

Beter rekenen met wat ochtendgymnastiek

door Hanneke Keultjes

De meeste meesters en juffen zijn dolgelukkig als kinderen eindelijk eens stil op hun stoel zitten, maar op de Nico Bulderschool in Hoogezand willen ze juist dat de leerlingen springen en rennen in de klas. Daardoor leren ze beter.

Kom tijdens de Fit & Vaardig les langs in de klas van juf Antoinette Bruining en geen kind zit op zijn stoel. „We beginnen met rustig stappen op de plaats, lekker wakker worden. Een soort ochtendgymnastiek, zo bracht ik dat”, zegt Bruining. In haar klas op de openbare basisschool in het Groningse Hoogezand staan de tafels in groepjes, zodat er voor de kinderen genoeg ruimte overblijft om te bewegen zonder dat de hele klas verbouwd moet worden.

Na de warming-up komt er een som op het digitale lesbord: 20 plus 40. Terwijl de kinderen nadenken, blijven ze doormarcheren. Als ze het antwoord weten, maken ze de beweging die bij het antwoord hoort. 60 staat dan bijvoorbeeld gelijk aan een spreid-sluit-sprong.

Springen en marcheren tijdens de rekenles. Onderzoek heeft uitgewezen dat dat tot positieve resultaten leidt. Kinderen die les krijgen terwijl ze bewegen, kunnen beter rekenen en spellen. Zij liggen na twee jaar vijf maanden voor op hun leeftijdsgenootjes die tijdens taal en rekenen op hun stoel blijven zitten. Ook blijft het



• Kinderen springen en zwaaien met de armen tijdens de taalles op de Nico Bulderschool. foto André Weima

gewicht van de springende leerlingen gelijk, terwijl de zittende leerlingen zwaarder worden.

Deze conclusies komen uit een driejarig onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) en de Rijksuniversiteit in die stad in opdracht van het ministerie van Onderwijs. De onderzoekers ontwikkelden de lesmethode Fit & Vaardig waarmee scholieren drie keer per week een half uur flink bewegen tijdens het herhalen van de reguliere lessen rekenen en taal; een kwartier taal en een kwartier rekenen. De kinderen springen bijvoorbeeld bij elke letter die ze spellen of joggen op de plaats als ze nadenken

over een antwoord. Het digitale schoolbord laat zien welke opdracht en beweging ze moeten maken. „De onderzoekers zeggen dat er door het lopen en springen

•••

‘Dat het effect – de leerwinst – zó groot zou zijn, had ik echt niet verwacht’

Sander Dekker staatssecretaris

een stofje vrijkomt in de hersenen waardoor kinderen de lesstof beter kunnen opnemen”, zegt juf Bruining. Dat ‘stofje’ is adrenaline, legt projectleider Esther Hart-

man uit. Zij stond aan de wieg van de methode die is ontwikkeld bij de afdeling bewegingswetenschappen van het UMCG en onderwijskunde van de Rijksuniversiteit Groningen.

Voor de onderzoekers aan de slag konden, moesten ze eerst meten hoe zwaar de bewegingen konden zijn. Daarvoor werd er eerst proefgedraaid op zes scholen in Groningen en Drenthe. „Je moet het de kinderen ook niet te moeilijk maken. Ze moeten de stof wel kunnen oppikken”, zegt Hartman. Vervolgens werd de methode getest bij 500 leerlingen op 12 basisscholen in Groningen. De Nico Bulderschool was er daar één van.

Voor elke klas die de methode gebruikte, was er ook een klas die dat juist niet deed. Zo konden de resultaten goed worden gemeten. Hartman noemt die ‘spectaculair’.

Veel leraren reageerden enthousiast op de proef, ook juf Bruining. „Als we normaal gesproken bezig zijn met spelling, is één kind aan het spellen terwijl de andere leerlingen luisteren. Nu is iedereen actief. En in een tijd waarin kinderen steeds minder bewegen, sla je twee vliegen in één klap.”

Bovendien vinden de kinderen het ook leuk. Al zijn de scholieren niet over alle bewegingen even goed te spreken. „Een kickboks beweging is populairder dan een sprong.”

Ook staatssecretaris Sander Dekker van Onderwijs is opgetogen over de resultaten. „Ik heb wel eens bij lessen gezeten waar de leraar de kinderen liet bewegen, om de onregelmatige Franse werkwoorden te leren. Dat was op zich wel grappig. Maar dat het effect – de leerwinst – zó groot zou zijn, had ik niet verwacht.”

Nu het wetenschappelijke deel van het onderzoek is afgerond, kan de methode op meer scholen worden gebruikt. Dekker ziet dat graag gebeuren. Volgens hem is het voor scholen al een puzzel om twee uur per week gymles te geven. „We hebben gezegd: streef naar drie uur gym. Ik kan me goed voorstellen dat bewegen in de taal en rekenles een goede aanvulling is om tot drie uur beweging te komen.”