Sportraad Amsterdam

Advies Sport & Bewegen op het VO



Advies Sportraad Amsterdam

November 2023

Advies Sport & Bewegen op het VO

Inactiviteit is een sluimerende pandemie die een steeds grotere wissel trekt op onze samenleving. Niet alleen vormt het gebrek aan beweging een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid ook heeft het tal van andere consequenties op bijvoorbeeld sociaal en economisch gebied. Dit wordt echter nog altijd onvoldoende onderkend. De Sportraad Amsterdam richt zich daarom tot zowel de politiek als het onderwijs om gezamenlijk het voortouw te nemen.

Er ligt een gemeenschappelijke opgave om het in beweging krijgen van de jeugd tot een kerntaak van het onderwijs te promoveren. Leren bewegen is - net als leren lezen en leren rekenen - een essentiële voorwaarde voor een betekenisvolle toekomst van jonge generaties. Het aanleren van goede motorische vaardigheden is belangrijk voor een duurzame (levenslange) actieve leefstijl en een gezond leven. Naast fysieke voordelen bevordert sporten en bewegen ook het mentale welzijn van jongeren. Onderzoek heeft aangetoond dat actieve jongeren betere sociale vaardigheden ontwikkelen, meer zelfvertrouwen en een beter concentratievermogen hebben en betere schoolresultaten behalen. Beweegvaardig opgroeien gaat dus over fysiek en mentaal welbevinden, kunnen participeren in en bijdragen aan de maatschappij. Het gaat over preventie en over een betaalbaar zorgstelsel. En uiteindelijk gaat het over de vitaliteit van onze stad en zijn inwoners. We kunnen het ons eenvoudigweg niet permitteren onze kinderen te laten opgroeien zonder dat ze regelmatig en goed (leren) bewegen.

In een eerder stadium adviseerde de Sportraad het college al om het aantal uren bewegingsonderwijs in het primair onderwijs uit te breiden. Met onderstaande aanbevelingen richten wij ons op het voortgezet onderwijs.

Aanbevelingen

De Sportraad adviseert:

1. Sport en bewegen structureel te agenderen bij de overkoepelende VO-samenwerkingsverbanden;
2. Beweegscans uit te voeren op alle Amsterdamse VO-scholen;
3. Schoolsportcoaches gericht in te zetten op VO-scholen;
4. Gedifferentieerd schools sport-en beweegaanbod te ontwikkelen.



Achtergrond

Nederlandse jongeren zijn Europees kampioen stilzitten met gemiddeld 10 uur per dag. Het grootste gedeelte hiervan vindt plaats op school. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de beweegvaardigheid van scholieren steeds verder afneemt.

Recent onderzoek laat zien dat jongeren die zich competent voelen ten aanzien van bewegen vaker in beweging komen en hier ook meer plezier aan beleven. Jongeren die minder vaardig zijn ervaren het tegenovergestelde, zij sporten en bewegen aanzienlijk minder.[1] [2] Dat zien we ook terug in het aantal Amsterdamse jongeren dat de beweegnorm haalt. Deze richtlijn - zoals in 2017 geadviseerd door de nationale Gezondheidsraad - schrijft voor dat kinderen van 5 tot 18 jaar oud wekelijks 420 minuten of meer en minimaal 7 momenten matig intensief dienen te bewegen. Daar verstaan we recreatieve beweegactiviteiten onder, zoals buitenspelen, zwemmen, wandelen of fietsen. De beweegnorm geldt niet alleen als richtlijn voor iedereen die een gezonde leefstijl nastreeft, maar ook als uitgangspunt voor het sport- en beweegbeleid van (overheids)instellingen.

De afgelopen jaren is de groep 13 tot 18-jarige Amsterdammers die deze norm weet te halen fors gedaald. Van 40% in 2018 naar 28% in november 2022, met als voorlopig laatste dieptepunt de meest recente meting in april 2023.[3] Toen voldeed slechts 17% van de Amsterdamse jongeren in deze leeftijdscategorie aan de beweegnorm. Dat zijn zorgwekkend lage cijfers die het beeld dat jongeren steeds minder zijn gaan bewegen bevestigen. In Amsterdam hebben we het dan concreet over tienduizenden jongeren die de beweegnorm niet halen. Dat het probleem nog urgenter is in onze stad blijkt bovendien uit het feit dat het landelijk gemiddelde in dezelfde leeftijdsgroep in 2022 5% hoger lag.[4] Het bevestigt dat deze groep jongeren - in tegenstelling tot kinderen in de basisschoolleeftijd - het sporten en bewegen na corona minder snel weer oppakt. Dat geldt in het bijzonder voor jongeren uit gezinnen met een laag inkomen.

Deze cijfers zijn ronduit alarmerend en vragen om aandacht en actie van het Amsterdamse stadsbestuur. Dit kan niet zonder het onderwijs. Dit is immers de enige plaats waar we alle jongeren bereiken en dagelijks laagdrempelig en plezierig beweegtijd kunnen aanbieden. Het is aan de stad om het onderwijs daarbij te helpen. Wij roepen het college op om heldere doelstellingen te formuleren als het gaat om de beweegvaardigheid van Amsterdamse jongeren, deze vast te stellen met lokale schoolbesturen en -directies en een intensieve samenwerking op te tuigen om daadwerkelijke resultaten te boeken. De Sportraad Amsterdam ziet een gezamenlijke verantwoordelijkheid en richt zich daarom met onderstaande vier aanbevelingen tot zowel de politiek als het onderwijs.

[1] Adank, A. M., Van Kann, D. H., Remmers, T., Kremers, S. P., & Vos, S. B. (2021). Longitudinal Perspectives on Children's Physical Activity Patterns: "Do Physical Education-Related Factors Matter?". Journal of Physical Activity and Health, 18(10), 1199-1206.

[2] [7] Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Med Sci Sports Exerc., 32(5),963-75.

[3] https://nocnsf.nl/media/ocxjudjf/noc-nsf-sportdeelname-amsterdam-sdi-maandrapportage-april-2023_def.pdf.

[4] https://www.sportenbewegenincijfers.nl/beleid/sportakkoord/inclusief-sporten #Beweegrichtlijnen.

Aanbevelingen

1) De Sportraad Amsterdam adviseert het college zich in te spannen om beweegvaardigheid structureel te agenderen op bijeenkomsten van overkoepelende samenwerkingsverbanden in het voortgezet onderwijs;

De Staat van het Amsterdamse voortgezet onderwijs (2022) besteedt kort aandacht aan de beweegachterstanden van de Amsterdamse jeugd. Het blijft echter bij een summiere constatering, waar niet wordt stil gestaan bij bijvoorbeeld de verschillen op wijk- en opleidingsniveau of de gevolgen hiervan. Helaas worden geen afspraken gemaakt of maatregelen getroffen om deze achterstanden aan te pakken. Dit onderstreept naar mening van de Sportraad dat de urgentie nog altijd onvoldoende erkend wordt.

De belangrijkste basisvoorwaarde om beweegvaardigheid blijvend en stevig te verankeren in het curriculum is het vergroten van bewustwording onder schoolbesturen en-directies. Het opleiden van beweegvaardige jongeren zou een essentieel onderdeel moeten zijn van hun bredere opleidingstaak. De Sportraad adviseert het college het belang hiervan te benadrukken in de uiteenlopende bijeenkomsten met de overkoepelende VO-gremia en samen met hen te komen tot brede beweegdoelstellingen.

2) De Sportraad Amsterdam adviseert het college om op alle Amsterdamse VO-scholen een scan uit te voeren die de aandacht voor sport en bewegen in kaart brengt.

De aandacht die Amsterdamse VO-scholen momenteel aan sport en bewegen besteden loopt sterk uiteen. De ene school profileert zich op dit terrein, terwijl de andere dat ene blokuurtje gym slechts als sluitstuk van de weekplanning beschouwt. Om inzicht te krijgen in de huidige inspanningen en activiteiten die per school worden verricht ter bevordering van het sport- en beweeggedrag adviseert de Sportraad op iedere VO-school een beweegscan uit te voeren.

Denk hierbij aan het in kaart brengen van de aandacht voor sport en bewegen binnen en buiten het curriculum, in de naschoolse activiteiten, etc. De uitkomsten van deze scan kunnen onder andere gebruikt worden om tot de eerdergenoemde doelstellingen en maatwerk per school te komen. Tevens kunnen op basis hiervan schoolsportcoaches worden aangeboden (zie 3). De uitkomsten van de scan vormen bovendien een vertrekpunt op basis waarvan in een later stadium getoetst kan worden of interventies wel de gewenste effecten hebben gehad. Tot slot kunnen met deze scan succesvolle beweeginterventies geïdentificeerd worden en mogelijk weer op andere scholen worden gekopieerd.

BEWEGEN IN KAART



Aanbevelingen

3) De Sportraad Amsterdam adviseert het college om binnen de Brede Regeling Combifuncties het profiel Schoolsportcoach door te ontwikkelen en deze gratis ter beschikking te stellen aan scholen die de beweegdoelstellingen omarmen.

Om scholen te helpen met het bereiken van de beweegdoelstellingen zou de gemeente speciale Schoolsportcoaches ter beschikking moeten stellen. Dit nieuwe profiel borduurt voort op de vroegere combinatiefunctionaris die de taak had om het onderwijs met sport te verbinden. De Sportraad adviseert de gemeente om de herziening van de Brede Regeling Combinatiefuncties aan te grijpen om dit profiel door te ontwikkelen tot de Schoolsportcoach, waarbij de nadruk veel meer komt te liggen op bewegen op en rond school.

De Schoolsportcoach is een professional die meedenkt over, overtuigt om en helpt bij het organiseren van zo veel mogelijk beweegmomenten voor scholieren binnen alle facetten van het onderwijs. Niet alleen tijdens de paar uurtjes gym in de week en het naschoolse sportaanbod, maar de hele dag door. Oftewel van en naar school, op de schoolpleinen, tussen de lessen door en in de klas. Speciale aandacht dient hierbij uit te gaan naar de uiteenlopende beweegbehoeften van verschillende groepen jongeren (gedifferentieerd beweegaanbod, zie 4). Ook legt de Schoolsportcoach verbinding met sportaanbieders uit de buurt, betrekt hen bij activiteiten op school en stimuleert de doorstroom van leerlingen naar structureel buitenschools aanbod. Om een dergelijke, diverse functie van een Schoolsportcoach te laten slagen adviseert de Sportraad de profielen gezamenlijk met het onderwijs op te stellen.

Alle VO-scholen kunnen de hulp en inzet van een Schoolsportcoach aanvragen. In ruil daarvoor dienen ze zowel extra beweegmomenten gedurende de schooldag als maatwerklessen in te roosteren. De Schoolsportcoaches worden vervolgens op basis van de specifieke beweegopgave en doelstellingen gericht en voor een langere periode (minimaal drie jaar) gekoppeld aan één school. De financiering van de Schoolsportcoach komt voor rekening van de gemeente en kan opgevangen worden door binnen de bestaande budgetten duidelijke keuzes te maken voor de inzet van de verschillende soorten combifuncties.

4) De Sportraad Amsterdam adviseert een divers pakket aan sport- en beweeglessen/momenten te ontwikkelen zodat per school en doelgroep maatwerk kan worden geboden.

Als we inactiviteit willen terugdringen dienen we ons bewust te zijn van het feit dat de wensen en competenties van jongeren wat betreft sport en bewegen niet hetzelfde zijn. Net als bij de meeste andere vakken kan ook de beweegvaardigheid van kinderen nogal verschillen als ze aan het voortgezet onderwijs beginnen. Het is belangrijk dat scholen dit erkennen en het belang van leren bewegen serieus nemen. De standaard gymles voorziet hier onvoldoende in. Zo wordt de ene leerling hierin motorisch onvoldoende uitgedaagd, terwijl de ander juist afhaakt omdat de nadruk te veel op competitie en prestatie ligt. In samenspraak met de Schoolsportcoach dienen daarom aanvullende maatwerkuren te worden ontwikkeld en aangeboden, waarbij enerzijds rekening wordt gehouden met het sport- en beweegniveau van de leerlingen maar stigmatiserende etiketten anderzijds worden voorkomen. Voorop staat dat er meer aandacht moet komen voor de jongeren die geen of weinig affiniteit hebben met bewegen of het sporten minder hebben meegekregen vanuit hun gezinssituatie.

Hoe nu verder

Twee derde van de Amsterdamse jongeren op het VO haalt de beweegnorm niet. De gevolgen worden steeds zichtbaarder en het gevoerde beleid van de afgelopen jaren om hier verandering in te brengen is ineffectief gebleken. [6] Het ontbreekt aan een duidelijk plan om beweegvaardigheid te stimuleren en de stijgende beweegarmoede onder jongeren tegen te gaan. Dat begint met het vaststellen van richtinggevende doelstellingen. De Sportraad hoort daarom graag van het college hoeveel van de Amsterdamse jongeren de beweegnorm zou moeten halen, binnen welke periode we dat hopen te bewerkstelligen en hoe we de verschillen tussen de stadsdelen gaan gelijktrekken.

De urgentie is echter groot. De Sportraad Amsterdam verwacht dat niet alleen de politiek, niet alleen het primair onderwijs, maar ook het voortgezet onderwijs actie zal ondernemen. Wij zijn ervan overtuigd dat met bovenstaande aanbevelingen het voortgezet onderwijs in de stad geholpen zal zijn om die gezamenlijke handschoen op te pakken.



[5] https://www.nrc.nl/nieuws/2023/10/20/over-deze-pandemie-hoor-je-niemand-er-gaan-in-nederland-5800-mensen-per-jaar-aan-dood-a4177975

WIE ZIJN WIJ

De Sportraad Amsterdam is een onafhankelijk adviesorgaan dat door de gemeenteraad in 1952 in het leven is geroepen om gevraagd en ongevraagd te adviseren over de hoofdlijnen van het sportbeleid in Amsterdam.

DOEL

Het doel van de Sportraad is er op gericht om zoveel mogelijk Amsterdammers in beweging te krijgen. Door de positieve effecten van sport optimaal te benutten kunnen we bovendien een bijdrage leveren aan de vitaliteit en economische en sociale leefbaarheid van de stad.

CONTACT

info@sportraadamsterdam.nl
www.sportraadamsterdam.nl