

# FIT & VAARDIG OP SCHOOL: LEUK, GEZOND EN BEWEZEN EFFECTIEF

Het was al bekend dat voldoende beweging goed is voor de ontwikkeling van de hersenen. Gelijktijdig bewegen en leren kan ook een positief effect hebben op de schoolprestaties. Bewegingswetenschappers van het Universitair Medisch Centrum Groningen en onderwijskundigen van de Rijksuniversiteit Groningen toonden dit aan met een baanbrekend onderzoek en ontwikkelden een uitdagend lesprogramma genaamd Fit&Vaardig op school. Toe te passen op iedere basisschool in de groepen 2 tot en met 7.



**S**pringen tijdens het rekenen of joggen tijdens de spellingsles. Een Fit&Vaardig-les levert lachende gezichten op in de klas en alle kinderen doen fanatiek mee. Hoewel de kinderen zich naast het hoofdrekenen of de spelling ook op het bewegen moeten concentreren, gaan beide taken ze prima af.

## VIER MAANDEN LEERWINST

Zo'n twintig scholen deden mee aan het jaren durende onderzoek waarbij de wetenschappers gehele klassen onderverdeelden in controle groepen en groepen die participeerden met Fit&Vaardig-les. In die laatste categorie werd drie maal per week een bewegingsles aangeboden in combinatie met spelling-,

Bij het lezen was het effect niet te zien. Wel was de Body Mass Index minder snel toegenomen, een belangrijke maat voor gezondheid. Ook werd er taakgerichter gewerkt. "Hierdoor kan de leerling gemakkelijker leren en met meer succes de basisschool afronden. Fit&Vaardig is geen vervanging van de bestaande reken- en taallessen, maar het kan een mooie aanvulling zijn."

## INNOVATIEF

Hartman en haar collega's kregen vanuit de wetenschap diverse prestigieuze prijzen voor het succesvolle onderzoek. "Het onderwerp spreekt veel mensen aan, want het gaat om kinderen en gezondheid en het was echt vernieuwend. Een andere manier van leren, in combinatie met bewegen kan leiden tot betere schoolprestaties. Dat hebben we aangetoond. Dat is in onderwijsland echt innovatief."



## VOOR IEDERE SCHOOL

Het onderzoeksteam ontwikkelde Fit&Vaardig-lesprogramma's voor de groepen 2 tot en met 7 inclusief een spraakmakende app. De naam 'Fit&Vaardig op school' dekt volledig de lading van het lesprogramma. Fitheid is de basis voor een gezond leven en vaardig in de vakken die worden geleerd op school. Fit&Vaardig zijn korte lessen van twee keer een kwartier die dagelijks kunnen worden opgenomen in het lesprogramma. De lessen zijn gemakkelijk te verzorgen door de groepsleerkrachten.

Maanden later zijn opnieuw metingen gedaan. Bij het rekenen was het effect blijvend, maar bij spelling was het weer weggezaakt. "Het laat zien wat bewegen met het leerproces doet. Er komen onmiddellijk stoffen vrij in het brein die gunstig zijn voor de aandacht tijdens het leren. Langetermijneffecten van bewegen op de hersenen, zoals het ontstaan van sterkere verbindingen, worden momenteel onderzocht. Het laat ook zien dat wanneer je fit en vaardig wilt blijven, je er wel wat voor moet blijven doen. Dat kan op een leuke, leerzame en gemakkelijke wijze via Fit&Vaardig op school."

## ACUUT EFFECT

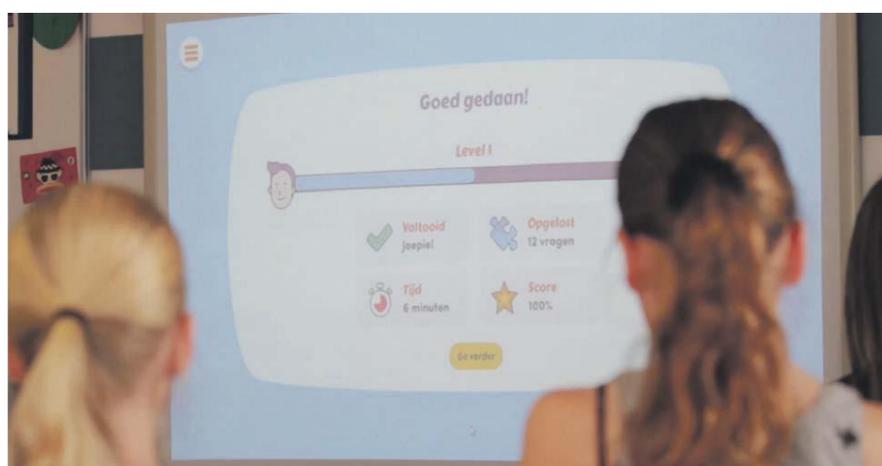
"We hebben moeten zoeken naar een balans tussen het bewegen en het leren," vertelt dr. Esther Hartman, bewegingswetenschapper van het UMCG en één van de hoofdonderzoekers. "Bij het leren ligt de focus op het automatiseren van oefenstof en herhaling. De bewegingen moeten intensief zijn, maar niet te ingewikkeld."

In de eerste fase van het onderzoek werd gekeken naar het acute effect van bewegen tijdens de les. De onderzoekers concludeerden dat na een les Fit&Vaardig de aandacht bij de daaropvolgende taak hoger was. "Dat resultaat gaf goede moed," aldus Hartman. "Toch had het onderzoek best wat voeten in de aarde. We gingen ons namelijk bemoeien met rekenen en taal en dat mocht natuurlijk niet ten koste gaan van de cito-scores. Daarbij moest alles volgens onze regels om de onderzoeksresultaten zuiver te houden. Scholen moesten dus iets uit handen geven en het aandurven mee te werken met het onderzoek."

lees- of rekenopdrachten. "Er was een positief effect te zien op de schoolprestaties."

"Op basis van de citoscores zagen we een leerwinst van vier maanden ten opzichte van de controlegroep. Zowel op rekenen als op spelling. Hiermee werd bewezen dat bewegen en leren tegelijk niet alleen mogelijk is, maar ook goed voor de ontwikkeling van een kind."

Waar het basisschoolkind het grootste gedeelte van de dag tegennatuurlijk stil moet zitten, is dit lesprogramma uitstekend om de dag vol energie mee te openen, of juist voor de afwisseling gedurende een lange schooldag. Het programma is op iedere school toepasbaar en alle leerlingen kunnen deelnemen. Op school worden -in tegenstelling tot bij de sportverenigingen- alle kinderen bereikt en zodoende heeft iedereen gelijke kansen op de optimale ontwikkeling.



## FIT & VAARDIG GEMAKKELIJK AAN TE SCHAFFEN EN TOE TE PASSEN

De lesprogramma's van Fit&Vaardig zijn tegen een betaalbare prijs aan te schaffen via de website of de app. Fit&Vaardig op school is een uniek wetenschappelijk bewezen lesprogramma dat kinderen bewegend laat leren. Het uitdagende programma daagt kinderen uit te bewegen en sluit naadloos aan op de beleevingswereld van de kinderen. Fit&Vaardig op school; betere schoolprestaties, betere concentratie en fitte kinderen! Voor meer informatie en het aanschaffen van het lesprogramma: [www.fitenvaardigopschool.nl](http://www.fitenvaardigopschool.nl)