

# BEWEEGRIJKE SCHOOL

## Pausesport op het Vlietland College

**Op het Vlietland College in Leiden wordt vier keer per week pausesport georganiseerd, waarbij leerlingen zich in de grote pauze kunnen uitleven in diverse sportieve activiteiten. Dit initiatief is volledig vrijblijvend en biedt leerlingen een kans om even in beweging te komen tussen de lessen door. Het is een laagdrempelige manier om actief te zijn, met ruimte voor iedereen – of je nu een fanatieke voetballer bent of liever een rustig potje tafeltennis speelt.**

Elke pauze komen er zo'n 60 leerlingen naar de gymzaal toe. De leerlingen mogen in principe elke activiteit doen zolang het op een veilige manier gerealiseerd kan worden. Er zijn altijd twee docenten aanwezig, een docent van de sectie Bewegen & Sport en een collega uit een andere sectie die affiniteit met sport heeft. Deze samenwerking zorgt voor een veilige en leuke sfeer en biedt ook de mogelijkheid voor leerlingen om in een informele setting in contact

te komen met docenten. Alle pauze-surveillances zijn ondergebracht binnen het kopje 'algemene schooltaken' (ast) en elke docent heeft minimaal één surveillance. De docenten die in de sporthal de sectie Bewegen & Sport ondersteunen tijdens de pausesport hebben zelf hiervoor gekozen.

Waarom zijn we hiermee begonnen? Het idee voor pausesport ontstond vanuit de wens om beweging en gezelligheid tijdens de schooldag te stimuleren. In een tijd waarin veel

leerlingen hun pauze achter een telefoon of computerscherm doorbrachten, wilden we een alternatief bieden dat gezond is en sociale interactie bevordert. De opbrengsten zijn duidelijk: een gezondere en actievere schoolomgeving. Na het verbod op telefoons bij ons op school is het aantal deelnemers van de pausesport sterk gestegen. Leerlingen kiezen er vaker voor om de pauze actief door te brengen. We zijn blij dat er op school voor pausesport voldoende draagvlak is. We krijgen positieve reacties vanuit de schoolleiding, het bestuur en de oudervereniging over dit initiatief!

Heb je interesse om pausesport op jouw school in te voeren of wil je meer weten? Neem dan gerust contact met ons op. ●

### Contact

Simone de Vries  
[s.de.vries@vlietlandcollege.nl](mailto:s.de.vries@vlietlandcollege.nl)

