



Monitor The Daily Mile 1-meting

Jorien Slot-Heijs
Mark Melman

**mulier instituut**

Inhoudsopgave

	Pagina
1. <u>Inleiding</u>	3
2. <u>Methode</u>	4
3. <u>Deelname scholen</u>	5
4. <u>Actieve scholen</u>	6
5. <u>Inactieve scholen</u>	12
6. <u>Gestopte scholen</u>	15
7. <u>Ondersteuningsbehoeften</u>	16
8. <u>Campagnes in 2022</u>	17
9. <u>Samenvatting & conclusie</u>	18
10. <u>Aanbevelingen</u>	19
<u>Bijlage 1 Ondersteuningsbehoeften scholen</u>	20

1. Inleiding

The Daily Mile

The Daily Mile is een beweeginitiatief voor scholen waarbij een klas minimaal drie keer per week een kwartier buiten een rondje rent. The Daily Mile vindt zijn oorsprong in Schotland en wordt in 2022 op scholen in 89 verschillende landen ingezet (november 2022).*

Het doel van The Daily Mile is om met bewegen het uithoudingsvermogen van kinderen te vergroten. Uit een recent verschenen review over de effecten blijkt dat er voldoende bewijs is dat de hoeveelheid bewegen en het uithoudingsvermogen van kinderen door The Daily Mile kunnen worden verhoogd.** Naast uithoudingsvermogen rapporteren docenten acute effecten, zoals verhoogde concentratie, maar in de review is daarvoor geen wetenschappelijk bewijs gevonden. The Daily Mile is met de erkenning 'Goede aanwijzingen voor effectiviteit' opgenomen in de database met erkende sport- en beweeginterventies.

Monitoring scholen

Om zicht te houden op de kwaliteit van de uitvoering bij scholen en om scholen op een gerichte manier te kunnen ondersteunen, wil JOGG jaarlijks bij de scholen peilen of en hoe zij The Daily Mile uitvoeren en welke ondersteuningsbehoeften zij hebben. JOGG heeft het Mulier Instituut gevraagd deze aspecten te onderzoeken onder alle bij The Daily Mile aangemelde scholen. In 2021 is de eerste meting geweest.*** Deze rapportage is de tweede monitor.

We beantwoorden de volgende onderzoeksvragen. Algemeen:

- Op welk deel van de geregistreerde scholen wordt The Daily Mile uitgevoerd?

Uitvoerende scholen:

- Op welke manier wordt The Daily Mile uitgevoerd?
- Welke successen en belemmeringen ervaren scholen bij de uitvoering van The Daily Mile?
- Welke ondersteuningsbehoeften hebben scholen bij de uitvoering van The Daily Mile?

Gestopte scholen:

- Wat zijn redenen voor scholen om met The Daily Mile te stoppen?
- Willen scholen in de toekomst weer starten met The Daily Mile?

Verder heeft JOGG in 2022 twee campagnes uitgezet vanuit The Daily Mile. In deze meting zijn de bekendheid en tevredenheid daarmee gemeten.

* <https://thedailymile.nl/>

** Breslin, G., Hillyard, M., Brick, N., Shannon, S., McKay-Redmond, B., & McConnell, B. (2022). A rapid systematic review of the effect of The Daily Mile™ on children's physical activity, physical health, mental health, wellbeing, academic performance and cognitive function. *Medrxiv*. <https://doi.org/10.1101/2022.11.03.22281578>

*** Slot-Heijs, J.J., & Singh, A. (2021). *Monitoring The Daily Mile*. Mulier Instituut

2. Methode

De onderzoeksvragen hebben we beantwoord via vragenlijstonderzoek en aanvullende telefonische gesprekken.

Vragenlijst

Het Mulier Instituut heeft in 2021 een vragenlijst ontwikkeld over de uitvoering en ondersteuningsbehoeften van scholen. In deze meting zijn de vragen herhaald en is een kort vragenblokje toegevoegd over campagnes die JOGG dit jaar heeft ingezet. De vragenlijst is uitgezet onder alle bij JOGG geregistreerde scholen (n=485). Op basis van de eerste vraag die in de e-mailuitnodiging stond ('Voert uw school (met minimaal één klas) op dit moment The Daily Mile uit?') zijn respondenten doorgeleid naar vervolgvragen in de browser.

Aan actieve scholen zijn vragen gesteld om de uitvoering en hun ervaringen vast te stellen; aan scholen die (tijdelijk) gestopt zijn is gevraagd waarom zij gestopt zijn en wat nodig zou zijn om weer met The Daily Mile te starten. Zowel actieve als inactieve scholen zijn gevraagd naar hun ondersteuningsbehoeften en hun bekendheid met en deelname aan de campagnes.

De vragenlijst heeft van 26 september tot 19 oktober 2022 opengestaan. Tussentijds is één herinnering verstuurd. De eerste vraag is door 155 docenten beantwoord. Daarvan hebben 95 docenten de vragenlijst verder ingevuld (respons: 20%).

Definities

Actieve scholen: voerden op het moment van vragen met minimaal één klas The Daily Mile uit.

Inactieve scholen: voerden op het moment van vragen The Daily Mile niet uit, maar zijn wel voornemens weer met The Daily Mile te starten of weten nog niet of ze (weer) gaan starten.

Gestopte scholen: zijn definitief met The Daily Mile gestopt.

Aanvullende telefonische gesprekken

Respondenten konden aan het einde van de vragenlijst aangeven of zij openstonden voor een kort aanvullend telefonisch gesprek. Dertig respondenten hebben aangegeven mee te willen werken. Acht respondenten van actieve scholen en vier respondenten van inactieve scholen hebben uiteindelijk aan een telefonisch gesprek deelgenomen. De gesprekken duurden gemiddeld een kwartier. De vragen waren erop gericht meer informatie te krijgen over waarom en hoe scholen The Daily Mile inzetten, waarom scholen gestopt zijn en wat nodig is om The Daily Mile goed uit te (blijven) voeren.

Leeswijzer

In hoofdstuk 3 geven we een overzicht van welk deel van de scholen actief aan The Daily Mile meedoet en welk deel tijdelijk of definitief is gestopt. In de hoofdstukken daarna beschrijven we de resultaten van actieve scholen (hoofdstuk 4), inactieve scholen (hoofdstuk 5) en definitief gestopte scholen (hoofdstuk 6). In hoofdstuk 7 beschrijven we de ondersteuningsbehoeften van actieve en inactieve scholen en in hoofdstuk 8 komen de campagnes aan bod. We sluiten de rapportage af met een samenvatting, conclusie en aanbevelingen voor JOGG om de kwaliteit van The Daily Mile goed te borgen (hoofdstuk 9).

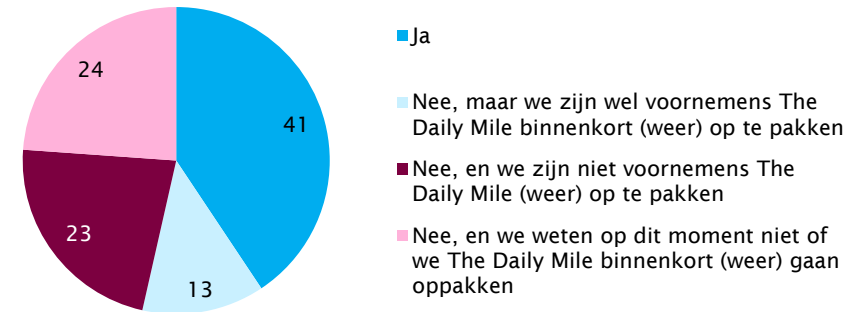
3. Deelname scholen

Twee vijfde van de respondenten geeft aan dat The Daily Mile op hun school op het moment van vragen wordt uitgevoerd (41%, figuur 3.1). Dit zijn 'actieve' scholen. Bijna een kwart (23%) van de respondenten geeft aan dat hun school The Daily Mile niet uitvoert en ook niet van plan is The Daily Mile (weer) op te pakken ('gestopte' scholen). De overige respondenten hebben wel het voornemen The Daily Mile (weer) op te pakken (13%) of weten dit op het moment van vragen niet (24%) ('inactieve' scholen).

Vergeleken met 2021 lijkt het aantal scholen dat The Daily Mile actief uitvoert of het voornemen heeft binnenkort (weer) te starten sterk gedaald: in 2021 was dit gezamenlijk bijna drie kwart van de scholen (74%), in 2022 ruim de helft (54%). Hierbij moet worden opgemerkt dat de vraag dit jaar in de e-mailuitnodiging was gesteld, waardoor de respons op deze vraag hoger is dan in 2021. Maar ook als we de alleen respondenten meenemen die de vragenlijst compleet hebben ingevuld, zien we een daling in deelname (63%, niet in figuur).

Respondenten die The Daily Mile op het moment van invullen van de vragenlijst met hun school niet uitvoerden (59%), zijn gevraagd naar eventuele eerdere uitvoering (niet in figuur). Bijna de helft van deze respondenten geeft aan dat hun school The Daily Mile wel heeft uitgevoerd, maar binnen één schooljaar is gestopt (48%). 35 procent heeft The Daily Mile langer dan een schooljaar uitgevoerd. De overige respondenten geven aan dat ze hun school hebben aangemeld, maar nooit met The Daily Mile zijn gestart (17%).

Figuur 3.1 Respons op de vraag 'Voert uw school (met minimaal één klas) op dit moment The Daily Mile uit?' (in procenten, n=155)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2022.

Redenen voor deelname

Uit de aanvullende gesprekken met docenten blijkt dat de keuze om met The Daily Mile te starten meestal het initiatief is van één docent, uit enthousiasme over (meer) bewegen. Eén docent vertelt dat het initiatief vanuit de leerlingen kwam. Zij ontdekten The Daily Mile via Google, het nieuws of via de lokale sportservice en vonden het aansprekend, omdat het simpel en laagdrempelig is en goed uitvoerbaar in de schoolomgeving. De verwachtingen van The Daily Mile waren verschillend. Sommige docenten gaven aan dat ze iets simpels zochten om af en toe even het hoofd leeg te maken, anderen wilden de conditie of algehele gezondheid van leerlingen verbeteren.

'Ik geloof er heilig in dat The Daily Mile iets op kan leveren. ... Het leegmaken van het hoofd, dan kun je daarna weer doorpakken in de klas. Ik ben er ook van overtuigd dat wanneer je dit iedere dag doet, dit qua conditie en ook qua overgewicht werkt.'

4. Actieve scholen

Deelnemende groepen

The Daily Mile wordt het meest in de bovenbouw uitgevoerd, vooral in groep 7 (82%) en groep 8 (86%, figuur 4.1). In de middenbouw (groep 3-5) wordt op ruim de helft van de scholen The Daily Mile gelopen (55-63%), in groep 1-2 het minst (20-22%). Op 18 procent van de scholen lopen alle groepen The Daily Mile (niet in figuur). Dat is ongeveer gelijk aan 2021 (20%).

Duur van deelname

Twee derde van de respondenten geeft aan dat zij op hun school The Daily Mile al langer dan een jaar inzetten (67%, niet in figuur). De overige respondenten zetten The Daily Mile op hun school minder dan een half jaar (16%) of een half jaar tot een jaar in (16%).

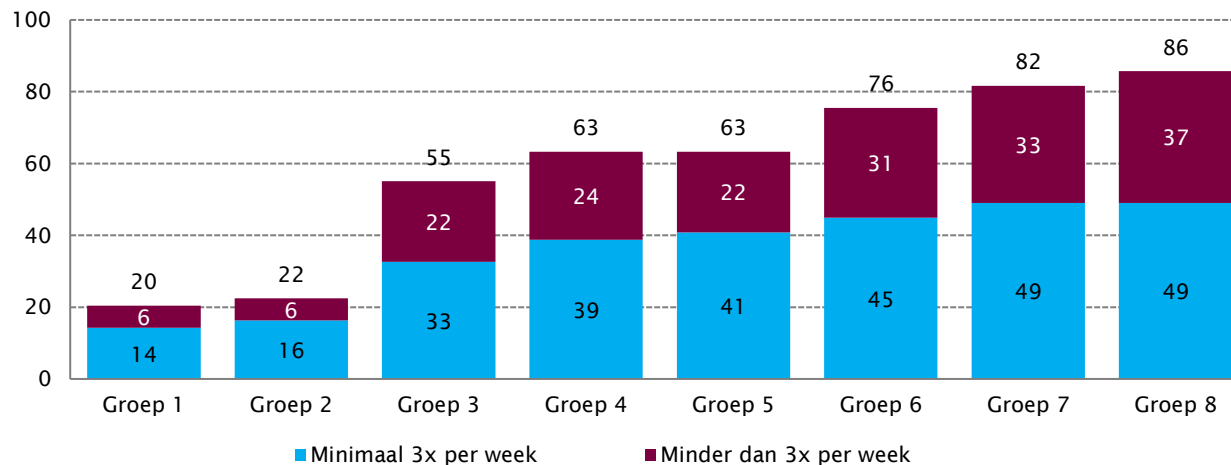
Uitvoering

Om het uithoudingsvermogen van kinderen te verhogen is het nodig regelmatig met voldoende intensiteit te bewegen. Bij The Daily Mile is het daarom de bedoeling minimaal drie keer per week 15 minuten te lopen of rennen op minimaal matig/intensief niveau.

Frequentie

Volgens de respondenten voert een derde tot de helft van de groepen 3 t/m 8 The Daily Mile gemiddeld minimaal drie keer per week uit (figuur 4.1).

Figuur 4.1 Deelname aan The Daily Mile en frequentie van deelname per groep (in procenten, n=49)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2022.

4. Actieve scholen

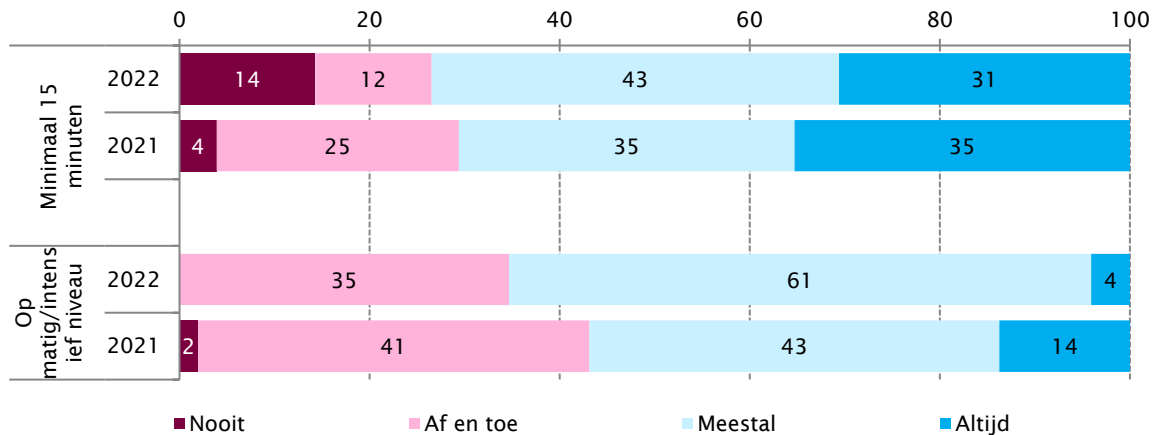
Duur

Drie kwart van de respondenten geeft aan dat hun groepen The Daily Mile meestal of altijd minimaal 15 minuten uitvoeren (74%, figuur 4.2). Dit is vergelijkbaar met de resultaten in 2021 (70%). Het aantal scholen dat nooit de 15 minuten haalt (14%) is gestegen ten opzichte van 2021 (4%).

Intensiteit

Twee derde van de respondenten voert de The Daily Mile meestal of altijd op matig/intensief niveau uit (65%, figuur 4.2). Dit is een kleine stijging ten opzichte van 2021 (57%). Er zijn geen scholen waarvan de klassen nooit op matig/intensief niveau lopen, dus het lijkt erop dat docenten van hun leerlingen een bepaalde mate van beweging verwachten.

Figuur 4.2 Intensiteit uitvoering The Daily Mile in 2021 (n=51) en 2022 (in procenten, n=49)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 en 2022.

4. Actieve scholen

Uit de aanvullende gesprekken met docenten blijkt, in lijn met de resultaten van de vragenlijst, dat zij in de praktijk niet strikt de kernprincipes van The Daily Mile aanhouden. Veel docenten zijn al experimenterend gekomen tot een manier die past bij henzelf en de leerlingen en die haalbaar is in de praktijk van de lesdag. Uit de aanvullende gesprekken komen de volgende punten naar voren als het gaat om de uitvoering van The Daily Mile.

Schoolbreed gedragen versus alleen eigen klas(sen)

Alle docenten hebben voor de start het idee van The Daily Mile voorgelegd aan het schoolteam. Het draagvlak bij collega's verschilde nogal. Een aantal docenten heeft ervaren dat collega's direct enthousiast waren, waarbij meermaals steun van de schoolleider naar voren kwam als belangrijke voorwaarde.

'De leerlingen zaten soms echt als zombies in de klas. Toen dacht ik: ik leg dit bij mijn schoolleider neer. Die zei: "oké, leg het maar in het team voor". En ik heb dat in een kwartier uitgelegd, en vooral als je dan een schoolleider hebt die zegt: "dat is een goed idee, dat gaan we doen", dan krijg je de andere collega's ook mee.'

Een aantal docenten zag geen draagvlak bij collega's, dus zij zijn alleen met hun eigen klas(sen) The Daily Mile gaan lopen.

'Je moet hier ook wel voor jezelf achter kunnen staan en echt geloven in deze aanpak. Als het niet gedragen wordt, gebeurt het toch niet.'

'Ze vonden het gedoe, andere prioriteiten. Bewegen past bij mij. Bij anderen misschien niet. Zo heeft ieder z'n eigen ding, dat kan ook muziek zijn.'

Structureel in het lesrooster versus flexibele momenten

Bij ongeveer de helft van de geïnterviewde docenten is The Daily Mile een vast onderdeel in het lesrooster. Soms coördineert een vakleerkracht lichamelijke opvoeding The Daily Mile, soms lopen de groepsleerkrachten zelf met hun klas buiten The Daily Mile.

Argumenten voor vaste momenten zijn dat The Daily Mile anders te snel vergeten wordt en dat docenten leerlingen het belang van bewegen willen meegeven. Docenten ervaren dat leerlingen het extra bewegen normaal gaan vinden.

'The Daily Mile is schooltaal geworden, het hoeft niet meer uitgelegd te worden.'

De andere docenten zetten The Daily Mile in op het moment dat leerlingen volgens hen beweging nodig hebben. Het doel van The Daily Mile is voor deze docenten om even het hoofd leeg te maken en nieuwe energie op te doen voor de lessen die volgen. Enkele docenten laten in dat kader ook individuele kinderen The Daily Mile lopen.

'Het kan ook zijn dat als een kind overprikeld is, tegen een individueel kind gezegd wordt: volgens ons is het nu goed dat jij eventjes The Daily Mile gaat lopen, en doe dat met een maatje. We doen het dus niet altijd met de hele groep tegelijk.'

4. Actieve scholen

Variatie in de uitvoering

Alle docenten die we hebben gesproken, hebben een eigen draai aan The Daily Mile gegeven, en noemen variatie als belangrijke voorwaarde om de motivatie bij henzelf en bij de leerlingen hoog te houden en om The Daily Mile praktisch te kunnen uitvoeren.

‘Ik doe het niet volgens de echte theorie, dus echt een daily mile, maar ik heb er een soort afgeleide van gemaakt die ik af en toe inzet om het haalbaar te houden.’

Uit de aanvullende gesprekken komt duidelijk naar voren dat docenten begonnen zijn met The Daily Mile en vervolgens door experimenteren manieren hebben gevonden die voor hun school of klas werken. Voorbeelden zijn The Daily Mile uitvoeren met twee klassen tegelijk, werken met incentives (zoals het totale aantal rondjes tellen en met de afgelegde afstand over een wereldkaart reizen), het rondje laten eindigen in een speeltuin, verschillende routes lopen en elke eerste dinsdag van de maand de Daily-wieletjes (The Daily Mile op step/fiets/skeelers). Docenten vinden het belangrijk dat er geen competitie is tussen leerlingen, dus laten ze leerlingen soms samenwerken (estafettevorm of totaal aantal rondjes tellen) en gebruiken ze The Daily Mile educatief om uit te leggen dat het gaat om de positieve effecten van het bewegen zelf, niet om winnen.

Niet opgeven bij tegenslag

Alle geïnterviewde docenten werken duidelijk vanuit de visie dat bewegen belangrijk is. Zij geven allemaal aan dat het werkt om vanuit deze overtuiging The Daily Mile te beginnen en niet te snel op te geven. Door The Daily Mile langere tijd vol te houden wordt het iets vanzelfsprekends en gaat de uitvoering makkelijker.

‘Andere leraren vroegen mij: “hoe heb je dat nou voor elkaar gekregen?” Nou, je moet gewoon beginnen. En vooral niet allemaal redenen gaan bedenken waarom het misschien moeilijk is of niet kan. Ga gewoon beginnen en accepteer dat de eerste drie, vier keer misschien wat meer tijd kost en je problemen hebt. Dat is nou eenmaal zo. Dan juist blijven doorzetten!’

4. Actieve scholen

Ervaren effecten van The Daily Mile

De meeste respondenten ervaren effecten tijdens en direct na het uitvoeren van The Daily Mile: volgens hen kunnen leerlingen hun energie kwijt door The Daily Mile (88%) en/of hebben zij plezier tijdens The Daily Mile (65%) (figuur 4.3). In vergelijking met vorig jaar is het aandeel respondenten dat ervaart dat leerlingen plezier hebben als zij The Daily Mile lopen wel flink afgenomen (van 84% naar 65%).

Een meerderheid van de respondenten vindt dat leerlingen zich na het lopen van The Daily Mile beter kunnen concentreren (57%), The Daily Mile leuk vinden (49%) en rustiger zijn (49%). Deze directe effecten worden onderstreept door de geïnterviewde docenten:

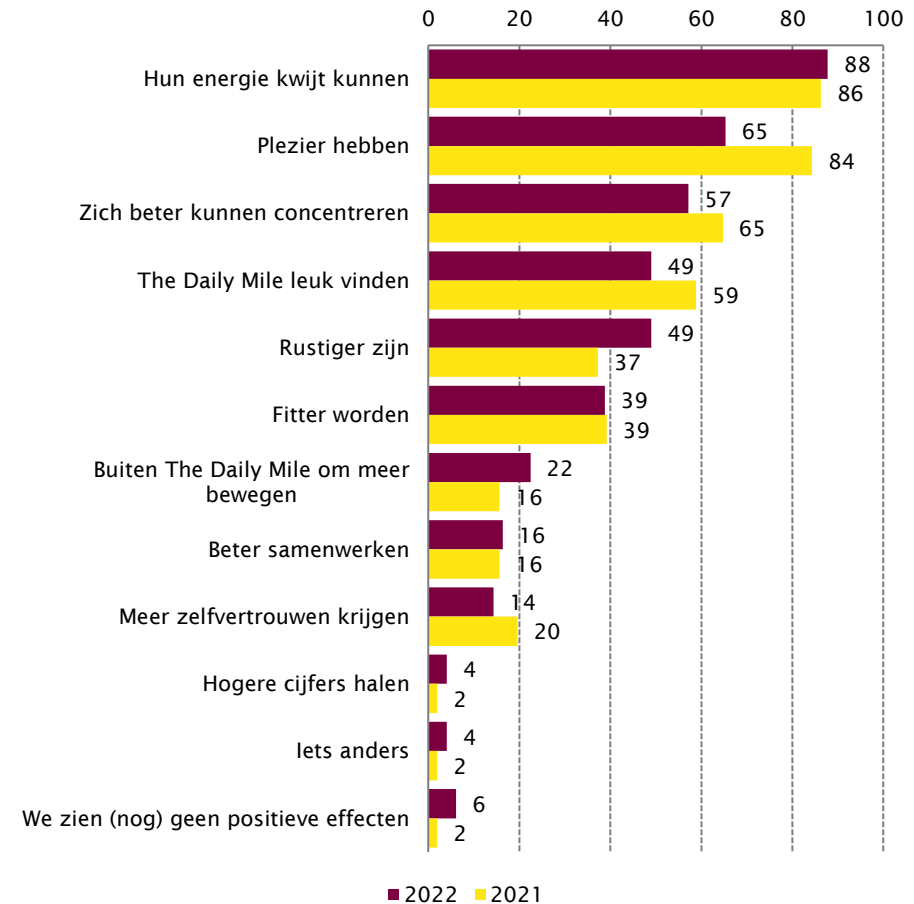
‘Ik zie echt het effect als ze terugkomen in de klas, dan kunnen ze echt nog wel een half uur bikkelen. En dan zijn ze productiever dan wanneer ze door waren gegaan.’

‘Er zijn kinderen die er echt van genieten. Zij kijken naar The Daily Mile uit en vragen vaak: “mogen we weer?” Of als ik het vergeet: “juf, het is tijd voor The Daily Mile hoor!”’

‘The Daily Mile helpt te ontstressen, even de gedachten verzetten, dat levert al heel veel op!’

Langetermijneffecten, zoals fitter worden, meer zelfvertrouwen en hogere cijfers halen, worden minder ervaren (figuur 4.3). Dat leerlingen fitter worden, het hoofddoel van The Daily Mile, ervaart 39 procent van de respondenten. De respondenten die The Daily Mile al langer dan een jaar uitvoeren ervaren de langetermijneffecten niet vaker dan anderen (niet in figuur).

Figuur 4.3 Ervaren positieve effecten van The Daily Mile bij leerlingen, volgens respondenten die met hun school The Daily Mile uitvoeren in 2021 (n=51) en 2022 (n=49) (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 en 2022.

4. Actieve scholen

Ervaren belemmeringen

Bijna de helft van de respondenten vindt het lastig om leerlingen gemotiveerd te houden voor The Daily Mile (47%, figuur 4.4). Dat is aanzienlijk meer dan vorig jaar (25%). Een derde van de respondenten (31%) vindt het, net als vorig jaar (29%), lastig om The Daily Mile voldoende prioriteit te geven. Het inplannen van The Daily Mile in het lesrooster is in 2022 voor minder respondenten een probleem (16%) dan in 2021 (27%).

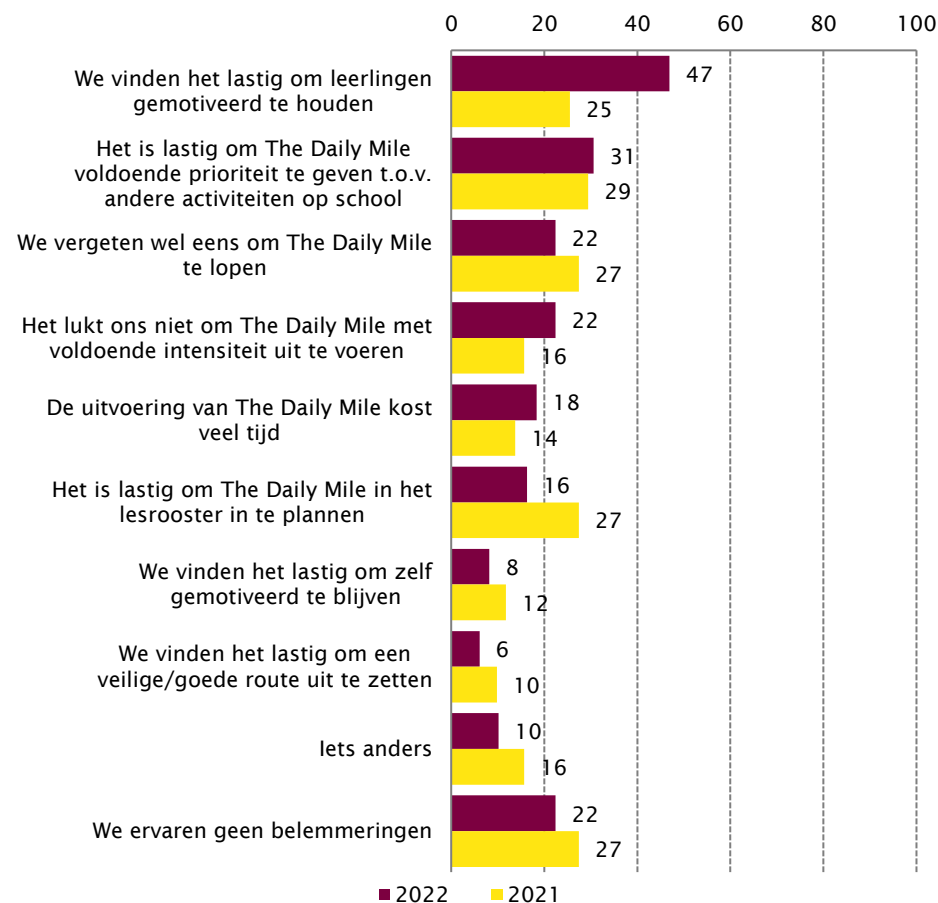
Bij de uitvoering zelf worden weinig belemmeringen ervaren, zoals het vinden van een goede route (6%), het inplannen van The Daily Mile in het lesrooster (16%) en dat de uitvoering van The Daily Mile veel tijd kost.

Eén op de vijf respondenten ervaart helemaal geen problemen bij de uitvoering van The Daily Mile (22%). Dit zijn vaker respondenten die The Daily Mile al meer dan een jaar op hun school uitvoeren (27%) dan respondenten van scholen die The Daily Mile maximaal een jaar uitvoeren (13%, niet in figuur).

In de aanvullende gesprekken kwamen motivatieproblemen wel naar voren, maar geven docenten aan manieren gevonden te hebben om daarmee om te gaan. Met name variatie in de uitvoering werkt. Daarnaast komt naar voren dat docenten proberen geen druk uit te oefenen op de leerlingen.

'Ik probeer geen druk te geven, het enige is dat je twee rondjes moet doen. Er is veel aandacht voor het eigen tempo.'

Figuur 4.4 Ervaren belemmeringen van respondenten bij het uitvoeren van The Daily Mile (TDM) in 2021 (n=51) en 2022 (n=49) (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 & 2022.

5. Inactieve scholen

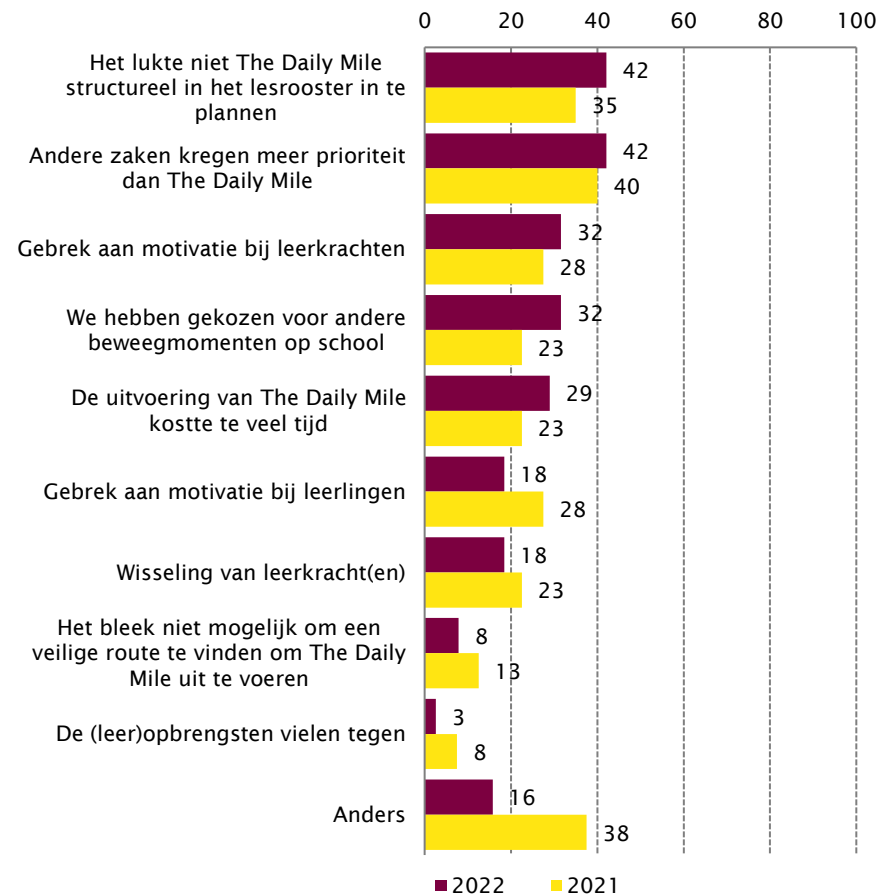
Respondenten van scholen die (tijdelijk) zijn gestopt met The Daily Mile geven als reden dat het niet lukte om The Daily Mile in het lesrooster in te plannen (42%) en/of dat andere zaken meer prioriteit kregen (42%, figuur 5.1). In de aanvullende gesprekken met docenten van de gestopte scholen noemen zij allemaal tijd als de beperkende factor. Zij ervaren dat het uitvoeren van The Daily Mile te veel tijd kost en geven prioriteit aan de lesstof. Ze zien het als iets extra's waar tijd voor wordt gemaakt als andere zaken met meer prioriteit eerst afgerond zijn.

‘Er zijn zoveel dingen die eerst gedaan moeten worden voordat er “leuke dingen” gedaan kunnen worden.’

Gebrek aan motivatie bij docenten en het hebben van andere beweegmomenten op school worden door een derde van de respondenten als reden genoemd om The Daily Mile niet voort te zetten (32%). Uit de aanvullende gesprekken blijkt dat volgens docenten andere beweegmomenten makkelijker geïntegreerd kunnen worden in het lesprogramma. Een voorbeeld is bewegend leren, waarbij de lesstof verwerkt wordt tijdens het bewegen. Enkele docenten vertellen beweging wel te gebruiken om een drukke klas rustiger te krijgen en zich beter te laten concentreren, maar dit doen zij niet onder de noemer van The Daily Mile.

In 2021 was een veelvoorkomende toelichting in de categorie ‘anders’ (38%) dat een school met The Daily Mile was gestopt vanwege COVID-19. In 2022 is dit nog enkele keer genoemd in de toelichtingen, maar geen veelvoorkomende reden meer om met The Daily Mile te stoppen.

Figuur 4.1 Redenen om definitief of tijdelijk met The Daily Mile te zijn gestopt (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, 2021 n=40, 2022 n=38)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 & 2022.

5. Inactieve scholen

Voorwaarden om (weer) op te starten

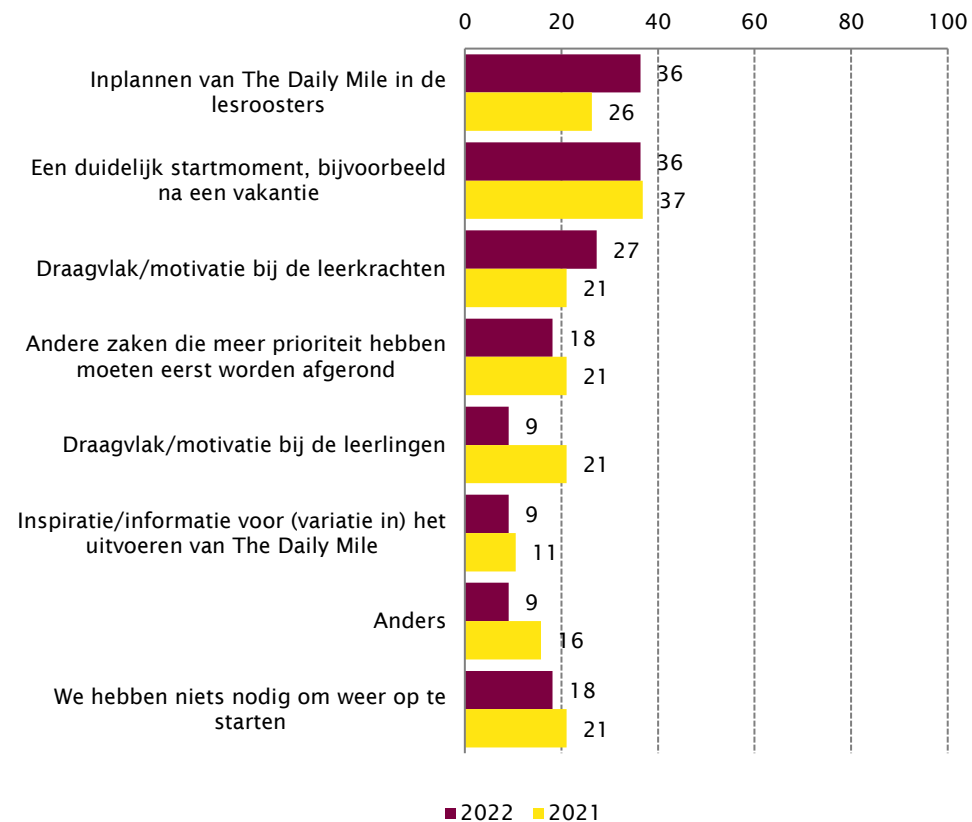
Eén op de acht respondenten geeft aan dat hun school The Daily Mile op het moment van vragen niet uitvoert, maar wel voornemens is om (weer) te starten (13%, niet in figuur). 18 procent van deze respondenten geeft aan niets nodig te hebben om weer te kunnen starten (figuur 5.2). Ruim een derde heeft behoefte aan het inplannen van The Daily Mile in de lesroosters (36%) en/of een duidelijk startmoment (36%). Een kwart zegt dat er eerst draagvlak/motivatie bij de leerkrachten moet zijn (27%). Ten opzichte van 2021 zijn de voorwaarden om weer te starten nauwelijks veranderd.

Herstart

Uit de aanvullende gesprekken komt naar voren dat docenten The Daily Mile weer willen oppakken met een projectweek om de aanpak in te luiden (niet in figuur). Het zou volgens hen helpen als een ambassadeur (Erben Wennemars/Nicole Beukers) hierbij betrokken is en bijvoorbeeld een persoonlijke video maakt voor de school en leerlingen. Twee docenten geven aan dat ze, als ze zouden beginnen met The Daily Mile, met één klas willen beginnen om zo het goede voorbeeld te geven voor de rest van de school, die dan later kan volgen.

‘Zien lopen doet lopen, want op het moment dat één groep gaat lopen zeggen anderen ook: “gaan wij ook weer The Daily Mile doen?”’

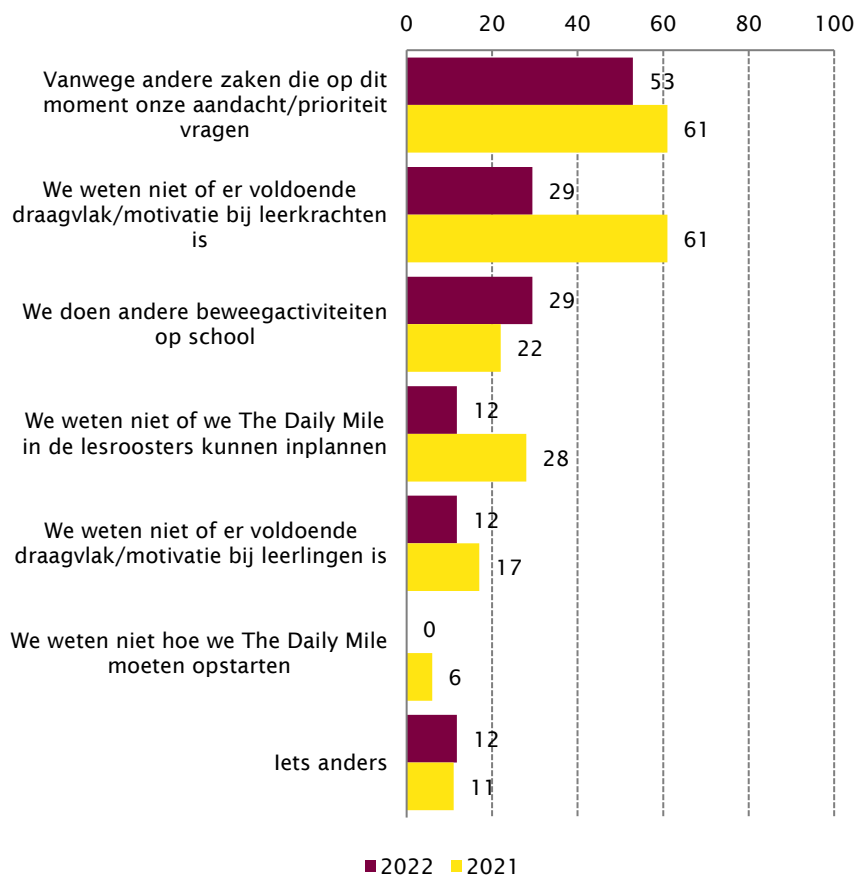
Figuur 5.2 Voorwaarden van respondenten die voornemens zijn The Daily Mile (weer) te starten (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, 2021 n=19, 2022 n=11)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 & 2022.

5. Inactieve scholen

Figuur 5.3 Redenen voor twijfel van respondenten die niet weten of The Daily Mile (weer) wordt gestart (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, 2021 n=18, 2022 n=17)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 & 2022.

Redenen voor twijfel over (weer) starten

24 procent van de respondenten geeft aan dat hun school The Daily Mile op het moment van vragen niet uitvoert en twijfelt of The Daily Mile weer zal worden opgepakt (niet in figuur). De meest genoemde reden is dat op dit moment andere zaken prioriteit hebben (53%, figuur 5.3). Ook een gebrek aan draagvlak bij leerkrachten maakt het voor een school onzeker of ze zullen starten met The Daily Mile (29%). Soms is er al een andere beweegactiviteit op school (29%). In vergelijking met 2021 hebben respondenten minder redenen aangegeven, maar blijven andere prioriteiten en een gebrek aan draagvlak bij leerkrachten duidelijk de belangrijkste redenen voor twijfel.

In de aanvullende gesprekken komt het belang van de beweegvriendelijkheid van de omgeving naar voren: voor een school die in het centrum van een stad zit is het een uitdaging om een veilig rondje uit te zetten en variatie in de rondjes te krijgen om de kinderen enthousiast te houden.

'Nou zitten wij midden in de stad en wij hebben heel weinig mogelijkheden om veilig rondjes te lopen. We hebben één rondje waar we op de stoep kunnen lopen, maar als je dat een aantal weken doet, zijn ze dat rondje ook zat.'

6. Gestopte scholen

Een kwart van de respondenten geeft aan dat hun school definitief is gestopt met The Daily Mile (23%, niet in figuur).

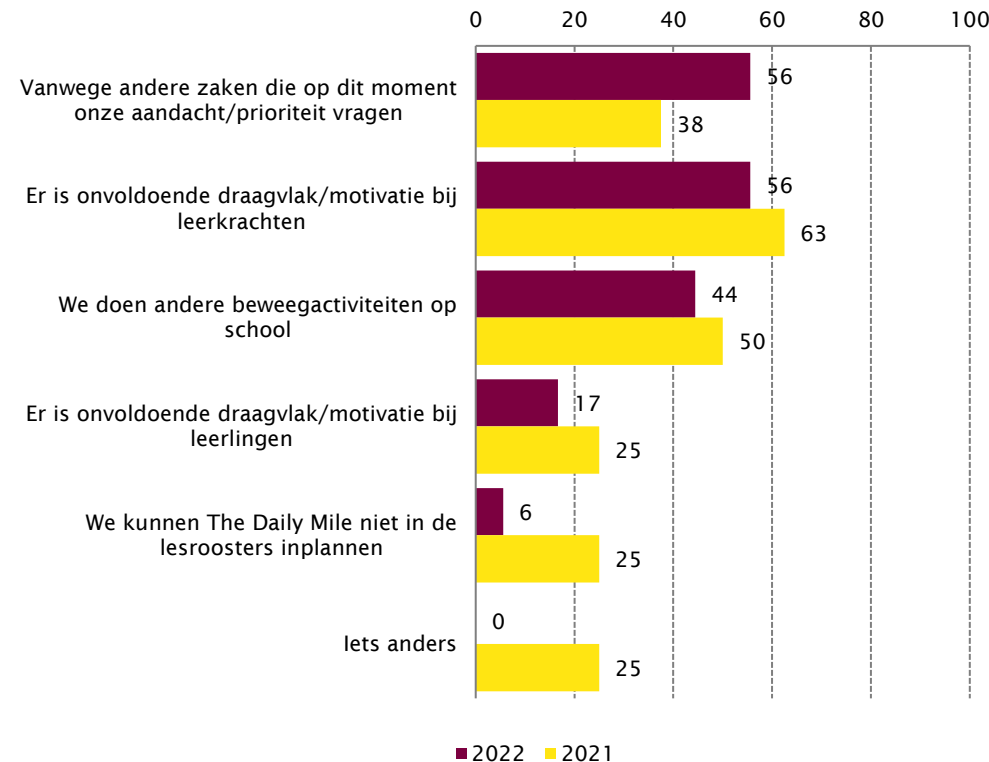
Voor ruim de helft van deze respondenten is de voornaamste reden om niet met The Daily Mile verder te gaan dat andere zaken prioriteit vragen (56%) en dat er onvoldoende draagvlak/motivatie is bij leerkrachten (56%). 44 procent van de respondenten geeft aan dat op hun school is gekozen voor andere beweegactiviteiten (figuur 6.1).

In vergelijking met 2021 is het aandeel respondenten dat niet meer met The Daily Mile verdergaat, gestegen van 8 procent naar 18 procent (niet in figuur). De redenen zijn nauwelijks veranderd.

Geïnterviewde docenten van gestopte scholen beamen dat draagvlak vanuit school en de leraren belangrijk is bij het structureel inzetten van The Daily Mile. Als dit draagvlak er niet is, wordt The Daily Mile snel vergeten en verdwijnt het naar de achtergrond, doordat prioriteit wordt gegeven aan andere zaken. Een aanjager van The Daily Mile kan helpen bij het oppakken van de aanpak, maar hier schuilt wel het gevaar dat The Daily Mile verdwijnt als deze niet meer op de school werkzaam is.

‘Er is één leerkracht die is wel redelijk enthousiast, en er het langst mee doorgedaan, maar die is op een andere school begonnen. Als er geen gemotiveerde leerkrachten zijn, houdt het snel op.’

Figuur 6.1 Redenen om niet met The Daily Mile verder te gaan (meerdere antwoorden mogelijk, 2021 n=8, 2022 n=18)



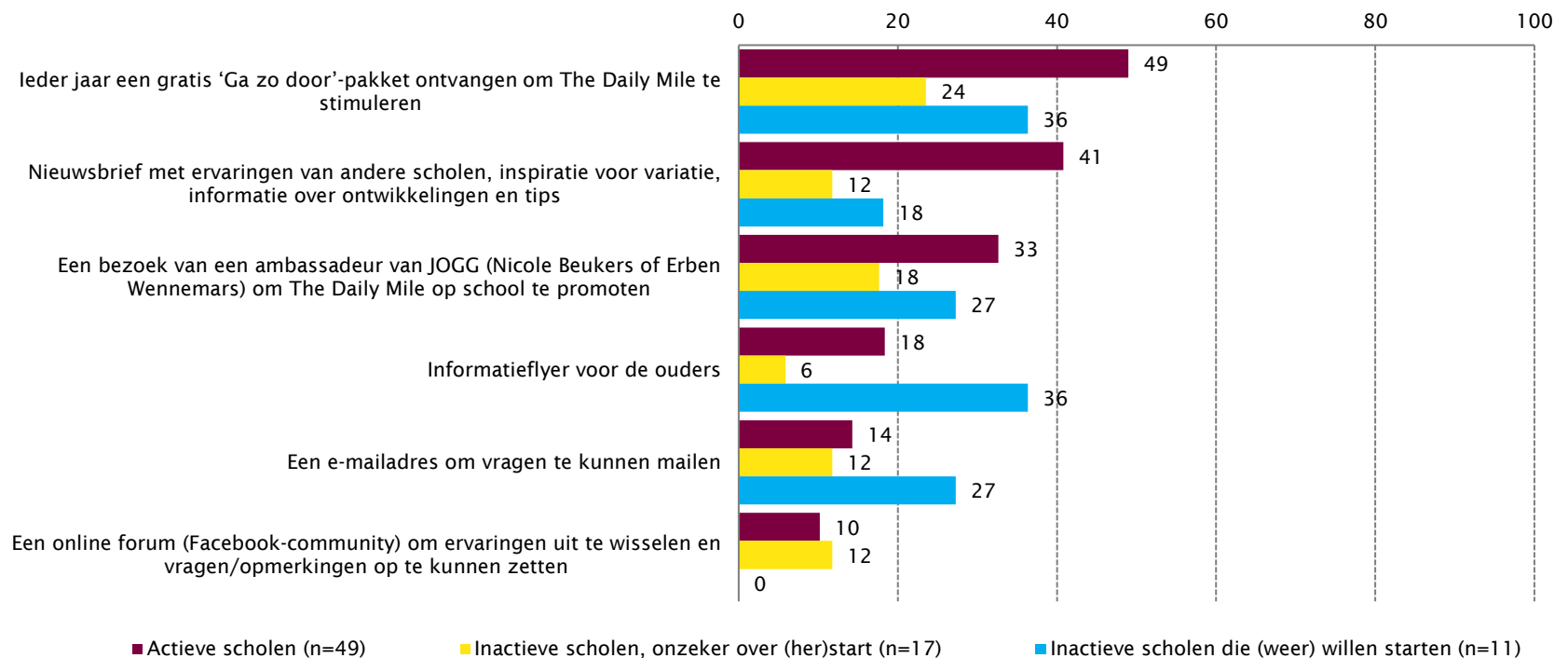
Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2021 en 2022.

7. Ondersteuningsbehoeften

Respondenten van de actieve en inactieve scholen zijn gevraagd hoe JOGG hen kan ondersteunen. Respondenten van actieve scholen geven vaker aan behoefte aan ondersteuning te hebben (84%) dan respondenten van inactieve scholen (35% en 55%, bijlage 1). Actieve scholen geven bovendien meer verschillende opties voor ondersteuning aan dan inactieve scholen (figuur 7.1).

De meest gewenste (vorm van) ondersteuning is jaarlijks een ‘Ga zo door’-pakket ontvangen om The Daily Mile te stimuleren. Daarnaast zijn op actieve scholen een nieuwsbrief (41%) en een bezoek van een ambassadeur (33%) gewenst. Op inactieve scholen die (weer) willen starten kan JOGG ondersteunen door informatieflyers voor ouders te sturen (36%) en een e-mailadres voor vragen te geven (27%). Ook kan, in lijn met de resultaten uit hoofdstuk 5, een landelijke campagne voor inactieve scholen helpen als startpunt voor The Daily Mile (18%, zie bijlage 1).

Figuur 7.1 Meest genoemde manieren* waarop JOGG kan ondersteunen volgens respondenten (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2022.

*Zie bijlage 1 voor alle antwoorden.

8. Campagnes in 2022

Avond4daagse

De Avond4daagse Challenge is een initiatief om de kinderen die meedoen aan de Avond4daagse met The Daily Mile in beweging te laten komen om zo fit aan te start te verschijnen van de Avond4daagse. Ruim één op de vijf respondenten geeft aan deze campagne te kennen (21%). Eén respondent geeft aan dat hun school deze Avond4daagse Challenge heeft ingezet. Deze respondent heeft de challenge positief ervaren.



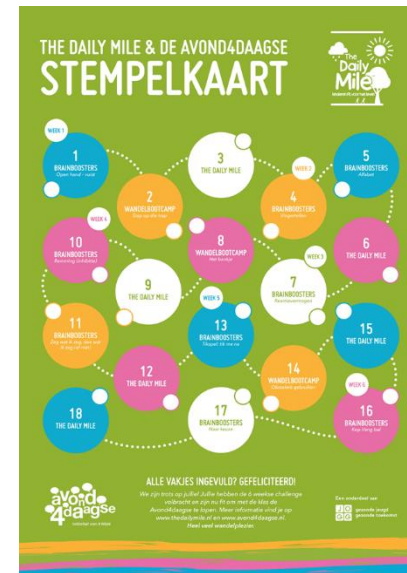
Bingokaart

Met een door kinderen ontworpen bingokaart kunnen klassen tijdens het uitvoeren van The Daily Mile verschillende opdrachten voltooien. De meeste van deze opdrachten zijn fysieke opdrachten om het bewegen tijdens The Daily Mile leuker te maken. Eén op de vijf respondenten heeft gehoord van dit initiatief (19%), waarvan 44 procent (n=8) deze bingokaart ook heeft ingezet. Zeven van de acht respondenten ervaren de bingokaart als (heel) positief.

‘Stonden leuke opdrachten op om uit te voeren tijdens de Daily Mile.’

Eén respondent beoordeelde de bingokaart als neutraal. Die respondent geeft als toelichting:

‘Ik heb veel kinderen die gewoon lekker snel willen lopen. De bingokaart is dan toch vooral voor de minder prestatiegerichte kinderen.’



9. Samenvatting & Conclusie

Samenvatting

- Op ruim de helft van de bij The Daily Mile geregistreerde scholen (54%) wordt The Daily Mile uitgevoerd (41%) of is het voornemen om The Daily Mile binnenkort (weer) te starten (13%). Dit percentage is gedaald ten opzichte van 2021 (74%). De andere scholen zijn met The Daily Mile gestopt, waarvan 23 procent definitief is gestopt en 24 procent nog niet zeker is of ze The Daily Mile (weer) gaan oppakken.
- Op twee derde van de uitvoerende scholen wordt The Daily Mile al langer dan een jaar ingezet (67%). De uitvoering verschilt enorm tussen scholen wat betreft frequentie, duur en intensiteit. De meeste scholen zoeken vooral naar manieren van uitvoeren die bij hun klassen en visie passen en brengen variatie aan in de uitvoering, en volgen minder de kernprincipes van The Daily Mile. Aan leerlingen meegeven wat het belang is van bewegen en door bewegen weer opladen voor de volgende les komen duidelijk terug als redenen om The Daily Mile uit te voeren. De meeste respondenten ervaren dat leerlingen door The Daily Mile hun energie kwijt kunnen (88%) en plezier hebben (65%). Het blijft voor scholen lastig om leerlingen gemotiveerd te houden voor The Daily Mile (47%).
- Drie op de vijf bij The Daily Mile geregistreerde scholen voerden op het moment van vragen (tijdelijk) The Daily Mile niet uit (59%). Het lukte scholen niet om The Daily Mile structureel in het lesrooster in te plannen, of andere zaken kregen meer prioriteit. The Daily Mile inplannen in de lesroosters en een duidelijk startmoment zijn voorwaarden om weer te starten met The Daily Mile. Andere prioriteiten en een gebrek aan draagvlak bij leerkrachten zijn redenen voor scholen om te twijfelen of ze (weer) met The Daily Mile gaan starten of om niet meer met The Daily Mile verder te gaan.
- Ondersteuningsbehoeften leven meer bij scholen die The Daily Mile uitvoeren dan bij scholen die (misschien) weer willen starten. Een jaarlijks

‘Ga zo door’-pakket is bij alle typen scholen de meest gewilde vorm van ondersteuning. Actieve scholen willen daarnaast een nieuwsbrief of bezoek van een ambassadeur. Inactieve scholen die (weer) willen starten willen informatieflyers voor ouders en een e-mailadres voor hun vragen.

Conclusie

De deelname van scholen aan The Daily Mile is in het afgelopen jaar afgenomen. Van de actieve scholen (41%) zet twee derde The Daily Mile al langer dan een jaar in. Het lijkt erop dat andere prioriteiten en motivatieproblemen ervoor zorgen dat een deel van de scholen afhaakt.

De scholen die wel actief blijven slagen erin voldoende variatie in de uitvoering te houden en The Daily Mile vanuit intrinsieke motivatie voor bewegen en doorzettingsvermogen in te bedden in het curriculum. Gevolg is wel dat veel scholen The Daily Mile niet volgens de kernprincipes uitvoeren. De uitvoering verschilt tussen scholen en lijkt vooral af te hangen van hun bedoeling met The Daily Mile.

Respondenten die The Daily Mile flexibel inzetten, gebruiken deze vooral zodat leerlingen hun energie kwijt kunnen wanneer dat nodig is. Respondenten die The Daily Mile vast in het lesrooster aanbieden, gebruiken deze om leerlingen het belang van bewegen mee te geven. Het is vanwege de variatie in uitvoering aannemelijk dat het uiteindelijke doel - het verhogen van het uithoudingsvermogen van leerlingen - niet op alle scholen wordt gehaald. Desondanks ervaren veel respondenten wel andere positieve effecten, zoals dat leerlingen hun energie kwijt kunnen en plezier hebben.

Ingezette campagnes - de Avond4daagse en de bingokaart - zijn slechts bekend bij een vijfde van de respondenten en zijn weinig ingezet.

10. Aanbevelingen

Zet in op promotie en zichtbaarheid van The Daily Mile

De actieve deelname aan The Daily Mile is in het afgelopen jaar afgenomen. Met name andere prioriteiten en afnemende motivatie zijn redenen om te stoppen met The Daily Mile. Mogelijk neemt de zichtbaarheid van The Daily Mile af, wat onderstreept wordt door een van de respondenten die al vanaf de beginjaren The Daily Mile loopt: *'Ik zie bijna nooit meer wat van The Daily Mile. Zou goed zijn om daar een nieuwe stimulans aan te geven'*. JOGG kan, bijvoorbeeld via JOGG-regisseurs of via landelijke media aandacht, The Daily Mile weer opnieuw in het voetlicht plaatsen en daarmee motivatie bij scholen verhogen om te starten of om door te gaan. Het is mogelijk dat de deelname anders in de komende tijd verder zal afnemen, aangezien er een daling is in het aandeel respondenten dat ziet dat leerlingen plezier hebben tijdens The Daily Mile.

Variatie in uitvoering belangrijke randvoorwaarde

Variatie in de uitvoering is een punt dat in dit onderzoek veel terugkomt. Scholen die The Daily Mile al lang uitvoeren, noemen het aanbrengen van variatie als een belangrijke succesfactor. Motivatieproblemen en afnemend plezier bij leerlingen ontstaan meestal omdat The Daily Mile gaat vervelen, en dan komt variatie in beeld als oplossing. Uit de telefonische gesprekken kwamen al veel goede voorbeelden naar voren om The Daily Mile gevarieerd aan te kunnen bieden. Het is aan te bevelen dat JOGG goede voorbeelden ophaalt bij scholen en bij andere scholen onder de aandacht brengt, om uitval te voorkomen. Des te meer omdat blijkt dat respondenten die The Daily Mile met hun school al langer The Daily Mile uitvoeren minder belemmeringen ervaren.

Wees duidelijk over de te behalen doelen met The Daily Mile

Het doel van The Daily Mile is het verhogen van het uithoudingsvermogen van kinderen. Er is wetenschappelijk bewijs dat wanneer scholen The Daily Mile volgens de kernprincipes uitvoeren, het uithoudingsvermogen van leerlingen kan toenemen. Voor andere effecten is tot op heden geen wetenschappelijk bewijs*. The Daily Mile blijkt vaak om andere redenen ingezet te worden en op andere manieren te worden uitgevoerd dan volgens de kernprincipes. Uit procesonderzoeken blijkt wel telkens dat leerkrachten positieve ervaringen hebben met The Daily Mile, zoals plezier, concentratie en energie kwijt kunnen. Het is belangrijk dat JOGG duidelijk communiceert over wat scholen kunnen verwachten wanneer ze The Daily Mile op een bepaalde manier uitvoeren. Als scholen The Daily Mile af en toe uitvoeren als het uitkomt, zal het uithoudingsvermogen niet toenemen.

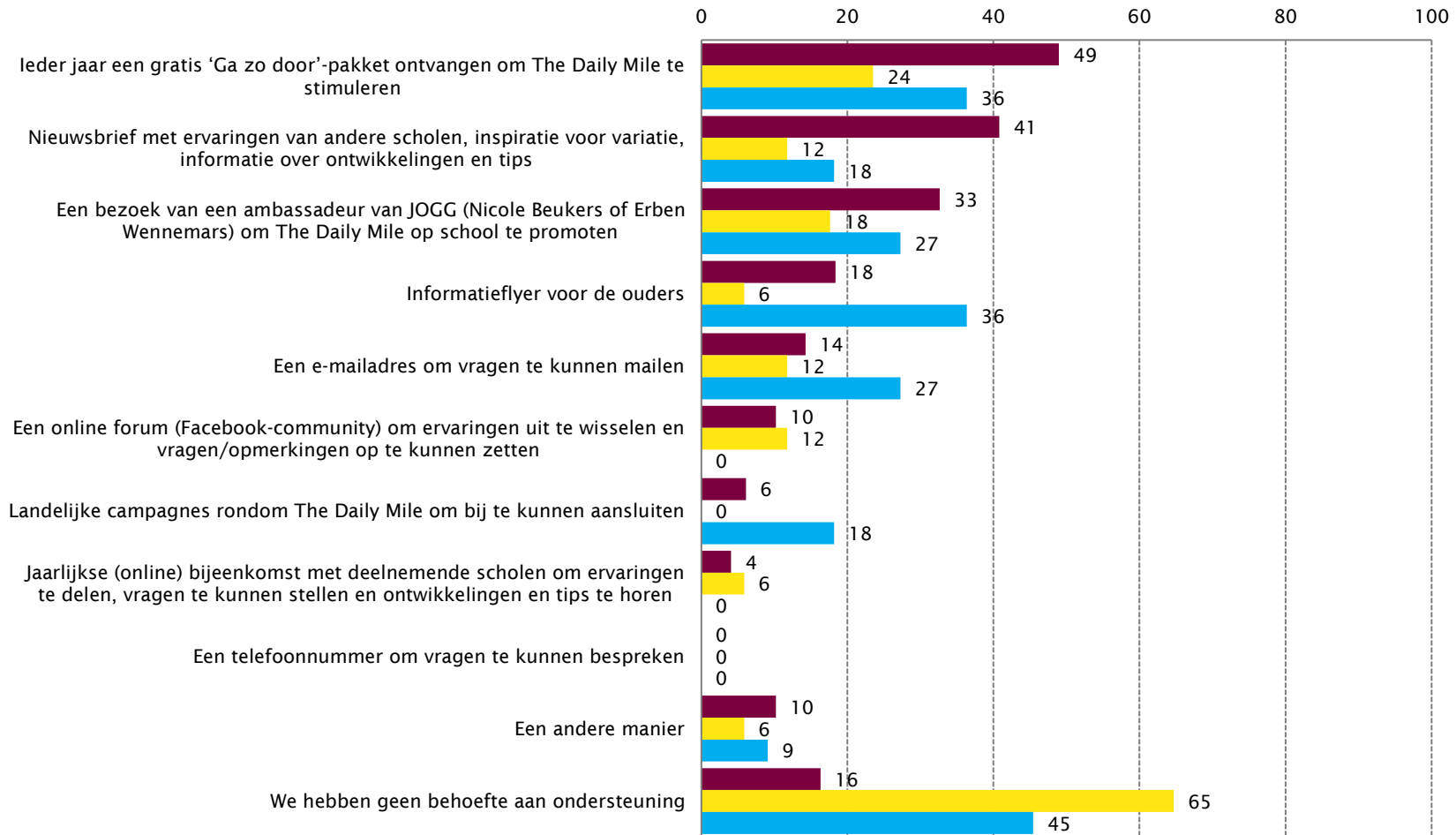
Maak onderscheid in ondersteuning

Het 'Ga zo door'-pakket wordt gewaardeerd door de meeste scholen. Het blijkt echter dat scholen die (weer) willen starten andere ondersteuningsbehoeften hebben dan actieve scholen. JOGG kan met name inactieve scholen weer actief krijgen door hen informatieflyers voor ouders te geven, en een e-mailadres waar zij hun vragen kunnen stellen. Actieve scholen vinden een nieuwsbrief belangrijk, zodat zij geïnspireerd blijven.

* Breslin, G., Hillyard, M., Brick, N., Shannon, S., McKay-Redmond, B., McConnell, B. (2022). A rapid systematic review of the effect of The Daily Mile™ on children's physical activity, physical health, mental health, wellbeing, academic performance and cognitive function. Medrxiv, doi: <https://doi.org/10.1101/2022.11.03.22281578>

Bijlage 1 Ondersteuningsbehoeften scholen

Figuur B1.1 Manieren waarop JOGG kan ondersteunen volgens respondenten (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut, monitor The Daily Mile 2022.



www.mulierinstituut.nl
@mulierinstituut
(030) 721 02 20



mulier instituut