

beweegdeelname. Daarnaast is de motoriek van kinderen aanzienlijk verbeterd. Het aantal kinderen dat motorisch onder het landelijke gemiddelde scoort, is de afgelopen jaren met vijf procent gedaald naar 10,5 procent en komt daarmee onder het landelijke gemiddelde van dertien procent.

De gemeente Maastricht werkt in hun programma samen met een vaste kennispartner: het lectoraat van Fontys sport en bewegen. Doel is om steeds de nieuwste inzichten uit onderzoek te implementeren binnen hun werkwijze. Jeremy: "We willen allemaal dat kinderen meer bewegen en gezonder eten. Maar een losstaand aanbod of initiatief leidt zelden tot structurele gedragsverandering. Als je echter zorgt voor samenhang tussen verschillende initiatieven en dit borgt binnen een structureel programma, heb je een veel hogere kans van slagen." Het programma in Maastricht biedt houvast voor scholen die overspoeld worden met gezondheidsbevorderende initiatieven. Jeremy: "Ons programma zorgt voor samenhang en een structureel karakter. Dit jarenlange samenspel tussen ons als gemeente, de scholen én de kennis vanuit Fontys heeft ervoor gezorgd dat scholen zich eigenaar zijn gaan voelen van het stimuleren van beweging (en voeding) bij hun eigen leerlingen."

De aanpak van gemeente Utrecht

Ook in Utrecht werken de gemeente en het onderwijs intensief samen. Onder de noemer 'Utrechts Beweegprogramma' geeft de gemeente invulling aan haar ambitie om alle kinderen een gezond voedings- en beweegpatroon te laten ontwikkelen en behouden. Uitvoeringsorganisatie SportUtrecht is kartrekker.

"Het aanbieden van genoeg beweegmomenten aan kinderen is een gedeelde verantwoordelijkheid van ouders, school, sport en gemeenten", stelt Leonie Gotink van SportUtrecht. "Goed leren bewegen is net zo belangrijk als goed leren rekenen. Bewegen is immers goed voor meer concentratie in de klas, voor impulscontrole en voor een betere stemming. Maar

kinderen voldoende laten bewegen gedurende de dag is een grote uitdaging. We werken in Utrecht al veel met buurtsportcoaches om niet-sportende kinderen toe te leiden naar passend beweegaanbod. Maar we wilden ook rechtstreeks samenwerken met het onderwijs."

In Utrecht krijgen de deelnemende scholen een vol jaar ondersteuning van een procesbegeleider, betaald door de gemeente. Leonie: "De procesbegeleider is vier tot zes uur per week inzetbaar. Hij of zij brengt de situatie op de school in beeld en maakt samen met de leerkrachten een plan van aanpak voor meer bewegen gedurende de dag. Scholen hebben vooral behoefte aan meer bewegen op het schoolplein en aan tips voor beweegtussendoortjes. Maar de procesbegeleider besteedt ook aandacht aan hoe je bewegen in de visie en het schoolplan kunt opnemen en hoe je het team meekrijgt. Daarmee zorgen we voor borging van meer bewegen op school."

Cheryl Glazenburg is beleidsadviseur Volksgezondheid voor de gemeente Utrecht en legt uit hoe de gemeente te werk gaat. "We werken nu samen met vier scholen en we verwachten na de zomervakantie met drie scholen te kunnen uitbreiden. Daarbij is ons uitgangspunt: ongelijk investeren voor gelijke kansen. We zagen dat de verschillen in het behalen van de beweegerichtlijnen sterk verschillen tussen groepen kinderen in Utrecht. Daarom richten we ons eerst op de scholen waar meer bewegen extra hard nodig is."

Politiek draagvlak is geen probleem. Het programma is opgenomen in het coalitieakkoord en er is budget toegekend vanuit de voorjaarsnota. Cheryl: "Het perspectief van ons college is: school is de vindplek van maatschappelijke problemen. Daarbij stelt het college als harde eis dat we de scholen ontzorgen binnen elk programma of project waarin we iets van het onderwijs vragen. We stemmen intern voortdurend af met onze collega's van sport, onderwijs en volksgezondheid, SportUtrecht schuift regelmatig aan. We hebben zelfs een gezamenlijke

domeinoverstijgende kernboodschap geformuleerd."

Het Utrechts Beweegprogramma bouwt voort op de bestaande warme relaties met scholen. Leonie: "We voeren doorlopend gesprekken met de gemeenteraad, schoolbesturen en directies. Ook zorgen we dat ons programma goed aansluit op andere programma's voor kinderen op gebied van voeding en bewegen. Voor scholen hebben we een praatplaat gemaakt van al het aanbod voor hun leerlingen, zodat het ze minder duizelt."

Op dit moment wordt monitoring en evaluatie opgezet, samen met kennisinstellingen en opleidingsinstellingen. Op termijn zal blijken hoeveel extra beweegminuten het programma oplevert. Leonie sluit af met een advies aan scholen: "Begin klein, maar vergeet het schoolbeleid niet. Het is verleidelijk te starten bij mooi beweegmateriaal, maar om meer bewegen echt te borgen moet het in het DNA van de school komen."

Samenwerking opzetten in jouw gemeente

Wat de voorbeelden uit Utrecht en Maastricht laten zien, is dat gemeenten een grote rol kunnen spelen bij het meer laten bewegen van kinderen. Niet alleen door lokaal sportaanbod en buurtsportcoaches, maar ook door het faciliteren van extra beweegmomenten op scholen. Het is bij de scholen vaak geen kwestie van niet willen, maar van te weinig middelen of kennis en dit is precies waar de gemeente in kan ondersteunen met extra menskracht. ●



Contact

eline.geschiere@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Eline Geschiere is Specialist Beweeggedrag - Onderwijs en Jeugd bij Kenniscentrum Sport & Bewegen

Kernwoorden

samenwerking gemeente en onderwijs, bewegen onder schooltijd

De dynamische schooldag

roostering van buitenspelen door de dag heen

In LO Magazine 2 2021 schreven we over de mogelijkheden en de complexiteit van een Dynamische Schooldag. We gaven toen aan dat we een volgorde zien in de inzet van een school ten aanzien van goed leren bewegen en regelmatig bewegen tijdens de schooldag: eerst uitstekende lessen bewegingsonderwijs, dan de focus op een schoolplein waar alle kinderen aan bod komen en zich veilig voelen en daarna aandacht voor de andere aspecten van een dynamische schooldag. In dit topic (LO5) staan meerdere artikelen over het buitenspelen op het schoolplein, hoe dit te organiseren en te begeleiden. Dit artikel gaat over het belang van een Dynamische Schooldag, met daarin specifieke aandacht voor de roostering van het buitenspelen. | Nick Keijser, Wim van Gelder, Kick Koenders en Mirka Janssen

Het belang van regelmatig bewegen

Regelmatig bewegen is essentieel voor het welbevinden van kinderen en jongeren. Het welbevinden wordt grotendeels bepaald door hun fysieke en mentale gezondheid. Op zowel de fysieke en mentale gezondheid heeft bewegen een positief effect. In het Human Capital Model zijn zelfs meer dan tachtig positieve effecten van bewegen en sporten beschreven op zowel fysiek als emotioneel, sociaal, persoonlijk, als cognitief vlak. Uiteraard staan deze waarden niet los van elkaar, maar beïnvloeden ze elkaar.

In de emotionele ontwikkeling van kinderen draagt bewegen bij aan het welbevinden en zelfvertrouwen, aan de tevredenheid over en kwaliteit van hun leven en het beter kunnen omgaan met stress en angst. In de sociale ontwikkeling van kinderen draagt bewegen bij aan verbondenheid en relaties en de mogelijkheid om sociale vaardigheden te ontwikkelen. In de persoonlijke ontwikkeling draagt bewegen en spelen bij aan probleemoplossend vermogen, verantwoordelijkheid nemen en veerkrachtigheid.

Op intellectueel vlak is er voldoende onderbouwing voor het effect van bewegen op de werking van de

hersenen, zoals een betere doorbloeding, een hogere alertheid en daarmee focus, snellere cognitieve processen en betere ontwikkeling van executieve functies, zoals plannen, snel schakelen, problemen oplossen en emoties onder controle houden. Executieve vaardigheden zijn belangrijk om succes te hebben in het leven. Een beter functioneren van de hersenen werkt niet een-op-een door op betere schoolprestaties, maar een kind kan over het algemeen beter tot leren komen als hij gezond is en goed in zijn vel zit: *mens sana in corpore*

sano, wat betekent 'een gezonde geest in een gezond lichaam' (bronnen bovenstaande alinea's via Janssen, 2022). Samengevat: regelmatig bewegen versterkt het welbevinden en het leerproces van kinderen en jongeren én draagt bij aan alle ontwikkelingsgebieden.

Voor kwetsbare kinderen is het extra belangrijk om regelmatig te bewegen, omdat door stress de hersenwerking, onder andere waar de informatieverwerking plaatsvindt, vermindert. Juist door te bewegen is er een toename



van de neurotransmitters dopamine, endorfine en serotonine. Deze neurotransmitters zorgen onder andere voor een vermindering van het aantal stresshormonen, versterking van de inhibitie en verhoging van het gevoel van welbevinden (Baeten, 2020).

Waarom het onderwijs zou moeten inzetten op een Dynamische Schooldag?

Het belang van meer bewegen wordt vanuit verschillende concepten onder de aandacht gebracht. Bijvoorbeeld via het 2+1+2-model, via het concept 'Basisschool van de Toekomst' en via het concept 'Dynamische Schooldag'. In deze concepten wordt er meer bewegen aan de dag toegevoegd.

Bij het 2+1+2-model hebben de getallen de volgende betekenis: 2 = 2 uur bewegingsonderwijs voor alle po-leerlingen per schoolweek; 1 = 1 uur extra bewegen binnen het schoolcurriculum per schoolweek; 2 = 2 uur bewegen na schooltijd op en rondom school per schoolweek.

Bij het concept 'Basisschool van de Toekomst' wordt de schooldag langer, waardoor de tussenschoolse

opvang minstens 1,5 uur per dag duurt. Hierdoor ontstaat ruimte voor een langere lunch (30 minuten) en voor sport-, spel- en culturaanbod (60 minuten). Zeker als er grote verschillen in het beweeggedrag van kinderen buiten schooltijd zijn en kinderen daardoor onvoldoende bewegen op een dag, is het heel mooi als de school kan bijdragen aan een basis van voldoende bewegen tijdens de schooldag.

Binnen het concept Dynamische Schooldag is de kern dat het zittend leren regelmatig onderbroken wordt met een beweegmoment, waarbij het beweegmoment de kinderen ruimte geeft om echt even te bewegen en het hoofd leeg te maken. De richtlijn die we hanteren is elke 30 tot 45 minuten even bewegen, bijvoorbeeld bij een leswisseling. Elementen waarmee tot een gebalanceerde roostering kan worden gekomen, zijn onder andere de gymles, het buitenspel, bewegingstussendoortjes in de klas en een actieve start van de dag. Op de meeste scholen brengen kinderen namelijk veel tijd zittend door, ook als zij extra beweegtijd krijgen over de week (2+1+2-model) of tijdens de verlengde schooldag

(Basisschool van de Toekomst). Het langdurig zitten heeft tot gevolg dat onder andere de hersenwerking afneemt en kinderen minder goed de leerstof kunnen verwerken. Ook worden zij onrustiger. De scholen die een dynamische schooldag vormgeven geven onder andere aan dat er veel meer rust in de klas is, juist door meer beweegmomenten aan de dag toe te voegen. Bij de Dynamische Schooldag is het richtpunt minimaal (opgeteld) 60 minuten totale beweegtijd tijdens schooltijd (uitgaande van een 08.30-14.00 uur rooster). Daarbij is slim roosteren, dus niet een gymles en een buitenspeelpauze achter elkaar, belangrijk. Door juist te zorgen voor een gebalanceerde dynamiek in de schooldag, geven we ieder kind de mogelijkheid om de positieve effecten van regelmatig bewegen te ervaren én haalt ieder kind tijdens schooltijd de beweegrichtlijn als basis.

Roostering buitenspelen tijdens een Dynamische Schooldag

Op veel basisscholen is rond 10 en rond 12 uur 'de pauze' (zie ook artikel 'De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool' in dit magazine). Het kan zo zijn dat kinderen 'na de pauze' niet meer energie hebben gekregen, maar dat er juist gedoe ontstaat. Reden te meer om het buitenspelen beter te organiseren. De scholen die hun dynamische schooldag op maat (o.a. CBS De Waterhof en CBS Het Lichtpunt) vormgeven zetten dan ook daarop in.

Op CBS De Waterhof wordt er drie keer per dag buiten gespeeld, maar is het geen 'pauze'. Het woord pauze insinueert dat je niet hoeft te bewegen terwijl het spelen en bewegen juist wordt bevorderd. In de ochtend is er een buitenspeelmoment van twintig minuten. In de middag een moment van 25 minuten. Tijdens het buitenspelen zijn er twee à drie groepen op het plein aanwezig. Groep 3, 4-5 en 5-6, 7 en 8 spelen samen. Te veel kinderen op het plein is niet handig. Er is dan letterlijk te weinig ruimte om te bewegen. Te weinig kinderen



op het plein, door bijvoorbeeld één groep buiten te laten spelen, is ook niet wenselijk. Om het socialiserende aspect van het onderwijs te bevorderen, spelen daarom op De Waterhof minimaal twee groepen tegelijk buiten. Daarnaast gaan de groepen bijna elke dag nog een keer extra naar buiten om op het plein een beweegtussendoortje te doen. Dit is een activiteit met de eigen groep.

Op CBS Het Lichtpunt wordt in mei/juni van het lopende schooljaar gestart met het roosteren en inplannen van de beweegmomenten, waaronder het buitenspelen, zie figuur 1. De leerkrachten kunnen tijdens de beweegmomenten die door andere professionals worden begeleid (o.a. het buitenspelen) hun eigen pauze nemen. Toch gaan de leerkrachten regelmatig mee naar buiten om ook even lekker buiten te zijn en/of te bewegen. De pauzes voor leerkrachten zijn dus niet ingeroosterd. De professionals die de beweegmomenten organiseren worden voor een gedeelte betaald vanuit de werkdrumdruk.

Op deze scholen wordt dus bewust aandacht besteed aan het kwalitatief goed buitenspelen. Aansluitend aan het artikel over kwalitatief goed buitenspelen, ervaren de schoolteams effect van de vijf knoppen (timemanagement, structuur, buitenspeelmateriaal, koppeling met de gymles en actieve rol begeleider). Daarmee creëren zij binnen de Dynamische Schooldag een beweegmoment op het schoolplein, waarin ieder kind aan bod komt en zich veilig voelt. Door het buitenspelen door de schooldag heen te roosteren, draagt het buitenspelen bij aan het dynamischer maken van de schooldag. Dat betekent dat het loslaten van het vaste ritme van 10 en 12 uur, waarbij eten/drinken en buitenspelen aan elkaar gekoppeld zijn, ruimte geeft om anders te organiseren. Door het buitenspelen goed te organiseren, merken de leerkrachten ook het positieve effect van het onderbreken van het leren met een beweegmoment: kinderen komen energiek terug in de klas en zijn klaar voor de volgende les!

Kan het buitenspelen op jouw school ook anders geroosterd worden? En

wordt het gesprek over het vormgeven van een dynamische schooldag al gevoerd? Volg ons op LinkedIn voor meer kennis en handvatten. ●



Bronnen

Baeten, H. (2020). *Bewegen voor je brein*. Verkregen op 7 juni 2024, van <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-voor-je-brein/>
Janssen, M. (2022). *Bewegen in en om school*: essentieel voor de ontwikkeling van onze jeugd. Verkregen op 7 juni 2024, van https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/24472958/Bewegen_in_en_om_school.pdf

Contact

n.keijser@scodelft.nl
Nick Keijser is vakleerkracht en coach dynamische schooldag op CBS De Waterhof in Delft
Wim van Gelder is opleider en mede-eigenaar van Alles in Beweging, Platform Dynamische Schooldag en Stimuliz
Kick Koenders is docent/onderzoeker bij de Hogeschool van Amsterdam
Mirka Janssen is lector Beweging in en om School bij de Hogeschool van Amsterdam

Foto's

PLAYgrounds
Kernwoorden
dynamische schooldag, roostering, buiten spelen

Figuur 1 Dynamisch lesrooster op Het Lichtpunt waarin de dinsdag is aangevuld met andere vakken. De blauwe 'Beweeg Wijs' momenten zijn de buitenspeelmomenten.

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSdag	DONDERDAG	VRIJDAG
08:45		Begintaak			
09:00					
09:15	Beweeg Wijs	Rekenen			
09:30	Beweeg Wijs			Daily Mile	
09:45					
10:00		Motor Lab			Beweeg Wijs
10:15	Gym	Motor Lab	Gym		Beweeg Wijs
10:30	Gym		Gym		
10:45	Gym	Taal	Gym		
11:00				BH	
11:15				BH	
11:30		W.O.			
11:45			Bewegend leren		Daily Mile
12:00	Daily Mile	Beweeg Wijs		Beweeg Wijs	
12:15		Beweeg Wijs		Beweeg Wijs	
12:30					
12:45		Spelling	Beweeg Wijs		
13:00	Bewegend leren		Beweeg Wijs		Motor Lab
13:15		Begrijpend lezen			Motor Lab
13:30					
13:45					
14:00		Muziek			
14:15					