

De actieve schooldag in het basisonderwijs

Structurele inbedding van meer bewegen aan de hand van vier casestudies

De schoolcontext is voor kinderen een belangrijke omgeving waar ze bewegervaringen op kunnen doen. Maar hoe zorg je als school dat kinderen goed en voldoende bewegen tijdens de schooldag? En welke voorwaarden spelen daarbij een rol? Dat onderzochten we via casestudies bij vier scholen op basis van het CAS Framework. | Marthe Westerbroek

Het CAS Framework brengt de aanwezigheid van de componenten in kaart die van belang zijn bij structurele inbedding van meer bewegen tijdens de schooldag. Dit Framework is in Engeland

ontwikkeld door een groep van nationale en internationale experts, zoals leerkrachten, volksgezondheidspecialisten en onderzoekers. Het Framework belicht vier componenten die de basis vormen voor een actieve schooldag.

Scholen met aandacht voor bewegen

In november en december 2023 heeft het Mulier Instituut casestudies uitgevoerd bij vier basisscholen:

- CBS Het Lichtpunt in Rhooen;
- De Margarethaschool in Arnhem;
- CBS De Waterhof in Delft;
- KBS De Spits in Utrecht.

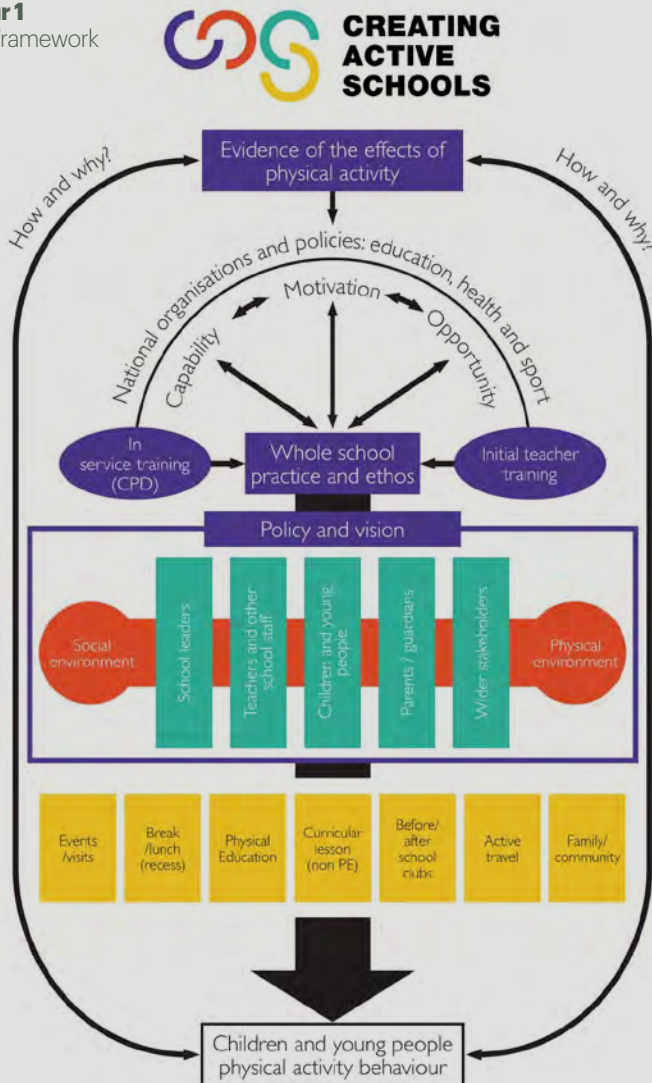
Via gesprekken met directeuren, vakleerkrachten bewegingsonderwijs en groepsleerkrachten brachten we in kaart hoe deze scholen bewegen implementeren tijdens de schooldag. We gebruikten het CAS Framework als leidraad voor de interviews. Het CAS Framework bestaat uit vier componenten die de elementen vormen voor een actieve schoolomgeving en het samenspel daarvan: beleid (paars), stakeholders (groen), de omgeving (oranje) en actieve elementen (geel) (zie figuur 1). Deze componenten zorgen er in samenhang voor dat bewegen onderdeel is van de schoolcultuur.

Beleid

Een van de sleutelfactoren voor een actieve schooldag is het schoolbeleid over bewegen. Centraal in het CAS Framework staat de overtuiging dat een school-brede aanpak nodig is voor een effectieve implementatie van beweging tijdens de schooldag. Een school-brede aanpak betekent dat beweging stimuleren niet alleen de taak is van de vakleerkracht bewegingsonderwijs, maar dat bewegen op meerdere niveaus en integraal gestimuleerd wordt. De school-brede aanpak komt terug in het schoolbeleid. Dit vormt de basis voor de overtuigingen, gewoonten en werkwijze op een actieve school.

Op Het Lichtpunt en De Waterhof staat bijvoorbeeld in het beleid dat kinderen elke 30 minuten moeten bewegen. Bewegen stimuleren gebeurt hierdoor tijdens de hele schooldag en niet

Figuur 1
CAS Framework





Dus de hele dag door zijn we [met bewegen] bezig

– Directeur De Waterhof

alleen tijdens de ‘vaste’ beweegmomenten zoals de pauze of de lessen bewegingsonderwijs.

Een ander aspect dat in het beleid verankerd is, is het aantal fte aan vakleerkrachten bewegingsonderwijs dat in dienst is. Op Het Lichtpunt en de Margarethaschool is dit meer dan twee fte. Op basisschool De Waterhof is er één fte beschikbaar voor vakleerkrachten. Daarnaast is er een speelpleinbegeleider in dienst.

Stakeholders

De stakeholders zijn degenen die het beleid en de visie tot uitvoering brengen. Dit zijn alle betrokkenen die het beweeggedrag van kinderen op en rondom de school direct of indirect (kunnen) beïnvloeden. Bijvoorbeeld de vakleerkracht, de groepsleerkracht of buurtsportcoaches.

Bij het stimuleren van bewegen betrekken drie scholen uit ons onderzoek verschillende stakeholders. Op alle drie de scholen waren er dezelfde ‘interne stakeholders’: de directeur, het docententeam en de leerlingen. De externe stakeholders verschillen per school. Dit zijn onder andere sportverenigingen, buurtsportcoaches, aanbieders van bewegend leren en organisaties voor het ondersteunen van het buitenspelen.

Omgeving

Het beleid en de visie komen ook tot uiting in het creëren van een fysieke en sociale omgeving die bewegen tijdens de schooldag ondersteunt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het schoolplein, de klaslokalen of de steun die leerkrachten elkaar bieden.

Uit de casestudies blijkt dat een belangrijk onderdeel van de sociale omgeving een kernteam is, bijvoorbeeld een beweegteam. Op drie basisscholen is zo’n beweegteam



actief. Zij ondersteunen het docententeam bij het stimuleren van bewegen. Een andere belangrijke factor binnen deze drie scholen is een kartrekker. Dit is ofwel de directeur, ofwel de vakleerkracht die de mogelijkheden creëert of krijgt om bewegen onderdeel te maken van de identiteit van de school.

Op alle drie de scholen zijn er korte lijntjes tussen de vakleerkracht(en) bewegingsonderwijs en de groepsleerkrachten. Dit draagt bij aan het creëren en behouden van draagvlak voor het stimuleren van bewegen tijdens de schooldag.



Het beweegteam stimuleert en helpt leerkrachten

– groepsleerkracht Het Lichtpunt

De inrichting van de fysieke omgeving voor het stimuleren van bewegen verschilt tussen de scholen. Voornamelijk de manier waarop de sociale omgeving gebruikmaakt van de fysieke omgeving blijkt van belang bij het stimuleren van bewegen. Een voorbeeld is een relatief onaantrekkelijk of klein schoolplein waarop leerlingen ondanks de weinig uitnodigende omgeving alsnog succesvol door de sociale omgeving gestimuleerd worden om te bewegen.

Actieve elementen

Er zijn verschillende actieve elementen waarbinnen de stakeholders bewegen kunnen stimuleren tijdens de schooldag. Deze zijn te onderscheiden in elementen die de school kan controleren (bijv. meer bewegen tijdens de les, pauze en gymlessen) en elementen waar de school invloed op kan uitoefenen (bijv. actief transport of naschools aanbod).

In de casestudies komt een aantal elementen vaker naar voren:

- bewegend leren en beweegtussendoortjes: op twee scholen is dit structureel onderdeel van de schooldag;
- bewegingsonderwijs: op twee scholen krijgen de leerlingen van groep 3-8 twee keer 45 minuten, op één school drie keer 45 minuten;
- buitenspelen: op twee scholen ligt de nadruk op ‘leren buitenspelen’, door het buitenspelen in te richten volgens de methodiek Bewegwijjs;
- naschools aanbod: op drie scholen kunnen leerlingen deelnemen aan naschools aanbod met verschillende, afwisselende sport- en beweegactiviteiten.

Binnen deze elementen spelen verschillende stakeholders een rol, zoals de vakleerkracht of een pleincoach.

School-brede aanpak voor het stimuleren van bewegen

De casestudies laten zien dat de verschillende componenten van het CAS Framework er in samenhang met elkaar voor zorgen dat bewegen op



Creëer draagvlak en probeer alle collega's mee te krijgen door er veel over te praten. Probeer ook niet te veel in één keer te doen. Bouw het op en implementeer bewegend leren als een van de laatste dingen; dat is namelijk erg lastig

– groepsleerkracht Het Lichtpunt

deze scholen structureel onderdeel is van de schooldag. Dit zijn kenmerken van een school-brede aanpak (*whole-school approach*).

Bewegen structureel inbedden heeft tijd nodig. Bij drie van de scholen (Het Lichtpunt, De Margarethaschool en De Waterhof) is dit het resultaat van (jaren)lange inspanning. Het belang van draagvlak in de sociale omgeving is bij deze scholen duidelijk zichtbaar. Degenen die bewegen moeten stimuleren, de groepsleerkrachten, zijn namelijk cruciaal voor de structurele implementatie van meer bewegen (vertaling van beleid naar praktijk).

De Spits bevindt zich nog in een andere fase van het implementeren van meer bewegen. De vertegenwoordigers van deze school vinden het belangrijk dat kinderen voldoende bewegen. Voornamelijk dat het schoolplein zo is ingericht dat het leerlingen uitnodigt om te bewegen. Alleen de structurele inbedding van bewegen in de verschillende actieve elementen, het beleid en de sociale omgeving en bij de stakeholders ontbreekt nog. Voor de invulling van het stimuleren

van bewegen op deze onderdelen is er (nog) geen duidelijke kartrekker.

Kleine stappen en sociale omgeving als anker

Om bewegen structureel onderdeel van de schooldag te maken en te werken aan een school-brede aanpak, is het volgende van belang:

Meer bewegen tijdens de schooldag begint met kleine stappen

Om meer bewegen tijdens de schooldag structureel te implementeren zijn de drie vooroplopende scholen met kleine stappen begonnen. De vertegenwoordigers van deze scholen raden aan om klein te beginnen. Zij suggereren om te beginnen met actieve elementen die op school het makkelijkst aan te passen of in te voeren zijn, zoals buitenspelen tijdens de pauze. Voor een structurele implementatie is het van belang om de actieve elementen vast te leggen in het beleid, stakeholders erbij te betrekken en de omgeving hierop in te richten. En om niet te snel te willen: duurzame implementatie van meer bewegen kost tijd (Morris et al., 2023).

Sociale omgeving als anker voor het stimuleren van bewegen

Hoe het beleid tot uiting komt in de praktijk, is afhankelijk van de sociale omgeving en het gedrag van de stakeholders, blijkt uit onze casestudies en ander onderzoek (Daly-Smith et al., 2020; Haapala et al., 2016). De cultuur die binnen een school heerst, is een drijfveer voor het implementeren van verandering binnen die school (Daly-Smith et al., 2020). Het beïnvloeden van deze cultuur begint veelal bij één persoon, bijvoorbeeld de directeur of de vakleerkracht. Deze persoon is de kartrekker voor het implementeren van meer bewegen tijdens de schooldag. Om dit tot uiting te laten komen is samenwerking tussen het hele team van groot belang (Don & Raman, 2019). Hiervoor is het startpunt om te werken aan de motivatie en aan de vaardigheden van leerkrachten om bewegen te stimuleren. Een kernteam (vaak een beweegteam genoemd) kan hierbij ondersteunen.

Conclusie

Als je als school kinderen wil stimuleren om meer te bewegen tijdens de schooldag, zijn dus verschillende zaken van belang. Het helpt om het op te nemen in het schoolbeleid en de omgeving zo in te richten dat die uitnodigt om te bewegen. Ook moeten er één of meerdere kartrekkers zijn die draagvlak weten te creëren bij de rest van de betrokkenen. Als je hier vervolgens langere tijd in investeert, kan bewegen echt een structureel onderdeel van de schooldag worden! ●



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Marthe Westerbroek is Junioronderzoeker bij het Mulier Instituut

Foto's

CBS De Waterhof

Kernwoorden

CAS Framework, actieve schooldag, casestudies

