

Beweeg- en sportaanbod voor jongeren via school





Stap 1: Bepaal nut en de noodzaak

Het vak Lichamelijke Opvoeding (LO) staat op school in het teken van goed leren bewegen. Dit om een leven lang actief deel te kunnen nemen aan de beweeg- en sportactiviteiten in onze beweegcultuur. Leerlingen in de leeftijd van 12 t/m 18 jaar doen steeds minder aan bewegen en sport.. Belangrijkste redenen zijn tijd/prioriteit én de sport niet meer leuk vinden. Zelf kunnen bepalen wanneer, hoe en met wie je beweegt of sport vinden leerlingen belangrijk om actief te blijven. School is bij uitstek de plek om alle leerlingen te bereiken. Schoolsport wordt door een belangrijke rol toegedicht in het ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl.

Voldoende aanbod en structureel aandacht voor bewegen en sport heeft niet alleen een positief effect op de gezondheid, maar ook op de leer- en werkprestaties. Zo ontstaat er een beter schoolklimaat, met o.a. minder schooluitval en het vergroot de aantrekkingskracht en dus aantrekkelijkheid van de school.

Tools: [Relatie tussen bewegen en leren](#)
[Factsheet binden en behoud van jongeren \(NOC*NSF 2015\)](#)



Stap 2: Analyseer je eigen school

Iedere school mag zijn eigen visie op leren invulling geven, passend bij de wettelijke kaders. Ook op het terrein van bewegen en sport zijn er grote verschillen in (vak)visies te onderscheiden: van traditioneel tot vernieuwend aanbod, maar ook van intern naar extern gericht (en dus in samenwerking met lokale sportclubs). Steeds meer scholen profileren zich op de één of andere manier met meer bewegen sport.

Er is vaak wel een verschil tussen wat docenten van iets vinden en de leerlingen zelf. Veel scholen denken voor de leerlingen en bevragen ze niet periodiek. Om successen te boeken, moet je regelmatig aan ze blijven vragen wat ze willen. Kies daarvoor een passende vorm en bespreek de uitkomsten met de leerlingen.

Tool: [Digitale vragenlijst behoeftenonderzoek onder de leerlingen](#)
Goed voorbeeld : [Fit for Life Salland](#)



Stap 3: Scan je schoolomgeving

Het aanbieden van meer bewegen en sport op school voor de leerlingen is een uitdaging waar je als school natuurlijk niet alleen voor staat. Ook andere samenwerkingspartners zoeken namelijk naar oplossingen en een passende aanpak om via school leerlingen aan het bewegen en sporten te houden en/of te krijgen. Bundel daarom de krachten en werk samen. met (lokale) partners.

Zo adviseren en begeleiden de Gezonde School-adviseurs u op maat bij de Gezonde Schoolaanpak waar bewegen en sport een van de thema's is, organiseren vakdocenten en sportopleidingen onder aansturing van de KVLO de Olympic Moves interscolaire schoolsporttoernooien, hebben lokale sportclubs (ondersteund vanuit de sportbonden) jarenlange ervaring in het aanbieden van passend sportaanbod en zijn de buurtsportcoaches vanuit gemeentelijk beleid actief in het verbinden van sport en onderwijs. Kijk wat dit voor uw school voor kansen biedt om op aan te haken!

Tools: [Overzicht met erkende interventies voor het onderwijs](#)
Programma [Olympic Moves](#)

Goede voorbeelden: [Topscore Amsterdam](#) en [Challenge010](#).



Stap 4: Kies je beweegteam

Met één enthousiasteling op school kom je er niet om meer bewegen en sport voor de leerlingen (op en via de school) aan te bieden. Zoek medestanders op school die niet alleen enthousiast zijn, maar ook beslissingen mogen en kunnen nemen. Stel een beweegteam samen die plannen gaat bedenken, uitvoeren en de directie kan adviseren. Je team bestaat minimaal uit een docent LO, iemand van de schoolleiding en natuurlijk de leerlingen zelf als sterspelers. Neem daarnaast ook een trainer of (jeugd)bestuurslid van de samenwerkende sportclub en een buurtsportcoach op in je team. Samenwerking met sportclubs is nodig om de doorlopende leerlijn van binnen- naar buitenschools leren sporten en bewegen daadwerkelijk te realiseren en zorg te dragen voor een blijvend beweeg- en sportaanbod. Bepaal samen wie de aanvoerder wordt en dus als verbinder tussen school en sport, maar ook als coördinator en gezicht naar de leerlingen optreedt.

Tools: [Samenvatting Sport en Onderwijs verbonden](#)
Programma ['Sport en Bewegen in de buurt'](#)



Stap 5: Maak een aanvalsplan

Leg uit waarom jouw school werk maakt van meer bewegen en sport voor de leerlingen en daarin de samenwerking met de lokale sportclubs zoekt. Wat je gaat doen moet afgestemd zijn op wat de leerlingen zelf willen. Wat, met wie, waar en wanneer zijn daarin cruciale factoren voor het boeken van successen.

Doe wat werkt! In de afgelopen jaren zijn veel aanpakken om leerlingen meer en structureel te laten bewegen en sporten uitgevoerd, onderzocht en beschreven. Ga het wiel niet opnieuw uitvinden, maar sluit aan op beschikbare en bestaande ideeën die passen bij jouw school. De belangrijkste voorwaarde in de uitvoering van het beweeg- en sportaanbod is het creëren van een veilig pedagogisch klimaat, waarin de leerlingen centraal staan. Durf eisen aan de kwaliteit van degene die het sportaanbod verzorgt.

Tools: [10 tips om leerlingen te motiveren \(Youngworks\)](#)
Goed voorbeeld: [Sportbedrijf Dordrecht](#)



Stap 6: Aan de slag

Zorg dat wat en wie je minimaal nodig hebt geregeld is. Het venijn zit in de start, een goede voorbereiding en gerichte communicatie is het halve werk. Laat leerlingen elkaar motiveren om ook deel te nemen aan het beweeg- en sportaanbod dat via de school aangeboden wordt. Ze zijn je super promotors. Heb aandacht voor korte termijn doelen. Leerlingen haken namelijk af als het te lang gaat duren voordat ze resultaat zien. Leerlingen moeten dus snel het gevoel krijgen dat het een succes wordt. Dit is belangrijk voor de continuïteit van het initiatief. Draag als school(leiding) uit dat je deze aanpak steunt en volg de vorderingen. Volg welke leerlingen deelnemen (ook in aantallen), maar vergeet niet tussendoor de leerlingen om advies te vragen, zodat je kan blijven bijsturen.



Stap 7: Vier samen successen

Kleine zichtbare resultaten op korte termijn geven betrokkenheid en motiveren om door te gaan. Haak niet te snel af, veranderen en samenwerken kost tijd! Deel je successen ook met je samenwerkingspartners. Leerlingen communiceren anders dan scholen en sportclubs gewend zijn. Ze schakelen snel tussen informatiebronnen en pikken allerlei nieuwe ontwikkelingen en trends op. Durf deze unieke competenties van leerlingen te gebruiken. Laat ze hun eigen kanalen en vormen kiezen.

Scholen die extra beweeg- en sportaanbod in samenwerking met lokale sportclubs en andere partners gerealiseerd hebben kunnen het themacertificaat Bewegen en sport van de Gezonde School aanvragen en ook meestrijden om de sportiefste VO-school van Nederland.

Tool: [Gezonde school in het voortgezet onderwijs](#)
Goede voorbeelden: [Artikel Sportiefste school](#)



Stap 8: Zorg voor een nabespreking

Evalueer samen wat je hebt gedaan en hoe het is gegaan. Kritiek en verbeterpunten zijn cadeautjes om het aanvalsplan waar nodig bij te stellen. Blijf denken in kansen en niet in belemmeringen (omdenken!). Verankeren in school(sport)beleid maakt dat het niet bij eenmalige acties blijft. Communiceer deze veranderingsvisie en werk aan het draagvlak binnen alle lagen van de school en de andere, participerende organisaties (die ook vertegenwoordigd zijn in het beweegteam). Hou dus vast aan je tactiek.