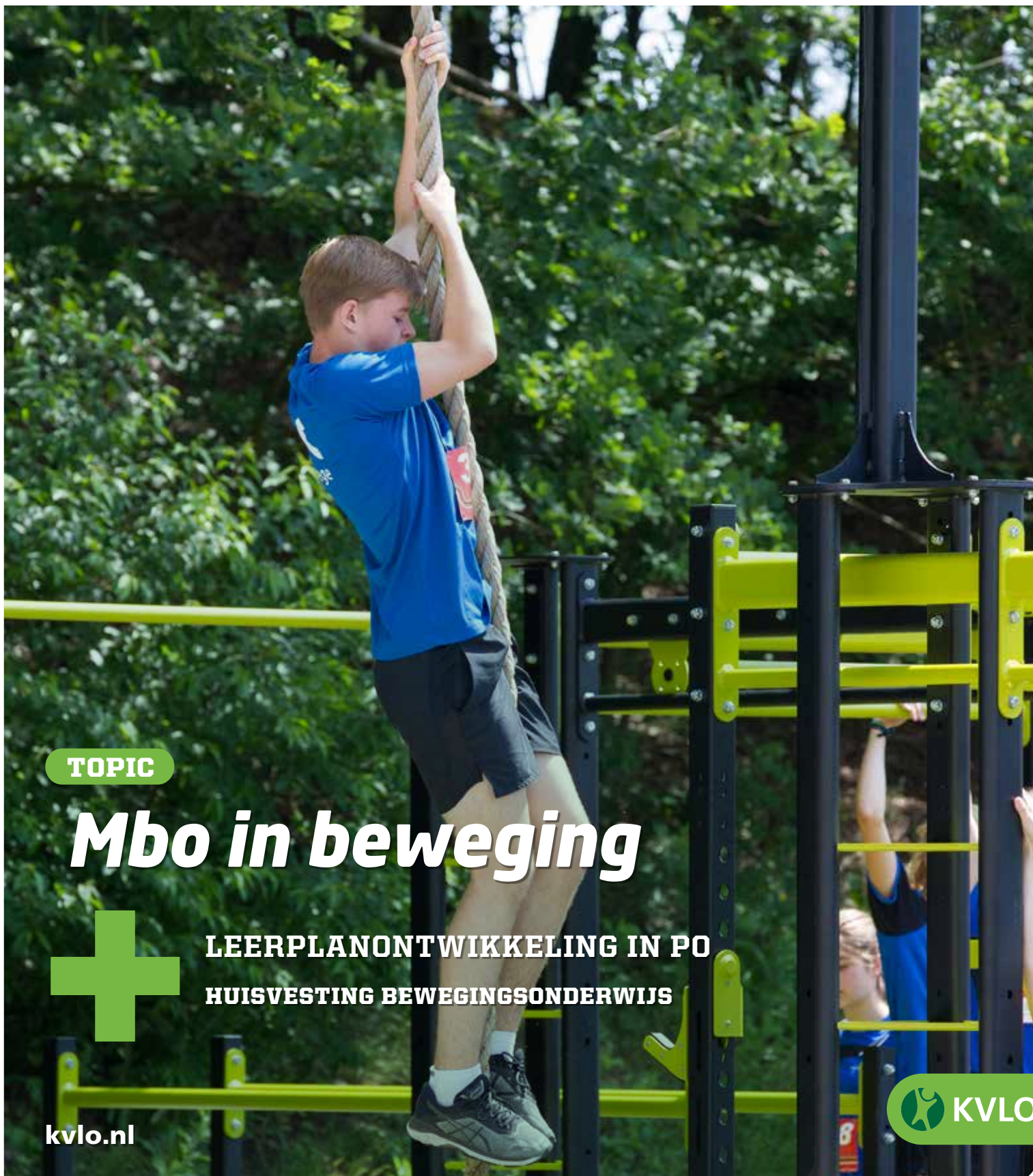


LICHAMELIJKE **MAGAZINE** *opvoeding*

NUMMER 8 Jaargang 109 | november 2021



TOPIC

Mbo in beweging



LEERPLANONTWIKKELING IN PO
HUISVESTING BEWEGINGSONDERWIJS

kvlo.nl

 KVLO

Topic Mbo in beweging

Het mbo heeft niet de verplichting om LO-uren op te nemen in het onderwijsaanbod van haar beroepsopleidingen. Dat wil niet zeggen dat er geen sport- en beweegaanbod is bij de roc's in ons land. In tegendeel zelfs, steeds meer mbo-instellingen besteden aandacht aan een actieve en gezonde leefstijl. In dit magazine laten verschillende roc's zien hoe zij een aantrekkelijk aanbod realiseren. Vanuit de MBO Raad zorgt het Platform Sport & Gezonde Leefstijl voor ondersteuning. De opleiding Sport en Bewegen neemt een speciale plaats in binnen de roc's. Bewegen en sport maakt hier nadrukkelijk wél onderdeel uit van het curriculum. In dit Topic een voorbeeld van de manier waarop een SB-opleiding werkt aan een doorlopende leerroute vanuit het vmbo én hoe een hbo-instelling de aansluiting met het mbo vormgeeft. Ook besteden we aandacht aan enkele samenwerkingsprojecten.

Artikelen op de website

Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S

/ Gerald Oude Alink en Guido Wevers

In deze uitgebreide versie vind je meer informatie en veel foto's!



Topic

- 4** Mbo volop in beweging
/ Hans Dijkhoff
- 6** Positieve gezondheid in het mbo
/ Silvia Brouwer, Britt van Bladel en Marieke Fix
- 8** 'Het mbo is een vijver vol potentie'
/ Dennis van Bergen e.a.
- 10** Vitaliteitscampus
/ Silvia Brouwer, Patty Veen en Jasper van Buiten
- 12** Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S
/ Gerald Oude Alink en Guido Wevers
- 14** Help, ik wil doorstuderen!
/ Thijs de Jong



8



26

- 34** Aanval op uitval in het mbo
/ Maijk Woitas en Margriet den Bak
- 38** Healthy by Design, een succes op ROC Mondriaan
/ Hans Romers

Praktijk

- 17** Non formal education: The international award for Young People
/ Maarten Massink
- 20** LO-docenten werken samen (3)
/ Dennis van Os en Jermaine Lubbers
- 24** Methodiek atletiek voor school (VO)
/ Guus Klein Lankhorst
- 28** Ren.Spring.Gooi: uitdagend en mooi!
/ Anke te Boekhorst en Maarten Massink

En verder

- 40** De accommodatie voor bewegingsonderwijs: je werkplek en je leermiddel
/ Jorieke Steenaart
- 42** Leerplanontwikkeling in het PO toen en nu
/ Berend Brouwer



Reageren op
vakbladartikelen?
Twitter @KVLOnL



Rubrieken

- 2 Inhoud
- 3 Voorwoord
- 16 Recht
- 33 Onderwijs
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dorien Dijk, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Pieter Matthijssse, Marijke Slotboom, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 85,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 – 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency – fizz.nl, Meppel. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.



Gender

Gelukkig staat de Sint, met staf en mijter, nog onaantastbaar op zijn sokkel. Inmiddels heeft het pietendebat een andere kleur gekregen en is er vooral discussie over speelgoed. Het kinderspeelgoed wordt gekenmerkt door eeuwenoude, maar nog springlevende, rolmodellen. En stereotype rolopvattingen (jagende jongens en moederlijke meisjes) leiden tot seksistisch spel en speelgoed. Het genderneutraal speelgoedactivisme wordt door sommigen zelfs geïnterpreteerd als de overtreffende trap van een vermeend gelijkheidsdenken.

Hoe dan ook, de scheiding der seksen is voorlopig nog niet voorbij, maar we leven inmiddels wel met een Barbie- en Bob de Bouwerbanvloek, reiken genderneutrale 'gouden kalveren' uit, en zien Lego afscheid nemen van rolbevestigende figuurtjes. Mocht de carrièreswitch van Barbie (belbuschauffeuse) en Bob (nagelstylist) mislukken, dan kunnen ze altijd nog terecht bij de Jumbo. Deze supermarkt experimenteert, ook voor het betalen van je strooigoed, met een zogenaamde klets-kassa. Deze wordt, naast de koffiehoek, ingezet in de strijd tegen eenzaamheid en hulpbehoefendheid. En ook een klets-kassa rinkelt natuurlijk.

Laat het toch brede mbo nu net geen opleiding hebben voor de klets-kassamedewerk(st)er en de seizoensarbeiders Sint- en Piet. Het zei het mbo ver-geven, want het heeft de handen vol aan de onderwijsinhoudelijke en organisa-torische flexibilisering van het onderwijs. Samen met het bedrijfsleven, maatschappelijke instellingen en vakbonden leveren ze maatwerktrajecten. Ze spelen ze in op de snel evoluerende branches en op de veranderende vragen uit het beroepenveld. Je zult, net als ik, gemerkt hebben dat werkgevers zitten te springen om vakkundig personeel. Voor onze jongeren dus volop kansen op een goed betaalde toekomst, zeker als ze flink 'gestapeld' hebben tijdens hun mbo-opleiding en op een hoog niveau afstuderen. Het mbo staat dus als een huis. Maar om het toekomstbestendig te houden, en 'een leven lang ontwikkelen' adequaat te blijven realiseren, zullen de wat stijve structuren die voor het mbo zijn vastgelegd in kwalificatiedossiers toch wat leniger gemaakt moeten worden.

Als gevolg van de Wet educatie en beroepsonderwijs (1995) schraptten veel scholen LO uit hun curriculum. Met inspanning van velen heeft LO/S&B, ook dankzij het verplichte opleidingsonderdeel 'burgerschap', langzaam weer een (kwalificatie)structurele plaats in het mbo gekregen. Dit magazine biedt een veelheid aan vakspecifieke activiteiten waar roc's mee aan de slag zijn. Laat je inspireren door bijvoorbeeld:

- Een programma 'gezonde school' dat, onder leiding van een heus sportbureau, een gezonde leefstijl wil bevorderen onder studenten en medewerkers
- Het project/onderzoek 'positieve gezondheid' dat binnen zes roc's wordt geïmplementeerd
- Een leefstijlinterventie 'Healthy by Design, voor-en-door mbo-studenten, dat de ongezonde leefstijl van mbo-studenten wil verbeteren
- Het publiek-private programma 'Vitaliteitscampus', waar de sectoren Sport & Beweging en Zorg & Welzijn samen vitaliteitsprofessionals opleiden voor de toekomstige arbeidsmarkt.

De roc's zijn, mede door de opleidingen S&B, echte ambassadeurs van vitaliteit, gezondheid en leefstijl geworden. Wat bovengenoemde projecten extra siert, is de volledige afwezigheid van het man-vrouw-denken. Volkomen terecht natuurlijk, want niet alleen in het mbo, maar in heel het (bewegings)onderwijs moeten we bij 'goed leren bewegen' genderstereotiepe vooroordelen en keuzes vermijden. Ga voor een genderneutrale opstelling omdat de individuele leerling belangrijker is dan het geslacht.

Stella Salden

Mbo volop in beweging

Op de ongeveer 60 mbo-scholen in Nederland studeren zo'n 500.000 studenten. Het vak lichamelijke opvoeding is voor hen niet langer een verplicht vak, maar er zijn diverse initiatieven op het gebied van sport- en bewegen specifiek voor mbo-scholen. Vakdocenten en experts ontmoeten elkaar bijvoorbeeld binnen een speciaal platform om kennis en inspiratie uit te wisselen. Scholen kunnen ook gebruikmaken van het onlineprogramma TestJeLeefstijl.nl. En er is ruimte voor eigen invulling binnen Vitaal Burgerschap. Lichamelijke Opvoeding magazine geeft een (beknopt) overzicht van waar mbo-scholen zoal mee aan de slag kunnen.

INTERVIEW DOOR HANS DIJKHOFF



TestJeLeefstijl.nl

Deze site bestaat al een paar jaar, maar heeft de laatste tijd een flinke update gehad. Vroeger waren de testen een beetje een kwestie van aanklikken, test maken en afvinken. Maar de maatschappelijke ontwikkelingen stonden niet stil. En er kwam een Nationaal Preventieakkoord waardoor aandacht voor vitale leefstijl werd vergroot, ook voor mbo-studenten.

Test Je
Leef
stijl.nl

▼
Website
[TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl)



“Studenten moeten eerst inzicht krijgen in hun leefstijl om daarover na te kunnen denken en daarvoor is [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) (QR-code) een zeer geschikt middel,” zegt Natascha Ponsioen die als beleidsadviseur bij het initiatief is betrokken. “We hebben de ‘look and feel’ enkele jaren geleden aangepast en het aantal topics is nu veertien. Via de testen kun je op school werken aan onderwerpen als ‘bewegen’, ‘bmi en buikomvang’, ‘voeding’, ‘fitheid’ en nog veel meer. Het gebruik voor de mbo-scholen is nu gratis omdat de test wordt gesubsidieerd door het ministerie van VWS.”

“Naast een hoeveelheid aan (geanonimiseerde) leefstijldata zien gebruikers ook het belang op de lange termijn in van aandacht voor leefstijl in relatie tot bijvoorbeeld de beroepsvitaliteit. Als studenten hun leefstijl gaan zien in de relatie tot het beroep dat ze kiezen, kan dat voordelen opleveren. Vitaliteit is dus meer dan alleen maar (meer) bewegen.”

Eigenaarschap

Daar waar vroeger de test één keer werd afgenomen, heeft de student nu gedurende zijn hele opleiding toegang. Hiermee hoopt de website de student inzage en eigenaarschap te geven over zijn of haar leefstijl. Om de scholen erop te wijzen dat ze daarmee goud in handen hebben, heeft [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) een projectteam opgezet om scholen te ondersteunen en het meerdere keren afnemen te promoten. Je kunt dan na de nulmeting een interventie inzetten, waarna je kijkt of die andere resultaten geeft. “Het monitoren van de gezondheid is werk van de GGD voor kinderen tot 18 jaar. Daarna was er niets meer. [TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjelleefstijl.nl) is destijds in het leven geroepen om dat hiaat op te vullen. Nu is de test zo doorontwikkeld dat hij stap 1 is van de Gezonde School-aanpak.”



Platform Sport & Gezonde Leefstijl

Het Platform Sport & Gezonde Leefstijl richt zich ook uitsluitend op mbo-scholen. Het platform heeft meerdere doelen. Het ondersteunt mbo-scholen bij leefstijl gerelateerde vraagstukken die betrekking hebben op studenten en medewerkers. Dus ook zeker bij initiatieven op het gebied van sport- en bewegen.



Het platform, waar inmiddels al 36 mbo-scholen aan meedoen, wil de scholen inspireren en enthousiasmeren om sport en een gezonde leefstijl structureel aandacht te geven en op te nemen in beleid en curriculum. Het platform doet dit o.a. door het verzorgen van bijeenkomsten en inspiratiesessies (online en fysiek) waarbij het landelijk programma Gezonde School, TestJeLeefstijl.nl en de relatie met (vitaal) burgerschap en beroeps vitaliteit standaard op de agenda staan. Daarnaast wordt er ook gebruik gemaakt van de kennisinstututen als Trimbos, Kenniscentrum Sport en Bewegen en Rutgers die workshops en sessies verzorgen. Vanuit het platform wordt er ook een jaarlijks NK Schoolsport georganiseerd. Tijdens deze landelijke sportwedstrijden strijdt een groot aantal mbo-scholen tegen elkaar op verschillende schoollocaties in het land. (De volgende editie van het NK is in mei 2022.)

Meer informatie op sportengezondeleefstijl.nl

Kennispunt MBO Burgerschap

Het Kennispunt MBO Burgerschap deelt kennis en ervaring over burgerschapsonderwijs met docenten en scholen. Burgerschap bestaat uit vier dimensies, waarvan vitaal burgerschap er één is: hierbij gaat het om de zorg voor de eigen vitaliteit en fitheid. Iedere school kan op zijn eigen manier invulling geven aan de dimensie. Voor de ene opleiding is dit een sport-op-maat-programma voor alle eerstejaars studenten. Voor de ander is er een examenopdracht waarbij studenten onderzoek doen naar de relatie tussen leefstijl en gezondheid.



◀ *Platform Tennis Mondriaan*

Best practices

Om een idee te geven hoe scholen invulling geven aan vitaal burgerschap kun je via het Kennispunt voorbeelden vinden. We noemen er een paar.

Examenopdracht vitaal burgerschap

Studenten van het Grafisch Lyceum Utrecht volgen lessen burgerschap en maken daarnaast per dimensie een examenopdracht. Voor vitaal burgerschap doen ze een onderzoek naar de relatie tussen leefstijl en gezondheid.

Je leefstijl kan immers gevolgen hebben voor je gezondheid. Als je voldoende en regelmatig eet, beweegt en slaapt en voorzichtig bent met genotmiddelen, heb je minder kans op gezondheidsproblemen. Ook door de juiste maatregelen te nemen kan je de kans op gezondheidsproblemen verkleinen.

Studenten gaan zelf onderzoek doen naar een onderwerp dat hen fascineert binnen het thema gezondheid en leefstijl, en verwerken de uitkomsten in een werkstuk. Via de QR-code kun je de opdracht en de beoordelingscriteria downloaden.

Zelf Kiezen

Binnen Burgerschap op Maat (BOM) heeft ROC Nijmegen een belangrijke rol weggelegd voor beweging. Als eerstejaars (BOL-)student van de school heb je altijd sport in je programma. En die sporten kiezen studenten zélf. Met het Sport op Maat-programma hebben studenten keus uit 50 mogelijkheden. Voor deelname en aanwezigheid krijgen studenten sportpunten. Het behalen van deze punten is een voorwaarde om uiteindelijk het diploma van je opleiding te kunnen halen. Via de QR-code kun je meer informatie vinden.

Intuïtief zitten

Op het Grafisch Lyceum in Rotterdam (GLR) is de dimensie vitaal burgerschap ondergebracht in de module Ergonomie, die bestaat uit de onderdelen Gezond leven (bewegen en voeding) en Gezond werken (stress en werkplek). Binnen het onderdeel werkplek besteedt docent Michael Huigen extra aandacht aan goed zitten. In samenwerking met de Zitacademie in Rotterdam, een bedrijf gericht op verbetering van ons zitgedrag, ontwerpt hij nieuwe lessen over intuïtief zitten. Via de QR-code kun je meer informatie vinden.

Foto's

Archief MBO Raad

Contact

N.Ponsioen@mboraad.nl

Kernwoorden

mbo, testjeleefstijl, burgerschap



▲ *Grafisch Lyceum Utrecht*



▲ *ROC Nijmegen Sport op maat*



▲ *Burgerschap op Grafisch Lyceum Rotterdam*

Positieve gezondheid in het mbo

Hoe we kijken naar gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk veranderd. Lange tijd keken we naar gezondheid als afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid heeft het accent verlegd van ziekte naar veerkracht van de mens en naar wat het leven betekenisvol maakt. Wat betekent dit voor opleidingen die zich richten op gezondheid, vitaliteit en zorg? Zes roc's slaan de handen ineen om het gedachtengoed van Machteld Huber in de onderwijspraktijk weg te zetten. Dit artikel beschrijft hoe het gedachtengoed van Positieve Gezondheid binnen zes roc's geïmplementeerd gaat worden en hoe het onderzoek naar de opbrengsten van het proces en het programma wordt ingericht.

TEKST SILVIA BROUWER, BRITT VAN BLADEL EN MARIEKE FIX



▲
Uitleg Positieve
Gezondheid

Positieve Gezondheid

Vanuit de benadering van Positieve Gezondheid wordt gezondheid gezien als: 'het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'. Binnen Positieve Gezondheid zijn zes dimensies uitgewerkt die voortgekomen zijn uit onderzoek: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren (figuur 1). Na de introductie van het gedachtengoed van Positieve Gezondheid, vindt in Nederland een langzame verschuiving plaats in de betekenis van gezondheid. Deze verschuiving heeft als gevolg dat er een accentverschuiving is naar preventie en gezondheidsbevordering. En waar er voorheen sprake was van gescheiden werelden, vraagt de beroepspraktijk meer en meer dat de aankomende beroepsbeoefenaar domein overstijgend kan werken. Het gedachtengoed wordt steeds breder omarmd. In de landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024 heeft Positieve Gezondheid een belangrijke plaats als paraplu voor het gezondheidsbeleid. Ook in lokale preventieakkoorden en beleid van organisaties wordt Positieve Gezondheid steeds vaker genoemd.

Positieve Gezondheid Onderwijs en professionalisering

Op initiatief van ROC Midden-Nederland zijn zes roc's betrokken in een ZonMw-aanvraag

voor 'Positieve Gezondheid in de praktijk': ROC Midden Nederland, Het Graafschap College, Alfa College, Landstede, ROC van Twente en het Koning Willem I College gaan gezamenlijk het gedachtengoed van Positieve Gezondheid in de onderwijspraktijk implementeren. Het project heeft verschillende opbrengsten:

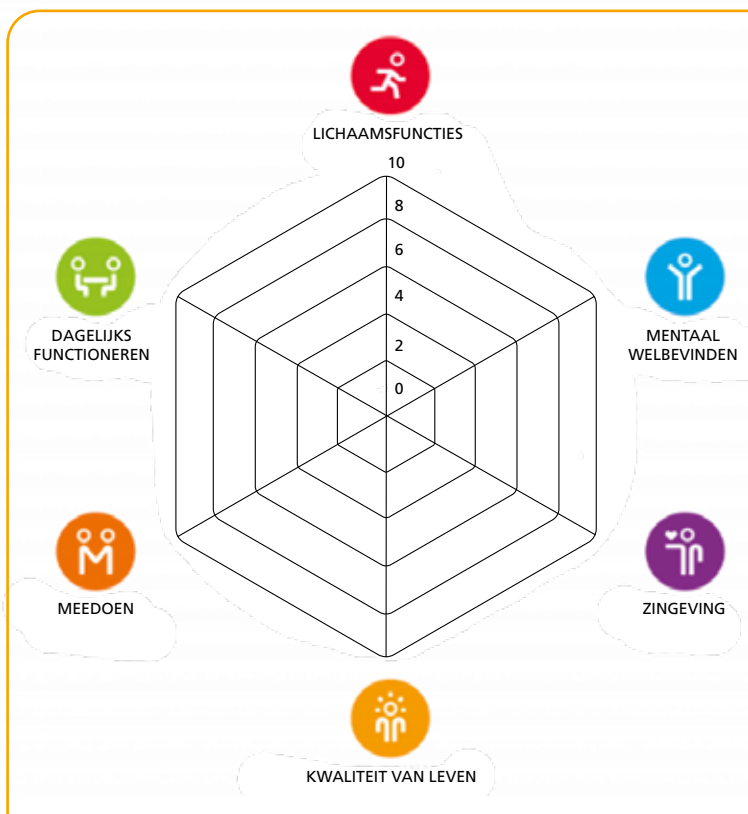
1 Lesprogramma voor mbo-studenten

Met het aanbieden van ontwikkeld lesmateriaal worden twee doelstellingen nagestreefd:

- 1) de studenten binnen het domein Vitaliteit zijn zich bewust van de mogelijkheden om zelf de regie op de eigen gezondheid te nemen en handelen daarnaar.
- 2) de studenten die opgeleid worden voor een beroep in het domein Vitaliteit zijn toegerust om het gedachtengoed van Positieve Gezondheid toe te passen in hun praktijk.

2 Een train-the-teacher programma voor mbo-docenten

Per roc volgen acht tot twaalf docenten de basismodule Positieve Gezondheid en zullen twee docenten een train-the-teacher programma volgen. De training is vooral bedoeld om het gedachtengoed van Positieve Gezondheid duidelijk te krijgen en docenten het onderwijs goed uit te kunnen laten voeren. Door de training kan het al ontwikkelde lesmateriaal doorontwikkeld worden in samenwerking met studenten en het werkveld.



▲ **Figuur 1:**
Spinnenweb
van Positieve
Gezondheid
(gepubliceerd met
toestemming)³

3 Een onderzoek gericht op ontwerp van de materialen, de implementatiestrategie, en de opbrengsten. Vanuit ieder roc zal een (docent)onderzoeker binnen het eigen roc onderzoek uitvoeren (uitgebreide beschrijving verderop in dit artikel).

4 Borging van het lesmateriaal.

Het ontwikkelde materiaal zal gedeeld worden en in de lesprogramma's worden opgenomen.

De zes roc's hebben gezamenlijk een lerend netwerk opgezet rondom de ontwikkeling en het implementeren van het lesmateriaal. Naast het gezamenlijke lerende netwerk waarin partners van alle roc's zitting hebben, zal ieder roc een eigen lokaal netwerk opzetten waarin docenten, studenten en werkveld betrokken worden in de ontwikkeling en implementatie.

Aanpak

Het project/onderzoek heeft een looptijd van tweeënhalf jaar en is opgedeeld in zes fasen:

- 1 Voorbereidingsfase: in deze fase wordt de projectstructuur en leergemeenschap ingericht. Op basis van de deelnemende roc's wordt een gezamenlijk professionaliseringstraject ingericht die wordt verzorgd door het Institute for Positive Health.
- 2 Ontwerpfase: op regionaal niveau nemen de mbo-instellingen de regie om samen met relevante partners het al ontwikkelde lesmateriaal te vertalen naar het beleid en visie van haar eigen opleiding.
- 3 Testfase: uitvoering van de lessen in een pilotsituatie. Ieder mbo doet dit op haar

eigen manier binnen gemeenschappelijk gestelde kaders.

4 Bijstelfase: op basis van evaluaties uit de testfase en inzichten uit de parallel lopende onderzoekslijn, wordt het lesmateriaal (inclusief exameninstrumenten) bijgesteld.

5 Implementatiefase: uitvoering van het bijgestelde lesmateriaal.

Onderzoek

Het meten van Positieve Gezondheid is nog steeds een uitdaging. Het spinnenweb met zes dimensies is immers geen meetinstrument maar een gespreksinstrument. Huidig wordt door wetenschappers nog gewerkt aan een meetinstrument dat Positieve Gezondheid kan meten, maar op dit moment is er geen vragenlijst bruikbaar dat het concept valide kan meten. In het parallel lopende onderzoek waar het practoraat 'Gezondheid, Sport en Bewegen' van Landstede en het practoraat 'Vitaliteit' van het Alfa-college betrokken zijn, ligt de focus op de (door)ontwikkeling van het lesmateriaal, de implementatiestrategie en de opbrengsten voor studenten, docenten(team) en werkveld. Voor het doorontwikkelen van het lesmateriaal wordt een ontwerpgerichte aanpak gekozen. Studenten, docenten en het werkveld zullen gezamenlijk in co-creatie het onderwijsmateriaal doorontwikkelen. Voor de implementatie van het onderwijsmateriaal kiest ieder roc voor een eigen implementatiestrategie. Binnen het onderzoek ontstaan hierdoor zes unieke cases (roc's) waar de implementatie strategie aan de hand van een vergelijkbare methodiek onderzocht zullen worden op belemmerende en meewerkende factoren. De zes cases worden gebundeld en best practices zullen worden uitgelicht. Aanvullend zal de impact op studenten, docenten(teams) en het werkveld worden onderzocht om een mogelijke meerwaarde van het onderwijsmateriaal voor alle partijen in kaart te brengen. Dit wordt gedaan door zowel met studenten, docenten als het werkveld in gesprek te gaan en hun verhalen en ervaringen op te halen. Om de verhalen goed in beeld te brengen wordt gebruik gemaakt van al ontwikkelde 'probe-kits': studenten en docenten krijgen twee weken een onderzoektas mee met voorwerpen en opdrachten die hen kunnen helpen om gedachten en gevoelens te verwoorden. Na twee weken wordt met behulp van de probe-kit gesproken over hun kijk op gezondheid en hun ervaringen met het onderwijs in Positieve Gezondheid. Wat hebben zij ervan geleerd (persoonlijk en professioneel)? En wat heeft daar wel of niet aan bijgedragen?

Resultaten en rijke ervaringen uit het programma zullen over twee jaar in LO-magazine worden beschreven.

Referenties

¹ Huber, M., et al. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343(4163):235-237.

² <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024>

³ <https://www.iph.nl/>

⁴ Cecilia A.C. Prinsen & Caroline B. Terwee (2019). Measuring positive health: for now, a bridge too far. *Public Health*, Volume170, P70-77.

⁵ <https://www.practoraten.nl/practoraten/gezondheid-sport-en-bewegen/>

⁶ <https://www.practoraten.nl/practoraten/vitaliteit/>

Contact

s.idink@rocmn.nl

Kernwoorden

positieve gezondheid, mbo, onderwijsontwikkeling

'Het mbo is een vijver vol potentie'

Binnen het mbo-onderwijs kunnen studenten kiezen uit verschillende keuzedelen. Bij het ROC Mondriaan Lifestyle Sport en Bewegen kunnen de studenten kiezen voor het keuzedeel 'voorbereiding hbo'. Dit wordt vormgegeven door teamplayers-projecten.

TEKST DENNIS VAN BERGEN E.A.

Teampayers betekent 'samen presenteren': energiek in teamverband werken aan een projectopdracht(en) van partners uit het beroepenveld.

Samen vormen studenten van de opleidingen van de Faculteit Gezondheid, Voeding en Sport van De Haagse Hogeschool en de School voor Lifestyle, Sport en Bewegen van ROC Mondriaan een projectteam. Daarbij werken zij een jaar lang, één dag in de week, aan een projectopdracht, met een resultaat waar een opdrachtgever op rekt.

Projecten

Studenten leren real-life werken, overleggen, ontwikkelen samen met studenten van andere opleidingen en verantwoording afleggen aan hun opdrachtgever, om ze beter voor te bereiden op de arbeidsmarkt.

Een van de succesvolle projecten is Zwementie, een project waarbij dementerende ouderen samen met jongeren zwemmen in zwembad Overbosch in Den Haag. Ze dobberen, trekken hun baantjes, werpen ballen naar elkaar en, dat vooral, ze lachen aanhoudend. Naadloos

passend bij waarom het project Zwementie in het leven is geroepen. "In de groep senioren zat een vrouw van 95 jaar, voor wie haar zwemuitje het absolute hoogtepunt van de maand was", vertelt Marieke Heddema, docent aan het ROC Mondriaan in Delft en een van de begeleidsters van het initiatief. "Elke keer keek ze ernaar uit om het water in te duiken met de studenten. Dat enthousiasme, bij zowel haar als bij de jongeren, was geweldig om te zien."

Het project Zwementie is slechts één van de voorbeelden van het succes van Teamplayers, een samenwerking tussen hbo-studenten van Sportkunde en Halo (Haagse Hogeschool) en mbo-studenten van Lifestyle, Sport en Bewegen (ROC Mondriaan). Feilloos komt hierin tot uitdrukking dat studenten van beide niveaus elkaar in veel opzichten aanvullen. "Mbo-studenten zijn praktischer ingesteld en de hbo-studenten een stukje theoretischer", duidt Heddema. "En juist die combinatie maakt de Teamplayers-projecten tot een succes. Mbo'ers leren van de hbo'ers. Andersom steken de hbo'ers veel op van de mbo'ers. Het mes snijdt aan twee kanten."

Gezamenlijk organiseren

In het kort komen de Teamplayers-projecten erop neer dat mbo- en hbo-studenten gezamenlijk een (maatschappelijk) project opstarten en dit vervolgens draaiende moeten zien te houden. Ze werken hierbij in opdracht van een opdrachtgever en worden begeleid door docenten van het hbo of mbo. "Doel ervan is om leerlingen een zo realistisch mogelijk beeld te schetsen van hoe hun werk er later uit kan gaan zien", vertelt Saskia Schippers, die namens ROC Mondriaan zes projecten begeleidt. "Ze maken een proces door van vergaderen, van stukken schrijven, van zaken onderzoeken. Maar ook van tegenslagen overwinnen, van frictie hebben met elkaar. Dat is



heel leerzaam om te ervaren. In het begin zie je mbo-studenten nog weleens de kat uit de boom kijken. Alleen verandert dit meestal heel snel. Uiteindelijk geeft het ze dan veel voldoening als blijkt dat het ze met elkaar lukt om zo'n project te laten slagen. Voor mbo-studenten is hun bijdrage aan het Teamplayers-project daarom de ideale basis om later door te stromen naar het hbo. Al hoeft dit uiteraard niet. Ook met enkel een mbo-diploma op zak zijn er talloze mogelijkheden."

SCOOOL

Zoals gezegd zijn er vele Teamplayers-projecten. Het project SCOOOL bijvoorbeeld, waarbij studenten zorgen voor een groter en gevarieerder naschools sportaanbod in de Haagse wijk Laakkwartier. Of het project De Haagse Sporttuin Duindorp, dat zich ten doel stelt om jongeren en ouderen uit de wijk Duindorp op een laagdrempelige manier deel te laten nemen aan georganiseerde sportactiviteiten. Zoals het project Hockey Club Den Haag de ambitie heeft dat er in 2030 dertig hockeyclubs zijn opgericht in Haagse wijken waar nu nog niet wordt gehockeyd. Gemene deler is de maatschappelijke inborst van de projecten. "En daarom heb ik er zoveel plezier aan beleefd", zegt docent Martijn de Hingh. "Je hebt echt het gevoel dat je wat betekent voor de samenleving."

Succesverhaal

Martijn valt met recht een 'succesverhaal' te noemen wat betreft de carrière die hij heeft doorgemaakt. Begonnen op het ROC Mondriaan, stroomde hij na het behalen van zijn mbo-diploma door naar het hbo. En inmiddels is hij, met zijn 28 jaar oud en het hbo-paapiertje op zak, docent aan de Haagse Hogeschool en start hij binnenkort aan een master-opleiding. Het pad dat hij doorliep onderstreept, vindt hij, de waarde van het mbo-onderwijs. "Het mbo heeft veel te bieden", zegt hij stellig. "Voor mij was het na mijn middelbare schoolperiode een bewuste keuze om naar het mbo te gaan. Het was de beste stap die ik me kon wensen, weet ik nu. En niet alleen voor mij, maar voor zoveel van mijn medestudenten van toen. Eén jongen heeft nu een goede baan als fysiotherapeut bij een betaald voetbalclub, weer iemand anders is jeugdtrainer bij PSV. En dat is geen toeval. Mbo'ers zijn over het algemeen mensen met een goede mentaliteit. Doorpakkers. Van de eigenschappen die ik op het mbo heb meegekregen, heb ik nu nog steeds profijt. Het mbo is gewoon een vijver vol potentie."

En veel van die eigenschappen, zegt Martijn, ontwikkelde hij specifiek tijdens zijn deelname aan het Teamplayers-project Haagse Schoolsport

Olympiade (HSSO). Dit is een initiatief waarbij alle groep 8-leerlingen van scholen uit Den Haag het tijdens een sportdag tegen elkaar opnemen. "Als mbo-student samenwerken met hbo-studenten heeft veel voordelen", stelt hij. "Hbo'ers werken veelal meer gestructureerd. Daar heb ik in die tijd veel van opgestoken. Hoe schrijf je een plan van aanpak? Hoe maak je een document leesbaar? Enzovoort. De hbo'ers op hun beurt leerden weer van onze nooit aflatende energie, drive en assertiviteit. Toen we na al die maanden van voorbereiding merkten dat de sportdag het succes werd waarop we hadden gehoopt, waren we allemaal trots. 'Yes, we hebben het geflikt!', riepen we op het moment dat we al die kinderen met zoveel plezier zagen sporten. Ik had die ontwikkeling die ik heb doorgemaakt tijdens dat Teamplayers-project voor geen goud willen missen. Mijn jaren op het mbo als geheel niet, trouwens. Ik durf te zeggen dat ik na die even prachtige als leerzame jaren pas toe was aan een hbo-studie."

Het is een conclusie die ondubbelzinnig tot uiting komt wanneer Martijn eenmaal is begonnen als hbo-student. Aan de Haagse Hogeschool is hij in die periode een van de drijvende krachten achter het Teamplayers-project van Bureau Sport, het bureau dat het Teamplayers-project heeft ontwikkeld, coördineert, continueert en het initiatief nóg meer naamsbekendheid probeert te geven in Den Haag en omgeving. "Van mbo-studenten wil nog weleens het beeld bestaan dat ze niet gemotiveerd zijn", zegt hij. "Het tegendeel is waar. Mbo-leerlingen zijn juist wél heel gemotiveerd, soms zelfs gemotiveerder dan hbo-studenten. Mede dankzij de kennis die ik als mbo-student heb opgedaan tijdens mijn werkzaamheden voor Haagse Schoolsport Olympiade, kon ik als hbo'er een goede procesbewaker zijn bij Bureau Sport."

Mick Toet, die eveneens eerst de mbo-opleiding Sport en Bewegen volgde voordat hij de overstap maakte naar de hbo-opleiding Sportkunde, kan zijn lezing alleen maar onderschrijven. Als mbo-student behoorde hij tot dezelfde Bureau Sport-groep als Martijn. "Het klinkt misschien gek, maar het is voor een groot deel aan Martijn te danken dat ik nu Sportkunde studeer", vertelt Mick met enthousiasme in zijn stem. "Ik had altijd het plan om na het mbo naar de Halo te gaan. Dit veranderde tijdens onze gezamenlijke periode bij Bureau Sport. Je merkte dat Martijn in die tijd verder was, dat hij me echt bij de hand nam. Hij leerde me vragen te stellen als 'Waarom doe ik dit?'. Hij gaf me als het ware de handvatten om, in plaats van alleen uit te voeren, ook zelf mee te denken over het project. Ik vond dat leuk en heb daar ongelooflijk veel profijt van gehad."

Referenties

Dennis van Bergen is freelancejournalist

Coauteurs

Marieke Heddema en Saskia Schippers, docenten ROC Mondriaan school voor Lifestyle Sport en Bewegen.

Martijn Hingh, docent Haagse Hogeschool

Mike Toet, student Haagse Hogeschool.

Foto's

Alyssa van Heyst

Voor meer informatie:



www.sport-bureau.nl/teamplayers

Kernwoorden

mbo, hbo, teamplayers

Vitaliteitscampus in het mbo

In mei 2021 kende het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap een subsidie toe van anderhalf miljoen uit het Regionale Investeringsfonds mbo voor de Vitaliteitscampus in Groningen. De Vitaliteitscampus is een vijfjarig publiek-privaat programma dat zich richt op de vitaliteitsvraagstukken in de maatschappij en het onderwijs in de provincie Groningen en Drenthe. In dit artikel beschrijven we waarom de Vitaliteitscampus belangrijk is voor het onderwijs en de regio, hoe we te werk gaan en wat het op gaat leveren.

TEKST SILVIA BROUWER, PATTY VEEN EN JASPER VAN BUITEN

Uitdagingen

De provincie Groningen en de regio daaromheen zullen de komende jaren voor grote uitdagingen komen te staan. In de provincie is sprake van forse krimp, vergrijzing en ontgroening. En inwoners zijn over het algemeen minder gezond dan in de rest van Nederland. Om de regio leefbaar te houden zijn beleidsveranderingen ingezet die hun weerslag zullen hebben op de arbeidsmarkt. In de gezondheidssector zien we een transitie van ziekte en zorg naar gezondheid en preventie, die zich ook zal vertalen naar de arbeidsmarkt. Vitaliteit wordt een belangrijke spil. Deze ontwikkeling wordt door de corona crisis versneld. Via het publiek-private programma Vitaliteitscampus willen het Alfa-college en de 32 andere partners bijdragen aan een duurzame inrichting van de regio. In het programma verbinden wij de sectoren Zorg & Welzijn en Sport & Bewegen, zodat studenten en cursisten na diplomering als breed ontwikkelde vitaliteitsprofessionals ingezet kunnen worden op de arbeidsmarkt.

Het programma de Vitaliteitscampus heeft tot doel het realiseren van wendbaar en toekomstbestendig mbo-beroepsonderwijs dat T-shaped professionals (zowel specialistische als bredere vaardigheden en kennis) opleidt of bijschoolt op het gebied van Sport & Bewegen en Zorg & Welzijn, zodat deze beter aansluiten bij de vragen van het werkveld en de behoefte en vraagstukken vanuit de maatschappij. Daarnaast worden mbo-studenten, alumni en werknemers opgeleid tot ambassadeurs van vitaliteit; door zelf vitaal te zijn, maar ook door in hun handelen, in hun opleidingen, stages en werk bij te dragen aan de (groei van) vitaliteit en positieve gezondheid van de groepen waar zij voor/mee werken. De ambitie van de Vitaliteitscampus is om een uniek programma neer te zetten voor de sectoren Sport & Bewegen en Zorg & Welzijn, in samenwerking met onder andere de opleidingen Uniformberoepen, Human Technology, ICT, Gaming, Multimedia en Facilitair Leidinggevende.

Dit doen wij door:

Onderwijsontwikkeling

Om de opleidingen Zorg & Welzijn en Sport & Bewegen te vernieuwen, te ontschotten en beter te laten aansluiten op de arbeidsmarkt op het thema vitaliteit, is de pijler Onderwijs ingericht. Binnen deze pijler staat het innoveren van het onderwijs en de begeleiding van studenten door docenten en praktijkopleiders uit het werkveld centraal. Het innoveren van het onderwijs doen we door middel van verbreding en verdieping aan de hand van inhoudelijke projecten. Voor de verbreding ontwikkelen we een basisdeel (beroeps) vitaliteit voor alle opleidingen Zorg & Welzijn en Sport & Bewegen en ontwikkelen we een tweetal kwalificatiedossiers door. Voor verdieping zetten we in op hybride onderwijs met inhoudelijke projecten, waarin studenten multilevel en multidisciplinair, werken aan vraagstukken van partners uit het werkveld. Vanuit deze projecten ontwikkelen we ook verdiepende keuzedelen op het gebied van vitaliteit.

Professionalisering

Gelet op de snelle ontwikkelingen in het werkveld moeten docenten, praktijkopleiders en medewerkers ook continu bijgeschoold worden op kennis en vaardigheden op het gebied van vitaliteit (Leven Lang Ontwikkelen). Hier is de pijler Professionalisering voor ingericht. Binnen deze pijler wordt een infrastructuur ontwikkeld waarin docenten en praktijkopleiders kennis (inhoudelijk over vitaliteit en over het begeleiden van studenten) kunnen ontwikkelen en delen aan de hand van inhoudelijke projecten. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van masterclasses en/of stages. Ook wordt een Leven Lang Ontwikkelen aanbod ontwikkeld voor medewerkers in de sectoren Zorg & Welzijn en Sport & Bewegen.

Onderzoek

Het practoraat Vitaliteit is een expertiseplatform binnen het mbo dat zich hoofdzakelijk richt op vakinhoudelijke innovatie in het onderwijs met het werkveld, met als doel een bijdrage te leveren

aan een vitale regio. Dit wordt gedaan door: 1 het stimuleren van onderzoekend vermogen bij studenten, docenten en werkveld; 2 verbinden van onderwijs, onderzoek en werkveld; 3 vergroten van kennisontwikkeling, kennisdeling, kennisbenutting binnen en tussen de opleiding en private partners. Binnen dit practoraat werken studenten, docenten en bedrijven uit het werkveld samen binnen onderzoeks- en samenwerkingsprojecten.

Partners en aanpak

De Vitaliteitscampus is een gezamenlijk initiatief van 33 publiek-private partners uit de regio Groningen en de kop van Drenthe met Alfa-college als penvoerder. De samenwerking heeft het karakter van een 'groeimodel'. De bedoeling is de samenwerking uit te breiden en samen op te trekken in de ontwikkeling naar een kenniscampus met een fysiek gebouw waarin onderwijs en praktijk rondom vitaliteit geïntegreerd zijn. De aanvraag is gedaan omdat de partners vanuit onderwijs (vmbo, mbo, hbo en wo), overheid (gemeente en GGD) en het bedrijfsleven de urgentie van de gezondheids crisis zien waar de regio voor staat. Via het publiek-private programma Vitaliteitscampus willen alle partners bijdragen aan de transitie van ziekte en zorg naar gezondheid, preventie en amplitie. We willen een duurzame inrichting van de regio. Hiervoor worden de sectoren Zorg & Welzijn en Sport & Bewegen verbonden.

Alfa-college een leefstijl programma 'Fit for Life' aan. Binnen 'Fit for Life' wordt een keuzeprogramma voor sport en bewegen aangeboden en vitaliteitsworkshops gaan in op thema's zoals roken, alcoholgebruik, voeding en ontspanning. Het Alfa-college heeft het vignet 'Gezonde School' en is samen met de GGD en JOGG de invulling hiervan aan het optimaliseren. Omdat we studenten opleiden voor het uitvoeren van een beroep, is er een op maat onderwijsprogramma gericht op beroepsvitaliteit. Beroepsvitaliteit gaat in op wat een student nodig heeft om vitaal zijn/haar beroep uit te voeren. Voor een verpleegkundige die een groot deel van de dag moet staan en lopen of nachtdiensten draait zijn er andere behoeften dan een bouwvakker die zware til werkzaamheden moet verrichten en vaak op de knieën moet zitten. Naast de fysieke elementen wordt er ook aandacht besteed aan de mentale en sociaal/emotionele kanten van een beroep. Het Alfa-college geeft samen met het werkveld invulling aan dit programma op het gebied van beroepsvitaliteit. De vitaliteitscampus heeft ook een belangrijke betekenis voor de regio. Als aanvulling op vitaal burgerschap en beroepsvitaliteit neemt de Vitaliteitscampus het gedachtengoed van Positieve Gezondheid van Machteld Huber² mee in de pijlers onderwijs, professionalisering en onderzoek. In het artikel 'Positieve gezondheid in de praktijk' in dit LO-magazine leest u hier meer over.



Impact

Vitaliteit en positieve gezondheid maken onderdeel uit van duurzaam gedrag; het gezondheidssysteem is onhoudbaar als we het blijven doen zoals we het al jaren doen. Om het gezondheidslandschap van de toekomst houdbaar te houden wordt nu al landelijk, regionaal en lokaal beleid gevoerd gericht op gezondheid, vitaliteit en preventie van ziekte. Binnen de Vitaliteitscampus bewegen we mee met deze ontwikkelingen en leiden we mensen op die invulling geven aan de vraag naar breed opgeleide vitaliteitsmedewerkers. Een bewuste leefstijl, regie en wendbaarheid dragen bij aan duurzame inzetbaarheid en blijvende ontwikkeling van studenten, burgers en werknemers, en daardoor aan een gezonde groei van de regio. Over vijf jaar is de vitaliteitscampus een fysieke plek op Karding in Groningen waar studenten, docenten, werkveld en inwoners gezamenlijk werken aan vitaliteit. Maar de Vitaliteitscampus reikt veel verder dan deze fysieke plek. De vitaliteitscampus is een beweging door heel Groningen en de kop van Drenthe waarin studenten, docenten en het werkveld in wijken, buurthuizen, ouderencentra, integrale kindcentra, verenigingen en andere zinvolle praktijkplekken, onderzoekend samen werken en leren met inwoners van de regio. We ontwikkelen kennis, delen kennis en benutten kennis voor een vitale regio.

Teach what you preach

De vitaliteitscampus heeft een belangrijke betekenis voor de studenten wanneer het gaat om vitaliteit. Het mbo kent een drievoudige kwalificering en leidt studenten op voor (1) een beroep, (2) een vervolgopleiding en (3) tot burgers die op basis van zelfregie volwaardig deelnemen aan de maatschappij¹. Op basis van deze laatste kwalificatie, wat 'burgerschap' wordt genoemd, leiden we studenten in het mbo op als vitale burgers en vitale beroepsprofessionals. In het kader van vitaal burgerschap biedt het

Referenties

¹ <https://www.mboraad.nl/themas/loopbaan-en-burgerschap>

² <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Contact

j.vanbuiten@alfa-college.nl

Kernwoorden

Vitaliteit, vitaliteitscampus, mbo

Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S

Bewegen en sport is bij ROC van Twente onderdeel van het brede en integrale programma Gezonde School. Wij stimuleren een gezonde en bewuste leefstijl op het gebied van onder andere: voeding, bewegen, roken, alcohol- en drugsgebruik, welzijn, veiligheid en gedrag voor onze studenten en medewerkers. ROC van Twente wil hiermee een bijdrage leveren aan het welbevinden van studenten en medewerkers. Ook wil ROC van Twente een bijdrage leveren aan een gezondere 'Twentse' omgeving, arbeidsvitaliteit en de duurzame inzetbaarheid van toekomstige medewerkers. We geloven dat mensen die fit en vitaal zijn meer energie en plezier in het leven hebben en beter presteren.

TEKST GERALD OUDE ALINK EN GUIDO WEVERS

Lange adem

De aanpak Gezonde School is er één van de lange adem. In 2009 zijn de eerste contouren geschetst. Daarna was het klein beginnen, uitproberen, kijken wat aanslaat en wat niet, om vervolgens daarop voort te borduren. Vanaf het eerste moment zijn studenten én medewerkers als doelgroep aangemerkt. Iedere medewerker is natuurlijk in potentie ambassadeur van de Gezonde School-aanpak. Een Gezonde School kun je zijn als alle geledingen meedoen en de Gezonde School-aanpak meenemen als criterium in de besluitvorming

Sportbureau

Het Sportbureau is de spil in de uitvoering van de beweegprogramma's. Het Sportbureau geeft invulling aan alle programma's die bijdragen aan vitaliteit van studenten en/of medewerkers. Het richt zich op activiteiten van meer en beter bewegen en op activiteiten waarbij bewegen wordt ingezet als middel om andere doelen te bewerkstelligen, zoals verbinding en ontspanning, stimuleren van groepsdynamica, persoonlijke groei en ontwikkeling. Het Sportbureau is hierbij dienstverlener of de initiatiefnemer, uitvoerend of meedenkend, coördinerend of faciliterend, sturend of begeleidend en een veelzijdige bron van inspiratie.

Visiedocument

"Centraal in onze aanpak staat de WAARDE die onze dienst heeft voor de gebruiker, de student of de medewerker. Bij al onze werkzaamheden reflecteren we op de kernvraag: 'Wat heeft de deelnemer eraan?'. Door deze kernvraag centraal te stellen, proberen we pedagogisch en vakinhoudelijk maatwerk te leveren; aan teams, aan opleidingen, aan opleidingsniveaus (1 t/m 4), aan klassen, of aan individuen. Door open te staan voor feedback en dit te organiseren via student-arena's en enquêtes, proberen we nuttige informatie te achterhalen die we kunnen gebruiken om onze dienstverlening te verbeteren."

Programma's

Bewegen en sport bij ROC van Twente kent veel verschillende vormen. Hierbij een korte toelichting op de verschillende beweegprogramma's:

SportopMaat

Studenten krijgen de mogelijkheid te kiezen uit meer dan 30 verschillende beweegactiviteiten of sporten. Er is keuze uit interne of externe activiteiten.

Met de opleidingen is afgesproken hoeveel lessen studenten in dat kader gaan volgen. Voornamelijk in het eerste studiejaar. Er zijn ook opleidingen die in het 2e en 3e studiejaar activiteiten aanbieden.

VIT-lessen

Klassikale beweeglessen op alle niveaus (1 t/m 4) die in afstemming met de opleidingen worden vormgegeven. Weerbaarheid, groepsdynamica, fitness, tiltechnieken. Ideaalplaatje is een combinatie van beide programma's. Echter, meer van het één of het andere programma is mede afhankelijk van de accommodatie.



Grip op je leefstijl

Studenten van de roc-opleidingen kunnen zich bij het Sportbureau aanmelden voor Grip op je leefstijl. Dit programma is met name bedoeld voor de studenten die moeite hebben met het maken van gezonde leefstijlkeuzes. Het is een intensief begeleidingstraject met de duur van een studiejaar. In het begeleidingsteam zitten LO-docenten van het Sportbureau, diëtisten, psychologische begeleiding van het Loopbaancentrum en de GGD treedt op als adviseur. De begeleidingsstijl en het Spinnenweb van Positieve Gezondheid worden hierbij gebruikt.

"Ik had nooit gedacht dat dit mij zou gaan lukken en heb niet alleen anderen maar vooral mijzelf verbaasd met alle vooruitgang", aldus student J.K.

ART

De Agressie Regulatie Trainingsaanpak (ART) is veel meer een individueel begeleidingsprogramma. Studenten worden hiervoor door Studieloopbaanbegeleiders en/of vanuit speciale trajecten aangemeld.

Themadagen/ Introductie (kennismakings)activiteiten

Per studiejaar worden ruim 50 themadagen aan opleidingen aangeboden. Deze themadagen worden in samenwerking met de opleidingen ingevuld en kennen veel verschillende doelstellingen en dus ook verschillende inhoud. Veel activiteiten zijn mogelijk zoals: klimmen, waterskiën, golfen, mountainbiken, suppen, beachvolleyballen, of obstacle parcours, maar ook groene spelen, of kennismakingsactiviteiten.

Nationale Kampioenschappen voor MBO

Jaarlijks worden in mei op verschillende mbo-instellingen de NK's georganiseerd in de vorm van Multi-events. Studenten kunnen dan in vele sporten tegen elkaar strijden om de eer en soms ook gewoon om mee te doen. Ook de breedtesport wordt via deze NK's gestimuleerd, omdat op een aantal sporten ook voorrondes in de regio en op de scholen zelf worden georganiseerd. Bij ROC van Twente doen ruim 500 studenten mee aan de NK's en de voorrondes. In totaal doen zo'n 4500 studenten op de een of andere manier mee aan het brede SportopMaat-bewegingsprogramma.

TestJeLeefstijl.nl

Voor signalering- en bewustwording van de eigen leefstijl gebruiken we 'Test je leefstijl'. Testjeleefstijl.nl is voor het mbo het landelijke signaleringsprogramma over leefstijl voor studenten. De uitleg van de test en wat ermee wordt gedaan, lees je in het uitgebreide artikel op de website.



Bedrijfssport

Voor medewerkers is de programmalijn 'Fit in je Loopbaan' opgezet met de BRAVOO-thema's als kern. Het Sportbureau initieert, organiseert en verzorgt de bedrijfssportactiviteiten voor medewerkers van ROC van Twente met een belangrijke rol voor de eigen medewerkers. Hoe dat wordt gedaan lees je in het uitgebreide artikel op de website.

Duurzame inzetbaarheid

Het HRM-programma 'Fit in je Loopbaan' is inmiddels sterk uitgebreid met meer activiteiten in het licht van duurzame inzetbaarheid. Aan de medewerkers wordt ieder jaar een vitaliteits-scan aangeboden om inzicht te krijgen in de eigen workability en een aantal gezondheidsaspecten. Vervolgens kan de medewerker weer gebruik maken van passende onderdelen van 'Fit in je loopbaan'. Het gehele programma kent zo een cyclisch geheel. Zo is er ook aandacht voor dynamisch meubilair om wisselingen in het zit-sta gedrag te stimuleren. Het mobiliteitsplan met een kilometervergoeding voor fietsen hoger dan voor autogebruik stimuleert het fietsen naar het werk.

Opleidingen

Opleidingen die natuurlijk op basis van de kwalificatiedossiers veel aandacht voor bewegen hebben zijn: de opleidingen Sport en bewegen, Sport en recreatie, Vitaliteitsmedewerker, maar ook opleidingen als Onderwijsassistent, Pedagogisch medewerker, Vrede en veiligheid. Met name de studenten Sport en bewegen worden veelvuldig ingezet bij sportactiviteiten. Hoe studenten verder worden ingezet, lees je in het uitgebreide artikel op de website.

ROC van Twente is de onderwijsinstelling voor middelbaar beroepsonderwijs en volwassenenonderwijs met ongeveer 20.000 studenten en 2000 medewerkers op verschillende locaties in de regio Twente.

Voor meer informatie over dit onderwerp kun je contact opnemen met de auteurs.

Foto's
Archief ROC van Twente

Contact
Testjeleefstijl.nl

Gerald Oude Alink is
teammanager Sportbureau
en coördinator Gezonde
School bij ROC van Twente

Guido Wevers is
teammanager van de
opleiding Sport en Bewegen,
niveau 4 bij ROC van Twente

Contact
goudealink@rocvantwente.nl

gwevers@rocvantwente.nl

Kernwoorden
mbo, leefstijl, bewegen

Help, ik wil doorstuderen!

“Meneer, ik weet eigenlijk niet zo goed hoe ik het beste kan leren voor de toets, ik kom van Sport en Bewegen en daar ging het mij makkelijk af”. Deze uitspraak werd onlangs letterlijk gemaakt door een eerstejaarsstudent van Fontys Sporthogeschool (FSH) en staat niet op zichzelf; studenten uit het mbo stoeien nog regelmatig met het verwerken van alle nieuwe informatie op het hbo en de, daar verwachte, grote mate van zelfstandigheid. Soms met grote gevolgen zoals vroegtijdige uitval. Enorm jammer, want studievoordigheden zeggen weinig over de mogelijke leer- en lesgeefkwaliteiten van de student. Bij Fontys Sporthogeschool proberen wij daar iets aan te doen en dat begint al voor de start van de studie.

TEKST THIJS DE JONG

Instromen in het hbo

Fontys Sporthogeschool kent al jaren een grote instroom vanuit het Middelbaar Beroeps Onderwijs (mbo). Waar voorheen traditioneel studenten na het Cio of roc Sport en Bewegen kozen voor de ALO, zien we de laatste jaren een verschuiving naar o.a. de opleiding Sportkunde. Daarnaast zien wij ook steeds meer studenten vanuit andere vooropleidingen instromen variërend van de opleiding tot onderwijsassistent, verpleegkunde en soms zelfs stromen er studenten in vanuit technische opleidingen. Afgelopen studiejaar 2020-2021 kende FSH een instroom van ongeveer 70 studenten uit het mbo verdeeld over de opleidingen ALO, Sportkunde en Pabo-ALO (FSH, 2020).

Sommige studenten geven aan het lastig te vinden om deel te nemen aan het onderwijs op het hbo en twijfelen openlijk over hun studiekeuze met als gevolg een verminderd studiesucces en na verloop van tijd vertraging of vroegtijdige uitval binnen de opleiding. Ze geven aan het vooral lastig te hebben met de mate van zelfstandigheid bij de complexere leertaken de reflectie vaardigheden en de hogere mate van werkdruk. In enkele gevallen sluiten de verwachtingen simpelweg niet aan bij de realiteit.

Studiesucces beïnvloeden

In een onderzoek dat door Hesens & Meens (2019) binnen Fontys Hogescholen werd uitgevoerd werden verschillende factoren in kaart gebracht die het studiesucces van studenten voor, tijdens en na de start van een nieuwe studie positief kunnen beïnvloeden. Zo blijkt het maken van een passende studiekeuze voor veel

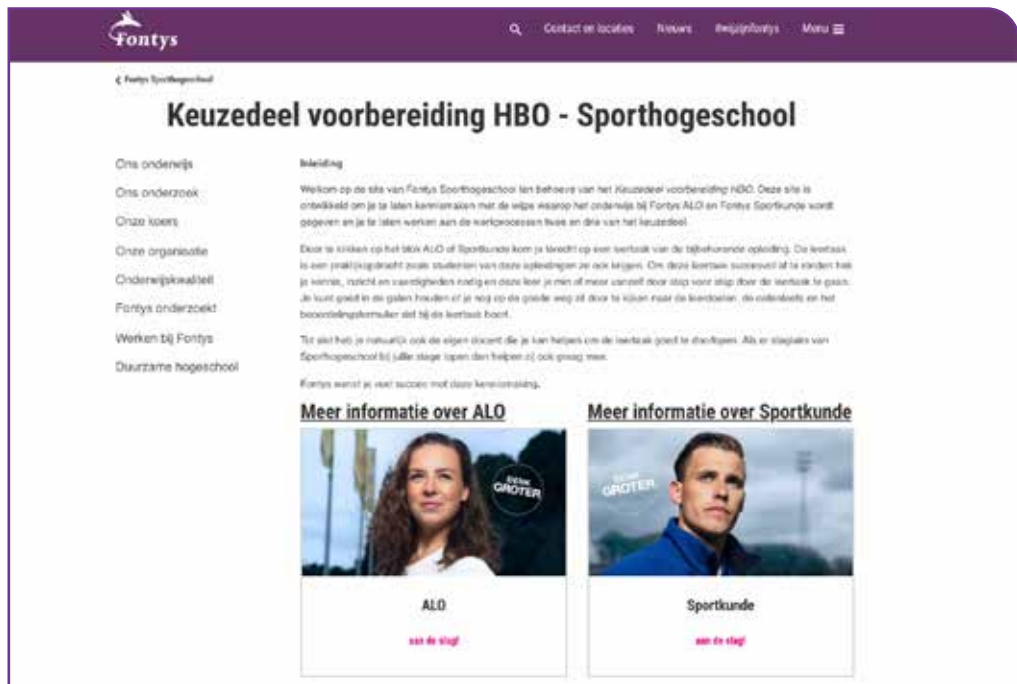
jongeren nog moeilijk en hangt samen met het stadium van ontwikkeling van hun eigen identiteit (Arnett, 2000). Het onderzoek toont dat studenten die beter en dieper nadenken over hun studiekeuze, hier met anderen over praten en daarop reflecteren succesvoller zijn op hun vervolgstudie (Meens et. Al., 2018). Studenten die vanuit een vorm van gecontroleerde motivatie of zonder motivatie aan een opleiding beginnen tonen minder commitment aan hun gemaakte keuzes (Meens, 2019).

Fontys vindt het daarom belangrijk om studenten hierin te begeleiden. Dit doen we vóóraf door tijdens voorlichtings-evenementen duidelijk de verwachtingen te communiceren en aankomende studenten te ondersteunen in hun oriëntatietraject. Tijdens de opleiding vinden wij het belangrijk dat de kloof tussen de actuele en de gevraagde hbo-vaardigheden snel wordt gedicht, en er aandacht is voor een actieve studiehouding en motivatie van de student.

Samenwerking mbo en hbo

Zoals hierboven omschreven blijkt een goede oriëntatie op de mogelijke vervolgopleiding de kans op studiesucces te vergroten. Al jaren kunnen toekomstige studenten deelnemen aan open-dagen, proef-studeerdagen en voorlichtingsbijeenkomsten. Met de komst van de keuzedelen in het curriculum van het mbo (2016) ontstond bovendien een uitgelezen mogelijkheid om voor de start van een studie, nog actiever te ondersteunen in het oriëntatietraject van een vervolgstudie. Dit was ook grond voor intensievere samenwerkingsverbanden tussen mbo en hbo.

Website keuzedeel
voorbereiding hbo
(Fontys, 2021)



FSH heeft dit vormgegeven middels een convenant met een zevental mbo-partners Sport en bewegen in Zuid Nederland. Het convenant heeft geresulteerd in een actief netwerk waarin gezamenlijk inhoudelijk is vormgegeven aan werkprocessen twee en drie van het keuzedeel voorbereiding hbo. Onderdeel van dit convenant was dat de studenten die het mbo-keuzedeel succesvol volgden op basis van het positief advies van hun eigen mbo-begeleider direct toelaatbaar waren tot het hbo. Een positieve impuls waarmee de oriëntatiefase op een mogelijke vervolgstudie een serieuzer karakter kreeg.

Samen met de mbo-partners zijn er twee authentieke leertaken geschreven, één voor Sportkunde en één voor ALO. Om de mbo-studenten de leertaak zo echt mogelijk aan te kunnen bieden, werd deze gedeeld in een open toegankelijke, digitale omgeving met dezelfde *look en feel* als die van de opleiding van Fontys Sporthogeschool zelf (Voor het webadres zie de referenties).

Tijdens het keuzedeel voorbereiding hbo werken de mbo-studenten samen in groepjes van 3-4 studenten aan onze authentieke leertaak waarbij vaardigheden als: onderzoeken, samenwerken en reflectie centraal staan. In de voorbereiding daarop oriënteert de student actief op mogelijke studies binnen het hbo en brengt de eigen vaardigheden in kaart.

Doorontwikkeling

Vanaf het eerste moment van samenwerking lag er bij de collega's van de mbo-opleidingen de wens dat er voor veel meer hbo-opleidingen binnen Fontys leertaken ontwikkeld zouden

worden om hiermee nog meer op maat, studenten voor te bereiden op het hbo.

Inmiddels heeft dat gestalte gekregen in maatwerk programma, waarbij studenten uit het mbo gedurende vijf vrijdagochtenden fysiek kunnen aansluiten bij een leertaak naar keuze bij één van de vijftien deelnemende Fontys-instituten in verschillende domeinen.

Met ingang van het huidige schooljaar 2021-2022 heeft ook FSH zich hierbij aangesloten.

De belangrijkste doelstellingen voor dit programma zijn:

- Studenten het hbo-niveau laten ervaren, de werkwijzen/cultuur en hbo-vaardigheden.
- Het versterken van de relatie met onze partners uit het mbo als toeleverancier en werkveldpartner.
- Elkaars onderwijs beter leren kennen d.m.v. docentenuitwisseling.

Met deze initiatieven hopen wij, Fontys Sporthogeschool en alle samenwerkende mbo's, de doorstroom voor alle mbo'ers die dromen van een mooie hbo-opleiding zo soepel mogelijk te laten verlopen. Enerzijds door de oriëntatiefase te verbeteren, waarin de studenten tijdens het keuzedeel voorbereiding hbo-kennismaken met het te verwachte niveau van de stof en de benodigde hbo-studievaardigheden. En waar anderzijds direct bij de start van hun studie aan het hbo, begeleiding wordt geboden om zo de kansen op studiesucces in het hbo te vergroten.

We blijven IN BEWEGING.

Thijs de Jong is opleidingsdocent ALO aan de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven

Referenties

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.

Hesen, L.A.C., Meens, E.E.M. (2019). Factsheet Studiesucces Fontys Hogescholen: Een succesvolle overgang naar het hbo.

Meens, E.E.M., Bakx, A.W.E.A., Klimsta, T.A., & Denissen J.J.A. (2018). The association of motivation and identity with students' achievement in higher education. *Learning and individual differences*, 64, 54-70.

<https://fontys.nl/Over-Fontys/Fontys-Sporthogeschool/Keuzedeel-voorbereiding-hbo-Sporthogeschool.htm>

Contact

th.dejong@fontys.nl

cem.michiels@fontys.nl

Kernwoorden

doorstromen, mbo-hbo, kennismaking

Sportaanbieders en buitenschoolse activiteiten

Het aanbieden van allerhande sport- en beweegactiviteiten buiten de school, verzorgd door anderen dan de docent LO, is steeds meer gemeengoed geworden. Het introduceren van leerlingen in een brede beweeg- en sportcultuur hoort niet alleen maar binnen de school plaats te vinden maar vooral ook in de verbinding met buiten. In dit artikel wordt belicht waar de verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid ligt bij dergelijke activiteiten.

TEKST MR. SANDRA ROELOFSEN

Het palet aan beweegmogelijkheden wordt verbreed bijvoorbeeld door leerlingen kennis te laten maken met klimmen in een klimhal, door mountainbiken in het bos, door een bezoek aan de sportschool, kennismaking met sportverenigingen, bij sport- en speldagen of in het kader van een werkweek.

Soms gaat het daarbij om duidelijk risicovolle activiteiten: klimmen, abseilen, kanoën, mountainbiken, snowboarden, en soms om activiteiten waarbij geen opvallende risico's aanwezig lijken te zijn. Dat dergelijke activiteiten risico's met zich mee kunnen brengen blijkt soms op treurige wijze. Bijvoorbeeld bij een personeelsuitje met een vlottentocht op de rivier De Berkel. Door een afschuwelijke samenloop van omstandigheden slaat één van de vloten om na een val van een stuw en overlijden twee medewerkers. Een extreem voorbeeld en in dit geval in het kader van een bedrijfsuitje, maar vergelijkbare activiteiten worden regelmatig door scholen aan hun leerlingen aangeboden!

De belangrijkste vraag is natuurlijk: hoe voorkom je ongevallen, maar ook wie is er aansprakelijk als er iets gebeurt wanneer de docent LO niet zelf de activiteiten begeleidt?

Als activiteiten door of namens de school worden georganiseerd, in of buiten het schoolgebouw, dan is en blijft de school verantwoordelijk en dus mogelijk aansprakelijk bij schade, ook als deze activiteiten door derden worden begeleid of uitgevoerd. Stel een aantal leerlingen gaat vier weken naar de plaatselijke sportschool om te fitnessen en te klimmen op de klimmuur van de sportschool. Zij worden daarbij begeleid door de instructeurs aldaar. Je bent hierbij als docent LO niet steeds fysiek aanwezig.

Wanneer op de sportschool een ongeval plaatsvindt met een leerling en de ouders stellen de docent en/of de school aansprakelijk voor de opgelopen

schade dan zullen door de rechter onder meer de volgende vragen worden gesteld:

Waren de instructeurs voldoende deskundig om deze groep leerlingen les te geven/te begeleiden? Had de school dit op deze wijze mogen uitbesteden, was direct toezicht en/of aanwezigheid noodzakelijk?

Welke afspraken zijn er gemaakt met de sportaanbieder?

Hiermee probeert een rechter te achterhalen of er in dit geval voldoende zorgvuldigheid in acht is genomen.

Stel van te voren vragen op samen met de sectie, en bespreek dit met de werkgever. En leg afspraken met derden bij voorkeur schriftelijk (en van te voren) vast. Overigens moet de school ook vooraf beoordelen of de verzekeringen die zij afgesloten hebben afdoende zijn bij genoemde activiteiten! Hieronder een voorbeeld van schriftelijke vastlegging met sportaanbieders:

Het ABC College komt bij (naam, instelling, tijden) met de leerlingen (uit klas..) sporten.

De sportaanbieder kan de volgende zaken bevestigen:

- *Bij het verzorgen van de lessen aan de leerlingen van het ABC College is een EHBO'er en voldoende EHBO materiaal aanwezig*
- *Afspraken over het aanbod en de fysieke inspanning worden vooraf gemaakt met de LO-docent die contactpersoon is bij de sportaanbieder*
- *De sportaanbieder is er verantwoordelijk voor dat de lessen aan de leerlingen van het ABC College worden gegeven door deskundig opgeleide en bekwame personen*
- *Bij een ongeval wordt direct contact opgenomen met de betreffende LO-docent*
- *Er is door de sportaanbieder een beroepsaansprakelijkheidsverzekering afgesloten*
- *De LO-docenten komen op regelmatige basis langs, op een vooraf afgesproken tijdstip of schema*
- *De LO-docenten zorgen voor lijsten van de leerlingen. Bij afwezigheid van een leerling wordt onmiddellijk contact opgenomen met de betreffende LO-docent.*

Deze afspraken worden ondertekend door: de sportaanbieder, directie van de school en de LO-docent.

Je kunt dit nog aanvullen met de financiële afspraken die zijn gemaakt.

Heb je vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied neem dan contact op via het juridisch portaal op de site of via telefoonnummer 030 693 7678. ■

Contact juristen@kvlo.nl

Non formal education: The international award for Young People

Ontwikkelingsuitdaging via school, buiten schooltijd

Er is een internationaal project in de wereld waar ook sommige scholen in Nederland aan meedoen dat inspeelt op dit principe van ervaringsleren, niet via boeken maar door te doen ('non formal education'): 'International award for Young People'.

TEKST MAARTEN MASSINK

Leren door doen

Tijdens LO-lessen hebben wij vooral aandacht voor de bewegingsontwikkeling van leerlingen. Wij horen wat dat betreft vooral tot het deel binnen de school dat uitgaat van het hoofd hart handen principe; leren door te doen. Leerlingen zijn tijdens LO vooral lijfelijk bezig met bewegingsvaardigheden. We laten leerlingen soms vragenderwijs ook kennis opdoen in de LO-les. We laten ze (al dan niet schriftelijk) nadenken over waar we mee bezig zijn. Verder speelt het sociaal-emotionele leren een belangrijke rol in de LO-les. In school kunnen we in de LO-les een voorbeeld zijn van 'totaal leren'. Vaak worden we gezien als de compensatie van de andere vakken waarbij vooral via het 'hoofd' geleerd wordt. Bij LO gaat het vooral om zo veel mogelijk 'lijfelijk' leren.

Buitenschools

We blijven echter met LO en bewegingsonderwijs meestal binnen de muren van de school, alhoewel we steeds meer uitgedaagd worden over de muren van school heen te kijken. Voor ons vak betekent dat contact maken met de buurt en sportverenigingen. We willen dat leerlingen daar de mogelijkheden voor deelname aan de



bewegingscultuur leren kennen. Het initiatief ligt bij de school.

'Het International Award for Young People' (korter 'De Award') project is een aanvullend project op het schoolprogramma. Het is een uitdaging voor leerlingen zelfstandig contact te maken met buurt en sportverenigingen als onderdeel van hun sportieve ontwikkeling. Daarnaast worden ze uitgedaagd te werken aan een individueel talent, vrijwilligerswerk en het organiseren en uitvoeren van een expeditie en deelnemen aan een groepsproject (residential). School kan de initiator zijn, maar het kan ook via Scouting of maatschappelijk werk programma's. In alle gevallen zijn de jongeren zelf baas en manager over hun ontwikkeling. Daarbij worden verschillende niveaus onderscheiden (Bronz, Zilver en Goud).

Uitvoering via school

Dit project gaat verder dan de schoolmuren en stijgt boven de school uit. Veel leerlingen van onze school (de Meergronden Almere) doen mee

Wat is de Award

De Award is een 'non formal educational' programma: een methode voor niet-formeel leren. Talentontwikkeling, zelfstandigheid en maatschappelijke betrokkenheid van de jongeren tussen de 14 tot en met 24 jaar staat centraal. Het programma biedt een structuur waarbinnen jongeren verschillende soorten, zelfgekozen activiteiten buiten schooltijd ondernemen. Ze stellen zichzelf doelen en proberen dat binnen een bepaalde periode te bereiken. Daarbij worden ze begeleid door een vrijwillige coach: de Awardbegeleider, waarbij zoveel mogelijk 'zelf doen' voorop staat. Na het afronden van alle activiteiten, ontvangen ze voor die prestatie een internationaal erkend certificaat: hun Bronzen, Zilveren of Gouden Award.

De waarde van de Award voor onderwijsinstellingen en jongerenorganisaties

De Award kan ingezet worden voor verschillende doelen. Natuurlijk als naschools aanbod, waardoor talentontwikkeling praktisch vorm krijgt. Het is een gestructureerde en aansprekende manier om het portfolio van jongeren aan te vullen. In deze tijd van toelatingsgesprekken en strenge selectie is dat heel waardevol. Maar het programma geeft ook invulling aan maatschappelijke betrokkenheid van jongeren, actief burgerschap en participatie. Ook scholen die zoeken naar programma's die helpen bij 'character building' kiezen voor het Award programma. Internationale scholen bieden de Award aan, zodat de deelnemers op een andere manier in contact komen met de Nederlandse maatschappij. Hoewel de Award overal ter wereld hetzelfde kader volgt, komt zijn kracht ook voort uit het vermogen van het programma om te worden aangepast aan de specifieke behoeften en wensen van elk individu in de leeftijd tussen 14 en 24 jaar.

Bron: www.award.nl

of hebben meegedaan aan het project. Het gaat er in de Award om dat jonge mensen zich vrijwillig aanmelden en zich verder ontwikkelen op vier gebieden. In die gebieden stellen zij zichzelf nieuwe doelen. De gebieden zijn;

- 1 **Maatschappelijke betrokkenheid;** iets doen ten behoeve van de samenleving. Bijvoorbeeld je doet wekelijks boodschappen voor bejaarde mensen, of je verzorgt een programma voor de ziekenomroep of helpt mee activiteiten te organiseren in het buurthuis, je helpt bij trainingen op de hockeyclub of je bent scheidsrechter bij de pupilletjes.
- 2 **Individueel talent;** creatieve, culturele of technische vaardigheden ontwikkelen. Bijvoorbeeld je gaat toneelspelen in een toneelproductie, je gaat een website leren bouwen of gitaar leren spelen, artikelen schrijven in een jeugdblad of leren tuinen aan te leggen en te onderhouden.



► Prins Edward van Engeland, tijdens koninklijk bezoek aan Almere en contact met leerlingen van school

- 3 **Sport;** sportieve doelen stellen waarbij sprake is van prestatie verbetering. Bijvoorbeeld leren duiken of een lange afstand lopen, dansuitvoeringen maken, voorbereiden op en meedoen aan roeiwedstrijden, fitnessstraining, paardrijden, leren schermen...
- 4 **Expeditie;** ontdekking- of onderzoektocht organiseren/uitvoeren, in groepen van vier, vijf, zes of zeven leerlingen. Bijvoorbeeld een expeditie organiseren in een Nederlands natuurgebied (lopen op de Utrechts heuvelrug, kanoën in de Weerribben, zeilen op een van de Friese meren), of zelfs in Wales de hoogste berg (Mount Snowdon) beklimmen.

Waardering

Als leerlingen het programma hebben volbracht krijgen ze na afloop een certificaat en een medaille, afhankelijk van het niveau dat ze hebben gehaald. Dat kan zijn Brons, Zilver of Goud. Deze onderscheiding of Award, heeft internationale betekenis. Er zijn inmiddels ongeveer 140 landen en gebieden met gemiddeld een miljoen deelnemers per jaar die deelnemen aan dit project. De uitreiking van deze Awards is altijd een officiële gelegenheid waarbij belangrijke personen en pers worden uitgenodigd. Het halen van een Award heeft status. In Engeland, waar het project oorspronkelijk vandaan komt (Duke of Edinburgh Award sinds 1956) worden Gouden Awards op Buckingham Palace uitgereikt.

Er worden inhoudelijk meer eisen gesteld aan activiteiten die voor Goud tellen. Maar de doelen worden zeer individueel afgesproken. Er wordt op gerekend dat je minimaal per week één of twee uur aan de doelen moet werken om ze te kunnen halen. De Expeditie is meestal de afsluiting van het project en moet door een groep van vier tot zeven leerlingen voorbereid en uitgevoerd worden. Iedereen die de uitdaging aan wil gaan kan op vrijwillige basis meedoen! Het is geen wedstrijd wie de beste de is. Het gaat om je eigen individuele ontwikkeling.

We starten ieder jaar op de Meergronden met een groep leerlingen uit de bovenbouw (derde klas) die eerst gaan voor Brons. Na de voorbereidingen in november en december moeten de leden van deze groep hun doelen- en activiteitenplan op orde hebben, en uitvoeren in januari. Als alles dan volgens plan verloopt worden er ieder jaar Awards uitgereikt.

Non formal teaching

Het coachen van de Award wordt beschouwd als een vorm van 'non formal teaching'. Het verschil met formal teaching is dat leerlingen volledige verantwoordelijkheid nemen voor hun leerproces en ontwikkeling. Bij de start maken ze kennis met

de eisen die aan de Awards gesteld worden. Leerlingen die zich uitgedaagd voelen door deze eisen gaan zichzelf doelen stellen. Ze merken dat ze invloed hebben op hun eigen ontwikkeling en zelf keuzes kunnen maken in de activiteiten en het zoeken van een geschikte coach. Dat kan iemand zijn met een speciale functie, bijvoorbeeld een trainer van een club. Maar het kan ook een volwassene zijn uit hun omgeving die zicht heeft op het proces en optreedt als assessor. De Award-begeleider van school houdt het overzicht van de assessoren bij via een online recordboek (ORB) waar in de tijdbesteding en vorderingen worden aangetekend.

We beginnen met de deelnemers te vragen voor zichzelf doelen te stellen. De deelnemers worden individueel aangesproken en houden hun vorderingen bij in het ORB. Dit is het grote verschil met 'formal teaching' waarbij de doelen en de plannen door school en de docent worden bepaald en vorderingen ook door docenten worden bijgehouden in schema's en rapportages, gebonden aan de school- en examenprogramma's.

Het belangrijkste verschil is dat de volledige verantwoordelijkheid ligt bij de leerlingen wat betreft timing; of en wanneer de leerling begint, maar ook wanneer hij/zij wil stoppen of een pauze wil nemen. Het is een vrijwillige deelname. De enige grens is de leeftijdsgrens; het moet binnen de leeftijd van 14 tot en met 24 jaar plaatsvinden. Daarmee is het ook school overstijgend. Er zijn leerlingen geweest die na hun middelbareschooltijd zijn doorgegaan om Goud te halen.

Succesmomenten

In de twintig jaar dat het project nu loopt op onze school hebben we enkele gedenkwaardige momenten meegemaakt. Vooral met de expedities. Het is hartverwarmend te zien dat leerlingen die geen kampeerervaring hebben, nu na voorbereiding gaan hiken en biken of kanoën met volledige bepakking in de Nederlandse natuurparken. Voor Zilver zijn er expedities geweest in de Ardennen met flinke wandelingen met hoogteverschillen. Het meest aansprekend was de Gouden expeditie in Wales waar vijf leerlingen in vier dagen de Mount Snowdon (1085 m.) hebben beklommen.

Speciale herinneringen hebben we ook aan de uitreikingen van de medailles en certificaten. Leerlingen laten dan op deze uitreikingsavond een van hun doelen zien en vertellen erover aan ouders en genodigden (coaches). Er is dan een sfeer van bewondering en waardering voor de toewijding waarmee leerlingen aan het project gewerkt hebben. Het niveau van beheersing is uiteenlopend. De waardering is voor het proces en 'commitment'.



Jezelf doelen stellen

De presentaties maken duidelijk waar het in de Award om gaat. Hoewel de uitvoeringen en de resultaten volledig van elkaar verschillen zijn er toch overeenkomsten. De hoeveelheid werk en moeite die leerlingen in de verschillende activiteiten hebben gestoken en de ontwikkeling die ze hebben doorgemaakt in het stellen en managen van zelf gestelde doelen is vergelijkbaar. De zichtbare verschillen zijn er vanwege de verschillende startpunten. De één leert de beginselen van bijvoorbeeld pianospelen met een muziekstuk voor beginners. Een ander heeft al jaren muziekles en stelt zich als doel een moeilijk klassiek muziekstuk onder de knie te krijgen. De één wil met doorlopen komen van 5 km wandelen naar 5 km hardlopen. Een ander doet al jaren atletiek en wil de 10 km onder de 40 minuten lopen. De boodschap is: wat je startpunt ook is, stel jezelf een doel, doe er moeite voor en je wordt beloond.

Tips

Is het moeilijk om het project te beginnen? Enthousiasme creëren is één ding, maar het volhouden is een ander ding. Uiteindelijk is dat de kracht van het programma; de volledige verantwoordelijkheid voor de leerlingen. Maar dit kan ook zijn valkuil zijn. Leerlingen zijn verantwoordelijk voor het kiezen van hun eigen doelen en hun eigen tijdschema. Soms geven ze plotseling op zonder aankondiging. Communicatie is erg belangrijk zonder te forceren. Dat is soms balanceren op het slappe koord. Daarmee is het project niet voor alle leerlingen weggelegd. Maar voor hen die het aan kunnen is het een uiterst waardevolle aanvulling en stimulans voor hun persoonlijke ontwikkeling.

Alles bij elkaar verdient het Awardproject een plaats in het schoolprogramma voor vrijwillige deelname voor leerlingen. Leerlingen leren zelfverantwoordelijkheid te nemen over hun ontwikkeling op verschillende gebieden. Ze werken aan hun eigen ontwikkeling en leveren een bijdrage aan de samenleving en krijgen er (koninklijke) internationale waardering voor terug.

▲
Award uitreiking

Foto's
archieff Meergronden

Contact
m.massink1@upcmail.nl

Kernwoorden
non formal teaching

LO-docenten werken samen (3)

Het Lokaal sportakkoord Gemeente Meppel

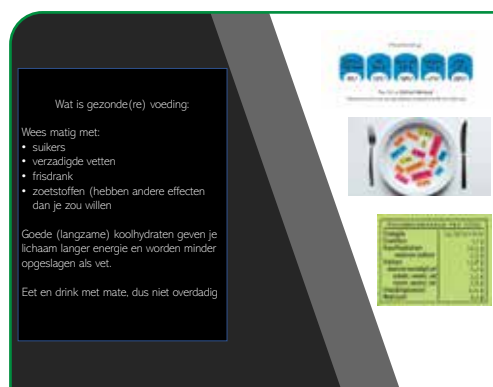
In LO 5 heeft Dennis van Os geschreven over het project vitaliteit op zijn school Stad & Esch in Meppel. Jermaine Lubbers, ook werkzaam in Meppel, richt zich op parken en pleinen met de calisthenics in het teken van 'buiten gewoon sporten'. Ze zijn beiden werkzaam op dezelfde school en ze proberen voor Meppel en omstreken inhoud te geven aan fitheid en gezond bewegen.

TEKST DENNIS VAN OS EN JERMAINE LUBBERS

► *Beginpagina van de presentatie: Voeding en bewegen. Uitleg: Balans tussen voeding, bewegen en rust/ontspanning geeft een fit en gezond leven/ lichaam*



► *Foto dia: wat is belangrijk bij gezonde voeding*



► *Doel van de presentatie weergegeven in de presentatie: Voeding en bewegen*



Werkgroepen

Het lokaal Sportakkoord beschikt over een subsidie waarmee stappen kunnen worden gezet om de mensen uit de gemeente te bereiken en te bedienen op gebied van vitaliteit. Vanuit het Lokaal Sportakkoord in de gemeente Meppel zijn wij in twee verschillende werkgroepen bezig met vitaliteit. We zijn beide door vakcollega's gevraagd deel te nemen in het Lokaal Sportakkoord. Daar hoefden we niet lang over na te denken.

In onze werkgroepen 'Jong en vaardig' (Jermaine) en 'Gezondheidsbewustzijn' (Dennis) krijgen we de vrijheid om een plan te ontwikkelen waarmee we de bewoners en instanties kunnen helpen om met vitaliteit bezig te zijn.

Gezondheidsbewustzijn

Er is een plan 'Gezondheidsbewustzijn'. Dit plan bestaat uit twee stappen:

Stap 1. Workshop 1000 calorieën aan leerlingen van alle VO-scholen in Meppel.

In een vorig artikel (LO-magazine 5) van Dennis staat een uitwerking beschreven van de workshop 1000 calorieën gegeven in de lockdown periode. Na de lockdown mochten we in subgroepen naar school. Op dat moment ben ik met deze workshop gestart. In de werkgroep van het Lokaal Sportakkoord is er ruimte gecreëerd om deze workshop aan te bieden op meerdere scholen in Meppel. Stap 2. Met Jermaine en een voedingsdeskundige uit Meppel gaan we aan alle VO-scholen in Meppel dit plan presenteren. Na de herfstvakantie, als we weer in de zaal lesgeven, wordt het plan uitgevoerd.

Stap 2 Presentatie aan ouders en leerlingen.

Er is een presentatie geweest over 'voeding en bewegen' voor ouders en leerlingen op alle



▲ *Dames: voedingsdeskundigen van LEV&Healthy te Meppel Dennis van Os, Stad en Esch organisator*

VO-scholen in Meppel. Het eerste wat op de planning staat is de presentatie maken van ons plan. De taken zijn zo verdeeld dat ieder van zijn onderdeel een aantal dia's maakt. Vervolgens komen we bij elkaar om dit met elkaar te bespreken om feedback te geven op elkaars

inbreng. De volgorde van sprekers leggen we vast en er is budget om eventueel aankopen te doen.

Voordat de meivakantie begint is de locatie al vastgelegd. Vervolgens worden minimaal een week van tevoren met een brief alle ouders en leerlingen geïnformeerd via de school app. In onze lessen LO hebben we voor de leerlingen een 'promo-praatje' gehouden om naar de presentatie te komen.

Voor de zomervakantie is er een presentatie geweest voor alle ouders van RSG Stad en Esch, dit jaar samen met Jermaine, LEV&Healthy (voedingsexperts). Nadeel was dat we beperkt waren in de organisatie door de coronamaatregelen. Voorgaande jaren kwamen er rond de 80 à 100 ouders en leerlingen naar de presentatie, dit jaar zo'n 30 à 40 personen in totaal.

De presentatie op deze avond bestaat uit een PowerPoint over de invloed van voeding en bewegen op het lichaam. Het doel is de aanwezigen bewust te maken van de invloed die kleine stappen in je leefstijl kunnen hebben op het lichaam en de geest. Er wordt niet alleen gekeken op welke manieren je kunt bewegen en wat je ermee bereikt, maar ook de mindset wordt besproken. Bewegen kun je natuurlijk op verschillende manieren invullen voor jezelf.

Informatieavond voeding en beweging | 17 juni

Wij ontvangen u graag vanaf 19.15 uur. De bijeenkomst begint om 19.30 uur.

Locatie | CivitaS

In verband met corona vindt de informatieavond plaats bij sport- en gezondheidscentrum CivitaS in Meppel. Op het terrein van CivitaS staat een grote tent. Het adres is: Zomerdijk 5c, 7942 JR Meppel.

Geïnteresseerd en/of herkenbaar?

Wilt u graag meer weten over voeding en beweging en/of zijn onderstaande vragen voor u herkenbaar?

- Voelt uw zoon of dochter zich vaak moe?
- Heeft hij/zij moeite om zich te concentreren?
- Ontbijt hij/zij 's ochtends niet?
- Zou hij/zij zich graag fitter willen voelen?
- Wil hij/zij graag aan zijn/haar gezondheid werken, maar weet uw kind niet goed waar te beginnen?

Ja?

Dan wil ik u graag samen met uw zoon/dochter uitnodigen voor deze informatiebijeenkomst. Broertjes of zusjes zijn ook van harte welkom. Ik geef u tips en adviezen over hoe u uw kind stimuleert om goed voor zijn/haar lichaam te zorgen, zodat hij/zij zich sterker voelt en lekkerder in zijn/haar vel zit.

Aanmelden | uiterlijk dinsdag 15 juni

Wilt u uiterlijk dinsdag 15 juni in de actie in de Stad & Esch app aangeven of u naar de informatieavond komt?

Inhoud van de presentatie

Wat veel ouders en leerlingen niet weten of te weinig weten is, dat een arbeid-rustverhouding erg belangrijk is voor de gesteldheid van je lichaam. In de presentatie worden deze punten behandeld:

Bewegen/trainen

- drie keer trainen per week is meer dan genoeg
- 20% van hoe je lichaam eruitziet wordt bepaald door trainen/sporten
- om de dag trainen is effectiever dan elke dag
- de spieren hebben rond de 48 uur nodig om te herstellen
- het beste medicijn tegen spierpijn is in beweging blijven
- het doel dat je jezelf stelt, is bepalend voor hoe je training eruitziet
- elke dag trainen kan maar dan elke dag een andere spiergroep
- fitter worden is vaak makkelijker dan fit blijven, kies daarom iets wat je leuk vindt.

Voeding

- 80% van hoe je lichaam eruitziet wordt bepaald door voeding
- zeven dagen per week helemaal gezond eten is niet nodig om fit, slank of gezond te blijven

▼
Dit recept wordt aangeboden in de presentatie: Voeding en bewegen

▼
Zelfgemaakte ijsjes.

Deze ijsjes bieden we aan na de presentatie: Voeding en bewegen. Ingrediënten: Diepvries bosvruchten en griekse yoghurt



VOORBEELD ontbijt of lunch recept

Overnight Oats

Ingrediënten:

- 50 gr. Havermout of Boekweitvlokken
- 100 – 150 gr fruit (bv. blauwe bessen, halve banaan, kiwi, appel)
- 100 ml plantaardig zuivel Coconut (bv. Alpro, Dream, Provimel)
- 50 gr. zaden/ pitten/ kokosflakes/ ongebrande noten
- 2 tl kaneel
- 2 eetl. Griekse yoghurt 10%

Bereid het voor in de avond wanneer je het als ontbijt wilt gaan eten of ochtend wanneer je het als lunch wilt gaan eten.

• Meng alle droge ingrediënten door elkaar in een kom of weckpot. Snijd fruit in stukje en voeg dit toe. Als laatste voeg je coconut drink toe, tot dat het geheel bijna 'onder water' staat. Sluit het af met een deksel of leg een schoteltje op je kom.

• Voordat je het gaat eten, verwarm je het geheel 1 minuut op in de magnetron of in een pannetje. Als laatste doe je er de Griekse yoghurt bij, eet smakelijk.





- vijf dagen gezond: weinig suikers en verzadigde vetten eten/twee dagen meer suikers en meer verzadigde vetten eten
- vocht is een eerste levensbehoefte
- drink minimaal 3 x 3 glazen water per dag
- door suiker gaat de suikerspiegel een golfbeweging creëren waardoor je de zin in suiker de rest van de dag blijft houden.

Beoordelen van verpakkingen

Beoordelen van verpakkingen van voedingsproducten doen we in de vorm van een spel. Het plaatsen van eten en drinken in de juiste categorie 'gezond' en 'niet gezond' is een onderdeel dat voor veel mensen een eyeopener is. Ook wordt vaak duidelijk dat op de juiste manier bewegen en daardoor ook fitter worden, door velen lastig gevonden wordt. Wil je meer weten over deze presentatie? Neem contact op (dvanos@stadenesch.nl). Aan het einde van de presentatie is er een proeverij met eten bereid naar gezonde recepten. Bijvoorbeeld eigengemaakte granola en eigengemaakt yoghurtijs met diepvriesfruit (zie foto hiernaast).

Calisthenics en gezondheidsbewustzijn samen

Wat is de kracht onze samenwerking calisthenics en gezondheidsbewustzijn? We hebben onze krachten gebundeld, zodat we samen andere scholen kunnen inspireren om met onze plannen

aan de slag te gaan. Een aantal scholen heeft hier positief op gereageerd. Zij staan open om door ons te worden geïnstrueerd. We hebben nu de eerste afspraak gemaakt om langs deze scholen te gaan. We laten daadwerkelijk zien hoe de vakgroep de lessen vorm kunnen gaan geven. Op deze manier hopen we dat we vitaliteit meer inhoud kunnen geven in Meppel. Zowel leerlingen als ouders worden op deze manier bereikt.

Één van onze volgende stappen is de sportverenigingen te bereiken en hetzelfde te realiseren. Sportverenigingen die rondom het sportpark Ezinge zitten, hebben aangegeven trainers te willen trainen in het gebruik van een Calisthenicspark. Dit calisthenics park ligt op het onderwijspark Ezinge en staat er sinds mei 2019. Het calisthenics park is geïnitieerd door Jermaine Lubbers en vakcollega Gregory Lans. Omdat het park intensiever gebruikt kan worden, is het doel om (jeugd)trainers in een workshop te scholen hoe zij het calisthenics park op een leuke en veilige manier kunnen gebruiken.

Calisthenics bewegingen zijn opgenomen in het Athletic Skills Model (ASM) en dragen bij aan de motorische vaardigheden voor elke sporter. Van voetbal, boksen, skateboarden tot tennis: iedere sporter heeft het nodig om controle te krijgen over het lijf (kracht, coördinatie, snelheid en lenigheid).

▲
*Jermaine Lubbers
tijdens een
calisthenics les bij
Stad en Esch Meppel*

Foto's

Dennis van Os

Contact

dvanos@stadenesch.nl

Kernwoorden

calisthenics,
athletic skills model,
gezondheidsbewustzijn

Methodiek atletiek voor school (VO)

Lopen: sprint en duurloop

Dit artikel is een vervolg op het artikel 'Werken met een methodiek, waarom zou je?' In de vorige artikelen van KVLO-magazine 2, 3, 5 en 6 kwam turnen aan bod. Nu volgen er voorbeelden van atletiek. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

Methodiek

Een methodiek (of leergang) is de weg waarlangs geleerd wordt en is slechts nodig als:

- het ineens uitvoeren van de eindvorm gevaarlijk is
- de eindvorm anders te moeilijk is
- er een grote kans bestaat op insluipen van technische fouten
- de leerling bij het herhaald foutief uitvoeren van de eindvorm, steeds in onplezierige aanraking komt met het toestel, waardoor het verder oefenen grote tegenzin opwekt.

De oefeningen zijn in de kleuren van de skipiste van makkelijk naar moeilijk, dit gaat over de methodiek. Je zou dit in een aantal gevallen ook kunnen gebruiken als niveau van uitvoering: groen (6), blauw (7), rood (8), zwart (9), paars (10). Globaal kun je deze dus gebruiken om cijfers te geven. Bij sommige oefeningen zijn meerdere stappen in eenzelfde kleur, je zou dan met halve cijfers kunnen gaan werken. Bijvoorbeeld de eerste groene oefening is een zes en de tweede groene oefening is een 6,5. Daarnaast hebben we ook tabellen toegevoegd omdat atletiek meten is van afstand of tijd. De techniekcijfers zitten zo in elkaar dat wanneer je je best doet, je altijd wel

op een voldoende uitkomt. Bij de normtabellen zou je op een onvoldoende uit kunnen komen. Daarom zijn wij er voorstander van om de helft van het cijfer voor een bepaald onderdeel te laten bepalen door techniek en de andere helft door prestatie afgeleid uit de tabel.

Cijfers

Cijfers geven is een manier van extrinsieke motivatie, maar we geloven dat extrinsieke motivatie kan overgaan in intrinsieke motivatie. Dit is ook de competentietheorie, als ze het eenmaal kunnen, is het leuk. Daarnaast is autonomie belangrijk voor de motivatie. Wij zijn er voorstander van om een breed arsenaal van bewegingsmogelijkheden (verschillende toestellen) aan te bieden zodat de leerlingen kunnen kiezen welke oefeningen ze willen leren. Tot slot is de relatie van belang bij de motivatie. Het is fijn voor leerlingen als ze met vrienden kunnen oefenen, daarom laten we vaak de groepsvorming vrij.

We kiezen ervoor om van een bepaalde vaardigheid eerst de basis klassikaal uit te leggen en daarna in volgende lessen, te werken in groepen. De lessenseries duren vier tot zes weken afhankelijk van de motivatie.



Voorbeeld atletiektabel

Eerste klas VO (onderbouw)

		6	7	8	9	10
Shuttle Run Test	Jongen	Trap 4	Trap 6	Trap 8	Trap 10	Trap 12
	Meisje	Trap 4	Trap 6	Trap 8	Trap 10	Trap 12
Sprint 80 m.	Jongen	> 13.5 s.	12.5-13.5s.	11.5-12.4s.	10.5-11.4	< 10.5 s.
	Meisje	>14.5 s.	13.5-14.4s.	12.5-13.4s.	11.5-12.4s.	< 11.5 s.
Ver-springen	Jongen	2.50 m.	3 m.	3.50 m.	4 m.	4.50 m.
	Meisje	2 m.	2.50 m.	3 m.	3.5 m.	4 m.
Stap-stapsprong	Jongen	7 m.	7.50 m.	8 m.	8.50 m.	9 m.
	Meisje	6 m.	6.50 m.	6 m.	6.50 m.	7 m.
Hoog-springen	Jongen	1.00 m.	1.10 m.	1.20 m.	1.30 m.	1.40 m.
	Meisje	0,90 m.	1.00 m.	1.10 m.	1.20 m.	1.30 m.
Balwerpen tennisbal	Jongen	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.
	Meisje	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.
Speer-werpen	Jongen	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
	Meisje	4 m.	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.
Kogel-stoten	Jongen	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
	Meisje	7 m.	8 m.	9 m.	10 m.	11 m.
Discus-werpen	Jongen	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.	24 m.
	Meisje	4 m.	8 m.	12 m.	16 m.	20 m.

Sprint

Doe een goede warming-up in verband met blessures.

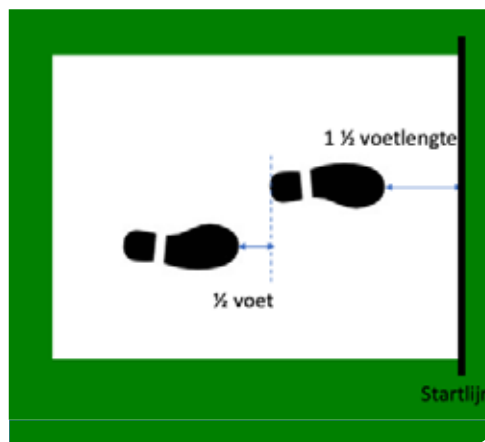
Starten op het veld

a. Reactiespelen zoals Koop een koe of Ratten en raven. En vormen zoals Steigerung (steeds sneller en vanuit rustige looppas en daarna wandelen, wegsprinten op fluitsignaal). Staande start vanuit schredestand, voeten in looprichting (onthoud je voorste voet), afstand tussen de voeten is een halve voetlengte. Benen licht gebogen, lichaamsgewicht op bal van voorste voet, op teken starten.

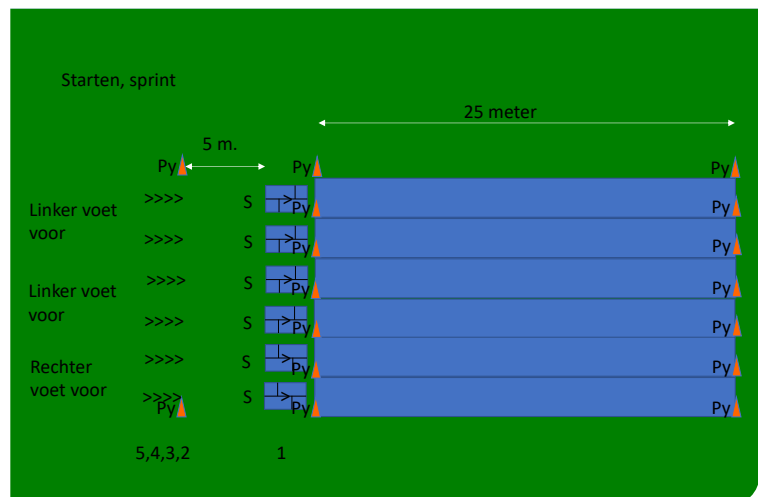
b. 'Ruwe klaar-houding', op het commando "op uw plaatsen" neem je de staande starthouding in waarbij de voorste voet anderhalve voetlengte achter de startlijn geplaatst wordt. Op "klaar" worden de handen op schouderbreedte tegen de startlijn geplaatst, duimen naar binnen, vingers naar buiten. Blik is gericht op één meter voor de startlijn. "Af". Maak grote snelle eerste passen.

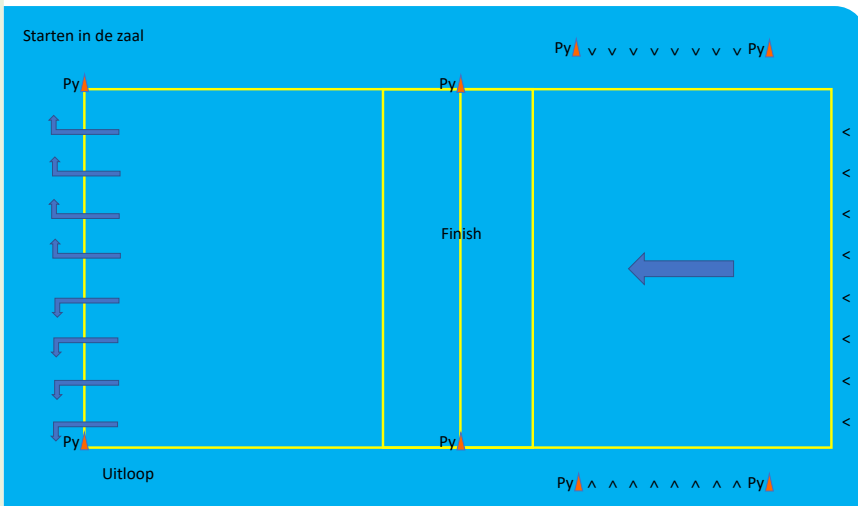
c. Geknielde start, begin met linkervoet op anderhalve voet afstand van de startlijn en de rechtervoet een halve voet achter de linker. Knielen op het achterste been bij "op uw plaatsen", knie ligt iets voorbij teen voorste voet, kijk ongeveer twee meter voor je op de grond. Op "klaar" heupen omhoog iets boven schouderhoogte en lichaamsgewicht op de handen. Kom bij "Af" van laag naar hoog

d. Starten uit blokken, snelle eerste passen, blijf laag. Mocht je geen startblokken hebben dan kan een andere leerling de voeten achter iedere voet van de startloper plaatsen.



◀ Ongeveer twee-derde staat met de linkervoet voor. Geef een leerling de rol als starter vanaf de finishlijn zodat hij kan bepalen wie de snelste is





▲ *Maximaal acht leerlingen tegelijk. Uitlopen (rechtlijnig) nooit tegen de muur vanwege polsblessures*

Het starten in de zaal

Doe een pittige warming-up.

- a. Speelse vormen (Dieven en agenten iets stelen uit een hoepel, Koop een koe handjeklap, A moet B tikken voordat deze een streep heeft bereikt, sprinten tegen een medicinbal, starten achter een elastisch koord en die wegschieten).
- b. Staande start.
- c. Geknieelde start. Doe 3 series van maximaal 6 leerlingen tegelijk waarbij je steeds de drie snelsten naar rechts laat gaan en de minder snellen naar links, je krijgt dan steeds meer homogene groepen.
- d. Vanuit startblokken (stevig karton eronder) met jury van aankomst (zes leerlingen).

Duurloop

1 Coopertest

- a. Minder dan 1600 meter (1500)
- b. 1600 (1500) – 2000 (1800) meter
- c. 2000 (1800) – 2400 (2200) meter
- d. 2400 (2200) – 2800 (2700) meter
- e. 2800 (2700) meter en meer

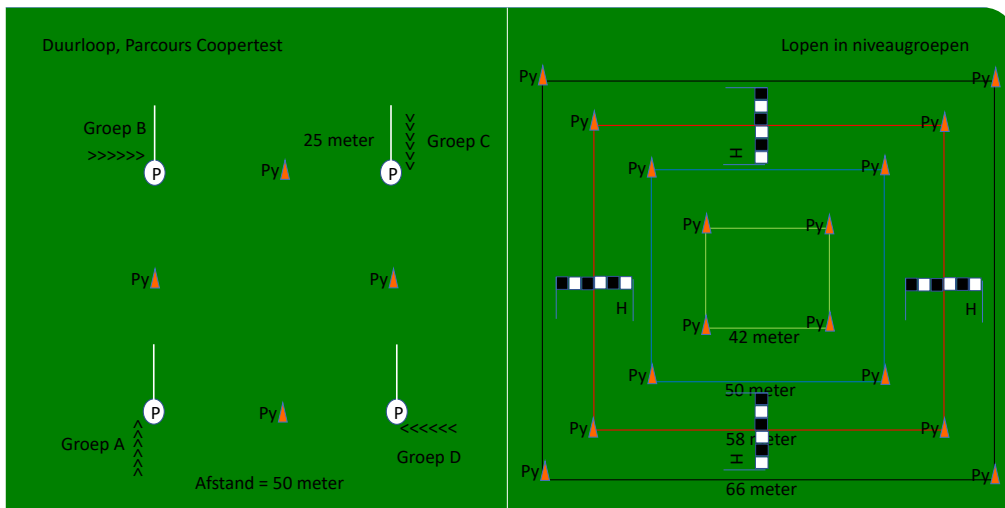
De tussen haakjes vermelde afstanden hebben betrekking op meisjes.

Beginntest, werken in tweetallen, we gaan 12 minuten lopen, begin niet te snel.

Voorbeeld: een leerling legt 12 ronden af en eindigt tussen het tweede en derde paaltje bij de pylon. Dit betekent $12 \times 200 \text{ m.} = 2400 \text{ m.} + 75 \text{ m.}$ (tot de pylon) = 2475 m. Daarna rollen omkeren.

2 Tempogevoel ontwikkelen

- a. Vier groepen, loop de 200 meter in 60 seconden. De docent fluit om de 15 seconden (dan moet je dus bij het volgende paaltje zijn). Ben je te vroeg dan maak je een looppas op de plaats, ben je te laat dan wordt het tempo verhoogd. De groep die precies op tijd is bij de paal krijgt een punt. Welke groep heeft de meeste punten?
- b. Het aantal ronden opvoeren, 8-12 x 1 ronde (1 minuut). De pauze na elk rondje bestaat dan uit 1 paaltje (50 m) verder wandelen.
- c. Meerdere ronden in het aangegeven tempo achtereen, 4 x 2 ronden, 5 x 2 ronden of 4 x 3 ronden. De docent fluit om de minuut (dus steeds weer terug bij het uitgangspunt).
- d. Meerdere ronden in het tempo van 1 minuut per ronde. Differentiëren; loop minimaal 4 ronden, je mag er ook 5 of 6 doen. Er wordt om de minuut gefloten, als je na de vierde minuut niet meer bij je eigen paal bent, mag je stoppen. Na elke ronde mag je wisselen van koploper (de voorste laat zich terugvallen naar de achterste plaats, nr. 2 wordt de nieuwe koploper)
- e. 1000 meter (5 ronden) lopen, wie het tempo van 15 seconden kiest (1 ronde per minuut) gaat bij paal A staan, wie het tempo kiest van 14 seconden (56 seconden. per ronde) bij paal B, wie het tempo van 13 seconden kiest (52 seconden per ronde) gaat bij paal C staan. Mocht er één grote groep zijn dan kun je die verdelen en de helft bij paal D neerzetten (of eventueel 16 seconden). Iedereen loopt dus 5 ronden, groep A is dan precies na 5 minuten terug, groep B na 4.40 minuten en groep C na 4.20 minuten. De docent fluit voor het einde van groep C 1x, B 2x en C 3x.
- f. Iedereen loopt 6 minuten (= 360 seconden). Groep A moet dan in 6 ronden $6 \times 200 \text{ meter} = 1200 \text{ meter}$ afleggen. Groep B dan $360 : 56 \times 200 = 1286 \text{ meter}$. En groep C $360 : 52 \times 200 = 1385 \text{ meter}$. Deze eindpunten worden aangegeven door pylonen met daarop A, B en C.
- g. De leerlingen laten ervaren dat een regelmatig tempo niet zo vermoeiend is als een onregelmatig tempo. Loop 1 ronde in 60 seconden dan 1 ronde in 56 seconden en tot slot 1 ronde in 52 seconden. Herhaal deze serie één keer voor de goede lopers (differentiatie).
- h. Leerlingen laten lopen met veel voorkomende fouten (laten ervaren dat de manier van lopen (looptechniek) van belang is (niet zo gauw vermoeid):
 - verkrampte loophouding
 - lopen met een holle rug, romp te veel opgericht
 - zittende loop
 - afknikken in de heup, min of meer een vallende loop
 - slechte hoofdhouding (sterk voorover)
 - lopen zonder knie-inzet, het min of meer voortslepen
 - voeten te veel naar buiten geplaatst
 - slingerbeweging bij de voeten (rondjes draaien).



3 Lopen in niveaugroepen

1. Groene groep loopt minder dan 2200 meter (4 x 42 m. = 168 m.)
2. Blauwe groep loopt 2200 – 2600 meter (4 x 50 m. = 200 m.)
3. Rode groep loopt 2600 meter – 3000 meter (4 x 58 m. = 232 m.)
4. Zwarte groep loopt 3000 meter en meer (4 x 66 m. = 264 m.)

- a. Per minuut wordt door elke groep 1 ronde afgelegd 4 x 3 ronden, pauze na elke 3 ronden (1 rondje wandelen), om de 15 seconden een fluitsignaal of 3 x 4 ronden of 2 x 5 ronden of 2 x 6 ronden
- b. Tempo opvoeren, in plaats van 60 seconden per ronde 58 – 56
- c. Tussen elke pylon een horde
- d. Op fluitsignaal sprint de achterste naar voren en neemt de koppositie over
- e. Intervalduur principe: 2 paaltjes hardlopen, 2 paaltjes wandelen, tempo 18 – 22 sec. per 2 paaltjes, aantal herhalingen 8 – 12
- f. Viertal, de eerste loopt het parcours in bv. 40 seconden., nr. 2-3 en 4 hebben rust, na 1 ronde gaat nr. 2 rennen, et cetera. De anderen hebben dus steeds 2 minuten rust.



Referenties

De lijst met bronnen is op te vragen bij de auteur.

Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

Kernwoorden

methodiek atletiek, lopen, sprint, duurloop

Foto's

Anita Riemersma



Ren.Spring.Gooi: uitdagend en mooi!

Aanpassingen en invulling van leerlijnen

In voorgaande nummers 1 tot en met 4 van het magazine (2021) is aangekondigd dat de Atletiekunie bezig is geweest met het samenstellen van een vernieuwd lesprogramma. Het lesprogramma is af en beschikbaar. Inhoudelijk wordt de koppeling gemaakt met de kerndoelen en leerlijnen zoals opgesteld door SLO en KVLO in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs. In dit artikel willen we voorbeelden laten zien welke aanvullingen en aanpassingen op de leerlijnen uit het Basisdocument worden voorgesteld.

Ren.Spring.Gooi is een programma voor basisschoolkinderen van groep drie tot en met groep acht met verschillende atletiekactiviteiten. De activiteiten zijn steeds uitgewerkt voor groep 3/4, groep 5/6 en groep 7/8. De activiteiten zijn zo opgebouwd dat ze voor alle groepen ongeveer gelijk zijn, zodat er tussendoor niet veel materiaal klaargezet hoeft te worden. Het doel van de lessen is het leveren van een bijdrage aan de bewegingsbekwaamheid van kinderen en om kinderen op een aantrekkelijke manier kennis te laten maken met atletiek, waarbij vooral ook veel bewegen moet worden.

Bron: Lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie

De aanpassingen en invullingen zijn gebaseerd op de ervaringen die de Atletiekunie heeft opgedaan in eerdere publicaties en op uitproberen in de praktijk.

Deze activiteiten zijn afgeleid van het succesvolle programma Athletics Movements en van de lessenmap Atletiek en Onderwijs. Dat wil zeggen dat alle lessen beproefd zijn en al vele malen verzorgd zijn in het onderwijs. Bovendien zijn alle activiteiten van het Ren.Spring.Gooi-programma uitgebreid getest en doorontwikkeld.

Bron: Lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie



Via deze pagina kun je de lessenserie Ren.Spring.Gooi aanvragen

Aanpassingen

In dit lesprogramma worden aanpassingen voorgesteld voor de invulling en aanvulling van de leerlijnen zoals beschreven in het Basisdocument.

Ook atletiek heeft een plaats gekregen in de leerlijnen: het lopen, springen enwerpen is in verschillende leerlijnen ondergebracht. De Atletiekunie wil als inhoudsdeskundige voor de verschillende onderdelen binnen de atletiek een aanpassing voorstellen voor de uitwerking en invulling van de leerlijnen. Alle activiteiten in het Ren.Spring.Gooi-programma zijn gebaseerd op deze aanpassingen.

Bron: Lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie

Waaruit bestaat de aanpassing? In het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs worden twaalf leerlijnen beschreven. De Atletiekunie maakt aansluiting met leerlijnen: 5 springen, leerlijn 6 hardlopen en 7 mikken.

Leerlijn 5 springen

In het Basisdocument wordt het thema 'veren hoogspringen' genoemd. Andere thema's binnen deze leerlijn van het Basisdocument zijn; vrije sprongen, steunspringen, loopspringen en touwtjespringen. In het lesprogramma van de Atletiekunie wordt aandacht besteed aan de atletiekonderdelen verspringen en hoogspringen.



Les 4 - Activiteit 2

Stapstapsprong

GROEP 7 - 8

Inhoud

1. VIJF LOOPSPRONGEN

Kinderen proberen in 5 loopsprongen zo ver mogelijk te springen. Daarbij proberen ze steeds een poortje verder te springen.

Regels

- Beginnen achter de lijn.
- In vijf sprongen zo ver mogelijk springen
- Haal je het eerste poortje, dan mag je het tweede poortje proberen. Enz.
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind door het poortje is.

2. STAPSTAPSPRONG

Er zijn drie situaties, waarbij de vakken steeds groter zijn (of matjes steeds verder uit elkaar liggen). De vakken of matjes vormen als het ware drie slootjes waar de kinderen overheen moeten springen. Hoe ver kun je komen?

Regels

- Iedereen begint bij de eerste situatie. Als je die makkelijk haalt dan mag je een situatie verder.
- Je zet steeds af in een vak (of op een matje)
- Het volgende kind mag pas springen als het vorige kind van de mat af is.
- Buitenom terug lopen

Materiaal

- Activiteit 1:
- 8 pylonen
- Activiteit 2 (per situatie):
- 1 dikke mat
 - 6 flubbers (of 3 matjes)

Didactische tips

Loopt het

- Veiligheid: er mag pas gesprongen worden als 'de baan' voor je helemaal vrij is
- Activiteit 1:
- Kunnen kinderen in 5 sprongen het eerste poortje halen?
- Activiteit 2 (per situatie):
- Kiezen kinderen de juiste afstand

Lukt het

- Naar voren springen en niet omhoog ('vlak blijven')
- Snelheid behouden
- Eerste pas niet te groot (daarom werken we met hoepels)
- Aanloopsnelheid verhogen

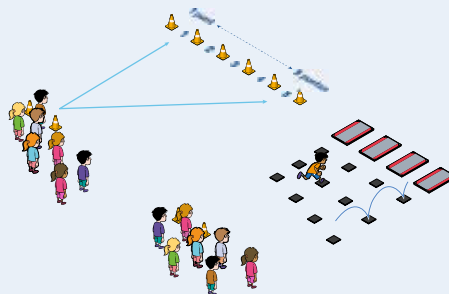
Leeft het

- Kun je steeds verder springen?
- 'Wedstrijdjes' tegen een ander kind (in dezelfde situatie). Wie springt het verste?

Doelstelling

Leren om vanuit een korte aanloop zo ver mogelijk te springen met een stapstapsprong, waarbij de snelheid zoveel mogelijk behouden blijft.

Organisatie



56

29

En er komt een derde thema bij. Er wordt ook aandacht besteed aan meerspringen. Denk daarbij aan stapstapsprong en hinkstapsprong.

Het toevoegen van het meerspringen is een waardevolle aanvulling op de thema's binnen de leerlijn springen. De bewegingsuitdaging in dit lesprogramma is bij ver- en hoogspringen: afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen vanuit een optimale aanloopsnelheid. Het is een andere uitdaging een afstand te overbruggen met een meersprong waarbij landing en afzet in elkaar overgaan (snelheid behouden). Dit is voor leerlingen een interessante ervaring en uitdaging (zie voorbeeld groep 7-8 les 4 activiteit 2 stapstapsprong).

Leerlijn 6 hardlopen

In het Basisdocument wordt bij leerlijn 6 hardlopen het enige thema. Er worden geen andere thema's onderscheiden. Het bewegingsprobleem is: lopen om zo snel mogelijk ergens te komen. Daar worden wel hardloopactiviteiten beschreven als individueel lopen of in groepsverband (estafette) waarbij afstand en tempo op elkaar worden afgestemd, zoals estafettevormen (Rijenestafette). In verwante activiteiten worden sprintvormen en duurloop genoemd maar niet verder uitgewerkt. Het onderdeel loopspringen (passeren van een hindernis en gelijkmatig door kunnen lopen of springen na de hindernis) is een thema dat in het Basisdocument valt onder de leerlijn springen.





De Atletiekunie beschrijft in haar lesprogramma vier thema's herkenbaar in de atletieknummers; sprinten, duurlopen, hindernis-/hordelopen en estafette. Deze vallen allen onder de leerlijn hardlopen. Hier worden lessen uitgewerkt waarin deze thema's ruim aanbod komen. Daarmee is

het een goede aanvulling op de kernactiviteiten uit het Basisdocument. Er is sprake van een aanpassing aangezien de Atletiekunie het thema hindernis-/hordelopen onder de leerlijn *hardlopen* wil scharen en niet onder de leerlijn *springen* zoals het Basisdocument wel doet.



Les 6 - Activiteit 3

Hindernisrace met hekjes

GROEP 7 - 8

Inhoud

HINDERNISRACE MET HEKJES

Er zijn twee situaties. In de ene situatie staan de hekjes wat dichterbij elkaar dan bij de andere. Kinderen gaan proberen in welk baanetje ze het snelste zijn. Na een paar baanjes oefenen spelen kinderen het volgende spel: "Versla de ballon!".

Regels

- Kinderen werken in tweetallen.
- Eén leerling geeft het startsignaal en gooit de ballon omhoog.
- De andere leerling loopt zo snel mogelijk naar de finish en probeert over de finish te lopen voordat de ballon de grond raakt.
- Daarna wisselen van functie.
- Buitenom teruglopen.

De activiteit wordt meermalen gespeeld, lukt het ook als de hekjes hoger zijn?

Noot

In essentie is deze activiteit hetzelfde als de Hindernisrace met lage hekjes. We willen kinderen ruimte geven om leerwinst te boeken.

Materiaal

- 2 ballonnen, meerdere reserveballonnen
- 6 lage hekjes (in hoogte verstelbaar of 2 sets van 6 hekjes)
- Flubbers (om horizontale verplaatsing af te dwingen)

Didactische tips

Loopt het

- Werk met groepen van maximaal 8 kinderen in deze situatie. Bij meer kinderen een baanetje erbij zetten.

Lukt het

- Controleer bij het oefenen of de hekjes op de goede afstand staan (kinderen moeten een drie-pasritme kunnen lopen).
- Eventueel een flubber voor het hekje (om horizontale verplaatsing af te dwingen).
- Probeer je 'bijtrekken' zo snel mogelijk neer te zetten.
- Lukt het niet de finish te bereiken voordat de ballon op de grond is: Laat de kinderen op een verhoging staan. Is het te makkelijk; ballon niet omhoog gooien, maar loslaten.

Noot

Activiteit moeilijker maken voor de kinderen; hekjes hoger zetten en/of hekjes wat verder uit elkaar zetten.

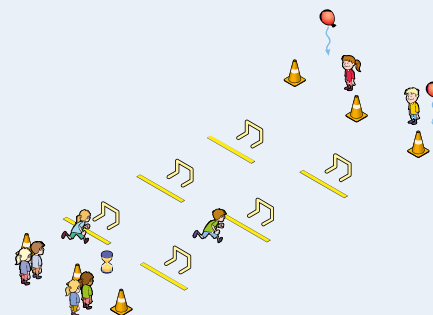
Leeft het

- Ben je eerder over de finish dan dat de ballon op de grond is?
- Lukt het ook als de hekjes hoger staan?

Doelstelling

Leren om met een vast ritme de hindernis te passeren met zo min mogelijk snelheidsverlies.

Organisatie



64

31



Les 5 - Activiteit 3

Muurkaatsen

GROEP 7 - 8

Inhoud

MUURKAATSEN

Gooi zo hard mogelijk tegen de muur, dat de bal zo ver mogelijk terugkomt.

Regels

- Kinderen maken twee- of drietalen en gooien om en om
- Als het je vanaf de eerste streep 3 keer gelukt is om 1 punt te halen, mag je naar de 2e lijn en daar beginnen met werpen.
- Als het je daarna weer drie keer lukt, mag je nog een lijn verder.
- Als je niet hoeft te gooien, zit je op de bank
- Elk groepje heeft 1 bal.

Materiaal

- 6-8 kinderen per situatie
- 3 afstandsstrepen op 3, 5, 7 meter vanaf raam
- 4 werpballen (bij voorkeur zachte tennisballen of 'no bounce ballen')
- 1 wachtbank

Didactische tips

Loopt het

- Als het te chaotisch is met ballen; probeer dan beter af te bakenen met materialen uit de berging.
- Als het te chaotisch is met ballen: maak 1 groepje minder en creëer meer tussenruimte.

Lukt het

- Vind samen met de kinderen uit op welke hoogte je het beste de bal tegen de muur kunt kaatsen.
- Leer de kinderen bovenhands te gooien.
- Laat kinderen zijwaarts klaarstaan: linkerbeen voor als je met rechts gooit en andersom.
- Betere kinderen kunnen uit een zijwaarts aanloopte gooien.

Leeft het

- Hoe hard kun jij gooien?
- Hoeveel punten heb jij gehaald na drie worpen?
- Spelvormpje met iemand die ongeveer even goed is: Hoeveel punten kun je halen binnen 5 worpen; kies samen een lijn uit waar vandaan je begint te werpen.

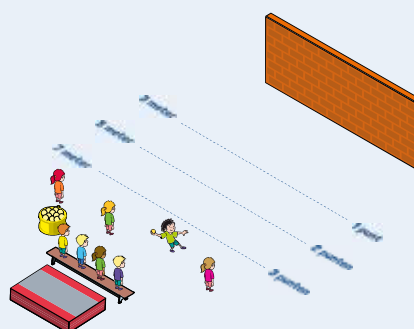
Variant

Je kunt ook een bank een meter voor de muur zetten. De bal moet dan via de muur terugkaatsen over de bank.

Doelstelling

Leren "raken" van een voorwerp dat je hard bovenhands weggooit.

Organisatie



60

Interessant is waarom het Basisdocument hinderis-/hordeloop onder de leerlijn springen plaatst en de Atletiekunie het onder de leerlijn lopen. Beiden zien als uitdaging (Atletiekunie)/beweegprobleem (Basisdocument) het passeren van de horden in een vast ritme. Een reden voor dit onderscheid zou kunnen zijn dat de Atletiekunie het zo snel mogelijk afleggen van de afstand als dominant ziet waar het passeren van de hindernis op wordt afgestemd bijvoorbeeld door het vinden van het juiste ritme. Het Basisdocument legt wellicht meer accent op het ritmisch passeren van de hindernissen zonder accent op snelheid.

Leerlijn 7 mikken

De term 'werpen' wordt in het Basisdocument niet genoemd als leerlijn of thema. Het thema 'wegspelen' onder de leerlijn mikken komt het meest overeen met wat de Atletiekunie onder 'werpen' verstaat. Bij het thema 'wegspelen' in het Basisdocument gaat het er om het speelvoorwerp zo hard en/of zo ver mogelijk weg te krijgen. Dit kan op verschillende manieren; met slagplankje of knuppel of hockeystick. In het lesprogramma van de Atletiekunie gaat het om het stoten/slingeren of werpen met de hand. Hiermee sluit de Atletiekunie aan bij de indeling van de werpnummers stoten, slingeren en (bovenhands)werpen. De beschreven activiteiten in het lesprogramma vormen een uitdaging het werpmateriaal zover mogelijk weg te werpen/stoten.

De vormgeving

Er is in de vormgeving van het lesprogramma veel zorg besteed aan een overzichtelijke layout. Iedere activiteit staat op een pagina. Heel herkenbaar wordt aangegeven voor welke groep de activiteit geschikt is, wat het doel is van de activiteit, hoe de organisatie er uit ziet met een overzichtelijke tekening. De didactische tips volgens het inmiddels bij de meesten bekende 'loopt het, lukt het, leeft het' model zijn zeer ondersteunend voor de lesgevers die op zoek zijn naar tips voor differentiatie. De activiteiten zijn zo beschreven dat er in drie groepen in de zaal gewerkt kan worden. Dit kan ook in een andere volgorde dan in het lesprogramma wordt aangegeven. De lesgever kan de activiteiten inpassen in zijn eigen lesplanning.

Tot slot

De lessenserie Ren.Spring.Gooi van de Atletiekunie vormt een goed programma waarbij leerlijnen uit het Basisdocument herkenbaar worden aangevuld en aangepast. De leerlijnen springen, hardlopen en mikken (wegspelen) uit het Basisdocument zijn daarbij als referentie genomen en aangevuld met goed omschreven uitdagingen richting de atletieknummers voor leerlingen uit het basisonderwijs.

Referentie

<https://www.atletiek.nl/meedoen/atletiek-op-school>

Foto's

Hans Dijkhoff

Contact

anke.teboekhorst@atletiekunie.nl

Kernwoorden

leerlijnen springen, hardlopen, mikken

Rol voor de mbo-afgestudeerde in het onderwijs

Via de helpdesk onderwijs krijgen we verschillende vragen over wat de rol van een mbo-afgestudeerde Sport & bewegen niveau 3-4 sportbegeleider/sportleider binnen het onderwijs kan zijn. Die rol wordt in dit artikel verduidelijkt.

Welke rol mag de mbo-opgeleide SB'er in de reguliere lessen bewegingsonderwijs vervullen?

De lessen bewegingsonderwijs in het PO mogen alleen worden gegeven door daartoe bevoegde leraren. Dat zijn: de aan de ALO-opgeleide docent/leerkracht LO en de groepsleerkracht die een aanvullende bevoegdheid heeft behaald via de leergang bewegingsonderwijs.¹ Vanaf schooljaar 2023-2024 is het bevoegd gezag wettelijk verplicht om voor de groepen 1-8 aan twee keer in de week 45 minuten bewegingsonderwijs gegeven door een bevoegd (vak)leerkracht te voldoen.

De mbo-afgestudeerde bezit geen lesbevoegdheid en mag niet zelfstandig de lessen bewegingsonderwijs geven, maar kan wel worden ingezet voor een speciale bekwaamheid of als ondersteuning. Bijvoorbeeld bij klimmen, freerunnen, bewegen op muziek enz. kan een mbo'er onder toezicht van de bevoegde (vak)leerkracht activiteiten begeleiden. Naast de 2 lessen bewegingsonderwijs kunnen andere extra vormen van bewegen begeleid worden door een mbo-opgeleide S&B'er. Als deze extra vormen van bewegen opgenomen zijn in het onderwijscurriculum dan gelden daarvoor ook de bevoegdheidseisen en moeten ook deze activiteiten onder toezicht van een bevoegde leerkracht plaatsvinden. Is dat buiten het onderwijscurriculum (dus ook niet onder de verantwoordelijkheid van de school) dan kunnen de activiteiten ook zelfstandig begeleid worden door de mbo'er.

Welke bredere rol kan er binnen het PO wel worden ingevuld?

In het primair onderwijs zien we steeds meer mooie voorbeelden van de inzet van de mbo opgeleide Sport & Beweging niveau 3 en 4. De afgestudeerde mbo'er zien we terug in het primair onderwijs als buurtsportcoach (BSC) en als combinatiefunctionaris (CF). Zij ondersteunen in activiteiten die plaats vinden naast de reguliere les bewegingsonderwijs. We zien dit terug in de 2+1+2 waarin de mbo opgeleide BSC of CF zijn rol pakt bij de +1 (dynamische schooldag) en de +2 (naschools bewegen). Bij de +1 zien we de inzet van de BSC of CF bij schoolpleinsport of pauzespelen, waarbij de BSC of CF een uitvoerende rol heeft in de praktische invulling van het buitenspelen.

De expertise van de BSC of CF kan worden ingezet op het gebied van bewegend leren om de groepsleerkrachten te ondersteunen in het creatief aanbieden van bewegen gedurende de lesdag.

Ook de rol bij meer bewegen wordt steeds vaker ingezet op primair onderwijs. De BSC of CF wordt dan ingezet voor een extra beweegmoment onder schooltijd naast de reguliere 2x45 minuten bewegingsonderwijs.

In de praktijk ontstaan er momenteel mooie voorbeelden van beweegteams, waarbij de expertise van de groepsleerkracht, de vakleerkracht en de buurtsportcoach/combinatiefunctionaris gebundeld worden om een zo breed mogelijk beweegaanbod neer te zetten.

Welke rol mag de mbo-opgeleide SB'er in het VO vervullen?

Ook binnen het VO geldt dat de lessen bewegingsonderwijs/lichamelijke opvoeding alleen gegeven mogen worden door een bevoegde docent (ALO opgeleid). In secties die als beweegteam werken met één of enkele mbo'ers als onderwijsassistenten c.q. combinatiefunctionarissen, moeten goede afspraken gemaakt worden welke activiteiten door de mbo'ers (onder toezicht van de bevoegde docent) ingevuld kunnen worden. In het VO worden specialisten van bepaalde sportactiviteiten door scholen ingehuurd voor het (gedeeltelijk) invulling geven aan de verplichte drie keuzeactiviteiten in het VO². Voorbeelden zijn het verzorgen van tennislessen, de kliminstructeur in een klimhal, de golf pro op de golfbaan of op het sportveld. Deze specialisten hebben een specifieke bekwaamheid waar de school gebruik van kan maken. Om die reden moet je als vaksectie en als school goede afspraken maken wat de verantwoordelijkheden zijn. In het artikel 'Sportaanbieders en buitenschoolse activiteiten' (LO2, 2008) wordt geadviseerd afspraken op papier vast te leggen. De vakdocent LO blijft verantwoordelijk voor de lessen LO en de invulling van het sportoriëntatie- en- keuzeprogramma.

Doorstuderen in het hbo

Wanneer je als mbo'er graag je lesbevoegdheid wilt behalen dan kan je dit doen door een ALO-(hbo)vervolgopleiding te doen.

Wil je over dit of een ander onderwerp een vraag stellen? Ga dan naar het ledenportaal op onze website Of bel 030 693 7674

Referenties

¹ Een getuigschrift van de PABO van voor augustus 2005 geeft ook de bevoegdheid tot het geven van bewegingsonderwijs

² Eindtermen LO in het VO www.examenblad.nl/examen/lichamelijkeopvoeding: 'minimaal drie door de kandidaat te kiezen en voor de kandidaat nieuwe bewegingsactiviteiten die bij voorkeur niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren.'

Aanval op uitval in het mbo!

Van vmbo naar mbo zonder intake, een garantie tot succes? Het Cambreur College in Dongen is de eerste school die in 2017 is gaan samenwerken met de School voor Sport en Beweging van het ROC Tilburg (SB Tilburg). Het doel van deze samenwerking was een soepele overgang te creëren van vmbo naar mbo, in de hoop meer studiesucces en minder uitval te krijgen in het eerste jaar van het mbo.

TEKST MAIK WOJTAS EN MARGRIET DEN BAK

Uit onderzoek (Coenders, 2013) is gebleken dat er bij de intake van opleidingen voor Sport en Beweging voornamelijk motorische- en didactische competenties gemeten worden. De overheid schrijft namelijk voor dat alleen geselecteerd mag worden op motorische vaardigheden. De didactische vaardigheden worden terloops meegenomen door de instituten. Beide hebben echter weinig voorspellende waarde voor studiesucces. Verder blijkt dat studenten, docenten en experts motivatie, sociale vaardigheden en persoonlijkheid belangrijker vinden dan de motorische- en didactische competenties, om succesvol te zijn in de opleiding (Bervoets, 2015). De eisen van de overheid komen niet overeen met wat het werkveld wil.

Eerste stappen

In 2017 is SB Tilburg in contact gekomen met Robin van Sunten (LO-docent) van het Cambreur College. Afgesproken is om jaarlijks tien tot vijftien leerlingen zonder toelating (drempelloos) te laten instromen bij SB Tilburg.

Om toe te werken naar de drempelloze overgang zet het Cambreur College al vroeg in de schoolperiode stappen. Ze organiseert in het tweede leerjaar een keuzemarkt met keuzevakken. Eén van de keuzevakken is 'Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten'. Leerlingen



▲ Banner Cambreur

Via vmbo en mbo naar hbo

Het is 2014. Sijmen Doorackers volgt op het Cambreur College de kaderberoepsgerichte leerweg, richting Zorg en Welzijn. Hij kiest voor deze school, omdat er in het eerste jaar vijf uur gym wordt gegeven. Op dat moment weet Sijmen nog niet wat hij later wil worden, maar lekker sporten is altijd leuk. Door de gymlessen komt hij in aanraking met de fanatieke gymleraar Robin van Sunten en die man wordt zijn voorbeeld. Hij wil ook gymleraar worden!

Sijmen haalt goede cijfers maar in het examenjaar slaat de verveling toe. Van zijn studiebegeleider mag hij daarom Robin twee middagen in de week assisteren bij het lesgeven.

Robin van Sunten adviseert Sijmen vervolgens om naar SB Tilburg te gaan, want op dat moment is het project 'Drempelloze doorstroom' van het Cambreur College met SB Tilburg net gestart.

Sijmen kan drempelloos instromen en start in het eerste jaar van niveau 3 (Sport- en Bewegingsleider). Maar na het introductiekamp blijkt dat Sijmen niet op de goede plek zit en meer in zijn mars heeft. In samenspraak met Robin van Sunten wordt hij overgeplaatst naar het eerste jaar van niveau 4 (Sport- en Bewegingscoördinator). Na het eerste algemene jaar kiest hij voor de uitstroomrichting Buurt, Onderwijs en Sport (BOS) en loopt stage bij Breda Actief. Hier leert hij zo veel dat hij in zijn laatste studiejaar zijn stage deels mag invullen met een betaalde vervanging. Sijmen kiest in de opleiding voor de keuzedelen zwemmen en sportmassage, waarvan hij ook de licenties behaalt.

Afgelopen september is Sijmen gestart op Fontys Sporthogeschool in Eindhoven. Hij geeft aan dat het wennen is en dat het behoorlijk druk is. De droom om gymleraar te worden komt weer een stap dichterbij. Dit komt met name door zijn inzet en motivatie, maar ook door de rollen die verschillende mensen gespeeld hebben in zijn loopbaan (LOB).



▲
Sijmen Doorackers

die verder willen in de sport kunnen kiezen voor dit keuzevak. In het derde en vierde leerjaar worden leerlingen binnen het keuzevak voorbereid op een doorstroom naar SB Tilburg door middel van didactiek, trainingsleer, zélf lesgeven en het organiseren van een evenement (o.a. de koningsspelletjes).

Ook gaan de leerlingen naar basisscholen toe. Daar wordt lesgegeven aan kinderen in drie vakken met taken zoals observeren, materialen klaarzetten en evalueren. Het functioneren in een keuzevak wordt beoordeeld en moet afgesloten worden met minimaal een zevenen-eenhalf en de eigen vaardigheid met een zeven of hoger (zie foto leerlingen in de praktijk op de volgende pagina).

In het twee jaar durende keuzevak wordt ook intensief aandacht besteed aan studiehouding en -vaardigheden (LOB), beroepshouding, kernwaarden van SB Tilburg en motivatie. Alle resultaten worden opgeslagen in een (s)portfolio dat dient als bewijsmateriaal om te kunnen starten bij SB Tilburg. Een (s)portfolio dat voldoet aan de gestelde eisen geeft drempelloze toegang tot de vervolgopleiding aan SB Tilburg.

Naast het werken aan een drempelloze instroom bij SB Tilburg, heeft de samenwerking voor het Cambreur College een gunstig neveneffect. Sommige toekomstige VO-leerlingen blijken bewust te kiezen voor het Cambreur College, vanwege de mooie doorstroommogelijkheden naar SB Tilburg.

Convenanten op maat

Zoals in het meinumner van *Lichamelijke Opvoeding Magazine* al werd aangegeven heeft SB Tilburg niet alleen afspraken gemaakt rondom drempelloze instroom met het Cambreur College. Inmiddels zijn er ook convenanten getekend met de volgende scholen: Walewyc mavo uit Waalwijk, Pius-X college uit Bladel, 2College Cobbenhagen, Campus013, Koning Willem II College, Reeshofcollege (alle uit Tilburg), Curio Scala uit Teteringen en Kempenhorst College uit Oirschot. Komend schooljaar zal het aantal samenwerkende scholen nog worden uitgebreid.

De convenanten zijn geen standaardovereenkomsten voor een drempelloze instroom. Elke school heeft een op maat gemaakt convenant,

vanwege het feit dat er verschillen zijn tussen scholen die LO2 aanbieden en scholen die een sportgerelateerd keuzevak aanbieden. Bovendien biedt de ene school zijn 'specifieke sportprogramma' aan vanaf leerjaar drie, terwijl de andere school hiermee start in leerjaar vier.

Referenties

Bervoets G. (2015). Een intake voor succesvolle studenten op het sportcollege. (Masterthesis learning & Innovation, Hogeschool Windesheim, 2015).

Coenders, J., (2013). Intake, succesfactoren en studieresultaten. www.docplayer.nl

Met dank aan Robin van Sunten en Sijmen Doorakkers voor hun verhaal.

Foto's

Maik Wojtas

Contact

mdbak@roctilburg.nl

Kernwoorden

leerroute, instroom, doorstroom

Gelukkig is in elk convenant ook een aantal standaardvoorwaarden terug te vinden.

De leerlingen moeten bijvoorbeeld zelf al sportactiviteiten hebben gegeven binnen het lesprogramma op het VO en er moet een sportief evenementje zijn georganiseerd (zie foto hiernaast: zelf al een sportactiviteit geven). Vervolgens moet het motorische vaardigheidsniveau van de leerling op niveau zijn en moet de leerling een voldoende scoren op de kernwaarden* zoals ze bij SB Tilburg worden gehanteerd. Tenslotte is de afspraak dat leerlingen die in aanmerking komen voor een drempelloze doorstroom ook een meeloopdag hebben bijgewoond bij SB Tilburg. Je moet immers ook de sfeer proeven en een goed gevoel krijgen bij een vervolgopleiding.

Bij de gesprekken die plaatsvinden rondom de convenanten heb je het met elkaar over

De kernwaarden

*De kernwaarden zijn: Ik ben respectvol, ik communiceer, ik ben positief ingesteld, ik ben een teamplayer, ik ben een doorzetter, ik sta open voor feedback, ik denk in oplossingen, ik neem initiatief.

het vak. Samen bespreek je de inhoud van je onderwijsprogramma en bepaal je wat er belangrijk is voor een vervolg bij SB Tilburg. Regelmatig leidt dit tot accentverschuivingen in het onderwijsprogramma van de VO-school (uiteraard binnen de kaders van het PTA) en in de manier van beoordelen.

Kwaliteit in plaats van kwantiteit

Naast de focus op een drempelloze instroom heeft SB Tilburg vanaf dit schooljaar met de Walewyc mavo en Campus013 de verdieping opgezocht in een doorlopende leerroute, lopend door het VO en doorlopend in het mbo.

Bij de Walewyc mavo (die alleen de theoretische leerweg aanbiedt) wordt dit schooljaar een deel van LO2 gegeven door docenten van



SB Tilburg. Deze LO2-leerlingen krijgen les in 'les- en leidinggeven' en 'organiseren van evenementen'. Naast het inhoudelijke voordeel dat deze lessen opleveren voor de leerlingen, leren leerlingen op deze manier ook de docenten en de werkwijze van SB Tilburg kennen. Verder is het belangrijk dat leerlingen daadwerkelijk een indruk krijgen van de school. Ze moeten zich er als het ware al thuis gaan voelen nog vóórdat ze er zélf gaan studeren. Daarom is er zowel met Campus013 als met de Walewyc mavo een programma gemaakt waarbij leerlingen met een sportgerelateerd keuzevak of LO2, een drietal dagen op maat gemaakte lessen gaan volgen in T-kwadraat, de thuisbasis van SB Tilburg.

Dream a little dream....

Stiekem droomt de projectgroep 'Doorlopende Leerroute' - bestaande uit vertegenwoordigers van SB Tilburg, de Walewyc mavo en Campus013 - al verder.

Om te zien of de extra inzet voor de leerlingen van de Walewyc mavo en Campus013 ook daadwerkelijk 'meetbaar' resultaat oplevert, onderzoekt SB Tilburg de mogelijkheid om de aankomende niveau 4-leerlingen van deze twee scholen volgend schooljaar vanaf het begin samen in één klas te zetten. Zo kan eenvoudiger worden gevolgd of deze leerlingen uitvallen, of qua lesstof voorlopen op de leerlingen van andere VO-scholen. Indien nodig kan dan worden 'afgeweken' van de lesstof door te zorgen voor meer verdieping of verbreding.

De projectgroep denkt ook al voorzichtig na over de schooljaren '23-'24 en verder. Wat zou het mooi zijn als tegen die tijd alle leerlingen van de convenantscholen een aantal momenten al mogen proeven aan de lessen en de sfeer bij SB Tilburg.

En wat als het ROC Tilburg dit idee omarmt en dat alle onderliggende opleidingen van het ROC Tilburg gedurende een aantal weken een gezamenlijke middag per week hun deuren openzetten voor derde- en/of vierdejaars leerlingen van alle VO-scholen in Tilburg en omgeving? In deze periode kunnen leerlingen van de theoretische leerweg hun profielwerkstuk vormgeven, en leerlingen van de basis- en kaderberoepsgerichte leerweg kunnen hiermee inhoud geven aan het onderdeel loopbaan oriëntatie begeleiding (LOB).

Een win-winsituatie zou je zeggen: leerlingen weten beter waarvoor ze kiezen en leren de opleidingen alvast kennen. Opleidingen nemen leerlingen al mee in het vakgebied en maken de overstap naar een nieuwe opleiding



vloeiender en minder spannend. Een betere aanval op de uitval bestaat er niet!

Maik Wojtas was tot afgelopen schooljaar docent bij de school voor Sport en Bewegen van het ROC Tilburg.

Margriet den Bak is docent bij de school voor Sport en Bewegen van het ROC Tilburg, en houdt zich onder andere bezig met de intake en de doorstroom vmbo-mbo.

Healthy by Design een succes op ROC Mondriaan

Een leefstijlinterventie voor en door studenten

Bij veel studenten op het mbo is een gezonde leefstijl geen prioriteit. Uit onderzoek onder 15.349 studenten afkomstig van 35 mbo-scholen, bleek dat in 2010/2011 slechts 21% van hen voldeed aan de oude Nederlandse Norm Gezond Bewegen (1). Ongeveer een op de vier studenten at in 2009/2010 voldoende fruit (21%) en groente (28%) en 62% van de studenten ontbeet dagelijks (2). De uitkomsten van de nulmeting in 2017/2018 van het Healthy by Design (HbD) ontwikkelproject laten zien dat de leefstijl van mbo-studenten nog steeds ongezond is: 12% at voldoende fruit, 48% ontbeet dagelijks en 48% voldeed aan de huidige beweegrichtlijnen (3).

TEKST HANS ROMERS

Tot nu toe zijn er weinig effectieve interventies voor mbo-studenten, die een gezonde leefstijl bevorderen.

Healthy by Design, een leefstijlinterventie voor-en-door mbo-studenten, kan daar verandering in brengen!

Bewegen, Voeding en Social Media vormen de drie pijlers van Healthy by Design. De formule is in co-creatie ontwikkeld met mbo-studenten, het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van de Haagse Hogeschool, ROC Mondriaan, TU Delft, Soshin, Sportief Besteed Groep en de GGD Haaglanden.

Op ROC Mondriaan is Healthy by Design (HbD) inmiddels een bekend begrip. Studenten van de opleiding Lifestyle Sport en Bewegen, die het profiel Sport Bewegen en Gezondheid volgen, lopen stage bij dit mooie project onder begeleiding van een HbD-coördinator. Zij begeleiden studenten van de verschillende opleidingen op de locatie Brasserskade in Delft.

Voor studenten, door studenten

We merken dat de fitcoaches, zo worden de stagiaires genoemd, snel contact maken met de studenten die meedoen met de HbD-activiteiten. Ze maken snel een praatje en kunnen de deelnemende studenten vaak goed motiveren. De studenten verlaten de activiteit bijna altijd met een glimlach en zijn over het algemeen tevreden.

De fitcoaches bereiden de activiteiten zelf voor en voeren ze uit in de praktijk. De HbD-coördinator ondersteunt de fitcoaches en stuurt bij waar nodig. Het mes snijdt zo aan twee kanten; de fitcoaches lopen een waardevolle stage en doen veel ervaring op en de deelnemende studenten doen activiteiten die bijdragen aan een gezondere leefstijl!

De pijlers van het project

Bewegen, voeding en social media vormen de drie pijlers van het project, hieronder volgt een uitleg van de activiteiten die bij de pijlers hoort:

Bewegen

Elke week worden er beweegactiviteiten aangeboden in de sporthal, de fitnessruimte en buiten als het weer het toelaat. Studenten kunnen zich hiervoor inschrijven. Daarnaast kan een docent van een opleiding een aanvraag doen voor een activiteit. Er wordt dan vaak een enquête afgenomen om te vragen welke activiteiten de studenten zouden willen doen en vervolgens worden de activiteiten voorbereid en gegeven. Dit werkt over het algemeen motiverend, omdat de studenten dan activiteiten doen die ze zelf gekozen hebben.



Foto's

Alyssa van Heyst

Referenties

¹ Bernaards C, van Buuren S. Rapportage veranderingen in het beweeggedrag van mbo studenten [Report Changes in Physical Activity Behaviours among Vocational Students]. Leiden: TNO; 2012.

² Rijpstra A, Bernaards C. De leefstijl van MBO studenten in Nederland 2009/2010 [Lifestyle of vocational students in The Netherlands 2009/2010]. Leiden: TNO; 2011.

³ Kuipers A, Kloek GC, de Vries SI. Understanding Vocational Students' Motivation for Dietary and Physical Activity Behaviors. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(4):1381.

Contact

j.romers@rocmondriaan.nl

Kernwoorden

mbo, leefstijlinterventie

Op aanvraag bieden de fitcoaches energizers aan tijdens de theorielessen: korte beweeg- of ontspanningsmomenten waarbij de studenten even uit de stoel komen om er daarna weer fris tegen aan te gaan.

De fitcoaches bieden ook fitdagen aan, dit doen ze drie keer per jaar. Op deze dagen wordt er extra aandacht besteed aan de gezonde leefstijl. Zo worden er in de ochtend laagdrempelige beweegactiviteiten aangeboden in de kantine en op aanvraag in de theorielessen. In de pauzes worden gezonde hapjes en fruit uitgedeeld en wordt het drinken van kraanwater gestimuleerd. Daarnaast worden voedingsworkshops gegeven en in de middag worden er verschillende beweegactiviteiten aangeboden in de sporthal, fitnessruimte en als het weer het toelaat buiten.

In de pauzes worden gezonde hapjes en fruit uitgedeeld en wordt het drinken van kraanwater gestimuleerd

Voeding

Gezonde voeding wordt onder andere gestimuleerd door middel van voorlichting. Deze voorlichting bestaat vaak uit een presentatie, gevolgd door een speelse werkvorm en wordt afgesloten met een voedingsquiz. Niet alleen kennisoverdracht, maar ook plezier staat hierbij centraal! Op aanvraag wordt er voedingsadvies gegeven aan de studenten: de fitcoaches nemen een anamnese af en geven vervolgens een voedingsadvies. Daarnaast worden er kookworkshops verzorgd. Tijdens de workshop begeleiden de fitcoaches de studenten bij het maken van een makkelijke en gezonde maaltijd of een hapje. En er worden gezonde recepten gedeeld op social media.

Social Media

De HbD-activiteiten worden wekelijks op Instagram in het verhaal geplaatst. Daarnaast worden er 'wist u datjes' geplaatst en worden er informatieve berichten geplaatst. Voornamelijk gericht op bewegen en voeding, maar er wordt ook aandacht besteed aan de overige BRAVO-factoren: roken, alcohol en ontspanning. De studenten gebruiken vooral Instagram. Scan de QR-code om een kijkje te nemen op ons account.

Trends en ontwikkelingen tijdens de corona-epidemie

Tijdens de coronaperiode konden de fitcoaches niet veel studenten begeleiden en zijn ze aan



de slag gegaan met de begeleiding van medewerkers. Dit initiatief werd goed ontvangen en heeft ertoe geleid dat de fitcoaches nu vier dagen in de week beweegactiviteiten aan medewerkers aanbieden na werktijd.

De fitcoaches hebben regelmatig online workouts gegeven, soms live en soms opgenomen. Dat hebben we nu doorgezet en elke week wordt er een online workout geplaatst op Instagram. Als laatste van de nieuwe activiteiten hebben de fitcoaches een online leefstijl dag georganiseerd via Teams in samenwerking met de fitcoaches van Healthy by Design Rotterdam (ROC Albeda) en Healthy by Design Westland (MBO Westland). De dag bestond uit een fitness circuit en een leuk slotspel, een voedingsquiz en een ontspanningsactiviteit. Hieruit bleek de creativiteit en oplossend vermogen van de fitcoaches!

Healthy by Design en de Gezonde School

Healthy by Design past binnen de Gezonde School aanpak (www.gezondeschool.nl). De beweeg- en voedingsactiviteiten kunnen bijdragen aan het behalen van de kwalificatie-eisen voor de dimensie vitaal burgerschap (www.burgerschapmbo.nl). Dit zijn generieke kwalificatie-eisen voor elke mbo'er waarbij het gaat om het opleiden van een professional die zorg kan dragen voor zijn eigen vitaliteit en fitheid.

Ook starten met Healthy by Design op jouw roc?

Neem een kijkje op de website van Healthy by Design en vul het contactformulier in: www.healthybydesign.nl

Hans Romers is docent profiel Sport Bewegen en Gezondheid/Healthy by Design-coördinator op ROC Mondriaan: School voor Lifestyle, Sport en Bewegen



De accommodatie voor bewegingsonderwijs, je werkplek en je leermiddel

Tijdens de opleiding sta je er niet altijd even goed bij stil; de plek waar je straks werkzaam bent: de gymzaal. Wat kan en mag je daar nu van verwachten? Wat maakt deze plek een goede werkplek en waar moet je dan allemaal op letten? Wat maakt het een goed leermiddel en hoe oefen je daar nu invloed op uit? Ook gedurende je carrière blijft dit een rol spelen en is het goed om te weten hoe je als vakleerkracht, als vakgroep of vaksectie invloed kunt uitoefenen om jouw/ jullie werkplek zo goed, veilig en gezond mogelijk in te richten. We nemen jullie graag mee in een artikelenreeks over huisvesting bewegingsonderwijs om jullie zodoende meer wegwijs te maken binnen dit thema.

TEKST JORIEKE STEENAART

De start: peiling huisvesting

Mede door het toenemend aantal vragen via onze helpdesk over huisvesting, nieuwbouw en akoestiek, heeft de KVLO tegen het einde 2020 een ledenpeiling uitgezet over de huidige staat van de gymzalen in PO en VO en de betrokkenheid van de vakleerkracht bij het onderhouden van de zalen en inventaris. In de peiling kwamen vragen over de bouw, inventaris en ervaring met klimaat en akoestiek aan de orde. Met de informatie van onder andere de 333 respondenten (173 PO of SO en 160 VO) kunnen we een stap zetten naar het verbeteren van accommodaties zodat deze aansluiten bij de behoeften van de vakleerkrachten. Reden voor de KVLO om deze peiling uit te zetten is dat zij zich gericht wil inzetten voor verbetering van huisvesting voor onderwijs en voor de werkplek van vakleerkrachten. Mede met het oog op twee lesuren verplicht bewegingsonderwijs in het PO vanaf 2023 (volgens het amendement Heerema/ Van Nispen) is er de noodzaak om op korte termijn een kwaliteitsimpuls aan de zalen die voor bewegingsonderwijs gebruikt worden te geven.

De resultaten

Beheer en leeftijd zalen

Opvallende feiten die in dit artikel het benoemen waard zijn dat de accommodaties bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs vaak in beheer van de school zijn (64%) in tegenstelling tot het primair onderwijs waar de accommodaties voor bewegingsonderwijs vaak in het beheer van de gemeente zijn (66%). Daarbij is binnen zowel het primair onderwijs als het voortgezet onderwijs meer dan een kwart van

de zalen al meer dan 40 jaar oud en dus economisch al afgeschreven.

Vloeroppervlakte

Iets meer dan de helft van de zalen voldoet aan de oppervlakenorm van 252m² die is gesteld voor de gymzalen (36% 252m² en 15% 286m²). Toch valt nog 20% van de zalen buiten deze norm omdat ze kleiner zijn. De oppervlakenorm is in 1987 vastgesteld in de modelverordening voldoet in onze ogen niet meer. Niet alleen vanwege de toegenomen groeps grootte in het (bewegings)onderwijs, maar ook door de ontwikkeling van het vak. We geven tegenwoordig diverse activiteiten tegelijk en leerlingen zijn zoveel mogelijk in beweging. Hiermee verhogen we het leerrendement en vergroten we de beweeg- en leertijden. Daarvoor is logischerwijs ook meer zaaloppervlak nodig. Daarnaast zijn er ook ontwikkelingen als passend onderwijs die om een groter zaaloppervlak vragen.

Inrichting en staat gebouw

In een op de twintig zalen krijgt de inventaris een onvoldoende. Al zijn de zalen voorzien van een inventaris die geschikt is voor bewegingsonderwijs, toch beschikken de vakleerkrachten niet over alle materialen die zij nodig hebben om les te kunnen geven. Deze inventaris is je leermiddel en dient aanwezig te zijn om alle leerlijnen en bijhorende leerdoelen te kunnen faciliteren. De invloed en betrokkenheid bij het aanschaffen, in standhouden en afvoeren van inventaris(onderdelen) hangt sterk samen wie beheerder is van de zaal. Is de zaal in beheer van de school dan is deze betrokkenheid groter dan



wanneer de zaal in beheer is van de gemeente. Ruim 10% van de vakleerkrachten bestempelt de staat van het gebouw als onvoldoende.

Werkomstandigheden

Om goed bewegingsonderwijs te kunnen geven moet niet alleen de inventaris voldoen. Ook de werkomstandigheden zoals verlichting, klimaat en akoestiek in de zaal moeten van goede kwaliteit zijn om als docent meerdere uren op een dag les te kunnen geven zonder gevolgen voor de gezondheid.

1 Akoestiek

In de peiling is daarom gevraagd naar de ervaring van de docenten met het klimaat en de akoestiek in de zaal. Maar net iets meer dan de helft van de respondenten werkzaam in het VO ervaart dat de akoestiek van de zaal in orde is. Vooral in accommodaties van vóór 2010 is akoestiek een veelvoorkomend probleem. In het PO ervaart minder dan de helft van de respondenten (44%!) dat de akoestiek van de zaal in orde is. Ook hier is het bouwjaar van invloed op de beoordeling. In het VO wordt de akoestiek vaker gecontroleerd dan in het PO. Ook worden daar vaker (64% vs 44%) naar aanleiding van de meting aanpassingen gedaan in de zaal om de akoestiek te verbeteren. Het beheer van de zaal en daarmee de invloed en betrokkenheid van de docent lijkt ook hier weer mee te spelen. In de meeste zalen wordt er gekozen voor een langetermijn-/duurzame oplossing, zoals het plaatsen van akoestische wandpanelen. Minder vaak wordt er gekozen voor een acute of kortetermijnoplossing zoals bijvoorbeeld het gebruik van otoplastieken. Uit de toevoegingen en opmerkingen van docenten bij de vraag, blijkt dat de aanpassingen die gedaan worden lang niet altijd afdoende zijn om de problemen met de akoestiek op te lossen.

2 Verlichting en ventilatie

In alle zalen voldoet de verlichting voor onderwijsgebruik, de meerderheid van de zalen beschikt ook over daglicht. In maar een heel klein deel van de zalen is er sprake van hinderlijk daglicht dat niet geweerd kan worden. Om de zaal te ventileren met buitenlucht kunnen op veel accommodaties ramen en/of deuren open. In een derde van de zalen is dit echter

niet voldoende om de zaal goed te ventileren. Daarom is er vaak mechanische ventilatie aanwezig, maar in een kwart van de zalen wordt ook dit niet als voldoende ervaren. De respondenten uit het basisonderwijs beoordelen de luchtkwaliteit in de zaal iets beter dan in het VO, hoewel in de meeste zalen de ventilatie niet (59%) of matig (28%) te reguleren is. In de zalen waar de luchtkwaliteit als matig of slecht beoordeeld wordt, is er vaak geen of nauwelijks regulatie van het systeem mogelijk. In deze zalen wordt ook de temperatuur slechter beoordeeld dan in zalen met voldoende (buiten)luchtventilatie. Al wordt de temperatuur in de meeste zalen voldoende tot goed beoordeeld. Met name in de zomer worden zalen vaak als te warm ervaren. Op dit moment is ook controle van de ventilatie in verband met corona van belang. In het VO is bij 64% van de respondenten onlangs controle geweest van de ventilatie. In 15% van de gecontroleerde zalen bleek de ventilatie niet op orde te zijn. In het PO bleek 5% niet in orde, al is daar maar 43% gecontroleerd, en weet een derde niet of er controle is geweest.

Uitkomsten en hoe verder?

De uitkomsten van deze peiling huisvesting geven aan dat er nog werk aan de winkel is om de werkplek en het leermiddel van de vakleerkrachten bewegingsonderwijs (verder) te optimaliseren. Dat gebeurt al op diverse lijnen:

- (Politieke) lobby om accommodaties te verbeteren in zaaloppervlakenorm en inrichtingsbudgetten
- Borgen van veilige werkplek in de Arbo catalogi PO, VO
- Borgen van de werkplek en het leermiddel van de vakleerkracht bewegingsonderwijs in het kwaliteitszorgsysteem NOC*NSE, VSG en BSNC: www.sportinfrastructuur.nl
- Verkenning uitvoerig onderzoek akoestiek in samenwerking met Fontys hogeschool (vol-doen normen nog zoals ze in 2005 zijn vastgesteld) en hoe is het gesteld met de dagdosis van de vakleerkrachten bewegingsonderwijs
- Informatievoorziening naar vakleerkrachten bewegingsonderwijs door: webinars, artikelen, factsheets, ondersteuning bij hulpvragen
- Masterclasses voor afstudeerders over werkplek en leermiddel.

Informatievoorziening naar vakleerkrachten bewegingsonderwijs is de lijn die wij ook vormgeven in het vakblad. De komende nummers informeren wij je graag over de diverse aandachtspunten binnen (de bouw en nieuwbouw van) een accommodatie voor bewegingsonderwijs. Het eerstvolgende nummer zal gaan over de totstandkoming van een accommodatie voor bewegingsonderwijs.

Foto

Anita Riemersma

Contact

onderwijs@kvlo.nl

Kernwoorden

huisvesting, werkplek, accommodatie

Leerplanontwikkeling bewegingsonderwijs in het PO; toen en nu

Verslag minisymposium Zwolle 15 september 2021

Op 15 september 2021 vond het minisymposium *Leerplanontwikkeling bewegingsonderwijs in het PO; toen en nu* plaats. In LO-magazine nr. 5 van 2021¹ introduceerden we het onderwerp al. Om twee redenen was dit een bijzonder symposium. Allereerst vanwege het onderwerp; we doen op allerlei niveaus aan leerplanontwikkeling, zoals met Curriculum.nu, maar we praten er zelden over vanuit een historisch perspectief. Ten tweede vanwege het feit dat deze bijeenkomst ook het afscheid van Marco van Berkel van SLO markeerde.

TEKST BEREND BROUWER

In zijn inleiding benadrukte Berend Brouwer hoe bijzonder het is dat dit symposium door vier partijen (SLO, KVLO, Calo, 't Web) samen werd georganiseerd. Dat is typerend voor de samenwerking rond landelijke leerplanontwikkeling zoals die in de afgelopen decennia is gegroeid in de vakwereld en zoals die door de vak experts van SLO ook altijd is gestimuleerd. Twee gerenommeerde sprekers deelden hun kijk op het onderwerp met de aanwezigen. Dr. Nienke Nieveen, oud-collega bij SLO, directeur van de lerarenopleiding van de Universiteit Twente en lid van de wetenschappelijke curriculumcommissie die de regering adviseert over curriculumbeleid gaf een overzicht van leerplanontwikkeling door de jaren heen. Gert van Driel, oud-docent en directeur van de Calo en oud-voorzitter van de KVLO, ging na hoe leerplanontwikkeling in het bewegingsonderwijs zich in die tijd in de praktijk ontwikkelde.

Nienke Nieveen - Curriculumontwikkeling in beweging

Nieveen begon met het nuanceren van het begrip curriculum². Een curriculum is een plan voor het leren, en curricula heb je op verschillende niveaus, van supra (internationaal niveau) tot nano (individueel). Kerndoelen zijn een globaal plan voor het leren op nationaal/macroniveau. Tussen 1987, de eerste keer dat er kerndoelen werden geformuleerd, en nu is het aantal kerndoelen gedaald van 464 naar 58. En maar twee daarvan gaan over bewegingsonderwijs. Nieveen betoogde dat dat samenhangt met artikel 23 van onze grondwet, waarin de vrijheid

van stichting, richting en inrichting van het onderwijs wordt geregeld. Dat artikel is typisch voor Nederland en zorgt ervoor dat de overheid zeer terughoudend moet zijn met voorschriften (zoals kerndoelen) voor het onderwijs. Curricula kennen ook meerdere componenten. Zie figuur 1, het curriculaire spinnenweb. Een herijking van kerndoelen zoals nu met Curriculum.nu heeft alleen betrekking op doelen en inhouden, het 'waarheen' en het 'wat' van het curriculum. Tenslotte kent het curriculum meerdere verschijningsvormen. Het begint met een idee, een visie, die op papier gezet moet worden, geïnterpreteerd door scholen en docenten en omgezet in onderwijsactiviteiten, methoden, didactiek, toetsing, et cetera. Leerlingen tenslotte geven daar op hun eigen manier betekenis aan en dat allemaal leidt tot bepaalde leerresultaten. In de praktijk kan er dus een flink gat zitten tussen het beoogde en het gerealiseerde leerplan.

Figuur 1: Het curriculaire spinnenweb

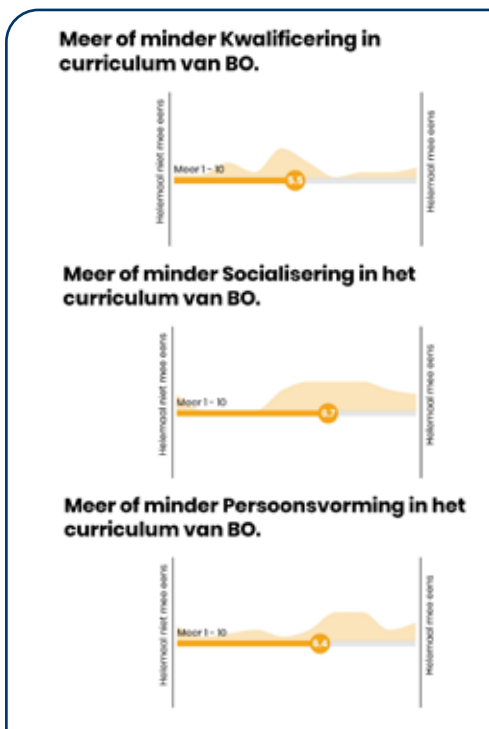


Het basisdocument als hulpmiddel bij curriculumontwikkeling

Om docenten te helpen dat gat te dichten heeft SLO, samen met KVLO en een ontwikkelgroep van experts van opleiders en vakleerkrachten op een veldaanvraag van de KVLO *het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (1997)* ontwikkeld. Dat basisdocument geeft suggesties voor de interpretatie van de heel globale kerndoelen naar leerdoele, onderwijsleeractiviteiten, duidingen van te bereiken niveaus en te geven leerhulp. En hoewel het basisdocument geen deel uitmaakt van het landelijke verplichte beoogde curriculum -dat zijn alleen de kerndoelen- heeft het de afgelopen twintig jaar wel degelijk veel bijgedragen aan de ontwikkeling van vakwerkplannen en vakonderwijs in het basisonderwijs en de opleidingspraktijk.

De balans tussen kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming

De inleiding van Nienke Nieveen werd afgesloten met de volgende vraag aan de aanwezigen: In Curriculum.nu wordt gepleit voor een betere balans tussen kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming. Geldt dat voor bewegingsonderwijs ook? Wat moet er voor bewegingsonderwijs met het curriculum gebeuren: meer of minder kwalificatie, meer of minder socialisatie en meer of minder persoonsvorming in het bewegingsonderwijs in het primair onderwijs. De uitkomst was als volgt (zie figuur 2):



Figuur 2: Meer socialisatie en persoonsvorming



De conclusie van de gespreksleider was: er moet iets bij! We willen evenveel kwalificering en meer socialisatie en persoonsvorming. Een uitdaging voor toekomstige curriculumvernieuwers.

▲
Aandacht voor de sprekers

Gert van Driel: Groeiende vakidentiteit

Leerplanontwikkeling bewegingsonderwijs in het primair onderwijs

Van Driel schetste vanuit zijn persoonlijke betrokkenheid hoe de identiteit van het leergebied zich ontwikkelde. Hij deed dat door een aantal overgangen te benoemen. Voor een meer gedetailleerd beeld verwees Gert naar de Canon LO³.

1 Antropologische fundering

Tot aan de tweede wereldoorlog heeft het doen van lichaams oefeningen een politiek doel, een vormingsdoel of een gezondheidsdoel. In de heroriëntatie na de oorlog wordt een antropologische onderbouwing voor bewegingsonderwijs gegeven, waarbij bewegen wordt opgevat als gedrag dat een belangrijke betekenis heeft in zichzelf. Dat leverde nog geen door de overheid instelde leerplankaders. Van veel meer invloed op de praktijk in de school waren de opvattingen van de methodiekdocenten van de verschillende praktijkvakken op de opleidingen.

2 Opkomst didactische modellen

Rond 1975 doet kennis uit de algemene onderwijskunde haar intrede in de discussies over het vak. Voor het leerplan betekende dat onder andere de introductie van het leren regelen van bewegen en van een onderwijsaanbod op basis van een analyse van de bewegingscultuur. Deze verdidactisering van het (bewegings)onderwijs valt ongeveer samen met de behoefte bij de overheid aan landelijke curriculumvoorschriften en

daarmee met de oprichting van SLO. Zo ontstonden de eerste generatie kerndoelen. De geringe sturing die daarvan uitging was voor de KVLO de aanleiding om de ontwikkeling van het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs (1997) te entameren.

3. Het meten van resultaten

Rond 2000 veranderde de bevoegdheidsregeling voor bewegingsonderwijs op de basisschool. Bovendien worden scholen en gemeenten onder invloed van VWS-beleid er toe gestimuleerd om een grotere rol te spelen in het stimuleren van sportdeelname buiten school. Zo ontstond de Brede Impuls Cultuur en Sport. Gemeenten namen daarbij veelal de regie. Schoolbesturen kochten als het ware hun bewegingsonderwijs in bij een Sportservicebedrijf dat dan in feite het vakwerkplan op de school bepaalde.

4. Pedagogisch reveil

Als reactie op een overdreven nadruk op de meetbare output van het onderwijs wordt er bij de curriculumherziening Curriculum.nu gepleit voor een betere balans tussen kwalificatie en de beide andere functies van het onderwijs, socialisatie en persoonsvorming. Het basisdocument biedt daarbij nog steeds een stevig fundament voor het bewegingsonderwijs.

Daarmee is niet gezegd dat er geen verdere vakontwikkeling wenselijk blijft. Op verschillende gebieden, zoals het volgen van leerlingen, curricula op maat maken, de didactiek van het leren regelen en op het gebied van ICT-toepassingen in het bewegingsonderwijs liggen er nog belangrijke uitdagingen. Goede en gestructureerde samenwerking, zowel nationaal als internationaal, van praktijk tot en met wetenschap is daarbij een essentiële voorwaarde.

Wie bepaalt het curriculum op school?

Aan de deelnemers werd nu de vraag gesteld: "Wat nu als het curriculum op school in de praktijk bepaald wordt door een ingehuurd sportbedrijf? Heeft dat positieve of negatieve gevolgen?"

De resultaten vanuit de zaal waren:



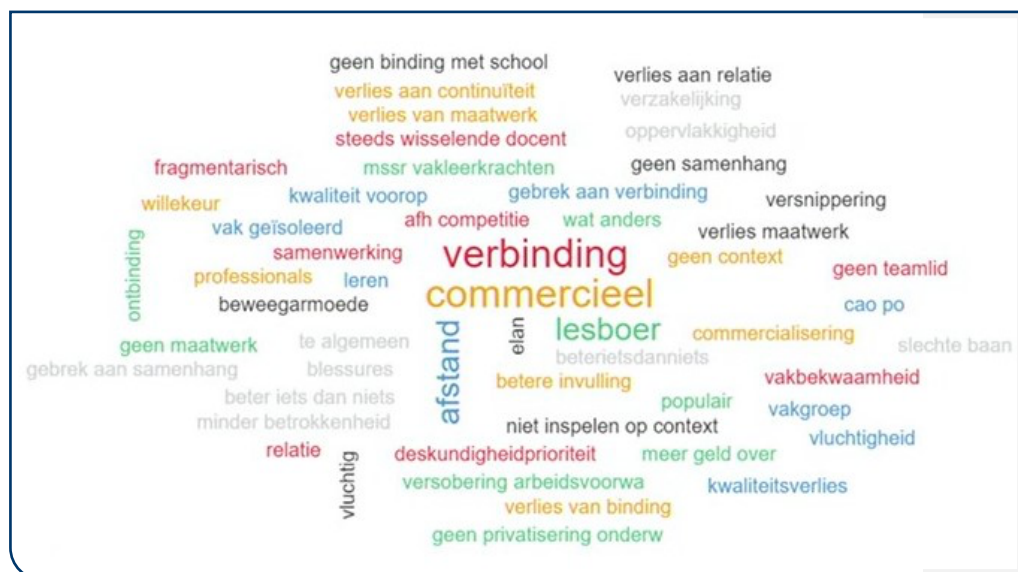
Figuur 3: Hoe schat je de gevolgen in van inhuren van bewegingsonderwijs van sportservicebureaus?

De vervolgvraag was: geef in trefwoorden aan hoe je die invloed zou kunnen duiden. Dat leverde het volgende beeld op (zie figuur 4). Al met al geen vrolijk beeld.

Panelgesprek met Marco van Berkel

Na de inleidingen was er nog kort de gelegenheid voor een panelgesprek met de eregast van het symposium, Marco van Berkel, en de beide inleiders. De vragen die na de inleidingen aan de deelnemers gesteld werden kwamen terug. Eerst was Marco aan de beurt om zijn licht daarover te laten schijnen:

Figuur 4: Woordveld invloed inkopen bewegingsonderwijs bij sportservicebureaus.



Vraag 1: Wat moet er voor bewegingsonderwijs met het curriculum gebeuren: meer of minder kwalificatie, meer of minder socialisatie en meer of minder persoonsvorming?

Marco: Kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming moeten helder gedefinieerd worden in het kader van bewegingsonderwijs. Het is een andere ordening dan bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen beleven (of bewegen waarderen). De omschrijvingen die de wetenschappelijke curriculumcommissie hiervoor geeft zijn bruikbaar.

- Kwalificatie - het verwerven van kennis, vaardigheden en houdingen die hen in staat stellen zich te ontwikkelen en een basis te verwerven voor vervolgstudie of beroep (of handelen –MvB)
- Socialisatie - een oriëntatie op verschillende culturen, praktijken en tradities (inclusief de verschillende waarden en normen die daarin een rol spelen) en het vermogen zich te verhouden tot de samenleving
- Persoonsvorming - het ontwikkelen van een eigen positie en kritisch vermogen om als persoon verantwoordelijk in de wereld te staan.

Met deze omschrijving is bewegen regelen bijvoorbeeld voor een groot deel kwalificatie. SOK (Sport Oriëntatie Keuze) is zeker socialisatie, maar ook de keuze van beweegactiviteiten uit de sport en ongeorganiseerde of anders georganiseerde sport in het bewegingsonderwijs is socialisatie. Als we de begrippen niet helder gebruiken blijft er spraakverwarring en komen we als vakwereld niet verder op dit punt. Nienke Nieveen beaamt dit volmondig. In de discussie rond de drie functies van het onderwijs wordt vaak ingewikkelde taal gebruikt, die tot verwarring kan leiden. Definieer je begrippen helder en eenvoudig, dan kun je mooie stappen maken.

Vraag 2: Wat nu als het curriculum op school in de praktijk bepaald wordt door een ingehuurd sportbedrijf?

Marco: Sportbureaus zijn er in veel verschillende vormen, met verschillende relaties naar de scholen. Dus kun je het niet generaliseren naar alle gemeenten. Maar in veel gemeenten hebben de medewerkers van sportbureaus zware banen, omdat ze lessen bewegingsonderwijs op school verzorgen en daarnaast op woensdagmiddag en/of in vakanties beweegactiviteiten voor kinderen organiseren en begeleiden. De afstand tot de school (scholen) voor deze medewerkers is groter dan voor vakleerkrachten of vakspecialisten. Dat is niet wenselijk. De betrokkenheid bij de school moet groot zijn. Daarnaast is het goed als de school ook een rol speelt bij de activiteiten in de buurt.

Precies dat zijn ook de bezwaren van Gert van Driel. Als je, zo zegt hij, de 'opdrachten' van Biesta serieus neemt kun je geen genoeg nemen met zo'n afstandelijke rol van vakleerkrachten via sportservicebureaus. Die aanpak leidt tot gestandaardiseerde leerplannen in plaats van tot kindgericht maatwerk. Marco van Berkel merkte op dat de vakleerkracht op die manier ook geen volwaardig lid van het schoolteam wordt.

Surprise

Aan het einde van dit unieke symposium kreeg Marco van Berkel, tot zijn grote verrassing, door Hilde Bax namens de KVLO de erepenning uitgereikt voor zijn verdiensten voor de ontwikkeling van het bewegingsonderwijs in het primair onderwijs. Hilde benadrukte dat Marco gedurende zijn hele loopbaan theorie en praktijk en vooral mensen met elkaar wist te verbinden.

Slotwoord

En als allerlaatste laten we Marco zelf nog even aan het woord. Zijn dankwoord samengevat: "Ik voel me vereerd dat 't WEB, KVLO, Calo en SLO dit symposium wilden organiseren met Nienke Nieveen en Gert van Driel als sprekers. De aanwezigheid van veel vrienden en collega's waar ik op meerdere terreinen erg prettig mee heb samengewerkt heeft me gevleid."



Foto's

Hans Dijkhoff

Contact

berendbrouwer56@gmail.com

Trefwoorden

curriculumontwikkeling, vakontwikkeling, basisonderwijs

Referenties

¹ Hilde Bax, Chris Hazelebach en Berend Brouwer. *Leerplanontwikkeling PO blijft in beweging.*

² Zie ook <https://www.slo.nl/thema/meer/curriculumontwikkeling/>

³ <https://www.canonlo.nl/>

⁴ *Uit Doel en ruimte - Tussenadvies 2* Wetenschappelijke Curriculumcommissie

▼
Marco met erepenning

2 februari 2022 studiedag '2+1+2 voor alle beweegprofessionals!' INSCHRIJVING GEOPEND!!

2 Februari vindt na tijden weer een fysieke studiedag van de KVLO plaats en dat in samenwerking met Hogeschool Windesheim.

De studiedag staat in het teken van het **2 + 1 + 2** model. Dit model krijgt steeds meer voeten aan de grond met onder andere de borging van 2 uur gym in het basisonderwijs vanaf 2023.

Wat is dit model en wat kun je verwachten op de studiedag? Tijdens de studiedag komen alle onderdelen uit het model aan bod. De eerste **2** focust op de vaste uren bewegingsonderwijs voor alle kinderen tussen 4 en 18 jaar oud. Binnen de eerste 2 uren wordt het bewegen als *doel* gezien met als basis 'beter leren bewegen'. Hierbij staan de lessen bewegingsonderwijs centraal en is de vakleerkracht de spil in het web.

De **1** staat voor een uur meer en specialistisch bewegen. Hieronder vallen activiteiten zoals bewegend leren, motorische remedial teaching en (pauze)spelen op het

schoolplein. Zaken waarin bewegen als *middel* wordt gebruikt door de diverse (beweeg)professionals in en om school.

De **+2** staat voor méér bewegen en sporten. Hierin gaat het om breed bewegen, bij sportverenigingen, naschoolse programma's, pleinsporten of buurtactiviteiten. Hierin wordt verbinding gezocht tussen vakleerkrachten, buurt-sportcoaches, combinatiefunctionarissen, sportverenigingen, sportbonden en alle beweegpartners die kinderen van 4 tot 18 jaar meer en beter laten bewegen.

De studiedag is voor alle beweegprofessionals betrokken bij beter en méér leren bewegen voor kinderen van 4 tot 18 jaar. In het programma is aandacht voor alle onderwijstypen, leertijden en uiteraard het bewegen in en om school.

Kijk voor het programma en inschrijfmogelijkheden op de KVLO-website!

Voorjaar 2022 Onlinecursussen 'Van start met BSM of LO2' (twee dagdelen van 15.00-17.30 uur)

cursusdata 'Van start met BSM'

14 maart t/m 4 april 2022

cursusdata 'Van start met LO2'

29 maart t/m 19 april 2022

Nog altijd groeit het aantal scholen dat het schoolexamen vak BSM op havo/vwo en LO2 op vmbo aanbiedt. De voor dit vak gestelde eisen zijn globaal omschreven in eindtermen. Scholen hebben veel vrijheid in het maken van keuzes. Welke zijn de juiste? Welke keuzes passen bij de visie en doelstellingen van de school en de vaksectie? Hoe zet je een vakwerkplan op dat als leerplankader moet dienen voor de te geven lessen?

Deze onlinecursussen bestaan uit twee dagdelen (totaal 5 uur) en zijn bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van de examenvakken BSM op havo/vwo óf LO2 op vmbo. In deze cursussen wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM of LO2. Het doel is dat aan het eind van het tweede dagdeel er een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en vakwerkplan voor BSM óf LO2.

Kijk op onze website voor meer informatie.

Kosten

135 euro voor KVLO-leden, 190 euro voor niet-leden

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties



Op de webkalender vind je scholingen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Kosten en tijd voor scholing

Wist je dat je op grond van de cao recht op tijd en geld voor scholing hebt?

- In het primair onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Ook stelt de werkgever voor individuele professionele ontwikkeling in het primair onderwijs (op schoolniveau) per jaar een bedrag van € 500,- per fte beschikbaar.
- In het voortgezet onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Voor individuele professionele ontwikkeling heeft de leraar in het voortgezet onderwijs recht op een bedrag van € 600,- per jaar (bij 1 fte).
- In het mbo heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van minimaal 59 uur (bij 1 fte). Daarnaast dient de werkgever de scholing die (mede) in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).

In het hbo heb je een basisrecht van 40 uur voor scholing (bij een dienstverband onder de 0,4 fte is dat wat lager). De werkgever dient de scholing die in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).

De bovenstaande rechten beschrijven alleen de individuele rechten en de basis daarvan. De volledige rechten zijn beschreven in de cao. Aanvullend op de individuele rechten hebben werkgevers in alle onderwijssectoren ook een collectief scholingsbeleid met faciliteiten (tijd en geld) aanvullend op de hierboven beschreven individuele budgetten.



**Reageren op vakbladartikelen?
Twitter @KVLOnL**

contact

scholing@kvlo.nl

Onderzoek naar motorische fitheid

Werk jij als docent Lichamelijke Opvoeding (LO) in het voorgezet onderwijs en heb je in de afgelopen jaren de motorische fitheid van jouw leerlingen gemeten? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Het Mulier Instituut onderzoekt of de motorische fitheid van leerlingen in het voortgezet onderwijs na de schoolsluitingen en gedeeltelijke heropeningen van de scholen achteruit is gegaan. Daarbij willen we door vakleerkrachten LO verzamelde gegevens over de motorische fitheid van vóór en na de coronacrisis vergelijken.

Wil jij meewerken aan het onderzoek door je data (op een veilige en betrouwbare manier) met ons te delen? Neem dan contact op met Sofie Vrieswijk (s.vrieswijk@mulierinstituut.nl, 06 3411 7434).

20ste editie Olympic Moves!

Een nieuw schooljaar betekent ook dit jaar een nieuwe editie van Olympic Moves. Door corona is gebleken hoe belangrijk (school)sport is voor onze mentale, fysieke en sociale gezondheid. Wij hopen dan ook alle scholen weer (terug) te zien bij Olympic Moves, de nummer 1 schoolsportcompetitie van Nederland. Voor inschrijving kun je gaan naar de inschrijfpagina. Scan de QR!



Dojo krijgt naam

In april overleed Jan Kallenbach, oud-docent zelfverdediging op de Amsterdamse ALO. In oktober is in het bijzijn van vele belangstellenden de dojo van de ALO omgedoopt tot Jan Kallenbach Dojo. De handeling werd verricht door zijn vrouw. Op deze wijze wordt Jan geëerd voor wat hij heeft betekend voor het Budo op de ALO. Boven de ingang prijkt nu zijn naam.



Opzeggen lidmaatschap voor 1 december 2021

Conform de statuten wordt het lidmaatschap telkens stilzwijgend verlengd voor de duur van één kalenderjaar. Wil je toch opzeggen? Doe dat dan vóór 1 december 2021, schriftelijk of per email naar leden@kvlo.nl

Let op: De opzegging wordt binnen 2 weken schriftelijk door ons bevestigd. Heb je geen bevestiging ontvangen? Dan verzoeken we je contact met ons op te nemen.

Input voor Topic LO-magazine 1

Het topic van LO-magazine 1 2022 gaat over veiligheid in de gymzaal en op het veld.

We willen je graag betrekken bij dit topic. Daarom bij dezen een oproep aan jullie om aspecten over veiligheid naar voren te brengen die volgens jou de aandacht verdienen. Het gaat met name om de fysieke veiligheid in en rondom de gymzalen en het veld. Daarbij kun je denken aan de volgende voorbeelden:

- Moet je als LO-docent herhalingscursus van EHBO volgen?
- Als er een blessure optreedt in de les hoe moet ik dat verantwoord afhandelen (contact ouders, dokter...)?
- Ben je verplicht om een vakwerkplan te hebben betreffende veiligheidsaspecten?
- Op welke manier krijgt veiligheid aandacht in het vakwerkplan?
- Mag je buiten je methode om activiteiten uitproberen in de les?
- Is het verstandig om waardevolle spullen in te nemen, en hoever ben je daarvoor verantwoordelijk?
- Waar ligt de verantwoordelijkheid bij 'verdwenen spullen' uit, in en rondom de gymzaal/kleedkamer?
- Mag ik leerlingen zelfstandig laten springen met de minitrampoline?
- Hoe is veiligheid/verantwoordelijkheid geregeld bij het leren hulpverleners?
- Is de trainer die ik heb ingehuurd eindverantwoordelijk (of toch ikzelf)?
- Blessures die optreden tijdens een clinic buiten of tijdens schooltijd, onder wiens verantwoordelijkheid vallen deze?
- Zijn er veranderingen wat betreft het beveiligen van situaties door de afnemende bewegingsvaardigheid/fysieke conditie van leerlingen (denk bijvoorbeeld aan overgewicht en ringzwaaien)?
- Welke richtlijnen zijn er vanuit de KVLO over fysieke veiligheid?

Jullie als lezers kunnen aangeven welke voorbeeldvragen je belangrijk vindt. Wellicht wil je toevoegen, of heb je expertise/ervaring op een deelgebied die je wilt delen met de vakwereld? Vind je dat schrijven maar moeilijk? Schroom niet want we helpen je!

Graag reactie naar maarten.massink@kvlo.nl

→ KORFBAL SPELEN IS KORFBAL LEREN



Korfbal wordt (uiteraard) beoefend bij korfbalverenigingen. Ook in het bewegingsonderwijs wordt van oudsher veel aan korfbal gedaan.

In *Korfbal spelen is korfbal leren* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het boek biedt docenten en studenten bewegingsonderwijs alsmede korfbaltrainers (in opleiding) een visie op korfbal en op het leren van korfbal. Veel praktijksituaties worden besproken. Dat alles met het doel om korfbal op de juiste manier aan te leren en om trainers een beeld te geven hoe ze spelers kunnen helpen bij het ontwikkelen van hun korfbalspel. De kern daarbij is dat jonge spelers het korfbalspel eerst leren begrijpen. Vervolgens kunnen

(korfbalechte) oefenvormen worden aangeboden die de spelers helpen bij het ontwikkelen van hun spel.

Over de auteurs

Rob Lof was verantwoordelijk voor de opleidingen bij het KNKV en is, als vrijwilliger, actief bij clubs in het kader van 'coach de coach'. Kees Vlietstra is docent bewegingsonderwijs en werkt bij het KNKV als consulent.



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-63-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

Geheel
herziene druk!

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

VOLG MIJ

hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!



Bent u op zoek naar een leerlingvolgsysteem dat hanteerbaar is, snel werkt en meegaat met de tijd? Dan is VOLG MIJ iets voor u! VOLG MIJ is hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs! Met behulp van VOLG MIJ kunt u gemakkelijk de motorische ontwikkeling van uw leerlingen bijhouden!

VOLG MIJ is gebaseerd op de 12 leerlijnen beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Per leerlijn zijn er meerdere varianten waarop u kunt scoren, waarbij wordt uitgegaan van 5 verschillende scoringsniveaus. Heeft u zelf een oefening om een leerlijn te scoren? Geen probleem, er is zelfs een mogelijkheid om uw eigen scoremodel in te voegen.

Voordelen:

- handzaam
- vernieuwend
- flexibel
- modern
- on- en offline
- snel



MEER INFORMATIE:
JANLUITINGFONDS.NL



LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 8 Jaargang 109 | november 2021

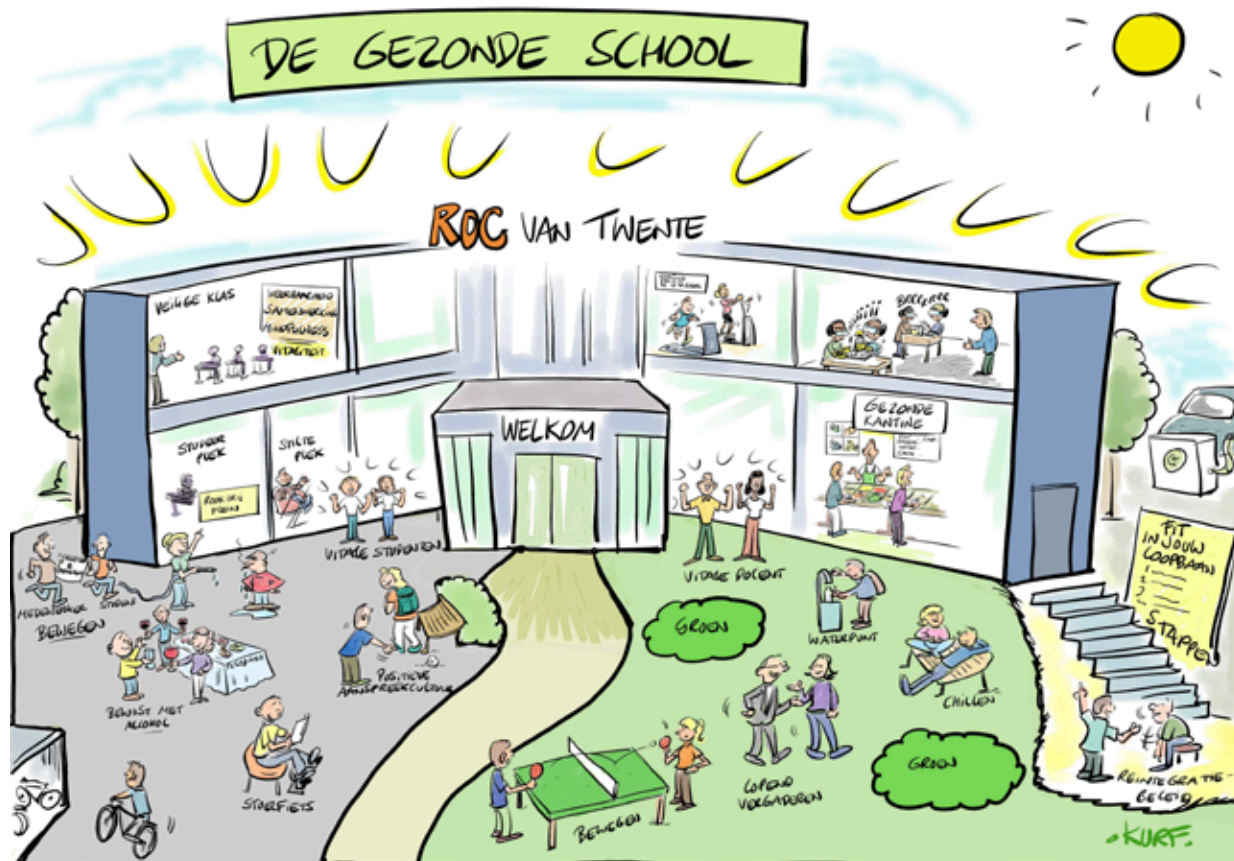
Uitgebreid
artikel

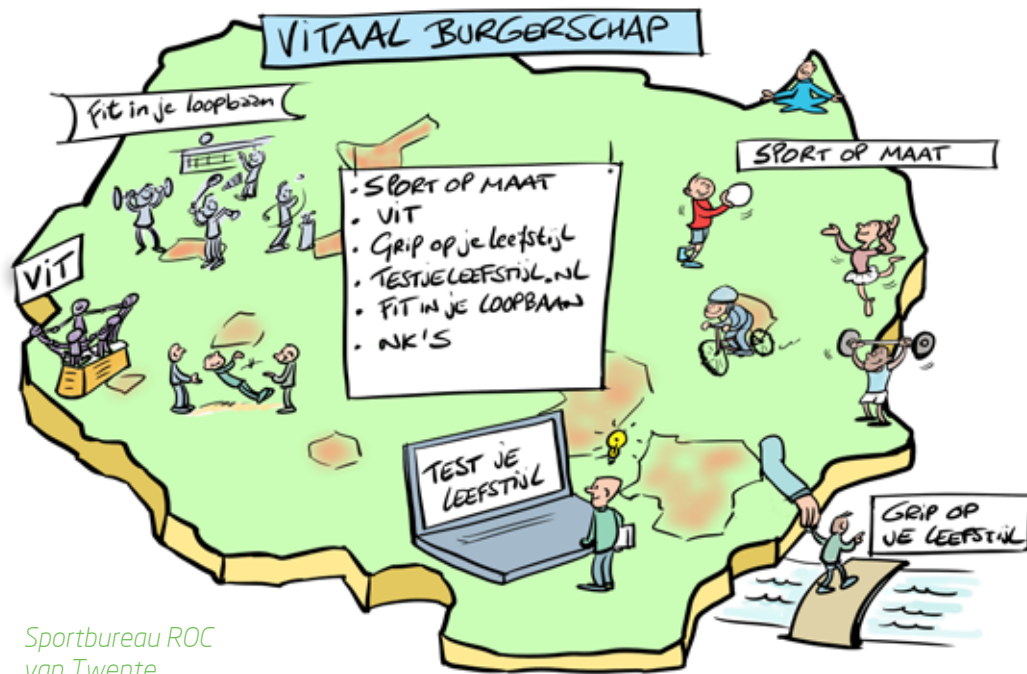
Dit artikel hoort bij het topic in LO-magazine 8 2021 en is de uitgebreide versie van het artikel in dat nummer

Hoe ROC van Twente vorm en inhoud geeft aan B&S

Bewegen en sport is bij ROC van Twente onderdeel van het brede en integrale programma Gezonde School. Wij stimuleren een gezonde en bewuste leefstijl op het gebied van onder andere: voeding, bewegen, roken, alcohol- en drugsgebruik, welzijn, veiligheid en gedrag voor onze studenten en medewerkers. ROC van Twente wil hiermee een bijdrage leveren aan het welbevinden van studenten en medewerkers. Ook wil het ROC van Twente een bijdrage leveren aan een gezondere 'Twentse' omgeving, arbeidsvitaliteit en de duurzame inzetbaarheid van toekomstige medewerkers. We geloven dat mensen die fit en vitaal zijn meer energie en plezier in het leven hebben en beter presteren.

TEKST GERALD OUDE ALINK EN GUIDO WEVERS





Sportbureau ROC van Twente



Lange adem

De aanpak Gezonde School is er één van de lange adem. In 2009 zijn de eerste contouren geschetst. Daarna was het klein beginnen, uitproberen, kijken wat aanslaat en wat niet, om vervolgens daarop voort te borduren. Vanaf het eerste moment zijn in de organisatie de studenten én de medewerkers als doelgroep aangemerkt. Iedere medewerker is natuurlijk in potentie ambassadeur van de Gezonde School-aanpak. Voor medewerkers is de programmaliijn 'Fit in je Loopbaan' opgezet. De BRAVOO thema's zijn in eerste instantie de kernthema's in deze aanpak geweest. Inmiddels is het programma sterk uitgebreid. Een Gezonde School kun je alleen maar zijn als alle geledingen meedoen en de Gezonde School-aanpak meenemen als criterium in de besluitvorming

Sportbureau

Het Sportbureau is de spil in de uitvoering van de beweegprogramma's. Het Sportbureau geeft invulling aan alle programma's die bijdragen aan vitaliteit van studenten en/of medewerkers. Het richt zich op activiteiten van meer en beter bewegen en op activiteiten waarbij bewegen wordt ingezet als middel om andere doelen te bewerkstelligen zoals

verbinding en ontspanning, stimuleren van groepsdynamica, persoonlijke groei en ontwikkeling. Het Sportbureau is hierbij dienstverlener of de initiatiefnemer, uitvoerend of meedenkend, coördinerend of faciliterend, sturend of begeleidend en een veelzijdige bron van inspiratie.

Uit ons visiedocument:

"Centraal in onze aanpak staat de WAARDE die onze dienst heeft voor de gebruiker, de student of de medewerker. Bij al onze werkzaamheden reflecteren we op de kernvraag: 'wat heeft de deelnemer er aan?'. Door deze kernvraag centraal te stellen proberen we pedagogisch en vakinhoudelijk maatwerk te leveren; aan teams, aan opleidingen, aan opleidingsniveaus (1 t/m 4) aan klassen of aan individuen. Door open te staan voor feedback en dit te organiseren via student-arena's en -enquêtes, proberen we nuttige informatie te achterhalen die we kunnen gebruiken om onze dienstverlening te verbeteren."

Programma's

Bewegen en sport bij ROC van Twente kent veel verschillende vormen. Hierbij een korte toelichting op de verschillende beweegprogramma's.



SportopMaat

Studenten krijgen de mogelijkheid te kiezen uit meer dan 30 verschillende beweegactiviteiten of sporten. Er is keuze uit interne of externe activiteiten.

Met de opleidingen is afgesproken hoeveel lessen studenten in dat kader gaan volgen. Voornamelijk in het eerste studiejaar. Er zijn ook opleidingen die in het 2^e en 3^e studiejaar activiteiten aanbieden.

VIT-lessen

Klassikale beweeglessen op alle niveaus (1 t/m 4) die in afstemming met de opleidingen worden vormgegeven. Weerbaarheid, groepsdynamica, fitness, tiltechnieken. Ideaalplaatje is een combinatie van beide programma's. Echter, meer van het één of het andere programma is mede afhankelijk van de accommodatie.

Grip op je leefstijl

Studenten van de ROC opleidingen kunnen zich bij het Sportbureau aanmelden voor 'Grip op je leefstijl'. Dit programma is met name bedoeld voor de studenten die moeite hebben met het maken van gezonde leefstijlkeuzes. Het is een intensief begeleidingstraject met de duur van een studiejaar. In het begeleidingsteam zitten LO-docenten van het Sportbureau, diëtisten, psychologische begeleiding van het Loopbaancentrum en de GGD treedt op als adviseur. De begeleidingsstijl is afgeleid van de Positieve gezondheidsbenadering en het Spinnenweb Positieve Gezondheid wordt hierbij gebruikt.

"Ik had nooit gedacht dat dit mij zou gaan lukken en heb niet alleen anderen maar vooral mijzelf verbaasd met alle vooruitgang", aldus student J.K.

ART

De Agressie Regulatie Trainingsaanpak (ART) is veel meer een individueel begeleidingsprogramma. Studenten worden hiervoor door Studieloopbaanbegeleiders en/of vanuit speciale trajecten aangemeld.

Themadagen/Introductie(kennismakings)activiteiten (vet)
Per studiejaar worden ruim 50 themadagen aan opleidingen aangeboden. Deze themadagen worden in samenwerking met de opleidingen ingevuld en kennen veel verschillende doelstellingen en dus ook verschillende inhoud. Activiteiten als: klimmen, waterskiën, golfen, mountainbiken, suppen, beachvolleyballen of obstacle parcours, maar ook groene spelen of kennismakingsactiviteiten en veel meer is mogelijk.

Nationale Kampioenschappen voor MBO

Jaarlijks worden in mei op verschillende mbo-instellingen de NK's voor MBO's georganiseerd in de vorm van Multi-events. Studenten kunnen dan in vele sporten tegen elkaar strijden om de eer en soms ook gewoon om mee te doen. Ook de breedtesport wordt via deze NK's gestimuleerd omdat voor een aantal sporten ook voorrondes in de regio en op de scholen zelf worden georganiseerd. Bij ROC van Twente doen ruim 500 studenten mee aan de NK's en de voorrondes. In totaal doen zo'n 4500 studenten op de een of andere manier mee aan het brede SportopMaat-beweegprogramma.

TestJeLeefstijl.nl

Als signaleringsinstrument voor onder andere bewegen gebruiken we 'Test je leefstijl'.

Testjeleefstijl.nl is voor het mbo het landelijke signaleringsprogramma over leefstijl voor studenten. De test bestaat uit 14 verschillende items waaronder; bewegen, fitheid, alcohol, voeding, maar ook beeldschermgedrag, seksualiteit en agressie en veiligheid. Dit uitstekende signalerings- en bewustwordingsinstrument helpt studenten inzicht te krijgen in de eigen leefstijl. Daarnaast worden allerlei tips en aandachtspunten aangegeven. En wat ook belangrijk is: verwijzingen naar hulpverleningsinstanties voor het geval de student buiten school om met een thema verder wil. De uitkomsten kunnen op opleidingsniveau input opleveren voor nieuwe speerpunten in de begeleiding. Samen met de collega's van burgerschap proberen we zo het hele brede terrein van de lessen (vitaal) burgerschap te borgen. Kijk voor meer informatie naar www.Testjeleefstijl.nl.



Bedrijfssport

Het Sportbureau initieert, organiseert en verzorgt de bedrijfssportactiviteiten voor medewerkers van ROC van Twente. Hierbij vinden we het nog leuker als collega's niet vanuit het Sportbureau, maar vanuit opleidingen of diensten een bijdrage willen leveren en wekelijkse lessen verzorgen. Zo verzorgt een collega van HRM de yoga-activiteiten, een collega van de studentenadministratie tai-chi-trainingen en een collega uit een opleiding bokslessen. Verder worden er jaarlijks badminton-, golf-, tennis-, volleybaltoernooien en wandelingen georganiseerd. Daarnaast zijn er jaarlijks introductieclinics om medewerkers te enthousiasmeren met deze sport door te gaan. Met name de golf- en mountainbikeclinics zijn populair.

Duurzame inzetbaarheid

Bewegen is ook slechts één onderdeel in de Gezonde School-aanpak in het HRM-programma 'Fit in je Loopbaan'. Er gebeurt veel meer in het licht van duurzame inzetbaarheid. Zo wordt aan de medewerkers een vitaliteitsscan aangeboden om inzicht te krijgen in de eigen workability en een aantal gezondheidsaspecten. Indien er interesse of aanleiding voor is kan de medewerker dan weer gebruik maken van onderdelen van 'Fit in je loopbaan'. Het gehele programma kent zo een cyclisch geheel. Zo is er ook aandacht voor dynamisch meubilair om actief zitten en wisselingen in het zit-stagedrag te stimuleren met bijvoorbeeld swoppers en zit-sta bureaus. Ook het mobiliteitsplan waarbij de kilometervergoeding voor fietsen



hoger is dan reizen met de auto helpt het stimuleren van fietsen naar het werk.

Opleidingen

Binnen de initiële opleidingen die op basis van de kwalificatiedossiers sport en bewegen in de curricula hebben staan, worden natuurlijk sport- en bewegingsactiviteiten verzorgd. Opleidingen die veel aandacht voor bewegen hebben zijn natuurlijk de opleidingen Sport en bewegen, Sport en recreatie, Vitaliteitsmedewerker, maar ook opleidingen als Onderwijsassistent, Pedagogisch medewerker, Veiligheid en uniformberoepen.

Studenten van de opleiding Sport en bewegen worden niet alleen ingezet bij vele interne activiteiten, maar ook veelvuldig ingezet bij de organisatie en uitvoering van sport- en beweegactiviteiten voor andere opleidingen binnen ROC van Twente waaronder het organiseren van skiën en skireizen. De opleiding Sport Bewegen en Gezondheid krijgt vanuit een benadering op positieve gezondheid een steeds grotere rol in het vormgeven van Gezonde Schoolactiviteiten voor medewerkers én studenten.



Referentie

Testjeleefstijl.nl

ROC van Twente is de onderwijsinstelling voor middelbaar beroepsonderwijs en volwassenenonderwijs met ongeveer 20000 studenten en 2000 medewerkers op verschillende locaties in de regio Twente.

Voor meer informatie over dit onderwerp kun je contact opnemen met de auteurs.

Gerald Oude Alink is teammanager Sportbureau en coördinator Gezonde School bij ROC van Twente

Guido Wevers is teammanager van de opleiding Sport en Bewegen, niveau 4 bij ROC van Twente

Foto's

Archief ROC van Twente

Contact

goudealink@rocvantwente.nl

gwevers@roctwente.nl

Kernwoorden

mbo, leefstijl, bewegen

