



FACTSHEET

Bewegen in en om de middelbare school

In 2020 hebben het lectoraat Bewegen In en Om School van de ALO en de opleiding Toegepaste Psychologie (beiden HvA) geïnventariseerd hoe docenten in het voortgezet onderwijs bewegen meer kunnen integreren tijdens de schooldag. In deze factsheet presenteren we de resultaten van een literatuuronderzoek en drie praktijkonderzoeken.

Niek Schaper
Joske Nauta
Nicky Nibbeling
Willemijn Vermeer
Mirka Janssen

Het onderzoek

De resultaten in deze factsheet zijn gebaseerd op: een literatuurstudie, een vragenlijstonderzoek onder 59 leerkrachten werkzaam binnen het middelbare onderwijs en interviews met vakleerkrachten en leerlingen.



literatuur-
onderzoek

EFFECTEN ACTIEVE SCHOOLDAG NOG ONDUIDELIJK

De effecten van de interventies die zich richten op een actievere schooldag van middelbare scholieren is nog onduidelijk.

Binnen het sociale domein lijkt het volgen van lessen in de buitenlucht positief te werken, maar het is onduidelijk of dit komt door de actievere lessen of doordat leerlingen veel buiten zijn.

10%

heeft actief
schoolmeubilair

15%

stimuleert
actief transport
naar school

14%

gymzaal
open in de
pauze

47%

vakleerkrachten
verzorgen
regelmatig
actieve les

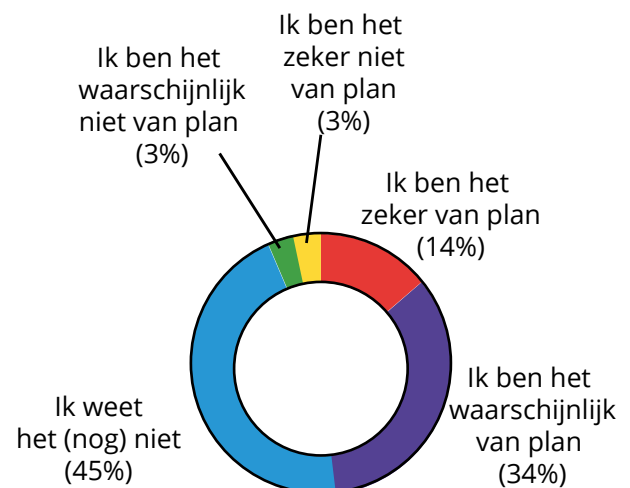
VAKLEERKRACHT GEMOTIVEERD OM LESDAG ACTIEVER TE MAKEN

Het merendeel van de vakleerkrachten vindt dat de leerlingen tijdens de schooldag meer moeten bewegen (>75%). Bijna de helft (48%) van de vakleerkrachten is gemotiveerd om de lessen actiever te maken.

Ruim de helft van de LO-docenten gaf aan (zeer) gemotiveerd te zijn om vakleerkrachten aan te moedigen actievere lessen te geven en een kleine 40% wil daar een gewoonte van maken.



vragenlijsten



Figuur 1: antwoord op de vraag "Bent u van plan om uw lessen actiever te maken?"



LEERLINGEN

Uit de interviews met leerlingen kwam naar voren dat zij tijdens de schooldag nauwelijks bewegen.

Leerlingen zien wel de voordelen van een actievere schooldag, maar die liggen meer op het gebied van plezier, concentratie en sociale aspecten dan gezondheid.

Leerlingen willen graag meer bewegen, maar zien belemmeringen als het gaat om hoog intensief sporten. Daarvoor was hun kleding ongeschikt of vonden zichzelf niet bekwaam genoeg.

VAKLEERKRACHTEN

De geïnterviewde vakleerkrachten waren gemotiveerd om bewegen meer te integreren in hun lessen.

Een belemmerende factor was dat de leerkrachten niet goed wisten hoe ze dit het beste aan konden pakken.

Actievere lesvormen zijn ook niet een onderwerp waar onderling met collega's over wordt gepraat.

De vakleerkrachten hadden zelf een voorkeur voor het koppelen van bewegen aan de academische inhoud van hun lessen. Op deze manier denken ze dat het minder ongemakkelijk is en efficiënter is qua tijd.

AANBEVELINGEN

1

Het beschikbaar stellen van actief meubilair en het openstellen van faciliteiten zoals de gymzaal kunnen bijdragen aan een actievere invulling van bijvoorbeeld pauzes en tussenuren.

2

Vakleerkrachten hebben een positieve attitude ten opzichte van een actievere schooldag, maar hebben ondersteuning nodig bij het vormgeven daarvan. Daarbij is het van belang dat interventies goed aansluiten bij de wensen van zowel docenten als leerlingen.

3

Omdat leerlingen in deze inventarisatie barrières noemen die hen vooral tegenhouden om intensief te bewegen op school, is het waarschijnlijk kansrijker als het doel is om laag intensief te bewegen of om bijvoorbeeld het langdurig zitten te onderbreken.

VERVOLGPLANNEN

Als vervolg op de samenwerking tussen het lectoraat Bewegen In en Om School en de opleiding Toegepaste Psychologie (beiden HvA), inventariseert het projectteam de randvoorwaarden waaraan een dynamischere VO-schooldag moet voldoen volgens leerlingen en docenten.

Uitgangspunt: maak de schooldag niet meteen actiever, maar wel dynamischer.