BEWEEGRIJKE SCHOOL

Wat verstaan we onder een Beweegrijke School?

Eén van de vier speerpunten in de Koers 2025–2030 van de KVLO is het stimuleren van beweegrijke scholen. Maar wat bedoelen we daar eigenlijk mee? De afgelopen periode heeft de KVLO gewerkt aan een heldere definitie van het begrip 'beweegrijke school', zodat scholen, partners en beleidsmakers weten waar we het over hebben en waar we gezamenlijk naartoe willen.

Wat is een beweegrijke school?

Volgens de KVLO is een beweegrijke school een school waar bewegen een vanzelfsprekend en structureel onderdeel is. Dit komt tot uiting in vier samenhangende pijlers:

1 **Kwalitatief goed en voldoende bewegingsonderwijs**
Leerlingen krijgen kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs. De lessen worden verzorgd door bevoegde (vak)leerkrachten en het aantal lessen voldoet aan de wettelijk vastgelegde urennorm. Bewegingsonderwijs vormt daarmee een stevige basis.

2 **Regelmatig fysiek actief d.m.v. een dynamische schooldag**
Regelmatig bewegen is verweven in een dynamische schooldag. Langdurig zitten wordt regelmatig onderbroken, bijvoorbeeld na ongeveer 45 minuten, zodat beweging en leren elkaar afwisselen en versterken.
Leerlingen zijn verspreid over de dag fysiek actief, met als streven dat zij dagelijks minimaal 60 minuten bewegen.

3 **Stimuleren van bewegen voor en na schooltijd**
De school motiveert leerlingen om ook voor en na school actief te blijven, bijvoorbeeld door het stimuleren van actief transport van en naar school en het aanbieden van een aantrekkelijk naschools beweegaanbod in samenwerking met lokale sport- en beweegaanbieders.

4 **Duurzaam beweegbeleid**
Beweegbeleid is stevig verankerd in de school en wordt breed gedragen door het hele team. Het is niet afhankelijk van één persoon. Zo wordt bewegen een herkenbaar en blijvend onderdeel van de schoolcultuur.

Samenwerking met landelijke partners

Het realiseren van beweegrijke scholen vraagt om samenwerking. Niet alleen van scholen en de KVLO, maar ook van landelijke organisaties die actief zijn op het snijvlak van bewegen, onderwijs en gezondheid. Daarom werkt de KVLO samen met onder andere de Beweegalliantie, Gezonde School, JOGG/GBT, Kenniscentrum Sport & Bewegen, ALO-opleidingen, ALO Nederland en lectoren. Al deze organisaties hebben een gedeelde ambitie: meer en beter bewegen mogelijk maken tijdens en rondom de schooldag. Omdat elke partner een eigen perspectief en aanpak heeft, vraagt dit om zorgvuldige afstemming. Door gezamenlijk op te trekken ontstaat één samenhangende boodschap richting scholen en beleidsmakers, met helderheid over kwaliteit, rollen en ondersteuning.

Waarom zijn beweegrijke scholen belangrijk?

De school is dé plek waar alle kinderen en jongeren komen, inclusief kwetsbare groepen. Daarmee biedt het onderwijs een unieke kans om regelmatig en goed bewegen structureel te bevorderen. Er zijn veel voordelen. Goede motorische vaardigheden en voldoende beweging versterken niet alleen de fysieke gezondheid, maar dragen ook bij aan sociale ontwikkeling, plezier, zelfvertrouwen en een actieve leefstijl op de langere termijn.
Daarnaast blijkt dat een dynamische schooldag, waarin zitmomenten worden afgewisseld met korte beweegactiviteiten, een positief effect heeft op aandacht, leerprestaties en welbevinden. Kinderen die zich goed voelen, leren beter en ontwikkelen zich sterker.
Door dagelijks een uur te bewegen en meerdere beweeg- of sportmomenten na schooltijd te bieden, voldoen meer kinderen aan de beweegrichtlijnen en profiteren zij van de gezondheidsvoordelen die daarbij horen.

Bouwen aan een beweegrijke toekomst

Een beweegrijke school is geen optelsom van losse activiteiten, maar vertrekt vanuit een integrale visie op leren, bewegen en ontwikkelen. Het is een plek waar kinderen en jongeren dagelijks ervaren dat bewegen normaal, leuk en waardevol is. Met de focus in de KVLO Koers 2025–2030 en deze duidelijke definitie, werkt de KVLO verder aan plannen en ondersteuning om scholen te stimuleren om een beweegrijke school te worden.

Contact
beweegrijkeschool@kvlo.nl