

BEWEEEGARMOEDE BIJ KINDEREN VAN 8-12 JAAR OP BASISSCHOLEN

Lisanne de Jonge

2 februari 2026

Change Agent

Healthy Ageing

sportivite



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Hoofdstuk 1 – Inleiding	3
1.1 Probleemstelling	3
1.2 Doelstelling	3
Hoofdstuk 2 - Veranderdiagnose	4
2.1 Context	4
2.2 Stakeholders	5
2.3 Doelgroep en doelgedrag	5
2.4 Methode	5
2.5 Resultatensectie	5
2.5.1 Analyse aan de hand van het CFIR-model;	6
2.5.1.1 Interventiekenmerken (versneller)	6
2.5.1.2 Proces (versneller)	6
2.5.1.3 Innerlijke setting (barrière)	6
2.5.1.4 Individuele kenmerken (versneller én barrière)	6
2.5.2 Analyse aan de hand van het COM-B model;	6
2.6 Conclusie	6
Hoofdstuk 3 - Veranderingsstrategie	7
3.1 Methode	7
3.2 Gekozen interventiefuncties (Behaviour Change Wheel)	7
3.3 Strategieën per COM-B component	7
3.3.1 Versterken van capaciteit (kennis en vaardigheden)	7
3.3.2 Vergroten van opportunity (tijd en context)	7
3.3.3 Versterken van motivatie (van intentie naar routine)	8
3.4 Rol van de Pedagogisch Beweegcoach	8
3.5 Leveringswijze van de interventie	8
3.6 Evaluatie en monitoring	9
3.7 Fasering van de implementatie	9
Hoofdstuk 4 - Evaluatie	9
4.1 Evaluatiedoelen	9
4.1.1 Procesevaluatie (korte termijn)	9
4.2.2 Effectevaluatie (middellange termijn)	9
4.2.3 Borgingsdoelen (lange termijn)	9
4.3 Evaluatie-indicatoren en meetinstrumenten	10
4.3.1 Indicatoren procesevaluatie	10
4.3.2 Indicatoren effectevaluatie	11
4.3.3 Ondersteunende context indicatoren	11
4.4 Verantwoording van gekozen evaluatie aanpak	12
4.5 Activiteitenoverzicht	12
4.6 Conclusie	12
Literatuurlijst (APA-stijl)	13

Bijlagen**16**

Bijlage 1

16

Bijlage 2

17

Bijlage 3

18

Bijlage 4

19

Bijlage 5a

21

Bijlage 5b

24

Hoofdstuk 1 – Inleiding

1.1 Probleemstelling

In Nederland voldoet 38,5% van de kinderen tussen de 4 en 12 jaar niet aan de beweegrichtlijnen (Nederlands Jeugdinstituut, 2025). De beweegrichtlijnen schrijven voor dat kinderen dagelijks minstens één uur matig tot intensieve lichamelijke activiteit ondernemen en wekelijks spier- en bot versterkende oefeningen uitvoeren (Kenniscentrum Sport en Bewegen, z.d.). Vooral kinderen tussen de 8 en 12 jaar (de bovenbouw) laten een duidelijke daling zien in zowel hun beweeggedrag als het buiten spelen (Duijf, 2019). Een tekort aan beweging kan negatieve gevolgen hebben voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Negatieve fysieke klachten zoals een verminderde motorische ontwikkeling, slechtere slaap en een verhoogde kans op chronische aandoeningen zoals diabetes type 2 (Gronek et al., 2020; RIVM, 2023; Romunde, 2024; Santos et al., 2021; Uher & Bukova, 2018; Wilhite et al., 2022). Daarnaast mogelijke negatieve effecten op mentale gezondheid zoals het concentratievermogen, gedragsregulatie en op de schoolprestaties (Owen et al., 2020; Singh et al., 2012).

Verskillende studies hebben aangetoond dat fysieke activiteit ook gedurende de schooldag bijdraagt aan zowel de fysieke gezondheid als de cognitieve ontwikkeling van kinderen. Beweging kan niet alleen de schoolprestaties bevorderen, maar ook het leervermogen, het concentratievermogen en het sociaal-emotioneel functioneren (Donnelly et al., 2016; Singh et al., 2012). Regelmatige onderbrekingen van sedentair gedrag, door middel van korte beweegmomenten tijdens of tussen de lessen, kunnen de negatieve impact van langdurig zitten beperken (Van Nassau et al., 2020).

Initiatieven zoals die van het Amersfoortse bedrijf Sportivate spelen in op deze problematiek. Sportivate ontwikkelt beweeginterventies die aanvullend zijn op de reguliere gymlessen, zoals de Speel- en Beweegpauze en de inzet van een Pedagogisch Beweegcoach. Deze interventies zijn zo ontworpen dat ze inzetbaar zijn binnen het bestaande onderwijsprogramma, met als doel om kinderen wekelijks minstens één uur extra te laten bewegen (Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2023). De Speel- en Beweegpauze is een gestructureerd beweegmoment tijdens of tussen de lessen begeleid door een medewerker van Sportivate. De pauzes zijn ingericht met spelvormen die aansluiten bij de motorische ontwikkeling en beleavingswereld van kinderen. De Pedagogisch Beweegcoach is een specialist die structureel wordt ingezet binnen de school om bewegingsactiviteiten te begeleiden, leerkrachten te ondersteunen en te helpen in het combineren van onderwijsdoelen en bewegend leren. De Pedagogisch Beweegcoach is er om de leerkracht te helpen zelfstandig en structureel beweging toe te passen in de praktijk. Denk hierbij aan reken- of taallessen waarin bewegingselementen zijn verwerkt (bijvoorbeeld springend de tafels oefenen), of klassikale bewegingopdrachten gekoppeld aan leerdoelen. Evaluaties van deze programma's laten positieve effecten zien op het welzijn en gedrag van leerlingen (Vrieswijk & Singh, 2021; Sportivate, 2025).

Hoewel scholen in theorie een belangrijke rol spelen in het stimuleren van beweeggedrag bij kinderen, blijkt in de praktijk dat de structurele integratie van beweging in het lesprogramma beperkt blijft (Mulier Instituut, n.d.). De uitvoering van beweegmomenten is grotendeels afhankelijk van leerkrachten. Zij bepalen in hoge mate hoe het lesprogramma wordt ingericht en in hoeverre beweging wordt geïntegreerd in de dagelijkse onderwijspraktijk waardoor met name verandering wordt beoogd in het handelen van de leerkracht. Veel leerkrachten erkennen de voordelen van bewegen, maar ervaren een gebrek aan tijd als een belangrijke belemmering om dit structureel in te zetten (Vrieswijk & Singh, 2021). Uit een studie gepubliceerd in LO Magazine blijkt dat er nog steeds kennisbehoeften zijn waaraan gewerkt moet worden binnen het bewegingsonderwijs. Dit wijst erop dat leerkrachten niet altijd over voldoende kennis beschikken om bewegen optimaal te integreren in hun lessen (Lucassen, 2021). Niet alleen hebben de leerkrachten te weinig kennis, kennisbenutting is niet altijd effectief (NRO, n.d.).

Slechts 48% van de Nederlandse basisscholen maakt daadwerkelijk gebruik van interventies gericht op bewegend leren (Westerbroek et al., 2023). Leerkrachten en schoolleiders geven aan dat er barrières bestaan, zoals een gebrek aan tijd, financiële middelen en kennis over effectieve samenwerking met externe partijen (Ros et al., 2021; Wessum et al., 2022). Bovendien ligt de prioriteit op veel scholen nog steeds bij cognitieve kernvakken zoals taal en rekenen, waardoor bewegen vaak onderbelicht blijft (Wessum et al., 2022). Daarom is het belangrijk te onderzoeken hoe beweeginterventies op een praktische, duurzame en relevante manier kunnen worden geïntegreerd in de dagelijkse praktijk van basisschooldocenten, rekening houdend met hun ervaren werkdruk en beschikbare tijd.

1.2 Doelstelling

Het doel van dit implementatieonderzoek is om inzicht te verkrijgen in hoe de basisschooldocenten in de bovenbouw begeleid kunnen worden door de Pedagogisch Beweegcoach van Sportivate bij het integreren van beweging in hun lespraktijk. De interventie die in dit onderzoek centraal staat, betreft de Pedagogisch Beweegcoach en wordt ingezet als implementatiemiddel. Deze interventie is niet alleen het inhuren van een Pedagogisch Beweegcoach voor een basisschool maar vraagt ook samenwerking en onderzoek naar implementatie. Het gedrag van de leerkracht is hierbij het doelgedrag.

Onder een duurzame implementatie wordt in dit onderzoek verstaan: het systematisch en herhaalbaar toepassen van bewegingsactiviteiten in het reguliere lesprogramma op een wijze die bijdraagt aan het behalen van de

beweegrichtlijnen, zonder dat dit leidt tot toename van werkdruk of een afname van de onderwijskwaliteit (dit zou in de gaten gehouden kunnen worden door de behaalde cijfers).

De focus ligt op de bovenbouw (groep 6 t/m 8), omdat vooral bij deze groep leerlingen een afname in beweeggedrag is geconstateerd (Nederlands Jeugdinstituut, 2025 1 April). Deze afname hangt samen met een daling in buitenspel en een toename van sedentair gedrag bij oudere basisschoolleerlingen (Duijf, 2019; Owen et al., 2020).

Derhalve kan de volgende hoofdvraag worden gesteld: Hoe kan de Pedagogisch Beweegcoach van Sportvate basisschooldocenten begeleiden in het effectief implementeren van structurele beweging voor bovenbouw kinderen van 8 tot 12 jaar, zodanig dat deze bijdragen aan het behalen van de beweegrichtlijnen, zonder extra werkdruk voor het onderwijzend personeel?

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden, zijn de volgende deelvragen in dit onderzoek opgenomen:

1. Hoe ziet de schooldag van de bovenbouw basisschooldocent er uit? Wat voor beweegmomenten zijn er?
2. Welke factoren werken belemmerend of bevorderend bij de structurele integratie van de Pedagogisch Beweegcoach?
3. Hoe ziet de begeleiding van de Pedagogisch Beweegcoach eruit voor bovenbouw basisschooldocenten?
4. Welke begeleiding heeft de basisschooldocent nodig?

Om deze vragen te beantwoorden wordt een veranderdiagnose uitgevoerd. Deze analyse brengt de huidige stand van zaken in kaart en identificeert factoren die de effectieve en duurzame implementatie van beweeginterventies ondersteunen of juist belemmeren. De bevindingen vormen de basis voor aanbevelingen van een veranderingsstrategie. Dit onderzoek vindt plaats van september 2025 tot februari 2026.

Hoofdstuk 2 - Veranderdiagnose

2.1 Context

In dit hoofdstuk wordt de veranderdiagnose gepresenteerd die de basis vormt voor de interventiestrategie in hoofdstuk 3. Het doel van deze diagnose is om inzicht te krijgen in welk gedrag moet veranderen? Bij wie moet het gedrag veranderen? Welke determinanten beïnvloeden dit gedrag?

De analyse richt zich uitsluitend op leerkrachten in de bovenbouw van het basisonderwijs en hun rol in het structureel toepassen van beweegmomenten tijdens de schooldag, in samenwerking met een Pedagogisch Beweegcoach.

Voor de diagnose is gebruikgemaakt van:

- literatuuronderzoek;
- vragenlijsten;
- observaties;
- semigestructureerde interviews.

De resultaten zijn geanalyseerd met behulp van het Consolidated Framework for Implementation Research (CFIR) en het COM-B-model (Communicatie, 2025). Het CFIR-model is gebruikt om de implementatie context van de Pedagogisch Beweegcoach binnen de schoolorganisatie in kaart te brengen, zoals organisatorische randvoorwaarden, samenwerking en procesfactoren. Het COM-B model is vervolgens toegepast om het doelgedrag van leerkrachten te analyseren en te bepalen welke gedragsdeterminanten moeten veranderen om structurele beweegmomenten mogelijk te maken. (The Consolidated Framework for Implementation Research, n.d.).

Het in kaart brengen van organisatorische randvoorwaarden, samenwerking en procesfactoren is relevant voor dit onderzoek. De inzet van een Pedagogisch Beweegcoach vindt plaats binnen een bestaande schoolstructuur, waarin factoren zoals tijdsdruk, taakverdeling en teamafspraken van grote invloed zijn op het handelen van leerkrachten. Zonder inzicht in deze context is het risico groot dat gedragsverandering bij leerkrachten niet duurzaam wordt geïmplementeerd. Het CFIR-model maakt het mogelijk om deze contextuele factoren systematisch te analyseren en vormt daarmee een noodzakelijke basis voor het begrijpen van het gedrag dat met behulp van het COM-B-model verder wordt onderzocht.

Hoewel meerdere actoren invloed hebben op het beweeggedrag van kinderen (zoals schooldirecteuren en ouders), is in dit onderzoek bewust gekozen om te focussen op leerkrachten in de bovenbouw van het basisonderwijs. Zij hebben dagelijks direct contact met leerlingen, zijn verantwoordelijk voor de inrichting van de lespraktijk en spelen een centrale rol in het structureel toepassen van beweegmomenten tijdens de schooldag (Ros et al., 2021).

2.2 Stakeholders

Voor dit onderzoek is een organogram opgesteld, zie bijlage 1. Dit organogram is opgesteld op basis van de school uit Nijkerk waar ook de observaties hebben plaatsgevonden. Dit organogram is opgesteld aan de hand van één school, maar wordt voor dit onderzoek als gemiddelde school in Nederland gebruikt.

Een gemiddelde basisschool heeft een hiërarchisch maar sterk samenwerkingsgericht organisatiemodel. In een basisschool zijn onderwijskundig leiderschap en teamcultuur van grote invloed op de goedkeuring van nieuwe werkwijzen en het behouden (Wessum et al., 2022). De interventie van Sportivate vraagt samenwerking tussen externe beweegprofessionals van Sportivate en het interne schoolteam.

Op basis van het organogram in bijlage 1 kan worden gesteld dat de implementatie van de interventie meerdere actoren binnen en buiten de basisschool raakt.

2.3 Doelgroep en doelgedrag

Leerkrachten hebben dagelijks direct contact met leerlingen en zijn verantwoordelijk voor de inrichting van de lespraktijk. Uit interviews met Sportivate en leerkrachten blijkt dat juist in de dagelijkse lespraktijk kansen onbenut blijven om beweging structureel te integreren.

Doelgroep	Gewenst gedrag
Leerkrachten	Leerkrachten in de bovenbouw integreren dagelijks korte beweegmomenten in hun lessen en werken hierbij samen met een Pedagogisch Beweegcoach. Hierdoor worden de beweegrichtlijnen gehaald en wordt de werkdruk niet hoger. <i>De Pedagogisch Beweegcoach ondersteunt dit gedrag door coaching, voorbeeldgedrag en praktische begeleiding, maar is zelf niet degene die het doelgedrag uitvoert.</i>

Dit gedrag is gekozen omdat:

- het direct beïnvloedbaar is;
- het binnen de schoolcontext plaatsvindt;
- het aansluit bij bestaande interventies van Sportivate;
- het door leerkrachten zelf als wenselijk wordt beschouwd.

2.4 Methode

De veranderdiagnose is gebaseerd op een combinatie van kwantitatieve en kwalitatieve data.

- Vragenlijst: gericht op houding, ervaren barrières, kennis en samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach.
- Interviews: verdiepend inzicht in ervaringen, knelpunten en behoeften van leerkrachten.
- Observaties: inzicht in de dagelijkse praktijk krijgen.
- Literatuur: wetenschappelijke en grijze literatuur over bewegend leren en implementatie in het onderwijs.

Deze triangulatie (het gebruik van meerdere methoden) verhoogt de betrouwbaarheid en validiteit van de bevindingen. De gekozen combinatie van methoden sluit goed aan bij de praktijkgerichte aard van het onderzoek en maakt het mogelijk om zowel gedragsdeterminanten als contextuele factoren in kaart te brengen. Omdat het doelgedrag plaatsvindt binnen een specifieke school setting, is deze aanpak geschikt om de casus diepgaand en vanuit meerdere perspectieven te analyseren. Bovendien sluit deze aanpak aan bij het centrale onderzoeksdoel: inzicht verkrijgen in hoe beweegrichtlijnen behaald kunnen worden zonder toename van werkdruk voor leerkrachten.

2.5 Resultatensectie

In deze paragraaf worden uitsluitend determinanten beschreven die een versnellende of belemmerende invloed hebben op de implementatie. Het geanalyseerde doelgedrag betreft het structureel integreren van beweegmomenten door leerkrachten in de bovenbouw tijdens de reguliere schooldag.

De hieronder beschreven bevindingen zijn gebaseerd op semigestructureerde interviews met leerkrachten en medewerkers van Sportivate, aangevuld met resultaten uit vragenlijsten en observaties in de klas. Waar relevant worden de bevindingen ondersteund door bestaande literatuur.

2.5.1 Analyse aan de hand van het CFIR-model;

2.5.1.1 Interventiekenmerken (versneller)

Uit de interviews en vragenlijsten blijkt dat het merendeel van de leerkrachten een positieve houding heeft ten aanzien van bewegend leren. Leerkrachten geven aan dat zij beweging zien als middel om de concentratie, betrokkenheid en het welzijn van leerlingen te vergroten. Deze bevinding sluit aan bij eerder onderzoek waarin positieve effecten van bewegend leren op leerprestaties en concentratie worden beschreven (Donnelly et al., 2016; Singh et al., 2012).

2.5.1.2 Proces (versneller)

Uit de interviews met leerkrachten blijkt dat zij over het algemeen openstaan voor samenwerking met een Pedagogisch Beweegcoach, mits deze samenwerking praktisch is ingericht en de leerkracht de regie over de les behoudt. In de vragenlijst geven leerkrachten aan dat zij begeleiding vooral waarderen wanneer deze plaatsvindt in de eigen klas en direct toepasbaar is.

2.5.1.3 Innerlijke setting (barrière)

Zowel uit de interviews als uit de vragenlijst komt naar voren dat roosterdruk een belangrijke belemmering vormt voor het structureel inzetten van beweegmomenten. Leerkrachten geven aan dat de schooldag strak gepland is en dat bij tijdsdruk beweegactiviteiten vaak als eerste komen te vervallen. Deze bevinding wordt bevestigd door observaties, waarin zichtbaar was dat geplande beweegmomenten regelmatig werden ingekort of overgeslagen.

2.5.1.4 Individuele kenmerken (versneller én barrière)

Uit de interviews blijkt dat leerkrachten intrinsiek gemotiveerd zijn om aandacht te besteden aan beweging tijdens de schooldag. Tegelijkertijd geven meerdere leerkrachten aan zich onzeker te voelen over hun eigen kennis en vaardigheden om bewegend leren effectief toe te passen. Deze twijfel werd ook waargenomen tijdens observaties, waarin leerkrachten vaak een afwachtende rol aannamen wanneer beweegactiviteiten werden geïntroduceerd.

2.5.2 Analyse aan de hand van het COM-B model;

De CFIR-analyse heeft inzicht gegeven in de organisatorische en contextuele factoren die de implementatie van de Pedagogisch Beweegcoach beïnvloeden. Deze factoren vertalen zich uiteindelijk naar gedrag van leerkrachten. Daarom zijn de relevante gedragsdeterminanten van leerkrachten nader geanalyseerd met behulp van het COM-B-model.

COM-B component	Bevinding
Psychologische capaciteit	Onvoldoende kennis en vaardigheden om bewegend leren zelfstandig toe te passen
Fysieke opportunity	Beperkte tijd, ondersteuning en roosterdruk
Reflectieve motivatie	Hoge intrinsieke motivatie
Automatische motivatie	Ontbreken van vaste routines

Deze COM-B-analyse is gebaseerd op een combinatie van interview data, vragenlijst resultaten en observaties, waarbij vooral de ervaren tijdsdruk, onzekerheid over vaardigheden en het ontbreken van vaste routines naar voren kwamen als bepalende factoren. Deze analyse laat zien dat vooral capaciteit, opportunity en automatische motivatie aandacht vragen om het doelgedrag duurzaam en effectief te laten plaatsvinden.

2.6 Conclusie

De analyse laat zien dat leerkrachten gemotiveerd zijn en openstaan voor samenwerking met een Pedagogisch Beweegcoach, maar dat gebrek aan tijd, kennis en praktische ondersteuning de structurele toepassing van beweegmomenten belemmert. De bereidheid tot samenwerking met een Pedagogisch Beweegcoach vormt een

belangrijke kans om deze barrières te overbruggen. Door het CFIR-model te combineren met het COM-B-model ontstaat een solide basis om deze determinanten te vertalen naar gerichte gedragsinterventies en veranderstrategieën, die in hoofdstuk 3 verder worden uitgewerkt.

Hoofdstuk 3 - Veranderingsstrategie

3.1 Methode

In dit hoofdstuk wordt de veranderstrategie beschreven die voortkomt uit de gedrags- en contextanalyse in hoofdstuk 2. De strategie richt zich uitsluitend op leerkrachten in de bovenbouw en hun samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach. Het doel is om leerkrachten te ondersteunen bij het structureel integreren van korte beweegmomenten in hun dagelijkse lespraktijk. De veranderstrategie is primair gericht op gedragsverandering bij leerkrachten. De Pedagogisch Beweegcoach wordt ingezet als veranderaar die via training, modeling en facilitering het gewenste gedrag bij leerkrachten ondersteunt. De strategie zal stapsgewijs uitgevoerd worden om de leerkracht niet te overbelasten. De fases zullen zich aanpassen aan de ontwikkeling van de leerkracht.

De strategie is gebaseerd op het COM-B-model als gedragsmatig kader en sluit aan bij de implementatie context zoals geanalyseerd met het CFIR-model. Hiermee wordt gewaarborgd dat de gekozen interventies zowel gedragsmatig onderbouwd als praktisch uitvoerbaar zijn binnen de schoolcontext.

Het CFIR-model is in dit onderzoek niet gebruikt om interventies te ontwerpen, maar om te bepalen binnen welke context de interventie geïmplementeerd wordt. De daadwerkelijke gedragsverandering bij leerkrachten is uitgewerkt met behulp van het COM-B-model en het Behaviour Change Wheel.

De gekozen veranderstrategie sluit aan bij de behoeften van leerkrachten, zoals naar voren kwam uit interviews en vragenlijsten, waarin zij aangaven behoefte te hebben aan praktische ondersteuning zonder extra werkdruk. De strategie is daarnaast gebaseerd op praktijkervaringen van Sportivate, waaruit blijkt dat begeleiding in de klas en gezamenlijke uitvoering bijdragen aan duurzame implementatie. Deze aanpak wordt ondersteund door literatuur die coaching on the job, modelling en facilitering beschrijft als effectieve implementatiestrategieën binnen het onderwijs (Van Nassau et al., 2020; Ros et al., 2021).

3.2 Gekozen interventiefuncties (Behaviour Change Wheel)

Op basis van de gedragsdiagnose en getoetst aan de APEASE-criteria zijn de volgende interventiefuncties geselecteerd:

- Training – gericht op het vergroten van vaardigheden en handelingszekerheid;
- Modeling – gericht op het zichtbaar maken van gewenst gedrag;
- Facilitering – gericht op het wegnemen van praktische en organisatorische barrières;
- Voorlichting – ondersteunend, gericht op het versterken van inzicht en draagvlak.

Deze interventiefuncties sluiten direct aan bij de vastgestelde determinanten en zijn haalbaar binnen de schoolcontext.

3.3 Strategieën per COM-B component

3.3.1 Versterken van capaciteit (kennis en vaardigheden)

Om de psychologische capaciteit van leerkrachten te vergroten, wordt ingezet op praktijkgerichte ondersteuning door de Pedagogisch Beweegcoach. Deze ondersteuning richt zich op het aanleren van eenvoudige, direct toepasbare beweegactiviteiten die aansluiten bij bestaande leerdoelen.

De Pedagogisch Beweegcoach demonstreert beweegmomenten in de klas, waarna leerkrachten deze zelfstandig toepassen. Hierdoor neemt het gevoel van handelingsbekwaamheid toe en wordt onzekerheid verminderd.

Ingezette gedragsveranderingstechnieken:

- Instructie over hoe het gedrag uitgevoerd moet worden
- Voordoen van het gewenste gedrag (modelleren)

Deze aanpak sluit aan bij de behoefte van leerkrachten aan concrete voorbeelden en directe toepasbaarheid, zoals naar voren kwam in de interviews. Literatuur laat zien dat het voordoen van gedrag en begeleiding in de eigen werkomgeving effectief is bij het vergroten van handelingsbekwaamheid van leerkrachten (Van Nassau et al., 2020; Michie et al., 2011).

3.3.2 Vergroten van opportunity (tijd en context)

Om de fysieke opportunity te vergroten, worden beweegmomenten ontwikkeld die kortdurend zijn (2–5 minuten) en geïntegreerd kunnen worden in bestaande lessen. Hierdoor vormt het lesrooster minder een belemmering.

Fysieke opportunity verwijst naar de praktische omstandigheden die het gedrag mogelijk maken, zoals beschikbare tijd, materialen en een passend lesrooster (Michie et al., 2011).

De Pedagogisch Beweegcoach ondersteunt leerkrachten bij het kiezen van passende momenten binnen de dagstructuur, zonder dat dit leidt tot extra werkdruk.

Ingezette gedragsveranderingstechnieken:

- Aanpassen van de fysieke en organisatorische omgeving
- Actieplanning (concreet plannen van momenten voor beweegactiviteiten)

Leerkrachten gaven in interviews en vragenlijsten aan dat tijdsdruk de belangrijkste belemmering vormt. Door beweegmomenten te integreren in bestaande lessen en deze kort te houden, wordt deze barrière weggenomen. Eerdere studies tonen aan dat juist korte beweeginterventies binnen de lespraktijk haalbaar en effectief zijn (Donnelly et al., 2016; Van Nassau et al., 2020).

3.3.3 Versterken van motivatie (van intentie naar routine)

Hoewel leerkrachten gemotiveerd zijn, ontbreekt vaak een vaste routine. Daarom richt de strategie zich op het versterken van automatische motivatie door herhaling en positieve ervaringen.

De Pedagogisch Beweegcoach biedt regelmatig feedback en stimuleert reflectie op succeservaringen. Naast het benadrukken van wat goed gaat, bespreekt de Pedagogisch Beweegcoach ook opbouwend wat beter kan, zodat leerkrachten zich gesteund voelen in hun ontwikkeling. Door herhaald toepassen wordt het gedrag geleidelijk onderdeel van de dagelijkse lesroutine.

Ingezette gedragsveranderingstechnieken:

- Feedback op het uitgevoerde gedrag
- Praktische sociale ondersteuning
- Vorming van gewoonten

Uit de veranderdiagnose bleek dat leerkrachten gemotiveerd zijn, maar moeite hebben om bewegen structureel vol te houden. Door in te zetten op herhaling, feedback en positieve ervaringen wordt gewerkt aan automatische motivatie, wat volgens gedragswetenschappelijke literatuur essentieel is voor duurzame gedragsverandering (Michie et al., 2011).

3.4 Rol van de Pedagogisch Beweegcoach

De Pedagogisch Beweegcoach vervult een ondersteunende en faciliterende rol. De coach ondersteunt bij het integreren van beweging, maar de leerkracht blijft zelf verantwoordelijk voor het lesgeven. Zo behoudt de leerkracht de regie over haar lespraktijk. Deze aanpak sluit aan bij de behoefte van leerkrachten om regie te houden over hun lespraktijk. De samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach vraagt geen extra voorbereidingstijd van de leerkracht buiten reguliere overlegmomenten. De ondersteuning vindt plaats tijdens lesmomenten en sluit aan bij de dagstructuur. Feedback en ondersteuning worden op vaste momenten aangeboden, bijvoorbeeld tijdens lesobservaties of korte reflectiemomenten, en sluiten aan bij het bestaande ritme van de school. Door co-creatie, feedback en herhaling wordt toegewerkt naar zelfstandige uitvoering door de leerkracht, wat de duurzaamheid van de interventie vergroot.

Vanuit het perspectief van de schoolorganisatie is deze rolverdeling eveneens wenselijk. Schoolleiders hechten waarde aan interventies die aansluiten bij de bestaande schoolstructuur en geen extra belasting vormen voor leerkrachten of het team. Door de Pedagogisch Beweegcoach faciliterend in te zetten, blijft de verantwoordelijkheid voor het lesgeven bij de leerkracht en wordt beweging geïntegreerd binnen de reguliere lespraktijk.

Daarnaast sluiten deze keuzes aan bij praktijkervaringen van Sportivate, waaruit blijkt dat begeleiding in de klas en gezamenlijke uitvoering met leerkrachten effectiever zijn dan losstaande trainingen of een overnemende rol van de coach. Deze werkwijze vergroot het zeggenschap van leerkrachten en draagt bij aan structurele toepassing van beweegmomenten binnen de school.

3.5 Leveringswijze van de interventie

De interventie wordt geleverd binnen de bestaande schoolstructuur. De Pedagogisch Beweegcoach is op vaste momenten aanwezig op school en werkt zowel in de klas als tijdens overlegmomenten met leerkrachten. De Pedagogisch Beweegcoach is niet de gehele lesdag aanwezig, maar werkt op vooraf afgestemde momenten samen met de leerkracht.

De strategie vraagt geen aanvullende materialen of grote organisatorische aanpassingen, wat de haalbaarheid en acceptatie vergroot. Afhankelijk van de schoolgrootte werkt één Pedagogisch Beweegcoach doorgaans met meerdere bovenbouwdocenten, waarbij de inzet flexibel wordt afgestemd op de beschikbare uren en behoeften.

3.6 Evaluatie en monitoring

De effectiviteit van de strategie wordt geëvalueerd aan de hand van gedragsgerichte en haalbare indicatoren:

- Frequentie van beweegmomenten per dag (zelfrapportage)
- Observaties door de Pedagogisch Beweegcoach
- Ervaren handelingsbekwaamheid van leerkrachten

Deze indicatoren sluiten direct aan bij het doelgedrag en beperken de werkdruk voor leerkrachten.

3.7 Fasering van de implementatie

De implementatie van de veranderstrategie verloopt gefaseerd, zodat leerkrachten stapsgewijs worden ondersteund en overbelasting wordt voorkomen.

Fase 1 – Voorbereiding en afstemming

In deze fase stemt de Pedagogisch Beweegcoach samen met de leerkracht af welke momenten geschikt zijn voor beweegactiviteiten en welke ondersteuning gewenst is. De focus ligt op kennismaking, verwachtingen en haalbaarheid binnen de bestaande dagstructuur.

Fase 2 – Demonstratie en gezamenlijke uitvoering

De Pedagogisch Beweegcoach demonstreert beweegmomenten in de klas en voert deze samen met de leerkracht uit. De leerkracht observeert, neemt geleidelijk taken over en ontvangt directe feedback.

Fase 3 – Zelfstandige uitvoering met coaching

Leerkrachten passen beweegmomenten steeds vaker zelfstandig toe, terwijl de Pedagogisch Beweegcoach een coachende en reflecterende rol behoudt. Feedbackmomenten zijn kort en gericht.

Fase 4 – Borging en afbouw begeleiding

In de laatste fase wordt toegewerkt naar structurele implementatie van beweegmomenten in de dagelijkse les routine. De rol van de Pedagogisch Beweegcoach verschuift naar advisering op afstand.

Hoofdstuk 4 - Evaluatie

4.1 Evaluatiedoelen

4.1.1 Procesevaluatie (korte termijn)

De procesevaluatie heeft als doel vast te stellen of de interventiestrategie wordt uitgevoerd zoals bedoeld en of de samenwerking tussen leerkrachten en de Pedagogisch Beweegcoach haalbaar en passend is.

Doelen procesevaluatie:

- Leerkrachten hebben structurele contactmomenten met de Pedagogisch Beweegcoach.
- Leerkrachten ontvangen praktische ondersteuning en voorbeelden van beweegmomenten.
- Leerkrachten ervaren de samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach als ondersteunend en passend bij hun praktijk.

4.2.2 Effectevaluatie (middellange termijn)

De effectevaluatie richt zich op het vaststellen van veranderingen in het doelgedrag van leerkrachten als gevolg van de interventiestrategie.

Doelen effectevaluatie:

- Leerkrachten passen dagelijks minimaal één kort beweegmoment toe in hun lessen.
- Leerkrachten voeren beweegmomenten steeds vaker zelfstandig uit.
- Leerkrachten ervaren meer handelingsbekwaamheid in het toepassen van bewegend leren.

4.2.3 Borgingsdoelen (lange termijn)

De borgings evaluatie richt zich op de mate waarin het gedrag duurzaam wordt ingebed in de schoolpraktijk.

Doelen borging:

- Beweegmomenten zijn opgenomen in de dagelijkse les routine van leerkrachten.
- De samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach is structureel ingebed. De rol van de Pedagogisch Beweegcoach verschuift op lange termijn van intensieve begeleiding naar een meer coachende en adviserende rol, waarbij leerkrachten steeds zelfstandiger bewegend leren toepassen.
- Leerkrachten ervaren dat bewegend leren onderdeel is geworden van hun normale lespraktijk.

4.3 Evaluatie-indicatoren en meetinstrumenten

Het evaluatieplan maakt gebruik van eenvoudige, haalbare en direct aan het doelgedrag gekoppelde indicatoren, uitgesplitst naar proces- en effectevaluatie.

4.3.1 Indicatoren procesevaluatie

Indicator	Meetinstrument	Meetmoment
Aantal contactmomenten met Pedagogisch Beweegcoach	Logboek Pedagogisch Beweegcoach. Het logboek wordt uitsluitend ingevuld door de Pedagogisch Beweegcoach, zodat dit geen extra administratieve belasting vormt voor de leerkrachten.	Wekelijks
Ervaren kwaliteit van samenwerking	Korte evaluatievragen. De korte evaluatievragen en reflectiemomenten worden afgenomen door de Pedagogisch Beweegcoach in gesprek met de betrokken leerkracht. Vragen zoals; <i>In hoeverre ervaar je de samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach als prettig?</i> (1 = helemaal niet prettig – 5 = zeer prettig) <i>In hoeverre voelde jij je betrokken bij de uitvoering van de beweegmomenten?</i> (1 = helemaal niet – 5 = zeer betrokken) <i>In hoeverre sloot de manier van samenwerken aan bij jouw manier van lesgeven?</i> (1 = helemaal niet – 5 = volledig) <i>Had je het gevoel dat jouw expertise en regie als leerkracht werd gerespecteerd?</i> (1 = helemaal niet – 5 = volledig) <i>Wat ging volgens jou goed in de samenwerking met de Pedagogisch Beweegcoach?</i> (open vraag) <i>Wat zou volgens jou beter kunnen in de samenwerking?</i> (open vraag)	Na elke coach periode. Onder een coach periode wordt een vaste begeleidingsperiode verstaan (bijvoorbeeld 6–8 weken), waarin de Pedagogisch Beweegcoach actief samenwerkt met de leerkracht.
Ervaren praktische ondersteuning	Korte open vragen. De open vragen geven leerkrachten ruimte om te reflecteren op de toepasbaarheid en relevantie van de ondersteuning, en om suggesties te doen voor verbetering. Vragen zoals; <i>In hoeverre waren de adviezen en voorbeelden van de Pedagogisch Beweegcoach praktisch toepasbaar in jouw lessen?</i> (1 = helemaal niet toepasbaar – 5 = zeer goed toepasbaar) <i>In hoeverre hielp de ondersteuning jou om beweegmomenten zelfstandig toe te passen?</i> (1 = helemaal niet – 5 = zeer veel) <i>Welke ondersteuning of tips heb je als meest helpend ervaren?</i> (open vraag) <i>Wat miste je nog in de praktische ondersteuning?</i> (open vraag)	Na 8 weken. De termijn van 8 weken is gekozen om voldoende ervaring op te bouwen en tijdig te kunnen reflecteren en bijsturen.

Heeft de begeleiding invloed gehad op de hoeveelheid of frequentie van beweegmomenten in jouw klas? Zo ja, hoe?
(open vraag)

4.3.2 Indicatoren effectevaluatie

Indicator	Meetinstrument	Meetmoment
Frequentie van beweegmomenten	Korte dagelijkse zelfrapportage leerkracht. De rapportage bespreken met de Pedagogisch Beweegcoach vindt wekelijks plaats om werkdruk te beperken. De zelfrapportage bestaat uit één korte vraag per dag, bijvoorbeeld: <i>"Hoeveel korte beweegmomenten heb je vandaag toegepast?"</i> met antwoordcategorieën (0 / 1 / 2 / meer dan 2).	Wekelijks
Mate van zelfstandige uitvoering	Observatie Pedagogisch Beweegcoach	Maandelijks
Ervaren handelingsbekwaamheid	Korte vragenlijst (5 items); <i>Ik voel me vaardig genoeg om beweegmomenten zelfstandig toe te passen in mijn lessen.</i> (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens) <i>Het integreren van beweging in mijn les kost mij weinig extra tijd.</i> (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens) <i>Ik weet op welke momenten van de schooldag ik beweging kan inzetten.</i> (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens) <i>Ik voel me zeker in het begeleiden van leerlingen tijdens beweegmomenten.</i> (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens) <i>Bewegend leren past goed binnen mijn manier van lesgeven.</i> (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens)	Start & na 8 weken.

4.3.3 Ondersteunende context indicatoren

Indicator	Meetinstrument	Meetmoment
Inpasbaarheid in dagstructuur	Reflectiegesprek <i>In hoeverre lukt het om beweegmomenten structureel in te passen in je dagplanning?</i> <i>Wat helpt jou om beweging vol te houden in je lessen?</i> <i>Wat vormt op dit moment nog een belemmering?</i> <i>Welke rol zou de Pedagogisch Beweegcoach in de toekomst nog moeten hebben?</i>	Na 8 weken

Ervaren haalbaarheid	Korte open vragen, zoals; <i>Welke schoolafspraken of routines ondersteunen het toepassen van beweegmomenten?</i> <i>Wat zou er op schoolniveau moeten veranderen om beweging structureel te borgen?</i> <i>Welke ondersteuning heb je op langere termijn nodig om dit vol te houden?</i>	Na 8 weken
-------------------------	--	------------

De gekozen meetinstrumenten zijn afgestemd op de schoolcontext en gericht op uitvoerbaarheid met minimale belasting voor leerkrachten. Korte vragenlijsten en open evaluatievragen worden in implementatieonderzoek vaak ingezet om zowel kwantitatieve trends als kwalitatieve ervaringen in kaart te brengen (Damschroder et al., 2009; Palinkas et al., 2015). Eenvoudige zelfrapportage van frequentie, met beperkte antwoordcategorieën, vergroot de haalbaarheid en betrouwbaarheid van metingen in de onderwijspraktijk (Michie et al., 2011; Van Nassau et al., 2020). Deze combinatie sluit aan bij het doel om zowel proces, effect als borging van de interventie te evalueren.

4.4 Verantwoording van gekozen evaluatie aanpak

Er is bewust gekozen voor een evaluatie die zich richt op gedrag dat direct beïnvloed wordt door de interventiestrategie. De procesevaluatie biedt inzicht in de uitvoering en samenwerking, terwijl de effectevaluatie laat zien in hoeverre het doelgedrag van leerkrachten verandert.

Door gebruik te maken van korte, concrete vragen en bestaande overlegmomenten is het evaluatieplan direct uitvoerbaar binnen de schoolpraktijk, zonder extra administratieve belasting voor leerkrachten. Complexe uitkomsten zoals werkdruk en leerprestaties zijn niet opgenomen als primaire indicatoren, omdat deze door meerdere externe factoren worden beïnvloed en moeilijk causaal te koppelen zijn aan de interventie. De monitoring van beweegrichtlijnen bij leerlingen wordt uitsluitend indicatief gebruikt en niet als primaire uitkomstmaat. Deze afbakening vergroot de validiteit, haalbaarheid en interpretatie van de evaluatieresultaten.

4.5 Activiteitenoverzicht

Fase	Activiteit	Betrokkenen
Vorbereiding	Afstemming Pedagogisch Beweegcoach en leerkrachten. Met elke leerkracht individueel.	Pedagogisch leerkrachten Beweegcoach,
Startfase	Demonstratie beweegmomenten in de klas	Pedagogisch leerkrachten Beweegcoach,
Implementatie	Gezamenlijke uitvoering & feedback	Pedagogisch leerkrachten Beweegcoach,
Borging	Zelfstandige uitvoering door leerkracht	Leerkrachten
Evaluatie	Reflectie en bijsturing	Pedagogisch leerkrachten Beweegcoach,

4.6 Conclusie

Dit hoofdstuk beschrijft een haalbaar en gedragsgericht evaluatieplan dat logisch aansluit bij hoofdstuk 2 en 3. Door expliciet onderscheid te maken tussen proces- en effectevaluatie en door te focussen op observeerbaar gedrag van leerkrachten, wordt de constructieve alignment binnen het innovatieplan versterkt en ontstaat een realistische basis voor het beoordelen van de interventiestrategie. De subvragen uit hoofdstuk 1 zijn beantwoord op basis van literatuur, interviews en observaties, waarbij duidelijk werd dat langdurig zitten negatieve effecten heeft, dat de schoolomgeving een sleutelrol speelt, en dat Sportivate potentie heeft mits structureel geïntegreerd. Vervolgonderzoek kan zich richten op de rol van schooldirecteuren, de langetermijneffecten op kinderen, en de optimalisatie van samenwerking tussen Pedagogisch Beweegcoach en leerkracht.

Literatuurlijst (APA-stijl)

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Communicatie, Gedrag en. (2025, 4 april). *COM-B model: Gedrag veranderen met communicatie*. <https://gedragencommunicatie.nl/com-b-model/>

Damschroder, L. J., Aron, D. C., Keith, R. E., Kirsh, S. R., Alexander, J. A., & Lowery, J. C. (2009). Fostering implementation of health services research findings into practice: A consolidated framework. *Implementation Science*, 4, Article 50. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-4-50>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

Duijf, M. (2019). *Het belang van buitenspelen voor de ontwikkeling van kinderen*. Kenniscentrum Sport.

Elomaa, M., Eskelä-Haapanen, S., Pakarinen, E., Halttunen, L., & Lerkkanen, M. (2023). Work-related stress of elementary school principals in Finland: Coping strategies and support. *Educational Management Administration & Leadership*, 51(6), 868–888. <https://doi.org/10.1177/17411432211010317>

Fetters, M. D., Curry, L. A., & Creswell, J. W. (2013). Achieving integration in mixed methods designs. *Annals of Family Medicine*, 11(1), 80–81. <https://doi.org/10.1370/afm.1499>

Gronek, P., Wielinski, D., Cyganski, P., Rynkiewicz, A., Zająć, A., Maszczyk, A., Gronek, J., Podstawski, R., Czarny, W., Balko, S., Clark, C. C. T., & Celka, R. (2020). Exercise as medicine in cardiovascular disease: Pathology and mechanism. *Aging and Disease*, 11(2), 327–340. <https://doi.org/10.14336/AD.2019.0516>

Job van 't Veer, J., Wouters, E., Veeger, M., & Van der Lugt, R. (2020). *Ontwerpen voor zorg en welzijn*. Uitgeverij Coutinho.

Kenniscentrum Sport en Bewegen. (z.d.). *Beweegrichtlijnen: Zoveel moet je bewegen*. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/>

Lucassen, J. (2021). Tien jaar onderzoek naar goed leren bewegen: Vooral aandacht voor meer bewegen (deel 2). *Lichamelijke Opvoeding Magazine*. <https://www.kvlo.nl/Downloads/LO9%202021%2010%20jaar%20onderzoek%20naar%20Goed%20leren%20bewegen%20%28deel%20%29.pdf>

Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, Article 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2023). *Bewegen in het primair onderwijs: Kansen en beleidsrichtingen*. Rijksoverheid.

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. (2023, 15 maart). *Type evaluaties*. <https://www.socialestabiliteit.nl/si-toolkit/type-evaluaties>

Mulier Instituut. (z.d.). *Van wet naar werkelijkheid*. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/28142/van-wet-naar-werkelijkheid/>

Narayan, A. (z.d.). *School principals' perception on their job satisfaction* [Proefschrift]. ProQuest. <https://www.proquest.com>

Nederlands Jeugdinstituut. (2025). *Cijfers over buitenschoolse opvang (BSO)*. <https://www.nji.nl/cijfers/buitenschoolse-opvang-bso>

Nederlands Jeugdinstituut. (2025, 1 april). *Cijfers over beweging*. <https://www.nji.nl/databanken/cijfers/cijfers-over-beweging>

NRO. (z.d.). *Docenten die kennis creëren en benutten voor onderzoek en praktijk*. Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek. <https://www.nro.nl/onderzoeksprojecten/docenten-die-kennis-creeren-en-benutten-voor-onderzoek-en-praktijk>

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2020). Sedentary behavior and public health: Integrating the evidence and identifying potential solutions. *Annual Review of Public Health*, 41, 265–287. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094201>

Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42, 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>

RIVM. (2023). *Guiding daling in voldoen aan beweegrichtlijnen tussen 2019 en 2022*. <https://www.rivm.nl>

RIVM. (2024). *In 2023 zijn meer Nederlanders wekelijks gaan sporten*. <https://www.rivm.nl/nieuws/in-2023-zijn-meer-nederlanders-wekelijks-gaan-sporten>

Romunde, F. (2024, 18 november). *Effecten van bewegen op mentale gezondheid*. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl>

Ros, A., Weijers, T., & Van der Meer, F. (2021). *Samenwerken aan vitaliteit in het onderwijs: De rol van leiderschap bij het integreren van gezondheid in het curriculum*. Platform Onderwijsinnovatie.

Santos, G. D., Guerra, P. H., Milani, S. A., Santos, A. B. D., Cattuzzo, M. T., & Ré, A. H. N. (2021). Sedentary behavior and motor competence in children and adolescents: A review. *Revista de Saúde Pública*, 55, Article 57. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002917>

Singh, A. S., Saliasi, E., van den Berg, V., Uiterwaal, C. S., de Groot, R. H., Jolles, J., & Chinapaw, M. J. (2012). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 973–979. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090332>

Sportivate. (2025). *Jaarverslag 2024: Bewegen in het onderwijs*. Sportivate.

The Consolidated Framework for Implementation Research. (z.d.). *Technical assistance for users of the CFIR framework*. <https://cfirguide.org/>

Uher, I., & Bukova, A. (2018). Interrelationship between exercise and diseases in young people: A review study. *Journal of School Health Science*, 4(4), 427–437.

Van Nassau, F., Singh, A. S., van Mechelen, W., & Altenburg, T. M. (2020). Engaging school staff in developing a physical activity promotion intervention for children: A qualitative study. *BMC Public Health*, 20, Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08608-7>

Vrieswijk, S., & Singh, A. (2021). *Bewegend leren in het primair onderwijs: Uitdagingen en kansen* [Factsheet]. Mulier Instituut.

Wessum, L. van, Hooge, E., & Van Leeuwen, A. (2022). *Leiderschap en onderwijsvernieuwing: Kansen voor integraal gezondheidsbeleid op school*. De Leiderschapsagenda.

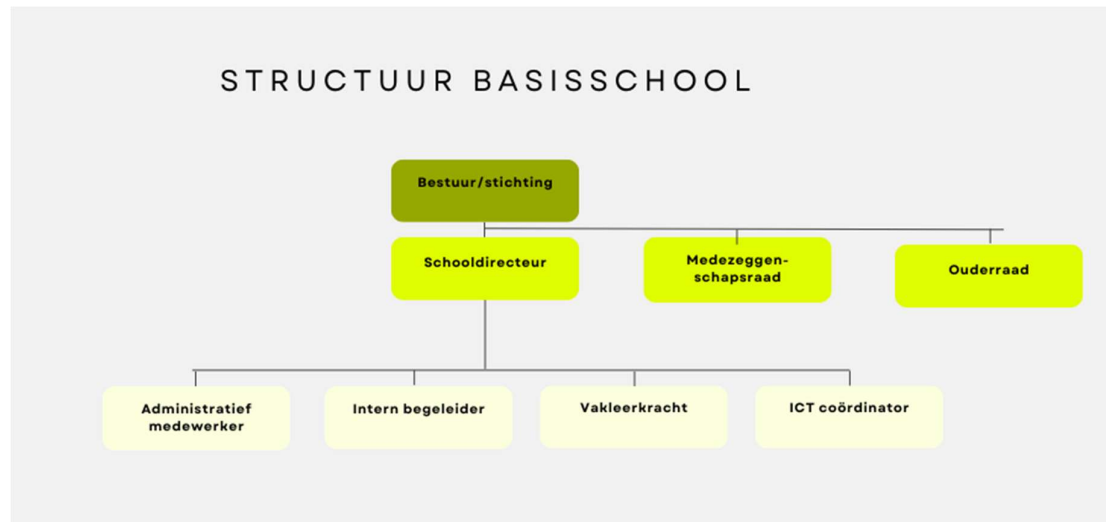
Westerbroek, M., Van der Veen, C., & Boogaard, S. (2023). *Bewegen en leren in het primair onderwijs: Een landelijke peiling*. Onderwijskennis.nl.

Wilhite, K., Booker, B., Huang, B., Antczak, D., Corbett, L., Parker, P., Noetel, M., Rissel, C., Lonsdale, C., Del Pozo Cruz, B., & Sanders, T. (2023). Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration and their associations with outcomes in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Epidemiology*, 192(4), 665–679. <https://doi.org/10.1093/aje/kwac212>

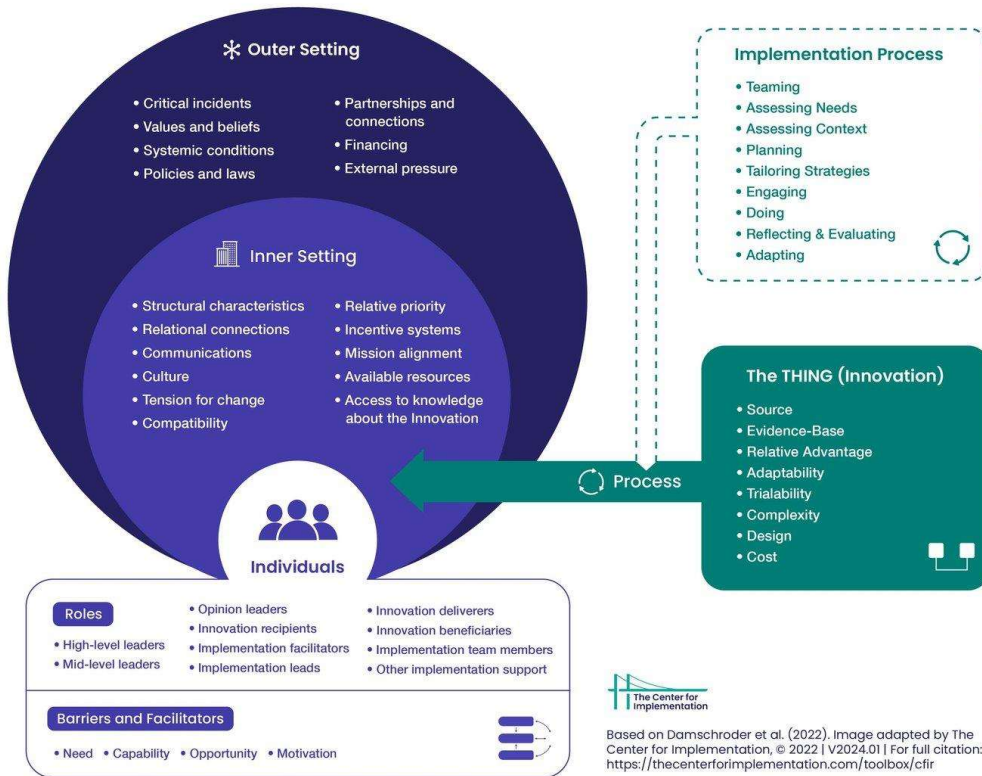
Zorginstituut Nederland. (2012). *Meetinstrument determinanten van innovaties (MIDI)*. <https://www.zorginzicht.nl>

Bijlagen

Bijlage 1



Bijlage 2



CFIR model

Bijlage 3

Interviewvragenlijst (30 minuten, 8 vragen)

Vraag Model Determinant

- 1. Hoe ziet een gemiddelde schooldag er voor u uit? → CFIR – Inner Setting**
(organisatiecultuur, tijdsdruk)
- 2. Is er volgens u ruimte voor extra beweegmomenten tijdens de schooldag? Waar ziet u kansen of beperkingen? → CFIR / MIDI – Organisatorische randvoorwaarden**
- 3. Hoe kijkt u aan tegen het structureel integreren van beweging in de klas? Wat zou het kunnen opleveren? Wat maakt het lastig? → TDF – Beliefs about Consequences / MIDI – Verwachte effectiviteit**
- 4. Heeft u ervaring met beweegactiviteiten in de klas? Hoe ging dat? → TDF – Skills / CFIR – Process**
- 5. Wat zou u nodig hebben om meer met beweging aan de slag te gaan in de klas? → TDF – Capability / MIDI – Ondersteuning**
- 6. Staat u open voor begeleiding door een Pedagogisch Beweegcoach? Waarom wel/niet? → TDF – Intentions / Social Influence**
- 7. Hoe zou u die begeleiding idealiter vormgeven? Volledig begeleid, samenwerken, of zelfstandig met af en toe ondersteuning? → CFIR – Process / TDF – Professional Role**
- 8. Welke tips of adviezen heeft u om dit initiatief succesvol te maken op uw school? → TDF – Optimism / CFIR – Individuals**

Bijlage 4

Online vragenlijst (10 minuten, 12 stellingen)

Gebruik Likert-schaal (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens)

Blok 1: Persoonlijke houding & ervaring

Stelling	Model	Determinant
Ik geloof dat bewegend leren een positief effect heeft op leerprestaties	TDF	Beliefs Consequences about
Ik voel me vaardig genoeg om bewegend leren toe te passen	TDF	Skills
Ik heb eerder bewegend leren toegepast in mijn klas	CFIR	Process – Ervaring

Blok 2: Organisatie & randvoorwaarden

Stelling	Model	Determinant
Er is voldoende tijd in het rooster om bewegend leren toe te passen	CFIR MIDI	/ Inner Setting Randvoorwaarden /
Mijn school stimuleert het gebruik van bewegend leren	CFIR	Culture
Er zijn voldoende materialen beschikbaar om bewegend leren toe te passen	MIDI	Faciliterende middelen

Blok 3: Begeleiding & samenwerking

Stelling	Model	Determinant
Ik sta open voor begeleiding van een Beweegcoach	Pedagogisch TDF	Intentions

Ik zou het prettig vinden om samen te werken met een Beweegcoach	CFIR	Process Collaboration	–
Ik zou liever volledig begeleid worden dan zelfstandig aan de slag gaan	TDF	Preferences / Self-Efficacy	
Ik weet wat ik zou willen vragen aan een Beweegcoach	TDF	Knowledge	
Ik voel me comfortabel bij externe begeleiding in mijn klas	TDF	Social Norms	
Ik zou het fijn vinden als de Beweegcoach regelmatig contact houdt tijdens het implementatieproces	CFIR	Coaching Feedback	&

Bijlage 5a

Observatielijst Pedagogisch Beweegcoach

Algemene gegevens

- Datum:
- School:
- Groep(en):
- Naam Pedagogisch Beweegcoach:
- Leeftijd:

A. Voorbereiding en afstemming (CFIR: Process / Inner Setting)

Observatiepunt	Niet Nauwelijks	/	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
Dagstart afgestemd met beweegcoach	☐		☐	☐	☐	
Doelen beweegmomenten duidelijk	van ☐		☐	☐	☐	
Aansluiting bij rooster en lestijden	☐		☐	☐	☐	
Flexibel omgaan met wijzigingen	☐		☐	☐	☐	

B. Uitvoering beweegactiviteiten (CFIR: Intervention Characteristics)

Observatiepunt	Niet	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
Activiteiten passen bij leeftijd (8–12 jaar)	☐	☐	☐	☐	

Activiteiten sluiten aan bij leerdoelen ☐ ☐ ☐ ☐

Intensiteit van bewegen is voldoende ☐ ☐ ☐ ☐

Structuur en duidelijke uitleg ☐ ☐ ☐ ☐

Veiligheid gewaarborgd ☐ ☐ ☐ ☐

C. Pedagogisch handelen (CFIR: Individual Characteristics)

Observatiepunt ☐ Niet ☐ Gedeeltelijk ☐ Voldoende ☐ Goed ☐ Notities

Positieve en motiverende benadering ☐ ☐ ☐ ☐

Aandacht voor verschillen tussen leerlingen ☐ ☐ ☐ ☐

Duidelijke gedragsverwachtingen ☐ ☐ ☐ ☐

Omgaan met storend gedrag ☐ ☐ ☐ ☐

D. Samenwerking met leerkrachten (CFIR: Process – Collaboration)

Observatiepunt ☐ Niet ☐ Gedeeltelijk ☐ Voldoende ☐ Goed ☐ Notities

Actieve afstemming tijdens de dag ☐ ☐ ☐ ☐

Leerkracht wordt betrokken bij activiteiten ☐ ☐ ☐ ☐

Coach geeft praktische tips aan leerkracht ☐ ☐ ☐ ☐

Respectvolle en gelijkwaardige samenwerking ☐ ☐ ☐ ☐

E. Reflectie & borging (CFIR: Process)

Observatiepunt ☐ Niet ☐ Gedeeltelijk ☐ Voldoende ☐ Goed ☐ Notities

Reflectiemoment met beweegcoach ☐ ☐ ☐ ☐

Suggesties voor vervolg/zelfstandig gebruik ☐ ☐ ☐ ☐

Focus op duurzame implementatie ☐ ☐ ☐ ☐

Algemene
Vrije notities:

indruk

Pedagogisch

Beweegcoach

Waargenomen barrières (tijd, kennis, organisatie, cultuur):

Waargenomen versnellers (motivatie, ondersteuning, succeservaringen):

Bijlage 5b

Observatielijst leerkracht

Algemene gegevens

- Datum:
- School:
- Groep:
- Naam leerkracht:
- Leeftijd:

A. Dagstructuur & tijd (CFIR: Inner Setting)

Observatiepunt	Niet	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
Dagplanning is strak/vol	☐	☐	☐	☐	
Ruimte voor spontane beweegmomenten	☐	☐	☐	☐	
Overgangen tussen lessen benut voor beweging	☐	☐	☐	☐	

B. Inzet van beweging (CFIR: Process)

Observatiepunt	Niet	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
Beweegmomenten tijdens lessen	☐	☐	☐	☐	
Bewegend leren gekoppeld aan leerdoel	☐	☐	☐	☐	
Gebruik van korte energizers	☐	☐	☐	☐	

Gebruik van materialen/ruimte	☐	☐	☐	☐
-------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

C. Houding & gedrag leerkracht (CFIR: Individual Characteristics)

Observatiepunt	Niet	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
----------------	------	--------------	-----------	------	----------

Positieve houding t.o.v. bewegen	☐	☐	☐	☐	
----------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Actieve deelname aan beweegmomenten	☐	☐	☐	☐	
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Vertrouwen in eigen vaardigheden	☐	☐	☐	☐	
----------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Signalen handelingsverlegenheid van	☐	☐	☐	☐	
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

D. Interactie met leerlingen

Observatiepunt	Niet	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
----------------	------	--------------	-----------	------	----------

Leerlingen zijn betrokken bij beweging	☐	☐	☐	☐	
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Duidelijke instructies	☐	☐	☐	☐	
------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

Klassenmanagement tijdens beweging	☐	☐	☐	☐	
------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

E. Samenwerking met Pedagogisch Beweegcoach

Observatiepunt	Niet	Gedeeltelijk	Voldoende	Goed	Notities
Open houding naar externe begeleiding	☐	☐	☐	☐	
Vragen stellen aan beweegcoach	☐	☐	☐	☐	
Algemene Vrije notities:	indruk			leerkracht	

Waargenomen barrières (tijd, kennis, organisatie, cultuur):

Waargenomen versnellers (motivatie, ondersteuning, succeservaringen):