

# Sport- en beweeginterventies in het onderwijs

In Nederland zijn veel verschillende beweeg- en sportinterventies. Het is niet altijd duidelijk welke kwaliteit en resultaten deze interventies leveren. Door een interventie te kiezen uit de database sport- en beweeginterventies kies je voor een programma dat beoordeeld is via een erkenningstraject. Deze interventies zijn al elders in het land uitgevoerd, en er wordt duidelijk gemaakt of een interventie goed beschreven, goed onderbouwd of effectief is. Een erkenning van een interventie geeft dus aan 'wat werkt en voor wie'.

TEKST DORIEN DIJK

**I**n het hele land worden op scholen in het primair-, voortgezet-, speciaal- en middelbaar beroepsonderwijs erkende sport- en beweeginterventies uitgevoerd die bijdragen aan een dynamische schooldag.

Volgens de landelijke beweegrichtlijnen moeten kinderen van 4-18 jaar elke dag minstens een uur matig intensief bewegen. Ook is het advies om minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen en veel stilzitten te voorkomen. Daarnaast kan sport en bewegen op school leerprestaties verbeteren en bijdragen aan een positief welbevinden. In dit artikel, lees je meer over sport- en beweeginterventies en welke doelen je daarmee kunt bereiken. Zodoende kun je een afweging maken of ze wel of niet interessant zijn om op jouw school in te zetten naast de gymles en alle activiteiten die er al zijn op het gebied van sport en bewegen.

## Wat zijn erkende interventies?

Erkende interventies zijn aanpakken die al op minimaal drie locaties in het land zijn ingezet, volgens een vast werkblad zijn beschreven en zijn beoordeeld door onafhankelijke praktijkprofessionals (goed beschreven) of de erkenningscommissie

(goed onderbouwd en effectief). Ook zijn ervaringen van deelnemers en uitvoerders van deze interventies uitgebreid getoetst. Zo hoef je niet opnieuw het wiel uit te vinden en kun je gebruik maken van bestaande interventies en ervaringen.

De interventies zijn in de database onderverdeeld in verschillende soorten settings, thema's en doelgroepen. Een groot aantal interventies kan worden ingezet op school. Ze kunnen voor verschillende doelen en doelgroepen in en rondom school worden ingezet, zoals voor: kennismaken met sport; inactieve leerlingen of kinderen met een motorische achterstand; veelzijdiger bewegen op het schoolplein, bewegen in de omgeving en natuur; overgewicht en gezondheid; structureel beweegaanbod/ totaal aanpak; sport en sociale competentie. Er zijn ook interventies die geschikt zijn voor de buitenschoolse opvang. Een interventie is niet bedoeld als vervanging van de les bewegingsonderwijs, het zijn extra bewegingsactiviteiten naast de gymles die bijdragen aan een meer dynamische schooldag.

Het aanbod aan sport- en beweeginterventies binnen het onderwijs is groot en veelzijdig. En er komen regelmatig nieuwe erkende interventies bij.

Kijk op de database:

[www.sportenbeweeginterventies.nl](http://www.sportenbeweeginterventies.nl)

voor de meest actuele stand van zaken of meer informatie over deze aanpakken. Je kunt in het zoekmenu zoeken op: leeftijd, doelgroep, thema of locatie (hier valt het type onderwijs onder).

Als je de interventie gevonden hebt in de database dan vind je een uitgebreide beschrijving van de

interventie, met bijbehorende website, de organisatie die eigenaar is van de interventie en contactgegevens. In de beschrijving van de interventie vind je informatie over welk probleem de interventies oplost, voor welke doelgroep het is, welke materialen nodig zijn, hoe de interventie werkt, een procesbeschrijving en indien aanwezig een onderzoek waarin wordt aangetoond welk verschil de interventie maakt. Per interventie kun je de informatie zo uitgebreid lezen als je zelf wilt.

## Voorbeelden van interventies

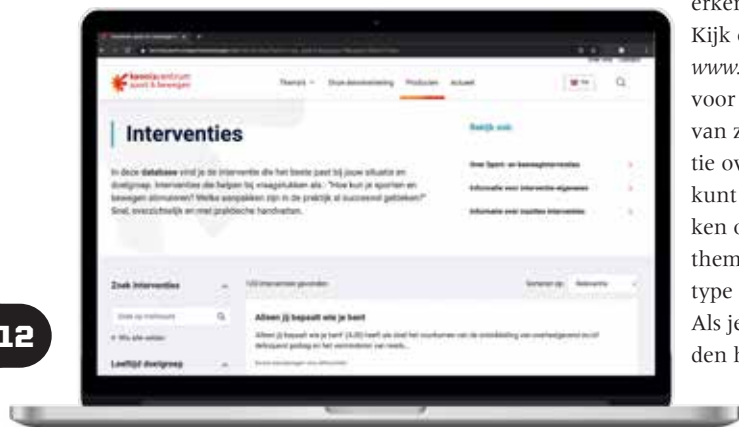
Om je een idee te geven wat zoal in de database staat, vind je hieronder willekeurige voorbeelden van interventies in het primair, speciaal-, voortgezet onderwijs en het mbo. Zo vind je voor primair onderwijs op het thema 'bewegen op het schoolplein en in de omgeving' de volgende interventies:

### • Beweeg Wijs (PO)

Beweeg Wijs maakt gebruik van de schoolomgeving en verbetert de kwaliteit van bewegen tijdens het buitenspelen. Dat gaat stap voor stap waarbij het schoolteam in geleidelijk tempo trainingen volgt om zich te ontwikkelen van pleinwacht tot pleincoach. Daardoor komt er meer oog voor motorisch (minder) vaardige kinderen en voor kinderen die het buiten zijn soms als sociaal onveilig ervaren. Onderdeel van de methode zijn de ingedeelde kleurenzones op het schoolplein met specifieke activiteiten die afgestemd zijn op de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen.

### • PLAYgrounds (PO)

PLAYgrounds geeft handvatten om het buitenspelen beter te organiseren op school, zodat er voor alle kinderen een plek is om te bewegen. Tijdens de buitenspeelpauze komt 60% van de kinderen niet tot bewegen door een sociale hiërarchie: de meest vaardige speler bepaalt het spel. Het PLAYgrounds



raamwerk zorgt voor een pedagogisch veilige omgeving, waarin kinderen uitgedaagd worden om op hun eigen niveau te bewegen. Kinderen leren in een pedagogische omgeving ook meer respect voor anderen te hebben.

#### • The Daily Mile (PO)

Een schoolklas (groep 3 t/m 8) voert gedurende minimaal één schooljaar op minimaal drie schooldagen per week The Daily Mile uit om zo het uithoudingsvermogen van de kinderen te verbeteren. Uitvoeren van The Daily Mile houdt in dat de hele klas naar buiten gaat en 15 minuten wandelt, jogt of rent (de intensiteit van de uitvoering is afhankelijk van de fitheid en verschilt daarom per leerling). Voorwaarde is dat The Daily Mile op minimaal matige tot intensieve intensiteit wordt uitgevoerd.

Voor het speciaal onderwijs vind je bijvoorbeeld de volgende interventies:

#### • Sport Heroes (SO)

Sport Heroes laat leerlingen (van 6-19 jaar) in het speciaal onderwijs kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten via een stapsgewijze aanpak: eerst in de 'veilige' schoolsetting, daarna naschools en in een buitenschools aanbod. De vakleerkracht lichamelijke opvoeding begeleidt de leerlingen en zorgt voor een warme overdracht naar de lokale sport- en beweegaanbieders. De projectleider (van Stichting Special Heroes of een combinatiefunctionaris) begeleidt de samenwerking tussen scholen en sportverenigingen.

#### • Sportkanjerclub (PO, SO)

In de Sportkanjerclub wordt gewerkt volgens het "Plesazere" principe: Plezier, Samenspelen, Zelfstandig en Reflectie en is voor kinderen die sociaal en motorisch extra aandacht nodig hebben. Het sportaanbod is op maat waardoor iedere deelnemer kan meedoen en niemand "buitenspel" staat. Een les heeft een vaste structuur. Er wordt begonnen met een Sportkanjer warming-up, gevolgd door een bewegingsrijke kern en afsluitend de Sportkanjer cooling-down. Er zijn Sportkanjerclubs die verschillende bewegingsactiviteiten (takken van sport) aanbieden, maar ook Sportkanjerclubs die zich specialiseren in één activiteit (judo, voetbal, gymnastiek etc.) Tijdens de warming-up en cooling-down worden Sportkanjerspelletjes gedaan die samenwerken, zelfvertrouwen en betrouwbaarheid stimuleren.

### Interventies voor het VO en MBO

#### • Judo op school (VO/mbo en PO)

Judo op school is een lessenreeks voor, bij de Judo Bond Nederland (JBN) aangesloten,

judo-, jiu-jitsu- en aikido aanbieders. De basis voor Judo op school is een lessenreeks van zes lessen, één keer per week gegeven tijdens schooltijd aan leerlingen binnen het onderwijs. Judo op school heeft als doel leerlingen judo, jiu-jitsu en/of aikido te laten ervaren en hen enthousiast te maken voor de judosport, zodat zij doorstromen naar de lokale aanbieder en zo structureel blijven bewegen.

#### • iRun2BFit (VO)

iRun2BFit is een beweeg- en leefstijlprogramma van acht weken. De verschillende thema's worden vakoverstijgend uitgevoerd bij biologie, lichamelijke opvoeding en tijdens de mentorles. Voor jongeren vormt dit programma een leerproces en een belevingstocht, met een fit lijf en bewustwording van een gezonde leefstijl als einddoel. Door een leefwijze met aandacht voor beweging en gezonde voeding uit te proberen, te ervaren en te delen met anderen wordt de eigen keuze nog meer bekrachtigd. Het programma krijgt een energieke afsluiting met deelname aan een 5 kilometer bij een hardloopevenement. Om het programma nog meer kracht bij te zetten zijn er drie feestelijke 2B-momenten (kick-off, testloop en eindevenement).

#### • Alleen jij bepaalt wie je bent (VO)

'Alleen jij bepaalt wie je bent' (AJB) heeft als doel het voorkomen van de ontwikkeling van overlastgevend en/of delinquent gedrag en het verminderen van reeds aanwezig overlastgevend en/of delinquent gedrag. Dit wordt bereikt door het versterken van beschermende factoren en het verkleinen van risicofactoren bij jongeren van 12 t/m 18 jaar van een praktijkschool of het vmbo. Zij krijgen een gestructureerde vrijetijdsbesteding in de vorm van deelname aan een teamsport op een lokale sportvereniging in de buurt van hun school, waarbij zij worden begeleid door specifiek geselecteerde en opgeleide trainers.

Dit is een greep uit de interventies die in de databank staan. Op de site vind je nog

veel meer voorbeelden van interventies. Voordelen van werken met een interventie zijn: dat er een grotere kans op effect is (omdat er al onderzoek gedaan is); het tijd en kosten bespaart, want je hoeft het zelf niet te bedenken; de interventies goed uitvoerbaar zijn en inspirerend; er maatwerk mogelijk is in overleg met de eigenaar. De meeste interventie-eigenaren geven ondersteuning of training en er liggen materialen klaar zoals bijvoorbeeld een handleiding.

### Erkenningstraject

Het erkenningstraject staat niet op zichzelf. Een erkende sport- en beweeginterventie is beoordeeld en erkend volgens een landelijk afgesproken beoordelingssysteem. Binnen het erkenningstraject wordt er samengewerkt tussen verschillende werkvelden, om zo de kwaliteit te verbeteren. De samenwerkingspartners zijn: Kenniscentrum Sport & Beweging, Movisie, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Nederlands Jeugdinstituut, RIVM afdeling Gezond Leven, Trimbos Instituut en Vilans. Gezonde leerlingen presteren beter! Vind je gezondheid ook belangrijk? Het inzetten van een erkende sport- en beweegaanpakken hoort bij de brede aanpak van de Gezonde School. Een gezonde school is een school die structureel aandacht besteedt aan gezondheid. Kijk op [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl) of [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) en [www.ssgs.nl](http://www.ssgs.nl) voor meer informatie. Wil je meer informatie over het erkennings traject, neem dan contact op via [sportenbewegen@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:sportenbewegen@kenniscentrumsportenbewegen.nl). Voor vragen kun je ook terecht bij Femke van Brussel of Dorien Dijk van Kenniscentrum Sport & Beweging

Dorien Dijk is beleidsmedewerker bij het Kenniscentrum Sport en Beweging

#### Contact

[dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:dorien.dijk@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

#### Kernwoorden

interventie beweging en sport

