

Sport- en Beweegprogramma's in het MBO

Veel mbo-studenten bewegen te weinig. Van de mbo-studenten onder de 18 jaar voldoet slechts 10% aan de beweegrichtlijnen. Boven de 18 jaar is dit 54% ^[6]. Daarnaast kampen veel mbo-studenten met slaapproblemen, mentale klachten en gebrek aan sociale steun ^[6,8]. Sport en bewegen hebben bewezen positieve effecten op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren en kan een mooi middel zijn om deze problematiek te verminderen ^[1-5].

De practoraten Vitaliteit (Alfa-college) en Gezondheid, Sport en Bewegen (Landstede) deden onderzoek naar sport- en beweegprogramma's in het mbo. In deze factsheet lees je meer over dit onderzoek en krijg je tips vanuit het onderzoek om sport en bewegen te stimuleren.



Hoe zijn sport- en beweegprogramma's in het mbo vormgegeven?



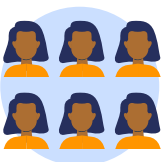
17 van de 19 scholen

geven aan dat sport- en bewegen deel uitmaakt van het programma. Het wordt voornamelijk aangeboden aan eerstejaars studenten.



Variatie in hoeveelheid aanbod

slechts 4 scholen bieden meer dan 40 uur per jaar aan.



Tussen de 3000 en 6000 studenten

worden per jaar per mbo-instelling ongeveer bereikt met sport- en beweegprogramma's.

Tijdens het onderzoek stonden twee vragen centraal:

- ➔ Hoe zijn sport- en beweegprogramma's in het mbo vormgegeven?
- ➔ Welke kenmerken en/of factoren dragen bij aan een succesvolle uitvoering van sport- en beweegprogramma's in het mbo?

Conclusie

Er wordt bijna overal wel **aandacht** besteed aan de sport- en beweegprogramma's, maar er is erg veel **variatie**, **weinig structuur** en het is niet voor iedere student **toegankelijk**.

Welke kenmerken dragen bij aan een succesvolle uitvoering?

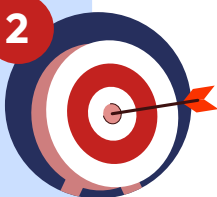
1



Zorg voor balans tussen verplichting en keuzevrijheid

Verplichte deelname helpt om studenten te bereiken. Keuzevrijheid en plezier helpen om studenten gemotiveerd te houden. Een sterk sport- en beweegprogramma biedt daarom duidelijke kaders én ruimte voor eigen keuzes.

2



Formuleer duidelijke doelen

Maak expliciet wat het programma wil bereiken. Gaat het om meer bewegen, plezier, gezondheid, sociale verbondenheid, weerbaarheid, beroeps vitaliteit of persoonlijke ontwikkeling? Heldere doelen helpen studenten, docenten en management om te begrijpen waarom sport en bewegen onderdeel is van het mbo.

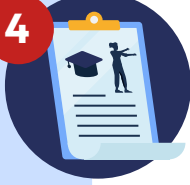
3



Evalueer of het programma bijdraagt aan de doelen

Evalueer niet alleen aanwezigheid of tevredenheid, maar kijk ook of het programma bijdraagt aan wat je wilt bereiken. Denk aan beweggedrag, welzijn, sociale verbondenheid, motivatie of beroepsvitaliteit. Stuur op basis van de bevindingen je programma bij. Vergeet bij het evalueren niet om de studenten zelf mee te nemen.

4



Maak sport en bewegen integraal onderdeel van het curriculum

Sport- en beweegprogramma's hebben meer kans van slagen als ze structureel zijn ingebed in het onderwijs. Dus niet als losse activiteit of tijdelijk project, maar met structurele financiering, en structurele verankering in het curriculum.



Inspiratie uit het MBO



School



Voorbeelden

Gilde Sportief

Gilde Opleidingen

- ➔ Gilde biedt veel **keuzevrijheid** doordat studenten kunnen inschrijven via een app.
- ➔ Het programma heeft een **puntensysteem**, wat voor verplichting zorgt
- ➔ Regulier aanbod en bijzondere activiteiten in het weekend, veel **afwisseling** werkt.

Sport op maat

ROC van Twente

- ➔ Er is een **vast aanbod**, bij vooral externe partijen, waar studenten zich op inschrijven.
- ➔ Gemiste lessen kunnen worden **ingehaald** wat voor flexibiliteit zorgt.
- ➔ Het programma mikt voornamelijk op het **verlagen van de drempel** om te sporten voor studenten.

Noordervit

Noorderpoort

- ➔ Structureel door de school gefinancierd en het programma heeft een **eigen bestuur**.
- ➔ Het richt op **beroepsvitaliteit** en (opnieuw) instromen van met sport gestopte jongeren. Maatwerk is belangrijk. Er is zelfs toegang tot een fitcoach.
- ➔ Het programma is flexibel. **Zonder vaste roosters**, maar wel met een goed opgezette structuur waar studenten verplicht moeten deelnemen.

Sportbrigade

ROC van Amsterdam

- ➔ ROC besteedt het sport- en bewegen uit aan de **Sportbrigade**.
- ➔ Het programma richt op het ontwikkelen van **brede vaardigheden**. Zo zijn er ook theorielessen en ligt de focus niet alleen op bewegen.
- ➔ Vaste roosters en uren en **duidelijke afspraken** wat betreft beoordelingen en afwezigheid zorgen voor structuur en hoge opkomst.

Fit for Life

Alfa-college

- ➔ Op het Alfa college moeten studenten een **bepaald aantal punten** behalen om dit programma succesvol af te ronden.
- ➔ Studenten kunnen **zelf hun programma vormgeven**. Er is keuze uit reguliere lessen, externe activiteiten en eventweken.
- ➔ De studenten krijgen **evaluatieopdrachten**, met als doel om de basis te leggen voor toekomstig beweeggedrag.

DC Fit

Drenthe College

- ➔ **Intensieve samenwerking** met gemeenten en de GGD voor het activiteitenaanbod. Zorgt voor kwalitatief goed en kosteneffectief aanbod.
- ➔ **Brede aanpak**: Naast sporten en bewegen staan leefstijlbewustzijn, samenwerken en zelfstandigheid centraal.
- ➔ **Evaluatie** wordt gedaan bij zowel studenten als docenten en goed ingezet om het programma aan te passen, waar nodig.

Wil je de 6 goede voorbeelden uitgebreid bestuderen?

[Bekijk hier](#) de volledige uitwerking van het rapport.

Van inzicht naar actie!

Wil jij aan de slag met jouw sport- en beweegprogramma?

Gebruik de onderstaande acties als inspiratie om hier mee aan de slag te gaan!

1



Breng in kaart

- ➔ Hoe is ons programma nu vormgegeven?
- ➔ Draagt het bij aan onze doelen?
- ➔ Wat vinden de studenten & medewerkers van het programma?

2



Kies een vertrekpunt

Waar gaan we aan werken, of in investeren de komende tijd?
En waarom?

3



Borging

Hoe zorgen we dat dit een duurzame investering/ontwikkeling wordt?
In plaats van een losse/tijdelijke actie?

4



Evaluatie

Hoe houden we in de gaten of wat we doen ook werkt?
➔ Wie bevragen we om daar achter te komen?
➔ Op welke manier winnen we deze informatie in?



Bekijk hier de referenties.