



Rapport

Bewegen tijdens de pauze

De visie van schoolleiders,
leerkrachten en pauzeaanbieders

Bewegen tijdens de pauze

De visie van schoolleiders, leerkrachten en
pauzeaanbieders

Met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Mulier Instituut

Nynke Popken

Dagmar Derikx

Voor meer informatie kunt u contact
opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 29 september 2026

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding:
auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder
toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Bewegen tijdens de pauze

Samenvatting	5
1 Inleiding	7
1.1 Achtergrond	7
1.2 Doelstelling	8
2 Onderzoeksmethode	9
2.1 Dataverzameling	9
2.2 Analyse en rapportage	10
3 Resultaten	11
3.1 Doel van de pauze	11
3.2 Rol van de betrokkenen tijdens de pauze	13
3.3 Visie op actieve pauze	15
4 Conclusie & aanbevelingen	17
4.1 Conclusie	17
4.2 Aanbevelingen	19
Bronnen	21

Bewegen tijdens de pauze

Inleiding

Ruim een derde van de Nederlandse kinderen tussen de 4 en 12 jaar beweegt te weinig. Tijdens de schoolpauze kunnen kinderen gemiddeld al 20 procent van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid beweging halen. Het beleid, de omgeving en de betrokkenen op school zijn belangrijk voor het structureel stimuleren van beweging op de basisschool. Maar over de rol van betrokkenen op school is weinig bekend.

Doelstelling en onderzoeksmethode

In dit onderzoek brengen we in kaart hoe betrokkenen op school de schoolpauze ervaren en welke rol zij voor zichzelf zien bij het stimuleren van bewegen tijdens de pauze. Hiervoor hebben we vijftien interviews gehouden en thematisch geanalyseerd. Dit zijn interviews met vier schoolleiders, drie groepsleerkrachten, vier vakleerkrachten en vier externe aanbieders van pauzeactiviteiten.

Conclusies en aanbevelingen

De geïnterviewde betrokkenen schetsen een grotendeels vergelijkbaar beeld van de schoolpauze. De pauze is in de eerste plaats een moment voor leerlingen om op te laden en te ontspannen en biedt daarnaast ruimte voor vrij spel, sociale contacten en het ontwikkelen van vaardigheden. Bewegen is voor de meeste betrokkenen geen doel op zichzelf, maar vooral een middel om deze en andere doelen van de pauze te ondersteunen.

Bewegen is daarmee geen prioriteit binnen de pauze, wat ook blijkt uit het ontbreken van beleid voor een actieve pauze binnen de scholen. Dat bewegen tijdens de pauze niet het primaire doel is, is gezien de verschillende functies van de pauze begrijpelijk. Maar dit betekent niet dat bewegen binnen de schooldag vooral als middel moet worden gezien. Dit spanningsveld speelt niet alleen tijdens de pauze, maar breder binnen de schooldag.

Daarom is het belangrijk om te onderzoeken welke ondersteuning scholen en schoolpersoneel nodig hebben om bewegen structureel onderdeel te maken van de schooldag. Het CAS Framework kan hierbij als bruikbaar kader dienen, met aandacht voor beleid, omgeving, betrokkenen en de verschillende actieve elementen binnen de schooldag. Daarbij is het belangrijk om eerst in beeld te brengen waaraan scholen en schoolpersoneel in de praktijk behoefte hebben en de ondersteuning hierop te laten aansluiten. Dit kan bijvoorbeeld gaan om ondersteuning bij het opstellen en borgen van beleid en het versterken van kennis en vaardigheden van schoolpersoneel.



Inleiding

In dit eerste hoofdstuk beschrijven we hoe beweging tijdens de schoolpauze gestimuleerd kan worden en wat Nederlandse scholen hiervoor doen. Vervolgens gaan we in op het doel van ons onderzoek.

1.1 Achtergrond

Belang van bewegen

Voldoende bewegen is belangrijk voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Het verbetert de fitheid en spierkracht en verkleint het risico op depressieve klachten, chronische ziekten en overgewicht (Gezondheidsraad, 2017). Ruim een derde van de basisschoolkinderen in Nederland (38%) beweegt minder dan één uur per dag en haalt daarmee de beweegrichtlijnen van de World Health Organization (WHO) niet (Nederlands Jeugdinstituut, z.d.; WHO, 2020).

Het Creating Active Schools Framework

De schooldag biedt veel mogelijkheden voor kinderen om in beweging te komen. Volgens het Creating Active Schools (CAS) Framework spelen vier samenhangende componenten een rol bij het structureel stimuleren van bewegen tijdens de schooldag (Daly-Smith et al., 2020):

- **Beleid:** beleid is het hebben van een aanpak voor het stimuleren van bewegen. Beleid vormt de basis voor de overtuigingen en gewoonten die een actieve schooldag creëren. Scholen kunnen deze aanpak vastleggen in geschreven beleid, maar beleid kan ook gevormd worden door afspraken en vaste werkwijzen binnen het team.
- **Omgeving:** de fysieke en sociale omgeving van de school. Bijvoorbeeld het schoolplein, de klaslokalen of de steun die leerkrachten elkaar bieden.
- **Betrokkenen:** betrokkenen die het beweeggedrag van kinderen op school (kunnen) beïnvloeden. Bijvoorbeeld de gymleerkracht, de groepsleerkracht, buurtsportcoaches, ouders of kinderen zelf.
- **Actieve elementen:** de beweegmomenten gedurende de schooldag. Bijvoorbeeld de gymles, de pauze of in de klas.

Door integraal op deze componenten in te zetten, kan bewegen een vast onderdeel van de schooldag worden.

Het actieve element binnen het CAS Framework: de pauze

De schoolpauze is een goed moment voor kinderen om te bewegen. Door tijdens de schoolpauze te bewegen kunnen ze gemiddeld al 20 procent van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid beweging halen (Hodges et al., 2022).

In een eerder onderzoek (Popken & Derikx, 2026) beschreven we hoe de pauze in het primair onderwijs volgens de wetenschappelijke literatuur het best kan worden

vormgegeven om beweging te stimuleren. Ook brachten we in kaart wat Nederlandse basisscholen hiervoor doen.

Uit dit onderzoek blijkt dat op scholen en binnen interventies vooral wordt ingezet op aanpassingen of verrijking van de fysieke omgeving om beweging tijdens de schoolpauze te stimuleren. Bijvoorbeeld door sport- en spelmaterialen aan te bieden. Daarnaast doen veel scholen wel iets op het gebied van beleid, zoals afspraken maken binnen het team en georganiseerde activiteiten aanbieden. Slechts een vijfde van de scholen (19%) legt dit vast in geschreven beleid (Popken & Derikx, 2026).

Draagvlak onder betrokkenen op school onbekend

Volgens het CAS Framework spelen verschillende betrokkenen een rol bij het stimuleren van beweging gedurende de pauze (Daly-Smith et al., 2020). Bijvoorbeeld de leerlingen zelf, ouders, schoolleiders, groeps- en vakleerkrachten, en externe pauzeaanbieders.

Deze betrokkenen zijn verantwoordelijk voor de visie van de school, het schoolbeleid en de dagelijkse praktijk. Zonder draagvlak onder alle betrokkenen blijven losse initiatieven afhankelijk van enkele personen. Een voorbeeld hiervan is de enthousiaste leerkracht die pauzeactiviteiten organiseert: wanneer deze leerkracht wegvalt, stoppen de activiteiten vaak ook.

Externe aanbieders van pauzeactiviteiten zijn ook betrokkenen die een rol spelen bij het stimuleren van beweging tijdens de pauze. Hoewel een vijfde van de Nederlandse scholen (20%) een externe partij inhuurt om de pauze te begeleiden, is het onduidelijk welke rol zij vervullen (Popken & Derikx, 2026). Ook is onbekend welke rol andere betrokkenen spelen om beweging tijdens de pauze structureel te stimuleren.

1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is inzicht krijgen in welk doel de pauze volgens betrokkenen op school heeft en welke rol zij voor zichzelf zien om dit doel te bereiken. Daarbij gaan we specifiek in op beweegstimulering tijdens de pauze.



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode. In hoofdstuk 3 staan de resultaten uit de interviews. We beschrijven achtereenvolgens wat volgens betrokkenen op school het doel van de pauze is, welke rol zij voor zichzelf zien tijdens de pauze en in hoeverre zij bewegen tijdens de pauze stimuleren. In hoofdstuk 4 beschrijven we de conclusies van het onderzoek en doen we aanbevelingen.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we hoe we de data hebben verzameld, geanalyseerd en gerapporteerd.

2.1 Dataverzameling

Voor dit onderzoek hebben we interviews gehouden met verschillende betrokkenen bij de pauze:

- schoolleiders;
- groeps- en vakleerkrachten;
- externe aanbieders van pauzeactiviteiten.

Werving van betrokkenen

Om de betrokkenen te werven hebben we verschillende methoden toegepast. We hebben telefonisch schoolleiders en vakleerkrachten benaderd die in eerdere onderzoeken hadden aangegeven dat we ze in de toekomst mochten benaderen voor andere onderzoeken. Daarnaast hebben we groepsleerkrachten en aanbieders van pauzeactiviteiten geworven via ons eigen netwerk en het netwerk van collega's.

We hebben alleen de vakleerkrachten meegenomen in het onderzoek die aangaven een rol te spelen tijdens de schoolpauze. Bijvoorbeeld door tijdens de pauze op het schoolplein te staan.

Interviews

We hebben vijftien interviews afgenomen onder:

- vier schoolleiders;
- drie groepsleerkrachten die lesgeven in groep 1-2, groep 7-8 en groep 8;
- vier vakleerkrachten;
- vier externe aanbieders van pauzeactiviteiten¹.

De interviews vonden online of fysiek plaats en duurden ongeveer 45 minuten. We hebben de interviews opgenomen met een audiorecorder en getranscribeerd. De namen van de geïnterviewden en school- of organisatienamen hebben we verwijderd bij het uitwerken, zodat citaten niet herleidbaar zijn naar individuen.

Tijdens de interviews hebben we de betrokkenen onder andere gevraagd:

- wat volgens hen het doel van de pauze is voor leerlingen en leerkrachten;
- welke rol zij zelf spelen bij de pauze;
- in hoeverre er op hun school sprake is van een actieve pauze.

¹ Twee aanbieders van pauzeactiviteiten werkten bij dezelfde organisatie: een in een coördinerende rol en een in een uitvoerende rol.

Ongeveer de helft van de betrokken scholen hanteerde een traditioneel rooster en de andere helft een continu-rooster. Vanwege de omvang van de steekproef hebben we bij de analyse geen onderscheid gemaakt tussen beide typen roosters.



Actieve pauze

We hebben gekozen voor de volgende definitie van een actieve pauze:

‘Een schoolpauze waarin leerlingen worden gestimuleerd om te bewegen. Bijvoorbeeld door begeleiding, beweegprogramma’s, georganiseerde activiteiten of het gebruik van sport- en spelmateriaal.’

2.2 Analyse en rapportage

We analyseerden de data thematisch, waarbij de thema’s uit de data naar voren kwamen. Eén onderzoeker voerde de codering uit in Excel, waarbij beide onderzoekers tussendoor overlegden. De andere onderzoeker las de codering uiteindelijk na. De resultaten hebben we vervolgens thematisch gerapporteerd.

Resultaten

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten van de interviews met schoolleiders, groeps- en vakleerkrachten en aanbieders van pauzeactiviteiten. We beschrijven achtereenvolgens wat volgens de betrokkenen op school het doel van de pauze is, wat hun rol tijdens de pauze is en in hoeverre zij een actieve pauze stimuleren.

3.1 Doel van de pauze

We hebben de betrokkenen eerst gevraagd wat volgens hen het doel is van de schoolpauze. Hierbij hebben we onderscheid gemaakt tussen het doel voor leerlingen en het doel voor leerkrachten.

Doel van de pauze voor leerlingen

Volgens de betrokkenen is de pauze een moment voor leerlingen om op te laden, te ontspannen, een frisse neus te halen en te doen waar zij zelf behoefte aan hebben. Dit kan een moment van bewegen zijn, maar ook een sociaal contactmoment dat niet met bewegen verbonden is (zoals hangen en kletsen met andere leerlingen). Alle betrokkenen zien dat jongere leerlingen vaker actief zijn op het schoolplein. In oudere groepen hebben leerlingen meer behoefte aan sociale contactmomenten.

De groepsleerkrachten merken dat het buitenspeelmoment belangrijk is voor leerlingen om hun energie kwijt te raken. Wanneer de leerlingen weer terug in de klas zijn, zien de groepsleerkrachten dat de leerlingen rustiger zijn door het buitenspeelmoment:

'Als ze [de leerlingen] niet naar buiten kunnen, dan is het echt geen leuke dag. Vooral bij kleuters, want dan kunnen ze hun energie niet kwijt. En dan gaan ze dat hier in een klaslokaal doen. Nou, dat is gewoon chaos. Dat is echt geen pretje. Dus ook al regent het, ga ik vaak [naar buiten], ook al is het maar voor tien minuten. En dan zeg ik vaak: "oké, tien rondjes om de zandbak en we gaan weer naar binnen." Maar de energie moet er echt uit.' (Groepsleerkracht 3)

Deze groepsleerkracht ervaart **'meer ruzietjes en minder concentratie'** en **'meer gewiebel op hun stoel'** als de kleuters niet buiten hebben gespeeld tijdens de pauze. Beweging is volgens deze groepsleerkracht dé manier om energie kwijt te raken voor leerlingen. Ook de aanbieders en vakleerkrachten zien bewegen vaak als middel om te ontspannen en op te laden tussen de leermomenten.

Daarnaast noemen voornamelijk schoolleiders en groepsleerkrachten sociaal contact tussen leerlingen als doel van de pauze. De aanbieders en vakleerkrachten noemen dit niet.

Verschillende betrokkenen zien de pauze ook als mogelijkheid om vaardigheden aan te leren. Zoals leren buitenspelen, leren omgaan met andere leerlingen en leren van nieuwe spellen. Volgens hen leren kinderen deze vaardigheden thuis steeds minder:

'We proberen ook spelletjes aan te bieden, van: "wat kunnen kinderen spelen?" Want ze krijgen het van huis ook niet allemaal mee, wat voor tik-spelletjes je hebt en dergelijke. Dus dat wordt zeker in de middenbouwgroepen echt wel aangeleerd. Wat kan je nou op zo'n schoolplein naast voetbal, want dat weten ze allemaal wel, wat kan je voor spelletjes doen?' (Schoolleider 2)

Deze schoolleider vindt het belangrijk om af en toe nieuwe spellen te introduceren. Dit doen de leerkrachten op het plein volgens haar ook wel, maar ze besteden er niet dagelijks aandacht aan.

Doel van de pauze voor leerkrachten

Het doel van de pauze is voor leerkrachten volgens de meeste betrokkenen hetzelfde als voor de leerlingen. Zij zijn van mening dat de leerkrachten tijdens de pauze mogen opladen en ontspannen.

Een van de geïnterviewde schoolleiders geeft aan dat de leerkrachten daarom ook niet zelf op het plein staan. Ander personeel, zoals de schoolleider zelf of onderwijsassistenten, nemen deze taak dan op zich. Twee geïnterviewde groepsleerkrachten staan een deel van de pauzes op het plein. De pauzes waarin zij niet op het plein staan, zien zij als een 'ontprikkelhalfuur' en als een moment om niet afgeleid te worden en te kunnen ontspannen.

Twee andere schoolleiders vertellen dat de leerkrachten tijdens de pauzes wel op het plein staan, en dat de pauze voor de leerkrachten als werktijd geldt. Een van deze schoolleiders ziet de pauze, naast een moment om op te laden en te ontspannen, ook als moment waarop leerkrachten kunnen observeren hoe leerlingen met elkaar omgaan, samen spelen en omgaan met teleurstelling en met winst en verlies.

Dit komt overeen met de mening van een van de vakleerkrachten, die vindt dat leerkrachten tijdens de schoolpauze ***'een hoop informatie krijgen uit hoe kinderen spelen. En hoe ze in hun vel zitten en hoe ze in de groep liggen.'***

Ook een van de groepsleerkrachten ziet de meerwaarde van haar aanwezigheid op het schoolplein:

'Ik had dus een poosje geen pleinwacht meer, omdat ze met die pauzes aan het prutsen waren. En toen zei ik: "ja, maar dat vind ik zelf ook gewoon niet lekker als ik de hele dag binnen moet zitten en ik kan niet naar buiten." En ik vind het heel belangrijk om de kinderen daar ook te zien, want je ziet toch andere dingen dan dat ze achter een tafeltje zitten.' (Groepsleerkracht 1)

Hoewel verschillende betrokkenen de toegevoegde waarde zien van leerkrachten die zelf op het plein staan tijdens de pauze, ervaren aanbieders van pauzeactiviteiten veelal dat zij worden ingehuurd om leerkrachten te ontzorgen. Een van hen geeft aan dat zij **'de rol van de leerkrachten graag overnemen'** en dat zij **'daar [activiteiten organiseren en begeleiden] beter in zijn dan de leerkrachten.'** Wel geven meerdere aanbieders aan dat het goed is dat groepsleerkrachten ook op het plein staan, omdat zij de leerlingen beter kennen.

3.2 Rol van de betrokkenen tijdens de pauze

We hebben de betrokkenen gevraagd naar hun rol tijdens de pauze, hoe zij de rol van andere betrokkenen ervaren en welke verbeterpunten zij hierbij zien.

Surveilleren als voornaamste rol

Verschillende betrokkenen die wij spraken, geven aan dat de voornaamste rol van personeel op het schoolplein is om te surveilleren, zodat de pauze **'fijn en gestructureerd loopt op het plein'**. Hiermee bedoelen zij dat personeel zicht houdt op de leerlingen, conflicten voorkomt of snel oplost en beschikbaar is als aanspreekpunt voor leerlingen.

Verschillende betrokkenen noemen het belangrijk dat personeel zichtbaar en aanspreekbaar is voor leerlingen. Een van de groepsleerkrachten ervaart dat leerlingen minder snel naar de pleinwacht toe gaan als hun eigen groepsleerkracht niet op het schoolplein aanwezig is. **'En dan komen ze vaak nog wel met gedoetjes weer naar binnen, die je vervolgens achteraf allemaal mag blussen'**.

Ook de geïnterviewde pauzeaanbieders zien het voorkomen en oplossen van conflicten als een belangrijke taak van schoolpersoneel. Conflicten tussen leerlingen ontstaan meestal wanneer leerlingen zich vervelen en elkaar gaan irriteren, geven de geïnterviewden aan. Volgens de pauzeaanbieders kent het schoolpersoneel de leerlingen goed en kunnen zij daardoor beter inspelen op situaties die zich voordoen. De aanbieders zelf kunnen zich dan vooral richten op het begeleiden van de activiteiten.

Tegelijkertijd geven verschillende betrokkenen aan dat deze surveillerende rol het niet altijd mogelijk maakt om zelf actief mee te doen aan de activiteiten op het schoolplein. **'Omdat er ook wel dingen fout gaan, en dan moet je ook wel je ogen open houden'**, zo licht een vakleerkracht toe. Dit ervaart een schoolleider ook: **'als je zelf aan het voetballen bent, dan zie je moeilijk wat er achter bij de bosjes gebeurt.'**

De meerwaarde van een actieve rol

Tegelijkertijd zien alle geïnterviewde betrokkenen meerwaarde in een actieve rol van personeel op het schoolplein. Een actieve rol omvat het begeleiden van activiteiten, er zelf aan deelnemen of leerlingen stimuleren om actief deel te nemen.

De geïnterviewde schoolleiders verplichten actief deelnemen niet, en ook de groepsleerkrachten worden hiertoe niet verplicht. Zij zien wel de voordelen van een

actieve rol op het schoolplein. Eén schoolleider ervaart dat **'als je als juf mee gaat doen, je heel snel de leerlingen meekrijgt'**. Een andere schoolleider wil dat leerkrachten leerlingen stimuleren en aanmoedigen om te spelen, omdat dit **'een wenselijk onderdeel'** is om leerlingen zelfstandig een spel te laten opstarten.

Versillende geïnterviewden geven aan dat de term 'pleinwacht', die op veel scholen wordt gebruikt voor het personeel dat tijdens de pauze op het plein staat, geen actieve houding suggereert.

Een van de vakleerkrachten spreekt daarom liever van een 'pleincoach'. Volgens deze vakleerkracht zou deze rol moeten bestaan uit actief leerlingen observeren, spellen begeleiden, materialen aanpassen en oog hebben voor leerlingen die niet vanzelf deelnemen:

'Ik probeer goed te kijken wat de kinderen aan het doen zijn. (...) Zijn ze het spel aan het spelen zoals dat bedoeld is? Snappen ze wat de bedoeling van het spel is? Spelen ze het op de goede manier of moet ik daar eventjes ingrijpen? Lukt dat spel ook of is het te moeilijk? Moet ik het spel eventjes aanpassen, de basket even omlaag of een ander soort bal regelen? En zijn er misschien ook kinderen die niet aan het spelen zijn en wat is de reden dat zij niet aan het spelen zijn? Is dat een keuze of worden ze ergens buiten gehouden of vinden ze het spel te moeilijk? En kan ik ze dan helpen om een spel te kiezen waar ze wel kunnen spelen?' (Vakleerkracht 2)

Een van de pauzeaanbieders geeft ook aan dat de term 'pleinwacht' geen actieve houding impliceert. Deze aanbieder geeft aan dat het introduceren van een actieve houding van personeel tijdens de pauze **'vraagt om een hele grote gedragsverandering'**, mede door het gebruik van de term 'pleinwacht'.

Ook de geïnterviewde aanbieders benadrukken dat hun rol verder gaat dan alleen aanwezig zijn op het schoolplein. Zij geven aan dat het aanbieden van activiteiten, materialen en hun eigen beweegkennis een belangrijke meerwaarde heeft:

'Echt alleen maar op het schoolplein staan, hebben we nog nooit gedaan. Het is wel altijd dat we activiteiten aanbieden, maar dan wel vaak vanuit een vrije keuze die ze [de leerlingen] hebben. Dus we moeten wel wat acties aanbieden, want anders kunnen ze [de scholen] ook vaders en moeders daar neerzetten, bij wijze van spreken. Dus het is wel omdat wij er zijn en sportmateriaal en beweegkennis hebben, dat we iets klaarzetten voor ze of iets met ze gaan doen.' (Aanbieder 1)

Daarnaast is het volgens de aanbieders belangrijk dat ze een bekend gezicht zijn voor de leerlingen. Doordat leerlingen vertrouwd raken met de aanbieders, ervaren zij dat leerlingen eerder deelnemen aan de activiteiten die ze aanbieden.

3.3 Visie op actieve pauze

We hebben de betrokkenen gevraagd naar hun visie op een actieve pauze en wat ervoor nodig is om te bewerkstelligen dat leerlingen in de pauze (meer) bewegen.

Actieve pauze vooral als middel om conflicten te verminderen

Veel betrokkenen die wij spraken, ervaren dat een actieve pauze vooral zorgt voor minder conflicten tussen leerlingen. Bewegen zetten ze dan ook vaker als middel in om de pauze zonder conflicten te laten verlopen, dan als doel van de pauze.

Zo geeft een schoolleider aan dat zij beweging stimuleren wanneer de pauze niet lekker loopt. Bijvoorbeeld wanneer leerlingen zich vervelen en er daardoor meer risico is op conflicten. Twee andere schoolleiders ervaren dat er minder conflicten tussen leerlingen zijn tijdens de pauze nu ze meer inzetten op een actieve pauze. Een groepsleerkracht ervaart ook dat er minder 'gedoetjes' zijn als leerlingen actief bezig zijn.

Het belang van spelmaterialen en een uitnodigend schoolplein

Vrijwel alle geïnterviewde betrokkenen benoemen het aanbod aan zowel vaste als losse sport- en spelmaterialen dat zij hebben tijdens de pauze als een belangrijk middel om beweging te stimuleren. **'Als er materialen zijn, gaan kinderen ook eerder spelen'**, ervaart een schoolleider.

De inrichting en grootte van het schoolplein speelt volgens de betrokkenen een belangrijke rol bij het stimuleren van beweging. Voldoende ruimte om te bewegen vinden zij essentieel. De betrokkenen noemen verschillende verbeterpunten voor hun schoolplein, zoals meer groen, meer uitdagende speeltoestellen en meer schilderijen op de tegels.

Maar volgens een aantal betrokkenen zijn dit soort aanpassingen aan de bestaande situatie vaak lastig. Bijvoorbeeld doordat de gemeente eigenaar is van het schoolplein, of door een gebrek aan geld. Aanpassingen kunnen daarom niet zomaar gemaakt worden.

Het organiseren van pauzeactiviteiten

Om leerlingen tijdens de pauze te stimuleren om te bewegen, is het volgens verschillende betrokkenen belangrijk dat er een bepaalde structuur in de pauze zit. Deze structuur brengen sommige vakleerkrachten bijvoorbeeld aan door in de gymles spellen te oefenen die leerlingen vervolgens tijdens de pauze kunnen spelen. Zo zijn afspraken en regels voor alle leerlingen sneller duidelijk.

Een van de vakleerkrachten ervaart dat de leerlingen hierdoor op het schoolplein makkelijker zelfstandig kunnen spelen. De aanbieders van pauzeactiviteiten spelen hierbij ook een rol:

'En hier zien we gewoon: als je kinderen een half uur alleen hebt, dan gaan ze zich gewoon vervelen. Ze weten gewoon niet wat ze kunnen doen, hoe ze het moeten doen, wat de ongeschreven regels zijn met spelen. En dat zorgt gewoon voor heel veel irritatie in de loop van de dag, al dan niet in de rest van de week. Dus via die weg proberen wij steeds meer en actiever zelf een activiteit te gaan organiseren.' (Aanbieder 2)

Hoewel verschillende betrokkenen de voordelen van georganiseerde pauzeactiviteiten zien, geven zij ook aan dat deelname hieraan gestimuleerd, maar niet verplicht moet worden. Leerlingen moeten volgens hen tijdens de pauze ontspannen. **'Maar de een ontspant door te sporten en de ander ontspant door niets te doen'**, ervaart een pauzeaanbieder. **'Dus het is heel erg verschillend per kind wat hun behoefte is tijdens zo'n pauze'**. Alle pauzeaanbieders die wij spraken, geven aan dat leerlingen mogen kiezen of ze meedoen aan de activiteiten die zij organiseren.

Een schoolleider vindt dat georganiseerde activiteiten niet thuishoren in de pauze:

'Dat [georganiseerde activiteiten] vind ik echt niet bij een pauze passen. Bij een pauze mag een kind kiezen wat hij wil doen. En als het georganiseerd wordt, dan moet een kind weer doen wat een ander zegt. Laat hem zelf spelen, laat hem zelf ontdekken.' (Schoolleider 1)

Er zijn dus verschillende visies op georganiseerde pauzeactiviteiten. Enerzijds dragen deze volgens voorstanders bij aan het stimuleren van beweging en het verminderen van verveling en conflicten. Anderzijds beperken ze volgens tegenstanders de keuzevrijheid en de mogelijkheid om zelf te leren spelen.

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de belangrijkste conclusies van dit kwalitatieve onderzoek onder schoolleiders, groeps- en vakleerkrachten en aanbieders van pauzeactiviteiten. Vervolgens doen we enkele aanbevelingen voor overheden en scholen om bewegen tijdens de pauze structureel te stimuleren.

4.1 Conclusie

Bewegen als middel, maar niet als doel van de pauze

Alle betrokkenen die wij spraken, zien de schoolpauze als een belangrijk onderdeel van de schooldag. Voor leerlingen is de pauze volgens de geïnterviewden in de eerste plaats een moment om op te laden en te ontspannen. Dit kan er volgens hen aan bijdragen dat leerlingen daarna weer frisser terugkomen in de klas en de rest van de schooldag beter kunnen leren.

Tegelijkertijd is de pauze ook voor leerkrachten een moment om op te laden en te ontspannen. Daarmee hebben leerlingen en leerkrachten deels hetzelfde doel voor de pauze, maar deze doelen kunnen in de praktijk ook met elkaar botsen. Voor leerkrachten kan het lastig zijn om te ontspannen wanneer zij tijdens de pauze toezicht moeten houden op leerlingen. Zeker als ze daarbij veel aandacht moeten besteden aan het voorkomen of oplossen van conflicten.

Opvallend is dat bewegen voor de meeste betrokkenen geen doel op zich is, maar vooral een middel om de doelen van de pauze te bereiken. Zo kan bewegen leerlingen helpen om energie kwijt te raken en weer frisser terug te komen in de klas. Daarnaast zien verschillende betrokkenen een actieve pauze als een manier om verveling te verminderen en daarmee conflicten op het schoolplein te beperken. Bewegen heeft daarmee volgens betrokkenen een belangrijke functie binnen de pauze, maar staat vooral in dienst van wat het oplevert voor het verloop van de pauze en de rest van de schooldag.

Hieruit blijkt ook dat scholen bewegen niet als een van hun primaire taken beschouwen. Een verklaring hiervoor is dat de Inspectie van het Onderwijs scholen als eerst beoordeelt op de onderwijskwaliteit van de basisvaardigheden, zoals rekenen en taal (Inspectie van het Onderwijs, 2026). Dit leidt ertoe dat scholen meer prioriteit aan deze basisvaardigheden dan aan bewegen.

Beleid over bewegen ontbreekt

Dat scholen bewegen niet altijd als prioriteit beschouwen, blijkt ook uit het feit dat slechts een kwart van de scholen bewegen in hun beleid heeft opgenomen (Wilderink et al., 2026). Een op de vijf basisscholen heeft beleid over de actieve pauze vastgelegd (Popken & Derikx, 2026). Ook de betrokkenen in dit onderzoek geven aan dat er binnen hun school geen beleid is voor een actieve pauze.

Het ontbreken van geschreven beleid maakt de pauzeaanpak kwetsbaar. Afspraken over de rol van schoolpersoneel, het gebruik van materialen of de organisatie van activiteiten zijn daardoor vaak afhankelijk van individuele medewerkers. Bij personeelwisselingen bestaat het risico dat gemaakte afspraken en initiatieven verdwijnen (Daly-Smith et al., 2020).

Bovendien geeft het vastleggen van een gezamenlijke visie en beleid over de pauze duidelijkheid over de rol van schoolpersoneel en de borging van de pauzeaanpak.

De pauze heeft meer functies dan alleen bewegen

Volgens de geïnterviewden is bewegen dus niet het primaire doel van de pauze. De pauze heeft volgens hen verschillende functies. Naast energie kwijtraken en ontspannen biedt de pauze ruimte voor vrij spel, waarbij leerlingen eigen keuzes kunnen maken en sociale en andere vaardigheden kunnen ontwikkelen. Vanuit dit perspectief is de waarde van de pauze breder dan alleen de hoeveelheid beweging die leerlingen tijdens dit moment krijgen.

Dit komt ook naar voren in de gesprekken over het wel of niet organiseren van activiteiten tijdens de pauze. Uit de literatuur blijkt dat het aanbieden van passende materialen en georganiseerde activiteiten kan bijdragen aan meer beweging tijdens de pauze (Pulido Sánchez & Gallego, 2021; Zhu et al., 2025). De betrokkenen herkennen dit.

Maar zij zien ook een keerzijde van georganiseerde activiteiten. Wanneer leerlingen vooral worden gestimuleerd om aan georganiseerde activiteiten deel te nemen, krijgen zij volgens hen minder ruimte om zelf een spel te bedenken, afspraken te maken, samen te spelen of zelfstandig tot activiteit te komen. Meer beweging stimuleren kan daarmee volgens de betrokkenen ten koste gaan van andere ontwikkelingsmogelijkheden die de pauze biedt.

De discussie over het organiseren van activiteiten laat daarmee zien dat de pauze meerdere doelen kan dienen. Meer georganiseerde activiteiten kunnen bijdragen aan meer beweging, maar kunnen tegelijkertijd de ruimte voor vrij spel en daarmee voor andere vormen van ontwikkeling beperken. Meer bewegen tijdens de pauze is daarom niet automatisch beter wanneer dit ten koste gaat van andere functies van de pauze. Bewegen kan tijdens de pauze dus een belangrijk middel zijn, zonder dat dit het belangrijkste of enige doel hoeft te zijn.

Bewegen als vast onderdeel van de schooldag

Hoewel bewegen niet het primaire doel van de schoolpauze hoeft te zijn, betekent dit niet dat bewegen binnen de schooldag vooral als middel moet worden gezien.

Binnen het bewegingsonderwijs is bewegen een doel op zichzelf, maar daarbuiten wordt bewegen vaak gekoppeld aan andere doelen, zoals ontspanning, het verbeteren van concentratie of het ondersteunen van de basisvaardigheden. Daarmee bestaat het risico dat bewegen alleen aandacht krijgt wanneer het bijdraagt aan een ander doel.

Maar de schooldag biedt verschillende mogelijkheden om bewegen een structurelere plek te geven. De pauze is daar een van, maar ook op andere momenten kan bewegen onderdeel zijn van de schooldag. Dit vraagt om een bredere discussie over hoe bewegen, naast het bewegingsonderwijs, een vanzelfsprekender en structureler onderdeel van de schooldag kan worden. Zonder dat dit ten koste gaat van de andere doelen en functies van bijvoorbeeld de schoolpauze.

4.2 Aanbevelingen

Onderzoek welke ondersteuning nodig is voor meer bewegen op school

Het is begrijpelijk dat scholen bewegen tijdens de schooldag regelmatig benaderen als middel om andere doelen te ondersteunen, zoals ontspannen, energie kwijtraken, de concentratie verbeteren of conflicten voorkomen. Maar de waarde van bewegen moet niet uitsluitend worden bepaald door wat het oplevert voor andere doelen. Bewegen verdient ook als doel op zichzelf aandacht.

Dit spanningsveld speelt niet alleen tijdens de pauze, maar breder binnen de schooldag. Daarom is een bredere blik op de plek van bewegen binnen de schooldag nodig.

Om dit te bereiken, is het belangrijk om verder te onderzoeken welke ondersteuning scholen en schoolpersoneel nodig hebben om bewegen structureel onderdeel te maken van de schooldag. Het CAS Framework kan hierbij als bruikbaar kader dienen, met aandacht voor beleid, omgeving, betrokkenen en de verschillende actieve elementen binnen de schooldag.

Het is daarbij van belang om eerst in beeld te brengen waar scholen en schoolpersoneel in de praktijk behoefte aan hebben en vervolgens de ondersteuning hierop aan te laten sluiten. Daarbij valt bijvoorbeeld te denken aan ondersteuning bij het opstellen en borgen van beleid en aan het versterken van kennis en vaardigheden van schoolpersoneel.



Bronnen

Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S. J., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J. B., Singh, A., Tjomsland, H. E., Sherar, L. B., Chalkley, A., Routen, A. C., Shickle, D., Bingham, D. D., Barber, S. E., Van Sluijs, E., Fairclough, S. J., & McKenna, J. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, Article 13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>

Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Onafhankelijk Wetenschappelijk Adviesorgaan Voor Regering En Parlement, Nr. 2017/O.

Hodges, V. C., Centeio, E. E., & Morgan, C. F. (2022). The benefits of school recess: a systematic review. *Journal of School Health*, 92, 959-967. <https://doi.org/10.1111/josh.13230>

Inspectie van het Onderwijs. (2026). *De Staat van het Onderwijs 2025 - Primair onderwijs*. <https://www.onderwijsinspectie.nl/site/binaries/site-content/collections/documents/2026/04/15/sectorbeeld-de-staat-van-het-primair-onderwijs/84125-ivho-sectorspread-po-wcag.pdf>

Nederlands Jeugdinstituut (z.d.). *Cijfers over beweging*. Geraadpleegd op 22 april 2026, van <https://www.nji.nl/cijfers/beweging>

Popken, N., & Derikx, D. F. A. A. (2026). *Bewegen tijdens de schoolpauze: zo stimuleren basisscholen bewegen tijdens de pauze* [Factsheet 2026/7]. Mulier Instituut.

Pulido Sánchez, S., & Iglesias Gallego, D. (2021). Evidence-based overview of accelerometer-measured physical activity during school recess: An updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020578>

Wilderink, L., Westerbroek, M., & Popken, N. (2026). *Zonder visie geen beweging: hoe basisscholen visie en beleid over bewegen ontwikkelen, uitvoeren en borgen*. Mulier Instituut.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Zhu, K., Yin, X., Liu, Y., Qin, G., Jia, J., Xie, Z., & Liu, Y. (2025). Correlates of physical activity and sedentary behavior in children and adolescents during school recess: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23948-x>



Nynke Popken
n.popken@mulierinstituut.nl

Dagmar Derikx
d.derikx@mulierinstituut.nl