

Lessendatabank

Vitaalmbbo.nl ook interessant voor VO en de sportvereniging

Enige jaren geleden besteedden we aandacht aan de lessendatabank *Vitaalmbbo.nl*. De inhoud is echter niet alleen geschikt voor het mbo. Ook het voortgezet onderwijs en de sportverenigingen kunnen gebruikmaken van de lessen. In dit artikel wordt beschreven hoe de site tot stand gekomen is en aan welke voorwaarden je moet voldoen om materiaal te gebruiken.

TEKST JEF MAHIEU FOTO'S STOCKPHOTO





Het bewegingsonderwijs op het mbo is feitelijk een ondergeschoven kindje. Het vak LO is in 1996 doorgestreept door de toenmalige minister van onderwijs, Jo Ritzen. Sindsdien zijn de overblijvende vakdocenten, die al enige jaren verenigd waren in een platform, altijd op zoek geweest naar het verwerven van een nieuwe plaats naast het verplichte lesprogramma. Uiteindelijk heeft dat platform een vaste plaats verworven in de gelederen van de MBO raad en begint men de waarde van bewegen, sporten en een gezonde leefstijl in te zien.

Misschien heeft de druk om de waarde van ons vak te bewijzen opgeleverd dat er zo stevig aan de weg getimmerd is gedurende vele jaren en dat er schitterende nieuwe initiatieven zijn ontstaan. *Testjeleefstijl.nl* is zo'n voorbeeld en de stevige organisatie voor jaarlijks terugkerende nationale schoolsporttoernooien en evenementen is zo'n voortvloeisel. Ook de lessendatabank *Vitaalmbmo.nl* is voortgekomen uit het platform Bewegen en sport van de MBO raad. Enkele jaren geleden besteedden we ook aan dacht aan dit initiatief. Omdat de database vrij toegankelijk is (wel even een gebruikersnaam en wachtwoord aanmaken) nogmaals aandacht voor dit mooie product.

Vitaalmbmo.nl

De database biedt uitkomst aan het gebrek van methoden voor bewegingslessen in het mbo. Er is nog wel een eis om een programma voor het zogenaamde Loopbaan en burgerschap in te richten, maar in slechts een domein daarvan zou er ook bewegingsonderwijs ingezet kunnen worden. Het is aan de school om daarvoor wel of niet te kiezen.

Lessen die zich richten op de fysieke aspecten van het beroep kunnen ook een waardevolle bijdrage leveren om. De lessendatabank is daar alvast op ingericht.

Misschien heeft de druk om de waarde van ons vak te bewijzen opgeleverd dat er zo stevig aan de weg getimmerd is gedurende vele jaren

Het bevat basismateriaal voor het samenstellen van een mooi programma voor sportonderwijs, bewegen en Vitaal Burgerschap voor mbo-studenten. Daarvoor heeft het platform Bewegen en Sport heeft samen met diverse mbo-docenten en studenten, de expertise van kennisinstituten en GGD-en (o.a. GGD

Rotterdam-Rijnmond, Soa Aids Nederland, Rutgers WPF, Universiteit Maastricht, Voedingscentrum, Stivoro), de transportbranche, diverse sportbonden (NOC*NSF) en een schrijversgroep vanuit de SLO een ruim digitaal lessenbestand ontwikkeld.

Database vullen

Maar nog niet alle modules zijn gevuld met lessen. De database is interactief opgezet. Want deze website maakt het mogelijk om met collega's in het eigen schoolteam, of met collega's van buiten school, een lessenbestand op te tuigen. Dat kan besloten, voor eigen gebruik, of met de bedoeling om te delen met collega's, van elders in het land of wellicht daarbuiten. Doordat *Vitaalmbmo.nl* als erkende interventie op de menukaart van de Sportimpulsregeling staat, is er ook belangstelling uit de wereld van de sportverenigingen. Wanneer het onderwijsveld samen met sportbonden aan de slag zou gaan via deze database dan zou dit kunnen leiden tot een waardevol aanbod waar zowel scholen als sportverenigingen hun voordeel mee kunnen doen.

Opbouw van de database

Er zijn lessen die voor iedere gebruiker beschikbaar zijn en er zijn lessen waar gebruikers eigenaar van zijn en die door hen gedeeld worden met een specifieke groep gebruikers.

De lessen die als interventie voor de Sportimpuls erkenning gelden zijn voor iedere gebruiker beschikbaar.

Het gebruik van de lessen die daarna door gebruikers zelf geplaatst zijn, is alleen mogelijk als daarvoor toestemming door de uploader wordt verleend. Dat gaat heel gemakkelijk via een automatisch e-mailtje. Deze lessen zijn hiertoe voorzien van een icoontje waarop simpel geklikt kan worden.

De onderwerpen van de themacertificaten van het vignet Gezonde School en de topics van Testjeleefstijl lopen als een rode draad door de drie hoofdthema's. En de thema's en onderwerpen sluiten aan bij de inhoud van het Leerplankader dat de SLO heeft ontwikkeld voor o.a. het mbo.

De thema's zijn uitgesplitst in modules, met daarin lessen, workshops, presentaties en andere lesdocumenten. In de modules staat informatie voor docenten en lesmateriaal voor studenten.

In de database zit ook een ontwerpomgeving waarin eigen lessen kunnen worden ingericht.

Inhoud van de database

Er zijn drie hoofdthema's: Algemeen, Gezondheid en Vitaal werknemerschap.



een doelstelling in de beroepsopleidingen. Een professional zou zich echter moeten onderscheiden. Aandacht voor leefstijlaspecten in relatie tot het beroep kan hieraan een bijdrage leveren. Studenten kunnen competenties, zoals samenwerken, leidinggeven, weerstand en druk kunnen weerstaan, prima ontwikkelen via acti-

Studenten kunnen competenties, zoals samenwerken, leidinggeven, weerstand en druk kunnen weerstaan, prima ontwikkelen via activiteiten in een sportieve setting

viteiten in een sportieve setting. Een professional met dusdanige competenties onderscheidt zich hiermee ook als een waardevolle werknemer. De lessenreeksen die hier op aansluiten zijn in twee modules ondergebracht:

Groepsdynamiek en zelfreflectie: dit gaat over competenties als samenwerken, leidinggeven, acteren als individu in groepsprocessen en de eigenschap om de eigen inbreng in de groepsprocessen op de juiste waarde te schatten.

Bewegen in een gezonde leefstijl: in de beroepspraktijk is beweging een belangrijk aspect van de werkzaamheden. In het ene beroep is de fysieke inspanning groter dan in het andere beroep. In sommige beroepen wordt er zo weinig bewogen dat er zelfs sprake is van sedentair gedrag. In deze modules staat lesstof die gericht is op het scholen van inzicht in deze materie. De student leert dat een actieve en gezonde leefstijl een relatie heeft met de vitaliteit in de beroepspraktijk. De lessen zijn een combinatie van theorie en sportief bewegen. Er wordt een transfer aangegeven door de waarde van bewegen (sporten) aan te geven als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Vitaal Burgerschap is een domein van Loopbaan en burgerschap. In dit domein zitten de onderwerpen die bij het middelste hoofdthema van deze database: 'Gezondheidsthema's' staan. In de module hier staat een handleiding voor een integrale aanpak van Vitaal burgerschap op school.

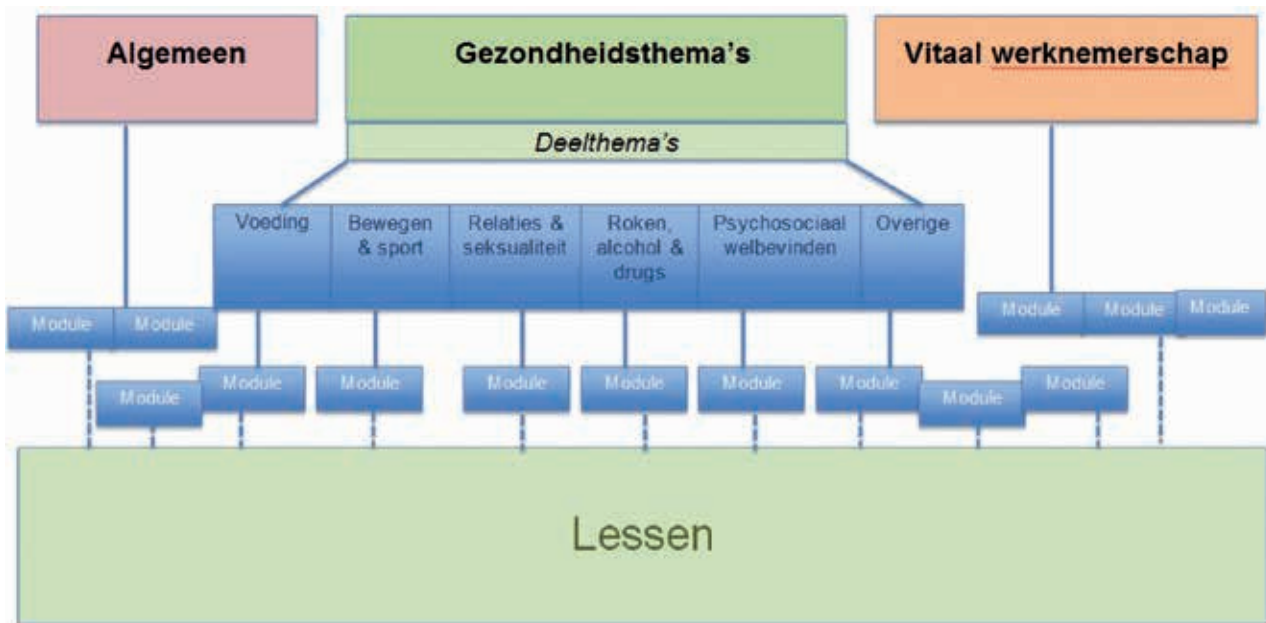
Testjeleefstijl.nl is een online leefstijltest die door een groot aantal mbo-instellingen en VO-scholen wordt gebruikt. In de module van deze databank staat de handleiding van deze tool.

Gezondheidsthema's

Dit is het thema met grootste aantal lesbestanden. Het is onderverdeeld in zes deelthema's. Dit zijn onder andere de thema's van een

Algemeen

Mbo-opleidingen hebben als doel om studenten vaardigheden, kennis en inzicht en een beroepsattitude bij te brengen. Opleiden tot een vakman of -vrouw dus. Een uitstroom als duurzaam vitale werknemer is niet strikt



Gezonde School waarvoor mbo-scholen een themacertificaat van het vignet Gezonde School kunnen aanvragen. In de modules staan voorbeelden van de inrichting van het onderwijs om voor een vignet in aanmerking te komen. Van ieder deelthema zijn er weer een aantal modules ingericht met lessen. De deelthema's met modules zijn:

Voeding, module: Voeding

Bewegen en sport, modules: 33 sporten

Relaties en seksualiteit, modules:

Seksualiteit algemeen en Lang leve de liefde. GGD Rotterdam-Rijnmond heeft deze modules samen met Soa Aids Nederland, Universiteit Maastricht en Rutgers WPF ontwikkeld. De Seksualiteitsmodule is onderdeel van Lang Leve de Liefde, een lesmethode over liefde, relaties en seksualiteit voor het voortgezet onderwijs en mbo.

Roken, alcohol, drugs en gehoorschade, modules: Drugs, Alcohol, Roken en Gehoorschade.

Psychosociaal welbevinden, modules:

Pesten, Angst en somberheid, Agressie en veiligheid en Contact en vriendschap.

Overige thema's, modules: Persoonlijke verzorging, Sportkleding en schoeisel en Beeldschermgedrag.

Vitaal werknemerschap

Onder de noemer Vitaal Werknemerschap is lesmateriaal te vinden over gezond en vitaal zijn en blijven in het werk. De studenten van nu zijn de werknemers en/of de werkgevers van de toekomst. Voor beide partijen is een goede gezondheid belangrijk en is het noodzakelijk aandacht te besteden aan gezondheid in relatie tot het werk. Juist in tijden van vergrijzing, langer moeten doorwerken en

concurrentie op de arbeidsmarkt is het van belang om iedereen 'Fit For The Job' te laten beginnen, en te laten blijven!

Studenten moeten leren welke risico's hun vitaliteit in het werk kunnen bedreigen en wat zij kunnen doen om die risico's het hoofd te bieden. Beroepen en beroepstakken en daarmee ook de beroep gerelateerde risico's verschillen onderling sterk. Binnen dit thema gaat het dan ook vooral over de algemene principes die daarbij een rol spelen (wat is vitaliteit, welke risico's spelen daarbij een rol, hoe moet ik me daar als werknemer in opstellen en wat kan ik daar zelf aan doen?)

Er wordt ook concreet gemaakt wat de verschillen per beroepstak zijn. Voor iedere beroepsopleiding zijn er lessen die ingaan op de techniek van lichamelijk belastende inspanningen tijdens het werk. Dat gaat van het specifiek trainen in vaardigheden, uithoudingsvermogen en kracht in beroepen met veel fysieke inspanning tot lesstof voor studenten die in hun beroep

Studenten moeten leren welke risico's hun vitaliteit in het werk kunnen bedreigen

gevaarlijk weinig of te eenzijdig bewegen, dan wel langdurig statisch bewegen. Het gaat ook over het inzichtelijk maken van de noodzaak om op een bepaalde manier te bewegen of om te bewegen als compensatie of doorbreking van sedentair gedrag (zoals langdurig zitten). Modules: Gezond en vitaal aan het werk; Arbeidsrisico & regelgeving; Stress & Coping op het werk; Persoonlijk profiel gezond & vitaal aan het werk ■

▲ Vitaalmbonl.in in een schematisch overzicht

Meer informatie:
www.vitaalmbonl

Jef Mahieu is thomaleider Onderwijsinhoud & Vitaal MBO, van het Platform Beweging & Sport van de MBO raad.

Contact:
j.mahieu@rocwb.nl