

SCHOOLSPOORT

BONUS

ARTIKEL

Verkiezing sportiefste basisscholen van Nederland 2022

Op woensdag 23 maart 2022 vond in Groningen de uitreiking van de sportiefste speciaal (basis-)onderwijs school en de sportiefste basisschool van Nederland' plaats. In LO Magazine 4 stonden schoolverslagen van twee scholen uit het speciaal onderwijs (so). CBS Het Lichtpunt werd de 'Sportiefste Basisschool van Nederland'. Ook de ander scholen zijn inspirerende voorbeelden. Hieronder worden eerst de vijf genomineerde basisscholen kort geïntroduceerd en daarna uitgebreider beschreven. | [Tekst Redactie](#)

CBS Het Lichtpunt

CBS Het Lichtpunt in Rhoon staat nooit stil, althans nooit langer dan een half uur. Want ieder half uur organiseren wij een beweegmoment. De school geeft het onderwijs vorm door optimaal gebruik te maken van bewegen. De school biedt daarom een 'Dynamische schooldag' met een goede balans tussen inspannen en ontspannen op cognitief en fysiek niveau. Volgens de jury is CBS Het Lichtpunt de terechte winnaar, omdat de school uitblinkt in de manier waarop de dynamische schooldag in een sterke visie is uitgewerkt en gedragen wordt door een stevige groep vakleerkrachten en buitenspeel-ondersteuners.

Johannesschool

De Johannesschool is een kleine, maar actieve basisschool in een aandachtswijk in Arnhem. De Johannesschool is een sportieve school. Sporten, spelen, bewegen en gezondheid nemen een belangrijke

plaats in, zowel tijdens als na schooltijd. De buurstport-coach speelt hierbij een belangrijke rol. De jury kreeg een warm gevoel van de manier waarop het hele team omgaat met de kinderen en de leerlingen echt centraal stelt. Met plezier bewegen in een veilige setting staat echt centraal op de Johannesschool.

OBS Houtrust

De Houtrust is een begrip in Den Haag. Een school waar, vanaf de oorsprong, vier keer per week gym wordt gegeven aan alle groepen. De school is gelegen in de Vogelwijk en heeft een leerlingenpopulatie van ongeveer 260 leerlingen. Sport, bewegen en gezondheid hebben een prominente plek binnen onze school. Volgens de jury blinkt de school uit in het aanbieden van maar liefst vier lessen bewegingsonderwijs per week voor de groepen drie tot en met acht door de vakleerkracht en twee lessen door de vakleerkracht aan de kleuters.

Thomas van Aquinoschool

De Thomas van Aquinoschool staat in een aandachtswijk in Sneek. Er is veel enthousiasme voor bewegen en sport in alle geledingen van de school. Ook peuters en kinderopvang horen bij het IKC. De school is een PBS (Positive Behavior Support) -school, waarbij positief gedrag wordt beloond. De jury ziet op de school een mooie doorgaande lijn van peuters naar groep 8, grote diversiteit van activiteiten en een goede interne samenwerking. De buurtsportcoach heeft hierbij een dubbelrol als vakleerkracht en buurtsportcoach.

CBS De Waterhof

De Waterhof is een open christelijke basisschool in de wijk Tanthof in Delft. Een van de leerlijnen uit hun visie is: leren bewegen en bewegend leren. De jury was onder de indruk van de dynamiek binnen de school. Er is een duidelijke visie en die klopt met wat er in de praktijk te zien is. De school gelooft echt in de kracht van sport en bewegen en straalt dit ook uit. Onderscheidend op deze basisschool is dat de school alle kennis ten aanzien van een dynamische schooldag verspreidt binnen de stichting.

Verkiezing 'Sportiefste vo-school van Nederland – editie vmbo 2023'!

Volgend jaar gaan we op zoek naar de 'Sportiefste vso-school van Nederland' én er komt een bijzondere verkiezing voor het vmbo: verkiezing 'Sportiefste School van Nederland – editie vmbo 2023'! Dus werk jij op een vmbo-school of op een scholengemeenschap met een bijzonder en/of goed aanbod voor jullie vmbo-leerlingen, kijk dan voor meer informatie en aanmelden op onze website! In 2024 gaan we dan weer naar de 'Sportiefste po/s(b)o-school van Nederland'. Meld je school aan! Meer informatie en video-opnames vind je op www.kvlo.nl/sportiefsteschool.



Sportiefste School



www.kvlo.nl/sportiefsteschool

Contact

sportiefsteschool@kvlo.nl

CBS Het Lichtpunt (Rhoon)

Sportiefste Basisschool van Nederland

Onze school staat nooit stil, althans nooit langer dan een half uur. Want ieder half uur organiseren wij een beweegmoment. Wij willen ons onderwijs vormgeven door optimaal gebruik te maken van bewegen. Wij bieden daarom een 'Dynamische schooldag' met een goede balans tussen inspannen en ontspannen op cognitief en fysiek niveau. | Tekst Tim van Calmthout en Emma Herrewijnen

De dynamische schooldag

Op CBS het Lichtpunt willen wij kinderen een zo dynamisch mogelijke dag bieden. Er is bij ons elke dag afwisseling tussen prikkelrijk en prikkelarm, sociaal emotionele inspanning- en ontspanning, binnen en buiten, cognitieve inspanning en cognitieve ontspanning, fysiek inspanning en fysieke ontspanning. Dat betekent dat er ook veel afwisseling is tussen zitten en bewegen. Kinderen zitten bij ons niet langer dan een half uur achter elkaar. Bij het bewerkstelligen van een dynamische schooldag hebben we oog voor verschillen tussen leerlingen en zorgen we dat iedereen kan mee doen en zo veel mogelijk op zijn of haar eigen niveau.

Wij geloven dat een dynamische schooldag met voldoende beweging bijdraagt aan een sociaal veiliger klimaat, leerlingen die beter in hun vel zitten en leerlingen die meer openstaan om te leren. Naast de dynamiek in de dag vinden we de kwaliteit van bewegen heel belangrijk. Alle gymlessen bij de groepen 3-8 worden gegeven door een vakleerkracht en bij de kleuters vier van de vijf gymlessen. In de gymlessen, het bijzondere sportprogramma en de naschoolse sport proberen we kinderen te enthousiasmeren voor sport en beweging met als hoogste doel een leven lang plezier in bewegen.

Bewegingsonderwijs

De vaksectie heeft in zijn visie op bewegingsonderwijs de leerling als uitgangspunt. Alle leerlingen moeten op een verantwoorde manier deel kunnen nemen aan bewegings-situaties tijdens de gymlessen. De groepen 3-8 krijgen twee keer in de week gymles van de vakleerkrachten in de sportzaal aangrenzend aan het schoolplein. Hierbij maken we gebruik van zogenaamde 'herhaallessen'. De leerlingen werken dan twee weken aan dezelfde doelen. Dit verkort de instructietijd en vergroot de tijd dat leerlingen aan de leerdoelen kunnen werken.



Juniocoaches uit groep 7 helpen de vakleerkracht bij de lessen in het speelokaal



Het Motor & Learning Lab van CBS Het Lichtpunt

Bij binnenkomst in de gymzaal lezen de leerlingen op het whiteboard met welke 'begintaak' zij aan de slag mogen. De begintaak sluit aan bij één of meerdere doelen van de les. Door gebruik te maken van een begintaak zijn de leerlingen direct actief, betrokken bij het doel en kan de beginsituatie nauwkeuriger worden ingeschat.

De groepen 1-2 gymmen één keer in de week in de sportzaal en drie keer in de week in het speellokaal onder leiding van de vakleerkracht. Door extra in te zetten op de kwantiteit en de kwaliteit van de gymlessen in de groepen 1-2, wordt een stevige basis gelegd en kan mogelijke zorg al in een vroeg stadium worden gesignaleerd.

Bewegen tijdens de schooldag

In onze dynamische schooldag maken we gebruik van verschillende beweeginterventies om het stil zitten te doorbreken. Een aantal van deze beweegmomenten zijn ingeroosterd en een aantal zijn door de groepsleerkrachten in te zetten op momenten dat het nodig is.

Buitenspelen is bij ons een vak. We geven het buitenspelen vorm en structuur door gebruik te maken van Beweeg Wijs. Elke klas heeft 20 minuten per dag het hele schoolplein ter beschikking voor Beweeg Wijs en elke dag is er een vaste 'pleincoach' aanwezig om de spellen klaar te zetten en te begeleiden. Alle klassen zijn uitgerust met twee deskbikes en twee verstelbare instructietafels zodat 'Bewegen tijdens leren' eenvoudig kan worden vormgegeven.

In het Motor & Learning Lab kunnen de groepen één of twee keer in de week terecht om in acht onderdelen te werken aan de grote- en kleine motoriek en te oefenen met verschillende bewegend leren opdrachten onder begeleiding van de groepsleerkracht en een vakleerkracht.

Tenslotte zijn wordt er bijna dagelijks een 'Daily mile' gelopen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de mogelijkheden in de schoolomgeving. Zo wordt er regelmatig gewandeld richting een grasveld in de buurt om daar rondjes te rennen om vervolgens weer terug te wandelen.

Naschoolse aanbod

Het programma voor de naschoolse sport hebben we in twee delen opgedeeld. We hebben twee activiteiten in eigen beheer en wekelijks vier activiteiten die worden georganiseerd door HALO Jobbing. Eén van de activiteiten in eigen beheer is het dansen van de 'Lichtpunt Dancecrew'. Deze groep meisjes en jongens heeft wekelijks dansles in het speellokaal en treden op bij speciale evenementen, zoals Sinterklaasfeest en Koningsspelen. De andere activiteit in eigen beheer is het schaken. Dit wordt jaarlijks georganiseerd voor een groep van tien tot veertien leerlingen uit de groepen 5-8.

Sinds het school jaar 2021-2022 zijn we een samenwerking aangegaan met HALO Jobbing. Zij organiseren in overleg zes periodes van vijf weken. Op dinsdagen vinden de activiteiten plaats voor de groepen 1-4. Op donderdag kunnen de leerlingen uit de groepen 5-8 deelnemen aan

de activiteiten. Per activiteit kunnen zestien leerling deelnemen. Leerlingen die nog niet eerder hebben deelgenomen hebben voorrang. De meeste lessen worden in de sporthal gegeven. Als dit niet het geval is, dan zal de les op het schoolplein of in het speellokaal plaatsvinden. Elke leerling kan gratis aan de activiteiten deelnemen.

Jury: uitblinker in sterke visie dynamische schooldag

Volgens de jury van het reguliere basisonderwijs is CBS Het Lichtpunt de terechte winnaar, omdat de school uitblinkt in de manier waarop de dynamische schooldag in een sterke visie is uitgewerkt en gedragen wordt door een stevige groep vakleerkrachten en buitenspeelondersteuners. Bewegen is echt geïntegreerd in de school en komt gedurende de schooldag regelmatig terug. Hierbij is duidelijk ingezet op scholing en kwaliteit. Het belang van 'van jongs af aan vaardig' krijgt op de school vorm door maar liefst vier lessen bewegingsonderwijs door de vakleerkracht aan kleuters. De jury was onder de indruk van de inzet van juniorcoaches. Hier durft de school echt op in te zetten.

Inzet juniorcoaches bij bewegingsonderwijs en Beweeg Wijs

Op Het Lichtpunt geven we burgerschap in de bovenbouw onder meer vorm door gebruik te maken van de leerling in de rol van coach. Binnen deze rollen hebben we een opbouw van groep 6-8. De leerlingen van groep 6 begeleiden als 'juniorcoach' de Beweeg Wijs-spelletjes op het kleuterplein onder begeleiding van de 'pleincoach' (docent LO). De leerlingen van groep 8 zijn 'juniorcoach' voor de groepen 3-8. Groep 7 helpt de vakleerkracht bij de lessen in het speellokaal. De vakleerkrachten leren de coaches hoe ze andere kinderen positief kunnen coachen, speluitleg geven, differentiëren, verantwoording dragen voor materiaal en veiligheid van deelnemers kunnen bewaken. Door de inzet van junior/gymcoaches snijdt het mes aan drie kanten: coaches leren op een verantwoordelijke manier andere kinderen begeleiden in het spelen en het leren, de kinderen die gecoacht worden krijgen meer hulp en aandacht, de vakleerkracht heeft extra handen, ogen en oren.

Traject naar een breed gedragen visie

Om bewegen door de gehele schooldag te laten komen is een breed draagvlak van belang. Dit begon met een visie. Zeker voor nieuwe leerkrachten is het komen werken op een school met een specifieke visie op bewegen een bewuste keuze. Vanuit deze visie kon een tijdspad met praktische ideeën voor zinvolle beweeginterventies worden uitgerold. Kies dus een route en een volgorde en begin met elkaar te ontdekken. Door met elkaar op 'ontdekkingsreis' te gaan creëer je een gezamenlijk doel, wat het draagvlak vergroot.

Door het uitbreiden van de aanstelling van de vakleerkracht bewegingsonderwijs kon het uitbreiden van het beweegaanbod in een stroomversnelling komen. Door een vakleerkracht in te zetten op het schoolplein of bij bewegend leren worden groepsleerkrachten gedeeltelijk ontlast, wordt samenwerken vanuit verschillende achtergronden gestimuleerd en worden voorbeelden gegeven van beweegmomenten die ook in de klas kunnen worden ingezet.

Op deze manier kon het beweegaanbod stap voor stap vergroot, verbeterd en geborgd worden.



Contact

TimvanCalmthout@
scpo-albrandswaard.nl



Website

<https://cbshetlichtpunt.nl/>

2+1+2 op De Johannesschool (Arnhem)

De Johannesschool is een fijne, kleine, actieve basisschool in een aandachts-wijk in Arnhem. De Johannesschool is een sportieve school. Sporten, spelen, bewegen en gezondheid nemen een belangrijke plaats in, zowel tijdens als na schooltijd. | Tekst Melissa Berkelmans

Visie op bewegen

Sportieve kinderen die met plezier bewegen, zich motorisch goed ontwikkelen en ook later een actieve leefstijl houden, zijn kansrijker in de samenleving. Daar gaan we voor op de Johannesschool. In een tijd waarin veel leerlingen te weinig bewegen is er risico op minder plezier in bewegen, gezondheidsproblemen (zoals overgewicht) en grotere bewegingsachterstanden. En corona heeft hier niet positief aan bijgedragen. Bewegen heeft niet alleen invloed op de gezondheid, vitaliteit, fitheid en motoriek van leerlingen, maar draagt ook bij aan hun sociaal-emotionele ontwikkeling en leerprestaties. Daarom streven wij ernaar om onze leerlingen minimaal vijf uur bewegen op en rondom

school aan te bieden en zetten we in op de implementatie van het beweegconcept 2+1+2.

Bewegingsonderwijs (2)

Alle lessen bewegingsonderwijs in de groepen 1-8 worden planmatig verzorgd door onze vakleerkracht juf Lyn. Iedere groep krijgt twee keer per week beweegonderwijs. Voor de groepen 4 en 5 is dit één keer zwemonderwijs. In de kleuterbouw werkt de beweegdocent nauw samen met een fysiotherapeut rondom motorische remedial teaching.

Bewegend leren (+1)

Sinds 2016 staat 'bewegend leren' steeds meer centraal op de Johannesschool. Bij bewegen gecombineerd met leren zien wij positieve effecten op de concentratie en motivatie bij onze leerlingen. Tafels joggen, Zweeds-loop-spel, wandeldictee, staand werken, flexplekken en lessen die binnen én buiten gegeven worden zijn een paar van de vele werkvormen die we dagelijks hanteren. Van nature willen onze kinderen staan, bewegen en uiteraard ook zitten, als er maar afwisseling is. Dat bieden wij.

Sportieve omgeving (+1+2)

De Johannesschool is een school, waar kinderen in een groene, stimulerende, sportieve omgeving leren hun grenzen te verleggen en uitdagingen aan te gaan. Op het schoolplein wordt aandacht besteed aan bewegen en spelen. De buurtsportcoach is hier bij betrokken. Alle kinderen krijgen de kans om veel te bewegen, plezier te beleven aan bewegen en kennis te maken met verschillende sporten. Elk kind is ergens goed in en ieder kind krijgt bij ons de kans te ontdekken waar het goed in is. De Skills box - een stevige kar vol sport- en spelmaterialen en met bijbehorende leskaarten set - wordt tijdens de pauzes en naschoolse activiteiten op het schoolplein gebruikt om kinderen in beweging te brengen. Hiermee zetten we zichtbaar in op +1 en +2.



Schoolplein De Johannesschool



Met Vitesse Goals leren over gezonde voeding en bewegen

Naschools aanbod (+2)

De landelijke trend in lage SES-gezinnen, waarbij de ouders het belang van duurzame deelname aan beweegaanbod niet herkend wordt of bekend is, zien wij ook op onze school. Via deelname aan het naschoolse aanbod proberen wij een vangnet te creëren voor deze kinderen. Juf Lyn verzorgt twee keer per week naschools sportaanbod. Veel kinderen maken hier gebruik van en verheugen zich steevast op dit moment. Juist voor kinderen in deze lage SES-wijk met veel NT2-gezinnen, waar deelname aan georganiseerde sport in verenigingsverband laag is, blijkt dit aanbod een gouden kans om met plezier in beweging te komen aansluitend naschooltijd en in een veilige en bekende setting.

Naast de sportmix van juf Lyn, is er een aantal naschoolse beweegprogramma's die op de Johannesschool geïmplementeerd zijn, waarbij de kinderen aan kunnen sluiten om nog meer te bewegen. Verschillende programma zijn:

- Vitesse Goals: Vitesse verzorgt voor de kinderen vanaf groep 3 een lessenserie van 8 weken gericht op fit en vaardig.
- Daarnaast is er Vitesse Hattrick. Wekelijks wordt er getraind en een keer per zes weken staat er een toernooi op het programma waarbij de teams uit alle wijken het opnemen tegen elkaar. Fairplay is hierin een belangrijke pijler.
- Als laatste is er nog het programma van KOMZO (Kansrijk Opgroeien Malburgen Zuid Oost). Bij dit programma ligt het accent op samenwerken en leren omgaan met winnen en verliezen en persoonlijke ontwikkeling.

Wat vond de jury van De Johannesschool?

De jury heeft echt een warm gevoel gekregen van de manier waarop het hele team omgaat met de kinderen en de leerlingen echt centraal stelt. Zij waren ook erg gecharmeerd van de manier waarop ook de presentatie voor een groot deel in handen van leerlingen lag. De school blinkt uit ten opzichte van de andere genomineerde scholen in de onderlinge samenwerking tussen school en buurtsportcoach om een passend sport- en beweegaanbod te realiseren. Plezierig bewegen in een veilige setting staat centraal. De jury juicht het gedachtegoed 'bewegen draagt bij aan het verbeteren van het leven' erg toe. Mooi om te zien hoe de school hier in de praktijk invulling aan geeft!

Gezonde leefstijl

Naast sportief bewegen staan gezonde voeding en sportief gedrag hoog in het vaandel. We zorgen elke dag voor vers fruit, we leren hierover en koken gezonde recepten in een kookworkshop. Met inzet van EU schoolfruit en de daarbij behorende lessen leren de kinderen veel over gezonde voeding. Alsof dat nog niet genoeg is gaan we dit jaar starten met moestuinieren. We hopen de kinderen zo nog meer bewust te maken voor het eten van groente en fruit op lange termijn.

Ook de lessenserie van 'Vitesse Goals' sluit aan op de gezonde leefstijl. Het Vitesse Goals-lespakket raakt de beleving van de kinderen en maakt hen bewuster van wat de gezonde leefstijl elementen zijn waar ze aan kunnen werken. Om een topper als Zerrouki te worden moet eten, slapen en bewegen immers in balans zijn.

Samenhang binnen- en buitenschools bewegen

Het beweegteam bestaat uit de vakleerkracht, een leerkracht en de buurtsportcoach. Het beweegteam overlegt regelmatig over de invulling van de (naschoolse) lessen, het aanbod, projecten en evenementen. Clinics van extreme sporten, toppers op school, (school)sporttoernooien en de konings spelen zijn hier voorbeelden van. We hebben over het totale aanbod regelmatig contact met de aanbieders en ouders om voor de kinderen samen het sportplezier te garanderen.



Contact

melissa.berkelmans@sportbedrijfnhem.nl



Website

<https://www.de-johannesschool.nl/>

OBS Houtrust (Den Haag) zet in op vier keer per week bewegingsonderwijs

De 'Houtrust' is een begrip in Den Haag. Een school waar, vanaf de oorsprong, vier keer per week gym wordt gegeven aan alle groepen. De school is gelegen in de Vogelwijk en heeft een leerlingenpopulatie van ongeveer 260 leerlingen. Sport, bewegen en gezondheid hebben een prominente plek binnen onze school. | **Tekst** Dennis Ouwerkerk



Plek van bewegen en sport in de school

Het motto van de school is: 'uitdagerend en sportief'. Als je op het schoolplein aan ouders zal vragen wat hun beweegredenen zijn om te kiezen voor de Houtrust, dan komt het antwoord vanwege de vier keer per week gym zeer regelmatig voor. De school maakt een bewuste keuze om de vakleerkracht dubbel zoveel uren te geven om alle klassen van vier keer per week gym per week te voorzien. Dit moet wel bij je school passen, dit zorgt er namelijk voor dat wij op andere vlakken moeten inleveren. De grootte van de klassen op de Houtrust (30-32 is het streven) is daardoor ook geen uitzondering en is de prijs die wij als school betalen voor de lessen bewegingsonderwijs. Ook kan je de plek van het bewegen mooi terugzien in de sportdagen tijdens een schooljaar. De kinderen hebben een wintersportdag, de Koningsspelen en de zomersportdag. Hier zijn alle leerkrachten enthousiast bij betrokken.

Bewegingsonderwijs

Zoals hierboven beschreven, biedt de Houtrust vier lessen bewegingsonderwijs aan voor de groepen 1-8. Groepen 1-2 krijgen twee lessen gegeven door de vakleerkracht en twee lessen gegeven door de groepsleerkracht. Bij de lessen die gegeven worden door de groepsleerkracht is de vakleerkracht nauw betrokken bij de organisatie. De vakleerkracht zet een gymles in het speellokaal klaar die overeenkomt met de les van hemzelf, maakt een laagdrempelige lesvoorbereiding en bundelt deze voor de groepsleerkrachten. De groepen 3-8 krijgen vier lessen van 45 minuten gegeven door de vakleerkracht. De gymzaal is centraal gelegen binnen de school en is dus letterlijk en figuurlijk het kloppend hart van de school.

De vakleerkracht heeft doorlopende leerlijnen ontwikkeld voor groep 1-8. Op deze manier worden de leerlingen



altijd hetzelfde beoordeeld en kan er ook passend zorg toegepast worden, indien nodig. De leerlingen van OBS Houtrust hebben een hoog beweegniveau. Dit komt onder andere door de vier lessen bewegingsonderwijs per week, maar ook zeker door de doelgroep. Mede hierdoor is MRT niet nodig op school. Mochten er leerlingen opvallen, dan wordt er contact opgenomen met de ouders om vervolgstappen te bespreken. Dit gebeurt zeer sporadisch en werkt voornamelijk goed.

Extra bewegen tijdens de schooldag

Het creëren van een dynamische schooldag is volop in ontwikkeling op de Houtrust. We hebben in de afgelopen twee jaren al behoorlijk wat voor elkaar gekregen. De groepen 1-4 hebben bewegend leren structureel opgenomen in het curriculum. Een leerkracht op school heeft hier een opleiding voor gedaan en is nauw betrokken bij het ontwikkelen van dit beleid. Groep 5-8 maken ook zeker gebruik van bewegend leren, echter is dit nog in ontwikkeling en gaan we ons er de komende tijd op richten om het ook hier structureel op te laten nemen in het curriculum.

De leerlingen uit groep 7-8 mogen, op vrijwillige basis, deelnemen aan 'pauzesport'. Dit houdt in dat de leerlingen een spel bedenken of uit de map kiezen, dit voorbereiden en samen met de leerlingen gaan spelen in de grote

pauze. Belangrijk is wel dat je als docent samen met de leerlingen doorneemt hoe ze dit willen gaan aanpakken. Dit doe ik aan het einde van een les of tijdens de pauze. Ondanks dat het op vrijwillige basis is, zijn de plekken snel opgevuld! De leerlingen leren hoe het is om voor de groep te staan en om verantwoordelijkheid te dragen.

Naschools beweegaanbod

Voor ons naschoolse beweegaanbod maken wij gebruik van de subsidie 'schoolsportcoördinatie' van de gemeente Den Haag. Wij krijgen 0,1250 fte per week om een naschools beweegaanbod op te zetten. Wij hebben ons aangesloten bij de Sporttuin Duindorp. Via deze instantie kunnen de leerlingen zich inschrijven voor verschillende cursussen. Deze cursussen zijn, bij meer dan 80 procent participatie, gratis voor de leerlingen. Deze cursussen worden gegeven door jeugdsportcoördinatoren. De jeugdsportcoördinator is een brug tussen de scholen en verenigingen. Het enthousiast maken van de leerlingen voor een bepaalde sport is hierbij het doel. De kinderen kunnen kiezen uit een uiteenlopend aanbod variërend tussen de 15-25 cursussen per periode. Een schooljaar bestaat uit drie periodes.

Naast de Sporttuin Duindorp, heeft de Houtrust ook een naschools sportteam. Voor dit sportteam, twee lessen van

Tutorgym

“Meester, nu weet ik pas waarom u het vervelend vindt als we door u heen kletsen”. Deze zin hoor ik vaak na een gegeven tutorles. Naast de motorische ontwikkeling van de kinderen is de gymzaal de plek waar de kinderen zich op sociaal vlak kunnen ontwikkelen. Tutorgym is een manier om de sociale vaardigheden te prikkelen. Ze leren samenwerken door samen de les te maken, ze leren hoe ze voor de groep moeten staan en hoe ze moeten reageren als ‘meester/juf’. De kinderen uit groep 7 en 8 schrijven zichzelf in op een zelfgekozen onderwerp. De kinderen krijgen een lesvoorbereiding mee, bespreken met mij de opdracht en gaan aan de slag. Vrijdag leveren ze de voorbereiding in en bespreken we de laatste zaken. Vervolgens krijgen ze de verantwoordelijkheid over een derde van de zaal en geven hierbij echt les aan de kinderen uit groep 3 en 4.

één uur per week, gaan de leerlingen oefenen en trainen voor de gemeentelijke toernooien van de gemeente Den Haag. Dit sportteam loopt ook in drie periodes, aan het einde van de periode sluiten we altijd af met een wedstrijd tegen de ouders. Dit wordt ontzettend goed ontvangen door de ouders.

Jury: vier maal per week bewegingsonderwijs is uniek!

De Houtrustschool blinkt uit ten opzichte van de andere scholen in het aanbieden van maar liefst vier lessen bewegingsonderwijs per week voor de groepen drie tot en met acht door de vakleerkracht en twee lessuren door de vakleerkracht aan de kleuters. Het beweegniveau van de kinderen is dan ook erg hoog. De afgelopen jaren is er heel goed gewerkt aan de samenwerking tussen vakleerkracht en de groepsleerkrachten van de kleuters, die de andere twee lessuren voor de kleuters verzorgen. De school heeft tutorgym mooi uitgewerkt. Ook worden juniorcoaches ingezet om op het schoolplein spellen te begeleiden en om de Koningsspelen te organiseren. Dit levert de leerlingen mooie vaardigheden op en sluit bovendien goed aan bij de visie van de school.

Vier lessen bewegingsonderwijs per week voor alle groepen?

Wat doen we tijdens de vier lessen per week op De Houtrust? Wat komt er aan bod? En wat zijn hierbij de doelen die wij stellen?

Inhoudelijk

Wij kiezen ervoor om de kinderen zoveel mogelijk verschillende sporten aan te bieden, zodat de kinderen een beeld krijgen van wat er allemaal mogelijk is op het gebied van sport. We bieden traditionele sporten aan zoals: hockey, voetbal, korfbal, turnen etc. maar geven ook aandacht aan vernieuwende, moderne sporten zoals: spikeball, freerunnen, kan jam et cetera.

Doelen

Qua doelen zullen wij niet veel afwijken van andere scholen. Ons primaire doel is het verbeteren van de motorische vaardigheden. Kinderen eigenaar maken van hun eigen leerproces is iets waarmee we bezig zijn. We hebben uitgewerkte leerlijnen die ook bruikbaar zijn voor de bovenbouw-leerlingen. Hiermee kunnen ze elkaar helpen, tips geven en uiteindelijk ook elkaar beoordelen.



Contact

d.ouwerkerk@obshoutrust.nl



Website

<https://www.obshoutrust.nl/>

Thomas van Aquinoschool (Sneek): veel enthousiasme voor bewegen en sport

De Thomas van Aquinoschool staat in een aandachtswijk in Sneek. Het is een bruisende school met betrokken leerkrachten. De school telt rond de 220 leerlingen en valt onder het IKC. Ook peuters en kinderopvang horen bij het IKC. De school is een PBS (Positive Behavior Support) -school, waarbij positief gedrag wordt beloond. | [Tekst Ilse Spijksma](#)

Beweegeteam van de school

Bewegen heeft een belangrijke plek binnen de school. Sinds 2017 is het Beweegteam Súdwest-Fryslân (vanuit Sport Fryslân) actief tijdens de naschoolse activiteiten en in 2018 is dit aangevuld met een vakleerkracht voor alle klassen. Het 2+1+2 principe staat centraal: 2 uur bewegingsonderwijs, 1 uur extra bewegen tijdens de schooldag en 2 uur naschools beweegaanbod.

Bewegingsonderwijs

Alle klassen (groep 1-8) hebben twee keer per week een vol uur bewegingsonderwijs van een vakleerkracht. Daarnaast is er voor de onderbouw motorische remedial teaching (MRT) en voor de midden-/bovenbouw twee keer per week extra gym/zorguur. Ook krijgen de peuters elke week gymnastiek van de buurtsportcoach. De school heeft een gymzaal en twee speellocalen inpandig en daarnaast een groot





Survival in de gymzaal

plein. De leerkrachten maken gebruik van de leerlijnen van Thule in combinatie met eigen inspiratie, de actualiteit én de belevingswereld van kinderen. Uitdaging en plezier in bewegen staan voorop. De enthousiaste vakleerkrachten zijn erg creatief in hun aanbod en pakken kansen en mogelijkheden. In februari 2021 werd er bijvoorbeeld voor de school geskied! De zaal staat vaak vol met materiaal, regelmatig zijn er thema-lessen (denk bijv. aan Halloween- en Kerst-gym), maar ook kennismakingslessen van verenigingen. Tien tellen in de rimboe in het donker met Glow in the dark is favoriet bij de kinderen en wordt ingezet als beloningsles (vanuit de Positive Behavior Support).

Extra bewegen tijdens de schooldag

De groepen doen regelmatig een 'energizer', om tussen-door even te bewegen. De inspiratie die de leerkrachten hiervoor opdoen, halen ze vaak van internet of delen ze onderling. Ook doen veel leerkrachten aan bewegend leren, zo doet groep 2 elke vrijdag 'braingym'. Leren voor een dictie of toets gebeurt vaak op het plein. Leerlingen en leerkrachten geven aan dat er beter gescoord wordt als ze de stof op het plein mogen leren. Op het schoolplein maken we gebruik van een 'Plein-crew'. Hierbij worden mbo-studenten tijdens de pauzes ingezet om de pleinactiviteiten te ondersteunen. Naast allerlei speelvakken op het plein is er ook voldoende materiaal beschikbaar om buiten

Vakleerkracht vs. buurtsportcoach

Sport Fryslân is de werkgever van diverse beweegteams in Friesland. Opdrachtgever van de beweegteams is de gemeente, in dit geval de gemeente Súdwest-Fryslân. De school maakt gebruik van het beweegteam en de buurtsportcoaches, maar heeft daarnaast de buurtsportcoaches ook in dienst voor haar lessen bewegingsonderwijs (vanuit de werkdrukverminderingregeling). Dit is een grote meerwaarde omdat zo de lijntjes kort zijn. De buurtsportcoaches zijn van allerlei sport- en beweeggerelateerde zaken op de hoogte en hier heeft de school een groot voordeel van. Zo zijn er kennismakingslessen van verenigingen, is er samenhang in naschoolse activiteiten en is er een signaleringsfunctie. Daarnaast hebben de andere scholen in de gemeente ook weer profijt van de expertise. Succesvolle acties en projecten worden bijvoorbeeld ook op andere scholen ingezet.

mee te spelen. Als er toch nog iets ontbreekt, komen leerkrachten of kinderen het gewoon in de gymzaal ophalen. Bewegen zit echt in ons DNA.

Naschools beweegaanbod

De buurtsportcoaches van Beweegteam Súdwest-Fryslân verzorgen de naschoolse activiteiten voor de boven- en middenbouw (Move-it) twee keer per week een uur. De groepen 1 en 2 kunnen Hobbelen de Bobbel van 1 uur doen. Dit naschoolse aanbod wordt nog verder uitgebreid. Daarnaast is er een fysiotherapeut voor kinderen met overgewicht. Ook komen veel sportverenigingen kennismakingslessen geven zodat de kinderen ook bekend raken met sporten uit de buurt. Dit gebeurt vanuit de schoolsportagenda Schoolsportagenda - Beweegteam Súdwest Fryslân (beweegteamsudwestfryslan.nl).

Waar zijn we trots op?

- De gehele school houdt van bewegen, dus elke kans om te bewegen, wordt aangegrepen. Denk hierbij ook aan sportcommissie, leerlingenraad, uitstapjes of themadagen.
- Vakleerkrachten, die daarnaast ook buurtsportcoach zijn, hebben een bredere kennis en ervaring waar de school en de leerlingen goed van profiteren.
- Omdat de school zich bevindt in een aandachtswijk is er een grote groep professionals betrokken bij de wijk en de school. Voordelen hiervan zijn bijvoorbeeld dat de schoolarts vaker een bezoek brengt op deze school, of dat de wijkagent wat komt vertellen over zijn vak.

Van peuters tot groep 8

De peuters beginnen al met gymlessen. In de jongste groepen bestaan de lessen veel uit beweegbanen (bobbelsbanen) en die komen terug bij de hogere groepen. Dit zorgt ervoor dat kinderen al heel (basis)vaardig zijn, waardoor het bewegen op latere leeftijd makkelijker is. Daarnaast wordt er ook meteen ingezet op motorische remedial teaching (MRT) en brengen we de iets minder makkelijke bewegers al snel in kaart. Niet alleen de motorische, ook de sociale vaardigheden staan centraal tijdens de gymlessen. Er wordt veel gedaan aan samenwerken, omgang met elkaar en met materiaal en winst en verlies.

Jury: mooie doorgaande lijn en divers aanbod

De jury was bij het bezoeken van de Thomas van Aquinoschool in Sneek onder de indruk van het enthousiasme van zowel de vakleerkrachten bewegingsonderwijs als de leerlingen, directeur en groepsleerkrachten voor bewegen en sport. Hierdoor werd duidelijk dat bewegen en sporten goed geïntegreerd is in de school. De school blinkt ten opzichte van de andere genomineerde scholen uit in de mooie doorgaande lijn van peuters naar groep 8, de grote diversiteit van activiteiten en de goede interne samenwerking.



Contact

ilse@sportfryslan.nl



Website

<https://www.thomasvanaquinoschool.nl/>

Dynamische schooldag op De Waterhof (Delft)

De Waterhof is een open christelijke basisschool in de wijk Tanthof in Delft. Het doel van het onderwijs is dat kinderen nu en straks, individueel en samen, hun plek in de samenleving innemen en een scheppende bijdrage leveren aan een gezonde wereld. Wij doen dat door te onderwijzen in de kernvakken (leerlijn basisvaardigheden) en door drie bijzondere leerlijnen. Een van de leerlijnen uit de visie is: leren bewegen en bewegend leren. | [Tekst Nick Keijzer](#)

Profiel en plek van bewegen en sport

Op De Waterhof is er een bewuste afwisseling tussen ontspannende en inspannende activiteiten gedurende de schooldag. Het zittend leren wordt afgewisseld met verschillende beweegactiviteiten. We organiseren de activiteiten in verschillende contexten zoals in de gymzaal, speelzaal, op de gangen, op het plein of in de klas. Door meer te bewegen gedurende de schooldag hopen we een bijdrage te leveren aan het welbevinden en de gezondheid van de kinderen waardoor zij beter tot leren komen.

Bewegingsonderwijs

Alle kinderen krijgen twee keer per week bewegingsonderwijs in de gymzaal, speelzaal of op het plein. Alle lessen worden gegeven door de vakdocent bewegingsonderwijs. Er is tijdens de les een breed aanbod van verschillende beweegactiviteiten. Met veel plezier beter leren bewegen op je eigen niveau is het belangrijkste doel.

Op De Waterhof wordt twee keer per week 45 minuten MRT gegeven. De kinderen uit de groepen 1-3 worden twee keer per jaar gescreend aan de hand van de 4 S-en test. Aan de hand van deze test, in combinatie met de gegevens uit het leerlingvolgsysteem beweegbaas, wordt bepaald welke kinderen aan het MRT programma deelnemen. Afhankelijk van de ondersteuningsroute bewegen en motoriek wordt externe hulp erbij betrokken.

Het leerlingvolgsysteem dat we gebruiken is Beweegbaas. Het is een overzichtelijk systeem om de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van de leerling in kaart te brengen. De leerling krijgt vervolgens een positief, uitdagend en normloos beweegrapport.

Al het bewegen in en rond de school wordt aangestuurd door het beweegteam van De Waterhof. In het beweegteam zitten: groepsleerkrachten, de buurtsportcoach, een ouder uit de ouderraad, de speelpleinbegeleider, de conciërge en de vakdocent bewegingsonderwijs is de coördinator.

Bewegen tijdens schooltijd

Bewegen tussen het leren, doen we aan de hand van beweegtussendoortjes. Just Dance, Smart breaks, rond de tafel in de klas, mini-kingen in de klas, de 'haka' of een spelletje uit de 'beweegpot' worden ieder dagdeel ingezet. Fit en vaardig lessen worden gebruikt om de automatiseringslessen van reken en taal actiever te maken. Ook is er een 100-veld op het plein die we inzetten voor 'outdoor learning'. Voor de kleuters is er een Interactieve beweegvloer van Springlab. Technologie en bewegen worden op deze manier verbonden. Dit heeft als doel het leren te ondersteunen.

Het buitenspelen is georganiseerd door de speelpleinmethode van Beweegwijs. Dit is een methode gebaseerd op de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. Op het plein kun je veel verschillende spelletjes kiezen. Er is regelmatig keuze uit kingen, boogschieten, jongleren, ninja warrior line en boksen. Het buitenspelen wordt aangestuurd door een speelbegeleider die bij ons in dienst is. Ook juniorcoaches uit groep 7 en 8 regelen het bewegen. Iedere kleine en grote pauze is er een breed aanbod van activiteiten die een transfer hebben met de activiteiten die tijdens de les bewegingsonderwijs worden aangeboden.

Bewegen na schooltijd

Al een aantal jaren is er een structurele samenwerking tussen basisschool De Waterhof en Delft voor Elkaar. Delft voor Elkaar is een krachtig samenwerkingsverband van zorg-, sport- en welzijnspartijen in de gemeente Delft. We hebben met elkaar een buurtsportvereniging opgezet. Er is een structureel en incidenteel aanbod gedurende het gehele schooljaar.

Incidenteel komen er verenigingen clinics en workshops aanbieden. Circus les van circuskabel, Honkballen bij Blue Birds, voetbal training van Vitesse Delft of plastic suppen zijn hier voorbeelden van. Structureel zijn er op dinsdagmiddag na schooltijd beweegactiviteiten in de gymzaal. Dit gebeurt onder leiding van de buurtsportcoach en studenten van het Mondriaan College. Dit zijn tevens de studenten die bij de vakdocent stagelopen. Dit heeft als voordeel dat de kinderen de lesgevers goed leren kennen. Ook zijn er op woensdagmiddag op het plein sport- en funactiviteiten. Dit vindt plaats onder de begeleiding van de buurtsportcoach.

Naast de activiteiten vanuit de buurtsportvereniging kunnen kinderen ook deelnemen aan sporttoernooien georganiseerd door de sportverenigingen in de buurt. Ieder schooljaar nemen we deel aan het volleybal, voetbal 7 tegen 7 en 4 tegen 4 toernooi, korfbal en zwemtoernooi. Daarnaast gaan we ieder jaar ook met de groepen 3-8 schaatsen op de schaatsbaan in Delft.

Juryrapport: gedreven vakleerkracht en duidelijke visie

De jury was onder de indruk van de dynamiek die te zien was binnen de school. Er is een duidelijke visie en die klopt met wat er in de praktijk te zien is. De school gelooft echt in de kracht van sport en bewegen en straalt dit ook uit. De school blinkt ten opzichte van de andere genomineerde scholen uit in de manier waarop vakleerkracht Nick de drijvende kracht is achter het totale aanbod bewegen en sport. Wat een energie en enthousiasme! Onderscheidend daarnaast is dat de school alle kennis ten aanzien van een dynamische schooldag verspreidt binnen de stichting. Er is een concreet meerjarenplan 'SCO in beweging'. Nick wordt hiervoor ook goed gefaciliteerd.



Meerjarenplan 'SCO in beweging'

De vakgroep van docenten bewegingsonderwijs van de Stichting Christelijk Onderwijs Delft hebben in samenwerking met alle directeuren van de basisscholen en het bestuur een meerjarenplan opgesteld. Het meerjarenplan 'SCO in beweging'. Het doel van het meerjarenplan 'SCO in beweging' is: de kinderen meer en beter te laten bewegen in en om de school door een dynamische schooldag te creëren. Per jaar zijn er (beweeg)doelen beschreven die wij met de vakgroep en de verschillende teams willen behalen. Op deze manier gaan wij op stichtingsniveau aan de slag met afwisseling tussen inspanning en ontspanning gedurende de schooldag. Vakleerkracht Nick is gefaciliteerd om dit traject binnen de stichting te begeleiden.

Effecten van de dynamische schooldag

Het team van De Waterhof doet samen met het lectoraat van de Hogeschool van Amsterdam onderzoek naar de effecten van de dynamische schooldag. Wij onderzoeken wat de invloed is van extra beweegmomenten tijdens de schooldag op het beweeggedrag van kinderen, het gedrag in de klas en de gezondheid van kinderen. Daarnaast willen we de kinderen mee laten denken over het (nog) beweeg vriendelijker maken van de school. Om dit in kaart te brengen hebben we twee soorten metingen gedaan. Eén van de metingen is gebeurd door een beweegmeter. Deze houdt bij hoeveel een kind beweegt. Hiermee kunnen we meten waar kinderen tijdens de schooldag bewegen en waar ze minder bewegen. Wij hebben ook het gedrag in de klas geobserveerd. We keken hierbij in de les naar welk gedrag (regelmatig) voorkomt; (opstaan, friemelen, praten met een ander, staren/hoofd naar beneden). De resultaten worden nog geanalyseerd en gepubliceerd. Het onderstaande filmpje is gemaakt door de KVLO en Kenniscentrum Sport & Bewegen: <https://youtu.be/v5U3TKPLUa4>



Bewegen in de klas op De Waterhof



Contact

n.keijser@scodelft.nl



Website

www.cbsdewaterhof.nl/de-school/leerlijn-bewegend-leren-leren-bewegen