Vervolg pilot:

Meer beweging gedurende de schooldag in het Westlandse voortgezet onderwijs

Sinds 2024 zijn er twee artikelen verschenen over de pilot Dynamische Schooldag op vo-scholen in Westland. (Zwinkels-Broch & Weltens, 2024). Het doel is om meer beweging gedurende de schooldag te stimuleren. Na een inspiratiesessie zijn er op diverse Westlandse vo-scholen docenten opgestaan om in beweegteams of zelf op hun eigen school aan de slag te gaan. Welke kleine veranderingen zorgen al voor een laagdrempelige toevoeging om meer te gaan bewegen?

| Miriam Zwinkels-Broch en Muriel Weltens

Mobiel in de kluis: kansen voor meer beweging

De invoering van de regel 'mobiel in de kluis' op middelbare scholen zorgt voor een duidelijke verandering in het dagelijks gedrag van leerlingen. Waar voorheen pauzes en tussenuurtjes vaak werden gevuld met scrollen, appen en gamen, ontstaat er nu ruimte voor andere vormen van invulling. Dit biedt een unieke kans: hoe benutten we deze tijd om beweging onder leerlingen te stimuleren? Zeker op Westlandse vo-scholen, waar ruimte, praktische mentaliteit en gemeenschapsgevoel samenkomen, liggen er volop mogelijkheden om bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van de schooldag te maken.

Bewegen is essentieel voor de fysieke gezondheid, maar minstens zo belangrijk voor concentratie, sociale interactie en mentaal welzijn. De uitdaging is om dit niet alleen te beperken tot de gymles, maar juist te integreren in de hele schooldag. Met relatief kleine aanpassingen kunnen scholen al een groot verschil maken.



De voetbaltafels trekken veel aandacht en voor grotendeels lege stoelen bij Lentiz Novilab

//

Sinds de telefoons weg zijn, doen we eigenlijk vanzelf meer samen – even een potje voetballen of iets anders actiefs

— leerling

De pauze als beweegmoment

Een van de meest voor de hand liggende momenten om beweging te stimuleren is tijdens de pauzes. Nu telefoons geen afleiding meer vormen, ontstaat er ruimte om leerlingen actief te laten ontspannen. Een laagdrempelige en effectieve optie is het aanbieden van spelmateriaal via een uitleensysteem. Denk aan ballen, springtouwen, frisbees, badmintonsets of gezelschapsspellen die leerlingen kunnen lenen met hun schoolpas bij de conciërge. Dit systeem zorgt niet alleen voor structuur en verantwoordelijkheid, maar verlaagt ook de drempel om in beweging te

komen. Leerlingen hoeven zelf niets mee te nemen en kunnen spontaan besluiten om iets actiefs te doen.

Daarnaast kunnen vaste spelelementen in de school zelf bijdragen aan meer beweging. Het plaatsen van een tafelvoetbaltafel of een airhockeytafel in de aula maakt bewegen aantrekkelijk en sociaal. Dit soort activiteiten nodigen uit tot korte, intensieve momenten van beweging en competitie, zonder dat het als 'sport' voelt. Juist dat speelse karakter is belangrijk om ook minder sportieve leerlingen te bereiken.

//

Als bewegen een vanzelfsprekend onderdeel wordt van de schooldag, hoeven we leerlingen niet meer te motiveren – dan gebeurt het gewoon
- docent

De inrichting van ruimtes: subtiele stimulans

Beweging stimuleren hoeft niet altijd expliciet te zijn; het kan ook worden geïntegreerd in de inrichting van de school. Door te variëren met hoog en laag meubilair in de aula en andere ruimtes, worden leerlingen uitgedaagd om niet de hele tijd te zitten.

Sta-tafels en/of meer whiteboards aan de muur bijvoorbeeld nodigen uit tot kortere, actievere momenten van overleg of ontspanning. Lage zitplekken kunnen worden afgewisseld met plekken waar leerlingen moeten staan of leunen. Deze variatie zorgt voor meer natuurlijke beweging gedurende de dag, zonder dat het als verplicht of belastend wordt ervaren.

Ook het openstellen van deuren naar buiten kan een groot verschil maken. Door de fysieke drempel te verlagen, worden leerlingen eerder gestimuleerd om naar buiten te gaan. Buitenruimtes bieden vaak meer mogelijkheden voor beweging en frisse lucht draagt bij aan een betere concentratie na de pauze.

//

We merken dat zodra de drempel lager wordt, leerlingen vanzelf in beweging komen. Het zit vaak in kleine aanpassingen die samen een groot verschil maken
- docent

De materiaalkast: zichtbaar en toegankelijk

Een goed ingerichte en toegankelijke materiaalkast kan fungeren als het hart van bewegingsstimulering binnen de school. Het gaat hierbij niet alleen om de aanwezigheid van materialen, maar vooral om de zichtbaarheid en bereikbaarheid ervan.

Wanneer materialen letterlijk in het zicht staan, worden leerlingen sneller getriggerd om ze te gebruiken. Transparante kasten of open rekken kunnen hierbij helpen. Daarnaast is het belangrijk dat het lenen en terugbrengen van materialen eenvoudig en snel verloopt, zodat het geen drempel vormt.

De inhoud van de kast kan variëren van klassieke sportmaterialen tot meer speelse en creatieve opties, zoals jongleerballen, elastieken of zelfs kleine fitnessmaterialen. Door regelmatig te variëren in het aanbod blijft het interessant en worden leerlingen gestimuleerd om nieuwe activiteiten uit te proberen.

Bewegen tijdens de lesdag: een gedeelde verantwoordelijkheid

Een belangrijke stap in het structureel bevorderen van beweging is het integreren ervan in de lesdag zelf. Dit vraagt om een gezamenlijke inspanning van het hele docententeam. Het concept 'sport en spel' gedurende de lesdag kan hierbij een waardevolle toevoeging zijn. Dit betekent dat elke docent op een bepaald moment een korte beweegactiviteit aanbiedt. Dit kan variëren van een energizer van enkele minuten tot een korte opdracht waarbij leerlingen moeten opstaan en bewegen.

Het doel is niet om van elke les een sportles te maken, maar om langdurig stilzitten te doorbreken. Onderzoek toont aan dat korte beweegmomenten de concentratie en leerprestaties verbeteren. Bovendien draagt het bij aan een positievere sfeer in de klas.

Om dit succesvol te implementeren, is het belangrijk dat docenten worden ondersteund met praktische ideeën en voorbeelden. Een gezamenlijke aanpak, waarbij ervaringen worden gedeeld, kan helpen om beweging een vast onderdeel van de schoolcultuur te maken.

//

De echte winst zit niet in extra sportmomenten, maar in een schoolcultuur waarin bewegen normaal en leuk is
- docent

Praktijkvoorbeeld: gymzaal als beweegplek in de pauze

Sinds kort is een vernieuwde gymzaal weer dagelijks in gebruik en leerlingen maken hier volop gebruik van. Drie keer per week is de zaal



Leerlingen denken mee bij ontwerpen van nieuw schoolplein ISW Sweelincklaan

tijdens de pauzes geopend, waardoor leerlingen laagdrempelig kunnen bewegen. Door het gevarieerde aanbod uit de lessen LO is er tijdens de pauzes veel keuze in activiteiten. Dit maakt de gymzaal aantrekkelijk voor een brede groep leerlingen: er is voor ieder wat wils. Per moment is een docent LO aanwezig voor toezicht, wat zorgt voor een veilige en gestructureerde omgeving.

Een positief effect is dat de aula rustiger en minder druk is geworden. Leerlingen die willen bewegen gaan na de lunch direct naar de gymzaal, wat zorgt voor minder onrust en meer spreiding binnen de school.

De stem van de leerlingen

De mening van leerlingen in het voortgezet onderwijs is van grote waarde, omdat zij direct ervaren hoe het onderwijs in de praktijk uitpakt. Zij zitten dagelijks in de klas en weten als geen ander wat wel en niet werkt. Door naar hun stem te luisteren krijgen scholen beter inzicht in wat leerlingen nodig hebben om zich goed te kunnen ontwikkelen.

Ook helpt leerlingfeedback scholen om gerichter verbeteringen door te voeren. Of het nu gaat om lesmethodes, roosters of bijvoorbeeld meer beweegmomenten tijdens de schooldag: leerlingen kunnen waardevolle en concrete suggesties geven die aansluiten bij hun beleving. Kortom, door leerlingen een stem te geven, ontstaat er onderwijs dat beter aansluit bij hun behoeften, wat uiteindelijk bijdraagt aan een effectievere en prettigere schoolomgeving.

Leerlingen als medeontwerpers van het beweegplein

Een van de krachtigste manieren om beweging te stimuleren, is door leerlingen actief te betrekken bij de ontwikkeling van hun eigen omgeving. Het schoolplein biedt hierbij een uitgelezen kans. Door leerlingen mee te laten denken over de inrichting van een beweegplein, ontstaat er eigenaarschap. Wat vinden zij leuk? Welke activiteiten spreken hen aan? Door deze vragen centraal te stellen, ontstaat een plein dat beter aansluit bij de wensen en behoeften van de gebruikers.

Dit proces kan verschillende vormen aannemen, zoals brainstormsessies, enquêtes of projectgroepen. Leerlingen kunnen ideeën aandragen voor bijvoorbeeld sportvelden, klimtoestellen, spelmarkeringen of chillplekken met een actieve insteek. Het resultaat is niet alleen een aantrekkelijker plein, maar ook een grotere betrokkenheid. Leerlingen zijn eerder geneigd om gebruik te maken van voorzieningen waar zij zelf aan hebben bijgedragen.

Website VO in beweging – meld je aan!
Blijf op de hoogte van bewegen in het voortgezet onderwijs! Werk jij in het vo en wil je niets missen van de nieuwste ontwikkelingen rondom bewegen, sport en een actieve schooldag? Dan hebben we iets moois voor je!
We zijn bezig met een platform speciaal voor professionals in het voortgezet onderwijs, waar kennis, inspiratie en praktische tools rondom bewegen samenkomen.
Wil je als eerste updates ontvangen over de website én ontwikkelingen binnen dit thema?

Schrijf je dan in en blijf betrokken!

Scan of klik naar de webpagina *VO in beweging*

//

Als je zelf mag kiezen en meedenken, wordt bewegen vanzelf leuker
- leerling

Cultuurverandering: van moeten naar willen bewegen

Het succes van deze initiatieven hangt uiteindelijk af van de cultuur binnen de school. Bewegen moet niet worden ervaren als een verplichting, maar als een vanzelfsprekend en plezierig onderdeel van de dag. Dit vraagt om een positieve benadering, waarbij plezier en keuzevrijheid centraal staan. Niet elke leerling hoeft fanatiek te sporten; het gaat erom dat iedereen op zijn of haar manier in beweging komt.

Docenten en schoolleiders spelen hierin een belangrijke rol als rolmodel. Door zelf actief deel te nemen en beweging te stimuleren, geven zij het goede voorbeeld. Daarnaast kan het helpen om successen zichtbaar te maken, bijvoorbeeld door activiteiten te delen via interne communicatiekanalen.

//

Beweging hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn – als het maar onderdeel wordt van elke dag
- docent

Praktische haalbaarheid en implementatie

Een belangrijk voordeel van de genoemde maatregelen is dat ze relatief eenvoudig en betaalbaar zijn. Veel initiatieven kunnen stapsgewijs worden ingevoerd, zonder grote investeringen. Een mogelijke aanpak is om te starten met een pilot, bijvoorbeeld het uitlenen van spelmateriaal of het introduceren van korte beweegmomenten tijdens de les. Op basis van de ervaringen kunnen deze initiatieven verder worden uitgebreid.

Samenwerking met lokale partners, zoals sportverenigingen of gemeenten, kan extra ondersteuning bieden. In een regio als het Westland, waar samenwerking en betrokkenheid sterk aanwezig zijn, liggen hier kansen om beweging breder te verankeren.

Conclusie

De regel 'mobiel in de kluis' biedt Westlandse vo-scholen een waardevolle kans om het gedrag van leerlingen positief te beïnvloeden. Door bewust in te zetten op beweging, kan de vrijgekomen tijd op een gezonde en sociale manier worden ingevuld.
Met relatief kleine aanpassingen – zoals het aanbieden van spelmateriaal, het herinrichten van ruimtes, het integreren van beweegmomenten in de lesdag en het betrekken van leerlingen bij de inrichting van het schoolplein – kan een groot effect worden bereikt.

De sleutel tot succes ligt in een gezamenlijke aanpak en een cultuur waarin bewegen wordt gezien als iets vanzelfsprekends en plezierigs. Op die manier wordt de school niet alleen een plek om te leren, maar juist een omgeving waarin gezondheid en welzijn centraal staan. Ons inziens is dat de basis om te komen tot leren. ●

Bronnen
Weltens, M., & Zwinkels-Broch, M. (2024). Op weg naar een dynamische schooldag in het vo: een pilotverslag vanuit Westland: het activeren van leerlingen: wat is onze aanpak?. *LO Magazine 112*(2), 34 - 35.
Zwinkels-Broch, M., & Weltens, M. (2024). Vervolg pilot: Dynamische Schooldag op het vo in Westland. *LO Magazine 112*(8), 4 – 6.
Contact
beweeginspiratie@outlook.com
Miriam Zwinkels-Broch was voorheen coördinator vakgroep en docent LO en is projectleider pilot Westland
muriel.weltens@ggdhaaglanden.nl
Muriel Weltens is adviseur gezonde school en gezondheidsbevordering bij GGD Haaglanden
Kernwoorden
dynamische schooldag, voortgezet onderwijs, beweegteam, beweegplein, mobiel in de kluis, pauzesport