



Sport IKC Het Startblok: een leven lang bewegen!



Sport IKC Het Startblok in Westervoort draagt zijn naam met trots. En terecht: op dit IKC staan sport en bewegen ook echt centraal.

Aandacht voor de gezondheid van kinderen is toegenomen de laatste tijd en dat is maar goed ook, vinden ze op Het Startblok. De kwaliteit van lichamelijke opvoeding is bepalend voor het beweeggedrag als volwassene. Gym is dus een superbelangrijk vak. De gymdocent let erop dat kinderen continu in beweging zijn, dat ze veelzijdig bewegen op hun eigen niveau én dat de lessen aansluiten op de huidige sport- en beweegcultuur. De kinderen van Het Startblok staan dus niet in een rijtje achter de ringen te wachten om allemaal hetzelfde vogelnestje te laten zien.

Kinderen van nu weten vaak niet eens meer wat ze buiten allemaal kunnen doen. Bij de buitengymlessen worden er daarom verschillende spellen aangeleerd, die kinderen ook na schooltijd makkelijk samen kunnen spelen. Stoepranden, buskruit, het maakt niet

uit, maar buitenspelen is bewegen! Vanaf groep 1/2 krijgen alle leerlingen twee keer per week gymles van een vakdocent. Vanaf groep 5 wordt er gewerkt met een sportfolio waarin leerlingen hun eigen doelen op beweeggebied kunnen stellen en hun vorderingen bijhouden, samen met de vakdocent. Er is ook ruimte voor eigen inbreng en kinderen kunnen aangeven waar ze trots op zijn.

**“Laat je hersenen
niet zitten!”**
Erik Scherder
Hoogleraar Neuropsychologie

En daar blijft het niet bij op dit IKC, want bewegen is nou juist veel meer dan alleen die gymlessen! Met bewegend leren worden bewegingen gekoppeld aan de basislessen, bijvoorbeeld een estafette met dicteewoorden. Groep 3 heeft elke week DoeVrijdag waarbij de aangeleerde leerstof op een sportieve manier wordt verwerkt. De hogere groepen zetten ook mini-

maal twee keer per week bewegend leren in.

Ook de *Weekly Mile* en *Donderdag Waterdag* zijn initiatieven om beweging en gezond leven te stimuleren. En er zijn nog plannen genoeg, zoals *Pauzesport* en het uitbreiden van voeding- en smaaklessen.

Directeur Chris Merkx: ‘Ik vind het belangrijk dat de kinderen die van Het Startblok af komen, snappen hoe hun lichaam in elkaar zit en weten hoe ze het goed kunnen onderhouden. Dat ze hebben geleerd hoe sport en beweging daaraan kunnen bijdragen en wat voeding met en voor je doet.’



Gezonde voeding is belangrijk voor een fitte toekomst. Door kinderen al jong kennis te laten maken met gezonde voedingsmiddelen zorgen we voor zelfbewuste volwassenen. Heel goed dat Het Startblok hieraan

wil bijdragen. Ik mag de kinderen leren over ons voedingsgedrag en de mogelijkheden op voedingsvlak. Denk maar aan *Hoe kunnen we duurzaam eten?* of gewoon samen eten. Fantastisch om samen op ontdek-

kingstocht te zijn en kennis te delen zodat zij dit meenemen naar het VO!
Maartje van den Berg
Ouder van Sport IKC Het Startblok,
Gastdocent en Gewichtscoach
My Healthy Five



Duurzaamheid is een belangrijk thema op onze school en een onderwerp dat ik persoonlijk erg belangrijk vind. Natuurlijk proberen we zuinig om te gaan met onze energie, maar het gaat verder dan dat. Gelukkige mensen hebben meer tijd en aandacht voor de ander en de wereld. Daar zetten we dus ook op in. Met het accent op beweging en daarbij nog voedingseducatie dragen we bij aan een gezonde leefstijl van onze kinderen. Belangrijk voor nu, maar ook voor hun verdere leven. De trap in plaats van de lift, een appel in plaats van een reep... Het zijn allemaal keuzes die je maakt. Kinderen moeten daarvoor wel eerst leren hoe dingen werken, welke effecten de verschillende keuzes hebben. *Your future depends on what you do today* is een gezegde dat hier goed bij past.

Ook in onze stichting is duurzaamheid een thema in de brede zin van het woord. Het gaat dus ook over de duurzame inzetbaarheid van onze werknemers. Het onderwijs is een prachtig vak: jouw werk draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen. Om als werkgever die ontwikkeling ook aan medewerkers te bieden, is *Innerwijzer* ontwikkeld, een online leeromgeving waar alle medewerkers toegang tot hebben. Daarbinnen kunnen medewerkers tal van cursussen volgen, zowel vakgericht als voor de ontspanning. Ik vind dit een prachtig initiatief en help graag mee bij de ontwikkeling ervan.

Verder hebben standaard functioneringsgesprekken met daaraan gekoppeld een verplicht persoonlijk ontwikkelingsplan plaatsgemaakt voor *De Goede Dialoog*: een gesprek op initiatief van de werknemer waarbij je niet een standaard lijstje afwerkt, maar echt in gesprek gaat met elkaar. Hier hebben medewerkers uiteindelijk veel meer aan. Want praten om het praten, daar geloof ik niet zo in!

Chris Merkx
Directeur Sport IKC Het Startblok