# Bewegend leren

* <https://jufvandebovenbouw.com/category/bewegend-leren/> (verzamel site bewegend leren ideeën)
* <https://www.gezondeschool.nl/artikelen/meer-beweging-schooldag-door-bewegend-leren>
* <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/zitgedrag> (cijfers zitten RIVM)
* <https://wijzeroverdebasisschool.nl/uitleg/bewegend-leren> (bew leren)
* [https://wij-leren.nl/rekenonderwijs-basisschool-automatiseren- memoriseren.php#:~:text=Leerlingen%20die%20'bewegend'%20oefenen%20met,en%20taakgerichtheid%20van%20de%20leerlingen](https://wij-leren.nl/rekenonderwijs-basisschool-automatiseren-%20memoriseren.php#:~:text=Leerlingen%20die%20'bewegend'%20oefenen%20met,en%20taakgerichtheid%20van%20de%20leerlingen). (automatiseren/memoriseren rekenen)
* <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/bewegend-leren-stand-van-zaken-vanuit-de-wetenschap/> (bew leren)
* <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0218633> (onderzoek dat bewijst dat bewegend leren het beste effect heeft op rekenen)

*‘Bewegend leren’* is een nieuw verplicht onderdeel van onze opleiding. Dit is in de plaats gekomen van *‘Living Lab’*. Nou heb ik geen les gehad in bewegend leren en wel in living lab. Ik zal mijn best doen om uit te leggen wat bewegend leren betekent en wat het onderwijs ermee wilt bereiken of waarom het onderwijs hier meer aandacht aan besteed. Bronnen vindt u onderaan. Daarna volgen een aantal lessen reeksen omtrent bewegend leren.

Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat kinderen tussen 4 en 12 jaar maarliefst 7 uur op een dag stilzitten waarvan een groot deel op school. Daarom is er meer aandacht gekomen voor beweging op school, oftewel *bewegend leren*. Beweging is niet alleen van essentieel belang als het gaat om motorische ontwikkeling. Beweging stimuleert ook cognitieve ontwikkeling, sociaal emotionele ontwikkeling en bevordert fysiek en mentaal welzijn bij kinderen. Dus door middel van diverse bewegingsactiviteiten nieuwe lesstof aangeleerd, geautomatiseerd en inzichtelijk gemaakt. Dit werkt goed omdat beide hersenhelfden samenwerken tijdens bewegend leren, waardoor je linkjes sneller legt en onthoud. Je zou kunnen zeggen dat je samenhangender leert op het moment dat je bewegend leren toepast tijdens je lessen. ‘Bewegend leren is het integreren van bewegen binnen een inhoudelijke lesactiviteit.’

Veel scholen maken al gebruik van een *beweegtussendoortje* ook wel *energiser* genoemd. Dit telt alleen niet als bewegend leren. Een energiser heeft dan ook een ander doel. Het voornaamste doel van een energiser is het wakker maken en enthousiast maken van kinderen voor een activiteit. Of als ze bijna liggen te slapen en een opkikkertje nodig hebben. Een beweegtussendoortje is dus niet hetzelfde als bewegend leren, maar is zeker iets goeds om toe te passen tijdens lessen.

Tot nu toe blijkt dat bewegend leren het beste effect heeft op rekenen. Wel zegt dit onderzoek dat er meer data nodig is om betere en duidelijkere conclusies te trekken over de gevolgen en uitkomsten van bewegend leren in het onderwijs.  
  
<https://wijzeroverdebasisschool.nl/uitleg/tafels-groep-4>   
  
<https://www.google.com/search?q=bewegend+leren+tafels+groep+4&oq=bewegend+leren+tafels+groep+4&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQLhhA0gEINDk4NWowajSoAgCwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:5fdf5183,vid:_7XntQFGYBQ,st:0> (filmpje BL tafels groep 4)