

Op weg naar een dynamische schooldag in het vo: een pilot-verslag in Westland

Het activeren van leerlingen: wat is onze aanpak?

In Westland is sinds 2022 een pilot gestart met als focus meer beweging gedurende de schooldag in het voortgezet onderwijs. Het bevorderen van een dynamische schooldag draagt bij aan de breed gedragen ambitie om gedurende de lesdag meer beweging te stimuleren. Vier vo-scholen in Westland worden begeleid bij de ontwikkeling van een dynamische schooldag. De deelnemende scholen starten met inspiratiesessies per team, ontwikkelen een visie en stellen een coördinator voor de dynamische schooldag en een beweegteam samen. Dit artikel beschrijft de aanvang van de pilot in Westland, terwijl een tweede artikel later dit jaar dieper ingaat op succesvolle praktijken vanuit zowel docenten als leerlingen. | Muriel Weltens en Miriam Zwinkels-Broch

Bewegen tussen, tijdens en om te leren is een onderdeel van een breed programma dat is gericht op het toewerken naar een dynamische schooldag. Het programma richt zich onder andere op visievorming over bewegen binnen en rondom de school, het opzetten van beweegteams, maar ook het verkennen van maatregelen gericht op de fysieke omgeving zoals het schoolgebouw en het schoolplein. Het voortgezet onderwijs staat voor de uitdaging om deze veranderingen te implementeren. Om de dynamische schooldag op lange termijn te verankeren, wordt de Gezonde School-aanpak toegepast. Het doel hiervan is om gezondheidsbevorderende activiteiten structureel en planmatig te integreren in de schoolvisie, het beleid en de uitvoering. De Gezonde School-adviseur van GGD Haaglanden, verbonden aan de deelnemende school, speelt hierbij een ondersteunende rol.

Aanleiding

Beweegarmoede onder leerlingen/jongeren, minder beweging, minder vaardigheid en het niet voldoen aan de beweegrichtlijnen vormden de aanleiding voor deze pilot. Het positieve effect van meer beweging tijdens de schooldag is beschreven in [Het belang van meer bewegen op school](#) | [Onderwijskennis](#). Samengevat leidt meer beweging tot verhoogde aandacht en concentratie tijdens de lessen en biedt het de leerlingen de mogelijkheid om hun energie kwijt te kunnen. In het basisonderwijs wordt al veel gedaan rondom een dynamische schooldag, maar het voortgezet onderwijs blijft achter.

Muriel Weltens (adviseur De Gezonde School en gezonde leefstijl adviseur GGD Haaglanden) en Miriam Zwinkels – Broch (voorheen docent LO en projectleider) zijn de kartrekkers van de pilot in Westland, gestart in 2018 met een projectgroep (Ulbe Spaans,

Jack van Lier en Niko Zuidema en Geraldine van der Knaap) die mogelijkheden voor beweging tijdens lessen in het basisonderwijs onderzocht. Een subsidie van de gemeente Westland leidde tot een train-de-trainer traject, waarin zeventien scholen deelnamen. Deze scholen hebben bewegend leren structureel geïmplementeerd, resulterend in de aanvraag van het landelijke vignet Bewegen en Sport van de Gezonde School.

Huidige Situatie

Op het voortgezet onderwijs ligt een uitdaging met betrekking tot de fysieke omgeving, die vaak niet aanspoort tot bewegen. Veelal bestaan schoolpleinen uit betonnen tegels, met weinig stimulans om actief te bewegen. Een nieuwe kans ontstaat door recente richtlijnen voor mobiele telefoons, waardoor scholen de pauzemomenten op een actievere manier kunnen invullen. Leerlingen krijgen de mogelijkheid om buiten te spelen met beschikbaar gesteld spelmateriaal, wat leidt tot minder incidenten en ander beweeggedrag.

Betekenis van meer bewegen tijdens de schooldag in de praktijk

Met meer beweging in het voortgezet onderwijs streven we naar een structureel beweegaanbod en een beweegvriendelijke omgeving voor leerlingen. De eerste stap om dit te bereiken is het informeren van docententeams over het belang van bewegen tijdens de schooldag. Door laagdrempelige praktijkvormen zelf te ervaren, raken docenten enthousiast over de mogelijkheden binnen hun eigen



Schoolplein in het vo

lessen. Daarna is het ontwikkelen van een visie van belang en het identificeren van beweegambassadeurs binnen de school. Het opzetten van een beweegteam vormt een cruciale basis om draagvlak te creëren voor de implementatie van een dynamische schooldag.

Deelnemers aan de beweegteams zijn docenten van deelnemende scholen, zowel LO-docenten als reguliere docenten, MT-leden (of directie), de Gezonde School-adviseur van GGD Haaglanden Muriel Weltens, en projectleider/trainer Miriam Zwinkels-Broch. Via de beweegteams wordt de eerste en belangrijkste stap gezet naar meer bewegen: visievorming. Hierbij wordt nagedacht over waarom de school (meer) aandacht aan bewegen wil besteden, hoe dit terug te zien moet zijn in de schooldag/schoolomgeving, wat ervoor nodig is en wat de ambities zijn. Stap voor stap wordt vanuit praktische vormen toegewerkt naar een structureel beweegaanbod binnen de school. De visie en het draagvlak van

de scholen worden gewaarborgd door een coördinator voor de dynamische schooldag en een beweegteam.

Inspiratiesessie

Om ervaringen, tips en trucs te delen, vond op 6 februari een inspiratiesessie plaats op een van de deelnemende scholen. Ook scholen uit Westland die nog niet deelnamen werden uitgenodigd. Landelijke experts Wim van Gelder, Ron ten Broeke, Lotte van Egmond en een praktijkvoorbeeld van Antoin Hoovers droegen bij aan het enthousiasmeren van zowel scholen als partijen in en rond de school. Zowel binnen als buiten werden docenten geïnspireerd met laagdrempelige workshops. Uit de evaluatie bleek dat docenten enthousiast en positief verrast waren over de laagdrempelige mogelijkheden om meer beweging te stimuleren tijdens de schooldag. Dit leidde tot twee extra aanmeldingen voor de pilot. Met de toekenning van een Beweegvoucher van ZonMw in samenwerking met de Beweegalliantie krijgt de pilot een vervolg, waarbij nieuwe aanmeldingen

worden opgepakt en de huidige scholen begeleid worden in de verdere implementatie.

Samenwerking

Naast de samenwerking met lokale partijen wordt ook gezocht naar landelijke samenwerking met bijvoorbeeld het lectoraat Bewegen In en Om de School van de HvA, Beweegwijs, Platform Dynamische Schooldag, inrichting (beweeg)lokaal/schoolplein, KVLO, en Kenniscentrum Sport en Bewegen voor de juiste kennis en expertise. Verkend wordt nog of studenten van post-hbo leergang Specialist Sportieve en Gezonde School mogelijk betrokken kunnen worden middels een afstudeer onderzoek op een of meerdere scholen. Borging van deze schoolontwikkeling gebeurt door middel van de Gezonde School-aanpak, die goed aansluit op de bredere (gemeentelijke) aandacht voor het stimuleren van beweging.

In het vervolgartikel over deze pilot wordt beschreven hoe docenten tijdens reguliere lessen aan de slag gaan met meer beweging en hoe de lessen worden ervaren. Wil je meer weten over deze pilot? Graag komen wij in contact.



Contact

Miriam Zwinkels-Broch was voorheen coördinator vakgroep en docent LO en is projectleider pilot Westland, beweeginspiratie@outlook.com

Muriel Weltens is Gezonde School adviseur en adviseur gezonde leefstijl GGD Haaglanden, muriel.weltens@ggdhaaglanden.nl

Kernwoorden

dynamische schooldag, voortgezet onderwijs, fysieke omgeving, beweegteam