

De sportiefste basisschool van Nederland staat in Alkmaar

Sport en bewegen voor de hele wijk is een speerpunt op de Kardinaal de Jong school

Het was een groot feest in het voorjaar van 2019. De Alkmaarse Kardinaal de Jong School werd uitgeroepen tot de sportiefste basisschool van Nederland. De reden? Niet alleen staat bewegingsonderwijs en bewegen bij de school in Alkmaar-Zuid al jaren hoog in het vaandel, de school is ook een verbindende factor in de wijk. “Het was wel een verrassing dat we de titel wonnen. De andere scholen in de finale hadden ook mooie initiatieven. Maar we waren natuurlijk ontzettend blij”, zegt Saskia Juffermans.

TESSA DE WEKKER

Ze is al elf jaar vakleerkracht gymnastiek op de Kardinaal de Jong school. Saskia is combinatiefunctionaris en deels in dienst van Alkmaar Sport, de sportorganisatie van de gemeente Alkmaar, net als haar collega-vakdocent op de Kardinaal de Jong. “Sinds 2008 voeren wij de Brede Regeling combinatiefuncties uit voor de gemeente Alkmaar. Er is voor gekozen om de regeling in te zetten om de vakleerkracht gymnastiek op de scholen

terug te krijgen en ze ook in te zetten voor naschools sportaanbod”, zegt Rianne de Groot. Zij is teamleider van de 24 vakleerkrachten gymnastiek bij Alkmaar Sport. Samen verzorgen zij de gymlessen op 29 basisscholen in de stad. Rianne: “Scholen krijgen subsidie op de eerste gymles in de week vanuit de combinatie-regeling. Een eventuele tweede les per klas wordt door de scholen zelf bekostigd.”

Op de Kardinaal de Jong krijgen alle groepen twee keer in de week gymles van een vakdo-



Alkmaar Sport



Alkmaar Sport

Pianne de Groot
teamleider
Alkmaar Sport



“Met de MRT geven we kinderen het gevoel dat ze het wél kunnen. Plezier is heel belangrijk”

– Saskia Juffermans

cent. “Ook de kleuters”, zegt Saskia niet zonder trots. Het beweegaanbod op haar school is in de elf jaar dat ze er werkt langzaam maar zeker uitgegroeid tot een speerpunt van de school. “Ik begon met één les in de week van een vakleerkracht en SportX-lessen na schooltijd (zie verderop). Later werden dat twee lessen per week. Toen kwamen de kleuters erbij. Zo is het belang van bewegen steeds meer ingebed in de school.”

Sport breed gedragen

De Kardinaal de Jonghschool is een gemengde school in de wijk Kooimeer, een wijk met zowel flatgebouwen als eengezinswoningen vlak bij het stadion van AZ. Er zitten kinderen van 29 nationaliteiten op de school met ruim 200 leerlingen. De school ademt beweging. Als je het schoolplein op loopt, valt meteen de grote klimwand aan een van de muren van de school op. “Die hebben

we aangeschaft met de cheque die we kregen bij de uitverkiezing tot de sportiefste basisschool van Nederland. We wilden graag iets waar de kinderen uit de wijk na schooltijd ook op kunnen spelen. De klimmuur is een groot succes”, vertelt Saskia.

Verder zijn er natuurlijk de nodige klimtoestellen op het schoolplein en een interactieve voetbalmuur. Binnen in het gebouw is met vloerstickers een heel parcours aangebracht. Daarmee worden leerlingen ook binnen gestimuleerd om te bewegen. Ze springen van cijfer naar cijfer en hinkelen over de slingerende lijnen.

“Wat ik zo mooi vind aan deze school, is dat het hele team en de directie overtuigd zijn van het belang van bewegen en van goed bewegingsonderwijs. Sport op school wordt bij ons teambreed gedragen.”

Ze geeft een voorbeeld. Toen de school na de schoolsluiting vanwege corona in mei weer openging en kinderen voor de helft van de tijd weer naar school gingen, is er bewust voor gekozen om alle groepen meteen weer twee keer in de week gymles te geven. “Dat was roostertechnisch natuurlijk een drama. Maar we wilden per se dat onze leerlingen zouden bewegen onder schooltijd. Lang niet iedereen bij ons op school is lid van een sportclub en bovendien waren de verenigingen vanwege corona natuurlijk ook gesloten. Tijdens corona kwamen we erachter dat het voor kinderen die in de flats wonen ook niet zo vanzelfsprekend is om buiten te spelen. Er waren leerlingen die bijna twee maanden binnen hadden gezeten en zoveel behoefte hadden om weer te bewegen.” Een ander voorbeeld: uitstapjes met de klas mogen nooit ten koste gaan van een gymles. Als een bezoek aan een museum of theater echt niet op een andere dag kan dan de gymdag van die klas, dan wordt er geruild met een andere groep, zodat er niet getornd hoeft te worden aan de twee lessen bewegingsonderwijs per week. Saskia: “Ik hoor wel eens van collega’s op andere scholen dat ze als vakleerkracht bewegingsonderwijs toch een soort

Motorische Remedial Teaching

Remedial teaching is een bekend fenomeen op (basis)scholen. Kinderen die met een bepaald vak achterlopen, krijgen extra ondersteuning van een specialist. Op de Kardinaal de Jonghschool bestaat sinds een paar jaar Motorische Remedial Teaching (MRT). Ook op een aantal andere scholen in de stad wordt MRT aangeboden. “Een aantal jaar geleden hebben we een cursus MRT aangeboden aan onze combinatiefunctionarissen. Ongeveer de helft van hen heeft het diploma op zak”, vertelt Rianne de Groot van Alkmaar Sport.

Een van hen is Saskia Juffermans, combinatiefunctionaris en vakleerkracht gymnastiek op de Kardinaal de Jonghschool. Zij test elk jaar alle leerlingen uit groep 3 tot en met 6 op hun motoriek. “De kinderen die achterblijven, krijgen elke week onder schooltijd drie kwartier Motorische Remedial Teaching in kleine groepjes. Vorig schooljaar hadden we twee groepjes van vier uit groep 3 en 4 en één groepje uit groep 5 en 6”, vertelt ze.

De kinderen hebben om verschillende redenen MRT. Er kan een motorisch probleem zijn, maar ook bijvoorbeeld sprake van overgewicht, waardoor het bewegen minder goed gaat. Of een kind heeft angst voor de bal. “In kleine groepjes kunnen we rustig oefenen.”

Het gaat bij MRT vooral om de succesbeleving en plezier, zegt Saskia. “Ik wil dat kinderen meekrijgen dat ze dingen wel kunnen als ze oefenen. In een gewone gymles met dertig kinderen valt dat niet op, omdat andere kinderen het beter kunnen. Met de MRT geven we kinderen het gevoel dat ze het wél kunnen. Plezier is heel belangrijk. We hopen dat de kinderen de dingen die ze leren weer meenemen naar het buitenspelen, de reguliere gymlessen en de sportclub. Kinderen die meedoen aan de MRT gaan echt vooruit, zowel wat betreft bewegen als wat betreft plezier. Succes motiveert.”

Als tijdens de MRT blijkt dat er bij een kind sprake is van grote motorische problematiek, dan verwijst Saskia het kind en de ouders door naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. “Meestal komen echte problemen trouwens al eerder aan het licht.”



Rianne de Groot, teamleider
Alkmaar Sport

eilandje zijn. Dat gevoel heb ik helemaal niet. Ik ben echt onderdeel van het team.”

Naschools aanbod

Niet alleen onder schooltijd is veel aandacht voor sport en bewegen op de Kardinaal de Jong. Ook na schooltijd is er van alles te doen in en om de school. Sinds 2008 biedt de school SportX aan. Dat is ook een programma van Alkmaar Sport in het kader van de Brede Regeling Combinatiefuncties. 29 basisscholen in negen Alkmaarse wijken zijn zogenoemde SportX-scholen. Die scholen verzorgen een sportaanbod na schooltijd voor kinderen van groep 3 tot en met 8. Saskia en haar collega geven drie keer in de week SportX-lessen. Op maandag en dinsdag zijn er lessen voor groep 3 tot en

met 5 en op donderdag voor groep 6 tot en met 8. Elke vier weken staat er een andere sport centraal. Saskia: “Ik probeer vaak sporten aan te bieden die kinderen interessant vinden. Of die ze nog niet zo goed kennen. Skateboarden hadden we laatst bijvoorbeeld. Ook doen we wel eens voetbal hoor. Ook dat vinden de kinderen leuk. Maar veel kinderen zijn al lid van de voetbalclub. Laatst hadden we Rad van Fortuin. De deelnemers mochten allemaal hun favoriete spel tijdens de gymlessen opschrijven en voor de SportX-les draaiden we aan een rad. Het spel waar de pijl op uit kwam, gingen we doen. Dat vonden ze hartstikke leuk.” Alkmaar Sport heeft grote materialen die geleend kunnen worden voor vier weken. Grote trampolines bijvoorbeeld.

“Ik probeer vaak sporten aan te bieden die kinderen interessant vinden. Of die ze nog niet zo goed kennen, zoals skateboarden”

– Saskia Juffermans



“Die blijven dan vier weken staan in de gymzaal en kunnen we ook tijdens de gewone gymlessen gebruiken”, zegt Saskia. In elke les is plek voor zestien kinderen, maar als de sport en het materiaal het toelaten, dan kunnen er meer leerlingen meedoen. Leerlingen kunnen zich voor elk blok opgeven bij Saskia. “Vaak zitten de lessen goed vol. Als er te veel inschrijvingen zijn, dan kijk ik naar kinderen die geen lid zijn van een sportvereniging of nog niet vaak hebben meegedaan. Zij krijgen dan voorrang.”

Samenwerking met verenigingen

Soms wordt voor een serie lessen samengewerkt met een sportvereniging in de wijk. Teamleider Rianne: “Behalve vakleerkrachten hebben wij in alle wijken Sportregisseurs. Zij zijn de spin in het sportieve web in een wijk. Ze kennen de combinatiefunctionarissen op de scholen en de sportverenigingen in de wijken. Soms wordt bijvoorbeeld de laatste les van een serie SportX bij de sportvereniging gegeven, of door een trainer van de vereniging op de school. Op die manier kunnen kinde-

ren kennismaken met de sportclub.”

Op de Kardinaal de Jongschool hebben de tafeltennisvereniging, een dansschool en een kickboksschool de laatste tijd een aantal clinics gegeven tijdens de SportX-lessen. Volgens Saskia versterken school-sport en sportvereniging elkaar. “Ik heb niet het idee dat de verenigingen vinden dat we hen verdringen door het aanbieden van SportX. Het is eerder andersom. Via SportX kunnen kinderen proeven aan een bepaalde sport. Als ze het echt leuk vinden, dan kunnen ze naar een vereniging toe.”

Verbinding met de wijk

Op woensdag is er geen SportX, maar SportXtra in de wijk, gecoördineerd door de Sportregisseurs. In vier Alkmaarse wijken worden op woensdagmiddag gratis sportactiviteiten aangeboden door de vakleerkrachten van de basisscholen, soms in samenwerking met verenigingen. Elke woensdagmiddag kunnen de kinderen uit de wijk Kooimeer van half drie tot vier terecht bij SportXtra. Bij mooi weer is het buiten en anders afwisselend in de gymzaal van de Kardinaal de Jongschool en de gymzaal van basisschool de Fontein.

De Kardinaal de Jongschool is een brede school en heeft een centrale plek in de wijk Kooimeer. Niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk. “We hebben een bindende rol in de wijk. Niet alleen op sportgebied trouwens”, zegt Saskia. Een voorbeeld van een niet-sportactiviteit is de zogenaamde ouderkamer. Elke woensdagochtend kunnen ouders van leerlingen hier binnenlopen. Regelmatig worden themabijeenkomsten over diverse onderwerpen georganiseerd. Hierbij is een gastspreker of een (opvoed) deskundige aanwezig. Ook zijn er gezellige koffieochtenden, creatieve activiteiten of feestelijke vieringen in de ouderkamer. Ouders kunnen zelf ideeën aandragen voor activiteiten of themabijeenkomsten. Ook op sportgebied wil de Kardinaal de Jong een centrale plek in de wijk innemen. Saskia: “Samen met de Sportregisseur in de wijk organiseren we regelmatig sportactiviteiten voor de hele wijk. Het jaarlijkse voetbaltoernooi op ons schoolplein bijvoorbeeld is een groot succes. Dat is voor alle kinderen in de wijk tot en met zestien jaar. We willen graag ook oudere kinderen die niet meer op de basisschool zitten betrekken bij zulke evenementen.” Andere



Alkmaar Sport

voorbeelden van activiteiten die de school organiseert voor de wijk zijn een rugbyclinic, een zaalvoetbaltoernooi, een circusvoorstelling en een fancy fair. “Naast een markt waren er op de fancy fair ook sportactiviteiten. Met al deze activiteiten willen we de wijk bij de school betrekken. Sport is daar een ideale manier voor.” ■

“Elk kind in Nederland moet leren zwemmen. Voor de kinderen die dat niet van huis uit meekrijgen, moet het desnoods via school”

–Saskia Juffermans

Toekomstwensen

Hoewel de Kardinaal de Jongschool momenteel de titel ‘Sportiefste basisschool van Nederland’ draagt en de school een voortrekkersrol in Alkmaar heeft op het gebied van sport en bewegen, heeft gymleerkracht Saskia Juffermans zeker nog wensen voor de toekomst. “Sport en bewegen staan hier heel hoog in het vaandel. Maar het kan natuurlijk altijd nóg beter”, zegt ze lachend.

Hoog op Saskia’s wensenlijstje staat meer bekendheid geven aan het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Alkmaarse Sportpaspoort. Met dat Sportpaspoort kunnen ouders tegen een flink gereduceerd tarief zwemmen en schaatsen in twee Alkmaarse zwembaden en op ijsbaan De Meent. Saskia: “We hebben in Alkmaar best veel mogelijkheden voor kinderen uit gezinnen die het financieel niet breed hebben. Het probleem is alleen dat veel ouders niet weten dat bijvoorbeeld het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Sportpaspoort bestaan. Veel ouders zijn de Nederlandse taal niet of slecht machtig, zeker wat betreft leesvaardigheid. Er is natuurlijk veel op internet te vinden, maar als de ouders dat niet kunnen vinden en lezen, is dat een barrière.”

Saskia zou daarom graag de informatievoorziening vanuit school beter willen maken. “Ik krijg wel eens vragen en de degene die onze administratie doet ook. Dan helpen we de ouders natuurlijk. Maar we hebben geen vaste weg hiervoor op school. Het zou mooi zijn als we ervoor kunnen zorgen dat de informatie bij alle ouders terecht komt, zodat meer kinderen gebruik kunnen maken van de regelingen die er zijn.”

Een tweede wens van Saskia is zwemles voor alle kinderen. “Ik vind dat elk kind in Nederland moet leren zwemmen. Voor de kinderen die dat niet van huis uit meekrijgen, moet het desnoods via school.” Ze pleit niet voor een terugkeer van het schoolzwemmen voor iedereen. “Zeker niet op de manier waarop ik dat vroeger heb gehad. Toen wij begonnen met schoolzwemmen had bijna de hele klas op zijn minst al zijn A-diploma. Maar ik vind dat je kinderen die zwemmen thuis niet meekrijgen, via school zwemles moet aanbieden.”

Voor de Kardinaal de Jongschool geldt dat voor ongeveer de helft van de leerlingen, schat Saskia in. “Pas in groep 6 of 7 hebben sommige kinderen hun A-diploma. Dat geldt voor meer scholen, zeker in de steden. Ieder kind moet vroeg leren zwemmen. Kijk maar eens naar het aantal kinderen dat afgelopen zomer weer verdronken is. Verschrikkelijk. Op de een of andere manier moet het via scholen mogelijk worden om kinderen te leren zwemmen of in elk geval dat kinderen zich kunnen redden in het water. Wij hebben regelmatig gastlessen van de Reddingsbrigade. Dat gaat over hoe je je kunt redden als je in een mui komt bijvoorbeeld. Dat is heel belangrijk en dat blijven we doen. Maar kinderen moeten eerst leren zwemmen. Alle kinderen.”

Ten slotte zou Saskia graag zien dat er extra beweegaanbod komt op school voor de betere bewegers. Een soort plusklas bewegen. “We hebben de MRT, voor kinderen die moeite hebben met bewegen. Dat is heel erg belangrijk. Maar er zijn ook kinderen die goed zijn in bewegen. Het zou leuk zijn als we voor hen een soort pluslessen kunnen geven.” Ze vertelt over een leerling in groep 7. “Dat is zo’n jongen die alles kan. Al toen hij in de kleuterklas zat, sprong hij salto’s. Hij zit op voetbal en daar heeft hij het heel erg naar zijn zin. Maar het zou zo leuk zijn om kinderen zoals hij op school extra uitdagende sportlessen te kunnen aanbieden. Net zoals dat er ook pluslessen zijn voor kinderen die uitblinken in de cognitieve vakken. Zo blijf je kinderen uitdagen.”