



mooëv

zet je school in beweging

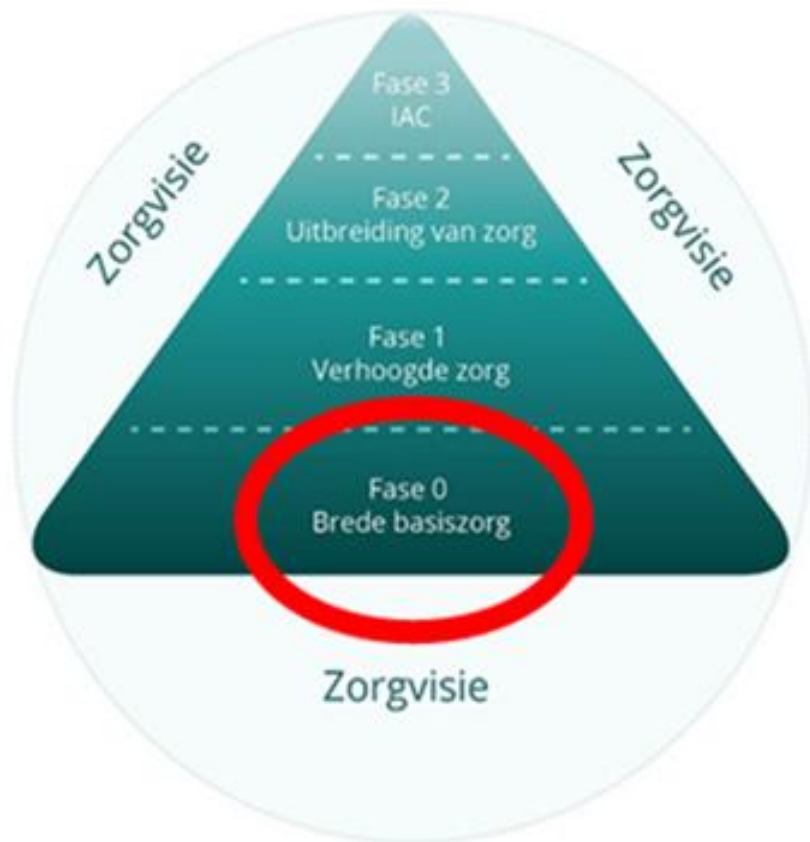
Van een kleine interventie naar een samenhangend bewegingsbeleid

Yannick Van Ovenberghe
Katrien Abbeloos
Katrien Lippens
Patrick Gilissen

Wat is een bewegingsbeleid?

Een **duurzaam proces** waarin je – samen met het schoolteam, de leerlingen en de ouders – stap voor stap **evolueert** van losse acties rond beweging en sport op school naar een samenhangend bewegingsbeleid.

Plaats van het bewegingsbeleid in het schoolbeleid



In de praktijk: Sport Beweegt Je School 2.0

De vertaling van de 3 basisinstrumenten van de kadermethodiek 'Gezonde School' voor het thema 'beweging'

- > matrix
- > stappenplan
- > spinnenweb model



Basisinstrument 1: de matrix

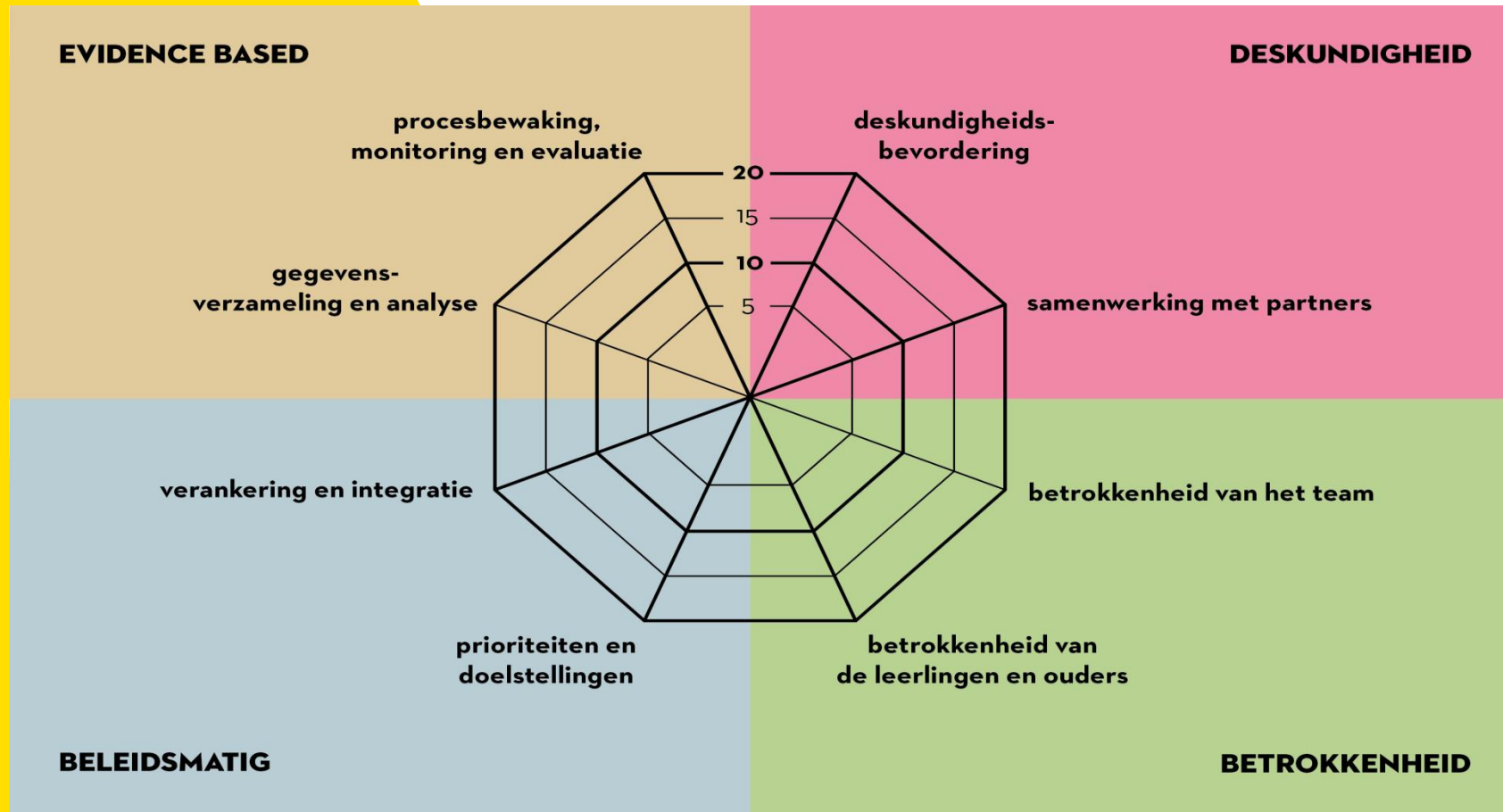
	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

Basisinstrument 2: het Stappenplan



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Basisinstrument 3: Spinnenweb model



Sport Beweegt Je School 2.0

The screenshot shows the top navigation bar of the website. On the left is the logo 'Sport, beweegt je school 2.0' with a yellow sneaker icon. To the right is a 'MOEV Login' button and a search icon. Below the navigation bar is a row of six icons with corresponding text: a question mark for 'Woordje uitleg', a person running for 'Aan de slag', a lightbulb for 'Inspiratie nodig?', a person with a speech bubble for 'Contacteer ons', a shopping cart for 'Online bestellen', and a speech bubble for 'FAQ'. Below this row are three yellow buttons: 'Checklist' with a checkmark, 'Monitoring' with a bar chart, and 'Inspiratieboxen' with a lightbulb. The main content area features a large photo of a group of young women participating in a physical activity. A blue news box is overlaid on the right side of the photo, containing the title 'Nieuws' and two news items, each with a right-pointing arrow icon.

Sport, beweegt je school 2.0

MOEV Login

Woordje uitleg Aan de slag Inspiratie nodig? Contacteer ons Online bestellen FAQ

Checklist Monitoring Inspiratieboxen

Nieuws

- Workshops beweging en participatie. Meer info en inschrijven? >
- Prioriteiten in je checklist selecteren kan tot 23 december 2018 >



Stap 3: Aanbod tijdens de lessen

Basis & secundair



Tijdens de lessen hebben we aandacht om lang stilzitten te beperken.



We bieden bewegingstussendoortjes aan tijdens de lessen (streefdoel 2 onderbrekingen in de voormiddag en 2 in de namiddag).

We werken met actieve werkvormen of staande werkvormen (bepaalde activiteiten: tekenen, knutselen, schilderen, ... kunnen staand uitgevoerd worden).

Andere:

Beginsituatie: Helemaal niet

Prioriteit: 2017 - 2018 2018 - 2019

Beweging en sport komen (ook buiten de lessen L.O.) in andere leergebieden/vakken aan bod.



Beginsituatie: Eerder niet

Prioriteit: 2017 - 2018 2018 - 2019

We organiseren KLASoverstijgende activiteiten rond beweging, sport en gezondheid (andere dan tijdens de jaarlijkse schoolspordag).



Beginsituatie: Eerder niet

Prioriteit: 2017 - 2018 2018 - 2019

Sedentair gedrag			
LEERLING	KLAS	SCHOOL	OMGEVING
Educatie			
Tijdens het medisch consult adviseert en sensibiliseert het CLB de jongere over een gezonde leefstijl (op maat van de leerling en indien hij/zij dit zelf als belangrijk aangegeven heeft in de leefstijlbevraging).	<p>Leerinhouden rond minder lang stilzitten actief aanbrengen (bv. via de bewegingsdriehoek, aanbevelingen voor schermtijd via lespakket Play Pauze Stop). De leerlingen laten ontdekken welk meubilair, materialen en activiteiten lang stil zitten in de klas uitlokken.</p> <p>Leerinhouden aanbrengen door middel van bewegingsactiviteiten (bijvoorbeeld: de leerlingen vormen meetkundige figuren met (delen van) hun lichaam, leerlingen bouwen samen een constructie waaruit ze wiskundige principes kunnen afleiden, leerlingen maken een boswandeling om bij te leren over de natuur</p>	<p>Het schoolteam warm maken voor een beleid dat lang stilzitten beperkt via een toelichting op de personeelsvergadering. Nascholing over bewegingstussendoortjes aanbieden voor het schoolteam.</p> <p>De aanbevelingen voor zitgedrag actief communiceren naar alle personeelsleden van de school.</p> <p>Het schoolteam laten ontdekken hoe vaak ze zelf zitten op school (bijvoorbeeld tijdens een vergadering of vorming).</p>	<p>De nieuwe werking rond het beperken van lang stilzitten toelichten tijdens de info-avond voor ouders bij het begin van het schooljaar. Via een info-brief ouders aanmoedigen om de leerlingen, indien mogelijk, met de fiets of te voet naar school te laten komen of brengen.</p> <p>De werking rond (te) lang stilzitten op school communiceren via de nieuwsbrief, de website, ...</p>

Sedentair gedrag			
Omgevingsinterventies			
<p>Aangepaste bewegingstussendoortjes op maat van een leerling met een fysieke handicap aanbieden.</p> <p>Tijdens de extra beweegkwartiertjes op school worden alternatieven voorzien voor leerlingen met een fysieke beperking.</p> <p>Het aanbod aan beweegmateriaal op school is aangepast aan de noden van kinderen met beperkingen.</p>	<p>De klassen herinrichten: overbodige stoelen verwijderen en tafels verhogen (bijvoorbeeld met bed blocks) waardoor de leerlingen rechtstaand aan een opdracht kunnen werken.</p> <p>Bewegingstussendoortjes voorzien tijdens de activiteiten of lessen (kleuters: Woogie Boogie, BaO: Dip Dobbel Doe)</p> <p>Stoelen verwijderen tijdens hoekenwerk.</p>	<p>Op het secretariaat en in de studiezaal een sta-bureau voorzien, zodat het administratief personeel afwisselend zittend en staand kan werken.</p> <p>Leraren houden 'actief toezicht' tijdens de speeltijd.</p> <p>De speelplaats inrichten in functie van beweging, spelmateriaal voorzien (bv. loopfietsen), muziek laten spelen.</p> <p>Tijdens de avondstudie elke 30 minuten een bewegingstussendoortje voorzien.</p> <p>Enkele hoge tafels in de studiezaal, het vergaderlokaal, de leraarskamer plaatsen.</p>	<p>Enkele hoge tafels voorzien tijdens oudercontact zodat ook rechtstaand kan gepraat worden.</p> <p>'Stap-spots' aanbieden, waarbij ouders hun kind kunnen afzetten op een plaats (spot) die zich op een haalbare wandelafstand van de school bevindt. Vanuit deze plaats kunnen kinderen, onder begeleiding, naar school stappen.</p>



Sport Beweegt Je School 2.0



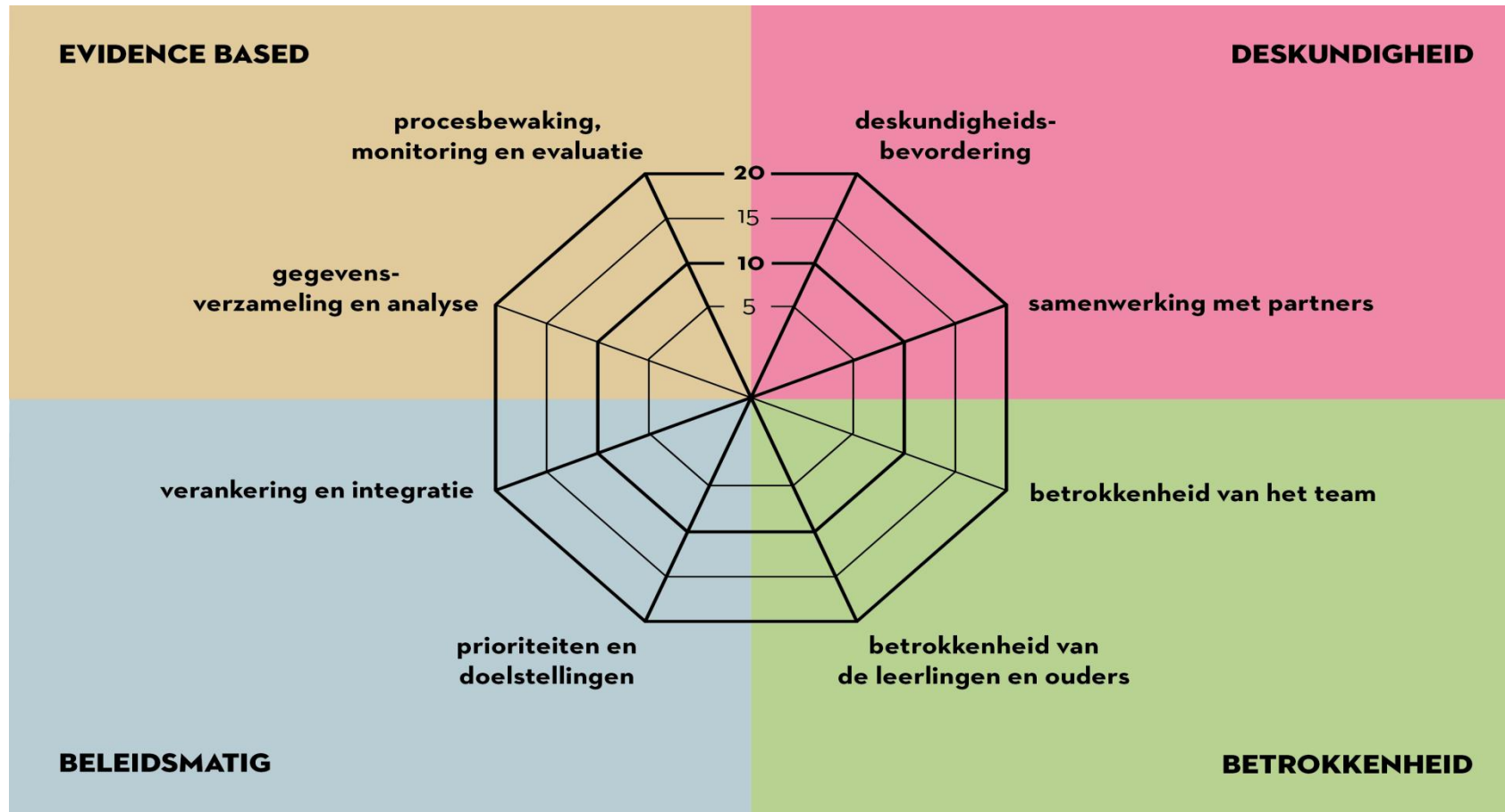
Drempels die tijdens het project a.d.h.v. SBJS2.0 overwonnen moesten worden?

- 1 Betrokkenheid van leerlingen, collega's en directie
- 2 Tijd en geduld: focus op het proces

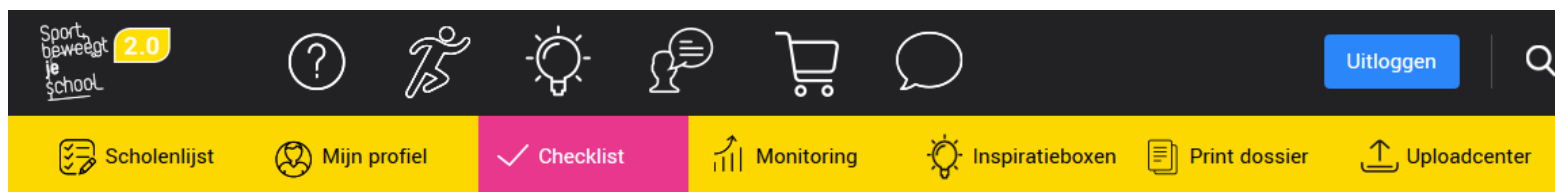
Meerwaarde van SBJS2.0 doorheen het procesverloop van het project?

- 1 Belang van bewegen is in Barnum doorgedrongen bij leerlingen, leerkrachten en directie.
- 2 Door in te zetten op 1 actie komt de inspiratie en de goesting om ook andere initiatieven te nemen.
- 3 Leerlingen hebben veel meer bijgeleerd dan de hoofdopdracht: samenwerken, communiceren, onderhandelen, verantwoordelijkheid opnemen, aandacht voor budgetbeheer

Succesfactoren voor het gezondheidsbeleid op school?



Het creëren van een draagvlak binnen de school/scholengroep: Katrien Lippens - RHIZO Lifestyle- en Sportschool Kortrijk



Bouwsteen beleid

Stap 1: Beleid

Basis & secundair

Er is op school een visie rond het bewegings- en sportbeleid.

Er is een **uitgeschreven** visie rond een bewegings- en sportbeleid met aandacht voor actieve verplaatsing een een bewegings- en sportaanbod tijdens, tussen en na de lessen.

De visie rond beweging en sport is afgestemd op het gezondheidsbeleid van de school/schoolwerkplan.

De visie rond beweging en sport is **gedragen** door het schoolteam.

Leerlingen en ouders kennen de schoolvisie rond beweging en sport.

Andere:

Beginsituatie: Eerder wel

Prioriteit: 2017 - 2018 2018 - 2019




Alle

B'tjes

helpen

WE MAKEN VAN ELKE GELEGENHEID GEBRUIK
OM TE BEWEGEN. NEEM GEEN LIFT, MAAR TRAP.
ZIT NOOIT STIL. WIEBEL MET JE TENEN.

 RHIZO

MOVE @ WORK

MOVE @ SCHOOL

OP AFGESPROKEN TIJDSTIPPEN LOPEN,
WANDELEN WE MET DE KLASGROEP
EEN TRAJECT IN OF ROND DE SCHOOL.
BRENG ALVAST GEPASTE SCHOENEN MEE!

R U N

4

A L L



 RHIZO

MOVE @ WORK

MOVE @ SCHOOL

Vragen? Opmerkingen?

Hartelijk dank!

