# Van bewegen naar beroepsvitaliteit; Fit@School bij Yonder

**Beroepsvitaliteit en studentenwelzijn zijn thema's die in het mbo steeds meer en nadrukkelijker aandacht krijgen. De sport- en beweegactiviteiten die binnen veel ROC's worden aangeboden zijn dan ook van karakter en inhoud aan het veranderen. Bij de mbo-opleidingen van Yonder in Tilburg speelt het team Fit@School een belangrijke rol bij deze ontwikkeling. Het team Fit@School bestaat uit negen docenten met allemaal een achtergrond als docent LO. Ze verzorgen de lessen Fit@School voor alle eerstejaars studenten van de BOL-opleidingen en bij sommige opleidingen ook voor de tweede- en derdejaars studenten. De inhoud, visie en leerdoelen zijn in de jaren aan verandering onderhevig geweest, gestuurd door ontwikkelingen en vragen vanuit de maatschappij. Hierbij heeft echter de beweegcomponent altijd centraal gestaan. Het team Fit@School geeft een inkijkje in de achtergronden van het programma dat de mbo-student in Tilburg krijgt aangeboden.**

| Thijs van den Burg

## Masterplan Meer Bewegen in het mbo

In 2010 is het team Fit@School opgericht naar aanleiding van het Masterplan Meer Bewegen in het mbo. Op deze wijze nam het Tilburgse ROC de verantwoordelijkheid op zich om een bijdrage te leveren tegen het bewegingstekort van de mbo-student. Het team is sindsdien verantwoordelijk voor het aanbieden van een 'structureel beweegprogramma' binnen het kader van het voormalig domein Vitaal Burgerschap.



Toentertijd was de insteek puur het samen bewegen, plezier laten ervaren in het bewegen, het maken van eigen keuzes en het in contact komen met andere studenten. Dit om zo de beweegarmoede die onder de mbo-studenten heerste te beïnvloeden en bewustwording hierin te creëren. Lessen bestonden in de beginjaren vooral uit clinics. Studenten maakten een keuze uit een aanbod vanuit verschillende sporten en activiteiten met een cyclus van vier weken.

Een aantal jaar geleden hebben burgerschaps- en sociale competenties een steeds belangrijkere rol gekregen in de maatschappij en het toekomstig beroepenveld. Het werd binnen onze aangeboden activiteiten ook voelbaar dat de aandacht aan het verschuiven was van puur bewegen naar meer aandacht voor de sociale component binnen beweegsituaties. Groepsgebonden beweegactiviteiten zijn inherent verbonden aan sociale competenties. Zo kun je geen bewegingsactiviteit spelen, zonder eerst in overleg te gaan over eventuele regels. Of je doet dat niet en de student wordt uitgedaagd onvermijdelijke conflicten op te lossen. Hierop heeft het team de visie en curriculum herschreven en zijn wij afgestapt van de clinicvorm en is de vorm weer naar klassikaal lesgeven gegaan.

## In samenspraak

Uit de nieuwe ontwikkeling is een tiental thema's voortgevloeid die het uitgangspunt vormen voor de Fit@School-programma's van Yonder zoals; werksfeer, waarden en normen, samenwerken, rekening houden met elkaar, communicatie, feedback, afspraken en regels, zelfstandigheid en verantwoordelijkheid en als laatste vitaliteit en welzijn. Zaken die besproken worden met studenten binnen de

beweegsituaties hebben te maken met sociale cohesie, omgangsnormen, communicatie en (on)gewenst gedrag. In de praktijk betekent dit dat tijdens de les één à twee thema's centraal staan, gekeken wordt wat de klas en het individu hierin te ontwikkelen heeft en vervolgens worden de activiteiten hierop afgestemd. Er worden veel samenwerkingsopdrachten en spelvormen gedaan waarbij elkaar leren kennen en samen een veilige omgeving creëren bovenaan staan.

Er wordt steeds bekeken met de klas waar de behoefte ligt, dit ook in samenspraak met de mentoren van de klas en de coördinatoren van de opleiding. Als er bijvoorbeeld een vraagstuk ligt rondom groepsdynamica of bepaalde patronen die spelen binnen de klas dan speelt de Fit@School-docent hierop in tijdens de lessen. Tijdens een les worden bewust situaties gecreëerd waarbij studenten worden geconfronteerd met persoonlijke en groepsleerpunten. Dat het soms juist 'misgaat' tijdens activiteiten is deel van de doelstelling. Het handelen van de groep en de individuele student wordt hierin centraal gesteld en besproken. Hierna wordt er altijd een koppeling gemaakt naar het toekomstige werkveld van de student. Zo wordt een abstracte oefening in een concrete en herkenbare situatie geplaatst.

Een voorbeeld van een les over communiceren is dat studenten elkaar gaan begeleiden door een zaal vol met obstakels. Een persoon is geblinddoekt en de ander begeleidt deze persoon waarbij elke ronde steeds moeilijker wordt gemaakt waardoor de manier van communiceren en luisteren steeds belangrijker wordt. In eerste instantie mag er meegelopen en tactiel begeleid worden. Daarna zonder aanraken en als laatste ronde op afstand. Bij een groot aantal tweetallen wordt dat een chaos zeker als er ook een spelelement in verwerkt wordt. De studenten ervaren hierdoor dat heldere communicatie belangrijk is maar dat de kern juist ook in het luisteren en begrijpen van elkaar ligt. We creëren zo op kleine schaal bewustwording bij studenten dat ieder individu anders reageert op situaties en waar de grenzen liggen van anderen en henzelf. We laten ze hierin zelf reflecteren en bijsturen waar nodig.





Een ander lesvoorbeeld; wat gebeurt er bijvoorbeeld met de groep als één persoon in het geheim de opdracht krijgt om een spel of activiteit te saboteren. Iedereen zal anders reageren. Wordt die persoon aangesproken, door wie en vooral op welke manier? Het getoonde gedrag en het gevoel wat dit bij anderen opwekt wordt geëvalueerd. Het gesprek tussen studenten over wat men 'normaal' vindt is de grootste leeropbrengst.

## De rol van de docent

Dit onderwijs, dat zich richt op het (sociaal) competent maken van de student, vraagt om een andere rol van de docent dan onderwijs dat zich richt op het puur in beweging laten komen van de student. Het Fit@School concept betekent onder andere dat de student verantwoordelijk wordt voor zijn leerproces. Stapsgewijs wordt de verantwoording bij de groep gelegd en leerdoelen worden niet langer opgelegd, maar haalt de groep zelf boven water. De docent zorgt alleen voor essentiële informatie, bevraagt de

// Het blijft een uitdaging om het belang van bewegen en gezond leven op de kaart te zetten en te houden





student en nodigt uit tot reflectie en introspectie. Dit maakt dat de docent een spreekwoordelijke stap terug doet, zicht richt op het proces voornamelijk door vragen te stellen en de student zich laat bijsturen.

Tijdens de coronatijd hebben wij onze lessen online doorgezet en lag de nadruk op gezonde leefstijl en mentale gezondheid. Het besef dat ook de doelgroep mbo hier erg mee worstelde heeft ons in de laatste jaren doen beseffen dat ook hier meer nadruk op moest komen te liggen. Uit onderzoek blijkt dat steeds meer jongeren kampen met mentale problematiek. Het belang van vitaliteit in de breedste zin van het woord hebben we dan ook steeds meer laten terugkomen in onze lessen; het belang van bewegen, gezonde voeding, omgang met anderen, stress et cetera worden ook besproken in de lessen.

> Het blijft een uitdaging om het belang van bewegen en gezond leven op de kaart te zetten en te houden

Testjeleefstijl-topics zijn in onze lessen geïntegreerd. Het team heeft zich in de loop der jaren verder geschoold op bovenstaande gebieden. Zo zijn er collega's die zich op teambuilding hebben toegelegd, anderen hebben zich gespecialiseerd in communicatiestijlen en we hebben een vitaloog en een voedingsdeskundige in het team.

## Beroepsvitaliteit

Gezondheid binnen de maatschappij wordt ook steeds meer benadrukt in het werkveld. Een logisch gevolg is dat beroepsvitaliteit een steeds duidelijker plek krijgt in kwalificatiedossiers van beroepsopleidingen. Yonder staat niet alleen in het nadrukkelijk aandacht besteden aan zaken als studentenwelzijn en vitaliteit. Maar liefst 36 ROC's zijn aangesloten bij het Platform Sport & Gezonde Leefstijl van de MBO Raad. De MBO Raad wil middels dit platform ROC's inspireren en ondersteunen om sport en gezonde leefstijl structureel aandacht te geven en op te nemen in beleid en curriculum.

De algemene opdracht om kinderen, studenten en volwassenen gezonder en vitaler in de maatschappij te laten functioneren ligt bij ons allemaal. Dat start bij de opvoeding en kan in het onderwijs een enorme stimulans krijgen. Dat begint op het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs en moet niet stoppen bij studenten tijdens hun beroepsopleiding. Toch is en blijft het voor ons docententeam Fit@School een uitdaging om het belang van bewegen en gezond leven op de kaart te zetten en te houden. Gelukkig staat bij Yonder studentenwelzijn hoog in het vaandel en daar dragen wij een flinke steen aan bij. ●

**Bronnen**
*www.sportengezondeleefstijl.nl*
*www.testjeleefstijl.nl*

**Contact**
*tvdburg@yonder.nl*
**Thijs van den Burg** is teamcoördinator Fit@School bij Yonder

**Foto's**
Marc Brökling

**Kernwoorden**
Masterplan Meer Bewegen in het mbo, Fit@School, TestJeLeefstijl, Platform Sport & Gezonde Leefstijl