

'HET SPORTIEVE ELEMENT IS NOOIT VER WEG'

Het Blariacumcollege in Venlo werd dit jaar verkozen tot sportiefste school van Nederland. Op deze school is sport meer dan een middel om te bewegen: het is een levensstijl. "We willen de kinderen hier vanaf dag één in meenemen, opdat ze later goed terecht komen in de maatschappij."

Tekst: Maaïke Vos / Fotografie: Dirk Kreijkamp

In 2006 begon het Blariacum een sportklas met vijftig leerlingen. "We proefden dat er heel veel energie was binnen de sectie lichamelijke opvoeding en bij de leerlingen", vertelt gymleraar Gerard Jacobs. Het bleek een schot in de roos: het aantal leerlingen en sportdocenten groeide gestaag. "Alle mensen die hier komen werken, worden meteen enthousiast van de vrijheid die ze krijgen", zegt Jacobs. "Niemand heeft een 9-tot-5-mentaliteit."

Inmiddels zijn er meer dan vierhonderd leerlingen die de sportklas volgen. In de brugklas van het vmbo hebben zij drie uur sportklas en drie uur reguliere gymles. Havo- en vwo-brugklassers hebben twee uur sportklas en drie uur reguliere gymles. In de tweede klas blijft dat hetzelfde, in havo en vwo 3 krijgen de leerlingen er een half uurtje sportklas bij. En dat voor 100 euro per jaar. "Het is ieder jaar weer puzzelen met het rooster, want andere vakken zijn natuurlijk ook belangrijk. Je moet blijven knokken voor je plek", vertelt Jacobs.

Motivatie

De sportklas is niet speciaal bedoeld voor topsportleerlingen, zoals op Topsport Talentscholen. Natuurlijk is het belangrijk dat leerlingen sportief zijn en bij een sportvereniging zitten, maar ze moeten vooral gemotiveerd zijn, kunnen samenwerken en openstaan voor andere sporten. "Dus niet alleen maar willen voetballen", legt Jacobs uit. Campusdirecteur Jan Jenneskens voegt toe dat de school de kinderen met veel verschillende sporten wil laten kennismaken. "Je wordt bij ons niet goed in één sport, we willen je vooral plezier geven in sport en bewegen met elkaar."

'We willen je vooral plezier geven in het sporten met elkaar'

Die missie slaagt, zo vertellen leerlingen uit de sportklas. "We doen sporten die je normaal niet echt doet, zoals paardrijden en ijshockey", vertelt Thom uit vwo 2. "Als iemand een sport niet zo goed beheerst, dan helpen



V.l.n.r.: Giep (zittend op een knie), Romy, Roxy en Thom (ook zittend op een knie)



TIEN TIPS VAN HET BLARIACUM

- 1 Luister naar wat de leerlingen willen en pas daar het sportaanbod op aan.
- 2 Bied ook sporten aan waar leerlingen niet zo snel aan zouden denken.
- 3 Zet in op een enthousiaste sectie lichamelijke opvoeding.
- 4 Geef docenten de vrijheid iets nieuws te ontwikkelen.
- 5 Gebruik sport als een middel om leerlingen te ontplooiën. Het gaat niet alleen om winnen en de beste zijn, maar om jezelf ontwikkelen, elkaar helpen en coachen.
- 6 Sluit aan bij grote evenementen in de regio.
- 7 Werk samen met andere scholen in de omgeving.
- 8 Betrek de ouders bij het sportonderwijs, bijvoorbeeld met een Sportklasfeest. Zo kun je op een informele manier contact houden.
- 9 Houd het laagdrempelig. Organiseer bijvoorbeeld dingen in de pauze. Zo bereik je ook de leerlingen die niet in de sportklas zitten.
- 10 Begin klein en bouw bewegingsonderwijs langzaam uit. Uiteindelijk is kwaliteit je belangrijkste visitekaartje.

andere leerlingen en de docenten om die leerling beter te laten worden”, zegt Romy, ook uit vwo 2. Roxy uit havo 2: “Zo motiveer je jezelf en ook andere kinderen.”

‘Als leerlingen lekker in hun vel zitten, zijn ze ook beter in staat om te leren’

Roxy werd dit jaar tijdens het Sportklasfeest gekroond tot sportvrouw van het jaar. Tijdens dit evenement worden leerlingen met hun ouders uitgenodigd om samen te sporten. “Dat was een grote eer natuurlijk. Ik had het niet echt verwacht, het is heel erg leuk om sportvrouw van het jaar te worden”, zegt ze. Het Sportklasfeest is een manier om ook ouders aan het bewegen te krijgen, vertelt Jacobs. “Zo heb je op een hele leuke manier informeel contact met ouders en zie je ze niet alleen bij de ouderavond.”

Ambassadeurs

Alle leerlingen kozen voor de sportklas vanwege positieve verhalen van hun broers en vrienden die al in de sportklas zaten. “Zij vertelden dat het heel leuk is om nieuwe sporten te leren kennen”, zegt Giep uit havo 2. Die ambassadeurs worden gekoesterd, vertelt Jenneskens.

“Vanwege die enthousiaste verhalen is de sportklas ons succesnummer.”

Wat ook meespeelt, is dat de leerlingen veel eigen verantwoordelijkheid krijgen. Ze hebben invloed op welke sporten er gedaan worden en spelen een grote rol in de organisatie van bijvoorbeeld sporttoernooien. “We luisteren hier naar de leerlingen en willen weten waar hun interesses liggen”, zegt Jacobs. “Ik had bijvoorbeeld aangegeven dat ik graag wilde zaalvoetballen, en dat hebben we toen gedaan”, vertelt Giep.

De behoefte en vraag van leerlingen staat ook centraal bij de keuze van sporten van Olympic Moves waaraan de school deelneemt (zie kader op p. 40).

Clinics in de buurt

Op het Blariacumcollege vinden de sportlessen niet alleen in de gymzaal plaats, maar ook op andere locaties in de regio. Zo is er iX-sport, een buitenschoolse sportactiviteit waar leerlingen vrijwillig voor kiezen. Ze gaan dan na school bijvoorbeeld klimmen, darten of zwemmen.

De school heeft daarnaast veel contact met wel 25 sportverenigingen in de omgeving. “Die hoeven we maar te bellen en ze komen zo een clinic organiseren”, zegt Jacobs. Verder worden sportwedstrijden in de buurt bezocht, bijvoorbeeld van voetbalclub VVV Venlo.



Docent LO Gerard Jacobs: 'Het maatschappelijke aspect is voor ons erg belangrijk'



Dat past bij de doelstelling van de school. “We willen meer de deuren openzetten naar de maatschappij, omdat kinderen daar ook veel kunnen leren”, zegt Jenneskens. Dat gebeurt ook wanneer de sportklasleerlingen sportdagen voor basisscholen, tafeltennistoernooien voor mensen met een beperking of activiteiten voor bejaarden organiseren, en wanneer ze na school collecteren voor de gehandicapten sport. “Dat maatschappelijke aspect is voor ons erg belangrijk”, vertelt Jacobs. De bovenbouwleerlingen worden beoordeeld op de organisatie van de sportdag. “Ze moeten lesgeven en die dag echt neerzetten”, zegt de gymleraar.

‘We willen kinderen vanaf dag één meenemen in die gezonde levensstijl’

Bij zulke evenementen zijn de leerlingen scheidsrechter of coach, houden ze de score bij of regelen de warming up. Daardoor leren ze waar ze goed in zijn. “Op zo’n dag kom je erachter of je juist een organisator bent of meer een uitvoerder”, zegt Jenneskens. “Je krijgt een opdracht en zorgt dat je die netjes vervult. Je bent onderdeel van het geheel.” Leerling Roxy voegt toe: “Je doet de sportklas natuurlijk voor jezelf, maar ook samen met de rest. Je moet echt een groep vormen.”

Trainen op zondag

De sportklasleerlingen doen ook mee met grote sportevenementen in de buurt zoals de Venloop, een grote hardloopwedstrijd in Venlo met verschillende afstanden. Ze gaan de vijf kilometer lopen en trainen daarvoor op zondag. Ook hun ouders zijn uitgenodigd. “De leerlingen vragen al lang van tevoren of we de inschrijving geregeld hebben”, vertelt Jacobs. Dat is de kracht van de sportklas: “De afgelopen tien jaar hebben we hier een sfeer gecreëerd waarin het normaal is dat je die vijf kilometer gaat lopen of meehelpt met collecteren. Je doet gewoon mee”, zegt Jacobs trots.

Andere scholen zijn soms verbaasd, want hoe krijgt het Blariacumcollege het voor elkaar om op zondagochtend met negentig leerlingen te trainen voor de Venloop? Daar hoeft niemand lang over te twijfelen: vooral door het enthousiasme van de docenten. “De gymdocenten hebben een hele goede routine opgebouwd en tonen extra inzet. Ik heb daar grote waardering voor”, zegt Jenneskens. Leerling Romy vertelt dat de leraren de leerlingen motiveren, aanmoedigen en helpen. “Ze zorgen ervoor dat je het sporten nóg leuker gaat vinden”, vat Roxy samen.

Soms moet dat enthousiasme zelfs een beetje afgeremd worden. “De commissie van de sportiefste school-

OLYMPIC MOVES

Op steeds meer vo-scholen beperken sport en bewegen zich niet tot het vak Lichamelijke Opvoeding (LO). Deze scholen bieden structureel een breed en gevarieerd aanbod van tussen- en naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten, vaak in samenwerking met sportclubs. Het Blariacum-college is daar een goed voorbeeld van.

Een van de manieren om sportparticipatie op scholen te bevorderen is deelname aan Olympic Moves, de grootste schoolsportcompetitie van Nederland voor het voortgezet onderwijs. In 2003 werd dit initiatief gestart door KVLO, NOC*NSF, Coca-Cola en Zilveren Kruis. Olympic Moves is een jaarronde competitie

die start met de keuze van sporten op school en via 22 regiofinales toewerkt naar The School Final in het Olympisch stadion in Amsterdam. Jaarlijks doen circa 100.000 leerlingen van zo'n 350 middelbare scholen mee aan Olympic Moves. Docenten LO zijn de drijvende kracht erachter: 99 procent van hen geeft aan dat Olympic Moves van toegevoegde waarde is voor de schoolsport. 52% geeft daarnaast aan dat Olympic Moves een positief effect heeft op het gedrag van leerlingen.

 www.olympicmoves.nl

verkiezing zei: *less is more*, neem dat even mee. Dat is wel moeilijk”, vertelt Jacobs lachend.

Naast enthousiast zijn is ook klein beginnen belangrijk. Dat deed het Blariacum bijvoorbeeld toen 21 leerlingen de Alpe d'Huez op gingen fietsen. “Ik weet zeker dat er wel honderd leerlingen mee hadden gewild”, zegt Jacobs. Maar de school koos ervoor om het project kleinschalig en goed neer te zetten. “Met 21 topbegeleiders die de leerlingen ondersteunden.”

Bewegen in de pauze

De extra aandacht voor sporten blijft niet alleen beperkt tot de sportklas. Er wordt nu geprobeerd de hele school sportiever in te richten. Bijvoorbeeld met de *Stair Challenge*, waarbij iedere pauze een klas moet proberen zo snel mogelijk in tweetallen de grote trap in de hal op te lopen. En met *Seven Days of Feedback*, waarbij leerlingen aan de slag gaan met gezond eten en verschillende kleine sportcompetities. “Eigenlijk willen we kinderen hier op school vanaf dag één meenemen in die gezonde levensstijl, opdat ze later goed terecht komen in de maatschappij”, licht Jenneskens toe. “Als ze sportief bezig zijn en lekker in hun vel zitten, zijn ze ook veel beter in staat om te leren.”

Bij de *Stair Challenge* moet in iedere pauze een klas proberen zo snel mogelijk in tweetallen de grote trap in de hal op te lopen

Op het Blariacum is het sportieve element nooit ver weg. Die nadruk op sporten en bewegen, het lijkt wel een roeping. “Alleen ónze school meer laten bewegen, is niet voldoende. We willen meer samenwerken met andere scholen in de omgeving”, zegt Jenneskens.

Natuurlijk zijn ook de leerlingen van het Blariacum druk in de weer met games en met hun telefoon. “Maar we bieden meer dan genoeg activiteiten aan waarbij ze even achter dat beeldscherm vandaan komen en lekker kunnen bewegen”, zegt Jenneskens.

Leerling Romy beaamt dat. “Op de dagen dat ik niet sport, heb ik nog heel veel energie over. Dan moet ik eerst iets gaan doen om die energie kwijt te raken zodat ik daarna weer rustig kan leren.” ■