## Laat kinderen springend sommetjes maken

**Het lijkt wel het eerste wat kinderen leren, verzuchten ouders vaak die hun kleuters naar de basisschool brengen: zitten en hun mond houden. Ziet u ze ook voor zich? De kinderen in de kring, sommigen angstvallig stil, anderen draaiend op hun stoel, wachtend op het moment dat ze weer door de klas mogen lopen of buiten mogen spelen. Een mens is namelijk niet gemaakt om te zitten en ook de (leer)prestaties hebben daaronder te lijden.**

De Nederlandse Sportraad heeft met de Onderwijsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) afgelopen september een advies aan de minister van Onderwijs uitgebracht, met als titel ‘Plezier in Bewegen’. Op 12 juni vergadert de sportcommissie van de Tweede Kamer met minister Bruno Bruins (VVD) van Medische Zorg en Sport; hopelijk komt het belang van sport en bewegen op school dan aan de orde.

In het advies ‘Plezier in bewegen’ gaat het niet alleen om de lessen gymnastiek, die een belangrijke bijdrage leveren aan de vaardigheden van kinderen. De raden adviseren gymnastiek te combineren met het dagelijks tweemaal extra onderbreken van het lange zitten, voor de lichamelijke, sociale en vooral ook de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Concreet is het advies om op school twee keer per dag ‘actieve breaks’ in te lassen (20 à 30 minuten) als onderdeel van het onderwijsprogramma. Door gymnastiek te combineren met actieve onderbrekingen van het zitten, worden de teruglopende motorische vaardigheden verbeterd en wordt de sociale en cognitieve ontwikkeling van onze kinderen gestimuleerd.

Met het advies hebben de raden input gegeven aan Curriculum.nu dat de komende maanden tot een nieuw onderwijsprogramma zal komen. Het eerste antwoord van de  minister op ons advies was ronduit teleurstellend: „Bewegen door kinderen is een taak van de ouders!”. Uiteraard is de rol van ouders cruciaal bij voldoende bewegen thuis en in de vrije tijd, maar zij bepalen niet hoeveel hun kinderen op school zitten of bewegen. En kinderen brengen nu eenmaal een aanzienlijk deel van de dag – zittend - op school door. Nederlanders zijn Europees kampioen zitten, en van de leeftijdscategorieën zitten jongeren het meest.

De vraag rijst waarom het zo moeilijk is om de wettelijke opdracht aan scholen te verscherpen om te zorgen voor een minimale basis aan sporten en bewegen. Het betreft hier niet alleen de gezondheid van onze kinderen, maar hun totale ontwikkeling, nu en in de toekomst. Het argument van een ‘vol curriculum’ is begrijpelijk, maar hier is met enige creativiteit eenvoudig een mouw aan te passen.

De voorgestelde ‘actieve breaks’ kunnen worden ingevuld met actief buitenspelen of in combinatie met onderwijs: rekensommen al huppend naast het tafeltje oplossen of taalles geven terwijl de kinderen op een bepaald ritme lopen en dansen op muziek.

Natuurlijk, het vraagt (wederom) moeite en inzet van de leerkracht. De leerkracht die al zoveel op zijn bordje heeft. Maar wat krijgen de kinderen en die leerkracht ervoor terug? Toegenomen aandacht en concentratie tijdens de lessen die erop volgen; daardoor een grotere kans op betere leerprestaties, meer controle op impulsief gedrag, een betere stemming en een betere lichamelijke conditie. Daarnaast leidt het hebben van plezier in bewegen tot actieve kinderen die ook op latere leeftijd een actieve leefstijl hebben.

En de leerkrachten? Zij hebben bij voldoende ‘beweegbreaks’ een klas met kinderen die rustig zijn en de lesstof beter opnemen. Hierdoor kan de dagelijkse belasting voor de leerkracht juist afnemen. De kans is dus groot dat het kind en de leerkracht profiteren van een lesprogramma dat gymnastiek en dagelijks bewegen omarmt.

Komen bewindslieden pas in beweging bij een volgende generatie als nóg duidelijker is geworden wat de negatieve effecten zijn van een inactieve leefstijl op de lichamelijke en cognitieve conditie van onze kinderen? Blijft Curriculum.nu zich beperken tot de gymlessen in het gymlokaal? Wij roepen de betrokken onderwijzers, docenten, bewindspersonen en Kamerleden die het nieuwe curriculum beoordelen op om lef te tonen en te voorkomen dat we de huidige generatie als verloren moeten beschouwen. Kinderen en leerkrachten verdienen het dat sport en bewegen worden verweven, in het gehele lesprogramma en op alle schooldagen.