

3+2=~~een *fit* vet~~ idee



Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding

3+2=~~een *fit* vet~~ idee

Voor 3 uur gym op school en 2 uur sport daarna!

www.3plus2.nl

Petje op/af

- Wie kent de actie 3+2?
- Wie heeft de petitie getekend?
- Wie is er ambassadeur?
- Wie heeft er 3 beweegmomenten per week?

* = bewegen en sport

3+2=een ~~vet~~^{fit} idee



Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding

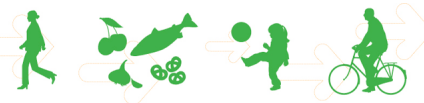


Platform **bewegen & sport**



OLYMPISCH VUUR
ALLIANTIE OLYMPISCH PLAN 2026

Convenant Gezond Gewicht



Doel 3+2

- 3 uur per week gymnastiek* op school door de vakleerkracht
- 2 uur per week naschools sportaanbod voor PO en VO (bv. schoolactieve vereniging)
- 1 uur per week bewegen en sport op het MBO (= 5% van de contacttijd).

* = bewegen en sport. Ook in Europees verband wordt aangedrongen op uitbreiding van het aantal lessen tot drie per week.

3+2=een ~~vet~~ ^{fit} idee

“I have a dream”(MLK)



- Er zijn altijd beren op de weg
- Ons kapitaal is gedreven mensen die samenwerken
- Met doorleefde doelen bereikt:
afschaffen rassendiscriminatie,
elektriciteit, auto, internet, val van de
muur, goud Alberda en Sauerbreij



“A dream you dream alone is only a dream. A dream you dream together is reality.” John Lennon.



2010



Waarom nu?

- Meer belangstelling voor sport en bewegen (82 medailles, OP 2028*)
- Aandacht voor gezondheid neemt toe (Convenant Gezond Gewicht en Dubbel 30 van de NISB willen beiden 1 uur bewegen per dag voor alle jeugd)
- Gedoogkabinet Rutte wil meer sport scholen.

* 25 medailles in Sydney 2000



3+2=een ~~fit~~ idee

Stimulans

KVLO
Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding



[http://nos.nl/os2010/video/140591-willemalexander-gymleraar-op-elke-basisschool.html?](http://nos.nl/os2010/video/140591-willemalexander-gymleraar-op-elke-basisschool.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+nosjournaalvideo+(NOS+Journaal+video's))

[utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+nosjournaalvideo+\(NOS+Journaal+video's\)](http://nos.nl/os2010/video/140591-willemalexander-gymleraar-op-elke-basisschool.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+nosjournaalvideo+(NOS+Journaal+video's))

Doelstellingen 2012

- 10% van alle scholen biedt 3 uur B&S aan per week (PO/VO)
- 10% van alle scholen heeft een naschools sportaanbod van 2 uur p.w. (PO/VO)
- 50% van alle scholen PO heeft een vakleerkracht (nu 40%) die aan minimaal 4 groepen 1 uur lesgeeft*
- 20% van de studenten in het MBO neemt deel aan 1 uur bewegen en sport per week.

* Er komt een onderzoek naar effecten van 3+2

Motie Rijkstra 2004

- Drie uur bewegingsonderwijs per week voor alle leerplichtige leerlingen (tot 16 jaar)
- Motie is aangenomen door de Tweede kamer maar nog niet geëffectueerd.



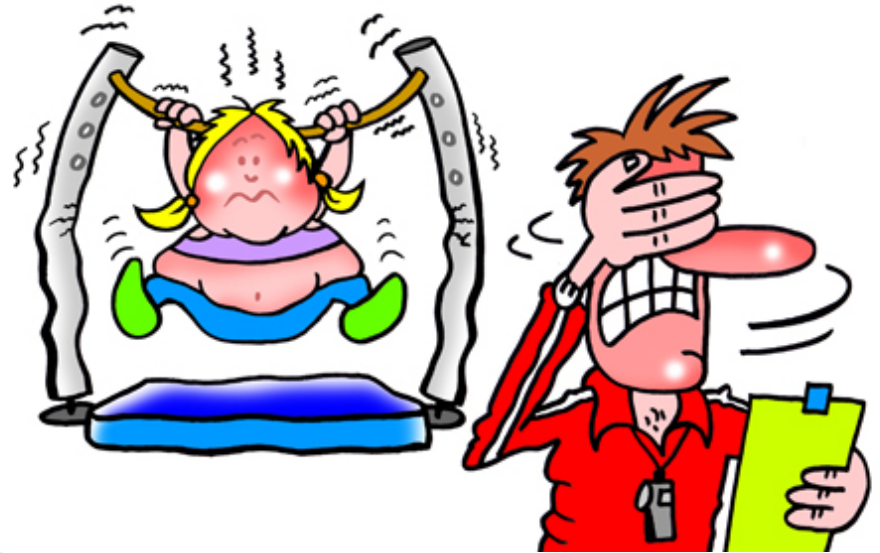
Wat is gangbaar nu?

- PO – groep 1 en 2 – 5 x 45 min.
 - groep 3 t/m. 8 – 2 x 45 min.
- SO – 3 x 45 min.
- VO – vmbo 330 klokuren (10)*
 - havo 360 klokuren (11)
 - vwo 400 klokuren (12)
- MBO: vitaal burgerschap (wet).

* 1 aug. 2005 (lessen van 50 min)

Doelgroepen

- Leerlingen
- Ouders
- MR
- Docenten (B&S)
- Schoolbesturen
- Politiek
- Gemeenten
- Organisaties
- BN-ers



Onderzoeksgegevens

- Leerlingen (53%) vinden LO het leukste vak (PPON 2007)
- Slechts 40% van de jeugd voldoet aan de NNGB van 1 uur per dag (RIVM 2009)
- Kinderen zijn minder fit dan 30 jaar geleden (Collard 2010)
- 15% van de jeugd (tot 20 jaar) heeft overgewicht of obesitas* (TNO Groeistudie 2010).

* overgewicht BMI > 25, obesitas BMI > 30



Dear Friends:

Greetings and welcome to Washington. I want to offer my congratulations to the Department of Health and Human Services and the Centers for Disease Control for organizing this first "Weight of the Nation" Conference.

This gathering comes at a critical moment: The rising rate of obesity and its impact on our Nation's health and health care system has become one of the most pressing issues we face. The trend is alarming. For the first time, our youngest generation is predicted to live a shorter life span than their parents because of the growth in childhood obesity and its related diseases. Every day, more and more Americans are affected by diseases that could be prevented if we could reverse the upward trend in obesity occurring in communities across the country.

By exploring the scope of the problem, identifying potential solutions, and drawing attention to the consequences of inaction, this conference can play an important role in getting our Nation's health back on course.

I applaud the work of the CDC in hosting this conference and want to express my gratitude to all of you who are dedicating your time, energy, and expertise to moving our Nation forward. Thank you again for all that you do. I wish you all the best.

Sincerely,

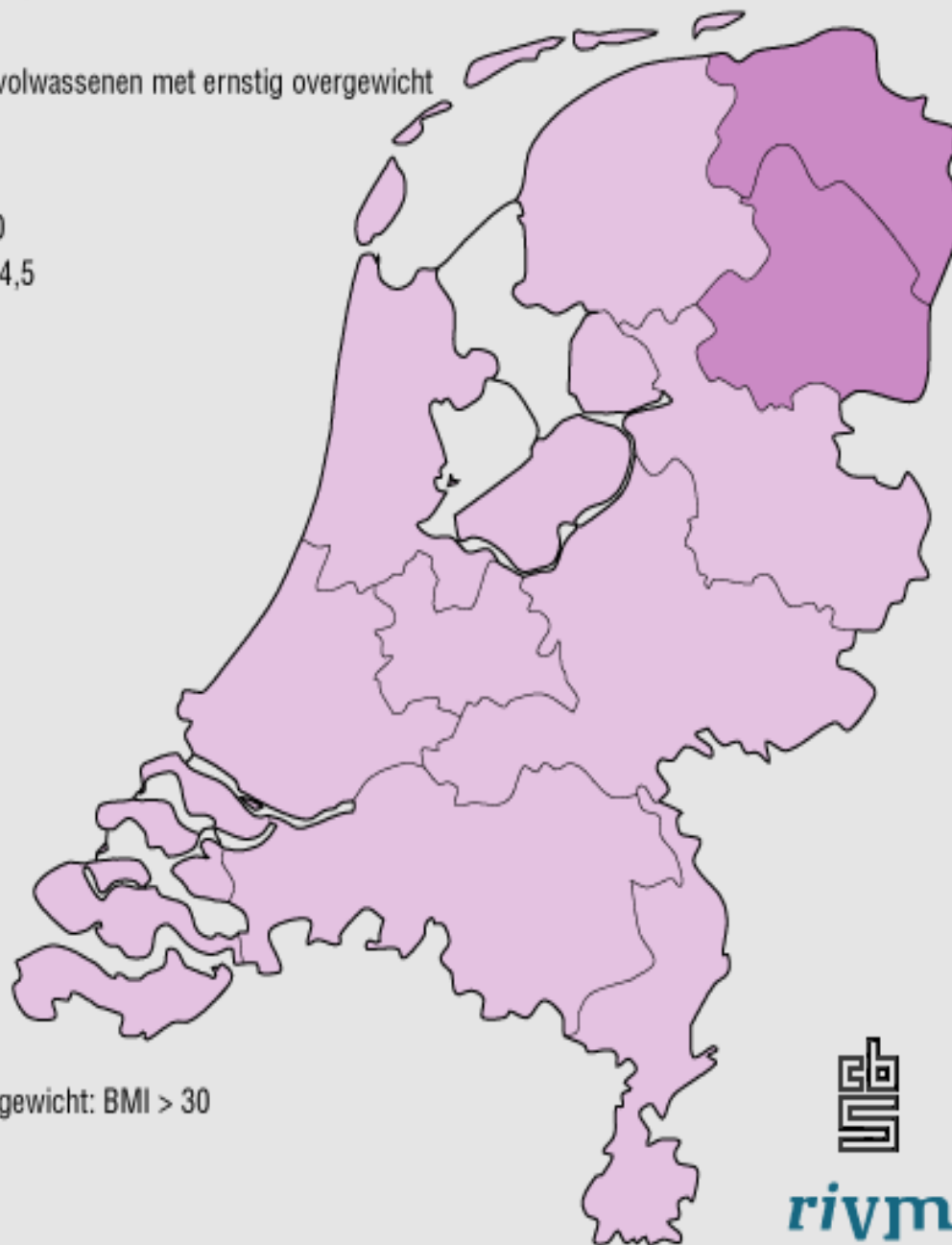
Michelle Obama



3+2=een ~~fit~~ ~~vet~~ i

Ernstig overgewicht 1981-1983 per provincie

percentage volwassenen met ernstig overgewicht



ernstig overgewicht: BMI > 30

Bron: CBS

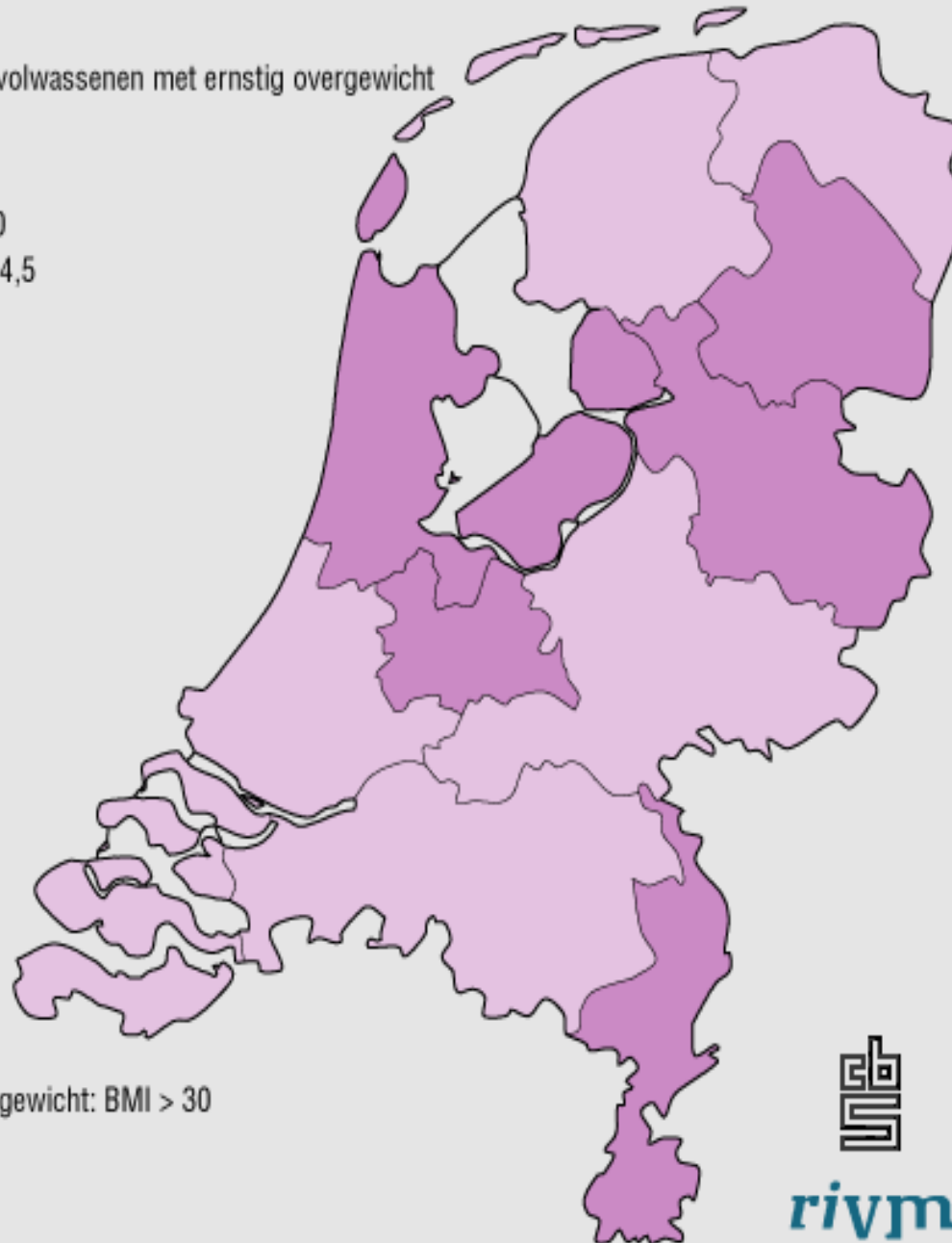


Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding

3+2=een ~~fit~~ vet i

Ernstig overgewicht 1990-1992 per provincie

percentage volwassenen met ernstig overgewicht



Bron: CBS

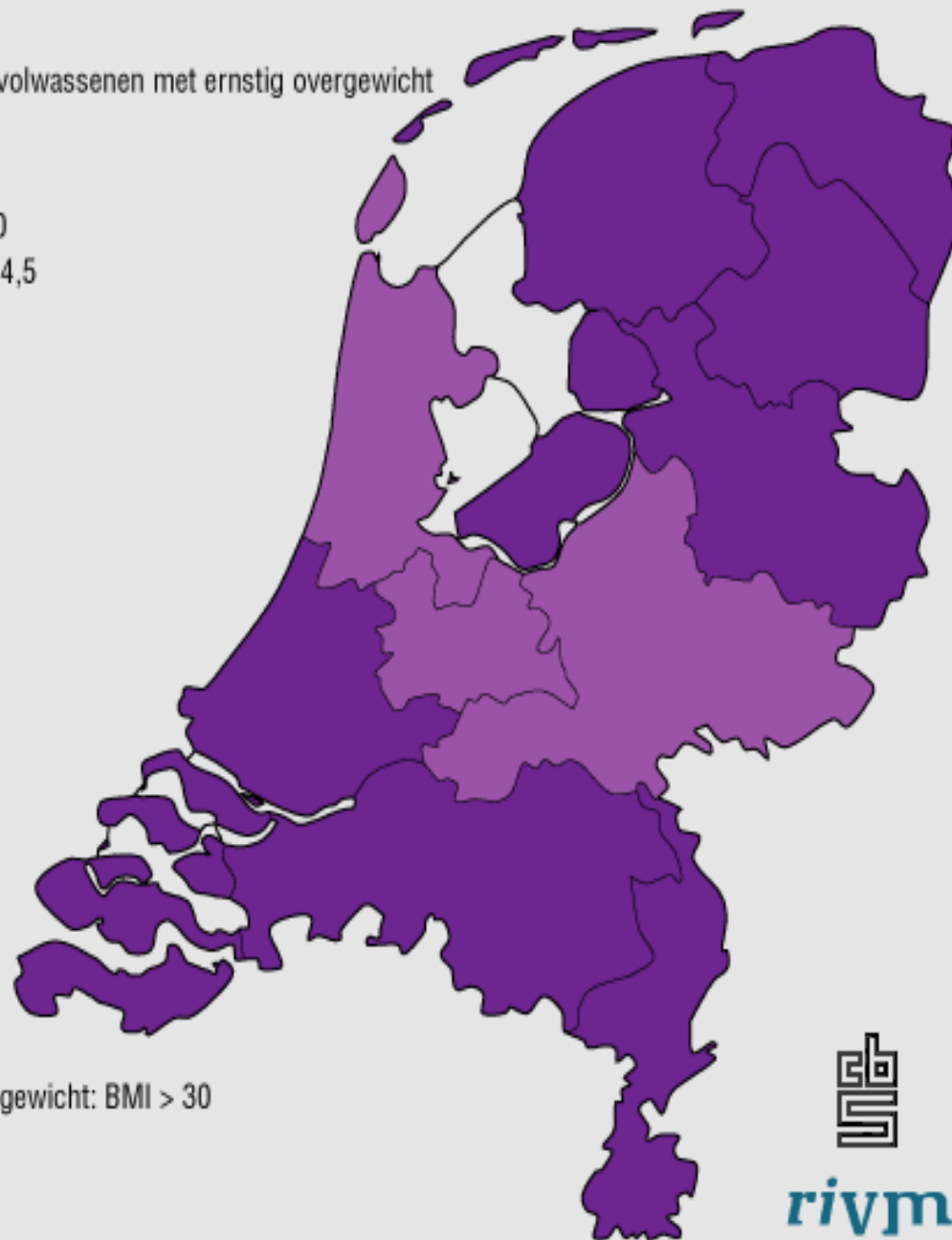


Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding

3+2=~~een~~ ^{fit} ~~vet~~

Ernstig overgewicht 2002-2003 per provincie

percentage volwassenen met ernstig overgewicht



ernstig overgewicht: BMI > 30

Bron: CBS

Evidenced Based Practise

- Positieve relatie tussen sportparticipatie en schoolprestatie (Stegeman 2007)
- Leerprestaties worden positief beïnvloed door sport (Breedveld 2008)
- Sporttalenten presteren beter op school, meer bewegen geeft een betere concentratie (Visscher 2008).

“Sport has the power to change the world.”



Kosten

- Er zijn 1.000.000 volwassenen en 60.000 kinderen met obesitas in Nederland (RIVM 2006)
- Dit zorgt voor 10% van de totale ziektelasten (o.a. diabetes en hart- en vaatziekten) = 3,7 miljard euro per jaar (www.rvz.net 2002).

“Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.”

Opbrengsten

- Besparing kosten gezondheidszorg door gebrek aan beweging = 740 miljoen
– kosten sportblessures = 140 miljoen
Nettowinst = 600 miljoen (TNO 2002)
- Elke geïnvesteerde dollar in bedrijfsbeweegprogramma levert \$2,5 tot 4,9 op (Proper & van Mechelen 2009)
- Publiciteitscampagnes i.c.m. intensieve leefstijlprogramma's geeft 30–130% rendement (Velthuisen, PwC 2010)
“return on investment”.

Opbrengsten

- Als overheid 795 miljoen investeert (daling van obesitas met 1%) levert dit in het meest conservatieve scenario een rendement van 240 miljoen euro
- Preventie gericht op jonge mensen levert het grootste maatschappelijke rendement.

3+2=~~een~~^{fit} idee



Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding



Yoga granny: Bette Calman, 83, shows off the agonising peacock pose

While others her age complain about aches and pains, Mrs Calman focuses on getting tough

[http://growyounger.typepad.com/you can grow younger/2010/06/why-is-this-the-2nd-best-time-of-her-life-at-age-80.html](http://growyounger.typepad.com/you_can_grow_younger/2010/06/why-is-this-the-2nd-best-time-of-her-life-at-age-80.html)

- NOC*NSF
- NISB
- ALO's
- Olympisch Vuur
- CGG
- MBO Raad platform B&S
- SLO
- Platform SBO
- Ned. Kath. Ouderorg.
- NIGZ
- Ned. Sport Alliantie
- NL-coach
- Atletencommissie
- Ver. Openbaar Ond.



BN-ers vóór petitie!



Koninklijke Vereniging van
leraren Lichamelijke Opvoeding

- Nicolien Sauerbreij
- Guus Hiddink (ALO)
- Joop Alberda (ALO)
- Nelli Cooman
- Yvonne van Gennip
- Louis van Gaal (ALO)
- Barbara de Loor
- Ron Zwerver
- Foppe de Haan (ALO)
- Bas van de Goor
- Tom van 't Hek
- Anky van Grunsven
- Erica Terpstra
- Gerard Kemkers (ALO)
- Thea Limbach
- Erben Wennemars
- Guido Vermeulen (ALO)
- Arnold Vanderlyde
- Ronald Zoodtsma
- Henk Gemser (ALO)

Te nemen horden

- Financiering op korte termijn
- Onvoldoende accommodatie
- Onvoldoende vakleerkrachten en combinatiefunctionarissen.



*Wees niet bevreesd om langzaam vooruit te komen,
maar wel om stil te blijven staan (Earl Blijd).*

Oplossingen

- Financiering (KVLO):
 - Ontdubbeling van vakleerkrachten en groepsleerkrachten in het PO*
 - Geld oormerken voor vakleerkracht uit lumpsum
 - Stimuleringspremie 4 jaar lang aflopend 100, 75, 50 en 25 miljoen om vakleerkracht aan te stellen (projectgeld)
 - Jaarlijkse investering van 65 miljoen in lessen B&S op het mbo.

* Docent PO in schaal LA, max 14.000 euro per jaar (1 dag per week)

- Accommodatie:
 - Fonds gaat middelen bijeenbrengen met woningbouwcorporaties en zorgverzekeraars als mogelijke partners (NOC*NSF)
 - Kabinet maakt 80 miljoen vrij voor aanpassingen en nieuwbouw (KVLO)
- Mogelijkheden brede school benutten en meer naar buiten, sportpark, schoolplein (KVLO)
- Bewegen op kwaliteitsagenda als derde kernvak naast taal en rekenen.

Mogelijke effecten

- Verminderen van schooluitval
 - Betere leerprestaties
 - Voorkomen en bestrijden van overgewicht bij de jeugd (JOGG)
 - Betere talentherkenning (NOC*NSF)
 - Grotere kans dat kinderen later blijven bewegen (door de vakleerkracht).
- “Dikkerds duurder dan rokers” (Reuser 2010).

Vakleerkracht PO

- Efficiënte en veilige organisatie, methodische opbouw, foutenanalyse
- Kerndoelen via 12 leerlijnen
- Bijhouden planmatig LVS (monitoren)
 - MRT-lessen
 - Talentherkenning (sportvereniging)
- Counseling onderwijzers (SWP)
- Bewegteams
 - Lobosser, combi-functionaris (kosten delen met gemeente)
- ~~Ambassadeur gezonde leefstijl.~~

Bevoegdheid

- Wie na september 2005 is afgestudeerd aan de Pabo, mag geen gymlessen meer geven
- Wel kunnen afgestudeerden de leergang Bewegingsonderwijs volgen
- 75% van de directeuren wil graag een vakleerkracht LO maar financiële middelen ontbreken (Centron 2009)
- 75% van de ouders wil een vakleerkracht (PPON 2009).

“Routing” invoering

- Vakleerkracht LO, ouders, MR, onderwijzers, directeur creëren draagvlak
- Directeur overlegt met bestuur
- Zij gaan op zoek naar mij. partners
- Financiële afspraken maken
- Structuur bepalen wie voor wat verantwoordelijk is (probleemeigenaar)
- Opbouw van activiteiten in en om de school.

Good practise PO

- BSO de Wegwijzer/ VSO de Toekomst Ede (SO): elke week 2 x b&s + 1 x zwemmen + 2 vrije keuze-uren
- De Ark Delft (BO): 2 x b&s + 1 x dans van de vakleerkracht
- Catamaran Rotterdam (BO): 3 x b&s, Lekker Fit, schoolsportvereniging en MRT.

Vakleerkracht VO

- Eindtermen uit 5 domeinen
- MRT
- LVS
- Sportoriëntatie
- Samenwerken met schoolactieve vereniging
- Stimuleren sportactieve school (certificering, Vignet Gezonde School)
- Deelnemen aan schoolsport (M.O.)
- Verkiezing sportiefste school
- BSM, LO2, SDV, sportklassen
- Ambassadeur gezonde leefstijl.

Good practise VO

- Het Stedelijk Lyceum, Juniorcollege Zwering Enschede: 3 x b&s + 2 vrije keuze-uren
- Blariacum Venlo: sportklas (3+3), SDV (3+2), LO2 (3+2), VMBO 3 en LWOO 3 (4+2)
- Scala College Alphen aan den Rijn: sportklas (7 uur), Highschoolklas (3+4), BSM 2+2 en LOOT-school.

Vakleerkracht MBO

- Uitvoerder beweegbeleid
- Vitaal burgerschap
- Vitaal werknemerschap
- Netwerkpartner
- Ambassadeur gezonde leefstijl.

Doe mee!

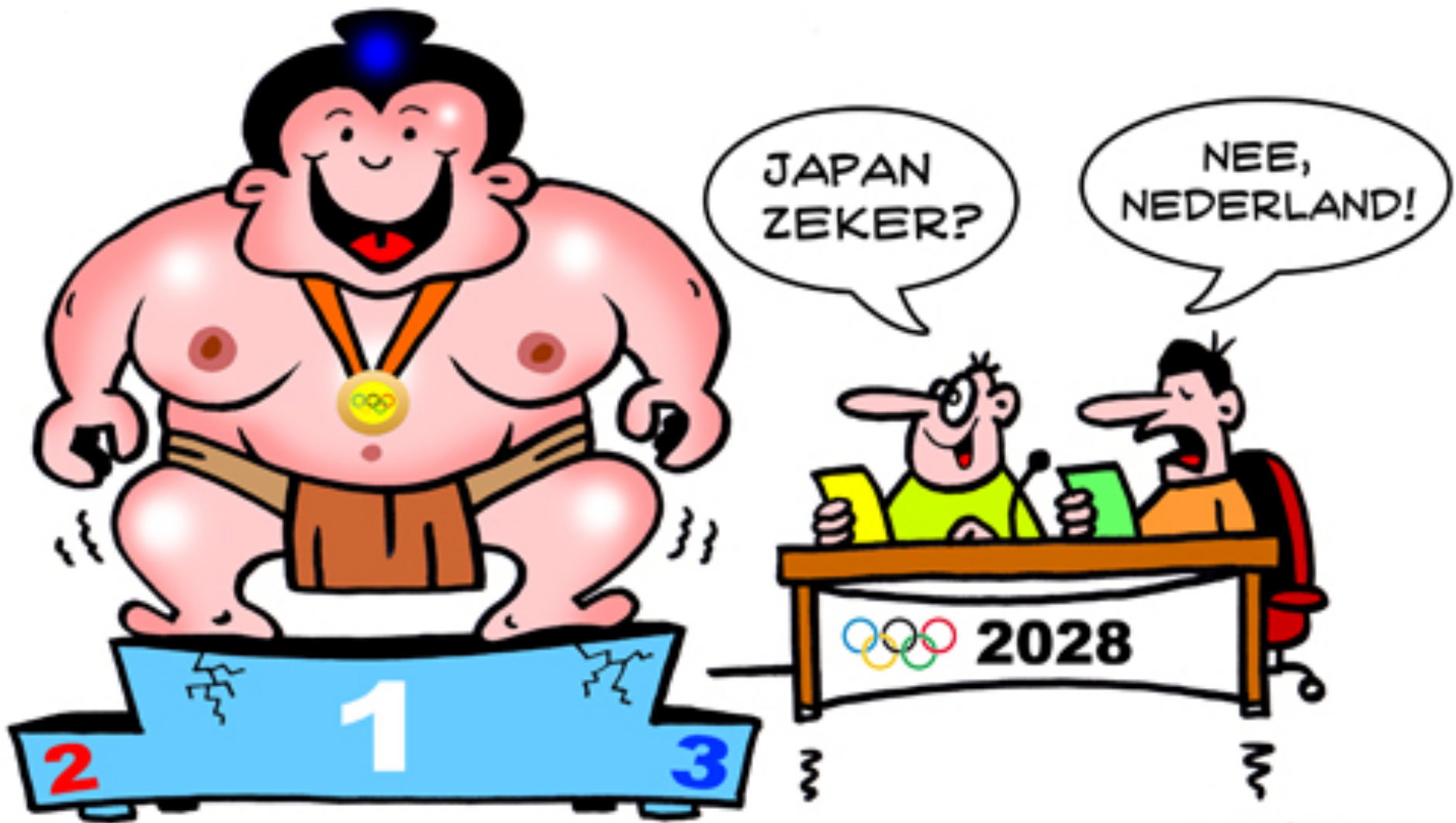
- Maak actie bekend (posters, flyers, stickers, T-shirts, etc.)
- Word ambassadeur
- Enthousiasmeer collega's, schooldirecties, BN-ers, regel adressen
- Organiseer evenementen en kleeft deze aan met 3+2 (actiekalender)
- Meld good practices bij ons.

Vragen?



- Actiesite: www.3plus2.nl
- Mail naar 3plus2@kvlo.nl
- Onderteken de petitie en geef het door (2000) www.bewegenopschool.petities.nl
- Voor burgerinitiatief zijn 40.000 handtekeningen nodig.

“Bewegen moet net zo gewoon worden als tandenpoetsen!”



Opdracht

- Maak groepjes van ongeveer 4–6
- Welke mogelijkheden zie jij om er een uur S&B bij te krijgen?
- Ontwikkel suggesties (30 min.)
- Kies presentator, voorzitter, notulist, tijdregistrator
- Groepen gaan plenair presenteren (per groep 5 minuten).