

Rapport

Meer bewegen tijdens de schooldag

Vier casussen van basisscholen over
de aandacht voor bewegen

Meer bewegen tijdens de schooldag

Vier casussen van basisscholen over de aandacht voor bewegen

Met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Marthe Westerbroek

Sofie Vrieswijk

Robin Rauws

Amika Singh

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 9 april 2024

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Beeldmateriaal op het voorblad

Eigen materiaal. De foto is genomen in het lesgebouw van CBS Het Lichtpunt in Rhoon.

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Meer bewegen tijdens de schooldag

Samenvatting	5
1 Inleiding	7
1.1 Achtergrond	7
1.2 Doelstelling en vraagstelling	8
2 Methode	10
2.1 Selecteren van scholen	10
2.2 Interviews op de geselecteerde scholen	10
3 Casus 1: CBS Het Lichtpunt	13
3.1 Achtergrondinformatie	13
3.2 Bewegen op CBS Het Lichtpunt	13
3.3 Kansen om meer te bewegen	19
3.4 Tips voor andere scholen	19
4 Casus 2: Margarethaschool	22
4.1 Achtergrondinformatie	22
4.2 Bewegen op de Margarethaschool	22
4.3 Kansen om meer te bewegen	28
4.4 Tips voor andere scholen	29
5 Casus 3: CBS De Waterhof	31
5.1 Achtergrondinformatie	31
5.2 Bewegen op CBS De Waterhof	31
5.3 Kansen om meer te bewegen	38
5.4 Tips voor andere scholen	38
6 Casus 4: KBS De Spits	41
6.1 Achtergrondinformatie	41
6.2 Bewegen op KBS De Spits	41
6.3 Kansen om meer te bewegen	45
6.4 Tips voor andere scholen	46
7 Conclusie & aanbevelingen	48
7.1 Meer bewegen tijdens de schooldag	48
7.2 Aanbevelingen voor scholen	51
7.3 Aanbeveling voor beleidsmakers	51
7.4 Aanbeveling voor onderzoek	51
Bronnen	53

Meer bewegen tijdens de schooldag

Inleiding

Kinderen bewegen minder en minder goed dan vroeger. En ze zitten steeds meer. De schoolcontext is voor alle kinderen een belangrijke omgeving waar ze beweegervaringen op kunnen doen. Hoewel de kansen van meer bewegen tijdens de schooldag vaak worden benadrukt, ervaren veel scholen belemmeringen bij het implementeren daarvan.

In dit rapport beschrijven we de aanpak van vier scholen die kinderen gedurende de schooldag stimuleren om meer te bewegen. Deze vier casestudies kunnen als inspiratie voor andere scholen dienen.

Methode

Aan de hand van het Creating Active Schools (CAS) Framework brachten we op vier scholen in kaart hoe zij bewegen tijdens de schooldag integreren. Per school beschrijven we de verschillende actieve elementen, het beleid, de sociale en fysieke omgeving, en de stakeholders. Op alle vier de scholen hebben we gesproken met de directeur, een vakleerkracht en minimaal één groepsleerkracht.

Bevindingen

Op drie van de vier scholen zijn alle vier de onderdelen van het CAS Framework herkenbaar. Deze scholen stimuleren de leerlingen om meer te bewegen door:

- > veel verschillende **actieve elementen** in te zetten, waardoor leerlingen op meerdere momenten gedurende de dag de mogelijkheid hebben om te bewegen;
- > deze verschillende actieve elementen in het **beleid** te verankeren;
- > draagvlak in de **sociale omgeving** te creëren, wat cruciaal is om het beleid toe te passen in de praktijk en waarbij een kartrekker van groot belang is;
- > er meerdere **stakeholders** bij te betrekken.

De casestudies laten zien dat de verschillende onderdelen van het CAS Framework er in samenhang met elkaar voor zorgen dat bewegen structureel onderdeel is van de schooldag. Dit is het resultaat van jarenlange inspanning.

De vierde school bevindt zich in een andere fase wat betreft het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag. Hierbij ontbreekt voornamelijk een duidelijke kartrekker, waardoor structurele inbedding van bewegen in de verschillende onderdelen van het CAS Framework ontbreekt.

Aanbevelingen

Om bewegen tijdens de schooldag te stimuleren is het voor scholen belangrijk om:

- > met kleine stappen te beginnen en de lat daarbij niet te hoog te leggen.
- > in draagvlak binnen het team te investeren. Hierbij spelen een kartrekker en het beweegteam een grote rol.

Beleidsmakers raden we aan om bewegen onderdeel te maken van het schoolbeleid.

Onderzoekers raden we aan bij scholen het CAS Framework toe te passen om te evalueren binnen welke onderdelen van het Framework er kansen liggen om bewegen te stimuleren.

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond en de doel- en vraagstelling van het onderzoek.

1.1 Achtergrond

Veranderd beweeggedrag

De afgelopen decennia is het beweeggedrag van kinderen aanzienlijk veranderd. Uit recente cijfers blijkt dat slechts iets meer dan de helft (60%) van de kinderen in Nederland voldoende beweegt (CBS, 2023).

Naast de afname in de hoeveelheid bewegen (Farooq et al., 2020; Guthold et al., 2020) is er ook sprake van een toename in de hoeveelheid zitten (Twenge et al., 2019) en een afname in de kwaliteit van bewegen (Mombarg et al., 2021).

Aandacht voor primair onderwijs

Door deze veranderingen is er in de afgelopen jaren vanuit de overheid toenemende belangstelling voor het verbeteren van de kwantiteit en kwaliteit van bewegen binnen het primair onderwijs (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018; Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2021).

Recent is een nieuwe wet ingevoerd, gericht op het aantal minuten bewegingsonderwijs. Het is nu verplicht om basisschoolkinderen twee (les)uren van in totaal 90 minuten bewegingsonderwijs te bieden.

School is belangrijke context voor bewegen

Kinderen brengen het grootste deel van hun dag door op school. De schoolcontext is voor alle kinderen daarom een belangrijke omgeving waar ze beweegervaringen op kunnen doen. Een schooldag waarbij leerlingen worden gestimuleerd om meer te bewegen, noemen we ook wel de 'actieve schooldag'.

Op dit moment halen 4-11-jarige kinderen hun beweegminuten vooral door buitenspelen op school of in hun vrije tijd (gemiddeld 14,5 uur per week). Met bijna 5 uur per week levert ook fietsen en wandelen (naar school) een belangrijke bijdrage aan het wekelijkse aantal beweegminuten (CBS i.s.m. RIVM, 2022). Andere elementen van een actieve schooldag, naast de lessen bewegingsonderwijs, zijn bijvoorbeeld activiteiten van bewegend leren of een naschools beweeg- of sportaanbod.

Implementatie actieve schooldag

Uit de peiling bewegingsonderwijs onder schoolleiders in het primair onderwijs (2021) blijkt dat nagenoeg alle scholen beweegmomenten/energizers tijdens of tussen de lessen aanbieden. Het aandeel scholen dat wekelijks of dagelijks beweegmomenten inpast (73%), is duidelijk gestegen ten opzichte van 2017 (58%).

Toch zijn er ook veel scholen die de implementatie van een actieve schooldag als lastig ervaren. Uit recent onderzoek onder schoolleiders in het primair onderwijs (Westerbroek & Singh, 2023) blijkt dat twee vijfde van de schoolleiders niet bekend is met het concept van de actieve schooldag. 30 procent van de schoolleiders ondersteunt de implementatie van de verschillende onderdelen van de actieve schooldag. Belemmeringen die schoolleiders hierbij benoemen, zijn gebrek aan tijd en prioriteit.

Dit onderzoek

Om basisscholen (en de daarbij horende professionals) te ondersteunen bij de implementatie van een actieve schooldag, beschrijven wij in dit rapport de aanpak van vier scholen om kinderen te stimuleren om (meer) te bewegen gedurende de schooldag. Deze kunnen dienen als inspirerende voorbeelden die scholen op weg kunnen helpen naar het stimuleren van meer, beter en veelzijdig bewegen.

1.2 Doelstelling en vraagstelling

In dit rapport schetsen we de aanpak van vier scholen om kinderen te stimuleren om te bewegen tijdens de schooldag. Aan de hand van het Creating Active Schools (CAS) Framework (zie hoofdstuk 2) beschrijven we hoe en op welke momenten scholen leerlingen stimuleren om te bewegen. En hoe het beleid, de omgeving en de stakeholders op de school daaraan bijdragen.

Dit rapport heeft als doel om andere scholen inzicht te geven in de verschillende onderdelen die er in samenhang voor zorgen dat scholen erin slagen een actieve schooldag te implementeren.

In dit onderzoek behandelen we de volgende onderzoeksvraag:

Op welke manier worden kinderen op de geselecteerde vier scholen gestimuleerd om meer te bewegen tijdens de schooldag?

Bij deze hoofdvraag horen de volgende deelvragen:

- Welke mogelijkheden zijn er voor de basisschoolkinderen om gedurende de schooldag te bewegen?
- Wat is het beleid en/of integrale aanpak van de school om het bewegen tijdens de schooldag te stimuleren?
- Op welke manier wordt de fysieke en sociale omgeving van de school ingericht om het bewegen tijdens de schooldag te stimuleren?
- Met welke stakeholders wordt samengewerkt om het bewegen tijdens de schooldag te stimuleren?



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode en de scholen die we in de casestudies behandelden. In hoofdstuk 3 tot en met 6 brengen we voor iedere school in kaart hoe zij meer bewegen tijdens de schooldag stimuleren. In hoofdstuk 7 beschrijven we de bevindingen aan de hand van de onderdelen uit het CAS Framework. En geven we aanbevelingen voor het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag.

Methode

In dit hoofdstuk beschrijven we de aanpak van dit onderzoek. Allereerst geven we aan welke scholen we geselecteerd hebben en hoe. Vervolgens beschrijven we de interviewleidraad die we hebben opgesteld aan de hand van het CAS Framework en hoe we de data geanalyseerd hebben.

2.1 Selecteren van scholen

In dit onderzoek voeren we vier casestudies uit onder scholen die zich in verschillende fases van het implementeren van meer bewegen tijdens de schooldag bevinden. Via verschillende kanalen (gemeente, scholenkoepels, scholen die met eerder onderzoek mee hebben gedaan) hebben we scholen benaderd.

We hebben vier scholen bereid gevonden mee te werken aan het onderzoek:

- CBS Het Lichtpunt, Rhooen;
- Margarethaschool, Arnhem;
- CBS De Waterhof, Delft;
- KBS De Spits, Utrecht.

2.2 Interviews op de geselecteerde scholen

Om de hoofdvraag te beantwoorden hebben we semigestructureerde interviews gehouden. Per school spraken we afzonderlijk met de directeur, een vakleerkracht bewegingsonderwijs en minimaal één groepsleerkracht. De gesprekken vonden plaats in november en december 2023. Voorafgaand aan de gesprekken hebben we de deelnemers gevraagd een toestemmingformulier in te vullen.

Interviewleidraad

De interviewleidraad hebben we gebaseerd op het CAS Framework (zie kader). In de leidraad kwamen de volgende onderwerpen naar voren:

- > momenten/actieve elementen van de schooldag die de mogelijkheid bieden om kinderen tijdens de schooldag te stimuleren om te bewegen;
- > schoolbeleid voor het stimuleren van bewegen;
- > stakeholders die betrokken zijn bij het stimuleren van bewegen;
- > de sociale en fysieke factoren voor het stimuleren van bewegen;
- > belemmeringen en succesfactoren voor het implementeren van een (hele of gedeeltelijke) schoolaanpak om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren.



CAS Framework

Het CAS Framework is ontwikkeld voor de implementatie van een hele-schoolaanpak (*whole-school approach*) om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren. Het framework bestaat uit vier samenhangende onderdelen:



1. **Beleid:** bewerkstelligen van een integrale aanpak en schoolcultuur voor het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag – het onderliggende sentiment voor de overtuigingen, gewoonten en werkwijze voor het creëren van een actieve school.



2. **Omgeving:** de fysieke en sociale omgeving van de school. Bijvoorbeeld het schoolplein, de klaslokalen of de steun die leerkrachten elkaar bieden.



3. **Stakeholders:** stakeholders die het beweeggedrag van kinderen op school (kunnen) beïnvloeden. Bijvoorbeeld de vakleerkracht, groepsleerkracht of buurtsportcoaches.



4. **Actieve elementen:** de omgeving en de stakeholders bieden gecombineerd actieve elementen om kinderen te stimuleren meer te bewegen tijdens de schooldag. Deze zijn te onderscheiden in elementen die de school kan controleren (bijv. meer bewegen tijdens de les, pauze en gymlessen) en elementen waar de school invloed op uit kan oefenen (bijv. actief transport of naschools aanbod).

Kader 1: CAS Framework (Daly-Smith et al., 2020)

Locatiebezoeken

Alle interviews vonden plaats op de schoollocatie. Bij de gesprekken waren telkens twee onderzoekers aanwezig. De volgorde van de gesprekken met de directeur, groepsleerkracht of vakleerkracht hing af van de beschikbaarheid van de deelnemers.

Naast de interviews hebben we foto's genomen op de scholen. Deze geven een indruk van de fysieke mogelijkheden om in de schoolomgeving te bewegen.

Analyse

We hebben de gesprekken samengevat en thematisch geanalyseerd aan de hand van de vier onderdelen van het CAS Framework, namelijk:

- > beleid;
- > sociale en fysieke omgeving;
- > stakeholders;
- > actieve elementen.

Daarnaast hebben we op basis van de interviews belemmeringen en succesfactoren geïdentificeerd. In elke casestudie beschrijven we hoe de verschillende onderdelen van het CAS Framework tot uiting komen.



Casus 1: CBS Het Lichtpunt

In dit hoofdstuk staat CBS Het Lichtpunt in Rhoon (gemeente Albrandswaard) centraal. We geven eerst algemene informatie over de school en de wijk waarin deze zich bevindt. Vervolgens beschrijven we op basis van interviews hoe bewegen tijdens en na de schooldag aandacht krijgt op CBS Het Lichtpunt.

3.1 Achtergrondinformatie

CBS Het Lichtpunt is een christelijke basisschool in de wijk Portland in het dorp Rhoon, gelegen in de gemeente Albrandswaard. De school telt ruim vierhonderd leerlingen, verdeeld over acht leerjaren. De school hanteert een continuooster, dus de kinderen gaan de tijdens de schooldag niet naar huis of de tussenschoolse opvang.

De directeur, die al negentien jaar deze functie bekleedt, heeft een achtergrond als vakleerkracht bewegingsonderwijs. Hij vertelt: **'ik wilde er een bijzondere school van maken'**.

De groepsleerkracht werkt zeven jaar op de school en geeft les aan groep 8. Daarnaast zit hij in het zogenoemde beweegteam. Het beweegteam op CBS Het Lichtpunt is door de directeur bedacht en samengesteld om verschillende taken uit te voeren om het bewegen op school te stimuleren. Bijvoorbeeld voorbeelden aandragen van energizers aan groepsleerkrachten.

De vakleerkracht die we hebben gesproken, werkt sinds 2019 bij CBS Het Lichtpunt en maakt ook deel uit van het beweegteam.

3.2 Bewegen op CBS Het Lichtpunt

Actieve elementen

De momenten waarop leerlingen van Het Lichtpunt de mogelijkheid krijgen te bewegen, zijn verspreid over de hele dag. Hoe die beweegmomenten eruitzien, beschrijven we hieronder:

Een dag bewegen op CBS Het Lichtpunt

Voor schooltijd



Het Lichtpunt stimuleert lopend of fietsend naar school komen. Ze hebben dit één keer een week lang gestimuleerd door leerlingen een beloning te geven wanneer ze lopend/fietsend naar school kwamen. Wanneer leerlingen voor schooltijd op school komen, hebben ze de mogelijkheid om op het schoolplein te spelen.

Tijdens schooltijd



In de klas

Leerlingen hebben elke 30 minuten een beweegmoment. Tijdens reken- of taallessen zetten leerkrachten regelmatig bewegend leren activiteiten in. Daarnaast hebben leerlingen de mogelijkheid om op deskbikes te fietsen of staand aan hoge instructietafels te werken.



Buitenspelen

Op CBS het lichtpunt hebben leerlingen 20 minuten per dag de mogelijkheid om buiten te spelen onder leiding van een pleincoach. Er spelen maximaal twee klassen tegelijk buiten. Leerlingen uit groep 6 en 8 ondersteunen de pleincoach in hun rol als juniorcoaches.

Juniorcoaches uit groep 6 helpen bij het buitenspelen bij de kleuters, juniorcoaches uit groep 8 doen dit bij groep 3 tot en met 8.

Het buitenspelen is opgezet aan de hand van de methodiek van Beweeg Wijs. Hierbij wordt het schoolplein ingedeeld in kleurenzones, met specifieke activiteiten per kleurenzone. De groepsleerkracht is erg positief over deze methodiek. Hij ervaart dat gestructureerd buitenspelen tot minder conflicten en meer samenwerking tussen leerlingen leidt.



Bewegingsonderwijs

De kleuters krijgen in totaal vier keer per week bewegingsonderwijs van 30 minuten. Drie keer per week van een vakleerkracht en een keer van een groepsleerkracht. Leerlingen uit groep 7 helpen de vakleerkrachten bij de kleutergymlessen, in hun rol als juniorcoaches.

Normaliter vindt de gymles in de speelzaal plaats, maar één keer in de drie weken hebben de kleuters een extra gymles in de gymzaal: 'Zo kunnen ze wennen aan gymtoestellen', licht de vakleerkracht toe. Groep 3 tot en met 8 heeft twee keer per week 45 minuten gymles van een vakleerkracht.



Overige momenten

Leerlingen gaan twee keer per week naar het Motor Lab ([figuur 3.1](#)). In het Motor Learning Lab doorlopen leerlingen in tweetallen acht stations. De stations bestaan uit fijn-motorische oefeningen en bewegend leren activiteiten.

- Leerkrachten hebben de mogelijkheid om met de klas de Daily Mile te doen: een korte wandeling waarbij leerlingen circa 1 mijl lopen. Dit doen leerkrachten gemiddeld twee keer per week.
- Eén keer per jaar kunnen de leerlingen uit groep 6,7 en 8 zich inschrijven voor het schoolvoetbaltoernooi.



Na schooltijd



Na schooltijd faciliteert de school naschoolse activiteiten voor alle leerlingen. Daarbij verzorgt een partij (bijv. een sportvereniging) 6, 8 of 10 weken lang het aanbod, zoals schaken of badminton. Tegen een kleine bijdrage kunnen leerlingen deelnemen aan de activiteiten.

Figuur 3.1

Leerlingen die een bewegend leren activiteit doen in het Motor Learning Lab



Bron: Eigen afbeelding Mulier Instituut, 2023.

Visie en beleid

Op Het Lichtpunt willen ze leerlingen zoveel, zo vaak en zo goed mogelijk laten bewegen. Het beleid van de school is **'het creëren van een dynamische schooldag'**, zo benoemt de directeur. Hierover staat in het beleid dat kinderen niet langer dan 30 minuten aaneengesloten zitten en dat langere periodes van zitten onderbroken worden door te bewegen.

Hierover zegt de directeur: **'het is onrecht om kinderen lang op een stoel te laten zitten'**. De directeur vertelt dat hij voor het uitvoeren van dit beleid erg standvastig is tegenover het schoolbestuur. Doordat hij standvastig is, werken er nu voor 2,6 fte aan vakleerkrachten op de school.

Om leerkrachten te ondersteunen in dit beleid hebben zij een tweedaagse training gehad over de dynamische schooldag. Ook is er jaarlijks een studiedag over het integreren van meer bewegen tijdens de schooldag.

Het beleid komt tot uiting in:

- de roostering: aan het einde van het schooljaar maakt de directeur samen met de vakleerkracht 'dynamische weekroosters' voor het volgende schooljaar. Daarin staan de gymlessen, het buitenspelen en het Motor Lab ingeroosterd. Dit is het basisrooster voor bewegen op school. De groepsleerkrachten krijgen deze roosters en vullen die verder aan met

energizers, The Daily Mile en bewegend leren activiteiten. Daarna roostert de leerkracht pas de reguliere vakken zoals rekenen en taal in;

- de prioritering van het gebruik van de gymzaal (fysieke omgeving): **'Als de schoolfotograaf komt, gaat hij niet naar de speelzaal, want daar geven we gymles. Dus de fotograaf maakt foto's op andere plekken'**, aldus de directeur;
- het buitenspelen: om het belang van buitenspelen te benadrukken vertelt de directeur: **'We hebben geen pauze, maar we spelen buiten. [...] Buitenspelen is onderdeel van het lesprogramma'**;
- het werken aan burgerschap: kinderen uit groep 6, 7 en 8 helpen en ondersteunen bij het buitenspelen en de gymlessen van de kleuters in hun rol als juniorcoaches. **'Zo werken de kinderen aan burgerschap'**, aldus de directeur.

Naast bewegen stimuleren ze op de school ook gezonde voeding. Hiervoor heeft de school nog geen beleid gemaakt, zoals dat er voor bewegen wel is. Tot nu toe blijkt dat veel ouders keuzes op het gebied van voeding liever zelf maken.

Een uitdaging bij het vormgeven van het beleid op het gebied van gezonde leefstijl zijn de financiën. De directeur ervaart dat hij het bestuur telkens moet overtuigen van de meerwaarde van meer bewegen gedurende de schooldag en hoe het geld hiervoor besteed wordt.

Sociale en fysieke omgeving

● Sociale omgeving

Bij het creëren en implementeren van een dynamische schooldag is, volgens de directeur, iedereen betrokken. De sociale omgeving lijkt dan ook een belangrijke succesfactor in de aanpak op deze school. De directeur ervaart dat het hele team achter de aanpak staat. Dit komt overeen met wat de leerkracht vertelt:

'Ik vind dat [bewegen] erg belangrijk; de lessen vormen een goede basis voor de rest van het leven. Gymles helpt kinderen om van actief en gezond leven een gewoonte te maken'

Daarbij ervaart de directeur dat leerkrachten er bewust voor kiezen om op deze school te werken. Ze zijn dus ook gemotiveerd om leerlingen te stimuleren om te bewegen.

Binnen het team zijn de lijntjes kort. Zo heeft de groepsleerkracht regelmatig overleg met een van de vakleerkrachten. Ook de lijntjes tussen het beweegteam en de groepsleerkrachten zijn kort.

Het beweegteam komt eens per zes weken bij elkaar en bestaat uit negen groepsleerkrachten. Eén vakleerkracht stuurt dit aan. Iedere groepsleerkracht die in het beweegteam zit heeft een eigen rol. Zo hebben twee leerkrachten de verantwoordelijkheid voor het verzorgen van de Daily Mile. Deze leerkrachten

zorgen er onder andere voor dat collega's daar genoeg inspiratie en aanbod voor hebben.

De groepsleerkracht vertelt over het beweegteam: **'Het beweegteam stimuleert en helpt leerkrachten. We [het beweegteam] maken er een beetje een spelletje van: bijvoorbeeld als je een foto stuurt van de Daily Mile dan krijg je een letter. Na een aantal weken kun je daar een woord van maken.'**

Het ondersteunen van leerkrachten om leerlingen meer te laten bewegen tijdens de schooldag gebeurt onder andere door het online platform dat de leerkrachten uit het beweegteam opgezet hebben. Hierop deelt het beweegteam voorbeelden van energizers en bewegend leren activiteiten. Daarnaast is er het beweegfilmpje van de maand, waarin ze een beweegactiviteit voordoen die leerkrachten vervolgens kunnen uitproberen.

De wens is om het platform nog meer te structureren, zodat leerkrachten ook kunnen inzien of de activiteit veel of weinig inspanning kost om voor te bereiden en uit te voeren.

Het creëren van draagvlak in het team ervaart de directeur niet altijd als eenvoudig: **'Soms is het best lastig om draagvlak te creëren voor iets wat je bedenkt. Het vraagt flexibiliteit van de groepsleerkrachten. Dat is soms lastig.'** Om draagvlak te creëren probeert de directeur de leerkrachten zo goed mogelijk te betrekken.

Ook ervaren leerkrachten belemmeringen in de sociale omgeving door ouders die 'curlinggedrag' vertonen: **'Dat kinderen nu niet lopen en fietsen komt door curlingouders; kinderen worden te veel ontzorgd door hun ouders'**, vertelt de groepsleerkracht.

● Fysieke omgeving

De directeur geeft aan een fijne en veilige schoolomgeving belangrijk te vinden. De schoolomgeving is ingericht om uit te nodigen tot bewegen. De school beschikt over:

- een schoolplein, met een kunstgrasveld ([figuur 3.2](#));
- een speellokaal (voor kleutergym);
- een ruimte om te bewegen in school;
- een Motor Learning Lab;
- rekenpleinen.

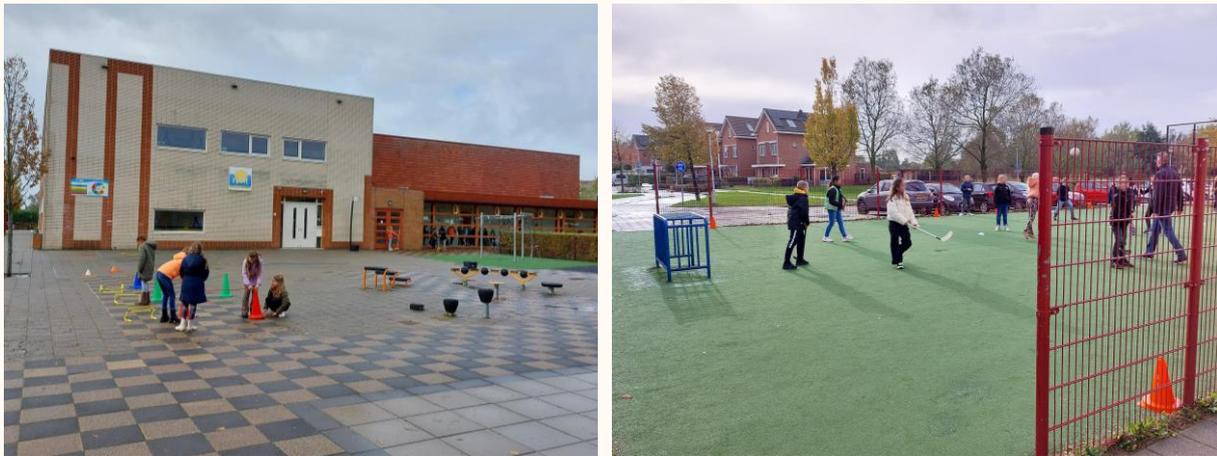
De gymlessen vinden plaats in de sporthal die zich naast de school bevindt.

Voor de toekomst is er volgens de geïnterviewden een aantal wensen voor de fysieke omgeving. Bijvoorbeeld een stuk overdekt schoolplein waar leerkrachten buiten les kunnen geven, ook als het regent.

Ook vertelt de directeur: **'Een ideaal schoolplein heeft meer groen en natuur, maar dat is hier niet realiseerbaar. Een groot deel van het schoolplein zou dan groen moeten worden, maar dat gaat ten koste van de beweegtoestellen'.**

Daarnaast zou de directeur graag nog meer lessen bewegingsonderwijs in willen roosteren. Hiervoor is geen ruimte, omdat de school de sporthal met anderen scholen moet delen.

Figuur 3.2
Het schoolplein en het kunstgrasveld van CBS Het Lichtpunt



Bron: Eigen afbeelding Mulier Instituut, 2023.

Stakeholders

Op CBS Het Lichtpunt zijn diverse stakeholders betrokken bij het stimuleren van bewegen op school.

Interne stakeholders zijn:

- > het bestuur: ondersteunt van beslissingen;
- > de directeur: bewerkstelligt van beleid, ondersteunt;
- > de vakleerkrachten:
 - verantwoordelijk voor het bewegingsonderwijs;
 - in de rol van pleincoach het buitenspelen begeleiden;
 - onderdeel van het beweegteam;
 - coördinator naschoolse activiteiten;
 - organiseren sporttoernooien;
 - ondersteunen bij het Motor Learning Lab;
- > de groepsleerkrachten:
 - meer bewegen tijdens de les;
 - eventueel onderdeel van het beweegteam.
- > de leerlingen: voornamelijk in hun rol als juniorcoaches.

Externe stakeholders zijn:

- Alles in Beweging: ondersteuning voor de implementatie van de Dynamische schooldag;
- Beweeg Wijs: ondersteuning en methodiek om bewegen op het schoolplein te stimuleren;
- de buurtsportcoach: werkt samen met de vakleerkracht aan sporttoernooien;
- verenigingen: verzorgen afwisselend naschoolse activiteiten.

CBS Het Lichtpunt werkt nauwelijks samen met de gemeente op het gebied van het stimuleren van bewegen. De directeur ervaart dat de gemeente vooral een kortetermijnvisie heeft, waardoor ze interventies of aanpassingen in de inrichting van de omgeving doet die op de lange termijn niet werkzaam of niet zinvol zijn:

'Laatst zijn er bijvoorbeeld vriendenbankjes geplaatst om te stimuleren dat niemand alleen hoeft te spelen; zonde van het geld. In de praktijk is dit nu een bankje voor hangjeugd.'

De directeur zou graag zien dat de gemeente de inrichting van de omgeving meer afstemt met de school.

De vakleerkracht zou graag verbetering zien in het contact met de buurtsportcoach:

'Met de buurtsportcoaches hebben we vooral veel contact omtrent het schoolvoetbaltoernooi. We zouden meer contact willen hebben over de activiteiten die ze organiseren. Er is nog ruimte voor verbetering [...]. Het zou leuk zijn als ze aansluiting zoeken bij onze naschoolse activiteiten.'

3.3 Kansen om meer te bewegen

Er liggen volgens de directeur nog kansen voor meer bewegen vóór schooltijd. Daarom heeft hij de wens om in de toekomst actief transport meer te stimuleren. Daarnaast wil de directeur in kaart te brengen welke leerlingen er na schooltijd sporten, zodat leerlingen die niet op een sport zitten voorrang krijgen voor deelname aan het naschoolse aanbod.

3.4 Tips voor andere scholen

Voor scholen die net als CBS Het Lichtpunt meer bewegen gedurende de schooldag willen aanbieden, hebben de directeur, de vakleerkracht en de groepsleerkracht nog een aantal tips:

- De directeur: **'Zorg voor constante dynamische momentjes in de dag. Begin met het buitenspelen; stimuleer en stuur dat goed. Kinderen spelen steeds minder spelletjes en bedenken ze minder zelf. Door de activiteiten op school leren kinderen er meer en doen ze het thuis ook wanneer ze buitenspelen.'**
- De vakleerkracht: **'Probeer te werken vanuit het doel: waarom doen we dit nou? Je moet de kinderen bewust maken van het voordeel van de dynamische schooldag. Wees creatief en niet te streng voor jezelf. Begin niet te moeilijk en bouw het op. Mensen denken dat het te veel tijd kost. Maar dat is echt niet**

waar. Kinderen kunnen zich helemaal niet een uur achter elkaar op sommen concentreren. Uiteindelijk is een dynamische schooldag zelfs efficiënter.'

- > De groepsleerkracht: ***'Probeer te beginnen bij het buitenspelen en gebruik te maken van Beweeg Wijs. Creëer draagvlak en probeer alle collega's mee te krijgen door er veel over te praten. Wil ook niet te veel in één keer doen. Bouw het op en implementeer bewegend leren als een van de laatste dingen; dat is namelijk erg lastig. Kijk ook hoe je je dag dynamischer kunt maken door beweegmomenten te verwerken in de dag.'***

Kortom, zorg voor (kleine) beweegmomenten op de dag en creëer draagvlak bij het team. Daarnaast adviseren de geïnterviewden om niet alles in één keer aan te willen pakken, maar te beginnen met het verbeteren van de kwaliteit van het buitenspelen.



Casus 2: Margarethaschool

In dit hoofdstuk lichten we de Margarethaschool in Arnhem uit. We geven informatie over de school en de wijk waarin deze zich bevindt. Vervolgens beschrijven we hoe bewegen tijdens en na de schooldag vorm krijgt op de Margarethaschool.

4.1 Achtergrondinformatie

De Margarethaschool is een katholieke basisschool in de wijk Malburgen in Arnhem. De school telt circa vijfhonderd leerlingen, verdeeld over acht leerjaren. Op de school werken zo'n vijftig leerkrachten en ondersteunende medewerkers.

Op basis van het onderwijsachterstandsbeleid zijn de klassen relatief klein, met ongeveer twintig leerlingen per klas. De extra gelden die de school krijgt, gebruiken ze onder meer om in de eerste drie leerjaren kinderen met een taalachterstand te ondersteunen. De school hanteert een continuooster, dus de kinderen gaan tijdens de schooldag niet naar huis of de tussenschoolse opvang.

De directeur werkt ruim vijf jaar op de Margarethaschool. Voorheen werkte hij als directeur op andere scholen.

Voor de Margarethaschool hebben we met twee groepsleerkrachten gesproken. Zij werken beiden al meer dan tien jaar op de school en geven les in de onderbouw (groepen 1-2) en middenbouw (groep 5). Ze zijn beiden bouwcoördinator van respectievelijk de onderbouw en de middenbouw.

De vakleerkracht werkt negen jaar op de Margarethaschool en heeft daarvoor op andere scholen binnen de scholenstichting (Delta Scholengroep) gewerkt. Hij is naast vakleerkracht ook voorzitter van het zogenoemde beweegteam van de school. De vakleerkracht sluit ook aan bij de MT-vergaderingen.

4.2 Bewegen op de Margarethaschool

Actieve elementen

De momenten waarop leerlingen op de Margarethaschool de mogelijkheid krijgen te bewegen, zijn verspreid over de hele dag. Hoe die momenten eruitzien, beschrijven we hieronder:

Een dag bewegen op de Margarethaschool

Voor schooltijd



De Margarethaschool stimuleert lopen of fietsen naar school door er met leerlingen over te praten en ouders erover te informeren via de nieuwsbrief. Wanneer leerlingen voor schooltijd op school komen, hebben ze de mogelijkheid om op het schoolplein te spelen.

Tijdens schooltijd



In de klas

In de klas wisselen leerkrachten de reguliere lesstof af met energizers en bewegend leren (figuur 4.1). Een van de leerkrachten vertelt hierover: 'Soms als ik merk dat de spanningsboog ingezakt is, helpt het [bewegen] om hen weer even wakker te krijgen'. Ook hebben leerlingen de mogelijkheid om te fietsen op een spinningfiets in de hal.



De pauze

Leerlingen spelen 20 minuten buiten tijdens de ochtendpauze en 20 minuten tijdens de middagpauze. De klassen hebben elk een eigen bak met materiaal en krijgen 50 euro per jaar om nieuw materiaal in te kopen. De vakleerkracht denkt hierin mee met de groepsleerkrachten. Eén keer in de week verzorgen studenten activiteiten op het plein met materialen uit de SkillsBox.



Bewegingsonderwijs

De kleuters krijgen drie keer per week 40 minuten bewegingsonderwijs van een vakleerkracht. Groep 3 tot en met 8 krijgen drie keer per week 45 minuten gymles van een vakleerkracht. Voorafgaand ieder schooljaar maken de vakleerkrachten een jaarplanning met de inhoud van de les bewegingsonderwijs.

De school heeft een eigen leerlingvolgsysteem ontwikkeld voor de lessen bewegingsonderwijs, waarbij de vakleerkracht de leerlingen test op de twaalf leerlijnen uit het bewegingsonderwijs.



Overige momenten

Kinderen met een motorische achterstand worden tijdens de reguliere les uit de klas gehaald voor Motorisch Remedial Teaching (MRT). Een vakleerkracht verzorgt deze les.

Na schooltijd



Alle leerlingen hebben de mogelijkheid om deel te nemen aan naschools aanbod, via de Plusklub. Kinderen kunnen zich hier via school of de sportvereniging voor aanmelden. Doordat deelname gratis is, zijn de activiteiten laagdrempelig.

De vakleerkracht ziet het naschoolse aanbod dan ook als een uitstekend alternatief voor de vaak prijzige naschoolse opvang. Toch doen niet alle kinderen mee.

Figuur 4.1
Bewegend leren activiteit tijdens de rekenles



Bron: Margarethaschool, 2023.

Visie en beleid

Het beleid van de Margarethaschool is het inzetten van **'sport als middel om gedrag te verbeteren, niet om kinderen de geweldigste salto ter wereld te laten maken'**, aldus de vakleerkracht. Onderdeel van het beleid is dat de kinderen driemaal per week bewegingsonderwijs krijgen. Leerlingen uit groep vier krijgen twee keer per week bewegingsonderwijs en één keer per week schoolzwemmen. Voor het bewegingsonderwijs zijn er vier vakleerkrachten met een totaal van 2,2 fte in dienst.

Het beleid komt tot uiting in:

- > de ondersteuning: leerlingen krijgen de mogelijkheid om deel te nemen aan MRT lessen. Deelname aan de MRT lessen wordt bepaald op basis van het leerlingvolgsysteem;
- > de vacatures: de directeur vindt het belangrijk dat nieuw personeel het belang van sporten en bewegen tijdens de schooldag onderschrijft. Dit wordt dan ook beschreven in de vacatures.

Naast beleid op het gebied van bewegen heeft de school ook voedingsbeleid. Zo heeft de school 'waterdag' op de dinsdagen: kinderen nemen dan geen pakjes drinken mee naar school, maar drinken water. Als kinderen dit consistent doen, krijgen ze een beloning. Ze mogen dan bijvoorbeeld een beweegactiviteit kiezen met de klas.

Verder krijgen klassen een paar keer per week een mand met fruit: **'Ik heb nu echt een fruitklas die juist graag fruit wil. Die vragen dan ook wanneer de fruitbak weer komt'**, aldus een van de groepsleerkrachten.

Sociale en fysieke omgeving

● Sociale omgeving

Op de Margarethaschool draagt het hele team het belang van bewegen. Hierbij ondersteunt het beweegteam van de school. Dit bestaat uit de vier vakleerkrachten, één kinderwerker en één combinatiefunctionaris.

Groepsleerkrachten en vakleerkrachten inspireren en helpen elkaar om samen met leerlingen meer te bewegen, bijvoorbeeld bij het inzetten van bewegend leren of energizers: **'de vakleerkracht heeft me daarbij geholpen, en ik heb anderen weer geholpen'**, zo vertelt een groepsleerkracht. De betrokkenheid van de groepsleerkrachten en het enthousiasme van de vakleerkrachten zijn volgens de directeur dan ook een belangrijke succesfactor voor het stimuleren van bewegen.

Dat het team bewegen belangrijk vindt, komt ook tot uiting in het enthousiasme van de leerkrachten over de gymlessen. Zo vertellen ze: **'Ik vind dat onze gymlessen echt fantastisch in elkaar zitten'** en **'Daar zijn we met elkaar heel trots op'**. Ook het aanvullende aanbod voor leerlingen die extra ondersteuning kunnen gebruiken bij hun motorische ontwikkeling, zien de geïnterviewden als een sterk punt van het bewegingsonderwijs op de Margarethaschool.

● Fysieke omgeving

De Margarethaschool beschikt over de volgende fysieke voorzieningen om bewegen te stimuleren:

- een gymzaal (in de school);
- een schoolplein;
- enkele spinningfietsen op de gang;
- buitenspeelmateriaal voor elke klas (midden- en bovenbouw);
- een schuur met buitenspeelmateriaal (kleuters);
- een Skills Box¹ van Sportbedrijf Arnhem (midden- en bovenbouw);
- toegang tot een gemeentelijk grasveld met een basketbalvoorziening.

De schoolomgeving is volgens de directeur niet ideaal voor het stimuleren van bewegen. Veel ouders brengen hun kinderen bijvoorbeeld met de auto naar school, terwijl daar weinig ruimte voor is rondom de school. De directeur vertelt:

¹ Een kar met diverse speelmaterialen, te gebruiken tijdens het buitenspelen in de schoolpauzes en bij naschools sport- en beweegaanbod op het schoolplein.

'De verkeerssituatie is nu gevaarlijk doordat veel auto's hier langs worden geleid. [...] Doordat de boel is dichtgegooid komt hier meer verkeer. [Het is] [...] altijd gedoe met ouders die stilstaan op plekken waar het niet mag of op een parkeerplaats gaan staan voor mensen met een beperking. Er zit veel tijd in orde houden en kinderen een veilig gevoel geven.'

Het team binnen de school probeert via de nieuwsbrief en gesprekken in de klas kinderen te stimuleren vaker lopend of met de fiets naar school te komen. De vakleerkracht ziet de vervoerkeuze voornamelijk als de verantwoordelijkheid van de ouders: **'Dus die moet je wel voorlichten en het belang benadrukken van de voordelen van bewegen.'**

De school wil samen met de gemeente volgend schooljaar een (landelijk) project starten waarin ze kinderen én hun ouders enthousiasmeren om lopend of met de fiets te komen.

Daarnaast gebeurt er 's avonds nogal eens wat waarbij een politieoptreden noodzakelijk is. De school is nu bezig met een project rondom veiligheid. Het doel is om kinderen en leerkrachten zich veiliger te laten voelen op en rondom de school. De directeur heeft straatcoaches² gevraagd mee te kijken om de omgeving veiliger te maken.

Over het schoolplein zijn de groepsleerkrachten en vakleerkracht niet tevreden (**figuur 4.2**). Ook de kinderen zelf geven bij hun leerkrachten aan dat ze het schoolplein niet leuk of uitdagend vinden. Het verbeteren van het schoolplein kost veel tijd. Daarnaast is er te weinig ruimte. De vakleerkracht vertelt over het schoolplein:

'Het gebouw en de omgeving zijn van de gemeente, dus alle veranderingen moeten we in overleg met de gemeente doen. Zij moeten toestemming geven en ook de architect moet betrokken worden wanneer het gaat om het uitzicht vanuit en op het gebouw. Door al die stappen kun je je afvragen of we dit allemaal moeten willen.'

² Straatcoaches worden ingezet door Stichting Aanpak Straat- en Schoolveiligheid. Straatcoaches leggen contact met overlast veroorzakende jongeren en bouwen samen met jongeren aan een veilige en leefbare wijk.

Figuur 4.2

Buitenspelen op het schoolplein van de Margarethaschool in Arnhem



Bron: Margarethaschool, 2023.

Over de meerwaarde van de spinningfietsen verschillen de meningen. De vakleerkracht ziet ze als een mooie manier om de onrust er even uit te fietsen en daarna weer geconcentreerd aan het werk te kunnen. Een van de groepsleerkrachten ervaart dat het stressfietsen niet optimaal werkt. Ze ervaart dat de fietsen vaak kapot gaan en veel geluid maken.

Stakeholders

Op de Margarethaschool zijn diverse stakeholders betrokken bij het stimuleren van bewegen op school onder de leerlingen.

Interne stakeholders zijn:

- > de directeur: controleert en faciliteert beleid en de uitvoering daarvan;
- > de vakleerkrachten:
 - verantwoordelijk voor het bewegingsonderwijs;
 - onderdeel van het beweegteam;
 - stelt het beleid op;
 - ondersteunt groepsleerkrachten bij het stimuleren van bewegen;
 - medeverantwoordelijk voor het naschoolse aanbod;
- > de groepsleerkrachten:
 - meer bewegen tijdens de les;
 - brengen actief transport en sporten onder de aandacht;
 - stimuleren de kinderen om te bewegen tijdens het buitenspelen.

Externe stakeholders zijn:

- > partners zoals Kinderwerk, Rijnstad, Vitesse Betrokken, Papendal en Skills to Grow: stimuleren de kinderen voldoende te bewegen en gezond te eten, bijvoorbeeld door gastlessen te verzorgen op de school;
- > studenten van het CIO en de HAN: ondersteunen de vakleerkracht bij bewegingsonderwijs;

- de combinatiefunctionaris: werkt samen met de vakleerkracht aan het organiseren van schoolsporttoernooien en sportdagen;
- lokale sportverenigingen: bieden faciliteiten en lessen aan als onderdeel van het naschoolse aanbod;
- Sportbedrijf Arnhem: draagt bij aan de kosten van de Skills Box.

De Margarethaschool heeft een minimale samenwerking met de gemeente. De directeur geeft aan: **'Het lijkt of ze [de gemeente] een eigen koers hebben.'** Hierdoor gaat de communicatie niet altijd even makkelijk.

De groepsleerkrachten geven aan dat ze het niet altijd makkelijk vinden om hun rol te vervullen in het stimuleren van bewegen. Over het surveilleren in de pauze zegt een groepsleerkracht bijvoorbeeld:

'We hebben te weinig mensen om bijvoorbeeld pauzes over te nemen. Er zijn wel docenten die de hele dag tot 14:15 uur geen pauze hebben. En ik heb ook niet elke keer zin om scheidsrechter te zijn bij het voetballen.'

De groepsleerkrachten zouden meer ondersteuning tijdens de pauze fijn vinden.

4.3 Kansen om meer te bewegen

Er liggen volgens de geïnterviewden voornamelijk nog kansen voor de implementatie van activiteiten van bewegend leren. Leerkrachten ervaren het inzetten daarvan als een uitdaging: **'Zelf schud ik het nog niet zo uit mijn mouw; ik moet er nog wel echt goed over nadenken over hoe ik bewegend leren terug laat komen'**, zo benoemt een van de leerkrachten.

Onrustig/druk gedrag van kinderen vormt volgens de leerkrachten ook een belemmering om met bewegend leren aan de slag te gaan. Een leerkracht van de groepen 1 en 2 zegt hierover:

'Op de wat vrijere momenten kunnen kinderen hier nog weleens wat explosiever gedrag laten zien, waardoor je geneigd bent dat bewegend leren dan maar niet meer in te zetten. Dat is wel een belemmering. Differentiëren is soms ook lastig, het rekening houden met verschillende niveaus.'

Naast de organisatorische problemen tijdens de les, is het ook nog niet duidelijk bij wie de eindverantwoordelijkheid voor het ondersteunen van meer activiteiten van bewegend leren ligt. **'In eerste instantie keek iedereen naar de vakdocenten, maar het gaat juist om het lesaanbod; de leerkrachten zijn verantwoordelijk'** vertelt de vakleerkracht. Er is een werkgroep van leerkrachten die zich moet bezighouden met de implementatie van bewegen tijdens de schooldag, maar die werkgroep is **'een beetje leeggelopen en lijkt op een laag pitje te staan'**, zo licht de vakleerkracht toe.

Er is behoefte aan laagdrempelige voorbeelden die leerkrachten zonder veel voorbereiding kunnen gebruiken in de les. Ook is er behoefte om voorbeelden met collega's uit te kunnen wisselen.³

4.4 Tips voor andere scholen

Voor scholen die net als de Margarethaschool kinderen meer bewegen gedurende de schooldag willen aanbieden, hebben de directeur en de vakleerkracht nog een aantal tips:

- > De directeur: **'Gewoon doen. Daar moet je een beetje lef voor tonen en proberen geld bij de gemeente vandaan te halen, want [sporten en bewegen stimuleren op school kent] maatschappelijke voordelen. [En] kruip dichtbij de mensen, zodat ze allemaal betrokken zijn.'**
- > De vakleerkracht: **'Kijk naar wat je kunt en probeer te onderzoeken of je meer kunt. Draagvlak is het belangrijkste. [...] Als het draagvlak er niet is, gaat het niet.'**

Kortom, een ondernemende houding en het krijgen en behouden van draagvlak zijn van groot belang om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren.

³ Sinds 2024 is de aandacht voor bewegend leren vergroot. Zo bieden ze op de school nu de methode Fit en Vaardig aan. In de interviews zelf is dit niet benoemd.



Casus 3: CBS De Waterhof

In dit hoofdstuk staat CBS De Waterhof centraal, een protestants-christelijke basisschool in Delft. Eerst vertellen we wat over de school en de wijk waarin deze zich bevindt. Vervolgens gaan we in op bewegen tijdens en na de schooldag.

5.1 Achtergrondinformatie

CBS De Waterhof ligt in de wijk Tanthof-West in het zuidwesten van de gemeente Delft. De school is verdeeld over twee locaties, maar komt op termijn in één gezamenlijk gebouw in de wijk terecht. De school telt ongeveer 260 leerlingen, die voornamelijk uit de wijk zelf komen.

‘Leren bewegen en bewegend leren’ is een van de drie leerlijnen van de school (Scholen op de kaart, 2023). Vorig jaar kreeg de school de tweede prijs in de strijd om de titel voor de sportiefste school van Nederland. Dit jaar gaat de school proberen de eerste plaats in de wacht te slepen. De Waterhof is onderdeel van de Stichting Christelijk Onderwijs Delft en omstreken (SCO Delft e.o.).

De directeur werkt sinds dit schooljaar (2023-2024) bij CBS De Waterhof. Ze heeft veel ervaring als schooldirecteur in het basisonderwijs. Ook de groepsleerkracht heeft al jaren ervaring in het onderwijs. Momenteel geeft deze leerkracht les aan groep 5.

De vakleerkracht werkt negentien jaar bij de school en verzorgt lessen bewegingsonderwijs aan de groepen 1 tot en met 8. Daarnaast geeft hij MRT, is hij coördinator van het zogenoemde beweegteam binnen de school, is hij vakgroepcoördinator van de scholenstichting en heeft hij de rol van coach Dynamische schooldag binnen én buiten de scholenstichting. Hiervoor is hij gedetacheerd vanuit SLO (Stichting Leerplan Ontwikkeling landelijk expertisecentrum voor het curriculum).

5.2 Bewegen op CBS De Waterhof

Actieve elementen

De momenten waarop leerlingen van CBS De Waterhof de mogelijkheid krijgen te bewegen, zijn verspreid over de hele dag. Hoe die beweegmomenten eruitzien, beschrijven we hieronder:

Een dag bewegen op CBS De Waterhof

Voor schooltijd



Leerlingen van CBS De Waterhof komen voornamelijk lopend of fietsend naar school. Soms stimuleert de school dit door een bericht in de nieuwsbrief.

Tijdens schooltijd



In de klas

Leerkrachten proberen ervoor te zorgen dat kinderen niet langer dan 30 minuten achter elkaar op hun stoel zitten. Om het zitten te onderbreken zetten ze beweegtussendoortjes in (met SmartBreaks). Daarnaast zetten leerkrachten minimaal twee keer per week een bewegend leren activiteiten in. Onder andere met de methode Fit en Vaardig. De vakleerkracht vertelt hierover: *'Leerlingen antwoorden dan met een bepaalde beweging op een rekensom.'*



De pauze

Leerlingen hebben twee keer per dag de mogelijkheid om buiten te spelen, in totaal 45 minuten. Het buitenspelen is twee keer per week onder begeleiding van een speelpleinbegeleider en twee keer per week met Beweeg Wijs onder begeleiding van een groepsleerkracht. Juniorcoaches (leerlingen uit groep 7 en 8) begeleiden het buitenspelen. Met Beweeg Wijs deelt de groepsleerkracht het schoolplein in kleurenzones in, met specifieke activiteiten per kleurenzone ([figuur 5.1](#)). Buitenspelen met Beweeg Wijs gaat volgens de vakleerkracht erg goed.

Bewegingsonderwijs

Alle leerlingen van De Waterhof krijgen tweemaal per week 45 minuten bewegingsonderwijs van de vakleerkracht. Juniorcoaches uit groep 6 ondersteunen de vakleerkracht bij de gymles van de kleuters.

Voor de invulling van het bewegingsonderwijs werkt de vakleerkracht in lessenseries. Eén lessenserie bestaat uit drie lessen met verdieping in alle drie de doeldomeinen: bewegen verbeteren (les 1 en 2), bewegen regelen (les 1 en 2) en bewegen waarderen (les 3). De lessenseries bestaan uit lessen met vijf of zes activiteiten met een klim-, mik- en spelonderdeel, waardoor de kinderen veel keuze hebben uit activiteiten om te doen.



Bij de tweede les in de serie, waarbij kinderen dezelfde activiteiten kunnen doen, hoeft de vakleerkracht meestal al niet meer uit te leggen hoe de spellen werken; de kinderen komen bij binnenkomst in de gymzaal meteen in beweging.

Om de motorische ontwikkeling van kinderen uit groep 1 tot en met 4 te testen, maakt de vakleerkracht gebruik van de 4 S-en test. Voor groep 5 tot en met 8 gebruikt de vakleerkracht Beweegbaas. Hiermee krijgt hij inzicht in wat de kinderen allemaal al kunnen, en waar nog uitdagingen liggen voor hen.



Overige momenten

- Twee keer per week gebruiken de kleuters de interactieve vloer van Gymlab.
- Regelmatig maakt de vakleerkracht, met aangeleverde lesstof van de groepsleerkracht, een beweegcircuit voor op het schoolplein.
- De speelpleinbegeleider doet soms nog extra spelletjes met de kinderen op het schoolplein, die de kinderen zelf tijdens het buitenspelen of buiten schooltijd ook kunnen spelen.
- Leerlingen, uit groep 1 tot en met 3, met een motorische achterstand krijgen MRT. Dit bepaalt de vakleerkracht op basis van de 4 S-en test.



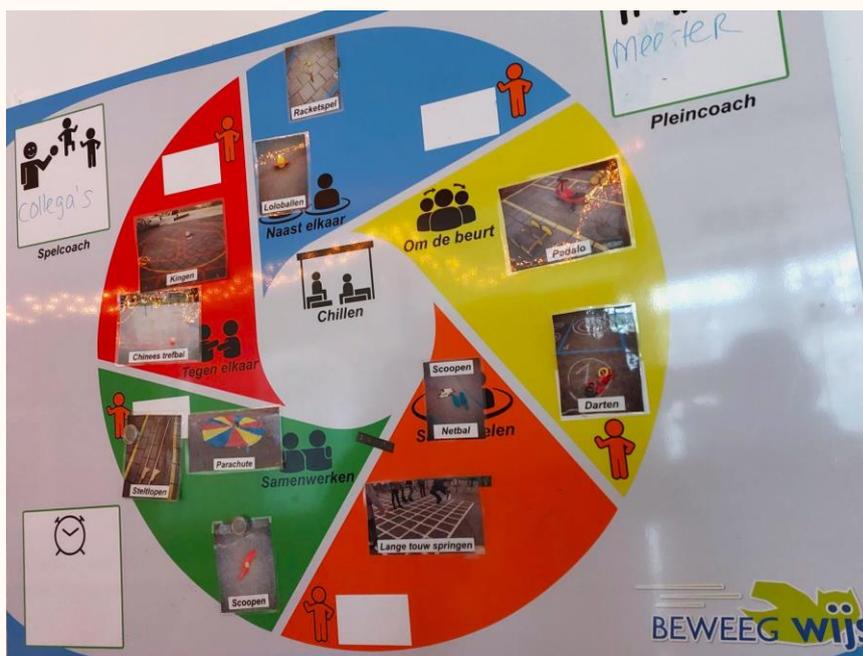
Na schooltijd



Voor alle leerlingen is er de mogelijkheid om tweemaal per week deel te nemen aan naschools aanbod. Dit wordt georganiseerd in samenwerking met Delft voor Elkaar (waar de buurtsportcoaches aan verbonden zijn). Daarnaast organiseert de vakleerkracht één keer in de week naschools aanbod voor kinderen die weinig affiniteit met bewegen hebben. Verder doet de school geregeld mee aan schoolsporttoernooien waar leerlingen bij kunnen aansluiten.

Figuur 5.1

Een bord in de hal van de school, met daarop een rolverdeling en overzicht van mogelijke spelletjes en activiteiten, op basis van de kleuren van Beweeg Wijs



Bron: Eigen afbeelding Mulier Instituut, 2023.

Visie en beleid

De school beschikt over een beleidsplan, waarin onder andere regels en afspraken over bewegen staan. Deze zijn opgesteld door het beweegteam van de school. Het team evalueert de doelen uit het plan jaarlijks en stelt deze zo nodig bij, zo legt de directeur uit. Voor het beweegteam is structureel geld beschikbaar.

Volgens het beleidsplan moeten groepsleerkrachten minimaal tweemaal per week in hun klas bewegend leren inzetten. Daarmee en met andere actieve leervormen of beweegtussendoortjes moet de leerkracht ervoor zorgen dat kinderen niet langer dan 30 minuten achter elkaar op hun stoel zitten.

Verder staat in het beleid dat elk jaar geld beschikbaar komt om nieuw buitenspeelmateriaal te kopen. Daarnaast krijgen de kinderen twee keer per week een les van 45 minuten bewegingsonderwijs aan de hand van vooraf vastgestelde lessenseries. De directeur: **'Dus de hele dag door zijn we [met bewegen] bezig.'**

Het uiteindelijke beleid voor, zoals de deelnemers dat noemen, een dynamische schooldag heeft een lange weg gekend. Ongeveer tien jaar geleden is de vakleerkracht, samen met een team van groepsleerkrachten, begonnen met het stimuleren van bewegen door het buitenspelen te verbeteren. De vakleerkracht zag dat kinderen compensatiegedrag vertoonden, omdat ze de hele dag stil moesten zitten op hun stoel. Kinderen misdroegen zich tijdens de les, maar ook tijdens het buitenspelen. De vakleerkracht:

'Ik hoorde daar veel leerkrachten over klagen, ook over ruzie tijdens het voetballen. Ze wilden het voetballen afschaffen. Ik ben toen een keer op het plein komen kijken. [...] Ik schrok van wat ik zag: het was chaos, het was vijftien tegen vijftien, er was geen goed materiaal. Er waren geen goede voorwaarden gecreëerd. Dus niet gek dat er ruzie was. Dus zo is het begonnen. Er was destijds nog niets bekend over een dynamische schooldag in Nederland.'

Het *Leerteam PR*, dat ontstond uit de samenwerking tussen enkele groepsleerkrachten en de vakleerkracht, begon met het maken van speelpleinkaarten. Deze kaarten konden de groepsleerkrachten gebruiken om spelletjes te begeleiden op het schoolplein. Omdat kinderen al gauw in groten getale de georganiseerde spelletjes gingen spelen, breidde het Leerteam het aantal speelpleinkaarten uit.

Om het buitenspelen nog beter te kunnen begeleiden, heeft de school uiteindelijk hulp ingeschakeld van Beweeg Wijs. Deze hulp was nodig, aldus de vakleerkracht: **'Als groepsleerkracht en vakdocent word je niet opgeleid om buitenspelen te begeleiden; best vreemd, omdat kinderen ongeveer 20 procent van hun schooltijd buiten op het plein zijn.'**

Vervolgens heeft de vakleerkracht zich steeds meer verdiept in het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag. Daardoor zijn de visie en het beleid gevormd zoals die nu zijn.

Sociale en fysieke omgeving

● Sociale omgeving

Om het beweegbeleid op CBS De Waterhof effectief toe te passen, zijn samenwerking en goede communicatie tussen de groepsleerkrachten en de vakleerkracht van belang, legt een groepsleerkracht uit. Ze vertelt dat de vakleerkracht hierin een belangrijke steunpilaar is:

'[naam vakleerkracht] is wel een flinke aandrijver in het geheel; hij maakt ons wel bewust en komt met iets nieuws voor ons om uit te proberen. Zo blijven we wakker. Een karttrekker, een stabiele factor, is dan fijn. Hij heeft die rol gekregen omdat wij het zien zitten.'

De groepsleerkracht ziet een groot voordeel aan het stimuleren van bewegen: **'als kinderen maar in beweging zijn en niet alleen maar zitten. Hiermee zorg je ervoor dat kinderen hun beweegkriebels kunnen wegstrijken. Dat gaat onrust tegen.'** Maar om bewegen te stimuleren is het volgens de groepsleerkracht van belang dat er een veilig klimaat is in de klas: **'dat is een voorwaarde voor kinderen om te bewegen zoals ze willen bewegen'**.

Om bewegen tijdens de schooldag telkens weer onder de aandacht te brengen is dit thema een standaard agendapunt tijdens de teamvergadering. Ook hebben groepsleerkrachten het weleens over bewegen of wisselen ze interessante artikelen met elkaar uit, aldus de directeur.

De groepsleerkracht en directeur benoemen dat er verschil is tussen leerkrachten in hoe ze bewegen stimuleren. De directeur benoemt: **'Iedereen kijkt anders naar wat bewegen is. Soms vinden leerkrachten dat een boek gaan pakken al bewegen is'**. Hoewel nog niet alle groepsleerkrachten op dezelfde manier invulling geven aan het bewegen tijdens de schooldag, is er onder het team wel een breed draagvlak voor.

● Fysieke omgeving

Over de fysieke omgeving geeft de directeur aan dat de schoolomgeving geschikt is om lopend en fietsend naar school te komen:

'Er zijn hier bijna geen auto's en die kunnen hier ook niet hard rijden. Dat geldt ook voor de andere locatie [van De Waterhof]. Het is dus redelijk veilig hier voor de kinderen. De ouders wonen ook bijna allemaal in de wijk, dus ze brengen hun kind gewoon lopend of op de fiets. Tussen de twee gebouwen ben je met de fiets ook sneller'

CBS De Waterhof beschikt over de volgende fysieke voorzieningen om bewegen te stimuleren:

- een schoolplein;
- een speellokaal (voor kleutergym);
- buitenspeelmateriaal, passend bij spelletjes van Beweeg Wijs;
- voor elke klas een beweegkist met klein materiaal voor beweegspelletjes en een beweegpot;
- leermatten voor bewegend leren activiteiten;
- interactieve vloer voor bewegend leren activiteiten.

De gymlessen vinden plaats in de sporthal naast de school.. Ook ligt naast de de school een gemeentelijke speelplek waar de leerlingen kunnen spelen.

Over het schoolplein ([figuur 5.2](#)) zijn de leerkrachten niet zo positief. In ieder geval niet over het plein op de locatie aan de Angolastraat. **'Bij het andere gebouw hebben we een heel groot schoolplein met veel begroeiing, kruipplekken, en dergelijke. We hebben hier een klein plein, maar we gebruiken ook de gemeentelijke locatie naast het plein. Dat mogen we gelukkig gebruiken, anders hebben we te weinig ruimte'**, zo weet de directeur te vertellen.

Maar dankzij de manier waarop het buitenspelen op CBS De Waterhof is ingericht, namelijk met activiteiten van Beweeg Wijs, is de inrichting van het schoolplein niet bepalend voor hoe (intensief) kinderen spelen tijdens het speelkwartier.

De leermatten zijn een middel om ook in het schoolgebouw actief met (bewegend) leren aan de slag te kunnen, bijvoorbeeld als het regent. De leerlingen kunnen hier allerlei soorten educatieve spelletjes mee doen, bijvoorbeeld om de tafels te leren.

Sommige groepsleerkrachten vinden het gebruik van de matten nog weleens lastig: **'ik heb net aan [de vakleerkracht] gevraagd of hij met ons de tafels wil doen'**. En daar wringt het volgens de groepsleerkracht soms. Volgens haar zou er standaard iemand bij moeten zijn, bijvoorbeeld een onderwijsassistent, om het gebruik van de leermatten te begeleiden. Zo kunnen de groepsleerkrachten er effectiever mee werken, zonder er zelf veel tijd aan kwijt te zijn.

De vakleerkracht geeft aan dat hij denkt dat het gebruik van de leermatten makkelijker zou gaan als kinderen van jongs af aan met deze werkvormen bekend raken.

Figuur 5.2

Een deel van het schoolplein (links), en een deel van het schoolplein met achter het hek een gemeentelijke speelplek (rechts)



Bron: Eigen materiaal Mulier Instituut, 2023.

Stakeholders

Verschillende mensen en partijen werken met elkaar samen om de schooldag zo dynamisch mogelijk te maken.

Interne stakeholders zijn:

- de directeur: faciliteert en ondersteunt de uitvoering van het beweegbeleid;
- de vakleerkracht:
 - verzorgt bewegingsonderwijs voor alle leerjaren;
 - biedt MRT aan;
 - ondersteunt groepsleerkrachten bij het inzetten van bewegend leren;
 - leidt het beweegteam;
 - betrokken bij schoolsporttoernooien;
 - betrokken bij naschools sportaanbod;
 - coach dynamische schooldag binnen en buiten de scholenstichting;
- de groepsleerkrachten: zetten tijdens hun lessen beweegtussendoortjes en bewegend leren in;
- de leerlingen: in hun rol als juniorcoaches;
- het beweegteam, bestaand uit twee groepsleerkrachten, de speelpleinbegeleider, de vakleerkracht, de buurtsportcoach en één ouder:
 - vormt en evalueert het beweegbeleid;
 - inspireert, adviseert en informeert het team over al het bewegen in en om school;
 - zorgt ervoor dat bewegen op de agenda blijft staan voor het hele schoolteam;
- de speelpleinbegeleider: is speciaal in dienst om tweemaal per week (in de toekomst viermaal per week) het buitenspelen te begeleiden; begeleidt en instrueert ook de juniorcoaches.

Externe stakeholders zijn:

- de buurtsportcoaches (via Delft voor Elkaar): organiseren sportieve activiteiten in de wijk, vaak tijdens schoolvakanties, en zijn betrokken bij het naschools sportaanbod;
- methoden als Fit en Vaardig⁴ en SmartBreaks⁵: deze methoden zet de school in voor bewegend leren;
- Wim van Gelder: expert voor advies aan de vakleerkracht over bewegend leren;
- Chris Hazelebach: adviseur over bewegingsonderwijs.

Bij het opstellen en uitvoeren van het beweegbeleid zijn dus verschillende stakeholders betrokken. De vakleerkracht is de drijvende kracht achter de inzet van deze verschillende partijen. Het team van CBS De Waterhof ziet hem als kartrekker en stabiele factor.

Toch heeft de directeur er vertrouwen in dat de school het, mocht dat nodig zijn, ook zonder de vakleerkracht kan: **'Als [de vakleerkracht] wegvalt, blijven we beweegtussendoortjes en bewegend leren doen. We moeten dat blijven stimuleren. De manier van gym geven zal dan anders zijn, dat wel.'** Ook de manier waarop het buitenspelen nu is vormgegeven zou standhouden.

5.3 Kansen om meer te bewegen

De vakleerkracht is erg tevreden over het buitenspelen volgens de methode van Beweeg Wijs. Maar, zo vertelt de hij: **'er valt in het gewone buitenspelen nog winst te behalen. Dan gaan we weer terug in de tijd: vijftien tegen vijftien buitenspelen, kinderen staan passief langs de kant, er zijn kinderen alleen...'**

De vakleerkracht probeert deze terugval te ondervangen door op deze dagen extra speelmateriaal in te zetten, zodat kinderen toch verschillende spelletjes kunnen doen.

5.4 Tips voor andere scholen

Voor scholen die kinderen tijdens de schooldag net als De Waterhof ook meer in beweging willen krijgen, hebben de directeur, de vakleerkracht en de groepsleerkracht nog een aantal tips:

- De directeur: **'Begin met iets kleins, laat kinderen meer bewegen. De kinderen met concentratieproblemen worden er zo weer even bijgehaald. Die beweegtussendoortjes zijn makkelijk te implementeren.'**
- De groepsleerkracht: **'Begin klein: ga eerst eens kijken hoe kinderen reageren als je een SmartBreak opzet. Wat gebeurt er in de groep? Dat moet eerst goed gaan, anders ben je alleen maar een politieagent. Dat zou niet de bedoeling moeten zijn van bewegend leren/beweegtussendoortjes. Doe ook waar jij je**

⁴ Een lesprogramma met bewegend leren-activiteiten ontwikkeld door o.a. de Rijksuniversiteit Groningen op basis van wetenschappelijk onderzoek.

⁵ Een lesprogramma met diverse in te zetten beweegtussendoortjes/energizers van vijf minuten, om leerlingen tussen het vele zitten door even in beweging te brengen.

prettig bij voelt, wat voor jou overzichtelijk is. Kijk wat de kinderen jou teruggeven.'

- > De vakleerkracht: **'Gouden tip: haal iemand in huis die kan inspireren en kan vertellen wat de mogelijkheden zijn. Ga dan nadenken wat je wilt als school.'**

Al met al is de aanbeveling om te beginnen in kleine stapjes en bij wat het makkelijkst is, en daarna pas aan de slag te gaan met moeilijkere activiteiten zoals bewegend leren.

Om te leren wat er allemaal mogelijk is en na te denken wat je als school wilt bereiken door bewegen in te zetten, kan het helpen om een ervaringsdeskundige of kartrekker uit te nodigen of in dienst te nemen. Zo kan de transitie naar een dynamische school langzaam van start gaan.



Casus 4: KBS De Spits

In dit hoofdstuk lichten we KBS De Spits uit, een katholieke basisschool. We vertellen eerst wat over de school en de wijk waarin deze zich bevindt. Vervolgens gaan we in op bewegen tijdens en na de schooldag.

6.1 Achtergrondinformatie

KBS De Spits is een basisschool in Lunetten, onderdeel van de wijk Zuid in Utrecht. De school is onderdeel van de Katholieke Scholenstichting Utrecht (KSU) en telt ruim vierhonderd leerlingen.

De school profileert zich op het gebied van uitdagend onderwijs, waaronder voltijds hoogbegaafdenonderwijs voor hoogbegaafde leerlingen (Scholen op de kaart, 2023). De school hanteert een continurooster, dus de kinderen gaan de tijdens de schooldag niet naar huis of de tussenschoolse opvang.

De directeur werkt ruim vijftien jaar bij de school en combineert zijn functie bij De Spits met een functie als directeur bij een basisschool in Overvecht. De groepsleerkracht, twaalf jaar werkzaam bij KBS De Spits, geeft les aan de groepen 3 en 4 binnen het hoogbegaafdenonderwijs. De vakleerkracht is ongeveer twee jaar in dienst bij De Spits.

6.2 Bewegen op KBS De Spits

Actieve elementen

De momenten waarop leerlingen van KBS De Spits de mogelijkheid krijgen om te bewegen, beschrijven we hieronder:

Een dag bewegen op KBS De Spits

Voor schooltijd



Bijna alle kinderen komen lopend of op de fiets naar school. In de nieuwsbrief spoort de school ouders aan hun kind fietsend of lopend naar school te laten gaan.

Tijdens schooltijd



In de klas
Enkele leerkrachten zetten tijdens de les energizers in en/of zetten buiten een letter- of rekenspel uit. Dit gebeurt nog niet in elke klas, en ook niet structureel. Wel wordt het gebruikelijker dat kinderen even mogen staan tijdens de uitleg, zelf een plekje mogen zoeken om zelfstandig te lezen of zelfstandig gaan werken buiten het klaslokaal.



De pauze

Leerlingen spelen 15 minuten buiten tijdens de ochtendpauze en 15 minuten tijdens de middagpauze. Groepsleerkrachten proberen de kinderen op verschillende manieren te stimuleren om andere spellen te proberen tijdens het buitenspelen. Zo is er voetbalvrije vrijdag, waarbij kinderen andere spellen moeten gaan verzinnen.



Bewegingsonderwijs

Alle leerlingen krijgen tweemaal per week 50 minuten bewegingsonderwijs. Bij de kleuters verzorgt een groepsleerkracht deze les. Leerlingen uit groep 3 tot en met 8 krijgen één of twee keer per week les van een vakleerkracht. De groepen die één keer per week les van een vakleerkracht krijgen, krijgen op de andere lesdag bewegingsonderwijs van een groepsleerkracht. Het verschilt per groepsleerkracht of zij bevoegd zijn. Tijdens de les bewegingsonderwijs krijgen kinderen les volgens de twaalf leerlijnen uit het bewegingsonderwijs.

Om de motorische ontwikkeling van kinderen te monitoren werkt de vakleerkracht met ParnasSys. Maar, zo vertelt de vakleerkracht: *'[d]at [...] zegt heel weinig over wat het kind nou kan. We willen meer informatie kunnen geven naar ouders.'* De vakleerkracht is momenteel aan het onderzoeken welk leerlingvolgsysteem beter past.



Overige momenten

- > Leerlingen kunnen deelnemen aan jaarlijkse schoolsporttoernooien.
- > De school doet mee aan de Koningsspelen.
- > Eens in de twee jaar organiseert de vakleerkracht samen met de groepsleerkracht een sportdag.

Na schooltijd



Op KBS de Spits is er geen mogelijkheid tot naschools aanbod.

Visie en beleid

De visie van de school is 'een gezonde geest in een gezond lichaam' wanneer het gaat om sporten en bewegen tijdens de schooldag. **'Dit vinden wij wel belangrijk'**, aldus de directeur. Bij het bewegen op school gaat het niet om de prestatie, maar om het leerproces.

In het beleid van de school staat beschreven dat kinderen twee keer per week vijftig minuten bewegingsonderwijs krijgen. Ook staat beschreven dat kinderen twee keer per dag buitenspelen op het schoolplein.

Sociale en fysieke omgeving

● Sociale omgeving

Binnen het team is er nog niet veel aandacht voor bewegen tijdens de schooldag. Los van de aandacht die de vakleerkracht aan bewegen besteedt tijdens de studiedagen, wanneer hij dat kan, is er tussen de leerkrachten onder elkaar weinig overleg over mogelijkheden om bewegen tijdens de schooldag te stimuleren. Een groepsleerkracht zegt hierover: **'Ik heb niet het idee dat er een bepaalde visie of schoolaanpak is. Ik heb wel behoefte aan dat dit meer met elkaar besproken wordt.'** Wel weet de groepsleerkracht dat veel leerkrachten het belangrijk vinden dat kinderen voldoende bewegen en dit goed leren.

De directeur is wel actief bezig zijn team in beweging te brengen: **'we hebben met elf mensen met de singelloop meegelopen [...]. Ik ben een tijd lang meer op de fiets gekomen, waardoor meer mensen zijn gaan fietsen. Bij de sponsorloop loop ik ook mee.'**

Tijdens het buitenspelen is de rol van groepsleerkrachten klein, **'te klein'**, volgens de directeur. Het speelgebied strekt zich uit over meerdere pleinen, waardoor het lastig is voor leerkrachten om goed te kunnen observeren én kinderen te stimuleren actief te spelen. De school onderzoekt daarom nu of het mogelijk is om extra sport aan te bieden tijdens de pauze met hulp van studenten met een CIOS-achtergrond of een opleiding aan het Sport College.

● Fysieke omgeving

KBS De Spits beschikt over de volgende fysieke voorzieningen om bewegen te stimuleren:

- > een uitdagend schoolplein voor de onderbouw;
- > een uitdagend schoolplein voor de midden- en bovenbouw;
- > een Cruyff Court;
- > een schoolplein op de tijdelijke locatie met een Court en een tafeltennistafel;
- > een speelzaal voor de onderbouw.

De gymlessen vinden plaats in een van de twee gymzalen tegenover de school. Deze gymzalen deelt de school met twee andere scholen.

De schoolomgeving is volgens de directeur relatief veilig. De meeste straten zijn autoluw, dus kinderen kunnen gemakkelijk wandelend of fietsend naar school. Wel halen jongeren uit de buurt volgens de directeur 'ongein' uit en zijn er **'binnen de wijk [...] kinderen die het leuk vinden om kinderen te pesten die naar school komen of hier vanaf komen. Ook zijn er andere onveilige situaties [...]. Er is minder toezicht. Ik denk dat criminaliteit toeneemt.'** De school probeert hier in samenwerking met de gemeente wat aan te doen.

Een paar jaar geleden zijn de schoolpleinen van KBS De Spits grondig gerenoveerd. De pleinen zijn nu groener, hebben natuurlijke speelelementen en zijn uitdagender ([figuur 6.1](#)). De kinderen en de vorige vakleerkracht hebben zelf meegedacht over de inrichting van de huidige schoolpleinen. **'Ik vind het heel tof hoe het schoolplein eruitziet'**, laat een groepsleerkracht over het nieuwe schoolplein weten.

Volgens de directeur heeft de vernieuwde speelruimte veel voordelen. De kinderen spelen nu actiever en spelen meer verschillende spellen. Daarnaast ontstaan nu minder snel conflicten op het schoolplein onder de kinderen, omdat ze de ruimte nu makkelijker voor meerdere activiteiten tegelijk kunnen gebruiken.

Verder zorgt het vele groen ervoor dat de omgeving minder geluidsoverlast ervaart, en helpt het natuurlijk bij de opvang van regenwater en het tegengaan van hittestress (klimaatadaptatie). Een groen schoolplein kent dus meerdere voordelen.

Figuur 6.1

Een deel van het schoolplein voor de onderbouw (links) en voor de midden- en bovenbouw (rechts)



Bron: KBS De Spits, 2023.

Met de twee gymzalen is de vakleerkracht in principe tevreden, maar hij ziet nog mogelijkheden voor verbetering:

'Als alles zou kunnen zou ik heel graag een gymzaal aan de school vast willen hebben, met de nieuwste en makkelijkste spullen. Ik mis nu wel echt de ringstellen, die ik niet goed voor iedereen passend kan maken. Het materiaal mag nog wel wat beter.'

Stakeholders

Verschillende personen en partijen zijn betrokken bij het stimuleren van kinderen om te bewegen tijdens de schooldag op KBS De Spits.

Interne stakeholders zijn:

- de directeur: controleert en faciliteert beleid en de uitvoering daarvan;
- de vakleerkracht:
 - verantwoordelijk voor het bewegingsonderwijs;
 - organiseert sportdagen, -activiteiten en -toernooien;
 - onderdeel van het kernteam rondom bewegen;
 - stelt beweegbeleid op (vooral in het kader van bewegingsonderwijs);

- de groepsleerkrachten: stimuleren bewegen tijdens de les via *energizers* en soms bewegend leren activiteiten. Verder surveilleren ze in de pauze.

Externe stakeholders zijn:

- lokale sportverenigingen: geven soms een proefles tijdens de les bewegingsonderwijs om kinderen bekend te maken met lokaal sportaanbod, zodat ze misschien lid worden van een vereniging. Helpen ook met de Koningssspelen en de tweejaarlijkse sportdag;
- lokale organisaties als LUNA Movement: organiseren activiteiten in de buurt om kinderen en jongeren meer te laten bewegen en in beweging te houden. De school heeft hier contact mee;
- SportUtrecht: verzorgt incidenteel een *clinic* tijdens een les bewegingsonderwijs, of na schooltijd;
- de Pabo: de vakleerkracht begeleidt studenten bij het geven van lessen bewegingsonderwijs;
- MBO Utrecht/Sport College: helpt incidenteel bij het organiseren van sportevenementen, zoals de tweejaarlijkse sportdag;
- de gemeente: beheert de gymzalen en vervangt wanneer nodig gymtoestellen en sport- en spelmateriaal.

Verder is de school veel samenwerkingen aangegaan om de schoolpleinen te renoveren, zoals met Stichting Het Gehandicapte Kind, gemeente Utrecht, De Stichtse Rijnlanden (waterschap) en de lokale ondernemersvereniging. Over die laatste samenwerking is de school erg tevreden. Deze heeft een mooi resultaat opgeleverd.

6.3 Kansen om meer te bewegen

Op KBS de spits willen ze kinderen stimuleren om tijdens de schooldag meer te bewegen en hen laten kennismaken met diverse sporten. Hiervoor is het essentieel dat er iemand voor de klas staat die kinderen kan enthousiasmeren. **'Het valt en staat deels met wie er is; [...] je moet geen incidentmethode hebben'**, legt de directeur uit. Zo waren er een tijdje leerkrachten die met hun klas de Daily Mile liepen, maar na het vertrek van deze leerkrachten zijn deze klassen hier mee gestopt.

Hetzelfde geldt voor het inzetten van energizers en bewegend leren activiteiten. De directeur vertelt hierover: **'Ik heb het idee dat dit [bewegend leren] nog wel wat meer mag, maar dit vraagt wat meer flexibiliteit van de leerkrachten waarin te zien is dat leerkrachten soms wat lastiger kunnen schakelen.'**

De groepsleerkracht mist inspiratie en focus voor het inzetten van energizers of bewegend leren activiteiten. Het ontbreekt volgens hem aan iemand die bewegend leren kan trekken: de school beschikt over één vakleerkracht bewegingsonderwijs, en die is vrijwel elk moment van zijn beschikbare tijd bezig met bewegingsonderwijs.

Ook zou de groepsleerkracht meer materiaal willen om met bewegend leren aan de slag te kunnen in zijn klas. Een bepaalde methode gebruikt de school namelijk niet; groepsleerkrachten passen bewegen tijdens de les naar eigen inzicht toe.

Ook liggen er nog kansen om bewegen te stimuleren door naschools aanbod op te zetten. Met de hulp van een beweegmakelaar was er in het verleden wel de mogelijkheid tot deelname aan naschools aanbod. Maar toen daar geen subsidie meer voor was, viel de beweegmakelaar weg. De vakleerkracht zou dit wel willen organiseren, maar door een gebrek aan tijd lukt dit niet. Nu proberen ze binnen de school samen met de kinderopvang naschools aanbod te organiseren.

Om meer te kunnen doen, hoopt de directeur dat de school weer subsidie krijgt. Zo kunnen zij meer aan de slag met bewegend leren, naschools aanbod aanbieden en misschien een tweede vakleerkracht in dienst nemen die de huidige vakleerkracht wat kan ontlasten. De vakleerkracht legt hierover uit:

'ik [zou] heel graag willen dat kinderen drie keer per week kunnen sporten, maar ik verwacht dat dit niet haalbaar is, dus ik hoop dat dit wel wat meer te behalen valt door meer bewegend leren in te voegen. [...] de twee lessen die we nu hebben zijn voldoende voor de goede motoriek, maar niet voor [het voorkomen van] de gewichtstoename van kinderen. [...] Voor de kinderen is het hoe meer bewegen hoe lekkerder.'

De vakleerkracht zou dan ook graag aan de slag gaan met kinderen die achterlopen in hun motorische ontwikkeling door MRT aan te bieden.

6.4 Tips voor andere scholen

Op basis van eigen ervaringen en wensen geven de directeur, groepsleerkracht en vakleerkracht tips mee voor andere scholen die met bewegen tijdens de schooldag aan de slag willen:

- De directeur: **'Ga het vooral niet alleen doen, ga leren met elkaar, pak dingen die al uitgevonden zijn op. Als je een experiment ergens begint, doe dit dan met je team, als het slaagt dan kan je het in je organisatie invoeren. Daarnaast is het ook van belang om ouders te betrekken.'**
- De groepsleerkracht: **'De vakleerkracht en andere collega's kunnen ondersteunen [om meer bewegen te stimuleren].'** Zo kan het team van elkaar leren, en elkaar inspireren om bewegend leren op verschillende manieren in te zetten.
- De vakleerkracht: **'Durf de stap te nemen. Gewoon doen; alles wat uiteindelijk is gelukt is mooi meegenomen.'**

KBS De Spits is zelf nog zoekende naar manieren om bewegen tijdens de schooldag effectiever in te zetten, maar heeft met het uitdagende schoolplein en de bereidwilligheid onder het personeel veel potentie.



Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk vatten we de bevindingen van de casestudies samen, aan de hand van de onderzoeksvraag: 'Op welke manier worden kinderen op de geselecteerde vier scholen gestimuleerd om meer te bewegen tijdens de schooldag?' Vervolgens doen we aanbevelingen voor scholen, beleidsmakers en onderzoekers.

7.1 Meer bewegen tijdens de schooldag

In dit rapport hebben wij van vier scholen beschreven hoe zij meer bewegen tijdens de schooldag stimuleren. Dit hebben we gedaan aan de hand van het CAS Framework.

Er zijn verschillen tussen de vier scholen. Op Het Lichtpunt, de Margarethaschool en De Waterhof is er een duidelijke invulling voor de implementatie van een actieve schooldag. Basisschool De Spits bevindt zich nog in een ander stadium, met minder structurele inbedding van bewegen gedurende de schooldag.

Hieronder beschrijven we hoe op Het Lichtpunt, de Margarethaschool en De Waterhof de actieve elementen, het beleid, de omgeving en de stakeholders bijdragen aan het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag.

Actieve elementen

In de casestudies komen een aantal actieve elementen om bewegen te stimuleren vaker naar voren. Dit zijn bewegend leren en energizers, bewegingsonderwijs, buitenspelen en naschools aanbod.

● Bewegend leren en energizers

Op Het Lichtpunt en De Waterhof zetten leerkrachten structureel bewegend leren en energizers in. Op de Margarethaschool doen leerkrachten dit nog niet structureel. Zij ervaren dat het lastig is om geschikte bewegend leren activiteiten te vinden of te bedenken. Binnen de school ligt momenteel de focus dan ook op bewegend leren.

● Bewegingsonderwijs

Op alle drie de scholen krijgen alle leerlingen de verplichte twee lessen bewegingsonderwijs van 45 minuten van een vakleerkracht. Daarnaast zetten de drie scholen in op de motorische ontwikkeling van leerlingen uit de onderbouw.

Op Het Lichtpunt en de Margarethaschool krijgen leerlingen uit groep 1-2 een derde lesuur bewegingsonderwijs. Mindere bewegers op de Margarethaschool krijgen daarnaast een extra bewegles onder schooltijd. Op De Waterhof is dit ook het geval voor mindere bewegers uit groep 1-3.

● Buitenspelen

Het moment waarop kinderen de mogelijkheid krijgen om naar buiten te gaan, de pauze, noemen ze op Het Lichtpunt en De Waterhof 'buitenspelen'. Hiermee benadrukken ze dat dit moment bedoeld is om te bewegen.

Naast bewegen is het doel van buitenspelen ook dat kinderen 'leren' buitenspelen. Dit doen de scholen door het buitenspelen te organiseren met activiteiten, begeleid door een schoolpleincoach en juniorcoaches. Op de Margarethaschool ondersteunen studenten één keer per week tijdens de pauze door het inzetten van extra materialen.

● Naschools aanbod

Ook hebben alle drie de scholen een naschools beweeg- of sportaanbod. Dit bestaat uit verschillende, afwisselende sport- en beweegactiviteiten. Hier mogen alle leerlingen bij aansluiten.

Beleid

Op alle drie de scholen is bewegen in het beleid verankerd, maar bij de ene school meer dan bij de andere. Bepalend voor in hoeverre kinderen op verschillende momenten van de dag bewegen, is dat de beweegmomenten in het beleid verankerd moeten zijn (Woods et al., 2021).

Op Het Lichtpunt en De Waterhof staat in het beleid beschreven dat kinderen elke 30 minuten moeten bewegen. Dit passen ze ook in de praktijk toe. Vewegen stimuleren gebeurt hierdoor tijdens de hele schooldag, en niet alleen tijdens de 'vaste' beweegmomenten zoals de pauze of de lessen bewegingsonderwijs.

Een ander aspect dat in het beleid verankerd is bij alle drie de scholen, is het aantal fte aan vakleerkrachten bewegingsonderwijs dat in dienst is. Op basisschool Het Lichtpunt en de Margarethaschool is dit meer dan 2 fte aan vakleerkrachten. Op basisschool De Waterhof is er 1 fte aan vakleerkrachten in dienst, maar daarnaast is er een speelpleinbegeleider in dienst die actief is tijdens het buitenspelen.

Overkoepelend is te zien dat het beleid over bewegen op school met steeds kleine stappen gevormd is, en dat dit vaak een lange adem van meerdere betrokkenen vergt.

Sociale en fysieke omgeving

Draagvlak in de sociale omgeving lijkt van belang om meer bewegen tijdens de schooldag succesvol te implementeren. Een belangrijk onderdeel van de sociale omgeving is een kernteam, bijvoorbeeld een beweegteam. Op alle drie de basisscholen is zo'n beweegteam actief. Zij ondersteunen het docententeam in het stimuleren van bewegen.

Een andere belangrijke factor binnen alle drie de scholen is een kartrekker. Dit is ofwel de directeur, ofwel de vakleerkracht die de mogelijkheden creëert of krijgt om bewegen onderdeel te maken van de identiteit van de school. Op alle drie scholen is

ook te zien dat er korte lijntjes zijn tussen de vakleerkracht(en) en de groepsleerkrachten. Dit draagt bij aan het creëren en behouden van draagvlak.

De inrichting van de fysieke omgeving voor het stimuleren van bewegen verschilt tussen de scholen. Uit de casestudies blijkt dat voornamelijk de manier waarop de sociale omgeving gebruik maakt van de fysieke omgeving van belang is bij het stimuleren van bewegen.

Een voorbeeld is een relatief onaantrekkelijk of klein schoolplein waarop leerlingen ondanks de weinig uitnodigende omgeving (hardware) alsnog succesvol door de sociale omgeving (software/orgware), gestimuleerd worden om te bewegen.

Stakeholders

Bij het stimuleren van bewegen betrekken de drie scholen verschillende stakeholders. De interne stakeholders komen op de drie scholen overeen. Dit zijn vaak de directeur, het docententeam en de leerlingen. De externe stakeholders verschillen per school. Dit zijn onder andere sportverenigingen, buurtsportcoaches, aanbieders van bewegend leren en organisaties voor het ondersteunen van het buitenspelen.

Hele-schoolaanpak voor het stimuleren van bewegen

Op Het Lichtpunt, de Margarethaschool en De Waterhof zorgen het beleid, de fysieke en sociale omgeving, de stakeholders en de samenhang tussen deze onderdelen ervoor dat kinderen meer bewegen tijdens de schooldag. Zo werken ze aan een hele-schoolaanpak (*whole-school approach*), waardoor ze meer bewegen op school structureel inbedden. Dit is bij alle drie de scholen het resultaat van (jaren)lange inspanning.

Bij deze scholen is het belang van het draagvlak in de sociale omgeving zichtbaar. Degenen die bewegen moeten stimuleren, de groepsleerkrachten, zijn namelijk cruciaal voor de structurele implementatie van meer bewegen (vertaling van beleid naar praktijk). De casestudies maken inzichtelijk dat de verschillende onderdelen van het CAS Framework er in samenhang met elkaar voor zorgen dat bewegen structureel onderdeel is van de schooldag.

Basisschool De Spits

Basisschool De Spits bevindt zich in een andere fase dan de andere drie scholen. Ook De Spits benadrukt het belang van bewegen. Dit komt voornamelijk tot uiting in inrichting of aanpassing van de fysieke omgeving, zoals het schoolplein dat leerlingen uitnodigt tot bewegen.

Structurele inbedding van bewegen in de verschillende actieve elementen, het beleid, de sociale omgeving en de stakeholders ontbreekt nog. Voor de invulling van het stimuleren van bewegen op deze onderdelen is er (nog) geen duidelijke kartrekker.

7.2 Aanbevelingen voor scholen

Meer bewegen tijdens de schooldag begint met kleine stappen

Om meer bewegen tijdens de schooldag te implementeren zijn de drie vooroplopende scholen met kleine stappen begonnen. De vertegenwoordigers van deze scholen geven zelf de tip om klein te beginnen. Ze suggereren om te beginnen met actieve elementen die op school het makkelijkst aan te passen of in te voeren zijn, zoals buitenspelen.

Voor een duurzame implementatie is het van belang om de actieve elementen vast te leggen in het beleid, stakeholders erbij te betrekken en de omgeving hierop in te richten. Het is belangrijk om niet te snel te willen: duurzame implementatie van meer bewegen kost tijd (Morris et al., 2023).

Sociale omgeving als anker voor het stimuleren van bewegen

Hoe het beleid tot uiting komt in de praktijk, hangt af van de sociale omgeving en het gedrag van de stakeholders (Daly-Smith et al., 2020; Haapala et al., 2016). De cultuur die binnen de school heerst, is een drijfveer voor het implementeren van verandering binnen een school (Daly-Smith et al., 2020).

Het beïnvloeden van deze cultuur begint veelal bij één persoon, bijvoorbeeld de directeur of de vakleerkracht. Deze persoon is de kartrekker voor het implementeren van meer bewegen tijdens de schooldag. Om dit tot uiting te laten komen is samenwerking tussen het hele team van groot belang (Don & Raman, 2019).

Hiervoor is het startpunt om te werken aan de motivatie en aan de vaardigheden van leerkrachten om bewegen te stimuleren. Een kernteam (vaak een beweegteam genoemd) kan hierbij ondersteunen.

7.3 Aanbeveling voor beleidsmakers

Bewegen als onderdeel van het schoolbeleid is de basis

Om bewegen onderdeel te maken van het DNA van de school raden wij aan om in het beleid op alle onderdelen van het CAS Framework in te zetten. Beschrijf hierbij doelstellingen en/of afspraken voor het stimuleren van bewegen. Zo wordt bewegen een structureel onderdeel van de schooldag.

7.4 Aanbeveling voor onderzoek

Pas het CAS Framework toe

Door het CAS Framework te gebruiken hebben we per school inzicht gekregen in hoe zij invulling geven aan de verschillende onderdelen om tot een succesvolle aanpak te komen voor het stimuleren van bewegen. Voor het toepassen van het CAS Framework in Nederland adviseren wij om het te vertalen naar de Nederlandse context. We raden aan om aan de hand van het Framework bij basisscholen te evalueren binnen welke onderdelen van het Framework er kansen liggen voor het stimuleren van bewegen.



Bronnen

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023).

Beweeggedrag jeugd.

<https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85457NED/table?ts=1685693975751>

Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J. B., Singh, A. S., Tjomsland, H. E., Sherar, L. B., Chalkley, A., Routen, A., Shickle, D., Bingham, D. D., Barber, S., Van Sluijs, E. M. F., Fairclough, S. J., & McKenna, J. (2020).

Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>

Don, Y., & Raman, A. (2019).

School management and leadership: Teamwork in schools. *ResearchGate*.

https://www.researchgate.net/publication/340479493_SCHOOL_MANAGEMENT_AND_LEADERSHIP_TEAMWORK_IN_SCHOOLS

Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A., Hughes, A., & Reilly, J. J. (2020).

Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1).

<https://doi.org/10.1111/obr.12953>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. (2020).

Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)

Haapala, H., Hirvensalo, M., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., Laakso, L., & Tammelin, T. (2016).

Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish Schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1442–1453. <https://doi.org/10.1111/sms.12790>

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2021).

Regeling van de Minister voor Basis- en Voortgezet Onderwijs en Media van 16 juli 2021, nr. PO/28571561, houdende regels voor subsidieverstrekking ten behoeve van impuls en innovatie in het bewegingsonderwijs (Subsidieregeling impuls en innovatie bewegingsonderwijs). Officiële bekendmakingen.nl.

<https://zoek.officiële bekendmakingen.nl/stcrt-2021-35920.html>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2017).

Nationaal Sportakkoord: sport verenigt Nederland.

Mombarg, R., De Bruijn, A., Smits, I., Hemker, B. T., Hartman, E., Bosker, R., & Timmermans, A. (2021).

Development of fundamental motor skills between 2006 and 2016 in Dutch primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(6), 583–600. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2006621>

Slot-Heijs, J. J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J. M. H. (2021).

Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2021: 2-meting. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26377/bewegingsonderwijs-en-sport-in-het-primair-onderwijs-2021-2-meting/>

The Daily Mile. (2022).

Over the Daily Mile. <https://thedailymile.nl/over-the-daily-mile/>

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019).

Trends in U.S. Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>

Westerbroek, M., & Singh, A. S. (2023).

Meer bewegen tijdens de schooldag: mogelijkheden en behoeften volgens schooldirecteuren en leerkrachten. Mulier Instituut. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27539/meer-bewegen-tijdens-de-schooldag/>

Woods, C., Volf, K., Kelly, L., Casey, B., Gelius, P., Messing, S., Forberger, S., Lakerveld, J., Żukowska, J., & Bengoechea, E. G. (2021).

The evidence for the impact of policy on physical activity outcomes within the school setting: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science (Online)*, 10(3), 263–276. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.01.006>

Marthe Westerbroek
m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Sofie Vrieswijk
s.vrieswijk@mulierinstituut.nl

Robin Rauws
r.rauws@mulierinstituut.nl

Amika Singh
a.singh@mulierinstituut.nl