

Tips van de sportiefste VO-scholen van Nederland 2021

Lees ook:
Het Caland Lyceum
in Amsterdam is de
Sportiefste VO-School
van 2021 elders in
dit magazine

Hoe zien de sportiefste scholen voor voortgezet onderwijs van Nederland er in 2021 uit? 't Atrium in Amersfoort en het Montessori College in Nijmegen eindigden in de top 3. In dit artikel delen zij hun visie, aanpak en tips. Zodat je er zelf ook mee aan de slag kunt!

TEKST DORIEN DIJK EN SARAH WOUTERS

't Atrium, Amersfoort

't Atrium in Amersfoort is een openbare school voor vwo, havo, mavo in de wijk Schothorst. De school profileert zich sinds 2003 met een sportklas. Het zorgde ervoor dat de school een stuk populairder werd in Amersfoort. Intussen komt maar liefst de helft van de leerlingen speciaal voor de sportklassen naar 't Atrium. Robin van Uhm is vakdocent lichamelijke opvoeding en geeft les van de brugklas tot examenklassen. Ook geeft hij het examenvak Bewegen, Sport en Maatschappij en is hij coördinator van de sportklas. Het geheim van hun succes? "Leerlingen steken elkaar aan."

Grenzen verleggen

In de sportklas op 't Atrium hebben leerlingen twee uur per week extra bewegingsonderwijs

t.o.v. de minimale wettelijke eis "Alle leerlingen die graag veel sporten en bewegen zijn welkom. Je hoeft niet heel goed te zijn in sport. Maar al onze deelnemers zijn zéér gemotiveerd!" vertelt Robin. "We maken het zo leuk en uitdagend mogelijk voor ze, door een heel breed aanbod van sporten te bieden. Daarbij gaan we echt de diepte in. En als kers op de taart zijn er het 'verplichte' survivaalkamp in de Belgische Ardennen en het wintersportkamp in Oostenrijk." De slogan van de school – die ook een internationaal aanbod heeft – is: 'Verleg je grenzen'. En één van de manieren waarop de leerlingen hun grenzen verleggen, is met bewegen en sport. "Ik kijk nu toevallig uit over ons pannaveld, waar een groepje leerlingen aan het spelen is. Ik zie stralende gezichten die – ter afwisseling van alle theorie



– even lekker met een bal bezig zijn. Dat regelen ze helemaal zelf, er is geen docent of scheidsrechter bij. Onze leerlingen leren een heleboel over regelen en organiseren, leiding geven en kritiek overbrengen in, onder andere, de sportlessen. Vervolgens passen zij het zelfstandig toe én nemen ze het mee in hun dagelijks leven.”

De hele school profiteert mee

De hele school profiteert mee van de visie op bewegen, vindt Robin. “We hebben niet alleen heel veel sportmateriaal, maar we organiseren ook veel sportieve workshops voor alle leerlingen. Bewegen werkt bij ons als een positief virus”, zegt Robin met een knipoog. “Leerlingen steken elkaar echt aan. Wij hebben bijna geen leerlingen met overgewicht en nauwelijks rokers. Natuurlijk zijn er ook leerlingen die een zak chips leeg eten op het schoolplein, maar ik durf wel te zeggen dat bijna iedereen de beweegrichtlijnen haalt.”

Een andere manier waarop de hele school profiteert is de Atrium Move Box: een kratje met 40 beweegactiviteiten plus materiaal. Robin: “Allemaal energizers voor de reguliere lessen, die vooral goed werken in de onderbouw. Zoals potlood darten, waarbij twee leerlingen samen een dartbord op een A4tje tekenen. Ze laten hun potlood van steeds hoger vallen. Wie het dichtst bij de roos komt, wint. Dat doen ze staand en dus zijn ze even actief en uit hun hoofd.”

Badmintonnen met een ballon

’t Atrium probeert de visie op het belang van bewegen niet alleen binnen, maar ook buiten de school uit te dragen, legt Robin uit. “Twee keer per jaar halen we de ouderen van het naastgelegen woonzorgcentrum op. We drinken daar eerst koffie en gaan dan met rolstoelen en rollators richting onze gymzaal. Daar verzorgen onze leerlingen een beweegles. Bijvoorbeeld badmintonnen met een ballon, want dat gaat wat langzamer. Of rolstoelhockey. Dat is één groot feest!” De leerlingen zetten zich verder maatschappelijk in door regelmatig gymles te geven aan kleuters, en ook aan leerlingen in het speciaal onderwijs.

Niet vragen, maar een plan maken

Die positieve mindset rond bewegen en iedereen betrekken, wil Robin graag overbrengen op andere scholen en vaksecties. “Wil je meer doen aan bewegen op school? Vraag niet: mogen we meer aan bewegen doen? Maar kom zelf met een plan. Laat zien wat het de hele school oplevert. En breng het met enthousiasme! Dan zegt eigenlijk niemand meteen ‘nee’. Ja, het kost tijd en energie, meer dan alleen je lessen draaien. Maar het levert zo ontzettend veel moois op! Blijdschap en enthousiasme bij de leerlingen, en dus ook schoolbreed plezier.”

De jury over ‘t Atrium:

Wat een enthousiasme en energie! De vakgroep heeft veel voor elkaar gekregen. Niet alleen op het gebied van sport, verbinden en activiteiten, maar ook in het onderwijs in de school. Er is een duidelijke visie en een doordacht plan hoe het aanbod wordt neergezet. Er wordt op een goede manier gebruik gemaakt van de kwaliteiten en talenten binnen de vaksectie.”

Montessori College, Nijmegen

Het Montessori College in Nijmegen ligt in een bosrijke omgeving. Bovenop een heuvel die de meeste leerlingen ’s ochtends op de fiets bedwingen. De school biedt onderwijs aan vmbo, havo en vwo. Vakdocent lichamelijke opvoeding en sectievoorzitter Wilbert Lamers vertelt wat er bijzonder is aan hun bewegingsonderwijs.

Les met de klas én op niveau

Wilbert: “Elke week hebben alle leerlingen één gymles met hun eigen klas. En één gymles op hun eigen beweegniveau. Om het niveau te bepalen, doen alle kinderen die hier komen eerst een test die hun motorische vaardigheden meet. De kinderen zitten binnen hun groep motorisch veel dichterbij elkaar en daardoor kunnen wij veel gericht een programma aanbieden waarmee zij zich kunnen ontwikkelen.” Alle beweegniveaus krijgen dezelfde sporten en leerlijnen, vertelt Wilbert. “Maar met elk niveau leggen we andere accenten.”

En wat blijkt in de praktijk? Alle kinderen boeken vooruitgang op hun eigen beweegniveau! Wilbert verklaart waarom: “De sportiefste kinderen dagen elkaar natuurlijk enorm uit en worden zo steeds beter. Ook de minder sportieve leerlingen zien we groeien. Die krijgen bij het volleyballen op hun eigen beweegniveau bijvoorbeeld ineens veel vaker de bal. Alle leerlingen ervaren meer plezier tussen leerlingen die op hetzelfde niveau sporten. En dat is ons ultieme doel: alle leerlingen een leven lang plezier laten hebben in bewegen.”



Bekijk nog veel meer leuke voorbeelden in deze video van het Montessori College Nijmegen <https://www.youtube.com/watch?v=qbx0epN9Dzk>



▲ *Gecontroleerd klimmen op het Montessori*

Dwars door alle roosters heen

Elk kind zich laten ontwikkelen, past goed in de Montessori visie. Zoals schoolleider Stephan Haukes het vertelt in bovenstaand filmpje: "We willen gezonde burgers afleveren aan de maatschappij en sport en bewegen is daar een heel onderdeel in. We willen dat onze leerlingen hun hele leven lang graag bewegen. En daarom kijken we goed samen naar wat goed bij elk kind past. Zodat ze blijven sporten en niet allemaal op hun 14^e en 15^e de sport inwisselen voor een bijbaantje."

Sporten op het eigen beweegniveau helpt daar ook bij, legt Wilbert uit. "Bovendien sluiten we daarmee ook beter aan op de sportwereld, die overall naar niveau is georganiseerd. Het bewegingsonderwijs op school was echter georganiseerd naar cognitieniveau. Wij vroegen ons af: kan dat ook anders? En dat kon. Wat niet wil zeggen dat het geen uitdaging is," benadrukt Wilbert. "Wij gaan hiermee dwars door alle roosters heen. Het bleek dan ook te ingewikkeld om leerlingen alléén maar gymles op hun eigen niveau te geven."

In gesprek met leerlingen die uitvallen

Ondanks de aandacht voor bewegen op school, ziet het Montessori de meeste sportuitval bij het vmbo. Maar daar hebben ze ook een interventie voor. Wilbert: "Die leerlingen krijgen een leefstijltest, in samenwerking met de GGD en gemeente Nijmegen. Samen met de combinatiefunctionaris van de gemeente kijken we wat deze leerling wél leuk vindt. En ook of er hulp nodig is. Wij hebben ook leerlingen waarvan de ouders lidmaatschap van een sportvereniging niet kunnen betalen. Dan denken wij bijvoorbeeld mee over subsidies."

Foto's
KVLO

Contact

dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Kernwoorden

verkiezing, sportiefste VO-school, criteria

Samenwerken met lokale sportverenigingen

De school heeft niet alleen het bewegingsonderwijs goed ingericht met een

sportspecialisatie in de onderbouw en LO2 in de bovenbouw. Ook de samenwerking met externe partners is goed. Het Montessori ontwikkelde themazalen samen met sportverenigingen door te kijken hoe de wensen van de sportclub én het onderwijs op één locatie gecombineerd kunnen worden.

Een ander voorbeeld waarop het Montessori samenwerkt én bewegen inzet, is met de studenten van de opleiding Psychomotorische Therapie. Die geven leerlingen die dat nodig hebben, extra ondersteuning. Bijvoorbeeld op het gebied van zelfvertrouwen. Met behulp van leuke beweegopdrachten, werken ze aan iemands hulpvraag.

Niet veranderen, maar toevoegen

Dit leidt allemaal tot een 'sportieve vibe' op school, zo beschrijft Wilbert het. Een tip voor andere scholen heeft hij ook: "Begin vanuit je eigen basis en ga stap voor stap dingen toevoegen. Als je meteen alles wilt veranderen, haken collega's en leerlingen vaak af. Niemand houdt van verandering immers. Maar steeds iets toevoegen dat voor meer plezier zorgt? Dat vindt iedereen leuk! Zo krijg je bewegen meer in het DNA van de school."

De jury over het Montessoricollege:

"De school heeft een sportieve uitstraling en een mooi programma, dat goed is geborgd. De leerling heeft genoeg te kiezen en de school heeft sportaccommodaties en sportmogelijkheden in de omgeving om jaloers op te zijn. De lessen LO zijn onderwijsinhoudelijk sterk, de uitwerking van het vakwerkplan heel diepgaand."