**Een gezonde leeromgeving.**

Visie uitgewerkt

De gezondheid van uw kind staat voorop en als school stimuleren wij dat graag door uw kind tot bewegen aan te zetten. Door elke dag minimaal een halfuur te bewegen houd je je lichaam en geest gezond. Je verkleint de kans op ziektes, traint je hersenen, krijgt meer energie en verbetert je stemming. Zelfs een klein beetje meer bewegen heeft al positieve effecten.

*Gymlessen:*

In de reguliere gymlessen van een vakleerkracht, in het speellokaal en de sportzaal, worden de kinderen twee keer per week 45 minuten flink uitgedaagd en wordt er bewogen op niveau! Alle leerlijnen komen aan bod en de kinderen worden gevolgd in hun motorische ontwikkeling. Daarbij is er sinds 2023 elke woensdagmiddag na schooltijd ‘speelgym!’ Een extra gymles waar alle kinderen van ons IKC aan deel kunnen nemen onder leiding van een vakleerkracht bewegingsonderwijs van Welzijn E25.

Het beweegaanbod in de gymlessen wordt uitgebreid met naschoolse sportieve activiteiten die in de sportzaal, buiten of op een sportvereniging worden aangeboden. De samenwerking met meerdere sportverenigingen is al gelegd die jaarlijks, één of meerdere keren, hun clinics aanbieden op onze school. Dit alles aansluitend op de lestijden en in de sportzaal op onze school. Twee weken voor de aangeboden clinic wordt er een bericht onder de ouders verspreid via de schoolpraatapp. Via een mail naar de vakleerkracht bewegingsonderwijs kunnen ze zich opgeven met een max van 20 leerlingen per keer. Alle groepen en leeftijden komen aan bod van groep 1 tot 8. Ook zijn er een aantal clinics die onder de reguliere gymlessen worden gegeven. De meeste clinics zijn tegen betaling. Een enkele zonder. Hieronder een lijst met samenwerkingspartners en hun contactgegevens.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Sport*** | ***Vereniging*** | ***Contactpersoon*** | ***Gegevens*** | ***Kosten*** |
| Tijgerboksen | Fighting 4 All | Danny Elbers | info@fighting4all.nl | 600 euro per jaar. [10x] |
| Kickboxen | Premium Gym | Monique | 0653691575 | 40 euro per clinic |
| Badminton | BC Maassluis | Edgar Roeleven | edgarroeleven@gmail.com | Kosteloos |
| Atletiek | AV Fortuna | Aad Davidse | [aad.davidse@telfort.nl](mailto:aad.davidse@telfort.nl) | 30 euro per clinic |
| Korfbal | CKC Maassluis | Heleen | Lennard.heleen@gmail.com | Kosteloos |
| Handbal | KN Handbalbond | Ludia ten Cate | [l.ten.cate@handbal.nl](mailto:l.ten.cate@handbal.nl) | Kosteloos [3 dagen per jaar] |
| Dans | Small World Dance | Valerie | 0681218780 | 50 euro per clinic |
|  |  |  |  |  |

Doel:

* Kinderen kennis laten maken met nieuwe sporten
* Talenten de kans geven zich verder te ontwikkelen
* Kinderen die extra willen bewegen dit aanbieden
* Een eerste stap om lid te worden van een sportvereniging

*Bewegen op het plein:*

Maar als school streven wij naast een uitdagende leeromgeving in school ook naar de juiste faciliteiten op het schoolplein om uw kind aan te zetten tot spelen en bewegen tijdens het buitenspelen in de pauzes en TSO. Op ons mooie schoolplein, met uitdagende materialen, komt ieder kind tot zijn recht. Het speelveld aan de overkant van de school wordt betrokken in het buitenspeelprogramma waarbij de kinderen met sportmaterialen aan de slag kunnen gaan. In de gymles wordt aandacht besteed aan sporten en spellen die ze op deze momenten kunnen doen. De gemeente steunt ons en ziet dat ons plein mooi is maar niet groot genoeg. De plannen zijn in een vergevorderd stadium het plein flink in ruimte uit te breiden zodat er meer beweegruimte ontstaat. Doel is op termijn de oudere kinderen ook een uitdagend plein te bieden.

*Schoolsport*

Elk jaar worden er vanuit de gemeente en sportverenigingen meerdere schoolsporttoernooien gehouden. Wij proberen de kinderen te stimuleren hieraan mee te doen alsmede de ouders te helpen met ondersteunen. In de gymlessen wordt er geoefend en het inschrijven verloopt via de vakleerkracht bewegingsonderwijs. We hebben al een aantal hele leuke middagen meegemaakt met de kinderen en ouders. Op naar meer! Deze toernooien versterkt de samenwerking tussen de sportende leerlingen, begeleidende ouders, aanwezige leerkrachten en sportverenigingen.

Jaarlijks doen we mee aan de NN Kids Marathon! De kinderen lopen de zaterdag een gedeelte van het marathonparcours. Voorafgaand gaan we, na schooltijd, een aantal keer met ze trainen zodat iedereen goed voorbereid mee kan doen. Doel is de ervaring en zeker niet de prestatie. Opgeven gaat via de vakleerkracht, deze geeft ze online op via [www.nnmarathonrotterdam.nl](http://www.nnmarathonrotterdam.nl) Hier zijn kosten aan verbonden. Deze worden betaald vanuit de subsidie sport. Het is de eerste keer dat we hieraan deelnemen.

Verder doen we mee aan de Avondvierdaagse. Vier keer een flinke wandeling met ouders, kinderen en leerkrachten mag toch worden gezien als een sportief uitje. Al jaren een begrip en blijft zeker behouden in ons programma.

*Voeding*

Uiteraard is voor een gezond leven meer nodig dan alleen bewegen. Goede voeding is belangrijk om gezond te blijven. Je lichaam moet groeien en je hebt energie nodig. Het moet groeien, bewegen, herstellen en hersenen ontwikkelen. Je lichaam bepaalt hoe je je voelt. Als het gezond, actief, fit en uitgerust is, voel je je het prettigst. De juiste voeding is onmisbaar en noodzakelijk om te kunnen leven. Wij brengen dit onder de aandacht bij de kinderen en hebben de ouders hierbij nodig. Geef uw kind een gezonde hap mee in de broodtrommel en maak ze bewust dat goed eten en voldoende nachtrust een positieve bijdrage levert aan de leerprestaties. Het schoolfruitprogramma levert hier een bijdrage aan en wordt uitgebreid! Zo ontvangt ieder kind elke dag vanuit school een stuk groente of fruit. Van tomaat tot meloen, van radijs tot appel. Alles komt aan bod en we proberen alles met ze te proeven en ze kennis te laten maken met alles wat er is.

Als het om traktaties gaat, we stimuleren gezonde traktaties.

Als tweede de samenwerking met kinderdiëtiste en lifestylecoach Deborah Lagerwerf. Binnenkort komt zij in de groepen 3 tot 8 de presentatie geven: Leef, Eet, Beweeg en Geniet! Deze vier componenten samen vormen een gezonde leefstijl. Zij zal op een speelse manier de kinderen vertellen over het hoe en waarom hiervan. Daarbij is het doel, als de animo voldoende is, een avond/middag voor geïnteresseerde ouders te organiseren waarbij zij informatie geeft hoe je thuis met je kind een gezonde omgeving creëert.

Gegevens:

Deborah Lagerwerf

[www.dieetadvisering-leefstijlcoaching.nl](http://www.dieetadvisering-leefstijlcoaching.nl)

[info@dieetadvisering-leefstijlcoaching.nl](mailto:info@dieetadvisering-leefstijlcoaching.nl)

tel: 0637683936

*Fysiotherapie*

Een zelfde samenwerking is ontstaan met Chantal Jung van ‘Kinderfysiotherapie Vlaardingen!’ Normaliter adviseren wij ouders, die kinderen hebben met grove of fijne motorische problemen, contact te zoeken met een kinderfysiotherapeut. Om meerdere redenen gebeurd dit vervolgens zelden. Deze stap gaan wij kleiner maken door middel van een fysiotherapeut op school! Zodra wij merken dat uw kind hulp nodig heeft nemen wij (groepsleerkracht of IB) contact met u op. Vervolgens moet er een formulier worden ingevuld waarbij wij samen uitzoeken hoe dit verzekeringstechnisch wordt afgehandeld. Daarna wordt de fysiotherapie in gang gezet op school onder schooltijd. Ouders worden via Chantal en IB op de hoogte gehouden over het verloop.

Gegevens:

Chantal Jung

[www.kinderfysiotherapievlaardingen.nl](http://www.kinderfysiotherapievlaardingen.nl)

[info@kinderfysiotherapievlaardingen.nl](mailto:info@kinderfysiotherapievlaardingen.nl)

tel: 010-4751322