

# Pak je rol als beweegambassadeur: bewegen begint bij jou

**Weet je nog waarom je voor bewegonderwijs hebt gekozen? Waarschijnlijk zijn er een of meerdere mensen geweest die je hebben geïnspireerd, het vuurtje hebben laten branden en je op dit pad hebben gebracht. Wie waren dat?**



Erik Lenselink



Nick Keijser

**N**u zie je het dagelijks gebeuren. Een kind dat na te lang stilzitten gaat wiebelen, de dynamiek in een klas na een beweegtussendoortje, lachende kinderen tijdens het buitenspelen, of een collega die vraagt hoe bewegen de concentratie kan verbeteren. Jij, als vakleerkracht bewegonderwijs, maakt het verschil. Niet alleen in de gymzaal, maar overall

waar kinderen zijn. Je bent de aangegeven persoon, de ambassadeur, de regisseur, van meer bewegen in en om de school. Door op jonge leeftijd positief betrokken te zijn bij bewegen en sport, is er meer kans op een leven lang vol beweging.

Kinderen komen soms letterlijk en figuurlijk vast te zitten. In routines. Op stoelen. In systemen. Maar jullie zien

ook hoe snel ze weer opveren als ze actief kunnen zijn. Kinderen zijn niet gemaakt om lang stil te zitten. Jij geeft het goede voorbeeld dat (goed) bewegen geen luxe is, maar noodzaak. En niet alleen tijdens de les bewegonderwijs, maar ook tijdens het buitenspelen, beweegtussendoortjes in de klas, actief transport naar school of door deelname aan schoolsporttoernooien.

Want we weten: regelmatig bewegen in verschillende contexten op school zorgt voor leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen. Het helpt kinderen zich beter te voelen, zich beter te concentreren en meer plezier te hebben op school. Ook groepsleerkrachten merken het verschil: er is meer rust in de klas, kinderen werken gericht en de sfeer is prettiger.

Jouw voorbeeldrol als vakleerkracht maakt impact. Dat zien we ook bij de Bewegalliantie, waar we met partners uit onderwijs, zorg, werk en leefomgeving werken aan een Nederland waarin dagelijks bewegen vanzelfsprekend is. Met vaak *local heroes* als startpunt:





mensen die in de praktijk al bezig zijn en de juiste energie al hebben. Met kennis en creativiteit brengen zij bewegen in hun omgeving. Mensen zoals jij.

Want daar begint de verandering en ontstaan de beste ideeën: vanuit de praktijk. En belangrijker nog: daar worden ze ook uitgevoerd. Bijvoorbeeld in de gang waar een beweegstimulering hangt. Op het schoolplein dat bewust uitnodigt tot rennen, klimmen, glijden, rijden en rollen. In het teamoverleg waarin jij opmerkt dat er meer concentratie is in een rekenles als er eerst even bewogen is. In de ouderapp



waarin een collega foto's deelt van een rekenestafette. In al die kleine en grote momenten waarin je laat zien: bewegen is geen extraatje, het is een basisbehoefte.

We weten uit onderzoek én uit de praktijk dat zulke voorbeelden aanstekelijk werken. Wat ergens begint met één enthousiasteling, verspreidt zich als een olievlek. Als je het durft te laten zien. Hier is bescheidenheid niet op zijn plaats, sta voor de passie in je leergebied bewegen en sport. Het hoeven geen perfecte showmodellen te zijn, maar eerlijke, werkende voorbeelden. Inspiratie die dichtbij voelt en een collega van een andere school stimuleert om hetzelfde of net anders te doen.

Daarom deze uitnodiging en aanmoediging: open je deuren, vertel over je aanpak en ga het gesprek aan met je

collega's, binnen én buiten je school. Om anderen te inspireren, net zoals iemand dat misschien ooit voor jou deed. En begin klein. Vertel hoe je jouw directeur hebt overtuigd dat meer bewegen bijdraagt aan beter onderwijs. Hoe jij samenwerkt met de groepsleerkrachten. Hoe je met ouders hebt gesproken over meer bewegen op de BSO. Hoe je stimuleert om met de fiets naar school te komen.

Bij de Beweegalliantie maken we de goede voorbeelden zichtbaar, verbinden we de juiste partners en jagen we aan wat al werkt. En dat begint altijd op de locatie waar bewegen plaatsvindt: in de gymzaal, gangen, lokalen en op het plein van jouw school. Wees de inspiratie voor andere collega's, ouders en toekomstige vakleerkrachten door te laten zien en vertellen wat je doet. En heb je nog ideeën nodig? Daar helpen we je graag bij, kijk bijvoorbeeld op: <https://www.beweegalliantie.nl/bewegen-op-school> of scan de QR-code ●



#### Contact

[info@beweegalliantie.nl](mailto:info@beweegalliantie.nl)

**Erik Lenselink** is directeur Beweegalliantie  
**Nick Keijser** is vakleerkracht beweegonderwijs en ambassadeur Beweegalliantie

#### Foto's

Beweegalliantie

#### Kernwoorden

bewegambassadeur, beweegalliantie, bewegrijke school

