prestaties op taal en spelling is allerminst zeker.

Antwoord

De rijke schooldag staat dankzij het Regeerakkoord Rutte IV volop in de belangstelling. Daarin wordt gesteld dat kansenongelijkheid in hoge mate wordt bepaald door wat er na schooltijd wordt aangeboden (Rutte et al., 2021). Vanaf het schooljaar 2022/2023 is er via het programma 'School en omgeving' fors budget beschikbaar voor initiatieven gericht op aanvullende activiteiten (bijv. muziek, sport, extra taal en rekenles, persoonlijke vorming, e.d.) om daarmee kansenongelijkheid in het onderwijs te bestrijden.

Meer bewegen

Eén mogelijkheid om de rijke schooldag vorm te geven, is aandacht voor extra beweging van leerlingen. Veel basisschoolleerlingen bewegen te weinig volgens de beweegrichtlijnen: nog geen twee derde haalt de normen die daarvoor gelden (Onderwijskennis, 2022). Een recente interventie om kinderen meer te laten bewegen en waarvan de effecten goed zijn onderzocht, betreft het programma 'Gezonde Basisschool van de Toekomst'. Dat programma richt zich op het voorkómen van obesitas (ook op latere leeftijd) via leefstijlinterventies bij basisschoolleerlingen. De interventie bestaat uit meer beweging voor kinderen, al dan niet gecombineerd met een gezonde lunch op school. Op scholen die aan het volledige programma meedoen, wordt meer tijd besteed aan sport, beweging en cultuur (via verlenging van de lesdag). Ook krijgen de leerlingen elke dag gezonde tussendoortjes en een gezonde lunch aangeboden op school. Onderzoek op interventie- en controlescholen in de regio Parkstad Limburg laat positieve effecten van dit programma zien bij de kinderen (Van Schayk e.a., 2021). Die effecten zijn al na twee jaar merkbaar: niet alleen op het gezondheid-gerelateerde gedrag, maar ook op hun gewicht (BMI gecontroleerd voor leeftijd). Het gewicht van kinderen die zowel meer bewegen als een de gezonde lunch krijgen (op interventiescholen) neemt af terwijl het gewicht van kinderen op de controlescholen duidelijk toeneemt. Alleen bewegen, dus zonder gezonde lunch, blijkt nauwelijks winst op te leveren.

Leerprestaties

Een vervolgvraag is of dergelijke interventies die zich richten op meer beweging ook positieve effecten laten zien op leerprestaties (in het bijzonder kernvakken zoals taal en rekenen). Als dergelijke effecten bestaan, kan dat zorgen voor versterking van het draagvlak in het onderwijsveld om op dergelijke interventies in te zetten en er aan mee te werken.

Echter, in een recent literatuuroverzicht wordt geconcludeerd dat het inzicht in de eventuele effecten van meer bewegen binnen de schoolsetting op de leerprestaties onvoldoende duidelijk is (Onderwijskennis, 2022). Uit het beschikbare empirisch onderzoek tot nu toe blijken de effecten van meer bewegen gedurende de schooldag op leerprestaties over het algemeen klein tot afwezig. Wel blijken er positieve effecten op rekenprestaties van een beweegprogramma met een looptijd van twee jaar met minimaal drie sessies van een half tot anderhalf uur per week. Maar voor andere vakken ontbreekt het aan dergelijk bewijs. Kortom, mogelijk levert een langdurig en intensief programma gericht op meer bewegen onder schooltijd een bijdrage aan de rekenprestaties van basisschoolleerlingen, maar het is allerminst zeker dat het bijdraagt aan taal of spelling.

Geraadpleegde bronnen

Kennisrotonde. (2018). *Is een verlengde schooldag ingevuld met niet-reguliere basisschoolvakken effectief voor verbetering van de taalontwikkeling, de sociaal-emotionele ontwikkeling en/of brede ontwikkeling van leerlingen op basisscholen met veel gewichtenleerlingen, en wat is het minimale benodigde aantal uur daarvoor?* (KR. 465). Den Haag: Kennisrotonde.

Rutte, M., Kaag, S., Hoekstra, W. & Slob, G.J. (2021). *Omzien naar elkaar, vooruitkijken naar de toekomst. Coalitieakkoord 2021–2025*. Den Haag.

Onderwijskennis (2022). *Het belang van meer bewegen op school*. NRO: onderwijskennis.nl

Van Schayck, C. Willeboordse, M., Oosterhof, M., Bartelink, N., Van Assema, P., Kremers, S., Winkens, B., Savelberg, H., Jansen, M., Joore M. & Vreugdenhil, A. 2021. *De effecten en kosten van de Gezonde Basisschool van de Toekomst,* Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, 165

Over deze vraag

Opgesteld door:	Sjerp van der Ploeg (kennismakelaar Kennisrotonde)
Vraagsteller:	intern begeleider
Onderwijssector:	Basisonderwijs
Trefwoorden:	Verlengde schooldag, bewegen, sport
Referentie:	Kennisrotonde. (2022). *Wat is het effect van extra beweging in het kader van een rijke schooldag op de leerprestaties in het basisonderwijs?* (KR. 1518)

Dit antwoord is gepubliceerd op Kennisrotonde.nl. De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.