

Opgesteld door: Anne Luc van der Vegt

Vraagsteller: medewerker kindercircus

Referentie: Kennisrotonde. (2016). Is het waar dat meisjes in het onderwijs a) meer risicomijdend zijn en b) meer moeite hebben met het durven maken van fouten dan jongens? (KR.040-B).

Vraag 2

Zijn er aanwijzingen dat fysiek bezig zijn met spel en beweging een bijdrage levert aan sociaal en emotioneel leren?

Samenvatting

Spel en beweging kunnen een positieve invloed hebben, zowel op leerprestaties van kinderen als op de sociaal-emotionele ontwikkeling. De invloed op cognitieve functioneren is direct en fysiologisch te verklaren. Zo bevordert sport een betere toevoer van zuurstof naar de hersenen. De positieve invloed op sociaal gedrag, zelfbeeld en zelfvertrouwen is afhankelijk van het sociale klimaat waarbinnen de activiteiten plaatsvinden. Een positief pedagogisch klimaat, met aandacht voor sociale interactie, bevordert een positieve invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Sportieve activiteiten met nadruk op competentie kan echter averechts werken en leiden tot een lager zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde. De docent of trainer heeft een belangrijke invloed op dit klimaat.

Toelichting antwoord

In het onderstaande antwoord gaan we eerst kort in op de effecten van sport en beweging op de leerprestaties. Vervolgens bespreken we uitvoeriger het onderzoek naar effecten op de sociaal gedrag, zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Effecten van fysieke activiteiten op leerprestaties

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat fysieke activiteiten positieve gevolgen hebben voor de leerprestaties van kinderen. Dit blijkt uit een literatuuroverzicht van 20 studies tussen 2000 en 2013 (Esteban-Cornejo, Tejero Gonzalez, Sallis & Veiga, 2015). Fysieke activiteit heeft invloed op de hersenstructuur en functie. Door te sporten gaat het bloed sneller stromen en krijgen de hersenen meer zuurstof (Collard e.a., 2014). Via deze en andere mechanismen in de hersenen kunnen fysieke activiteiten de concentratie verbeteren en heeft fysieke activiteit een positieve invloed op het werkgeheugen, informatieverwerking, coping-mechanismen en gedrag (Esteban-Cornejo, e.a. 2015; Jaakkola, Hillman, Kalaja & Liukkonen, 2015).

Er is veel onderzoek gedaan naar fysieke activiteit in het algemeen, maar in sommige studies is ook ingezoomd op onderdelen van sporten en bewegen. In het onderzoek van Jaakkola et al (2015) is onderzocht of de motorische vaardigheden van kinderen invloed hebben op de taal- en rekenvaardigheden. Inderdaad is een significante relatie gevonden; deze is echter tamelijk zwak. Wanneer leerlingen over betere motorische vaardigheden beschikken, zijn de academische prestaties hoger.

Effecten van fysieke activiteiten op sociaal gedrag, zelfbeeld en zelfvertrouwen

Vaak wordt verondersteld dat fysieke activiteit van invloed is op het sociaal gedrag van leerlingen. Sport helpt leerlingen bij de socialisatie, het leren van vaardigheden, het vinden van vrienden en bij het communiceren, blijkt uit enkele onderzoeken (Talebzadeh, Jafari, 2012). Fysieke educatie vergroot de emotionele en sociale vaardigheden van leerlingen (Ahmadi, 2001).

Ook in het literatuuronderzoek van het Mulier instituut (Collard e.a., 2014) worden voorbeelden genoemd van onderzoeken die erop wijzen dat sport een positieve uitwerking heeft op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Maar dit effect treedt zeker niet altijd op. Het is afhankelijk van

het klimaat waarin sportieve activiteiten plaatsvinden. Voorwaarde voor een effect is er sprake is van *positieve* interacties tussen de kinderen (Van den Auweele e.a., 2001). Iets vergelijkbaars geldt voor het effect op zelfvertrouwen van kinderen. Sport en bewegen zijn gunstig voor het zelfvertrouwen als ze gepaard gaan met positieve ervaringen, plezier en betrokkenheid (Bailey, 2006).

In een Nederlands literatuuroverzicht wordt geconcludeerd dat er geen overtuigende bewijzen zijn voor het effect van georganiseerde sportbeoefening op de sociaal-emotionele ontwikkeling (Jacobs & Diekstra, 2009). De positieve invloed hangt af van de kwaliteit van het verband waarbinnen de sport wordt beoefend

Naast positieve effecten, zoals meer sociale interacties, worden bij sommige kinderen ook negatieve effecten aangetroffen, bijvoorbeeld een lager zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde (Ekeland e.a., 2005).

Het bewegingsonderwijs op school biedt goede mogelijkheden om de sociaal-emotionele ontwikkeling te stimuleren. Op school ligt er doorgaans minder nadruk op competitie dan bij sportverenigingen. Daarbij is het van belang dat het onderwijs wordt gegeven door goed opgeleide docenten. In reviews van onderzoek naar bewegingsonderwijs wordt geconcludeerd dat het vooral het pedagogische aspect van bewegingsonderwijs is, dat zorgt voor een positief effect op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen (Bailey, 2006; Bailey e.a., 2009).

Playing for Success is een sportief programma met een educatief doel. Het is bedoeld als stimulans van de sociaal-emotionele ontwikkeling, waarvan weer een effect op de leerprestaties wordt verondersteld. Doelen zijn het vergroten van het gevoel van eigenwaarde, zelfvertrouwen en motivatie om te leren. Engels onderzoek wijst op verbetering van prestaties en houding van kinderen, tenminste op de korte termijn (Sharp e.a., 2007). Ook in Nederlands onderzoek werden aanwijzingen gevonden voor een positieve invloed op zelfvertrouwen, motivatie en zelfstandig werken (Oberon, 2012).

Conclusie

De belangrijkste conclusies uit het literatuuronderzoek:

- Er zijn geen eenduidige effecten van sport en bewegen op sociaal emotionele vaardigheden;
- Positieve effecten kunnen optreden wanneer sportieve activiteiten plaatsvinden in een positief pedagogisch klimaat. Dit klimaat wordt in belangrijke mate bepaald door de docent.

Geraadpleegde bronnen

Bailey, R. (2006) Physical education and sports in schools: a review of benefits and outcomes. Journal of School Health, Vol. 76, No. 8, pp. 397-401.

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M. Pickup, I., Sandford, R. (2009) The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, Vol. 24, No. 1, pp. 1-17.

Collard, D.C.M., Boutkan, S., Grimberg, L., Lucassen, J.M.H., Breedveld, K. (2014) Effecten van sport en bewegen op de basisschool: Voorstudie naar de relatie tussen sport en bewegen op school en schoolprestaties. Utrecht: Mulier Instituut.

Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K.B. (2005) Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 39, No. 11, pp. 792-798.

Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C.M., Sallis, J.F., Veiga, O.L. (2015) Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 18, p. 534-539.

Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S. & Liukkonen, J. (2015) The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of Sport Sciences*, Vol. 33, No. 16, p. 1719-1729.

Jacobs, F., Diekstra, R. (2009) Effecten van sportbeoefening op de cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkeling van kinderen en jeugdigen. *Sportgericht 2009*, p. 63.

Oberon (2012) Rapportage sociaal-emotionele ontwikkeling: Playing for Success. Utrecht: Oberon

Sharp, C., Chamberlain, T., Morisson, J., Filmer-Sankey, C. (2007) *Playing for Success. An Evaluation of its Long Term Impact*. National Foundation for Education Research.

Talebzadeh, F., Jafari, P. (2012) How Sport and Art could be Effective in the Fields of Social, Cognitive and Emotional Learning? Cyprus International Conference on Educational Research (CY-ICER-2012) North Cyprus, US08-10 February, 2012.

Van den Auweele, Y., Van de Vliet, P., Delveaux, K. (2001) Fysieke activiteit en welbevinden. *Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde & -wetenschappen*. Speciale uitgave.

Meer weten

De Kennisbank Sport en Bewegen van het Mulier Instituut bevat veel informatie over onderzoek naar sport en bewegen: rapporten, factsheets en infographics. Ook de literatuurstudie van Collard e.a. is hier te vinden.

<http://www.mulierinstituut.nl/publicaties/mulierkennisbank/kennisbank-sport-en-bewegen/>

Onderwijssector

Primair onderwijs, voortgezet onderwijs, beroepsonderwijs

Trefwoorden

sport en bewegen, lichamelijke opvoeding, sociaal-emotionele ontwikkeling