



mulier instituut



Evaluatie van The Daily Mile

Onderzoek naar de impact van het beweginitiatief

Vera Scholten en Dorine Collard

m.m.v. Corine van Ravenhorst

Inhoudsopgave

1. [Inleiding en theoretisch kader](#)
2. [Doelstelling](#)
3. [Methode](#)
4. [Resultaten Daily Mile-scholen](#)
 - [Algemeen](#)
 - [Bereik](#)
 - [Adoptie](#)
 - [Implementatie](#)
 - [Borging](#)
 - [Effecten](#)
 - [Gestopte scholen](#)
 - [Succesfactoren](#)
 - [Belemmeringen](#)
 - [Ondersteuningsbehoefte](#)
 - [Tips voor de uitvoering](#)
 - [Tips om scholen enthousiast te maken voor The Daily Mile](#)
5. [Resultaten leerlingen](#)
 - [Algemeen](#)
 - [Plezier in The Daily Mile](#)
6. [Conclusie](#)
7. [Aanbevelingen](#)



1. Inleiding en theoretisch kader

The Daily Mile is een Schots beweeginitiatief dat door Jongeren Op Gezond Gewicht in Nederland is geïntroduceerd. Het idee van The Daily Mile is dat alle kinderen van de klas dagelijks tijdens schooltijd vijftien minuten een rondje om de school (hard)lopen. Het doel dat hiermee wordt beoogd, is dat kinderen dagelijks vijftien minuten meer bewegen en daarmee fitter worden.

Om uitspraken te doen over de impact van The Daily Mile, is in dit onderzoek gebruikgemaakt van het RE-AIM model (Glasgow et al., 1999; zie figuur 1).

Verondersteld wordt dat een aanpak alleen een impact kan hebben als de doelgroep wordt bereikt (*reach*), als de aanpak door schoolleiders/docenten wordt geadopteerd (*adoption*), als de aanpak wordt geïmplementeerd zoals bedoeld (*implementation*), en als de aanpak wordt geborgd (*maintenance*). Tot slot heeft de aanpak alleen een positieve impact als blijkt dat de aanpak leidt tot de gestelde doelen (*effectiveness*). Als één van de elementen van het RE-AIM model niet wordt bereikt, zal de impact op gezondheid niet of slechts ten dele worden behaald.

De effectiviteit van The Daily Mile is nog niet aangetoond, maar er is wel anekdotisch bewijs. Docenten rapporteren een betere fitheid, concentratie, zelfvertrouwen en minder overgewicht. Een pilotstudie toont effecten van The Daily Mile aan op fitheid, zelfvertrouwen en focus in de klas (McKenzie et al., 2016). Momenteel wordt in Schotland een uitgebreid onderzoek gedaan naar de effectiviteit van The Daily Mile.

Figuur 1 RE-AIM model



Glasgow, R.E., Vogt, T., & Boles, S.M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: the RE-AIM framework. *American Journal of Public Health*.

McKenzie, J., Bektasoglu, F. & Scott-Bayfield, A. (2016). Coppermile: implementing a daily exercise programme at coppermill primary school. London: London Playing Fields Foundation.

2. Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de elementen van het RE-AIM model (het bereik, de mate van bereidheid om de aanpak uit te voeren (adoptie), de mate van implementatie, de mate van borging en indicaties van effectiviteit van The Daily Mile.

De onderzoeksvragen die met dit onderzoek worden beantwoord, zijn:

1. Wat is het bereik (leerlingen) van The Daily Mile?
2. In welke mate zijn docenten bereid The Daily Mile uit te voeren (adoptereren)?
3. Wat zijn de succes- en faalfactoren bij het implementeren van The Daily Mile?
4. In welke mate wordt The Daily Mile geborgd?
5. Wat zijn de ervaren voordelen van The Daily Mile volgens docenten?
6. Wat zijn de ervaringen van leerlingen met The Daily Mile?



3. Methode

Vragenlijsten en interviews bij Daily Mile-scholen

Om meer zicht te krijgen op de mate waarin The Daily Mile op basisscholen wordt geadopteerd, de succes- en faalfactoren bij implementatie van het initiatief en de mate waarin The Daily Mile wordt geborgd, is een online vragenlijst verspreid onder medewerkers van alle 120 scholen die zich op 14 maart 2017 op de website van The Daily Mile hebben aangemeld. De vragenlijst is ingevuld door 53 scholen (respons 44%).

Bij een selectie van scholen die The Daily Mile uitvoeren (n=10) zijn aanvullend telefonische interviews gehouden om meer kwalitatieve informatie te verzamelen over vooral de succesfactoren en belemmeringen bij implementatie en de behoefte aan ondersteuning bij het uitvoeren van het initiatief. Er is gesproken met drie docenten van scholen die met The Daily Mile zijn gestopt en met zeven docenten die The Daily Mile nog steeds frequent uitvoeren.

Vragenlijsten onder leerlingen

Om de ervaringen van de leerlingen met The Daily Mile in kaart te brengen, is op vier basisscholen die The Daily Mile uitvoeren een korte vragenlijst bij de leerlingen (groep 6, 7 en 8) afgenomen. Na afloop ontvingen de leerlingen als bedankje een opvouwbaar bidon. In totaal zijn gegevens verzameld van 187 leerlingen die aan The Daily Mile hebben meegedaan.



Resultaten

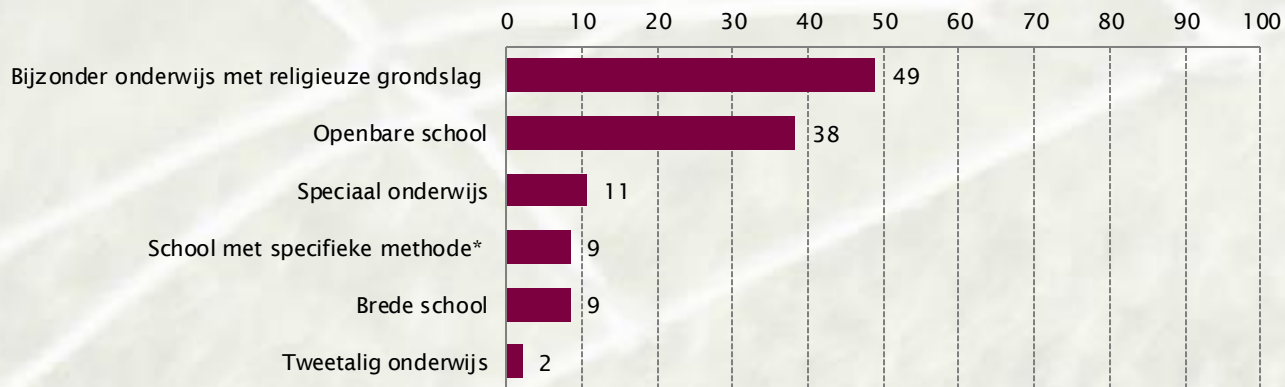
Vragenlijsten bij Daily Mile-scholen



Achtergrondkenmerken (1)

- Op basis van de vragenlijst blijkt dat The Daily Mile vooral wordt ingezet op scholen in het basisonderwijs (90%), en in mindere mate in het voorgezet onderwijs (8%) en speciaal onderwijs (2%).
- Onder de scholen die The Daily Mile uitvoeren, bevinden zich voornamelijk scholen met een religieuze grondslag (zoals katholiek of protestants) en openbare scholen (zie figuur 2).
- De vragenlijsten zijn vooral ingevuld door groepsleerkrachten (66%) en daarnaast ook door de directie van scholen (21%).
- Van de 53 scholen bevindt de helft zich in een JOGG-gemeente. We zien geen significante verschillen in resultaten tussen scholen in JOGG-gemeenten en in niet-JOGG gemeenten.

Figuur 2 Kenmerken van de scholen uit het basisonderwijs (in procenten; n=48; meerdere antwoorden mogelijk)

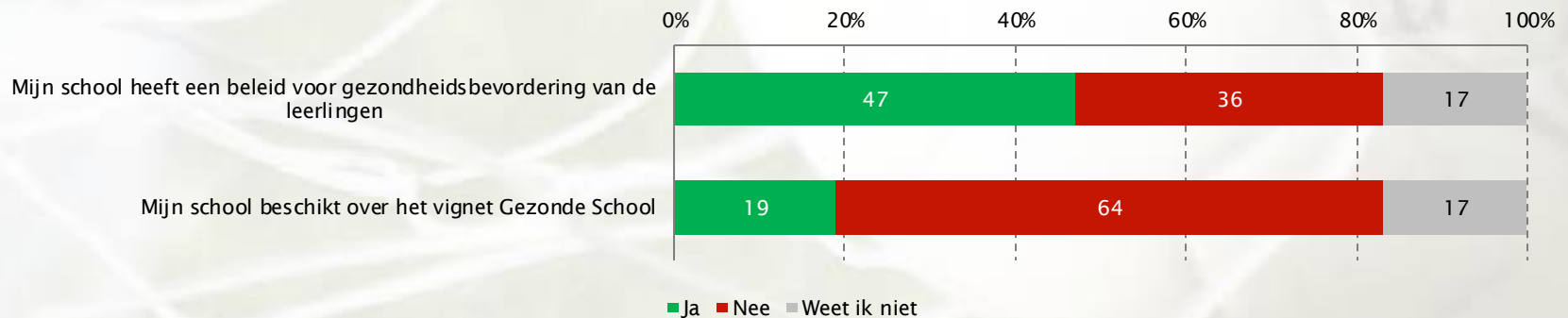


*Scholen met een specifieke methode zijn bijvoorbeeld montessorischolen of vrije scholen.



Achtergrondkenmerken (2)

Figuur 3 Beleid voor gezondheidsbevordering en bezit van Gezonde Schoolvignetten (in procenten; n=53)



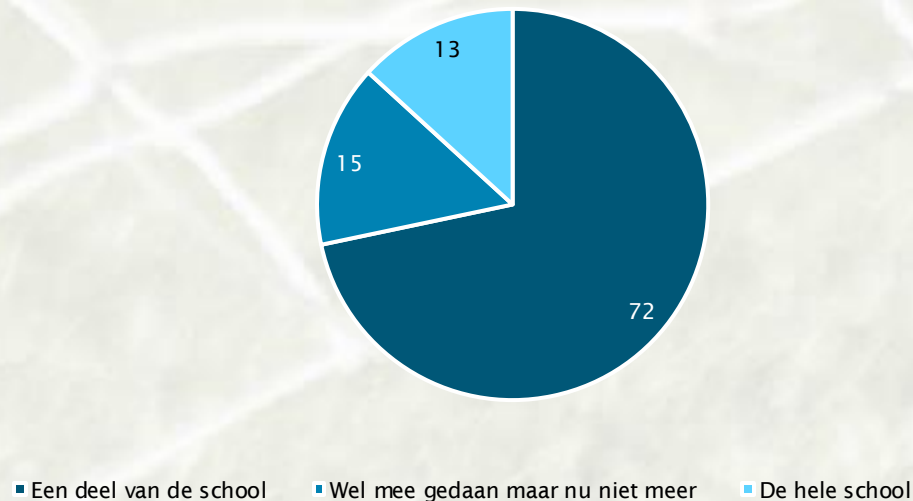
- Het merendeel van de scholen dat The Daily Mile uitvoert, heeft een beleid voor gezondheidsbevordering (47%; zie figuur 3).
- Een deel van de Daily Mile-scholen heeft geen beleid voor gezondheidsbevordering (36%).
 - De resultaten geven een indicatie dat Daily Mile-scholen in JOGG-gemeenten iets vaker een beleid voor gezondheidsbevordering hebben dan Daily Mile-scholen in niet JOGG-gemeenten, maar dit verschil is niet significant.
- Eén op de vijf scholen waar The Daily Mile wordt uitgevoerd, beschikt over een Gezonde Schoolvignet (zie figuur 3). Dit komt vrijwel overeen met de landelijke cijfers voor basisscholen (15%*).
 - De resultaten indiceren dat scholen in JOGG-gemeenten iets vaker over een Gezonde Schoolvignet beschikken dan scholen in niet JOGG-gemeenten, maar dit verschil is niet significant.
- Vignetten waarover Daily Mile-scholen het vaakst beschikken, zijn voeding en bewegen en sport.

* Dit is berekend door het aantal gezonde basisscholen uit 2016 (946; bron website [Mijngezondeschool](#)) te delen door het totaal aantal basisscholen (6347; bron [website onderwijscijfers](#)) in Nederland.

4. Resultaten Daily Mile-scholen – algemeen

- Medewerkers van scholen waar The Daily Mile wordt uitgevoerd, beoordelen The Daily Mile gemiddeld met een 7,5.
- De meeste respondenten voeren zelf The Daily Mile uit (77%). Dit zijn vooral groepsdocenten.
- De directies van scholen geven aan dat zij vooral inzetten op het stimuleren van The Daily Mile op de school en minder op de uitvoering.
- Bij 72 procent van de scholen doet een deel van de school mee aan het beweeginitiatief. Bij 13 procent van de scholen doet de hele school mee (zie figuur 4).
- 15 procent van de scholen is (tijdelijk) gestopt met het uitvoeren van The Daily Mile. Voor meer informatie over deze scholen, zie sheet 16.

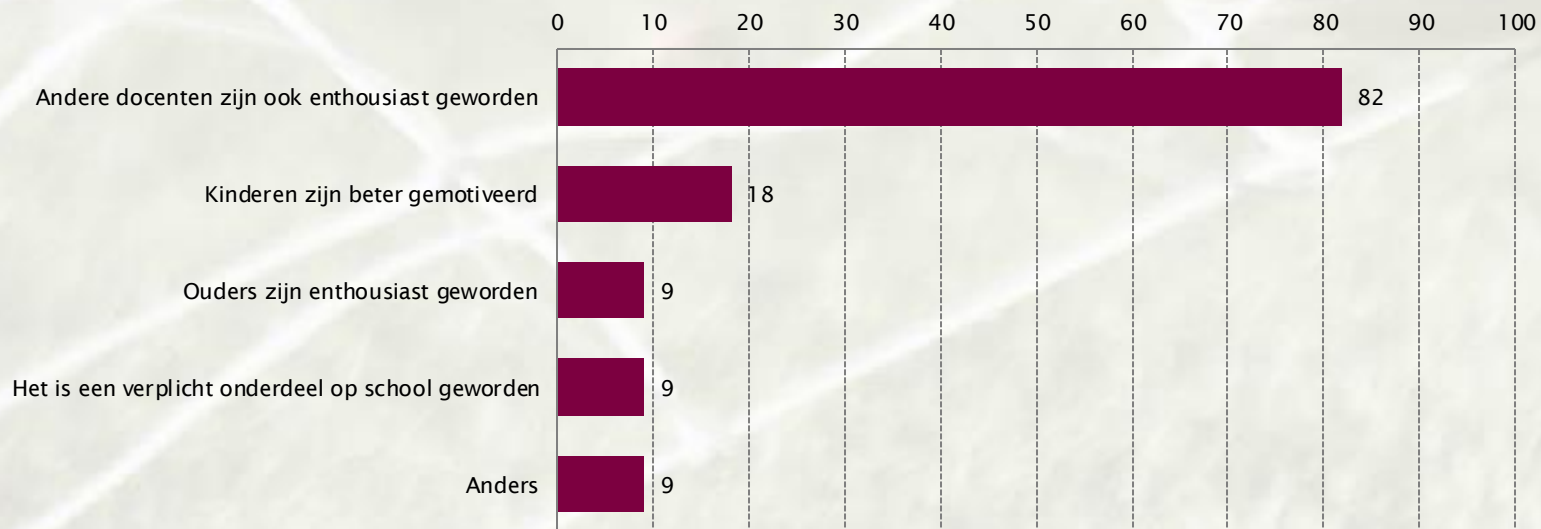
Figuur 4 Mate waarin de school The Daily Mile uitvoert (in procenten; n=53)



Bereik*

- Op de 45 Daily Mile-scholen die The Daily Mile frequent uitvoeren, worden in totaal 1757 leerlingen bereikt die (dagelijks) met The Daily Mile meelopen.
- Het aantal kinderen dat meedoet aan The Daily Mile is bij de meeste scholen sinds The Daily Mile wordt uitgevoerd, gelijk gebleven (71%) of toegenomen (24%).
- Volgens respondenten is het aantal leerlingen dat meedoet meestal toegenomen doordat andere docenten ook over The Daily Mile enthousiast zijn geworden (zie figuur 5).

Figuur 5 Redenen waarom het aantal kinderen dat meedoet aan The Daily Mile, is toegenomen (in procenten; n=11; meerdere antwoorden mogelijk)

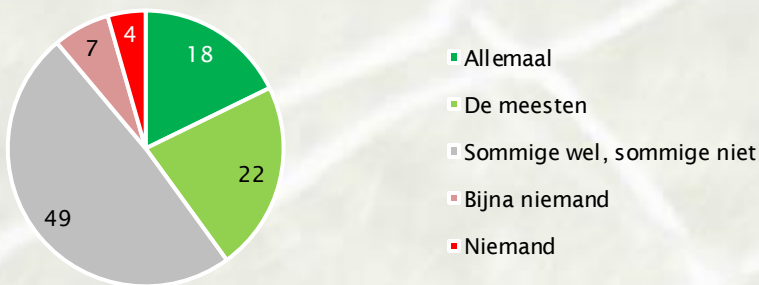


* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)

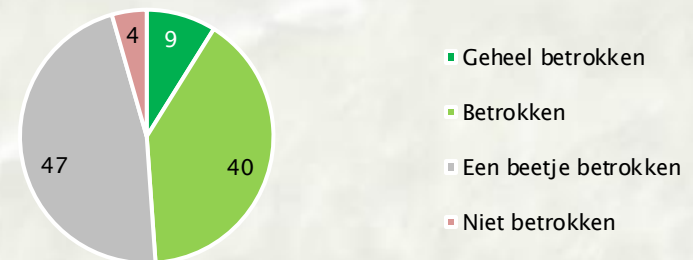
Adoptie onder docenten*

- De meeste docenten zijn (zeer) positief over The Daily Mile (71%). Slechts enkelen zijn negatief (5%).
- Het merendeel van de respondenten (87%) is van mening dat docenten op hun school (ruim) voldoende kennis en vaardigheden bezitten om The Daily Mile uit te voeren.
- De helft van de respondenten geeft aan dat de bereidheid van docenten om The Daily Mile uit te voeren van docent tot docent verschilt. Sommige docenten zijn wel en sommige docenten zijn niet bereid om met de klas aan het beweeginitiatief mee te doen (zie figuur 6).
- 49 procent van de respondenten geeft aan dat docenten zich betrokken voelen bij The Daily Mile. De andere docenten voelen zich een beetje of niet betrokken (zie figuur 7).

Figuur 6 Mate waarin docenten op school bereid zijn om The Daily Mile uit te voeren in de klas (in procenten; n=45)



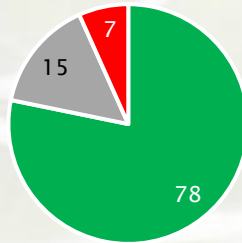
Figuur 7 Mate waarin docenten op school zich betrokken voelen bij The Daily Mile (in procenten; n=45)



* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)

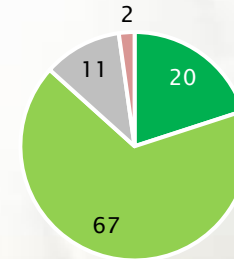
Adoptie onder ouders en leerlingen*

Figuur 8 Reacties van ouders op The Daily Mile (in procenten; n=45)



■ Positief ■ Neutraal ■ Geen

Figuur 9 Ervaring van leerlingen met The Daily Mile (in procenten; n=45)



■ Heel positief ■ Positief ■ Neutraal ■ Negatief

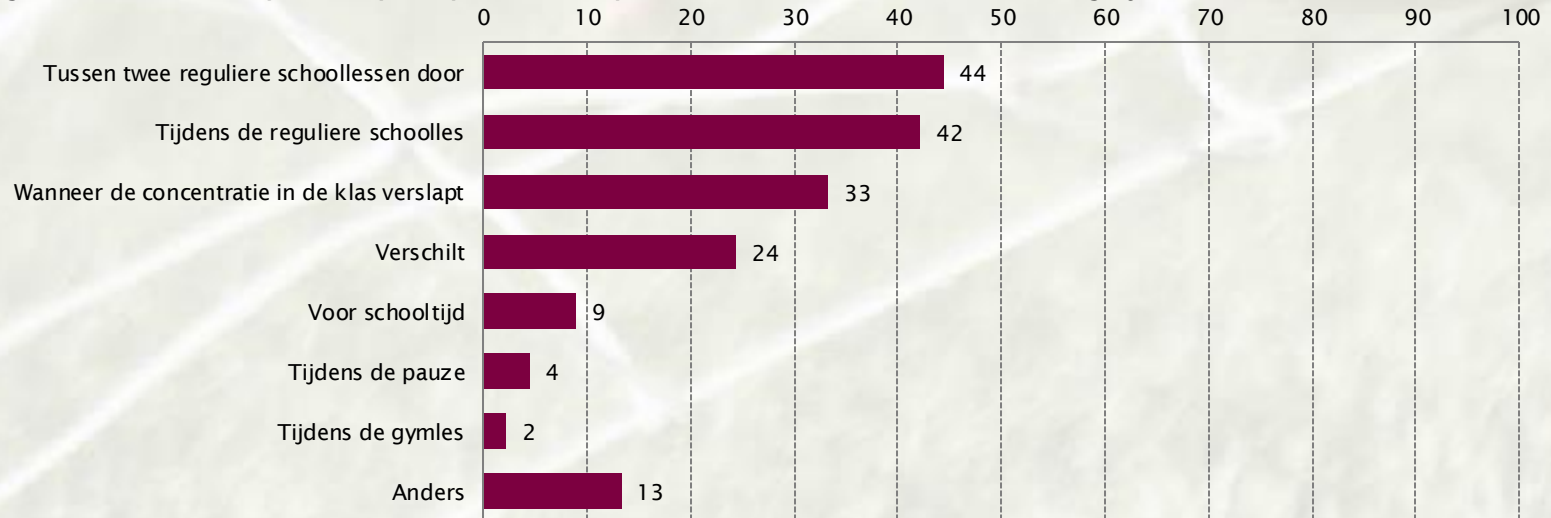
- 78 procent van de respondenten die The Daily Mile op hun school uitvoert, krijgt van ouders vooral positieve reacties over The Daily Mile (zie figuur 8).
- Volgens de docenten en directie van de scholen zijn ook de ervaringen van leerlingen met The Daily Mile overwegend positief (zie figuur 9).
- De meeste leerlingen zijn bereid om aan The Daily Mile mee te doen.
- Op 77 procent van de Daily Mile-scholen zijn (bijna) alle leerlingen bereid om mee te doen en bij 18 procent zijn sommige leerlingen wel en sommige leerlingen niet bereid om mee te doen (niet in figuur).
- Leerlingen die niet bereid zijn om mee te doen, hebben volgens docenten een gebrek aan motivatie (saai, geen zin, slechte conditie, nat of koud weer).

* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)

Implementatie* (1)

- The Daily Mile wordt vooral uitgevoerd in de bovenbouw van het basisonderwijs (groep 6 t/m 8), in mindere mate in groep 3 t/m 5 en zelden in groep 1 en 2.
 - Vaak is dit afhankelijk van het enthousiasme/initiatief van de leerkracht.
- Gemiddeld lopen de leerlingen drie keer per week The Daily Mile.
- Sommige scholen blijken recent gestart met het rennen van The Daily Mile. Andere scholen voeren The Daily Mile al een jaar uit. Gemiddeld genomen doen de scholen zes maanden mee.
- The Daily Mile wordt voornamelijk uitgevoerd tussen twee schoollessen, tijdens de schoolles, of wanneer de concentratie van de leerlingen verslapt (zie figuur 10).
- De helft van de scholen (49%) voert The Daily Mile uit op een vast tijdstip op de dag. Deze scholen doen dat meestal in de ochtend, voor 10:00 uur (59%) of tussen 10:00 en 12:00 uur (27%).

Figuur 10 Moment waarop The Daily Mile plaatsvindt (in procenten; n=45; meerdere antwoorden mogelijk)

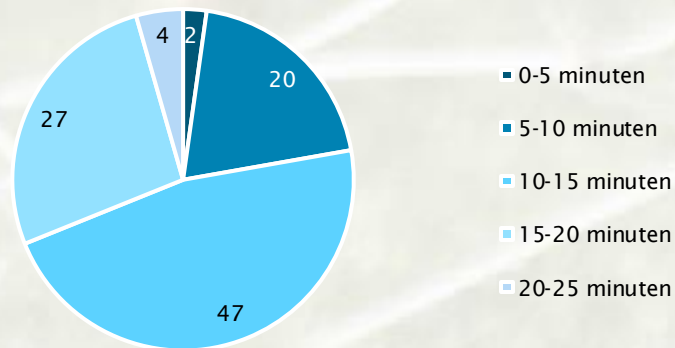


* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)

Implementatie* (2)

- The Daily Mile wordt voornamelijk begeleid door (groeps)leerkrachten (89%).
- Tijdens de uitvoering loopt de begeleiding over het algemeen ook met The Daily Mile mee (67% doet dit meestal tot altijd).
- De helft van de scholen (47%) geeft aan dat zij gemiddeld 10 tot 15 minuten bezig zijn met The Daily Mile (zie figuur 11).
- Een deel van de respondenten geeft aan dat de kinderen een bepaalde afstand lopen (42%), andere scholen laten de leerlingen gedurende een bepaalde tijd rondjes rennen (40%).

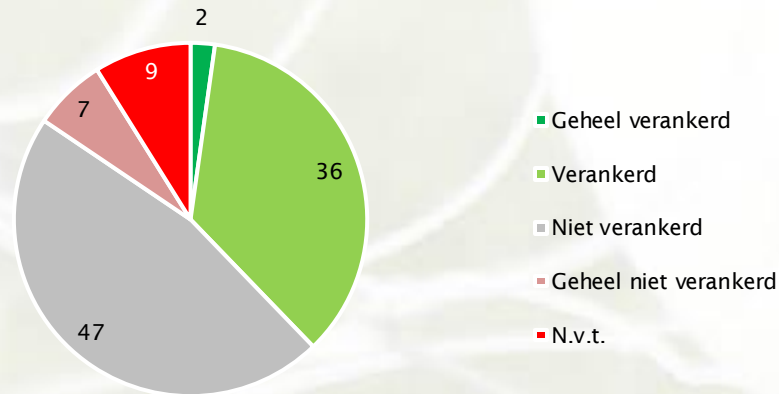
Figuur 11 Aantal minuten dat groepen of klassen gemiddeld per keer bezig zijn met The Daily Mile (in procenten; n=45)



* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)

Borging*

Figuur 12 Mate van verankering van The Daily Mile in de werkwijze van de school (in procenten; n=45)



- De mate waarin respondenten verwachten The Daily Mile voort te zetten verschilt. 60 procent verwacht in de komende vijf maanden te stoppen en de overige 40 procent verwacht een half jaar of langer met het beweeginitiatief door te gaan.
- 47 procent van de scholen heeft The Daily Mile niet verankerd in de werkwijze van de school (zie figuur 12). Dat kan mogelijk worden verklaard doordat vaak niet alle groepen binnen de school aan The Daily Mile meedoen.
- Bij 16 procent van de respondenten is The Daily Mile ook werkelijk in het beleid ingebed.
- Over het algemeen is het draagvlak binnen de school om The Daily Mile uit te voeren voldoende. Volgens 71 procent van de respondenten is er binnen de school (veel) draagvlak.
- Resultaten laten zien dat het voor de borging van The Daily Mile vooral belangrijk is dat het beweeginitiatief in het schoolbeleid wordt opgenomen (56%) en dat mensen enthousiast zijn over het initiatief (56%). Ook bewijs van de effecten van The Daily Mile (51%), draagvlak onder leerlingen (49%) en draagvlak onder de schoolleiding (41%) kunnen volgens respondenten aan de borging bijdragen.

* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)

Effecten*

Bijna alle respondenten zien bij leerlingen effecten van The Daily Mile op één of meer gebieden. Voornamelijk effecten op fysiek en sociaal gebied worden benoemd. De meest genoemde effecten zijn:

Effecten op fysiek gebied (84%)

- Docenten zien op fysiek gebied vooral dat leerlingen meer energie hebben (84%) en fitter zijn (81%).
- Daarnaast zien docenten dat leerlingen ook gezonder worden (30%).

Effecten op sociaal gebied (60%)

- Op sociaal gebied loopt volgens docenten de samenwerking makkelijker (90%).
- Ook worden verschillen tussen kinderen volgens docenten makkelijker overbrugd (25%).

Effecten op persoonlijk gebied (40%)

- Docenten merken op persoonlijk gebied dat leerlingen enthousiaster (67%) en rustiger zijn (60%).
- Ook zien docenten dat de zelfbeheersing van leerlingen is toegenomen (27%).

Effecten op emotioneel gebied (36%)

- Op emotioneel gebied merken docenten met name dat het stressniveau van leerlingen lager is (86%).
- Docenten zien ook een positieve ontwikkeling in het zelfvertrouwen van leerlingen (43%).

Effecten op intellectueel gebied (20%)

- Volgens docenten is de concentratie bij leerlingen verbeterd (41%).
- Docenten merken ook dat leerlingen in de les beter opletten (27%).

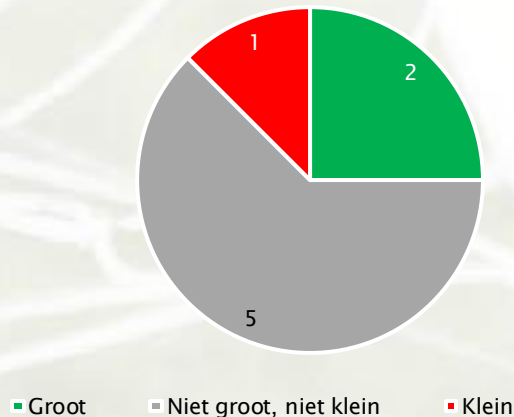
Op de vraag wat The Daily Mile voor de school oplevert, antwoorden docenten dat scholen met het beweeginitiatief aan de gezondheid van leerlingen kunnen werken (93%) en dat zij verwachten dat The Daily Mile positief werkt op de leerprestaties van kinderen (71%). Daarnaast denken respondenten ook dat het beweeginitiatief positief is voor het imago van de school (49%).

* Resultaten hebben betrekking op de scholen die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=45)



Ervaring van scholen die gestopt zijn met The Daily Mile*

Figuur 13 Grootte van de kans dat de school weer gaat beginnen met The Daily Mile (in aantallen; n=8)



Van de 53 respondenten die de vragenlijst hebben ingevuld, zijn acht scholen met The Daily Mile gestopt. De scholen hebben het beweeginitiatief gemiddeld vier maanden geprobeerd.

- Eén school geeft aan dat de kans klein is dat The Daily Mile weer wordt ingevoerd (zie figuur 13).
- Bij zes scholen is het nog onduidelijk of de school het beweeginitiatief weer gaat uitvoeren.
- Voornaamste redenen waarom de scholen zijn gestopt met The Daily Mile zijn:
 - Door drukte schiet The Daily Mile erbij in;
 - Het enthousiasme onder leerlingen neemt af.

Op het gebied van implementatie van The Daily Mile en schoolbeleid op het gebied van gezondheidsbevordering verschillen de scholen die gestopt zijn met The Daily Mile niet met scholen die The Daily Mile nog uitvoeren.

* Resultaten hebben betrekking op de scholen die gestopt zijn met The Daily Mile (n=8)



Resultaten

Interviews bij Daily Mile-scholen

Succesfactoren (1)

Uit zowel de resultaten vanuit interviews als vragenlijsten, identificeren we de volgende succesfactoren:

- **Gemotiveerde kinderen.** Als kinderen The Daily Mile leuk vinden en er enthousiast over zijn, motiveren zij de docent. Als de docent de kinderen moet motiveren, kost het veel energie om dat op lange termijn vol te houden.
- **Creativiteit van de docent.** Wanneer docenten variaties aanbrengen in de uitvoering, houdt dat The Daily Mile leuk. Het werkt ook bevorderend als kinderen mee kunnen denken over variaties. Zij hebben volgens docenten vaak leuke ideeën.

“Vervolgens kun je je creativiteit los laten op hoe je het telkens leuk kunt maken. Je kunt ook aan de kinderen vragen hoe je het leuker kunt maken. We hebben ook een keer gedaan dat ze dansend, fietsend of springtouwend The Daily Mile doen. Je hoeft niet per se hard te lopen, hoewel dat wel makkelijk, laagdrempelig en veilig is.”

- **Aanpassen aan weersomstandigheden.** Niet elke leerling houdt ervan om door de regen te rennen. Door rekening te houden met het weer en The Daily Mile in te zetten wanneer het droog is, is het weer geen belemmering.
- **Positief effect op de bewegingsonrust.** Vrijwel alle docenten merken dat The Daily Mile een positief effect heeft op de bewegingsonrust van leerlingen. Dat motiveert hen om ermee door te gaan. Er wordt aangegeven dat het effect bij een onrustige klas groter is.

“Je merkt dat bij drukkere groepen wat meer rust was dankzij The Daily Mile. Vooral op vrijdag, aan het eind van de week werkt het goed. Dit jaar heb ik een vrij rustige groep, dan heb je er minder profijt van omdat ze toch al minder bewegingsonrust hadden.”



Succesfactoren (2)

- **Tijdstip van inzet.** The Daily Mile wordt op verschillende tijdstippen ingezet. Volgens docenten werkt het goed om The Daily Mile te rennen tussen twee (cognitieve) vakken door en/of wanneer de aandacht verslapt, zodat er even een onderbreking is en de leerlingen daarna weer geconcentreerd verder kunnen werken.
- **Het opstellen van doelen.** Een doel stellen zoals meedoen aan een lokaal evenement werkt stimulerend. Kinderen hebben dan iets om naartoe te werken.

“Ik stel doelen met de kinderen op. Ik merk dat ze allemaal progressie boeken en dat werkt heel aanstekelijk voor ieder kind, ook voor het meisje achteraan. Ze kan het langer volhouden en daarmee krijg ik lachende gezichten. Ik krijg er energie van, van de blijheid van kinderen.”

- **Inzicht in prestaties.** Het werkt ook motiverend om de (individuele of klassikale) prestaties bij te houden, bijvoorbeeld in een tabel of grafiek. Om leerlingen te motiveren, kunnen ze na het behalen van een doel een certificaat of vrijkaartje voor een zwembad in de buurt krijgen.
- **Vrijheid bij de uitvoering.** Als docenten vrij zijn om The Daily Mile naar eigen inzicht in te zetten, kunnen ze het beweeginitiatief uitvoeren wanneer daar behoefte aan is.

“Je moet het niet opleggen bij andere leerkrachten, maar ze kennis laten maken met The Daily Mile en de vrijheid geven om het op hun eigen manier in te zetten.”



Succesfactoren (3)

- **Het betrekken van ouders.** Leerlingen kunnen via hun ouders worden gestimuleerd en gemotiveerd. Het werkt stimulerend als draagvlak onder ouders wordt gecreëerd en als vervolgens via de ouders de leerlingen worden gestimuleerd.

“Sommige kinderen zijn niet vooruit te branden. Het is best moeilijk om die te enthousiasmeren. Maar zodra je de ouders erbij betrekt, gaat dat vaak wel beter. Als de leerling minder enthousiast is, dan hebben de ouders het thuis even met het kind erover en dan is dat weer goed. Sowieso zijn ouders erg enthousiast.”

- **Mogelijkheid om zelf mee te lopen.** Veel docenten ervaren de mogelijkheid om zelf mee te kunnen lopen als succesfactor, omdat ze dan toezicht kunnen houden op wat de leerlingen doen. Als kinderen alleen worden gelaten, gaan sommige leerlingen bijvoorbeeld bij mensen de tuin in of bellen ze bij huizen aan.



Belemmeringen (1)

De volgende belemmeringen worden geïdentificeerd op basis van de interviews en vragenlijsten:

- **Belemmeringen in de fysieke omgeving, zoals:**
 - Geen veilige omgeving.
 - Bij regen worden velden nat en glad en komt veel modder mee naar binnen. Schoenen wisselen is een optie, maar kost extra tijd.
 - Niet alle ouders vinden het verantwoord dat kinderen bij regen The Daily Mile lopen.
- **Gebrek aan motivatie bij leerlingen.** Het werkt demotiverend op leerkrachten als leerlingen hun motivatie verliezen. Dit zijn vaak leerlingen met een minder goede conditie. Zij kunnen door een gebrek aan variatie hun motivatie verliezen.
- **De drukte op scholen.** The Daily Mile kost tijd, vooral als leerlingen om willen kleden (wat prettig is als leerlingen hard rennen en in de bovenbouw zitten). Tijdens drukke periodes blijft te weinig tijd over voor The Daily Mile.

“Door de drukte zakte het lopen van The Daily Mile 3 tot 4 keer per week weg. Eerst deed de school mee vanaf groep 4, maar er gingen steeds minder groepen lopen en uiteindelijk bleef ik in mijn eentje over. Op een gegeven moment overkomt de drukte van de lessen je en is het soms lastig om er 5 tot 10 minuten tussenuit te gaan.”

- **Verminderde lestijd.** De onderwijsinspectie verwacht een bepaald aantal uur effectieve lestijd per week. Door The Daily Mile blijft minder effectieve lestijd over, waardoor het minder aantrekkelijk wordt om The Daily Mile te gaan lopen.



Belemmeringen (2)

- **Niet de mogelijkheid hebben mee te kunnen doen.** Als docenten zelf niet mee kunnen rennen, hebben ze minder grip op de leerlingen. Sommige docenten kunnen niet (meer) mee rennen vanwege hun eigen gezondheid en zien dat als een belemmering. Zij hebben dan meer moeite om leerlingen te motiveren.

“Met het groepje dat minder fit was, gingen we elke keer proberen een stukje verder te rennen. Maar toen zeiden de fysiotherapeut en cardioloog dat het niet verstandig is om met de medicijnen te rennen, dus toen moest ik stoppen. Maar ik merkte dat als ik niet mee rende, een aantal kinderen ook niet meer wilden en bij mij bleven hangen. Ik kreeg ze niet gemotiveerd om mee te rennen.”

- **Verdelen van aandacht.** Docenten vinden het lastig om hun aandacht te verdelen over fanatieke en minder fanatieke leerlingen. Ze willen juist de minder fanatieke leerlingen motiveren, maar dat kost meer energie.
- **Gebrek aan begeleiding.** Zonder begeleiders is het lastig om een afwisselend parcours te rennen en komen docenten snel uit op hetzelfde rondje.



Ondersteuningsbehoefte

Daily Mile Nederland heeft een eigen website met informatie over en tips voor de uitvoering van het beweeginitiatief. Ook worden Daily Mile-scholen via een nieuwsbrief op de hoogte gehouden van nieuws en de laatste ontwikkelingen.

Tijdens de interviews geven docenten aan de website van Daily Mile Nederland niet altijd te gebruiken.

- Docenten vinden de informatie over The Daily Mile, de ideeën en de ervaringen van docenten en leerlingen nuttig.
- Docenten geven de volgende aanvullingen voor de website:
 - Praktische hulpmiddelen die ze kunnen uitprinten en gebruiken zoals een loopschema (voor kinderen met een gemiddelde en minder goede conditie), een stappenteller (of kilometerteller) waarbij scholen hun prestaties bij kunnen houden, opdrachten, een scoreformulier, grafieken, een informatiebrief voor de ouders en een tekst voor in een nieuwsbrief.
 - Ook kan informatie worden gegeven over marathonlopers en beroemde atleten (rolmodellen).
 - Een platform waarop docenten ervaringen en ideeën uit kunnen wisselen.

Docenten geven ook aan op andere wijzen bij The Daily Mile te kunnen worden ondersteund:

- Door draagvlak binnen beleid en praktijk voor The Daily Mile te vergroten en men ervan te overtuigen dat het beweeginitiatief kan worden gezien als (vergroting van) effectieve leertijd.
- Door informatie over lokale hardloopevenementen te verspreiden zodat docenten weten wanneer die zijn en zij daarvoor kunnen trainen. Met behulp van die informatie kunnen zij doelen stellen.
- Door scholen aan sportverenigingen te verbinden (atletiek- of hardloopverenigingen). Docenten ontvangen graag tips hoe scholen en verenigingen elkaar op kunnen zoeken. Verenigingen kunnen clinics geven die voor variatie en verbetering van techniek zorgen. In ruil daarvoor kunnen verenigingen nieuwe leden werven.
- Door docenten tips te geven hoe zij andere docenten kunnen enthousiasmeren.



Tips voor de uitvoering (1)

In zowel de vragenlijsten als interviews geven docenten tips voor de uitvoering van The Daily Mile:

- **Duidelijke instructies.** Geef van tevoren duidelijke instructies. Dan gaat het efficiënt en weten kinderen wat ze kunnen verwachten. Ook kunnen de kinderen alvast een opdracht krijgen om aan te werken als ze na The Daily Mile weer in de klas terugkomen.
- **Zorg voor variatie tijdens het uitvoeren van The Daily Mile.** Ideeën van docenten voor variatie zijn:
 - Cognitieve spelletjes tijdens het rennen zoals tafels, provincies of kenmerken van landen oefenen. Leerlingen kunnen hierin meedenken.
 - Variatie in route, door bijvoorbeeld een ander rondje te lopen, een uitdagend parcours over klimrekken te kiezen of door kinderen een ketting te laten maken en obstakels te laten trotseren. Ook hierin kunnen leerlingen meedenken.
 - Leerlingen die goed hun best doen, kunnen een gadget krijgen zoals een oranje hesje. Bij demotivatie moeten ze hem weer inleveren. Dit stimuleert de leerlingen om hun best te doen.
 - Leerlingen kunnen muziek afspelen op hun telefoon of een *activity tracker* aanzetten.
- **Ervaringen en successen uitwisselen met andere scholen.** Een school die wil beginnen, kan bij een andere school meekijken om te zien hoe (makkelijk) het gaat.
- **Het gaat niet om winnen.** Benadruk dat het niet gaat om winnen, maar om het verbeteren van iemands eigen prestaties. Laat leerlingen ook ervaren (bijhouden) wat het doet met hun conditie door prestaties met een stopwatch bij te houden en weer te geven in grafieken of tabellen. Persoonlijke groei zichtbaar maken motiveert.
- **Stel doelen op.** Stel met leerlingen samen (individuele en/of klassikale) doelen op, zodat ze ergens naartoe kunnen werken. Als die doelen worden behaald, kunnen leerlingen worden beloond (bijvoorbeeld met een certificaat of vrijkaartje voor het zwembad). Toewerken naar een sponsoractie of hardloopwedstrijd is ook een optie.



Tips voor de uitvoering (2)

- **Inspireer en enthousiasmeer leerlingen en docenten.** Leg aan leerlingen en andere docenten uit waarom het belangrijk is om mee te doen aan The Daily Mile. Er kan bijvoorbeeld worden uitgelegd dat sedentair gedrag toeneemt en niet goed is voor de gezondheid, maar dat het juist gezond is om dagelijks minimaal een uur te bewegen.
- **Betrek ouders.** Als leerlingen moeilijk te motiveren zijn, probeer dat dan via ouders te doen. De ervaring leert dat ouders vaak positief zijn over het beweeginitiatief.
- **Betrek sportverenigingen.** Zoek contact met lokale sportverenigingen (atletiek- of hardloopvereniging). Zij kunnen uitleg en clinics geven. Dit zorgt voor variatie en aandacht voor techniek. In ruil daarvoor kunnen zij weer leden terugkrijgen.
- **Houd rekening met de weersomstandigheden.** Als het (slechte) weer demotiverend werkt op de leerlingen, kan The Daily Mile worden ingezet wanneer het droog is. The Daily Mile kan ook alleen in de lente en zomer worden uitgevoerd, waarna een winterstop kan worden ingelast.
- **Denk na over het afspreken van een tijdstip.** Door voor The Daily Mile geen tijdstip met de leerlingen af te spreken, kan het worden ingezet wanneer de aandacht verslapt.



Tips om scholen enthousiast te maken voor The Daily Mile

Tijdens de interviews geven docenten tips om andere scholen, die nog niet meedoen aan The Daily Mile, bij het beweeginitiatief te betrekken:

- **Sluit aan bij andere initiatieven.** Dat kan door aan te sluiten bij Jongeren Op Gezond Gewicht of bij de Gezonde Schoolaanpak en het beweeginitiatief op te nemen in de doelstellingen daarvan.
- **Betrek niet alleen het reguliere onderwijs, maar ook het speciaal onderwijs.** Juist in het speciaal onderwijs zitten kinderen met veel bewegingsonrust.
- **Vergroot de bekendheid van The Daily Mile.** Bereidheid en betrokkenheid bij The Daily Mile kunnen worden vergroot door de bekendheid te vergroten. Dat kan door:
 - Het organiseren van een landelijke dag voor The Daily Mile. Leerlingen kunnen trainen voor een dergelijk landelijk evenement of een wedstrijd;
 - Media-aandacht via tijdschriften voor scholen (Jeugd in School en Wereld of Praxisbulletin) of via televisie (Nieuwsbegrip, het TV Weekjournaal en het Jeugdjournaal). Op de laatste manier worden naast docenten ook de leerlingen enthousiast;
 - Aandacht voor The Daily Mile op beurzen zoals de Nederlandse Onderwijs Tentoonstelling;
 - Aandacht via landelijke media zoals De Wereld Draait Door (Daily Mile-ambassadeur Erben Wennemars zou wat over The Daily Mile kunnen vertellen);
 - Flyers verspreiden onder basisscholen en sportzaken;
 - Via buurtsportcoaches of vakleerkrachten (beroepsvereniging, vakblad);
 - Via aangestelde ambassadeurs of vertegenwoordigers in de vorm van leraren.



Resultaten

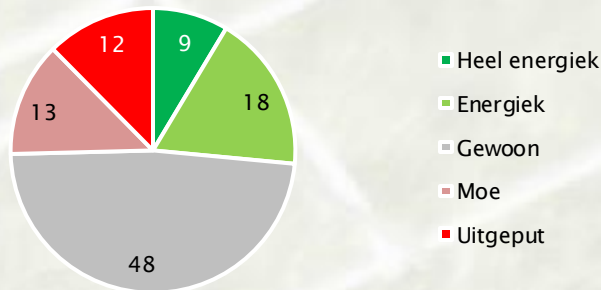
Vragenlijsten bij leerlingen van Daily Mile-scholen



5. Resultaten leerlingen – algemeen (1)*

- De 187 vragenlijsten zijn door evenveel jongens als meisjes ingevuld. Hun gemiddelde leeftijd is 11 jaar.
- Bij het uitvoeren van The Daily Mile rennen de meeste leerlingen rustig (50%). De overige leerlingen wandelen (23%), rennen hard (10%) of wisselen van tempo.
 - Meisjes wandelen tijdens The Daily Mile vaker dan jongens.
- Na het uitvoeren van The Daily Mile voelen leerlingen zich meestal ‘gewoon’ (48%) of energiek (18%; zie figuur 14). In mindere mate zijn kinderen na The Daily Mile moe, uitgeput of juist heel energiek.
- Van de leerlingen wil een derde The Daily Mile dagelijks lopen en 47 procent wil dit juist niet dagelijks.
 - Jongens zouden vaker dagelijks The Daily Mile willen lopen dan meisjes.
 - Leerlingen die dagelijks The Daily Mile willen lopen, vinden het leuker om mee te doen aan The Daily Mile dan leerlingen die The Daily Mile niet dagelijks willen lopen.

Figuur 14 Hoe leerlingen zich voelen na het lopen van The Daily Mile procenten; n=187)

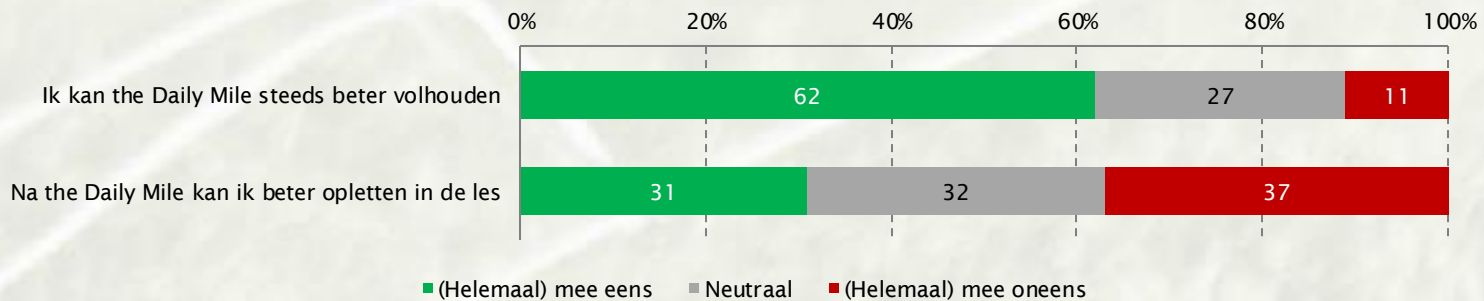


* Resultaten hebben betrekking op leerlingen van vier basisscholende die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=187)

Algemeen (2)*

- De meeste leerlingen (57%) kunnen het lopen van The Daily Mile goed volhouden. Slechts 12 procent geeft aan daar moeite mee te hebben.
 - 62 procent van de leerlingen is van mening dat ze The Daily Mile steeds beter kunnen volhouden (zie figuur 15).
- Een deel van de leerlingen (45%) voelt zich fitter door het lopen van The Daily Mile. 20 procent ervaart dit niet.
- Na het lopen van The Daily Mile geeft één op de drie leerlingen aan beter op te kunnen letten in de les (zie figuur 15).
 - Opvallend is dat leerlingen die het leuker vinden om The Daily Mile te lopen, vaker aangeven dat ze The Daily Mile goed en/of steeds beter kunnen volhouden, na het lopen beter in de klas kunnen opletten en zich na het lopen fitter voelen.

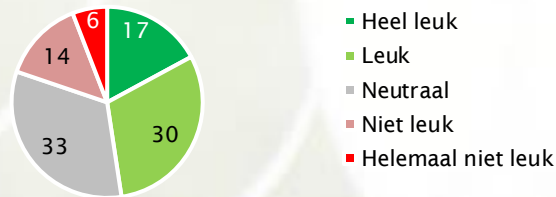
Figuur 15 Mate waarin leerlingen The Daily Mile op den duur kunnen volhouden en waarin ze op kunnen letten in de les (in procenten; n=187)



* Resultaten hebben betrekking op leerlingen van vier basisscholende die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=187)

Plezier in The Daily Mile*

Figuur 16 Mate waarin leerlingen plezier ervaren bij het meedoen aan The Daily Mile (in procenten; n=187)



- De meeste leerlingen vinden het leuk om mee te doen aan The Daily Mile en 20 procent vindt het niet leuk (zie figuur 16).
 - Leerlingen die wandelen tijdens The Daily Mile vinden het minder leuk om mee te doen aan The Daily Mile dan leerlingen die rustig of hard rennen.
 - Leerlingen die het (heel) leuk vinden om mee te doen aan The Daily Mile, hebben na het lopen meer energie dan de andere leerlingen die het minder leuk vinden.
- Het leukst aan The Daily Mile vinden leerlingen dat ze even mogen rennen, dat ze dat samen met andere leerlingen en buiten mogen doen.

“Het leukst vind ik dat je even lekker naar buiten mag en dan rennen.”

- Het minst leuk aan The Daily Mile vinden leerlingen het rennen op een hoger tempo en als er een opstopping ontstaat.

“Het minst leuk aan The Daily Mile vind ik dat iedereen langzaam loopt, dan kan je er niet langs.”

- Volgens leerlingen kan The Daily Mile nog leuker worden gemaakt door variatie aan te brengen. Dit kan door bijvoorbeeld muziek aan te zetten en een andere route te kiezen (over bijvoorbeeld hindernissen). Ook kunnen de snellere en langzamere groep worden gescheiden, zodat het minder druk wordt.

* Resultaten hebben betrekking op leerlingen van vier basisscholende die The Daily Mile nog steeds (frequent) uitvoeren. (n=187)

6. Conclusie (1)

In de conclusie beantwoorden we de onderzoeksvragen:

1. Wat is het bereik (leerlingen) van The Daily Mile?

- The Daily Mile wordt voornamelijk ingezet op basisscholen. Bijna nooit doet de hele school aan The Daily Mile mee.
- Met The Daily Mile worden op 45 scholen 1757 kinderen bereikt. Dit zijn 39 kinderen per school. Als alle basisscholen in Nederland mee zouden doen, zouden 247.815 kinderen worden bereikt.
- Over het algemeen neemt het aantal deelnemende kinderen toe of blijft het gelijk.

2. In welke mate zijn docenten bereid The Daily Mile uit te voeren (adopter)?

- Met betrekking tot adoptie bezitten docenten volgens eigen zeggen voldoende kennis en vaardigheden om The Daily Mile uit te voeren.
- De betrokkenheid bij en bereidheid om The Daily Mile uit te voeren, zijn in mindere mate aanwezig. Meestal is de opzet van The Daily Mile afhankelijk van een of enkele enthousiaste docenten.
- Volgens de docenten vinden de meeste leerlingen het leuk om mee te doen en zijn ouders enthousiast over het initiatief.

3. Wat zijn de succes- en faalfactoren bij het implementeren van The Daily Mile?

- Het idee van The Daily Mile is dat kinderen dagelijks één mijl (1,6 kilometer) rennen.
- De meeste scholen voeren The Daily Mile drie maal per week uit, met name alleen in de bovenbouw. Daarnaast loopt 47 procent van de scholen een bepaalde tijd in plaats van een bepaalde afstand. De meest leerlingen rennen rustig (50%) of wandelen (23%).
- Scholen zetten The Daily Mile in tussen twee schoollessen door en/of wanneer de concentratie verslapt. Zij implementeren het initiatief op de manier die het beste bij hun behoefte past.



Conclusie (2)

4. In welke mate wordt The Daily Mile geborgd?

- Het draagvlak voor The Daily Mile is op veel scholen voldoende.
- Het beweeginitiatief is echter vaak nog niet in werkwijze (54%) en het beleid van de school (84%) verankerd. Hierdoor is de borging van het beweeginitiatief afhankelijk van uitvoerders.

5. Wat zijn de ervaren voordelen van The Daily Mile volgens docenten?

- Docenten geven aan positieve effecten van The Daily Mile te zien, met name op fysiek (84%) en sociaal gebied (60%). Leerlingen hebben volgens docenten meer energie, zijn fitter en kunnen beter samenwerken,.
- Uit de gesprekken blijkt dat docenten The Daily Mile met name inzetten bij onrustige klassen zodat de bewegingsonrust afneemt en leerlingen geconcentreerder zijn.
- Om gezondheid te behouden of te verbeteren wordt kinderen geadviseerd 60 minuten matig/intensief te bewegen. The Daily Mile waarin 10-15 minuten wordt bewogen, is hier een fractie van.

6. Wat zijn de ervaringen van leerlingen met The Daily Mile?

- Bijna de helft van de leerlingen (47%) geeft aan dat ze het leuk vinden om mee te doen aan The Daily Mile. Docenten beoordelen The Daily Mile met een 7.5
- 45 procent van de leerlingen geeft aan dat zij zich na The Daily Mile fitter voelen. Een derde zegt na de beweegbreak in de klas beter te kunnen opletten.
- Het leukste aan The Daily Mile is, volgens leerlingen, dat ze naar buiten gaan om samen te rennen.
- Plezier tijdens The Daily Mile is voor leerlingen belangrijk. Om plezier in het lopen van The Daily Mile te behouden, is variatie essentieel.



7. Aanbevelingen (1)

- **Vergroot de bekendheid en het bereik van The Daily Mile onder scholen.** Op een deel van de scholen wordt The Daily Mile al uitgevoerd, maar andere scholen zouden ook deel kunnen nemen. Zij kunnen enthousiast worden gemaakt door de bekendheid van The Daily Mile te vergroten, via bijvoorbeeld tijdschriften, televisie, flyers of ambassadeurs. Door een landelijke evenement te organiseren (zoals een landelijke Daily Mile), worden ook leerlingen enthousiast gemaakt.
- **Promoot The Daily Mile ook in de onderbouw en in het speciaal onderwijs.** The Daily Mile wordt weinig ingezet bij de onderbouw en op scholen voor speciaal onderwijs. Uit de gesprekken blijkt dat juist op scholen voor speciaal onderwijs veel bewegingsonrust is.
- **Vergroot betrokkenheid en bereidheid om The Daily Mile uit te voeren.** Overtuig andere docenten van het nut van het initiatief. Nu wordt The Daily Mile op school nog te vaak geïnitieerd en uitgevoerd door een enkele enthousiaste docent.
- **Inspireer docenten en leerlingen met informatie, tips en hulpmiddelen.** Informatie over hardlopen en bekende atleten kunnen docenten in de klas delen. Tips over welke variaties mogelijk zijn en gebruiksklare hulpmiddelen zoals een hardloopschema, grafieken of informatiebrief, helpen docenten om The Daily Mile afwisselend te houden.
- **Stimuleer om The Daily Mile uit te voeren zoals bedoeld (5 dagen, 1,3 kilometer, matig/intensief).** Om fitheid te behouden of te verbeteren, is het belangrijk dagelijks matig/intensief te bewegen. Zet The Daily Mile hiervoor in.
- **Denk na over interactieve functies op de website.** Docenten zouden de website van The Daily Mile naast een bron voor informatie ook graag gebruiken om ervaringen en ideeën uit te wisselen. The Daily Mile gaat meer leven bij leerlingen als ze kunnen zien dat het ook op andere scholen wordt ingezet en hoe het op andere scholen gaat. Dat kan bijvoorbeeld door een stappenteller toe te voegen die scholen zelf wekelijks in kunnen vullen.



Aanbevelingen (2)

- **Besteed extra aandacht aan de borging van The Daily Mile binnen scholen.** Verankering in werkwijze en het beleid van de school kunnen worden vergroot door The Daily Mile op te nemen binnen bredere aanpakken en grotere initiatieven zoals de Gezonde School.
- **Onderzoek de mogelijkheden om het effect van The Daily Mile aan te tonen.** Volgens docenten werkt The Daily Mile bevorderend op de concentratie van leerlingen, waaruit zou kunnen worden afgeleid dat de effectieve lestijd wordt vergroot. Daarnaast is er anekdotisch bewijs voor effecten op fitheid, energieniveau en samenwerking. Om de uitvoering van The Daily Mile binnen de school en richting de onderwijsinspectie te verantwoorden, zijn deze resultaten belangrijk.
- **Promoot The Daily Mile ook onder ouders.** Docenten vinden het soms lastig om leerlingen te enthousiasmeren voor The Daily Mile, met name de minder sportieve leerlingen. Via de ouders kan het enthousiasme van leerlingen voor The Daily Mile worden vergroot.
- **Stimuleer contact tussen Daily Mile-scholen en lokale sportverenigingen.** Door scholen en sportverenigingen samen te laten werken, kan een win-winsituatie voor beide partijen ontstaan. Verenigingen kunnen uitleg en clinics geven en krijgen daar weer leden voor terug.





mulier instituut

mulier instituut

Herculesplein 269

3584 AA Utrecht

t (030) 721 02 20

i www.mulierinstituut.nl