

# IRun2BFit

## Doelgroep

IRun2BFit is een beweeg- en leefstijlprogramma van tien weken gericht op jongeren uit klas één, twee of drie uit het voortgezet onderwijs. Scholen hebben gedurende een langere periode invloed op de ontwikkeling van jongeren. Alle leerlingen van de deelnemende scholen zijn verplicht om met een jaarleergang mee te doen. Daardoor wordt óók de jeugd bereikt die bijzondere aandacht nodig heeft: jeugd die weinig of niet beweegt, allochtone jeugd en/of jeugd met onder- of overgewicht.

## Doel

IRun2BFit maakt jongeren bewust van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en laat hen dit op een plezierige manier in de praktijk ervaren.

## Methode

Het programma bestaat uit tien lessen biologie, drie looptrainingen in de week (waarvan twee op school) en drie feestelijke 2B-momenten. IRun2BFit wordt zoveel mogelijk als kant-en-klaar-concept aangeboden, waarbij op onderdelen altijd een eigen lokale inbreng/vertaalslag noodzakelijk blijft.

vakoverstijgend leren en doen: de basis wordt gelegd bij biologie, lichamelijke opvoeding en door mentoren. Daarnaast is uitbreiding mogelijk naar vakken als wiskunde, expressievakken, muziek en nederlands.

elke week een thema: elke week staat in het teken van een thema over persoonlijke leefstijl en 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 een vijf kilometer te kunnen uitlopen. Het maakt niet uit of je wel of niet sportief bent, het is de individuele progressie die telt. Deze wordt voor hen zichtbaar bij de tussentijdse looptesten. Juist de jongeren die (nog) niet fit zijn, kunnen veel winst boeken. Hun fitheid en energie gaat met grote sprongen vooruit, meer dan bij iemand die al heel fit is. Op die manier kun je de leerlingen die 'niet zo veel met bewegen hebben' toch motiveren.

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 bij een groot aansprekend loopevenement in de eigen regio

## Effecten

In 2009 heeft de Radboud Universiteit uit Nijmegen een pilot onderzoek uitgevoerd. De bevindingen van deze effectmeting geven aan dat het IRun2BFit programma effectief is en dat er nog meer winst valt te halen in de 'fun' factor.

Het programma IRun2BFit leidt tot een duidelijke toename van de fysieke fitheid van de deelnemende jongeren. Ook lijkt het programma een mogelijk positief effect te hebben op de buikomvang, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Van de oud-deelnemers (deelname jaar ervoor) gaf 35% aan meer te bewegen in vergelijking met vorig jaar; 53% geeft aan ongeveer evenveel te bewegen en slecht 10% geeft aan minder te bewegen.

IRun2BFit heeft ook een positieve input op de relaties tussen docenten onderling en tussen docenten en leerlingen. Het samen trainen en lopen creëert een positieve chemie. Ook tussen de deelnemende scholen, de gemeente en de atletiekvereniging ontstaan nieuwe verbindingen. Door alle publiciteit in de lokale media fungeert IRun2BFit ook als een positieve maatschappelijke energizer voor iedereen.

## Praktische implementatie

Het programma van IRun2BFit start met een Kick off. Deze Kick off is een feestelijke aftrap met alle deelnemers en betrokkenen! De definitieve invulling wordt samen bepaald, maar de basisingrediënten zijn: een feestgevoel, een sportbeleving met muziek & dance.

Aansluitend wordt er een lesprogramma van 10 weken gedraaid (digitaal beschikbaar). Zo worden in de biologielessen verschillende thema's behandeld die erop wijzen dat je goed voor jezelf moet zorgen. Deze lessen gaan over de hartslag, longwerking of gezonde voeding. Ook moeten leerlingen verschillende zaken bij zichzelf registreren. Bijvoorbeeld: hoe vaak haal ik adem, in rust én na inspanning? Daarnaast buigt het vak lichamelijke opvoeding zich over de fysieke kant van het programma, onder andere met een hartslagloop en een shuttle runtest. Dit geeft uiteindelijk inzicht in de eigen hartslag. Inzicht dat de leerlingen weer kunnen koppelen aan wat ze bij biologie hebben geleerd. Voor het lesprogramma LO krijgen docenten schema's voor een wekelijkse kennistraining en een speelse training. De derde training wordt door leerlingen buiten schooltijd gelopen.

Het tweede grote gemeenschappelijke 2Bmoment in het programma is de testloop. Tijdens deze testloop wordt het conditieniveau van de leerlingen bepaald. Het gehele project wordt afgesloten met deelname aan minimaal 5 kilometer bij een groots loopevenement in uw eigen omgeving (= 3e feestelijke 2Bmoment). Dit evenement vormt een waardige afsluiting van het IRun2BFitprogramma, waarin de thema's "conditie", "kennis" en "plezier" de kernbegrippen zijn.

Op lokaal niveau wordt een projectteam geformeerd dat onder regie van IRun2BFit het concept neerzet. Dit projectteam bestaat uit vertegenwoordigers van scholen, gemeente, sportservice, atletiekvereniging en evenement. Daarbij is er niet alleen begeleiding beschikbaar maar ook lesmateriaal, spandoeken/ aankleding en diverse kortingsregelingen (hartslagmeters, schoenen, shirts). Gedurende het gehele '10 weken traject' is er een vraagbaak voor de docenten beschikbaar in de vorm van een projectbegeleider.

De kosten voor IRun2BFit liggen rond de € 25,- per leerling. Voor locaties met minder dan 500 leerlingen wordt een apart prijsvoorstel gemaakt. In dit bedrag zijn opgenomen (t-shirt, inschrijfgeld evenement, 3 looptrainingen, licentiekosten IRun2BFit en projectbegeleiding). Kosten op het gebied van aankleding kick off en testloop zijn niet opgenomen, evenals de eenmalige aanschaf van hartslagmeters. De begeleiding van IRun2BFit is er op gericht dat een school (of locatie) na twee jaar het concept zelfstandig kan uitvoeren. Er wordt op dit moment gewerkt aan een licentieregeling.

## Quotes van deelnemers

"Het is zo leuk om mee te doen. Eerst had ik er niets mee, nu ben ik de beste van de klas."

Mike: "Ik heb een spieraandoening, waardoor ik moet oppassen met snelle en rare bewegingen. Ook ben ik snel moe. Het trainen in de gymnastiek-les vond ik leuk en in de Biozorgles heb ik veel nuttige dingen geleerd. Ik ben ook vooruitgaan, want mijn conditie is nu beter! Ik kan nu langer dan 50 minuten hardlopen"

Samiha: "Het project IRun2BFit was een leuk en leerzaam project. We hebben veel dingen gedaan wat met je fitheid te maken heeft. Bijvoorbeeld: bij het vak BZ, moesten we een gezond recept maken, en moesten we ook allemaal oefeningen gaan doen. Bij het vak LO, moesten we veel oefeningen gaan doen, zoals bij buiten gym moesten we veel rennen"

Docent uit Zwolle: "Eén leerling kon totaal niet bewegen. Uiteindelijk heeft hij toch de 4 mijl gelopen. Alle leerlingen bleven op hem wachten en vielen hem om de hals toen hij het had gehaald. Dat was goed voor de teambuilding."

## Contact

Voor meer informatie over IRun2BFit kijkt u op [www.irun2bfit.nl](http://www.irun2bfit.nl). Of neem contact op Jeroen Kroeze [j.kroeze@irun2bfit.nl](mailto:j.kroeze@irun2bfit.nl) van Stichting IRun2BFit.