



IRun2BFit (3)

Dit artikel is het laatste artikel in een reeks van drie. De eerste twee artikelen verschenen in december 2009 en januari 2010. In dit artikel vertellen vier docenten uit Steenwijk, Enschede en Veenendaal over hun persoonlijke drive en geven enkele praktijkvoorbeelden uit het programma. Door: Jeroen Kroeze

Over IRun2BFit

IRun2BFit is een prikkelend beweeg- en leefstijlprogramma van tien weken voor jongeren uit het voortgezet onderwijs. Het doel is jongeren bewust te maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en hen dit op een plezierige manier in de praktijk laten ervaren. Gedurende tien weken staan thema's over fitheid, hart, longen, voeten, voeding, huid, zintuigen en wedstrijdvoorbereiding centraal.

Wat maakt IRun2BFit voor jou zelf zo boeiend als docent?

Ivonne Wessels

“Het is voor mij een enorme uitdaging om alle leerlingen (maar ook collega's en ouders) zover te krijgen dat ze inzien hoe belangrijk fitheid is, dat ze hieraan willen werken en dat iedereen met goed gevolg het evenement kan meemaken. Het is een groot project dat leerlingen nooit zullen vergeten, ongeacht of ze het lopen nu wel of niet leuk vonden. Het is fantastisch om met één leerjaar, ongeacht het niveau, met hetzelfde doel bezig te zijn: het scheidt een band tussen leerlingen, docenten en ouders. Het is namelijk zo dat niet alleen de leerlingen het project uitvoeren, maar ook collega's en ouders zijn veelal in beweging gezet! En dat is toch wat ik als LO-docent nastreef: leren over bewegen en iedereen het plezier in bewegen laten meemaken. IRun2BFit is niet zozeer gericht op competitie, maar juist op fitheid en plezier in bewegen. Iedere leerling kan op z'n eigen niveau deelnemen en juist het proces is mooi in beeld te brengen. Zo is het mooi om te zien dat leerlingen die bij de kick off moeite hadden om de afstand te lopen en/of er niets aan vonden het uiteindelijke evenement toch volhouden en leuk vonden.”

Lennart van den Broek

“Twee zaken maken het project voor mij boeiend. In de eerste plaats omdat ik merk dat het werkt. Nu moet ik daar wel zeggen dat we het materiaal, loopschema's, logboek, enzovoort, wel zo aanpassen dat het binnen onze school goed werkbaar is. Maar er wordt gelopen en hoe! In de tweede plaats is het de samenwerking op allerlei niveaus: de scholen onderling maar ook de samenwerking met de gemeente (sportservice) en de atletiekvereniging. Het project IRun2Bfit heeft er mede toe bijgedragen dat de onderlinge contacten zijn aangehaald. In dit geval geldt één plus één is drie.”

Maaïke van Wijck en Ralph Strijland

“Voor ons als docenten LO is het een uitdaging om de leerlingen die denken dat ze niet kunnen of niet willen lopen toch zover te krijgen dat ze meelopen. Door het lopen gevarieerd aan te bieden proberen we de leerlingen te enthousiasmeren. Het is altijd weer een genot om te zien dat leerlingen zichzelf overtreffen en er ook nog plezier aan beleven. Natuurlijk is het niet voor iedere leerling weggelegd om plezier te beleven aan het lopen. Er zullen dan ook altijd leerlingen zijn die het project maar moeizaam doorlopen. Toch ben ik er van overtuigd dat ook deze leerlingen progressie boeken tijdens de lessen LO. Je bent erg intensief met je leerlingen aan het trainen. Dat kost veel geduld en energie maar het scheidt ook een band. Helemaal wanneer je zelf ook deelneemt. Daarnaast is de samenwerking met 'Mens en Gezondheid' een meerwaarde. Zo werken we vakoverstijgend en dat maakt je vak alleen maar sterker.”

De sportdranktest

“Mijn collega van verzorging, Jeannette van de Sluijs, houdt zich tijdens één van de lessen bezig met het onderwerp sportdrank. Wat is het eigenlijk, hoe werkt het, wat zit er in, enzovoort. Daar-



Doorzetten

naast maken de leerlingen tijdens deze les verschillende soorten sportdrink. Dat loopt uiteen van water met limonadesiroop tot allerlei mengsels met verschillende zout- en suikercombinaties. De eerstvolgende gymles worden de flesjes sportdrink meegenomen en na afloop van de training worden ze opgedronken. De leerlingen houden bij wat ze er van vinden (of het werkt) en de eerstvolgende les verzorging worden de resultaten besproken.”

Zintuigenloop

“De zintuigenloop zorgt ervoor dat de leerlingen ook weer met een andere blik naar het lopen gaan kijken. De leerlingen ervaren het vaak als saai om steeds maar rondjes te moeten lopen, het is dus een uitdaging om van de omgeving gebruik te maken. Zo kunnen wij naar een park toelopen en ondertussen spelen we in op de ervaringen van de leerlingen. Door verschillende opdrachten te geven laten we de leerlingen bewust worden van de omgeving. Zo bespreken we wat de leerlingen horen, zien, ruiken en voelen tijdens het lopen.”

- *Luister* naar de geluiden om je heen: je voetstappen op het grind en het verschil met asfalt, de wind die een suizend geluid maakt met elke stap, de ademhaling van jezelf, de muziek van de bouwvakkers, de auto's of een hond die blaft.
- *Kijk* om je heen: hoeveel kilometer is dat gebouw in de verte en hoe lang zou je erover doen als je er hardlopend naar toe zou gaan? Hoeveel vogels zie je binnen een minuut en ken je ze ook? Wat vind je de mooiste boom op jouw looproute en wat vinden je loopmakkers de mooiste?
- *Ruik* de frisse lucht van de vroege morgen of de lucht van de aarde of mest als de boeren op het land werken, misschien ruik je de geur van voorjaarsbloemen.
- *Voel* dat je lichaam warm wordt na zo'n vijf minuten lopen, de wind door je haar, het sneller kloppen van je hart, de kracht van je benen die je steeds van de grond tillen, de gloed van de zon.

Evenement

“Het evenement is natuurlijk de slagroom op de taart. In Steenwijk vertrekken zo'n 500 leerlingen in bussen naar Zwolle. Dat geeft een gezellig schoolreisgevoel en de ambiance in Zwolle versterkt dit alleen maar. De leerlingen lopen namelijk door de stad waar veel publiek staat, maar ook is er constant muziek omdat er veel bandjes langs het parcours spelen. Omdat het een zeer groot evenement is lopen de leerlingen ook nooit alleen en kijken de meesten letterlijk hun ogen uit. Op een uitzondering na geven de leerlingen allemaal aan dat ze het een fantastisch evenement vinden. Ook al vinden sommigen het lopen niet leuk, dit evenement hadden ze niet willen missen. Ook in Enschede is de finale één groot feest. Alle leerlingen lopen in het zelfde T-shirt en zijn derhalve herkenbaar. Het is fantastisch om te zien dat 'onze' leerlingen in groten getale deelnemen

en erg hun best doen om een goede tijd neer te zetten. Dit wordt ondersteund door de speaker die iedere leerling als een winnaar over de streep praat onder support van honderden toeschouwers. Een waardige afsluiting van een waardevol project.”

Foto: Anita Riemersma

Correspondentie: jeroeze@hetnet.nl