



GEZONDE SCHOOL

Beweegbeleid
VSO de Korenaer Helmond
Sint Willibrordstraat 10
5701 TA Helmond

de korenaer

aloysius

Datum: februari 2018

Naam: VSO de Korenaer Helmond

Auteurs: T. Vos (docent bewegen en sport) en K. Spijkers (Gezonde schooladviseur GGD Brabant-Zuidoost)

Website: www.korenaerhelmond.nl

Inleiding

Gezonde leerlingen hebben meer kans op goede schoolprestaties. Goede schoolprestaties dragen op langere termijn bij aan een goede gezondheid en maatschappelijk succes. Onze school is een omgeving waar naast gezond eten ook voldoende bewegen aangeprezen wordt. Wij proberen de leerlingen op verschillende momenten en op verschillende manieren aan het bewegen te krijgen omdat de leerling het grootste gedeelte van de tijd op school zit op een stoel. Ons doel is om de leerling plezier te laten ervaren in het bewegen, om ze op deze manier te motiveren.

We vinden het belangrijk dat er op school gezond veel bewogen wordt en daarom hebben wij naast de reguliere gymlessen ook een samenwerkingsverband met de instantie JIBB. JIBB probeert in Helmond op verschillende manieren ook de jeugd in beweging te krijgen en de jeugd onder te brengen bij verenigingen en centra waar ze kunnen bewegen naargelang hun interesse.

Tevens bespreken wij tijdens de beweeglessen en kooklessen elkaars raakvlakken zodat leerlingen snappen wat een gezonde leefstijl is. Bij gezond eten hoort bewegen en visa versa.

Visie over voeding op school

De leerlingen van VSO de Korenaer Helmond krijgen in de onderbouw 2 keer 60 min een sportles aangeboden en de bovenbouw 1 keer 60 min per week. Daarnaast ligt de sportaccommodatie op een loopafstand van ongeveer 20 min. Dit betekent dat de leerlingen al 40 min moeten wandelen heen en terug van de sportaccommodatie. De leerlingen bewegen dan al matig intensief.

Tijdens de beweeglessen staan twee dingen centraal om ervoor te zorgen dat iedere leerling mee kan doen met de lessen. Ten eerste proberen we de leerlingen plezier te laten ervaren aan bewegen in de vorm van verschillende sporten. We proberen ze te motiveren om in ieder geval inzet te tonen en daarnaast bewegingsvormen te proberen. Ten tweede bieden wij grondvormen van bewegen aan zodat het voor elke leerling haalbaar is om mee te doen met de bewegingslessen. De docent past de lessen zo aan de leerlingen die moeite hebben met een onderdeel net zo goed mee kunnen doen met de les als leerlingen die een onderdeel uitstekend beheersen.

Naast de manier waarop bewogen wordt, vinden wij het belangrijk om leerlingen meer te laten bewegen. Lichamelijk actieve leerlingen hebben aantoonbaar betere leerresultaten dan minder fitte leerlingen. Zij zitten beter in hun vel en zijn weerbaarder voor onverwachte en moeilijke situaties. Zij zijn zich bewuster van hun eigen verantwoordelijkheid. Dit zorgt allemaal voor een goed pedagogisch klimaat waar leerlingen zich veilig voelen.

Een gezonde levensstijl is belangrijk om te kunnen presteren op school of tijdens sport. Er wordt tijdens de gym- en kooklessen een link gelegd via de gezonde schoolmethode. Theorie uit de kooklessen worden aangehaald tijdens de gymlessen en er wordt een koppeling gemaakt naar het presteren in de bewegingslessen. Leerlingen krijgen inzicht in de werking van het lichaam en het effect van 'gezonde' voeding. Zo proberen wij leerlingen bewuster te maken in de keuzes die zij maken tov bewegen en voeding.

Beweegbeleid

1. Signaleren:

Aan het begin van het schooljaar krijgen de leerlingen een vragenlijst over hun sportparticipatie op dat moment. Deze vragenlijst is in samenwerking met JIBB opgesteld. Hierdoor krijgt de school inzicht in de bewegingsactiviteiten van de leerlingen maar ook de instelling JIBB. Zij monitoren de bewegingsactiviteit van kinderen in heel Helmond van verschillende leeftijden. Ook kunnen wij op school inspelen op de interesses van de leerlingen dmv het aanbieden van extra bewegingslessen.

Jeugdgezondheidszorg

Het team Jeugdgezondheidszorg van de GGD Brabant-Zuidoost bestaat uit jeugdartsen, verpleegkundigen en assistentes. Het team doet gezondheidsonderzoek bij alle leerlingen in het basisonderwijs, speciaal onderwijs en voortgezet onderwijs. Zij kijken of het kind gezond opgroeit en zich goed ontwikkelt in een veilige en gezonde omgeving, zoals de school. Hierbij is er ook aandacht voor het gewicht van het kind. Tussen het team JGZ en de school is een goede samenwerking: de jeugdarts of verpleegkundige maakt bijvoorbeeld deel uit van het zorg advies team. Het kan ook zijn dat een leerkracht een gesprek of onderzoek voor het kind aanvraagt bij de GGD. Hiervoor is altijd toestemming van de ouders nodig

2. Gymlessen:

In de gymlessen bieden wij de basisvormen van bewegen aan. Wij hebben een vakwerkplan opgesteld waarin alle bewegingsactiviteiten opgesteld staan die behandeld worden in een schooljaar. Dit om de leerlingen een goede basis te geven in bewegingsvaardigheden waar zij de rest van hun leven mee vooruit kunnen. Van daaruit kunnen zij hun keuzes maken in interesse in bewegingsactiviteiten. Wanneer leerlingen basisvaardigheden beheersen, groeit hun zelfvertrouwen en beleven zij meer plezier. Leerlingen groeien op deze manier als persoon en gaan steviger in hun schoenen staan.

3. Pauzeactiviteiten:

Tijdens de pauzes kunnen leerlingen ervoor kiezen om aan een bewegingsactiviteit mee te doen. Dit is geheel vrijblijvend maar de groepen die tegelijk pauze hebben worden wel qua leeftijd op elkaar afgestemd. Zo is het leeftijdsverschil niet te groot en speelt het fysiek een niet al te grote rol. De leerlingen kunnen tijdens de activiteiten kiezen uit voetbal, basketbal, tafeltennis en balansborden, zoals een skateboard. Elke activiteit wordt begeleid door een leerkracht en zo in goede banen geleid.

4. Samenwerkingsverband met JIBB:

Daarnaast is de Korenaer Helmond ook een samenwerkingsverband met JIBB aangegaan. In samenwerking proberen wij leerlingen ten eerste meer te laten bewegen in welke vorm dan ook. Ten tweede proberen wij leerlingen bij een vereniging of sportcentrum te aan te laten sluiten om ze in hun vrije tijd ook meer aan het bewegen te krijgen. Je kunt hierbij denken aan een tennisvereniging, maar ook aan een dansschool of bootcamp. Dit hangt af van de interesse van de leerling. De leerlingen worden ook begeleid naar de bewegingsactiviteit door JIBB. Dit om de stap kleiner te maken voor onze leerlingen. Deze stap is vaak een grote horde voor onze leerlingen en begeleiding moet de leerlingen een

veilig gevoel geven. JIBB begeleid daarnaast de trainers van de vereniging om die inzicht in het gedrag van de jongen of het meisje te geven.

JIBB is deelnemer aan het bewegingsprogramma Uniek Sporten. Uniek Sporten heeft een uitgebreid sportaanbod voor mensen die een lichamelijke-, verstandelijke- of chronische beperkingen hebben. Dit wordt aangeboden in Helmond en de rest van de Peel.

5. Sportdag:

Op het einde van het schooljaar wordt er door de docent Bewegen en Sport in samenwerking met JIBB een sportdag georganiseerd. Deze sportdag wordt op een externe locatie gehouden. Op deze dag worden sporten en bewegingsactiviteiten aangeboden die de leerlingen nog niet of een enkele keer kennen uit de bewegingslessen. Het doel van de dag is kennis maken met andere bewegingsactiviteiten en bewegen op een andere locatie.