

Stimuleren actieve leefstijl doe je samen; SALVO-aanpak

De afgelopen jaren is er sprake van een groeiende belangstelling op scholen om een bijdrage te leveren aan een gezonde en actieve leefstijl bij leerlingen. Vanuit het ZonMw project Stimuleren Actieve Leefstijl vmbo (SALVO) wordt hierop aangesloten. De focus ligt op het creëren van een actievere leefstijl van vmbo-leerlingen. Daarbij is het in beweging krijgen van inactieve en semi-actieve leerlingen een belangrijk doel. Een school creëert samen met leerlingen haar eigen palet aan sportieve en andere activiteiten.

TEKST HILDE BAX

In de leeftijdscategorie van twaalf tot zeventien jaar gaan veel jongeren, met name leerlingen van het vmbo, minder bewegen en sporten. Hoe kunnen semi- en inactieve leerlingen verleid worden om dit (meer) te gaan doen? Wat kan en wil de school hierin betekenen? De SALVO-aanpak kan dan worden gehanteerd.

Schoolmaatwerk voor actievere leefstijl

Het succes van SALVO is afhankelijk van de mate waarin bewegen en actieve leefstijl georganiseerd worden in en vanuit school. Om deze reden is het belangrijk dat docenten, leerlingen, ouders en andere partijen, bijvoorbeeld Sportservice, betrokken zijn. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat de participatie van leerlingen en de betrokkenheid van de school enorm belangrijk zijn voor een succesvol resultaat (PHE, 2015; Van de Kop & Van Kernebeek, 2017). Elke vmbo-school ontwikkelt een eigen school specifiek programma in het kader van bewegen en actieve leefstijl.

- 2 In de mappingfase wordt in kaart gebracht welke factoren een bijdrage (kunnen) leveren aan het toewerken naar het droombeeld.
- 3 In de designingfase ontwerpen de leerlingen en de medewerkers van de school een plan waarin de bevindingen uit de mappingfase meegenomen worden.
- 4 In de fase van performing voeren de leerlingen en de medewerkers van de school het plan uit.
- 5 Tenslotte wordt de uitvoering in een laatste fase gemonitord om zodoende verbeteringen te kunnen aanbrengen in een volgend traject.

Het 'curriculaire spinnenweb' van SLO¹ (Van den Akker, 2009), heeft betrekking op de diverse facetten van een goede leeromgeving en het bereiken van gewenste leerresultaten. De kern van het curriculaire spinnenweb wordt bepaald door de visie. Alle andere leerplanaspecten zijn verbonden met deze visie en idealiter ook verbonden met elkaar. Het curriculaire spinnenweb kan toegepast worden op lesniveau, maar ook op het beleid van de school als geheel.

▼
Figuur 1:
'Gestructureerde Creatie Cyclus' (Van Hove, 2016)



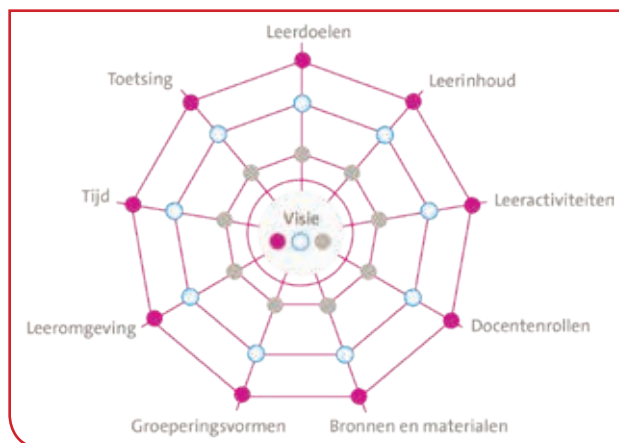
▶
Figuur 2. Het
'curriculaire
spinnenweb' (Van
den Akker, 2009)

'Gestructureerde Creatie Cyclus' en 'Curriculaire Spinnenweb'

Om een school specifiek activiteitenplan te ontwikkelen, kan het werken vanuit één of twee modellen houvast bieden.

De 'Gestructureerde Creatie Cyclus' brengt in kaart welke factoren een bijdrage leveren aan een bepaald gedrag (Van Hove, 2016). Deze komt voort uit het SALVO-project. Bij de 'Gestructureerde Creatie Cyclus' is participatie van de doelgroep essentieel.

- 1 Tijdens de opstartfase wordt gevisualiseerd wat de dromen en ambities van de kinderen en de school zijn. Op basis hiervan wordt een droombeeld geschetst dat zorgt voor een stip op de horizon. Dit is het doel waaraan de volgende stappen een bijdrage leveren.



Beide modellen integreren

Bij de SALVO-aanpak worden beide modellen geïntegreerd. In de verschillende fasen van de

Referenties

Akker, J. van den (2009). *Leerplan in ontwikkeling*. In Thijs, A. & Akker, J. van den (red.). Enschede: SLO.

Bax, H., Brouwer, B., Hove, P. van, & Dierx, J. (2017). *Stimuleren actieve leefstijl doe je samen; SALVO aanpak*, Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Arnhem Nijmegen, interne publicatie.

Brouwer, B., Mossel, G. van, & Rodenboog, M. (2015). *Naar een leerplan gezonde leefstijl*, Enschede: SLO.

Hove, P. (2016). *Gestructureerde Creatie Cyclus*, Hogeschool Arnhem Nijmegen, interne publicatie.

Kop, H. van de, & Kernebeek, T. (2017). *Effectiveness and Characteristics of School based Physical Activity Interventions in Adolescents, A systematic review and meta-analysis*. In voorbereiding

Ooms, L. & Veenhof, C. (2012). *Aanvullende NASB sportprojecten, Inzicht in kenmerken deelnemers en veranderingen in beweeggedrag*, Utrecht: Nivel.

Public Health England, (2015). *What works in schools and colleges to increase physical activity*, PHE publications gateway, number: 2015402

SLO (2015). *Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl*. <http://gezondeleefstijl.slo.nl/>

Noten

¹ Nationaal expertise centrum voor leerplanontwikkeling

² Zie voor een nadere uitleg en toelichting de handreiking van SLO Naar een leerplan gezonde leefstijl, <http://downloads.slo.nl/Repository/naar-een-leerplan-gezonde-leefstijl-in-onderbouw-vo.pdf> en <http://curriculumontwerp.slo.nl/>. Bij het komen tot een ontwerp op maat kan de werkgroep zich verder laten inspireren door diverse beweeginterventies die beschreven zijn op <https://www.netwerkinbeweging.nl/> interventies van Kenniscentrum Sport (KCSport). Ook kan goed gebruik gemaakt worden van materiaal dat de SLO heeft ontwikkeld. Zeker handig als de school haar eigen leerlijn voor bewegen en een actieve leefstijl wil vormgeven. Zie daarvoor:
- het KompasSLO Bewegingsonderwijs, <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/themas/planning/kompas-bewegingsonderwijs/>;
- het KompasSLO Gezond Gedrag, <http://downloads.slo.nl/Documents/handreiking%20bij%20gebruik%20KOMPAS%203.pdf>

Contact

h.h.t.bax@hva.nl

Van dit artikel staat op onze site onder magazine uitgebreid een volledige versie met uitgewerkte voorbeelden.

Kernwoorden

SALVO-aanpak, actieve leefstijl

Schoolvoorbeeld

In het schooljaar 2015-2016 is er op ons vmbo een werkgroep opgericht om meer sport- en beweegactiviteiten op school mogelijk te maken naast de reguliere lessen lichamelijke opvoeding. De werkgroep bestaat uit docenten, stagiaires, leerlingen en medewerkers van Sportservice. De directie is daarin niet direct vertegenwoordigd, maar wordt wel goed geïnformeerd over de ideeën die worden bedacht. Vanuit onderzoek en interviews met leerlingen bleek dat zij graag meer sportactiviteiten wilden tijdens de pauzes en na schooltijd, zowel binnen als buiten op het schoolplein. Al snel bleek dat er nauwelijks financiële ruimte was, maar gelukkig was de ondersteuning van Sportservice goed en de leerlingen waren actief aanwezig. In het eerste jaar was er een voetbaltoernooi waarbij ook een andere school betrokken was. De leerlingen waren enthousiast en zonder actieve inbreng van de school kwamen ouders, oma's en opa's als toeschouwer. Voor het komende

'Gestructureerde Creatie Cyclus' kunnen de school, de leerlingen en andere betrokkenen nadenken over vragen uit het curriculaire spinnenweb dat SLO hanteert om leerplannen te ontwikkelen (Van den Akker, 2009). Voor het ontwikkelen van het school specifieke activiteitenplan kunnen ze als tool, worden gebruikt (zie de uitwerking op de website).



De opstartfase (VISUALIZING):

Doel: formuleren droombeeld waarin de school visualiseert wat haar ambitie is voor bewegen en een actieve leefstijl. Visie: 'waartoe leren de leerlingen?'

In een visie over bewegen en actieve leefstijl kan een school omschrijven 'wat leerlingen zouden moeten leren op het gebied van bewegen en actief leven voor nu en later'.



De analysefase (MAPPING):

Doel: assets in kaart brengen die kunnen bijdragen aan het realiseren van het droombeeld binnen de school. Een PhotoVoice (PV) sessie met leerlingen is hiervoor een geschikte tool (zie hiervoor de uitgebreide versie van dit artikel op de website). PV helpt leerlingen om met behulp van foto's assets boven tafel te krijgen en te bespreken.

Assets zijn (hulp)bronnen die aanwezig zijn en welke bijdragen aan bewegen en aan een actieve leefstijl. Dit kunnen bronnen zijn vanuit de fysieke omgeving (speelplein, groen, materiaal etc.), sociale omgeving (inspirerende persoonlijkheden, professionals etc.) en vanuit de capaciteiten en talenten van de leerlingen en medewerkers zelf (denk aan organisatietalent, sporttalent, contacten, etc.). Hoe bewegen leerlingen nu en welke hulpbronnen gebruiken zij hierbij?



De ontwerpfase (DESIGNING):

Doel: medewerkers en leerlingen van de school ontwikkelen in samenwerking een plan. In dit plan staat beschreven hoe de leerlingen en de school gebruikmaken van assets bij het realiseren van hun droombeeld.

jaar worden samen met Sportservice, leerlingen en docenten, verschillende toernooien en clinics georganiseerd en opgenomen in de jaarplanning. Dat varieert van het traditionele basketbal tot lacrosse en bootcamp. Het begin is er en als het draagvlak groeit bij de schoolleiding dan kunnen de sportactiviteiten in de pauzes en na schooltijd vorm gaan krijgen in een schoolspecifiek activiteitenplan bewegen en actieve leefstijl.

Succesfactoren

De werkgroep bestaat uit docenten, stagiaires, leerlingen en medewerkers van Sportservice. De leerlingen zijn actief betrokken.

Faalfactoren

De medewerking van de directie in geld en middelen is beperkt. De sportactiviteiten zijn nog niet opgenomen in een schoolspecifiek activiteitenplan bewegen en actieve leefstijl.

Nu bekend is wat 1) het droombeeld van de school is en 2) welke assets leerlingen en docenten tot hun beschikking hebben om meer te bewegen en actief te leven, kan er worden nagedacht over 3) de wijze waarop assets worden ingezet. Essentieel is dat leerlingen een grote invloed hebben. Het curriculaire spinnenweb is een hulpbron voor de vormgeving, de uitvoering en bij de evaluatie. De verschillende vragen kunnen tijdens het proces gesteld en beantwoord worden².



De uitvoeringsfase (PERFORMING):

Doel: leerlingen en medewerkers van de school hebben gezamenlijk de interventiemix, een activiteitenplan, op maat gemaakt. Er zijn procesbeschrijvingen, waarbij de diverse leerjaren van het vmbo aan bod komen. Daarbij kan het zowel gaan om activiteiten in de les, activiteiten in de school als om activiteiten rondom de school.



De evaluatiefase (MONITORING):

Doel: de werkgroep heeft de uitvoering van de interventiemix geëvalueerd en de bevindingen gebruikt om een vervolgtraject in gang te zetten.

Aan de slag en meer informatie

Iedere school is anders en vraagt om een schoolspecifiek activiteitenplan in het kader van bewegen en een actieve leefstijl. Bij SALVO gaat het om een participatieve aanpak. Tijdens alle fases is het noodzakelijk dat de schoolleiding betrokken is. Dat kan op afstand zijn, maar liever direct, zeker als het stimuleren van een actieve leefstijl onderdeel uitmaakt van de missie en visie van de school. Belangstelling voor de hele leidraad *Stimuleren actieve leefstijl doe je samen; SALVO-aanpak?* Neem contact op met Hilde Bax.

Hilde Bax is Hogeschoolhoofddocent aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding van de Hogeschool van Amsterdam. Met dank aan Berend Brouwer, John Dierx en Talje Dijkhuis.