

Meer bewegen tijdens de schooldag

Mogelijkheden en behoeften volgens schooldirecteuren en leerkrachten

Marthe Westerbroek, Amika Singh

Kinderen brengen een groot deel van de schooldag zittend door (RIVM, 2018). In oktober 2022 hebben vier scholenkoepels¹ de ambitie uitgesproken om meer bewegen in de schooldag te integreren.² Maar welke mogelijkheden zijn daarvoor en welke behoeften hebben directeuren en leerkrachten daarbij? Dat hebben we in overleg met deze scholenkoepels onderzocht met vragenlijsten.

Het onderzoek vond plaats tussen november 2022 en maart 2023. 66 directeuren en 531 leerkrachten hebben de vragenlijsten ingevuld. De leerkrachten kwamen van 48 verschillende scholen.

De actieve schooldag

Meer bewegen gedurende de schooldag noemen we ook wel de 'actieve schooldag'. Bij een actieve schooldag worden leerlingen gestimuleerd om tijdens de hele schooldag meer te bewegen. Manieren daarvoor zijn bijvoorbeeld bewegend leren, pauzesport/-activiteiten, bewegingsonderwijs en actief transport van en naar school.



Twee online vragenlijsten: één voor directeuren en één voor leerkrachten.



Vragenlijst voor directeuren over de inzet en ondersteuning van een actieve schooldag.



Vragenlijst voor leerkrachten over bewegend leren.

Implementatie van de actieve schooldag

We hebben de directeuren (n=66) vragen gesteld over de implementatie en ondersteuning van onderdelen van de actieve schooldag en welke belemmeringen zij hierbij ervaren.

Merendeel directeuren ondersteunt implementatie (nog) niet

Meer dan de helft van de directeuren (61%) is bekend met het concept van de actieve schooldag. Van hen vindt het merendeel (88%) dat het de verantwoordelijkheid van de directeur is om de implementatie van de verschillende onderdelen van de actieve schooldag te ondersteunen. Dit lukt momenteel bij minder dan een derde (30%) van de directeuren die bekend zijn met de actieve schooldag.

Ervaren belemmering: gebrek aan tijd of prioriteit

Een deel van de directeuren ervaart een gebrek aan tijd of prioriteit (n=15) als belemmering bij het implementeren van de actieve schooldag. Ook benoemen ze dat er niet altijd voldoende ruimte is om genoeg te bewegen (n=6). Directeuren die de implementatie van de actieve schooldag (nog) niet ondersteunen, geven aan dat ze momenteel andere prioriteiten hebben.

Hoe directeuren de implementatie ondersteunen

De directeuren die de leerkrachten ondersteunen bij de implementatie van onderdelen van de actieve schooldag (35%, n=23), doen dit op drie verschillende manieren:



Draagvlak creëren binnen het team (n=14), bijvoorbeeld door er aandacht te geven tijdens teamvergaderingen of door goede voorbeelden van en ervaringen met de actieve schooldag uit te wisselen binnen het team.



Materiaal aanschaffen (n=9), bijvoorbeeld materiaal dat nodig is voor bewegend leren en buitenspelen, of meubilair dat stimuleert om meer te bewegen.



Tijd vrijmaken (n=8), bijvoorbeeld voor het implementeren of voorbereiden van activiteiten van bewegend leren of voor scholing over thema's rondom de actieve schooldag.

Beweegmogelijkheden van ruimtes in en om de school

Het creëren van een beweegvriendelijke schoolomgeving is een van de manieren om meer bewegen op school te stimuleren. We hebben aan de directeuren (n=66) gevraagd: *'Wat vindt u van de mogelijkheden om uw leerlingen te laten bewegen in de volgende ruimtes?'* (figuur 1).

Meeste directeuren ervaren voldoende mogelijkheden

Op het grootste deel van de scholen (88%) ervaren de directeuren dat de gymzaal (ruim) voldoende mogelijkheid biedt om de leerlingen te laten bewegen. Over het klaslokaal zijn ze het minst tevreden als het gaat om mogelijkheden voor leerlingen om te bewegen. Wanneer we alle ruimtes samen nemen, geeft twee derde (64%) van de directeuren minimaal vier ruimtes een (ruime) voldoende (niet in figuur).

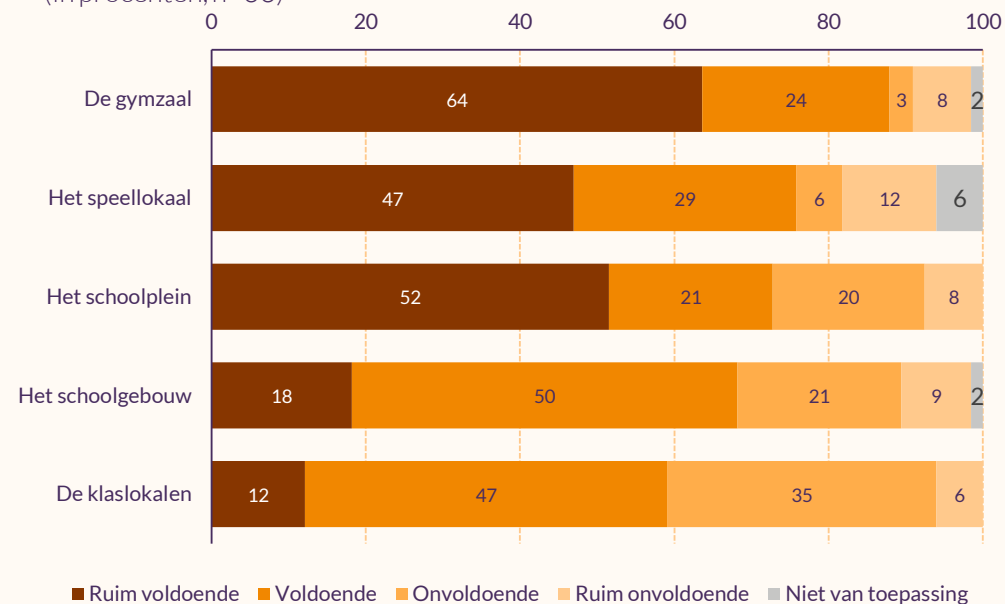
Een klein deel van de scholen heeft beperkte ruimte

Op 11 procent van de scholen vinden de directeuren dat leerlingen in geen (n=2) van de ruimtes of slechts één (n=5) ruimte (ruim) voldoende de mogelijkheid hebben om te bewegen.

Figuur 1

Mogelijkheid om de leerlingen te laten bewegen in diverse ruimtes in en om de school, volgens de directeuren

(in procenten, n=66)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder directeuren van vier scholenkoepels, november 2022-februari 2023.

Bewegingsonderwijs

In februari 2020 heeft het parlement een amendement op de Wet Primair Onderwijs aangenomen. Per 1 augustus 2023 moeten alle basisscholen aan twee eisen voldoen:

1. Scholen moeten ten minste twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs verzorgen.
2. Een bevoegde (vak)leerkracht moet deze lessen geven.

Bijna alle directeuren (98%) zijn bekend met deze wetswijziging.

Kwart directeuren heeft een procesbegeleider aangesteld

In 2021 konden scholen subsidie aanvragen voor het aanstellen van een procesbegeleider om aan deze wet te voldoen. Een kwart (23%) van de directeuren in dit onderzoek heeft deze subsidie aangevraagd en kreeg deze toegekend. De overige directeuren hebben geen subsidie aangevraagd (56%) of geven aan dit niet te weten (21%).

Aan welke eisen van de wet voldoen de scholen?

- **65 procent** voldoet aan beide eisen van de wet.
- **6 procent** voldoet alleen aan de eis van duur en frequentie.
- **29 procent** voldoet alleen aan de eis van een bevoegde (vak)leerkracht.

Van de scholen die momenteel niet aan beide eisen voldoen (35%, n=23), verwachten acht directeuren dat dit per 1 augustus 2023 wel het geval is. Zeven directeuren verwachten aan één eis te kunnen voldoen. Vier directeuren verwachten dat hun school aan beide eisen niet kan voldoen en vier directeuren weten dit niet.

Accommodatieproblemen: te weinig capaciteit of te ver weg

De directeuren die verwachten niet te kunnen voldoen aan de wettelijke verplichting, hebben daar verschillende redenen voor. Door beperkte capaciteit bij de accommodatie voor bewegingsonderwijs lukt het zeven directeuren niet om voor alle klassen twee keer 45 minuten bewegingsonderwijs te verzorgen. Zes directeuren kunnen niet aan deze eis voldoen omdat de afstand tot de accommodatie te groot is.

Onvoldoende bevoegde (vak)leerkrachten

Directeuren van scholen die momenteel niet aan de tweede eis voldoen, ervaren dat er geen of niet genoeg vakleerkrachten beschikbaar zijn ($n=7$). Een van de problemen is dat de onbevoegde leerkrachten hun bevoegdheid niet kunnen ($n=4$) of willen ($n=2$) halen. Daarnaast is er op zeven scholen niet voldoende geld beschikbaar om meer vakleerkrachten in dienst nemen.



Wat is bewegend leren?

‘Bewegend leren is het toevoegen van beweegactiviteiten aan de les, waarbij de lesstof wordt geleerd op een actieve manier.’ – Leerkracht groep 3

Bewegend leren

Leerkrachten (n=531) en directeuren (n=66) hebben verschillende vragen over bewegend leren beantwoord. In de vragenlijst hebben we bewegend leren gedefinieerd als *'activiteiten in de schoolsetting waarbij bewegen als middel ingezet wordt om de lesstof uit het curriculum te leren'*.

Bewegend leren op de meeste scholen ingezet

Het merendeel van de directeuren (82%) geeft aan dat leerkrachten van hun school bewegend leren inzetten. Volgens de helft van deze directeuren zet een klein deel van de leerkrachten dit in. Op 20 procent van de scholen zijn dat volgens de directeur bijna alle leerkrachten.

Op een derde van alle scholen (32%) is bewegend leren onderdeel van het schoolbeleid. Op het merendeel daarvan (71%) ondersteunt de directeur ook de implementatie van de actieve schooldag.

Van de directeuren die aangeven dat leerkrachten op hun school geen bewegend leren inzetten, is de helft het ook niet van plan. De andere helft geeft aan het niet te weten.

Vaker bewegend leren in de onderbouw

Wanneer we de leerkrachten zelf vragen of zij bewegend leren inzetten, geeft 80 procent aan dit het afgelopen schooljaar te hebben gedaan. 17 procent zet dagelijks bewegend leren in en minder dan de helft (45%) doet dit wekelijks.

In vergelijking met de bovenbouw zetten meer leerkrachten uit de onderbouw bewegend leren in (95% vs. 72%). In de onderbouw zetten leerkrachten bewegend leren ook vaker dagelijks in dan in de bovenbouw (26% vs. 8%).

Het merendeel van de leerkrachten die aangeven bewegend leren niet in te zetten, heeft dit in het verleden wel gedaan (61%). Een deel van de leerkrachten die dit jaar geen bewegend leren ingezet hebben, zijn dat dit jaar nog wel van plan (15%).

Aan de leerkrachten die nog nooit bewegend leren hebben ingezet en dit ook niet van plan zijn (n=22), hebben we de rest van de vragen over bewegend leren niet gesteld (p. 8 t/m 13).

Vorbereiding bewegend leren

We hebben de leerkrachten (n=509) stellingen voorgelegd over verschillende aspecten die een rol spelen bij de voorbereiding van activiteiten van bewegend leren. Hierbij hebben we gevraagd in welke mate zij verschillende aspecten belangrijk vinden (figuur 2).

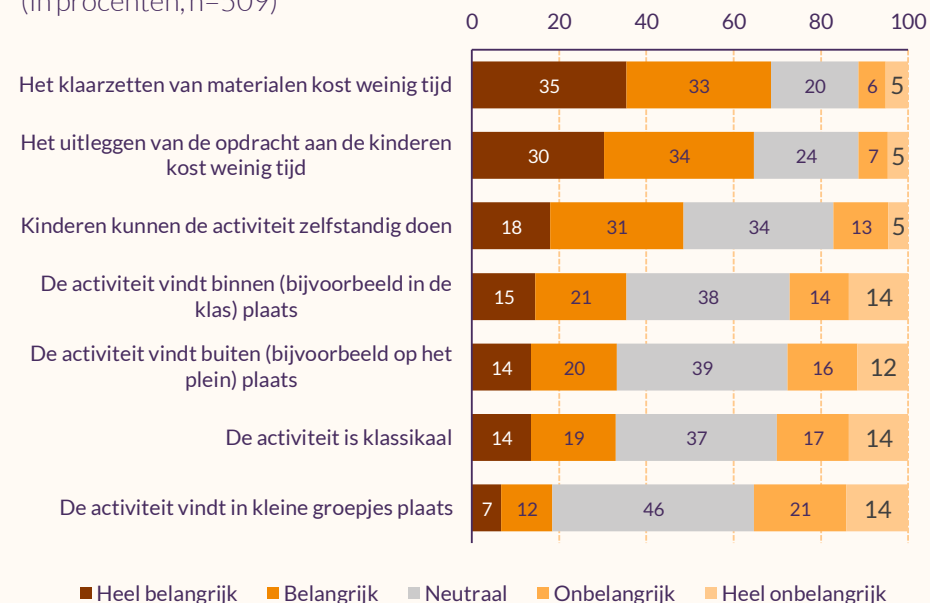
Vorbereiding moet weinig tijd kosten

De meeste leerkrachten vinden het (heel) belangrijk dat het weinig tijd kost om de materialen klaar te zetten en de opdracht uit te leggen (68%). Daarnaast ervaren ze het als (heel) belangrijk dat het uitleggen van de opdracht weinig tijd kost en dat kinderen de activiteit zelfstandig kunnen uitvoeren (resp. 64% en 49%).

Leerkrachten vinden het minder belangrijk dat de activiteit in kleine groepen kan plaatsvinden.

Figuur 2
Mate waarin leerkrachten verschillende aspecten bij de voorbereiding van bewegend leren als belangrijk ervaren

(in procenten, n=509)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder leerkrachten van vier scholenkoepels, februari 2023- maart 2023.

We hebben de leerkrachten (n=509) verschillende stellingen voorgelegd om te achterhalen wat ervoor zorgt of ze het makkelijk of moeilijk vinden om activiteiten van bewegend leren voor te bereiden (figuur 3).

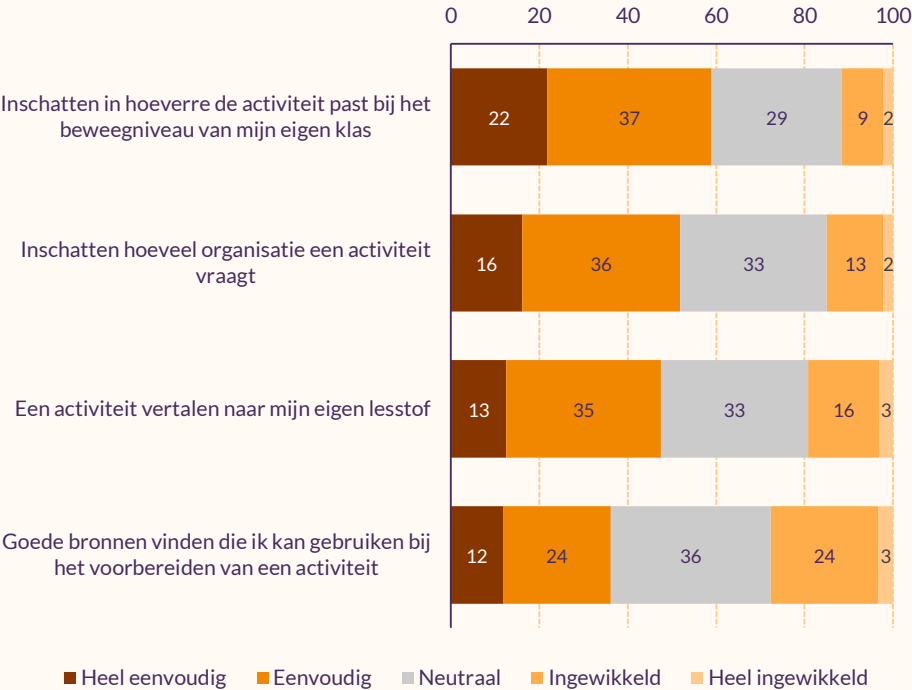
Hoe vaker je bewegend leren inzet, hoe eenvoudiger de voorbereiding wordt

De meerderheid van de leerkrachten ervaart het als (heel) eenvoudig om in te schatten of de activiteit bij het beweegniveau van hun klas past. Leerkrachten die dagelijks bewegend leren inzetten, ervaren dit vaker als (heel) eenvoudig dan leerkrachten die het maandelijks inzetten.

Leerkrachten die dagelijks of wekelijks bewegend leren inzetten, ervaren het vertalen van een activiteit naar de lesstof vaker als (heel) eenvoudig (resp. 73% en 59%) dan leerkrachten die dit maandelijks of onregelmatig doen (resp. 43% en 29%).

Daarnaast vinden leerkrachten die dagelijks bewegend leren inzetten het vaker (heel) eenvoudig dan leerkrachten die het maandelijks of onregelmatig inzetten om in te schatten hoeveel organisatie een activiteit vraagt (62% vs. 43%) of om goede bronnen te vinden om te gebruiken bij het voorbereiden van een activiteit (49% vs. 30%).

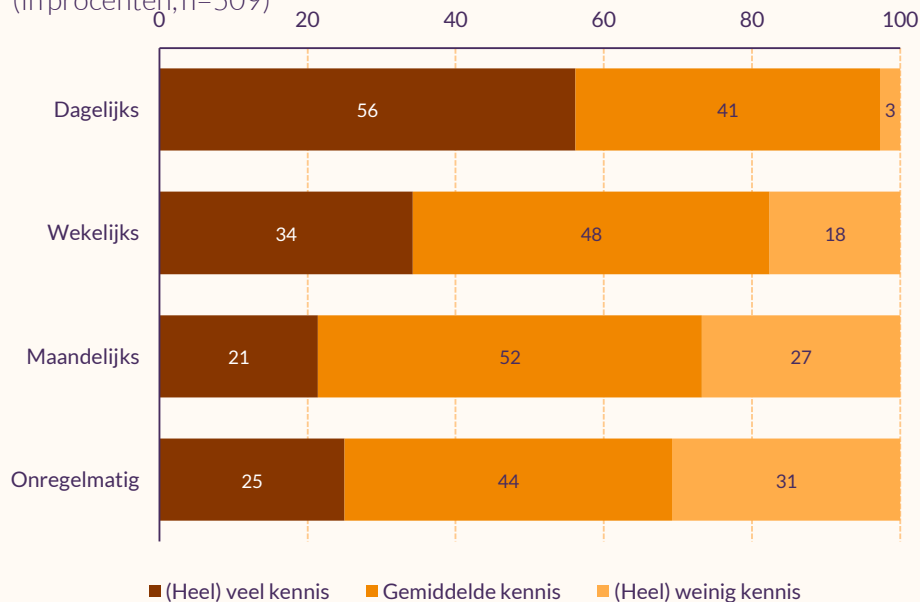
Figuur 3
Mate waarin leerkrachten verschillende aspecten bij de voorbereiding van bewegend leren als eenvoudig ervaren
(in procenten, n=509)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder leerkrachten van vier scholenkoepels, februari 2023- maart 2023.

Kennis over bewegend leren

Figuur 4
Kennis van leerkrachten over de toepassing van bewegend leren bij de lesstof, opgesplitst naar frequentie waarmee ze bewegend leren inzetten
(in procenten, n=509)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder leerkrachten van vier scholenkoepels, februari 2023- maart 2023.

We hebben de leerkrachten (n=509) gevraagd hoeveel kennis zij denken te hebben over diverse aspecten van bewegend leren (figuur 4).

Meer kennis over bewegend leren bij regelmatige inzet

Meer dan de helft van de leerkrachten (56%) die dagelijks bewegend leren toepast, denkt (heel) veel kennis te hebben over de *toepassing* ervan bij de lesstof. Voor leerkrachten die maandelijks een activiteit uitvoeren is dit duidelijk minder: 21 procent.

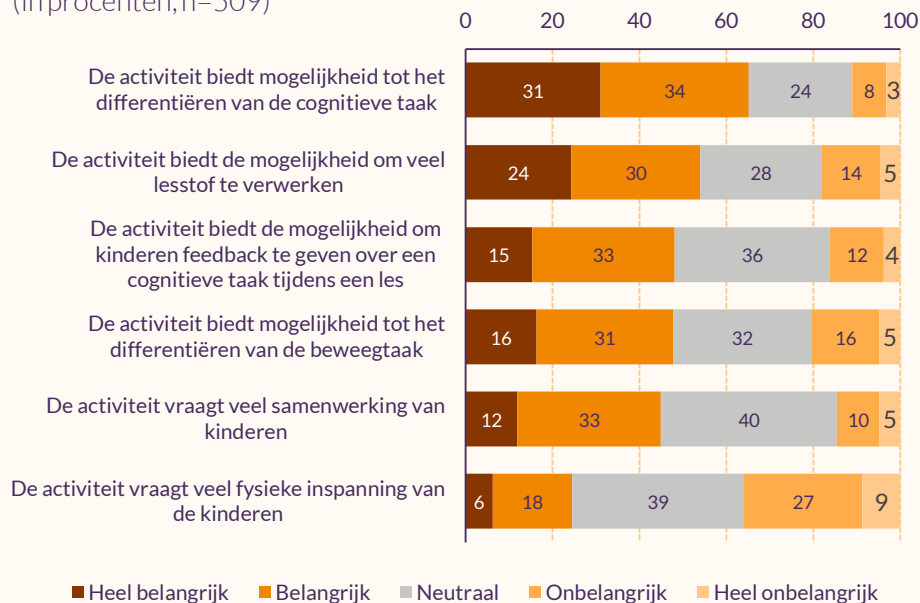
Ook denken twee keer zo veel leerkrachten die het dagelijks inzetten (heel) veel kennis te hebben over de *effecten* ervan vergeleken met leerkrachten die dat maandelijks doen (53% vs. 25%).

Meer dan de helft (59%) van de leerkrachten die maandelijks bewegend leren inzetten, denkt (heel) weinig kennis te hebben over de *implementatie* van bewegend leren op school. Van de leerkrachten die het dagelijks inzetten, denkt 25 procent dit. Leerkrachten denken gemiddelde of (heel) veel kennis te hebben over het *differentiëren van de cognitieve taak* (75%) of de *beweegtaak* (77%).

Inhoud van bewegend leren

Figuur 5
Inhoudelijke aspecten die volgens leerkrachten belangrijk zijn bij het maken van de keuze van een bewegend leren activiteit.

(in procenten, n=509)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder de leerkrachten van vier scholenkoepels, februari 2023- maart 2023.

We hebben leerkrachten (n=509) gevraagd welke aspecten ze belangrijk vinden bij het kiezen van een bewegend leren activiteit (figuur 5).

Daarnaast vroegen we in welke mate zij onderdelen van bewegend leren als eenvoudig moeilijk.

Leerkrachten vinden leren belangrijker dan bewegen

Leerkrachten vinden het voornamelijk (heel) belangrijk dat de activiteit de mogelijkheid biedt tot het differentiëren van de cognitieve taak (65%) en om veel lesstof te verwerken (54%). Of de activiteit veel fysieke inspanning vraagt van de leerlingen vinden de meeste leerkrachten minder belangrijk.

Controle in de klas eenvoudiger als bewegend leren vaker wordt ingezet

Leerkrachten die dagelijks of wekelijks bewegend leren inzetten ervaren het vaker als (heel) eenvoudig om de klas onder controle te houden tijdens en na een bewegend leren activiteit dan leerkrachten die maandelijks bewegend leren inzetten (resp. 68% en 59% vs. 36%).

Doel, effecten en belemmeringen van bewegend leren

Het doel

We hebben de directeuren van scholen waar leerkrachten bewegend leren inzetten (n=54) gevraagd welke doelen van belang zijn bij het implementeren van bewegend leren. Deze doelen waren volgens hen het belangrijkste:

- de concentratie en aandacht van leerlingen in de klas verbeteren (85%);
- het welzijn van leerlingen op school verbeteren (67%);
- de wijze van leren van leerlingen verbeteren (58%);
- de schoolprestaties van leerlingen verbeteren (57%);
- de lichamelijke gezondheid van leerlingen verbeteren (57%).

Positieve effecten

We hebben de leerkrachten (n=509) gevraagd welke positieve effecten zij ervaren door bewegend leren. Ze gaven het vaakst aan dat bewegend leren:

- de concentratie en aandacht van de leerlingen in de klas verbetert (69%);
- zittend gedrag vermindert (30%);
- leerlingen meer motiveert om naar school te gaan (27%);
- de sfeer in de klas verbetert (26%).

Belemmeringen

Volgens het merendeel van de directeuren (92%) ervaren leerkrachten belemmeringen bij de inzet van bewegend leren. De volgende belemmeringen noemden ze het vaakst:

- gebrek aan ervaring en voorbeelden van bewegend leren (62%);
- dat de voorbereiding van lessen met bewegend leren veel tijd kost (44%).

Nadelen van bewegend leren

Een deel van de leerkrachten (30%, n=153) ervaart nadelige gevolgen door de inzet van bewegend leren. Deze leerkrachten benoemen het vaakst meer onrust tijdens en na een activiteit van bewegend leren (57%, n=90). Hiervan heeft het merendeel (n=51) wel als positief effect aangegeven dat de concentratie en aandacht van leerlingen verbeteren.

Dit negatieve effect ervaren voornamelijk leerkrachten uit de bovenbouw (50% vs. 24% uit de onderbouw). 18 procent van de leerkrachten ervaart dat bewegend leren te veel tijd kost.

Ondersteuning van bewegend leren

Directeuren van scholen waar leerkrachten bewegend leren inzetten (n=54), ondersteunen de inzet hiervan het vaakst door:

- materiaal voor de leerkrachten aan te schaffen (81%);
- het gebruik van het schoolplein te stimuleren (65%);
- interne/externe cursussen over bewegend leren (48%).

Een klein deel van de directeuren (6%) roostert voorbereidingstijd voor bewegend leren in.

Behoeften van leerkrachten

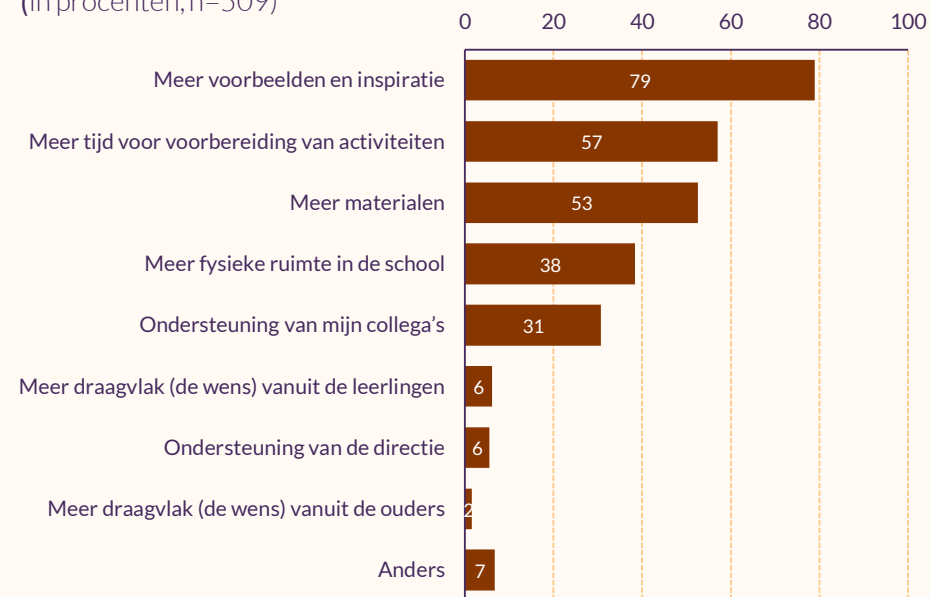
We hebben leerkrachten (n=509) gevraagd wat hen zou helpen om bewegend leren (vaker) toe te passen op school. Het merendeel benoemt dat meer voorbeelden en inspiratie zouden helpen (79%, figuur 6).

Daarnaast heeft meer dan de helft behoefte aan meer voorbereidingstijd (57%). Dit ondersteunt slechts een klein deel van de directeuren.

De meerderheid van de leerkrachten heeft behoefte aan meer materialen voor bewegend leren. Van de directeuren geeft de meerderheid aan dat ze al materiaal aanschaffen voor leerkrachten.

Figuur 6
Factoren die leerkrachten helpen om bewegend leren (vaker) toe te passen op school, volgens leerkrachten

(in procenten, n=509)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder leerkrachten van vier scholenkoepels, februari 2023- maart 2023.

Conclusie en aanbevelingen



Meer aandacht voor de actieve schooldag

Hoewel het merendeel van de directeuren bekend is met de actieve schooldag, ondersteunt slechts een derde de implementatie van onderdelen ervan. Bewegend leren als onderdeel van een actieve schooldag heeft op veel scholen geen structurele plek. Tegelijkertijd lijkt er een samenhang te zijn tussen structurele inzet van bewegend leren en de kennis, vaardigheden en ervaringen van de leerkracht op dat gebied.

Belemmerende factoren bij implementatie actieve schooldag

Directeuren die vinden dat zij de taak hebben om de implementatie van onderdelen van de actieve schooldag te ondersteunen, ervaren dat gebrek aan tijd en prioriteit dit soms lastig maakt.

Daarnaast lukt het niet alle scholen om aan de Wet Primair Onderwijs te voldoen (minimaal twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs door een bevoegd (vak)leerkracht). Dit komt onder andere doordat de accommodatie beperkte capaciteit heeft of te ver weg is. Daarnaast geven directeuren aan dat er niet genoeg vakleerkrachten beschikbaar zijn om openstaande vacatures in te vullen.

Structurele inzet bewegend leren ontbreekt

Hoewel het merendeel van de leerkrachten aangeeft het afgelopen jaar bewegend leren ingezet te hebben, doet slechts een klein deel dit dagelijks. Dit zijn vooral leerkrachten uit de onderbouw.

Samenhang tussen vaker inzetten en meer kennis en vaardigheden van bewegend leren

Leerkrachten die dagelijks of wekelijks bewegend leren inzetten, geven vaker aan veel kennis te hebben over de implementatie, effecten en toepassing daarvan dan leerkrachten die het maandelijks of onregelmatig inzetten. Leerkrachten die bewegend leren regelmatig inzetten, ervaren verschillende aspecten van de voorbereiding hiervan ook vaker als (heel) eenvoudig.

Vaker onrust bij onregelmatige inzet van bewegend leren

Hoewel leerkrachten aangeven dat bewegend leren de concentratie en aandacht van leerlingen verbetert, ervaren leerkrachten uit de bovenbouw en leerkrachten die het niet dagelijks of wekelijks inzetten vaker dat de klas onrustig is tijdens of na een activiteit. Wellicht helpt bewegend leren structureel inzetten om die onrust te verminderen.

Ondersteuning op maat

De meeste directeuren ondersteunen leerkrachten al op verschillende manieren om activiteiten van bewegend leren uit te voeren. Uit ons onderzoek blijkt dat ze leerkrachten nog beter kunnen ondersteunen, zodat die bewegend leren vaker in kunnen zetten. Dat kan door:

- leerkrachten tijd te geven om de activiteiten voor te bereiden;
- leerkrachten ondersteunen in het opdoen van kennis en vaardigheden;
- materialen aan te schaffen die aansluiten bij de behoeften van de leerkrachten.

Verantwoording onderzoek

De vragenlijst voor directeuren is uitgezet binnen de KSU (n=25), Optimus onderwijs (n=9), Salto-Eindhoven (n=19) en RBOB de Kempen (n=13). Leerkrachten van de KSU (n=208), Optimus Onderwijs (n=70) en Salto-Eindhoven (n=253) hebben de vragenlijst voor leerkrachten ingevuld. 40 procent van de leerkrachten geeft les in de onderbouw, en 48% in de bovenbouw. De overige leerkrachten geven niet aan specifieke groepen les.





Contact

Marthe Westerbroek
m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Amika Singh
a.singh@mulierinstituut.nl