

Cijfers in Nederland

Uit onderzoek blijkt dat kinderen van 4-12 jaar gemiddeld 7 uur en 12 minuten per dag zitten, waarvan een groot deel op school. Daarnaast voldoet 43% van de kinderen niet aan de richtlijn voldoet en beweegt daarmee onvoldoende. Omdat de school dé plek waar (bijna) alle kinderen te vinden zijn, biedt dit kansen voor de school om op in te zetten en hiermee bij te dragen aan meer bewegen gedurende de dag.

'KINDEREN ZITTEN
GEMIDDELD 7 UUR
EN 12 MINUTEN PER
DAG'



Het Utrechts Beweegprogramma

Doelgroep



Kinderen met een lage gezinswelvaart scoren significant lager op het behalen van de beweegrichtlijn. Daarom willen we met behulp van het Utrechts beweegprogramma scholen ondersteunen bij het creëren van meer beweegmomenten gedurende de schooldag, op scholen met een verhoogde schoolweging.

'KINDEREN MET EEN LAGE
GEZINSWELVAART SCOREN
SIGNIFICANT LAGER OP HET
BEHALEN VAN DE BEWEEGRICHTLIJN'

BEWEEGRICHTLIJN

- DAGELIJKS
MINSTENS 1 UUR
MATIG INTENSIEF
BEWEGEN
- DRIEMAAL PER
WEEK BOT- EN
SPIERVERSTERKENDE
ACTIVITEITEN

Waarom op school?

Scholen kennen de kinderen en dragen hier op sociaal, emotioneel, motorisch en cognitief vlak aan bij. Door meer te bewegen gedurende de schooldag kunnen we ervoor zorgen dat kinderen beter in hun vel zitten en beter functioneren in de klas. **Waar liggen voor jouw leerlingen kansen?**



Meer bewegen tijdens de schooldag

Meer bewegen tijdens de schooldag brengt vele voordelen met zich mee. Zo kunnen meer beweegmomenten bijdragen aan (een) **verbeterde**:

- Aandacht en concentratie
- Leerprestaties
- Controle op impulsief gedrag
- Stemming
- Lichamelijke conditie



Meer beweegmomenten zorgen voor meer rust bij het kind en daarmee in de klas. Bewegen gaat niet ten koste van de leertijd, maar levert effectiviteit op.

Mogelijkheden om de schooldag dynamischer te maken



Om bewegen onderdeel van de hele schooldag te maken, kan op verschillende elementen ingezet worden:

- Schoolomgeving
- Schoolplein
- Schoolgebouw
- Inrichting van de klas
- Beter leren bewegen
- Bewegen tussen leren
- Bewegen tijdens leren
- Bewegen om te leren
- Schoolrooster
- Dag- en weekrooster

Hoe kunnen wij ondersteunen?

Vanaf januari 2024 hebben we als SportUtrecht de mogelijkheid om een beperkt aantal scholen een jaar lang ondersteuning te bieden bij het creëren van meer beweegmomenten gedurende de schooldag.



In beeld brengen van de huidige situatie

We brengen samen in beeld wat er binnen jouw school al gebeurt op het gebied van sporten en bewegen.



Opstellen van een plan van aanpak

We helpen jullie bij het opstellen van een plan van aanpak, waarin we stapsgewijs toewerken naar meer beweegmomenten gedurende de schooldag.



Helpen bij de uitvoering

We helpen jullie team bij de uitvoering van de sport- en beweegactiviteiten.



Toewerken richting borging

We bieden ondersteuning op borging van het Utrechts beweegprogramma, zodat dit na een jaar door jullie school zelfstandig opgepakt kan worden.

Het Utrechts Beweegprogramma

Wat vergt dit van jullie?

Het starten met het Utrechts Beweegprogramma vergt ook de nodige inzet van jullie als school. Daarom is het van belang dat:

- **Het Utrechts Beweegprogramma aansluit bij de visie van jullie school**
- **Jullie actief meedenken op het programma en de elementen waarop we willen inzetten**
- **Het jullie intentie is om na een jaar zelf uitvoering te geven aan het Utrechts Beweegprogramma**

We zijn ons ervan bewust dat er al veel op scholen afkomt. Daarom kijkt we samen met jullie wat het beste bij de school past en zorgen voor een aanbod op maat. We verkennen hoe andere subsidies inhoudelijk aanvullend hierop kunnen zijn. Hiermee werken we integraal samen en combineren we middelen slim.

Heeft u nog vragen of wilt u contact met ons opnemen?



Leonie Gotink

 leonie.gotink@sportutrecht.nl



Marjolein Gerritsen

 marjolein.gerritsen@sportutrecht.nl