



# De actieve schooldag:

## Proefproject Lekker Fit! op Rotterdamse basisscholen

Eindrapportage

Maxine de Jonge (Mulier Instituut)

Corine Visser (Calo Windesheim)

Amika Singh (Mulier Instituut)

# Inhoudsopgave

1. Inleiding
  - 1.1 Aanleiding project
  - 1.2 Leeswijzer
  - 1.3 Waarom een actieve schooldag?
2. Methode
  - 2.1 Werkwijze pilot- actieve schooldag
3. Resultaten
  - 3.1 Welke focus hebben de scholen gekozen?
  - 3.2 Wat hebben we geleerd?
  - 3.3 Evaluatie actieve schooldag
  - 3.4 Bewegend Leren challenge
  - 3.5 Wat hebben we van de challenge geleerd?
4. Aanbevelingen
  - 4.1 Aanbevelingen project actieve schooldag
5. Referenties



# 1. Inleiding

## 1.1 Aanleiding project

- In de gemeente Rotterdam kunnen basisscholen deelnemen aan het gemeentelijke Lekker Fit!-programma. Lekker Fit!-basisscholen bieden extra aandacht aan een gezonde en actieve leefstijl van alle leerlingen.
- Alle groepen krijgen een derde beweegmoment (gymles of schoolzwemmen) onder schooltijd aangeboden.
- Ook kunnen kinderen in groep 3 t/m 8 aan naschools beweegaanbod deelnemen.
- In 2019 heeft de Hogeschool van Amsterdam onderzoek gedaan naar de actieve schooldag op Rotterdamse basisscholen. De resultaten zijn niet gepubliceerd, maar zijn door de gemeente Rotterdam beschikbaar gesteld voor dit onderzoek<sup>1</sup>.
- Om verder gericht bij te dragen aan een gezonde en actieve leefstijl zet de gemeente Rotterdam in op het stimuleren van een actieve schooldag. In dit kader is een pilotproject gestart, in samenwerking met het Mulier Instituut en de CALO Windesheim.
- Vanwege de grote animo voor 'Bewegend Leren' is samen met Lekker Fit! besloten een mini-traject rondom bewegend leren op te zetten binnen de grotere pilot: de Bewegend Leren Challenge. Tijdens de challenge werden deelnemers uitgedaagd om bewegend leren bij hen op school uit te proberen.
- Met deze pilot onderzoeken we wat er nodig is om dagelijks bewegen naast de vaste beweegmomenten structureel in een schooldag te integreren en hoe Lekker Fit! dit kan stimuleren en ondersteunen.

## Aanleiding project

- Voor dit project gebruiken we een scan om de beweegvriendelijkheid van de schoolomgeving (volgens het schoolpersoneel en de leerlingen) in kaart te brengen (zie tekstkader). Op basis van de scan gaat de school vervolgens aan de slag met een manier om de schooldag actiever te maken. De scholen krijgen ondersteuning bij de implementatie hiervan.

### Scan beweegvriendelijke schoolomgeving

De beweegvriendelijkheidsscan van de schoolomgeving bestaat uit drie onderdelen: een online vragenlijst onder het schoolpersoneel, een vragenlijst onder de leerlingen die ze tijdens een speurtocht in en om de school invullen, en focusgroepgesprekken met leerlingen. Met deze scan verzamelen we data over de beweegvriendelijkheid van vier onderdelen van de school: het schoolplein, het klaslokaal, het schoolgebouw en de gymzaal. De uitkomsten van de scan laten zien welke ruimtes uitnodigen om te bewegen en waar verbeterpunten zijn.

## 1.2 Leeswijzer

In dit rapport beschrijven we:

- 1) verschillende manieren om meer bewegen in de schooldag te integreren en zaken om daarbij rekening mee te houden;
- 2) de lessen die we hebben geleerd van de trajecten met de basisscholen;
- 3) de ervaringen van de basisscholen met en hun waardering van dit traject;
- 4) de Bewegend Leren Challenge en de lessen die we daarvan hebben geleerd; en
- 5) aanbevelingen voor de toekomst.

## 1.3 Waarom een actieve schooldag?

- Kinderen brengen een groot deel van de dag door op school.
- Daar zitten ze vooral veel: op veel scholen is alleen de les bewegingsonderwijs een structureel beweegmoment.
- De schoolomgeving biedt kansen om kinderen structureel meer te laten bewegen.
- Nederlandse leerkrachten (n=285) denken dat<sup>2</sup>:
  - het belangrijk is dat kinderen gedurende de schooldag bewegen;
  - het aantal uur dat kinderen zittend op school doorbrengen verminderd moet worden;
  - meer bewegen tijdens de schooldag bijdraagt aan leren/het welbevinden/de gezondheid van de kinderen.

## Actieve schooldag - in de klas

- Om bewegen in de klas te stimuleren kunnen leerkrachten gebruik maken van **beweegtussendoortjes**, zoals JustDance.
- In Rotterdam zijn 'smart breaks' beschikbaar die leerkrachten kunnen inzetten.
- Leerkrachten kunnen ook **bewegend leren** gebruiken, waarbij bewegen onderdeel van een opdracht wordt (bijv. [jongleren en rekentafels oefenen](#)).
  - Leerkrachten die bewegend leren inzetten, geven aan dat rekenen, taal, spelling, Engels en lessen over sociale ontwikkeling (erg) geschikt zijn voor bewegend leren. <sup>2</sup>
- De meeste leerkrachten in Nederland die bewegend leren gebruiken:
  - doen dat wekelijks;<sup>2</sup>
  - denken dat bewegend leren een positieve invloed heeft op verminderd zitgedrag en de concentratie, de motivatie, het welzijn en de tevredenheid van de leerlingen. <sup>2</sup>

### **Situatie Rotterdam:**

*Op een derde van de scholen worden regelmatig beweegtussendoortjes aangeboden. Op een vijfde van de scholen wordt regelmatig bewegend leren ingezet, maar vier op de tien scholen doen dit niet.<sup>1</sup>*

## Actieve schooldag - in het schoolgebouw

- Verschillende aspecten van het schoolgebouw, zoals sport- en speeltoestellen, actief meubilair en inrichting, kunnen uitnodigen tot bewegen.
- Hier kan op verschillende momenten gebruik van worden gemaakt: voor of na school, in de pauze, onderweg naar de les of als onderdeel van een les.

### **Situatie Rotterdam:**

*8 procent van de scholen gebruikt actief schoolmeubilair. Een kwart van de scholen is ingericht om uit te nodigen tot bewegen.<sup>1</sup>*

## Actieve schooldag - op het plein

- Het schoolplein kan op meerdere manieren gebruikt worden om de schooldag actiever in te richten, bijvoorbeeld door buiten les te geven.
- Ook kunnen leerkrachten (en leerlingen) bewegen stimuleren tijdens de pauze en voor of na schooltijd, bijvoorbeeld door activiteiten op het school-/pauzeplein te organiseren.

### **Situatie Rotterdam:**

*11 procent van de scholen doet regelmatig aan leeractiviteiten buiten. 44 procent van de scholen doet hier niet aan.<sup>1</sup>*



## Actieve schooldag - in de gymles

- Door een kwalitatief goede les lichamelijke opvoeding (gymles) te verzorgen, kunnen leerkrachten ervoor zorgen dat kinderen een groot gedeelte van de gymles actief zijn.
- De kwaliteit van de gymles is onder andere afhankelijk van didactische vaardigheden, pedagogisch verantwoord lesgeven, en de beschikbare ruimte en het materiaal.
- De frequentie en duur van de gymlessen dragen bij aan hoe actief kinderen op school zijn gedurende de week.

### **Situatie Rotterdam:**

*Op Lekker Fit!-scholen verzorgt de vakleerkracht bewegingsonderwijs de gymles drie keer per week voor alle kinderen. Op sommige scholen wordt de derde gymles door schoolzwemmen vervangen.<sup>1</sup>*

## Belemmeringen ‘Actieve schooldag’<sup>1,2</sup>

De volgende belemmeringen worden ervaren:

- (te) tijdsintensieve voorbereiding en implementatie;
- ontbrekende financiële middelen en/of materialen;
- onrust in de klas voor/na een activiteit;
- onvoldoende vertrouwen in eigen vermogen om een actieve schooldag te organiseren.

## Behoeftes van leerkrachten<sup>1,2</sup>

Leerkrachten behoefte aan:

- methoden en voorbeelden van bewegend leren;
- zichtbare verbetering van de leerprestaties;
- zichtbare toename in het plezier van kinderen tijdens lessen met bewegend leren;
- financiële middelen;
- (meer) tijd voor voorbereiding.



## 2. Methode

## 2.1 Werkwijze pilot: actieve schooldag


- 25 scholen hebben interesse getoond om mee te doen (december 2019). Met acht zijn kennismakingsgesprekken gevoerd (januari-oktober 2020). Vier scholen hebben toegezegd deel te nemen (oktober 2020).
- De [beweegvriendelijkheidsscan van de schoolomgeving](#) is afgenomen op de vier scholen (februari 2020-april 2021).
- Op de vier scholen is een beweegteam samengesteld. Dit bestaat uit verschillende personeelsleden van de school en is verantwoordelijk voor de uitvoering van de gekozen aanpak (februari 2020-april 2021).
- De resultaten van de scan zijn teruggekoppeld en er is een aanpak gekozen (maart 2020-juni 2021).
  - Vanwege de animo voor de Bewegend Leren-aanpak is besloten een mini-traject op dit gebied te organiseren: [de Bewegend Leren Challenge](#) (mei 2021-juni 2021).

### Invloed coronamaatregelen

Op 16 maart 2020 ging Nederland in een ‘intelligente lockdown’, waardoor de scholen tot 11 mei 2020 gesloten waren. Van 11 mei tot 8 juni 2020 waren ze gedeeltelijk open. In oktober 2020 begon een semi-lockdown. De scholen bleven open, maar de druk op het personeel nam toe. Hierdoor heeft het project vertraging opgelopen en is besloten het door te laten lopen tot en met 2021.

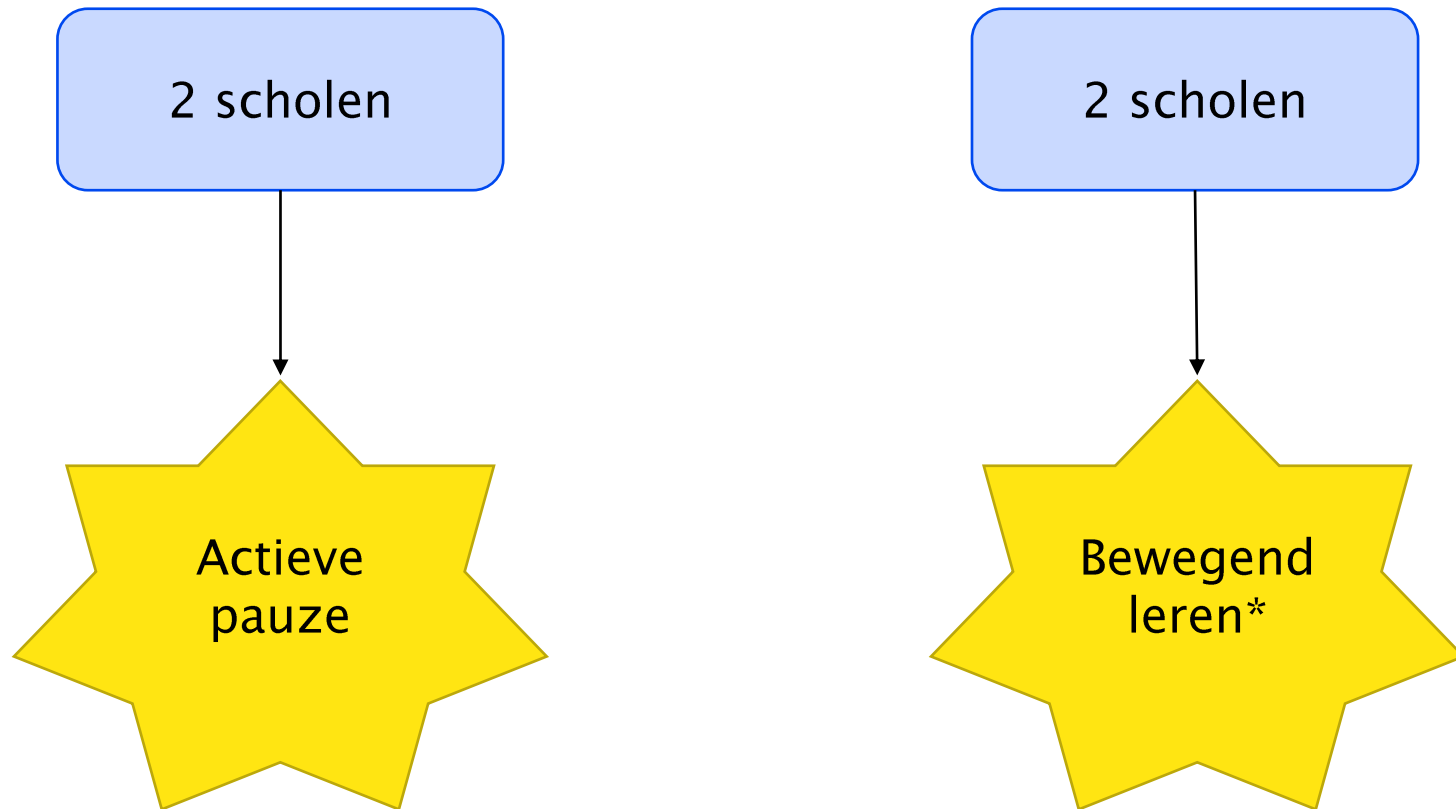
In december 2020 ging Nederland in een volledige lockdown. De basisscholen gingen in februari 2021 weer open. De metingen bij de laatste twee scholen hebben eind april 2021 plaatsgevonden. Vanwege de meivakanties zijn de resultaten eind mei/begin juni 2021 teruggekoppeld. Door de opgelopen vertraging is besloten het traject vlak voor de zomer van 2021 te beëindigen. Het uitwerken van de gekozen focus vindt bij de laatste twee scholen in het schooljaar 2021-2022 plaats.

De exacte impact van de coronacrisis op de uitkomsten van het project is onbekend. Het schoolpersoneel geeft aan dat het lastig was om het traject met de coronamaatregelen te combineren. Volgens hen was er weinig tot geen ruimte om iets nieuws op te pakken door alles wat vanwege de pandemie op hen afkwam.



3. Resultaten

### 3.1 Welke focus hebben de scholen gekozen?



\*Met bewegend leren wordt bewegen gecombineerd met lesinhoud zoals rekenen of taal.

## 3.2 Wat hebben we geleerd?

### Werving

- In de wervingsfase is de communicatie richting scholen te abstract en te weinig concreet geweest. Scholen willen vooral concrete voorbeelden en geen keuzestress.

#### *Leerpunt 1*

Kies voor een traject waarin je concrete acties uitvoert op basis van de beweegscan (in en om de school), en benoem de directe winst van deze acties. Daarna evalueren en eventueel aanpassen. Op deze manier is er minder keuzevrijheid en dus minder keuzestress en is het duidelijker wat het traject op kan leveren.

- Redenen dat scholen niet meedoen zijn vooral corona en gebrek aan tijd.

#### *Leerpunt 2*

Start trajecten nog ruimer van tevoren op - bijvoorbeeld in het voorjaar, zodat het meegenomen wordt in de planning en schooltaken voor het komende schooljaar. Mensen (leerkrachten) moeten hier tijd voor krijgen. De meeste scholen zijn niet flexibel genoeg om aanpassingen midden in het schooljaar in te vliegen.

#### *Leerpunt 3*

Maak een contract om voor commitment te zorgen en vrijblijvendheid weg te nemen. De school reserveert dan tijd en geeft daarmee prioriteit aan het traject.

## Draagvlak

- Het is lastig om scholen actief te betrekken en tot actie te brengen. Ze zijn enthousiast over het idee, maar vinden het lastig om *zelf* veranderingen te initiëren en een aanpak *zelf* te implementeren.

### *Leerpunt 4*

Overleg aan het begin van het traject over behoefte aan ondersteuning en maak duidelijk wat de opties zijn en welke investering(en) deelname van de scholen vraagt. Maak concrete afspraken over de beschikbare ondersteuning.

- Het draagvlak voor het beweegteam moet vanaf het begin breder zijn - niet alleen de directeur of één enthousiaste leerkracht.

### *Leerpunt 5*

Vooraf moet duidelijk zijn dat gewerkt wordt met een beweegteam dat reeds ingericht is, met één kartrekker. De vakleerkracht kan het beweegteam trekken (mits hij/zij tijd en de juiste kennis heeft), maar heeft wel ondersteuning nodig. Bij eerdere projecten was de vakleerkracht aanspreekpunt en kreeg deze uren voor de coördinatie en uitvoering. In de uitvoering van de actieve schooldag moeten ook groepsleerkrachten investeren. Het is belangrijk om deze leerkrachten te laten zien dat beweegtijd ook leertijd kan zijn. Als er geen draagvlak is, is het beter om het traject uit te stellen of te stoppen.

- Het is lastig om scholen gemotiveerd te houden.

### *Leerpunt 6*

Houd hier rekening mee en bespreek dit ook met de betrokkenen. Kijk naar andere manieren om betrokkenen gemotiveerd te houden, zoals intercollegiale overleggen met Lekker Fit!-collega's.



## Scan beweegvriendelijkheid

- De scan is arbeidsintensief voor de gemeente/het onderzoeksbureau.  
*Leerpunt 7*  
Zoek uit hoe scholen een scan uiteindelijk zelf kunnen uitvoeren.
- De kwadranten zijn een goed startpunt.  
*Leerpunt 8*  
Blijf de kwadranten gebruiken. Dit is een begrijpelijke manier om de resultaten van de scan weer te geven.
- Kinderen uit groep 4 en 5 zijn te jong om mee te nemen in de terugkoppeling.  
*Leerpunt 9*  
Neem enkel leerlingen uit groep 6 t/m 8 mee in de terugkoppeling.

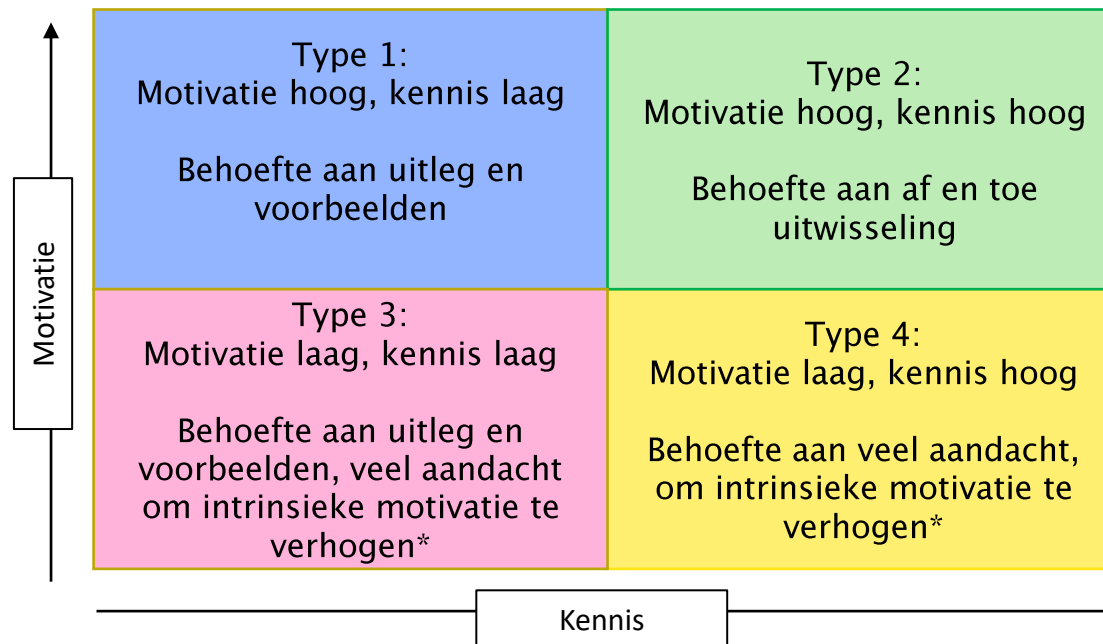
## Focus kiezen

- Scholen willen een oplossing aangereikt krijgen.  
Leerpunt 10  
Scholen hebben geen tijd om veel na te denken en te brainstormen. Bied suggesties (schoolplein, bewegend leren, gymles, enz.) en bespreek vervolgens samen de maatwerkopties met kansen en knelpunten.
- Scholen kiezen vaak voor (of tonen interesse in) het schoolplein.  
Leerpunt 11  
Dit wordt misschien als een ‘makkelijke’ optie gezien. Door te kiezen voor het schoolplein ligt de druk wellicht minder op de groepsleerkracht om zelf tijd te investeren in bijvoorbeeld bewegend leren. Maak duidelijk dat dit aanpak ook tijdsinvestering vergt om het een succes te maken.
- Scholen tonen interesse in bewegend leren, maar vinden het lastig om ermee aan de slag te gaan en het structureel te implementeren.  
Leerpunt 12  
Bied extra ondersteuning. Betrek de vakleerkracht bij bewegend leren, zodat het niet helemaal bij de groepsleerkracht ligt. Ze kunnen elkaar ondersteunen. Zorg voor samenwerking van groepsleerkrachten binnen dezelfde bouw.

## Ondersteuning

- De mate van kennis, kunde en motivatie om een actieve schooldag te realiseren verschilt per school. Dit heeft invloed op de gewenste vorm van ondersteuning. In de figuur hieronder is te zien welke vorm bij welk type school past.

**Figuur 1.1 Benodigde ondersteuning voor de actieve schooldag, naar type school**



\*Als de motivatie onveranderd blijft, heeft het weinig zin om te blijven ondersteunen/faciliteren. Het personeel heeft motivatie nodig om verantwoordelijkheid en eigenaarschap van aanpak/focus te creëren.

### 3.3 Evaluatie actieve schooldag

We hebben alle deelnemers van de pilot gevraagd de trajecten te evalueren. Drie van de vier scholen hebben een evaluatievragenlijst over de pilot ingevuld. Vanwege het gedwongen uitstel van het project door corona heeft maar één van deze drie scholen het traject volledig afgerond. Bij de andere twee scholen is de scan afgenomen, zijn de resultaten teruggekoppeld en is een focus gekozen, maar is de focus niet uitgewerkt.

#### Verwachtingen vooraf:

- *School 1:* aan het eind van dit traject meer actieve momenten hebben binnen de normale schooldag en bewustwording creëren binnen het team over het belang van bewegen.
- *School 2:* inzicht krijgen in de mogelijkheden die er zijn om de schooldag actiever te maken, inclusief (praktijk)voorbeelden.
- *School 3:* een idee krijgen waar ze staan qua bewegen en bewegend leren, en extra tools ontvangen om mee aan de slag te kunnen.

#### Verwachtingen uitgekomen?

- *School 1:* het is gelukt om meer actieve momenten in een schooldag in te bouwen. Bij een deel van het team is het gelukt om het belang van extra beweegmomenten duidelijk te maken.
- *School 2:* de verwachtingen zijn uitgekomen. Er is een overzichtelijk kwadrant met ontwikkelmogelijkheden.
- *School 3:* naar verwachting, behalve de extra tools.

# Dataverzameling/terugkoppeling

## Kwadrant

- School 1: *‘Het was een fijne werkvorm die gemakkelijk inzicht gaf in de mening van leerlingen en leerkrachten.’*
- School 2: *‘Het kwadrant is helder en overzichtelijk en zo praktisch dat deze direct is in te zetten.’*
- School 3: *‘Super duidelijk en heel inzichtelijk. Ook heel erg compleet en goed om te zien waar juist de raakvlakken zijn tussen de kinderen en personeel.’*

## (On)verwachte uitkomsten

- School 1 kan dit moeilijk aangeven, omdat de terugkoppeling te lang geleden plaatsvond.
- School 2 geeft aan dat de uitkomsten niet verrassend waren.
- School 3:
  - Verwacht: weinig ruimte, speelmaterialen uitdagender/vernieuwender.
  - Onverwacht: dat de kinderen de gymzaal zo goed vinden.

# Begeleiding en doorzetten

## Begeleiding

- School 1: Goed, omdat *‘er heel erg geprobeerd werd om onder de omstandigheden met ons mee te denken en een passende oplossing te zoeken. Er is echt geprobeerd om ons betrokken te houden bij het project.’*
- School 2 & 3: geen antwoord.\*

## Doorgaan zonder begeleiding

- School 1: Redelijk gelukt: *‘Alle spellen voor de actieve pauze zijn uitgewerkt en worden waar mogelijk ook toegepast.’*
- School 2 & 3: geen antwoord.\*

## Doorzetten actieve schooldag

- School 1: gaat komend schooljaar de focus op actieve pauzes voortzetten. Daarnaast zijn ze bezig om te kijken hoe ze bewegend leren meer plek kunnen geven binnen het aanbod. De school geeft aan dat de voordelen van een actieve schooldag zeker opwegen tegen de nadelen. Ze zien dat hun leerlingen na corona minder bewegen dan daarvoor en dat dit direct effect heeft op gewicht, welbevinden en gezondheid. De school vindt dat ze hier iets mee moet doen en heeft er daarom voor gekozen verder te gaan met de actieve schooldag.
- School 2 & 3: geen antwoord.\*

\*Deze scholen hebben door het einde van het schooljaar het traject niet af kunnen maken. Ze hebben dus geen begeleiding kunnen ontvangen voor de gekozen aanpak.

## Algemeen

### Positieve/sterke punten van het traject

- School 1: de begeleiding.
- School 2: leuke manier om data te verzamelen vanuit de geledingen.
- School 3: mooie resultaten waar een school direct iets mee kan, prettig contact en hoge flexibiliteit en een overzichtelijk kwadrant.

### Negatieve/minder sterke punten van het traject

- School 1: verloop van het traject is allesbehalve normaal geweest. Daar kan niemand wat aan doen, maar het maakt het evalueren van dit traject niet realistisch.
- School 2: stem van de ouder is nog gemist.
- School 3: het tijdpad. Door corona/omstandigheden moest alles wat versneld, maar door de werkdruk (einde schooljaar) was het moeilijk bij te benen. Geen concrete ideeën of tools gekregen.\*

### Belemmeringen

- School 1: corona en coronamaatregelen. Van lockdown tot halve klassen en cohortering. Dit heeft niet bijgedragen aan een vlekkeloos verloop van het geheel.
- School 2: twijfels over de praktische uitvoerbaarheid van de gegeven adviezen.\*
- School 3: geen belemmeringen, behalve de tijdsdruk.

\* Deze school heeft door het einde van het schooljaar het traject niet af kunnen maken. De resultaten vanuit het kwadrant zijn teruggekoppeld en de school heeft een focus gekozen, maar er was geen tijd meer om met deze focus aan de slag te gaan.

## Heeft het iets opgeleverd?

- School 1: bewuster gaan kijken naar de pauzes en beweegmomenten gedurende de dag.
- School 2: bewustwording over de actieve schooldag en een overzichtelijk kwadrant.
- School 3: informatie waarmee ze in het nieuwe schooljaar meteen aan de slag kunnen.

## Zouden jullie iets anders doen?

- School 1: het gehele team hierbij betrekken. Het is te summier is om alleen directie, interne begeleider en vakleerkracht erbij te betrekken.
- School 2: geen aanpassingen.
- School 3: geen antwoord.

## Tips om aanpak te verbeteren?

- School 1: Probeer vanuit Lekker Fit! zonder oordeel dit traject in te gaan. Een open houding tijdens gesprekken met schoolpersoneel draagt hieraan bij.
- School 2: Deel goede voorbeelden.
- School 3: Stem van tevoren af of een tijdpad/einddatum haalbaar is.

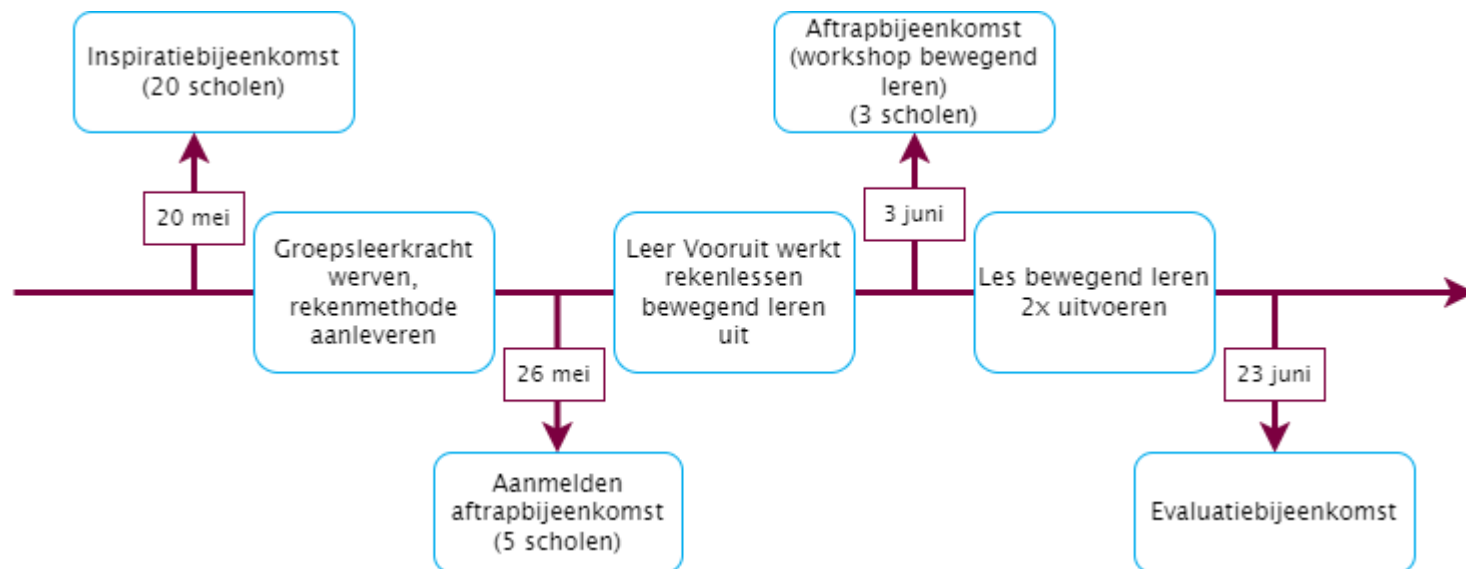


## Ondersteuning vanuit Lekker Fit!

- School 1: Lekker Fit! zou de actieve schooldag als vast onderdeel op kunnen nemen in zijn programma en schoolscan. Op deze manier gaan alle Lekker Fit!-scholen daar meer aandacht aan besteden.
- School 2: Als onderdeel meenemen in de gesprekken tussen Lekker Fit! en de scholen.
- School 3:
  - Helpen met speelmaterialen.
  - Helpen met communiceren tussen gemeente en scholen over de inrichting van speelplein(en).
  - Vakdocenten opleiden/stimuleren om hierin het voortouw te nemen. Volgens een school zijn de vakdocenten de aangewezen personen om groepsdocenten te helpen 'bestaande spellen' in te zetten voor bewegend leren. Veel collega's denken nog ingewikkeld en denken dat het een uitgebreide activiteit moet zijn. Lekker Fit! en de vakdocenten kunnen helpen bestaande lessen 'bewegend' te maken.
  - Lekker Fit!-vakleerkrachten vragen de actieve schooldag in hun vakwerkplan op te nemen.
  - Enthousiaste leerkrachten een grotere rol geven en aangeven hoe ze een team mee kunnen krijgen of hoe ze moeten omgaan met weerstand.

## 3.4 Bewegend Leren Challenge - mei/juni 2021

- Tijdens de terugkoppelingen van de resultaten van de schoolscan bleek er veel animo te zijn voor bewegend leren.
- Om de scholen hierin te ondersteunen heeft Lekker Fit! het Mulier Instituut en de Hogeschool Windesheim gevraagd een mini-project op het gebied van bewegend leren binnen op te zetten binnen het project actieve schooldag.
- In mei-juni 2021 hebben het Mulier Instituut, Hogeschool Windesheim en Leer Vooruit een Bewegend Leren Challenge georganiseerd.
- De challenge was bedoeld voor vakleerkrachten, maar ze moesten ook een groepsleerkracht bij de challenge betrekken. De vakleerkrachten moesten de eerste stappen zetten om bewegend leren bij hen op school op te zetten.



Tijdens de aftrapbijeenkomst zijn alle uitgewerkte lessen bewegen leren uitgelegd en voorgedaan.

## 3.5 Wat hebben we van de challenge geleerd?

### Draagvlak/interesse

- Ondanks dat er veel aanmeldingen voor de inspiratiebijeenkomst waren, viel het aantal aanmeldingen voor de aftrapbijeenkomst tegen.
- Twee van de vijf vakleerkrachten hebben zich uiteindelijk voor de aftrapbijeenkomst afgemeld.
- De periode van het jaar (mei/juni) heeft hierin misschien een rol gespeeld.

### Verwachtingen

- Leerkrachten willen dat bewegend leren bijdraagt aan meer bewegen tijdens de schooldag, plezier in het leren, leerwinst en nieuwe ideeën.

### Uitvoering

- Het is de leerkrachten gelukt om de lessen twee keer of vaker uit te voeren. Ze doen het allemaal op hun eigen manier (alleen door vakleerkracht, alleen door groepsleerkracht, samen, op het schoolplein, in de gymzaal).
- De eerste paar keer is het lastig, maar het wordt makkelijker. Leerkrachten en leerlingen moeten even wennen.
- Kinderen moeten intensief bezig zijn (actief en betrokken) tijdens de activiteiten.

## Belemmeringen

- Er is veel voorbereiding nodig.
- Het is lastiger met combinatiegroepen.
- Het is lastig voor de vakleerkracht als de inhoud te moeilijk is voor de leerlingen (bijv. zwakke rekenaars).
- Het is lastig te controleren of kinderen de opdracht goed uitvoeren; de kunde van de groepsleerkracht verschilt.
- Bewegend leren moet niet de gymles overnemen, maar buiten de gymles plaatsvinden.

## Toekomst

- Leerkrachten willen doorgaan met bewegend leren, maar zoeken naar hoe ze dit kunnen implementeren. Ze willen dat het structureel en schoolbreed wordt ingezet.
- Klein beginnen met een paar enthousiastelingen.
- Als vakleerkrachten de aanpak willen uitbreiden, moeten ze rekening houden met de leercurve van andere collega's.

## Ondersteuning

De volgende ondersteuning is gewenst:

- uitwisseling met collega's;
- spelvormen die goed aansluiten op schoolvakken;
- tijd om lessen/materialen voor te bereiden;
- voorbeelden (de aftrapbijeenkomst heeft geholpen om vakleerkrachten aan de slag te zetten);
- beweegteam op school, zodat vakleerkrachten dit niet alleen doen en het niet bij de gymles blijft.



# 4. Aanbevelingen

## 4.1 Aanbevelingen project actieve schooldag

### Startfase

- Bied scholen de handvatten om een eigen scan te doen.
- Richt een beweegteam in (op maat per school) en ontwikkel een schoolvisie op actieve schooldag.
- Bied concrete opties aan (bijv. actieve pauze, bewegend leren).
- Leg iets meer accent op de samenhang tussen bewegen en leren bij het ‘verkopen’ van de actieve schooldag.
- Begin het traject in het voorjaar, zodat de gekozen focus mee kan worden genomen in de jaarplanning/schooltaken.

### Uitvoeringsfase

- Betrek de vakleerkracht bij het kiezen van een focus en/of neem het op in zijn/haar takenpakket. Zijn/haar kennis kan een waardevolle toevoeging zijn. Zorg ervoor dat ze beginnen met iets wat dicht bij hun kennis en kunde ligt.
- Bied verschillende soorten ondersteuning aan, zoals begeleiding op maat, workshops en uitwisseling tussen collega’s.

### Implementatiefase

- Benadruk het belang van een beweegteam op school (aanpak moet breed gedragen worden).
- Adviseer scholen om klein te beginnen (olievlekwerking).
- Houd contact met de scholen, zodat tijdig kan worden ingegrepen bij problemen.

### Overig

- Zet in op professionalisering/deskundigheidsbevordering, onder andere op het gebied van de actieve schooldag (via gelden uit National Programma Onderwijs).
- Houd rekening met drukke periodes van het schooljaar (net voor de vakanties).
- Zoek de reden voor ‘uitval’ verder uit. Bij zowel de Actieve Schooldag-pilot als de Bewegend Leren Challenge zijn veel scholen aan het begin enthousiast en haken ze in het vervolg af. De reden hiervoor is niet helemaal duidelijk.

# Referenties

1. Lectoraat Bewegen in en om School (2019) *Bewegen in en om School* [niet gepubliceerd]. Hogeschool van Amsterdam.
2. Vrieswijk, S., & Singh, A. (2021). *Bewegend leren in het primair onderwijs* [Factsheet 2021/31]. Mulier Instituut.

# Vragen of opmerkingen?

Maxine de Jonge

[m.dejonge@mulierinstituut.nl](mailto:m.dejonge@mulierinstituut.nl)

[www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)  
[@mulierinstituut](https://www.instagram.com/mulierinstituut)

The logo for Mulier Instituut, featuring a stylized yellow swoosh above the text 'mulier instituut' in a bold, lowercase, sans-serif font.

**mulier instituut**