Bewegen tijdens de pauze: onderzoek naar de Beweeg Wijs-methode

Wat betekent Beweeg Wijs voor beweeggedrag, motoriek en sociaal-emotionele ontwikkeling?

Bewegen is onmisbaar voor de fysieke, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen (Fu et al., 2025; Moon et al., 2024; Vasilopoulos et al., 2023). Toch blijkt dat bijna 40 procent van de kinderen tussen de 4 en 11 jaar te weinig beweegt (CBS, 2025). Het schoolplein biedt een unieke kans om alle kinderen dagelijks in beweging te krijgen, aangezien alle kinderen naar school gaan, onafhankelijk van hun achtergrond en interesses (Ridgers et al., 2022). Met dit idee is de interventie Beweeg Wijs ontwikkeld: een programma dat meer en gevarieerder bewegen tijdens schoolpauzes stimuleert. Werkt deze aanpak ook echt? Daarvoor hebben wij vanuit de Vrije Universiteit Amsterdam de effecten van Beweeg Wijs op beweeggedrag, motorische vaardigheden, sociaal-emotioneel functioneren en cognitieve vaardigheden bij kinderen onderzocht in een grootschalige studie op 21 basisscholen. In dit artikel beschrijven we het onderzoek en de resultaten. | Annelies Brocken en Anne de Bruijn

Waarom dit onderzoek?

Kinderen brengen een groot deel van hun dag door op school. De pauze is daarbij een belangrijk moment om te bewegen (Dessing et al., 2013). Echter besteedt niet elk kind de pauze even actief (Reilly et al., 2016). De interventie Beweeg Wijs is ontwikkeld om hier verandering in te brengen. Zo krijgen kinderen de kans om meer en gevarieerder te bewegen, met aandacht voor de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Uit een eerste onderzoek naar Beweeg Wijs blijkt dat de interventie als positief ervaren wordt, waarbij leerkrachten positieve effecten opmerken op beweeggedrag van leerlingen (L'Hoir et al., 2014). Echter ontbreekt systematisch onderzoek naar de interventie, waardoor onduidelijk is in hoeverre deze effecten ook doorwerken in de motorische, sociaal-emotionele en cognitieve vaardigheden van kinderen.

Hoe hebben we dit onderzocht?

Voor dit onderzoek is gebruikgemaakt van een *randomized controlled trial*, waarin een controlegroep en interventiegroep met elkaar vergeleken worden. Een groot aantal reguliere Nederlandse basisscholen werd benaderd via e-mail, social media en informatiefolders.

In totaal deden 21 basisscholen verspreid over het land mee aan het onderzoek, met 1154 leerlingen uit groepen 4 tot en met 7. De tien scholen in de interventiegroep richtten hun pauze in volgens de uitgangspunten van Beweeg Wijs en kregen begeleiding bij de uitvoering. Op de elf controlescholen verliep de pauze zoals gebruikelijk.

Figuur 1 Kleurenzones bij Beweeg Wijs



Wat houdt Beweeg Wijs in?

- Op het plein worden kleurenzones aangebracht, die elk gekoppeld zijn aan verschillende spelactiviteiten en bijbehorende gedragsverwachtingen, bijvoorbeeld competitieve spellen (rode zone, met aandacht voor respect voor elkaar en sportiviteit, zoals voetbal of trefbal) of naast elkaar spelen (blauwe zone, gericht op het ontwikkelen van de eigen vaardigheden, zoals tennis tegen de muur). Zie figuur 1.
- De activiteiten worden begeleid door leerkrachten en oudere leerlingen (junior coaches) die hiervoor worden getraind.
- Het programma biedt activiteiten aan via een online pleinprogramma. Per dag kunnen leraren voor iedere kleurenzone selecteren welke activiteiten worden aangeboden.
- Meer informatie over Beweeg Wijs is te vinden op *https://www.beweegwijs.nl/*



We keken naar beweeggedrag (via observaties, accelerometers en vragenlijsten), motorische vaardigheden (met de MQ Scan), sociaal-emotioneel functioneren (met vragenlijsten en observaties), en cognitieve vaardigheden (via LVS-data). Daarnaast spraken we met kinderen en leerkrachten over hun ervaringen met Beweeg Wijs.

Wat zijn de belangrijkste resultaten?

We vonden geen verschillen tussen beide groepen op beweeggedrag en sociaal-emotionele, en cognitieve vaardigheden (Brocken et al., 2025). Kinderen gingen tijdens de pauze niet meer of minder bewegen door Beweeg Wijs, hadden net zoveel plezier in bewegen en ook de scores op sociaal-emotioneel functioneren bleven hetzelfde. Voor cognitieve vaardigheden was er voor beide groepen net zoveel toename over tijd. Alle kinderen boekten vooruitgang in motorische vaardigheden, maar opvallend genoeg gingen de kinderen in de controlegroep iets meer vooruit. Dit laatste kan komen doordat de controlegroep significant lager scoorde op de voormeting. Daardoor hadden zij meer potentie om zich te ontwikkelen.

Leerkrachten en leerlingen waren overwegend positief over de interventie. Het aanbod van activiteiten was groot en leuk, kinderen deden actiever mee tijdens de pauzes en er ontstonden minder conflicten op het plein. Tegelijkertijd kostte het programma volgens de leerkrachten veel voorbereidingstijd, gaven leerlingen aan dat sommige activiteiten minder goed aansloten bij hun interesses en werden de instructie soms als te lang ervaren, waardoor de speeltijd beperkt werd. Toch ging het merendeel van de deelnemende scholen na afloop van het onderzoek zelfstandig door met Beweeg Wijs, wat hun enthousiasme over de interventie benadrukt.

Hoe zijn de resultaten te verklaren?

Er zijn verschillende verklaringen voor het gebrek aan verschillen tussen controle- en interventiescholen op de door ons gemeten uitkomstmaten:

- Duur en intensiteit: Beweeg Wijs werd in dit project korter en minder intensief uitgevoerd dan oorspronkelijk bedoeld (één in plaats van twee jaar). Mogelijk was de 'dosis' te laag om gedragsverandering teweeg te brengen (Ni et al., 2025).
- Aansluiting bij kinderen: niet alle activiteiten sloten even goed aan bij de interesses en leeftijden van de kinderen. Plezier is een belangrijke voorwaarde om kinderen blijvend in beweging te krijgen (Babkes et al., 2013; Bajamal et al., 2024).
- Werkdruk en uitvoering: het programma vroeg veel tijd van leerkrachten. Verschillen in de uitvoering tussen scholen kunnen hebben meegespeeld in de resultaten (Lambert et al., 2017).
- De gebruikte motorische test: de MQ Scan is een betrouwbare en valide instrument om motorische vaardigheden van kinderen in kaart te brengen (Hoeboer et al., 2018). Echter waren we hiermee niet in staat om naar effecten op specifieke vaardigheden (zoals bal- of balansvaardigheid) te kijken. Mogelijk vatte de test daardoor minder goed de vaardigheden die tijdens de interventie geoefend werden.

Wat betekent dit voor de praktijk?

Dat er geen effecten gevonden zijn, betekent niet dat Beweeg Wijs geen waarde heeft. Echter toont ons onderzoek wel aan dat het belangrijk is om kritisch te zijn op de inzet van interventieprogramma's in het onderwijs. Voor een effectieve inzet, is het van belang dat het programma aansluit bij de achtergrond en de behoeften van de school. Bovendien is de implementatie van de interventie essentieel. Er is meer kans op een positieve uitrol van een interventie wanneer deze wordt uitgevoerd door betrokken en gemotiveerde leerkrachten, die zelf enthousiast zijn over wat ze doen.

Hoewel de interventie niet leidde tot meetbare verbeteringen op de onderzochte uitkomsten, levert Beweeg Wijs wel praktische aanknopingspunten voor scholen. Het programma laat zien hoe je het schoolplein kunt inzetten als leer- en beweegomgeving, met meer structuur, variatie en aandacht voor sociale veiligheid. Voor vakleerkrachten en buurtsportcoaches kan Beweeg Wijs inspiratie bieden om het buitenspelen op school te versterken. Belangrijk is daarbij om goed te kijken

//

De implementatie van de interventie is essentieel





Morgen aan de slag op het schoolplein

Deze ideeën kun je morgen direct inzetten zonder dat het veel tijd kost voor leerkrachten:

1. Maak zones op het plein. Verdeel het plein in verschillende speelzones (balspellen, tikspellen, rustig spel). Zo hebben kinderen meer keuze, is duidelijk wat ze waar kunnen doen, en voorkom je conflicten.
2. Varieer met materiaal. Zet eens andere materialen neer, zoals springtouwen, pionnen of softballen. Nieuwe materialen nodigen uit tot ander spel en houden kinderen langer actief.
3. Geef korte, duidelijke startinstructies. Houd de uitleg simpel en laat kinderen snel aan de slag gaan. Zo benut je de speeltijd maximaal.
4. Betrek kinderen erbij. Geef kinderen een rol tijdens de pauze. Laat ze meedenken over (nieuwe) activiteiten en laat ze helpen bij het uitvoeren hiervan (bijv. bij het klaarzetten, uitleggen of begeleiden van spellen).

naar de haalbaarheid (tijd en begeleiding) en vooral naar wat kinderen zelf leuk vinden.

Conclusie

De studie laat zien dat Beweeg Wijs in deze vorm geen aantoonbare effecten heeft op bewegen, motorische en cognitieve vaardigheden of sociaal-emotioneel functioneren. Tegelijkertijd waarderen leerkrachten en kinderen de structuur, variatie en rust die het programma biedt. Voor sportprofessionals in onderwijs is het belangrijk om dergelijke interventies kritisch te bekijken én tegelijkertijd te benutten als inspiratie om spelen op het schoolplein aantrekkelijker te maken. ●

Scan of klik *hier* naar Beweeg Wijs: De effectiviteit van een schoolpleininterventie op het beweeggedrag tijdens de pauze en de motorische, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van basisschoolleerlingen [eindrapportage]

Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact

a.g.m.de.bruijn@vu.nl

Annelies Brocken was werkzaam als postdoc bij het Beweeg Wijs-project aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Foto

Anita Riemersma

Kernwoorden

buitenspelen, schoolplein, interventieonderzoek, motorische ontwikkeling, sociaal-emotioneel functioneren