

# BONUS

EN VERDER

## Geen eigen studenten, wel een eigen school

ROC Noorderpoort werkt aan vitaal burgerschap

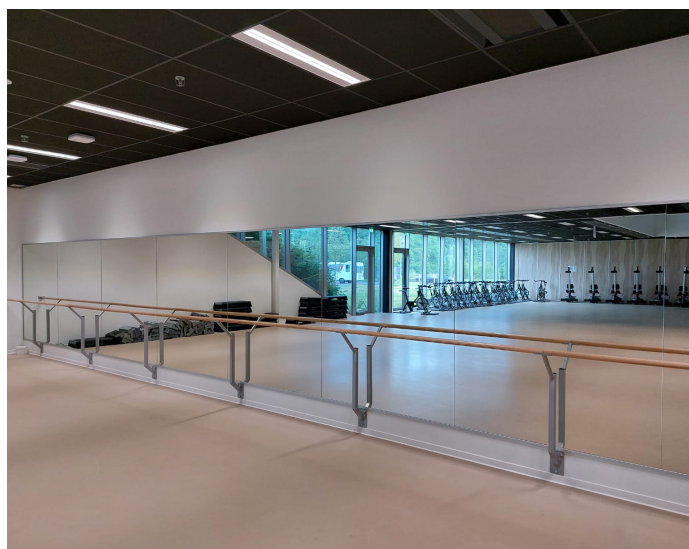
**Een uurtje Nederlands, een blokkur programmeren en vervolgens naar het Sportcentrum voor Vitaal Burgerschap. Eenmaal aangekomen bij het sportcentrum Europapark krijg je sportles op basis van je eigen keuze, maar binnen de kaders. Op basis van je eigen sportkeuze kom je klas-overstijgend in aanraking met studenten van andere opleidingen. Mét een divers aanbod aan sport & bewegen. Voor een student op het Noorderpoort is het realiteit. In dit artikel geven we uitleg hoe ROC Noordersport met hun eigen school werk maakt van het vitaal burgerschap van circa 12.000 studenten. | Tekst René Mues**

J e leest het goed. Op het ROC Noorderpoort is er één onderwijsteam, schoolgebouw en directie zonder eigen studenten. Met een team van 25 vakdocenten LO en een aantal sportkundigen verzorgt het team Noordersport voor twaalf scholen in de stad Groningen de dimensie vitaal burgerschap. Dagelijks worden er zo'n 50 lessen voor studenten van meer dan 100 verschillende opleidingen verzorgd. Noordersport gebruikt sport, leefstijl, events en innovaties om een vitale gedragsbeïnvloeding bij studenten te creëren. Daarnaast proberen ze als school een maatschappelijke functie te vervullen. In dit artikel nemen we je graag mee op welke wijze ze dat doen.

### Sport- & beweegprogramma

Studenten krijgen gedurende hun opleiding in totaal 45 sport- & beweeg lessen. Deze lessen zijn verdeeld over vijf periodes. Bij de meeste opleidingen betekent dat voor studenten dat ze in het eerste jaar drie periodes van tien weken sport hebben. Vervolgens krijgen ze in hun tweede en derde leerjaar nog één periode van tien

weken. Er wordt bij Noordersport een splitsing gemaakt tussen studenten uit het eerste jaar en studenten uit het tweede en derde jaar.



Inhoud periodes & keuzemodules jaar 1				
	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
<b>Skill centraal</b>	Samenwerking skills	communicatie Skills	kritische-denk Skills	zelfkennis Skills
Level 1	Afspraken & regels maken	Verbale & Nonverbale communicatie	Maken van aanpassingen & problemen herkennen	Stellen & evalueren van doelen
Level 2	Respect & Omgaan met onderlinge verschillen	Actief luisteren en reageren	Fairplay & Normen en waarden	Positief denken & Verantwoordelijkheid nemen
Level 3	Teamrollen & bijdragen aan een groep	Feedback geven & ontvangen	Maken & onderbouwen van keuzes	Stress- & zelf beheersing
<b>Keuzes module 1</b>	Bootcamp	Basketbal	Dans	Bootcamp
	Beachvolleybal	Floorbal	Handbal	American Games
	Vitaal wandelen	Volleybal	Expeditie Robinson	Survivalrun
	Basketbal	Steps	Badminton	Basketbal
	Outdoor	Tafeltennis	Fitness	Beachvolleybal
	Zaalvoetbal	Yoga	Weerbaarheid	Watersport
	Vechtsporten	Fitness	Klimmen	Outdoor
	Dans	Turnen	Freerunning	Vitaal wandelen
	Pilates	21st Century games	Volleybal	Circuittraining
<b>Keuzes module 2</b>	Vechtsporten	Zaalvoetbal	Floorball	Watersport
	Fitness	Kronum	Crossfit	Weerbaarheid
	Dans	Expeditie Robinson	Tafeltennis	Voetbal
	Zaalvoetbal	Bodypump	Freerunning	Vitaal wandelen
	Crossfit	Klimmen	Volleybal	Outdoor
	Expeditie Robinson	Vechtsporten	Vechtsporten	Badminton
	Racketsporten	Bootcamp	Flag-Football	Flag-Football
	Flag-Football	Freerunning	Bodypump	Bodypump
	Beachgames	Flag-Football	HIIT Training	Freerunning

**Tabel** Inhoud periodes & keuzemodules jaar 1

In het eerste leerjaar krijgen studenten over het algemeen drie periodes sport- & beweglessen. Daarbij wordt er in het eerste jaar gekozen voor een verbredende aanpak. Die verbredende aanpak zit zowel in het sport- & beweeg aanbod als de thema's en vaardigheden waar studenten aan werken. Tijdens alle lessen wordt er gefocust op thema's en vaardigheden die voor de studenten aansluiten op hun beroepspraktijk en een bijdrage leveren aan potentieel vitaal gedrag. Die thema's en vaardigheden zijn verdeeld over de vier periodes van het jaar, zodat studenten een gevarieerd aanbod krijgen. Studenten zullen daarnaast iedere periode kennis maken met nieuwe en unieke sporten.

Iedere tien weken wordt opgedeeld in vier 'blokken'. Een introductieperiode; eerste module ronde; tweede module ronde; en een inhaalweek. De eerste drie weken sporten studenten met hun eigen klas en een vaste docent.

Daarin staat aandacht voor de groepsdynamica voorop. Dat wordt bijvoorbeeld gedaan met lessen 'Expeditie Robinson' waarin winst en verlies als uitgangspunt dienen voor groepsreflectie. Daarna starten twee modulerondes, beide van drie weken lang. Studenten kiezen tijdens de tweede en derde week van de introductieperiode welke sport- & beweeg lessen hun interessant lijkt. Op basis van deze keuze krijgen ze vervolgens twee periodes van drie weken les. Daarin laten we de oorspronkelijke klassenstructuur los.

Gemiddeld zijn er zo'n acht tot tien klassen per lesuur, waardoor studenten vaak ook acht tot tien sport- & beweegkeuzes hebben. De keuzes lopen uiteen, van bal- en teamsporten tot individuele lifestylesporten als yoga & crossfit. Daardoor krijgt Noordersport het voor elkaar om studenten van uiteenlopende studies met elkaar te laten sporten. Het leren omgaan met de onderlinge verschillen

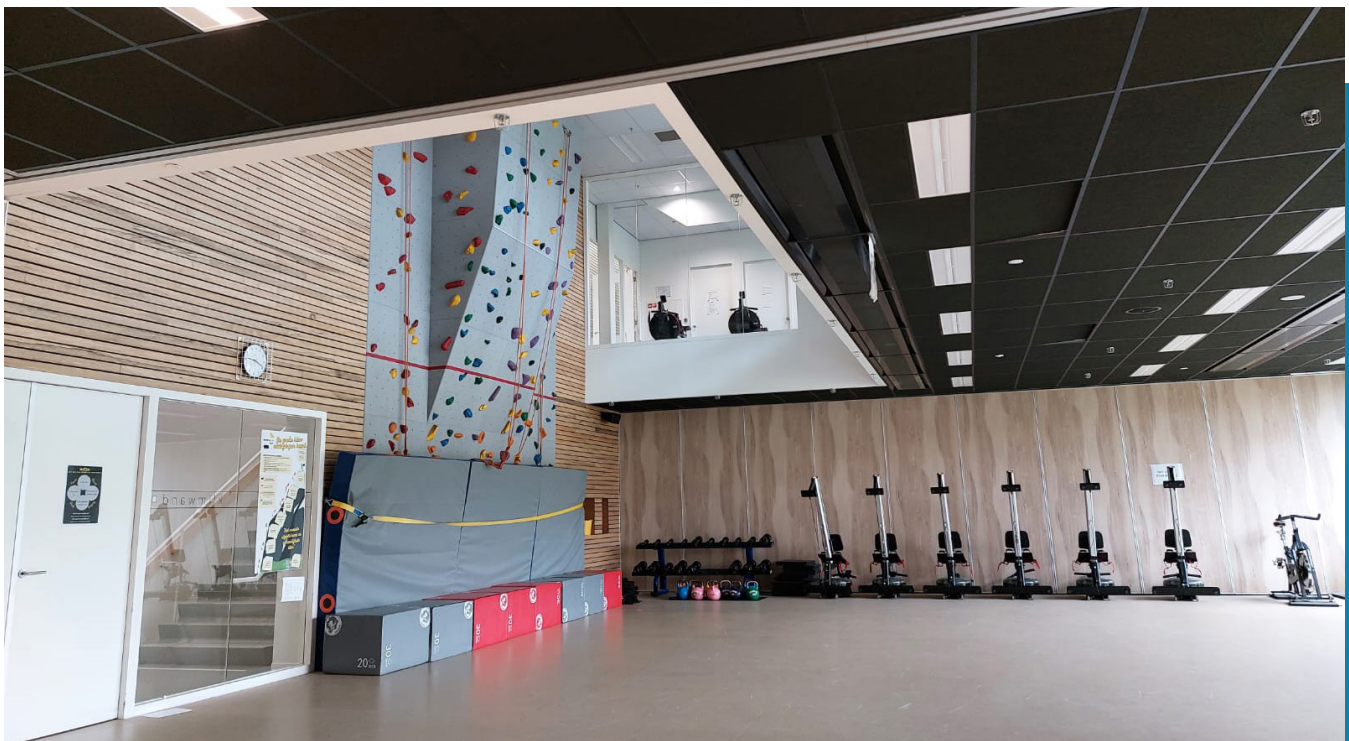
en diversiteit, maar ook het kritisch denken en maken van keuzes is een groot aandachtspunt van het programma van Noordersport.

Tijdens het tweede leerjaar krijgen studenten een vergelijkbare aanpak. Zo zijn de eerste drie weken klassikaal en met hun vaste docent. Daarnaast werken ze vervolgens de weken erna klas overstijgend en komen ze in aanraking met studenten van andere opleidingen. Toch zijn er ook verschillen. Noordersport kiest in plaats van verbreding namelijk voor verdieping. Die verdieping zit voornamelijk in de plaats waar het eerste leerjaar de ‘modulerondes’ plaatsvinden. Zo wordt er niet voor gekozen om twee losse periodes van drie weken aan te bieden, maar combineren ze deze tot één module van zes lesweken. Daarin maken studenten een keuze uit gezondheidssport (met een blik op fysiologie, fitness, voeding en diëtetiek), wedstrijdssport (met een blik op presteren als team of individu,

omgaan met verlies en fairplay) of recreatiesport (met een blik op eigenaarschap in spellen, het vormgeven en opgang houden van spellen).

### Leefstijlprogramma

Alle studenten van Noorderpoort in de stad Groningen volgen tijdens hun studie één periode leefstijl. Het lesprogramma, dat aanvullend op het sport- en beweegprogramma loopt, heeft ook tien lesweken. Van de tien lesweken is de laatste les ingericht om in te halen. Noordersport heeft bewust gekozen om deze lessen te baseren op het model van Positieve Gezondheid. Dit is een effectief model om het gesprek te voeren met studenten. Tijdens de lessen en gesprekken wordt gezondheid in de verschillende pijlers van het Positieve Gezondheidsmodel ontleed, die voor de studenten te begrijpen zijn. Dit is een effectief model om het gesprek te voeren met studenten over thema’s die van invloed zijn op gezondheid en welzijn





Tijdens de eerste les wordt er een introductie op de positieve gezondheid gegeven. In deze les vullen de studenten zelf het positieve gezondheid spinnenweb in. Daarna worden in de daarop volgende lessen de thema's Lichaam, Mentaal welbevinden, Dagelijkse leef balans, Sociale omgeving en Zingeving behandeld. Er is door een werkgroep vanuit Noordersport een methode ontwikkeld, welke vervolgens door de docenten zelf aangepast kan worden. De basis bestaat uit een negental lessen die eerst een introductie les biedt, waarna alle zes de pijlers per les behandeld worden. In de laatste twee weken is er ruimte voor een verdieping op basis van de behoeftes bij de klas. Zo worden de docenten eigenaar van de materie en kunnen ze in gesprek gaan met de studenten. Tegelijkertijd houdt Noordersport daarmee wel een rode draad in de methodiek. Er is in het programma ook ruimte voor verdieping op basis van de interesses in de groep. Zo kan in overleg met de klas een verdieping-les over bijvoorbeeld "Blue Zones" of "Verslaving" gegeven worden.

Er worden tijdens de lessen vooral veel vragen gesteld. "Wat is gezondheid?", "Wat betekent gezondheid voor jou?" en "Waar wordt je blij van?". Vanuit deze vragen ontstaat het gesprek en laten studenten en docenten elkaar de verschillende perspectieven van positieve gezondheid zien. Hierdoor wordt duidelijk dat gezondheid iets ingewikkelds is en voor iedereen iets anders betekent. We hopen daarmee dat studenten genuanceerd en kritisch kunnen nadenken over hun vitaliteit.

### Events

Om studenten, medewerkers en partners in de omgeving bewust te maken van vitaliteit zijn er meer kansen dan het onderwijsaanbod. Vanuit Noordersport worden er intern en extern evenementen georganiseerd. Veel van de externe evenementen worden met partners in de omgeving georganiseerd. Zo worden jaarlijks bijvoorbeeld de NK mbo voorrondes voetbal en crossfit samen met het Alfa College georganiseerd. Daarnaast laat het eventsteam met het 'vmbo-toernooi' honderden vierdejaars leerlingen vanuit het vmbo alvast kennis maken met de school van Noordersport en de activiteiten. Daarin is het team altijd op zoek naar interesses en behoeftes van studenten, medewerkers en partners. Daarmee kunnen ze inspelen op de

intrinsieke motivatie om deel te nemen aan vitaliteitsevents. Jaarlijks terugkerend is het evenement 'Maand van de vitaliteit'. Daar organiseert Noordersport een maand lang twee events per week. Dat zijn sport- of beweegthema's, maar ook leefstijlthema's zoals mindfulness. Deze zijn open voor deelname voor studenten, medewerkers en andere partners. Zo probeert Noordersport ook naast de 'corebusiness' onderwijs, mensen nog vitaler te maken en het vitale hart van Noorderpoort te worden!

### Innovaties

De afgelopen jaren is er intensief samen gewerkt met maatschappelijke partners om een innovatie werkplaats (IWP) te ontwerpen. Daaruit is de IWP 'Vitaal mbo' ontstaan, waar gewerkt wordt aan verschillende innovaties voor een vitaler mbo. De vier partners die jaarlijks een actieve bijdrage leveren aan het IWP zijn Noorderpoort, Hanzehogeschool Groningen, Alfa College en Huis van de sport Groningen. Deze partners leveren allen financiering; in de vorm van formatie of bijvoorbeeld faciliteiten. Vervolgens sluiten er ook studenten van bacheloropleidingen (alo, Sportkunde) en masteropleidingen (Sport- en bewegingsonderwijs, Talentontwikkeling en diversiteit) aan. Gezamenlijk proberen de betrokkenen in deze IWP te werken aan de vitaliteit van het mbo in de gehele regio Groningen.

Eén van de innovaties die vanuit het IWP bij Noordersport draait is FitCoach. In het programma FitCoach vangt Noordersport studenten op die een afstand hebben tot het reguliere onderwijsaanbod van Noordersport. FitCoach biedt persoonlijke begeleiding waarbij elke student de kans geboden wordt te werken aan vitaliteit. Dat wordt bijvoorbeeld gedaan door één op één te sporten. Lukt dit niet op het gebied van sport en bewegen dan kunnen de andere thema's van positieve gezondheid handvaten bieden bij het stellen van persoonlijke doelen. Centraal in deze aanpak is de methodiek die we na meerjarig onderzoek hebben ontwikkeld; in overleg met de student gepaste en toemennende zelfregulatie aanbieden. Deze studenten krijgen een intensievere begeleiding en kunnen daardoor toch op aangepast wijze bewegen. Daarnaast is er aandacht voor achterliggende (probleem-)factoren en is er een methodiek ontwikkeld die de autonomie bij de student legt. Zo zorgt Noordersport ervoor dat letterlijk en figuurlijk niemand aan de kant staat en er aandacht is voor iedereen.



#### Contact

[r.mues@noorderpoort.nl](mailto:r.mues@noorderpoort.nl)

**René Mues** is docent aan Noordersport Europapark & Keuzedeel VeVa

#### Foto's

René Mues

#### Kernwoorden

vitaal burgerschap, leefstijl programma, mbo sport & beweegprogramma