



## Struikelen in de rat race

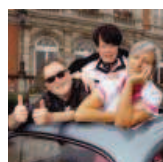
VLAAMS ONDERWIJS NOG LANG GEEN KAMPIOEN GELIJKE KANSEN



UPDATE  
HOGER  
ONDERWIJS



KLEUTERS  
ZITTEN TE  
LANG STIL



MET  
PENSIOEN  
EN TERUG

## Slechts 1 op 15 kleuters tussen 4 en 6 jaar beweegt genoeg

# Vlaamse kleuter zit te lang stil



De gemiddelde Vlaamse kleuter is slechts vierendertig minuten per dag in volle actie. “Dat zouden er minstens zestig moeten zijn”, zeggen onderzoekers van de Hogeschool-Universiteit Brussel en de Universiteit Gent. “Met twee uur bewegingsopvoeding per week kom je daar niet aan.”



Volgens internationale normen moeten kleuters minstens twee uur per dag bewegen om gezondheidsproblemen te voorkomen: één uur via voorbereide activiteiten en één uur spontaan. Is dat te veel?

**Selina De Cort (27), GOK-leerkracht en kleuteronderwijzer:** “Mijn kleuters krijgen elke dag een uur bewegingsopvoeding waarin ze lopen, springen, snel kruipen... Dat is meer dan wat wettelijk moet, maar ik ben opgeleid als leraar lichamelijke opvoeding en vind bewegen en sporten superbelangrijk voor kleine kinderen. Maar misschien hoeft het niet zo strikt: als je kleuters veel ruimte geeft in én buiten de klas bewegen ze automatisch meer.”

**De kleuterklassen in 't Baeckelandje Hoboken tellen een poppenhoek, autohoek, zandbak, leeshoek. Dagen die kinderen genoeg uit om intens te bewegen?**


**Mieke Van der Borgh (23), kleuteronderwijzer:** “Wacht tot ik de kinderen even alleen laat (lacht). Nee, naast mijn klas is een ruimte met een glijbaan, fietsen of ballonnen. Noem dat gerust de bewegingshoek. Gelukkig hebben we in onze school de ruimte daarvoor. In mijn klas staat een hometrainer, een fietsje op blokken waarop kinderen die energie kwijt willen

eens goed kunnen doortrappen. En voor ik een verhaaltje voorlees of een andere activiteit start, doe ik een bewegingstussendoortje, anders zijn de kinderen onrustig.”

**Kleuterscholen kunnen sinds 2003 twee uur bewegingsopvoeding per week organiseren. Wat doen de kinderen dan zoal?**

**Debby Van Landeghem (25), kleuteronderwijzer:** “We oefenen hun grove motoriek met spelletjes en aangepaste oefeningen. Elke les bestaat uit drie delen: opwarming, kern en rustmoment. Op een parcours gaan ze wandelen, lopen, springen, dansen of spulletjes oprapen. Als het thema bijvoorbeeld herfst is, doe ik een bewegingsspel waarin de kinderen kastanjes verzamelen. Of ik vertel een verhaal: ‘We wandelen in het bos (de kinderen lopen rond, kijken om zich heen). Plots zien we daar konijntjes springen. Springen we mee? (de kinderen huppelen en maken konijnensprongen).’ Op basis van het leerplan laten we de moeilijkheidsgraad jaar na jaar toenemen. Ik ga uit van wat kinderen kunnen en differentieer: het ene kind loopt over de brede kant van de Zweedse balk, een ander kind kan met wat hulp al over de smalle kant lopen.”



A young child with short brown hair is standing in a playroom. The child is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a graphic of a character and green pants. The child's hands are placed on their head, and they appear to be looking down. The background is a colorful playroom with various toys and furniture, including a red chair and a blue structure. The floor is made of dark wood planks.

**“Kleuters  
bewegen meer  
als ze meer  
ruimte hebben”**

## Hoe actief zijn Vlaamse kleuters overdag gemiddeld in beweging?

**9 uur 40 minuten**  
Zittend of inactief



**1 uur 8 minuten**  
Licht actief

**34 minuten**  
Matig tot intensief actief



[onderzoek bij 157 4- tot 6-jarigen in 11 Vlaamse kleuterscholen]

### Laat ze springen - zes tips

1. Las elke dag geregeld een (kort) bewegingsmoment in. Ook de middagpauze leent zich daar prima toe.
2. Daag kinderen uit. Bij regenweer kun je ze bewegingsspelletjes laten spelen in de gang, de klas. Zet de stoelen aan de kant en stippel een ontdekkingsparcours uit.
3. Houd meer, maar kortere speeltijden. Kinderen bewegen het meest in het begin van de speeltijd. Uit korte speeltijden haal je meer bewegingsrendement.
4. Ga uit van wat bij de kinderen leeft: Sinterklaas is een mooie gelegenheid om kleuters te laten dansen als ze sinterklaas-liedjes zingen.
5. Jonge kinderen bootsen graag hun juf of meester na. Maak daar gebruik van en stimuleer ze om te bewegen.
6. Praat erover met de ouders. Zeg tijdens de infoavond hoe belangrijk je bewegen vindt. Leg uit hoe je dat zelf aanpakt, zowel in als buiten de klas.

### Slechts 1 op 15 beweegt genoeg

Vorig schooljaar kregen 157 kleuters van 4 tot 6 jaar uit 11 Vlaamse kleuterscholen een accelerometerelektrode om hun middel. Daarmee gingen onderzoekers van de Hogeschool-Universiteit Brussel en de Universiteit Gent na hoe actief de kinderen thuis en op school bewegen. Hun conclusies:

1. Vlaamse kleuters bewegen gemiddeld 34 minuten matig tot intensief per dag. Slechts 7 procent haalt de norm van 60 minuten per dag matig tot intensief bewegen.
2. Kleuters bewegen meer als ze meer ruimte hebben. Thuis bewegen ze even (weinig) actief als op school.
3. Jongens bewegen niet intensiever dan meisjes. Als er veel toezicht is op de speelplaats, bewegen meisjes wel minder en 'hangen' meer rond de juf of meester.
4. Op een boeiende speelplaats met speeltuigen, speelkoffers of hoogteverschillen bewegen lagereschoolkinderen intensiever. Kleuters willen voortdurend nieuwe uitdagingen, waardoor dit bij hen niet werkt. Daar kan de kleuteronderwijzer voor zorgen.
5. Vlaamse kleuters kijken elke dag ruim 74 minuten televisie en in het weekend bijna dubbel zoveel. Ze eten ook niet gezond genoeg. Volgens internationale studies weegt 15 procent van de kleuters hierdoor te veel.

Onderzoeker Valery Labarque: "Volgens mij ligt het accent van de bewegingsactiviteiten voor kleuters te veel op de motorische component en misschien te weinig op het ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl. Ons advies: laat leerlingen elke dag in de klas minstens een halfuur bewegingsactiviteiten doen en neem die twee uur bewegingsopvoeding per week er extra bij."

*'Het bewegingsgedrag van Vlaamse kleuters', Valery Labarque en Dirk Smits (Hogeschool-Universiteit Brussel), Greet Cardon (Universiteit Gent). Een uitgebreide synthese van het onderzoek krijg je gratis van [valery.labarque@hubrussel.be](mailto:valery.labarque@hubrussel.be)*