

Zet in op *Beweging*





Zet in op *Beweging*

Slechts één op de drie jongeren beweegt genoeg, terwijl jongeren bewegen wél leuk vinden. Wilt u als school meehelpen leerlingen te stimuleren in beweging te komen? Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft een uitgebreid productenaanbod waarmee docenten én leerlingen volgend schooljaar aan de slag kunnen.

Graag adviseren wij u bij het toepassen van onze handreikingen, activiteiten en tips om jongeren actief te betrekken bij beweeginitiatieven binnen uw school. Zodoende zitten actieve leerlingen beter in hun vel en hebben zij minder last van agressie en lusteloosheid. Op de langere termijn kan dit een positief effect hebben op de leerresultaten en het schoolverzuim.

Zet daarom in op beweging!

In deze brochure staat ons productenaanbod voor u op een rij.

De producten hebben wij verdeeld in drie verschillende gebieden, te weten:

- Beleidsondersteuning
- Lespakketten en methodieken
- Rechtstreekse beweegstimulering voor leerlingen (campagne)

BELEIDSONDERSTEUNING



LESPAKKET



CAMPAGNE



NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

Moving Cultures

LES PAKKET

Het lespakket 'Moving Cultures' daagt leerlingen uit op zoek te gaan naar hun eigen stijl van bewegen. Leerlingen maken kennis met verschillende beweegvormen zoals capoeira, basketbal, freestyle, breakdance en nog veel meer. Voor iedereen is er iets om enthousiast van te worden!

Docentenhandleiding met twee dvd's



AANSLUITEN BIJ BELEVINGSWERELD

Om leerlingen te inspireren en te motiveren meer te bewegen is het belangrijk om aan te sluiten bij hun belevingswereld. Bijvoorbeeld met beweegvormen die voortkomen uit hun muziek of levensstijl, waarmee ze zich kunnen uiten en hun identiteit kunnen versterken.

WERVELENDE PRESENTATIES

De lessenserie 'Moving Cultures' is ontwikkeld voor het voortgezet onderwijs en specifiek geschikt voor het vmbo. Moving Cultures kan worden uitgevoerd in de lessen lichamelijke opvoeding en bij de kunstvakken, al dan niet in samenwerking met andere vakken. Het lesmateriaal bestaat uit zes lessen die gedurende de reguliere lessen of als meerdaags project kunnen worden ingezet. Als afsluiting van de lessenserie volgt een wervelende eindpresentatie.

FLEXIBEL INZETBAAR

Moving Cultures is op verschillende manieren te gebruiken. Zet het in naar eigen inzicht! In de uitgewerkte lessen leiden de digitale dansdocenten Janine en Andy de leerlingen op professionele wijze door de diverse opdrachten. De rol van de docent in de klas is daarbij vrij invulbaar. Wilt u deze lessen niet zelf geven? Geef dan het woord aan Janine en Andy en laat hen de klas instrueren. Gaat u er zelf graag mee voor de klas staan of bent u van plan een lokale dansdocent in te schakelen: wees creatief en gebruik het beeldmateriaal als ondersteuning!

LESSEN, MATERIAAL EN KOSTEN

- Basisles: blokkur van 100 minuten of 2 x 50 minuten
- Lessen 2 t/m 5: 50 minuten
- Les 6: 50 minuten, eventueel aangevuld met extra repetitie voor eindpresentatie
- Eindpresentatie: 30 minuten
- Docentenhandleiding met twee dvd's. Op de dvd's staan uitgewerkte lessen, losse filmpjes van diverse beweegvormen, en muziekfragmenten die tijdens de lessen gebruikt kunnen worden.
- Lespakket zoals hierboven genoemd: € 44,95 (inclusief verzendkosten)

CONTACT

Wilt u een bestelling plaatsen?

Ga dan naar de webshop www.nisb.nl/webshop.

Wilt u meer informatie over 'Moving Cultures'?

Kijk op www.nisb.nl/movingcultures of mail naar jeugd@nisb.nl.

Alle leerlingen actief

LES PAKKET

Met de aanpak 'Alle leerlingen actief' werken speciaal opgeleide docenten met leerlingen aan gedragsverandering. Het gaat hierbij om leerlingen die niet reageren op het schoolbrede sportaanbod. De aanpak is zowel toepasbaar in het primair, voortgezet en beroepsonderwijs.

Methodiekb beschrijving 'De aanpak'

AANPAK Alle leerlingen Actief!



NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen



MOTIVATIONAL INTERVIEWING

Met 'Alle leerlingen actief' worden jongeren gemotiveerd tot sporten of andere vormen van bewegen. Daartoe voeren docenten of interne begeleiders individuele gesprekken met leerlingen en hun ouders. Deze motivatiegesprekken worden gevoerd volgens de methode van Motivational Interviewing. Dit is een specifieke techniek, die een speciale training vergt.

LEERLING NEEMT VERANTWOORDELIJKHEID

De docent probeert de leerling niet te overtuigen, maar leeft zich in, roept een spanning op tussen het huidige gedrag en belangrijke doelen en waarden van de leerling zelf. De docent ondersteunt de leerling in het geloof in het eigen vermogen tot verandering. Daarbij is het uitgangspunt dat gedragsverandering alleen mogelijk is als de leerling intrinsiek gemotiveerd is en zelf de verantwoordelijkheid neemt voor het nieuwe gedrag.

RANDVOORWAARDEN

Gesprekken met ouders hebben tot doel obstakels thuis weg te nemen, bijvoorbeeld weerstand tegen lidmaatschap van een sportvereniging. Uiteraard zorgen docenten ervoor dat ouders op de hoogte zijn van sport- en beweegmogelijkheden in de omgeving van de school.

ADVIES, KOSTEN EN ONDERSTEUNINGSMATERIAAL

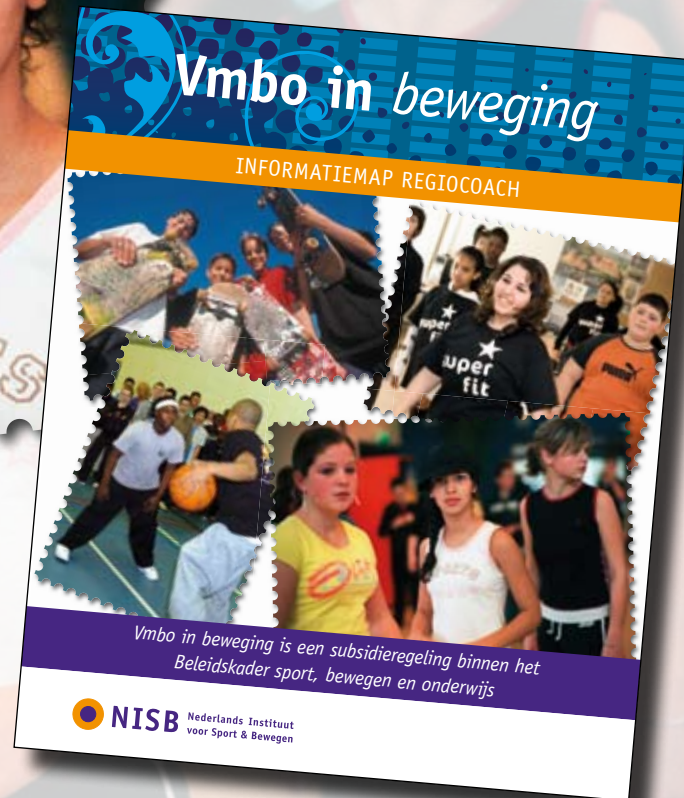
- De training Motivational Interviewing bestaat uit vier dagdelen, waarvan de laatste twee dagdelen terugkomdagen.
- De kosten zijn € 500,-. NISB neemt 50% voor haar rekening waardoor de kosten voor school € 250,- bedragen. De inzet van uren zijn voor rekening van de school.
- Methodiekb beschrijving 'De aanpak'
- Dvd met voorbeelden van motivatiegesprekken

CONTACT

Wilt u meer informatie over de trainingen, data en trainingslocaties? Kijk op www.nisb.nl/alleleerlingenactief of neem contact op met Bram Buiting via (0318) – 490 900 of bram.buiting@nisb.nl.

Vmbo in beweging

Met de subsidieregeling 'Vmbo in beweging' zijn 80 scholen aan de slag gegaan om een sport- en beweegaanbod op te starten voor de niet-actieve leerlingen. Bijvoorbeeld activiteiten onder schooltijd, tijdens de pauzes of na schooltijd.



Informatiemap regiocoach

VMBO IN BEWEGING

Het project 'Vmbo in beweging' is een actie vanuit het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs dat uitvoering geeft aan het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. NISB en de VO-raad hebben het plan ontwikkeld in samenwerking met KVLO, en SLO.

BEWEEGNORM

Om in drie jaar het aantal inactieve leerlingen met 10% terug te dringen gaan 80 vmbo-scholen aan de slag. Voor deze vmbo-scholen betekent dit: méér leerlingen die de beweegnorm halen en vooral méér inactieve leerlingen die in beweging worden gebracht. En actieve leerlingen, zijn gezonde leerlingen.

BETERE LEERRESULTATEN EN MINDER SCHOOLVERZUIM

Sporten en bewegen is belangrijk voor de gezondheid van de jongeren en voorkomt overgewicht. Actieve leerlingen zitten beter in hun vel en hebben minder last van agressie en lusteloosheid. Op de langere termijn kan dit een positief effect hebben op de leerresultaten en het schoolverzuim.

GEFASEERD AAN DE SLAG

Scholen die deelnemen aan 'Vmbo in beweging' gaan gedurende drie jaar (2010, 2011 en 2012) aan de slag om een sport- en beweegaanbod op te starten voor de niet-actieve leerlingen. Globaal kunnen de volgende fasen worden onderscheiden:

1. voorbereiden (draagvlak realiseren, inschrijven project, aanstellen sport- en beweegcoördinator)
2. analyseren (uitvoeren leerlingen- en schoolscan)
3. bepalen (opstellen plan van aanpak)
4. uitvoeren (uitvoeren plan van aanpak)
5. evalueren en verankeren (effectmeting en borging resultaten)

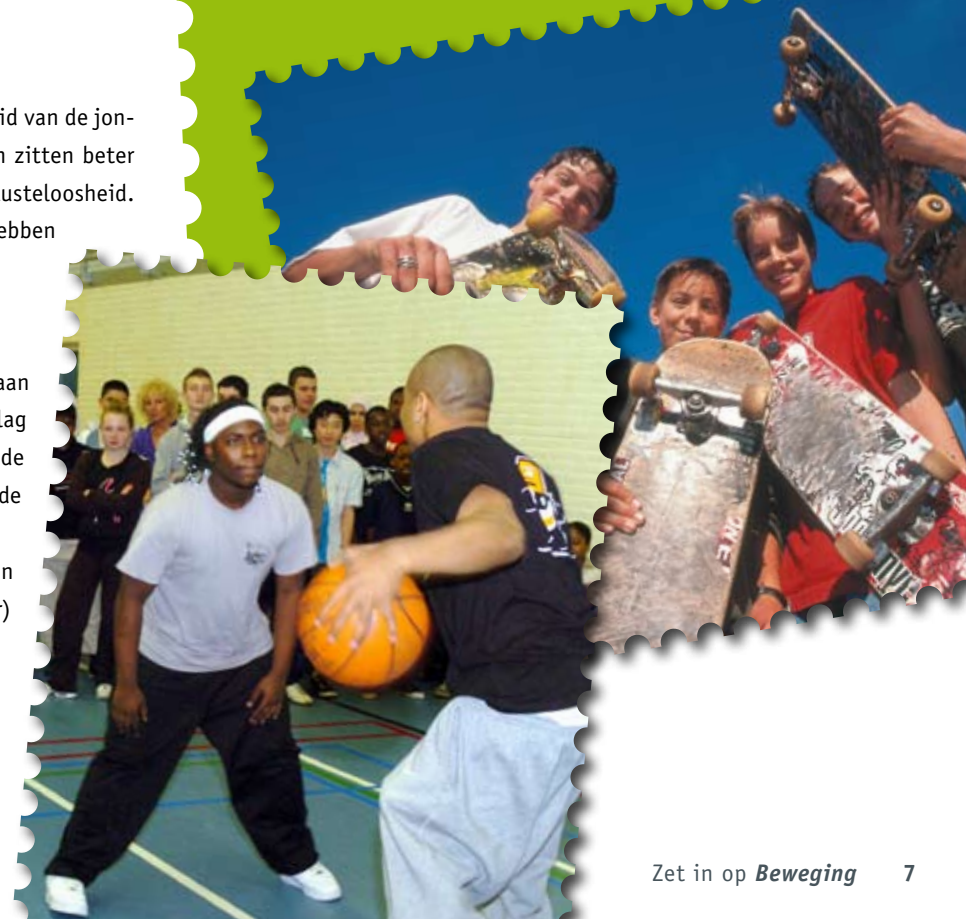
ADVIES EN ONDERSTEUNING

De instrumenten die zijn ingezet voor scholen die participeren in 'Vmbo in beweging' zijn beschikbaar op internet. Op de website vindt u een toolbox waarin de projectfases, instrumenten en good-practises staan beschreven.

CONTACT

Wilt u meer informatie over 'Vmbo in beweging'?

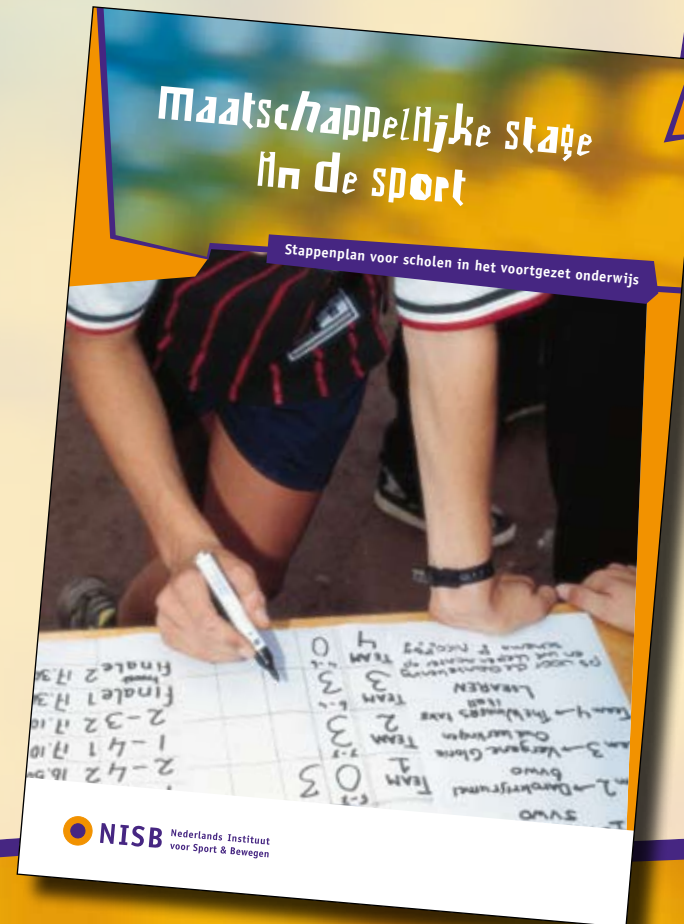
Kijk op www.vmboinbeweging.nl of mail naar jeugd@nisb.nl.



Maatschappelijke stage in de sport

Vanaf schooljaar 2011-2012 is de maatschappelijke stage verplicht. Middelbare scholieren moeten binnen vier jaar 48 uur stage lopen bij een maatschappelijke organisatie. Is uw school hier al op voorbereid? De maatschappelijke stage in de sport is een buitenkans voor zowel scholen, sportorganisaties als leerlingen!

Brochure, stappenplan en dvd



MAATSCHAPPELIJKE STAGE IS BUITENKANS

Met ruim één miljoen vrijwilligers is de sport de grootste vrijwilligerssector in Nederland. Voor jongeren is een stageplek in de sport interessant. Het biedt ze de mogelijkheid zich in te zetten voor een organisatie waar ze wat mee hebben. NISB heeft voor docenten, projectleiders en schooldirecties diverse ondersteuningsmiddelen, zoals een stappenplan voor scholen in het voortgezet onderwijs.

LEREN EN ERVAREN

Maatschappelijke stages zijn bedoeld om bij te dragen aan competenties van leerlingen. Ze leren en ervaren onder andere

- om als vrijwilliger in de sport bezig te zijn;
- hoe een maatschappelijke organisatie werkt;
- hoe ze zich moeten presenteren en gedragen binnen zo'n organisatie;
- hoe het is om voor een groep te staan.

VERHALEN OVER DE STAGE

Leerlingen komen op school terug met nieuwe, leuke verhalen over hun ervaringen en belevenissen. Dat biedt positieve aanpakpunten om tijdens de lessen op voort te borduren en op te reflecteren. Heeft u als vmbo-school weinig ervaring met maatschappelijke stage in de sport, dan ondersteunen wij u graag hierbij.



ADVIES, MATERIALEN EN KOSTEN

- Stappenplan voor scholen in het voortgezet onderwijs: € 12,50
- Dvd voor leerlingen en sportieve organisaties: € 15,00
- Workshop 'Samen scoren' voor lokale partijen betrokken bij maatschappelijke stages
- Brochure voor lokale stagemakelaars: € 5,95
- Advies en workshops op maat

CONTACT

Wilt u een bestelling plaatsen?

Ga dan naar de webshop www.nisb.nl/webshop.

Wilt u meer informatie over 'Maatschappelijke stage in de sport'? Kijk op www.maatschappelijkstageindesport.nl of mail naar jeugd@nisb.nl.

Meedoen Alle Jeugd door Sport

Het programma 'Meedoen Alle Jeugd door Sport' stimuleert jongeren in achterstandsituaties tot deelname aan sport. Hierin ondersteunen sportbonden en gemeenten de sportverenigingen bij de uitvoering van het programma. Als resultaat: sportverenigingen organiseren activiteiten in kwetsbare wijken waar veel jongeren wonen en naar school gaan.

Borchure 'Verder werken aan Meedoen'



MEEDOEN
ALLE JEUGD
door SPORT

NIEUWE JEUGDLEDEN

Tussen 2007 en 2010 hebben vijfhonderd verenigingen netto ruim 20.000 nieuwe jeugdleden verwelkomd, waarvan ongeveer de helft van allochtone afkomst. Dat is te danken aan de opgebouwde samenwerking tussen sportbond, gemeente en vereniging. Elke deelnemende sportbond heeft een eigen formule opgezet om de jeugd naar de vereniging te trekken, met een eigen naam en logo.

SPORTVERENIGINGEN IN CONTACT MET SCHOLEN

Gemeenten zorgen ervoor dat de georganiseerde sport in contact komt met scholen. Vervolgens etaleren sportclubs hun aanbod op school en in de wijk, zodat jongeren laagdrempelig kennismaken met sporten bij een vereniging.

SCHOOLSPOORTVERENIGING

Gemeenten en bonden werken ook samen om sportactiviteiten te organiseren in de openbare ruimte in wijken. Daarnaast stimuleren of helpen zij verenigingen om (gezamenlijk) een school-sportvereniging of verenigingsdependance op te richten, zodat het sportaanbod beter toegankelijk is voor de jeugd.

ADVIES EN MATERIALEN

- Club zoekt kleur: Handleiding met praktische en inhoudelijke informatie voor de organisatie van themabijeenkomsten over culturele verschillen, interculturele communicatie, intercultureel organiseren en lokale samenwerking, bij sportorganisaties.
- Meer doen!: herkenning en erkenning van diversiteit binnen sportorganisatie: Deze brochure geeft inzicht in de knelpunten rondom het betrekken van allochtone jeugd en hun ouders bij de sportvereniging of bond.
- Warmlopen voor meedoen: Een bundel, uitgebracht door de ministeries van VWS en WWI, met verschillende inspirerende voorbeelden uit Meedoen.



- Sport en bewegen: wie doet er mee?: Deze dvd geeft 'Nieuwe Nederlanders' een kijkje in de keuken over hoe sport leeft in Nederland en geeft hen inzicht in: 'Wat is sport, wat is een sportvereniging en wat is ouderbetrokkenheid?'.
- Samenspel: Studies over etniciteit, integratie en sport. Bundeling van wetenschappelijke artikelen over sport en integratie.
- Workshops, presentaties, informatie en bijscholingen op maat, o.a. op de thema's: Jeugdsportmarketing, participatie allochtone meiden, ouderparticipatie, maatschappelijke stages in de sport, doorstroming van kennismaking naar lidmaatschap, diversiteit, intercultureel organiseren en combifuncties.

CONTACT

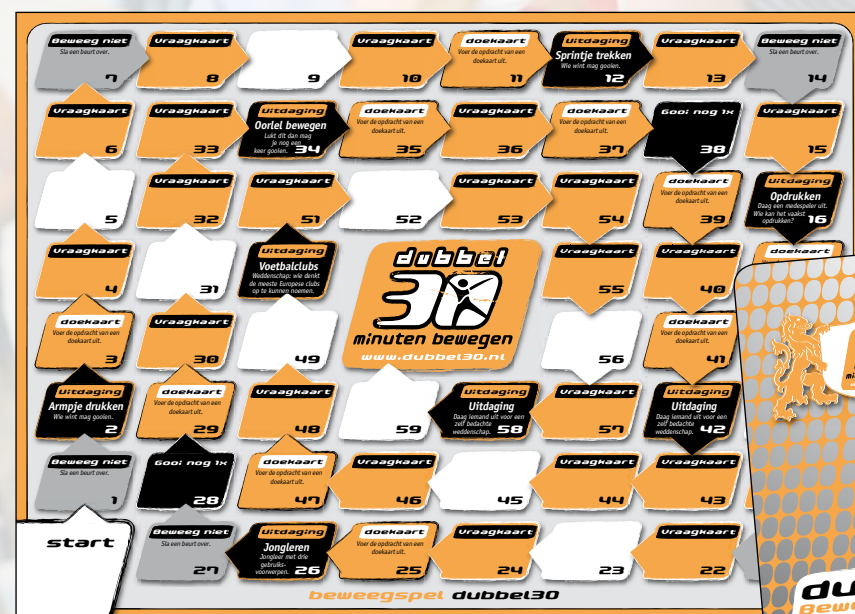
Bent u geïnteresseerd in de projecten en resultaten van het programma en wilt u weten wat 'Meedoen Alle Jeugd door Sport' u kan bieden? Surf naar www.meedoenallejeugddoorsport.nl of neem contact op met Willie Westerhof via (0318) – 490 900 of info@meedoenallejeugddoorsport.nl.

Wilt u op de hoogte worden gehouden van ontwikkelingen binnen 'Meedoen'? Meld u aan voor de Nieuwsbrief van Meedoen via www.nisb.nl/abonneren.

Dubbel30

CAMPAGNE

Dubbel30 is een landelijke campagne met als doel vmbo-leerlingen bewust te maken van hun eigen (actieve) leefstijl. Door de inzet van verschillende communicatiemiddelen worden leerlingen rechtstreeks gestimuleerd om minstens 60 minuten per dag te (gaan) bewegen. Dubbel30 dus!



Spelbord en paspoort



ACTIEF ZIJN BEGINT OP SCHOOL

De school is bij uitstek de plek om jongeren enthousiast te maken voor sport en bewegen en hen een gezonde en actieve leefstijl bij te brengen. Veel vmbo-scholen zijn al actief op het thema gezondheid en actieve leefstijl. Maar jongeren ook letterlijk in beweging te krijgen, is een lastige klus waar scholen wel wat hulp bij kunnen gebruiken.

DE AANPAK VAN DUBBEL30

De afgelopen drie jaar is de campagne Dubbel30 ingezet op diverse vmbo-scholen in het land. De campagne Dubbel30 voorziet in een ruime mix aan activiteiten en materialen voor verschillende varianten campagnes op school.

Om jongeren te informeren brengt de campagne de Dubbel30-boodschap onder de aandacht van jongeren, ouders en professionals. Dit alles door spots op radio en TV, de website www.dubbel30.nl, internet bannering en door de inzet van Ali B als ambassadeur.

Vervolgens zet Dubbel30 de leerlingen letterlijk in beweging door op de scholen een Dubbel30 Energy Tour te organiseren. Uiteraard levert Dubbel30 hiervoor de promotiematerialen.

Dubbel30 wil meer zijn dan een éénmalige sportdag of een nieuwsbericht in de krant en streeft naar een structurele inbedding van gezondheid en actieve leefstijl op scholen. De campagne werkt daarom samen met het project 'Vmbo in beweging' aan de realisatie van een meer integraal sport- en beweegbeleid op 80 vmbo-scholen in Nederland.

AMBITIE SCHOOL ALS VERTREKPUNT

Dubbel30 sluit met haar onderdelen goed aan bij de schoolpraktijk, maar vraagt van de school om zelf een keuze te maken over de specifieke invulling. We ondersteunen u graag!

Actiemap

Dubbel30-team



ADVIES, MATERIALEN EN KOSTEN

- Actiemap Dubbel30: € 10,-
- Handleiding 'themapakket actieve leefstijl': € 8,50
- Beweegkist voor het Dubbel30-team met beweegmaterialen zoals ballen, pionnen, Dubbel30-beweegspel, stopwatch, estafettetokjes, beweegpaspoorten, posters Ali B: € 250,-
- Beweegpaspoort met informatie over sport, bewegen en voeding: € 5,00 per 25 stuks
- Brochure 'Werk maken van bewegen op het vmbo': 6 vmbo-scholen vertellen hoe zij vorm en inhoud geven aan het thema gezondheid en actieve leefstijl. € 8,50
- Advies en ondersteuning bij de vormgeving van de campagne Dubbel30.

CONTACT

Wilt u een bestelling plaatsen?

Ga dan naar de webshop www.nisb.nl/webshop.

Wilt u meer informatie over 'Dubbel30'?

Kijk op www.dubbel30.nl of mail naar jeugd@nisb.nl.

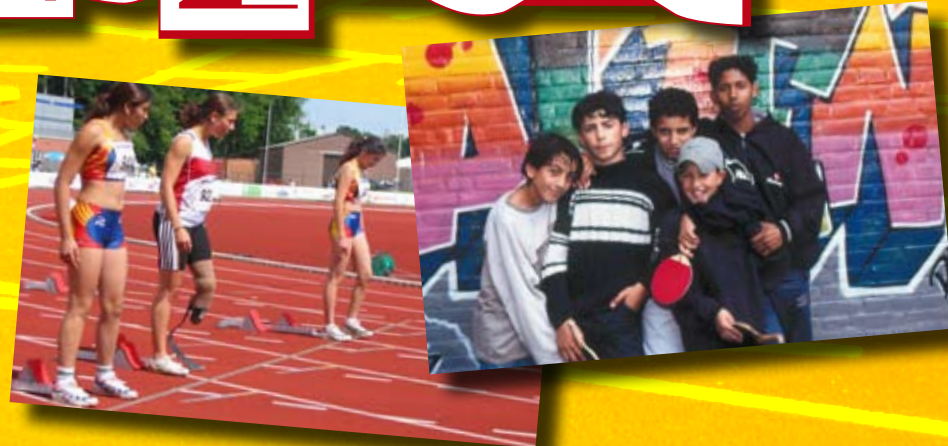
WhoZnext

CAMPAGNE

Jongeren die hun eigen sport regelen. Daar gaat het om bij whoZnext. In de sportvereniging, op straat én... op school. WhoZnext daagt jongeren uit om hun ideeën op het gebied van sport en bewegen om te zetten in daden. En daarmee mee te denken en te beslissen over de invulling van de gymlessen en de naschoolse sportactiviteiten.



whoZnext



SPORT OP SCHOOL: LEERLINGEN REGELEN HET ZELF

Leerlingen weten zelf het beste wat ze leuk vinden. En bovendien: van sport regelen, leren ze ook veel. Organiseren, leidinggeven, samenwerken. Maar belangrijker is misschien nog wel, dat het de betrokkenheid van leerlingen bij hun school verhoogt én daarmee de sfeer. Voldoende reden dus om jongeren in te schakelen bij het sportgebeuren op school.

WHOZNEXT-TEAMS RAZEN DOOR NEDERLAND

Overall in het land worden zogenaamde whoZnext-teams opgericht. WhoZnext-teams zijn groepen jongeren die zelf allerlei sportactiviteiten organiseren. Hierbij worden ze ondersteund door een volwassen persoon. Op de school is dit veelal een docent lichamelijke opvoeding. Op dit moment zijn er in totaal meer dan 390 whoZnext-teams actief via vereniging en scholen en dat aantal neemt nog steeds toe.

De website www.whoZnext.nl is een podium voor jongeren om hun eigen whoZnext-activiteiten te presenteren en er staan ideeën, tips en voorbeelden over de mogelijkheid om een actieve rol te vervullen in de sport.



In elke provincie zijn provinciale sportraden actief die ondersteuning bieden bij de opzet van whoZnext. Daarnaast is er een aantal producten ontwikkeld voor de whoZnext-teams, jongeren in het algemeen en/of volwassenen die werken met jongeren.

ADVIES, MATERIALEN EN KOSTEN

- Startpakket als onderdeel van whoZnext-training
- Actiemap met werkbladen (gratis download)
- Dertien verschillende brochures met tips en voorbeelden (gratis download)
- Videomateriaal: introductie, voorbeelden en ervaringen (gratis download)
- Posters: gratis zolang de voorraad strekt
- Flyers: gratis zolang de voorraad strekt
- Hooded sweater: € 29,95
- T-shirt: € 8,50
- Nekhanger: € 1,00
- WhoZnext-vlag: alleen te leen
- WhoZnext-boardings: alleen te leen
- WhoZnext-stand: alleen te leen
- Advies en ondersteuning bij de vormgeving van de campagne whoZnext

CONTACT

Wilt u een bestelling plaatsen?

Ga dan naar de webshop www.nisb.nl/webshop.

Wilt u meer informatie over 'whoZnext'?

Kijk op www.whoZnext.nl

of mail naar jeugd@nisb.nl.

Zet u in op beweging?

In deze brochure hebben wij u laten zien wat ons aanbod is voor vmbo-scholen. Gaat u aan de slag met een campagne 'Dubbel30' of 'whoZnext', het lespakket 'Alle leerlingen actief' of een beleidsinstrument als 'Maatschappelijke stage in de sport'?

ADVIES OP MAAT?

Voor de snelle beslissers zijn de producten direct te bestellen via de webshop (www.nisb.nl/webshop).

Heeft u liever een informatief gesprek? U krijgt van ons persoonlijk advies op maat en onze adviseurs bieden ondersteuning op diverse fronten. Zij adviseren bijvoorbeeld bij het vormgeven van het beleid rondom 'Meedoen Alle Jeugd door Sport' of 'Vmbo in Beweging'. Maar ook bij de inzet van een losstaande lessenserie of het creëren van een aantrekkelijk totaalaanbod om jongeren in beweging te krijgen.

Neem voor meer informatie over het aanbod contact met ons op via jeugd@nisb.nl of (0318) – 490 900.

Of lees meer informatie op www.nisb.nl/jeugd.

NIEUWSBRIEF

Wilt u op de hoogte blijven van alle producten die NISB ontwikkeld voor vmbo-scholen?

Via www.nisb.nl/actueel/abonneren-nieuwsbrief kunt u zich aanmelden voor de nieuwsbrieven van NISB.



Colofon

Redactieadres

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Postbus 643, 6710 BP Ede

T (0318) 490 900

F (0318) 490 995

E info@nisb.nl

W www.nisb.nl

Tekstbijdragen

Nancy Poiesz

Arjen Jelsma

Lotte Jansen

Tekst- en eindredactie

Chienette Bolt, NISB

Fotografie

Voermans Van Bree Fotografie, Arnhem

Willem Mes Photography, Utrecht

Simone Vellekoop

Kingma Fotografie, Assen

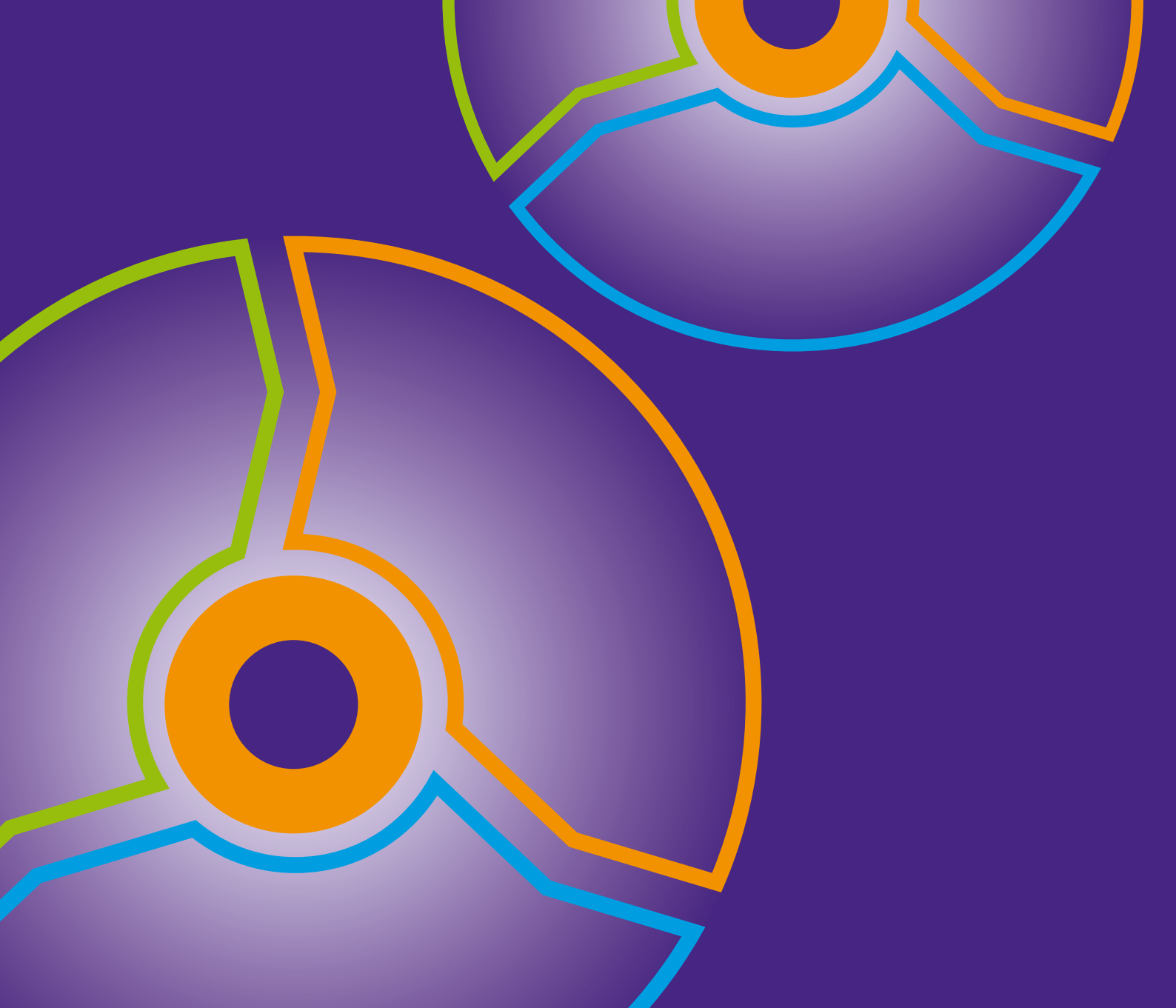
Vormgeving en productie

VUURWERK, communicatie en vormgeving, Arnhem

Drukwerk

Drukmotief

© NISB, mei 2010



NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen
Horapark 4, 6717 LZ Ede **P** Postbus 643, 6710 BP Ede **T** (0318) 49 09 00 **F** (0318) 49 09 95 **E** info@nisb.nl **W** www.nisb.nl