

*Lichamelijke opvoeding (L.O.) omvat veel meer dan kinderen laten bewegen. Het is van onschatbare waarde en is een uitstekend middel om kinderen in hun geheel te ontplooien. Er wordt dus rekening gehouden met de totale persoonsvorming. Dit wil zeggen: naast het fysieke/motorische aspect wordt er ook aandacht besteed aan de cognitieve ontwikkeling en de sociale vaardigheden van de kinderen.*



**Er wordt gestreefd naar drie grote doelstellingen:**

**1. Bewegen gebeurt met het lichaam = KUNNEN**

Kinderen ontwikkelen tijdens de lessen L.O. een natuurlijk bewegingspatroon en een gezonde basisconditie. Kinderen bewegen met hun lichaam!

De zorg voor dat lichaam via conditietraining, waar snelheid, lenigheid, kracht en uithouding worden geoefend, gebeurt door een gevarieerd aanbod. Individueel bewegen wordt afgewisseld met groepsactiviteiten. Dansen zorgt voor ritme. En dit alles met aandacht voor een goede rughouding. Met de basisconditie KUNNEN we beter bewegen, hebben we de uithouding om naar school te fietsen, de kracht om onze boekentas te dragen, ...

**2. Bewegen gebeurt met het verstand = KENNEN**

Kinderen moeten leren nadenken over het bewegen tijdens het bewegen. Ze moeten steeds weten wat ze doen, waarom ze dit doen en waar het geleerde toe leidt. Ze moeten daarenboven een prestatie leveren en hierbij hun eigen mogelijkheden kennen en leren kennen. In een les L.O. kunnen we samen al spelend veel leren, denk maar aan afspraken, routines, regels en reglementen.

**3. Bewegen gebeurt met gevoel en vanuit een ingesteldheid = ZIJN**

Kinderen ontwikkelen waarden en normen en een fitte, gezonde en hygiënische levensstijl. Ze moeten leren zorg dragen voor hun eigen lichaam, gewoontes leren verwerven in verband met hygiëne en aanmoediging tot sport buiten de uren. En dit zowel als kleuter als in hun latere leven. Ook informatie over gezonde voeding hoort bij het opvoeden tot een fitte en gezonde levensstijl. Deze informatie kan je ook vinden via posters in de turnzaal.

Ontwikkelen van een positief en realistische zelfbeeld tijdens de lessen L.O. is even belangrijk. Kinderen krijgen meer zelfvertrouwen, kunnen gemakkelijker initiatieven nemen en zijn meer weerbaar. Een evenwichtig zelfbeeld bevordert de relaties met de anderen. Ook deze sociale vaardigheden moeten aangeleerd worden.

Deze drie doelstellingen horen steeds samen. Ze worden nooit apart bekeken. Bv. voetbal is leuk (plezier), dus gaan we het meer spelen (goede uithouding). We leren er wat fairplay is (sociale vaardigheden) en leren de spelregels. (kennen)

De leerkracht L.O. is trouwe partner van de werkgroep gezondheid/sport om initiatieven die vanuit de school worden opgezet mee ondersteuning te bieden. De leden van de werkgroep gezondheid/sport werken mee aan een gezonde en sportieve uitstraling van de school. Het is teamwork.

## Hoe realiseren wij deze doelstellingen?

### WIE ZIJN ONZE KINDEREN?

Wij zijn een school met een meertalig publiek.

Onze school organiseert ook naschoolse sport (gratis) zodoende dat we ook kansarme en anderstalige kinderen bereiken en dat zij zodoende in contact komen met andere klasgenoten en leeftijdsgenoten binnen de gemeente. Ook maken ze kennis met een gevarieerd sportaanbod.

In de lessen LO is taal opdoen belangrijk. Voor leerlingen van het kleuteronderwijs passen we de WOK<sup>1</sup> toe alsook naar de toekomst picto's van het materiaal en met het juiste woord erbij, dit gaat ook voor de lagere school. Daarnaast streven we er naar dat vaste thema's van de kleuters in de klas ook worden doorgetrokken naar de LO- les. Dit kan ook tijdens lessen van de lagere school waar we linken proberen te leggen naar taal, wiskunde, Frans,... (=toekomstgericht). Ook wordt er nagedacht om in de toekomst de lessen Lichamelijke Opvoeding in het Engels te geven.

Er is ook steeds extra kledij aanwezig voor zij dit nodig hebben.

### SPORT OP SCHOOL

We hechten veel belang aan sport en gezondheid op school. Allereerst is er een werkgroep 'sport en gezondheid' op school.

Vanaf de kleuterschool 2 bewegingsuren per week. Vanaf 3<sup>de</sup> kleuterklas beginnen we met watergewenning (5x). In de lagere school gaan alle klassen zwemmen, maar met nadruk op leerlingen van L2 en L3. Indien men niet gaat zwemmen krijgen de lln een bewegingsles / les sociale vaardigheden van de klasleerkracht. Bij het zwemmen werken wij met de visie van "baan 4".

Ook nemen de leerlingen van het 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> leerjaar deel aan de "The Daily Mile" waar zij elke dag een kwartiertje buiten gaan lopen door weer en wind. Het parcours dat gelopen wordt is aangeduid met symboolbordjes en er is ook een telbord met het aantal dagen reeds gelopen. De bedoeling is om in de toekomst nog meerdere klassen hierin te betrekken. Hiernaast beschikken de leerkrachten over bewegingstussendoortjes die kunnen ingezet worden in de klaswerking doelend op het versterken van hun concentratie, maar ook om eventjes actief te bewegen. Ook wordt voor het 1<sup>ste</sup> t.e.m. 3<sup>de</sup> leerjaar voetbalwedstrijden georganiseerd in de maanden mei – juni. Deze worden gehouden op het voetbalveld op school tijdens de middag. Voor het 4<sup>de</sup> t.e.m. 6<sup>de</sup> wordt er tafeltennis georganiseerd in maanden november – december. Als afsluiter mogen lln van de 3<sup>de</sup> graad een tornooitje spelen in de sporthal van de gemeente Kortenberg in samenwerking met tafeltennisclub Tacko. In de toekomst willen we ook nog schaken aanbieden in de middag.

Elke laatste donderdag van de maand organiseren we een speeldag rond een bepaald thema. Hierdoor proberen we de kinderen aan de zetten tot bewegen maar ook sociaal spel. Enkele

---

<sup>1</sup> WOK = een instrument waarbij een aanbod aan woordenschat gelinkt wordt aan leerplandoelen kleuteronderwijs van het GO!

voorbeelden: ballendag, touwtjesdag, knikkerdag, speelgoed van vroeger, .... Dit is een activiteit voor gans de school en wordt georganiseerd door de werkgroep 'gezondheid en sport'.

Met spelkoffers, speelmateriaal voor tijdens de speeltijden is er al veel geëxperimenteerd. Soms wordt er onvoldoende zorg voor gedragen, kinderen dienen correct om te gaan met het materiaal. Het spelmateriaal wordt sinds schooljaar 2018-'19 uitgebaat door de kinderen van de kinderraad. Zo leren ze van jongs af verantwoordelijkheid te dragen voor het materiaal en hier zorgzaam mee omgaan. De leerkracht lichamelijke opvoeding demonstreert de koffers aan de kinderen bij de start van het schooljaar. Ook kan er muziek worden gespeeld op de speelplaats zodat kinderen die dans leuk vinden ook aan hun trekken komen. Sportieve initiatieven vanuit de kinderraad nemen we mee op in ons beleid.

Tijdens de laatste maanden van het schooljaar vindt er ook een sportdag voor de lagere school plaats in samenwerking met de gemeente, zij bieden praktische, logistieke en financiële ondersteuning met de medewerking van het leerkrachtenteam en de leerkracht LO is dit een topevenement. Eénmaal per trimester organiseren we een sportnamiddag met een sociaal thema (vb: samenwerken, vertrouwen, mondiale aandacht, anders zijn, talentontwikkeling,...).

Drie maal per schooljaar worden ook praktische verkeerslessen aangeboden i.s.m. de werkgroep MOS. Ook hier is er een nauwe samenwerking met de klasleerkrachten en de LO-leerkracht. Het benodigde materiaal wordt ter beschikking gesteld door de gemeente om de verkeersvaardigheden op regelmatige tijdstippen te oefenen. Hiernaast ook nieuw initiatief van de gemeente: oriëntatiemateriaal, korfbalpalen, tsjoekbaldoelen, ...

Vanaf de 2<sup>de</sup> graad gaan de kinderen op G.W.P. Hier wordt ook aandacht geschonken aan sportieve momenten ter plekke. Bv. Natuurwandelingen, oriëntatietocht, paardrijden, fietsen, speeltuinbezoek, stadswandelingen,....

Facultatief wordt er tweejaarlijks sneeuwklassen georganiseerd tijdens de paasvakantie. Hiervoor beschikt de organisator over een aantal vrijwillige leerkrachten, die hiervoor hun medewerking verlenen.

Voor ons gezondheidsbeleid worden verschillende acties door de werkgroep aangestuurd: visie rond water drinken op school (waterfonteinen, water verplicht drinken in de klas), twee fruitdagen i.s.m. schilouders, een duidelijke richtlijn rond water drinken op school, gezonde tussendoortjes waar we de ouders op attent maken en richtlijnen bij het 's middags nuttigen van warme maaltijden en/of boterhammen. We promoten het water drinken de ganse dag.

Regelmatig zijn hier sensibiliseringsacties vanuit de werkgroep 'gezondheid en sport'. Zo weten kinderen dat het belangrijk is om geregeld water overdag te drinken. Ook bij het eten moeten de kinderen een beker water drinken. Het fruit wordt bewust in de klas gegeten, .... Uiteraard worden er door de klasleerkracht lessen gegeven rond voeding, verzorging, .... De LO-leerkracht hamert ook op de juiste turnkledij in verband met hygiëne (ook steeds turnkledij en schoeisel ter beschikking indien niet bij).

## NASCHOOLS

Ook naschools wordt er op woensdagnamiddag aan sportactiviteiten deelgenomen in samenwerking met MOEV. We proberen hierbij ook anderstaligen en kansarme kinderen te bereiken om zo de stap kleiner te maken naar een sportclub eventueel. Hier komen zij in contact met klasgenoten en

leeftijdsgenoten van de gemeente. Deze activiteit is gratis. En onder begeleiding van de LO-leerkracht en vrijwillige leerkrachten van de school.

Vanaf februari 2019 beginnen we ook met kleutersport, op zaterdag. Dit is wel betalend, maar we stellen de school hiervoor open. In de zomervakantie vanaf 2019 richt de school 2 kleuterkampen in, in samenwerking met Little Ball Village. De school streeft ernaar in de toekomst om onmiddellijk na school sportactiviteiten aan te bieden.

## LICHAMELIJK OPVOEDEN

Er zijn duidelijke afspraken rond het aankleden en de regels in de turnzaal.

In de kleuterschool wordt er tijdens de les LO gewerkt aan de grote motorische vaardigheden, het lichaam, de taalvaardigheid, .... Eigenlijk wordt er steeds gewerkt vanuit het leerplan, met een aantal vaste thema's.

De leerkrachten binnen de school werken zoals in bovengenoemde beschreven mee aan MOEV-activiteiten, The Daily Mile, een extra bewegingsuur als de leerkracht LO mee gaan zwemmen is, de bewegingstussendoortjes, aanleren van een klasspel, de sportdag en de lessen rond voeding en verzorging (bv: fruitproject, water drinken,....).

De gecreëerde bewegingssituaties kan je hier boven vinden in rubriek gezondheid/actieve levensstijl. Dit wordt mede mogelijk gemaakt doordat binnen het schooldomein een voetbalveld, basketveld, volleybalveld, een klim-klauterparkoer en vele groene terreinen aanwezig zijn. Ook zijn er hinkelparcours gevestigd op de speelplaats.

Hoe motiveren we onze kinderen. Door aanmoediging, maar ook door hedendaagse sporten aan te bieden zoals bv, piloxing, free running, poundfit, ...

Veiligheid: vaste plaatsen voor materiaal, bescherming aanmoedigen (bv skaten, fietsen, step,...).

Het samen bewegen wordt gestimuleerd met 'The daily mile', de 3 sportnamiddagen met een thema, de MOEV-activiteiten, het klasspel, ....

De leerlingen voeren ook geregeld groepsworkjes uit waarbij ze rekening houden met elkaar, leren samenwerken met elkaar, in judo-les(trekken en duwen) respect voor elkaar hebben en zich houden aan de regels. Het fungeren als scheidsrechter of helper bij oefeningen.

Kiezen, groepjes maken gebeurt steeds op andere manieren zodoende, moeten de lln leren samenwerken, respect hebben voor elkaar, rollen aanvaarden binnen de groep.

Dit geldt ook voor het opruimen, klaarzetten van materiaal. Dit kan weer door een systeem op kenteken, klasnummer om de les vlot te laten verlopen.

## INFRASTRUCTUUR & MIDDELEN/MATERIALEN

Bij de schoolinrichting is zeker rekening gehouden met het beweegplezier. We beschikken over een ruime speelplaats met klauterparkoer, hinkelspelen, hiernaast hebben we ook een voetbalveld, basket/netbalveld. Hiernaast stellen we geregeld spelkoffers ter beschikking, wordt er muziek

gedraaid,... We houden ook steeds rekening bij het vernieuwen van materialen dat er geïnvesteerd wordt naargelang de noden om leerplandoelen en eindtermen te kunnen behalen.

Geregeld wordt er in groepjes gewerkt waar de leerlingen zelf iets moeten in elkaar steken of kunnen kiezen welke oefeningen ze doen. De leerkracht LO volgt minimaal 2x per jaar een bijscholing en neemt ook aan netwerkbijeenkomsten deel, georganiseerd vanuit de scholengroep.

## EVALUEREN

Evaluatie binnen de sportles gebeurt op verschillende manieren, dit kan door observatie door de leerkracht of zelfevaluatie van de leerlingen en peerevaluatie in de 3<sup>de</sup> graad. We maken ook gebruik van verschillende media om dit tot stand te laten komen, voorbeelden zijn googleformulieren, plickers. Ook wordt er van tijd tot tijd een onderwijsleergesprek gehouden met de klasgroep.

Hierbij doen we ook mee aan de OVSG<sup>2</sup>-proeven voor het 6<sup>de</sup> leerjaar.

### **Dit alles om te komen tot:**

Dat de leerling zich goed in zijn vel voelt, inzet toont, dynamisch is en kan samenwerken met anderen. We proberen de leerlingen te laten kennismaken met een breed gamma aan vaardigheden en sporten zodoende dat zij in een later stadium in hun leven nog steeds sport willen beleven en beoefenen. Een gezonde geest in een gezond lichaam!!!

Deze visie is tot stand gekomen met het leerkrachtenteam van basisschool Hertog Jan.

---

<sup>2</sup> OVSG = een alle-talenten-toets voor het zesde leerjaar in de basisschool. Via de toets worden een relevante set leerplandoelen (en dus ook eindtermen) bevraagd die zicht geven op de kwaliteit van het onderwijs in een school en de talenten van jongeren op het einde van de basisschool.