BONUS

TOPIC

Vijf beweegrijke scholen: van visie naar dagelijkse praktijk

Vijf genomineerden voor de Beweegrijke School Award laten zien hoe bewegen structureel onderdeel wordt van goed onderwijs

Bewegen is allang geen exclusief domein van de gymzaal meer. Steeds meer scholen zoeken naar manieren om beweging door de hele schooldag heen te verweven: in de klas, op het plein, in de pauzes en na schooltijd. Niet als losse interventie, maar als vanzelfsprekend onderdeel van leren, gedrag en welbevinden.
De vijf genomineerde scholen voor de Beweegrijke School Award laten zien dat dat kan, ieder op een eigen manier, passend bij de context en doelgroep. Wat ze delen is een doordachte visie, moed om keuzes te maken en een lange adem in de uitvoering. In dit artikel zetten we de vijf genomineerden in de schijnwerpers. Wat doen zij concreet? Wat maakt hun aanpak sterk? En wat kunnen andere scholen hiervan leren? | Redactie

Bewegen als basis, niet als extra

Wat direct opvalt bij alle genomineerde scholen: bewegen wordt niet gezien als 'erbij', maar als voorwaarde om tot leren te komen. Of het nu gaat om kansengelijkheid, sociaal-emotionele ontwikkeling, gedragsregulatie of leerprestaties, beweging wordt consequent ingezet als middel om kinderen beter te laten functioneren, in én buiten de klas. Dat vraagt om meer dan enthousiaste losse activiteiten. Het vraagt om visie, organisatie, samenwerking en borging. Precies daar maken deze vijf scholen het verschil.

Basisschool Aurora (Almere)

De dynamische schooldag als vanzelfsprekend onderdeel van onderwijs

Bij Basisschool Aurora is de dynamische schooldag geen projectnaam, maar een manier van werken. Hoewel de school pas in het tweede ontwikkeljaar zit, is de beweegaanpak al vergaand geïntegreerd en stevig geborgd in beleid en praktijk.

De school werkt vanuit vier kernwaarden – dynamisch, ervaren, verbinding en vakmanschap – die zichtbaar zijn in het dagelijks handelen. Leerlingen bewegen verspreid over de dag via gymlessen, pauzesport, energizers, bewegend leren en de *daily mile*. Een duidelijke afspraak vormt de basis: leerlingen zitten niet langer dan dertig minuten achter elkaar en krijgen elke twee uur een hartslagverhogend beweegmoment.

//

Bewegen is bij ons geen onderbreking van het leren, het is leren. Je ziet direct meer focus en rust in de klas

— Groepsleerkracht



Een belangrijke succesfactor is de heldere rolverdeling tussen de vakleerkracht bewegingsonderwijs en de fulltime onderwijsassistent sport en bewegen. De vakleerkracht richt zich op visie, beleid en ontwikkeling, terwijl de onderwijsassistent verantwoordelijk is voor onder andere het motorlab, pauzesport, de *daily mile* en ondersteuning bij bewegend leren. Deze tandem verlaagt de werkdruk en verhoogt de kwaliteit.

Het motorlab is daarbij een opvallende pijler, met aanbod voor groep 1 tot en met 8 op dagen zonder bewegingsonderwijs. De koppeling tussen motorische ontwikkeling, fijne motoriek en leren is expliciet uitgewerkt. Aurora laat zien dat investeren in mensen – en niet alleen in materialen – een krachtige keuze is.

Tops Basisschool Aurora

- de dynamische schooldag is integraal onderdeel van het onderwijs en van iedereen;
- grote diversiteit aan beweegactiviteiten met duidelijke doelen;
- sterke rolverdeling tussen vakleerkracht en onderwijsassistent bewegen en sport;
- formatie wordt ingezet om een beweegrijke school vorm te geven: de vakleerkracht bewegingsonderwijs heeft extra uren om beleid uit te rollen;
- motorlab als innovatieve en goed uitgewerkte pijler, ook voor de bovenbouw;
- planmatige keuzes op basis van leerlinganalyse en schoolvisie;
- breed naschools aanbod met verbinding naar bewegen in de buurt;
- sterke borging en documentatie;
- directie met grote impact op draagvlak en cultuurverandering;
- ook het personeel wordt in beweging gebracht, wat bijdraagt aan verbinding en voorbeeldgedrag.

De Bloeiwijzer (Amstelveen)

Gezond gedrag zit in ons DNA

Bij SBO De Bloeiwijzer is bewegen niet onderhandelbaar. Het team verwoordt het kernachtig: “Gezond gedrag zit in ons DNA”. Die uitspraak is geen slogan, maar zichtbaar in de structuur, cultuur en dagelijkse praktijk van de school.

De visie is helder: ieder kind heeft recht op betekenisvolle beweegervaringen, passend bij zijn of haar mogelijkheden. Dat is cruciaal, zeker gezien de ondersteuningsbehoeften van de leerlingenpopulatie (onder meer autisme, ADHD en motorische achterstanden). De school werkt planmatig, met behulp van data uit MQ Scans, observaties en klassenconsultaties.

Een bijzonder sterk element is ‘Pictogym’ in de onderbouw: een gestructureerde, visueel ondersteunde vorm van bewegingsonderwijs die leerlingen helpt succeservaringen op te doen.

//

Voor onze leerlingen is succeservaring geen bijzaak. Als ze zich zekerder voelen in bewegen, werkt dat door in gedrag en leren

– Vakleerkracht bewegingsonderwijs

Op het plein is Beweegwijs een vaste pijler, met juniorcoaches uit groep 7 en 8 en actieve begeleiding door leerkrachten. Dit zorgt voor rust, minder conflicten en meer eigenaarschap. Daarnaast krijgen leerlingen tijdens lessen in het klaslokaal autonomie en vrijheid om naar behoefte gebruik te maken van actief meubilair en beweegplekken in de gang.

Ook het team zelf doet mee. Samen sporten, scholing en het delen van expertise dragen bij aan energie en verbinding. Bewegen versterkt hier niet alleen leerlingen, maar ook professionals.

Tops De Bloeiwijzer

- zeer sterke borging en teamdraagvlak;
- pictogym als inspirerend voorbeeld van motorische ondersteuning;
- planmatige keuzes op basis van data (MQ Scan, observaties, klassenconsultaties);
- rijk en gedifferentieerd aanbod van extra gymlessen en andere beweegonderdelen;
- dynamische schooldag met o.a. actief meubilair en beweegstations;
- actieve pleinbegeleiding met juniorcoaches en pedagogische inzet;
- sterke professionalisering en kruisbestuiving binnen het team op het thema Dynamische Schooldag;
- duidelijke visie op betekenisvol bewegen voor ieder kind;
- aandacht voor de meiden in de school met girl empowerment.

Burgemeester de Vlugtschool (Amsterdam)

Zeven jaar bouwen aan een beweegrijke school

De Burgemeester de Vlugtschool laat zien dat duurzame verandering tijd kost. In zeven jaar tijd groeide de school van sterk bewegingsonderwijs in de gymzaal naar een volledig geïntegreerde dynamische schooldag.

De motor achter deze ontwikkeling is het BioS-team (Bewegen in en om School), waarin vakleerkrachten, mbo-opgeleide sportprofessionals, groepsleerkrachten en directie samenwerken. De aanwezigheid van de directie in dit team blijkt een belangrijke succesfactor.



De school werkt met een innovatief dynamisch rooster, waarin gym, pauzes, energizers, creatieve vakken en zwemles slim zijn verdeeld. Een actieve dagstart en de invoering van de *weekly mile* voor groep 4 tot en met 8 ontlasten het plein en zorgen voor meer rust.

Beweegwijs vormt de schakel tussen gymles en buitenspelen, waardoor leerlingen spellen herkennen en verdiepen. Sinds dit jaar organiseert de school ook een eigen naschools programma met sport, cultuur en techniek, afgestemd op de wijk en de mogelijkheden van leerlingen.

Monitoring, reflectie en samenwerking met de Hogeschool van Amsterdam zorgen voor onderbouwing en doorontwikkeling. De school laat zien dat bewegen geen project is, maar een systeemverandering.

Tops Burgemeester de Vlugtschool

- sterk en divers samengesteld BioS-team met duidelijke rollen en directiebetrokkenheid;
- goede borging en monitoring van de dynamische schooldag in samenwerking met de HvA;
- innovatief dynamisch rooster met spreiding van beweegmomenten en ontlasting van het schoolplein;
- actieve dagstart en *weekly mile* in combinatie met drukteverlichting op het schoolplein;

> // Door klein te beginnen, te meten en bij te sturen, bleef het team aangehaakt. Verandering werkt alleen als je het samen doet
> — Lid BioS-team

- koppeling tussen gymles en buitenspelen, met beweegwijs als kwalitatieve interventie;
- eigen naschools aanbod met hoge deelname en relevantie voor de doelgroep;
- inzet van mbo-sportprofessionals als waardevolle aanvulling op het team;
- planmatige aanpak met data en reflectie, merkbaar effect op gedrag en taakgerichtheid;
- lef van de directie en stapsgewijze veranderaanpak met teamdraagvlak.

Kindcentrum Manjefiek (Maastricht)

Gezonde leefstijl als randvoorwaarde voor leren

Kindcentrum Manjefiek werkt vanuit een krachtige overtuiging: “Zonder gezonde randvoorwaarden geen leren”. Bewegen, voeding, zorg en welzijn vormen samen het fundament onder het onderwijs.

De school maakt deel uit van programma’s als Gezonde Basisschool van de Toekomst en Gezond Kindcentrum in Beweging. De samenwerking met wijkpartners is intensief en structureel. De brugfunctionaris speelt een sleutelrol in het bereiken van gezinnen en het bevorderen van kansengelijkheid.

De schooldag is rijk, met meer dan twintig aanbieders in het naschools programma en een deelname van ongeveer 70 procent. Ook tijdens schooltijd is bewegen zichtbaar: bewegingsonderwijs vanaf 2 jaar, korte frequente lessen en een schoolplein dat fungeert als leer- en ontmoetingsplek voor school én wijk.

//

Je kunt pas leren als basisbehoeften kloppen. Bewegen is daarin onmisbaar

— Directielid



Leerkrachten spelen actief mee op het plein, mediatoren ondersteunen sociale interactie en risicovol spelen krijgt bewust ruimte. Bewegen is op deze school onderdeel van een bredere pedagogische en maatschappelijke opdracht.

Tops Kindcentrum Manjefiek

- bewegen en gezondheid zijn integraal onderdeel van het schoolbeleid en de dagelijkse praktijk. Er is teambrede betrokkenheid;
- daadkrachtige, betrokken directie met visie en lef;
- rijke schooldag met een groot en gevarieerd aanbod en actieve werving van deelname van kinderen uit kansarme gezinnen;
- het schoolplein als leer-, beweeg- en ontmoetingsplek voor school én wijk. Aandacht voor risicovol spelen en brede ontwikkeling;
- brede samenwerking met partners in de wijk en een duidelijke maatschappelijke functie;
- bewegingsonderwijs vanaf 2 jaar structureel ingebed in beleid en uitvoering;
- focus op kansengelijkheid, verbinding en eigenaarschap;
- bewegen wordt toegepast tijdens en tussen cognitief georiënteerde lessen, vooral in de groepen 3 en 4. Dit draagt eraan bij dat bewegen een vanzelfsprekend onderdeel wordt van de dagelijkse routine van kinderen en de school.

SBO De Piramide (Bladel)

Bewegen in de breedte én in de diepte

Bij SBO De Piramide maakt bewegen al jaren onderdeel uit van het DNA van de school. De lange adem waarmee het beweegbeleid is opgebouwd, vertaalt zich in sterke borging en breed draagvlak.

Leerlingen krijgen twee gymlessen per week (kleuters drie), dagelijks Beweegwijs, bewegend leren in de klas en een krachtig naschools aanbod via ‘Click Sport’. Click Sport is een sterk voorbeeld van hoe de school verantwoordelijkheid neemt voor een doelgroep die moeilijk aansluiting vindt bij reguliere sportverenigingen.



De vakleerkracht vervult een belangrijke rol, maar er wordt bewust ingezet op gedeeld eigenaarschap, om kwetsbaarheid te verminderen en continuïteit te waarborgen.

Tops SBO De Piramide

- de brede en diepe verankering van bewegen in het schoolbeleid en de dagelijkse praktijk;
- de betrokkenheid van het hele team en de duidelijke rolverdeling tussen vakleerkracht, groepsleerkrachten en onderwijsassistenten;
- het rijke aanbod van beweegwijs, bewegend leren en naschools sporten met aantoonbare effecten op gedrag en welbevinden;
- samenhang tussen gym, klas, plein en naschools aanbod;
- click sport als voorbeeld van inclusief naschools bewegen;
- de sterke borging en de lange adem waarmee het programma is opgebouwd;
- de brede visie op leren en ontwikkelen.

> Onze leerlingen komen beter in hun lijf door te bewegen. Dat zie je terug in gedrag, concentratie en plezier
> — Onderwijsassistent

Wat kan jouw school morgen doen?
Je hoeft geen compleet programma of groot budget te hebben om stappen te zetten richting een beweegrijke school.

Begin klein, maar bewust:
- spreek af dat leerlingen regelmatig in beweging worden gebracht en bijvoorbeeld niet langer dan 30 minuten zitten;
- plan vaste beweegmomenten in de dag;
- start met een klein kernteam bewegen;
- observeer het effect op rust en focus;
- leg afspraken vast voor borging en neem het hele team mee.

//

Klein beginnen is geen beperking, maar een voorwaarde voor duurzame verandering

Slotbeschouwing

Wat nemen we mee?
Vijf scholen, vijf contexten, vijf unieke routes – maar opvallend veel gedeelde succesfactoren. Deze genomineerden laten zien dat een beweegrijke school niet ontstaat door losse interventies, maar door samenhangende keuzes.
Terugkerende succesfactoren:
- een heldere visie op waarom bewegen op school ertoe doet;
- dynamisch rooster voor de leerlingen;
- structurele borging in beleid en organisatie;
- investeren in mensen en samenwerking;
- mbo-er sport en bewegen begeleidt het bewegen op en rondom de school;
- planmatig werken met observaties en data;
- gedeeld eigenaarschap binnen het team;
- geduld, lef en een lange adem.

Samen laten deze scholen zien dat bewegen een krachtige hefboom is voor goed onderwijs.



KVLO-Podcast (14)

Beweegrijke basisschool
Naar aanleiding van dit topic spreken Nathalie en Ger met Stefanie Kruithof (directeur Aurora) Marlissa Schouten (vakleerkracht bewegingsonderwijs Vlugtschool), en Dealine Romkes (vakleerkracht bewegingsonderwijs bij Aurora) over de vier pijlers van de beweegrijke school:
1 Kwalitatief goed en voldoende bewegingsonderwijs
2 Regelmatig fysiek actief d.m.v. een dynamische schooldag
3 Stimuleren van bewegen voor en na schooltijd
4 Duurzaam beweegbeleid

Scan of klik *hier* naar alle podcasts van de KVLO. Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op *Spotify*

Contact
redactie@kvlo.nl
Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
beweegrijke basisschool, beweegbeleid, beweegteam, beweegmomenten