

# Thema Bewegen en Sport van het vignet Gezonde School

Gezonde School is een programma dat scholen helpt te werken aan een gezonde leefstijl voor hun leerlingen. Bewegen en Sport is een van de thema's uit het programma. We lichten toe wat dit betekent voor primair onderwijs, voortgezet onderwijs en het mbo. En we zoomen in op het ondersteuningsaanbod.

TEKST NATHALIE TERMORSHUIZEN EN DORIEN DIJK



**D**oel van de Gezonde School is dat een gezonde leefstijl dagelijkse praktijk wordt op alle scholen van Nederland. Het programma bestaat uit negen thema's, waar je als school aan kunt werken. Zodra je één van die thema's op orde hebt en voldoet aan een aantal basisvoorwaarden kan de school het vignet Gezonde School aanvragen. Met dat vignet laat je zien aan leerlingen, ouders, docenten en anderen dat jouw school serieus werk maakt van een gezonde leefstijl.

**Met dat vignet laat je zien aan leerlingen, ouders, docenten en anderen dat jouw school serieus werk maakt van een gezonde leefstijl.**

## Thema Bewegen en sport

Bewegen en sport is één van de negen thema's uit het programma. Andere thema's zijn bijvoorbeeld voeding, roken, alcohol, seksualiteit en mediawijsheid. Specifiek voor Bewegen en sport hebben drie landelijke organisaties - Kenniscentrum Sport en Bewegen, NOC\*NSF en de KVLO - samen bepaald aan welke criteria de

verschillende schooltypes moeten voldoen om dat themacertificaat te krijgen. Verderop in dit artikel lees je per schooltype welke criteria dat zijn.

## Gezonde School: primair onderwijs

Wat moet het primair onderwijs doen om het themacertificaat Bewegen en sport te ontvangen? Basisscholen moeten allereerst voldoen aan een reeks verplichte criteria. Daarnaast zijn er aanvullende vragen waarop zij een minimaal aantal punten moeten halen, om het certificaat te krijgen. Dezelfde criteria gelden overigens voor het Voortgezet Speciaal Onderwijs (VSO). Dit zijn de zeven verplichte criteria:

- Gebruikt de school voor het vak bewegingsonderwijs een lesmethode en/of heeft de school een vakwerkplan voor het vak bewegingsonderwijs voor alle groepen?
- Organiseert de school voor alle leerlingen van groep 1 t/m 8 minimaal één keer per jaar een verplichte sportdag?
- Neemt de school minimaal iedere twee jaar een beweegcheck af bij de leerlingen op basis van de motorische vaardigheden en/of beweegrichtlijn?
- Is er op de school een structureel (= gemiddeld tenminste 1x per maand) aanbod van extra beweeg- en sportactiviteiten buiten de lessen bewegingsonderwijs?
- Werkt de school structureel/regelmatig samen met buitenschoolse beweeg- en sportaanbieders?
- Voldoet de school aan de richtlijn van het ministerie met betrekking tot het aantal lessen bewegingsonderwijs per week? Hierin staat dat de groepen 1 en 2 een dagelijks beweegmoment moeten krijgen met een minimum van 3,75 klokuur per week en

de groepen 3 t/m 8 minimaal twee maal 45 minuten per week bewegingsonderwijs moeten krijgen.

- Worden de lessen bewegingsonderwijs gegeven door een bevoegde groeps- en/of vakleerkracht?

De rest van de criteria vind je op de Gezonde School website of via het artikel van Allesoversport (zie onderaan).

### **Gezonde School: voortgezet onderwijs**

Wat moet het voortgezet onderwijs doen om het themacertificaat Bewegen en sport te ontvangen? Ook middelbare scholen moeten voldoen aan verplichte criteria en hebben aanvullende vragen. Dit zijn de zes verplichte criteria:

- Heeft de school een vakwerkplan voor het vak Lichamelijke Opvoeding?
- Organiseert de school voor alle leerlingen minimaal één keer per jaar een verplichte sportdag, m.u.v. de eindexamenklassen?

- Wordt er op de school periodiek nagegaan hoe het met leerlingen gaat rond sportdeelname, fysieke activiteit, vaardigheden en/of fitheid?
- Is er op de school een structureel (= gemiddeld tenminste 1x per maand) aanbod van extra beweeg- en sportactiviteiten buiten de lessen lichamelijke opvoeding?
- Werkt uw school structureel/regelmatig samen met buitenschoolse beweeg- en sportaanbieders?
- Voldoet de school aan de Beleidslijn van de onderwijsinspectie (september 2014) op grond van het amendement uit 2006 met betrekking tot het (minimaal) aantal lessen Lichamelijke Opvoeding dat gegeven moet worden?

Het volgende deel is een voorbeeld van hoe een VO-school het verkrijgen van het deelcertificaat Bewegen en Sport van het vignet Gezonde School heeft opgepakt.

# Deelcertificaat Bewegen en Sport bij 't Atrium, Amersfoort

't Atrium is een middelbare scholengemeenschap voor voortgezet onderwijs in Amersfoort met rond de 950 leerlingen. De school biedt vmbo-t-, havo-, en vwo-opleidingen aan. Hier het verhaal van een enthousiaste sectie LO die van 't Atrium een sportactieve school maakte.

TEKST ROBIN VAN UHM



Foto: Archief 't Atrium

**A**dem in, ren van links, spring naar rechts, koprol achteruit, radslag vooruit, adem uit... Onze school ademt bewegen en sport. De Atrium-leerlingen hoef je niet te vertellen hoe fijn het is om te bewegen en hoe goed je je daarbij kunt voelen.

Op het moment dat we dus een pannaveld op het schoolplein zetten, wordt er gelijk gevoetbald. Als we een basketbal ter uitleen in het zicht leggen van de leerlingen dan komen zij vanzelf wel om deze te op te halen en elkaar uit te dagen om te dunken. Zo is het dus makkelijk om onze leer-

lingen te laten bewegen, maar dat onze leerlingen zo sportief zijn is niet vanzelf gekomen... Bij ons is het begonnen met heel veel enthousiasme vanuit de vaksectie LO om bewegen en sport beter op de kaart te zetten binnen de school.

### **Veel draagvlak**

Onze school kiest sportief. Dat wil zeggen dat er aan alle kanten (directie, docenten, ondersteunend personeel, leerlingen) voelbaar is dat er bewust gekozen wordt voor een bewegingsrijke en gezonde schoolomgeving.

De visie die wij als vaksectie willen uitdragen is meer dan leerlingen laten bewegen. We willen een bijdrage leveren aan een gezonde maatschappij door onder andere onze leerlingen te enthousiasmeren voor een rijke bewegingscultuur, nu en in hun toekomst.

**De aanvraag van dit  
deelcertificaat was voor  
ons dus relatief makkelijk  
om te doen. Echter,  
ik hoop vooral dat scholen  
die nog geen sportieve/  
gezonde keuzes maken,  
kiezen om het proces  
van deze aanvraag  
in te gaan**

De aanvraag van dit deelcertificaat was voor ons dus relatief makkelijk om te doen. Echter, ik hoop vooral dat scholen die nog geen sportieve/gezonde keuzes maken kiezen om het proces van deze aanvraag in te gaan. Juist om ervoor te zorgen dat er een ommekeer komt in ongezonde keuzes die de school voor de leerlingen maakt. Overtuig dus je collega's met argumenten waar niemand tegenop kan, want we weten allemaal dat voldoende beweging een positief effect heeft op studieresultaten en dat een gezonde jeugd de kans op een leven lang gezond zijn vergroot. Wat willen we nog meer?!

### **Vignet geeft boost**

De reden dat wij een vignet van de Gezonde School hebben aangevraagd is tweërlei. Enerzijds is het fijn als je bevestigd krijgt dat je inderdaad zo'n sportieve school bent als wat je zelf tegen anderen vertelt. Anderzijds werkt het ontzettend mee als je nieuwe initiatieven wilt opstarten, want andere personeelsleden (en dus ook de directie) zijn er trots op dat we een Gezonde School op gebied van bewegen en sport zijn en willen dus graag meewerken aan sportieve initiatieven.

Toen we in 2003 gestart waren met het opzetten van de sportklassen was er veel werk te doen. We hadden weinig materiaal in de bergingen; er was niet veel budget; veel mensen vonden dat school gewoon school moest zijn en dat specialties dus overbodig waren; LO was een vak richting de onderkant van de 'streep'; etc. Toch sprak de schoolleiding hun vertrouwen uit in de vaksectie LO, dus door keihard te werken en creatief te denken (materiaal halfjaarlijks ruilen met andere scholen; samenwerken met sportverenigingen; etc.) kwam er een steeds krachtiger programma. Hoe meer onze activiteiten positief onder de aandacht kwamen van ouders en leerlingen (mond-op-mondreclame en [www.sportklas.nl](http://www.sportklas.nl)), hoe meer collega's van andere vakken in deze formule begonnen te geloven. Het leerlingenaantal steeg flink, wat belangrijk was voor de school en waardoor we steeds meer budget konden krijgen om verdere investeringen te doen in sportmateriaal en samenwerkingsverbanden met sportbedrijven en verenigingen.

### **Belangrijk binnen de school**

Daarnaast kregen we een steeds grotere stem tijdens algemene schoolvergaderingen, rapportvergaderingen en tijdens informele overlegmomenten in de personeelskamer. Die 'gymmers' bleken dus toch best veel verstand van onderwijs te hebben. Onze kracht is altijd om oplossingsgericht te denken. Dus als we een voorstel indienen en een 'nee' terugkrijgen, dan zetten we niet de

►  
Team Jumbo Visma  
op bezoek



hakken in het zand, maar we gaan op zoek naar een gulden middenweg. Die is er namelijk bijna altijd. Nu zijn we op het punt gekomen dat we zelfs bekend staan als 'de sportiefste school van Amersfoort', dankzij ons zeer stabiele programma. Van de brugklas, tot aan het examenjaar. Ieder op zijn niveau, voor elk wat wils. Een ruim sportoriëntatie-aanbod, pauzesport, sportklassen, aandacht voor zwakkere beweges, BSM, LO2, personeelssport, splinternieuwe fitnessruimte, sportief schoolplein, heel ruim toernooi-aanbod, gloednieuwe sporthal aan school, veel contacten met sportverenigingen, een betrokken buurt door buurtactiviteiten (Koningsspelen, bewegen met ouderen, kleutergym, etc.) en ga zo maar door.

Toch is dit zeker geen reden om stil te blijven staan. Om deze positie te behouden is het van belang om ook het deelcertificaat Bewegen en Sport in handen te hebben, zodat die vlag van de Gezonde School kan blijven wapperen en men dus weet waar wij voor staan. Daarnaast zijn we genomineerd om de Sportiefste School van Nederland te worden, dus daar zetten we op dit moment de aanval in. Voor achterover leunen is geen tijd. Daar is ons vak te kwetsbaar voor. We willen er altijd voor zorgen dat we een reden hebben om in de spotlights te staan. Niet om onszelf te bewijzen, maar vooral om anderen te overtuigen van het nut van ons vak.

### Geen moeite

Het aanvragen van het deelcertificaat bewegen en sport kostte een paar uurtjes tijd, maar het proces van de aanvraag was leerzaam. We kregen

er zelfs nieuwe ideeën bij, want we hadden bijvoorbeeld nog geen personeelssport, maar omdat we zoveel mogelijk wilde voldoen aan de vragen hebben we dat gelijk opgezet. Met succes!

De aanvraag van het deelcertificaat heeft ook geleid tot meerdere vakoverleggen waar we heel kritisch keken naar wat wij al aanbieden en waar de wens lag om ons aanbod nog verder uit te breiden of te versterken. Ook daar zijn we als vakgroep weer sterker uitgekomen en heeft het onze gezamenlijke vakvisie versterkt! Zie de aanvraag dus niet als verloren tijd. Ook niet als het wordt afgewezen. Elke stap waar over nagedacht moet worden is winst voor de vaksectie, de school en uiteindelijk dus voor degenen waar het allemaal om draait: de leerlingen.

### Iedereen blij

Niet alleen de leerlingen worden blij van al deze sportiviteit op onze school. Ook voor ons is het elke dag weer genieten om hier te mogen werken. Niks geen vak onder de streep... Met twee benen op de grond en vol overtuiging: bewegen is gezond en sport heeft zo ontzettend veel leermomenten in zich dat bewegingsonderwijs op 't Atrium gewaardeerd wordt als belangrijk vak dat leerlingen een stukje dichterbij brengt naar een fijne, gezonde en sportieve toekomst! Hopelijk gaat jouw school er ook voor! Ga dus niet achterover zitten, maar kom in beweging en go for it!

*Robin van Uhm is Docent LO/BSM & coördinator sportklas 't Atrium, Amersfoort*

*Vragen zijn welkom: [r.van.uhm@t-atrrium.nl](mailto:r.van.uhm@t-atrrium.nl)*

### Gezonde School: mbo

Wat moet het mbo doen om het themacertificaat Bewegen en sport te ontvangen? Ook het mbo moet voldoen aan verplichte criteria en hebben aanvullende vragen.

Dit zijn de vijf verplichte criteria:

- Vindt de coördinatie en begeleiding van alle beweeg- en sportactiviteiten onder toezicht en verantwoordelijkheid van een bevoegd docent lichamelijke opvoeding plaats?
- Wat is het aantal uur dat iedere student verplicht in de eerste twee jaar van de BOL-opleidingen aan beweeg- en sportactiviteiten moet volgen? (Minimaal 50 uur.)
- Is een actieve deelname aan het beweeg- en sportaanbod voor studenten als verplichting in het onderwijsexamenreglement (OER) of via het document Loopbaan en Burgerschap (dimensie 4) opgenomen?
- Aan hoeveel verschillende beweeg- en sportactiviteiten uit tenminste drie verschillende categorieën neemt iedere student gedurende zijn schoolloopbaan verplicht deel? (minimaal vijf activiteiten uit minimaal drie categorieën)

- Wordt er bij de uitvoering van het beweeg- en sportaanbod structureel met lokale sportaanbieders (zowel commercieel als non-profit) samengewerkt?

### Ondersteuning voor scholen

Door het hele land is het mogelijk Gezonde School-adviseurs in te schakelen voor de advisering en begeleiding bij de aanvraag van een themacertificaat. Een schoollocatie krijgt maximaal 10 uur advies en ondersteuning van een Gezonde School-adviseur van de GGD. Hiervoor moet een school zelf contact opnemen met de Gezonde School-adviseur van de GGD van hun regio.

### Nuttige links

Kijk op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) voor meer informatie

Zoek op [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl) het artikel 'Alles over de Gezonde School' om nog meer informatie te lezen over het aanvragen van het thema Bewegen en Sport

### Contact:

Nathalie Termorshuizen van de KVLO:  
[nathalie.termorshuizen@kvlo.nl](mailto:nathalie.termorshuizen@kvlo.nl) en

Dorien Dijk van Kenniscentrum Sport & Bewegen:  
[dorien.dijk@kenniscentrumportenbewegen.nl](mailto:dorien.dijk@kenniscentrumportenbewegen.nl)