

# Plezier in bewegen

Een oproep tot dagelijks twee keer een half uur sporten en bewegen in het onderwijs





## Te veel kinderen bewegen te weinig

Bijna de helft van de kinderen beweegt te weinig. Kinderen zitten urenlang per dag, spelen weinig buiten en fietsen steeds minder naar school. Dat is een gemiste kans: wie op jonge leeftijd plezier ervaart in sporten en bewegen, ontwikkelt dikwijls een actieve leefstijl op latere leeftijd. De gevolgen van bewegingsarmoede zijn merkbaar.

**Per generatie nemen de motorische vaardigheden af en neemt het overgewicht toe, en daarmee ook de kans op welvaartsziekten zoals diabetes type 2.**



## Veel scholen hebben beperkt sport- en beweegaanbod

Er is één plek waar alle kinderen samen komen: op school. **Hoewel er goede voorbeelden zijn, bieden veel scholen sport en beweging beperkt aan.** Scholen verschillen in hun visie op sport en beweging en daarmee ook in de kwantiteit en kwaliteit van het sport- en beweegaanbod voor hun leerlingen. Sommige scholen profileren zich als gezonde of sportieve school, met extra sport- en beweegaanbod, sportklassen en talentprogramma's. Andere scholen beperken zich echter tot het geven van een of twee uur gymles, bouwen geen beweegmomenten in tussen de lessen en bieden geen sportieve activiteiten aan tijdens de pauzes. **Het landelijke en lokale beleid heeft hierin de afgelopen jaren, ondanks verschillende stimuleringsmaatregelen, weinig verandering gebracht.**

## Verschillen leiden tot kansenongelijkheid

De verschillen tussen scholen in de aandacht die zij geven aan sporten en bewegen zijn te groot. **Op termijn zal dit leiden tot kansenongelijkheid.** Dit signaal is ook afgegeven door de onderwijsinspectie. Op scholen waar het aanbod onvoldoende is, kunnen leerlingen niet profiteren van de voordelen van bewegen. Vrijheid van onderwijs moet niet leiden tot vrijblijvendheid.

De verschillen en ongelijkheid worden nog verder versterkt door het lokale en regionale overheidsbeleid. Gemeenten bepalen zelf hoe zij hun sport- en beweegbeleid vormgeven. Zij investeren meer of minder in sporten en bewegen op en rond scholen en nemen daarbij soms wel, maar soms ook geen rol in de coördinatie en samenwerking.

### Plezier maakt actief

Onderzoek onder 7000 leerlingen op 187 scholen in het primair en voortgezet onderwijs bracht een aantal opmerkelijke resultaten voort. Zo bewegen de meeste leerlingen in het basisonderwijs wel tijdens de pauzes en de meeste leerlingen in het voortgezet onderwijs niet. Jongens bewegen meer dan meisjes. Kinderen die lid zijn van een sportclub, bewegen – ook op school – meer dan kinderen die geen lid zijn. De mate waarin kinderen actief zijn, bleek echter vooral te maken te hebben met het plezier dat kinderen ervaren in bewegen. Tenslotte was een rechtstreeks verband waarneembaar tussen het beweegbeleid van de school en de (in)activiteit van de leerlingen. (Stuij e.a. 2011)

## Landelijk beleid en wetgeving geven onvoldoende richting

**Landelijk beleid en wetgeving geven onvoldoende richting aan sporten en bewegen op school.** Subsidieregelingen van de rijksoverheid zijn vaak niet structureel van karakter en stimuleren vooral de voorlopers onder scholen en gemeenten. Wettelijke eisen op het gebied van sporten en bewegen – kerndoelen voor het primair en voortgezet onderwijs en kwalificatie-eisen voor het middelbaar beroepsonderwijs – zijn multi-interpretabel en kennen geen minimum aantal uren. De kwalificatie-eisen in het middelbaar beroepsonderwijs beperken zich vooral tot het opdoen van kennis over bewegen en gaan niet over het bewegen zelf. Scholen hebben vooral aandacht voor de kwalificerende functie van bewegen, dat wil zeggen: het aanleren van (een beperkt aantal) motorische vaardigheden. Het toezicht door de inspectie versterkt deze – volgens de raden te beperkte – focus op gymnastiek. De kerndoelen voor sport en bewegen zijn vakgericht in plaats van vakoverstijgend, zoals bij veel andere leergebieden wel het geval is. Ook in het nieuwe curriculum lijkt weer voor de vakgerichte aanpak te worden gekozen.



## Drie raden geven samen advies

De Nederlandse Sportraad (NLsportraad), de Onderwijsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) achten de bovengeschetste ontwikkelingen ongewenst en zien hierin aanleiding om samen te adviseren over de rol van scholen op het gebied van sport en bewegen. In het advies richten de raden zich op het primair en voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs. Daarbij hanteren de raden een ruime definitie van sporten en bewegen: van beweegmomenten ter ondersteuning van de lessen en expressie tijdens dans en theater tot spelactiviteiten op het schoolplein en bewegingsonderwijs in het gymlokaal.

## Centrale vragen in het advies zijn:

- Wat mag worden verwacht van scholen op het gebied van sport en bewegen?
- En wat is ervoor nodig om scholen in staat te stellen deze verwachting waar te maken?

### Inspiratie uit het buitenland: Denemarken

Het Deense ministerie van Onderwijs onderkent dat bewegen bijdraagt aan betere leerprestaties. Scholen en sportclubs worden gestimuleerd om nauw samen te werken en zo kinderen aan het bewegen te krijgen. Het nieuwe curriculum (ingevoerd in 2014) schrijft voor dat kinderen 45 minuten per dag bewegen op school. Dit gebeurt niet zozeer tijdens de gymles, maar tijdens de lessen Deens, Engels en rekenen. (Smedegaard, 2016)







## Meer sporten en bewegen: voor het onderwijs

In het advies concluderen de raden onomwonden dat het nodig is om meer aandacht te geven aan sport en bewegen op school. Niet alleen vanwege de gezondheid.

### **Sporten en bewegen kunnen veel breder worden ingezet voor het onderwijs zelf.**

Sport en beweging hoort een vanzelfsprekend en integraal onderdeel te zijn van het onderwijs dat erop gericht is leerlingen te kwalificeren (voorbereiden op werk of een vervolopleiding), te socialiseren (leren omgaan met elkaar) en te vormen (persoonsvorming). Kinderen leren tijdens sport- en spelactiviteiten naast motorische vaardigheden ook gedragsnormen aan, leren samenwerken in een groep, krijgen meer zelfvertrouwen, leren hun leeftijdgenoten respecteren en ontwikkelen verantwoordelijkheid voor en controle op het eigen handelen. Het gaat de raden om alle vormen van sporten en bewegen, binnen en buiten de gymles. De raden stellen vast dat alleen een of twee uur bewegingsonderwijs per week niet voldoende is om de doelen van kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming na te streven, een actieve leefstijl bij kinderen en jongeren te ontwikkelen en cognitieve functies te stimuleren.

#### **Bewegend leren is in opkomst. Voorbeelden hiervan zijn:**

- de actieve rekenmethode *Met sprongen vooruit* van het Menne Instituut.
- de *Taal- en rekendans*, waarbij peuters en kleuters bezig zijn met taal of rekenen en tegelijkertijd dansen en bewegen.
- de speelpleinmethode *Beweegwijs* voor het vormgeven van een rekenplein.
- het programma *Jonglerend leren rekenen* van Calo Windesheim.
- het programma *Fit & Vaardig*. Dit programma is recent ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek en integreert fysieke activiteit op school in de les. Er is een trampolinegame ontwikkeld waarbij kinderen al springend rekensommen kunnen doen.

## Meer sporten en bewegen: voor cognitieve functies

Lichamelijke beweging stimuleert de cognitieve functies. Voor de raden is dit een belangrijk argument om meer aandacht te geven aan sporten en bewegen in het onderwijs. Beweging brengt acute en structurele veranderingen tot stand in de hersenstructuur, die een positief effect hebben op aandacht, concentratie en executieve cognitieve functies zoals planning en besluitvorming. **Er zijn aanwijzingen dat bewegen een positieve invloed heeft op onderwijsprestaties.** Bewegend leren in de klas is dan ook in opmars.

## Meer sporten en bewegen: voor een actieve leefstijl

Hoe jonger kinderen op school worden aangemoedigd om veel en vooral plezierig te bewegen, hoe groter hun deelname aan sport- en beweegactiviteiten op latere leeftijd is. Scholen spelen een belangrijke rol in het aanleren van een actieve leefstijl. **Het plezier in sporten en bewegen achten de raden essentieel; het is een van de belangrijkste succesfactoren voor een leven lang bewegen.** Een gedifferentieerd aanbod dat inspeelt op de verschillen tussen kinderen is van groot belang. Een veilig pedagogisch klimaat, deskundige begeleiding, aantrekkelijk ingerichte ruimtes en veilige toestellen zijn randvoorwaarden.



# Drie adviezen van de raden

Op basis van bovenstaande visie geven de NLsportraad, de Onderwijsraad en de RVS de volgende drie adviezen. De adviezen richten zich zowel tot scholen als tot lokale partners (zoals sportverenigingen en kinderopvangorganisaties), gemeenten en de rijksoverheid. Ieder heeft daarin een eigen rol. Het versterken van het sport- en beweegaanbod zien de raden als een gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle betrokken actoren.

## 01

### Verscherp de wettelijke opdracht aan scholen en houd toezicht op deze opdracht

Om kansenongelijkheid tegen te gaan vinden de raden dat op iedere school een minimale basis aan sporten en bewegen moet worden geboden. **De raden adviseren om leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs minimaal twee keer per dag een half uur matig intensief te laten sporten en bewegen. Deze norm komt overeen met de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad.** Conform deze beweegrichtlijnen geven de raden ook het advies om leerlingen drie keer per week bot- en spierversterkende oefeningen te laten doen en ervoor te zorgen dat leerlingen het zitten onderbreken. Daartoe adviseren de raden de minister van OCW om de wettelijke opdracht (kerndoelen en kwalificatie-eisen) aan scholen op het gebied van sport en bewegen aan te scherpen.

Tegelijkertijd adviseren de raden om scholen binnen het wettelijk kader voldoende gelegenheid te geven om het sporten en bewegen – in de ruimste definitie – naar eigen inzicht in te richten. Scholen moeten het sport- en beweegaanbod kunnen aanpassen aan de leerlingenpopulatie – met extra aandacht voor kwetsbare groepen – en het eigen didactisch en pedagogisch concept. Hun visie op sporten en bewegen kunnen scholen weergeven in het school- of instellingsplan (primair en voortgezet onderwijs) dan wel het strategisch beleidsplan (middelbaar beroepsonderwijs).

Op basis van de aangescherpte kerndoelen en de visie in het schoolplan (voor het middelbaar beroepsonderwijs: kwalificatie-eisen en beleidsplan) kan de inspectie vervolgens toezicht uitoefenen. Daarbij heeft de inspectie een waarborgende rol als het gaat om vastgelegde kerndoelen en kwalificatie-eisen en een stimulerende rol als het gaat om de uitvoering van het eigen school- of beleidsplan.

## 02

### Verruim de mogelijkheden voor de inzet van personeel en benut inspirerende praktijkvoorbeelden

De raden zijn zich bewust van de knelpunten die in de praktijk bestaan, zoals een tekort aan vakleerkrachten, onvoldoende lokale samenwerkingspartners, gebrek aan financiële middelen, een te vol lesrooster en onvoldoende geschikte accommodaties.

Het tekort aan vakleerkrachten wordt vaak genoemd. **De raden bevelen aan om tussen scholen of binnen gemeenten vakleerkrachten te 'delen' en – onder supervisie van vakleerkrachten – vaker andere experts een rol te geven in het sport- en beweegaanbod op school.** De raden denken daarbij aan professionals met een mbo-opleiding sport en bewegen, buurtsportcoaches, trainers van sportverenigingen in de wijk en oud-topsporters. Belangrijk is dat het bewegingsonderwijs altijd onder verantwoordelijkheid van een bevoegde vak- of groepsleerkracht wordt gegeven, zodat daarmee de aansprakelijkheid van de school bij ongevallen is gedekt.

Ook voor de andere knelpunten bestaan creatieve oplossingen. Sporten en bewegen kunnen behalve in het gymlokaal ook plaatsvinden op school- en speelpleinen, veldjes en sportaccommodaties in de buurt. Sporten en bewegen kunnen worden geïntegreerd in het reguliere lesrooster. Digitale tools kunnen worden ingezet om leerlingen en leerkrachten te stimuleren en te ondersteunen. Er zijn veel inspirerende praktijkvoorbeelden, deels vindbaar op professionele internetplatforms. De raden adviseren de overheid om deze lerende platforms een impuls te geven en breed beschikbaar te stellen, zodat scholen worden ontzorgd en niet opnieuw het wiel hoeven uit te vinden.

## 03

### Geef lokale samenwerking vorm en borg dit onder gemeentelijke regie

**De raden adviseren scholen om beweegteams op te richten.** Daarbij is van belang dat een beweegteam een trekker of coördinator heeft: bij voorkeur een vakleerkracht of een buurtsportcoach. Om het sport- en beweegaanbod op school te versterken, adviseren de raden aan scholen om hun organisatorisch netwerk uit te breiden en structurele samenwerking te zoeken met sport- en beweegaanbieders, organisaties voor kinderopvang en buitenschoolse opvang, bedrijven en maatschappelijke organisaties.

Dit gaat niet vanzelf en vraagt tijd en inzet; de raden zien daarbij een duidelijke taak voor gemeenten. Gemeenten hebben een belangrijke rol als procesregisseur, bijvoorbeeld bij de inzet van buurtsportcoaches en bij het zoeken naar oplossingen voor geschikte accommodaties. In alle gevallen dienen de gezamenlijke inspanningen erop gericht te zijn om vraag en aanbod bij elkaar te brengen.

#### **Aandacht voor sporten en bewegen op het ROC: MultiMove**

MultiMove is een onderwijsconcept van ROC West-Brabant. Het is een verplicht onderdeel van het lesprogramma op vier van de acht mbo-scholen in het eerste en soms ook tweede jaar. Er doen ongeveer 1.600 studenten mee, die 1,5 uur besteden aan sporten en bewegen op school. De studenten worden gemeten, gewogen en getest op fitheid en leefstijlgewoontes, met name in verband met het beroep waarvoor ze worden opgeleid. Ook krijgen ze workshops op het gebied van voeding, trainingsleer, een gezonde leefstijl en een goede werkhouding. Vervolgens kunnen de studenten zelf kiezen uit zo'n veertig verschillende sport- en beweegactiviteiten. (Platform bewegen en sport mbo, 2018)

## Feiten en cijfers: (in)activiteit bij kinderen en jongeren

### Wist u dat...

...drie op de tien kinderen niet of hoogstens één keer per week buiten spelen?

(Jantje Beton, 2018)

... 13% van de kinderen tussen 4 en 12 jaar kampt met overgewicht? (CBS/RIVM, 2017)

... één op de vijf basisscholen maar één les bewegingsonderwijs per week realiseert?

(Mulier Instituut 2017)

... 40% van de basisscholen geen vakleerkracht inschakelt voor het bewegingsonderwijs?

(Mulier Instituut, 2017)

... slechts 31% van de jongeren van 12-17 jaar voldoende beweegt voor de gezondheid?

(CBS/RIVM, 2017)

... 61% van de 13-jarigen doordeweeks meer dan twee uur per dag achter de computer zit, het hoogste in Europa? (Currie, 2012)

... jongeren van alle leeftijdsgroepen dagelijks het meest zitten, namelijk meer dan 10 uur per dag; en dat zij doordeweeks meer zitten dan in het weekend?

(CBS/RIVM, 2017)

... de directe kosten van de zorg door inactiviteit worden geschat op € 1,3 miljard en de zorgkosten door overgewicht op € 1,6 miljard? (RIVM, 2012)






## Conclusie

De raden concluderen dat dagelijkse aandacht voor sport en bewegen in het onderwijs veel meer vanzelfsprekend moet en kan worden. Het onderwijs kan dit waarmaken met steun van lokale netwerken, gemeenten en de rijksoverheid.





**Dit is een gezamenlijke uitgave van de Nederlandse Sportraad,  
de Onderwijsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving**

[www.nederlandse-sportraad.nl](http://www.nederlandse-sportraad.nl)

[www.onderwijsraad.nl](http://www.onderwijsraad.nl)

[www.raadrvs.nl](http://www.raadrvs.nl)

September 2018 | publicatienummer 2018-10

Vormgeving: Things To Make And Do

Foto omslag: William Hoogteyling | Hollandse Hoogte