Een kijkje in de gymzaal van...

Ellen ter Burg

In de sportzaal van het Talland College in Zaandam gonst het van de energie. Studenten lachen, moedigen elkaar aan en bewegen op hun eigen manier. Hier geen strak afgemeten prestatienormen of klassieke beoordelingslijsten, maar een andere insteek: bewegen als middel om jezelf en je toekomstige beroep beter te leren begrijpen. Docent Bewegen en Leefstijl Ellen ter Burg laat zien hoe het mbo een eigen, verrassende invulling geeft aan bewegingsonderwijs. | Steven Mauw

Bewegen, vitaliteit en beroepsoriëntatie in het mbo

Dubbele rol, brede blik

Ellen werkt sinds 2018 op het Talland College. Ze combineert haar rol als docent Bewegen en Leefstijl met werkzaamheden als coach en docent binnen entree-opleidingen. Die combinatie blijkt geen toevallige, maar juist een versterkende keuze. “Bewegen gaat bij ons niet alleen over sport,” vertelt ze. “Het gaat over jezelf leren kennen, over vitaliteit en over hoe je later in je beroep daarmee omgaat”.

Die brede benadering is typerend voor het mbo. Waar in het primair en voortgezet onderwijs duidelijke kerndoelen richting geven, ontbreekt zo’n landelijk kader in het mbo. Dat biedt enerzijds minder houvast, maar anderzijds juist ruimte. Ellen benut die ruimte volop door zelf onderwijsprogramma’s te ontwikkelen die aansluiten bij verschillende opleidingen.



Ellen ter Burg

Bewegen binnen je beroep

De kern van Bewegen en Leefstijl in het mbo ligt in de koppeling met het toekomstige beroep van studenten. Studenten van de opleiding pedagogisch medewerker krijgen andere accenten dan studenten in de zorg. “We kijken naar vragen als: hoe beweeg je met ouderen? Hoe begeleid je kinderen in bewegingsactiviteiten? En wat betekent bewegen voor jouw eigen vitaliteit?”

Deze beroepsgerichte insteek zorgt ervoor dat bewegen direct betekenis krijgt. Studenten ervaren niet alleen wat bewegen met henzelf doet, maar leren het ook toepassen in hun stage en latere werkpraktijk. Daarmee verschuift de focus van ‘goed kunnen bewegen’ naar ‘snappen wat bewegen voor jou en anderen kan doen’.

Werken met modules

Het programma is opgebouwd in vier modules per jaar. Elke module heeft een eigen focus, die aansluit bij de fase van de opleiding en de praktijkervaring van studenten.

Het gaat er niet om hoe goed je bent, maar dat je plezier hebt in bewegen

- Module A: Vitaliteit en jezelf
  Studenten starten met hun eigen lichaam en beleving. Het doel is bewustwording: wat doet bewegen met mij?
- Module B: De praktijk in
  Tijdens stages leren studenten bewegen toepassen bij hun doelgroep. Ze verkennen wat werkt en waar ze tegenaan lopen.
- Module C: Verdieping en organiseren
  Studenten ontwerpen zelf beweegactiviteiten, vaak gericht op hun beroepscontext.
- Module D: Eindproject
  In een afsluitend project brengen studenten alles samen, bijvoorbeeld door een activiteit te ontwikkelen en uit te voeren.

Voorbeelden daarvan zijn creatief en praktijkgericht. Zo organiseerden studenten een speurtocht bewegend leren voor groep 8 en ontwikkelden zij een rolstoelparcours om te ervaren hoe bewegen met ouderen is. “Ze laten zien wat ze geleerd hebben, vaak in een creatieve vorm zoals een video,” vertelt Ellen.

Plezier boven prestatie

Wat opvalt in de lessen is de nadruk op plezier. “Het gaat er niet om hoe goed je bent, maar dat je plezier hebt in bewegen,” legt Ellen uit.
Een favoriet spel in haar lessen met Entree studenten is het zelfbedachte ‘rambal’, een variant op volleybal met een fitnessbal. De regels blijven flexibel en worden aangepast aan de groep. Dat zorgt voor energie en betrokkenheid. “Ze mogen de bal slaan of schoppen — als er maar beweging ontstaat en iedereen meedoet.”
Die speelse aanpak neemt druk weg bij studenten die minder sportervaring hebben en stimuleert tegelijkertijd intensieve deelname.

Diversiteit als uitgangspunt

Een mbo-klas is vaak een afspiegeling van de samenleving: studenten met uiteenlopende achtergronden, ervaringen en niveaus staan samen in de zaal. Voor Ellen is dat geen probleem, maar juist het vertrekpunt van haar didactiek. Veiligheid staat altijd voorop. De lessen beginnen laagdrempelig, vaak met tien minuten vrije beweging.
“Dan kan ik observeren: wie voelt zich veilig, wie niet, wie neemt de leiding en wie houdt zich afzijdig?”
Die observaties bepalen het vervolg van de les. De ene groep vraagt om gezamenlijke activiteiten, de andere juist om meer individuele opdrachten. Door continu aan te passen, zorgt Ellen ervoor dat iedereen kan deelnemen op zijn of haar eigen niveau.

Iedereen een rol

Een belangrijk element is dat iedere student een rol krijgt. Niet alleen de ‘sterspelers’, maar ook studenten die bewegen spannend vinden. “De één kan goed voetballen, de ander kan een spel leiden of bedenken,” legt Ellen uit. Door deze benadering ontstaat er respect voor elkaars kwaliteiten. Tegelijkertijd wordt gewerkt aan sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en groepsvorming. Studenten leren elkaar op een andere manier kennen dan in het klaslokaal.

Sport als middel voor welzijn

Binnen het mbo is sport niet vanzelfsprekend een vast onderdeel van het curriculum. In het verleden was het vaak gekoppeld aan burgerschap, maar tegenwoordig ligt de verantwoordelijkheid bij opleidingen zelf. Dat maakt de positie van sport en bewegen in het onderwijsprogramma minder zeker, maar volgens Ellen juist niet minder belangrijk.
“Bewegen draagt bij aan welzijn, aan mentale fitheid en aan zelfvertrouwen,” benadrukt ze.
Voor studenten die veel tijd zittend doorbrengen, zoals ICT-studenten, biedt bewegen bovendien een noodzakelijke onderbreking. Even uit het lokaal, letterlijk en figuurlijk in beweging komen.

De kracht van relatie en coaching

Het succes van bewegingsonderwijs in het mbo zit niet alleen in het programma, maar vooral in de docent. Ellen ziet haar kracht in het opbouwen van relatie en het zien van de student. “Als studenten zich gezien voelen, durven ze meer en ontstaat er vertrouwen.” Dat vraagt om continu schakelen: observeren, coachen, bijsturen en complimenteren. Gedrag dat niet respectvol is wordt besproken; positief gedrag wordt benadrukt. Zo groeit een groep naar een veilige en inclusieve leeromgeving.

Toekomst van bewegen in het mbo

Ondanks de wisselende positie van sport binnen het mbo is Ellen optimistisch over de toekomst. Ze ziet dat bewegen steeds meer wordt gekoppeld aan vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling. “Studenten willen bewegen. Dat is een positieve ontwikkeling,” stelt ze.
Haar ambitie is duidelijk: blijven bouwen aan een structurele plek voor bewegen in het onderwijs. Niet als extraatje, maar als essentieel onderdeel van de opleiding. “Sport moet blijven,” zegt ze overtuigend.

Een gezonde basis

Het kijkje in de gymzaal van het Talland College laat zien dat bewegingsonderwijs in het mbo een eigen kleur heeft. Minder gericht op prestatie, meer op beleving, toepassing en persoonlijke groei.
Of zoals Ellen het zelf samenvat: een gezonde geest in een gezond lichaam. Een eenvoudige boodschap, maar binnen het mbo krijgt die een rijke en veelzijdige invulling. ●

Contact
e.terburg@talland.nl
Ellen Terburg is docent Bewegen en Leefstijl op het Talland College (mbo) in Zaandam
Kernwoorden
bewegen en sport in mbo, bewegen en leefstijl, beroepsoriëntatie