



minuten bewegen

www.dubbel30.nl



***Werk maken van bewegen
op het vmbo
zes praktijkvoorbeelden***



Voorwoord

Wij vinden ze oppervlakkig.

Ze zijn geïnteresseerd.

Wij vinden ze oppervlakkig.

Ze zijn vol passie.

Wij raken verstijfd van de informatie-overload.

Zij zijn als een vis in het water van 24/7 informatie en communicatie.

Met deze zinnen begint het boek 'Generatie Einstein' van Jeroen Boschma en Inez Groen. Zinnen over jongeren, die in mijn hoofd blijven hangen.

Want hoe vaak hoor ik het zelf niet?

'Werk jij voor vmbo-jongeren? Die krijg je toch niet in beweging?'

'We hebben naschoolse sport geprobeerd, maar het bloedde al snel dood.'

'Ze zijn haast niet te boeien.'

Gelukkig ontdek ik het tegendeel. Ik ontmoet door dit werk docenten lichamelijke opvoeding die zich hard maken om hun leerlingen kansen te geven. Ook in bewegen. Die slim inspelen op beweegwensen van leerlingen. Nadenken

over de beste vorm. En het werkt. Ik zag leerlingen uit hun dak gaan bij sportieve evenementen. Ik hoor van leerlingen die meer gaan bewegen zodra ze daar hulp bij krijgen. Altijd vraag je je dan af, waarin zit hem nou het succes? Wat maakt dat die scholen vmbo-leerlingen wél in beweging krijgen?

Zes scholen, zes verschillende voorbeelden. De docenten die wij interviewen hebben één ding gemeen. Doordouwers zijn het, steeds op zoek naar wat leerlingen boeit en motiveert om in beweging te komen. 60 minuten dagelijks bewegen op school, de kern van onze campagne. Zij maken het mogelijk, zij krijgen het voor elkaar.

Ik hoop dat deze brochure u inspireert het thema Bewegen breed op te pakken in de school. Smaakt het al naar meer? Surf dan ook eens naar **www.dubbel30.nl** van de campagne '30 minuten bewegen' en kijk hoe u aan de slag kunt gaan met uw leerlingen.

Helene Baarda

*deelcampagneleider vmbo
30 minuten bewegen*



Inleiding

Diverse onderzoeken tonen aan dat juist vmbo-leerlingen op het gebied van sport en bewegen moeilijk in beweging zijn te krijgen. Dat geldt vooral voor leerlingen uit achterstandswijken of met een culturele achtergrond waarin sport nauwelijks een rol speelt. Niet zelden gaat het bovendien om leerlingen die wat meer moeite hebben met leren en concentreren. Juist voor hen kan een meer actieve leefstijl wonderen doen. Niet alleen omdat sport en bewegen goed is voor hun lijf, maar ook omdat beweegactiviteiten een positieve invloed hebben op hun leerprestaties.

Heel veel vmbo-scholen werken hard aan mogelijkheden om hun leerlingen extra sport- en beweegactiviteiten aan te bieden. In deze brochure presenteren we zes scholen die daar – ieder op hun eigen wijze – in slagen. Deze ‘good practices’ zijn een greep uit de goede voorbeelden, want er zijn gelukkig al veel vmbo-scholen die goed ‘scoren’ met hun binnen- en buitenschoolse sportactiviteiten. Met deze zes voorbeelden willen we vooral tonen op welke uiteenlopende manieren – al dan niet met beperkte middelen – bij vmbo-scholieren sport en bewegen kan worden gestimuleerd. Haal er voor uw school de meest kansrijke aspecten uit en bied uw leerlingen wat ze nodig hebben én verdienen: meer beweging, een gezonder lichaam én de mogelijkheid om zich via beweegactiviteiten tot een socialer mens te ontwikkelen.

Deze brochure is een product van de campagne dubbel 30. Een campagne die erop gericht is om leerlingen 2 x 30 minuten per dag te laten bewegen, om zo bewegingsarmoede onder jongeren tegen te gaan. Dubbel 30 maakt onderdeel uit van de landelijke campagne 30 minuten bewegen, die zich naast jongeren ook richt op ouderen, chronisch zieken en werkenden.

Voor meer informatie over deze campagne, zie www.dubbel30.nl

Tips voor het stimuleren en organiseren van naschoolse sportactiviteiten

Hoe scholen (na)schoolse sportactiviteiten organiseren en stimuleren, hangt sterk af van de lokale omstandigheden. De volgende tips volgen uit de zes voorbeelden in deze brochure.

- Zorg ervoor dat de sport- en beweegactiviteiten schoolbreed ‘gedragen’ worden en niet alleen het product zijn van leerkrachten lichamelijke opvoeding.
- Zorg voor centrale coördinatie, die roosters maakt en verspreidt en bijvoorbeeld contacten onderhoudt met sportorganisaties in de buurt.
- Start met een peiling onder de leerlingen; wat zijn hun wensen ten aanzien van sportieve activiteiten?
- Naast een vragenlijst over beweegwensen van leerlingen werkt een klassengesprek in een mentoruur motiverend om deel te gaan nemen aan de activiteiten.
- Begin klein, bijvoorbeeld met een, twee of drie activiteiten gedurende zes weken en bouw dit geleidelijk verder uit.
- Betrek sportverenigingen uit de omgeving bij de naschoolse sportactiviteiten, mits deze bereid zijn om op termijn vmbo-leerlingen op te nemen als clublid.
- Overweeg om leerlingen een kleine bijdrage te laten betalen, zodat deelname aan een serie sportlessen minder vrijblijvend is. Overweeg hier een ‘statiegeld’-regeling voor: (gedeeltelijke) terugbetaling bij 100 procent aanwezigheid (tenzij er keurig is afgemeld).
- Organiseer enkele ‘highlights’ voor de hele school met raakvlakken naar het naschoolse aanbod. Denk aan dance-battles, onderlinge schoolcompetities en dergelijke. Dit houdt het naschoolse aanbod levendig.
- Docenten zijn rolmodellen. Laat zien dat zij ook veel bewegen of sporten!
- Alles staat of valt met de kwaliteit van de trainers. Als een trainer te laat op het veld verschijnt of de jongeren niet aanvoelt, verslapt ook de motivatie van de leerlingen.
- Zorg voor goede trainers, die gedurende langere tijd beschikbaar zijn voor de school.



Zes praktijkvoorbeelden

1. Overbosch College
2. Vader Rijn College
3. Johan de Witt Scholengroep
4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer
5. Etty Hillesumcollege
6. Graaf Huyncollege

Den Haag
Utrecht
Den Haag
Amsterdam
Deventer
Geleen

1. Overbosch College

Voorlichting, veel activiteiten en 'voorbeeldige' docenten

Paul van Beek, docent bewegingsonderwijs, is vooral trots op wat hij noemt zijn 'dansmeiden'. Zeven meiden zijn zelf met het idee gekomen om een dansgroepje op te richten en treden inmiddels regelmatig op. 'Kijk, dat soort initiatieven moet je dus vooral ondersteunen. Op onze school hebben we een klimaat gecreëerd waarin leerlingen zelf sportieve ideeën aandragen. We geven er alle ruimte aan om die uit te voeren', aldus Van Beek. 'Bewegen en sporten is enorm belangrijk, juist voor onze leerlingen. Vmbo'ers zijn echte doeners. Je spreekt ze aan op wat ze wél kunnen en dat is vooral met hun lijf bezig zijn. Wij zien elke sport, dus ook bijvoorbeeld poolbiljarten, als een manier om op een zinvolle manier met jezelf bezig te zijn. Dat werkt preventief op vele terreinen. Denk maar aan het verminderen van jeugdcriminaliteit en een goede inburgering in de samenleving.'

Het Overbosch staat midden in Den Haag en is met 440 leerlingen van maar liefst 45 nationaliteiten een gekleurde school. Uit enquêtes die de school houdt, is bekend dat de helft van de leerlingen niet sport, maar dat wel zou willen. Drempels om lid te worden van een sportclub zijn naast de kosten, ook het reizen door de stad. Vooral 's winters vinden jongeren het vaak niet veilig om na schooltijd nog naar

sportaccommodaties te reizen, of ze mogen dat niet van hun ouders. Het Overbosch organiseert daarom veel op school en biedt de leerlingen veel sportcursussen en toernooien. Bovendien organiseert de school zwemlessen zodat leerlingen hun zwemdiploma kunnen halen.

Naast het brede sportieve aanbod wijst de school leerlingen op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en hun beweeggedrag. Niet door leerlingen de les te lezen, maar op een indirecte en aansprekende manier. Zo hebben de docenten een voorbeeldfunctie door via de school te sporten. Naast een goedlopende tennis- en volleybalgroep voor de personeelsleden staat een zaalvoetbalteam in de planning. Leerlingen houden een bewegemap bij, waarin ze gegevens over hun eigen beweeggedrag opschrijven en gedurende een periode hun lichamelijke activiteit noteren. Ook verschijnt er geregeld een beweegkrant met daarin info en het sportprogramma. Toch gaat het de school vooral om het aanbieden van aansprekende activiteiten voor de leerlingen. Er is immers geen betere motivator dan het plezier dat je kunt hebben in bewegen.

Leerlingen optimaal betrekken

Hoe krijgt het Overbosch 't voor elkaar om zoveel leerlingen mee te laten draaien in sportclubs? 'Daar gaat wel wat aan vooraf', zegt Van Beek. 'Allereerst hebben wij een missie opgesteld waarbinnen sport en bewegen een duidelijke plek heeft. Alle docenten dragen die

missie uit. We gaan niet roepen dat bewegen zo gezond is. Dat werkt niet. Maar leerlingen die actief worden, complimenteren we telkens weer, zodat ze trots worden op hoe ze bezig zijn.'

'Verder werken we met een opbouw om zoveel mogelijk leerlingen actief te krijgen. We enquêteren leerlingen eerst over hun beweeggedrag en sportvoorkeuren. Vervolgens geven we korte demo's van gewenste activiteiten in de pauze. Met de hele school even de sporthal in, en kijken naar een volleybalwedstrijd of breakdance-demonstratie. Dat werkt, dan hebben de leerlingen even gevoeld wat er te koop is. Pas daarna geven we clinics, waarvoor leerlingen zich vrijwillig kunnen aanmelden.'

'Het streven is om na de (zesweekse) cursussen sportclubs op te zetten die blijven doorlopen. Zo hebben we nu sportclubs voor onder meer basketbal, boksen en fitness. Ook worden ex-leerlingen als docent ingeschakeld. Vóór alles geldt: niet als docent de activiteit één keer melden en dan verbaasd zijn dat ze niet komen. Nee, herhaaldelijk motiveren is essentieel. Leerlingen die zeer moeilijk te motiveren zijn krijgen andere rollen, bijvoorbeeld als journalist of minimanager. Dat houdt in dat we ze inzetten als organisator van toernooitjes of andere evenementen. Zorg dat ze er bij zijn!'

Natuurlijk blijven er altijd leerlingen die de school met sport en bewegen niet bereikt. Vaak gaat het om leerlingen die zich niet veilig voelen op school of geen affectie hebben met de overige leerlingen, gezien de vele nationaliteiten. Daarom vindt de school het ook belangrijk om eerst te werken aan een vertrouwde, veilige schoolomgeving. Dat doen we door projecten over sociale omgang en criminaliteitspreventie, maar ook bijvoorbeeld door te zorgen voor veel persoonlijk contact tussen leerling en leerkracht. Alleen dan kan het beweegaanbod goed gedijen.

Samenwerking

De school organiseert het sportieve aanbod steeds meer met partners uit buurt en sport. Verschillende sportverenigingen zijn betrokken bij de uitvoering van het programma. Van Beek wil 'zijn' gymzaal graag beschikbaar stellen voor jongeren uit de buurt. Het buurthuis kan dan op haar beurt ruimte beschikbaar stellen voor leerlingen van de school.

Van de gemeente Den Haag krijgt de school gelden. Die financiële steun, en de hulp bij de planontwikkeling en uitvoering, is onontbeerlijk.



1. Overbosch College
2. Vader Rijn College
3. Johan de Witt Scholengroep
4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer
5. Etty Hillesumcollege
6. Graaf Huyncollege

Den Haag
 Utrecht
 Den Haag
 Amsterdam
 Deventer
 Geleen

2. Vader Rijn College

'Over twee jaar iedere dag sport voor onze leerlingen'

De gemeente Utrecht heeft ambitieuze sportdoelen. De komende vier jaar moet de sportdeelname van allochtone jongeren minimaal 10 procent stijgen. Eén van de speerpunten van het beleid is het project 'Enjoy Sports' dat gericht is op vmbo-scholieren. Eén van de deelnemers aan dat project is het Vader Rijn College. 'We bieden nu één middag in de week naschoolse sport aan', vertelt Jeroen van Poecke, docent LO bij de school. 'Wat vooral goed werkt is ergens naartoe werken, bijvoorbeeld naar een toernooi. Dat vinden leerlingen leuk. Over twee jaar willen we iedere middag sport kunnen aanbieden.'

Behalve docent LO is Jeroen van Poecke beweegmanager op het Vader Rijn College. Die functie wordt door de gemeente Utrecht gesubsidieerd. Het is één van de maatregelen

die de gemeente heeft genomen om sport en bewegen onder vmbo-scholieren te stimuleren. 'Als beweegmanager nodig ik sportaanbieders, zoals sportverenigingen, uit om bij ons clinics te geven.' Deels vinden die clinics tijdens de reguliere lessen LO plaats. Ook worden er in het kader van 'Enjoy Sports' demonstraties van diverse sporten gegeven.

'Enjoy Sports is het sportstimuleringsprogramma van de gemeente voor vmbo-scholieren. In Utrecht doen daar vier scholen aan mee', vertelt Van Poecke. Een van de redenen daarvoor is het grote aantal vmbo-scholieren in Overvecht dat kampt met overgewicht. Volgens een onderzoek van de gemeente is één op de drie scholieren te zwaar.

'In het kader van Enjoy Sports organiseren we iedere woensdagmiddag sport- en beweegactiviteiten. Daarvoor hebben we twee gymnastieklokalen beschikbaar. We zijn inmiddels bezig om een tweede vaste sportmiddag te organiseren. Daardoor kunnen we bovenbouw- en onderbouwleerlingen apart laten sporten.' Die geplande uitbreiding zegt iets over het succes van de aanpak.



'Gemiddeld maken daar 40 tot 50 scholieren gebruik van', zegt Van Poecke. Dat is volgens hem geen slecht resultaat, hoewel er met een totaal van 700 leerlingen nog veel te winnen is. 'We zoeken voortdurend naar verbeteringen. Zo hadden we aanvankelijke sportcursussen gepland, maar die liepen niet goed. We hebben het over een moeilijke doelgroep. Een cursus van een vast aantal middagen kunnen zij vaak niet opbrengen. De groep was daarvoor te wisselend van samenstelling.'

Beter gaat het met activiteiten die binnen een paar weken naar een hoogtepunt toewerken. 'Dat doen we bijvoorbeeld met tafeltennis. Dat doen we een paar weken op die woensdagmiddagen. Daarna organiseren we samen met andere vmbo-scholen in Utrecht een toernooi. Een vergelijkbare aanpak hebben we ook met andere sporten.'

Ruim 90 procent van de leerlingen van het Vader Rijn College is van allochtone afkomst. 'Daaronder zijn veel Turkse en Marokkaanse meiden. We hebben ondervonden dat het vooral lastig is om deze groep tot sport en bewegen te stimuleren. Sinds dit jaar hebben we met dans en zelfverdediging een aanbod dat speciaal op hen is gericht. Dat heeft succes, want het aanbod spreekt ze erg aan.'

Beweegweek verdient herhaling

Behalve dat het Vader Rijn College zelf activiteiten organiseert, sluit de school waar mogelijk aan bij activiteiten die door derden worden georganiseerd. Een voorbeeld daarvan is de Flash!-beweegweek die in het kader van de gelijknamige landelijke beweegcampagne door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen in mei 2005 werd georganiseerd. Gedurende die week hebben 300 leerlingen 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 lessen over gezonde voeding. 'Die lessen hebben enorm bijgedragen aan het bewustzijn van onze leerlingen', zegt Van Poecke.

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 beweegweek 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. Ook zien zij meer het belang in van een actieve leefstijl. Vooral de 'Calorie-wegwijzer', die een directe relatie legt tussen eten en bewegen, is voor de scholieren een eye-opener geweest. 'Dus als ik vier candybars per dag eet moet ik ruim twee uur fietsen om ze te verbranden', was één van de reacties.

Bewustzijn groeit; sporten is cool!

'Mede door de beweegweek is het bewustzijn bij onze leerlingen enorm gegroeid', zegt Van Poecke. 'Ze beseffen het belang van gezond eten en regelmatig bewegen. Sindsdien is het cool en stoer om te sporten. Veel leerlingen hebben dan ook aangegeven dat zij zich voornemen om vaker te sporten.'

Maar tussen voornemen en uitvoering is vaak nog een hele weg te gaan. 'Het vergt veel moeite om leerlingen te stimuleren tot een actievere leefstijl. Veel leerlingen zijn moeilijk te motiveren voor nieuwe dingen. Er is weinig doorzettingsvermogen om daadwerkelijk naar iets toe te trainen. Desondanks leeft sport nu in de school als iets leuks en iets speciaals. Met zo'n week brengen we veel leerlingen met sportactiviteiten in contact. Dus dat gaan we voortaan ieder jaar doen.'

En verder? 'We blijven aan de weg timmeren, onder meer met zwemlessen voor jongeren met overgewicht. En over twee jaar willen we iedere dag naschools sport- en beweegactiviteiten kunnen aanbieden', is het voornemen van Van Poecke en zijn collega's.

1. Overbosch College
2. Vader Rijn College
3. Johan de Witt Scholengroep
4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer
5. Etty Hillesumcollege
6. Graaf Huyncollege

Den Haag
Utrecht
Den Haag
Amsterdam
Deventer
Geleen

3. Johan de Witt Scholengroep

'De continuïteit is een uitdaging'

Het succes van een sport-stimulerende aanpak is niet altijd goed te meten. Als echter voormalige leerlingen nog steeds terug komen om bij hun school te sporten en zelfs bij de organisatie ervan actief meewerken, dan lijkt er in ieder geval iets positiefs te gebeuren. Bij de Johan de Witt Scholengroep in Den Haag is dat het geval. 'Regelmatig komen ex-leerlingen hier terug om mee te sporten', zegt Ruud van de Graaf, docent Engels en nauw betrokken bij de sportactiviteiten van zijn school. 'Bovendien wordt onze basketbalschool geleid door ex-leerlingen.'



De basketbalschool is één van de paradepaardjes van het sportaanbod waarmee de Johan de Witt Scholengroep in Den Haag haar leerlingen tot meer bewegen aanzet. Tweemaal in de week kunnen leerlingen van drie scholen van de Johan de Witt Scholengroep in het centrum van Den Haag terecht voor intensieve lessen basketbal. Maar dit is lang niet de enige naschoolse sportactiviteit die Van de Graaf en zijn collega's organiseren. 'Naschools sporten heeft bij ons al een lange traditie', vertelt Van de Graaf. Dat heeft alles te maken met de achtergrond van de meeste leerlingen. 'Het percentage leerlingen van allochtone afkomst is hoog. Sport en bewegen maken van huis uit vaak geen deel uit van de cultuur van veel van onze jongeren. Door sport te organiseren direct aansluitend op schooltijden, en binnen de vertrouwde onderwijsomgeving, mogen allochtone leerlingen vaak wél meedoen. Maar enige stimulans blijft nodig.' Bijkomend nadeel voor de leerlingen is het gebrek aan sportaccommodaties in het centrum van de stad. Het lidmaatschap van sportverenigingen is daardoor minder aantrekkelijk. Immers, de sportterreinen liggen in Den Haag vaak aan de rand van de stad, ver buiten het centrum. Op de drie scholen (een grote vmbo-school, een MAVO/HAVO/VWO en een school voor nieuwkomers) in het centrum loopt al jarenlang het project Sportlijn 6. De naam verwijst naar de tramlijn waar veel leerlingen gebruik van maken om naar school te komen. 'Kern van Sportlijn 6 zijn de buitenschoolse sportactiviteiten die we organiseren', vertelt Van de Graaf. 'Naast de basketbalschool, organiseren we zwemlessen, tennis, fitness, volleybal en natuurlijk futsal.' Vooral dat laatste blijkt erg populair. 'In de pauzes bieden we de gelegenheid voor

zaalvoetbal. Daar wordt gretig gebruik van gemaakt. Zodra de pauze begint, stormen veel leerlingen naar de gymnastiekzaal om zich een kwartiertje uit te leven. Deze activiteit wordt overigens begeleid door medewerkers van de welzijnsorganisatie Wes.' Dat de leerlingen na de pauze in de klas nog zitten na te zweten, nemen de docenten voor lief. Belangrijker is dat ze gesport hebben en dat de ergste onrust er bij de leerlingen dan wel uit is. Ook het Haagse school zaalvoetbaltoernooi benadrukt het belang dat de school in futsal stelt. Maar liefst 80 procent van de Haagse (basis)scholen doet hier aan mee. De sportstimulering reikt dus verder dan alleen de eigen leerlingen.

Een recente ontwikkeling is de samenwerking tussen de Johan de Witt Scholengroep en de plaatselijke betaald-voetbalorganisatie ADO Den Haag. 'Ieder jaar worden daarvoor 26 voetballertjes geselecteerd (van de Johan de Witt Scholengroep en vijf meewerkende basisscholen), die vervolgens drie keer in de week trainen onder leiding van een van de trainers van ADO Den Haag.' Na één jaar wordt gestimuleerd dat talentjes zich bij ADO Den Haag of een andere voetbalvereniging aansluiten om daar hun 'voetbalopleiding' te vervolgen.

Let's Move

De sportactiviteiten van Sportlijn 6 zijn voor leerlingen niet verplicht. Ongeveer 20 procent van de leerlingen doet structureel – iedere week – mee. De school vindt een gezonde leefstijl wel erg belangrijk. 'Daarom zijn we drie jaar geleden begonnen met Let's Move. Dit is een programma voor de brugklassen dat we in het lesprogramma hebben opgenomen. Op die manier bereiken we wél alle leerlingen.' Het programma bestaat onder meer uit verplichte fitheidstesten aan het begin van het schooljaar tijdens de lessen lichamelijk onderwijs. De uitkomst van die test wordt

persoonlijk besproken met de vakdocent en kan leiden tot een gericht beweegadvies. Tijdens de lessen biologie wordt bijzondere aandacht besteed aan voeding. Ieder voorjaar leidt dit tot een zogenaamd sportontbijt, waarvoor ook de ouders van de leerlingen worden uitgenodigd. Om het bewustzijn van ouders en leerlingen verder te vergroten, vullen zij ieder jaar een enquête in over hun beweeggedrag en voedingspatroon. Een populair onderdeel van Let's Move is het brugklaskamp van twee dagen aan het begin van het schooljaar. Deze dagen staan volledig in het teken van sport- en beweegactiviteiten. Zo gaan de leerlingen op de fiets naar het kamp. Overigens, ook in de latere schooljaren blijft er geregeld aandacht voor sport, onder meer doordat alle klassen jaarlijks op sportexcursie gaan.

Succesfactoren en valkuilen

De activiteiten van de Johan de Witt Scholengroep zijn binnen de gemeente Den Haag niet onopgemerkt gebleven. Zo won de Scholengroep in 2001 al de gemeentelijke Sportstimuleringsprijs voor haar activiteiten. Het succes van het sportprogramma hangt volgens Van de Graaf vooral af van het enthousiasme van een aantal 'trekkers' binnen de school. 'Verder moet je natuurlijk de beschikking hebben over voldoende sportaccommodatie. Onze sportzalen zijn redelijk, maar met drie groepen in een zaal wordt het soms wel erg lawaaiig. We hebben overigens geluk dat er vlakbij een zwembad is waar we gebruik van kunnen maken.' Een voortdurende uitdaging is de continuïteit. 'Het aantal verplichte lesuren is weer toegenomen. Daardoor is het weer lastiger geworden om leerlingen te verleiden om nog langer op school te blijven om aan sportactiviteiten mee te doen.'

1. Overbosch College
2. Vader Rijn College
3. Johan de Witt Scholengroep
4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer
5. Etty Hillesumcollege
6. Graaf Huyncollege

Den Haag
 Utrecht
 Den Haag
 Amsterdam
 Deventer
 Geleen

4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer

Dertien schoolsportclubs binnen één school

De Open Schoolgemeenschap Bijlmer OSB biedt na schooltijd, van de herfstvakantie tot in mei, dertien verschillende sporten aan in de vorm van schoolclubs. Daarnaast zijn er voor getalenteerde leerlingen nog drie all star clubs (basketbal, tackle football en tennis). Bovendien kunnen leerlingen via de school hun zwemdiploma halen. Gedurende deze 23 lesweken zijn de leerlingen voor 10 euro lid van één van de schoolsportclubs. Vóór de herfstvakantie presenteren de verschillende clubs zich, waarbij ook de assistenten (leerlingen van de school) actief betrokken zijn. Deze assistenten peilen de wensen van medescholieren en helpen bij het organiseren van verschillende toernooien en sportactiviteiten, al dan niet voor het examenvak LO2 of het curriculum van de sportklas. Aan het einde van de 23 lesweken, vlak voor de meivakantie, worden de zogeheten 'finals' gehouden. Dan komen alle scholen uit Amsterdam bijeen om de strijd met elkaar aan te gaan in en rond de sporthallen Zuid.

De (OSB) heeft 1530 leerlingen en staat in Amsterdam Zuidoost. De OSB timmert al een aantal jaren aan de weg op sportgebied. Het brede schoolconcept (school+) heeft binnen Amsterdam Zuidoost een sportief en vernieuwend karakter. Met het naschoolse aanbod biedt de school een breed en gevarieerd scala aan activiteiten, waarmee de school de bewegingsarmoede bestrijdt en doorstroming naar sportverenigingen stimuleert. Naast sportactiviteiten biedt de

school naschoolse activiteiten op het gebied van talen, beeldende vorming en techniek, muziek, theater en dans. Het aanbod opent deuren die voor veel kinderen anders gesloten zouden blijven

Voorbeelden van highlights zijn een bezoek aan de Amsterdam Astronauts of Amsterdam Admirals, dance battles, een rondleiding in de Arena, klimmen in verschillende klimcentra en deelname aan de Amsterdam-Zuidoostcompetitie.

Brede keus leidt tot grote deelname

Met het sportieve aanbod worden leerlingen van het vmbo goed bereikt, met name in de onderbouw. Oudere leerlingen hebben veel buitenschoolse verplichtingen en nemen daardoor minder deel aan de sportactiviteiten. Door het brede aanbod, en doordat de focus niet enkel op sport gericht is, komen ook leerlingen die te boek staan als 'inactief' in beweging. Activiteiten als Bollywooddansen, cheerleaden en actief theater vallen niet onder de noemer sport, maar stimuleren wel een actieve leefstijl.

Samenwerking

Het sportaanbod wordt gecoördineerd door Topscore. Topscore is de sportstimuleringsorganisatie van de gemeente Amsterdam die zich richt op jongeren van 12 tot 18 jaar. Zoveel mogelijk werken zij samen met de sportorganisaties uit de buurt. Topscore benadrukt dat het mogelijk is lid te worden van een vereniging, als een leerling de gekozen sport zo leuk vindt dat hij of zij ermee wil doorgaan.

De sporten worden gegeven door eigen docenten bewegingsonderwijs met een specialisme, door hoog gekwalificeerde trainers van bijvoorbeeld The Amsterdam Admirals en door trainers van clubs en verenigingen uit de buurt.

Randvoorwaarden en organisatie

Het sportaanbod wordt gefinancierd door Topscore (gemeentelijke gelden), het stadsdeel, sponsors en uit eigen middelen van de school.

Voor alle leerlingen luidt de eindbel van de schooldag om 15.00 uur. De sportactiviteiten

worden aansluitend hierop gegeven in en om de school. De OSB heeft veel eigen ruimte: er is een nieuwe sportruimte met twee sportzalen, fitnessmogelijkheden, dojo en dansruimte.

De coördinatie van de naschoolse activiteiten is in handen van een team van medewerkers waarbinnen korte lijnen gelden. Zo is een vakdocent lichamelijke opvoeding van de OSB schoolcoördinator voor Topscore. De schoolcoördinator en de Topscore-coördinator onderhouden gezamenlijk de contacten met de verschillende verenigingen die meewerken. Sportcoördinatoren vanuit Topscore staan de trainers bij die de clubs begeleiden.



1. Overbosch College
2. Vader Rijn College
3. Johan de Witt Scholengroep
4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer
5. Etty Hillesumcollege
6. Graaf Huyncollege

Den Haag
Utrecht
Den Haag
Amsterdam
Deventer
Geleen

5. Etty Hillesum Lyceum

Sport verbetert sociale vaardigheden!

Veel vmbo-leerlingen van het Etty Hillesum Lyceum in Deventer worstelen met problemen die niet direct aan school zijn gerelateerd. De normale leerlingenbegeleiding van de school was daar niet op toegerust en riep de hulp in van stichting Kerninstelling Integraal Jongerenwerk (KIJ). Samen met leerlingen van de locatie Keurkamp, één van de zes locaties van de scholengemeenschap, zette KIJ een uniek project op: het Schoolhuis. Sport en bewegen speelt in het Schoolhuis een belangrijke rol: 'Via sport is het makkelijker om contact te maken met die jongeren', motiveert Peter Stenvers, coördinator van het Schoolhuis.

De locatie Keurkamp, één van de zes locaties van het Etty Hillesum Lyceum, biedt onderwijs aan 400 vmbo-onderbouwleerlingen. Deze 12- tot 14-jarigen komen net van de basisschool, komen voor een (groot) deel uit gezinnen in achterstandssituaties en hebben regelmatig moeite met alle nieuwe persoonlijke en sociale ontwikkelingen. Deze groep jongeren loopt bovendien verhoogd risico ten aanzien van hun beweeggedrag. Mede door de cultuur waaruit zij komen – binnen deze groep zijn veel leerlingen met een allochtone achtergrond – wordt er van huis uit minder aandacht aan sport en bewegen besteed.

'We kregen op een zeker moment signalen van de Keurkamp dat er veel leerlingen waren met zogenaamde meervoudige problemen', vertelt Peter Stenvers, Schoolhuis-coördinator namens de stichting KIJ. 'Dan moet je denken aan een combinatie van sociale gezinsproblemen, die leiden tot persoonlijke problemen als faalangst, eenzaamheid, pestgedrag of juist slachtoffer

worden van pesterijen. Dergelijke problemen leiden ook tot problemen binnen de school, zoals verzuim, concentratieproblemen en dergelijke.'

De leerlingenbegeleiding van de Keurkamp, die zich in eerste instantie richt op onderwijsgerelateerde problemen, realiseerde zich dat er een meer fundamentele aanpak nodig was. Zo werd stichting KIJ te hulp gevraagd.

Het Schoolhuis

Samen met de school ontwikkelde stichting KIJ in 2001 het zogenaamde Schoolhuis. 'We zijn daarbij uitgegaan van de Brede-Schoolgedachte', legt Stenvers uit. 'Dat wil zeggen dat we binnen de school een ruimte hebben gecreëerd, waar leerlingen na schooltijd welkom zijn voor huiswerkbegeleiding, maar ook voor andere activiteiten.'

Die andere activiteiten zijn niet puur recreatief, maar worden bewust ingezet om leerlingen te helpen bij hun ontwikkeling. Hoewel het Schoolhuis ook culturele en creatieve activiteiten organiseert, kiest de organisatie ook regelmatig voor sport- en beweegactiviteiten. 'Sport is een logisch middel', aldus Peter Stenvers. 'Jongeren spelen en bewegen graag, zeker na een dag school. Door te sporten, laten we ze na schooltijd een beetje uitrazen. Daarna is makkelijker om contact met ze maken en sociale problemen te bespreken.'

Het sporten en bewegen binnen het Schoolhuis helpt dus drempels te verlagen en 'masseert' het contact tussen begeleiders en leerlingen. Daarnaast helpt het sporten zelf bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden. 'Denk

daarbij aan omgaan met regels en samenspel', legt Stenvers uit.

Voor de sportactiviteiten heeft het Schoolhuis de beschikking over het sportveld van de school en twee gymzalen. Voor de begeleiding van de sportactiviteiten zoekt het Schoolhuis regelmatig contact met sportverenigingen in de stad. 'Zo heeft een lokale schermvereniging ons onlangs ondersteund met een clinic. Dergelijk aanbod is belangrijk omdat het leerlingen in contact brengt met iets nieuws en zij daarbij deskundige begeleiding krijgen. Bovendien beschikt zo'n vereniging over de benodigde materialen.' Voor verenigingen die meewerken, is de samenwerking met het Schoolhuis een mogelijkheid om in contact te komen met potentiële nieuwe leden. Het Schoolhuis – waarvan de ruimte overigens door leerlingen zelf is opgeknapt en ingericht – is niet voor alle vmbo-leerlingen toegankelijk. 'Op basis van de gesignaleerde problemen nodigen we leerlingen uit om aan onze activiteiten mee te doen', legt Stenvers uit. 'Op dit moment maakt zo'n 30 procent van de vmbo-leerlingen daar gebruik van.' Ook voor leerlingen die niet direct extra aandacht nodig hebben, organiseert het Schoolhuis activiteiten. 'Iedere vrijdagmiddag bieden we een activiteitenmiddag met onder andere sport en spel. Daarbij gaat het niet om

echte sportactiviteiten, gericht op presteren, maar eerder spelactiviteiten die beweging en de ontwikkeling van sociale vaardigheden stimuleren', vertelt Stenvers. 'Voorbeelden zijn reguliere spelen zoals volleybal, trefbal en basketbal, maar ook klimmen (klimwand), bosspelen en kanoën. Kortom, uitdagende buitenactiviteiten. Verder organiseren we tijdens schoolvakanties ook spelactiviteiten buiten de school, zoals schaatsen en zwemmen.'

Financiering

Plannen om de activiteiten van het Schoolhuis uit te breiden, zijn er voldoende. Het probleem is de financiering. Aanvankelijk werd het Schoolhuis gefinancierd door Gemeentelijke Onderwijs Achterstandsgelden. Nu draagt de school alle kosten, met een bijdrage van de gemeente. Omdat het sportservicecentrum Deventer ook door bezuinigingen is getroffen, is het moeilijker geworden om sportactiviteiten te organiseren. 'Het liefst zouden we een medewerker met een sportachtergrond in dienst nemen. Dan zouden we ook actiever de brug naar sportstimulering kunnen slaan.' Zover is het helaas nog niet. Intussen bewijzen de ontwikkelingen van diverse leerlingen dat het Sporthuis wél goede resultaten bereikt.



1. Overbosch College
2. Vader Rijn College
3. Johan de Witt Scholengroep
4. Open Schoolgemeenschap Bijlmer
5. Etty Hillesumcollege
6. Graaf Huyncollege

Den Haag
 Utrecht
 Den Haag
 Amsterdam
 Deventer
 Geleen

6. Graaf Huyncollege - Geleen

Slim organiseren met weinig geld

Marcel Wegh, docent LO aan het Graaf Huyn College in Geleen, zit vol ideeën om leerlingen van de grote scholengemeenschap voor vmbo, Havo en VWO in beweging te krijgen. 'Maar de tijd en de middelen zijn beperkt', zegt hij met spijt in zijn stem. Toch slagen hij en zijn collega's erin om met hulp van de beschikbare mogelijkheden veel leerlingen aan het sporten te krijgen.

Het Graaf Huyn College biedt vrijwel alle typen onderwijs aan. Ongeveer de helft van de bijna 2500 leerlingen volgt vmbo-onderwijs. Volgens het normale curriculum krijgen deze leerlingen in de onderbouw drie keer per week gymnastiek en in de bovenbouw twee keer in de week. 'Daarnaast hebben we het zogenaamde Sportplan', vertelt Wegh. 'Dat zijn onze sportieve buitenschoolse activiteiten die uit vier pijlers bestaan: handbal, voetbal, extra sportlessen voor leerlingen die naar het CIOS of de Sportacademie gaan, en fitness voor docenten.' Dat laatste is een slimme



keuze, want niet alleen voor leerlingen, maar ook voor docenten geldt: een gezonde geest in een gezond lichaam doet wonderen. Bovendien helpt dit het bewustzijn van het belang van sport en bewegen bij docenten en daarmee binnen de hele scholengemeenschap vergroten. Voor leerlingen zijn de onderdelen handbal en voetbal van belang. Vooral met handbal timmert de school stevig aan de weg.

'Handbal is in Limburg een belangrijke sport en leeft in onze regio. Binnen een straal van vijf kilometer zitten hier drie eredivisie-handbalverenigingen', legt Wegh uit. Die topclubs stimuleren ook binnen het Graaf Huyn College de belangstelling voor handbal. 'Daar maken we op twee manieren gebruik van. Ten eerste hebben we iedere middag van half vijf tot half zes de sporthal tot onze beschikking. Twee- á driemaal per week organiseren we daar handbaltrainingen.' De beste teams uit de regio doen aan het eind van het schooljaar mee aan de grote finale, de Mission Olympic, die de KVLO jaarlijks in het Olympisch Stadion in Amsterdam organiseert.

Talentenschool

De provinciale organisatie Huis voor de Sport Limburg realiseerde zich ook hoezeer handbal op het Graaf Huyn College leeft. En zij vond bovendien dat het voor de topclubs in de regio goed is als zij blijven beschikken over handbaltalent. Maar talent alleen is niet voldoende; dat moet ook worden ontwikkeld. Samen met de school zette het Huis van de Sport Limburg dan ook een heuse handbalschool op, binnen de muren van de school. 'Een groep van vijftig talenten, twintig jongens en dertig meisjes, waarvan het overgrote deel van onze eigen school, traint in onze sportzaal iedere ochtend van zeven tot acht.' Die handbalschool en de handbalschoolteams houden de belangstelling voor sport, en handbal in het bijzonder, levendig.

Maar er is meer, want ook voetbal leeft binnen het Graaf Huyn College. 'Ook dat bieden we aan op de middagen dat we de sportzaal

tot onze beschikking hebben', vertelt Wegh. Ook voor voetballers uit de laagste twee klassen is er een interne competitie. Het bijzondere daarvan is dat deze competitie wordt georganiseerd door het WhoZnext-team binnen de school. 'Dat team bestaat uit leerlingen, die daarbij worden begeleid door welzijnsorganisatie Partners in Welzijn.'

Sportoriëntatie

Voor leerlingen uit de vierde klas vmbo proberen Wegh en zijn collega's waar mogelijk extra sportmogelijkheden te creëren. 'Wanneer het roostertechnisch kan, laten we hen tijdens blokuren in cycli van zes weken kennismaken met andere sporten en beweegactiviteiten.' De school speelt voor deze 'Sportoriëntatie' waar mogelijk in op de wensen van leerlingen en zoekt daar externe expertise bij. 'Af en toe krijgen we verrassende verzoeken. Onlangs wilde een klas power-yoga doen. Ik wist niet eens dat het bestond, maar we hebben inderdaad een leraar gevonden.' Nadeel was dat deze een financiële bijdrage vroeg. In dit geval ging het om een luttel bedrag, maar als het om grotere bedragen gaat, stuiten Wegh en zijn collega's op problemen. 'Niet iedere leerling kan zo'n extra bijdrage betalen en de school heeft er geen budget voor.'

Met een beetje vindingrijkheid kan de sectie Sport van de school echter nog regelmatig blokken aanbieden zonder dat het extra geld vraagt. 'We zijn onlangs begonnen met judoblokken. Daarvoor hebben we leerlingen van het CIOS stageplaatsen aangeboden. Dat werkt prima.' Het mes snijdt aan twee kanten: het CIOS zoekt altijd interessante stageplaatsen en de school kan de sportexpertise voor haar leerlingen goed gebruiken. Er liggen op dat gebied meer mogelijkheden, maar het vraagt wel organisatie en dus tijd. 'We hebben daarvoor eigenlijk te weinig taakuren, dus het blijft roeien met de riemen die we hebben. De school heeft immers meer taken te vervullen.' Dit neemt niet weg dat sport binnen het Graaf Huyn College inmiddels niet meer is weg te denken.



Colofon:**Uitgave:**

Werk maken van bewegen op het vmbo,
zes praktijkvoorbeelden,
maart 2007

Tekst:

Roel Mazure
Helene Baarda, NISB

Eindredactie:

Aart Verschuur

Fotografie

Beeldbank NISB
Graaf Huyn College Geleen

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



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





minuten bewegen

www.dubbel30.nl