

Binnen zowel het primair als het voortgezet onderwijs komt er steeds meer aandacht voor sport. Men vindt het belangrijk dat leerlingen veel bewegen en een gezonde levensstijl aanhouden. In Zeeland lopen De Moolhoek en het Scheldemond College voorop.

Het ideaalplaatje van de schooldirecteur

De leerlingen van de Kapelse basisschool De Moolhoek hebben tijdens de gymlessen in sporthal Groene Woud een vakleerkracht. En in de schoolbanken eten ze met regelmaat fruit. „Goed bewegen en gezond leven vinden we hier belangrijk”, zegt directeur Niek Flipse. De voormalige topatleet is zeer tevreden over hoe het er aan toe gaat. „Wat ik hier zie, is mijn ideaalplaatje.”

door Roeland van Vliet

Het regende eind oktober kritiek op het regeerakkoord. Niek Flipse, de directeur van de Kapelse basisschool De Moolhoek, heeft het document van het kabinet Rutte II echter wel goed ontvangen. „Wat er in staat, is fantastisch”, zegt hij. Slechts één zin op pagina 24 is de reden van die euforie: 'Het kabinet streeft naar meer gymlessen per week in het primair onderwijs'.

Flipse weet dat het ene regeltje in de sportparagraaf geen losse flodder is. Bijna gelijktijdig is er een beleidsnota van zowel het ministerie van Onderwijs als het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport verschenen. De Goesenaar heeft die 'Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl in en rondom de school' net binnen en de voor hem belangrijke passages met een gele stift gearceerd.

„Wat er geschreven wordt, is heel mooi. Ze willen dat er tussen nu en 2016 veel meer Gezonde Scholen komen en dat de kinderen meer gaan gymen. Dat is goed nieuws, al vraag ik me wel af hoe ze het allemaal voor elkaar gaan krijgen.”

De Moolhoek is al een zogenoemde Gezonde School. De basisschool aan de oostkant van Kapelle verdiende dat predikaat in 2010. Drie jaar eerder besloot Flipse al aan te haken bij het project 'sCOOLsport' van SportZeeland. De directeur, die zelf een verdienstelijk hardloper is geweest, zag wel iets in het idee om kinderen via de scholen tot meer bewegen aan te zetten. „Dat sport goed voor je is, is één van mijn stokpaardjes. Als kinderen actief bewegen, zitten ze lekkerder in hun vel en leren ze beter. Ze moeten tussendoor even kunnen bewegen. Je moet de spanning niet te hoog maken.”

De Moolhoek liep voorop met de deelname aan sCOOLsport. Inmiddels zijn er vijftien scholen in de provincie die het project omarmen. In heel Nederland groeit het aantal Gezonde Scholen gestaag, maar in Zeeland staat er alleen maar eentje in Kapelle. Flipse: „Wij hebben hier heel bewust de keuze voor sport en gezondheid gemaakt en zijn daar al best ver in gevorderd. Zoals het nu bij ons loopt, is mijn ideaalplaatje. En ik denk dat dit ook bij



Gymdocent Ivo Flipse begeleidt één van de leerlingen van basisschool De Moolhoek.

foto Willem Mieras

Basisscholen voeren regie, SportZeeland ondersteunt

MIDDELBURG - De methode sCOOLsport is twee maanden geleden officieel erkend door het Centrum Gezond Leven, een onderdeel van het RIVM.

„Men vindt onze interventies theoretisch dus goed onderbouwd”, zegt Christel van den Hooven, consultant sport en bewegen bij SportZeeland. „Zo'n erkenning is goede reclame.”

Zes jaar geleden lanceerde SportZeeland sCOOLsport. De provinciale organisatie kreeg van basisscholen te horen dat ze overladen werden met projecten over sport en gezondheid.

Die duurden kort en hadden weinig effect. „Er werd gevraagd om meer structuur”, vertelt Van den Hooven.

„We hebben toen een concept ontwikkeld waarin de scholen zelf de regie hebben. Zij moeten voor lange tijd aan de slag willen gaan met sport en gezondheid en hun beleid erop inrichten. SportZeeland heeft daar een ondersteunende rol in.”

Binnen de methode sCOOLsport zijn er vier thema's: elke dag bewegen, streven naar gezond gewicht, weerbaar zijn en motorisch vaardig zijn. Samen met

SportZeeland stippelt de basisschool die aanhaakt een plan uit. „En overall is het plan weer anders”, weet Van den Hooven.

SportZeeland begon in 2006 met drie proefscholen. Inmiddels staat de teller op vijftien. Alle scholen worden drie jaar begeleid. Sommige staan nu dus al op eigen benen. „Nieuwe scholen kunnen zich altijd melden bij ons.”

De in Zeeland bedachte methode helpt, weet de consultant. „We hebben een leerlingvolgsysteem en daarin zie je dat de BMI (Body Mass Index) van de kinderen daalt.”

andere scholen mogelijk is, mits ze meer dan tweehonderd leerlingen hebben.”

Bij de Kapelse basisschool, die ongeveer 270 leerlingen heeft, stelde Flipse een paar jaar geleden een vakleerkracht aan voor het bewegingsonderwijs. Daarnaast breidde hij het aantal gymuren uit. Alle kinderen krijgen nu twee keer in de week les in sporthal Groene Woud en op woensdag is er voor alle leerlingen gezamenlijk nog een facultatieve sport- of spelactiviteit.

„Laatst hebben we hier nog een

sponsorloep gehad”, vertelt Flipse. „Aan het einde van de Kinderboekenweek liepen onze leerlingen hard om geld op te halen voor een goed doel: een bibliotheek in een weeshuis in Tanzania. Die actie leverde 3000 euro op. En zo zie je dat je ook momenten als de Kinderboekenweek kunt aangrijpen om kinderen te laten bewegen.”

Tegelijkertijd wordt bij De Moolhoek de aandacht op gezond eten gevestigd. Op woensdagochtend krijgen alle kinderen fruit. „Dat betalen we als school zelf en dat is

een bewuste keuze. We willen als school natuurlijk het goede voorbeeld geven”, legt de directeur uit. „En we verwachten dat kinderen zelf ook fruit gaan meenemen, bijvoorbeeld als ze trakteren. Dat is een extra inspanning voor de ouders.”

Op slechts 400 meter van De Moolhoek, in sporthal Groene Woud, wordt op hetzelfde moment gymles gegeven. Ivo Flipse - de zoon van - staat samen met een stagiair van het cios voor groep 8. De ene helpt

van de klas richt zich op verschillende balsporten, de andere helpt wordt onderworpen aan een shuttle run. „Jongens”, zo zegt de gymdocent, „dit is nog maar een test, hè. Pas over een paar weken gaan we 'm echt doen en dan gaan we meten hoe jullie conditie is.”

Een enkeling is ietwat nerveus voor de piepjestest, maar de meesten hebben wel zin om even te laten zien hoe goed ze kunnen rennen. „Maar let op: je moet niet meteen heel hard van start gaan. Als je ruim voor het piepje al aan de andere kant van de zaal bent, is het niet goed. Dan ben je al heel snel moe. Je moet het geleidelijk opbouwen.”

Voor de shuttle run van een paar weken later krijgen de leerlingen geen cijfer, zegt meester Ivo ter geruststelling. „Maar ik neem 'm wel mee in de voorbeoordeling voor jullie rapport.”

„Maar wat gebeurt er als-ie straks niet zo goed gaat?”, vraagt er eentje.

„Nou, dan zal ik je vragen om iets beter je best te gaan doen tijdens de gymlessen of meer buiten te gaan spelen.”

Ivo Flipse voelt zich als een vis in het water bij De Moolhoek. Nadat hij de academie voor lichamelijke oefening afrondde, ging hij in Kapelle aan de slag. Hij liep er daarvoor ook al stage. „Ik ben op meerdere scholen geweest en ik zag toen al dat ze het hier goed voor elkaar hadden. Met een vakleerkracht kun je meer doen en dingen ook beter doen. Als vakleerkracht weet je precies hoe je een groep veilig kunt laten sporten en welke uitdagingen je bepaalde leeftijdscategorieën kunt geven. We doen hier soms ook aan freerunning, wat nu een trend is. Kinderen vinden dat leuk. Je moet hen tegenwoordig meer bieden dan trefbal en apenkooien.”

Voor scholen die met sCOOLsport aan de slag gaan, is er een subsidiepotje. De Moolhoek kan daar inmiddels niet meer op teren. „Wij bekostigen nu alles zelf”, stelt Niek Flipse. „Dat doen we uit volle overtuiging. Als je een beweegproject één à twee jaar volhoudt, weet je dat het niet gaat werken. Wij zijn al langer bezig en bij ons is het ingebed in de organisatie. We investeren er structureel in.”

Dat het sporten een positieve invloed, weet de directeur zeker. „Er zijn heel veel onderzoeken naar gedaan.”

Een aantal daarvan wordt ook in de Onderwijsagenda aangehaald. Flipse heeft diverse conclusies gearceerd. Zoals 'Kinderen die hogere scores op testen van balvaardigheid, halen een betere Cito-rekenscore dan hun klasgenoten' en 'Sport leidt tot betere schoolprestaties en minder uitval'.

Flipse: „Het zegt ook wel iets dat wij onder de landelijke norm voor overgewicht en obesitas zitten. We hebben hier veel fitte en gezonde kinderen.”