Blijf actief door

Vmbo in beweging

TIPS, AANBEVELINGEN EN PRAKTIJKVOORBEELDEN



NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen



Inhoud

Voorwoord 2

Inleiding 4

Verankering van sport en bewegen 6

Bereik inactieve leerlingen 8

Zes praktijkvoorbeelden

IJburg College te Amsterdam 10

Koninklijke Scholengemeenschap te Apeldoorn 14

Baken Stad College te Almere 18

Charlemagne College, locatie Brandenberg te Landgraaf 22

CSG Calvijn, locatie Lombardijen te Rotterdam 26

Carmel College Salland te Raalte 30

Bronnen 34

Literatuur 35



Voorwoord

Leerlingen van het vmbo zijn van groot belang voor de BV Nederland. Straks, na hun aanvullende opleiding, zijn zij het die de computers draaiend houden, mensen verzorgen, administraties kloppend maken, gebouwen beheren en activiteiten bedenken. Kortom: het zijn de radertjes die de machine in beweging houden. Wat doen we er met elkaar aan om te zorgen dat het een geoliede machine blijft? Dat die radertjes niet roesten? Kortom: dat vmbo-leerlingen gezond en wel straks de arbeidsmarkt betreden?

Scenario 1: een zorgorganisatie in 2022. De nieuwe medewerkers, vers van het mbo, hebben grote moeite met het werk. Hun conditie is slecht, dus ze puffen soms meer dan hun cliënten. Ze komen met scooter of auto naar het werk en kiezen tussendoor voor de ongezonde hap. Ze hebben geen idee hoe ze goed voor zichzelf moeten zorgen, laat staan voor een ander. En ze weten al helemaal niet hoe ze samen met collega's uit andere sectoren kunnen werken aan een gezonder klimaat, voor hun cliënten en voor henzelf. De oudere medewerkers voelen zich niet ontlast en zeker niet geïnspireerd door de nieuwelingen.

Scenario 2: een zorgorganisatie in 2022. De nieuwe medewerkers, vers van het mbo, komen bruisend van energie binnen. Ze hebben lekker gefietst naar het werk of spreken soms eerder af om eerst een rondje hard te lopen. Ze weten wat sport en bewegen voor hen doet en dragen dat ook uit in de organisatie en naar de cliënten. Ze werken samen in diverse disciplines, want dat hebben ze op school al geleerd. Al snel waait er een frisse wind door de organisatie, waarin oudere medewerkers meer de mentorrol op zich kunnen nemen maar fysiek minder zwaar worden belast. En de cliënten komen letterlijk en figuurlijk meer in beweging.

U wist het natuurlijk al, maar toch goed om bij stil te staan: de investering die we in het vmbo doen in het activeren van niet-actieve leerlingen, betaalt zich dubbel en dwars terug voor onze samenleving. Willen we dat scenario 2 realiteit wordt, dan vraagt dat nu om actie.

In deze brochure staan tips over hoe je als school sport en bewegen kunt verankeren in het beleid van een vmbo-school. En daarnaast aanbevelingen hoe je inactieve leerlingen kunt stimuleren en motiveren te bewegen. Geen gemakkelijke taak, zeker niet. We leven in een maatschappij waarin de ongezonde keuze nog altijd de gemakkelijkste keuze is. Maar daar is wel wat aan te doen. En het begint bij de wil om het integraal op te pakken als school. Als de vmbo-leerling van nu over een jaar of tien een roestig radertje dreigt te worden in zijn nieuwe werkomgeving, kunnen we niet met zijn allen de beschuldigende vinger wijzen naar de docent LO, want hij of zij kan het niet alleen. De medewerker uit scenario 2: die krijgen we alleen als op en rond vmbo-scholen iedereen verantwoordelijkheid neemt voor een gezonde schoolomgeving. En als ook op de aansluitende mbo-scholen dat integraal wordt overgenomen. Het programma Sport en Bewegen in de Buurt biedt volop aanknopingspunten: ik hoop dat de voorbeelden uit deze brochure u inspireren om op uw school van de gezonde keuze de gemakkelijke keuze te maken.

Clémence Ross
Directeur Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Inleiding

VMBO IN BEWEGING

Vmbo in beweging is één van de deelprojecten binnen het landelijke beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Doel is het aantal inactieve leerlingen in de periode 2010 – 2012 met 10% te verminderen door op tachtig vmbo-scholen een beweegaanbod te creëren. NISB, KVLO en de VO-raad werken samen in de uitvoering van dit project.

Inmiddels geven 74 scholen invulling aan het project. Dat doen zij elk op een eigen manier. Door middel van een leerlingenscan hebben de scholen inzicht gekregen in het beweeggedrag en de wensen en behoeften van de leerlingen. Uitgangspunt is dat de leerlingen het gehele jaar door voldoen aan de beweegnorm, een combinatie van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (7 dagen/ week > 60 minuten matig intensief) en/ of de fitnorm (> 3 dagen/ week > 20 minuten zwaar intensief).

WAAROM SPORT EN BEWEGEN OP SCHOOL?

Een actieve en gezonde leefstijl bevordert niet alleen de gezondheid, maar verhoogt ook de concentratie, en heeft hierdoor een positief effect op de leerprestaties. In het hele land werken de vmbo-scholen hard aan het bieden van extra sport- en beweegactiviteiten. In dit rapport gaan we in op de thema's 'verankering van beleid' en 'bereik van inactieve leerlingen'.

Vmbo'ers moeten letterlijk in beweging komen. Want: vmbo-leerlingen ervaren meer psychosomatische klachten, eten minder gezond, bewegen minder, en roken en drinken meer dan hun leeftijdgenoten (Dorsselaer, S. van e.a., 2010). De vmbo'er wijkt op een aantal punten af van leerlingen die havo of vwo volgen.[1] De vmbo-er:

- heeft vaker laag of lager opgeleide ouders;
- heeft minder vaak contact buiten zijn eigen (sociaal-demografische) groep;
- heeft een voorkeur voor niet-tekstueel leren;
- heeft behoefte aan structuur en (stapsgewijze) instructie;
- wil een aardige, toegankelijke docent met goede didactische vaardigheden en vakkennis;
- hecht meer waarde aan persoonlijk contact en persoonlijke aandacht in een leeromgeving.

Met dit profiel dient rekening gehouden te worden bij het stimuleren van sport en bewegen onder vmbo-leerlingen.

VERANKERING EN BEREIK

In mei 2011 heeft NISB de voortgang van Vmbo in beweging in kaart gebracht, waarbij de aandacht onder meer uitging naar succes- en faalfactoren in de aanpak (NISB, Tussenmeting Vmbo in beweging, 2011).

Belangrijke succesfactoren zijn:

- Vmbo in beweging heeft een goed imago: er is veel enthousiasme onder leerlingen, personeel, directie, externe partijen en ouders.
- Samenwerking met externe partijen is een sleutel tot succes.
- Succes leidt tot meer succes: hoge opkomst leidt tot meer enthousiasme, meer beweging leidt tot meer plezier.

[1] Hiteq, centrum voor innovatie (2008), Kenmerkend vmbo. Een vergelijkend onderzoek naar de determinanten van vmbo-leerlingen en de generatie Einstein.





'Laat leerlingen uitblinken op hun eigen niveau'

Belangrijke knelpunten zijn:

- Te weinig draagvlak op school onder collega's.
- Geen financiële planning en dekking van kosten.
- Lastige opgave om inactieve leerlingen in beweging te brengen, vooral na schooltijd en /of buiten de school.

Deze uitkomsten vormen aanleiding om dieper in te gaan op de meest hardnekkige vraagstukken: *Hoe kun je sport en bewegen op het vmbo verankeren? Hoe stem je de sport- en beweegactiviteiten af op leerlingen die niet aan de beweegnorm voldoen?*

DSP-groep heeft onderzoek gedaan op zes vmbo-scholen waarvan bekend is dat zij op een succesvolle manier invulling geven aan Vmbo in beweging. Meer in het bijzonder slagen deze scholen erin om het project op te nemen in het reguliere schoolbeleid en juist inactieve leerlingen te bereiken. Daarnaast heeft DSP-groep een groepssessie georganiseerd met de regiocoaches die ondersteuning geven aan de coördinatoren op de vmbo-scholen.

LEESWIJZER

Deze brochure begint eerst met algemene tips over verankering en bereik van inactieve leerlingen. Deze tips zijn tot stand gekomen op basis van de voortgangsrapportage van NISB en een quick scan onderzoek onder de zes 'goodpractice scholen' van DSP-groep.

Na deze tips staan afzonderlijk de zes scholen centraal die op de goede weg zijn en een inspirerend voorbeeld vormen voor andere scholen. Deze zes scholen zijn een greep uit de goede voorbeelden, want in het hele land organiseren vmbo-scholen extra binnen- en buitenschoolse activiteiten. Misschien staan er voor uw school ook tips en kansen in, zodat u uw leerlingen kan bieden wat ze nodig hebben én verdienen: meer beweging, meer plezier, en meer gezondheid.

Verankering van sport en bewegen

Het in beweging krijgen en houden van leerlingen op het vmbo gedijt onder een duurzame aanpak die zich onderscheidt van een tijdelijk project. Een duurzame aanpak kan pas tot stand komen als het sport- en beweegaanbod is verankerd in het beleid en de organisatie van de school. Bij verankering gaat het om structurele aandacht voor beleid, geld, personeel, organisatie, accommodatie en rooster. Van belang is dat het beleid gericht is op continuïteit, structuur, samenwerking en opschaling van de activiteiten op het gebied van sport en bewegen. Simpel gezegd: de school – het bestuur, de directie, de ouders, de docenten en de leerlingen – moeten er gezamenlijk voor kiezen!

Tips voor verankering

CONTINUÏTEIT:

- Investeer in draagvlak voor sport en bewegen in alle geledingen bij: bestuur, directie, docenten, vaksectie, ouders en leerlingen.
- Draag zorg voor goed management en monitoring van de aanpak door als vaksectie regelmatig (bijvoorbeeld maandelijks) bijeen te komen en de vorderingen te bespreken.
- Neem Motorische Remedial Teaching (MRT) op in het schoolbeleid zodat motorisch zwakkere leerlingen blijvend aandacht krijgen.
- Benoem een sportdecaan zodat duidelijk is waar 'alle lijntjes' bij elkaar komen.
- Houd de ouderraad betrokken en op de hoogte: als de ouderraad positief ten opzichte van het beweegprogramma staat, zullen zij het bestuur positief (blijven) adviseren.
- Zorg dat één of meerdere personen tijd kunnen besteden aan het organiseren van activiteiten, bijvoorbeeld door deze taken op te nemen in de taakuren.



STRUCTUUR:

- Zorg voor structurele inbedding binnen de school vanaf het begin. Duidelijk moet zijn wie binnen de school verantwoordelijk zijn voor het beleid, de organisatie en de uitvoering van activiteiten.
- Rooster de sportieve activiteiten in binnen de reguliere lessen en het naschoolse aanbod.
- Zet sporttoernooien jaarlijks op de agenda, bijvoorbeeld in het schooljaarrooster. Deze zijn eenvoudig te organiseren, hebben een grote PR-waarde en vormen een ijkpunt om naartoe te werken met clinics en trainingen.
- Integreer de aanpak in bestaande structuren en systemen van de school, zoals de agenda van de vaksectie, fittest en leerlingvolgsysteem, begrotingscyclus, reguliere communicatie (website, nieuwsbrief) en naschools rooster.

SAMENWERKING:

- Bestendig de samenwerking met buitenschoolse partners, zoals de gemeente, buurtsportcoaches, sportverenigingen en commerciële sportaanbieders.
- Coördineer de samenwerking met deze buitenschoolse partners vanuit school door een vaste projectleider of sportdecaan.
- Presenteer je successen door middel van website en nieuwsbrief, en deel die successen met de samenwerkingspartners.
- Betrek stagiaires van ROC's en ALO waardoor het volume aan activiteiten kan groeien en de kosten ervan binnen de grenzen blijven.
- Maak het mogelijk dat zoveel mogelijk docenten die wat willen betekenen voor het sport- en beweegprogramma betrokken zijn, bijvoorbeeld door ze op dezelfde tijden vrij te roosteren en aanwezig te laten zijn.

OPSCHALING:

- Investeer eerst in implementatie, zorg dat de activiteiten kwaliteit en effect hebben, en zorg vervolgens voor opschaling van de activiteiten die blijken te werken.
- Maak structureel middelen vrij om sport en bewegen voor alle klassen en dus alle leerlingen een prominente plek te geven in het schoolbeleid.
- Zorg voor een integrale, sluitende aanpak voor sport, bewegen en gezondheid in zo breed mogelijke zin. Sluit bijvoorbeeld aan bij maatschappelijke stages en gezondheidsbeleid (bijvoorbeeld gezond kantineaanbod). Laat het thema in meer vakken en op meer momenten terugkomen dan alleen in de gymlessen en het naschoolse sportaanbod.





Bereik inactieve leerlingen

Het afstemmen van activiteiten op leerlingen die niet aan de beweegnorm voldoen, de zogeheten 'inactieven', vraagt om een analyse op verschillende niveaus. Welke activiteiten blijken succesvol? Hoe motiveer je juist de inactieve leerlingen? Waarmee moet je verder rekening houden bij deze groep? Wat vraagt dit van de docent of sportinstructeur? Welke accommodatie en welke organisatie zijn hierbij van invloed? Op welke tijdstippen boek je de beste resultaten? De belangrijkste tips hebben betrekking op de voorbereiding en logistiek, de activiteiten, activering en leerlingenparticipatie.

Tips voor het bereiken van inactieve leerlingen

VOORBEREIDING EN LOGISTIEK:

- Vraag input van inactieve leerlingen, bijvoorbeeld met een vragenlijst of in een gesprek, en laat ze zelf aangeven welke activiteiten en takken van sport zij interessant vinden.
- Zorg dat je zicht hebt op het sport- en beweeggedrag van de leerlingen bijvoorbeeld door het regelmatig uitvoeren van een leerlingenscan of door het uitvoeren van een fittest.
- Houd periodiek gesprekken met ouders en de leerlingen.
- Maak het voor de jongeren zo makkelijk mogelijk om deel te nemen aan de activiteiten, bijvoorbeeld door deze zoveel mogelijk in of aansluitend op de schooluren te houden.
- Organiseer de activiteiten in accommodaties of dichtbij school, in de gymzaal of de sportaccommodatie in de directe omgeving. Laat afstanden daarmee geen belemmering vormen.

ACTIVITEITEN:

- Organiseer een breed aanbod met ruime keuze voor de leerlingen. Houd rekening met maatwerk en een lage deelnamedrempel.
- Zorg met een breed aanbod op maat ervoor dat de leerlingen meer zelfvertrouwen krijgen bij sport en bewegen. Laat ze uitblinken op hun eigen niveau.
- Gebruik muziek en activiteiten met muziek.



ACTIVERING:

- Ga persoonlijk in gesprek met leerlingen, bijvoorbeeld met behulp van de methode 'motiverende gesprekstechnieken'. Traceer daarmee de prikkels waarmee leerlingen geactiveerd kunnen worden, zodat ze intrinsiek gemotiveerd blijven. Wat beweegt hen?
- Geef voorlichting over de relatie tussen sport, bewegen, gezondheid en onderwijs. Laat de leerlingen ervaren wat voldoende beweging betekent voor het dagelijks functioneren.
- Benadruk de funfactor in de activiteiten. Organiseer activiteiten waarin spel en fun het hoofdelement vormen. Minder focussen op wedstrijden en winnen.

LEERLINGENPARTICIPATIE:

- Zet leerlingen in bij de organisatie en uitvoering. Daar leren ze veel van. Bovendien weten zij het best wat hun medeleerlingen in beweging brengt.
- Stel beweegteams samen van leerlingen die zich willen inzetten voor sport en bewegen op school. Dit verhoogt het draagvlak en de betrokkenheid onder de leerlingen. Beweegteams moeten wel goed begeleid worden. Geef ze de ruimte om zelfstandig zaken te regelen.
- Verdeel de taken onder leerlingen in 'hapklare brokken', zodat de verantwoordelijkheden duidelijk zijn verdeeld. Loop de planning met de leerlingen stapsgewijs door.
- Maak duidelijk bij wie de leerlingen terecht kunnen om hun steentje bij te dragen: bij de projectleider of sportdecaan.

'Organiseer de activiteiten in accommodaties of dichtbij school'





IJburg College

AMSTERDAM: VWO, HAVO, VMBO-T, VMBO-GL EN VMBO-KB, CA. 400 LEERLINGEN

Op het IJburg College is de verankering van sport en bewegen structureel ingebed in het beleid. Het IJburg College is namelijk een gezonde school en bij dit thema sluit bewegingsonderwijs van nature goed aan. Een gezonde school zorgt dat er in de lessen aandacht is voor gezondheid en bewegen. Afgelopen jaar deed het IJburg College dit door DOiT in te zetten als beweeg- en gezondheidslespakket bij de 1e en 2e klassers. Daarnaast heeft het IJburg College een rooster voor alle leerkrachten dat de uitwisseling en samenwerking bevordert en is er op vele manieren aandacht voor de groep inactieve leerlingen.

VERANKERING

Sport, bewegen en gezondheid horen op het IJburg College bij elkaar. Gezonde voeding is een van de pijlers van de gezonde school.

Roderik Riechelmann, vakleerkracht Sport en Bewegen: “De kantine is meteen gezond neergezet. Op veel scholen verkoopt men troep in de pauze. Enerzijds omdat leerlingen troep willen eten en anderzijds omdat uitbaters daar geld mee verdienen. Een eigen kookmeester, die in dienst is van het IJburg College, werd aangetrokken. Zijn opdracht is om quitte te draaien en dat lukt. De producten moeten zo lekker zijn dat ze concurrerend zijn met de Turkse pizza van de buren.”

De formule voor de gezonde school is door het managementteam, de directie en de leerkrachten in het eerste jaar van het bestaan van de school uitgewerkt.



‘Gebruik muziek en activiteiten met muziek en dans’



DOIT IN LESPAKKET

In schooljaar 2010/2011 deed het IJburg College weer mee aan DOiT. Het programma DOiT staat voor Dutch Obesity Intervention in Teenagers en heeft tot doel obesitas onder tieners terug te dringen. Het lesprogramma bestaat uit een reeks lessen over gezonde voeding en beweging voor leerlingen uit het voortgezet onderwijs. In het kort:



DOiT lespakket

- 16 lessen (van 50 minuten) verspreid over 2 schooljaren
- 12 theorielessen (tijdens mentoruur/biologie of verzorging)
- 4 bewegingslessen (LO-lessen)
- 3 verdiepingslessen

DOiT speerpunten

- Minder gesuikerde (fris)dranken drinken
- Minder ongezonde snacks & snoep eten
- Minder TV kijken & computeren
- Meer lichaamsbeweging & sport

DOiT specifiek

- Stimuleert een gezonde leefstijl onder jongeren
- Erkend door het Centrum Gezond Leven
- Goede aansluiting bij de Gezonde Schoolkantine en/ of Vmbo in Beweging
- Stimulans voor gezondheid in het schoolbeleid
- Lessen sluiten aan op de kerndoelen voor het VO

Uit een effectstudie (zie: www.nji.nl) blijkt dat leerlingen die het DOiT programma gevolgd hebben minder dik zijn, minder frisdrank drinken en minder tijd besteden aan televisiekijken en computeren.

WERKTIJDEN DOCENTEN

Leraren op het IJburg College zijn op een normale werkdag van 8.15 tot 16.45 uur op school. Ze vullen de uren dat ze op school zijn en geen les geven in met hun taakuren.

Roderik geeft aan dat ze hierdoor veel mogelijkheid tot onderling overleg hebben: “Voor de beweeg- en gezondheidsprojecten is onderling overleg van groot belang, want de grotere projecten draaien op meerdere docenten. Daarnaast geven alle docenten die op vrijdag werken workshops. Een workshop kan van alles zijn, van sport tot kunst. Dit is ‘semi schooltijd’. Je bent verplicht mee te doen, maar het is een ontspannen manier van andere dingen leren. Het sportaanbod is hierdoor groter geworden.”

Op woensdagmiddag vanaf 16.00 uur worden er geen afspraken gemaakt voor docenten en organiseert de sportsectie een sport en beweegprogramma voor alle leraren: “Zo zorgen we voor draagvlak voor bewegen onder de docenten. En dit werkt goed, de meeste docenten doen enthousiast mee.”

MOTIVEREN VAN INACTIEVE LEERLINGEN

Op het IJburg college is veel aandacht voor de groep inactieve leerlingen. Om deze leerlingen te bereiken zet IJburg College 'motiverende gesprekstechnieken' in. De training die de docenten van het IJburg College volgden om de techniek onder de knie te krijgen is onderdeel van de aanpak 'Alle leerlingen actief'.

> Met de aanpak 'Alle leerlingen actief' worden leerlingen gemotiveerd tot sporten of andere vormen van bewegen. Daartoe voeren de docenten of interne begeleiders individuele motivatiegesprekken met leerlingen en hun ouders. Deze motivatiegesprekken worden gevoerd volgens de methode van het 'motivational interviewing'. De docent probeert de leerling niet te overtuigen, maar leeft zich in, roept een spanning op tussen het huidige gedrag en belangrijke doelen en waarden van de leerling zelf. Hij ondersteunt diens geloof in het eigen vermogen tot verandering. Uitgangspunt is dat gedragsverandering alleen mogelijk is als de leerling intrinsiek gemotiveerd is en zelf de verantwoordelijkheid neemt voor het nieuwe gedrag. Oftewel, de leerling niet overtuigen, maar uitnodigen om zelf met oplossingen te komen.

De vakleerkrachten en de mentoren hebben deze trainingen gevolgd, en passen deze techniek toe om leerlingen aan het bewegen te krijgen. Zo geven ze bijvoorbeeld spelondersteuningsles om leerlingen te prikkelen. Spelondersteuningsles is een les gericht op spel en beweging met extra aandacht voor de motorisch minder begaafde leerling. De inschrijving hiervoor is vrijwillig maar niet iedereen wordt toegelaten. De vakleerkrachten en de mentoren bespreken de aanmeldingen en kijken hierbij specifiek naar leerlingen die ondergesneeuwd raken bij het gewone bewegingsonderwijs. Deze leerlingen nodigen ze uit voor een gesprek waarbij de methode van het 'motivational interviewing' goed van pas komt.

Roderik is enthousiast over de resultaten van dit eerste groepje: "Het groepje bestond uit tien tot twaalf leerlingen. In een groepsgesprek kwamen ze erachter wat ze leuk vonden: voetbal, circus, badminton, spelletjes. Daarna brachten we de plannen in praktijk. Dit was binnen de reguliere lestijd. Een aantal leerlingen was erg enthousiast en ging vanaf dat moment ook fietsend naar school. Daar hadden ze voor die tijd nooit over nagedacht. Er was zelfs een meisje dat zo enthousiast was dat ze met allerlei extra sport- en beweegactiviteiten ging meedoen. Zij heeft zich zelf echt ontdekt. Het groepje is buiten het keuze-uur twaalf maal bij elkaar gekomen vorig jaar."

Verder streeft de sportsectie naar het organiseren van een fittestweek volgend schooljaar, waaraan dan de uitnodiging voor bewegen vast hangt. Nu gebruikt de school de conditietest. Om de fittestweek op te zetten en de uitkomsten te meten wil het IJburg College samenwerken met de Vrije Universiteit of de Hogeschool van Amsterdam. De school wil namelijk ook weten hoeveel een leerling beweegt per dag.



IN 2012: BASTA

In 2012 staat iets nieuws op de agenda: Basta. Enthousiast vertelt Roderik over de plannen voor dit nieuwe project: "Een aantal leerlingen die graag willen bewegen, gaan we inzetten om de leerlingen die niet willen bewegen te motiveren. Leerlingen krijgen de ruimte om te gaan sporten na school. Zij krijgen mee dat het een feest moet worden en dat iedereen welkom is. Doordat het een feest is, 'chillen', is het de bedoeling dat andere leerlingen dat feest niet willen missen. In het begin hoeven ze niet mee te sporten, maar is aanwezig zijn genoeg. Het idee





is dat je een puber niet moet vertellen wat hij moet doen. We gaan daarom 'peergrouppressure' gebruiken om een feestje op te zetten: een beweegfeestje. We denken dat leerlingen elkaar daardoor veel makkelijker overhalen en motiveren om mee te doen. De leerlingen die het gaan organiseren, hebben wij al op het oog. Ze krijgen wel ondersteuning van een leerkracht. Ook krijgen ze de mogelijkheid iemand uitnodigen die een specifieke workshop geeft. Het moet aantrekkelijk genoeg zijn, want het project zal na school plaatsvinden. De leerlingen die graag bewegen doen mee op projectbasis. Ze gaan het project draaien in het kader van de invulling van hun eigen lesprogramma."

Het IJburg College verwacht veel van dit vernieuwende participatieproject dat door en voor de leerlingen is.



SUCCESFACTOREN IJBURG COLLEGE OP EEN RIJ:

- **Het IJburg College is een gezonde school met een gezonde kantine en een eigen kookmeester.**
- **Het DOiT lesprogramma maakt leerlingen bewust van de relatie tussen bewegen, voeding en gezondheid.**
- **Meerdere docenten zijn betrokken bij de beweeg- en gezondheidsprojecten. In het rooster is daar ruimte voor ingeruimd.**
- **Om inactieve leerlingen te prikkelen passen vakleerkrachten en mentoren de methode van het 'motivational interviewing' toe.**
- **Inactieve leerlingen komen in kleine groepen bij elkaar en krijgen aanbod op maat.**
- **Leerlingenparticipatie moet leiden tot 'peergrouppressure': sport- en beweegfeestjes moeten iedereen aan het bewegen brengen.**

Koninklijke Scholengemeenschap

APELDOORN: VWO, HAVO, DALTONMAVO, 1.263 LEERLINGEN

De Koninklijke Scholengemeenschap (KSG) in Apeldoorn profileert zich sinds 2009 als een sportactieve school[2]. Op de KSG krijgen alle leerlingen een zeer gevarieerd programma in het bewegingsonderwijs, maar de school doet veel meer dan dat. Vol enthousiasme somt René de Waard, vakdocent en sport-coördinator, een aantal sportieve activiteiten op: "De school doet al een aantal jaar mee met Mission Olympic, heeft een jaarlijkse wintersportdag, organiseert sportieve reizen in de reis- en projectenweek voor de examenklassen en elk schooljaar wordt met sportieve activiteiten afgesloten."

Sport is dus belangrijk voor de KSG, en dat wil de school ook uitdragen. Het bewegingsonderwijs wordt project-matig op de school aangeboden. Vooral vmbo-leerlingen zijn volgens André Schijf, afdelingsleider daltonmavo, gebaat bij projectmatig werken en leren. De school houdt goed in de gaten welke projecten er langskomen die aansluiten bij het beleid van de school. Vmbo in beweging past goed in het sportactieve beleid van de school. De KSG[3] heeft het project gebruikt als vliegwiel om schoolsport voor en door leerlingen te organiseren. De school had nog geen laagdrempelig structureel naschools sportief programma.





KSG SCHOOLSPORTCOMMISSIE

"Als sportcoördinator kun je zelf wel bedenken welke activiteiten de leerlingen graag doen, maar de leerlingen kunnen dat zelf veel beter en weten beter wat andere leerlingen leuk vinden."

Met dit uitgangspunt is René gestart met het opzetten van een schoolsportcommissie. De kwaliteit van leerlingen werd al direct ingezet bij de start van de commissie. Het idee van een schoolsportcommissie is door twee leerlingen in hun profielwerkstuk uitgewerkt. De commissie is per 1 februari 2010 van start gegaan om activiteiten te organiseren voor en door leerlingen. De kwaliteit van leerlingen wordt goed benut en op hun eigen website stellen ze zich voor: Schoolsport Commissie KSG. De commissieleden zijn afkomstig uit alle afdelingen van de school. Dit zijn vooral leerlingen die graag activiteiten organiseren.

In eerste instantie bestond de commissie uit twaalf leerlingen onder leiding van de sportcoördinator, maar bij nader inzien is het aantal terug gebracht tot acht. Continuïteit in de commissie is belangrijk, en daarom zit een aantal leerlingen meerdere jaren in de commissie. René heeft de selectie van leerlingen op zich genomen. De commissie organiseert iedere donderdag sportieve activiteiten in de gymzaal. Om bekendheid te geven aan de activiteiten doet de commissie aan promotie van de activiteiten. Ze hebben diverse acties ondernomen; een programmaboekje, posters op drie publicatieborden in de school, in de gymzalen, buiten op het veld, een aankondiging op de schoolwebsite en een brief met uitleg over de school sportcommissie. Ook was er promotie en aandacht in regionale krant en nationale media. Het is volgens de sportcoördinator belangrijk om de leerlingen persoonlijk te benaderen om aan de sportactiviteiten deel te nemen.

René is trots op het feit dat de sportcommissie niet is gestopt na twee keer een activiteit organiseren. In de praktijk ziet hij namelijk veel projecten stranden:

"Veel projecten die worden opgezet, lijken niet direct aan te slaan en worden dan stopgezet. Het is juist belangrijk om een idee eerst uit te voeren, te kijken naar de eerste resultaten en daarna het aanbod van sport aan te passen zodat het beter past en wel succesvol wordt."



Want het ligt niet aan de leerlingen, zo vertelt hij:

"Als je wat leuks organiseert voor de leerlingen komen ze echt wel. Je moet echt wel even doorzetten!"

Zo kwamen er bij de eerste activiteit vijfentwintig leerlingen opdagen. De tweede keer waren er acht en de derde keer maar twee leerlingen. Toen is hij gaan kijken naar de mogelijkheden van de school en waarom leerlingen niet komen sporten. Een aanpassing was vervolgens vrij snel gemaakt, het ging om continuïteit en voorspelbaarheid van activiteiten. Het moest voor de leerlingen duidelijk zijn wat wanneer plaats vindt, zo concreet mogelijk en aansluitend op de schooltijden.

BUITENSCHOOLSE SPORTACTIVITEITEN

"Om half vijf komen regelmatig jongeren langslopen met een rood hoofd, die dan vertellen dat ze met schoolsport hebben meegedaan." De schoolsport commissie organiseert namelijk iedere donderdag van drie tot vier sportieve

[2] Dit certificaat wordt afgegeven door de KVLO (Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding) en wordt voor twee jaar toegekend.
[3] http://ksginbeweging.webklik.nl/page/sportcommissie



activiteiten in de gymzaal onder begeleiding van een vakdocent Sport en Bewegen. De sportlessen zijn aansluitend op de lesuren van de meeste leerlingen, maar wel in eigen tijd:

"Er zijn leerlingen die wel een uurtje op het sporten willen wachten, maar niet twee uur, dat is te lang", zo vertelt René.

De jongeren op de KSG zijn erg enthousiast over het sportaanbod van de school. De een sport omdat hij het leuk vindt, de ander om rustig te worden en zijn hoofd leeg te maken en weer een aantal andere leerlingen vinden sporten belangrijk voor gezondheid.

Op zaalvoetbal komt altijd een behoorlijke groep van ongeveer dertig leerlingen af, zodat dit een vaste activiteit is geworden. In de zaal ernaast wordt elke week een wisselende activiteit georganiseerd, en die trekt ook veel andere leerlingen. Uit de leerlingscan bleek dat de KSG weinig leerlingen heeft die obesitas hebben, terwijl een op de tien leerlingen kampt met overgewicht. De helft van de meisjes is normactief[4] en een derde van de allochtone jeugd op school is niet normactief. De vaste buitenschoolse activiteit staat open voor alle leerlingen, maar zeker een derde van deze leerlingen kan bestempeld worden als inactieve leerling of heeft een hoge Body Mass Index (BMI-waarde). Ook komt een aantal meisjes en allochtone leerlingen wekelijks voetballen. Bij de wisselende en speciale activiteiten moeten leerlingen zich veelal aanmelden en bestaat de mogelijkheid om zoveel mogelijk inactieve leerlingen te filteren voor de deelname. De wisselende activiteiten zorgen ervoor dat de leerlingen bekender raken met sporten. Er zijn diverse sporten georganiseerd; klimmen, wielrennen, kickboksen, jiujitsu en zumba. Vechtsporten trokken voornamelijk allochtone leerlingen en de dansactiviteit trok vooral meisjes. Een leerling geeft aan dat ze heeft ontdekt dat ze kan hockeyen: "Ik wist niet dat ik het kon, maar ik heb het op school geprobeerd." Nu wil ze zich aanmelden bij de plaatselijke hockeyclub. De leerlingen vinden dat de school de wisselende sporten buiten schooltijd moet blijven aanbieden.

De LO-sectie werkt actief mee aan de activiteiten die worden georganiseerd. Zo geven de acht docenten elk in ieder geval ondersteuning aan één activiteit per jaar. Dit houdt in dat ze aanwezig zijn tijdens een activiteit georganiseerd door de Schoolsport Commissie zodat de wettelijke verantwoordelijkheid afgedekt is. De belangrijkste eis die leerlingen stellen aan de docent die de les begeleidt is dat deze de regels van de sport wel goed kent.



SCHOOLSPORT STOPT NIET

Het sportprofiel is erg belangrijk voor de toekomst van de KSG. Speerpunten zijn: het stromenonderwijs en de sportactieve school. Het stromenonderwijs biedt leerlingen de mogelijkheid om elke week enkele uren te besteden aan een interessegebied ('stroom') naar keuze. Bij het opstarten van het stroomonderwijs in 2010 kon direct de verbinding worden gemaakt met de activiteiten vanuit Vmbo in beweging. Het stromenonderwijs bevat zodoende veel beweegmomenten en leermomenten over een actieve leefstijl. Als een leerling kiest voor de stroom 'Sport en Gezondheid' dan kiest hij of zij voor extra sporturen en een aantal sportgerelateerde modules. Door de projecten maken ze de leerlingen bewust van de waarde van sport, een gezonde leefstijl en het aanleren van vaardigheden.

[4] Plan van aanpak Koninklijke Scholengemeenschap Apeldoorn, project Vmbo in beweging, 2010-2012.

DE SPORTSECTIE

André Schijf geeft ook aan dat de sportsectie van de school zeer actief is. De sectie zet sport steeds sterker neer als belangrijke pijler van de KSG, en is mede dankzij deze inspanningen een speerpunt van de school geworden. René de Waard vindt het belangrijk om met de sectie Sport en Bewegen een goed voorstel te ontwikkelen voordat het naar de directie gaat. Het voorstel moet toekomstgericht zijn en laten zien dat sporten goed is voor de leerlingen én de school:

"Leerlingen die fit en gezond zijn behalen betere resultaten. De kinderen willen wel sporten, maar het is aan de school om met een goed aanbod te komen."

Om de schoolsportcommissie en de buitenschoolse activiteiten structureel te verankeren op de KSG is het naast een actieve sportsectie van cruciaal belang om een actieve projectverantwoordelijke (uitvoerder) en een portefeuillehouder (budgetbewaker) aan te stellen. Daarnaast draagvlak in de directie te creëren en de leerlingen en ouders actief te benaderen. "Alle leerlingen, mentoren en leraren moet zich bewust zijn van hun gezondheid en het belang van bewegen!"

SUCCESFACTOREN KSG OP EEN RIJ:

- **De KSG is sinds 2009 een sportactieve school met een gevarieerd programma bewegingsonderwijs en een laagdrempelig naschools sportprogramma.**
- **De KSG schoolsportcommissie bestaat uit leerlingen die betrokken zijn bij de samenstelling en de organisatie van het sport- en beweegprogramma op de school.**
- **De school focust op het bereiken en activeren van alle leerlingen. Leerlingen worden daarom intensief gevolgd in hun sport- en beweeggedrag.**
- **De sectie Sport en Bewegen is goed op elkaar ingespeeld en weet door een open houding precies hoe zij de activiteiten attractief kunnen maken. Deze sectie maakt de plannen en legt die vervolgens voor aan de schooldirectie.**
- **Sport- en beweegactiviteiten (de schoolsportcommissie en naschools aanbod) zijn structureel verankerd: in het docentenkorps, in het schoolbeleid, in de begroting, bij de ouders en niet in de laatste plaats bij de leerlingen.**









Baken Stad College

ALMERE: VMBO LWOO, BBL, KBL, TL, 826 LEERLINGEN

Baken Stad College is een sportactieve school voor alle leerlingen, met een meer specifieke missie voor de inactieve leerlingen. Dennis de Knijff is de sport- en beweegcoördinator van Baken Stad College. Hij geeft aan dat Baken Stad College ervoor kiest om 'Vmbo in beweging' breder te trekken dan alleen de inactieve leerlingen. "We willen alle leerlingen een gezonde leefstijl meegeven, waarbij leerlingen verschillende uitdagingen worden aangereikt."

Baken Stad College wil duidelijk zichtbaar zijn in Almere door zich te profileren met haar certificering als sport-actieve school door NOC*NSF en de KVLO én een breed sportstimuleringsaanbod voor inactieve leerlingen. Hester Beerling, directielid, geeft aan dat dit imago goed werkt voor het Baken Stad College:

"We zijn heel trots op onze sportactieve status. De school benadrukt deze successen op de open dagen en expeditiemiddagen voor nieuwe leerlingen. De leerlingen worden meteen aan het bewegen gezet, en fietsen van locatie naar locatie om mee te doen aan alle activiteiten. Ook benadrukken we onze sportieve status door middel van een sportief feestje met demonstraties van topsporters om te vieren dat we nu drie jaar sportactief zijn."

De focus op sport en bewegen in het schoolbeleid en het opnemen van de beweegnorm in het beleid maakt het een gedeelde prioriteit van directie en personeel. Het draagvlak is hierdoor groot. De sectie lichamelijke opvoeding is de drijvende kracht achter het sport- en beweegprogramma en zij komen met de initiatieven. Het programma is ook vast opgenomen in het lessenrooster en het naschoolse rooster. Hierin komt ook het gezondheidsaspect aan bod: "Want bij de school, het rijk en de gemeente zijn zorgen over leerlingen die steeds zwaarder worden."



VERANKERING

Baken Stad College heeft in korte tijd draagvlak gecreëerd voor sport en bewegen op school. Het motief hiervoor is vooral gelegen in het werven van leerlingen. Sport en bewegen spreken veel leerlingen en hun ouders namelijk aan. Door certificering als sportactieve school tot 2014 heeft de school het sport en bewegen ook verankerd. Het plan van aanpak voor de sportactieve school is een meerjarenplan en zal na evaluatie worden opgenomen in het schoolbeleid. Aan het plan van aanpak ging een digitale leerling- en schoolscan vooraf. Op basis van de resultaten schreef de sportsectie het plan van aanpak. Door rekening te houden met het sport- en beweeggedrag en de wensen van leerlingen werkt de school aan het creëren van draagvlak. Verder heeft de school een sportloket (een vast aanspreek- en coördinatiepunt) opgezet en werkt de school samen met gemeente en sportverenigingen in een maatwerkaanpak (match tussen vraag en aanbod) voor bewegen.

MISSIE VAN BAKEN STAD COLLEGE

De sectie lichamelijke opvoeding richt de lessen zo in dat de leerlingen kennismaken met zoveel mogelijk takken van sport. Hierbij gaat het niet alleen om het leren bewegen, maar ook om sport als middel om aan andere vaardigheden te werken. Dennis geeft aan dat het sociale aspect van sport heel belangrijk is: “Sportief gedrag en samenwerking zijn een vereiste in onze lessen.”

Aan deze elementen besteden de vakdocenten dan ook speciaal aandacht. Een deel van de jongeren op school laat zich niet zo makkelijk overhalen om mee te doen aan de beweegactiviteiten. Baken Stad College heeft ook te maken met de landelijke trend waarbij zeker 40% van de jongeren tussen de 12 en 17 jaar de beweegnorm niet haalt. Een deel van deze leerlingen vindt sport of bewegen niet leuk en heeft vaak vele excuses om niet mee te hoeven doen. Voorbeelden hiervan zijn: ‘ik voel me niet zo lekker’, ‘ik ben mijn spullen vergeten’ of ‘ik ga stinken als ik sport, dus zit liever langs de kant’. Om het voor de inactieve leerlingen aantrekkelijk te maken om te bewegen organiseert de school allerlei activiteiten met de nadruk op spel en plezier, zoals Dance Dance Revolution. Anderzijds zorgt een de vakdocent via het sportloket op school voor een pakket op maat. De inactieve leerlingen op Baken Stad College hebben het liefst hun eigen docent bewegingsonderwijs als begeleider. Een niet vertrouwde coach of trainer bij een clinic kan verkeerd uitvallen omdat die niet gewend is aan inactieve leerlingen met een lager bewegingsniveau of gezondheidsproblemen. “Toch zoeken we voor inactieve leerlingen die besluiten door te gaan met sporten een sportvereniging of commerciële sportinstelling buiten school. Ze voelen zich, als ze eenmaal hebben kennisgemaakt, vaak meer op hun gemak in een andere omgeving dan op school.”

De overgang naar de sportaanbieder buiten de school vindt stapsgewijs plaats. De school draagt de begeleiding langzaam aan over aan de sportaanbieder.

BEWEEGWEEK

Om de inactieve leerlingen meer te laten bewegen zet de school een breed assortiment aan activiteiten in. De school biedt een jaarlijks terugkerende Beweegweek aan. In deze Beweegweek organiseert de school het project ‘Hoe fit ben ik’ voor alle leerlingen. Dit project gaat over gezondheid, voeding, BMI berekening en bewegen. Verder krijgen alle leerlingen in februari een fittest waarmee uithoudingsvermogen, BMI, coördinatie en lenigheid worden gemeten. De sectie Lichamelijke Opvoeding bespreekt de resultaten met de leerlingen. Hierna worden leerlingen uitgenodigd voor een gesprek bij het sportloket. Dennis is de centrale figuur achter het sportloket. Alle leerlingen weten dat ze bij hem terecht kunnen met hun problemen en vragen. Voorheen was dit sportloket op een vast tijdstip, maar inmiddels kunnen leerlingen altijd een afspraak maken.

In het sportloket maakt de sportcoördinator samen met de leerling een plan op maat:

"We gaan eerst met de leerling in gesprek, waarbij de techniek van 'motivational interviewing' wordt ingezet. Daarna praten we met de ouders. Dit laatste kan telefonisch of via de mentoren. De mentoren leggen de ouders uit dat er een advies ligt om meer te bewegen. Met de leerlingen maken we plannen om een geschikte sport of beweegmogelijkheid in hun eigen buurt te zoeken na school. Ze krijgen een kennismakingsaanbod van drie weken, maar als leerlingen niet willen, en hun ouders willen ook niet meewerken, houdt het op."

Bij de groep inactieve leerlingen kunnen diverse aspecten meespelen die maken dat ze niet willen sporten. Hun vaardigheidsniveau is daar vaak één van, een ander aspect kan faalangst zijn. "Wij zetten voor die leerlingen trainingen in om faalangst te verminderen. En dat doen we best vaak."

Op de school bieden ze in het LO programma uitdagende beweegprojecten, zoals Dance Dance Revolution van Sportservice Flevoland, waarbij leerlingen bewegen via computergestuurde opdrachten. "De inactieve leerlingen vinden dit soort projecten erg leuk", volgens Dennis, "maar de actieve leerlingen houden meer van projecten die alleen uit bewegen bestaan, zoals bijvoorbeeld voetbal. Dance Dance Revolution heeft gezelligheid, fun, en trekt veel leerlingen."

Dance Dance Revolution van Sportservice Flevoland wordt ook wel computerdansen genoemd. Het is een vaardigheid- en behendigheidspel, waarbij leerlingen op een mat staan van 1 vierkante meter. Als de muziek speelt, verschijnen er pijlen op de beamer. Die pijlen geven aan waar de leerling zijn voeten moet plaatsen. Uiteindelijk probeert de leerlingen de bewegingen zo goed mogelijk na te doen, om zoveel als mogelijk punten te behalen. Leerlingen hoeven niet heel goed te dansen om een mooie score neer te zetten. Het gaat ook om een goede timing hebben. Zetten ze hun voet precies op tijd op de goede pijl dan krijgen ze de volle punten. Dit krijg je te zien op het scherm.

TUSSEN- EN NASCHOOLSE SPORTACTIVITEITEN

Het Baken Stad College biedt ook wekelijks terugkerende sportactiviteiten buiten de les om, zowel in de pauze als na schooltijd. Ze bieden dit aan in blokken van zes weken, en werken steeds toe naar een (eind)toernooi of presentatie. Voor de buitenschoolse activiteiten wordt er samen gewerkt met sportverenigingen en de combinatiefunctionarissen[5], Sportservice Flevoland en de gemeente. Ze bieden in deze naschoolse activiteiten steeds een andere activiteit aan: dans, zumba, streetdance, volleybal, basketbal, golf, etc. De clinics worden in blokken aangeboden op vaste dagen: bijvoorbeeld op donderdag en maandag na lestijd. Deze activiteiten worden aan heterogene groepen aangeboden:

"Je merkt dat bij sporten als basketbal en volleybal het verschil tussen de actieve en inactieve leerlingen niet zo groot is omdat hier een vaardigheid vereist is die ze beiden moeten aanleren. Bij voetbal is het verschil vaak wel heel groot."

Door zoveel mogelijk verschillende sporten en activiteiten aan te bieden in deze clinics, hoopt de school dat leerlingen die niet zo actief zijn een sport ontdekken die hun ligt. "Ook de inactieve leerlingen kunnen hierdoor actieve leerlingen worden."

[5] Deze functionaris, ook wel buurtsportcoach genoemd, werkt zowel in de onderwijs- en de sportsector, en draagt bij aan het verbeteren van de infrastructuur in beide sectoren met het oog op het vergroten van de sportdeelname.



‘Geef voorlichting over de relatie tussen sport, bewegen, gezondheid en onderwijs’

SUCCESFACTOREN BAKEN STAD COLLEGE OP EEN RIJ:

- Baken Stad College is een sportactieve school en draagt dat vol trots uit. De beweegnorm is opgenomen in het beleid. Directie en personeel staan daar pal achter.
- Het sport- en beweegprogramma is opgenomen in het lessenrooster en naschoolse programma.
- De school heeft een sportloket: het coördinatiepunt voor informatie en organisatie van sport- en beweegactiviteiten.
- Sport is ook sportief gedrag en samenwerken met anderen, zodat iedereen meedoet.
- Voor inactieve leerlingen is er een maatwerkaanpak terwijl de activiteiten wel voor alle leerlingen toegankelijk zijn. Je op je gemak voelen staat hoog in het vaandel in deze aanpak.
- Terugkerende elementen als de fittest en de beweegweek geven extra invulling aan de relatie tussen sport, bewegen en gezondheid.
- Uitgangspunten zijn ouderbetrokkenheid en continuïteit: in principe krijgt elke leerling de mogelijkheid om in de buurt aan sport te blijven doen. Combinatiefunctionarissen en sportclubs spelen hier een rol bij.
- LO-docenten begeleiden de lessen binnen schooltijd zodat er een veilige sfeer heerst. Zij leggen de link naar de sportverenigingen in de omgeving.





'Zet sporttoernooien jaarlijks op de agenda'

Charlemagne College, locatie Brandenberg

LANDGRAAF: VMBO, LWOO, 650 LEERLINGEN

"Inactieve leerlingen zijn leerlingen die niet voldoen aan de beweegnorm, maar het zijn ook leerlingen die motorisch achterliggen en sociaal minder goed meekomen met hun leeftijdgenoten, te dik zijn of niet lekker in hun vel zitten", zo vertelt Paul Beurskens. Hij is een ervaren vakdocent Lichamelijke opvoeding en projectleider Vmbo in beweging op de Brandenberg. "Leerlingen van ons college in de gemeente Landgraaf lopen motorisch veel achter op hun leeftijdgenoten." De school heeft dit met een gedegen aanpak, het leerlingvolgsysteem, aangetoond en zet actief in op sport en bewegen.

LEERLINGVOLGSYSTEEM BEWEGEN EN SPELEN

Aan het begin van het eerste leerjaar test de Brandenberg alle leerlingen op hun motorische vaardigheden, zoals springen, klimmen, vangen, stilstaan en balanceren. De tests zijn gebaseerd op het leerlingvolgsysteem bewegen en spelen[6] en vormen een vast onderdeel van het lesprogramma. Na een analyse van de testresultaten is voor de school duidelijk waar de leerlingen achterlopen en waarom zij uitvallen. Naast de motorische test neemt de school bij alle leerlingen ook een korte vragenlijst af over lichamelijke kenmerken (lengte, gewicht, BMI, uithoudingsvermogen), bewegen en gezondheid. Mentoren bespreken de testresultaten van de leerling in het mentorgesprek met de ouders en de leerling.

"Het is in de praktijk soms wel moeilijk om ouders te overtuigen van de motorische achterstand van hun kind, want ouders en leerlingen zijn zich hier vaak niet bewust van. De cijfers uit de test helpen daarbij", vertelt Paul Beurskens.

DREMPELS VERLAGEN, ZEKERHEID EN ZELFVERTROUWEN

De Brandenberg wil allereerst de drempel om te gaan sporten en bewegen verlagen. De school doet dit door op school activiteiten aan te bieden in samenwerking met sportverenigingen. Ook maken de leerlingen tijdens reguliere gymlessen kennis met sporten door gezamenlijk naar de verenigingen toe te gaan. De school voert een gesprek met alle leerlingen die in de vragenlijst aangeven dat ze niet op een sport zitten om te achterhalen waarom zij niet sporten. Via gesprekken en advies helpt de school deze leerlingen bij het zoeken naar een sport die bij hun past. Het gaat ongeveer om 30 van de 160 leerlingen uit het eerste leerjaar. Leerlingen geven veel aan tijdelijk te stoppen met sporten om te wennen aan de brugklas. Vakdocent bewegingsonderwijs Paul Beurskens vermoedt dat het ontbreken van goede sociale- en motorische vaardigheden ook een veel voorkomende reden is om niet lid te zijn van een sportvereniging.

METEN IS WETEN

De Brandenberg heeft een bijzondere aanpak in het bewegingsonderwijs. De school selecteert alle leerlingen in verschillende deelnameniveaus[7]. Bij de beoordeling van de leerlingen kan rekening gehouden worden met de diverse niveaus. Het basisniveau moet vooralle leerlingen haalbaar zijn, het vervolgniveau zou voor ongeveer de helft van alle leerlingen haalbaar moeten zijn, en voor leerlingen die meer kunnen is er het gevorderde niveau. Leerlingen die niet mee kunnen komen op basisniveau zijn aanleiding tot extra zorg (zorgniveau). Uit de test-resultaten komen de leerlingen naar voren die achterlopen in hun motorische ontwikkeling. Een intern zorgteam op school bespreekt met de leerling of die misschien wat kan hebben aan een sociale vaardigheidstraining of MRT. De school houdt in de formatie rekening met tijdsinvestering voor extra lessen MRT. In de taakuren van de verantwoordelijke docent zijn uren opgenomen voor het uitvoeren van activiteiten.

[6] Voor meer informatie: www.elseviergezondheidszorg.nl, Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen. Over observeren, registreren en extra zorg.
[7] Jan Luiting Fonds (2007), Basisdocument bewegingsonderwijs VO. Voor de onderbouw in het voortgezet onderwijs.



Paul Beurskens is bevoegd om MRT uit te voeren. Hij begeleidt gedurende een half jaar een leerling, één op één, één lesuur per week. Hij test de leerlingen uitgebreid, biedt aan een kleine groep leerlingen laagdrempelige activiteiten aan en helpt de leerlingen om vaardigheden aan te leren.

Paul vertelt: “Je ziet dat de leerlingen binnen enkele maanden vooruit gaan, zowel fysiek als in het opbouwen van zekerheid en zelfvertrouwen.”

De leerlingen met een hoge BMI verwijst de school naar de GGD. Paul Beurkens geeft aan dat hij graag voor elke leerling een persoonlijk plan wil opstellen, maar dit blijkt in de praktijk nog wel lastig.

VMBO IN BEWEGING VERANKERD IN ‘DE GEZONDE SCHOOL’

Aansluiten op het bestaande beleid van de school is een voorwaarde voor het verankeren van deze aanpak. De Brandenberg promoot zichzelf als een ‘gezonde school’ waar voeding, bewegen en gezondheid belangrijk zijn. Het project ‘De Gezonde School’ omvat o.a. een gezonde schoolkantine, activiteiten en lessen over de gevolgen van leefstijl (voeding, alcohol en drugs, roken en bewegen) voor de gezondheid. Er wordt samengewerkt vanuit de vakken biologie, nederlands, kunst en lichamelijke opvoeding. Vmbo in beweging sluit goed aan op het bestaande beleid en versterkt het beleid door een inventarisatie van de gezondheid van leerlingen en meer sport- en beweegactiviteiten voor de leerlingen, zoals een extra sportdag en clinics. Vanuit het project zijn extra gelden beschikbaar gekomen, die bijvoorbeeld ingezet zijn voor samenwerking met sportverenigingen.

Op de Brandenberg is er ruimte voor docenten om hun eigen (sport)projecten op te zetten. “Er is veel vrijheid voor de docenten en dat stimuleert ook om een project te ontwikkelen”, zo vertelt directrice Vera Heyenrath. Er zijn korte lijnen tussen directie en docenten, maar docenten dragen de verantwoordelijkheid voor de uitvoering van hun plannen.

“Het is belangrijk om een degelijk plan van aanpak op te stellen, ook met doelen voor de lange termijn. In het plan van aanpak moet je duidelijk beschrijven wat je wilt, op welke manier en met welke activiteiten.”







Belangrijke personen voor het succes van de aanpak zijn o.a. LO-docent en sectievoorzitter LO, de coördinator Sport en Bewegen, de LO-sectie, de sectie verzorging, en de leerlingbegeleiding. Om meer inactieve leerlingen te bereiken is het belangrijk dat alle leerkrachten meewerken, omdat zij een vertrouwensband hebben met de leerlingen in hun groep. Dit is de slag die Paul Beurskens in de toekomst graag wil maken.

VEREENDE INSPANNINGEN EN FINANCIËN

Voor de toekomst vindt de school het noodzakelijk dat de huidige versnippering van inspanningen, van organisaties die de gezondheid van de jeugd willen verbeteren, opgeheven wordt. Op dit moment kunnen samenwerkende partners niet ontbreken bij de verankering van projecten. De school heeft veel contact met de gemeente Landgraaf, de GGD, Sport en Leisure Park, de sportverenigingen in Landgraaf, het schoolbestuur VO en het schoolbestuur BO.

De gemeente Landgraaf zet via het uitvoeringsprogramma sport 2011-2014 NASB-middelen in voor sportoriëntatie VO op de Brandenberg. Dit is een enorme ondersteuning voor de projecten 'De gezonde school' en 'Vmbo in Beweging'. De grote motorische achterstand van de leerlingen heeft de school aangekaart bij de gemeente. Die heeft na de aanvraag 'project Brandenberg actief' gedurende vier jaar lang subsidie van zesduizend euro beschikbaar gesteld. Daarnaast stelt de gemeente Landgraaf financiën beschikbaar voor de contributie van een sport wanneer de leerling of ouders dit niet kunnen betalen. Het is belangrijke financiële steun van de gemeente om meer activiteiten te kunnen organiseren voor de inactieve leerlingen op school.

SUCCESFACTOREN CHARLEMAGNE COLLEGE, LOCATIE BRANDENBERG OP EEN RIJ:

- **De school promoot zichzelf als gezonde school met voeding, bewegen en gezondheid als pijlers.**
- **De school neemt bij alle leerlingen motorische tests en vragenlijsten af en beschikt daardoor over motorische en fysieke gegevens van diezelfde leerlingen. Deze gegevens worden uitgewisseld met ouders en leerlingen.**
- **De school selecteert mede op basis hiervan alle leerlingen in verschillende deelnameniveaus van het bewegingsonderwijs.**
- **MRT is een belangrijke tool om motorisch zwakkere leerlingen naar het basisniveau te tillen.**
- **Toeleiding van in principe alle leerlingen naar de georganiseerde sport is uitgangspunt in de aanpak. Sportclubs houden kennismakingslessen op school.**
- **Alle docenten kunnen zelf sportactiviteiten organiseren. De hele school draagt het concept van de gezonde school.**
- **De school werkt samen met de gemeente en de GGD, waardoor de financiële ruimte groter is.**



CSG Calvijn, locatie Lombardijen

ROTTERDAM: VMBO-T EN VMBO-GL, 361 LEERLINGEN



CSG Calvijn, locatie Lombardijen in Rotterdam is een sportieve school, 'de sportieve mavo op Zuid'. Met dit sportieve imago trekt Lombardijen veel jongeren uit de buurt, sportief en ook minder sportief. Die laatsten probeert de school actiever te maken. Lombardijen is ook een gezonde school met een kantine waarin 75% van de producten gezond is.

Jacqueline Venema is de coördinator van Vmbo in beweging op Calvijn, locatie Lombardijen. Samen met LO-collega Quint de Ruijter stelt zij het totale sport- en activiteitenprogramma op:

"Naast het reguliere LO-programma worden er naschoolse activiteiten uitgevoerd in het kader van Lekker Fit, schoolsportverenigingen en het FeelGood-programma. Daarnaast zijn er diverse clinics op donderdag voor de sportklassen en de LO2-groepen. De kinderen op Lombardijen zijn tevreden over het aanbod en er heerst een sportieve cultuur op school."

SAMENWERKING

Jacqueline geeft aan dat de school zelf beperkte middelen heeft om in te zetten voor extra beweging: "Maar met beperkte middelen krijgen we op Lombardijen toch veel voor elkaar. Dit doen we door samen te werken met de verenigingen, Rotterdam Sportsupport, sport en recreatie van de gemeente Rotterdam, combinatiefunctionarissen, Thuis Op Straat(TOS – een buurtaanpak) en de GGD. Door goede contacten met al deze organisaties hebben we ons lespakket vol met sport en bewegingsonderwijs, en hebben we elke week een sportclinic vanuit een vereniging. Ook haken we aan bij topsportevenementen in Rotterdam, zoals de start van de Tour de France in 2010, verschillende EK's en WK's, en het ABN-AMRO tennistoernooi."

Directeur Kooijman is trots op zijn vaksectie: "De vaksectie is een klein sterk team van twee mensen dat van alles voor elkaar krijgt. De samenwerking met al deze partijen is heel belangrijk voor de school en zorgt voor de verankering van het beweegbeleid. "

LEKKER FIT!

Leer leerlingen in het voortgezet onderwijs om gezond te leven: dat is het doel van het project Lekker Fit! VO. In 2010 doen 25 middelbare scholen in Rotterdam mee met het project.Bij leerlingen in het voortgezet onderwijs heeft een belerende toon geen enkel effect. Ook een puur rationele aanpak met veel doceren en uitleggen is ontoereikend. Er is daarom gekozen voor een intensief lesprogramma in combinatie met een bewustzijnscampagne. De belevingswereld van de leerling staat daarbij centraal. Lekker Fit! VO wil het zelfbeeld van leerlingen positief beïnvloeden. Trots op jezelf zijn, eigen baas zijn over je lichaam en je toekomst. En zelf het heft in handen nemen.

Het lesprogramma bestaat uit drie leerlijnen, met elk een eigen doel:

Sport: gericht op het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Scholieren krijgen les in uitdagende activiteiten zoals Futsal (zaalvoetbal), Basketbal, Boksen en Urban Dance. Er is ook een Scholencompetitie in verschillende sportonderdelen.



'Zorg dat je zicht hebt op het sport- en beweeggedrag van de leerlingen'

Challenge: gericht op het verbeteren van de conditie. Onderdeel is een sport medische test, die kracht en fitheid meet. De test vindt twee keer plaats, met twaalf weken ertussen. De testresultaten leiden tot een rapport, aan de hand waarvan de leerlingen kunnen zien of hun conditie tussen de twee tests is verbeterd.

Food: draait om gezonde voeding. Leerlingen krijgen voedingslessen, waarbij ze het eigen eetpatroon onder de loep nemen. Wie de facultatieve kookclinics volgt, leert zelf gezonde maaltijden samenstellen. Intussen wordt ook de schoolkantine aangepakt. Onderdeel van de Food leerlijn is namelijk De Gezonde Schoolkantine.

De school heeft een aantal programma's opgenomen in beleid en lesrooster zoals het gemeentelijke programma Lekker Fit, Feel Good van de school zelf en Moving Cultures van NISB. Moving Cultures is een lessenserie voor het voortgezet onderwijs. Moving Cultures daagt leerlingen uit te zoeken naar hun eigen stijl van bewegen. Ook DOiT is het afgelopen jaar opgenomen in de lessen en geïntegreerd in Lekker Fit. Daarnaast maken ze ook gebruik van de GGD voor ondersteuning bij de Gezonde School.

Bedrijfsfitness en sportactiviteiten tijdens studiedagen dragen bij aan een sportieve attitude van de docenten. Onder meer daardoor is het draagvlak voor de sportieve en gezonde school groot op het Lombardijen. De docenten spelen ook een rol bij de clinics.

FEELGOOD

FeelGood project is een project van SCG Calvijn dat gericht is op het in beweging brengen van inactieve leerlingen. Jacqueline Venema vertelt over het project:

"Feelgood is de naam voor de groep jongeren die we zelf benaderen om mee te doen aan allerlei sportieve activiteiten en mee te gaan naar sportverenigingen. We maken ons zorgen om bepaalde leerlingen. Tijdens de Lekker Fit lessen worden de leerlingen getest en zo weten wij welke leerlingen wij moeten benaderen. Deze leerlingen zijn inactief door allerlei redenen en vaak te dik: ze worden van huis uit ook niet gestimuleerd. Gezondheid is dan wel het terrein van de ouders, maar die voeren die taak soms slecht uit. Dus wij benaderen deze groep. De groep is tussen de 15 en 20 leerlingen groot. In een enquête brengen we het beweeggedrag in kaart en geven de leerlingen zelf aan welke sporten ze het liefst willen doen of uitproberen. Voor leerlingen is het soms moeilijk om uitgekozen te worden voor Feel Good, maar toch vinden ze het later vaak leuk. De weerstand kan echter te groot zijn, zodat wij ze niet kunnen overhalen mee te doen. Ook haken ze soms af na een paar keer meedoen. Ze gebruiken hiervoor allerlei excuses. Onze taak is ze voortdurend te motiveren."



‘Stel beweegteams samen van leerlingen die zich willen inzetten voor sport en bewegen op school’

MOTIVEREN

Om de leerlingen te motiveren gebruikt de sportsectie op SCG Calvijn de methode ‘motivational interviewing’: “We gebruiken de ‘motivational interviewing’ techniek om ze te benaderen. Via deze methode komen we veel beter in gesprek met een jongere en begrijpen we ook beter waarom een kind niet wil of kan sporten. Lid worden van een sportvereniging is vaak te duur. Gelukkig kan een leerling via ons gebruik maken van het Jeugdsportfonds dat een groot gedeelte van de kosten op zich neemt. Met de interviewing methode lukt het goed om jongeren te motiveren en hebben we bijvoorbeeld zeven islamitische meisjes zover gekregen dat ze gingen kickboksen. Daarnaast doen de leerlingen mee met zaalvoetbal, basketbal en fitnesslessen. Toch moet een kind de keuze zelf maken.”

SUCCESFACTOREN CSG CALVIJN LOMBARDIJEN OP EEN RIJ:

- **Calvijn is een gezonde school met aandacht voor gezonde voeding en voldoende beweging.**
- **Naast het reguliere bewegingsonderwijs en de activiteiten daaromheen (zoals FeelGood) draait Calvijn mee in vele lokale projecten, zoals Lekker Fit en de schoolsportvereniging, een concept dat inmiddels ook ver buiten Rotterdam bekend is).**
- **Calvijn maakt (hierdoor) onderdeel uit van een sterk netwerk van organisaties op het snijvlak van sport, gezondheid en onderwijs: gemeente, Sportsupport, TOS en GGD.**
- **Veel valt of staat met het enthousiasme van de vaksectie LO die zorg draagt voor een gevarieerd aanbod van takken van sport en een scholencompetitie.**
- **Leerlingen worden gemonitord op fitheid, kracht en conditie. Zij ontvangen regelmatig een rapportage.Ouders worden ook betrokken.**
- **Belangrijk is om leerlingen bewust te maken van een gezonde, actieve leefstijl. Het positief beïnvloeden van het zelfbeeld staat daarbij centraal.**
- **FeelGood is speciaal voor inactieve leerlingen: laagdrempelig, motiverend, in kleine groepen, en toeleidend naar de georganiseerde sport.**
- **Het jeugdsportfonds helpt om de sport betaalbaar te maken voor kinderen uit gezinnen met een minimuminkomen.**







Carmel College Salland

RAALTE: HOOFDVESTIGING VMBO, 1.206 LEERLINGEN

Op het Carmel College Salland in Raalte staan de voorheen inactieve leerlingen op maandagochtend te trappelen om van start te gaan met de speciale sportles die voor hen georganiseerd is. Een briefje ophangen in de gang is niet de manier om deze leerlingen te activeren. Maar waarom komen de leerlingen van het Carmel College Salland vrijwillig op maandagmorgen uit hun bed om deel te nemen aan deze sportles?

De hoofdvestiging voor vmbo in Raalte heeft een sport- en beweegaanbod gecreëerd voor inactieve leerlingen, een goede aanvulling op het bestaande sportaanbod van de school. Persoonlijk en gericht benaderen van de leerlingen is daarvoor belangrijk. De school gaat uit van 'gezellig samen sporten' en 'je niet hoeven schamen'. Door een laagdrempelig aanbod van sportactiviteiten hebben de leerlingen zichtbaar meer zelfvertrouwen en plezier in beweging gekregen, en voelen ze zich vrijer bij het sporten.

EUROFITTEST EN LEEFSTIJLVRAGENLIJST

Het Carmel College Salland maakt gebruik van de Eurofittest en een leefstijlvragenlijst in het lesprogramma om te achterhalen welke leerlingen niet normactief zijn. De school test alle leerlingen in de 1e klas om te achterhalen wie de niet-normactieve en niet-fitte leerlingen zijn. In 2011 werden de eerste en de tweede klas getest, in 2012 komt de derde daarbij en in 2013 zal de school in alle leerjaren testen afnemen.

'Velen handen maken licht werk' denkt men op het Carmel College Salland. De school betrekt zowel leerlingen als medewerkers van Zorg en Welzijn (Z&W) én LO2 bij de testen en zet iedereen aan de slag bij het afnemen van de Eurofittest. Z&W is verantwoordelijk voor het testen van hartslag, bloeddruk, gewicht en lengte, de LO2-leerlingen meten de kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en lenigheid van hun medeleerlingen. Met de leefstijlvragenlijst achterhaalt de school oorzaken van 'het niet actief zijn', maar ook de behoefte van de leerling, om te zien welke activiteit kan aanslaan bij de leerlingen. Inga Lokate, projectcoördinator, voert alle gegevens in en verwerkt ze in het bijbehorende softwareprogramma Eurofittest. Aan de hand van deze resultaten is zichtbaar welke leerlingen niet voldoen aan de beweegnorm en/of fitnorm en welke leerlingen overgewicht hebben.

"Omdat conclusies trekken op basis van uitsluitend testgegevens riskant kan zijn", zo vertelt Inga Lokate, "heb ik de LO-docenten gevraagd om een lijst met inactieve leerlingen op te stellen. De lijst van de docenten kwam vrijwel overeen met de gegevens uit de testen. In het eerste jaar kwam de school tot een groep van vijftig leerlingen, die allemaal besproken zijn met de projectcoördinator en docenten LO."







BETREKKEN VAN OUDERS EN LEERLINGEN

"Beweging en gezondheid stimuleren stopt niet op het schoolplein van het Carmel College Salland", stelt de projectleider. De ouders van de leerlingen worden ingelicht over de scores van hun kind en uitgenodigd voor een gesprek en ook met de leerling zelf wordt een gesprek aangegaan. De sportcoördinator voert de gesprekken samen met de mentor en LO-docent. Het inzetten van 'motiverende gesprekstechnieken[8]' heeft in de gesprekken duidelijk zijn vruchten afgeworpen, zo is het oordeel van Inga Lokate:

"Door de persoonlijke benadering van de leerlingen en hun ouders gaan ze zelf het belang van bewegen en een gezonde leefstijl inzien en zijn dan gemotiveerd mee te doen. Door open vragen te stellen hoop je dat ouders en leerlingen het specifieke sportaanbod van de school als kans zien.

"We hebben de leerlingen iets te bieden en willen graag dat ze het plezier in sporten terug krijgen." De leerlingen zijn door het enthousiasme van de school gegrepen en vertellen enthousiast dat ze in deze speciale les andere en leukere sporten en activiteiten doen dan bij de reguliere gymles. Ook kunnen ze zelf aangeven welke activiteit ze graag doen en hun eigen groepje maken tijdens de les. Ze voelen zich door het sporten veel fitter en geven zelf aan dat ook iemand met overgewicht bij de school terecht kan. Een leerling zegt dat hij in de ochtend een beetje wakker wordt door het sporten.

Een ander vertelt vol trots: "Ik wil mijn conditie verbeteren. Ik zat al op judo, maar wil meer doen aan mijn conditie en overgewicht. Nu kan ik op school 100 minuten extra sporten." De persoonlijke begeleiding van Inga Lokate speelt voor hen ook een belangrijke rol. De leerlingen vertellen dat zij soms tijdens de les vraagt wat er is en of het goed gaat met een leerling. Andere LO-docenten op het Carmel College Salland kunnen volgens de leerlingen ook deze speciale sportles wel geven, als ze maar eerst een voorbeeld zien van hoe het zou moeten. Docenten moeten wel meer vragen aan leerlingen wat ze willen, meer variatie inbrengen in de sporten en zelf ook actief meedoen aan de lessen.

HET SPORT- EN BEWEEGAANBOD

Maar wat heeft de school nu precies te bieden? Voor de niet-normactieve en niet-fitte leerlingen en leerlingen met overgewicht is een sport- en beweegaanbod gecreëerd. Elke maandagmorgen is het eerste en tweede uur gereserveerd om extra te sporten. Het sporten gebeurt in eigen tijd van de leerlingen en bijna alle leerlingen doen mee. De lessen zijn niet verplicht, ze zijn vrijwillig, maar niet vrijblijvend. De geselecteerde leerlingen worden in twee groepen ingedeeld.

De niet sporters; leerlingen die niet sporten of tot nu toe niet de sport kunnen vinden die bij hen past. Zij krijgen begeleiding bij sportoriëntatie, de focus ligt op het introduceren van nieuwe sporten. Elke twee weken kiezen ze een andere sport. De sporten die zijn aangeboden zijn onder andere zwemmen, dans, mountainbike, vechtsporten, voetbal, basketbal, tennis, fitness en skaten. De school heeft hiervoor contact gezocht met diverse sportverenigingen en sportscholen in de omgeving. Met als resultaat dat veel leerlingen lid zijn geworden van deze vereniging of sportschool.

[8] Cursus gesprekstechnieken 'Alle leerlingen actief'



De leerlingen met (fors) overgewicht én de motorisch kwetsbare leerlingen sporten onder begeleiding van vakdocent Inga Lokate. Een stagiaire geeft de sportles en Inga houdt ruimte en vrijheid om de leerlingen in de les persoonlijk te begeleiden:

"Leerlingen hebben vaak slechte ervaringen met sport en er ligt vaak veel oud zeer. In de reguliere sport wordt bijvoorbeeld niet altijd rekening gehouden met een bepaalde stoornis."

De insteek van de school is om het sporten gezellig te maken en te zorgen dat leerlingen zich niet schamen. Door het laagdrempelige aanbod van activiteiten hebben ze meer zelfvertrouwen en plezier in beweging gekregen en voelen ze zich vrijer bij het sporten. De leukste activiteiten waren volgens de leerlingen het klimmen, de 'vliegende mat' en het zwemmen. Door het sporten op school is een aantal leerlingen inmiddels zelf aan het sporten, zij doen bijvoorbeeld aan fitness, streetdance, badminton en handbal. De leerlingen geven zelf aan dat zij andere sporten hebben leren kennen en beter weten wat ze leuk vinden. Maar nog steeds vinden ze het heel leuk en gezellig om met een klein groepje te sporten.

SPORT IN DE SAMENLEVING

Het Carmel College Salland staat graag midden in de samenleving en zoekt actief de samenwerking met externe partijen. Ze heeft gemerkt dat veel partners geïnteresseerd zijn met name omdat het college alle leerlingen kan bereiken. Dit heeft een behoorlijk netwerk opgeleverd. Maatschappelijke inbedding heb je als school nodig om projecten te verankeren:

"Want je kunt leerlingen wel vier jaar op school laten sporten, maar als ze daarna zeggen: 'Carmel bedankt, maar ik ga niet meer sporten',dan heb je als school eigenlijk niets bereikt. Dan heeft het je als school heel veel tijd en energie gekost, maar heb je de kinderen alleen een tijdelijk sportaanbod geboden. Het gaat er nu juist om dat deze kinderen ontdekken welke sport ze leuk vinden en dat ze dat gaan doen en blijven doen."

De activiteiten van het Carmel College Salland zijn niet onopgemerkt gebleven. Zo ontving de school tienduizend euro van Sportservice Overijssel door deel te nemen aan het 'collegesport project'. Dit geld wordt in overleg met de inactieve leerlingen ingezet om meer sportaanbod te creëren gericht op de behoefte van de inactieve leerlingen. De inactieve leerlingen nemen zelf ook initiatief om de schoolomgeving beweegvriendelijker te maken, zodat in tussenuren en pauzes ook gesport kan worden. Zij hebben met de klassenvertegenwoordigers een gezonde sponsordag georganiseerd waarmee ze naast het sponsorgeld (drieduizend euro) ook nog een prijs van zevenhonderdvijftig euro in de wacht hebben gesleept bij de gemeente Raalte. Daar hebben zij meegedaan aan de verkiezing voor het meest gezondheidsbevorderende idee in de gemeente. Dit geld wordt ingezet voor een beweegvriendelijke schoolomgeving zoals pannakooi, tafeltennistafel, streetsoccer, etc.

NETWERK

Om versnippering van sportaanbod voor de Sallandse jeugd in de toekomst te voorkomen heeft het Carmel College Salland zich aangesloten bij Sport en Cultuur Academie Salland (SCAS). Dit is een maatschappelijke netwerkorganisatie waar verschillende partijen uit Salland samenkomen. SCAS wil in de toekomst groeien naar een bovenregionaal opleidingscentrum waarin jongeren in een sociaal veilige omgeving volwassen kunnen worden door een hoogwaardig onderwijsaanbod te verbinden met sport, cultuur en huisvestingsaanbod. Concreet houdt

[9] http://www.scas-salland.nl/
[10] Voor meer informatie: http://www.scas-salland.nl/fit-for-life/



dit in dat SCAS aantrekkelijke doorlopende sport- en cultuurtrajecten ontwikkelt.[9] Het Carmel College gaat het beweeg- en sportaanbod van Vmbo in beweging verankeren en laten aansluiten op het project Fit for Life[10] van Sport & Cultuur Academie Salland (SCAS). Het project Fit for Life wordt aan alle leerlingen op school aangeboden. In 2012 wordt de Eurofittest en de leefstijlvragenlijst opnieuw schoolbreed afgenomen. Het speciale sportaanbod van Vmbo in beweging wordt dan door de school aangeboden aan inactieve leerlingen die niet meedoen aan fit for life en die geen sport beoefenen. In de toekomst zal Vmbo in beweging een tussenstap zijn op weg naar reguliere sportbeoefening bij Fit for Life. In dit project werkt men met niveaugroepen, zodat degene die niet zo goed zijn in sporten ook kunnen groeien. In de komende jaren zal de school verder werken aan de integratie van de speciale sportlessen van Vmbo in beweging in dit structurele sportaanbod. Met ingang van 1 januari 2012 is er een combinatiefunctionaris benoemd die het Carmel College Salland gaat ondersteunen. Hij zal de samenwerking tussen school, gemeente, sportverenigingen en SCAS uitbreiden en versterken.

SUCCESFACTOREN CARMEL COLLEGE SALLAND OP EEN RIJ:

- **Eerste en tweede uur is voor leerlingen gereserveerd om extra te sporten.**
- **Gezellig samen sporten staat centaal, met een persoonlijke benadering om iedereen te bereiken.**
- **De school test in de eerste en tweede klas alle leerlingen op hun beweeggedrag en maakt hierbij gebruik van de expertise van andere leerlingen, zoals LO2.**
- **Alle LO-docenten zijn betrokken bij de intake van leerlingen.**
- **De ouders van leerlingen zijn betrokken bij plannen om het beweeggedrag van hun kinderen te stimuleren.**
- **Het sport- en beweegaanbod is verdeeld over twee groepen die extra aandacht krijgen: de niet-sporters en de motorisch kwetsbare leerlingen, veelal met overgewicht.**
- **De groepen inactieve leerlingen moeten klein en veilig zijn.**
- **Samenwerking met buitenschoolse partners is essentieel. Ook sponsors worden benaderd. Door aan te sluiten bij andere sport- en beweegprojecten met overeenkomstige doelstellingen zijn extra financiële middelen verworven.**

Bronnen

CSG Calvijn Lombardijen te Rotterdam
Jaqueline Venema-de Jager, coördinator sport en bewegen
Quint de Ruijter, vakleerkracht sport en bewegen
N. Kooijman, directeur

Baken Stad College te Almere
Dennis de Knijff, coördinator sport en bewegen
Hester Beerling, directielid

IJburg College te Amsterdam
Roderik Riechelmann, coördinator sport en bewegen

Koninklijke Scholengemeenschap te Apeldoorn
André Schijf, afdelingsleider KSG daltonmavo
René de Waard, sport- en beweegcoördinator KSG

Charlemagne College, locatie Brandenberg te Landgraaf
Paul Beurskens, projectleider Vmbo in beweging
Vera Heyenrath, directrice Brandenberg

Carmel College Salland te Raalte
Inga Lokate-Wagenmans, projectleider Vmbo in beweging
Thom Raats, teamleider vmbo onderbouw

Bijeenkomst regiocoaches 29 november 2011
Arnold Bronkhorst, regio noord/oost
Bert van Klaveren, regio midden
Annemieke Maat, regio zuid
Merlin te Wilt, regio oost
Annelijn de Ligt, regio noord/west
Alien Zonnenberg, KVLO
Hiske Blom, projectleider Vmbo in beweging

Literatuur

- Plan van aanpak Koninklijke Scholengemeenschap Apeldoorn, project Vmbo in beweging, 2010-2012
- Schoolsport Commissie KSG: **http://ksginbeweging.webklik.nl/page/sportcommissie**
- Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen. Over observeren, registreren en extra zorg. Voor meer informatie: **www.elseviergezondheidszorg.nl**
- Uit "Basisdocument bewegingsonderwijs" een visie op het geven van bewegingsonderwijs
- **http://www.scas-salland.nl/**. Voor meer informatie: **http://www.scas-salland.nl/fit-for-life/**
- Werk maken van bewegen op het Vmbo, zes praktijkvoorbeelden, NISB, 2007
- Leren van evalueren, Movisie: **http://www.movisie.nl/onderwerpen/goedvoorelkaar/08%20Leren%20van%20evalueren.pdf**
- DOit: **http://www.doitproject.com/index.php?id=58**
- Puberbrein binnenstebuiten: wat beweegt jongeren van 10 tot 25 jaar? Nelis Huub, Sark Yvonne van, 2009
- De beweegredenen van jeugdige sporters: een onderzoek naar het sportgedrag van jongeren en wat hierop van invloed is, Tamara Valentijn, 2009
- Verslag: Maatschappelijk Café "Het succes ligt op straat – hoe bereik je jongeren in achterstandswijken?"
- Promotieonderzoek: Hanneke Knoop- van Nuland, intrinsieke motivatie van vmbo'ers om te leren: **http://www.nieuws.leidenuniv.nl/nieuws-2011/vmboers-motiveren-is-niet-gemakkelijk.html**
- De vmbo-leerling. Onderwijspedagogische- en ontwikkelingspsychologische theorieën, dr. D.G. Hamstra en drs. J. van den Ende, 2006
- Per school werden de desbetreffende websites bekeken

Colofon

'Blijf actief door Vmbo in beweging, Verankering en bereik van inactieve leerlingen' is een brochure voor het onderwijs. De brochure wordt door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) uitgegeven in het kader van het project 'Vmbo in beweging', een deelplan vanuit het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs dat uitvoering geeft aan het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. NISB en de VO-raad hebben het plan ontwikkeld in samenwerking met KVLO en SLO.

Oplage
1.000 exemplaren

Website
www.vmboinbeweging.nl

Redactieadres
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen
Postbus 643, 6710 BP Ede
T (0318) 490 900
F (0381) 490 995
E info@nisb.nl
W www.nisb.nl
Twitter @nisbtweet
YouTube nisbsportenbewegen

Onderzoek en rapportage
DSP-groep

Tekst en redactie
Eric Lagendijk, Marga van Aalst, Annelies Maarschalkerweerd
Hiske Blom, Chienette Bolt, Dorien Dijk

Fotografie
Colijn van Noort

Vormgeving
VUURWERK, communicatie en vormgeving, Arnhem

Druk
Drukmotief

© NISB, Ede mei 2012



Blijf actief door

Vmbo in beweging

TIPS, AANBEVELINGEN EN PRAKTIJKVOORBEELDEN

In deze brochure staan tips over hoe u sport en bewegen kunt inbedden op het vmbo. En hoe u sport- en beweegactiviteiten aantrekkelijk maakt voor inactieve leerlingen. Daarnaast inspirerende praktijkvoorbeelden van zes vmbo-scholen.

platform sport, bewegen en onderwijs

raad VO

KVLO
Koninklijke Vereniging van leraren Lichamelijke Opvoeding

'Vmbo in beweging' is een deelplan van het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. De ministeries van OCW en VWS streven hiermee naar meer sportdeelname en beweging onder schoolgaande jeugd. Het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs, waarin achttien landelijke organisaties verenigd zijn, geeft gezamenlijk uitvoering aan dit beleidskader.

NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen