

Populair

- [Home](#)
- [Nieuws](#)
- [Klassen](#)
- [Contactgegevens](#)
- [Nuttige links](#)

SOS Sport



'SPORT OP SCHOOL'

Kinderen zitten te vaak achter hun schermen en moeten meer bewegen.

De scholen kunnen niet langer lijdzaam toekijken, wellicht zijn zij het best geplaatst om hierin verandering te brengen.

Het zijn de woorden van onze olympisch kampioene Tia Hellebaut.

Ze lanceerde daarom het initiatief 'One mile a day' waarbij de school zich engageert om elke dag een mijl te lopen met de leerlingen om zo een actieve levensstijl te ontwikkelen.

De Centriumschool heeft begrepen dat ook onze leerlingen meer moeten bewegen en daarom lanceren we ons eigen project SOS (sport op school).

Het project omvat een wijde waaier aan activiteiten die meer bewegingskansen voor onze leerlingen moeten bieden.

Alle leerkrachten hebben zich geëngageerd om hier een heel schooljaar aan te werken.

1) Reguliere sportlessen: Uw kind krijgt wekelijks 2 uren sport, tijdens deze uren komen alle eindtermen zoals opgedragen door de overheid aan bod (gymnastiek, atletiek, balvaardigheden-sportspelen, ritmisch en expressief bewegen, voortbewegen op rollend/glijdend materiaal en zwemmen).

2) Run 4 Fun: elke dinsdagnamiddag lopen onze leerlingen 5 of 10 minuten doorheen de school. De nadruk ligt op uithouding opbouwen en ervaren dat sporten leuk kan zijn. Samenlopen of stevig doorwandelen is daarom toegestaan.

Muziek in de sportzaal, een leuke omloop en aanmoedigingen van de medeleerlingen moeten ons helpen om ons doel te bereiken.

Sportschoenen zijn aangewezen maar niet verplicht, deze kan je reeds van thuis aandoen of in een zak meegeven naar school,

de sportschoenen voor de sportles kunnen hiervoor ook dienst doen.

3) Bewegingstussendoortjes: een hele dag flink opletten en stilzitten in de klas is niet zo evident, daarom voorzien we verschillende bewegingstussendoortjes die de aandacht weer aanscherpen en tegelijkertijd zorgen dat de kinderen meer gaan bewegen.

HUPLA zijn speelse tussendoortjes die je eenvoudig in de klas kan doen. RUGLA zijn leuke oefeningen die een juiste houding bevorderen.

SPEL VAN DE WEEK geeft de leerkracht de kans om even met de kinderen naar buiten te trekken en een spel te spelen.

4) Speelplaats: misschien wel de meest voor de hand liggende manier om kinderen te laten bewegen maar dan moeten we hen wel enkele speelprykkels aanreiken.

Daarom hebben we onze speelplaats afgelopen schooljaar flink aangepakt en onderverdeeld in 3 zones.

Zo kan elke graad via een doorschuifstelsel gebruik maken van verschillende delen van onze speelplaats. Natuurplein: een grasplein met bomen, een speelheuvel, een houten huisje, een boomstam, een klimboom, stapstenen, een klimmuur en een natuurlijk speeltoestel.

Het zijn allemaal dingen waar kinderen dol op zijn en waar ze nu dagelijks in kunnen ravotten.

Ballenplein: een mooi plein met lijnmarkeringen, doelen en zachte ballen zodat onze leerlingen kunnen voetballen maar ook andere sporten zoals netbal en basketbal zullen binnenkort aan bod komen.

Blokkenplein: kleurrijke ludoblokken, stelten, pedalo's, loopklossen, mobi's, reuzeringen, hinkelspelen, een podium, enz... Geen tijd om je te vervelen!

Als het dan een keertje regent, kunnen we nog steeds buiten spelen onder ons grote afdak of neemt een leerkracht ons mee naar de stripbakken en natuurlijk hebben we nog onze speelkoffers in de sportzaal!

Niets zo leuk als bewegen op de maat van de muziek en daarom zal onze nieuwe geluidsinstallatie regelmatig muziek afspelen tijdens de speeltijd.

Deze vaste activiteiten worden nog verder aangevuld met allerlei eenmalige bewegingsactiviteiten. Zo organiseerden we onlangs een strapdag, namen we deel aan de scholenveldloop en kon de hele school zich eens uitleven op een springkasteel. Ook in de toekomst staan er nog verschillende activiteiten op de planning.

Zo zal ons SOS-project er voor zorgen dat onze leerlingen fitter en gezonder in het leven zullen staan. Aarzel niet om deze gezonde levensstijl thuis door te trekken: ga op zoek naar een leuke sportclub of jeugdbeweging, doe eens een actieve uitstap met het gezin, moedig je kind aan als het gaat sporten, laat uw kind wat vaker buiten spelen, probeer de actieve voedingsdriehoek toe te passen of geef zelf het goede voorbeeld en beweeg lekker mee!