

Meer sport en bewegen in het vmbo?

Negen tips van de sportiefste vmbo-scholen van Nederland

In het voortgezet onderwijs sporten jongeren steeds minder. Dit geldt zeker voor leerlingen van het vmbo: zij bewegen een stuk minder dan hun leeftijdsgenoten. Dat is niet alleen een risico voor hun gezondheid, maar zorgt er ook voor dat ze op latere leeftijd minder actief zijn. Kan dat ook anders? In dit artikel delen Stanislas Beweeg vmbo-mavo uit Rijswijk - winnaar van de verkiezing Sportiefste School van Nederland 2023 - en de andere genomineerde vmbo-scholen hun visie, aanpak en tips. Zodat jij er op jouw eigen school ook mee aan de slag kunt! | Shanna Kulik en Sarah Wouters

Wat is de verkiezing Sportiefste School van Nederland?

Elk jaar organiseren de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), NOC*NSF, Kenniscentrum Sport & Bewegen en Special Heroes Nederland de verkiezing voor de Sportiefste School van Nederland. Alle scholen voor regulier en speciaal onderwijs kunnen meedoen. Doel van deze verkiezing is het waarderen van scholen en vaksecties die een buitengewoon goed of innovatief aanbod van bewegen en sport hebben voor hun leerlingen en het inspireren van andere scholen met deze 'best practices'. Het éne jaar staat het basisonderwijs centraal, het andere jaar het voortgezet onderwijs. Een deskundige vakjury toetst het sport- en beweegaanbod.

Wie zijn de winnaar en de genomineerden van 2023?

- Stanislas Beweeg vmbo-mavo, Rijswijk (winnaar)
- Kiemm Montessori, Amsterdam
- Campus 013, Tilburg
- Da Vinci College Lammenschans, Leiden

Scan, klik op de QR-code of klik [hier](#) naar de filmpjes van de vier scholen



Bewegen in het vmbo: een uitdaging

In het voortgezet onderwijs neemt de sportdeelname van jongeren steevast af. Dit geldt zeker voor leerlingen van het vmbo. Vergeleken met leeftijdsgenoten op de havo en het vwo zijn vmbo-leerlingen minder fysiek actief (Kenniscentrum Sport en bewegen, 2023). Vmbo-leerlingen voldoen in 45,5 procent aan de beweegrichtlijnen terwijl havo- en vwo-leerlingen hier vaker aan voldoen (respectievelijk 50,3% en 55,1%) (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2019).

Vmbo-leerlingen die weinig bewegen ervaren de positieve kanten van sport en bewegen, zoals het hebben van plezier, de voldoening en de gezelligheid, minder. Daarnaast is deze groep minder met gezondheid bezig, maar ervaren ze ook geen gezondheidsproblemen (Kenniscentrum Sport en bewegen, 2023). Schaamte is een reden waardoor vmbo-leerlingen weinig bewegen in de pauze op school (Anselma,

Venneker & Nouwens, 2023). Ze voelen zich oncomfortabel en hebben er in de pauze op school geen behoefte aan. Tegelijk besteden deze leerlingen relatief veel tijd aan gamen en sociale media (Kenniscentrum Sport en bewegen, 2023).

Vmbo-scholen met een bijzondere beweegaanpak

In dit artikel leren we van scholen met een bijzonder sport- en beweegaanbod voor hun leerlingen. Wat deze scholen gemeen hebben is een heldere visie op bewegen én een sterk gemotiveerde vaksectie. Andere overeenkomsten zijn extra uren bewegingsonderwijs en een breed sportaanbod. Daarbinnen kiest elke school een eigen unieke focus en aanpak. Hoe hebben deze scholen dat voor elkaar gekregen, met alle uitdagingen die het vmbo kent? We zoomen in op negen onderdelen van hun aanpak.

1 Formuleer een heldere visie op bewegen

Het begin van een heldere visie op bewegen formuleren is volgens de deelschoolleider van Kiemm uit Amsterdam jezelf uitspreken. "Wij zijn een beweegschool. Bewegen is een natuurlijke behoefte van kinderen en dat willen we faciliteren. Dat komt terug in extra sportlessen, maar we hebben een bredere visie op gezondheid. Kinderen nuttigen bijvoorbeeld geen snacks en frisdrank op onze school. Ook gebruiken ze hun mobiele telefoon de hele dag niet, iets waar ze inmiddels aan gewend zijn. Wat je ziet is dat kinderen weer met elkaar praten in de pauzes, in plaats van op een scherm kijken. Die verbinding staat centraal in onze visie en daarbij speelt samen bewegen een belangrijke rol." Dat je geen pur sang beweegschool hoeft te zijn om meer te bewegen op het vmbo, bewijst Campus 013 uit

Tilburg. “In de kern zijn we een gewone vmbo-school, met naast sport bijvoorbeeld ook techniek, zorg en groen. Maar dat we zoveel sport aanbieden voor alle leerlingen, brengt de school wel heel veel. Bewegen zorgt voor welkome verbinding in onze school, die een fusie is van een reeks kleinere vmbo’s. En het heeft ook geholpen het gedrag van onze leerlingen te verbeteren. Zo is sport betekenisvol voor het welbevinden van alle leerlingen.”

2 Zorg voor extra uren bewegingsonderwijs

Alle genomineerde vmbo-scholen bieden uiteraard bovengemiddeld veel uren LO aan. Zowel in het reguliere programma, als in de vorm van keuzevakken of workshops en toernooien.

Op het Stanislas in Rijswijk beginnen de onderbouwleerlingen zelfs dagelijks met een uur sport en dat is bijzonder. Kinderen die voor deze school kiezen, doen dat dan ook bewust. Als gevolg schrijven veel beweeglijke leerlingen zich juist in op deze school. “Door eerst lekker te sporten kunnen ze direct hun energie kwijt en heerst er meer rust en concentratie in de klas. Na het sporten plannen we bewust twee belangrijke leervakken, meestal wiskunde en Nederlands. Docenten merken het ook echt in de toetsweek, als er ‘s ochtends niet gesport is.”

Ook op Da Vinci Lammenschans in Leiden kunnen leerlingen veel extra uren sporten. Daarnaast zetten de leerlingen zich sportief in op lokale basisscholen. Daar helpen ze bijvoorbeeld met de Koningsspelen en de fietsexamens. Deze school heeft bovendien een eigen Demoteam, met daarin kinderen uit alle leerjaren en van alle regionale Da Vinci scholen. Zij treden in weekenden op bij lokale evenementen. Een mooie gelegenheid om zowel het plezier in bewegen als de school te promoten.”

3 Durf te kiezen

Zoveel meer uren gymles en al dat buitenschoolse aanbod... Dit betekent dat er keuzes gemaakt moeten worden. Op Da Vinci zijn de lesdagen iets langer om al dat sporten in te passen. Op Kiemm hebben ze Kunst



uit het reguliere programma gehaald, dat is als keuzevak beschikbaar. Het Stanislas ging in de breedte terug van lessen van 50, naar 45 minuten per les. “Dat kostte wel wat overtuigingskracht hoor. Maar onze collega’s zien in dat meer tijd voor sport juist ten goede komt aan de concentratie tijdens bijvoorbeeld wiskunde.”

4 Zorg voor een gevarieerd sportaanbod

Belangrijk is ook om het bewegen aantrekkelijk te maken door een gevarieerd aanbod van sporten aan te bieden. En ook daar blinken de genomineerde scholen in uit. Een kleine greep uit het aanbod: boulderen, open water zwemmen, vechtsport, boogschieten, fitness, mountainbiken, schaatsen, kanoën, hardlopen, frisbee, 3x3 basketbal, enzovoorts! De leerlingen denken actief mee over het sportaanbod zoals in de leerlingenraad of via enquêtes en gesprekken. Campus 013: “Naast hun eigen

input vinden wij het belangrijk om onze leerlingen sporten te bieden die ze nog niet kennen, anders kiezen ze toch vaak voor voetbal. Maar wij gaan dus ook met ze naar het klimbos. En als je bij ons op school vraagt wie er weleens op wintersport gaat, blijft het meestal stil. Daarom gaan wij ook een dagje met ze naar een indoor skihal. Dan kunnen ze dat ook eens proberen.”

5 Ga creatief om met accommodatie tekort

Waar de scholen tegenaan lopen, is het tekort aan accommodaties in Nederland. Als je de leerlingen veel uren én veel soorten sport wil bieden, is dat best een uitdaging. Er moet plek zijn en het moet in het rooster passen.

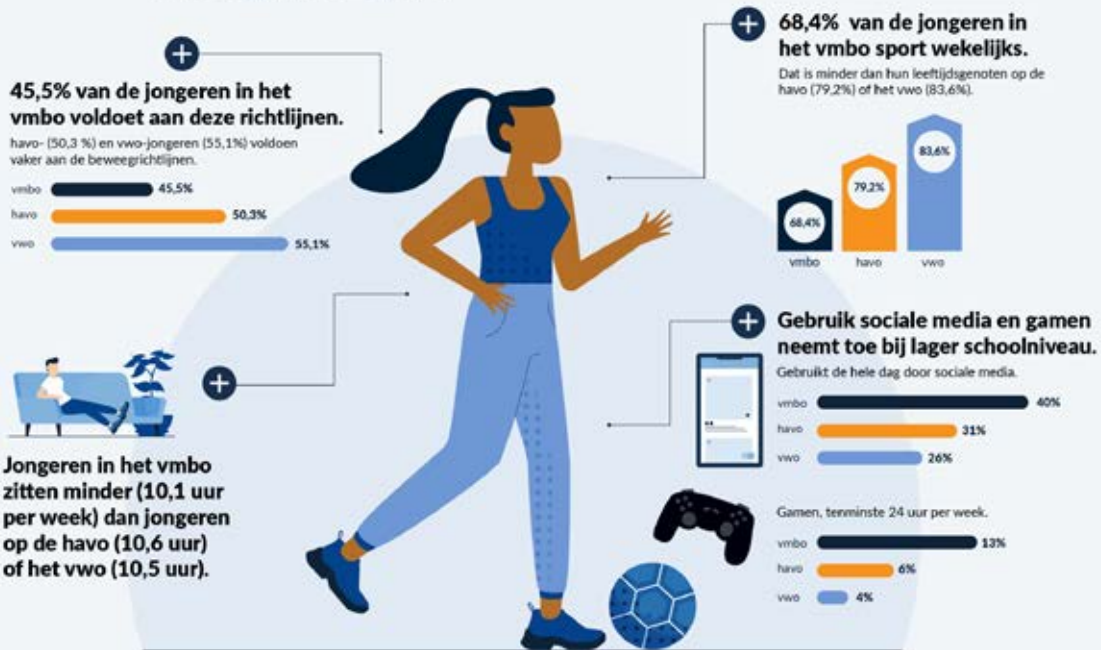
Kiemm lost dat creatief op door het buitenwater in de buurt te benutten en daar open water zwemmen en kanoën aan te bieden. Ook gaan ze met de onderbouw hardlopen in het



Collega’s zien in dat meer tijd voor sport juist ten goede komt aan de concentratie

Sport- en bewegedrag van jongeren in het vmbo

Wat zeggen de cijfers?



Achtergrondinformatie over bewegedrag onder jongeren uit de infographic: 'Hoe we jongeren in het vmbo kunnen stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen'

Oosterpark. Deze school benut de openbare ruimte verder voor lessen freerunnen en longboarden. Campus O13 is hierover veel in gesprek met de gemeente. "Raak niet in paniek, maar schakel om naar de sporten die je wél kunt bieden, in accommodaties waar wél ruimte is. Nu zijn we dus ineens aan het schaatsen en het boulderen."

Ook het Stanislas werkt samen met lokale sportverenigingen, maar ook met de lokale jumpsquare, het zwembad en fitness. "Daarbij is goed overleg wel belangrijk. Je kunt niet om 8 uur 's ochtends met 24 vmbo'ers de sportschool bestormen, als daar tegelijk een uurtje ouderengym plaatsvindt. Dus je wil ook niet in alles afhankelijk zijn van instellingen in de buurt. Sommige sporten halen we bewust wel de school in."

Da Vinci heeft mede om die reden inmiddels een fantastische eigen accommodatie. Deze school beschikt over goed geoutilleerde sportzalen

in het hart van de school. Zij kozen ervoor het geld dat ze kwijt waren om overal ruimte te huren, te bundelen en zelf te bouwen.

6 Zet persoonlijke ontwikkeling centraal

Deze vmbo-scholen proberen hun leerlingen te motiveren door op een creatieve manier om te gaan met prestaties en beoordeling. Op het Stanislas en Kiemm krijgen leerlingen geen cijfers meer voor de gymles. In plaats daarvan ligt de focus op ieders persoonlijke ontwikkeling. Ze kijken per leerling waar de uitdaging ligt en hoe zij een stap verder kunnen komen.

Het Stanislas beoordeelt leerlingen op een totaal van aanwezigheid, inzet en sportvaardigheden. "Als jij in de eerste les al een perfecte salto kunt, is dat prachtig. Maar een leerling die zich week na week zwetend inspant om het te leren, en héél ver komt, maar het misschien nog nét niet kan? Die verdient die goede beoordeling net zo hard."

Om de gymlessen wel uitdagend genoeg te houden voor iedereen, geeft Stanislas de sportlessen op bewegingsniveau. "Drie keer per jaar doen onze leerlingen een motorische vaardigheidentest om te zien of ze nog in de juiste groep sporten of kunnen doorschuiven. Groepsdoorbroken sporten levert de leerlingen veel op, want iedereen sport met gelijkgestemden. Minder vaardige leerlingen krijgen ineens ook volop de bal en de talenten kunnen in hun eigen groep echt excelleren. Een bijkomend voordeel is dat je veel meer kinderen leert kennen op school en dat we dat terugzien in de sociale contacten in de vrije tijd. Daardoor hangt er een goede sfeer op school."

7 Combineer bewegen met executieve functies

Dat sport leuk is, spat van deze scholen af. Maar sport wordt hier ook slim ingezet voor het ontwikkelen van de executieve functies van leerlingen. Iets dat op vmbo-scholen veel aandacht

verdient. Sport is dan dus een middel om kinderen vaardiger te maken op andere vlakken.

Op het Stanislas stellen ze heel bewust de vraag: wat gebeurt er tijdens de lessen bewegingsonderwijs en hoe kan dat vertaald worden naar andere lessen en situaties? Dit wordt gecombineerd in het vak 'Bewegen en leren'. "Toen onze school 8 jaar geleden begon met meer bewegen, hebben alle docenten een training metacognitief handelen gevolgd. Nu zijn bewegen en leren veel meer gekoppeld. Onderwerpen als druk zijn, nauwkeurigheid en impulsief gedrag komen allemaal terug in de sportlessen. En daardoor kunnen we er – samen met de leerlingen – ook op reflecteren bij de leervakken. "Kinderen herkennen dan beter bepaald gedrag bij zichzelf." Ook Kiemm koppelt bewust sport met executieve functies. "Elk sportonderdeel is gekoppeld aan een specifieke executieve functie. En met een werkgroep kijken we hoe we dat kunnen

koppelen aan de andere vakken. Bijvoorbeeld omgaan met winst en verlies, maar ook plannen en organiseren. We reflecteren daarop met de leerlingen. Ook betrekken we ouders erbij door vaardigheden, zoals plannen, thuis voort te zetten."

8 Zorg voor gelijke kansen

Iets anders dat veel vmbo-scholen typeert, is dat je er relatief veel leerlingen vindt uit midden- en lage inkomensgezinnen. Lang niet alle kinderen zijn lid van een sportvereniging, daar is vaak simpelweg geen geld voor. Toch zetten deze scholen zich in om hun leerlingen gelijke kansen te bieden.

Bij Campus 013 gaan ze daar ver in. "Bij ons komt 40 procent van de leerlingen uit gezinnen met de laagste inkomens. Maar alle kinderen mogen aan alles meedoen. We gaan met z'n allen naar de Efteling of naar het klimbos. We proberen op een slimme manier alle mogelijke subsidiepotjes te benutten. En voor dit type leerlingen

zijn nu eenmaal potjes beschikbaar. Door zo inclusief te zijn, krijgen we meer aanmeldingen en dat levert weer nieuwe potjes op. Zakelijk, ja, maar dit levert veel mogelijkheden op voor de school!"

Inclusiviteit en gelijke kansen gelden ook voor de minder sportieve leerlingen. Zoals de vakleerkracht van het Stanislas uitlegt: "Op de academie leer je om kinderen te leren de perfecte salto te maken. Maar wat als leerlingen zeggen: nee, daar heb ik geen zin in? Ik was niet opgeleid in hoe ik daarmee om moest gaan, terwijl je als vakleerkracht juist belangrijk bent voor leerlingen die minder vaardig of gemotiveerd zijn. Onze taak is alle leerlingen meenemen op hun eigen niveau."

Ook Da Vinci heeft veel kinderen met een lage sociaal-economische status. "Wij proberen alle kinderen positieve ervaringen te geven. Sport is een manier waarop ook deze kinderen juist kunnen groeien. Trots zijn en waardering geven zijn zo belangrijk!"

Achtergrondinformatie over beweeggedrag onder jongeren uit de infographic: 'Hoe we jongeren in het vmbo kunnen stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen'

Meest populaire sporten.

Bij alle jongeren op het voortgezet onderwijs zijn voetbal en fitness de meest populaire sporten.



Wat valt verder op?

- Het beweeggedrag van jongeren in Nederland heeft zich de afgelopen 20 jaar ongunstig ontwikkeld.
- Op alle schoolniveaus besteden jongens meer tijd aan sporten dan meisjes.
- Uit recent onderzoek (2021) blijkt dat voor meisjes tussen de 10 en 19 jaar vooral het gebrek aan steun van leeftijdsgenoten, familie, leraren en gebrek aan tijd worden gezien als belemmeringen om meer te bewegen.
- Gewichtsverlies, steun van leeftijdsgenoten, familie en leraren zijn belangrijke motiverende factoren om meer te bewegen voor deze groep (1).



Kiymm omschrijft het als 'een zaadje planten'. "Wij laten alle kinderen met zoveel mogelijk sporten kennismaken. Als een kind enthousiast is en talent heeft, dan bellen wij de ouders. We kijken dan samen wat bijvoorbeeld subsidiemogelijkheden zijn. In de grote stad heb je veel opties. Zo creëren we gelijke kansen."

9 Stel een gemotiveerd team samen

Een laatste onmisbaar ingrediënt voor meer bewegen op het vmbo is een gemotiveerd team. Op de genomineerde scholen trekken een krachtige vaksectie en de directie samen de kar.

Belangrijk hierbij is beleid rond het aannemen van personeel. Het Stanislas kijkt bij het aannemen van nieuwe collega's echt naar docenten die een rolmodel voor de leerlingen kunnen zijn. De visie van de school is hierbij leidend. En op Kiymm werven ze expliciet 'pioniersgeesten'. Naast natuurlijk extra vakdocenten LO, zet deze school ook de rest van het team creatief in. Zo geeft een gewone docent de mountainbike-lessen.

Zoals de directeur van Da Vinci zegt: "Onze vaksectie heeft onvermoeibaar gelobbyd voor een sportprofiel voor onze school. Ze komen met een pleidooi voor meer uren sport, ze dienen een goed plan in en hebben gewoon een goed verhaal. Ik kan niet om ze heen. Vervolgens laten ze echt kwaliteit zien en gaan ze echt voor de kids."



Bronnen

Anselma M, Venneker E, Nouwens S. (2023). *Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo*. Mulier Instituut. Utrecht. Verkregen op 8 juni 2023 van <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27341/participatief-actieonderzoek-met-leerlingen-van-het-vmbo/>
 Kenniscentrum Sport en bewegen (2023). *Beelden en cijfers*. Verkregen op 8 juni 2023 van <https://publicatie.kenniscentrumsportenbewegen.nl/sportparticipatie-van-jongeren-in-het-vmbo/beelden-en-cijfers>

Ben je geïnspireerd en wil je meer informatie om aan de slag te kunnen?

Bekijk de infographic *Bewegen in het vmbo*. Of bekijk voor meer achtergrond en goede voorbeelden de online publicatie *Naar meer sportparticipatie van jongeren in het vmbo*. ●

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2019). *Leefstijlmonitor – Aanvullende module Bewegen en Ongevallen*. Verkregen op 8 juni 2023 van <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>

Contact

shanna.kulik@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Shanna Kulik is Specialist Beweeggedrag - onderwijs & jeugd bij Kenniscentrum Sport en Bewegen en

Sarah Wouters is freelance redacteur en schrijft met regelmaat over de maatschappelijke kant van sport en bewegen.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

bewegen, fysieke activiteit, beweegaanpak, vmbo, klassenmanagement