



De polderhof: een sportactieve school

Als vakleerkracht bewegingsonderwijs ben ik drie jaar lang werkzaam geweest op de Polderhof in Almere Haven. Direct na mijn afstuderen aan de Calo te Zwolle kreeg ik deze baan voor drie dagen in de week. En na een jaar vijf dagen in de week. Het verzorgen van de lessen bewegingsonderwijs was als beginnende docent niet altijd even makkelijk, maar na het eerste jaar ontstond er een band met de kinderen waardoor het lesgeven steeds leuker en makkelijker verliep.

Door: Wiebe Faber

Gezonde en sportieve school

De school staat in een achterstandswijk en heeft te maken met alle problemen die daar uit voort komen. De school is voor veel kinderen een vaste veilige basis en een uitlaatklep voor de problemen thuis. Om de kinderen een extra positieve stimulans te geven heeft de school een bewuste keuze gemaakt om extra aandacht te besteden aan sport en gezondheid.

De basis van een gezonde en sportieve school zijn de bewegingsonderwijslessen voor de kinderen van vier tot twaalf jaar. Alle klassen, ook de kleuters, krijgen twee maal in de week gymles van de vakleerkracht. Om de leerwinst in de lessen te vergroten is er voor gekozen om de duur van sommige gymlessen te verlengen naar 60 minuten in plaats van 45 minuten.

Projecten buiten de gymles

Hierdoor heb je als vakleerkracht veel meer rust om aandacht te geven aan leerproblemen van individuele kinderen. Naast het verbeteren van de kwali-



Gym van een vakleerkracht

teit van de bewegingslessen was er ook tijd beschikbaar om allerlei projecten buiten de gymlessen om te organiseren. Voordat we gestart zijn met al die projecten is er eerst een beleidsplan

geschreven, samen met een werkgroep bestaande uit directie en groepsleerkrachten, zodat er voldoende steun was vanuit het team. Bij de uitvoering van de projecten hebben we veel steun gehad van allerlei sportverenigingen, gemeentelijke instanties, zorggroep Almere en BOS-Almere Haven. Hieronder enkele voorbeelden van die projecten, die mogelijk inspirerend kunnen werken voor andere vakleerkrachten.

Tutorgym

Bij de lessen in het speellokaal aan de kleuters kwamen drie kinderen uit groep 5 of groep 6 helpen. Dit waren de hulpjuffen of hulpmeesters die de verantwoordelijkheid kregen om

een groepje kleuters te begeleiden bij een activiteit. De kleuterles bestond uit vijf activiteiten en bij drie activiteiten was een 'tutor', die de regels nog eens uitlegde of als scheidsrechter optrad of



Sport in de buurt

kinderen hielp bij het balanceren, of zelf lekker meespeelde met een mikspel. Sommige 'hulpmeesters' die zelf lastig waren in hun eigen gymlessen waren bij deze kleuterlessen vaak voorbeeldig. Ze wisten prima wat wel en wat niet mocht en konden ook 'corrigerend' optreden. Deze ervaringen kwamen later goed te pas wanneer ze zelf gecorrigeerd moesten worden. De groepsleerkrachten gebruikten 'het gymles geven' soms als stimulans om kinderen hun taal- en rekenwerk te laten afmaken.

tramp, een dikke mat, klimmateriaal en zo'n 2000 euro aan spelmateriaal.

Voetbalproject

De kinderen van groep 8 hebben een voetbalproject uitgevoerd met de kinderen van groep 6. Ze hebben op twee vrijdagmiddagen trainingen gegeven aan vier voetbalteams van vijf spelers uit groep 6. Na deze trainingen hebben ze op twee vrijdagmiddagen een voetbaltoernooi voor deze vier teams georganiseerd. Hierbij zorgde groep 8 voor de organisatie, de scheidsrechters, de coaching en de aanmoedigingen. Dit was een poging om via het voetbaltoernooi aan vakkenintegratie te doen. De trainers moesten hun trainingen op papier voorbereiden, de organisatie in 'schema' zetten, de spelregels vaststellen enzovoort. Uiteindelijk was het een interessante happening die veel emoties bij iedereen opriep.

werden taken verdeeld wie de stalmeester is en wie welke act voorbereidde. In de gymzaal werd geoefend aan een circusact. Na een vier weken werd alles samengebundeld tot een mooie voorstelling, waarbij de ouders mochten komen kijken.



Circusact



Tutorgym

Extra investeren

Door deze extra handen in de klas werden de gymlessen een groot feest. Daarbij moet nog opgemerkt worden dat de school ook extra geïnvesteerd had in nieuwe speelmaterialen voor het speel-lokaal, zoals een klimmuur, kleutermini-

Sportclinics

Het hele jaar door werden sportclinics georganiseerd. Zo is er geschaapt op de ijsbaan, zijn we naar de tennisvereniging geweest en hebben bij een club American football gespeeld. Op school hebben we een handbal-, volleybal- en basketbalclinic gehad. Deze clinics werden zowel onder schooltijd als na schooltijd georganiseerd en waren vooral gericht op groep 6,7,8.

Circus

Voor de kinderen uit groep 4 hebben we een eigen project in het leven geroepen. Groep 4 heeft in de klas en tijdens de gymles aan een circusproject gewerkt. In de klas werden leskaarten gelezen,

Gezonde leefstijl

Jaarlijks is er een groot schoolthema waarin aandacht is voor voeding en gezonde leefstijl. Dit thema duurt enkele weken is verwerkt in een thema van meerdere weken. Er worden in de klas dan dieetlessen, kooklessen en theoretische lessen over voeding en gezondheid gegeven. De kinderen krijgen bijvoorbeeld twee keer in de week fruit van school als patroon voor een gezonde leefstijl. De dieetlessen werden door een echt diëtiste gegeven die in alle klassen les kwam geven. Er werden broodjes voor het ontbijt/lunch gemaakt en gepraat over gezonde en ongezonde vetten. Ook bij de kooklessen kwam een echte kok met alle kinderen koken. En werden er groentesoepen en omeletten gemaakt.

Sociale leefstijl

Bij gezond gedrag hoort ook sociaal gedrag en daarom besteden we op school ook aandacht aan Kanjertrainingen, waardoor er op de hele



Gezonde voeding

school op dezelfde wijze met probleemgedrag wordt omgegaan. Dus ook tijdens de gymlessen, wordt aandacht besteed aan de Kanjertraining. In het jaarprogramma bewegingsonderwijs zijn hier uren voor vrijgemaakt, om kinderen te leren om beter met elkaar samen te werken.

Ook het kids in balance project wordt jaarlijks op school gegeven aan de groepen 7. Hierbij komen zaken van bewegen, gezondheid en weerbaarheid naar voren. Dit project wordt door een ex-vakleerkracht gegeven in samenwerking met iemand uit het werkveld, zo kwam er een diëtist, een kok en een echte arts uit het AMC.

Tot slot

Het team van de Polderhof heeft in de afgelopen drie jaar er voor gezorgd dat ze de gezondste en sportiefste school



Groentesoep

van Almere Haven geworden zijn. Het was fijn om als vakleerkracht in zo'n team te mogen werken, dat sport en gezondheid een warm hart toedraagt. Inmiddels heb ik afscheid genomen van de Polderhof en ben met mijn directeur meegegaan naar een nieuw te bouwen school in Almere Poort, de

Columbusschool. Een school waar veel van deze projecten zeker opnieuw plaats zullen vinden.

Foto's: Wiebe Faber

Correspondentie:
wiebe_faber@hotmail.com