dubbel 30 minuten bewegen

www.dubbel30.nl



Handleiding themapakket

Actieve Leefstijl

Inleiding

Deze handleiding is een aanvulling op het themapakket Actieve Leefstijl, een vakoverstijgend pakket rond bewegen. Actieve Leefstijl is ontwikkeld in 2004 door Cito in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. De meeste vmbo-scholen beschikken inmiddels over dit themapakket.



Het pakket biedt toetsen en opdrachten voor verschillende vakken in de onderbouw, en is zelfstandig door scholen te gebruiken. Elke opdracht vormt een afgerond geheel en sluit aan bij de kerndoelen van het betreffende vak en kan zo voor elk vak afzonderlijk ingezet worden. Echter, dit pakket komt pas echt tot zijn recht als u het als basis gebruikt voor een project- of themaweek. Zo wordt het doel van het pakket nog makkelijker bereikt: leerlingen bewust maken van het nut en plezier van meer bewegen en het positieve effect hiervan op hun gezondheid.

Waarom een handleiding?
De meeste scholen werken het thema Actieve Leefstijl uit in een projectweek. Scholen geven aan dat zij leerlingen tijdens deze week ook extra willen laten bewegen en vroegen om concrete tips hoe dit te realiseren. Niet alleen praten over bewegen, ook doen. Daarnaast bleek er behoefte aan een koppeling met gezonde voeding. Tenslotte zijn scholen nieuwsgierig naar de wijze waarop andere scholen met dit thema werken en hoe dit het beste kan worden voorbereid.
Al deze onderdelen komen terug in deze praktische handleiding:

- Voorbereiding, organisatie en ervaringen van andere scholen.
- Bewegen als levend thema, ook buiten de deuren van het klaslokaal.
- Suggesties voor koppelingen met gezonde voeding.

De handleiding biedt volop ideeën, waaruit een school zelf haar keuzes kan maken. Doel is de leerlingen optimaal met het thema Actieve Leefstijl in aanraking te brengen, zodat ze voldoende bewegen als plezierig en zinvol gaan ervaren.

Ziet u het al voor zich? Het hele team betrokken en goed voorbereid. Leerlingen die naast de theorieles zich ook in de pauzes bewegend vermaken. In de kantine worden "broodjes gezond" verkocht, gemaakt door jongeren. En aan het einde van de week, moe maar voldaan, een spetterende afsluiting…

Veel succes, veel inspiratie!

Inhoud

1. Voorbereiding en organisatie **4**
1.1. Inbedding in het curriculum
1.2. Een gezonde traditie
1.3. Coördinatie en planning
1.4. Ondersteuning
1.5. Ervaringen docenten en leerlingen

2. Van thema achter gesloten deuren naar levend thema in de school **9**
2.1. Gezamenlijke start en afsluiting themaweek
- Voorbeeldprogramma start
- Voorbeeldprogramma afsluiting

2.2. Extra bewegen tijdens de projectweek
- Leerlingen betrekken
- Sportieve clinics met lokale sportaanbieders
- Excursie te voet, per fiets
- Beweegpauzes
- Fietsen naar school
- Koppelen van bewegen aan een goed doel

2.3. Bewustwording over bewegen stimuleren
- Energiebalansbus
- Beweegtest
- Beweegdagboek
- Campagneposter
- Artikel over bewegen in de schoolkrant
- Stappentellers
- Ouderavond over bewegen en gezonde voeding

3. Koppeling met gezonde voeding tijdens de week **17**
3.1 Inbedding in de projectweek

4. Een structureel vervolg rond bewegen **19**
4.1. Vijf argumenten: waarom beweegbeleid voor inactieve leerlingen?
4.2. Hoe maak je 60 minuten bewegen op school structureel mogelijk?

5. Een structureel vervolg rond voeding **21**
5.1. Gezonde Schoolkantine
5.2. Weet wat je eet
5.3. Verzorging voor jou

Bijlagen: **23**
1. Certificaat leerlingen
2. Weekschema bewegen
3. Poster dubbel 30

1. Voorbereiding en organisatie

1.1 Inbedding in het curriculum

Het organiseren van een themaweek Actieve Leefstijl hoeft zeker geen extra, buitencurriculaire activiteit te zijn. De inhoud van alle opdrachten in het pakket sluit aan bij de kerndoelen voor de onderbouw voortgezet onderwijs. Daardoor passen ze geheel in het bestaande curriculum. Alle opdrachten kunnen op zichzelf staan en zodoende voor het betreffende vak als invulling van het reguliere curriculum gebruikt worden.
De toegevoegde waarde van het gebruik van de opdrachten in een gezamenlijke themaweek is natuurlijk de extra aandacht die u op deze wijze besteedt aan een gezonde leefstijl. Daarnaast laat u door een gelijktijdige en soms vakoverstijgende behandeling van eenzelfde thema de leerlingen de samenhang tussen de verschillende vakken zien.
De specifieke kerndoelen worden bij alle opdrachten vermeld in de docentenhandleidingen.
Er is ook een themapakket bovenbouw. De bovenbouwopdrachten zijn eigenlijk schoolexamens. De handleiding borduurt daarom voort op het themapakket voor de onderbouw. Maar wie er een groots schoolgebeuren van wil maken, zou beide themapakketten kunnen inzetten in een projectweek. (Tabel 1)

1.2 Een gezonde traditie

Omdat inbedding in het curriculum dus heel goed mogelijk is, is het themapakket bij uitstek geschikt om in te zetten voor een jaarlijks terugkerend evenement. U kunt alle of een selectie van opdrachten uit het pakket een vaste plek geven in het rooster voor de leerlingen uit het tweede leerjaar. Zo bouwt u ook ervaring op in de organisatie. Van de afsluitende themaweek kunt u dan een vaste gewoonte maken: een gezonde traditie! (Tabel 2)

1.3 Coördinatie en planning

Wilt u het pakket Actieve Leefstijl inzetten bij de organisatie van een themaweek, dan is het verstandig om een groep enthousiaste mensen de organisatie van deze week te laten coördineren. U kunt denken aan de volgende mogelijkheden:

- Coördinator onderbouw samen met de vakdocenten lichamelijke opvoeding.
- Coördinator onderbouw samen met enkele mentoren.
- De coördinator onderbouw samen met een van de vakdocenten van vakken die in Actieve Leefstijl aan bod komen.

Tabel 1

Leerjaar 2	Mentorles/handelingsdeel
De opdrachten toetsen algemene vaardigheden. De opdrachten kunnen dus het best afgenomen en uitgevoerd worden aan het einde van het tweede leerjaar.	*Het vak Verzorging wordt op een aantal scholen niet meer gegeven. Op scholen waar dit vak niet meer in het curriculum voorkomt, kunnen de opdrachten prima in een mentorles ingepast worden. Soms sluiten ze ook goed aan bij Lichamelijke opvoeding.* *De opdrachten Verzorging passen ook goed in het handelingsdeel en kunnen de leerlingen helpen bij hun sectorkeuze.*

Tabel 2

Alternatieve mogelijkheid
De opdrachten lichamelijke opvoeding zouden een nog serieuzer karakter kunnen krijgen als ze worden afgenomen in de proefwerkweek. Een bijkomend voordeel is dat deze 13-14 jarigen dan niet de hele week alleen met hun hoofd bezig zijn maar ook bewust met hun lichaam moeten omgaan.

Maak het projectteam niet te groot, maar laat het wel een afspiegeling zijn van de mensen die de themaweek moeten gaan dragen.

U kunt de samenstelling van het projectteam af laten hangen van de keuze van vakken die u in de themaweek Actieve Leefstijl aan bod wilt laten komen. Onderstaand schema geeft een overzicht en uitwerking van het themapakket voor de onderbouw. In eenzelfde lijn kan het themapakket voor de bovenbouw, zij het met andere vakken, worden uitgewerkt. (Tabel 3)

Tabel 3

Vak	Opdracht	Leerweg	Benodigde tijd	Buiten lestijd / zelfstandig werken
	Lichamelijke opvoeding			
1.	*Try out! Hoe lekker is bewegen?*	*BB/KB/GL/TL*	*3 à 4 blokuren*	*nee*
2.	*Durf! Hoe fit ben jij?*	*BB/KB/GL/TL*	*2 blokuren*	*nee*
	Biologie			
1.	*Bewegen en hartslag*	*BB*	*2 lesuren*	*ja*
2.	*Fitquiz*	*BB*	*1 lesuur*	*nee*
3.	*Meten en weten: spieren en beweging*	*BB*	*2 lesuren*	*nee*
4.	*Bewegen: hartslag en energieverbruik*	*KB/GL/TL*	*2 lesuren*	*ja*
5.	*Fitquiz*	*KB/GL/TL*	*1 lesuur*	*nee*
6.	*Meten en weten: botten, spieren en houding*	*KB/GL/TL*	*2 lesuren*	*nee*
	Verzorging / Mentorlessen / Handelingsdeel			
1.	*Bewegen doe je voor jezelf*	*BB*	*4 lesuren*	*ja*
2.	*In beweging*	*BB*	*3 à 4 lesuren*	*ja*
3.	*Bewegen doe je voor jezelf*	*KB/GL/TL*	*3 lesuren*	
4.	*Jong geleerd*	*KB/GL/TL*	*3 à 4 lesuren*	*ja*
5.	*In balans*	*KB/GL/TL*	*3 à 4 lesuren*	*ja*
	Techniek			
1.	*Reactietester*	*BB/KB/GL/TL*	*1 blokuur*	*nee*
2.	*Grijparm*	*BB/KB/GL/TL*	*1 blokuur*	*nee*



Tabel 4

Waar gaan de opdrachten over?
• *Lichamelijke opvoeding: de leerling onderzoekt wat hij leuk vindt. Is hij een teamspeler of een solist, een balspeler of een vechter? En waar is de leerling goed in? Is hij soepel, krachtig of snel? Of misschien wel allemaal?* • *Biologie: de leerling onderzoekt zijn spieren, hartslag en energieverbruik. De fitquiz meet zijn kennis over zijn al dan niet fitte lijf.* *Verzorging/mentorles: de leerlingen maken een beweegdagboek, onderzoeken sportactiviteiten in de buurt en wonen een beweegles voor kleuters bij.* • *Techniek: de leerlingen ontwikkelen een reactietester en een grijparm.*

De opdrachten voor de vakken Lichamelijke opvoeding en Techniek zijn voor alle leerwegen geschikt (Tabel 4). Voor de vakken Biologie en Verzorging zijn aparte opdrachten opgenomen voor BB en voor KB/GL/TL.
Alle opdrachten zijn het meest geschikt voor leerlingen in het tweede leerjaar. Een themaweek Actieve Leefstijl zal dus vooral op deze leerlingen gericht zijn.
U kunt het themapakket op verschillende manieren gebruiken voor de organisatie van een themaweek. Hier volgen twee mogelijkheden.

A. Wilt u zoveel mogelijk opdrachten uit het themapakket inzetten, dan plant u een aantal weken achter elkaar. In deze weken krijgen de leerlingen de tijd om de opdrachten die meer tijd vergen, rustig uit te voeren. De laatste week van deze "themaperiode" vormt dan het sluitstuk, waarin alle opdrachten voor de verschillende vakken worden afgerond. Deze laatste week kunt u dan ook uitpakken met extra activiteiten op het gebied van bewegen en sport die wellicht uitmonden in een waar beweegfestijn. Zie hoofdstuk 2.

B. Wilt u slechts één week besteden aan het thema, dan selecteert u in overleg met de vakdocenten de opdrachten die goed in één week uit te voeren en te combineren zijn. Daarnaast kunt u ook hier extra beweegactiviteiten inzetten, of activiteiten rondom gezonde voeding, om er een compleet beweegfeest van te maken. Zie hoofdstuk 2 en 3.
Planning: maak in overleg met de betreffende vakdocenten een overzicht van de uit te voeren opdrachten en de indeling van de lesuren die eraan besteed moeten worden. De planning omvat in geval A dus meerdere weken. Maak goede afspraken en laat de docenten ook onderling met elkaar afstemmen als er samenwerking vereist is.

1.4 Ondersteuning

Verschillende organisaties zijn bereid u te adviseren of ondersteunen bij de organisatie van een themaweek en/of andere meer structurele activiteiten rondom een gezonde leefstijl.

U kunt terecht bij:

- Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. www.nisb.nl
  Uitvoerder van campagne 30 minuten bewegen www.30minutenbewegen.nl

NISB
Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

- Dubbel 30, de vmbo-beweegcampagne.
  www.dubbel30.nl
  (Secretariaat: Petra.Macco@nisb.nl, telefoonnummer 0318-490900)

  30 minuten bewegen
  www.30minutenbewegen.nl

  Dubbel dertig is onderdeel van de campagne 30 minuten bewegen.
  www.30minutenbewegen.nl

  dubbel 30 minuten bewegen
  www.dubbel30.nl

- De Gezonde School. www.gezondeschool.nl
- NIGZ. www.nigz.nl
- Regionale GGD'en.www.ggd.nl
- Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl
- Voor inhoudelijke vragen over het themapakket en ook andere themapakketten kunt u terecht bij Cito. Bestellen van het themapakket is alleen mogelijk via www.cito.nl

  CITO zeker weten

  Contactpersoon voor de themapakketten is Mariette Lieverse; email mariette.lieverse@cito.nl
  Telefoonnummer 026-3521482

Wellicht is de gemeente bereid financiële ondersteuning te bieden, zodat een bezoek aan de ijsbaan, een klimhal of een skatebaan ook tot de mogelijkheden behoren.

1.5. Ervaringen docenten en leerlingen

Een school
"Het pakket bestaat uit veel praktijkopdrachten en is sterk gericht op de omgeving van de school. Dat sluit goed aan bij het competentiegerichte betekenisvol onderwijs dat onze school fasegewijs wil invoeren. In die zin komt het op het goede moment."

bron: evaluatie DSP-groep

Leerlingen
"Bijna elke dag zijn we nu aan het streetdancen in de gymzaal op school. Dat is een groepje van acht ongeveer."
"Zo'n sportdag zou je eigenlijk elke maand moeten hebben."

bron: evaluatie DSP-groep

Uit onderzoek
- Een grote meerderheid van de bestellers van het pakket is zeer tevreden over de inhoud en is ervan overtuigd dat de leerlingen meer te weten zijn gekomen over bewegen en gezondheid.
- Volgens ruim de helft heeft het materiaal bijgedragen aan een positievere houding van de leerlingen ten opzichte van bewegen.
- Ruim de helft van de gebruikers gebruikte het pakket alleen tijdens een project, ruim eenderde alleen tijdens de vaklessen en een achtste zowel tijdens vaklessen als in projecten.
- Docenten maken over het algemeen selectief gebruik van de vele opdrachten en het overige materiaal.

bron: evaluatie Kuhlemeier/Cito

2. Van thema achter gesloten deuren naar levend thema in de school

De meeste tijd van de dag brengen leerlingen door op school, zittend op hun stoel. Na school maken ze hun huiswerk, opnieuw zittend. Om van MSN en TV-tijd nog maar niet te spreken. Een week met Actieve Leefstijl heeft meer effect op de leerlingen als zij die week ook lekker actief kunnen zijn. Het thema wordt dan tot een persoonlijke ervaring. Voor veel vmbo-leerlingen is stilzitten toch al een opgave, ze zijn vaak meer fysiek ingesteld dan andere leerlingen.

De campagne 30 minuten bewegen (en voor leerlingen dubbel 30) stimuleert scholen om een uur bewegen per dag mogelijk te maken, door meerdere beweegmomenten in te bouwen in de lesweek. In dit hoofdstukje zijn ideeën voor beweegmomenten uitgewerkt die passen bij de themaweek Actieve Leefstijl. Met dank aan de verkregen input van docenten LO en verzorging.

Inderdaad, de meeste activiteiten brengen meerwerk met zich mee. Anderzijds kan het voor een school een geweldige ervaring zijn om te zien hoeveel plezier leerlingen beleven aan bewegingsactiviteiten. Vaak zien docenten hun leerlingen ineens door een andere bril. En als de docenten (uiteraard) het goede voorbeeld geven en mee bewegen, is dit voor leerlingen ook een leuke ervaring.

Uit de pers

Vader Rijn College organiseert Beweegweek

Gedurende een week rond het thema actieve leefstijl hebben 300 leerlingen van het Vader Rijn te Utrecht in drie dagen twaalf sporten beoefend. De week werd ondersteund door wijkwelzijnsorganisatie Cumulus en thuiszorgorganisatie Aveant. Zo verzorgde een diëtiste van Aveant in de Flash!-week tijdens Verzorging en Biologie een aantal lessen over gezonde voeding. "Die lessen hebben enorm bijgedragen aan het bewustzijn van onze leerlingen", zegt Van Poecke, docent lichamelijke opvoeding.
De week werd afgesloten met de Flash! Energy Tour, een heuse disco met dansacts door leerlingen onder leiding van een choreograaf van Idols.
Om het effect van de Flash!-week te meten heeft de GG&GD zowel voor als achteraf een enquête gehouden, aangevuld met een paar groepsgesprekken. Hieruit blijkt dat de leerlingen overwegend enthousiast zijn over de week en meer inzicht hebben gekregen in hun eigen beweeg- en eetpatroon en in het belang van een actieve leefstijl. Daaruit bleek dat vooral de "Calorie-wegwijzer", die een directie relatie legt tussen eten en bewegen, voor de scholieren een eye-opener was. "Dus als ik vier candybars per dag eet, moet ik ruim twee uur fietsen om ze te verbranden", was één van de reacties.



2.1. Gezamenlijke start en afsluiting themaweek

Een goed begin van de themaweek is een korte introductie over het project voor alle leerlingen en docenten die meedoen. Dat kan in de aula, of in de sporthal. De week wordt dan ervaren als een gezamenlijk project. Natuurlijk moet de introductie prikkelen, zodat leerlingen geboeid raken om ermee aan de slag te gaan.

Voorbeeldprogramma start

08.30
Leerlingen en docenten verzamelen in de aula

08.35-08.45
Spetterende act, enkele voorbeelden:

- Brassband uit de omgeving. Leerlingen en docenten die er vrij omheen dansen, met grote zijden sjaals.
- Optreden door groepje leerlingen met streetdance (drie weken tevoren beginnen met instuderen).
- Op twee hometrainers fietsen een docent en een leerling tegen elkaar. Maximaal drie minuten.
- Touwtjespring-afvalrace. Tien docenten en tien leerlingen worden uitgenodigd op het podium om tegen elkaar te touwtjespringen. Wie op het touw stapt is af. Prijsje voor de winnaar, bijvoorbeeld een bon voor een broodje gezond in de kantine.
- Dunkin' Basket. Kan alleen in de sporthal. Terwijl er stevige muziek draait, mogen enkele leerlingen met een aanloop vanaf de trampoline proberen te dunken in de basket. Onder de basket ligt een landingsmat. Muziekvoorstel: James Bond Theme, Moby's Re-version, I like to score. Gekke sprongen en mooie trucs bij voorkeur tevoren met een paar leerlingen oefenen.
- "Ochtendgymnastiek", maar dan wel onder begeleiding van een stevige beat en recente hits, onder leiding van een goede aerobics docent(e) die iedereen enthousiast weet te krijgen om mee te doen. Docenten geven uiteraard het goede voorbeeld.

08.45-09.00
Introductie thema Actieve Leefstijl door een docent/locatieleider

- Actieve Leefstijl is leren over bewegen, over conditie, over het effect van roken en voeding op bewegen. Gezondheid en fitheid krijg je door per dag een uur te bewegen. Alles wat je vijf minuten actief doet, en waarvan je licht gaat zweten of steviger ademhalen mag je meetellen. Eventueel benoemt de zaal voorbeelden van activiteiten die volgens hen meetellen, of hoe zij zelf actief zijn. Voorbeelden van bewegingsactiviteiten die meetellen zijn:
  - een stevige wandeling met de hond,
  - stevig fietsen,
  - zwemmen,
  - grasmaaien, tuin snoeien,
  - traplopen,
  - ramen zemen,
  - sporten.
- Optie: bovenstaande vooraf met leerlingen voorbereiden, waarbij zij een powerpoint presentatie maken, met veel beelden over gezond en ongezond gedrag en/of fotoreportage van beweegplekken in en om de school en bewegende leerlingen.
- Interview docenten over het halen van de norm voor volwassenen: 30 minuten matig intensief bewegen, vijf dagen per week. Bij onvoldoende bewegen de vraag welk goed voornemen leerlingen hebben om de norm deze week toch te halen?
- In welke vakken/domeinen wordt met het thema gewerkt?
- Welke activiteiten zijn er deze week nog meer rond het thema bewegen en/of gezonde voeding?
- Aan de slag en veel beweegplezier deze week.

Voorbeeldprogramma afsluiting

- Zaal inrichten met materialen gemaakt tijdens de week (zoals posters bij het vak verzorging).
- Terugkijken op het thema, benoem enkele hoogtepunten of positief opvallende zaken.
- Spreek waardering uit voor leerlingen (welke klas) die zich goed voor het thema hebben ingezet en voor leerlingen die tijdens de week veel hebben bewogen. Benoem nogmaals de norm: 60 minuten bewegen per dag, jullie hebben deze week een goede stap in die richting gezet.
- Reik aan alle leerlingen het certificaat uit (zie bijlage).
- Zorg voor een leuke en actieve afsluiting.

2.2. Extra bewegen tijdens de projectweek

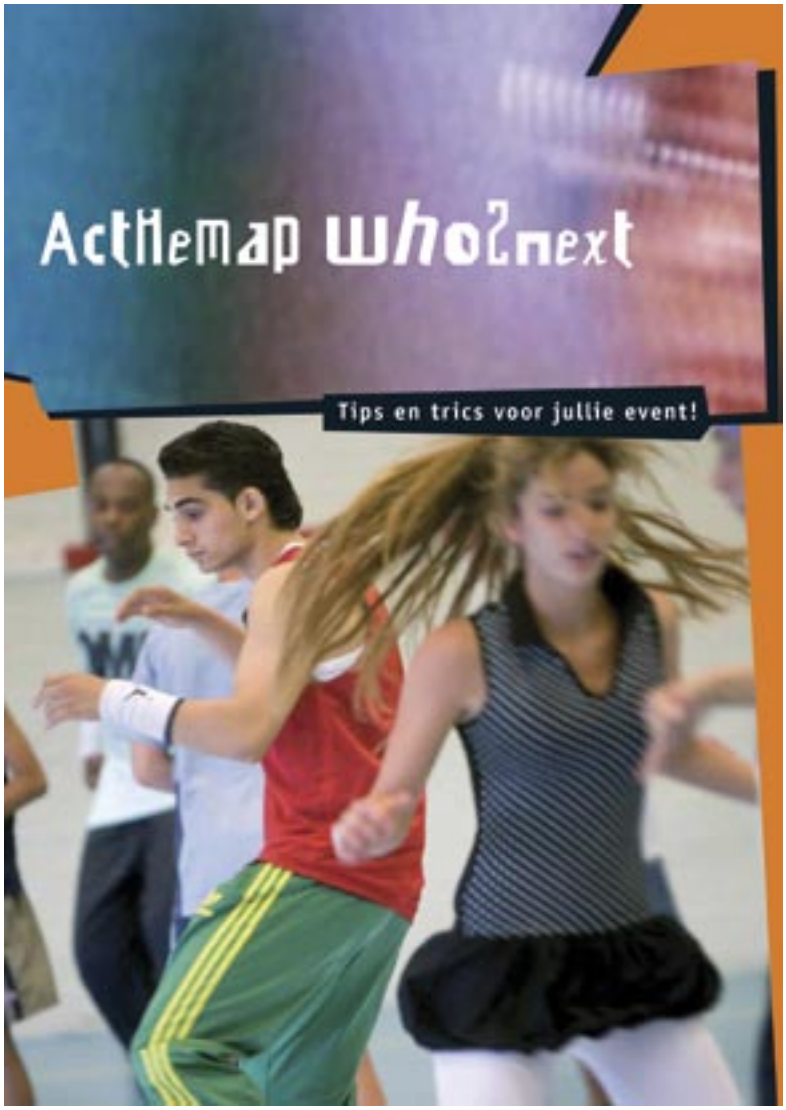
Leerlingen betrekken

Van alle beweegideeën die onderstaand worden benoemd kan de beste niet worden beschreven. De meeste kans op succes geven namelijk de ideeën die leerlingen zelf aandragen. Die ideeën verschillen per school, per klas. Het blijft voor volwassenen moeilijk zich goed te verplaatsen in (vmbo-)leerlingen. De school denkt iets heel goed aan te bieden, maar volgens leerlingen slaat ze soms de plank finaal mis. De beste kans op aansluiting bij wat leerlingen als goed, leerzaam en boeiend ervaren, is hen daarover bevragen en ze een rol toebedelen in de uitvoering.

Energy Award
Laat leerlingen met hun sportieve plannen meteen meedingen naar de Energy Award. Dit is een prijs voor vijf scholen in het schooljaar 2007-2008. Winnaars zijn de leerlingen met het beste idee voor een sportieve activiteit waarmee ze minstens 25 andere leerlingen in beweging krijgen. De prijs bestaat uit een promotiepakket en een geldprijs om de activiteit uit te voeren. Iedere twee maanden wordt er een winnende school gekozen. Alle informatie over deze Award is te vinden

op **www.dubbel30.nl** onder de button "professionals".

Soms heeft een school groepen onder haar dak die het organiseren voor en door leerlingen vereenvoudigen. Denk aan gebruik maken van sportklassen of van leerlingen binnen Sport, Dienstverlening en Veiligheid. Of misschien heeft de school al een whoZnext-team. Meer weten over whoZnext en de speciale aktiemap voor vmbo-teams? www.whoznext.nl



Sportieve clinics door (lokale) sportaanbieders

Gratis clinics voor 25 vmbo scholen!
In het schooljaar 2007-2008 maakt u kans op een dagdeel met professionele sportieve clinics, als onderdeel van de landelijke beweegcampagne 30 minuten bewegen. Vmbo-scholen die een week organiseren met bewegen als hoofdthema, krijgen voorrang bij de toebedeling van dit programma. Aanmelden kan op **www.dubbel30.nl** via "professionals".

Zelfstandig clinics organiseren.
De school kan ook zelf gastlessen organiseren, en het aanbod laten verzorgen door lokale sportverenigingen, sportbuurtwerk, sportscholen of studenten sport en bewegen. Om sportaanbod van uw keuze te vinden een paar tips:

- De meeste docenten lichamelijke opvoeding hebben al contacten met plaatselijke verenigingen. Ga eerst bestaande contacten na.
- De gemeentegids of de website van de gemeente geeft inzicht in sportaanbieders.
- Sport per woonplaats vindt u ook op www.digisport.nl onder de sportdatabase.
- MDGO Sport en Bewegen, CIOS of ALO in de buurt? Vraag deze opleidingen of studenten extra sportactiviteiten kunnen verzorgen.
- Vraag ex-leerlingen met een bepaald sporttalent om les te komen geven.
- Laat een bekende (top)sporter een training verzorgen.

Er is geen lijst te geven van aansprekend sportaanbod, omdat dit per school en type leerling(en) verschilt. Vraag uw leerlingen waarmee zij willen kennismaken en houdt er rekening mee dat de sporten ook inactieve meisjes én jongens aanspreken. Laat competitie achterwege.
Een sport kan onder schooltijd geïntroduceerd

worden of direct aansluitend aan schooltijden. Een afsluitende sportmiddag met meerdere sporten is ook mogelijk. Voor een echte kennismaking met de sport is een minimum aantal van drie lessen aan te bevelen. Een demo van de betreffende sport tijdens een pauze, met de mogelijkheid om spontaan mee te doen, is een goede manier om leerlingen te werven.
Reken op ongeveer €15,- (vrijwilliger) tot €40,- (beroepskracht) per uur voor de sportdocent, los van eventuele accommodatiekosten. In de meeste gevallen volstaat een cadeaubon of een andere attentie. Als de meeste leerlingen in de omgeving van de school wonen, denk dan ook aan het aanbieden van een vervolgaanbod bij de vereniging/sportschool tegen gereduceerd tarief.

Excursie te voet, per fiets

Organiseer een excursie te voet of per fiets naar een bedrijf of locatie passend bij het beroepsprofiel of het thema Bewegen/Voeding. Denk bijvoorbeeld aan een bezoek aan een sportschool, een dansschool, een biologische boerderij, een diëtiste of een grootkeuken in een verzorgingshuis. Vindt het juiste bedrijf én print de routekaartjes uit via www.google.nl/maps

Beweegpauzes

Vrijwillige tijd, die meestal zittend wordt doorgebracht. Zonder aan het vrijwillige karakter te komen is er veel (bewegen) mogelijk:

- Verleng de pauzes.
- Leen sport- en spelmaterialen uit tegen borg.
- Houd de sportzaal open om vrij te spelen en sporten. Regel toezicht bij toerbeurt.
- Organiseer een volleybalwedstrijd tussen leerlingen en docenten.
- Schrijf een wedstrijd uit voor de winnaar van de week, met de meeste punten voor tafeltennis of basketbalworpen.
- Huur een paar BMX fietsen en grote steps, en zet een uitdagend parcours met leerlingen uit op het schoolplein.
- Laat leerlingen bij Techniek een wipwap en drempel maken om over te skateboarden of skaten.
- De Uitdaging: leerlingen dagen elkaar of een leraar uit in verschillende beweegactiviteiten (langst op het hoofd staan, zo lang mogelijk aan een deurkozijn hangen, sprint trekken, enz) Winnende records worden op een centrale zichtbare plek bijgehouden. Aan het einde van de projectweek worden de records bekend gemaakt. Zorg voor een docent als coördinator.
- Schilder met verf een – desnoods tijdelijk – paalvoetbalveldje op het schoolplein. Leerlingen doen de rest.
  De regels zijn simpel:
  - je speelt met drie teams van twee spelers,
  - ieder team verdedigt een fles of kegel,
  - doel: schiet bij de ander twee flesjes/kegels om,
  - fles om: team eruit,
  - een vierde fles/kegel staat in het midden,
  - de speler die de fles in het midden omschiet ligt eruit,
  - stap niet in de “No defense zone”, een cirkel rond de fles/kegel,
  - laatste fles die nog staat wint.
- Leen of huur twee hometrainers van een plaatselijke sportschool en plaats ze in de kantine. Laat leerlingen tegen elkaar fietsen, of alleen, onder het mom van “fiets je calorieën er weer af”.
- Huur twee roeimachines, bijvoorbeeld via www.concept2.nl. Laat leerlingen tegen elkaar roeien en volg de wedstrijd live, met behulp van de bij te leveren software, op een groot scherm.



Fietsen naar school

Veel jongeren op het platteland fietsen gelukkig nog naar school. In de grote steden ligt dat heel anders, daar is de bus of tram vaak favoriet. Het openbaar vervoer en de brommer/snorfiets is voor leerlingen boven de 15 jaar goed voor een aandeel van 33 procent als meest gebruikte verplaatsingsmiddelen (3VO, 2005). Nu is fietsen niet bepaald iets waar leerlingen warm voor lopen. Dat wordt anders als we er in de projectweek een uitdaging van maken:

- Doe als school mee aan Trappen Scoort. Trappen Scoort is een actie, waarbij jongeren bijhouden hoe vaak ze fietsen. Aan het eind van de actie winnen de klas met de meeste fietsende leerlingen en de klas waarvan de leerlingen het vaakst fietsen. Er worden cadeautjes verloot onder de mensen die zich op de site registreren. En elke klas krijgt een fietsworkshop. Je kunt je ook laten sponsoren. Met de sponsoractie wordt geld opgehaald voor een fietsproject in Afrika. www.trappenscoort.nl
- Welke klas fietst deze week de meeste kilometers bij elkaar? Organiseer een klas-tegen-klascompetitie. Om de eerlijkheid te waarborgen, tellen alleen de kilometers van en naar school, en melden leerlingen zich dagelijks bij een coördinator aan of af – met fiets. De strijd blijft op z'n best als de prestaties op internet en/of schoolmonitor worden bijgehouden.
- Leerlingen die deze week met de fiets naar school komen, krijgen kortingsbonnen voor gezonde producten in de kantine of een gratis bidon van een bedrijf die dat wil sponsoren.

Koppelen van bewegen aan een goed doel

Organiseer een sponsorloop, sponsorfietstocht of dansmarathon voor een goed doel. Bijvoorbeeld – in het verlengde van het thema – ten behoeve van sport in ontwikkelingslanden.
Het koppelen van ontwikkelingswerk aan sport is een nog jong fenomeen, maar met een veelbelovende toekomst. "Sport opent deuren en is een hip en sexy thema dat jongeren aanspreekt", zegt Helga van Kampen, medewerkster van het Sportprogramma van de NCDO (Nationale Commissie voor Internationale Samenwerking en Duurzame Ontwikkeling). "Je laat zien dat die kinderen niet alleen maar zielig en arm zijn; ze hebben ook lol! Sport wordt wel de belangrijkste bijzaak in het leven genoemd. En dat is het voor veel mensen ook. Het kan ze soms net uit de hoek van de criminaliteit houden. Sport kan mensen een gevoel van trots geven. De Afrikaanse topatleten hebben met hun prestaties hun land echt op de kaart gezet."
Voor meer info: www.sportdevelopment.org of www.NCDO.nl

Tal van andere goede-doelenorganisaties hebben complete pakketten beschikbaar om een sponsorloop te organiseren, van materialen voor de aankleding tot draaiboeken voor de organisatie. Let er wel op of deze qua uitstraling ook voor jongeren van het voortgezet onderwijs geschikt zijn, omdat veel materiaal specifiek ontwikkeld is voor leerlingen van basisscholen.

Een sponsorloop ten gunste van leuke sportieve extra's voor de school kan natuurlijk ook, zoals voor een fitgame (zie www.fitgame.nl) of basketbalpaal op het schoolplein.

2.3. Bewustwording over bewegen stimuleren

Het gehele themapakket richt zich primair op het leren over bewegen en een actieve leefstijl. Om het thema ook buiten de lessen onder de aandacht te houden, volgen hieronder enkele extra mogelijkheden.

Energiebalansbus
Vanaf medio augustus 2007 gaat er op initiatief van NISB en het Voedingscentrum een bus door Nederland rijden om lokale initiatieven te ondersteunen rond preventie overgewicht en het stimuleren van bewegen. Deze bus is ook geschikt voor het voortgezet onderwijs. Informatie over de bus is te vinden op www.30minutenbewegen.nl vanaf juni 2007.

Beweegtest
Start het begin van de projectweek klassikaal met het invullen van de Beweegtest in het computerlokaal. Met deze test ontdekken leerlingen hoeveel zij in een week bewegen, met welke activiteiten en hoe zij zich verhouden tot de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. De test staat op de CD-rom die bij het themapakket is bijgeleverd. De test wijst zich vanzelf. Per leerling kost het invullen ongeveer drie minuten. Een persoonlijke resultaatmelding volgt, deze is direct uit te printen.

Beweegdagboek
In de themamap voor de onderbouw houden leerlingen in het vak verzorging een beweegdagboek bij. Dit schema, of het weekschema van bijlage 2 kan ook worden uitgereikt aan alle leerlingen in het begin van de week, zodat leerlingen dit dagelijks gaan bijhouden. In het vak verzorging, of tijdens de mentor-uren, controleert de docent het invullen en geeft uitleg over de resultaten.



Campagneposter



Hang de poster van de campagne dubbel30 op in de school. Deze poster attendeert jongeren op 60 minuten bewegen per dag. Vergroot daartoe de poster van bijlage 2 en deel post-it papiertjes uit om op de poster te plakken. Stimuleer leerlingen de website www.dubbel30.nl te bezoeken, waarvan op de poster sprake is. Een site vol tips voor en door jongeren om meer te bewegen, een quiz, filmpjes en nog veel meer.

Artikel over bewegen in de schoolkrant
Laat de schoolkrantredactie leerlingen en docenten interviewen over sport en bewegen. Vinden zij bewegen belangrijk? Waarom? Wat doen ze zelf, of wat zouden ze liefst willen doen? Welke bewegingsactiviteiten zou de school nog meer kunnen aanbieden? Vergeet niet enkele websites over bewegen en gezonde voeding erbij te zetten. Voorbeelden van links voor leerlingen zijn te vinden op **www.dubbel30.nl**

Stappentellers
Stappentellers motiveren! Investeer in een paar (betrouwbare) stappentellers en laat enkele leerlingen per klas de stappen per dag bijhouden. Wie haalt de 10.000 stappen per dag? Te koop in sportzaken en via vele websites.

Ouderavond over bewegen en gezonde voeding
Betrek ook de ouders bij dit thema. Uit onderzoek blijkt als ouders veel bewegen, kinderen dit op latere leeftijd nog altijd navolgen. Ook worden de normen en regels over voeding vooral door de thuissituatie bepaald. Om de invloed van thuis positief te stimuleren is het houden van een ouderavond een optie. Informeer bij uw regionale GGD en provinciale sportraad naar de mogelijkheden om dit samen te organiseren. U bent maar twee klikken verwijderd van de juiste adressen op www.ggd.nl en www.iossport.nl

3. Koppeling met (gezonde) voeding



Bewegen en voeding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden waar het gaat om de energiebalans. Immers: de energie die je inneemt, en de energie die je verbruikt, moeten met elkaar in balans zijn. Een disbalans, meestal in de zin van te veel eten en te weinig bewegen, leidt tot overgewicht. Eén op de zes jongeren is op dit moment te zwaar. Dat is ook de reden waarom veel scholen warmlopen voor het thema bewegen, omdat het volledig past bij een gezonde levensstijl. En niet zonder reden. De combinatie gezondheidsvoorlichting (dagelijks groente en fruit eten, reductie van het eten van calorierijke producten) en het stimuleren van lichamelijke activiteit en verminderen van tv-kijken wérkt, zo blijkt uit Duits onderzoek. De vetmassa van kinderen in een controlegroep nam met 3.6 procent toe, tegen 0,4 procent in een interventiegroep.

Het is goed als jongeren leren over het belang van bewegen en (gezonde) voeding voor een gezonde leefstijl. Kennis over de energiebalans hoort daarbij.
In deze handleiding geven wij handvatten hoe voeding meer aandacht kan krijgen, maar wel met de volgende kritische noten:

- Jongeren gaan pas meer bewegen als ze plezier in bewegen ervaren. Bewegen als middel tegen overgewicht moet in de toonzetting van de week niet de overhand krijgen.
- Overmatige aandacht voor overgewicht zou eetstoornissen in de hand kunnen werken. Het vereist zorgvuldig omgaan met het thema.
- Bewegen moet ook gestimuleerd worden onder jongeren die géén overgewicht hebben, maar nog altijd onvoldoende bewegen. Dit vereist dat zij zich aangesproken blijven voelen in de projectweek.

3.1 Inbedding in de projectweek

- Organiseer een schoolontbijt.
  Organiseer een gezamenlijk ontbijt voor de hele school en wijs leerlingen op het belang van ontbijten. Het komt steeds vaker voor dat jongeren op school komen zonder dat zij hebben ontbeten. De honger die later die ochtend ontstaat wordt dan vaak met iets uit de automaat gestild. Ontbijten is belangrijk voor de spijsvertering en de benodigde energie in de ochtend.
- Gezonde producten in de kantine.
  Serveer deze week gezonde tussendoortjes, broodjes, drankjes of soepen in de kantine. Maak de gezonde keuze tot de aantrekkelijke keuze door een lagere prijs en een lekkere smaak. Een school heeft een gezond aanbod als binnen het totale assortiment in automaten en de kantine (of uitgiftebalie) minimaal 75 procent bestaat uit basisproducten zoals brood, groenten en fruit en melk en 25 procent uit extra's zoals snacks en koeken. Voor meer informatie, maar ook leuke posters: www.gezondeschoolkantine.nl onder "alle campagnes".
  Zie ook het volgende hoofdstuk voor een meer uitgebreide beschrijving.
- Testjes op internet.
  Het Voedingscentrum heeft verschillende testen op internet, die leerlingen in de les kunnen doen om meer te weten te komen over hun eetgedrag. Er is zelfs een speciale site voor jongeren: www.lekkerbelangrijk.nl een superleuke site voor jongeren met veel weettips over eten. www.caloriechecker.nl: check de calorieën per product en hoeveel calorieën je per dag eet. www.wateetenbeweegik.nl deze site combineert de Beweegtest met de Caloriechecker.



4. Een structureel vervolg rond bewegen



4.1. Waarom beweegbeleid voor inactieve leerlingen? Vijf argumenten.

1. Voorkomen van voortijdige schooluitval
   Onderzoek heeft aangetoond wat we eigenlijk al wisten. Meer bewegen leidt tot betere leerprestaties, onder andere door een betere concentratie *(bron: Kopsstudie).*
2. Een prettig schoolklimaat
   Ruimte geven aan meer sport en bewegen leidt vaak tot een prettiger klimaat tussen leerlingen onderling en tussen leerlingen en de leerkrachten. De leerlingen ervaren binding met de school. Er is wat te doen op school en dat doe je samen met elkaar. De school krijgt een positief sportief imago in de regio (profilering).
3. Voorkomen van overgewicht en ziektepreventie
   Als school bent u er in de eerste plaats voor om leren mogelijk te maken en goed onderwijs te geven. Veel scholen nemen hun maatschappelijke verantwoordelijkheid. De aandacht voor overgewicht vindt 60 procent van de vmbo-scholen belangrijk. Gelukkig maar, want meer bewegen leidt tot gezondere leerlingen.
4. Leerlingen betrekken bij de samenleving
   Vmbo-leerlingen moeten zich kunnen redden in de samenleving. Dat scholen daarom hun deuren openen naar maatschappelijke stages in de sport of naar samenwerkingsvormen met buurt en sport is zeer positief. Participeren betrekt leerlingen bij de wereld, bij elkaar. Leren wordt écht en sluit beter aan bij de behoeften van jongeren. De opleiding SDV op het vmbo is daarvan een mooi voorbeeld.
5. Ook minder getalenteerde bewegers aan hun trekken laten komen
   Veel vmbo-scholen voeren een beweegbeleid. Naast Sport, Dienstverlening en Veiligheid komen de sportklassen als paddestoelen uit de grond of wordt LO2 ingevoerd. Prachtige initiatieven, maar helaas niet altijd toegankelijk voor de minder getalenteerde bewegers. De redenen zijn divers. Sommige scholen stellen eisen aan het niveau van leerlingen voor de sportklassen. Ook durven niet alle leerlingen zich bewegend in een groep te tonen, terwijl ze sport en bewegen wel leuk vinden.

En u weet, zonder beleid is alles maar tijdelijk!

4.2. Hoe maak je 60 minuten bewegen op school structureel mogelijk?

De beweegnorm voor jongeren is 60 minuten bewegen per dag. Veel van de vmbo-jongeren halen deze beweegnorm niet. Om dit te realiseren zal het belangrijk zijn dat we met elkaar de schouders eronder zetten. Hieronder een aantal suggesties over hoe een school **60 minuten bewegen** mogelijk kan maken:

- Extra uren voor sport- en beweegactiviteiten. Informeer in ieder geval bij uw gemeente of er financiële mogelijkheden zijn voor extra sport en bewegen. Heeft de gemeente bijvoorbeeld een gehonoreerde BOS-aanvraag waarbij het vmbo betrokken kan worden? Kan zij samen met u naschoolse activiteiten faciliteren?
- Sportklassen, ook voor niet getalenteerde leerlingen.
  Meer info over sportklassen vindt u vooral via www.kvlo.nl Zoekterm: sportklassen.
- Maak pauzesport mogelijk.
  Op bijna de helft van de vmbo-scholen mogen leerlingen buiten de lesuren gebruik maken van materialen en sport- en spelfaciliteiten van de school. De vraag is dan natuurlijk of leerlingen er dan ook daadwerkelijk gebruik van maken. Ruim de helft van de scholen waar leerlingen niet in de vrije uren kunnen sporten geven aan dat er een restrictie geldt vanwege een tekort aan begeleiders. Maar met een goed roulatiesysteem is dat op te lossen.
- Neem met leerlingen regelmatig deel aan toernooien. Kijk op http://www.schoolensport.nl
- Leerlingen verplaatsen tussen lokalen, niet de leraren;
- Leerlingen gaan niet met de lift, maar nemen de trap;
- Werk samen met sport- en beweegaanbieders in de buurt;extra uren voor sport- en beweegactiviteiten
- Informeer naar mogelijkheden voor ondersteuning van (vmbo-) scholen naar structureel meer sport en bewegen bij NISB, telefoon 0318-490900, www.nisb.nl of bij de scorende spitsen van de Alliantie School en Sport, www.alliantieschoolensport.nl
- Richt ruimtes ook sportief in. Denk aan:
  - Tafeltennistafels en uitleensysteem van materialen.
  - Belijning van veldjes op het schoolplein.
  - Baskets.
  - Lenen van klein spelmateriaal tegen borg.
  - Plaatsen van een Fitgame (www.fitgame.nl).

5. Een structureel vervolg rond gezonde voeding



Op het gebied van gezonde voeding zijn de volgende projecten en lesmaterialen voor het voortgezet onderwijs beschikbaar:

- Methode De Gezonde Schoolkantine.
- Het online lesprogramma "Weet wat je Eet".
- De methode "Verzorging voor jou".

5.1. De Gezonde Schoolkantine: gezellig, lekker en gezond

Het is belangrijk dat leerlingen op school een gezonde lunch en tussendoortjes kunnen kopen. Een gezamenlijke aanpak maakt een gezond kantinebeleid mogelijk op elke school! Op de site www.gezondeschool.nl staan de volgende producten:

Speciaal voor leerlingen

- Doe de checklist voor de schoolkantine
- Download de checklist voor de schoolkantine
- Speel het welles-nietesspelletje
- Of ga eens een potje bac-vechten...

Informatie voor de schoolleiding

- Stappenplan, aandachtspunten en checklist voor het uitwerken van een kantinebeleid (846 kB)
- Lespakket: handleiding voor docenten en werkbladen leerlingen (2 MB)
- Kleurenposters voor op school: drie posters gezond is cool (372 kB) en de poster snacken is bewegen! (141 kB)
  Stimuleringsprijs gezonde schoolkantine

Informatie voor de kantinebeheerder

- Een gezond aanbod (542 kB)
- Hygiëne (681 kB)
- Assortimentsmeter

Met het schoolkantineproject richt het Voedingscentrum zich op een gezond en veilig aanbod in de schoolkantine door het invoeren van hygiënenormen, het adviseren op gebied van een gezond aanbod, het behandelen van de keuze van leerlingen in de kantine en het invoeren van beleid gericht op een gezonde schoolkantine. Het project richt zich op alle schooltypes, van vmbo tot VWO en wel op degenen die betrokken zijn bij de schoolkantine: schoolleiding, docenten, leerlingen, kantinemedewerkers en ouders. Hoewel alle leerlingen van de schoolkantine gebruik maken, richt het onderwijsgedeelte zich in de lessen verzorging speciaal op de twaalf- tot zestienjarigen. NB: in het pakket zou onduidelijkheid kunnen ontstaan over de adresgegevens van Schoolfacilities.
Deze zijn: Schoolfacilities, postbus 32, 7220 AA Steenderen.

5.2 Weet wat je Eet, snacken en checken

"Weet wat je eet" is een online lesprogramma over bewust, gezond en veilig eten voor leerlingen van 12 tot en met 18 jaar in het voortgezet onderwijs (vmbo, HAVO, VWO en mbo). Het programma is in opdracht van het Voedingscentrum ontwikkeld en gepretest door docenten biologie. Het sluit aan op de kerndoelen van het voortgezet onderwijs. In de vijf **basislessen** zit een eetmeter en een

activiteitenmeter, , beiden met een "advies op maat". De vijf basislessen worden afgesloten met een test waarvoor een cijfer gehaald kan worden. Van de momenteel veertien beschikbare **keuzelessen** is de les "Kiezen in de (school)kantine" een les die onder andere door middel van spelletjes snacken en bewegen met elkaar in verband brengt. De leerlingen volgen de lessen individueel via internet en de docent volgt de vorderingen op de docentensite. De lessen leveren interessante discussies op. Tips en werkvormen hiervoor zijn te vinden op de docentensite. Ga voor meer informatie naar www.wwje.nl.

5.3. Verzorging voor jou

"Biologie voor jou" en "Verzorging voor jou" , van Malmberg, zijn al jarenlang de meest gebruikte methodes in het voortgezet onderwijs. Van deze gevestigde methodes is ook de combinatiemethode beschikbaar: Biologie & Verzorging voor jou. Spannend, interactief en zeer praktijkgericht. In Biologie & Verzorging voor jou is vrijwel de complete inhoud van Biologie voor jou en Verzorging voor jou gecombineerd in een logische samenhang. Dagelijkse onderwerpen komen aan bod zoals uiterlijk, gezondheid en milieu. Aan de hand van deze herkenbare situaties zien leerlingen nog beter de relaties tussen de onderwerpen en kunnen zij nog makkelijker de link leggen met de praktijk. Biologie & Verzorging voor jou bestaat uit zes delen, die elk rond enkele samenhangende thema's zijn opgebouwd.
Rond het thema voeding zijn er bijvoorbeeld eettestjes, die ingepast kunnen worden in de les. Kijk op www.biologieverzorgingvoorjou.nl.

CERTIFICAAT
ACTIEVE LEEFSTIJL

School: _____

Naam leerling: _____

Klas: _____

Heeft deelgenomen aan de projectweek Actieve Leefstijl,
en daarmee

- Kennis verkregen over bewegen in relatie tot gezondheid
- Kennis verkregen over de invloed van voeding op bewegen
- gedurende één of meer dagen voldoende bewogen



Dubbel 30: een uur bewegen of sporten per dag!

www.dubbel30.nl

weekschema Beweegtest

Fietsen	Lopen	Actiemomenten	Sporten	Huis en tuin	

dubbel 30 minuten bewegen

Je docent
wil graag dit van je weten:

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

plak hier je idee

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Plak hier je tip

Skaten naar school,
bungyjumpen met je oma,
vaker fietsen met je schatje,
een vast sportmoment afspreken...
Hoe kan je meer bewegen?
CHAT MEE.
Plak hier jouw sportieve tip
voor mede-leerlingen



www.dubbel30.nl

Tips...fun...Beweegtest...



Colofon:

Uitgave:
Handleiding themapakket Actieve Leefstijl

Tekst:
Nicole Alberts, Cito
Mariette Lieverse, Cito
Helene Baarda, NISB

Eindredactie:
Aart Verschuur

Fotografie
Beeldbank NISB

Vormgeving en opmaak
Xplore, Hoevelaken

Programma
Campagne 30 minuten bewegen, uitgevoerd door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Nadere informatie:
www.dubbel30.nl
www.30minutenbewegen.nl

NISB
Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

Dubbel dertig is onderdeel van de campagne 30 minuten bewegen.
www.30minutenbewegen.nl

30 minuten bewegen



dubbel 30 minuten bewegen

www.dubbel30.nl