

Schoolportret De Wheele

Samen in beweging om het beste uit onszelf te halen

Meer bewegen

Basisschool de Wheele in Borne profileert zich als een school met veel aandacht voor gezond leven. In de schoolgids staat: "Meer bewegen is daarbij heel belangrijk. Kinderen besteden veel tijd en aandacht aan het werken op de computer, de iPad, het spelen van games en tv-kijken. Mede daardoor bewegen kinderen te weinig! Ouders en leerkrachten gunnen hun kinderen meer beweging tijdens en na schooltijd. Dit omdat één of twee uur bewegingsonderwijs echt niet genoeg is om voldoende in beweging te zijn en te werken aan een gezonde leefstijl. Meer bewegen heeft een gunstig effect op het welbevinden, dus hoort bij een gezonde leefstijl. Het is bewezen dat kinderen door meer bewegen zich beter kunnen concentreren en ook beter gaan presteren."

Groep 3 doet mee met een pilot van het neuro-motorisch ontwikkelingsprogramma [Eerst bewegen, dan leren](#). De leerlingen doen iedere dag drie oefeningen uit het bewegingsprogramma voordat de lessen beginnen. Ook een goede (werk)houding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen is relevant. Daarom doet de school ook mee aan het lesprogramma [Zit met Pit](#).

Inshape@school

Alle groepen maken gebruik van Energizers en [Inshape@school](#). Energizers zijn korte oefeningen, die je samen met een groep doet. Het zijn korte momenten waarop de les onderbroken wordt om even totaal iets anders te doen, bijvoorbeeld gezamenlijk bewegen. [Inshape@school](#) is een digibordprogramma dat leerlingen regelmatig aan de hand van fitness- en danslessen van ongeveer 15 minuten tijdens de reguliere lessen laat bewegen. Het programma beoogt ook de coördinatie en motoriek van leerlingen te verbeteren.

Free Run Parcours en andere activiteiten

Op het plein van de school staat een [Free Run Parcours](#). Dit parcours wordt actief ingezet bij de gymlessen en in de pauzes.

De Wheele is een sportieve school. Dat blijkt uit deelname aan activiteiten die door de gemeente of sportverenigingen in Borne worden aangeboden, zoals: streetsoccer, slagbal, tafeltennis, voetbal- en handbaltoernooi en zwemmen. Ook doet de school incidenteel mee aan hardlooptrainingen en judolessen. Entertrainers van [Schooljudo](#) verzorgen deze lessen. Sinds het schooljaar 2017-2018 is de Wheele de eerste judoschool in Overijssel. En als het vriest staat het schoolplein onder water, zodat er geschaatst kan worden.

Vignet Gezonde School: Bewegen en sport

Het vignet 'Gezonde School' is een kwaliteitskeurmerk voor scholen die werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun leerlingen. Na het behalen van minimaal één themacertificaat mag een school zich gedurende drie jaar een Gezonde School noemen. In 2015 heeft De Wheele het eerste themacertificaat voor Bewegen en sport behaald.

Vignet Gezonde School: Voeding

Aan een tweede themacertificaat (Voeding) wordt al druk gewerkt. De school neemt onder andere deel aan het project [Schoolfruit](#). Leerlingen krijgen op drie dagen in de week verschillende soorten fruit en groente uitgedeeld. Ook gebruiken de kinderen koeltasjes om hun eten en drinken voor de pauze in te bewaren. En er zijn afspraken gemaakt over traktaties bij verjaardagen. In de tweewekelijkse info van de school staan soms leuke ideeën

en foto's van gezonde traktaties. De school gebruikt lessen over voeding uit de methode voor natuuronderwijs. Ook heeft basisschool de Wheele het lespakket [Smaaklessen](#) aangeschaft.

Vignet Gezonde School: Welbevinden en sociale veiligheid

De school kan ook in aanmerking komen voor het certificaat 'Welbevinden en sociale veiligheid'. Naast de lichamelijke gezondheid legt de school nadruk op de sociaal-emotionele gezondheid en veiligheid van de kinderen. Basisschool de Wheele heeft een schooleigen preventieve werkwijze 'beter omgaan met jezelf en de ander' bedacht. Daarbij worden in de onderbouw 'apen' (knuffels) met een logo (blij, bang, boos, verdrietig etc.) ingezet. En in de midden- en bovenbouw alleen de dan bekende logo's. Ook kunnen de kinderen altijd terecht bij de 'praatjuf' (vertrouwenspersoon).

Op De Wheele kan het [Leerplankader Gezonde leefstijl](#) ingezet worden om te bekijken welke inhoud van het thema Voeding al in de reguliere methode van natuuronderwijs worden behandeld. En welke al in het aanvullende lespakket [Smaaklessen](#) aan bod komen. Voor het thema 'Welbevinden en sociale veiligheid' kan de school te rade gaan bij de inhoud zoals die bij het thema [Sociaal-emotionele ontwikkeling](#) staan beschreven. En daar die inhoud uit halen die van belang worden geacht voor de eigen ontwikkelde werkwijze.

