

Gouden beweegtijden op komst

Het ene naar het andere kritische geluid vliegt ons om de oren. Motorische vaardigheden van kinderen staan onder druk, kinderen bewegen (nog steeds) te weinig, schermtijd stijgt alsmäär en cijfers van bijvoorbeeld overgewicht laten ook geen positieve ontwikkelingen zien. En dan toch de titel 'gouden beweegtijden op komst'. In dit artikel wordt uitgelegd waar deze positieve zienswijze op gebaseerd is. | Dave Van Kann

Het enthousiasme over de toekomst is terug te voeren op systematische veranderingen die in de laatste pakweg 5-10 jaar hebben plaatsgevonden. Bewegen wordt steeds meer onderkend als krachtig middel om diverse maatschappelijke uitdagingen, bijvoorbeeld gezondheids-, sociaal gedrag- en educatie-gerelateerde uitdagingen, te bestrijden. Dit als aanvulling op bewegen als zelfstandige doelstelling. Onder de juiste voorwaarden kan deze verschuiving in benaderingswijze van bewegen positieve effecten teweegbrengen.

Waaruit blijkt deze verschuiving dan?

De verschuiving is goed waarneembaar wanneer we kijken naar scholen of breder naar kindcentra. Neem hierin de positionering van de beweegrijke school als illustratie. Daar waar de KVLO in het verleden in het bijzonder pleitte voor goed en voldoende bewegingsonderwijs, omarmt de KVLO nu ook de bredere benadering van bewegen op school door 'de Beweegrijke School' uit te dragen. Naast kwalitatief hoogwaardig bewegingsonderwijs omvat dit perspectief dus ook een aanvullende focus op regelmatig bewegen tijdens de schooldag door middel van een dynamische schooldag, het stimuleren van beweging voor en na schooltijd en een passend beweegbeleid op scholen.

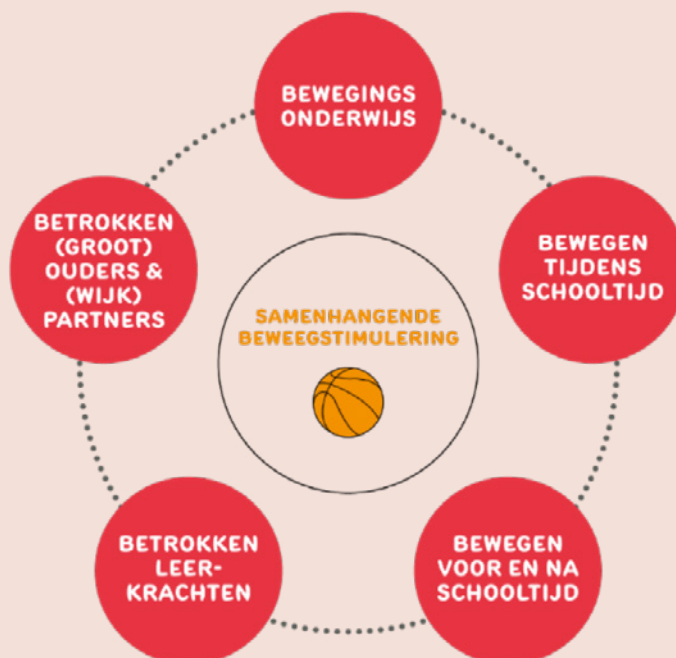
De onderdelen binnen deze bredere kijk staan niet op zichzelf en zijn afgeleid vanuit een *whole school* benadering

(o.a. Hills et al., 2015). Deze benadering is een relatief breed gedragen zienswijze (onder andere de onderlegger voor de Gezonde School aanpak, thema-certificaat bewegen en sport) op hoe bewegen via scholen beïnvloed kan worden in verschillende settings waarin het kind acteert gedurende een dag. Neemt niet weg dat een bredere kijk ook gepaard gaat met een grotere noodzaak om verbanden te leggen tussen verschillende onderdelen van bewegen gedurende een (school)dag. Het vereist een samenhangende visie en afstemming en samenwerking tussen verschillende beleidsdomeinen. De bijdrage van bewegen richting het educatieve domein vraagt om andere accenten en toepassingen, dan wanneer bewegen

bijvoorbeeld vanuit een gezondheids-perspectief wordt benaderd. Een meer holistische kijk op bewegen vergroot in essentie dus de complexiteit van de toepassing van beweegstimulering op scholen. Complexiteit is echter niet hetzelfde als 'lastig'. Het vraagt om een flexibele en open mindset om de meerwaarde van de toepassing binnen alle domeinen goed te kunnen vaststellen en daar vervolgens op passende wijze naar te handelen.

Voor sommige scholen en schoolbesturen klinkt het wellicht uitdagend, maar in de praktijk zijn er verschillende best-practices te tonen. Deze best-practices laten zien dat een strategische visie en bijbehorende uitvoeringsstrategie belangrijk zijn om de brede benadering goed toe te kunnen passen. Een goede illustratie hiervoor is het Maastrichtse programma 'Gezond Kindcentrum in Beweging'. Dit programma, gecoördineerd door Maastricht Sport, hanteert de *whole school approach* in haar benaderingswijze (zie figuur 1). Binnen

Figuur 1 Gezond Kindcentrum in Beweging (Maastricht Sport)





het programma worden de vijf verschillende pijlers van samenhangende beweegstimulering gemonitord en worden per school jaarlijks op-maat actieplannen opgesteld. Die koppelen strategische maatregelen binnen de verschillende pijlers aan operationele acties die daarbij horen. Zo draagt het programma zorg voor continuïteit in de samenhang van beweegstimulering op school en is bijstelling mogelijk waar dit noodzakelijk is of juist daar waar de opportuniteit zich aandient. In eerdere evaluatiestudies naar de effectiviteit van de samenhangende beweegstimulering op scholen, werden positieve effecten gevonden op de hoeveelheid matig-tot-zware fysieke activiteit van (bovenbouw)leerlingen in het basisonderwijs (Verjans-Janssen et al., 2020; Adank & Van Kann, 2021). In 2025 heeft een nieuwe evaluatie van het programma Gezond Kindcentrum in Beweging plaatsgevonden. In totaal werden 235 leerlingen op zes Maastrichtse basisscholen uitgerust met beweegmeters (ActiGraph GT3X+) en wederom bleken de plekken met de hoogste mate van samenhang het beste te scoren. Het gemiddeld aantal minuten matig-tot-zwaar intensieve fysieke activiteit bedroeg zelfs bijna 75 minuten (Remmers & Van Kann, 2025). Dit is ruim

30 procent hoger dan het gemiddelde van Europese kinderen in een vergelijkbare leeftijdscategorie (Brazendale et al., 2021). Dit toont zowel het belang van de samenhang alsook van continuïteit van aanpakken en programma's.

Integratie

De illustratie van het Maastrichtse programma toont een groot potentieel, maar een dergelijk programma vereist dus ook jarenlange koersgerichtheid en focus om het goed in te bedden in het onderwijs en te verbinden met de wereld rondom de school. Juist die inbedding blijkt de grote uitdaging in het onderwijs. Deze uitdaging wordt ook benoemd in het recent verschenen rapport 'Bewegingsonderwijs en beweging in het primair onderwijs 2024/2025: 3-meting (Derikx, Popken & Singh, 2026). Rondom bewegingsonderwijs zijn positieve signalen waarneembaar;

de groepen 3 tot en met 8 krijgen steeds vaker door bevoegde docenten les en steeds meer scholen voldoen aan de eis van minimaal 90 minuten bewegingsonderwijs per week. Daarentegen blijkt dat andere domeinen van bewegen er minder goed vanaf komen; bewegingsonderwijs bij kleuters, bewegen tijdens pauzes en bewegen in beleid.

In de toename van voorwaardelijkheden voor goed bewegingsonderwijs (meer ingeroosterde tijd en beter geschoolde leerkrachten dan voorheen) wordt de kracht en valkuil van wetgeving en 'sturing van buitenaf' zichtbaar. Door een wettelijk kader te stellen, wordt een extern reguleringsmechanisme aangeboord als aanjager. Bij het ontbreken van een wettelijk kader, zoals geldt voor de gebieden die minder goed scoren (pauzes, beweegbeleid etc.), ontbreekt



Een goede illustratie is het Maastrichtse programma 'Gezond Kindcentrum in Beweging'

dit externe reguleringsmiddel. Dit leidt in de praktijk tot een sterke afhankelijkheid van de affiniteit met bewegen en welwillendheid van directies en schoolteams en daarmee tot veel variatie hoe bewegen tijdens de schooldag een plek krijgt. Scholen waar professionals meer affiniteit tonen met het onderwerp, geven hier vaker voldoende (en kwalitatief hoogwaardige) invulling aan dan scholen waar de affiniteit ontbreekt. Dit werkt kansenongelijkheid in de hand en staat in essentie haaks op alle andere beleid dat scholen voeren om kansenongelijkheid te bevorderen.

Om de inbedding van bewegen op en rondom scholen op een duurzame manier te faciliteren, lijkt de koppeling met primaire doelstellingen binnen het onderwijs cruciaal. Zolang bewegen als een (waardevol) extraatje wordt gezien, valt het heel snel van tafel als er keuzes moeten worden gemaakt. Het koppelen van bewegen aan primaire processen op scholen (en in de kinderopvang) is een eerste voorwaarde om tijdens het keuzeproces niet van de tafel te vallen. Uitdagingen rondom storend gedrag in de klas en op het schoolplein of concentratieproblematieken tijdens cognitieve vakken leven sterk op scholen. Het corrigeren van dit gedrag of omgaan met de problematieken vraagt veel tijd en energie van leerkrachten. Door deze ervaren problematieken centraal te stellen en passende ondersteuning door bewegen daarvoor aan te reiken, wordt het draagvlak voor beweegintegratie op scholen groter en krijgt de integratie van bewegen tijdens de schooldag een duurzamer karakter. Bewegen staat niet meer op zichzelf, maar heeft een (onderwijs)functie. De integratie van bewegen tijdens de schooldag is qua benadering daarom ook een onderwijsinnovatie; een verandering/vernieuwing in het onderwijs die kernprocessen op scholen bevordert. Qua 'taal' staat dat dus niet gelijk aan een gezondheidsbevorderende interventie. Het draagt uiteraard wel bij aan een actievriendelijke, gezondere leefstijl van leerlingen waarmee het uiteindelijk een win-win situatie is. Deze perspectiefverandering (vertrekken vanuit uitdagingen rondom kernprocessen op school of in de kinderopvang) is ook



de basis van het succes van programma's als een Dynamische Schooldag en Actief Fundament.

Scan of klik naar
www.dynamischeschooldag.nl



Scan of klik naar
www.actieffundament.nl



Implementatie

Naast integratie is implementatie nog een cruciaal begrip. Implementatie refereert naar een proces. Vaak wordt het woord gelijkgesteld aan uitvoering, waarmee de hele waarde en noodzaak van het proces dat voorafgaat aan de uitvoering en zorgdraagt voor inbedding in de school voor een duurzame verandering, ernstig wordt onderschat. Programma's als Dynamische Schooldag en Actief Fundament hanteren een implementatieperiode van drie jaar. De inhoudelijke kern van de programma's zou in essentie veel sneller doorgevoerd kunnen worden, maar het proces tot het verkrijgen van voldoende draagvlak, eigenaarschap,

competentieontwikkeling en zorgdragen voor een goede borging neemt (veel) tijd in beslag. Hoewel iedereen graag snel resultaat ziet, is de tijd die dit implementatieproces vraagt noodzakelijk. Streef niet naar snelle winst, maar naar kleine, gerichte stappen voorwaarts. Stappen die het onderwijs (en de kinderopvang) kwalitatief verbeteren en bovendien leiden naar structureel actievere kinderen (op en rondom scholen). Zo zijn er gouden beweegtijden op komst.

Dave Van Kann verzorgde tijdens de landelijke uitreiking van de Beweegrijke School Award 2026 de keynote. De kern van deze keynote is vertaald naar de inhoud van dit artikel. ●



Bronnen

Scan of klik hier naar de bronnen



Contact

d.vankann@fontys.nl

Dave Van Kann is lector 'Leren Bewegen in en Rondom de School' bij Fontys Sport en Beweging

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

beweegrijke school, dynamische school, beweegbeleid, whole school approach