

kenniscentrum sport & bewegen



Bewegen gedurende de schooldag

Eline Geschiere - specialist beweeggedrag
9 april 2024



Wat gaan we doen?

1. Waarom bewegen gedurende de schooldag?
2. Theoretische onderbouwing
3. Koppeling naar de praktijk
4. Voorbeeld uit de praktijk
5. Beweegmoment

Waarom bewegen gedurende de schooldag?



Beweeggedrag kinderen 4 t/m 11 jaar

Kinderen zitten gemiddeld 7 uur en 12 minuten per dag



39,6% van de kinderen beweegt te weinig

Referentie: CBS en RIVM (2023). Gezondheidsenquête/ leefstijlmonitor

Beweegrichtlijnen 4 t/m 11 jaar



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.

Effecten van bewegen en spelen

Gezondheid

Motorische ontwikkeling

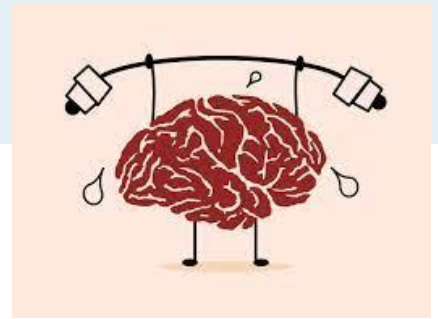
Sociaal-emotionele ontwikkeling

Cognitieve ontwikkeling



Referentie: Janssen, M., Singh, A., & Hartman, E. (2021). Het effect van beweegmomenten op school: wat weten we vanuit onderzoek? LO Magazine, 109(2).

Effecten van bewegen



Concentratie:

1. Kortdurende bewegemomenten hebben een positief effect op de werkhouding van kinderen (Daly-Smith et al., 2018; Owen et al., 2016)
2. Leerkrachten ervaren dat kinderen zich beter kunnen concentreren na een bewegemoment (Vrieswijk & Singh, 2021)
3. Meer bewegen gedurende de schooldag gaat NIET ten koste van de schoolprestaties (Barbosa et al., 2020)

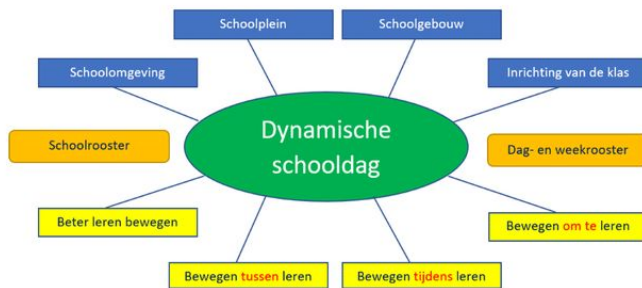
Theoretische onderbouwing



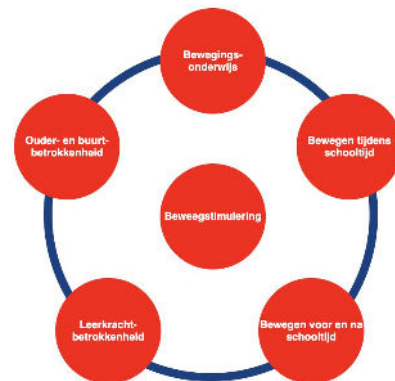
Modellen rondom bewegen gedurende de schooldag



CAS model



Dynamische schooldag

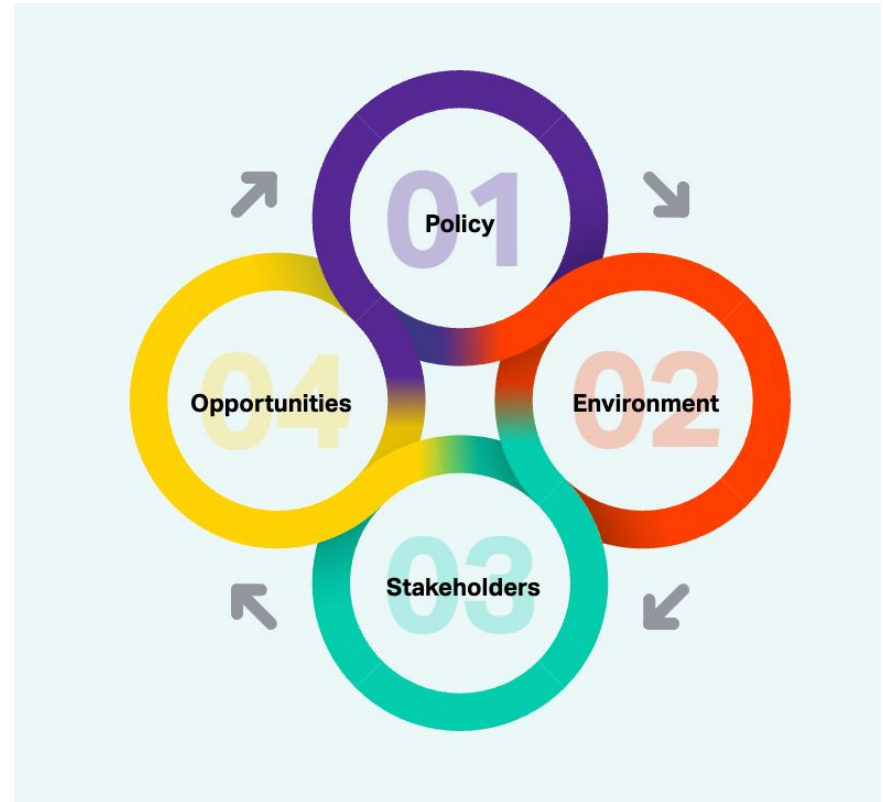


Samenhangende bewegestimulering op school

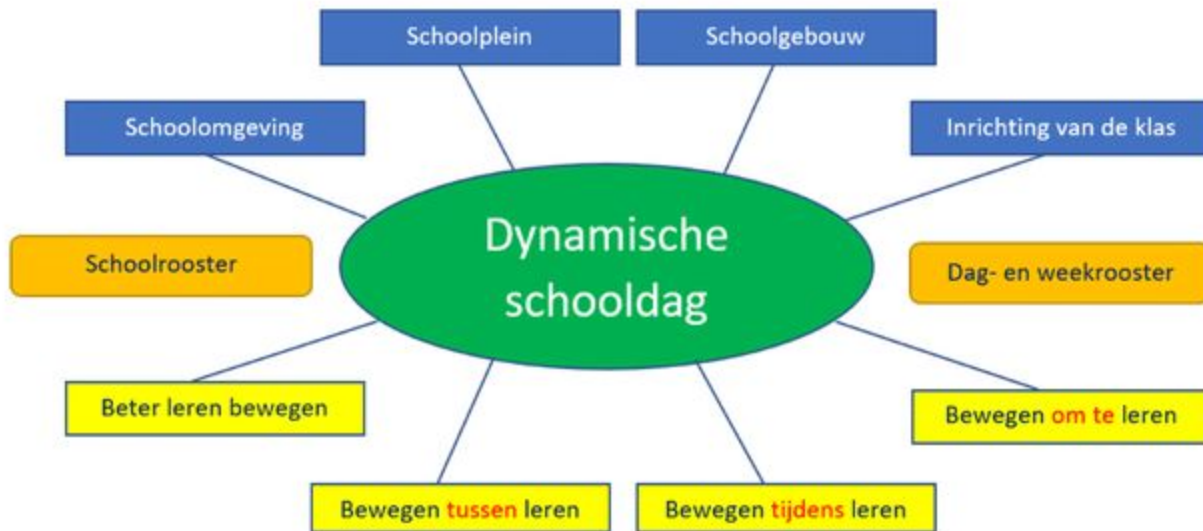
Whole-school approach: CAS-model

Op 4 verschillende niveaus:

1. Beleid
2. Omgeving
3. Stakeholders
4. Praktijk

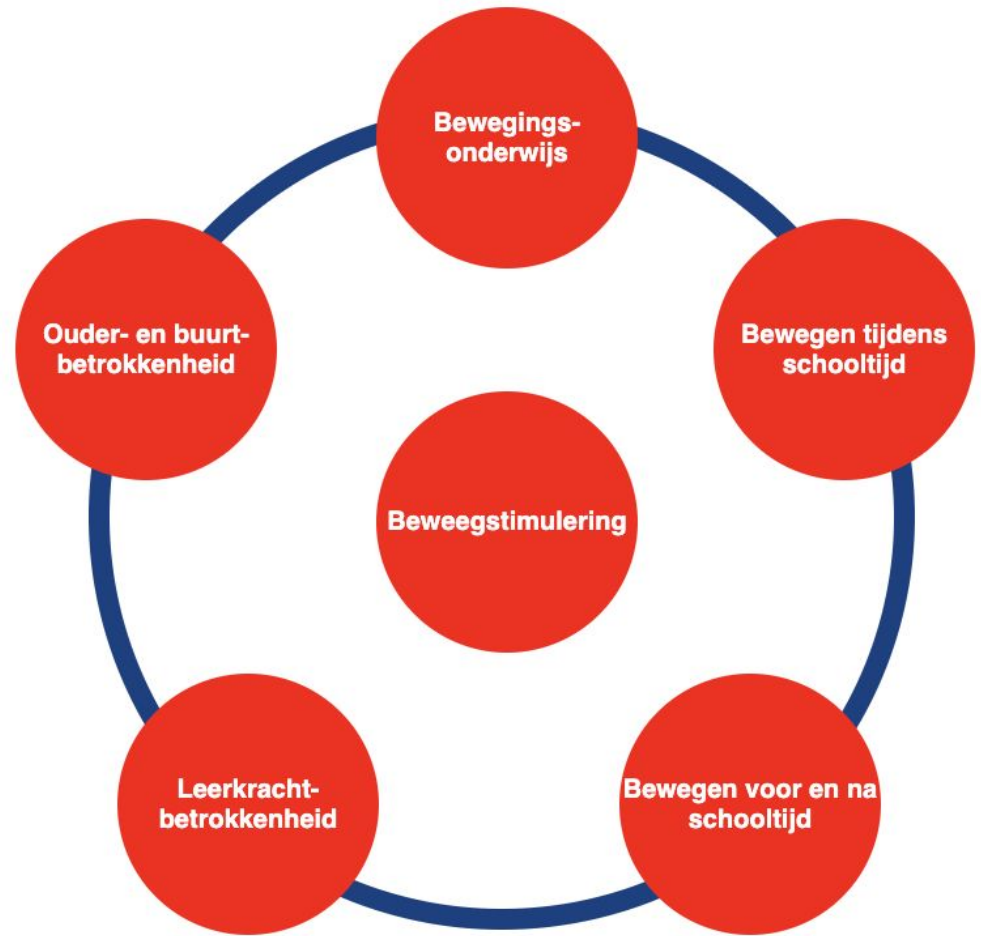


Dynamische schooldag



(van Gelder, 2022)

Samenhangende beweegstimulering op school



Methodiek

'Gezond Kindcentrum in Beweging'
→ Lectoraat 'Move to Be' (Fontys)

(van Kann et al., 2021)

Bewegingsonderwijs



1. Frequentie:

- min. 2 keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs vanaf groep 1

2. Kwaliteit:

- Vakleerkracht bewegingsonderwijs (kwalificatie)
- Vakwerkplan
- Doelstellingen binnen het vak bewegingsonderwijs
- Transitie les bewegingsonderwijs naar overige beweegmogelijkheden
- Inrichting ruimte bewegingsonderwijs
- Motorisch testen + leerlingvolgsysteem

Bewegen tijdens schooltijd

1. Roostering van de dag en week
2. Actieve (buitenspeel)pauzes
3. Beweegvriendelijke omgeving
4. Bewegend leren
5. Energizers / beweegtussendoortjes

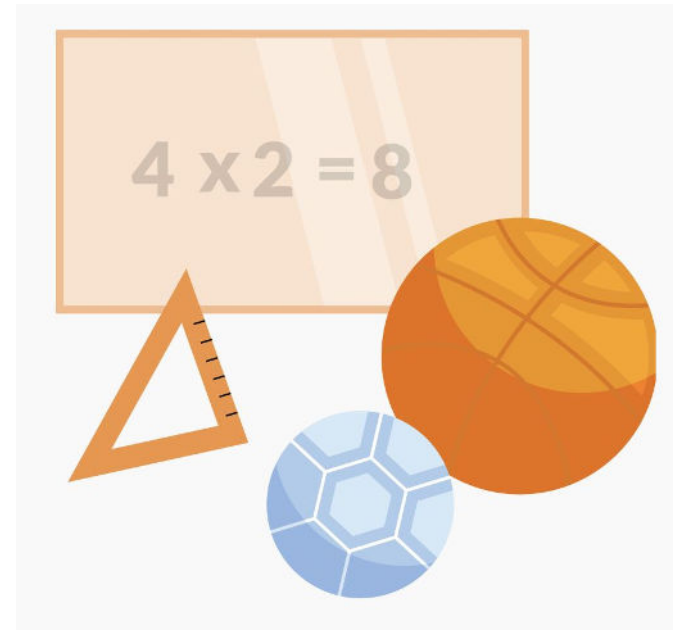


Theorie bewegend leren

Bewegend leren is het aanleren van (nieuwe) informatie door middel van bewegingsactiviteiten.

Bewegend leren zet je in om de lesstof:

- Inzichtelijk te maken
(voorbeeld: spring het metriek stelsel)
- Te automatiseren
(voorbeeld: een balspel voor de tafels)



Bewegen voor en na schooltijd

1. Voorschools aanbod
2. Naschools aanbod
3. Schoolplein als wijkfunctie
4. Actief transport



Leerkrachtbetrokkenheid



Leerkracht-
betrokkenheid

1. Bewegteam
2. Rolmodel / voorbeeldgedrag: actief meespelen of actief transport
3. Weerstand

Betrokkenheid van (groot)ouders en wijk(partners)

1. Voorbeeldgedrag
2. Overeenstemming in context school / thuis
3. Stakeholders op wijkniveau
4. Kinderopvang: sterke basis



Verbinding school - wijk



Koppeling naar de praktijk



Aan de slag

Waar ga je mee aan de slag?

Wat is je beleid / visie?

Welke doelstellingen stel je op?

Welke acties zijn er nodig om doelen te behalen?

Kortom:

Waar begin je?

Eerste stap: beginsituatie in kaart brengen (0-meting)

Praktische instrumenten:

Vragenlijst Hogeschool van Amsterdam

Vragenlijst Fontys Hogescholen



En dan:

Stap 2: Visie, verantwoording en doelen

Stap 3: Maak een plan (wie doet wat, wanneer en in welke volgorde?)

Stap 4: Voer het plan uit

Stap 5: Evaluatie (1-meting)

Stap 6: Borging

Uitgebreide informatie:

<https://impulsbewegingsonderwijs.nl/>

't Lichtpunt - Rhoon



Beweegmomentje

Loop en bespreek:

- Wat neem je mee naar huis / school?
- Waar ga je mee aan de slag?



Praktische tools vanuit Kenniscentrum Sport & Bewegen

Handreiking meer en beter bewegen in en om de school

Artikel dynamische schooldag

Tipsheet nut en noodzaak

Bewegend leren platform

Toolkit schoolpleinen

KVLO:

Scan bewegingsonderwijs

