

JUMP-in

onderdeel

De Beweegweek



Handleiding voor basisscholen bij de organisatie van de
beweegweek

Inhoudsopgave

Inleiding	4
1. Wat is de beweegweek?.....	5
1.1. Doelstelling van de beweegweek.....	5
1.2. Voorwaarden voor de Beweegweek	6
1.3. Vaste onderdelen	6
1.4. Vrije onderdelen	6
2. De organisatie van de Beweegweek	8
2.1. Formeren sportcomité.....	8
3 De voorbereiding van de Beweegweek	9
4. De beweegweek zelf/ Extra Tips.....	14
4.1 Knelpunten en aandachtspunten	14
5. Na afloop van de beweegweek.....	16
5.1. Evaluatie	16
5.2. Eindrapportage.....	16
5.3 Herhaling	16
Bijlage 1 Globale toelichtinglijst onderdelen beweegweek	17
Bijlage 2 Voorbeelden programma beweegweek.....	19
Bijlage 3 Voorbeeld Budget verdeling voor de beweegweek.	20
Bijlage 4 Voorbeeldbrief uitnodiging sportmarkt	21
Bijlage 5 Opening met Warming-up op schoolplein.....	23
Bijlage 6 Voorlichting tijdens beweegweek.....	24
Bijlage 7 Voorbeeld draaiboek activiteit tennis voor groep 3.....	25
Bijlage 8 Voorbeeld draaiboek lesinhoud honkbaltraining groep 6.....	26
Bijlage 9 Voorbeeld materiaallijst Sportdag	27

Inleiding

De Beweegweek maakt onderdeel uit van het Amsterdamse project Jump-in dat in 2002 in samenwerking tussen Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO) en de GG&GD is geïntroduceerd

Aanleiding voor het project zijn toenemende signalen van bewegingsarmoede, inactiviteit en overgewicht bij de jeugd. In Amsterdam sportte in 2002 minstens een kwart van de jeugd niet buiten school om. De Turkse en Marokkaanse meisjes sporten het minst. Naast het gebrek aan sporten is een duidelijke trend zichtbaar in passievere vrijetijdsbesteding. Er wordt meer televisie gekeken en gecomputerd en er wordt minder buiten gespeeld.

Doel van het totale project Jump-in is dat kinderen van deelnemende scholen voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (Kemper, 2000). Voor jeugd tot 18 jaar is deze norm vastgesteld op dagelijks minimaal 1 uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).

De doelgroep van het Jump-in project zijn de Amsterdamse kinderen van groep 1 tot en met 8 in de basisschoolleeftijd. Speciale aandacht gaat uit naar de groepen met een lage Sociaal Economische Status en Turkse en Marokkaanse meisjes. DMO en de GG&GD hebben om deze doelstelling voor de doelgroep tot stand te brengen gezamenlijk een mix van interventies ontwikkeld. Deze interventies zijn gericht op zowel de school, de leerlingen, het schoolteam, de vakdocenten, de ouders, sportclubs, –verenigingen, de buurt en het stadsdeel. De verschillende interventies worden tegelijkertijd ingezet en vinden het hele jaar door plaats.

Één van de interventies is de Beweegweek. Deze week wordt door de basisschool, in samenwerking met het stadsdeel, georganiseerd en staat in het teken van sport. De week bestaat onder andere uit een tentoonstelling, voorlichting voor ouders, een sportmarkt, kennismaking met sportclubs, open lessen en verschillende sportactiviteiten voor de leerlingen zelf.

Deze handleiding is bedoeld als praktisch hulpmiddel ter ondersteuning van de basisscholen, stadsdelen en overige betrokkenen bij de organisatie van de Beweegweek. In deze handleiding wordt aan alle betrokken duidelijk gemaakt wat de Beweegweek inhoudt en wat er van hen verwacht wordt.

De basisscholen kunnen deze handleiding gebruiken bij het organiseren van de Beweegweek in hun school. Uiteraard zijn er per basisschool verschillen in aantal kinderen, de omgeving, de faciliteiten, aantal en soorten sportverenigingen in het stadsdeel en de beschikbare tijd. Het is om deze reden niet mogelijk een standaard Beweegweek te ontwikkelen die op iedere basisschool toepasbaar is. Deze handleiding geeft veel tips en voorbeelden, maar uiteindelijk zal de inhoud en de organisatie per basisschool anders zijn.

De opbouw van deze handleiding is als volgt. In hoofdstuk 1 wordt beschreven wat de Beweegweek is en welke projectdoelen van Jump-in middels deze interventie worden bereikt. In hoofdstuk 2 komt aan de orde met welke organisatie de Beweegweek georganiseerd kan worden. Vervolgens wordt in hoofdstuk 3 beschreven volgens welke wekelijkse stappen de Beweegweek tot stand wordt gebracht. In hoofdstuk 4, 5 en 6 vinden vervolgens beschrijvingen plaats van de beweegweek zelf, de evaluatie en de knel- en aandachtspunten. Tot slot zijn in de bijlagen allerlei voorbeeldbrieven, programma's, en extra informatie die bij de organisatie van pas kan komen opgenomen. De bijlagen zijn tevens digitaal beschikbaar op de website.....

1. Wat is de beweegweek?

Voordat met de organisatie van de Beweegweek kan worden gestart wordt in dit hoofdstuk eerst duidelijk gemaakt wat de Beweegweek inhoudt en wat het beoogde effect is van de Beweegweek op de leerlingen, ouders, schoolteam, vakdocenten en de omliggende sportverenigingen.

1.1. Doelstelling van de beweegweek

De Beweegweek is één van de vaste interventies die is ontwikkeld als onderdeel van het project: Jump-in. De Beweegweek is een verplicht onderdeel van het project aangezien door middel van de Beweegweek doelstellingen gerealiseerd worden, die tijdens de andere interventies niet aan bod komen. Dit is het bewustwordingsproces van zowel de leerlingen, maar vooral ook van de ouders.

Het doel van de Beweegweek is dan ook tweeledig:

1. Voor de kinderen: *Bewustwording van eigen beweeggedrag*
2. Voor de ouders: *Bewustwording van voldoende beweging door kinderen. De sociale steun van ouders voor kinderen in beweging.*

Om deze doelstellingen te behalen zijn door DMO en de GG&GD voor zowel ouders als leerlingen ieder 16 richtlijnen geformuleerd. Deze richtlijnen geven het resultaat aan dat met de Beweegweek moet worden behaald. De richtlijnen vallen uiteen in onderdelen die de kinderen en/of de ouders moeten kunnen, weten, zien en beleven. Als alle richtlijnen aan bod komen tijdens de Beweegweek, dan is het hoofddoel van bewustwording van zowel kinderen als ouders gerealiseerd.

Ouders	Kinderen
1. Ouders zien dat hun kinderen plezier hebben in bewegen.	1. Kinderen beleven plezier aan actief sporten.
2. Ouders weten welke sporten en bewegingen hun kind leuk vindt.	2. Kinderen beleven plezier aan matig intensieve bewegingen.
3. Ouders weten dat bewegen en intensief sporten positieve invloed heeft op andere ontwikkelingen van het kind (concentratie, sociale omgang, fitheid)	3. Kinderen weten welke sporten ze leuk vinden.
4. Ouders weten waarom hun kinderen per dag minimaal 1 uur matig intensief moeten bewegen.	4. Kinderen weten welke bewegingen zij leuk vinden om te doen.
5. Ouders weten welke bewegingen hun kind makkelijk en leuk vindt.	5. Kinderen weten welke bewegingen zij makkelijk vinden om uit te voeren.
6. Ouders weten welke bewegingen matig intensief zijn.	6. Kinderen weten welke sportclubjes er naast school zijn.
7. Ouders steunen en begeleiden, stimuleren hun kinderen tot 1 uur matig intensief bewegen per dag.	7. Kinderen kunnen aan geven of ze in teamverband willen sporten of individueel.
8. Ouders doen positieve ervaringen op bij het begeleiden en ondersteunen bij het matig intensief bewegen van hun kinderen.	8. Kinderen zijn in staat hun eigen sport te bedenken en uit te voeren buiten school en vereniging om.
9. Ouders weten waarom hun kind per week 2 x lichamenlijk actief moet zijn voor de verbetering van de fitheid.	9. Kinderen weten waar je naast school ook buiten kan spelen.
10. Ouders weten wat lichamenlijke actieve bewegingen zijn.	10. Kinderen kunnen aangeven waar ze het fijn vinden om te spelen.
11. Ouders ondersteunen en stimuleren hun kind tot 2 x per week actief lichamenlijk bezig te zijn.	11. Kinderen weten wat matig intensieve bewegingen zijn.
12. Ouders doen positieve ervaringen op bij het ondersteunen en stimuleren van hun kind bij de lichamenlijk actieve bewegingen.	12. Kinderen kunnen aangeven hoeveel tijd zij per dag aan matig intensief bewegen doen.
13. Ouders gaan samen met hun kind op zoek naar een geschikte sportvereniging.	13. Kinderen weten hoeveel matig intensieve bewegingen ze moeten doen per dag.
14. Ouders weten welke sportverenigingen in de buurt zijn.	14. Kinderen begrijpen wat 2 x per week lichamenlijk actief gericht op de fitheid betekend.
15. Ouders zijn tevreden met de regels en normen die gelden op de sportvereniging.	15. Kinderen weten waarom ze 2 x per week lichamenlijk actief bezig moeten zijn gericht op de fitheid.
16. Ouders ervaren dat kinderen het naar hun zin hebben op een sportvereniging.	16. Kinderen weten wat ze zelf per week doen aan lichamenlijk actieve bewegingen gericht op de fitheid.

1.2. Voorwaarden voor de Beweegweek

Nu het doel komt in deze paragraaf de relatie tussen de Beweegweek en de andere interventies aan de orde. Een aantal interventies kan onafhankelijk van elkaar worden uitgevoerd. Aan de Beweegweek zijn echter een paar vaste andere interventies gekoppeld, om het effect van deze interventies te versterken. De Beweegweek kan alleen worden georganiseerd als aan de onderstaande voorwaarden is voldaan:

- De interventie “De Klas Beweegt” moet op de school zijn geïntroduceerd.
- De interventie “De School Beweegt” moet zijn ingevoerd. Zoals later in deze handleidingen zal blijken is het nuttig om een paar weken voor de Beweegweek wordt gehouden extra aandacht te besteden aan “De School Beweegt”.

(voor “De Klas Beweegt” en “De School Beweegt” zijn aparte handleidingen beschikbaar)

1.3. Vaste onderdelen

De Beweegweek bestaat uit een aantal vaste onderdelen. Dit zijn achtereenvolgens de warming-up, de oudervoorlichting, tentoonstelling en sportmarkt. Ieder onderdeel wordt nu even kort toegelicht.

1. **Warming-up** – de Beweegweek kent een gemeenschappelijk begin, ook wel de “Warming-up” genoemd. Aan deze warming-up kunnen zowel leerlingen als ouders deelnemen. De school zelf de inhoud van de warming-up bepalen. Bij een paar scholen die eerder een beweegweek hebben georganiseerd is de warming-up door een streetdancer geleid op het schoolterrein.

Minimaal één dag van de Beweegweek (vaak de laatste) staat in het teken van de ouders. Op deze dag vinden de oudervoorlichting, sportmarkt en de tentoonstelling plaats. Hier volgt een korte toelichting op de verschillende onderdelen.

2. **Oudervoorlichting:** De oudervoorlichting wordt gehouden door ABC(.....)in samenwerking met de GG&GD. Het is gebruikelijk dat de oudervoorlichting voorafgaand aan de tentoonstelling en de sportmarkt plaatsvindt. De GG&GD licht de ouders voor over het nut van bewegen, en het positieve effect op bijvoorbeeld de gezondheid van de kinderen. Ook geven de speciale voorlichters informatie over beweegmogelijkheden voor de ouders. Tot slot vertellen zij ook over de subsidie-regelingen waar ouders met weinig geld gebruik van kunnen maken om hun kinderen te kunnen laten sporten. De voorlichting wordt dus geheel door ABC en de GG&GD verzorgd en zij is ook verantwoordelijk voor de inhoud en de presentatie.

3. **Tentoonstelling:** De tentoonstelling vindt plaats in de school. Alle voorwerpen en tekeningen die de kinderen tijdens het project “De School Beweegt” gemaakt hebben worden tentoongesteld. Ook worden foto’s getoond van activiteiten die tijdens de Beweegweek zijn georganiseerd en van de overige interventies die gedurende het jaar hebben plaatsgevonden. De ouders worden op school uitgenodigd en vervolgens kunnen de ouders zien wat hun kinderen gemaakt hebben en zien ze aan de foto’s hoe veel plezier de kinderen hebben bij de verschillende activiteiten. Op deze manier worden de ouders zich bewust van het plezier dat hun kinderen hebben in sporten en bewegen en welke sporten ze leuk vinden. De kinderen kunnen uiteraard ook elkaars werkstukken bewonderen.

4. **Sportmarkt:** Tegelijk met de tentoonstelling vindt de sportmarkt plaats. Op de sportmarkt zijn de sportclubs uit het stadsdeel vertegenwoordigd. Bij hun eigen stand informeren zij ouders, en kinderen over lidmaatschappen en trainings/wedstrijdmogelijkheden bij hun verenigingen. Ook hebben zij foldermateriaal en prijsgegevens beschikbaar. Het doel is dat ouders en kinderen zich ter plekke kunnen inschrijven bij de sportverenigingen waarvan zij lid willen worden. Op deze manier wordt de drempel zo laag mogelijk gelegd.

1.4. Vrije onderdelen

Naast de vaste onderdelen is de school vrij om de overige onderdelen zelf in te vullen. De school kan hierbij denken aan verschillende sporten voor de verschillende groepen, zoals tennis, hockey, honkbal,

tafeltennis, badminton, aquarobics, wielrennen enzovoort. Voor groep 1 en 2 kan bijvoorbeeld een spelenkermis georganiseerd worden. Ook kan er voor de hele school, eventueel met ouders, een activiteit zoals een sponsorloop, vossenjacht of sportdag worden georganiseerd.

Evt.aanvullen met doelstelling stimulering sociale omgangsnormen

2. De organisatie van de Beweegweek

De doelstelling van de Beweegweek is de bewustwording van zowel de kinderen en ouders op het gebied van sport en bewegen. De Beweegweek draagt ertoe bij dat ouders en kinderen weten wat het nut is van bewegen, dit zelf ook hebben ervaren en ook weten hoeveel plezier bewegen en sporten met zich mee brengt.

Voor de organisatie van een Beweegweek zijn verschillende vaardigheden, kennis en contacten nodig. Aangezien er ook verschillende instanties en betrokkenen moeten samenwerken is het belangrijk om een sportcomité met personen van verschillende disciplines en achtergronden op te richten. Dit is de eerste stap in de organisatie van de beweegweek.

2.1. Formeren sportcomité

De basisschool is zelf verantwoordelijk voor de organisatie van de Beweegweek. De vakdocent Lichamelijke Opvoeding (LO) speelt hierin een belangrijke rol. De vakdocent LO is dan ook verantwoordelijk voor het formeren van het sportcomité.

Het heeft de voorkeur om met een sportcomité van 4 à 5 personen te werk te gaan. De taken kunnen dan verdeeld worden en het is bovendien mogelijk om het overzicht te behouden. Iedere school kan zelf bepalen wie in het sportcomité zitting zullen nemen. Wij adviseren de onderstaande personen in ieder geval bij de organisatie te betrekken:

- **directeur basisschool:** zorgt voor de aansturing van het project en heeft de eindverantwoordelijkheid. Via de notulen of afsprakenlijsten van de vergaderingen wordt deze op de hoogte gehouden van wat er speelt en welke afspraken zijn gemaakt. De directeur is in principe zelf niet bij de vergaderingen aanwezig, maar kan indien nodig wel worden uitgenodigd of worden geraadpleegd.
- **vakdocent Lichamelijke Opvoeding (voorzitter):** De gymdocent is de expert op sportgebied en zit de vergaderingen van het sportcomité voor, maakt de agenda en is ook het aanspreekpunt voor de sportdag. De gymdocent zorgt er tevens voor dat iemand de notulen maakt en dat er actielijstjes zijn. Aangezien de gymdocent de kinderen goed kent is de expertise zeer bruikbaar bij het maken van groepen en indelingen op leeftijd en/of sterkte van deze leerlingen. Bovendien weet de vakdocent ook wat de wensen en voorkeuren van de kinderen zijn.
- **stadsdeelmedewerker-** de medewerker sport van het stadsdeel heeft de contacten met de verschillende sportverenigingen in de buurt, met DMO en de sport-o-theek. De medewerker sport van het stadsdeel heeft dus als taak zijn contacten aan te spreken en samen met de gymnastiekdocent te zorgen voor de juiste accommodatie, trainers, materiaal en dergelijke.
- **contactpersoon ouders (of een medewerker van de brede school):** De contactpersoon van de ouders, evt. in samenwerking met een medewerker van de brede school is voor het project van essentieel belang. Een belangrijk doel van de Beweegweek is ten slotte de bewustwording van de ouders en deze bewustwording zal worden gestimuleerd door de ouders bij de organisatie te betrekken.
- **overige enthousiaste leraren, ouders of betrokkenen.**

De organisatie van de Beweegweek ligt voornamelijk in handen van de basisschool. Daarnaast heeft het stadsdeel een belangrijke plaats in de organisatie. DMO en de GG&GD hebben wat de Beweegweek betreft een ondersteunende functie. Aan beide organisaties kan om ondersteuning, toelichting, informatie, of contactgegevens worden gevraagd voor de Beweegweek. Veel informatie is ook te vinden op de website van DMO en de GG&GD. De GG&GD verzorgt wel de voorlichting voor de ouders op de sportmarkt. Dit doet zij door voorlichters in te huren en het beschikbaar stellen van foldermateriaal.

Hoofdstuk 3 De voorbereiding van de Beweegweek

Zodra bekend is wie zitting zullen nemen in het sportcomité kan worden gestart met de organisatie van de Beweegweek. In dit hoofdstuk wordt stapsgewijs besproken wie welke acties wanneer moet ondernemen om de beweegweek tot stand te brengen. In de tekst wordt verwezen naar de bijlagen. In de bijlagen zijn veel praktische hulpmiddelen te vinden voor de organisatie. Deze hulpmiddelen zijn vaak al succesvol gebruik tijdens eerdere Beweegweken. Uiteraard is de school niet verplicht deze te gebruiken, maar ze dienen als steuntje in de rug.

De voorbereiding wordt in chronologische volgorde beschreven. Vanaf 9 weken voor aanvang van de Beweegweek wordt per week beschreven welke stappen moeten worden ondernomen.

9 weken voor aanvang beweegweek

Het is aan te raden om op tijd met de voorbereiding van de Beweegweek te beginnen. Ideaal zou zijn om 8 weken voor de start van de echte Beweegweek de eerste bijeenkomst te plannen. Dit lijkt ver van te voren, maar dat is het niet.

Vorbereiding eerste bijeenkomst

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst is het handig als de voorzitter van het sportcomité, oftewel de vakdocent LO al gegevens verzameld heeft en een aantal voorbereidende acties heeft ondernomen zodat de tijd tijdens de eerste bijeenkomst efficiënt kan worden gebruikt. Dit zijn de volgende acties.

- In overleg met de schooldirecteur bepalen in welke week de Beweegweek wordt georganiseerd.
- Bij de directeur inventariseren hoeveel tijd gedurende de week beschikbaar is om te besteden aan de Beweegweek en hoeveel dagen de kinderen nog naar de les moeten. De gemiddelde Beweegweek wordt gehouden gedurende 4 of 5 dagen, waarin iedere groep een aantal dagdelen besteedt aan bewegen. Verder maakt de vakdocent een overzicht van het aantal klassen en kinderen die aan de Beweegweek mee zullen doen. In principe kan de hele school mee doen.
- Inventariseren welk budget beschikbaar is. DMO stelt soms een budget beschikbaar, of verleent subsidies voor de Beweegweek. Dit budget kan aangevuld worden met budget uit de school zelf of vanuit het stadsdeel. In principe moet een budget van €500,- voldoende zijn om de Beweegweek te organiseren.
- Verspreiden van de handleiding Beweegweek onder de leden van het Sportcomité. Deze weten dan wat van hen verwacht wordt en welke doelen er met de Beweegweek moeten worden gerealiseerd.
- Opvragen lijst met aanwezige sportverenigingen in het stadsdeel bij DMO.
- Uitdraaien van prijzen/materiaallijst van de sport-o-theek Amsterdam. Dit geeft een indicatie van wat er mogelijk is en hoeveel kosten dit met zich meebrengt.
- Plannen van de eerste bijeenkomst 8 weken voor aanvang van de Beweegweek.

8 weken voor aanvang beweegweek

De eerste bijeenkomst

Tijdens de eerste bijeenkomst van het sportcomité zal de voorlopige opzet van de Beweegweek worden bepaald. De voorzitter brengt de leden van het sportcomité op de hoogte van de gegevens die deze van te voren heeft verzameld. Vervolgens wordt begonnen met het brainstormen over de inhoud van de Beweegweek.

Brainstormen

Zoals eerder genoemd moeten er in de Beweegweek een aantal vaste onderdelen opgenomen worden. Dit zijn de warming-up, de voorlichtingsmiddag, de tentoonstelling en de sportmarkt.

De overige onderdelen zijn optioneel. Een lijst met opties is opgenomen in de bijlage 1. De ervaring leert dat er geen standaardprogramma is voor de ideale beweegweek. Iedere basisschool is anders, de

beschikbare hoeveelheid tijd verschilt en in ieder stadsdeel zijn andere sportverenigingen aanwezig. In de bijlage 2 is een aantal voorbeeldprogramma's van reeds georganiseerde beweegweken opgenomen die het afgelopen jaar op enkele scholen in Amsterdam zijn uitgevoerd. Op de website.....zijn meerdere voorbeelden te vinden.

Aan de hand van de voorbeeldprogramma's en de uitkomsten van het brainstormen wordt een voorlopig weekschema opgesteld.

Na afloop van de 1^e bijeenkomst is het belangrijk om de volgende gegevens in kaart te hebben gebracht.:

- Wat gaan wij doen? Waar gaan we dit doen?Hoe gaan we dit doen? Wanneer gaan we dit doen?.
- Het heeft de voorkeur om sporten voor de Beweegweek te kiezen die door verenigingen in het stadsdeel aanwezig zijn, zodat de kinderen gelijk met de omliggende verenigingen kunnen kennismaken. Deze verenigingen kunnen dan ook aanwezig zijn tijdens de afsluitende sportmarkt. Uiteraard mag ook voor andere sporten buiten het stadsdeel worden gekozen, maar houdt er dan wel rekening mee dat de sportverenigingen wellicht minder behulpzaam zijn bij het ter beschikking stellen van de locaties tegen bijvoorbeeld gereduceerde tarieven. Ook zullen in dit geval de vervoerskosten van en naar de locatie een fors bedrag van het budget opslokken.
- Maak alvast een gewenst tijdschema waarin wordt opgenomen welke activiteiten op welke dagen en op welke tijden plaatsvinden.
- Houdt in het achterhoofd dat het budget voor de Beweegweek beperkt is. Een voorbeeld van de kosten van een Beweegweek is opgenomen in bijlage 3. Richtprijzen voor de tarieven van trainers en accommodaties zijn opvraagbaar bij DMO afdeling sportstimulering.
- Bedenk op welke locatie je deze activiteiten gaat uitvoeren. Wat doe je bij slecht weer, houdt hier ook rekening mee. Het is ook handig om een soort back-up programma te bedenken, mochten de 1^e keuzes van de sporten om bepaalde redenen niet door kunnen gaan, bedenk dan alvast welke sporten dan in aanmerking komen voor welke groepen.
- Als er ook activiteiten onder de schoollessen plaatsvinden is het noodzakelijk om te checken of dit ook mogelijk is. Als kinderen al schoolzwemmen hebben op een bepaalde ochtend is het niet wenselijk om op die ochtend al nog een activiteit te plannen.
- Stel vast hoeveel hulp gedurende de dag nodig is van ouders en de andere leerkrachten. En bedenk vervolgens wie (bij voorkeur iemand met veel oudercontact), en op welke manier deze zullen worden benaderd.

7 weken voor aanvang beweegweek

Acties naar aanleiding van de 1^e bijeenkomst

Als het programma in grote lijnen vastligt, moeten zo snel mogelijk de betrokken mensen worden gevraagd om hun medewerking en de overige betrokkenen moeten worden geïnformeerd.

Onderstaande taken moeten worden uitgevoerd:

- Vakdocent LO benadert iemand om de warming-up te leiden
- Stadsdeelmedewerker sport benadert sportverenigingen voor trainers voor activiteiten, accommodatie en deelname sportmarkt. Aan de sportverenigingen wordt gevraagd de betreffende data voorlopig vrij te houden. Na de 2^e vergadering als het definitieve programma wordt vastgesteld zal de datum telefonisch worden bevestigd.
- Stadsdeelmedewerker sport gaat na welk materiaal benodigd is voor de beweegweek dat niet aanwezig is bij de school zelf. Deze reserveert dit materiaal zo snel mogelijk bij de sport-o-theek.
- Oudercontactpersoon benadert ouders voor ondersteuning. Dit is een essentieel onderdeel, zonder de hulp van ouders voor de begeleiding is het onmogelijk om een beweegweek tot stand te brengen. Aangezien het benaderen van de ouders vaak enige tijd in beslag neemt is het aan te raden tijdig te starten met het inschakelen van de ouders.

6 weken voor aanvang beweegweek

2^e bijeenkomst sportcomité

Tijdens de 2^e bijeenkomst is het goed om eerst de actiepunten die iedereen zou uitvoeren nogmaals langs te lopen. Belangrijke vragen daarbij zijn:

- Is het gelukt om voor de 1^e keuze sporten trainers en accommodatie te regelen?
- Hoe veel geld is er nodig voor deze activiteiten? Blijft dit binnen het budget?
- Is al het materiaal beschikbaar of moet er nog wat gehuurd worden bij andere bedrijven?
- Zijn er genoeg ouders beschikbaar om te helpen?
- Kan er een VETC voorlichter van de GG&GD aanwezig zijn op de voorlichtingsmarkt? Moet er voorlichtingsmateriaal in meerdere talen aanwezig zijn of niet? Moet er ook in meerdere talen worden voorgelicht, of een tolk aanwezig zijn o.i.d. ?
- Wie gaat het openingswoord doen?
- Is het gelukt om iemand te vinden die de warming-up leidt?

Tijdens deze vergadering is het belangrijk om de knelpunten in het programma in kaart te brengen en waar mogelijk zo spoedig mogelijk op te lossen. Bedenk ook hoe de Beweegweek er uit zal zien met regen. Hiervoor kan eventueel een ander programma worden gemaakt.

Ook is het goed om als het definitieve programma vaststaat tijdens deze vergadering de logistiek te bekijken. Hoe krijgen we de kinderen op de juiste tijd op de juiste plek. Gaan zij lopend/fietsend, of met het openbaar vervoer, of wordt een busje gehuurd. Is tijdens het vervoeren ook gedacht aan voldoende begeleiding? Kunnen alle kinderen fietsen of moeten alle kinderen zelf een strippenkaart meenemen?

Een ander logistiek punt is het materiaal. De sportmedewerker van het stadsdeel maakt een plan hoe het materiaal op de juiste plek komt en hoe het weer teruggebracht wordt.

De vakdocent LO en de directeur moeten 3 weken voordat de Beweegweek plaatsvindt een vergadering plannen met de leraren om deze op de hoogte te brengen van de bedoeling van de beweegweek. Bovendien wordt tijdens deze bijeenkomst aan de leraren gevraagd 2 weken voor aanvang van de beweegweek extra aandacht te besteden aan het project “De School Beweegt”. De extra uitleg kan bijvoorbeeld door middel van een videoband, een opfriscursus van de GG&GD of door een presentatie van de vakdocent LO. Tijdens de bijeenkomst komt ook aan de orde dat de leraren in de klas voorwerpen of tekeningen moeten maken voor de tentoonstelling die tijdens de sportmarkt zal plaatsvinden.

5 weken voor aanvang beweegweek

Acties naar aanleiding van de 2^e vergadering

- Bijeenkomst leraren vaststellen op een dag 3 weken voor de aanvang van de Beweegweek.
- Vakdocent LO zet de logistiek van de leerlingen en begeleiders van en naar de activiteiten op papier
- Sportmedewerker stadsdeel maakt een voorstel voor de benodigde materialen per onderdeel (zie bijlage voor een voorbeeld van de materiaallijst voor een sportdag) en of hier logistieke hulp bij nodig is om de spullen van en op de juiste plaats te krijgen. Denk hier bij ook aan eten, drinken, muziek, stroom, verlengsnoeren, versieringen, vuilniszakken, microfoons.
- Sportmedewerker stadsdeel bevestigt bij sportverenigingen en trainers de tijden dat ze aanwezig moeten zijn en vraagt de trainers vragen een lesprogramma op papier te zetten, zodat dit over twee weken kan worden doorgesproken.
- Vakdocent LO maakt groepsindelingen van de schoolkinderen.

4 weken voor aanvang bewegeweek

3^e bijeenkomst sportcomité

- Bespreek wanneer eten en drinken nodig zijn tijdens de bewegeweek en wie hiervoor zorgt, en wie zorgt dat alle benodigde spullen en ingrediënten hiervoor aanwezig zijn.
- Ouders en leraren indelen als begeleiders bij activiteiten/groepjes. Het is ook mogelijk om de kinderen van groep 8 de activiteiten van groep 1 en 2 te laten begeleiden.
- Kosten berekenen, komen we uit met het ingecalculerde budget, kunnen we nog iets extra's doen, of moeten we iets schrappen.
- Inhoud aankondigingbrief/ krantje bepalen en verdelen wie wat schrijft en wie de lay-out verzorgd. Zie bijlage????????????????
- Bepalen of de school nog op een bepaalde manier moet worden aangekleed of versierd. Daarbij taken verdelen wie voor de versiering zorgt en wie gaan versieren. Hierbij kunnen bijvoorbeeld ook ouders of de kinderen zelf worden ingeschakeld.
- Moeten mensen een bedankcadeau krijgen? Zo ja wat en wie regelt dat?
- Spreek met elkaar af wie het openingswoord tijdens de week doet.
- De sportmedewerkers stadsdeel stuurt een brief versturen naar alle sportverenigingen in het stadsdeel met uitnodiging voor de sportmarkt. Een voorbeeld hiervan is opgenomen in Bijlage 4.

3 weken voor aanvang bewegeweek

- Sportmedewerker stadsdeel bespreekt de definitieve inhoud van de sportlessen en laat de trainers deze op papier zetten.
- Vakdocent LO werkt de week en dagprogramma's op papier uit, zodat iedereen weet wat er gaat gebeuren. Voor een voorbeeld zie Bijlage 2 en 5.
- Per onderdeel een materiaal/benodigdhedenlijst maken, een voorbeeld van een dergelijke lijst voor een sportdag is opgenomen in de Bijlage 6.
- De vakdocent LO schrijft indien nodig ook de spelletjes van de sportdag of spelenkermis helemaal uit, ook hoe de kinderen punten kunnen verdienen, anders is het niet duidelijk voor de ouders of de leraren die bij het onderdeel staan. De vakdocent LO maakt hiervoor ook scoreformulieren.
- Maken van de aankondigingbrief/ krantje voor de ouders en de kinderen. Een voorbeeld van deze brief is opgenomen in de bijlage.....Neem hierin op: het weekprogramma, doel van de bewegeweek en Jump-in, telefoonnummer dat de ouders kunnen bellen bij eventuele vragen, uitnodiging voor de ouders voor de onderdelen waarbij zij aanwezig mogen zijn.
- De vakdocent LO en de schooldirecteur leiden in deze week de vergadering met de leraren over de inhoud van de bewegeweek en weer aandacht vragen voor "De School Beweegt".
- Vakdocent LO en stadsdeelmedewerker maken lijsten met telefoonnummers en adressen van alle contactpersonen, verenigingen etc.
- Vakdocent LO en stadsdeelmedewerker maken routebeschrijvingen naar de verschillende sportvelden en accommodaties.

2 weken voor aanvang bewegeweek

- Versturen aankondigingbrief, of deze meegeven aan de kinderen om mee naar huis te nemen. Een
- Twee weken voor aanvang van de Bewegeweek wordt op de school extra aandacht besteed aan het project "De School Beweegt". Kaartjes uit map halen en de klassen gaan dingen maken voor de tentoonstelling tijdens de voorlichtingsmarkt.

1 week voor aanvang bewegeweek

4e bijeenkomst

- inlichten ouders die begeleiden van de bedoeling, evt. met een brief of via een bijeenkomst. Geef hierin ook aan wat het doel is van de beweegweek en wanneer de ouders zelf mogen komen kijken.
- Vakdocent vertelt aan de leraren kort vertellen wat van hen wordt verwacht en deelt de programmaoverzichten op papier uit. Ook wordt aangegeven waar en wanneer de leraren ze het tentoonstellingsmateriaal kunnen ophangen.
- Eventueel checken sportverenigingen etc.
- Begin met vervoeren materialen naar de juiste plaats, probeer zo veel mogelijk de week van tevoren al op de goede plek te hebben, dat scheelt veel stress tijdens de week
- Bedenken hoe de sportmarkt zal worden opgebouwd. Vakdocent LO maakt een plattegrond van de indeling. Ook belangrijk is dat er niet alleen foldermateriaal voor de kinderen aanwezig is, maar ook voor de ouders. Ook moeten er inschrijflijsten komen voor de sportverenigingen en d
- Ook regelt de vakdocent LO de presentatiebenodigdheden voor de voorlichting. Check de locatie en of er een beamer/ overheadprojector en scherm aanwezig is voor de gg&gd , aantal stoelen, waar de spreker zal gaan staan en waar de aanhoorders zullen zitten. Regelen eten drinken. Koffie, thee, kannen, melk, suiker, lepeltjes, bekertjes, limonade , koekjes bepaal wie het gaat zetten en wie het uitdeelt. Afstemming voorlichting met GG&GD en VETC. Over inhoud en de vorm van presentatie, evt. gecombineerd met foto's..
- Zorg dat de begeleiders pen en papier hebben en evt., scoreformulieren om scores op te schrijven.
- voor de onderdelen waar elektriciteit voor nodig is moeten ook voldoende verlengsnoeren aanwezig zijn e.d. Check ook of de muziekinstallatie voor de warming-up werkt.
- Zorg dat al de indelingen en contactadressen en personen in tweevoud op school aanwezig zijn. Als er 1 exemplaar wegraakt heb je altijd de tweede nog.
- Het is leuk om foto's of een video te maken tijdens de week, om aan de ouders te laten zien tijdens de sportmarkt. Hiervoor moet een fotograaf (eventueel een ouder) en een fototoestel/camera worden geregeld.
- Check als de weersvoorspellingen slecht zijn het regenscenario.
- Vakdocent LO bepaalt hoe de klassen verzamelen op het plein voor de warming-up. Om opstoppingen te voorkomen, is het goed de groepen apart de klassen te laten verlaten.

4. De beweegweek zelf (moet dit erin blijven?? Evt. hoofdstukje Nuttige Tips van maken)

Uit de ervaring van andere scholen bij eerder georganiseerde Beweegweken zijn een aantal aandachtspunten naar voren gekomen bij de organisatie.

4.1 Knelpunten en aandachtspunten

Voor de organisatie zijn een aantal aandachtspunten van belang waarbij te allen tijde rekening mee moet worden gehouden. Hier worden nog eenmaal de belangrijkste knelpunten op een rijtje gezet.

Tijd

- Neem voldoende tijd om de week te organiseren begin 9 weken van te voren met de organisatie.
- Een duidelijke taakverdeling kan veel tijd bij de organisatie besparen en voorkomt dubbel werk.
- Bij alle activiteiten is het van belang op tijd te vertrekken. Het is vervelend als de sportinstructeurs moeten wachten. Er is vaak maar een beperkte tijd beschikbaar en de instructeurs en de accommodatie zijn duur. Houdt tevens rekening met uitloop van het programma, probeer de planning dus niet te strak te maken.

Communicatie

- Een goede communicatie tussen sportcomité, ouders, leraren, kinderen, sportverenigingen, stadsdeel, DMO, GG&GD enz. is essentieel.
- Leg zo veel mogelijk vast op papier. Het gaat om de afspraken, deadlines, programma's, materiaallijsten, draaiboeken, indelingen etc.
- Informeer de betrokkenen tijdig, of tijdens bijeenkomsten of per brief.

Fysiek contact sportcomité

Kom regelmatig bij elkaar met het sportcomité om de zaken af te handelen, te checken of alle actiepunten zijn nagekomen en te overleggen. Op die manier kan tijdig worden ingesprongen als iemand hulp nodig heeft. Als halverwege blijkt dat de samenwerking niet optimaal verloopt is het mogelijk om wekelijks bijeenkomsten te plannen.

Begeleiding-

Zorg voor voldoende begeleiding op de dag zelf.

Onvoorziene omstandigheden

Een goede voorbereiding en een duidelijke communicatie hebben als resultaat dat de Beweegweek goed zal verlopen. Uiteraard zullen er altijd onvoorziene omstandigheden tijdens de week voorkomen. Daarom is het goed om 1 of 2 personen zonder taken tijdens de grote activiteiten vrij rond te hebben lopen om indien nodig bij een activiteit of calamiteit te ondersteunen.

Ouders

Het is belangrijk om van het moment gebruik te maken dat de ouders allemaal in school zijn om ze ervan te overtuigen dat bewegen zin heeft. Tijdens de beweegweek kunnen ook voor de ouders extra activiteiten worden georganiseerd, zoals Bewegen Op Muziek voor de moeders. Dit kan uiteraard heel goed in combinatie met de warming-up, als de ouders toch al op school aanwezig zijn.

Ook kunnen ouders die niet van sporten houden maar wel willen helpen op andere manieren bij de organisatie worden betrokken. Deze kunnen bijvoorbeeld koken tijdens de sportmarkt, de hapjes verzorgen, of de andere ouders rondleiden door de school, of iedereen ontvangen bij de deur.

Evt. verwijzing naar de site voor ervaringen van andere scholen met de bewegweek, of scholen die al een bewegweek hebben gehad een stukje laten aanleveren met tips voor andere scholen???

5. Na afloop van de beweegweek

5.1. Evaluatie

Het is belangrijk om na afloop van de beweegweek nog 1 keer met het sportcomité bijeen te komen om de Beweegweek te evalueren. Dit hoeft niet lang te duren en kan zeer nuttig zijn voor de organisatie van een volgende Beweegweek.

Belangrijke vragen die hierbij aanbod kunnen komen zijn:

- Zijn de doelstellingen en richtlijnen behaald?
- Welke onderdelen waren geslaagd en welke niet? Wat had beter gekund?
- Wat waren de aandachtspunten, verbeterpunten?
- Sloten de lesprogramma's goed aan bij het niveau van de kinderen?
- Was de begeleiding goed?
- Was de inbreng van de sportclubs voldoende?
- Zijn de uitgaven binnen het budget gebleven?
- Hoe is de samenwerking verlopen?
- Hoe verliep de communicatie?
 - Voldeed de huidige organisatie?
 - Moet er volgend jaar een andere planning worden aangehouden?

Als blijkt dat bepaald onderdelen een succes zijn kunnen die wellicht volgend jaar weer herhaald worden.

5.2. Eindrapportage

Na afloop van de Beweegweek schrijft de vakdocent LO een rapportage van over de Beweegweek. Hierin komt naast een korte evaluatie met de plus en minpunten en de verbeterpunten van de week ook het programma aan de orde en een begroting.

5.3 Herhaling

Het hoofddoel van de Beweegweek is het bewustwordingsproces van zowel ouders als kinderen over het nut van bewegen en sporten. De eenmalige interventie van de Beweegweek is een onderdeel van dit bewustwordingsproces. Om ook daadwerkelijk een andere houding en een ander beweeggedrag tot stand te brengen is vooral de herhaling belangrijk.

De school zal dus moeten proberen om gedurende ouderavonden en lerarenbijeenkomsten doorlopend aandacht te blijven besteden aan het thema bewegen, sporten en gezondheid. Uiteraard kunnen ook andere manieren worden gevonden om de ouders bij het bewegen van de kinderen te betrekken. Als er bijvoorbeeld wel moeders zijn die heel goed kunnen dansen zouden zij de kinderen dansles kunnen geven in de naschoolse activiteiten. In ieder geval kunnen de ouders helpen bij de begeleiding tijdens de spelletjes en de activiteiten. Uiteraard staat het de leraren vrij hun eigen creativiteit te gebruiken voor de verdere invulling van het thema bewegen op school.

De gymnastiekdocent kan tijdens de gymles nogmaals aandacht aan de betreffende sporten besteden. De leerkrachten kunnen in de klas ook aandacht besteden aan bewegen tijdens de kringgesprekken e.d. Op deze manier blijft het onderwerp onder de aandacht.

Bijlage 1 Globale toelichtinglijst onderdelen beweegweek

1. **Beweegkermis:** Speciaal voor onderbouw groepen 1 + 2 (eventueel groep 3) Speciale speeltoestellen zoals; Blik en ringwerp clown, PVC blokken, Reuzenbal, Vliegend tapijt, Kruiptunnel, Luchtasteel, Schminck, etc. Daarnaast leuke spellen en activiteiten gericht op deze groep. Eventueel verbonden aan een thema; kabouter dorp??
2. **Circus:** Circus Kristal verzorgt twee dagen circus op de scholen prof. Einstein en Louisbouwmeesterschool, voor alle groepen.
3. **Extra bewegingslessen:** voor de onderbouw groepen. Bewegingslessen waarbij de kinderen hun energie kwijt kunnen. Meer buiten spelen.
4. **Bewegen op muziek:** Dansen en bewegen op bekende Nederlands gezongen liedjes met een verhaal. Elke ochtend voordat de les gaat beginnen.
5. **Uitstapje naar een 'grote' speeltuin:** Tun Fun, mr. Visserplein. Speelmogelijkheden voor kinderen van 0 tot 12 jaar.
6. **Beweegposter:** In elke klas komt er een poster te hangen met de namen van de kinderen. Elk kind kan achter zijn naam een sticker plakken met de activiteit die hij/ zij de dag ervoor heeft gedaan. Gericht op matig intensief beweging zoals; boodschappen, trappen lopen, buitenspelen, hond uitgelaten, fietsen, dansen etc. Stickervormpjes.
7. **Knutsel opdrachten:** x
8. **Tekeningen:** x
9. **Filmvertoning + beweegopdracht:** x
10. **Circus:** Circus Kristal verzorgt twee dagen circus op de scholen prof. Einstein en Louisbouwmeesterschool, voor alle groepen.
11. **Sportdag:** Een halve dag gericht op verschillende sportevenementen, in een bepaald thema. Bijzondere sporten krijgen aandacht, zoals judo, worstelen, luchtasteel, Amsterdam Admirals.
12. **Bewegen op muziek:** Dansen en bewegen op muziek voor de groepen van de middenbouw en bovenbouw. De les wordt gegeven door professionele streetdancers.
13. **Fantasia sport uitvoeren:** Kinderen kunnen hun eigen gymles invullen. De vakleerkracht legt materialen ter beschikking en kinderen mogen zelf bedenken wat ze willen gaan doen met elkaar.
14. **Thema gymlessen:** Gymlessen verbonden aan een speciaal thema. Bijvoorbeeld oud Hollandse spelen, Olympische spelen in het klein, triatlon
15. **Dagboek:** Kinderen kunnen doormiddel van een dagboekje, met daarin vaste vragen, aangeven wat zij per dag aan bewegingen hebben gedaan.
16. **Kennis les sport gezondheid en bewegen:** Lessen verzorgt doormiddel van lesbrieven (van fysio educatief?) Kan samen met de leerkracht gedaan worden in de klas.
17. **Buurtscan buitenspeelplaatsen:** Per Klas een grote poster met een plattegrond van de buurt met daarop de speeltuinen. A.h.v vlaggentjes geven kinderen aan of ze daar spelen. En doormiddel van gekleurde stickers wat ze ervan vinden. (bv rood = niet leuk)
18. **Buurtscan sportvereniging:** Idem als nr: 17
19. **Beweegtest:** Aan de hand van de posters en een klassikale test kan gemeten worden hoe beweeglijk de klas is. Kinderen kunnen elkaar interviewen over de sport die zij beoefenen.
20. **Sportmarkt voor kinderen:** Demonstraties van verschillende sportverenigingen in de buurt. Oefen lessen georganiseerd door de sportvereniging.
21. **Lesbrieven:** idem
22. **Uitstapje naar een sportvereniging:** Kinderen maken kennis met een sportvereniging in de buurt. Daarbij krijgen ze een oefentraining en rondleiding / voorlichting over de sportvereniging.
23. **Beweegposter:** In elke klas komt er een poster te hangen met de namen van de kinderen. Elk kind kan achter zijn naam een sticker plakken met de activiteit die hij/ zij de dag ervoor heeft gedaan. Gericht op matig intensief beweging zoals; boodschappen, trappen lopen, buitenspelen, hond uitgelaten, fietsen, dansen etc. Stickervormpjes.
24. **Uitstapje naar een 'grote' speeltuin:** Tun Fun, mr. Visserplein. Speelmogelijkheden voor kinderen van 0 tot 12 jaar. 1 Volwassene op 4 kinderen. 5 Euro p.p.

25. **Sportdag:** Een halve dag gericht op verschillende sportevenementen, in een bepaald thema. Bijzondere sporten krijgen aandacht, zoals judo, worstelen, luchtkasteel, Amsterdam Admirals.
26. **Circus:** Circus Kristal verzorgt twee dagen circus op de scholen prof. Einstein en Louisbouwmeesterschool, voor alle groepen.
27. **Fitheidtest/ sporttest:** Een speciale test gericht op kinderen dat uitgevoerd kan worden in het gymlokaal.
28. **Bewegen op muziek:** Dansen en bewegen op muziek voor de groepen van de middenbouw en bovenbouw. De les wordt gegeven door professionele streetdancers.
29. **Lesbrieven module 3:** Is speciaal ontwikkeld om te kunnen combineren met gymlessen. Kinderen moeten na de gymles of na de oefening lesbrieven invullen.
30. **Beweegtest:** Aan de hand van de posters en een klassikale test kan gemeten worden hoe beweeglijk de klas is. Kinderen kunnen elkaar interviewen over de sport die zij beoefenen.
31. **Buurtscan buitenspeelplaatsen:** Kinderen gaan op pad met de leerkracht naar verschillende speeltuinen rondom de school. Zij maken foto's van de speeltuinen en schrijven individueel een verhaal over de speeltuin met daarin hun mening. Een soort artikel voor in de krant. Moet in de hal komen zodat ouders het kunnen bekijken.
32. **Buurtscan sportverenigingen:** idem als nr. 31, maar dan van sportverenigingen. Of doormiddel van een poster in de klas.
33. **Lesbrieven module 1:** Een inleidende les op eigen beweeggedrag en gezond gedrag. Doormiddel van lesbrieven kunnen kinderen vragen individueel of in groepsverband beantwoorden. Voor de docenten is er een handleiding. Gebruiksvriendelijk.
34. **Lesbrieven module 2:** Gaat in op bewustwording en oriëntatie op het gebied van sport.
35. **Lesbrieven Fair Play:** X
36. **Dagboek:** Kinderen kunnen doormiddel van een dagboekje, met daarin vaste vragen, aangeven wat zij per dag aan bewegingen hebben gedaan.
37. **Beweegvideo:** Per klas wordt er door de kinderen zelf een video gemaakt, van 15 min., over sport en bewegen. Dit mogen ze zelf invullen; reclame spotje, een film als topsporter etc. Deze wordt in de hal vertoond aan de ouders.
38. **Opstel schrijven:** Een opstel waarin kinderen een verhaal vertellen over zichzelf als topsporter.
39. **Sportmarkt voor kinderen:** Demonstraties van verschillende sportverenigingen in de buurt. Oefen lessen georganiseerd door de sportvereniging.
40. **Ajax kids tour:** Een uitstapje speciaal voor kinderen tot 12 jaar. In de Amsterdam Arena krijgen de kinderen een video te zien en een rondleiding door de Arena en het Ajax museum. Daarnaast maken ze kennis met sportoefeningen en andere speciaal voor kinderen activiteiten.
41. **Voorlichting:** Een voorlichting voor ouders. Ongeveer 2 uur aandacht voor sport en bewegen. Verschillende sprekers; sportdeskundige, Marokkaanse en Turkse voorlichters.
42. **Sport infomarkt:** Speciaal voor ouders. Met demonstraties en voorlichting van de verschillende sportverenigingen in de buurt.
43. **Sportdemonstraties:** Kinderen geven demonstraties van verschillende sporten.
44. **Kennismakingslessen bewegeevenementen voor ouders:** Fietsen, dansen, zwemmen. Speciaal voor ouders die belangstelling hebben.
45. **Opengymles:** Ouders mogen naar de gymles van hun kind komen kijken en meedoen.
46. **Kennismakingsles sportvereniging:** Ouders gaan mee naar de sportvereniging en krijgen voorlichting over de sportvereniging. Opendag voor ouders en belangstellende van sportverenigingen.
47. **Sponsorloop:** Ouder en kind lopen samen een aantal kilometer voor een goeddoel of voor een presentje.

Bijlage 2 Voorbeelden programma bewegeweek

In deze bijlage zijn twee voorbeeldprogramma's van de bewegeweken in de pilotscholen opgenomen.

Voorbeeld 1:

Dag	Activiteit	Groep	Aantal Klassen	Aantal leerlingen	Tijd	Waar
<i>Dinsdag</i>	Warming-up	1 t/m 8	10	272	08.45-09.15	Schoolplein
	Sponsorloop + warming-up	1 t/m 8	10	272	13.30-15.30	Park
<i>Woensdag</i>	Sportdag	1 t/m 8	10	272	08.45-12.30	sportveld
<i>Donderdag</i>	Ouder voorlichting	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	13.30-15.00	Grotezaal Noodgebouw
	tentoonstelling	1 t/m 8	10	272	15.00-16.30	Klaslokaal
	Sportmarkt	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	15.00-16.30	schoolplein
<i>Vrijdag</i>	Afsluiting	1 t/m 8	10	272	13.30-15.30	Park

Voorbeeld 2:

Dag	Activiteit	Groep	Aantal Klassen	Aantal leerlingen	Tijd	Waar
<i>Maandag</i>	Warming-up	1 t/m 8	13	282	09.00 - 9.30	Schoolplein
	Tennis	3	1	24	13.30-14.30	Tennisclub
	Spelenkermis	1 + 2	4	98 2 groepen +/- 50	13.15-14.45 2X 50 min	Gymzaal / schoolplein
	Kano	8A	1		13.00 - 15.00	Kano vereniging
<i>Dinsdag</i>	Aqua				10.30-11.30 10.00 uur aanwezig zijn	Zwembad
	Aerobics	7	1	28		
	Schermen	5A	1	22	09.45 - 10.45	School
	Schermen	5B	1	23	10.45 - 11.45	School
	Kano	8B	1		13.00 - 15.00	Kano vereniging
<i>Woensdag</i>	Sportdag	1 t/m 8	13	282	9.00-11.30	Sportveld
<i>Donderdag</i>	Judo	4A	1	22	13.00 - 14.00	School
	Judo	4B	1	23	14.00-15.00	School
	Softbal	6	1	26	10.00 - 11.30 2 groepen	Softbal
<i>Vrijdag</i>	Voorlichting	Ouders	nvt	Nvt	13.00-14.30	gymzaal
	Tentoonstelling	Ouders Kinderen	13	Nvt	14.30 - 16.30	Klaslokalen
	Sportmarkt	Ouders kinderen	nvt	Nvt	14.30-16.30	Schoolplein gymzaal

Bijlage 3 Voorbeeld Budget verdeling voor de bewegeweek.

Bijlage 4 Voorbeeldbrief uitnodiging sportmarkt

**Epidemiologie,
Documentatie en
Gezondheidsbevordering**

Datum: 1 september '03
Plaats: Amsterdam

Betreft; sport project Jump-in en Sportmarkt in stadsdeel Slotervaart / Overtoomse Veld

Geachte heer/mevrouw,

In het kader van ons project Jump-in, bewegingsstimuleringsproject, vinden er binnenkort in het stadsdeel Slotervaart / Overtoomse Veld twee "beweegweken" plaats. De locaties zijn de prof. Einstein school en de Louisbouwmeester school. Graag zou ik u hierover willen informeren en tevens willen wij u uitnodigen mee te helpen bij verschillende activiteiten die wij graag willen organiseren.

Jump-in: jeugd sportstimulering in Amsterdam

Jump-in is een project ontwikkeld door Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling Amsterdam en GG&GD Amsterdam en wordt ondersteund door het NISB. Het project is gericht op het bevorderen van bewegen en sporten van kinderen van de basisschool.

Aanleiding voor het starten van het project zijn de toenemende signalen van bewegingsarmoede, inactiviteit en overgewicht bij de jeugd. De verklaring voor deze signalen ligt in de afname van sport en bewegen bij kinderen en een toename van passievere vrijetijdsbesteding; televisie kijken en computeren.

Het project Jump-in richt zich op verschillende groepen waaronder leerlingen, leerkrachten, ouders, sportclubs- en verenigingen, allochtone zelforganisaties en stadsdelen om de inactiviteit bij kinderen en ouders om te zetten in activiteit.

Jump-in Slotervaart / Overtoomse Veld

In september 2002 is er een start gemaakt met het project op vier scholen gelegen in twee pilot stadsdelen van Amsterdam; Slotervaart / Overtoomse Veld en Amsterdam Noord. Gedurende het schooljaar 2002-2003 zijn er verschillende activiteiten georganiseerd, waaronder de beweegweek op twee scholen in Amsterdam Noord. Beweging, maar vooral plezier in bewegen staan in deze week centraal. Er vinden verschillende sportactiviteiten plaats. Kinderen en ouders zijn extra actief met lichaamsbeweging bezig en er is speciale aandacht voor bewustwording rond het eigen beweeggedrag en het plannen van bewegen.

In het nieuwe schooljaar 2003-2004 willen wij ook graag de beweegweek laten plaats vinden op twee scholen, prof. Einstein school en de Louisbouwmeesterschool, gelegen in het stadsdeel Slotervaart / Overtoomse Veld. De sportverenigingen uit het stadsdeel spelen voor ons een belangrijke rol tijdens een beweegweek.

Sportmarkt en sportactiviteiten

Wij, initiatief nemers van het project, zien graag dat kinderen meer gaan bewegen en het liefst ook lid worden van een sportvereniging. Het is belangrijk dat kinderen een sport vinden die ze graag doen, bij een vereniging waar ze zich prettig voelen. Vaak is de wil er wel, maar blijkt het onbekend zijn met inschrijving, soort sport, locaties en kosten een drempel om de stap te nemen.

Om deze drempel te verlagen willen we graag de kinderen en hun ouders kennis laten maken met verschillende sportverenigingen door middel van een sportmarkt op school. De school is voor de meeste ouders en kinderen een vertrouwde omgeving.

Wij zien graag dat verschillende verenigingen informatie verstrekken over de sport die ze aanbieden en informatie geven over de vereniging zelf. Als de mogelijkheid daartoe is, zou het leuk zijn als kinderen en ouders tijdens de sportmarkt zich ook kunnen inschrijven voor een sport.

De vereniging is vrij in de invulling van het verstrekken van informatie. Wij hopen wel dat er instructeurs of andere leden van de vereniging aanwezig zijn om vragen van mensen te beantwoorden. Als de vereniging demonstraties wilt geven van de sport kan dat ook. We willen het tenslotte zo aantrekkelijk mogelijk maken.

Bij deze willen wij u en / of andere leden van de vereniging uitnodigen aanwezig te zijn op één of beide sportmarkten om kinderen en ouders kennis te laten maken met uw vereniging. Daarnaast willen wij vragen of dat er bij uw vereniging een mogelijkheid is tot een introductieles voor 1 of twee groepen van de scholen gedurende de beweegweken? Op deze manier maken de kinderen op een intensieve manier kennis met de sport en met de vereniging.

De beweegweken zullen plaats vinden op de volgende data:

Prof. Einstein school	maandag 6 oktober – vrijdag 10 oktober
Louisbouwmeesterschool	maandag 3 november – vrijdag 7 november

De sportmarkten zullen plaatsvinden op de volgende data:

Prof. Einstein school	9 oktober 2003
Louisbouwmeester school	6 november 2003

De sportmarkt zal rond de klok van 15.00 uur van start gaan.

Wij hopen dat uw vereniging vertegenwoordigd kan zijn op de sportmarkten. En wij hopen dat er een mogelijkheid is voor andere sportactiviteiten gedurende de beweegweken. Binnenkort nemen wij contact op met de vereniging.

Contact

Heeft u nog vragen of wilt u de komst van de vereniging bevestigen neemt u dan gerust contact met ons op. U kunt contact opnemen met;
Bodil Belderok (medewerker project Jump-in, GG&GD Amsterdam)
020-5555495 GG&GD afdeling EDG

Met enthousiaste groeten,

Mede namens
J. de Meij en B. Bouthoorn (projectleiders)
Vakleerkrachten van de prof. Einsteinschool en Louisbouwmeester school
R. Haarms (sportcoördinator voor stadsdeel Slotervaart / Overtoomse Veld)

Bodil Belderok

Bijlage 5 Opening met Warming-up op schoolplein

Voor: alle kinderen en ouders

Begeleiders: leraren

Tijd: 9:00-9:30

Benodigheden: podium, muziekinstallatie, muziek, microfoon, bedankcadeau, evt. versiering en fototoestel.

Tijd	Omschrijving	Wie	Aandachtspunten
08.00	Aanwezig sportcomité	Sportcomité	
08.05	Opbouw podium	Sportcomité	
08.15	Controleren geluidsinstallatie	Sportcomité	Elektriciteit/kabels
08.15	Controleren microfoon	Sportcomité	Elektriciteit/kabels
08.15	Versieren schoolplein	Sportcomité	
08.30	Streetdance leraar aanwezig met muziek	Streetdanceleraar	
08.45	Ouders worden door sportcomité ontvangen op plein	Sportcomité	
08.45	Onderbouw (groep 1-5) verzamelen op plein.	Streetdanceleraar op podium.	
08.55	Bovenbouw (groep 6-8) verzamelen op plein	Streetdanceleraar op podium.	
08.55	Fotograaf staat klaar om foto's te maken	Ouder, leraar of lid sportcomité	
08.55	Bediener muziekinstallatie staat klaar om aan te zetten	Ouder, leraar of lid sportcomité, of streetdanceleraar.	
09:00	Opening door directeur school, voorstellen streetdanceleraar	Directeur	
09:05	Warming-up voor kinderen en ouders	Streetdanceleraar	
09:25	Einde warming-up	Streetdanceleraar	
09:25	Bedank voor streetdanceleraar en afsluiting	Directeur	
09:30	Bovenbouwleerlingen terug naar de klas	Leraren	
09:35	Onderbouwleerlingen terug naar de klas	Leraren	
09:40-10:00	Opruimen podium en geluidsinstallatie en versiering	Sportcomité	

Scholen kunnen verschillende varianten bedenken op de warming-up. Het is bijvoorbeeld leuk om na afloop van de warming-up een activiteit voor de ouders, moeder of vaders of beide te organiseren. Dit kan bijvoorbeeld Bewegen op Muziek zijn. Zodat deze ook meteen kunnen gaan bewegen. Na afloop kan er ook nog wat thee of koffie worden genuttigd, zodat de ouders elkaar enthousiast kunnen maken.

Bijlage 6 Voorlichting tijdens beweegweek

Voor: alle ouders

Tijd: 13:00-14:30

Benodigheden: voorlichters, lap-top, beamer (overheadprojector), scherm, lesbrieven, folders, foto's, inschrijfformulier voorlichting gezonde voeding en inschrijfformulieren voor subsidies en voor sporten voor ouders aanwezig. Fototoestellen, camera.

Tijd	Omschrijving	Wie	Aandachtspunten
12:45-13:00	Ontvangst ouders met koffie en thee	Sportcomité	
13:00-13:05	Welkomstwoord	Voorlichters	Taal waarin voorlichting gegeven wordt, evt, meerdere talen
13:05-13:15	Inleiding	Voorlichters	
13:15-13:30	Waarom Bewegen?	Voorlichters	Flap-over en foto's
13:30-13:45	Waarom zijn ouders belangrijk	Voorlichters	Presentatie en lesbrieven
13:30-13:45	Wat kunnen ouders doen?	Voorlichters	
13:45-13:55	Pauze	Voorlichters	Koffie en thee/koekjes
13:55-14:05	Sportactiviteiten vanuit school	Voorlichters	
14:05-14:10	Sportactiviteiten in de buurt	Voorlichters	
14:10-14:20	Sport voor ouders	Voorlichters	Inschrijfflijst aanwezig
14:20-14:25	Sportsubsidie voor ouders	Voorlichters	Folder en inschrijfflijsten verkrijgbaar
14:25- 14:30	Informatieverstrekking	Voorlichters	Folders en inschrijfformulier voorlichting gezonde voeding
14:30	Afsluiting voorlichting en uitleg vervoliprogramma	Directeur/ vakdocent LO	
14:15	Ontvangst sportverenigingen	Medewerker stadsdeel	koffie/thee
14:15-14:30	Materiaal sportverenigingen klaarleggen in stands	Sportverenigingen en medewerker stadsdeel	
14:30-16:00	Aansluitend sportmarkt en tentoonstelling		Koffie/thee
14:30-15:00	Ouders kunnen naar de klassen van de kinderen	Ouders	
14:30- 15:00	Ouders en kinderen in klas tentoonstelling	Ouders/kind	
14:30-15:30	Ouders en kind mogen rondkijken in andere klassen		
14:30-15:30	Ouder en kind kunnen informatie krijgen op de sportmarkt	sportverenigingen	

Na afloop van de voorlichting blijven de voorlichters nog even hangen om vragen te beantwoorden en informatie uit te delen. De ouders zoeken de kinderen op in de klassen en bekijken de werkstukken die de kinderen de weken voorafgaand van de beweegweek hebben gemaakt om tentoon te stellen.

Uiteraard mogen de kinderen ook in de andere klassen kijken wat de andere kinderen gemaakt hebben. Tijdens de voorlichting zijn de medewerkers van de sportverenigingen gearriveerd en hebben hun materiaal neergelegd in de stands. Uiteindelijk komen de kinderen en ouders samen op de sportmarkt waar wederom thee/koffie en limonade wordt geserveerd en waar zowel kind als ouder informatie kunnen krijgen over sporten en lid worden van sportverenigingen en dergelijke. Waarschijnlijk zullen de ouders en kinderen rond 15:00 uur naar de sportmarkt gaan.

Bijlage 7 Voorbeeld draaiboek activiteit tennis voor groep 3

Aantal Leerlingen: 24

Begeleiders: 2, leraar en ouder

Tijd: 12:45-15:00

Wat : Tennis

Waar: Amsterdamse Tennis Club Kadoelen

Kadoelenweg 169

1035 NE Amsterdam

Wanneer: maandag 2 juni 2003

Tijd: 13.15 – 14.45 uur

Vervoer: Lopen

Contactpersoon tennisvereniging: Jack Dunselman en Karel de Beurs (06-53360382 / 06-22421812 / 020-6313194)

Benodigheden: verzorgd door tennisvereniging, wel fototoestel mee.

Tijd	Omschrijving	Wie	Aandachtspunten
12:45	Verzamelen op school	Sportcomité	Check of iedereen juiste kleren en schoenen heeft
13:00	Lopen naar de tennisvereniging	Sportcomité	Iedereen spullen mee
13:15	Aankomst en introductie tennisles	Sportcomité	
13:30	Start Tennisles	Sportcomité	Begeleiders maken foto's
14:30	Einde tennisles	Sportcomité	
14:45	Terug naar school	Streetdanceleraar	
15:00	Aankomst op school	Sportcomité	

Toelichting:

De klas wordt in twee groepen verdeeld. Er zijn 2 instructeurs die de tennisles verzorgen. Kinderen moeten sportkleding aan en zich op school omkleden. Bij droog weer wordt de les buiten gegeven. Bij slecht weer wordt de tennisles binnen gegeven. Het is dan wel belangrijk dat de kinderen geen buitenschoenen dragen, maar hun gymschoenen meenemen..

Aangezien de kinderen 3 begeleiders hebben is het handig om de routebeschrijving naar de tennisbaan drie keer uit te delen. Ook de routebeschrijving moet dus uitgeschreven en uitgedeeld worden.

Bijlage 8 Voorbeeld draaiboek lesinhoud honkbaltraining groep 6

Aantal Leerlingen: 24

Begeleiders: 2, leraar en ouder

Wat : Honkbal

Waar: Honkbalveld Volewijckers

Wanneer: maandag 2 juni 2003

Tijd: 10:00-11:00 (20 minuten uitloop is mogelijk)

Vervoer: Lopen

Trainers:.....(tel.....),(tel.....),.....(.....)

Benodigheden: verzorgd door honkbalvereniging, wel fotoestel mee.

Tijd	Omschrijving	Wie	Aandachtspunten
10:00	Welkom en gezamenlijke warming-up	Trainers	Check of iedereen juiste kleren en schoenen heeft
10:15	Groep in drieën verdelen en na 8 minuten rouleren Groep 1 vangen en gooien met honkbalhandschoenen Groep 2. gaat "fielden", ballen die laag over de grond komen Groep 3. groep gaat slaan van een peanutpaaltje	Trainers	Iedereen spullen mee
10:40	Korte uitleg over wedstrijd	Trainers	
10:45	Wedstrijd spelen met vereenvoudigde spelregels. Bal wordt geslagen vanaf peanutpaaltje. Doordat bal altijd in veld wordt geslagen is er meer actie in het veld en heb je altijd lopers. Dat komt het spel ten goede	Trainers	Begeleiders maken foto's
??	Afsluiting		

Toelichting:

Verzoek aan leerkracht groep 6:

Groep alvast op papier in 3 groepen verdelen. Liefst heeft elke groep een even aantal kinderen. (bijv. 8, 8,10). De groep op papier ook in twee groepen in te delen. Als de leerkracht dit doet scheelt dit een hoop tijd. De trainers hoeven dan alleen de namen op te noemen.

Verzoek aan de kinderen.

Trek lekker sportkleren aan, daar kan je goed in bewegen. Het liefst ook buitengympen met profiel. Ben je in het bezit van een honkbalpet. Zet hem dan op, dan is je outfit helemaal compleet.

Alternatief bij slecht weer

Locatie: gymzaal

Tijd: 9:15-10:15 (bijv. 12 kinderen)

10:15-11:15 (bijv. 14 kinderen)

Materiaal: wordt meegenomen door de trainers (handschoenen, ballen, helmen, knuppels en peanutpaaltjes)

Programma: Ongeveer hetzelfde als buiten: vangen, gooien met een handschoen, fielden en van een paaltje afslaan. Afsluiten met een wedstrijdje. Binnen is de ruimte kleiner dus beperkter in de mogelijkheden. Doel is de kinderen een indruk te geven van honkbal en softbal. Het is prettig als de groep weer bestaat uit een even aantal kinderen, dit ivm het overgooien.

Verzoek aan leerkracht:

Het is onmogelijk om aan 26 kinderen tegelijk in een gymzaal honkbaltraining te geven. Dat is vragen om ongelukken. Daarom het verzoek om de groep in tweeën te splitsen.

Bijlage 9 Voorbeeld materiaallijst Sportdag

Hieronder wordt een materiaallijst voor een sportdag weergegeven. Het is makkelijk een dergelijke lijst te maken voor ieder onderdeel van de beweegweek. Zet in de derde kolom wie er voor zorgt dat het materiaal op de plaats van bestemming komt en wanneer het er is. Het is ook noodzakelijk om afspraken te maken over het opruimen van de materialen na afloop van de activiteiten, om te voorkomen dat het sportcomité zelf de materialen moet opruimen. De ouders en kinderen kunnen ook bij het opruimen van de activiteiten worden ingezet.

materiaal	aantal	wie
Luchtkasteel	1	
Stormbaan	1	
Reuzenbal	2	
Pilonnen	15	
Kruiptunnel	2	
Helmestafette	2	
Stroom	1	
Wielrennen		
plankje wip	1	
Parachute	1	
Croket	1	
Schminken	1	
Blikgooien	1	
Skippyballen	1	
ping pong	1	
stuivers gooien	1	
voetbalboardring	1	
fun atletiek	1	
Wielrennen	1	
Sumo	1	
Zaklopen	1	
Limonade	kinderen/leraren/ouders	
Lunch	kinderen/leraren/ouders	
Lepeltjes	300	
Bekertjes	300	
koffie/thee kannen	?	
koffie en thee	?	
Suiker	?	
Water	?	
Eten	?	
Vuilniszakken	1 rol	
Verlengsnoer	?	
Afzetlint	1	
tafels	8	
Scorekaarten	124	
aanwijkskaarten	18	
Cijferkaarten	7	
Ijs	272	
Megafoon	1	
EHBO materiaal	1	
Pennen	50	
Touwtjes	272	
Waslijn	1	
knijpers	20	
bevestiging kaarten	25	
toeter/bel	1	