

Bewegen tijdens de schoolpauze

Zo stimuleren basisscholen bewegen tijdens de pauze

Nynke Popken en Dagmar Derikx

In deze factsheet beschrijven we wat Nederlandse basisscholen doen om beweging tijdens de pauze te stimuleren. Hiervoor hebben we vragenlijstonderzoek onder schoolleiders gedaan. We vroegen ze onder andere of en hoe scholen een actieve pauze stimuleren. In totaal vulden 818 schoolleiders de vragenlijst in.¹

De schoolpauze als kans voor meer beweging

Tijdens de schooldag kun je kinderen op verschillende momenten stimuleren om meer te bewegen. Eén zo'n moment is de pauze. Een schoolpauze biedt kinderen de kans om naar buiten te gaan, sociale interacties aan te gaan met andere kinderen en op een creatieve manier te bewegen.² Hiermee vormt de pauze een belangrijk onderdeel van de schooldag.

De pauze is daarnaast een belangrijk moment om kinderen de mogelijkheid te bieden of te stimuleren om te bewegen. Tijdens de pauze kunnen ze gemiddeld al zo'n 20 procent van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid beweging halen.³ Dit is extra belangrijk omdat ruim een derde (38%) van de basisschoolkinderen in Nederland de beweegrichtlijnen van minimaal één uur per dag niet haalt.^{4,5}

Neem voor meer informatie contact op met [Dagmar Derikx](#)

Een 'whole-school approach' voor meer beweging

Het Creating Active Schools (CAS) framework⁶ biedt een gestructureerde aanpak om bewegen tijdens verschillende momenten gedurende de schooldag te integreren. Het CAS-framework is ontwikkeld voor de implementatie van een hele-schoolaanpak (*whole-school approach*) om meer bewegen tijdens de schooldag te stimuleren.

Het CAS-framework bestaat uit vier samenhangende componenten:

- 1. Beleid:** beleid is het hebben van een aanpak voor het stimuleren van bewegen. Beleid vormt de basis voor de overtuigingen en gewoonten die een actieve schooldag creëren. Scholen kunnen deze aanpak vastleggen in geschreven beleid, maar dit hoeft niet zo te zijn.
- 2. Omgeving:** de fysieke en sociale omgeving van de school. Bijvoorbeeld het schoolplein, de klaslokalen of de steun die leerkrachten elkaar bieden.
- 3. Stakeholders:** betrokkenen die het beweeggedrag van kinderen op school (kunnen) beïnvloeden. Bijvoorbeeld de gymleerkracht, de groepsleerkracht of buurtsportcoaches.
- 4. Actieve elementen:** de momenten waarop kinderen kunnen bewegen.

Effectieve programma's uit de literatuur

Er is veel onderzoek gedaan naar programma's die beweging tijdens de schoolpauze stimuleren. Twee recente reviews^{7,8} vatten deze literatuur samen. De meeste onderzochte programma's richten zich voornamelijk op de inrichting van de fysieke en sociale omgeving.

Beleid

Op het niveau van beleid speelt het aanbieden van activiteiten een belangrijke rol bij het stimuleren van bewegen tijdens de pauze.^{7,8} Een gestructureerde pauze aanbieden, bijvoorbeeld via georganiseerde activiteiten of door het schoolplein op te delen in zones met verschillende spelvormen, leidt tot meer beweging.^{7,8} Ook scholing van personeel speelt hierbij een belangrijke rol. Trainingen over het belang van bewegen, inclusief praktische handvatten voor de uitvoering, helpen personeel om kinderen tijdens de pauze meer te laten bewegen.⁷

Daarnaast laten studies zien dat meerdere korte pauzes per dag effectiever zijn om kinderen meer te laten bewegen tijdens de pauze dan één of twee lange pauzes. Zelfs wanneer de totale pauzetijd gelijk blijft.⁷ In de literatuur is niet

bekend of deze aanpakken moeten worden vastgelegd in geschreven beleid.

Fysieke en sociale omgeving

Ook de omgeving speelt een belangrijke rol bij het stimuleren van beweging tijdens de pauze. De fysieke omgeving van het schoolplein kan kinderen stimuleren om actiever te zijn. Een passend aanbod van sport- en spelmaterialen, zoals uitdagende speeltoestellen en losse materialen, stimuleert kinderen om actiever te spelen.^{7,8} Ook schoolpleinmarkeringen, zoals lijnen en vormen voor hinkelbanen, renroutes en speelvelden, nodigen uit tot bewegen.⁷

Daarnaast speelt de sociale omgeving een rol: actieve betrokkenheid en aanmoediging door schoolpersoneel stimuleren kinderen meer te bewegen.^{7,8}

Rol van stakeholders onbekend

Onderzoek over de invloed van geschreven beleid en de rol van stakeholders ontbrak in de reviews. Daardoor kunnen we geen uitspraken doen over wat op deze onderdelen wel of niet werkt.

Basisscholen met een actieve pauze

Brede definitie van actieve pauze

We hebben 818 schoolleiders van basisscholen gevraagd of hun school weleens een actieve pauze aanbiedt. We hebben hierbij gekozen voor een brede definitie van een actieve pauze:

‘Een schoolpauze waarin leerlingen worden gestimuleerd om te bewegen, bijvoorbeeld door begeleiding, beweegprogramma’s, georganiseerde activiteiten of het gebruik van sport- en spelmaterialen.’

Vier op de tien bieden dagelijks actieve pauze aan

Bijna vier op de tien scholen (38%) bieden dagelijks een actieve pauze aan waarin ze kinderen stimuleren om te bewegen (figuur 1). 17 procent doet dit (vrijwel) wekelijks. 18 procent biedt nooit een actieve pauze aan.

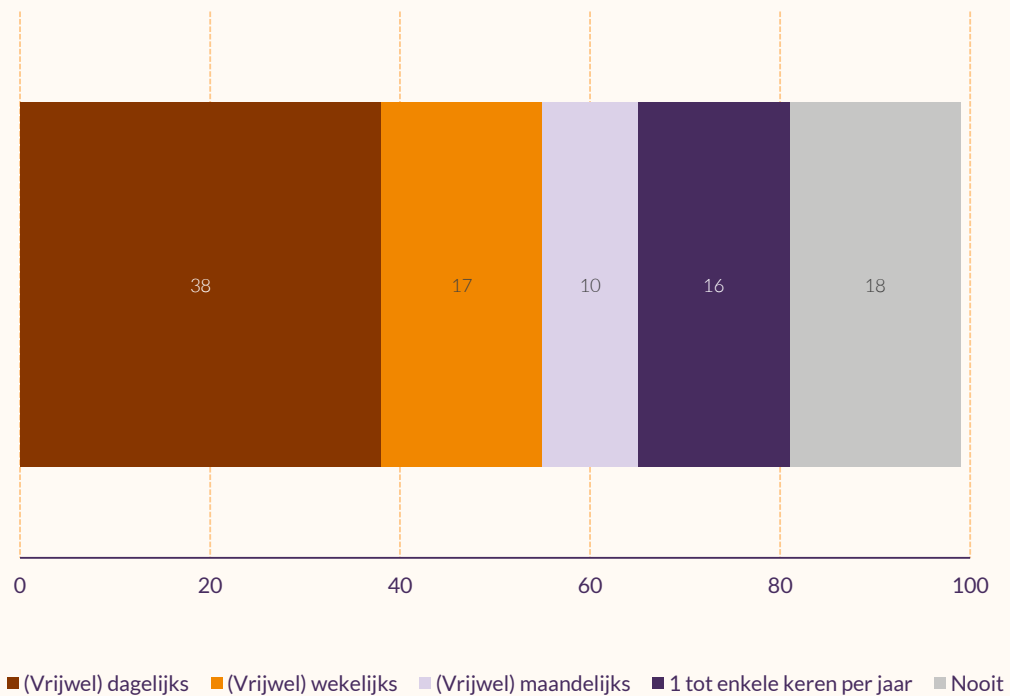
Meeste scholen bieden enkel sport- en spelmaterialen aan

Ruim de helft van de scholen met een actieve pauze volgens de brede definitie (56%, niet in figuur) biedt enkel sport- en spelmaterialen aan om een actieve pauze te stimuleren.

Kijken we alleen naar de scholen die leerlingen actief stimuleren via begeleiding, beweegprogramma’s of georganiseerde activiteiten, dan zien we dat dit slechts bij 5 procent van de scholen dagelijks gebeurt (figuur 2). Drie kwart van de scholen (74%) stimuleert bewegen niet op één van deze actievere manieren (figuur 2).

Figuur 1
Mate waarin scholen een actieve pauze aanbieden, volgens de brede definitie

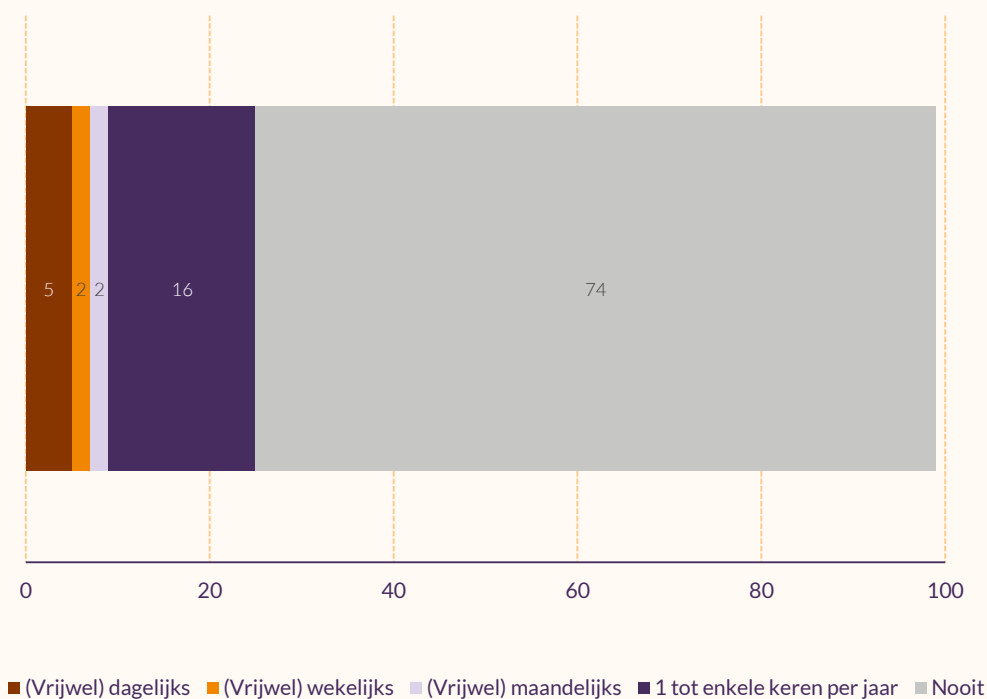
(in procenten, n=818)



Bron: Mulier instituut, Vragenlijst onder schoolleiders in het primair onderwijs, 2025.

Figuur 2
Mate waarin scholen een actieve pauze aanbieden door meer te doen dan enkel sport- en spelmaterialen aanbieden

(in procenten, n=818)



Bron: Mulier instituut, Vragenlijst onder schoolleiders in het primair onderwijs, 2025.

Invulling actieve pauze: beleid

De volgende resultaten gaan over scholen die aangeven minimaal maandelijks een actieve pauze aan te bieden. Aan deze scholen hebben we gevraagd op welke manieren zij dit doen.

Beleid

Hoewel veel scholen een aanpak hebben voor de pauze, legt slechts een vijfde (19%) deze vast in beleid (figuur 3).

Een deel van de scholen heeft een gestructureerde aanpak van de pauze. Zo deelt 52 procent het schoolplein op in zones met verschillende spelvormen (figuur 3). Daarnaast biedt 43 procent georganiseerde pauzeactiviteiten aan. En 12 procent van de scholen zet in op scholing van het personeel gericht op het stimuleren van beweging tijdens de pauze.

Daarnaast heeft 44 procent afspraken gemaakt binnen het team over de invulling van de pauze. We hebben niet gevraagd wat deze afspraken inhouden.

Figuur 3
Manier waarop scholen een actieve pauze aanbieden
(in procenten, n=674)



Bron: Mulier instituut, Vragenlijst onder schoolleiders in het primair onderwijs, 2025.

Invulling actieve pauze: omgeving en stakeholders

Fysieke en sociale omgeving

De meeste scholen benutten de fysieke omgeving om beweging te stimuleren. Zo biedt 85 procent vaste en 84 procent losse speelmaterialen aan (figuur 3). Daarnaast stemt bijna de helft (47%) de pauzetijden af op leeftijden en deelt een kwart (24%) het schoolplein op in zones met verschillende leeftijdsgroepen.

Stakeholders

Een vijfde van de scholen (20%) huurt een externe partij in voor de begeleiding van de pauze (figuur 3).



Organisatie en begeleiding van de actieve pauze

Meeste scholen hebben inhoudelijke invulling van de pauze

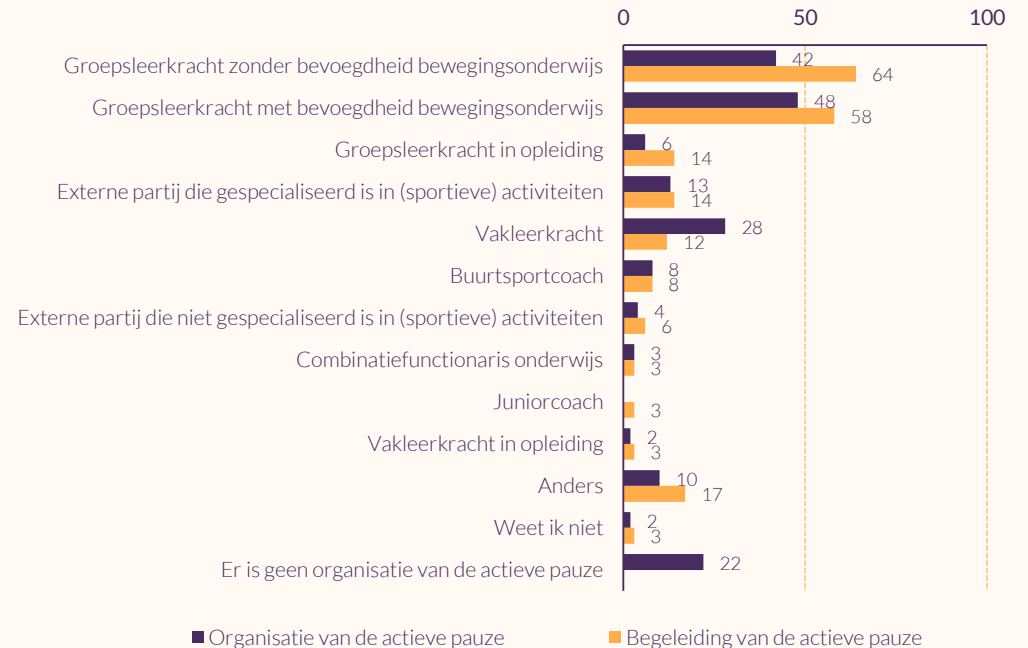
Van de scholen die volgens onze brede definitie een actieve pauze bieden, hebben er vier op de vijf (78%) een inhoudelijke invulling en organisatie hiervan (figuur 4). Op de meeste scholen wordt deze pauze ingevuld en georganiseerd door een groepsleerkracht met (48%) of zonder (42%) bevoegdheid voor bewegingsonderwijs. Op een kwart van de scholen (28%) organiseert een vakleerkracht de actieve pauze. Ook externe partijen (13% en 4%) organiseren de pauze soms (figuur 4).

Begeleiding veelal door groepsleerkrachten

Op de meeste scholen wordt begeleid door groepsleerkrachten met (58%) of zonder (64%) bevoegdheid voor bewegingsonderwijs de pauze (figuur 4). Vakleerkrachten begeleiden de pauze op 12 procent van de scholen. Sommige scholen zetten externe partijen (14% en 6%) en buurtsportcoaches (8%) in om de pauze te begeleiden.

Een deel van de scholen (17%) zet andere personen in, waaronder overig schoolpersoneel zoals directie, onderwijsassistenten en conciërges. Ook noemen ze vrijwilligers en ouders.

Figuur 5
Wie organiseren en begeleiden de actieve pauze?
(in procenten, n=674)



Bron: Mulier instituut, Vragenlijst onder schoolleiders in het primair onderwijs, 2025.

Conclusie (1)

Beweging tijdens de pauze: meer dan alleen de fysieke omgeving

Nederlandse scholen zetten vooral in op de fysieke omgeving om beweging tijdens de pauze te stimuleren. Ook in de literatuur is dat wat we vooral tegenkomen. In de praktijk volstaan de meeste scholen met het klaarleggen of aanbieden van vaste en losse sport- en spelmaterialen. De meeste stimuleren kinderen niet actief om te bewegen.

Slechts een zeer klein deel van de scholen stimuleert beweging door dagelijks begeleide activiteiten, beweegprogramma's of georganiseerde spellen aan te bieden. Bovendien gebeurt dit meestal niet structureel, maar slechts één tot enkele keren per jaar. Scholen erkennen het belang van bewegen tijdens de pauze dus wel, maar zoeken vaak nog naar manieren om dit concreet en effectief vorm te geven.

De nadruk op de fysieke omgeving hangt waarschijnlijk samen met het feit dat aanpassingen in de fysieke omgevingen zich relatief goed lenen voor interventieonderzoek en bovendien praktisch en eenvoudig uitvoerbaar zijn in de schoolcontext. Maar het CAS-framework benadrukt dat fysieke aanpassingen op zichzelf onvoldoende zijn om een actieve pauze duurzaam te

verankeren in de schooldag.⁶ Een bredere benadering is nodig, met ook aandacht voor de sociale omgeving, betrokken stakeholders en schoolbeleid.⁶ Zonder deze integrale aanpak mis je een belangrijke kans om kinderen tijdens de pauze samen met andere leerlingen te laten bewegen.

Veel losse aanpakken, maar weinig geschreven beleid

Zowel in de literatuur als op Nederlandse scholen is weinig aandacht voor het vastleggen van schoolbeleid over de actieve pauze. In de literatuur komt het effect van geschreven schoolbeleid op het stimuleren van beweging tijdens de pauze weinig aan bod. En ook op Nederlandse scholen is dit beperkt: slechts een vijfde (19%) heeft de invulling van de actieve pauze vastgelegd in beleid.

Wel blijken uit de literatuur verschillende aanpakken effectief, zoals pauzeactiviteiten en het opdelen van het schoolplein in zones naar type spel. Deze aanpakken implementeren Nederlandse scholen ook in de praktijk. Maar volgens het CAS-framework blijven deze aanpakken vaak afhankelijk van individuele inzet wanneer ze niet in beleid zijn vastgelegd. Daardoor zijn ze kwetsbaar voor verandering.⁶

Conclusie (2)

Rol betrokkenen is essentieel, maar informatie hierover ontbreekt

Over de rol van stakeholders is in de literatuur relatief weinig bekend. Wel blijkt uit ons onderzoek dat één op de vijf scholen (20%) gebruik maakt van een externe partij om de actieve pauze te begeleiden. En 44 procent maakt afspraken binnen het team over de invulling van de pauze. Onduidelijk hierbij is hoe scholen de rol van de externe partij invullen en welke afspraken zij binnen het team maken.

Volgens het CAS-framework is de rol van verschillende stakeholders en het creëren van draagvlak binnen het schoolteam essentieel voor een structurele inbedding van bewegen tijdens de pauze.⁶ Het gaat daarbij niet alleen om de leerkracht op het plein, maar ook om schoolleiders, kinderen, ouders/verzorgers en externe partijen. Maar het is nog onduidelijk hoe deze betrokkenen de pauze ervaren: welke doelen zij nastreven en welke belemmeringen ze ondervinden.



Aanbevelingen

Om beweging tijdens de pauze te stimuleren, is het belangrijk breder te kijken dan alleen de fysieke omgeving. Het aanbieden van sport- en spelmaterialen kan helpen, maar ook de manier waarop de school dit aanpakt en de rol van verschillende stakeholders spelen mee. Op basis hiervan doen we twee aanbevelingen voor basisscholen.

Borg de actieve pauze in het schoolbeleid en koppel deze aan andere beweegactiviteiten

Leg de aanpak en activiteiten van de actieve pauze vast in het schoolbeleid. Zo ontstaat meer richting en continuïteit. Maak bovendien een koppeling met andere beweegactiviteiten op school. Zo wordt de actieve pauze onderdeel van een samenhangend en structureel beleid, in plaats van een losse verantwoordelijkheid van individuele leerkrachten.

Creëer draagvlak voor een actieve pauze binnen het hele team

Draagvlak onder al het schoolpersoneel is belangrijk om een actieve pauze structureel te stimuleren. Het is daarom belangrijk de perspectieven van alle betrokkenen in kaart te brengen: welke doelen zien zij voor de pauze, en welke belemmeringen ervaren zij?

Op basis van deze inzichten kun je het draagvlak vergroten. Bijvoorbeeld door:

- alle relevante stakeholders te betrekken bij het vormgeven van de actieve pauze;
- binnen het team afspraken te maken over rollen en verantwoordelijkheden;
- scholing aan te bieden over het belang van de pauze, inclusief praktische handvatten voor uitvoering.

Bronnen

1. Derikx, D. F. A. A., Popken, N., & Singh, A. S. (2026). *Bewegingsonderwijs en beweging in het primair onderwijs 2024/2025: 3-meting*. Mulier Instituut.
2. Perryman, K., Schoonover, T., Conroy, J., Moretta, J., Moore, M. W., & Howie, E. (2022). Impact of Extended Recess: A Grounded Theory Study. *Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation*, 4(2), 35-48. <https://doi.org/10.25774/d4tm-z918>
3. Hodges, V. C., Centeio, E. E., & Morgan, C. F. (2022). The benefits of school recess: a systematic review. *Journal of School Health*, 92, 959-967. <https://doi.org/10.1111/josh.13230>
4. Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Onafhankelijk Wetenschappelijk Adviesorgaan Voor Regering En Parlement, Nr. 2017/0.
5. Nederlands Jeugdinstituut (z.d.). *Cijfers over beweging*. Geraadpleegd op 10 november 2025, van <https://www.nji.nl/cijfers/beweging>
6. Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J. B., Singh, A. S., Tjomsland, H. E., Sherar, L. B., Chalkley, A., Routen, A., Shickle, D., Bingham, D. D., Barber, S., Van Sluijs, E. M. F., Fairclough, S. J., & McKenna, J. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>
7. Zhu, K., Yin, X., Liu, Y., Qin, G., Jia, J., Xie, Z., & Liu, Y. (2025). Correlates of physical activity and sedentary behavior in children and adolescents during school recess: a systematic review and meta-analysis. In *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23948-x>
8. Pulido Sánchez, S., & Iglesias Gallego, D. (2021). Evidence-based overview of accelerometer-measured physical activity during school recess: An updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020578>



Contact

Nynke Popken

n.popken@mulierinstituut.nl

Dagmar Derikx

d.derikx@mulierinstituut.nl