

# VOLGENDE HALTE: GEZONDE SCHOOL ROC NIJMEGEN



door Hiske Blom, adviseur bij Nederlands Instituut voor Sport en Beweging

ROC Nijmegen (10.000 studenten in 2014) ligt met één van haar locaties naast het centraal station. Dit regionale opleidingscentrum met haar uitgebreide sport en beweegaanbod heeft de primeur. Zij mag zich sinds begin februari als eerste MBO-school van Nederland een Gezonde School noemen. 11 jaar geleden (2003) begon Frans van der Wielen samen met enkele collega's met het opzetten van een nieuw sport- en beweegaanbod voor alle studenten. Na wat brainstormen besloten ze het programma 'Sport op Maat' te noemen. Hun harde werk is nu bekroond met het themacertificaat Bewegen en sport van het vignet Gezonde School. Hier het verhaal over hoe de sport en beweegactiviteiten die destijds door Frans van de Wielen en zijn collega's gestart zijn, inmiddels flink op stoom zijn en lopen als een goed geoliede trein.

**B**EGINPUNT De motor achter de activiteiten, al benadrukt hij zelf meerdere keren dat het een kwestie is van teamwork, is de enthousiaste docent Lichamelijke Opvoeding Frans van de Wielen van 64 jaar. Frans is een bevlogen man, die van verschillende markten thuis is. Hij geeft zelf clinics en staat in contact met de verschillende clinic-leiders en verenigingstrainers om het brede aanbod voor de studenten te organiseren. Naast het werk op het sportveld en in de gymzaal vindt Frans van de Wielen ook aansluiting bij het management van het ROC, waar hij het belang van een integrale gezonde schoolaanpak onder de aandacht brengt. In de twinkeling in zijn ogen is te zien dat hij zeer begaan is met de studenten en de school. Hij heeft

een duidelijke missie en dat is ieder- een meenemen in zijn passie voor sport, bewegen en gezondheid. Deze doorgewinterde man vol ideeën werkt al vele jaren op het ROC en heeft de verschillende ontwikkelingen van sport en bewegen binnen het MBO zelf meegemaakt. Zo is er meer dan

10 jaar geleden een wetswijziging geweest die ervoor heeft gezorgd dat Sport en Beweging niet meer verplicht opgenomen hoefde te worden in het aanbod richting studenten. Dat heeft bijna alle sportactiviteiten op het MBO in Nederland de das om gedaan.

## Sport en bewegen in het MBO

Met de invoering van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs in 1996 komt de verankering van bewegen in het MBO curriculum te vervallen. Sport en bewegen verdwijnt daardoor op veel opleidingen uit het lesaanbod. Na 10 jaar ziet men in dat dit geen wenselijke ontwikkeling is en krijgt bewegen een plek in taakgebied zeven van Leren, Loopbaan en Burgerschap (2006). Het taakgebied Leren, Loopbaan en Burgerschap beschrijft de kwalificatie-eisen op het gebied van burgerschap, leren en loopbaan van deelnemers. Inmiddels is er een nieuw document. Dit heet kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap. In deze kwalificatie-eisen staat de dimensie Vitaal burgerschap. Hierbij gaat het om de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit als burger en werknemer. De kwalificatie-eisen staan naast de eisen die gesteld worden aan deelnemers om in een bepaald beroep aan de slag te kunnen. Die beroepseisen staan in het kwalificatiedossier. De kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap en het kwalificatiedossier geven dus samen aan wat een MBO-student moet kennen en kunnen om zijn diploma te krijgen. De vorm van toetsing kan verschillen. De school kan kiezen voor schriftelijke toetsen, of voor andere vormen. Denk aan aanwezigheidsplicht bij bepaalde lessen, verplichte deelname aan bepaalde activiteiten, het maken van opdrachten, werkstukken of het houden van presentaties. Deze eisen leggen de instellingen vast in hun 'Onderwijs- en Examen Reglement (OER)' of een vergelijkbaar planningsdocument.

## DE TREIN IS OP STOOM, HET SPORT EN BEWEGE-PROGRAMMA LOOPT

Inmiddels is het programma uitgegroeid tot een breed activiteiten aanbod dat stevig staat. Met een sportbureau, 6,5 FTE en een team van tien personen wordt er elke werkdag hard gewerkt om de studenten verschillende sporten te laten ervaren. 'Hoe je een kruiwagen moet tillen kan je als het moet wel met een plaatje in een boek visueel maken, maar welke sport of bewegingsvorm bij je past, dat moet je gewoon zelf ervaren. Daarom verplichten we alle studenten om mee te doen aan 'Sport op Maat' aldus Frans. De school biedt heel veel verschillende activiteiten aan. Meiden staan zich uit te leven in de danszaal en lachen samen om de bizarre zumba-moves die de instructeur voordoet. Een groep jongeren werkt zich in het zweet in de spinning zaal. Een uur later wordt in de gymzaal een tafeltennis clinic gegeven. Twee jongens zijn daar bezig om meneer van de Wielen uit te dagen voor een wedstrijdje tafeltennis. 'Ik maak je in, ik weet het zeker!'. Naast het programma binnenin het gebouw, zijn er ook activiteiten buiten de muren van het ROC. Een GPS-wandeling door de stad, een golfclinic, een outdoor-weekend. Het is duidelijk te zien dat er voor ieder wat wils wordt georganiseerd.



Frans vertelt: 'Onze activiteiten zijn zo goed omdat het een verplicht programma is, waarbinnen de studenten volop keuzevrijheid hebben. Iedereen moet deelnemen, maar ze mogen wel zelf kiezen wat en

## Het programma 'Sport op Maat'

Het programma 'SportopMaat' ondersteunt de ambitie van het ROC Nijmegen en wil beweging en gezond leven stimuleren bij haar studenten. Met een breed aanbod aan activiteiten worden studenten uitgedaagd om verschillende sporten uit te proberen om zo een sport of beweegvorm te vinden die bij hen past.

Het programma Sport op Maat bestaat uit drie onderdelen:

1. De fittest van Testjeleefstijl (1ste leerjaar)
2. De leefstijltest van Testjeleefstijl (1ste leerjaar)
3. Het beweegprogramma Sport op Maat

Voor studenten die BOL opleidingen (Beroeps Opleidende Leerweg waarbij studenten minimaal 20% en maximaal 60% stage lopen) volgen zijn alle drie de onderdelen verplicht. In hun rooster wordt dan ook rekening gehouden met ruimte voor deelname aan deze activiteiten. Voor BBL studenten (Beroepsbegeleidende Leerweg, een combinatie van werken en leren) zijn alleen de eerste twee onderdelen verplicht en is het derde onderdeel optioneel.

Naam	Type	Punten
0 Waal wandeling lijst 6 (inschrijven op het Sportbureau)		15
0 Waal wandeling lijst 7 (inschrijven op het Sportbureau)		15
Aikido		15
Auto te water		10
Badminton		15
Badminton 2 lessen		15
Basketbal		15
Bodypump		15
Bodypump voor 2e en 3e Jaars Di 17.45 u		15
Boksen		15
Boogschieten		10
BOOTCAMP		10
BOOTCAMP bij Plaza-Sport		15
Breakdance		15
Campus Voetgolf		10

Studenten moeten in de eerste twee leerjaren van de opleiding via het Sport op Maat lijst programma minstens 90 clinicpunten (gemiddeld 6 clinics van 3 à 4 bijeenkomsten) halen. Het derde leerjaar staat op 15 clinicpunten (1 clinic).

Via de website [WWW.SPORTOPMAAT.NL](http://WWW.SPORTOPMAAT.NL) kunnen studenten zien welke verschillende activiteiten aangeboden worden. Ze kunnen online aangeven welke activiteit ze wanneer willen volgen. Door de persoonlijke inlog is het voor de student (en de docenten) ook zichtbaar hoeveel clinicpunten hij/zij heeft behaald. De activiteitenbegeleiders geven eveneens via de website aan of de student ook daadwerkelijk aanwezig was. Opleidingen kunnen ervoor kiezen om Sport op Maat op te nemen in de voortgangsbeoordeling van de studieloopbaan van de student.

Zie voor meer achtergrondinformatie: Handboek Bewegen en sporten in het MBO, pag 73

wanneer. Daarnaast zorgen we ervoor dat de boel goed is geregeld en dat zie je terug in het enthousiasme van de leerlingen over het aanbod'. Niet alleen leerlingen worden met dit programma in beweging gebracht. Ook docenten worden gestimuleerd meer te bewegen doordat ze voor een gereduceerd tarief lid kunnen worden van het fitnesscentrum.

## **G**EZONDHEIDSEUCATIE

ROC Nijmegen heeft het vignet Gezonde School voor Bewegen en sport niet alleen verdiend door een breed sportaanbod neer te zetten. Standaard doen ook alle studenten een leefstijl test met behulp van het digitale programma 'Testjeleefstijl' (kijk op [WWW.TESTJELEEFSTIJL.NL](http://WWW.TESTJELEEFSTIJL.NL) voor meer informatie en [WWW.TESTJELEEFSTIJL.NU](http://WWW.TESTJELEEFSTIJL.NU) voor de test). Hierin geven ze aan hoe hun leefstijl er op dit moment uit ziet. Naast bewegen en beweegtestjes, zijn er vragen opgenomen over rookgedrag, alcoholgebruik, maar ook seksualiteit en angst en depressie. Serieuze onderwerpen, waar de school haar studenten graag mee wil helpen. Frans is al weer hard bezig met het uitdenken van deze volgende stap, want gezonde studenten die lekker in hun vel zitten, leren immers ook beter. Het 'test je leefstijl' programma geeft studenten direct feedback over hoe het met hun gezondheid gesteld is. Zijn er verbeterpunten, dan geeft de site

ook informatie en tips. Bijvoorbeeld over overgewicht, een probleem dat onder de jeugd in Nederland en ook op ROC Nijmegen steeds groter wordt. Ruim één op de vijf studenten hier heeft overgewicht of obesitas. ROC Nijmegen gaat verder dan alleen informatie en tips geven aan deze studenten. Studenten met overgewicht kunnen zich opgeven voor het programma 'Grip' en krijgen advies en begeleiding op maat om hun leefstijl aan te passen. Zo ook Sacha Jansen, een studente van de Bakkersopleiding van het ROC. Ze nam deel aan Grip en is met een personal trainer twee keer per week gaan sporten. Op de conferentie van 'Alles is Gezondheid' (5 februari 2014, Corpus in Oegstgeest) vertelt Sacha trots haar verhaal. Ze is in korte tijd negen kilo kwijt geraakt en haar zelfvertrouwen heeft een enorme boost gekregen. Sacha: 'Als ik niet aan 'Grip' had mee gedaan had ik het nooit gedurfd om hier op deze conferentie te staan en mijn verhaal te vertellen'.

## **V**IGNET GEZONDE SCHOOL

Toen Frans hoorde dat het ook mogelijk werd voor scholen van het middelbaar beroepsonderwijs (MBO) om een vignet Gezonde School te halen, kwam hij gelijk in actie. Het vignet Gezonde School MBO bestaat uit vijf thema's waarvoor er per schoollocatie themacertificaten te

behalen zijn. Een van die thema's is sport en bewegen. Met zo'n vignet geef je als school aan dat sport, bewegen en gezondheid hoog op de agenda staat binnen de opleidingen.

---

### **Vignet Gezonde School**

MBO-scholen die structureel, planmatig en integraal aan de gezondheid van hun studenten en medewerkers werken kunnen, per locatie, het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School. Daarmee laten zij zien dat gezondheid op school belangrijk vinden. Het vignet maakt zichtbaar dat de school voldoet aan de kwaliteitscriteria.

De meeste scholen werken al op verschillende manieren aan gezondheid. De Gezonde School verbindt losse activiteiten in een planmatige en structurele aanpak. Met het vignet mag de MBO-schoollocatie zich gedurende drie jaar Gezonde School noemen en het logo voeren. Het vignet Gezonde School MBO bestaat uit vijf thema's waarvoor een schoollocatie certificaten kan behalen, waaronder sport en bewegen.

MEER INFORMATIE:

[HTTP://WWW.GEZONDESCHOOL.NL/MBO/VIGNET-GEZONDE-SCHOOL/](http://WWW.GEZONDESCHOOL.NL/MBO/VIGNET-GEZONDE-SCHOOL/)

De school toont hiermee aan dat ze minimaal 5% van de onderwijstijd (voor BOL-studenten) aan sport en bewegen besteden, dat ze een gevarieerd aanbod hebben en dat ze de activiteiten hebben verankerd in hun beleid. Maar ook elementen als aanbod voor sporttalenten of juist motorisch zwakkere studenten en deelname aan landelijke sporttoernooien tellen mee in de beoordeling. Het themacertificaat Bewegen en sport wordt uitgegeven door NOC\*NSF, het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Koninklijke Verenging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO).

'Ons sportprogramma draait al 11 jaar, vertelt Frans, met of zonder

vignet draait dat wel door. Maar het Gezonde School-bordje op onze gevel zorgt er wel voor dat we met het management nu ook de discussie over breder gezondheidsbeleid voeren'.

Onder de vlag van Gezonde School versterken een heel aantal organisaties in Nederland gezondheidsbevordering in het primair- (po), voortgezet onderwijs (vo) en het middelbaar beroepsonderwijs. NISB is een van deze organisaties. Samen met NOC\*NSF en KVLO werken zij binnen dit verband samen om scholen op verschillende manieren te ondersteunen bij het werken aan sport en bewegen en gezondheid op school. Bijvoorbeeld door op de website [WWW.GEZONDESCHOOL.NL](http://WWW.GEZONDESCHOOL.NL) informatie,

overzichten en stappenplannen te bieden die scholen kunnen gebruiken bij het organiseren van sport en beweegbeleid. Door uitgifte van het vignet Gezonde School tracht NISB samen met haar partners het onderwerp hoger op de agenda van directie, docenten, ouders en leerlingen te krijgen. Dit zodat studenten voldoende kansen krijgen om een gezonde en actieve leefstijl te ontwikkelen.

Er is al veel gerealiseerd op het ROC Nijmegen, maar van der Wielen heeft alweer volop nieuwe ideeën. Hij gaat verder met het aanhalen van de samenwerking met de GGD, gemeente en de universiteit van Nijmegen. En er zijn plannen om gezamenlijk

een mini-conferentie te organiseren. Frans is net als de rijdende trein die met grote regelmaat langs het ROC gebouw raast. Altijd in beweging met een duidelijk einddoel voor ogen: Iedereen actief en gezond!



## **'Grip' een Sport op Maat-programma voor studenten van ROC Nijmegen met overgewicht**

Doel van Grip is om studenten met overgewicht te helpen bij het aanpassen van hun leefstijl op gebied van voeding en bewegen. Het programma duurt 4 maanden en de deelnemers gaan onder persoonlijke begeleiding van een personal trainer aan de slag met een individueel beweegprogramma. Daarnaast krijgen de deelnemers voedingsadviezen. Met behulp van een meet moment aan de start van het programma en na twee maanden worden vorderingen in gewicht, buikomvang en conditie inzichtelijk gemaakt.

Het programma start met een intake gesprek, waarin thuissituatie, welbevinden, eet- en beweeggedrag, beschikbare tijd en motivatie worden besproken. Dan wordt bekeken of de deelnemer kan starten met Grip. De deelnemer gaat vervolgens 2 keer per week, onder begeleiding van de personal trainer, aan de slag met het individuele beweegprogramma. Bovendien wordt de "Gripper" geacht 1 keer per week zelfstandig te sporten. Na 2 weken wordt er onder begeleiding van een diëtist een voedingsdagboek opgesteld en volgen er voedingsadviezen. Tegen het einde van het programma wordt de "een op een" begeleiding afgebouwd en gaan de deelnemers zelfstandig of in groepjes verder. Grip wordt afgesloten met een exitgesprek.

Inmiddels (peildatum 6 januari 2014) hebben meer dan 50 studenten van ROC Nijmegen het Grip-programma gevolgd. De deelnemers geven aan erg tevreden te zijn met de begeleiding (25 deelnemers van de 26) en het bereikte resultaat tot nu toe (20 deelnemers van de 26). Er zijn slechts 3 deelnemers die het programma zijn begonnen en tussentijds zijn uitgevallen.