Dit zijn de meest beweegrijke vo-scholen van Nederland in 2025

In het primair onderwijs is bewegen gedurende de schooldag vanzelfsprekender dan in het voortgezet onderwijs (vo). Naast lichamelijke opvoeding (LO), ook wel Bewegen & Sport (B&S) genoemd, bestaat de dag vooral uit: zitten tijdens de les, in de pauze en bij het huiswerk maken. Dat kan anders! Het Stedelijk College Eindhoven locatie Oude Bossche Baan – winnaar van de Beweegrijke School Award 2025 – en de andere genomineerde vo-scholen delen hun aanpak en tips. | Shanna Kulik en Sarah Wouters

Beweegmomenten zitten niet van nature in de schooldag van een middelbare scholier. Naast de gymlessen is stilzitten tijdens de les de norm. Schoolpleinen nodigen vaak niet uit tot bewegen en rennen op de gangen wordt meestal niet gewaardeerd. Meer beweging is echter hard nodig, want jongeren van 12 tot en met 17 jaar voldoen steeds minder aan de beweegrichtlijnen en zitten 10,4 uur op een gemiddelde dag. Hoe kunnen scholen een actieve en beweegrijke schooldag creëren en zo bijdragen aan de gezondheid en het welzijn van leerlingen?

Energizers tijdens de les

Om met de grootste uitdaging te starten: hoe laat je leerlingen bewegen in reguliere lesuren? Hoe krijg je docenten wiskunde en Frans zo ver om bijvoorbeeld een energizer te doen? Mathijs Rosielle, vakdocent Stedelijk College Eindhoven: “Wij hebben met de vakgroep B&S een reeks energizers bedacht die we Move Breakers noemen. Het zijn kleine beweegspelletjes die je binnen een paar minuten kunt doen in de klas (zie illustratie). We hebben ze gebundeld in een kaartenset en die gepresenteerd op een studiedag, zodat alle docenten ermee konden oefenen. Alle collega’s hebben ze gekregen en ze liggen in alle klassen. Tijdens workshops horen we van sommige collega’s dat ze het spannend vinden om ze te gebruiken, uit angst voor chaos. Ze vinden de overgang van energizer naar ‘werken’ lastig. Collega’s die het wél gebruiken ervaren juist hoe leerlingen door even te bewegen hun hoofd leegmaken en dat beweging juist bijdraagt aan gedragsregulatie.”

Pauzesport met materialen en begeleiding

Ook de pauzes lenen zich goed om leerlingen in beweging te brengen, maar je moet ze wel helpen. Een saai betegeld schoolplein zonder materialen en begeleiding nodigt niet uit tot bewegen. Het Blariacumcollege in Venlo haalt zowel de materialen als de begeleiding actief in huis. Vakdocent Robin van Rijswijck: “Wij zetten ons atrium in als beweegplek. Samen met de combinatiefunctionaris van de gemeente en lokale sportaanbieders bieden we steeds andere sporten aan in de pauzes. Stagiaires sportkunde helpen bij de begeleiding. Je kunt het zo gek niet bedenken of het kan bij ons: een obstacle run, een BMX-parcours en een indoor schaatsbaan!”

Scan of klik naar *Zo stimuleer je bewegen op het schoolplein in het voortgezet onderwijs*

Van LO voor een cijfer naar formatief handelen

Naast energizers en pauzesport krijgen leerlingen ook ‘gewoon’ gymles op school. Het traditionele LO - gericht op een cijfer - staat echter steeds meer ter discussie. Een aantal genomineerde scholen werkt al met formatief beoordelen. ORS Lek & Linge uit Culemborg springt eruit. Vakdocent Thomas Woerdenbach: “Ons LO-vakwerkplan stond goed, maar we wilden meer zelfstandige betrokkenheid creëren, leerlingen meer inzicht geven, om ze zo eigenaar te maken van hun eigen beweegproces. Een cijfer deed hier vaak afbreuk aan. Nu wordt de gymles interessanter voor een veel bredere leerlingengroep dan alleen de sportievelingen. Leerlingen krijgen voortaan een woordrapport met tips. Twee keer per jaar schrijven de leerlingen zelf hun voortgangsverslag en formuleren ze eigen beweegambities. Daarnaast zijn er veel (verschillende) reflectiemomenten om het inzicht te vergroten.”

Formatief beoordelen

Bij formatief beoordelen ligt de focus op het leerproces in plaats van het eindresultaat. De docent geeft continu feedback om leerlingen te helpen zich te verbeteren. Leerlingen worden actief betrokken bij hun eigen leerproces door reflectie, zelfevaluatie en het stellen van persoonlijke doelen. Hierdoor ontstaat meer motivatie en eigenaarschap. Scan of klik naar *formatief beoordelen*

Sport als middel voor zelfredzaamheid

Ook op Praktijkschool De Einder uit Den Haag staat de ontwikkeling van het kind centraal. Hun leerlingen - met een licht verstandelijke beperking - krijgen volop beweging in hun dag. Vakdocent Frans Tetteroo: “Ons belangrijkste doel is dat we onze leerlingen begeleiden naar zelfredzaamheid. Een gezonde leefstijl is in onze filosofie een



Wie zijn de winnaar en de genomineerden van 2025?
- Winnaar: Stedelijk College Eindhoven, locatie Oude Bossche Baan (Eindhoven)
- ORS Lek en Linge (Culemborg)
- Praktijkschool De Einder (Den Haag)
- Roelof van Echten College (Hoogeveen)
- Blariacumcollege, locatie juniorcollege (Venlo -Blerick)

voorwaarde voor zelfredzaamheid. Daarom 'hangen we veel op' aan sport. Sport staat elke dag op het rooster. Jongeren maken kennis met allerlei sporten, van fitness tot beachvolleybal. Daarnaast geven we financiële educatie en komen onderwerpen als gezond eten en een goed ritme aan bod."

Verdieping en verbreding met naschools aanbod en evenementen

Wat alle genomineerde scholen gemeen hebben, is verbreding en verdieping van het sport- en beweegaanbod. Er zijn sportklassen, een Sportlab, naschoolse toernooien en sportieve challenges. Het Roelof van Echten College in Hoogeveen is hier een voorbeeld van. Vakdocent Jaap Scholing: "Wij hebben schitterende sportfaciliteiten waar we zowel extra sporten als sportieve evenementen aanbieden. Daarbij oefenen onze leerlingen in organiserende rollen. Ook organiseren we al jaren de regiofinale van *Olympic Moves*. Al deze zaken creëren een enorm wij-gevoel binnen de school."

Belang van een gedragen visie

Genoeg ideeën om middelbare scholieren gedurende de dag in beweging te krijgen. Maar de praktijk is weerbarstig. Niet alle docenten willen een rol bij pauzesport; ze willen zelf immers ook een 'break'. En niet alle docenten hebben hun klassenmanagement voldoende op orde om energizers in goede banen te leiden. De LO-docenten waren unaniem in hun advies om directie en collega's uit andere vaksecties mee te krijgen: neem bewegen op in de visie van de school. Mathijs Rosielle: "Bewegen zit verankerd in ons schoolplan. Wij hebben als vaksectie LO een eigen visie geschreven die beschrijft hoe we inzetten op meer bewegen binnen de school. Daar hoort een doelendocument bij met heldere termijnen. Omdat bewegen onderdeel is van de brede missie van de school, krijgen we steeds ruimte voor nieuwe ideeën."

Lees ook het artikel; Zo krijg je collega's mee in meer bewegen in dit magazine.

Andere suggesties voor meer beweging:
- Geef onrustige leerlingen wiebelkrukken waardoor ze wat bewegingsvrijheid hebben.
- Denk na over de inrichting van de school: een wereldkaart op de gang nodigt uit om de aardrijkskunde deels staand te geven.
- Laat roostermakers de lessen zo plannen, dat leerlingen grotere afstanden moeten afleggen tussen lokalen.
- Verbied mobiele telefoons in de pauze: scholieren die zich vervelen, gaan vanzelf bewegen.
- Stimuleer actief transport van en naar school. Plaats het brommerhok verder weg dan de fietsenrekken.

Samenwerken met de omgeving

Welke rol spelen lokale partners in het beweegrijker maken van de schooldag? Robin van Rijswijck van het Blariacumcollege: "Met de drie locaties van onze school hebben we samen met de gemeente Venlo een leefstijlvisie geschreven voor fitte leerlingen. Daarin brengen we projecten rondom bewegen en gezonde voeding bij elkaar, die dan meteen vanuit beleid en financiën gedekt zijn."

Praktijkschool De Einder werkt samen met lokale sportverenigingen. Frans Tetteroo: "Onze leerlingen willen graag sporten, maar de drempel naar de sportvereniging is hoog. Soms door gebrek aan geld of betrokkenheid vanuit thuis, maar ook omdat de clubs het lastig vinden om onze doelgroep te ontvangen. In ons Programma Pro Act begeleiden we leerlingen naar de vereniging. Een Beweegcoach en een Verenigingsondersteuner ondersteunen de ouders en de sportvereniging. Idealiter kunnen onze leerlingen daar sporten, maar ook oefenen in een maatschappelijke rol zoals EHBO'er of assistent-coach. Dat is goed voor hun zelfvertrouwen!" ●

Wat is de Beweegrijke School Award?
De Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) organiseert de Beweegrijke School Award. Doel van de award is scholen inspireren om een actieve en beweegvriendelijke schooldag en -omgeving te creëren en zo bij te dragen aan de gezondheid en het welzijn van leerlingen. Scan of klik naar de *Beweegrijke School Award*

Contact
shanna.kulik@kenniscentrumsport-enbewegen.nl
Shanna Kulik is Specialist Beweeggedrag - onderwijs & jeugd bij Kenniscentrum Sport & Bewegen
Sarah Wouters is freelance redacteur en schrijft met regelmaat over de maatschappelijke kant van sport en bewegen

Foto
KVLO
Kernwoorden
beweegrijke school award, beweegrijke vo-scholen