



Menukaart Thema Bewegen en Sport

Vanuit de GGD ZHZ werken we volgens de Gezonde School-aanpak zowel in het primair onderwijs, het speciaal onderwijs als op het voortgezet (speciaal) onderwijs en het MBO.

De Gezonde School-aanpak is een praktische werkwijze. De aanpak ondersteunt scholen om structureel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van leerlingen en medewerkers van de school. De aanpak gaat uit van wat de school al doet, bouwt hier op voort en sluit aan bij de wensen en behoeften van de school. Werken aan een gezonde leefstijl via onderwijs loont! Kinderen die lekker in hun vel zitten, presteren beter. Via de Gezonde School-aanpak draag je op een duurzame en effectieve manier bij aan de gezondheid en gezondheids- vaardigheden van leerlingen en studenten. Scholen die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan.

De Gezonde School-aanpak is een integrale aanpak, gebaseerd op vier pijlers:

- 1. Educatie;** het klassikaal aanbieden van informatie en voorlichting over gezondheid aan leerlingen, het team, ouders en andere betrokkenen.
- 2. Schoolomgeving;** het zodanig inrichten van de fysieke en sociale omgeving dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers bevordert.
- 3. Signalering;** van risicofactoren bij individuele leerlingen en de individuele leerlingenzorg die daarop volgt.
- 4. Beleid;** het opnemen van gezondheid in het schoolbeleid door afspraken, regels, protocollen en de handhaving hiervan.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

FitGaaf

Stickers plakken voor elke gezonde activiteit die het kind dagelijks uitvoert. Er is aandacht voor gezond eten, drinken en bewegen. Leerlingen gaan 4 weken thuis aan de slag. Kick-off én afsluiting zijn wel op school.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs.

Uitvoerder

Fitgaaf!, buurtsportcoach of leerkrachten.

Tijd

Kick-off en afsluiting op school: 2 uur.
Wekelijkse tijdsbesteding in de klas: 4 weken lang 10 minuten.
Eén leerkracht als aanspreekpunt op school: 2 uur.

Kosten

Tussen €500 en €1000 (op basis van kleine school; afhankelijk van totaalaantal leerlingen, ligging, wensen en gewenste dienstverlening).

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Schooljudo

Kinderen leren veilig te vallen en hun motorische vaardigheden te verbeteren. Met een intensieve lesmethode wordt ook gewerkt aan de waarden respect, discipline, weerbaarheid, vertrouwen, beheersing, samenwerken en plezier.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Gediplomeerd Schooljudo Entertrainer.

Tijd

8 Schooljudo-lessen tijdens reguliere gymlessen. Weinig voorbereiding nodig vanwege de organisatie door team Schooljudo.

Kosten

Tussen €500 en €1000.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Sportbouwer

De app is door groeps- en vakleerkrachten inzetbaar tijdens de les en pauzes. Een korte scholing is gewenst, maar niet noodzakelijk. Het doel is dat kinderen grip krijgen op hun eigen motorische ontwikkelingen en weer willen bewegen.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs tussen de 6 en 12 jaar.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Eén of twee lessen voor instructie en samenwerking. Kinderen voeren verder zelfstandig de oefeningen uit.

Kosten

De app is gratis.

Beoordeling

Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

Fit en vaardig op school

Het automatiseren van spelling- en rekenvaardigheden en op het verhogen van de hoeveelheid fysieke activiteit.

Doelgroep

Leerlingen van het basisonderwijs tussen de 5 en 12 jaar.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Minder dan 10 uur.

Kosten

Standaard pakket:

€500 per jaar Premiumpakket:

€ 950 per jaar.

Kosten voor een licentie van een jaar bedragen

€90 per groep.

Beoordeling

Eerste aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



The Daily Mile

Blij en fittere kinderen door 15 minuten per dag (hard)lopen! Kinderen lopen of rennen tussen lessen door, of tijdens een les een kwartier in de buitenlucht. The Daily Mile zorgt ervoor dat basisschoolleerlingen actiever zijn, minder sedentair gedrag vertonen en het verbetert de fitheid en lichaamssamenstelling. Fittere kinderen dus!

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs tussen de 5 en 12 jaar.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Minimaal 3 keer p/w 15 minuten (hard)lopen.

Kosten

Gratis.

Beoordeling

Goede aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Nijntje Beweegdiploma

Gevarieerd en met plezier bewegen op jonge leeftijd levert een essentiële en positieve bijdrage aan de motorische, cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen.

Doelgroep

Groep 1 en 2 van het basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam. Eventueel in samenwerking met een gediplomeerde buurtsportcoach, leerkracht of vakleerkracht.

Tijd

Minimaal een uur p/w om de beweegles te verzorgen (excl. voorbereiding).

Kosten

Tussen €250 en €500

De school betaald per twee jaar een vast bedrag aan keurmerkkosten.

Verder betaald de school per diploma dat het besteld een bedrag.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Educatie: (klassikaal) informatie en voorlichting aanbieden

PLAYgrounds

PLAYgrounds biedt een spelmateriaalset afgestemd op de motorische ontwikkeling van de kinderen dat aansluit bij de leerlijnen van het bewegingsonderwijs. Hierbij worden spelideeën geleverd. Kosten afhankelijk van het aantal groepen.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

10-25 uur.

Kosten

Tussen €500 en €1000
Aanschaf spelmateriaal 1500-2000 euro (afhankelijk van het aantal klassen). Kosten herstructureren plein afhankelijk van de aanpassingen. Kosten borging programma 1000-3500 euro per jaar afhankelijk van het aantal thema's.

Beoordeling

Goede aanwijzingen voor effectiviteit.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



BeweegWijs

Beweeg Wijs probeert elk kind elke dag te laten bewegen. Het schoolteam volgt trainingen om zich te ontwikkelen van pleinwacht tot pleincoach. Daardoor komt er meer oog voor motorisch minder vaardige kinderen en voor kinderen die het buiten zijn als sociaal onveilig ervaren. Onderdeel van de methode zijn de ingedeelde kleurenzones op het schoolplein. Bij elke kleurenzona horen specifieke activiteiten die afgestemd zijn op de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Meer dan 25 uur.

Kosten

Tussen de 2500 en 5000 euro.

Beoordeling

Goed onderbouwd.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.
<https://www.beweegwijs.nl/>

Het Bewegend Kind

Het Bewegend Kind heeft een methode opgezet, waarbij er voor elke dag in het schooljaar een beweegles is uitgewerkt. Elke week zijn er vijf beweeglessen, waarbij er een gymles is voor in de gymzaal, een gymles is voor in de gymzaal of in de buitenomgeving en drie buiten lessen voor in de omgeving van de school. De gymlessen worden verzorgd door de Het Bewegend Kind – Bewegingscoördinator en de andere drie lessen door de groepsleerkracht.

Doelgroep

Leerlingen van het (speciaal) basisonderwijs.

Uitvoerder

Schoolteam.

Tijd

Meer dan 10 uur.

Kosten

Tussen de 500 en 1000 euro.

Beoordeling

Goed beschreven.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Schoolomgeving: gezonde fysieke en sociale omgeving

Maak van school een gezonde groen/blauwe omgeving.

Maak een meer uitdagend schoolplein door groen en water toe te voegen. Klimbomen, wilgentunnels, zand en water. Voeg extra beweeguitdagingen toe in het schoolgebouw: een hinkelblok in het gangpad, deskbikes in de klas, pauzesport en voldoende fietsenrekken.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Informeer en betrek ouders, leerkrachten en leerlingen

Informeer ouders, leerkrachten en leerlingen over het schoolbeleid rondom het thema bewegen en sport en betrek ze door ze mee te laten denken in de MR, OR of LR. Stimuleer ouders om lopend of op de fiets te komen. Leerlingen kunnen meedenken over de inrichting van het schoolplein en helpen bij het beheren van sport- en spelmateriaal. Ook kunnen medewerkers het goede voorbeeld geven. De praatplaten bewegen van de GGD ZHZ zijn een mooie tool om met elkaar in gesprek te gaan.

Werk samen met partners

Zorg voor een naschools sportaanbod in samenwerking met de buurtsportcoach of lokale sportverenigingen.





Pijler Signaleren: Vroegtijdig herkennen van problemen bij individuele leerlingen en hen doorverwijzen naar zorg

Jeugdverpleegkundige JGZ

In groep 5 en groep 8 bespreken de jeugdverpleegkundigen de groei, algemene- en sociaalemotionele ontwikkeling van de kinderen op school. Bij signalen van zorg of urgente situaties stemmen zij dit af met ouders en/of het ZAT.



Signaleren en bespreekbaar maken van de signalen

Denk aan een MQ scan, Beweeg ABC of een leerlingenvolgsysteem waarin je motorische vaardigheden bij houdt. Maak afspraken wat te doen met signalen. Vraag de GGDZHZ naar de praatplaten.

MQ Scan

De MQ Scan is een wetenschappelijk onderbouwde en gevalideerde test die door middel van een app wordt afgenomen tijdens de gymles. Met dit middel kun je tijdig motorische problemen herkennen, maar ook talenten herkennen en risico's inperken.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



Beweeg ABC

Beweeg ABC, een monitor basis beweegvaardig -heden, bevordert en ondersteunt een gezonde en sportieve leefstijl onder basisschoolleerlingen. Deze monitor volgt de sport- en beweegvaardigheid van kinderen over een langere periode. Beweeg ABC motiveert, signaleert en intervenueert. Daarbij is altijd sprake van een individuele aanpak, het kind staat centraal!

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.





Pijler Schoolbeleid en borging: regels en vaste afspraken binnen de school

01

Stel een beweeg en sport beleid op

Welke visie heeft school op bewegen en sport. In een goed beweeg- en sportbeleid staat wat het belang is van goed leren bewegen en van kennismaken met sport om een actieve leefstijl te bevorderen.

Zorg ervoor dat afspraken en beleid regelmatig onder de aandacht worden gebracht bij ouders. Communiceer deze afspraken bij de start van het schooljaar, bij de inschrijving van nieuwe leerlingen via passende communicatiekanalen.

Meer informatie?

Klik dan op deze [link](#) of scan de QR-code.



02

Borg taken en verantwoordelijkheden

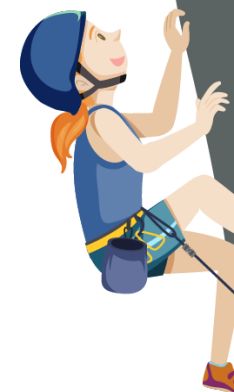
Beleg de coördinatie van de Gezonde School bij één of twee medewerkers, maar zorg daarnaast voor een werkgroep waarin verschillende disciplines vertegenwoordigd zijn. Zo blijft de verantwoordelijkheid duidelijk belegd en wordt de uitvoering en borging breder gedragen binnen de school.



03

Evalueer

De school evalueert jaarlijks het beleid rondom bewegen en sport.





Overige activiteiten: andere manieren waarop de school aandacht besteedt aan het thema

Koningsspelen

Een sportief feest voor basisscholen. De dag bestaat uit sportieve activiteiten die worden voorafgegaan door een gezamenlijk, feestelijk, gezond Koningsontbijt. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



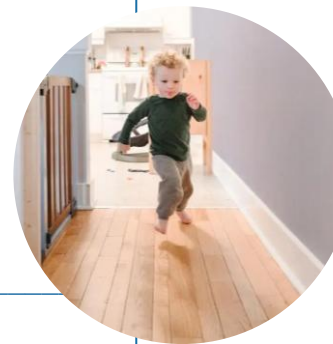
Buitenspeeldag

De Buitenspeeldag is dé dag waarop we het belang van buiten spelen, bewegen en sporten nog eens extra in de kijker zetten en stimuleren. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Vallen is ook een sport

Het verminderen van het aantal en de ernst van letsels als gevolg van een val. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Sport Heroes

De Buitenspeeldag is dé dag waarop we het belang van buiten spelen, bewegen en sporten nog eens extra in de kijker zetten en stimuleren. Klik [hier](#) voor meer informatie of scan de QR code.



Avondvierdaagse

Doe mee aan de avondvierdaagse met de leerlingen.

