

Kies voor Hart en Sport

Doelgroep

Een basisschool heeft een langdurige invloed op de ontwikkeling van kinderen. Daarom is een school een geschikte plaats voor Kies voor Hart en Sport. Alle leerlingen van groep zes, zeven en acht van de deelnemende scholen doen mee aan het gedeelte van de interventie dat op school plaatsvindt. Daardoor worden ook de kinderen bereikt die bijzondere aandacht nodig hebben: kinderen die weinig of niet bewegen, allochtone kinderen en/of kinderen met onder- of overgewicht.

Doel

Een basisschool heeft een langdurige invloed op de ontwikkeling van kinderen. Daarom is een school een geschikte plaats voor Kies voor Hart en Sport. Alle leerlingen van groep zes, zeven en acht van de deelnemende scholen doen mee aan het gedeelte van de interventie dat op school plaatsvindt. Daardoor worden ook de kinderen bereikt die bijzondere aandacht nodig hebben: kinderen die weinig of niet bewegen, allochtone kinderen en/of kinderen met onder- of overgewicht.

Methode

Kies voor Hart en Sport is een combinatie van theorie en praktijk. Het theoriegedeelte vindt op school plaats. Er zijn zeven tot negen lessen waarin de kinderen voorlichting krijgen over gezondheid en sport. Deze lessen zijn verdeeld over vijf modules:

Module 1: hart, sport en gezondheid (twee lessen)

Module 2: sportvoorlichting en –oriëntatie (twee lessen)

Module 3: sportintroductie (drie lessen in de gymzaal)

Module 4: verdiepingsmodule (drie lessen, tweede projectjaar)

Module 5: energiebalans en overgewicht (twee lessen)

De modules één, twee en vijf worden gegeven in het klaslokaal. Module drie speelt zich af in de gymnastiekzaal. De modules kunnen eventueel los van elkaar behandeld worden. De vaste klassendocent kan deze lessen geven, maar vaak worden gastdocenten ingezet.

Na de vier of zes theorielessen gaan de leerlingen sporten. Ze krijgen een programmaboekje met daarin het lokale sportaanbod. Leerlingen kunnen (buiten schooltijd) bij plaatselijke sportclubs kennismakingscursussen volgen. Ze kunnen zich hier via een inschrijfformulier of digitaal via de website www.kiesjesport.nl voor opgeven.

Het aantal lessen van zo'n cursus ligt niet vast. Geadviseerd wordt om vier à vijf lessen te geven. Dan krijgt de leerling een goed beeld van de sport. Belangrijk is dat de kennismakingscursussen laagdrempelig zijn. Het niveau moet dus zijn aangepast aan de deelnemers (beginners). Maak voor de deelnemers aan Kies voor Hart en Sport een eigen groep. Zet je de deelnemers namelijk in een bestaand team, dan is het niveau misschien te hoog. Leerlingen kunnen dan gedemotiveerd raken en afhaken.

Effecten

De interventie Kies voor Hart en Sport loopt al sinds 1996. Al meer dan honderd gemeenten doen mee. Vooral de combinatie tussen de theorielessen op school en praktijkervaring bij de sportaanbieders is succesvol. De leerlingen leggen samen met hun klasgenootjes eerst een goede theoretische basis. Ze leren waarom sporten zo goed is voor je. Dat motiveert hen om ook daadwerkelijk een sportcursus te gaan volgen.

Het percentage leerlingen dat deelneemt aan de (vrijwillige) sportcursussen, wisselt per school. Dat heeft verschillende oorzaken. Het enthousiasme van de leraar is bijvoorbeeld mede bepalend voor het succes van de interventie. Maar ook de aantrekkelijkheid van het aangeboden sportprogramma heeft grote invloed.



Van de leerlingen die meedoen aan de kennismakingscursussen, blijft 11 tot 12 procent hangen bij de sportclub. En 28 procent van de kinderen gaat, als ze wat ouder zijn, nog eens terug naar de club waar ze ooit een korte cursus hebben gevolgd. Bijvoorbeeld omdat ze vanwege studie of een blessure hun eerste sport niet meer kunnen uitoefenen. 17 procent meldt zich dan alsnog aan als lid. Het project Kies voor Hart en Sport lijkt dus ook op langere termijn te werken: het stimuleert leerlingen om te blijven sporten.

Praktische implementatie

De interventie Kies voor Hart en Sport is een initiatief van Sportscan en de Nederlandse Hartstichting. Sportscan kan een gemeente helpen bij het opzetten van de interventie. Belangrijk voor het slagen van het project is voldoende draagvlak binnen de gemeente, het onderwijs en de sportaanbieders. Het is verstandig om een projectleider aan te wijzen. Sportscan heeft een draaiboek en materialen ontwikkeld waarmee een gemeente snel aan de slag kan. Diverse voorbeeldbrieven en –materialen zijn via de website beschikbaar.

De gemeente financiert de lesmaterialen en neemt de kosten voor de cursussen bij de sportclubs op zich. De projectleider zoekt contact met sportclubs in de gemeente of in de regio om een zo goed en uitgebreid mogelijk sportaanbod samen te stellen.

De voorbereidingen voor de interventie starten meestal voor de zomervakantie. In de winter die volgt, behandelen scholen de lesmodules. In het voorjaar volgen dan de kennismakingscursussen bij de deelnemende sportaanbieders. Houd voor een project met tien scholen, vijfhonderd leerlingen en vijftien sportcursussen rekening met ongeveer € 8.000,- aan kosten. Dit is inclusief personeelskosten, les- en promotiematerialen en evaluatie.

Aan de deelnemende leerlingen kan een kleine bijdrage worden gevraagd voor Kies voor Hart en Sport. Te denken valt aan € 2,50 per cursus. De eigen bijdrage leert kinderen en hun ouders dat sporten geld kost.

Quotes van deelnemers

“De opdrachten zijn leerzaam en gevarieerd.”

“Mijn kinderen zijn erg enthousiast!”

“Een meisje wilde zo graag, dat ze stiekem naar de cursus is gekomen, ook al was ze uitgeloot. Ze mocht mee blijven doen.”

“Bij roeien is het soms vechten tegen de wind. Je moet veel kracht zetten als je wilt omkeren, anders word je tegen de kant geblazen. Voor kinderen is dit altijd een spannende ervaring, maar ze zijn ook heel trots als het lukt. Ze ontdekken hoe belangrijk teamwork is.”

Contact

Voor meer informatie over Kies voor Hart en Sport kijkt u op www.kiesvoorhartensport.nl. Of neem contact op met Erik Holtman van Sportscan via e-mail: holtman@sportscan.nl of via telefoonnummer 038-4227168.