

Lekker bewegen in de pauze!

Het **Blariacumcollege** uit Venlo organiseert samen met het sportbureau (**Venlo.fit** en studenten Sportkunde) beweeg- en sportactiviteiten tijdens de pauzes. Leerlingen worden op een laagdrempelige en uitdagende manier verleid om in beweging te komen. | Michiel Hermans en Gerard Jacobs

Wat dacht je van een pillow-fight tegen de docenten, een obstacle run, panna knock-out, Jumbo-Visma Academy, tennis-, basketbal- en voetbaltoernooien, rond de tafel, curling, silent disco, stoepranden, een rodeostier, een urban event, de stairchallenge of een schaatsbaan in het Atrium? Het gebeurt allemaal in de vier pauzes.

Leerlingen zijn zowel deelnemers als toeschouwers en dat zorgt voor een leuke, sportieve sfeer.

Op de laatste donderdag van elke maand staat 'De Gezonderdag' op het programma. Dan is er, naast beweegactiviteiten, ook aandacht voor gezonde voeding. Zo kunnen de leerlingen gratis gezonde hapjes proeven zoals groente snacks, vers fruit en

smoothies. Deze worden klaargemaakt tijdens de lessen verzorging of bereid door stagiaires van de kantine.

De docenten LO van het Blariacumcollege proberen out of the box te denken om de leerlingen te activeren tijdens de pauzes. Dit lukt aardig! We zijn niet bang om dingen uit te proberen, veel leerlingen vinden het gaaf als er iets wordt georganiseerd en er iets te beleven valt.

Om op de afdeling te komen moeten onze leerlingen elke dag 60 trappen lopen en dit een aantal keer per dag. Met de stair challenge maken we er een klassenwedstrijd van. Dit past binnen de 'leefstijl visie' die onze school samen met de gemeente Venlo heeft opgezet. Fittere, gezondere leerlingen en alternatieven voor schermtijd bieden. Pauze activiteiten is daar een onderdeel van.

De sfeer in de pauzes hierdoor is geweldig. Veel minder conflicten, of aan elkaar zitten. Er valt ook van alles te beleven. Leerlingen regelen hun wedstrijdjes zelf, het sportbureau houdt toezicht en organiseert. Leerlingen informeren bij de docenten welke pauze-activiteiten er op het programma staan! Een grote groep staat iedere pauze opnieuw te popelen om van start te gaan!

Op dit moment zijn we bezig met de organisatie van een rolschaatsdisco in de sfeer van 'Saturdaynight fever'. Wordt vervolgd....

Wil je nog meer inspiratie? Volg ons dan op [instagram](#). ●



Contact

michhermans@ogvo.nl

Michiel Hermans en **Gerard Jacobs** zijn docenten LO op het Blariacumcollege

