

# | Sport en Bewegen in het PrO, VMBO en VSO, gezamenlijke waarden van jongeren, onderwijs en gemeenten.

Daphne Jansen en Fieke Uwland

## Achtergrond

Regelmatig sporten en bewegen is gezond voor iedereen. Veel Nederlanders bewegen te weinig, vooral jongeren. En dat terwijl sport en bewegen veel positieve effecten heeft voor jongeren. Naast fysieke voordelen, gaat het om positieve invloeden op emotioneel, persoonlijk, sociaal, intellectueel en financieel vlak (Vervoort & Van der Pal, 2022).

In 2024 voldeed 42% van de jongeren van 12 tot en met 17 jaar aan de beweegrichtlijnen<sup>1</sup>. Dit percentage is flink lager dan bij kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 11 jaar (62%) (CBS, RIVM, 2024). Bewegcijfers onder jongeren in het regulier voortgezet onderwijs laten zien dat met name VMBO-jongeren achterblijven in sport- en beweeggedrag (CBS, 2019). Een andere belangrijke aandachtsgroep zijn jongeren met een beperking. Uit recent onderzoek van het Mulier Instituut komt naar voren dat jongeren met een lichamelijke/verstandelijke/psychische beperking, en/of gedragsproblematiek minder vaak sportieve activiteiten beoefenen, in vergelijking met hun leeftijdsgenoten zonder een beperking (Gomez Berns et al., 2025). Veel van deze jongeren volgen speciaal of praktijkgericht voortgezet onderwijs (VSO of PrO). Belemmeringen en drijfveren voor bewegen liggen bij de jongere zelf en in hun sociale-, school-, en woonomgeving (Gomez Berns et al., 2025; KCSB, 2022; RIVM, 2021).

## Aanpak

Special Heroes Nederland is cirkeltrekker van de cirkel 'Jongeren bewegen meer in het Voortgezet (Speciaal) Onderwijs' binnen de Bewegalliantie. In het kader hiervan zijn de waarden en randvoorwaarden van bewegen voor jongeren binnen het PrO, VMBO en VSO in drie regio's en vanuit drie perspectieven in kaart gebracht: 1) jongerenperspectief, 2) onderwijsperspectief, en 3) gemeenteperspectief. Vanuit daar zijn de overeenkomsten en verschillen in (randvoor-)waarden tussen a) jongeren van de verschillende onderwijsvormen, en b) jongeren, onderwijsprofessionals en gemeenteprofessionals bekeken. Deze inzichten worden gebruikt om handelingsperspectieven te formuleren om het beweegaanbod beter te laten aansluiten.

---

<sup>1</sup> Beweegrichtlijnen voor kinderen en jongeren (4 tot 18 jaar):

- Minstens één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning.
- Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

Gezondheidsraad (2017)

Met waarden wordt verwezen naar de doelen en motivaties om mee te doen met een sport-/beweeginitiatief. Randvoorwaarden beschrijven hoe de sport-/beweegactiviteiten georganiseerd en geïmplementeerd moeten worden om deelname aantrekkelijk te maken.

## Werving

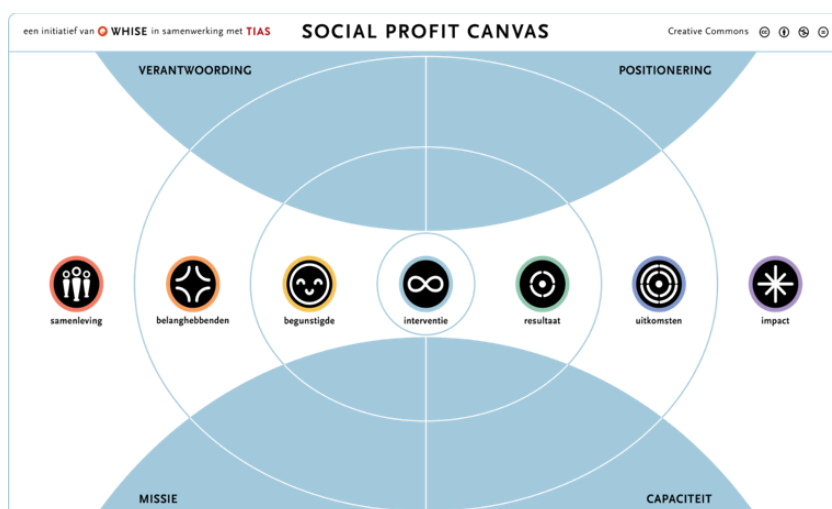
Deelnemers zijn geworven via het netwerk van Special Heroes Nederland in verschillende regio's van het land (Noord, West, Oost). In totaal hebben 8 professionals van gemeenten/sportbedrijven en 4 onderwijsprofessionals uit het PrO, VMBO en VSO deelgenomen aan de gesprekken.

In totaal hebben 56 jongeren meegedaan. Waaronder 13 PrO-jongeren (6 jongens; 7 meisjes), 30 VMBO-jongeren (13 jongens; 17 meisjes) en 13 VSO-jongeren (12 jongens; 1 meisje).

## Onderwijs-/gemeenteprofessionals

Om de waarden vanuit onderwijsprofessionals en gemeenteprofessionals in beeld te krijgen, is gebruikgemaakt van het Social Profit Canvas (WHISE, TIAS; Figuur 1). Dit model kan worden gebruikt om de (potentiële) sociale winst en waarde van interventies zichtbaar te maken, vanuit zowel het perspectief van de begunstigde als belanghebbenden.

In de gesprekken met professionals is het canvas doorlopen en ingevuld. Hierbij is de vraag gesteld welke waarden de professional belangrijk vindt bij een sport- en beweeginitiatief voor zowel jongeren in het PrO, VMBO en VSO (begunstigden) als voor de onderwijs- en gemeenteprofessionals zelf (belanghebbenden). Aanvullend zijn de randvoorwaarden om een sport- en beweeginitiatief voor jongeren in het PrO, VMBO en VSO te implementeren verzameld.



Figuur 1. Social Profit Canvas

Bron: <https://www.whise.nl/social-profit/social-profit-canvas/>

## Jongeren

Om de (randvoor-)waarden van sport en bewegen op te halen bij jongeren, is gekozen voor een meer interactieve/speelse gespreksmethode. Deze keuze is gemaakt, omdat het voor jongeren lastig is om zelf waarden te formuleren.

De sessie met jongeren werd in alle gevallen gestart met de vraag 'waar denk je aan bij sport en bewegen?'. Vervolgens kregen jongeren kaartjes voorgelegd, waarop telkens een (randvoor-)waarde rondom sport en bewegen stond beschreven (Figuur 2). Zij gaven per kaartje aan of zij de (randvoor-)waarde op het kaartje 'niet belangrijk', 'neutraal' of 'belangrijk' vonden en lichtten hun keuze toe. De reacties van de jongeren werden genoteerd. Vervolgens legden zij het kaartje op een vel met de drie categorieën. Deze aanpak stemt overeen met de 'Personal Values Card Sort', een Motivational Interviewing activiteit ontwikkeld door Miller (Miller et al., 2001). Er is gekozen om jongeren in groepjes van twee of drie te laten werken, om de opdracht laagdrempelig en minder spannend te maken. De individuele meningen zijn uiteindelijk meegenomen in de analyse.



*Figuur 2. Gesprekskaartjes jongeren*

## Analyse

Alle uitspraken van de onderwijs- en gemeenteprofessionals uit de verschillende ingevulde canvassen zijn geanalyseerd en vervolgens gegroepeerd in overkoepelende thema's.

De genoteerde reacties van de jongeren, welke aan de hand van de kaartjes zijn opgehaald, zijn uitgewerkt en geanalyseerd. Hierbij is gekeken welke (randvoor-)waarden door jongeren als belangrijk of onbelangrijk werden genoemd. Wanneer tenminste 75% van de jongeren een specifieke

(randvoor-)waarde als belangrijk benoemde, dan is deze geïnterpreteerd als een gedeelde belangrijke (randvoor-)waarde. Dezelfde methode is toegepast voor de onbelangrijke waarden.

Er is geen directe één-op-één vergelijking mogelijk tussen de (randvoor-)waarden die aan jongeren zijn voorgelegd en de (randvoor-)waarden die door professionals zijn benoemd. Om deze reden is ervoor gekozen om de uitspraken van de professionals letterlijk over te nemen.

## Bevindingen

### Waarden voor jongeren

In Tabel 1 zijn de waarden opgenomen die, op basis van de beschreven methode, het vaakst door jongeren op het PrO, VMBO en VSO als belangrijk zijn benoemd. Uit Tabel 1 is af te lezen dat jongeren uit het PrO, VMBO en VSO de lichamelijke en mentale voordelen van sport en bewegen inzien. Dit komt terug in waarden, zoals conditie krijgen, sterker worden, energie kwijt kunnen, je hoofd leegmaken, en het krijgen van zelfvertrouwen. De jongeren hechten verder veel waarde aan het sociale aspect van sport en bewegen. Samenwerking, gezelligheid, plezier en het ontmoeten en/of maken van (nieuwe) vrienden staan voor hen voorop. Deze bevindingen sluiten aan bij een eerder onderzoek onder VMBO'ers, waaruit gezondheid, ontspanning, zelfvertrouwen, sociale contacten of gezelligheid als motieven naar voor kwamen om te bewegen (Van Leeuwen et al., 2025).

Het valt op dat veel waarden die door jongeren zijn benoemd overeenkomen met de benoemde waarden door onderwijs- en gemeenteprofessionals (Tabel 1). Aanvullend vinden professionals het belangrijk dat jongeren kennismaken met diverse sporten, nieuwe ervaringen opdoen en zowel hun intrinsieke motivatie als hun autonomie/zelfregie ten aanzien van sporten ontwikkelen. Ook vinden zij het waardevol dat jongeren diverse vaardigheden ontwikkelen (op motorisch, executief, cognitief, creatief, sociaal vlak), meer in verbinding komen met school en hun sociale omgeving, een passende vrijetijdsbesteding vinden, sportief zijn/duurzaam bewegen, en doorstromen naar verenigingen/aanbieders.

Tabel 1. Belangrijkste waarden voor jongeren en overeenkomende waarden benoemd door professionals.

Thema			Belangrijkste waarden genoemd door jongeren			Overeenkomende waarden genoemd door onderwijsprofessionals	Overeenkomende waarden genoemd door gemeenteprofessionals
			PrO	VMBO	VSO		
<b>Gezondheid en ontwikkeling</b>						Fittere leerling; fysieke en mentale gezondheid	Gezonder/vitaler voelen; betere mentale en fysieke gezondheid; weerbaarheid
Conditie krijgen			X	X	X		
Sterker worden			X		X		
Energie kwijt kunnen, moe na activiteit			X	X			In beweging zijn; spelen; niet vervelen
Hoofd leegmaken			X	X			
Vrij voelen				X			Voelen zich vrij
Meer zelfvertrouwen krijgen			X	X	X	Succeservaringen opdoen; geloof in eigen kunnen; zelfvertrouwen; trots	Succeservaringen opdoen; geloof in eigen kunnen; zelfvertrouwen; trots; steviger in schoenen staan
Talenten ontwikkelen				X	X		Talent ontdekken/ontwikkelen; geïnspireerd raken; groei in kwaliteiten
<b>Sociaal</b>							
Teambuilding en samenwerken			X	X	X	Sociale vaardigheden	Sociale vaardigheden
Gezelligheid en plezier			X	X	X	Plezier; peer-to-peer enthousiasme	Plezier; gezelligheid
Vrienden ontmoeten/maken			X	X	X	Vriendschappen sluiten; in contact komen met andere jongeren	Ontmoeten; samenkomen; vriendschappen en relaties; erbij horen

## Waarden voor onderwijs en gemeenten

Professionals geven aan dat sport- en beweeginitiatieven voor jongeren op het PrO, VMBO en VSO kunnen leiden tot een breder, passender aanbod van goede kwaliteit en toeleiding naar de vereniging of georganiseerd sportaanbod. Het kan bijdragen aan een groter netwerk van samenwerkende professionals en partijen. Onderwijsprofessionals zien in sport- en beweeginitiatieven ook een meerwaarde voor het ontzorgen van het onderwijs en het bieden van extra contactpersonen voor jongeren. Ze geven wel aan dat het opzetten van nieuwe samenwerkingen energie kan kosten of soms eenrichtingsverkeer blijft. Gemeenten voorzien bij het inzetten van sport- en beweeginitiatieven een groter bereik van jongeren, stimulering van werkgelegenheid voor aanbieders en een manier om als gemeente onderscheidend te zijn (Tabel 2).

Tabel 2. Waarden voor onderwijs- en gemeenteprofessionals.

Waarden voor professionals	Onderwijsperspectief	Gemeenteperspectief
<b>Aanbod</b>		
Passend(er) aanbod	X	X
Verbreding/aanvulling aanbod, meegeven gezonde leefstijl	X	X
Innovatief, nieuwe dingen uitproberen		X
Onderscheidend zijn		X
Stimulering werkgelegenheid, ondernemerschap		X
<b>Samenwerking</b>		
Groter samenwerkend netwerk lokale partners en scholen	X	X
Zichtbaar lokaal netwerk/aanbod	X	X
Betrokkenheid van buitenaf/ extra contact(persoon) voor jongeren/ontzorgen docenten	X	
<b>Bereik</b>		
Meer jongeren in beeld		X
Toename leden vereniging/georganiseerd sportaanbod	X	X
<b>Kwaliteit</b>		
Kwaliteitsverbetering aanbod	X	X

## Randvoorwaarden jongeren

Kijkend naar de randvoorwaarden voor sport- en beweegaanbod, beslissen PrO- en VMBO-jongeren graag mee over de activiteiten. Voor VMBO'ers is het daarbij van belang dat er afwisseling en vernieuwing in de activiteiten zit. Verder vinden ze het belangrijk dat activiteiten aansluiten op hun eigen (volle) agenda danwel dat ze zelf kunnen kiezen wanneer ze meedoen. Voor PrO-jongeren is een ontspannen sfeer tijdens het aanbod een belangrijke voorwaarde. VSO-jongeren vinden het belangrijk dat de activiteiten begrijpelijk zijn, aansluiten op hun eigen niveau, en dat het verschil in onderling niveau niet te groot is. Ook VMBO-jongeren hechten veel waarde aan een passend en gelijkwaardig niveau. Voor zowel PrO-, VMBO-, als VSO- jongeren is het belangrijk dat iedereen mee kan doen (Tabel 3). Deze randvoorwaarden komen overeen met bevindingen uit eerder onderzoek onder VMBO'ers, waaruit het belang van keuzemogelijkheden, variatie, tijd/planning (Van Leeuwen et al., 2025) en een gelijkwaardig niveau (Nouwens & 't Lam, 2024) naar voren komt. PrO- en VMBO-jongeren geven aan dat ze graag uitgedaagd willen worden, vooral om te voorkomen dat het saai wordt. Tegelijkertijd kwam in de gesprekken naar voren dat jongeren het belangrijk vinden dat het aanbod aan het begin makkelijk te leren valt, zodat ze wel direct mee kunnen doen. Als we kijken naar wat jongeren niet of minder belangrijk vinden, dan valt het op dat zij niet of nauwelijks gericht zijn op prestaties en winnen, of het krijgen van beloningen (niet in Tabel 3). Eerder onderzoek onder VMBO'ers liet juist wel een voorkeur zien voor competitie, prestatie en beloningen (Van Leeuwen et al., 2025).

PrO-, VMBO, en VSO-jongeren hebben geen voorkeur voor binnen- of buitensporten. Wat betreft de groepsgrootte geven jongeren uit het VSO en VMBO de voorkeur aan sporten in een kleine groep (tussen de 2 en 8 personen) ten opzichte van alleen of een grote groep (8+). PrO-jongeren geven de voorkeur aan een kleine of een grote groep, ten opzichte van alleen. Het tijdstip waarop de jongeren het liefst sporten wisselt. Wel valt op dat slechts een enkeling het liefst tussen 9:00 en 12:00 uur sport. De meeste jongeren, op zowel het PrO, VMBO als VSO, geven de voorkeur aan sporten na 17:00 uur.

## Randvoorwaarden onderwijs en gemeenten

De genoemde randvoorwaarden door jongeren sluiten aan bij die van onderwijs- en gemeenteprofessionals (Tabel 3). Professionals erkennen het belang van meebeslissen/zelfregie, een veelzijdig en flexibel aanbod op niveau, en een veilige setting waarin plezier voorop staat. Aanvullend vinden professionals het belangrijk dat het aanbod wordt gedragen door het onderwijs en de gemeenschap. Het is van belang dat er sprake is van continuïteit, integratie en borging van het aanbod, waarbij nauw wordt samengewerkt tussen de verschillende betrokkenen en de juiste contactpersonen worden aangesteld. Uitvoerders dienen vakkundig te zijn en oog te hebben voor de doelgroep. Daarnaast zijn geschikte, aantrekkelijke (buiten)ruimtes en structurele financiering noodzakelijk. Via monitoring moeten ervaringen, opbrengsten, en effecten inzichtelijk worden gemaakt en de kwaliteit van het aanbod worden geborgd.

Tabel 3. Randvoorwaarden voor Sport en Bewegen – vanuit verschillende perspectieven.

Belangrijkste randvoorwaarden genoemd door jongeren	Overeenkomende randvoorwaarden genoemd door onderwijsprofessionals			Overeenkomende randvoorwaarden genoemd door gemeenteprofessionals	
	PrO	VMBO	VSO		
<b>Vormgeving aanbod</b>					
Meebeslissen	X	X		Jongeren worden gezien, vraaggericht aanbod, keuzes kunnen maken	Zelfregie
Afwisseling en nieuwe activiteiten		X		Beschikbaarheid van verschillend sportmateriaal	Veelzijdig bewegen, aanbod; nieuwe beweegvormen introduceren, niet alleen verenigingsaanbod; prikkelend en creatief
Zelf kiezen wanneer mee te doen (afstemming op agenda)		X		Genoeg deelnemers voor de activiteit	Haalbaar aanbod, flexibiliteit
Activiteiten afgestemd op eigen niveau, onderling verschil niet te groot		X	X	Aanbod op maat/ leerjaar	Passend aanbod
Ontspannen sfeer	X			Kleine en veilige setting, plezier Prestatiedruk niet voor iedereen leuk	Veilige setting, plezier Ruimte om fouten te maken, geen prestatiedruk
Iedereen kan meedoen	X	X	X	Samen doen	Samen bewegen, meedoen
Uitgedaagd worden	X	X			
				<b>Aanvullende randvoorwaarden genoemd door onderwijsprofessionals</b>	<b>Aanvullende randvoorwaarden genoemd door gemeenteprofessionals</b>
<b>Vormgeving aanbod</b>				Proeflessen ter kennismaking	Continuïteit in aanbod
<b>Uitvoerders</b>				Externe docenten, vakmensen, met een persoonlijke benadering	Vakmensen, rolmodellen, die kunnen omgaan met de doelgroep
<b>Integratie</b>				Draagvlak onder docenten (niet alleen LO) en management binnen school	Schoolleiding en docenten die ervoor gaan Gemeenschap die het draagt

			<p>Ouderbetrokkenheid</p> <p>Aansluiten op visie, cultuur en aanbod school</p> <p>Integreren in het schoolprogramma</p> <p>Goede afstemming betrokken partijen/andere scholen</p> <p>Ruimte beschikbaar</p>	<p>Aansluiten op het lesprogramma</p> <p>Onderdeel regulier aanbod van de school</p> <p>Goede relatie tussen buurtsportcoach en onderwijs, nauwe samenwerking met onderwijs</p> <p>Juiste contactpersonen voor afstemming</p> <p>Partijen verbinden</p> <p>Geschikte en aantrekkelijke locatie, buitenruimtes</p>
<b>Financiën</b>			<p>Consistentie in regelgeving en subsidies tussen gemeenten in een regio</p> <p>Beschikbare uren en financiën</p>	<p>Structurele geldstroom</p> <p>Balans belasting/investering en opbrengsten</p> <p>Openstellen sportparken</p>
<b>Doorontwikkeling en opbrengsten aanbod</b>				<p>Monitoring</p> <p>Zichtbaarheid opbrengsten en effecten</p> <p>Doorontwikkeling</p> <p>Duidelijk traject richting borging (kennis en kunde)</p>

## Conclusies en handelingsperspectieven

Jongeren in het PrO, VMBO en VSO zijn zich bewust van de gezondheids- en sociale voordelen van sport en bewegen. Jongeren van alle drie de doelgroepen hebben behoefte aan een leuke, sociale en veilige setting, waarin ze op hun eigen niveau kunnen bewegen. Dit sluit aan bij conclusies van eerdere onderzoeken bij deze doelgroepen (Gomez Berns et al., 2025; Kulik & Koedijker, 2024). Om bij de jongeren op te halen wat een leuke en veilige setting inhoudt, kunnen onderwijs- en gemeenteprofessionals gebruikmaken van de kaartjesmethode. Zo kan het lokale aanbod hierop worden afgestemd.

Zowel jongeren (PrO en VMBO) als professionals noemen het belang van meebeslissen/zelfregie. In twee van de drie regio's zijn zogenoemde Healthy Moves Squads opgezet. Binnen deze squads kregen jongeren de kans om samen nieuwe activiteiten te ontwikkelen voor op school, onder leiding van LO-docenten of buursportcoaches. Hieruit kwam naar voren dat jongeren enorm creatief zijn, met verrassende ideeën komen en zich verantwoordelijk voelen in de rol die ze krijgen. Tegelijkertijd was het een uitdaging om jongeren zonder tools hun mening te laten geven. Ook bleek het lastig om jongeren samen te brengen op een voor iedereen passend moment. Dit heeft er vooral mee te maken dat deze contactmomenten concurreren met vrije tijd. Het heeft daarom de voorkeur om jongeren te laten meebeslissen tijdens de georganiseerde activiteiten zelf, in plaats van het opzetten van extra bijeenkomsten hiervoor. Daarnaast is het verstandig om gebruik te maken van tools waarbij de creativiteit van jongeren wordt geactiveerd. Wanneer jongeren niet weten welke mogelijkheden er zijn of wat er allemaal bestaat, kunnen zij zelf ook geen nieuwe ideeën aandragen. Voorbeelden van tools zijn onder andere het gebruiken van filmpjes met 'out of the box' activiteiten, kaarten met daarop afbeeldingen van allerlei sportactiviteiten of het kennis laten maken met nieuwe spelvormen of materialen. Momenteel wordt binnen het LIFTS (Healthy LIFestyle for low liTerate teenagerS) project een AI-tool ontwikkeld om jongeren uit het praktijkonderwijs actief mee te laten denken over het sportaanbod. Het LIFTS project, uitgevoerd door het Institute 4 Preventive Health (I4PH), richt zich op het stimuleren van een duurzaam gezonde leefstijl bij jongeren in het praktijkonderwijs, met behulp van toegankelijke en aantrekkelijke technologieën zoals games. Voor meer informatie over LIFTS zie: <https://youtu.be/Gx4QW4FmVs4>

Waar de eerstgenoemde punten vooral betrekking hebben op de (randvoor-)waarden die jongeren belangrijk vinden, wordt winnen en presteren door veel jongeren juist niet belangrijk gevonden. Voor hen staat plezier centraal, niet het resultaat. Gemeenteprofessionals zien graag dat sport- en beweegaanbod kan bijdragen aan het kennismaken met verschillende sporten en toeleiding naar sportverenigingen. Omdat het aanbod binnen sportverenigingen vaak gericht is op competitie en prestaties, is het raadzaam om laagdrempelige, pleziergerichte sport- en beweeginitiatieven parallel te laten lopen aan het verenigingsaanbod. Ook onderwijsprofessionals spreken de wens uit dat jongeren doorstromen naar de vereniging, maar geven aan dat dit niet altijd haalbaar is voor deze

doelgroepen. Voor veel jongeren is er geen passend aanbod, doordat ze te goed zijn voor aangepaste sportteams of juist onvoldoende aansluiting vinden bij het reguliere aanbod. Hierdoor vallen veel jongeren tussen wal en schip. Een belangrijke eerste stap is het opzetten van een sterke samenwerking tussen lokale partijen (zoals gemeente, scholen, buurtsportcoaches, verenigingen) en het centraal stellen van de wensen en behoeften van jongeren.

## Colofon

Deze rapportage en bijbehorende [factsheet](#) zijn gerealiseerd in samenwerking met Heleen Hamberg van de Beweegalliantie en Shanna Kulik van Kenniscentrum Sport & Bewegen.



Bouwen aan gezonde gewoontes



Beweegalliantie

## Bronnenlijst

CBS (2019). Leefstijlmonitor - Aanvullende module Bewegen en Ongevallen, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS. <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>

CBS/RIVM (2024). Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS in samenwerking met RIVM 2014-2024. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017; publicatienr.2017/08. Den Haag: Gezondheidsraad.

Gómez Berns, A., Lindert, C. van, & Schurink-van 't Klooster, T.M. (2025). Vrijtijdsbesteding van kinderen met een beperking: een vergelijking tussen kinderen met en zonder beperking. Utrecht: Mulier Instituut.

Institute 4 Preventive Health (I4PH) LIFTS: Healthy LIFestyle for low liTerate teenagerS. <https://preventivehealth.ewuu.nl/research/healthy-start/lifts/>

Kenniscentrum Sport & Bewegen (2022). Naar meer sportparticipatie van jongeren in het vmbo. <https://publicatie.kenniscentrumsportenbewegen.nl/sportparticipatie-van-jongeren-in-het-vmbo/beelden-en-cijfers>

Kulik, S., & Koedijker, J. (2024). Belemmeringen voor sport en bewegen van jongeren op het voortgezet onderwijs en mbo. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/belemmeringen-voor-sport-en-bewegen-van-jongeren-op-het-voortgezet-onderwijs-en-mbo/>

Miller, W.R., C'de Baca, J., Matthews, D.B., & Wilbourne, P.L. (2001). Personal Values Card Sort. Wilbourne University of New Mexico.

Nouwens, S., & 't Lam, M. (2024). Pauze in het VMBO. Welke wensen en behoeftes hebben leerlingen rondom hun schoolpauze. <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11683&m=1712146737&action=file.download>

RIVM (2021). Impactvolle Determinanten: Bewegen. [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR\\_012065\\_131709\\_Factsheet%20bewegen\\_V5.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20bewegen_V5.pdf)

Van Leeuwen, L., Smits, F., Creijghton, M., Minderhoud, A., Gevers, J., & Roumans, R. (2025). Actief op het vmbo: geleerde lessen uit het VMBO-Sportlab. <https://www.vmbosportlab.nl/wp-content/uploads/2025/08/Paginas-van-20250711-Vmbo-sportlab-in-LO5-Beweegrijke-vo-school-p10-12-2.pdf>

Vervoort, J., & Van der Pal, F. (2022). Ontdek de effecten van sport en bewegen voor jeugd met het Human Capital Model. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/ontdek-de-effecten-van-sport-en-bewegen-voor-jeugd-met-het-human-capital-model/>

WHISE & TIAS (School for Business and Society). Social Profit Canvas. <https://www.whise.nl/social-profit/social-profit-canvas/>