

# Gezond, fit en duurzaam inzetbaar

## Sport en bewegen in het mbo

Vitaal burgerschap en duurzame inzetbaarheid: de afgelopen jaren raken we er steeds meer van overtuigd dat actief bewegen en een gezonde leefstijl cruciaal zijn om beter en langer te functioneren in de maatschappij. Om ook mbo-studenten hierin mee te nemen startten tal van initiatieven om sport, beweging en leefstijl op mbo-scholen een welverdiende plek te geven. Want een gezonde student die goed beweegt is fitter, studeert beter en valt minder uit. En is ook bij de uitoefening van zijn beroep langer actief en inzetbaar. Een mooi toekomstperspectief voor de mbo-sector!

TEKST KARIN DE LANGE

**S**cholieren die havo of vwo doen, krijgen tot en met hun zeventiende of achttiende bewegingsonderwijs. Leerlingen die het vmbo-mbo-spoor volgen, hebben vanaf hun zestiende geen bewegingsonderwijs meer. Dat lijkt niet logisch en is zelfs onwenselijk, zo vonden ook leerkrachten van het ROC Nijmegen. En dus trokken zij via het Platform Bewegen en Sport van de MBO Raad het land in en werkten het sportconcept, Sport op maat, verder uit

### Erkenning

Dit concept biedt veel ruimte voor eigen invulling. Studenten bepalen zelf hun eigen programma in de vorm van clinics van de meest uiteenlopende sporten. Van klimmen en mountainbiken tot zwemmen en paardrijden. Meestal op locatie bij sportverenigingen in huis. Bert Cleij, teammanager sport en bewegen van het ROC Nijmegen: 'Zo komen onze studenten in aanraking met een hele wereld aan sporten. En raken ze geactiveerd en gestimuleerd. Ons hoofddoel is dat ze het leuk (gaan) vinden. En dat ze vervolgens zo enthousiast worden, dat ze het zelf oppakken en lid worden van een sportvereniging. Een extra stimulans vanuit school is dat als ze aantoonbaar bij een geaccrediteerde sportvereniging sporten, vrijstelling krijgen van die betreffende sportclinic. Zo krijgt iemand die al veel beweegt erkenning.'

### Comfortabel

Op de meeste mbo-scholen is niet uniform vastgelegd wat leerlingen aan beweging en sport moeten doen. De onderwijsvrijheid is heel groot. Gerald Oude Alink, teammanager Sportbureaus op het ROC van Twente, beaamt dat de autonomie van de opleidingen ook in zijn regio hoog is. 'Wij hebben geen college van bestuur dat zegt dat we 2 uur per week moeten sporten. Maar we bieden opleidingen wel de mogelijkheid om 1 uur per week aan sport en bewegen te doen en dat vullen ze op hun eigen manier in. Dat ze hun eigen keuzes maken, voelt comfortabel voor mij. Dan staan ze er ook echt achter en is het draagvlak veel groter dan dat we alles opleggen. We begonnen met 100 studenten en inmiddels zijn 4000 studenten met beweegprogramma's bezig.'

### Verankeren

Het ontbreken van bestuurlijke verankering kan een bottleneck zijn voor de continuïteit van sportonderwijs. Jan Faber, projectleider Platform Bewegen en Sport van de MBO Raad, merkt dat initiatieven vaak vanuit opleidings-teams of docenten starten. 'Dat is een geweldige ontwikkeling. Zo'n project start dan direct met enorm veel enthousiasme en juist dan is het zaak die energie te verankeren in beleidsplannen. Bijvoorbeeld door het te koppelen aan onderwijsprogramma's zoals vitaal burgerschap, zodat het ook in het curriculum staat. Naast het



Martin Hogeboom

▲  
*Lekker sporten op het mbo*

kwalificatiedossier, waarin staat wat studenten moeten leren, kan dit een keuzedeel blijvend fit, veilig en gezond werken zijn met een link naar vitaal werknemerschap. Wetende dat dit maar een klein onderdeel is van de studie, ondersteunt de MBO Raad dit via het Platform Bewegen en Sport én via onze projectenafdeling MBO Diensten met projecten rond de Gezonde school en Bewegen en sport.'

### Beter presteren

Bij het ROC van Twente hangt de Gezonde school als paraplu boven het sportprogramma. Gerald: 'We hebben ons voor een deel laten inspireren door het programma Sport op maat. Studenten kiezen zelf wat ze doen. Maar we hebben ook opleidingsgerichte programma's. Bij verpleging zijn we bijvoorbeeld bezig met tiltechnieken, weerbaarheid, groepsdynamica en voeding. Maar we doen ook clinics bij sportverenigingen in de buurt. Zoals boksen, honkbal en onderwaterhockey. Onze ambitie is dat iedereen uiteindelijk enthousiast wordt en het gaat doen, zodat we echt het verschil kunnen maken. En zodat we studenten bewust maken van bewegen als belangrijkste factor voor vitaal burgerschap en vitaal werknemerschap. Want wij geloven dat mensen die fit en vitaal zijn meer energie hebben, gelukkiger zijn en beter presteren.'

### Verschil maken

Bert vindt concepten als Gezonde school en Gezonde leefstijl geweldige ontwikkelingen. Maar hij ziet daarin ook meteen de valkuilen: want daar gaat het ook om gezonde voeding, leefstijl en verzorging. En dat gaat niet persé om bewegen. Terwijl wat mij betreft bewegen de

basis is. Dat geldt ook voor beroepscompetenties als bijvoorbeeld tiltechnieken en weerbaarheid. Die horen in het beroepsprofiel en niet in een sportprogramma. Studenten moeten ervaren dat bewegen leuk is. Of het nu zwemmen, wandelen of skiën is, als er maar een vonkje overslaat. Wij waren de eerste ROC met het vignet Gezonde school. Daar heb je visie en een rechte rug voor nodig. Plus een goed product en ondersteuning van de raad van bestuur. Mijn advies aan collega's die iets willen opstarten: onderneem het, want je kunt echt het verschil maken. Het is een prachtige klus en als het eenmaal staat, dan loopt het. En het belangrijkste: sport moet leuk zijn!'

### Haarvaten

Wat Gerald betreft is er een grote rol voor docenten weggelegd. 'Belangrijk is dat zij verbinding leggen met teammanagers en teams. Met een oplossingsgerichte houding, zonder zaken af te dwingen. We moeten niet met het vingertje wijzen, maar bewust maken van en verleiden tot gezonde keuzes. Bij ons lukt dat, want ik heb een topteam! Ze zijn geweldig in verbinden en heel enthousiast voor het vak. Sport als middel en niet als doel op zich. Heel belangrijk is dat we ook medewerkers stimuleren om de clinics op te pakken. Zij hebben een voorbeeldfunctie en krijgen zo de kans ambassadeur te worden van het sportbureau. En zo wordt iedereen besmet door het enthousiasme rond bewegen en sport. Als je tot in de haarvaten van je organisatie hiermee bezig bent en als ouders en toekomstige leerlingen zeggen: hé, dat is een gezonde school, dan hebben we het goed gedaan. Dan betekenen we echt iets voor onze omgeving en voor werkend Nederland.' ■

### Meer lezen

[www.mboraad.nl](http://www.mboraad.nl)

[www.platformbewegenensport.nl](http://www.platformbewegenensport.nl)

[platformbewegenensport.nl](http://platformbewegenensport.nl)

### Contact:

[j.faber@mboraad.nl](mailto:j.faber@mboraad.nl)