

Doe actief mee aan de Gezonde School

Hét themacertificaat Sport en bewegen (PO) en Bewegen en sport (mbo)

In hoeverre staat sport en bewegen bij jouw school structureel op de agenda? Om scholen te stimuleren structureel meer te doen op het terrein van bewegen en sport, zijn de afgelopen jaren verschillende acties ingezet. Eerst door de certificering van sportactieve scholen (een samenwerking van KVLO en NOC*NSF) en later door de invoering van het vignet Gezonde School (waarin NOC*NSF, KVLO en NISB samenwerken). Scholen in het primair en middelbaar beroepsonderwijs kunnen het themacertificaat Sport en bewegen (PO) of Bewegen en sport (mbo), als onderdeel van de Gezonde School, behalen. Aan het eind van dit kalenderjaar zal het behalen van dit themacertificaat ook voor scholen in het voortgezet onderwijs mogelijk zijn.



N Naast de omvang van het aantal lessen lichamelijke opvoeding is de kern van ons vak, het 'beter leren bewegen' het uitgangspunt van het themacertificaat. Daarnaast is het van groot belang dat de school een beweegvriendelijke omgeving (bijv. schoolplein) creëert, waar de schoolgaande jeugd ook voor en na schooltijd en tijdens de

Maak je ook met jouw school werk van meer sport en bewegen? Wij dagen je uit om te gaan voor het behalen van het themacertificaat Sport en bewegen (voor het primair onderwijs) of Bewegen en sport (voor het middelbaar beroepsonderwijs). Dan wordt ook jouw school zichtbaar als Gezonde School!

Contact:

ton.winkels@kvlo.nl
jorg.radstake@nocnsf.nl
dorien.dijk@nisb.nl

pauses voldoende, zelfontdekkend en attractief kan bewegen. Om vervolgens de brug te slaan met het buitenschoolse sporten en bewegen zal een extra sportaanbod in samenwerking met lokale sportaanbieders (waaronder ook de sportverenigingen) nodig zijn. Alleen dan kan de jeugd ontdekken welk beweeg- en/of sportaanbod bij hen past en wordt de weg naar de sportvereniging makkelijker gevonden. Helaas is voldoende sporten en bewegen niet voor iedereen vanzelfsprekend. Juist voor specifieke doelgroepen, zoals bijvoorbeeld de motorisch minder begaafde, minder actieve en/of obese leerlingen, is het leveren van extra maatwerk noodzakelijk.

Het vignet Gezonde school

De Gezonde School verbindt losse activiteiten in een planmatige en structurele aanpak. Scholen die structureel aan gezondheid werken kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School. Daarmee wordt naar leerlingen, leraren, ouders en anderen zichtbaar dat de school gezondheid zeer belangrijk vindt. Door op één of meerdere thema's (bijvoorbeeld op het gebied van sport en bewegen, voeding of sociaal-emotionele ontwikkeling) te voldoen aan de daarbij gestelde criteria, kan het vignet Gezonde School behaald worden.

»

Themacertificaat Sport en bewegen (PO): een actieve leefstijl bevordert de gezondheid!

Kinderen vinden het leuk om te sporten en bewegen. Tijdens de gymles leren ze goed bewegen. Met een gevarieerd sport- en beweegaanbod kan de school een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde ontwikkeling en een duurzame en actieve leefstijl van kinderen. Kinderen leren tijdens beweegactiviteiten ook samenwerken en zich beter concentreren, waardoor ze met meer zelfvertrouwen betere prestaties kunnen neerzetten. Het themacertificaat 'Sport en bewegen' voor het primair onderwijs helpt om kinderen met plezier het beste uit zichzelf te laten halen. Zie op de volgende pagina voor meer informatie over de criteria waaraan voldaan moet worden voor het behalen van dit themacertificaat.

Werken aan een gezonde school!

Om het themacertificaat 'Sport en bewegen' van vignet Gezonde School te behalen, moet uw school aan verschillende criteria voldoen. Voor scholen die sport en bewegen belangrijk vinden en een breed en gevarieerd aanbod hebben, is de kans groot dat zij al in aanmerking komen voor het themacertificaat. Hieronder volgt een overzicht.



1. Staan er genoeg lessen bewegingsonderwijs op het rooster?

De grootste winst behaalt u natuurlijk als u kinderen voldoende kans geeft om te bewegen. Dit houdt voor groep 1 en 2 in: dagelijks (minimaal) een beweegmoment en voor groep 3 tot en met 8: (minimaal) twee keer 45 minuten bewegen per week.

2. Worden de lessen bewegingsonderwijs gegeven door goed opgeleide bevoegde groepsleerkrachten of een vakleerkracht?

Dit komt de kwaliteit van de lessen ten goede. Bovendien leren kinderen niet alleen goed bewegen, ze gaan uitdaging aan, leren grenzen verleggen en zichzelf ontdekken. Juist dat zorgt voor het beleven van meer plezier aan bewegingsactiviteiten.

3. Biedt de school een structureel naschools sport- en beweegaanbod in samenwerking met de gemeente, sportverenigingen of andere sportaanbieders?

Het is belangrijk dat kinderen kennismaken met verschillende sporten. Door de mogelijkheden te verkennen, ontdekken ze waar hun interesse ligt. Zo kunnen zij beter kiezen welke sport bij hen past.

4. Is het schoolplein zodanig ingericht dat het kinderen uitdaagt tot bewegen?

Een bewegingsvriendelijk ingericht schoolplein met voldoende sport- en spelmateriaal stimuleert kinderen om in de pauzes of voor en na schooltijd meer te bewegen.

5. Heeft de school aandacht voor kinderen met een motorische achterstand en kinderen die te weinig bewegen?

Juist op deze leeftijd is het goed mogelijk om door middel van extra aandacht motorische achterstanden weg te werken of het gedrag te beïnvloeden zodat kinderen meer en beter gaan bewegen en meer zelfvertrouwen krijgen.

6. Is het stimuleren van sport en bewegen ook opgenomen in het schoolbeleid?

Voor het stimuleren van een duurzame en actieve leefstijl van kinderen is het belangrijk om tot een structurele aanpak te komen die is opgenomen in het schoolplan en/of de schoolgids.

Snel weten hoe uw school er voor staat?

Doe de test op www.hoegezondisjouwvwschool.nl voor het onderdeel 'sport en bewegen'.

Op www.gezondeschool.nl vindt u de volledige criteria en meer informatie.

www.gezondeschool.nl

Voor meer informatie over vignet Gezonde School en Gezonde School-aanpak.

Contact

KVLO: www.kvlo.nl
 NOC*NSF: www.nocnsf.nl
 NISB: www.nisb.nl

Januari 2014



Themacertificaat Bewegen en sport (mbo): voor een actieve leefstijl nu en in de toekomst!

Het middelbaar beroepsonderwijs leidt vitale burgers en werknemers van de toekomst op. Op school leren mbo-studenten wat een actieve en gezonde leefstijl inhoudt. Bewegen en sport zijn hierbij essentieel. Door een gevarieerd beweeg- en sportaanbod zijn studenten op school actief en oriënteren ze zich op een beweeg- en sportaanbod dat bij hun toekomstige beroep past. Mbo-studenten leren tijdens beweeg- en sportactiviteiten ook samenwerken, omgaan met tegenslagen en hun weerbaarheid te verhogen. Fitte studenten presteren beter en zitten lekkerder in hun vel. Zie het overzicht op pagina 35 voor meer informatie over de criteria waaraan voldaan moet worden voor het behalen van dit themacertificaat.

Eerste vignet Gezonde School mbo voor ROC Nijmegen

ROC Nijmegen heeft op 5 februari 2014 als eerste mbo-school voor drie van zijn locaties het themacertificaat Bewegen en sport van het vignet Gezonde School ontvangen. Hanneke Berben (bestuursvoorzitter van ROC Nijmegen) is er trots op dat ROC Nijmegen een Gezonde School is. "Het vignet betekent dat we ergens voor staan. Het is een aansporing bezig te blijven met het bevorderen van gezond leven. Het vignet geeft aan dat we daarmee op de goede weg zijn." ROC Nijmegen ontvangt het vignet voor het thema Bewegen en sport. "We hebben een breed aanbod van bewegen voor onze studenten en medewerkers," zegt Berben. "Bewegen is elkaar ontmoeten. Het verbetert de sfeer en neemt drempels weg. Studenten zitten er beter door in hun vel. Het is bewezen dat beweging de studieprestaties verbetert. Voldoende beweging draagt ook op de langere termijn bij aan de kwaliteit van het leven."

Bewegen en sport daagt studenten uit!

Om het themacertificaat 'Bewegen en sport' van vignet Gezonde School te behalen, moet uw schoollocatie aan verschillende criteria voldoen. Scholen die minimaal 5% beweegtijd voor eerstejaars bol-studenten (beroepsopleidende leerweg) in hun beleid hebben opgenomen, bevoegde vakleerkrachten bij de directe uitvoering betrekken en een gevarieerd beweeg- en sportaanbod aanbieden, maken een goede kans op het themacertificaat. Hieronder volgt een overzicht van de criteria.



Foto: Ineke Dijkstra

Om het themacertificaat te verkrijgen, moeten alle eerstejaars bol-studenten minimaal 40 klokuren per jaar actief deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten. Dit is minimaal 5% van de (minimum) contacttijd.

3. Beweeg- en sportactiviteiten

Doen studenten op uw school aan ten minste vijf verschillende beweeg- en sportactiviteiten mee? En zijn dit minimaal drie verschillende soorten activiteiten? Dan is uw school goed bezig! Het is namelijk belangrijk dat jongeren met allerlei sporten in aanraking komen, zodat ze een sport kunnen kiezen die bij hen past. Samenwerking met lokale sportaanbieders vergroot de mogelijkheid voor een divers en passend aanbod.

4. Begeleiding activiteiten

Om de kwaliteit van het beweeg- en sportaanbod te kunnen waarborgen, is het belangrijk dat de beweeg- en sportactiviteiten onder verantwoordelijkheid van een (bevoegde) docent lichamelijke opvoeding plaatsvinden. Alleen dan kan uw school de beweegtijd ook als onderwijstijd aanmerken.

1. Schoolbeleid

Om een écht duurzame en actieve leefstijl bij studenten te realiseren, is verankering van bewegen en sport in het schoolbeleid noodzakelijk. Structurele en langdurige aandacht vergroot de kans om, ook op langere termijn, effecten te realiseren en vitale burgers en werknemers af te leveren.

2. Beweegtijd

De grootste winst behaalt u natuurlijk als mbo-studenten kunnen bewegen op school.

Snel weten hoe uw school ervoor staat?

Doe de test op www.hoegezondisjouwsschool.nl voor het onderdeel 'bewegen en sport'. De test geeft een indicatie hoe ver uw school is en wat u nog meer kunt doen aan het stimuleren van een actieve leefstijl.

Op www.gezondeschool.nl vindt u de volledige criteria en meer informatie.

www.gezondeschool.nl

Voor meer informatie over vignet Gezonde School en Gezonde School-aanpak.

Contact

KVLO: www.kvlo.nl
NOC*NSF: www.nocnsf.nl
NISB: www.nisb.nl

Februari 2014

Mocht je (extra) ondersteuning nodig hebben bij het behalen van het themacertificaat Sport en bewegen (primair onderwijs) of Bewegen en sport (middelbaar beroepsonderwijs) dan biedt de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl maatwerk (www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod). Voor meer informatie over het vignet Gezonde School kun je terecht op www.gezondeschool.info

Je kunt contact opnemen met de hierna genoemde personen.
KVLO: Ton Winkels, medewerker Schoolsport
NOC*NSF: Jorg Radstake, adviseur sport en onderwijs
NISB: Dorien Dijk, adviseur jeugd en onderwijs