

De Dynamische Schooldag

Dat gun je ieder kind

Creating Tomorrow

Colofon

Uitgave:
Hogeschool van Amsterdam,
Lectoraat Bewegen in en om School,
september 2025
jaargang 1

Mede mogelijk gemaakt door Gemeente
Amsterdam, Stichting Westelijke Tuinsteden
(STWT) en met steun van de Beweegalliantie

Eindredactie Mirka Janssen, Marjon Kluiters
en Kick Koenders

Teksten Damiët Kuin en Rian Lanenga

Fotografie Marieke van der Heijden,
Dimmy Olijerhoek en Jan Kees Steenman

Vormgeving Reclamestudio Sjeep

Met dank aan alle geïnterviewden.
© 2025, niets uit deze uitgave mag zonder
toestemming van het lectoraat Bewegen in
en om School worden overgenomen.
Wij accepteren geen aansprakelijkheid voor
eventuele onjuistheden.



Inhoud

| | |
|--|----------|
| Voorwoord | 4 |
| Waar het allemaal begon | 6 |
| Amsterdamse scholen laten kinderen meer bewegen | 8 |
| Een Dynamische Schooldag voor ieder kind | 10 |
| De Dynamische Schooldag: op maat én evidence-informed | 12 |
| Praktische handvatten 5 artikelen over de Dynamische Schooldag | 14 |
| BioS-teams: slagkracht in de school | 16 |
| Landelijke uitbreiding | 18 |
| Een Dynamische Schooldag op maat | 20 |
| Dynamische Schooldag in de media | 21 |



Voorwoord

Voor je ligt het magazine over de Dynamische Schooldag in het basisonderwijs, een cadeau van Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT), Gemeente Amsterdam en de Hogeschool van Amsterdam (HvA) in het kader van 100 jaar ALO en 750 jaar Amsterdam!

Tijdens een Dynamische Schooldag wisselen kinderen elke 30 tot 45 minuten zitten(d leren) af met korte beweegmomenten. Zo spelen we in op hun natuurlijke behoefte om te bewegen. Tegelijk zorgen we ervoor dat zij zich beter voelen en beter functioneren in de klas. Kinderen die lekker in hun vel zitten, ontwikkelen zich namelijk ook beter. De naam Dynamische Schooldag is bedacht door Wim van Gelder, trainer en deskundige op het gebied van bewegen en motoriek. Samen met de andere lectoraten van de ALO's in Nederland hebben wij deze naam omarmd. We hebben hem ingevuld met inzichten uit onderzoek én uit de dagelijkse praktijk van basisscholen. Dynamisch betekent beweeglijk, actief en vol energie, maar ook rust en focus wanneer nodig. Precies dát hoort bij een schooldag.

Met dit magazine willen we inspireren én ondersteunen. Je leest voorbeelden en ervaringen van scholen die werken met de Dynamische Schooldag. Ook ontdek je welke beweegmomenten erbij horen, hoe je die vormgeeft en hoe je iedereen meekrijgt. De kracht van onze aanpak zit niet in één losse interventie, maar in een nieuwe manier van werken. Deze aanpak is gebaseerd op onderzoek en wordt op maat gemaakt voor iedere school.

Daarnaast lees je over het belang van een lokale alliantie. Zo'n samenwerking helpt scholen die een Dynamische Schooldag willen invoeren. Dit vormt een belangrijke basis voor duurzame implementatie en borging. In september 2022 startten we met vier scholen van STWT in Amsterdam. Inmiddels doen 52 scholen in negen regio's mee: zij ontwerpen, implementeren of borgen hun Dynamische Schooldag. In de borgingsfase spelen de Bewegen in en om School (BioS)-teams een belangrijke rol. Lees hierover meer op pagina 24.

Ik nodig je uit om verder te lezen en je bij ons aan te sluiten, door te mailen naar/browsen naar www.dynamischeschooldag.nl. Want een Dynamische Schooldag, dat gun je ieder kind!

Veel leesplezier gewenst,

Mirka Janssen

Lector Bewegen in en om School
Hogeschool van Amsterdam (HvA)





Waar het allemaal begon



Sinds 2007 werkt het lectoraat Bewegen in en om de School (voorheen het lectoraat Bewegingswetenschappen) van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) intensief samen met Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT). Dit vormt een belangrijke basis voor onze huidige manier van werken. In datzelfde jaar verscheen ook ons eerste gezamenlijke artikel: Kansen voor kinderen in Amsterdam-West. Daarin beschreven we wat vakleerkrachten bewegingsonderwijs in hun dagelijks werk tegenkomen en hoe zij binnen een stichting meer samen en van elkaar konden leren. Dit was het begin van een meer structurele en samenhangende aanpak.

Tussen 2009 en 2015 deden we samen onderzoek naar buitenspelen. Dit resulteerde in de ontwikkeling van PLAYgrounds, een interventie waarop lector Mirka Janssen in 2014 promoveerde.

In 2014 startten we een nieuw praktijkgericht onderzoeksproject: Signalering achterstand motoriek en passend bewegingsonderwijs, aanbod en zorg, oftewel Gymmersoog. Binnen dit project werkten vakleerkrachten bewegingsonderwijs als onderzoekende beweegprofessionals samen met intern begeleiders en jeugdartsen. Dit leidde tot de ontwikkeling van de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek, een samenwerking tussen verschillende disciplines. Het doel was om kinderen met een motorische achterstand op tijd te signaleren en hen passend bewegingsonderwijs, extra beweegaanbod en waar nodig zorg te bieden.

Een belangrijke mijlpaal volgde in 2020. Toen gingen STWT, de gemeente Amsterdam en de HvA een meerjarige samenwerking aan met een gezamenlijke missie:

“Alle Amsterdamse kinderen leren goed bewegen, bewegen dagelijks regelmatig en voldoende, en beleven plezier aan bewegen.”

Tikkertje is leuker als de juf meedoet

Bewegen

Er mag op het schoolplein best wat meer gespeeld worden, zeiden ze aan Vrije Universiteit. En ze bedachten hoe het leuker zou kunnen.

Bewegen is gezond, dat weten we nu wel, toch? Maar gezonde dingen doen moet ook leuk zijn. En als je bewegen leuker maakt, doen er meer kinderen mee.

Aan de Vrije Universiteit hebben ze een plan bedacht om bewegen op het schoolplein leuker te maken. Bewegingswetenschapper Mirka Janssen van diezelfde universiteit heeft onderzocht of dat plan ook echt werkt.

Als je het schoolplein indeelt in verschillende speelveldjes, bedachten de wetenschappers, zorg je ervoor dat kinderen die voetballen niet het hele plein overnemen, zodat er voor anderen geen plek meer overblijft om ook te spelen.

Verder, bedachten ze, moet je niet alle groepen tegelijk naar buiten laten gaan, maar om de beurt. Dan blijft er voor iedereen genoeg ruimte om te spelen tijdens de pauze.

Volgens het plan krijgt elke klas een eigen tas met spelletjes om mee te



FOTO THINKSTOCK

spelen, zoals springtouwen en linten voor tikkertje. Tijdens de gymlessen, zeiden de wetenschappers, moet je ook spelletjes doen die kinderen op het schoolplein spelen. Maar misschien wel hun mooiste idee was dit. Juf en meester moeten de kinderen niet alleen opjutten om tijdens de pauze touwtje te springen en tikkertje te doen. Ze moeten af en toe ook zelf meedoen! Mirka Janssen probeerde dit plan uit op vier scholen. Ze keek ook hoe het ging op vier andere scholen, waar ze het plan niet gebruikten. Nou, het was een groot succes! Op de scholen waar het plan werd uitgevoerd, ging niet eenderde van de kinderen spelen tijdens de pauze, zoals op de andere vier scholen, maar wel driekwart. **Dirk Vlasblom**

Regelmatig bewegen is namelijk essentieel voor het welbevinden en de ontwikkeling van kinderen, op alle gebieden.

In 2022 startten de eerste scholen met het begeleidingstraject Dynamische Schooldag op maat. Onder begeleiding van het lectoraat ontwerpen scholen van verschillende Amsterdamse schoolbesturen sindsdien een evidence-informed Dynamische Schooldag. Daarbij stemmen ze alle beweegmomenten in en om school op elkaar af. Zo ontstaat een natuurlijke flow door de schooldag.

In 2023 werd bovendien een vierjarig onderzoeksproject (SIA) toegekend. Hierin werkt het lectoraat Bewegen in en om School van de HvA samen met lectoraten van Fontys Sport en Bewegen en de Hanzehogeschool. De kennis en inzichten uit deze samenwerking delen we tijdens het jaarlijkse evenement Dynamische Schooldag in september en via dynamischeschooldag.nl. Deze website is onder andere tot stand gekomen met steun van de Beweegalliantie en VWS.

Amsterdamse scholen laten kinderen meer bewegen

De Amsterdamse alliantie van de Gemeente Amsterdam met de Hogeschool van Amsterdam (HvA) en het schoolbestuur Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT) bouwt aan een stevige basis om bewegen op een speelse en blijvende manier te integreren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. Want: "In Nederland zijn we kampioen zitten. Juist op scholen kunnen we beginnen om ander beweeggedrag aan te leren," aldus wethouder Sofyan Mbarki van onder andere Sport en Bewegen.

De lokale alliantie van de Gemeente Amsterdam, HvA en STWT werkt – na een langer voortraject – sinds 2020 officieel samen aan de missie om kinderen voldoende, goed en met plezier te laten bewegen. Dit doen ze via vijf ambities (zie kader). "Met deze drie organisaties samen hebben we de kennis om plannen te bedenken, plekken om het uitvoeren, te meten, te monitoren, de mogelijkheid om beleid te maken en verder op te schalen," zegt Jeroen Spanbroek, voorzitter van Stichting Westelijke Tuinsteden. "De opgave in Amsterdam is groot," vertelt Mbarki. "We hebben wijken met flinke uitdagingen. Daarbij is de verleiding van schermen en social media sterk, en sporten bij een vereniging is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Wij zien bij Amsterdamse scholen veel bereidheid om aan de slag te gaan met bewustwording en ander beweeggedrag."

Onderwijs is de basis

Lector Mirka Janssen van het lectoraat Bewegen in en om School van de HvA legt uit waarom scholen, de gemeente, het werkveld van beweegprofessionals en -onderzoekers een goede plek zijn om te starten: "De school is de plek waar we vrijwel alle kinderen bereiken." Zij pleit voor meer bewegen onder en na schooltijd, onder goede

professionele begeleiding, met extra aandacht voor kinderen die motorisch niet goed meekomen. "Met deze mix van bewegen, aandacht en beleidskeuzes is de kans dat deze kinderen gezond opgroeien een stuk groter. Want kinderen die goed in hun vel zitten, kunnen goed tot leren komen en zich daardoor beter ontwikkelen." Spanbroek, overigens net als Janssen oud-gymdocent/vakleerkracht LO, onderschrijft dit belang: "Ik wil mij vanuit mijn schoolbestuur inzetten om het goede voorbeeld te geven. En ik vind het belangrijk om andere schoolbestuurders te motiveren." Mbarki, ook afkomstig uit het onderwijs, is zeer gedreven om sport en bewegen ook te verbinden met initiatieven op andere beleidsterreinen, zoals onderwijs en openbare ruimte. "We willen een stabiel en sterk beleid voeren, dat ook doorwerkt op andere gebieden: op scholen, schoolpleinen, speeltuintjes, sportparken, sportverenigingen. Het hangt allemaal met elkaar samen."

Uitdagingen

Ze hebben al flink wat stappen gezet in Amsterdam en er zijn ook nog wel wat uitdagingen: "Het is belangrijk dat we de partners van het eerste uur erbij houden, totdat het is overgenomen door een grotere groep volgers," legt Spanbroek uit. "Nu hangt het nog nét te veel op onze driehoek. Gelukkig zien we wel meer driehoeken ontstaan vanuit andere schoolbesturen, die ook met de gemeente en de HvA werk maken van bijvoorbeeld die Dynamische Schooldag. We gaan dus al van de innovatiefase naar die van de early adapters!" (Innovatietheorie van Rogers, red.). Deze opschaling vraagt ook om meer geld, terwijl gemeenten door het huidige kabinet gekort worden op uitgaven voor sport. Mbarki vindt daar het zijne van, maar: "Amsterdam heeft gelukkig financiële ruimte om in te zetten op zaken die we belangrijk

"Als de minister van Onderwijs zegt 'Bewegen is een basisvaardigheid, net als rekenen en taal' dan zijn we geslaagd!"



vinden. We hebben dat dus wel te verdelen over meerdere beleidsterreinen. Ik blijf daarover met mijn collega's in gesprek, want de gemeente staat pal achter de missie om kinderen voldoende, goed en met plezier te laten bewegen.

Over vijf jaar

Op de vraag waar ze staan over vijf jaar, zegt Mbarki filosofisch: "De alliantie is dan alive and kicking, want dit is een beweging, geen project." Janssen kijkt naar de huidige landelijke opschaling, want andere steden zoals Eindhoven, Maastricht, Groningen, Zaanstad en Purmerend zijn ook al aan de slag: "We blijven het verhaal vertellen tot we alle Nederlandse kinderen bereiken," zegt ze. Spanbroek voegt er lachend aan toe: "Als we de Minister van Onderwijs horen zeggen dat bewegen een basisvaardigheid is net als rekenen en taal, dan zijn we geslaagd!"

De vijf ambities van de Amsterdamse Alliantie:

1. Het bewegingsonderwijs wordt van hoge kwaliteit, door professionalisering en een sterk netwerk van vakleerkrachten LO.
2. Elke school gaat werken met de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek, zodat ieder kind passend aanbod en zorg krijgt.
3. Scholen werken stapsgewijs aan een Dynamische Schooldag op maat, waarbij ieder kind elk half uur het zitten onderbreekt met een bewegingmoment.
4. ALO en Pabo-ALO studenten worden opgeleid in een rijke leeromgeving waarin stagescholen en de ALO samenwerken.
5. Onderzoeksprojecten van het lectoraat Bewegen in en om School dragen bij aan de gezamenlijke missie.

Een Dynamische Schooldag voor ieder kind

Vanuit de gymzaal tot op het schoolplein. Vanuit de klas tot in de wijk. De Amsterdamse alliantie - de Gemeente Amsterdam, de Hogeschool van Amsterdam (HvA) en de Amsterdamse schoolbesturen - bouwt sinds 2020 met vijf ambities planmatig aan een stevige basis om bewegen op een speelse en blijvende manier te integreren in het basisonderwijs. Vanuit de derde ambitie worden alle Amsterdamse basisscholen ondersteund bij het (gefaseerd) invoeren van een Dynamische Schooldag op maat.

‘Een Dynamische Schooldag is een schooldag waarin zittend leren elke 30 tot 45 minuten wordt onderbroken met een beweegmoment om even het hoofd leeg te maken’, start Kick Koenders, opleidingsdocent ALO en Pabo-ALO bij de HvA. ‘In wijken waar kinderen überhaupt weinig bewegen, is het streven dat kinderen tijdens een schooldag een uur matig tot intensief bewegen, zoals de beweegrichtlijn voorschrijft. Waarom het zo belangrijk is dat alle Amsterdamse basisscholen werken naar een Dynamische Schooldag op maat? Nagenoeg alle Nederlandse kinderen gaan naar school. School is dus dé plek om hen te bereiken en regelmatig bewegen vanzelfsprekend onderdeel van hun dag te maken.’

Gedegen aanpak nodig

Of er door Amsterdamse kinderen voldoende wordt bewogen? ‘Nee, helaas nog niet’, antwoordt Gertjan Dol, beleidsadviseur op de afdeling Sport en Bewegen van de gemeente Amsterdam. ‘Veel Amsterdamse kinderen halen de genoemde beweegrichtlijn nog niet. In stedelijke omgevingen halen veel kinderen de beweegrichtlijn niet door een combinatie van fysieke, sociale en praktische belemmeringen. Buitenruimte is soms schaars, verkeer druk en ouders en/of kinderen vinden speelplekken niet altijd veilig of toegankelijk. Daarnaast is sport niet voor alle gezinnen financieel haalbaar, of ontbreekt het aan praktische support of bekendheid met het

aanbod. Kinderen krijgen thuis niet altijd de stimulans om mee te doen, of ouders weten simpelweg niet waar ze terecht kunnen. Als gemeente proberen we hierop in te spelen door dagelijks bewegen vanzelfsprekend en laagdrempelig maken, zowel tijdens als na schooltijd. School is een prachtige plek om gezond beweggedrag al vroeg aan te leren. De Dynamische Schooldag is hiervoor een mooi middel. Daarmee kom je tot een schoolrooster waarin tussen het leren door regelmatig een fijn speel- of beweegmoment wordt gepland. Zodat je na een korte break vervolgens weer fris aan het volgende lesonderdeel begint. Maar om veranderingen structureel door te voeren, is een gedegen aanpak nodig. En daar



komt de HvA om de hoek kijken met haar kennis en kunde.'

Laagdrempelige begeleiding

Koenders: 'Op de meeste Amsterdamse basisscholen worden de verplichte twee keer per week 45 minuten bewegingsonderwijs al aangeboden in alle klassen. Daarnaast ligt de focus veelal op de cognitieve vakken, zoals rekenen, spelling en lezen. Leerkrachten voelen niet altijd ruimte om meer te bewegen tijdens de schooldag, maar ze ervaren al snel de positieve effecten op de taakgerichtheid en het gedrag in de klas. Maar hoe borg je dit in je onderwijssysteem? Daarvoor hebben we vanuit de HvA een driejarig begeleidingstraject ontwikkeld, waarmee we scholen op maat ondersteunen bij de invoering van de Dynamische Schooldag. In het eerste jaar stelt de school een ontwerpgroep samen die een voortrekkersrol vervult bij het ontwerpen en invoeren van de Dynamische Schooldag. Met onze ondersteuning komen zij tot een visie en een implementatieplan. In jaar twee ligt de nadruk op het verhogen van de kwaliteit van de aangeboden beweegmomenten en in jaar drie op de borging van de Dynamische Schooldag binnen de betreffende school. De gemeente Amsterdam financiert het driejarige traject, zodat de drempel om in te stappen zo laag mogelijk is. In samenwerking met andere Hogescholen brengen we deze ontwikkeling landelijk verder.'

Van gym tot BioS-les

Vakleerkracht bewegingsonderwijs en netwerkcoördinator Marjolein Ruhl bevindt zich met haar school – de 7e Montessori-school in Amsterdam Nieuw-West - in het derde jaar van het begeleidingstraject richting de Dynamische Schooldag. 'Zo'n vijf jaar geleden startten we op onze school al met het idee om meer beweegmomenten te organiseren voor onze leerlingen. Waarom? Ik zag dat kinderen bewegen prettig vinden, maar gedurende de dag hangend in de stoel met de laatste concentratie de lesstof tot zich wilden nemen. Daar wilde ik een oplossing op bedenken. Met een collega experimenteerde ik op een aantal scholen van STWT met verschillende beweegmomenten. Van het een kwam het ander en in 2022 startten we met de invoering van de Dynamische Schooldag in samenwerking met de HvA en de gemeente.

Wat er inmiddels veranderd is bij ons op school? Groepsleerkrachten zetten meer beweegtussendoortjes in, waardoor kinderen minder lang achtereen zitten. Ik verzorg naast mijn lessen in de gymzaal op verschillende momenten in de week BioS-lessen (BioS staat voor Bewegen in en om School, red.), waarvoor groepsleerkrachten zich kunnen inschrijven met (een deel van) hun klas. Tijdens een BioS-les ga ik met een groep naar buiten en verzorg een spel of activiteit. Ook hebben we een beweeghoekje in de gymzaal waar kinderen tussendoor naartoe kunnen. Afgelopen week had ik hier jongleerballen

klaargelegd. Met een paar korte tips lukte het de kinderen deze goed te gebruiken. Naderhand kwamen ze vragen of ze de ballen ook tijdens het buitenspelen mochten gebruiken. Dat effect wil je bereiken.'

Structurele samenwerking

Natuurlijk zijn er ook struikelblokken. Ruhl: 'Binnen het Montessorionderwijs werken kinderen iedere dag een periode van drie uur ononderbroken aan een taak. Dit leidt tot diepere concentratie of intensieve samenwerking. Maar hoe combineer je dit met de principes van de Dynamische Schooldag? Daar hebben we lang over gebrainstormd met medewerkers van de gemeente en de HvA. Uiteindelijk besloten we dat bewegen ook gezien kan worden als werkje.'

Koenders: 'We borgen de Dynamische Schooldag door de inzet van BioS-teams. De vakleerkracht bewegingsonderwijs werkt samen met een mbo-opgeleide sport- en beweegprofessional in de coördinatie en uitvoering van de Dynamische Schooldag. Ook bijvoorbeeld bewegen voor peuters, voor ouders en voor medewerkers kan georganiseerd worden door dit team, in samenwerking met wijkpartners. De gemeente Amsterdam denkt bij de opzet van zo'n nieuw initiatief heel constructief mee over structurele financiering, zodat we niet afhankelijk worden van subsidies.'

De Dynamische Schooldag: op maat én evidence-informed

In navolging op de samenwerking tussen schoolbesturen, gemeente en HVA kende Regie-
orgaan SIA kende het lectoraat BioS een RAAK-PRO-subsidie van € 700.000 toe om onder-
zoek te doen naar de Dynamische Schooldag. Daardoor kan het lectoraat van lector Mirka
Janssen met 2 andere hogescholen en 21 basisscholen tussen 2023-2027 onderzoek doen
naar hoe je als school een Dynamische Schooldag op maat ontwerpt, invoert en borgt.

Bewegen heeft een bewezen positief effect op de ontwikkeling van kinderen, maar maakt nog te weinig deel uit van de schooldag. Meestal spelen kinderen slechts 2 keer per dag een kwartier buiten en hebben zij 2 keer per week gymles. Voor optimale voordelen moeten kinderen echter dagelijks minimaal een uur bewegen, verspreid over de (school)dag. Dit vraagt om een andere inrichting van de schooldag. Het projectteam



werkt daarom samen met een landelijk consortium aan maatwerkoplossingen voor een Dynamische Schooldag op maat.

Onderbouwing Dynamische Schooldag

De school van Nick Keijser, Winnaar Sportiefste basisschool 2024, is als een van de 3 expertscholen betrokken bij het onderzoek naar de Dynamische Schooldag: “Deze expertscholen zijn al een tijd bezig om meer beweging in de schooldagen te krijgen”, vertelt Kick Koenders. Hij leidt het project vanuit de HVA. “Ze hebben die afwisseling van bewegen en zittend leren mooi in hun visie staan én op verschillende manieren uitgevoerd. Die expertscholen gaan we volgen, naast 18 basisscholen die echt nog gaan beginnen met het bouwen van hun Dynamische Schooldag. We gebruiken de expertscholen daarnaast ook om te sparren.”

Eerst even een misverstand uit de weg: er is niks mis met een klas leerlingen die in stilte, zittend op hun stoelen, aan het werk zijn. “Dat is zelfs prima” zegt Nick Keijser, vakdocent Bewegingsonderwijs bij CBS de Waterhof. “Zitten houdt prikkels van de kinderen weg, het brengt rust. Maar hun hersenen dutten ook in. Dus na zo’n 30 minuten stilzitten is het hartstikke goed om een korte break te doen. Al is het maar 5 minuten waarin iedereen even lekker bezig is. Als zo’n beweegtussendoortje aan bepaalde kwaliteitseisen voldoet, zorgen die 5 minuten voor een kleine reset. Daardoor kunnen de leerlingen zich beter concentreren en kan de leerkracht weer door met de lesstof.” Een schooldag waarin leerlingen afwisselend bewegen, staan en zitten, heeft daarnaast een positief effect op hun gedrag en op de groepsdynamiek. En natuurlijk is bewegen ook gewoon gezond en goed voor het welbevinden van kinderen.



Implementatiehandvatten

Koenders: "De hogescholen begeleiden de schoolteams bij het maken van evidence-informed keuzes om tot hun Dynamische Schooldag te komen. Daarna volgen we hoe ze die inzetten in de praktijk en wat de effecten zijn. We zijn vooral geïnteresseerd in het proces: Waar wordt het ingewikkelder? Waar lopen schoolteams tegenaan? Welke competenties zijn nodig? Waarmee zijn scholen geholpen om deze verandering door te zetten? Zodat we met elkaar steeds meer kennis, maar ook gevoel hiervoor krijgen."

De deelnemers ontwerpen uiteindelijk een 'Dynamische Schooldag op maat', vertelt Koenders. Waarom geen 'one size fits all'? "Wat werkt en wat niet hangt van de schoolcontext af. Zoals het schooltype: op een montessori- of jenaplanschool werkt het anders dan op een reguliere basisschool. Ook speelt het type leerkrachten in het team een rol, de omgeving van de school, de leerlingenpopulatie enzovoort. Daarnaast zorgt het samen bouwen hieraan ook voor een stuk eigenaarschap in het team. Er ontstaat iets dat past bij het karakter van de school. Daarom is een Dynamische Schooldag per school, per klas en per dag anders."

De dynamische school op het primaire onderwijs



Monitoring van het effect en het proces

De Hogescholen ondersteunen de scholen dus met kennis en praktische handvatten en begeleiden hen bij het ontwerpen, implementeren en borgen van hun Dynamische Schooldag op maat. Daarnaast monitoren zij het effect en het proces van deze scholen. Er wordt gekeken naar het effect van de Dynamische Schooldag op het zit- en beweggedrag, het welbevinden en de ervaren gezondheid van leerlingen en op taakgerichtheid en sfeer in de klas. Daarnaast worden de ervaringen van leerlingen, leerkrachten, ouders en schoolleiders in kaart gebracht tijdens het proces. Al deze data worden geanalyseerd en gepresenteerd aan de scholen, zodat zij op basis daarvan de volgende stappen kunnen zetten. Ook worden de data vanuit alle regio's bij elkaar gebracht om nieuwe kennis te verzamelen. Deze kennis wordt gedeeld op het jaarlijkse Dynamische Schooldag Event en in wetenschappelijke en praktijkgerichte artikelen.

Dit project is een samenwerking tussen o.a.:

- ▶ Hogeschool van Amsterdam
- ▶ Fontys Sport en Bewegen
- ▶ Hanzehogeschool Groningen
- ▶ Gemeente Amsterdam UMC/VUmc
- ▶ KVLO
- ▶ Kenniscentrum Sport & Bewegen Scholingsorganisaties
- ▶ Schoolbesturen
- ▶ Gemeente Amsterdam, Groningen en Eindhoven
- ▶ University of Bradford, Faculty of Health Studies en Universitat de Vic, Facultat d'Educació, Traducció, Esports i Psicologia
- ▶ Vanuit de HvA zijn lector Bewegen in en om School, Mirka Janssen en lector Maatwerk in Leren en Instructie, Ron Oostdam betrokken.

Praktische handvatten

5 artikelen over de Dynamische Schooldag

Bewegingstussendoortjes: kleine moeite, groot effect

Korte bewegementen zorgen voor meer energie, focus én plezier in de klas.

Lees hoe bewegingstussendoortjes een groot verschil maken voor leerlingen én leerkrachten



Meer bewegen in en om de scholen in de westelijke tuinsteden

Kinderen zitten te veel tijdens de schooldag, terwijl juist bewegen hun gezondheid en concentratie kan verbeteren. In Amsterdam zetten vakleerkrachten en onderzoekers samen stappen om van bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van de schooldag te maken.

Lees in dit KVLO artikel hoe zij werken aan een dynamische leeromgeving in de Westelijke Tuinsteden



De vijf knoppen voor kwalitatief goed buitenspelen op de basisschool

Op het schoolplein geldt vaak het recht van de sterkste: sommige kinderen floreren, anderen vallen buiten de boot. Pauzes zorgen zo niet alleen voor ontspanning, maar ook voor gedoe.

Lees hoe je het anders aanpakt



De Dynamische Schooldag: de complexiteit van het succesvol aanbieden van beweegactiviteiten

Steeds meer scholen willen af van de statische schooldag, maar simpelweg méér bewegen aanbieden blijkt in de praktijk lastig. Waarom lukt het de ene school wel en de andere niet?

In dit KVLO artikel lees je over de kansen én de complexiteit van het invoeren van een Dynamische Schooldag



De Dynamische Schooldag roostering

Buitenspelen verdient een vaste plek op het rooster. Een goed georganiseerde, Dynamische Schooldag begint met structuur én aandacht voor álle kinderen.

Lees hoe je buitenspelen slim en inclusief inplant



BioS-teams: slagkracht in de school

Scholen werken in drie jaar toe naar hun Dynamische Schooldag op maat: elke 30-45 minuten een bewegsmoment om het zitten(d leren) te onderbreken én daardoor de positieve effecten van bewegen te ervaren. Het is een verandering in de schooldag, waar vanuit een gezamenlijke visie naar een plan wordt toegewerkt, dat elk jaar wordt bijgeschaafd. Maar hoe zorg je op lange termijn dat deze verandering geborgd wordt? Met een Bewegen in en om School (BioS)-team!

Een BioS-team bestaat uit een vakleerkracht bewegingsonderwijs, een groepsleerkracht en een mbo-opgeleide Sport- en Beweegprofessional. Zij werken als team aan alle taken met betrekking tot bewegen in en om school, dus de coördinatie en een groot deel van de uitvoering van een Dynamische Schooldag, maar bijvoorbeeld ook de samenwerking met pedagogisch medewerkers in het bewegen voor peuters en op de buitenschoolse opvang en de samenwerking met wijkpartners voor actief naar school komen en bewegen in de wijk.

Het werken met BioS-teams hebben de HVA en Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT) in samenwerking met het ROC van Amsterdam en Team Sportservice Amsterdam in 2024 en 2025 gepilot. De eerste resultaten zijn veelbelovend. Vakleerkrachten bewegingsonderwijs voelen zich sterker betrokken bij de ontwikkeling van de leerlingen, omdat zij ook taken buiten de gymzaal hebben. Ook vinden zij het fijn om te sparren met hun BioS-teamcollega's.

De Sport & Beweegprofessionals geven aan dat zij het fijn vinden om een volledige baan te kunnen invullen, in plaats van versnipperd voor- en na schooltijd. Daar liggen kansen, zegt Bastiaan Plaizier, domeinmanager sport bij het ROC van Amsterdam. "Onze studenten worden van oudsher opgeleid tot sporttrainer of -instructeur. Vaak moeten zij na hun opleiding losse banen combineren. Zij geven bijvoorbeeld een paar uur sportles, werken bij de buitenschoolse opvang of als buurtsportcoach. Deze (oud) studenten zijn juist heel geschikt om op scholen ondersteuning te bieden. Zij kunnen worden ingezet op het schoolplein, in de klas, tijdens de gymles of bij buitenschoolse activiteiten. Omdat zij vaak in de buurt werken, leggen ze bovendien makkelijk verbinding met sportverenigingen."

Groepsleerkrachten ervaren minder werkdruk, omdat hun leerlingen rustiger in de klas zitten door de extra en kwalitatief goed ingerichte bewegsmomenten. Ook is er door de inzet van het





BioS-team meer ruimte om anders te roosteren, waardoor een groepsleerkracht bijvoorbeeld een halve klas gerichte instructie kan geven, terwijl de andere helft begeleid aan het bewegen is.

Voorbeeld uit Nieuw-West

Een concreet voorbeeld komt van de Burgemeester de Vlugschool in Amsterdam Nieuw-West. Hier werkt vakleerkracht Marlissa Schouten samen met sport- en spelbegeleider Alex van der Beek. Schouten zag hoe het schoolplein vaak tot conflicten leidde: kinderen die na school niet buitenspeelden, wilden hun energie kwijt, maar wisten niet hoe. Dat maakte pauzes onrustig en belastte leerkrachten.

Met steun van Van der Beek werd het schoolplein anders ingericht. Er kwamen zones met duidelijke spelregels, zodat elk kind op eigen niveau mee kon doen. Activiteiten werden aangekondigd op een bord in de gang en afspraken golden zowel in de klas als op het plein. Dit bracht rust en plezier terug. Dankzij de vaste inzet van Van der Beek kreeg vakleerkracht bewegingsonderwijs Schouten ruimte voor coördinatie en organisatorische taken, zoals het aanvragen van een nieuw schoolplein en sportkooi. Ook werd de inzet van spelmateriaal en naschoolse activiteiten beter geregeld.

Samen leren en groeien

In de loop van het schooljaar breidde het BioS-team de activiteiten uit met beweegtussendoortjes. Groepsleerkrachten kregen ondersteuning bij het uitvoeren hiervan. Van der Beek hielp een week lang in verschillende klassen en liet zien hoe bewegingstussendoortjes eenvoudig geïntegreerd

konden worden. Het resultaat: leerlingen gingen met meer energie en focus aan de slag, terwijl leerkrachten nieuwe ideeën opdeden. Volgens Schouten is de meerwaarde het werken in een BioS-team groot. "Ik heb op de ALO geleerd hoe je gymles geeft, maar over activiteiten op het schoolplein weet ik minder. Alex ziet dagelijks wat werkt. Bovendien sluit hij met zijn activiteiten aan op wat wij in de gymzaal doen. Hij denkt mee, brengt rust en verlaagt onze werkdruk." Ook Van der Beek zelf ziet de samenwerking als waardevol: "Tijdens mijn opleiding leerde ik veel over sport en bewegen, maar niet zozeer over pedagogiek. Door samen te werken met leerkrachten leer ik hoe zij met kinderen omgaan. Tegelijkertijd kan ik mijn expertise inzetten om de school in beweging te krijgen."

Lessen voor de toekomst

De ervaring leert dat structurele samenwerking cruciaal is. In de beginfase werden sport- en beweegprofessionals ad hoc ingezet, maar dat leverde te weinig samenhang op. Pas toen taakverdeling, afstemming en beleid goed werden vastgelegd, ontstond een duurzaam effect.

Belangrijke lessen voor andere scholen en gemeenten zijn duidelijk:

- **Zorg voor vaste samenwerking** tussen groepsleerkrachten, vakleerkrachten en mbo-professionals.
- **Integreer beweging in beleid en rooster**, zodat het een vanzelfsprekend onderdeel wordt van de schooldag.
- **Kies een werkgeversconstructie** die continuïteit en betrokkenheid borgt, bijvoorbeeld via loondienst.

Landelijke uitbreiding

In 2022 startten de Burgemeester de Vlugtschool, de 7e Montessori, de Vlaamse Reus en de Louis Bouwmeester, vier scholen van Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT) in Amsterdam, met het ontwerptraject Dynamische Schooldag op maat. Dat werd mogelijk gemaakt door de lokale alliantie van STWT, de gemeente Amsterdam en het lectoraat Bewegen in en om School (HvA). Deze drie organisaties werken samen omdat ze weten hoe belangrijk bewegen is voor kinderen, zien dat kinderen – zeker op STWT-scholen - te weinig bewegen, en beseffen dat er alleen verandering komt als zij samen verantwoordelijkheid nemen. Op pagina 8/9 lees je meer over de gezamenlijke missie en ambities van deze scholen.

Sinds 2022 hebben ook acht grote schoolbesturen in Amsterdam zich aangesloten. Zij werken samen met de gemeente Amsterdam en de HvA aan de ambities bewegen in en om school. Stap voor stap voeren zij veranderingen door in hun organisatie: in de rol en positie van de vakleerkracht bewegingsonderwijs, in het opnemen van bewegen in koers- en schoolplannen, en in een bredere ondersteuning van beweegprofessionals. Ook werkt de gemeente Amsterdam aan bewegen als integraal thema binnen verschillende afdelingen (onderwijs, sport, zorg, ruimtelijke ordening en verkeer). De HvA leidt daarnaast toekomstige vakleerkrachten bewegingsonderwijs anders op dan voorheen.



Kijk op de kaart voor de
contactpersoon in jouw regio
en bouw mee aan een
sterke lokale alliantie



Na Amsterdam sloten ook scholen uit Amstelveen, Zaanstad en Purmerend aan. Vanuit de lectoraten van Fontys Sport en Bewegen en de Hanzehogeschool worden daarnaast scholen begeleid in de regio's Maastricht, Eindhoven, Den Bosch, Groningen en Drenthe. Vanaf september 2025 begeleidt ook De Haagse Hogeschool scholen in haar regio, en vanaf september 2026 volgt de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Momenteel werken 52 scholen in negen regio's aan het ontwerpen, implementeren of borgen van hun Dynamische Schooldag, altijd in samenwerking met een hogeschool én ondersteund door hun gemeente. Een belangrijke stap is de landelijke uitbreiding, waar ook landelijke partners aan bijdragen, met name de Beweegalliantie. De Beweeg-

alliantie is een netwerkorganisatie met als missie dat méér mensen méér gaan bewegen in Nederland. Iedere dag. Overal. De Beweegalliantie ondersteunt via verbinding, inspiratie en het verder aanjagen van scholen en regio's om aan te sluiten en met meer bewegen gedurende de schooldag aan de slag te gaan.

Een Dynamische Schooldag op maat is geen losse interventie, maar een integrale aanpak gedragen door een lokale alliantie. Hogescholen delen alle kennis, scholing, begeleiding, monitoring en evaluatie met elkaar, en geven die op hun beurt weer door aan de scholen die zij begeleiden. Zij bewaken daarbij de kwaliteit van een evidence-informed Dynamische Schooldag op maat.

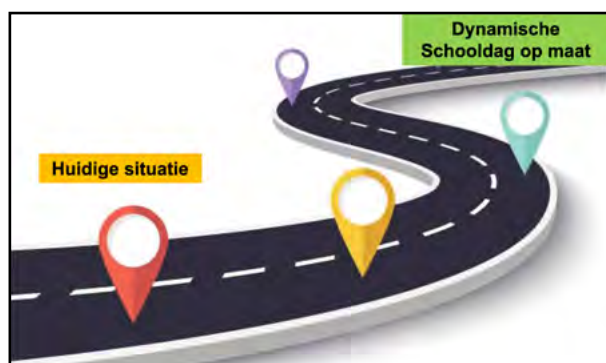


Een Dynamische Schooldag op maat

Onze stip op de horizon is het welbevinden van alle Amsterdamse leerlingen. Want een kind dat goed in zijn vel zit, kan zich goed ontwikkelen. Een goede fysieke en mentale gezondheid is de basis van welbevinden. En bewegen heeft op beiden een positief effect. Daarom zorgen we dat ieder kind regelmatig en voldoende kan bewegen tijdens de schooldag.

Een Dynamische Schooldag op maat

Een Dynamische Schooldag is een schooldag waarin een regelmatige **afwisseling** tussen zittend leren en bewegen plaatsvindt, waarbij ieder kind minimaal **60 minuten** tijdens schooltijd kan bewegen. En wel op maat, want een Dynamische Schooldag kan er per school, per seizoen, per week, per dag, per klas en soms zelfs per leerling anders uit zien. Op iedere school werken we met een implementatieplan, waarbij het beleid en de fysieke omgeving ondersteunend zijn aan het schoolteam om de dag dynamisch vorm te geven én waarin het schoolteam rekening houdt met verschillen tussen leerlingen.



Begeleiding van het implementatietraject

In een 3-jarig implementatietraject werkt een **Community of Practice (CoP)** van de school, bestaande uit de directie, vakleerkracht en 2 tot 3 groepsleerkrachten onder begeleiding van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) aan hun implementatieplan. Het eerste jaar volgen zij **vijf scholingen** samen met andere CoP's en werken zij via een visie en het helder krijgen van belangen van de betrokkenen een plan uit. Op basis daarvan kiezen zij waar zij middelen aan besteden en hoe zij werken aan de competentie van het schoolteam.



De HvA **monitort** het proces met halfjaarlijkse metingen, waarmee de CoP het plan continu aanscherpt. De bestuurder en de interne procesbegeleider(s) evalueren samen met de HvA elk kwartaal de ontwikkelingen op de scholen en spreken af waar zij eventueel meer kunnen faciliteren en/of communiceren.

Infographic
Dynamische Schooldag



Bekijk hoe jouw school mee kan doen op:
dynamischeschooldag.nl

Dynamische Schooldag in de media

Terugblik van de eerste Dynamische Schooldag



Beweegsnack voor de Jeugd Noord Hollands dagblad



Vodcast 'Zwaar overgewicht enorm toegenomen'



Podcast 'Is het slecht om de hele dag op school te zitten?'



Het Parool
Springend rekenen, dansen tussen het lezen door: zo zorgen Amsterdamse scholen voor meer beweging in de klas



de Volkskrant
Lekker even dansen tijdens topografieles: 'Bewegen is juist beter voor de concentratie'

Stilzitten is in veel klassen nog altijd de norm, maar een groeiend aantal scholen kiest voor een andere aanpak: zij geven kinderen de kans tussen het leren door even flink te bewegen. 'Het is juist beter voor de concentratie.'

Mark Misérus 29 september 2023, 05:00

Bewaren Delen



Producten

STWT: Samen in Beweging – Van Visie naar Praktijk

Binnen de vakgroep Bewegingsonderwijs van Stichting Westelijke Tuinsteden ontstond een gezamenlijke visie op goed bewegingsonderwijs. Vanuit die basis gingen kleinere Professionele Leergemeenschappen (PLG's) aan de slag met verdieping. Eén van deze PLG's richtte zich op bewegen in de klas. Na waardevolle observaties en gesprekken met leerlingen en collega's, ontwikkelde de groep – op basis van een gedeeld kwaliteitskader – een reeks inspirerende beweegkaarten.

Ontdek hier de beweegkaarten!



Buitenspelen in Beweging – Studenten Inspireren het Onderwijs

De ALO Amsterdam, het ROC van Amsterdam (Sport & Bewegen), gemeente Amsterdam en diverse schoolbesturen slaan de handen ineen om meer beweging in en om school te brengen. De Nationale Buitenspeeldag – een initiatief van Jantje Beton – vormde op 11 juni een uitgelezen kans om het onderwijs actief bij die ambitie te betrekken. Voorafgaand aan deze dag verdiepten ALO-studenten zich in het thema buitenspelen, observeerden zij spelende kinderen op hun stagescholen en ontwikkelden ze creatieve spelactiviteiten. Al deze ideeën zijn gebundeld in een inspirerend buitenspeelboek, dat samen met een beweegtas vol materialen en praktische instructiekaarten werd aangeboden aan Amsterdamse scholen.

Blader hier door het inspiratieboek buitenspelen-ideeën voor eindeloos buitenspeelplezier



Keuzewaaier bewegings-tussendoortjes 2.0 voor een Dynamische Schooldag"

De keuzewaaier Bewegingstussendoortjes is ontwikkeld om leerkrachten te ondersteunen bij het integreren van korte, speelse beweegmomenten in de schooldag. Met praktische voorbeelden, een helder stappenplan en aandacht voor kwaliteit en doelgerichtheid, helpt deze waaier om bewegen op een laagdrempelige manier onderdeel te maken van het dagelijks onderwijs.

In 2025 is de 2.0 versie uitgebracht met extra aandacht voor de ideale beweegintensiteit.

Link naar keuzewaaier



Leestips



**Bouwstenen
Dynamische Schooldag**



**Extra bewegmomenten
tijdens de schooldag - 1**



**Extra bewegmomenten
tijdens de schooldag - 2**



**Effecten en
onderbouwing van
energizers in het
primair onderwijs**



**Nut en meerwaarde van
sport en bewegen in het
basisonderwijs**



**Het effect van
bewegmomenten op
school: wat weten we
vanuit onderzoek?**



**Bewegend leren
is hip**



Filmpjes

**Dynamische schooldag
lectoraat BioS**



**CBS
het Lichtpunt**



**Hoe ziet een Dynamische
Schooldag eruit**



Engelstalig

**Brain breaks
during lessons**



**Evaluation of school-
based interventions
of active breaks in
primary schools: A
systematic review and
meta-analysis**





Hogeschool van Amsterdam
Lectoraat Bewegen in en om School
Dr. Meurerlaan 8
1067 SM Amsterdam



Creating Tomorrow