

# Het mbo beweegt!

## Het thema 'bewegen en sport' van de lessendatabank in de praktijk

*Hoe krijgen we het voor elkaar om leerlingen in het mbo (meer) te laten bewegen? En hoe zorgen we ervoor dat de kwaliteit van dat bewegen ook op een bepaald niveau is? Hoe zorgen we voor continuïteit? Dat zijn vragen die in dit artikel worden beantwoord.*

Door: Jorg Radstake

Studenten in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) zijn de afgelopen jaren in groten getale in beweging gebracht! Dat is het gevolg van de extra aandacht voor deze, zeker op het terrein van sportparticipatie en beweegnormen, kwetsbare doelgroep in het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Op de meeste mbo-instellingen ligt deze taak voor de programmering bij een sportbureau dat wordt aangestuurd door een sportcoördinator. Deze coördinator heeft vaak ook de taak om binnen de instelling draagvlak te creëren voor bewegen en sport. Daardoor kunnen bij verschillende (clusteringen van) opleidingen financiële middelen vrijgemaakt worden om deelname van hun studenten aan het sportaanbod te bekostigen. In de realiteit betekent dit dat het sportaanbod wordt verzorgd door ALO-opgeleide sportdocenten (LO), externe sportaanbieders (zowel goed opgeleide commerciële aanbieders als vrijwillige verenigingstrainers), en mbo 'Sport en Bewegen'-studenten, in het kader van een leerwerkplaats. Om de kwaliteit (nog) beter te kunnen waarborgen hebben inhoudelijke experts in het afgelopen studiejaar gewerkt aan een lessendatabank met uitgewerkte lessenreeksen op halffabricaatsniveau.

### Ingrediënten van een verantwoord sportaanbod

De legitimering voor de herinvoering van bewegen en sport in het mbo wordt gezocht bij het kunnen leveren van een bijdrage aan

vitale werknemers/burgers. Om dit 'waar' te kunnen maken dient het beweeg- en sportaanbod wel aan bepaalde eisen te voldoen. Zowel qua programmering, vakinhoudelijk als op ethisch-pedagogisch vlak. Iedere student moet dan ook binnen de wettelijk geldende onderwijstijd de gelegenheid hebben zich breed te (her)oriënteren op en/of te bekwalen in de huidige beweeg- en sportcultuur (georganiseerde en ongeorganiseerde sport). Hierdoor willen we hem toerusten om uiteindelijk tot een weloverwogen en passende (vervolg) beweeg- en sportkeuze te komen voor een herstart in onze beweeg-

en sportcultuur (buiten- en/of naschools). Natuurlijk rekening houdend met z'n eigen beroepsmogelijkheden en deelnamemotieven. Allemaal vanuit het doel (de algemene legitimering) om de student te stimuleren te werken aan een gezonde en actieve leefstijl, voor nu en in de toekomst. Juist deze jongeren in de leeftijd van 16 tot en met 23 jaar hebben hun binding met de sport en het in de vrije tijd bewegen verloren. Dit komt door andere interesses (onder andere vriendjes/vriendinnetjes en de computer) en prioriteiten (waaronder geld, sociaal contact, et cetera). In sommige gevallen past hun huidige sport-



Tijd voor sportbeoefening concurreert met werktijd

FOTOS: INEKE DIJKSTRA



Begeleiding van een LO docent

beoefening en -interesse ook niet (meer) bij hun (toekomstige) beroepsuitoefening. Een voorbeeld hiervan is de lastige situatie om als internationale vrachtwagenchauffeur of verpleegster met onregelmatige werktijden een teamsport, die tweewekelijks training vraagt en op zaterdag een competitiewedstrijd, te willen (blijven) doen.

### Activiteiten en deelnamemotieven

Vanuit een voldoende gevarieerd en dekend beweeg- en sportaanbod kan iedere student gedurende zijn studieloopbaan met *alle activiteitsgebieden uit onze beweeg- en sportcultuur* kennismaken. Bij deze brede (her)oriëntatie staat het (her)ontdekken van het *eigen deelnamemotief* centraal. Vervolgens dient onder begeleiding van een LO-docent en/of (studie)loopbaanbegeleider *gereflecteerd* te worden. Denk daar bij aan reflectie op de (on)mogelijkheden voor de student in zijn toekomstige beroepsuitoefening (werkzame leven). Op deze wijze hopen we dat de betrokkenheid van iedere student verhoogd wordt en hij/zij zelf de regie neemt om voldoende actief bezig te zijn met de eigen vitaliteit. Daarbij is het actief bewegen en sporten niet alleen van belang. Ook de andere thema's ('Bewegen en gezonde leefstijl' en 'Bewegen en werk') binnen de lessendatabase zijn relevant voor het werken aan, en de bewustwording van een gezonde en actieve leefstijl.

### De programmering

De ontwikkelde database (die te vinden is via [www.platformbewegenensport.nl](http://www.platformbewegenensport.nl) en [www.vitaalmbn.nl](http://www.vitaalmbn.nl)) omvat een gevarieerd en dekend beweeg- en sportaanbod (met natuurlijk alle activiteitsgebieden), zodat iedere mbo-instelling een *inhoudelijk doordacht cur-*

*riculum* kan samenstellen met keuzevrijheid/-plicht voor elke student. Natuurlijk worden hierin ook alle mogelijke deelnamemotieven aan beweeg- en sportactiviteiten gedekt:

- 1 beweegplezier (beter leren bewegen en plezier hebben in de intrinsieke uitdaging van de sport zelf)
- 2 sociaal contact (samen bewegen)
- 3 lichamelijk effect (gezondheidseffecten)
- 4 spanning en avontuur (buiten de reguliere paden willen sporten)
- 5 aanzien (status en respect door goed te zijn in sport).

In de eerste maanden van studiejaar 2012-2013 is van de volgende 21 (trendy) sporten een passend en verantwoord sportaanbod beschikbaar: atletiek, beachvolleybal, floorball, freerunning, handbal, hockey, judo, kanovaren, klimmen, korfbal, roeien, rugby, squash, streetball, streetdance, tafeltennis, tennis, vechtsport, voetbal, volleybal en zaalvoetbal.

### Een gedragsverandering

Vanzelfsprekend waren we in eerste instantie al blij als mbo-scholen hun studenten überhaupt een passend sportaanbod aanboden. 'Meer' betekent vervolgens niet automatisch beter. Want om daadwerkelijk in staat te zijn een gedragsverandering bij iedere mbo-student te realiseren, is zowel het *kwalitatief verantwoorde sportaanbod, inclusief de reflectie-component, als de kwaliteit van de aanbieder en begeleider van het sportaanbod* van essentieel belang. Omdat de wettelijke verankering ontbreekt, en we onze positie weer terug moeten zien te verdienen, is deze diepgang noodzakelijk. De inhoudelijke legitimering is meer dan ooit nodig. Meer nog dan in de andere geledingen van het onderwijs (primair, speciaal en voortgezet onderwijs) gezien in het kader van de noodzakelijke bezuinigingen.

### Kwalitatief verantwoord sportaanbod

Om de mbo-instellingen (en alle sportaanbieders) hierin te ondersteunen zijn in samenwerking met de opleiders van een groot aantal sportbonden (meestal ook ALO-afgestudeerd en met affiniteit met de mbo-doelgroep) lessenreeksen ontwikkeld, getest en uitgewerkt. Elke sportmodule bestaat uit viermaal 1,5 uur om de student voldoende tijd te geven zich goed te kunnen (her)oriënteren en zich ook enigszins te bekwamen in de aangeboden beweeg- en sportactiviteit(en). De opbouw van de lessen/activiteiten is gebaseerd op de geheel-deel-geheel-methode (ook wel totaal-deel-totaal genoemd), waarin iedere beweging op z'n eigen beweegniveau invulling kan geven aan de bewegingsuitdaging (= het bewegingsprobleem) die centraal staat. Dat levert betekenisvolle activiteiten op met een hoge mate van relevantie voor deze uitdaging en dit probleem en dus geen focus op de technische uitvoering van de sport. Deze activiteiten zijn in een handzaam format uitgewerkt op activiteiten- en begeleidingskaarten, allemaal volgens het didactisch begeleidingsmodel loopt 't – lukt 't – leeft 't (LOLULE).

### Reflectie op deelname

Om daadwerkelijk iedere student kennis en inzicht te geven in het zelf (kunnen) realiseren van een gezonde en actieve leefstijl is het aan te raden om regelmatig een 'beweeg- en sportloopbaangesprek' te voeren. Het thema van dit gesprek moet de gezonde en actieve leefstijl zijn. Zowel na afloop van de les als na elke sportmodule moeten reflectievragen gesteld worden. Deze kunnen voorafgaand aan deze gesprekken schriftelijk worden afgenomen, waardoor iedere student zijn eigen sportportfolio samenstelt. Voor een structurele verankering dient echter wel aangesloten te worden bij de huidige begeleidingsstructuur rondom studieloopbaanbegeleiding. In het beweeg- en sportloopbaangesprek moeten in ieder geval de volgende punten aan bod komen:

- hoe heeft de student de verschillende beweeg- en sportactiviteiten beleefd?
- hoe past dit, naast de andere gezondheidsthema's zoals roken, alcohol en voeding, bij een gezonde, actieve leefstijl?
- op welke wijze kan het zelf bewegen en sporten in hun toekomstige beroepsuitoefening een plaats hebben?

### Sportfolio

In het reguliere portfolio zouden wij graag zien dat er aandacht besteed wordt aan >>

Contact:

[jorg.radstake@noc-nsf.nl](mailto:jorg.radstake@noc-nsf.nl)

### 1. Geef jouw top 3 van beweeg- en sportactiviteiten, die zijn aangeboden tijdens de sportmodules bij jou op school.

1
2
3
Leg uit

### 2. Wat vond je leuk aan deze beweeg- en sportactiviteiten? Geef jouw voorkeur aan op een vijfpuntsschaal.

dat je het in een team kon doen <i>vb. korfbal of roeien met z'n vieren in een boot</i>	0	0	0	0	0	dat je zelf bezig kon zijn <i>vb. hardlopen in de bossen of het werken aan een turnoefening</i>
dat je tegen elkaar sport <i>vb. wedstrijd squash, rugby of bij elkaar willen scoren</i>	0	0	0	0	0	dat je met elkaar sport <i>vb. parcours kanovaren, teamprestatie atletiek of samen de bal in het spel houden</i>
dat het een contactsport was <i>vb. judo of met elkaar sparren bij de vechtsport boksen</i>	0	0	0	0	0	dat je niet aan elkaar hoeft te zitten <i>vb. een dansje bij streetdance of het omhoog klimmen op een klimmuur</i>
dat je sport om te winnen (wedstrijden) <i>vb. deelname aan het schooltoernooi</i>	0	0	0	0	0	dat je sport om te oefenen (alleen trainen) <i>vb. met een aantal vrienden schieten op de basket of streetdances</i>
<i>basketball of de zaalvoetbalcompetitie</i>						

### 3. Welke randvoorwaarden vind jij belangrijk bij deelname aan beweeg- en sportactiviteiten? Geef jouw voorkeur aan op een vijfpuntsschaal.

met groot materiaal <i>vb. een kano of bokshandschoenen, een helm en een trapzak</i>	0	0	0	0	0	zonder materiaal of met klein materiaal <i>vb. alleen een tennisracket en ballen of een cd met radio voor muziek</i>
binnen <i>vb. unihockey (floorball) met boarding of zaalvoetbal dichtbij huis</i>	0	0	0	0	0	buiten <i>vb. Hardlopen in het bos of hockey op de buitenvelden</i>
<i>vb. skeeleren vanaf huis of sporten in de plaatselijke sporthal onder begeleiding</i>	0	0	0	0	0	enige reistijd <i>vb. zeilen bij de watersportvereniging op de plas in de buurt</i>
<i>vb. tennissen bij tennischool of klimmen bij de klimhal met een instructeur</i>	0	0	0	0	0	<i>vb. pleintjesbasketball (streetball) of een squashbaan huren</i>
met vrienden <i>vb. samen voor een (team)sport kiezen om te doen of deelnemen met vrienden aan een beachvolleybalevenement</i>	0	0	0	0	0	met onbekenden <i>vb. kiezen voor een sport en kijken wie er ook deelneemt (bijv. de ¼ marathon)</i>
op vaste tijden <i>vb. elke dinsdagavond trainen en op vrijdagavond een wedstrijd</i>	0	0	0	0	0	flexibele, variabele tijden <i>vb. sporten op tijdstip dat jou op dat moment het beste uitkomt (bijv. wielrennen)</i>
kosten (maken) <i>vb. contributie bij de club of entree betalen voor het zwembad</i>	0	0	0	0	0	gratis deelname <i>vb. op zoek gaan naar openbare ruimtes/locatie om te bewegen of te sporten (bijv. fitnessruimte in het park of mountainbike-route)</i>

### 4. Waarom zou je beweeg- en sportactiviteiten doen?

- om mijn conditie te verbeteren (lichamelijke gezondheid)
- omdat het gezellig is (sociaal contact)
- omdat ik wil laten zien wat ik kan (aanzien krijgen)
- omdat ik het uitdagend vind (spanning en avontuur)
- omdat ik er vrolijk van word (plezier)
- omdat ik graag beter wil worden (mezelf verbeteren)

### 5. Welke beweeg- en sportactiviteit(en) sluit(en) het beste aan bij jouw interesse?

1		omdat
2		omdat
3		omdat

### 6. Wat heb jij (nog meer) nodig om met deze beweeg- en sportactiviteit aan de slag te gaan?

- niets, want ik heb geen zin om te (gaan) sporten
- niets, ik blijf de sport doen die ik nu doe
- niets, ik weet mijn eigen weg wel naar mijn sport te vinden
- hulp in de vorm van een coachingsgesprek met de docent over mijn interesse en mogelijkheden
- hulp om precies te weten te komen waar ik deze activiteit kan uitproberen/beoefenen
- andere hulp, namelijk .....



Hoe heeft de student de activiteit beleefd?

het door de student gevolgde beweeg- en sportprogramma. Het gaat hierbij niet, zoals al eerder gezegd, om een beschrijving en evaluatie van de gevolgde activiteiten, maar juist om de reflectie en de daaronder liggende deelnamemotieven in relatie met de toekomstige beroepsuitoefening. Daarvoor kunnen de vragen op pagina 24 mogelijk als richtlijn gelden.

**De sportaanbieder**

Naast een kwalitatief verantwoord sportaanbod is de kwaliteit van de sportaanbieder van belang. Onder kwaliteit van de sportaanbieder verstaan we:

- 1 voldoende inhoudelijke kennis van de aan te bieden beweeg- en sportactiviteiten,

- 2 voldoende pedagogisch-didactische kennis om passende instructie en feedback (waaronder ook leerhulp) te kunnen geven
- 3 goed ingevoerd zijn in het brede aanbod van bewegen, sport en vitaliteit op de mbo-instelling. Daarmee in staat om verbandingen te leggen met de andere actoren binnen het speelveld van een gezonde en actieve leefstijl met als doel het werken aan vitaal burger- en vitaal werknemerschap.

**Een praktijkvoorbeeld: atletiek**

Om enig (in)zicht te geven in zowel de gemaakte keuzes om te komen tot een passend sportaanbod als het uitvoering- c.q. beschrijvingsniveau zijn enkele activitei-

ten- en begeleidingskaarten toegevoegd van de atletiekmodule. In deze module ligt de nadruk op het nemen van verantwoordelijkheid in het beter laten verlopen van de passende atletiekactiviteiten, die als deelgebieden van de afsluitende meerkamp aangeboden kunnen worden. Samenwerken binnen deze sportmodule draagt hopelijk bij aan beter willen en kunnen samenwerken als verantwoordelijke burger/werknemer. Daarnaast hopen we dat studenten het plezier van atletiek (onderdelen) hebben kunnen ervaren, zodat ze nu en/of in de toekomst in georganiseerd of ongeorganiseerd verband actief blijven in deze tak van sport!

**Over de auteur**

*Jorg Radstake werkt als themaleider Schoolorg voor het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten, opleidingsdocent aan Calo Windesheim en ook als projectleider Sport en onderwijs bij NOC\*NSF. Samen met Peter van Gastel (Haagse Hogeschool, ALO) is hij inhoudelijk verantwoordelijk voor de kwaliteit van het thema 'Bewegen en Sport' in de lessendatabase en zij zorgen voor de aansturing en begeleiding van de ontwikkelaars van de deelnemende sportbonden.*



## Atletiek

---

**Eindactiviteit; Wisselen maar (level 8) (25 minuten)**

**Doel**  
Wisselen maar!  
Welk team maakt als eerste 20 geldige wissels?

**Opdrachtbeschrijving**

- Introduceer de onderhandse wissel met vliegende start en laat de groepen even oefenen.
- Loper 1 start met het estafette stokje en loopt het rondje.
- In het wisselvak wisselt hij met loper 2.
- Loper 2 mag in het aanloop vak klaar staan.
- Enzovoort...

**Beweeg- en regelrollen**

Van iedere groep is er één student die het aantal geldige wissels telt (bij voorkeur een geblesseerde leerling)

**Zaalindeling**

**Materiaal**

- 8 badmintonpaaltjes
- 4 banken
- 4 estafettestokjes
- Eventueel leskaart Wisselen maar!
- Pen en papier om score bij te houden

**Spel- en veiligheidsregels**

Alle studenten doen mee en lopen in een vaste volgorde.

Activiteit 3; 'één ademsprint' (pag.8)

## Atletiek

---

**Specifieke activiteit 3; Eénademsprint (level 7) (15 minuten)**

**Doel**  
Eénademsprint  
Het team dat de meeste punten scoort is de winnaar.

**Opdrachtbeschrijving**

- Iedere ronde komt van ieder team 1 student in actie
- Iedere loper probeert met één ademtug zo ver mogelijk te sprinten.
- Om dat de controleren moet de loper tijdens het sprinten geluid blijven maken.
- De loper die het verste kan lopen, scoort 4 punten voor zijn team. De 2e scoort 3 punten enz.

**Beweeg- en regelrollen**

- Samen bespreken wie in welke 'serie' loopt
- Van de studenten die niet meelopen is er steeds één de puntenteller voor het andere team.
- Samen bespreken wie tegen welke tegenstander loopt

**Zaalindeling**

**Materiaal**

- 8 badmintonpaaltjes
- 4 banken
- Bouwkaart
- Eventueel leskaart Eénademsprint
- Pen en papier om score bij te houden

**Spel- en veiligheidsregels**

Als je geen geluid meer maakt moet je stoppen met lopen. Ben je aan de overkant; draai dan weer om.

Eindactiviteit; 'wisselen maar' (pag.8)