

Zo krijg je collega's mee in meer bewegen in het vo

Als docent LO snap je hoe belangrijk bewegen is voor middelbare scholieren. Je zou het liefst willen dat jouw leerlingen, ook buiten de gymles om, meer bewegen op school. Maar hoe krijg je jouw directie en collega's hierin mee? Aan de hand van het model van Knoster (1991) delen we tips over hoe je ervoor zorgt dat jouw collega's willen én kunnen bijdragen aan meer bewegen in het voortgezet onderwijs (vo). | Shanna Kulik en Sarah Wouters

Collega's overtuigen van het belang van meer bewegen is één ding. Maar hen zo ver krijgen dat ze daar zelf een actieve rol in spelen, kan uitdagend zijn. Het model van Knoster - ook gebruikt voor de Dynamische Schooldag - biedt inzicht en houvast bij veranderingen (zie figuur 1). Vijf elementen moeten op orde zijn om tot echte verandering te komen: een heldere visie, gezamenlijke belangen, een duidelijk plan, voldoende middelen en de juiste competenties. Het zijn knoppen waar je aan kunt draaien om weerstand, angst of frustratie weg te nemen en samen verder te komen.

Scan of klik naar www.dynamischeschooldag.nl



Een heldere visie op bewegen

"Meer bewegen? Dat regelt de LO-sectie toch?"

Meer bewegen op school vraagt een omslag in denken en doen van het hele schoolteam. Een beweegrijke schooldag doet immers een appel op alle collega's - ook die van wiskunde of Duits. Het vraagt actieve inzet om leerlingen in beweging te krijgen tijdens de reguliere lessen en in de pauzes. Met een gezamenlijke visie op bewegen blijft de inzet hierop niet hangen bij een enkele enthousiasteling - maar wordt die breed gedragen binnen de

school. Tip: steek bewegen in vanuit welbevinden: (samen) bewegen in en om school helpt om plezierbeleving en mentaal welbevinden te vergroten.

Hoe ziet meer bewegen gedurende de schooldag er concreet uit? Lees het in dit artikel.

Werken aan gezamenlijke belangen

"Bewegen is leuk, maar de examencijfers mogen er niet onder lijden." Een begrijpelijke zorg van collega's die niet dagelijks met bewegen bezig zijn. Hoe maak je een beweegrijke schooldag 'het belang van iedereen'? Dat begint bij het overbrengen van kennis en urgentie. Door wetenschappelijke inzichten en praktijkvoorbeelden met jouw collega's te delen, maak je duidelijk hoe essentieel beweging is voor de fysieke en mentale gezondheid van jullie leerlingen. Laat zien wat het

jongeren oplevert als ze gedurende de dag vaker bewegen. Benoem ook wat meer bewegen de school als geheel en de docenten zélf kan opleveren, zoals meer focus in de les en een betere sfeer tijdens de pauzes en op het schoolplein.

Gedeelde verantwoordelijkheid

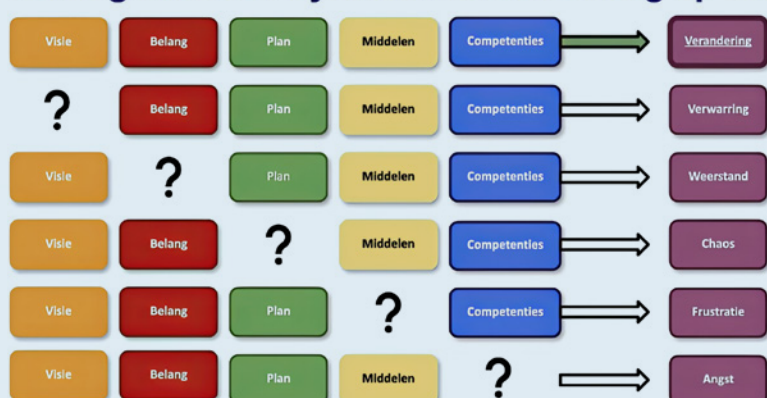
Denk bij gezamenlijke belangen breder dan alleen de school. Smeed een lokale alliantie (school, gemeente en kennisinstellingen) die gezamenlijk verantwoordelijkheid draagt voor bewegen in en om school. Of sluit je aan bij het landelijke lerend netwerk Dynamische vo-scholen. Daarin worden kennis en ervaringen uitgewisseld over zaken als: hoe neem ik mijn collega's mee, welke onderbouwing kan ik gebruiken en hoe maak ik een plan dat past bij onze school?

Scan of klik naar het landelijke lerend netwerk [Dynamische vo-scholen](http://Dynamischevo-scholen.nl)



Figuur 1 Model van Knoster (1991)

De weg naar een Dynamische Schooldag op maat



Een duidelijk plan van aanpak

“Ik wil best meewerken, maar wat wordt er dan van mij verwacht?”

Als jouw school een heldere visie op bewegen heeft en jouw collega's de urgentie voelen - heb je een plan nodig waarin je vastlegt wie, wat, wanneer doet en wie waar verantwoordelijk voor is. De eerste stap is het verankeren van de visie in het schoolbeleid, schoolplan en jaarplan. Neem bijvoorbeeld een telefoonverbod tijdens de pauzes op in beleid. Scholen zien dat leerlingen daardoor meer in contact zijn én meer bewegen.

Maak concreet wat dit in de praktijk betekent voor ieders betrokkenheid en inzet. Veel docenten willen klein beginnen. Begin met het introduceren van korte energizers voor in de les, of door ze zo nu en dan te laten meedraaien bij actieve pauzes. Geef voorbeelden die makkelijk toepasbaar zijn en werk met visuele ondersteuning, zoals posters of een instructieboekje. Hoe makkelijker en overzichtelijker je het maakt, hoe groter de kans op blijvende inzet.

Voldoende middelen regelen

“Ik zou wel willen, maar ik heb geen tijd!” Ook als iedereen enthousiast is, gaat verandering niet vanzelf. Je hebt formatie en budget nodig om de omslag te maken. Wat betreft menskracht: de vaksectie LO kan een voortrekkersrol spelen. Maar in een kerngroep met enthousiaste collega's moeten ook de schoolleiding, andere vaksecties en ondersteunende diensten zoals conciërges en roostermakers vertegenwoordigd zijn. Collega's uit andere vaksecties kunnen meedenken over hoe je onderwijs in hun vakgebied minder 'zittend' kunt aanbieden. Betrek ook experts van buiten de school; zoals een buurtsportcoach of jongerenwerker.

Overweeg om uren te faciliteren in ontwikkeltijd binnen een normjaartaak. Als je investeert in bewegen in de vorm van scholing voor collega's, kan dat

zelfs vanuit de jaarlijkse gegenereerde deskundigheidsbevordering. Denk ook aan extra uren voor de docent LO die helpt met geschikte bewegingsactiviteiten en zo bijdraagt aan het competentiegevoel van collega's.

Werken aan de juiste competenties

“Ik durf het niet aan, wat als het chaos wordt in de klas?”

Als schoolteam kun je achter meer bewegen staan, maar als individuele docent kan het spannend zijn! Verandering vraagt om ondersteuning bij ieders competenties. Bespreek wat collega's lastig vinden. Soms zijn ze bang dat ze de klas niet meer rustig krijgen na een energizer, of hebben ze simpelweg behoefte aan hun eigen pauze. Sta stil bij de bezwaren en denk samen na over werkbare oplossingen. Geef praktische workshops tijdens studiedagen, gericht op het toepassen van bewegen in de klas. Laat energizers terugkomen tijdens teamoverleggen, zodat je een scala aan voorbeelden kunt delen én kunt evalueren wat het met iedereen doet.

Zorg voor ambassadeurs in elke vaksectie die 'iets hebben' met bewegen. Zij kunnen aarzelende collega's ondersteunen bij het invullen van hun rol. Vraag de ambassadeurs wat zij al doen in hun lessen en laat ze successen delen. Bijvoorbeeld in hoe je energizers uitvoert in de les en de leerlingen daarna weer aan het werk krijgt. Dat maakt het herkenbaar én motiverend.

Waar staat jouw school?

Nu je weet welke elementen er nodig zijn om verandering bij jouw collega's te realiseren, kun je voor jouw school onderzoeken: waar staan we? Heb je praktische plannen, maar ontbreekt de gedragen visie? Snapt iedereen het belang, maar zijn collega's nog onzeker over hun uitvoering? De kunst is om dit te herkennen en erop in te spelen, zodat je weet waar je nog aan kunt werken.

Houd de energie vast

Hoewel 'meer bewegen' in het begin extra werk lijkt, blijkt dat als collega's zien wat het oplevert - hun enthousiasme groeit. Toch maakt de waan van de dag het lastig om aandacht voor bewegen vast te houden. Wees je daarvan bewust en snap wat er op verschillende niveaus speelt: havo-vwo -onderwijs is statischer dan vmbo, terwijl vmbo-leerlingen vaak meer moeite hebben om langer stil te zitten. Bij alle niveaus is noodzaak voor meer bewegen. Creëer momenten om te evalueren en successen te vieren. Agendeer het thema bijvoorbeeld structureel bij teamoverleggen en studiedagen. Zo wordt bewegen geen uitzondering in het vo, maar een vanzelfsprekend onderdeel van de schooldag. ●

In 2025 reikte de KVLO de Bewegrijke School Award uit aan vo-scholen die hun leerlingen gedurende de hele dag in beweging krijgen. Onderdeel van de uitreiking was een workshop Hoe neem ik collega's mee, geleid door Nicole de Jong (Maris College Bohemen) en Mike Peters (Stanislas Beweeg-vmbo/mavo). De input voor dit artikel is mede gebaseerd op de tips en ervaringen uit die workshop.

Scan of klik naar de [Bewegrijke School Award](#)



Bron

Knoster, T. (1991). *Managing Complex Change Model*. In: *TASH Conference*, Washington D.C., adapted by Enterprise Group, Ltd..

Contact

shanna.kulik@kenniscentrumsportenbewegen.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

Kernwoorden

bewegrijke school, dynamische schooldag, energizers



Meer bewegen? Dat regelt de LO-sectie toch?