

Bewegen in en om school, ambities in het vo

Beweging is essentieel voor het welbevinden en de ontwikkeling van jongeren, maar veel scholieren brengen een groot deel van hun dag zittend door. Dit heeft gevolgen voor hun fysieke en mentale gezondheid. Vanaf september 2021 ging het mentaal welbevinden van jongeren sterk achteruit. Hun welbevinden lijkt sinds september 2022 relatief stabiel te blijven, al is het wel op een lager niveau dan in 2021 (RIVM, 2024). In het primair onderwijs (po) wordt al een aantal jaar gewerkt aan de Dynamische Schooldag, waarbij het zitten om de 30-45 minuten wordt onderbroken met een bewegingmoment en deze momenten gezamenlijk optellen tot minimaal 60 minuten per dag. Een soortgelijke aanpak zou ook van meerwaarde zijn in het voortgezet onderwijs (vo). Het is echter geen concept dat je kan kopiëren en plakken naar de context van het vo. In dit artikel bespreken we waarom bewegen tijdens de schooldag ook voor leerlingen in het vo zo belangrijk is en hoe scholen dit kunnen implementeren.

| Mirka Janssen, Jay Kost, Kick Koenders en Pim Schaatsenberg i.s.m. het lerend netwerk Dynamische VO scholen

Het belang van regelmatig bewegen

Uit onderzoek blijkt dat bewegen niet alleen goed is voor de fysieke gezondheid, maar ook een positief effect heeft op de mentale en sociale ontwikkeling van jongeren. In het Human Capital Model (KCSB, g.d.) zijn meer dan tachtig effecten van sporten en bewegen samengevat, waaronder een verbeterde concentratie, minder stress, een sterker zelfvertrouwen en betere sociale vaardigheden. Bovendien

draagt bewegen bij aan een goede hersenwerking, wat vooral belangrijk is tijdens de adolescentie, een periode waarin de hersenen zich nog volop ontwikkelen (Jolles, 2016). Voor kwetsbare jongeren, bijvoorbeeld in wijken met minder kansen, is regelmatig bewegen extra belangrijk. Stress beïnvloedt hun leervermogen negatief, maar door te bewegen kan het aantal stresshormonen afnemen en verbetert hun vermogen om zich te concentreren en te leren (Basso en Suzuki, 2017).

Waarom bewegen tijdens de schooldag?

Veel jongeren bewegen onvoldoende. Slechts 40 procent van de jongeren in Nederland haalt de beweegrichtlijn van een uur matig intensief bewegen per dag. Tegelijkertijd zitten leerlingen gemiddeld negen uur per dag, waarvan een groot deel op school. Langdurig zitten leidt niet alleen tot een slechtere hersenwerking, maar ook tot onrustig gedrag en een verminderde opname van de leerstof. Door beweging tijdens de schooldag in te passen, kunnen deze negatieve effecten worden beperkt en wordt het leren ondersteund.

Verschillen tussen primair en voortgezet onderwijs

Hoewel het concept van een Dynamische Schooldag zowel in het po als het vo toepasbaar is, verschillen de context en uitvoering aanzienlijk. Onderstaande verschillen zijn in samenwerking met het lerend netwerk geïdentificeerd.

Fysieke omgeving en inrichting

Scholen in het po hebben vaak een uitdagendere en beweegvriendelijkere inrichting, zoals grote pleinen en klimtoestellen. In het vo is de fysieke omgeving doorgaans minder uitnodigend. Schoolpleinen zijn functioneel, met weinig ruimte voor actieve spelvormen, en de inrichting van klaslokalen, zoals de busopstelling, nodigt niet uit tot beweging.

Sociale aspecten en motivatie

In het vo speelt beweegschaamte een grotere rol. Jongeren zijn zich meer bewust van hun omgeving en zijn minder snel geneigd om actief te bewegen, vooral in groepen. Daarnaast verandert hun motivatie: waar kinderen in het po vaak zonder veel aansporing bewegen, vergt het vo een actievere rol van docenten en begeleiders om leerlingen te stimuleren. Dit heeft onzes inziens ook te maken met het beweegaanbod dat niet altijd voldoende gedifferentieerd of inclusief is.



Structuur en organisatie van het onderwijs

De dynamiek van het lesrooster is een uitdaging in het vo. Leerlingen hebben verschillende vakken bij verschillende docenten, wat het organiseren van vaste beweegmomenten bemoeilijkt. Bovendien speelt lesuitval een grotere rol, wat een consistente structuur in de weg kan staan. Daar tegenover staat dat wanneer je slechts van één leerkracht (po) les krijgt, het dan erg leerkracht afhankelijk is of er voldoende ruimte gemaakt wordt voor beweegmomenten.

Prioriteiten en begeleiding

In het vo ligt de nadruk op het behalen van diploma's. Hierdoor wordt bewegen over het algemeen gezien als een bijzaak.

Een missie voor bewegen in het vo

Vanuit de lectoraten zijn er meerdere onderzoeksprojecten (geweest) naar beweegstimulering van jongeren. Die kennis wordt nu bij elkaar gebracht in het project VIBE en kan scholen ondersteunen in het vormgeven van bewegen voor iedere leerling. In Amsterdam werken de Amsterdamse po-schoolbesturen samen met de gemeente Amsterdam en de HvA aan een gezamenlijke missie ten aanzien van het bewegen van kinderen. Zo'n lokale alliantie wordt in steeds meer regio's opgebouwd, zodat er collectieve verantwoordelijkheid ontstaat voor het bewegen in en om school. Zoals in dit artikel geschetst is het voor leerlingen in het vo net zo belangrijk om regelmatig te bewegen. Dat vraagt om een gezamenlijke inspanning van scholen, gemeenten, en kennisinstellingen. In Amsterdam worden de vo-scholen de komende jaren gevraagd om samen te werken aan de missie met de gemeente Amsterdam en het lectoraat Bewegen In en Om School: Alle Amsterdamse jongeren goed leren bewegen, elke dag regelmatig en voldoende bewegen en plezier hebben in bewegen. Aan de hand van vijf ambities werken we stap voor stap aan structurele veranderingen in de schoolsetting ten aanzien van bewegen.

De vijf ambities voor het vo zijn: Hoge kwaliteit van lichamelijke opvoeding (LO)

Een essentieel uitgangspunt is dat het programma voor LO van hoge kwaliteit is. Dit betekent voortdurende professionalisering van docenten en een sterk netwerk waarin kennisdeling en ontwikkeling centraal staan. Zo kunnen docenten LO hun onderwijs blijven verbeteren en een belangrijke rol spelen in het stimuleren van beweging binnen de school.

2 Inclusief en gedifferentieerd beweegaanbod

Iedere jongere moet passend onderwijs krijgen, ook als het gaat om bewegen. Scholen werken eraan om zowel tijdens LO-lessen als in extra beweegmomenten, rekening te houden met verschillen in niveau, interesses en mogelijkheden. Dit inclusieve aanbod zorgt ervoor dat iedereen kan deelnemen en waar nodig extra ondersteuning krijgt.

3 Stapsgewijze invoering van een Dynamische Schooldag

Het zittend leren moet regelmatig onderbroken worden door korte beweegmomenten. Dit helpt niet alleen om langdurig zitten tegen te gaan, maar draagt ook bij aan een betere concentratie en een verhoogd welbevinden. Scholen ontwerpen hun eigen Dynamische Schooldag op maat, afgestemd op de behoeften en mogelijkheden van hun leerlingen en team.

4 Samenwerking met de alo

Het opleiden van toekomstige LO-docenten in een rijke leeromgeving is cruciaal. Samenwerking tussen alo-studenten, stagescholen en de opleiding zelf zorgt ervoor dat studenten in een bredere rol praktijkervaring opdoen in scholen die actief werken aan dynamische onderwijsconcepten.

5 Onderzoek als motor voor verandering

Onderzoeksprojecten van het lectoraat Bewegen In en Om School bieden waardevolle inzichten die bijdragen aan het bereiken van de gezamenlijke missie. Door scholen te ondersteunen met evidence-informed aanpakken, wordt de kans op succes aanzienlijk vergroot.



Het succes van deze ambities staat of valt met de samenwerking tussen de betrokken partijen. Door middel van sterke allianties en gedeelde verantwoordelijkheid kunnen we ervoor zorgen dat jongeren plezier blijven vinden in een actieve levensstijl en daardoor kunnen profiteren van de positieve effecten van regelmatig bewegen op hun welbevinden, gezondheid en hersenwerking.

Een Dynamische Schooldag in het vo: waar zet je op in?

Voor jongeren is sociale interactie vooral essentieel. Veel volwassenen (en jongeren zelf ook) denken dat ze al heel zelfstandig zijn en goede beslissingen kunnen nemen. Grotendeels is dat ook zo, maar hun hersens zijn nog volop in ontwikkeling en daardoor zijn (op lange termijn) de consequenties inzien van keuzes voor hen lastig. Dat maakt dat jongeren inspirerende voorbeelden, structuur en begeleiding nodig hebben (Jolles, 2016). Door beweging op strategische momenten in te passen, kunnen we inspelen op hun specifieke behoeften en wensen. Hieronder een voorstel voor een evidence-informed Dynamische Schooldag in het vo.

1 Start de dag met beweging

Elke dag begint met een kort, matig intensief beweegmoment, zoals een actieve warming-up of buitensportactiviteit. Onderzoek toont aan dat de concentratie en focus na een beweegmoment (Verburgh et al., 2014) verhoogd zijn en op lange termijn zorgt regelmatig bewegen voor betere en sterkere hersenverbindingen, wat het leerproces ondersteunt (Voelcker-Rehage en Niemann, 2013). Daarnaast

zorgt voldoende bewegen ervoor dat jongeren beter slapen (Saunders et al., 2016) en heeft regelmatig bewegen een positief effect op de mentale gezondheid van jongeren (Dale et al., 2019). Uit de literatuur blijkt dat er 1) een correlatie is tussen fitheid en het lange termijn geheugen (Chaddock et al., 2010) en 2) jongeren met een hogere motorische vaardigheid met meer plezier deelnemen aan beweegactiviteiten (Gao et al., 2021). Dat pleit ervoor om de lessen LO en het beweegmoment in de ochtend zo in te richten dat de individuele motoriek en fitheid van de jongeren verbetert.

Later beginnen met de lessen maakt een betere aansluiting tussen de sociale en biologische klok van pubers mogelijk. Uit diverse interventies op scholen blijkt dat een latere start van de schooldag bijdraagt aan extra slaap onder de leerlingen, minder te laat komen, minder slaperigheid overdag, meer aandacht tijdens de lessen, een snelle reactietijd en betere schoolprestaties (Alfonsi et al., 2020). Het eerste uur bewegen is dus voor de jongste leerlingen en daarop kunnen de hogere leerjaren volgen.

2 Beweegmomenten tussen de lessen door

Na elk lesuur wordt het zitten in het voal onderbroken door een verplaatsmoment naar een ander lokaal. Het verplaatsen van klaslokaal naar klaslokaal biedt ook kansen, door bijvoorbeeld het lokaal van een volgend lesuur op een andere verdieping te roosteren, zodat er moeten worden trapgelopen. Ook kan je schoolbreed afspreken dat iedere docent een korte (matig intensieve) energizer aan het eind van de les of aan het begin van de nieuwe les doet, zodat de leerlingen weer gefocust met de volgende les starten.

3 Inclusieve en gedifferentieerde beweegmomenten rond de lunch

Rond de middagpauze is een beweegmoment van matige intensiteit essentieel om leerlingen te helpen hun focus in de middag vast te houden. Dit kan variëren van een gezamenlijke wandeling (zoals een 'Daily Mile') tot georganiseerde sportactiviteiten op het plein, in de gymzaal of in de omgeving van de school die aansluiten bij de verschillende motorische niveaus en interesses

van leerlingen. Inclusiviteit is hierbij een speerpunt: activiteiten moeten aantrekkelijk en toegankelijk zijn voor iedereen, ongeacht motorische vaardigheden, genderidentiteit, of culturele achtergrond. Betrek hierbij vooral de jongeren zelf: zij hebben vaak goede ideeën, maar worden niet altijd bevestigd of gehoord. Doe extra veel moeite om ook die leerlingen te bevragen die niet perse bewegen leuk vinden in het huidige aanbod.

4 Actieve pauzes zonder schermen

Een telefoonverbod, ook tijdens de pauzes, biedt leerlingen de mogelijkheid voor sociale interactie en beweegactiviteiten tijdens de pauze. Jongerenwerkers en docenten LO kunnen activiteiten begeleiden zoals voetbal, trefbal, kingen of tafeltennis. Een beweegvriendelijk schoolplein met uitdagende elementen zoals een 3x3 basketbalveld, 2 tegen 2 voetbal, kingvelden en een freerunparcours of rijparcours zijn stimulerend.

5 Actieve werkvormen tijdens de les

Naast losse beweegmomenten kan beweging ook geïntegreerd worden in de lessen. Denk aan staand werken tijdens groepsopdrachten, het gebruik van actief meubilair zoals zit-stabureaus, of wandelgesprekken in de omgeving van de school. Deze werkvormen dragen bij aan een dynamische leeromgeving waarin bewegen en leren hand in hand gaan. De actieve werkvormen dragen niet perse bij aan de positieve effecten van bewegen, daarvoor is de intensiteit van bewegen te laag. Maar het zitten wordt daarbij wel onderbroken en de leerlingen zijn actief bezig met de leerstof. Sommige docenten zetten in op 'bewegend leren', waarbij het automatiseren van leerstof wordt gecombineerd met een beweging. Vanwege de minimale wetenschappelijke evidentie hiervoor én de complexiteit in de vormgeving en organisatie hiervan, zijn wij hiervan geen voorstander (zowel in po als vo).

Implementatie en succesfactoren

Om een Dynamische Schooldag in het vo succesvol te implementeren, is samenwerking tussen alle betrokkenen cruciaal. Een sterk beweegteam van LO-docenten, jongerenwerkers en

eventueel sport- en beweegprofessionals kunnen deze aanpak coördineren en begeleiden. Het vraagt ook om aanpassingen in het rooster en de inrichting van de school. Het is belangrijk dat de beweegmomenten niet als keuze, maar als integraal onderdeel van het curriculum te zien. Op die manier kunnen vo-scholen bijdragen aan een dynamische dag voor iedere leerling. Dat vraagt een duurzame wijze van implementatie zoals we die ook in het po vormgeven. Stap voor stap vanuit visie naar een werkbare Dynamische Schooldag op maat!

Met dank aan het lerend netwerk Dynamische VO-scholen: Linda Westera en Kars Hofmeister (KIEM Montessori), Mike Peters (Stanislas College), Martijn van Esch (MOTION Beweeg College), Rick van Baar (RSG Enkhuizen), Marcella Klaver en Merel van Dekken (Martinus College), Iris Sporken (Aeres VMBO Velp), Remco Rodenrijs en Amar Rambaran (SC Delfland), Eva Hulsebos (Spring High), Sebastiaan Jansen (OSB), Gertjan Dol (Gemeente Amsterdam), Nicky Nibbeling (ALO, lectoraat BioS, HvA), Wim van Gelder (Alles in Beweging) en Remo Mombarg (Hanze Hogeschool, cirkeltrekker Dynamische Schooldag VO Beweegalliantie). ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

m.janssen@hva.nl

Mirka Janssen is lector van het lectoraat Bewegen in en om School (BioS) aan de HvA
Jay Kost is opleidingsdocent aan de ALO Amsterdam en projectleider meer bewegen in het vo bij het lectoraat BioS (HvA)
Kick Koenders is opleidingsdocent aan de ALO Amsterdam en projectleider meer bewegen in het po bij het lectoraat BioS (HvA)
Pim Schaatsenberg is opleidingsdocent aan de ALO Amsterdam en projectleider beter leren bewegen bij het lectoraat BioS (HvA)

Foto's

ALO Amsterdam en Anita Riemersma

Kernwoorden

Dynamische Schooldag, beweegrichtlijnen, bewegen in en om school