

Samen werken aan een beweegrijke schooldag – een inspirerende, maar pittige opgave

Beweegrijke schooldag: successen en ontwikkelmogelijkheden in het vo

Een beweegrijke schooldag in het voortgezet onderwijs realiseren is geen eenvoudige klus. Toch is het mogelijk, zoals het Stedelijk College Eindhoven bewijst. Deze school ontving de allereerste Beweegrijke School Award van de KVLO in 2025 dankzij hun brede aanpak om leerlingen meer in beweging te krijgen. Tijdens het inhoudelijke programma wisselden we ervaringen en best practices uit. In deze factsheet vinden we concrete voorbeelden, kansen en knelpunten die ons kunnen ondersteunen in onze eigen context bij het realiseren van een beweegrijke school in het voortgezet onderwijs. | Remo Mombarg en Dorien Klooster

Successen: klein beginnen, groot denken

Het begint vaak met laagdrempelige initiatieven zoals pauzesport met tafeltennis of een sportkooi, dansteams of interschoolse toernooien. Succesvolle voorbeelden van het Stedelijk College laten zien dat pauzesportchallenges, keuze-uren sport en initiatieven als Movebreakers zorgen voor meer beweging én meer betrokkenheid. Wat werkt? Autonomie voor leerlingen, materialen die klaar staan en vooral: collega's die samen optrekken met korte lijnen naar de directie.

Waarom werkt het? De kracht van relaties en ruimte

Beweging komt niet vanzelf. Wat helpt is zicht op onze leerlingen, het betrekken van bovenbouwleerlingen als rolmodellen en ruimte geven om zelf te kiezen. Als docenten op een beweegrijke school benaderen we leerlingen persoonlijk en differentiëren we in onze aanpak. Een sociaal veilige schoolomgeving is daarbij essentieel. Alleen als leerlingen zich gezien voelen, durven ze mee te doen.

Wat lukt nog niet? Onderwijs vraagt om doorzettingsvermogen

De praktijk is weerbarstig. Misschien herkennen we het: geen optimale accommodatie, beperkt budget, een ontbrekende sportcultuur of collega's die niet overtuigd zijn. Activiteiten

vallen soms op onhandige tijdstippen of er is te weinig zichtbaarheid van wat al gebeurt. En ja, de werkdruk speelt ook een rol. Verandering kost tijd en vraagt om gezamenlijke inspanning.

Wat willen we ontwikkelen?

Beweegrijke scholen dromen van méér eigenaarschap bij leerlingen, structurele inbedding in het onderwijs, verbinding met verenigingen en beweging in alle lessen. Er is behoefte aan een echte sportcultuur waarin bewegen niet alleen iets is van de gymles, maar van de hele school. Leerlingen die actief meedenken kunnen hierin een belangrijke rol spelen.

Wat hebben we nodig? Verbinding is de sleutel

Als we verder willen komen, dan helpt het om samen te komen met collega's. We kunnen studiedagen organiseren, het gesprek voeren met de directie en luisteren naar leerlingen. We kunnen andere scholen bezoeken en leren van hun aanpak. Laten we ons inspireren en het vertalen naar onze eigen context.

Onderzoek: wat werkt en waar zit de uitdaging?

Onderzoeksprojecten zoals VMBO in Beweging en VMBO SportLab richten zich specifiek op het ontwikkelen van een systeemaanpak binnen scholen: een structurele manier om bewegen door de hele schooldag heen vorm te

geven. Deze projecten hebben veelbelovende, effectieve activiteiten en samenwerkingen opgeleverd – denk aan het integreren van sport in andere vakken, het inzetten van jongeren als beweegcoaches en de koppeling met lokale sportaanbieders.

Toch blijkt uit deze trajecten ook dat duurzame implementatie lastig blijft. Initiatieven starten vaak enthousiast, maar zonder stevig draagvlak, structurele verankering in beleid en voldoende tijd en middelen bij het team, ebben de resultaten soms weg. Dat onderstreept de noodzaak van langdurige samenwerking tussen onderwijs, sport, gemeente én onderzoek.

Tot slot

Elke school is anders. Maar wat we delen, is de wens om jongeren socialer en mentaal en fysiek gezonder te laten ontwikkelen. De factsheet laat zien dat dit mogelijk is, ook al is de route soms ingewikkeld. Laten we de voorbeelden gebruiken, reflecteren op de obstakels en de samenwerking opzoeken. Onze rol als vakleerkrachten lichamelijke opvoeding is hierin cruciaal.

Samen maken we de schooldag beweeglijker – stap voor stap. Scholen kunnen zich aanmelden bij het landelijk netwerk van beweegrijke vo-scholen via r.mombarg@pl.hanze.nl



Contact

r.mombarg@pl.hanze.nl
Remo Mombarg is werkzaam op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool Groningen
Dorien Klooster is werkzaam als onderzoeker bij het Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van de Hanzehogeschool

Beweegrijke schooldag

Successen en ontwikkelmogelijkheden
in het voortgezet onderwijs



Successen

- Pauzesport en naschoolse sport (tafelvoetbal, klimrek, sportkooi)
- (Inter)schoolse toernooien (Olympic Moves, Athenespelen)
- Sponsorloop/goede doelen evenementen
- Eredivisie competitie op beweegniveau
- Verdiepingsvak sport & bewegingsleer
- Sportief schoolplein
- Dansteam
- Lifestyle project
- Telefoonverbod in pauzes stimuleert beweging
- Movebreakers



Waarom werkt het?

- Zicht op de leerlingen
- Jong ontmoet jong
- Laagdrempelig door niet in hoeven schrijven
- Materialen staan klaar voor gebruik
- Autonomie voor leerlingen (zelf kiezen)
- Betrekken van bovenbouw leerlingen
- Samenwerking tussen collega's
- Korte lijntjes met directie
- Persoonlijke benadering van docenten
- Differentiatie op verschillende niveaus
- Sociaal veilige omgeving



Wat lukt nog niet?

- Accommodatie is niet optimaal
- Financiële beperkingen in begroting
- Sportcultuur ontbreekt nog
- Tijdstip van activiteiten
- Eigenaarschap bij sommige projecten
- Draagvlak onder collega's
- Zichtbaarheid van initiatieven
- Doorverwijzen naar sportclubs is kortdurend
- Werkdruk bij docenten
- Traditionele werkvormen overheersen nog



Wat wil je ontwikkelen?

- Meer eigenaarschap bij leerlingen
- Borging binnen het onderwijs
- Echte sportcultuur in de school
- Verbinding met sportverenigingen
- Beweegstimulerende omgeving
- Schoolbrede afspraken over beweging
- Bewustwording over actief bewegen
- Groep jongeren die actief meedenkt
- Transfer van gymles naar vereniging
- Bewegen verweven door alle lessen



Wat heb je nodig?

- Gelegenheden om samen te komen
- Kijkje in de keuken bij anderen
- Draagvlak creëren bij collega's
- Studiedagen over beweging
- Suggesties van leerlingen
- Gesprekken met directie
- Inzicht in interesses van leerlingen
- Ruimte om te bewegen
- Financiële middelen
- Samenwerking met gemeente
- Meer kennis bij leerlingen over bewegen



Wensen voor volgende keer

- Schoolstraat i.p.v. wegen bij de school
- Buitensport op het groene plein
- Movebreaker Eindhoven
- LO meer tussen de lesuren plaatsen
- Sport in de Aula
- Good practices van andere scholen delen
- Transfer naar de bovenbouw verbeteren