

VMBO in Beweging interventieoverzicht 2009/2010

Een overzicht van kansrijke interventies om te-weinig-actieven in beweging te brengen, samengesteld in het kader van het project vmbo in beweging.

Het project vmbo in beweging wil vmbo leerlingen in beweging zetten en stimuleert scholen om een concreet plan van aanpak te formuleren. Om de school te helpen bij de keuze uit het grote aanbod aan interventies heeft 'vmbo in beweging' een interventieoverzicht samengesteld van kansrijke interventies. Kansrijke interventies zijn bestaande sport- en beweeginterventies waarvan bekend is dat ze in meer of mindere mate een positief effect hebben op beweeggedrag van met name te-weinig-actieven.

De interventies zijn ingedeeld in 3 groepen. We spreken hierbij over de koplopers, achtervolgers en het peloton. Als het gaat over de koplopers dan bestaat er overtuigend bewijs voor positieve effecten op beweeggedrag en ze zijn goed uitvoerbaar. Achtervolgers zijn interventies die lijken een positief effect op beweeggedrag te hebben, maar dit is nog niet voldoende aangetoond. Zij zijn tevens goed uitvoerbaar. De interventies die ondergebracht zijn bij het peloton zijn de interventies waar nog geen effectonderzoek naar beweeggedrag uitgevoerd of ze scoren minder goed op uitvoerbaarheid.

In het onderstaande overzicht is aandacht voor de omschrijving, methode, indicatie van de kosten, contactinformatie en de effecten van de interventies. In één oogopslag is zichtbaar of de interventie aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de school.

Dit interventieoverzicht is een 'levend' overzicht. Dat wil zeggen dat er regelmatig wordt beoordeeld of interventies terecht bij de koplopers en achtervolgers staan en of er nieuwe interventies aan het overzicht toegevoegd kunnen worden.

Overzicht interventies

Koplopers				
Interventie	Omschrijving / relevantie	Effectiviteit	Uitvoerbaarheid	Kostenindicatie
Alle leerlingen actief	<p>Alle leerlingen actief! richt zich op basisschool-, voortgezet onderwijs- en MBO-leerlingen. Het doel is te-weinig-actieve leerlingen aan te zetten tot meer sporten en bewegen. Motivatiegesprekken met leerkrachten vormen de basis. Deze specifieke aanpak voor te-weinig-actieve leerlingen kan aanvullend worden toegepast bij beweegprojecten die gericht zijn op de gehele schoolpopulatie. Leerkrachten worden getraind om Motivational Interviewing (MI) toe te passen in gesprekken met leerlingen. In de gesprekken wordt rekening gehouden met fases van gedragsverandering en wordt de verantwoordelijkheid voor gedragsverandering bij de leerlingen zelf gelegd. Voor het realiseren van gedragsverandering is minimaal een looptijd van een jaar nodig. De MI gesprekken zijn ongeveer één keer per 1-3 weken per leerling.</p>	<p>Beoordeling NASB: koploper</p> <p>Beoordeling CGL: Theoretisch goed onderbouwd (onder voorbehoud)</p> <p>Effecten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Significante toename van beweeggedrag - Toename van aantal leerlingen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen - Inactiviteit is met 60% gedaald <p>Alle Leerlingen Actief is minder effectief als het sport- en beweegaanbod in de omgeving niet voldoende is qua diversiteit, kwantiteit, kwaliteit</p> <p>Alle Leerlingen Actief is effectiever als in aansluiting op de gesprekken een speciaal beweegaanbod wordt ontwikkeld voor de te weinig actieve leerlingen.</p>	<p>Contact: Alle leerlingen actief is ontwikkeld door NISB. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Bram Buiting. E-mail: bram.buiting@nisb.nl, telefoon: 0318-490900</p> <p>Website: www.nisb.nl/alleleerlingenactief</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Brochure - Dvd <p>Deskundigheidsbevordering: Training Motivational Interviewing voor docenten / mentoren Voor 12 tot 20 personen, 3 tot 5 dagdelen verspreid over 2 tot 3 maanden, evt op locatie van de school zelf.</p> <p>Advies en ondersteuning: Ook sommige provinciale sportraden en lokale sportservicepunten kunnen ondersteuning bieden bij de implementatie van Alle Leerlingen Actief.</p> <p>Toepasbaar binnen curriculum: Als mentoren de gesprekken voeren vallen de uren deels onder reguliere uren.</p>	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Training Motivational Interviewing: € 250,- per docent/deelnemer in 2010. - Uren MI-gesprekken - gemiddeld 15 uur per leerling per schooljaar - Geen sportaccommodatie nodig
Communities in Beweging	<p>Het doel is om groepen mensen, die als gevolg van sociaal economische omstandigheden een gezondheids- en bewegingsachterstand hebben opgelopen, te stimuleren tot meer bewegen. Multicomponentenaanpak gericht op beweegactiviteiten, kennis- en bewustwordingsactiviteiten en empowerment en participatie. De interventie is geen kant en klaar programma maar beschrijft werkprincipes die uitgangspunten zijn bij de uitvoering van de interventie. Zeven werkprincipes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sociale netwerkbenadering 	<p>Beoordeling NASB: koploper</p> <p>Beoordeling CGL: theoretisch goed onderbouwd</p> <p>Effecten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 68% van deelnemers geeft aan meer te bewegen - 51% van deelnemers geeft aan meer te sporten (in minuten en dagen) - zelfvertrouwen toegenomen - meer kennis bij familie en vrienden over actieve leefstijl 	<p>Contact: CIB is ontwikkeld door NISB. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Marion Herens. E-mail: marion.herens@nisb.nl telefoon: 0318-490900.</p> <p>Website: www.communitiesinbeweging.nisb.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brochures - Rapporten - Dvd - Werkvormenbundel - Handboek 	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - +/- 390 euro per deelnemer - Sportaccommodatie is wenselijk, niet altijd noodzakelijk (een ruim klaslokaal kan soms ook)

	<ul style="list-style-type: none"> - participatie - plezier in bewegen - aandacht voor groepsproces - sociale en fysieke omgeving - intersectorale samenwerking - structurele inbedding 		Deskundigheidsbevordering: <ul style="list-style-type: none"> - Basistraining CiB - op maat ondersteuning Toepasbaar binnen curriculum: Delen van de CiB methode zijn in te passen in het curriculum.	
Achternvolgers				
Interventie	Omschrijving / relevantie	Effectiviteit	Uitvoerbaarheid	Kostenindicatie
IRun2BFit	IRun2BFit is een schoolprogramma van tien weken voor jongeren tussen 13-18 jaar. Kenmerken: - vakoverstijgend leren en doen: de basis wordt gelegd bij biologie, lichamelijke opvoeding en door mentoren. Daarnaast is uitbreiding mogelijk naar wiskunde, expressievakken, muziek en Nederlands. - elke week een thema: elke week staat in het teken van een thema over persoonlijke fitheid (hart, longen, voeding, voeten, zintuigen). Doordat de lessen afgestemd zijn op elkaar, ontstaat in tien weken een krachtige, positieve impuls in het bewustwordingsproces over persoonlijke leefstijl. -iedereen loopt mee: het loopprogramma is zodanig opgesteld dat iedereen in de klas mee kan doen. Iedereen is in staat na tien weken vijf kilometer te kunnen uitlopen. Het maakt niet uit of je wel of niet sportief bent, het is de individuele vooruitgang die telt. -It's fun to be fit: er zijn drie feestelijke 2B-momenten die het fun-element versterken: de kick off, een testloop en de deelname aan een vijf kilometer loop bij een aansprekend loopevenement in de eigen regio.	Beoordeling NASB: achternvolger Beoordeling CGL: n.v.t. Effecten <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens de 10 weken IRun2BFit is het gemiddelde beweeggedrag van leerlingen vergroot van 0-2 dagen per week tot 3-4 dagen per week - Aerobe capaciteit vergroot - Significante vooruitgang shuttle runtest Er zijn nog geen resultaten bekend over lange termijn effecten.	Contact: Voor vragen over IRun2BFit kunt u terecht bij de Stichting IRun2BFit. Contactpersoon Jeroen Kroeze. Email: info@irun2bfit.nl, telefoon: 0617025502. Website: www.IRun2BFit.nl Materialen: <ul style="list-style-type: none"> - Lespakket - Handleiding - T-shirts Toepasbaar binnen curriculum: Irun2bfit is goed toepasbaar binnen het curriculum. Knelpunt is soms de planning van de tien weken. Dat moet aansluiten op een regionaal loopevenement wat geschikt is voor jongeren.	Kosten: <ul style="list-style-type: none"> - €25,-- per leerling per project (inclusief: inschrijfgeld evenement, inzet externe looptrainers en T-shirts leerlingen) - Ureninzet school is niet precies bekend, deels vallen de uren binnen het curriculum. - Geen sportaccommodatie nodig
Peleton				
Interventie	Omschrijving / relevantie	Effecten	Uitvoerbaarheid	Kostenindicatie
whoZnext	Het doel van het project whoZnext is om jongeren een actieve rol te geven bij	Beoordeling NASB: n.v.t.	Contact: Het project whoZnext is ontwikkeld door het	Kosten: <ul style="list-style-type: none"> - De kosten zijn afhankelijk

	<p>het vormgeven van hun eigen sport. Het gaat hier om taken als trainen, organiseren, besturen, scheidsrechter, onderzoeken en coachen. Jongeren gaan in zogenaamde whoZnext-teams aan de slag met hun ideeën en worden hierbij ondersteund door een volwassen coach</p> <p>Looptijd: naar eigen inzicht in te vullen.</p>	<p>Beoordeling CGL: n.v.t.</p> <p>Effecten: Er is geen effectonderzoek naar gedaan</p>	<p>Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Voor vragen en meer informatie: E-mail Heino.vangroeningen@nisb.nl telefoon 0318-490900</p> <p>Website: www.whoZnext.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brochures - Promotiemateriaal. <p>Ondersteuning en advies: NISB en provinciale sportraden.</p> <p>Deskundigheidsbevordering: Training leerlingen en coaches (NISB en provinciale sportraden).</p> <p>Toepasbaar binnen curriculum: whoZnext sluit prima aan bij het thema leren regelen.</p>	<p>van de lokale situatie en de ambitie van het whoZnext-team.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De kosten voor kleding bedragen 50 euro per persoon. Verder is een activiteitengeld van 500 euro wenselijk. Bij de start wordt het team gedurende 3 uur getraind op basis van uurtarief. - Opdracht van een team kan zijn om zelf sponsorgelden te werven. - Geen sportaccommodatie nodig
<p>Real fit</p>	<p>Realfit is een intensieve cursus voor jongeren tussen de 13-18 jaar met als doel een gewichtsstabilisatie of afname. In deze cursus wordt een combinatie van de voedings- en bewegingslessen, individuele dieetconsulten met cognitieve gedragstherapie toegepast. De 12 weken durende cursus RealFit bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - een voorlichtingsbijeenkomst - een intakegesprek - 12 beweeglessen - 2 voedingslessen - 6 individuele consulten met een diëtiste - 10 psychologie lessen van een uur gegeven door een psycholoog of gedragstherapeut - 2 ouderavonden - meetmomenten voor en na het programma. - 	<p>Beoordeling NASB: n.v.t.</p> <p>Beoordeling CGL: theoretisch goed onderbouwd</p> <p>Effecten: Uit verschillende studies komt naar voren dat lichaamsindicatoren (BMI, lichaamsgewicht, heupomvang en bloeddruk) significant verbeteren significant.</p>	<p>Contact: Realfit is ontwikkeld door GGD Zuid-Limburg. Voor vragen en meer informatie: E-mail Nickee.rutten@ggdzl.nl. Telefoon: 046-8505504</p> <p>Website: www.realfit.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - RealFit handboek - CD rom - Folders - flyers - posters. <p>Advies en ondersteuning: GGD Zuid Limburg</p> <p>Toepasbaar binnen curriculum: Delen van de Realfit methode zijn in te passen in het curriculum.</p>	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Real fit is gecombineerde aanpak welke tijd en geld kost > 5.000

<p>Campagne dubbel30</p>	<p>Dubbel30 is een landelijke campagne met als doel vmbo-leerlingen bewust te maken van hun eigen (actieve) leefstijl. Door de inzet van verschillende communicatiemiddelen worden leerlingen rechtstreeks gestimuleerd om minstens 60 minuten per dag te (gaan) bewegen.</p>	<p>Beoordeling NASB: n.v.t.</p> <p>Beoordeling CGL: n.v.t.</p> <p>Effecten: Er is geen effectonderzoek naar gedaan.</p>	<p>Contact: Organisatie: Dubbel30 is ontwikkeld door NISB. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Heino van Groeningen. E-mail: heino.vangroeningen@nisb.nl. telefoon: 0318-490900.</p> <p>Website: www.dubbel30.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actiemap Dubbel30 - Handleiding 'themapakket actieve leefstijl' - Dubbel30 beweegkist - Beweegpaspoort met informatie over sport, bewegen en voeding - Brochure 'Werk maken van bewegen op het vmbo' <p>Advies en ondersteuning: NISB</p> <p>Toepasbaar binnen curriculum: Dubbel30 is ontwikkeld voor het vmbo en sluit prima aan bij het gezondheid en bewegen.</p>	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Overzicht van de kosten is te vinden op www.dubbel30.nl - Advies en ondersteuning op basis van dagdeeltarief
<p>Maatschappelijke Stage</p>	<p>Vanaf schooljaar 2011-2012 is de maatschappelijke stage verplicht. Middelbare scholieren moeten binnen vier jaar 48 uur stage lopen bij een maatschappelijke organisatie. Is uw school hier al op voorbereid? De maatschappelijke stage in de sport is een buitenkans voor zowel scholen, sportorganisaties als leerlingen!</p>	<p>Beoordeling NASB: n.v.t.</p> <p>Beoordeling CGL: n.v.t.</p> <p>Effecten: Er is geen effectonderzoek naar gedaan</p>	<p>Contact: Organisatie: Maatschappelijke stage is ontwikkeld door NISB. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Carolien Daniels. E-mail: carolien.daniels@nisb.nl. telefoon: 0318-490900.</p> <p>Website: www.maatschappelijkstageindesport.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stappenplan voor scholen in het voortgezet onderwijs - Dvd voor leerlingen en sportieve organisaties - Workshop 'Samen scoren' voor lokale partijen betrokken bij maatschappelijke stages - Brochure voor lokale stagemakelaars <p>Advies en ondersteuning:</p>	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stappenplan voor scholen in het voortgezet onderwijs: € 12,50 - Dvd voor leerlingen en sportieve organisaties: € 15,00 - Workshop 'Samen scoren' voor lokale partijen betrokken bij maatschappelijke stages - Brochure voor lokale stagemakelaars: € 5,95 - Advies en workshops op maat

			<p>NISB</p> <p>Toepasbaar binnen curriculum: Sluit aan bij de kerndoelen.</p>	
Moving Cultures	<p>Het lespakket 'Moving Cultures' daagt leerlingen uit op zoek te gaan naar hun eigen stijl van bewegen. Leerlingen maken kennis met verschillende beweegvormen zoals capoeira, basketbal, freestyle, breakdance en nog veel meer. Voor iedereen is er iets om enthousiast van te worden!</p>	<p>Beoordeling NASB: n.v.t.</p> <p>Beoordeling CGL: n.v.t.</p> <p>Effecten: Er is geen effectonderzoek naar gedaan.</p>	<p>Contact: Organisatie: Maatschappelijke stage is ontwikkeld door NISB. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Carolien Daniels. E-mail: carolien.daniels@nisb.nl telefoon: 0318-490900.</p> <p>Website: www.nisb.nl/movingcultures</p> <p>Materialen: - Lespakket zoals hierboven genoemd</p> <p>Advies en ondersteuning: NISB</p> <p>Toepasbaar binnen curriculum: Sluit aan bij de kerndoelen.</p>	<p>Kosten: - Lespakket € 44,95 (inclusief verzendkosten)</p>
Be fit	<p>B-Fit is gericht op het verwerven en behouden van een actieve en gezonde leefstijl. Het project wordt aangeboden via de school aan alle jongeren van de groep en hun sociale omgeving zoals ouders en leerkrachten. Binnen B-Fit worden er voorlichtingsbijeenkomsten, workshops, fittesten, activiteiten georganiseerd en adviezen gegeven aan de school voor de ontwikkeling van een het gezondheidsbeleid.</p>	<p>Beoordeling NASB: n.v.t.</p> <p>Beoordeling CGL: n.v.t.</p> <p>Effecten: Er is geen effectonderzoek naar gedaan</p>	<p>Contact: Be fit is ontwikkeld door de Gelderse Sport Federatie. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Ilse Thijssen. E-mail: ilse.thijssen@gelderland-sport.nl . Telefoon 026-354 03 79 / 06 - 22 20 94 12.</p> <p>Website: www.gelderlandb-fit.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • theoretisch lespakket over voeding; keuze uit o.a. 30minutenbewegen (NISB) of het internetpakket "Weet wat je eet"; • workshops • B-Fit test <p>Advies en ondersteuning: Gelderse Sport Federatie</p>	<p>Kosten: - Kosten zijn onbekend</p>

			Toepasbaar binnen curriculum: Be-fit sluit goed aan bij het curriculum.	
--	--	--	---	--

Bronnen:

- I-database CGL: gezocht op bewegen in combinatie met vmbo.
- Projectenbank Sport en bewegen: gezocht op trefwoord vmbo.
- Overzicht van NIVEL publicatie Fase2 (gezocht bij overzicht op doelgroep vmbo/voortgezet onderwijs, maar vindt wel moeilijk om te beoordelen of voortgezet onderwijs ook geschikt is voor vmbo.