

Creatieve beweegoplossingen brengen jongeren meer in beweging

Bij sport en bewegen op het voortgezet onderwijs wordt al snel gedacht aan de bewegingsles in de gymzaal of de buitengymles op het nabijgelegen sportveld. De school kan echter ook een rol spelen om jongeren buiten de gymles meer aan het sporten en bewegen te krijgen. Zowel in als rondom het schoolgebouw. Een aantal inspirerende, verrassende voorbeelden uit het land. Door: Jarno Vedderts

Een kind uit groep 8 speelt voor en na schooltijd en in de pauzes nog dagelijks op het schoolplein. Maar als hetzelfde kind een paar maanden later brugklasser is op het voortgezet onderwijs, lijkt het ineens 'not done' om je in de pauzes of na school nog lekker sportief uit te leven. Is het ineens niet cool meer ten opzichte van andere leeftijdsgenoten? Of moet de laatste huiswerkopdracht in de pauze nog worden af gemaakt? Of is de school en de omgeving er gewoon niet op ingericht? Wat de oorzaak ook is, als je inspeelt op de beweeginteresse blijken jongeren wel degelijk aan te zetten zijn tot meer bewegen. Dit heeft ook Wil Laval, directrice van het Helicon VMBO college in Kesteren ervaren. "Door de realisatie van

onze Sport- en Fitnessstuin zijn leerlingen meer gaan bewegen in de buitenlucht."

Sport- en Fitnessstuin

Het idee van een sportieve buitenruimte op het VMBO Groen in Kesteren kwam voort uit een vraag die veel VO-scholen zichzelf stellen: "hoe kunnen we leerlingen stimuleren om meer aan beweging te doen? Directrice Laval: "Meer bewegen is beter voor lichaam en geest. Daar wilden we graag wat aan doen als school." Op de school ontstond het idee van een Sport- en Fitnessstuin. En dit bleek een schot in de roos. "Voorheen hingen alle leerlingen rond in de kantine. Tegenwoordig is iedereen buiten te vinden." De Sport- en Fitnessstuin bevat allerlei beweegaanleidingen, die aansluiten bij de belevingswereld van jongeren. Zo zijn er onder andere een pannacourt, outdoor fitnessstoestellen en een klimwand te vinden. Ook kunnen leerlingen stoerprandje gooien. Maar dan geheel in stijl van nu: interactief met licht en geluid.

Aangepast Cruyff Court Roessingh

Op Onderwijscentrum het Roessingh in Enschede liepen ze tegen dezelfde vraag aan: hoe krijgen we leerlingen meer in beweging? De leerlingen op deze school hebben vaak een lichamelijke of geestelijke beperking. In de gekozen oplossing werd hier sterk rekening mee gehouden. Er werd een aangepast Cruyff Court gerealiseerd, die afwijkt van de bekende Cruyff Courts in de wijken. Het court bij deze school is multifunctioneel. Er kan niet alleen gevoetbald worden, maar bijvoorbeeld ook basketbal, volleybal, hockey en tennis zijn mogelijk. Uniek zijn ook de extra lage bas-kets en de kleine doeltjes op de lange zijde.



Onderdeel van de Sport- en Fitnessstuin



Het aangepaste Cruyff Court: vele sport- en beweegmogelijkheden

Ook voor buitengymles

Vakleerkracht bewegingsonderwijs Bert van de Pol van het Roesingh was nauw betrokken bij de realisatie van het aangepaste Cruyff Court. Van de Pol: "De afmetingen en de ondergrond zijn zo gekozen dat de buitengymles hier ook mogelijk is. We kunnen meerdere activiteiten naast elkaar laten plaatsvinden en er is ruimte voor differentiatie." Niet alleen op het court zelf is rekening gehouden met de leerlingen met een beperking. Van der Pol: "We hebben ook de omgeving van het court beweegvriendelijk ingericht. Er is een laagdrempelig atletiekbaantje aangelegd. Ook zijn er belevingstoestellen geplaatst die met name door de laagniveau kinderen met veel enthousiasme zijn ontvangen."

Sportcourt op 'hoogte'

Onderwijsinstellingen beschikken niet altijd over ruimte rondom de school om leerlingen meer aan het sporten en bewegen te krijgen. Maar ook dan zijn er vaak oplossingen denkbaar. Een voorbeeld van zo'n creatieve oplossing vinden we in Utrecht. Verschillende onderwijsinstellingen maken gebruik van de multifunctionele sportaccommodatie Nieuw Welgelegen. Dit vooruitstrevende project biedt naast innovatieve sporthalinrichtingen een bijzondere oplossing voor bewegingsstimulering: een sportcourt op het dak van het gebouw.



Het unieke Leisure-dak van Nieuw Welgelegen

Leisure-dak breed inzetbaar

Arthur Schrijver van de gemeente Utrecht was nauw betrokken bij de ontwikkeling. "We liepen al een tijdje rond met het idee van een zogenaamd Leisure-dak. Hoe we op dit idee kwamen? Door creatief na te denken hoe je zo efficiënt mogelijk kan omgaan met beschikbare ruimte." Leerlingen van de verschillende onderwijsinstellingen en andere gebruikers zoals nabijgelegen sportverenigingen en de BSO kunnen gebruik maken van dit 'sportcourt op hoogte'. Schrijver: "In de nabije toekomst worden op dit Leisure-dak ook buitengymlessen en zelfs sporttoernooien mogelijk."

Sportieve binnenruimte

Door met een frisse blik te kijken naar het schoolgebouw, ontstaan vaak de meest creatieve ideeën om de leerlingen te stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen. Praktijkschool Maxx in Neede doet al jaren van alles om jongeren in beweging te krijgen. Naast de gymlessen worden bijvoorbeeld sportieve naschoolse activiteiten georganiseerd. Maar de school wilde bewegen nog centraler stellen binnen de school. Zo ontstond het unieke idee van een Sportieve Kantine.

Kantine als beweeginterventie

Vakleerkracht bewegingsonderwijs Bert Vogel liep al een tijdje rond met het idee van een Sportieve Kantine. "Bewegen is voor iedereen belangrijk. Zeker voor ons als VSO-school. Gelukkig



Kantine Praktijkschool Maxx in Neede

denkt de directie daar net zo over. Ze waren meteen enthousiast over ons plan om de kantine sportief in te richten." Eén wand in de kantine werd omgetoverd tot uitdagende klimwand. Ook zijn er vier fitnessapparaten geplaatst en de Nintendo Wii's met grote schermen zorgden voor nog meer beweegaanleidingen voor de leerlingen van Maxx. "De leerlingen maken er met veel plezier gebruik van," vertelt initiatiefnemer Vogel die samen met Beweegwijs en Nijha het project realiseerde. "Daarnaast zijn er andere sport- en spelmaterialen zoals steps aangeschaft voor de Sportieve Kantine en leven er nog meer ideeën om dit concept door te ontwikkelen."

Voor en door leerlingen

Uit de creatieve beweegoplossingen uit het land blijkt samenwerken het toverwoord. Ten eerste is de input van jongeren essentieel. Want wie weten er nou beter dan de jongeren zelf hoe ze gestimuleerd kunnen worden om meer te gaan bewegen? Vaak is ook een samenwerking met de gemeente, andere lokale instanties en de omliggende wijk wenselijk. De gekozen oplossing is vaak ook in te zetten als beweegvoorziening voor de omliggende wijk. Zo wordt het aangepaste Cruyff Court in Enschede bijvoorbeeld ook met veel plezier gebruikt door (jonge) omwonenden. En niet onbelangrijk, samenwerking heeft vanuit financieel oogpunt ook een groot voordeel: de kosten kunnen worden gedeeld.

Meer weten?

Meer inspirerende voorbeelden om jongeren meer aan het bewegen te krijgen binnen het voortgezet onderwijs? Of advies nodig om de binnen- of buitenruimte op uw school beweegvriendelijk in te richten? Kijk op www.vo-inbeweging.nl voor meer informatie. Of neem contact op met Nijha, telefoon (0573) 28 85 55.

Foto's: Nijha

Correspondentie:

info@nijha.nl