



Sport en bewegen

Waarom vinden wij dit belangrijk?

Op basisschool de Buitenkans vinden wij het belangrijk dat de kinderen voldoende bewegen. Leerlingen met een gezonde leefstijl presteren beter en zitten lekkerder in hun vel. Voldoende beweging en sport zijn essentieel bij een gezonde leefstijl. Aandacht voor sport en bewegen in het onderwijs is daarom belangrijk. Het zorgt voor een betere gezondheid, vitaliteit, fitheid en meer zelfvertrouwen bij leerlingen. Ook is het goed voor de sociale en cognitieve ontwikkeling: leerlingen leren samenwerken, doelen stellen en met winst en verlies omgaan. Ook is aangetoond dat bewegen de ontwikkeling van de hersenen stimuleert.

Hoe ziet de school eruit en wat draagt dit bij aan een gezonde leefstijl?

School is dynamisch ingericht wat er voor zorgt dat kinderen opzoek gaan naar een houding die het best past bij hun leerontwikkeling. Dit voor beweging en concentratie, op deze manier stimuleren we de beide hersenhelften optimaal samen te werken. Er zijn meerdere onderzoekhoeken gecreëerd wat uitdaagt tot bewegen. Zo zitten de kinderen op de Buitenkans niet de hele dag op dezelfde stoel en aan dezelfde tafel.

Ook zijn er brainstormavonden waarbij we ouders en medewerkers uitnodigen om over andere dit soort zaken mee te denken. Daarnaast kunnen kinderen een motie indienen. Deze zal dan besproken worden tijdens een wekelijkse kind vergadering.

Ook buiten is er voldoende ruimte om lekker te bewegen. Er is voldoende uitdaging voor de kinderen. Zo is er een grasveldje wat uitdaagt tot een potje voetbal, er zijn knikkerpotjes, een klimrek met glijbaan, koproelstangen, stepping stones, wiebeltouw, schaakbord, klimbomen, grote zandbult met buis, schommels en bosjes voor bijvoorbeeld verstoppertje.





Wat doen wij aan sport en bewegen?

Onder schooltijd

Beweegmomenten zitten geïntegreerd in de lessen. Vastgestelde beweegmomenten zijn ingeroosterd dit zijn de gymlessen en zwemlessen. Deze lessen worden gegeven door bevoegde leerkrachten en de buurtsportcoach. Voor deze lessen dienen kinderen hun eigen sportkleding mee te nemen. De zwemlessen worden gegeven bij sportstad en de gymlessen worden gegeven bij het gymlokaal van de Vogelnest. Kinderen lopen samen met hun begeleider naar de gymlessen.

Voor de groepen 1 en 2 worden de gymlessen aangeboden op de Buitenkans zelf in het speellokaal. De gymlessen van de groepen 1 en 2 duren 30 tot 45 minuten (we merken dat deze tijd het beste is voor de concentratie van de kinderen tijdens deze les). Naast de gymlessen gaan ze 2 keer per dag 30 minuten naar buiten.

Vanaf groep 2 wordt er elke woensdag zwemles aangeboden. Deze les duurt 60 minuten

De gymlessen van de groepen 3 t/m 5 worden gegeven op het Vogelnest en krijgen elke week 1 keer een les van 45 minuten en daarnaast krijgen ze elke week 60 min zwemles

De gymlessen van de groepen 5 t/m 8 worden gegeven op het Vogelnest en krijgen 2 keer per week 45 minuten les

De groepen 3 t/m 8 gaan lopend naar de gymles samen met hun begeleiders

Er worden ook elke week diverse workshops gegeven met betrekking tot sport en bewegen. De sporten die aangeboden worden komen uit de vraag van kinderen waar wij als school op inspringen.

Ook doen wij mee aan de koningsspelen en modderdag.

De buurtsportcoach volgt de kinderen samen met de begeleiders van de kinderen, in een kind volg systeem (spectrovita). Wanneer er wordt geconstateerd dat de motorische ontwikkeling anders is dan je mag verwachten, dan gaan we onderzoeken waarom dit zo is. Indien nodig wordt de jeugdverpleegkundige of kinderfysiotherapie of andere therapie geadviseerd.

Buiten schooltijd?

Buiten schooltijden worden er veel activiteiten georganiseerd. Zo komen de volgende sporten maandelijks dan wel jaarlijks terug.

Deze sporten komen elk jaar terug:

Survival run, korfbal- volleybal- voetbal- basketbal toernooien, athletic change, free runnen, schaatsen, mega sportdag, snuffelweek (gratis sporten uit proberen)

Vanuit de vraag van de kinderen bieden wij de sporten aan waar zo om vragen. Zo wordt er elke maand wel een workshop gegeven vanuit de interesses van de kinderen. Deze sporten verschillen, zo worden er onder andere de volgende lessen gegeven:

Kickbiken, yoga meditatie lessen door begeleider van school, waterpolo, dansworkshops door begeleider van school.

Kinderen die op deze dag op de verlengde schooldag zijn worden door hun begeleider gebracht en die zal daar dan ook blijven.



Stimuleren

Buursportcoach vraagt alle kinderen of zij een sport beoefenen. Zo niet dan wordt er gevraagd naar de interesses en wat hiervan de reden is. Als financiën een reden zijn om niet te kunnen sporten dan kunnen ouders een aanvraag doen via de begeleider. Die neemt contact op met de buurtsportcoach, die een aanvraag mag doen bij een fonds die de contributiegelden betaalt en vergoeding (vast bedrag) voor sportattributen uitkeert.

Ook laten we kinderen kiezen tussen verschillende sport workshops. De inschrijflijsten hiervan hangen op het workshopbord of op de borden bij de ingangen.

Als er een extra sportactiviteit is dan wordt dit door de sport coördinator (begeleider van school)vermeld in de groepen.

Evalueren

Elk jaar laten we alle sporten die vast staan terug komen op de agenda. Daarnaast worden er naast de vaste sportmomenten workshops gegeven door begeleiders. Ook is er een werkgroep sport die hierin actief is om het sporten onder de aandacht te brengen. Met regelmaat laten we het ook terug komen in onze nieuwsbrieven die naar ouders en personeel wordt gestuurd met info welke sporten er georganiseerd worden.

