

Themacertificaat Bewegen en sport: voor een actieve leefstijl nu en in de toekomst!



Foto: Ineke Dijkstra

Het mbo leidt de vitale burgers en werknemers van de toekomst op. Op school leren mbo-studenten wat een actieve en gezonde leefstijl inhoudt. Bewegen en sport zijn hierbij essentieel. Door een gevarieerd beweeg- en sportaanbod zijn studenten op school actief en oriënteren ze zich op beweeg- en sportactiviteiten die bij hun toekomstige beroep passen. Mbo-studenten leren tijdens bewegen en sporten ook samenwerken, omgaan met tegenslagen en hun weerbaarheid te verhogen. Fitte studenten presteren beter en zitten lekkerder in hun vel.

Bewegen en sport daagt studenten uit!

Om het themacertificaat 'Bewegen en sport' van vignet Gezonde School te behalen, moet uw schoollocatie aan verschillende criteria voldoen. Scholen die minimaal 5% beweegtijd voor eerstejaars bol-studenten (beroepsopleidende leerweg) in hun beleid hebben opgenomen, bevoegde vakleerkrachten bij de directe uitvoering betrekken en een gevarieerd beweeg- en sportaanbod aanbieden, maken een goede kans op het themacertificaat. Hieronder volgt een overzicht van de criteria.



Foto: Ineke Dijkstra

1. Schoolbeleid

Om een écht duurzame en actieve leefstijl bij studenten te realiseren, is verankering van bewegen en sport in het schoolbeleid noodzakelijk. Structurele en langdurige aandacht vergroot de kans om, ook op langere termijn, effecten te realiseren en vitale burgers en werknemers af te leveren.

2. Beweegtijd

De grootste winst behaalt u natuurlijk als mbo-studenten kunnen bewegen op uw school.

Om het themacertificaat te verkrijgen moeten alle eerstejaars bol-studenten minimaal 50 uren per jaar actief deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten. Dit is minimaal 5% van de (minimum) contacttijd.

3. Beweeg- en sportactiviteiten

Doen studenten op uw school aan ten minste vijf verschillende beweeg- en sportactiviteiten mee? En zijn dit minimaal drie verschillende soorten activiteiten? Dan is uw school goed bezig! Het is namelijk belangrijk dat jongeren met allerlei sporten in aanraking komen, zodat ze een sport kunnen kiezen die bij hen past. Samenwerking met lokale sportaanbieders vergroot de mogelijkheid voor een divers en passend aanbod.

4. Begeleiding activiteiten

Om de kwaliteit van het beweeg- en sportaanbod te kunnen waarborgen, is het belangrijk dat de beweeg- en sportactiviteiten onder verantwoordelijkheid van een (bevoegde) docent Lichamelijke Opvoeding plaatsvinden. Alleen dan kan uw school de beweegtijd ook als onderwijstijd aanmerken.

Snel weten hoe uw school ervoor staat?

Doe de test op www.hoegezondisjouwenschool.nl voor het onderdeel 'Bewegen en sport'. De test geeft een indicatie hoe ver uw school is en wat u nog meer kunt doen aan het stimuleren van een actieve leefstijl.

Op www.gezondeschool.nl vindt u een volledig overzicht van de criteria en meer informatie.

www.gezondeschool.nl

Voor meer informatie over vignet Gezonde School en Gezonde School-aanpak.

Contact

KVLO: www.kvlo.nl

NOC*NSF: www.nocnsf.nl

NISB: www.nisb.nl