

Bewegen en sportbeleid De Noordhoek volgens Richtlijnen Gezonde School

Steeds meer mensen krijgen te maken met gezondheidsproblemen. Denk bijvoorbeeld aan overgewicht, hart- en vaatziekten en stress. Een van de oorzaken hiervan is: te weinig lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging zorgt o.a. voor: ontspanning, fitheid, vergroten van concentratie, afvallen, een positieve invloed op het welbevinden.

Naast dat volwassenen steeds minder bewegen, zien we ook dat jongeren steeds minder actief zijn. Onze regering en tal van organisaties zijn bezig met het stimuleren van meer beweging. Ook als school vinden wij de thema's "bewegen en gezondheid" zeer belangrijk.

De extra aandacht op bewegen en gezondheid streven wij na door:

Lichamelijke opvoeding

In de onderbouw 4 lessen per week voor de pro klassen.

De basis van een gezonde leefstijl is bewegen. Ieder kind moet de mogelijkheid krijgen om uitgedaagd te worden op zijn/haar eigen niveau. In de lessen wordt dan ook rekening gehouden met ieders (on)mogelijkheid op motorisch gebied.

Sporttoernooien

Als gymsectie willen wij de kennismaking van andere jaargenoten in een sportieve setting stimuleren. De vaardigheden om positief met elkaar om te leren gaan is iets wat onze leerlingen weleens lastig vinden. Een sporttoernooi geeft de gelegenheid om hier meer ervaring in te krijgen. Daarnaast is het voor veel leerlingen leuk om de krachten met elkaar te meten. De leerlingen zijn ingeschat op hun vaardigheden en ingedeeld in niveaugroepen waardoor iedere leerling de kans heeft om in een veilige omgeving op zijn of haar niveau in te bewegen.

Sportkooi

In de pauze kunnen de leerlingen gebruik maken van onze sportkooi. Na een aantal uren stil zitten tijdens de theorielessen is het fijn voor onze (beweeglijke) leerlingen om even hun energie kwijt te kunnen.

Sportoriëntatie

In klas 4 en 5 volgen de theorieklassen het vak sportoriëntatie. Hier laten we leerlingen kennis maken met bekende en nieuwe sporten. Daarnaast zou een vervolgstap nog mooier zijn: (weer) aan de slag gaan binnen een sport(vereniging).

Wij hopen de keuze en de stap makkelijker te maken om is bij een vereniging te gaan kijken, een les mee te doen of zelfs lid worden. Vanuit de visie op een gezond en sportief leven zou het geweldig zijn om zoveel mogelijk leerlingen aan het sporten te krijgen en te houden.

Sportdagen

Jaarlijks organiseren wij een sportdag voor heel de school waar het voornamelijk draait om beweging, motivatie en aanmoediging.

Persoonlijk Sociale Vorming

1 lesuur per week voor klas 1. Korte momenten herhaling in klas 2.

Tijdens de les PSV leer je om te gaan met je eigen gevoelens en emoties, maar ook reacties die jij geeft of krijgt van anderen.

Thema's: Stevig staan, eerste indruk, rustig worden, grenzen aangeven, stop zeggen, pesten, omgaan met complimenten, omgaan met stress, (groeps-)druk en zelfverdediging.

Naast praten over deze onderwerpen, leer je ook in verschillende spelvormen om te gaan met deze thema's. De oefensituaties in de les zijn veilig omdat we van elkaar leren wat we wel en niet fijn vinden. Maar soms ook confronterend om het 'echte leven' na te spelen.

Vignet Gezonde School

De Noordhoek heeft het vignet Gezonde School behaald. Met het vignet Gezonde School laten wij zien dat onze school voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen. Wij zijn trots op dit behaalde resultaat!

Zo zorgen we voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving, een fris klimaat én hebben we aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van de leerlingen. Dit vinden wij belangrijk, omdat het allemaal bijdraagt aan een gezondere leefstijl, betere schoolprestaties en minder schooluitval.

Onze school heeft speciale aandacht voor het themacertificaat bewegen en sport. Hiervoor zetten we de volgende activiteiten in:

- meer uren lichamelijke opvoeding
- sporttoernooien
- sportkooi
- sport oriëntatie (bovenbouw)
- sportdagen
- lessen persoonlijke sociale vorming

De sectie lichamelijke opvoeding is verantwoordelijk voor het uitdragen en uitvoeren van het beleid. Eén collega is daarbij trekker en initiatiefnemer als het gaat om de structurele voortgangsmonitor, terugkoppeling naar het bestuur en het opstellen van het plan voor het nieuwe jaar.

Op deze manier werkt de Noordhoek structureel aan een sportieve leefstijl.

Gezonde School is een samenwerking tussen diverse landelijke organisaties. Wilt u meer weten over (het vignet) Gezonde School? Kijk dan op www.gezondeschool.nl.



GEZONDE
SCHOOL

Bewegen en sport Voeding Welbevinden
 Roken, alcohol- en drugspreventie Relaties en seksualiteit