

Lekker Fit op O.B.S. de Tuimelaar - O.B.S. de Tuimelaar doet al een aantal jaar mee aan het project Lekker Fit. Het doel van Lekker Fit is dat gezond gedrag weer gewoon wordt. Het project bestaat uit 10 onderdelen. Ze vullen elkaar aan, maar hebben ook stuk voor stuk hun eigen doel. O.B.S. de Tuimelaar maakt gebruik van alle onderdelen.

1 Extra bewegingsonderwijs op school en na schooltijd

Per week krijgen de kinderen uit groep 3 t/m 8 tijdens schooltijd 3 keer bewegingsonderwijs. De kleuters krijgen naast gym van de groepsleerkracht ook nog 2 keer gym van een vakleerkracht. Groep 4 en 5 gymmen 2x per week, maar krijgen daarnaast om de week zwemles in Zwembad Hoogvliet.

1.1 Gymkleding

De kinderen hebben bij het sporten een ander setje kleding aan dan in de klas, dit i.v.m. hygiëne. Denk hierbij aan luchtige en makkelijk zittende kleding. Gym- of sportschoenen geven wij als advies, maar zijn niet verplicht. Aan de ouders wordt gevraagd om de gymkleding in een aparte tas mee te geven.

1.2 Water

De kinderen mogen waterdrinken tijdens de gymlessen. Ouders wordt gevraagd dit in een fles /bidon/beker mee te geven. Deze moet wel worden voorzien van een afsluiter. In de gymzaal staat een krat waar de kinderen het water in kunnen zetten. Ander drinken is niet toegestaan in de gymzaal en wordt mee teruggegeven.



1.3 Gymrooster

Dag	Groep / Juf/Meester		Zaal
Maandag			
10.45-11.30	Groep 6	Juf Yagmur	Gymzaal Lamprei
12.30-13.15	Groep 5	Meester Roy	" "
13.15-14.00	Groep 4	Juf Leanne	" "
Dinsdag			
09.15-10.00	Groep 1	Juf Maria	Speellokaal op school
09.15-10.00	Groep 2	Juf Veronique	Gymzaal Lamprei
10.00-10.45	Groep 3	Juf Judith	" "
11.15-12.00	Groep 8	Juf Shawnam	" "
12.00-12.45	Groep 7	Juf Angela	" "
Woensdag			
12.00-12.45	Groep 8	Juf Shawnam	Gymzaal Lamprei
12.45-13.30	Groep 6	Juf Yagmur	" "
13.30-14.15	Groep 7	Juf Angela	" "
Donderdag			
09.15-10.00	Groep 3	Juf Judith	Gymzaal Lamprei
10.00-10.45	Groep 5	Meester Marianne	" "
10.45-11.30	Groep 7	Juf Angela	" "
11.30-12.15	Groep 8	Juf Shawnam	" "
12.45-13.30	Groep 6	Juf Yagmur	" "
Vrijdag			
09.15-10.00	Groep 1	Juf Maria	Gymzaal Lamprei
10.00-10.45	Groep 2	Juf Mirella	" "
10.45-11.30	Groep 3	Juf Judith	" "
11.30-12.15	Groep 4	Juf Leanne	" "

De leerlingen uit groep 4 en 5 van onze school krijgen om de week een uur zwemles in Zwembad Hoogvliet. De zwemlessen zijn op de even weken.

Gymles van iemand die deskundig is en precies weet wat kinderen nodig hebben. We hebben het over de vakleerkracht bewegingsonderwijs. De gymleraar 'nieuwe stijl' heeft minimaal het HALO-diploma. Hij of zij verzorgt het sport- en spelaanbod tijdens en na schooltijd. Op de Tuimelaar is Geoffrey van IJperen de lekkerfit leerkracht.

Wij willen de kinderen een breed programma aan sporten aanbieden. Dit geldt als opstap naar een sportclub. Door deel te nemen aan verschillende activiteiten proberen we de leerlingen enthousiast te krijgen en kennis te laten maken met zo veel mogelijk verschillende sporten.



De school doet elk jaar mee met zo veel mogelijk sporttoernooien. Het afgelopen jaar hebben we deelgenomen aan de volgende toernooien: Basketbal, voetbal, hockey, volleybal, atletiek, dammen, schaken, Snelste paard van Rotterdam, Kids Run Marathon van Rotterdam en The Final in Ahoy!!

Op maandag en woensdag is er extra beweegaanbod vanuit school. Tijdens deze momenten kunnen er sportverenigingen clinics verzorgen of verzorgd Meester Geoffrey het sportaanbod. Zodra er meer bekend is wordt u op de hoogte gebracht via Meester Geoffrey.

Hoe goed is iemands conditie? Dat kan worden gemeten tijdens de Fittest. Tijdens de test wordt er gekeken naar uithoudingsvermogen. De kinderen leggen de Shuttle Run test (Piepjestest) af. De meting van de Body Mass Index (BMI) aan de orde. Die geeft de verhouding weer tussen gewicht en lengte. Binnen Lekker Fit wordt jaarlijks 1 x de Fittest afgenomen bij alle kinderen.

Speciaal voor Lekker Fit is de Fitmeter ontwikkeld. Een computerprogramma dat duidelijk maakt hoe fit een kind is. Dat bovendien op een rijtje zet of het kind extra zorg en begeleiding nodig heeft van deskundigen. Het is net als met een schoolrapport: ouders krijgen een Lekker Fit! Rapport van hun kind. Daarin staat bijvoorbeeld welke vooruitgang

8 Hulp en advies ouders

De Groene Appel
diëtistenpraktijk

- uw kinderen zo op een leuke manier samen kennismaken met verschillende groente en fruit soorten.
- dit kinderen aanmoedigt hun smaak te ontwikkelen.
- dit helpt uw kinderen in te laten zien waarom gezonde voeding belangrijk is, nu en later als ze groot zijn.
- kinderen die regelmatig en gezond eten, zich beter kunnen concentreren en daardoor beter leren in de klas.



Lekker Fit op de Tuimelaar 2021/2022

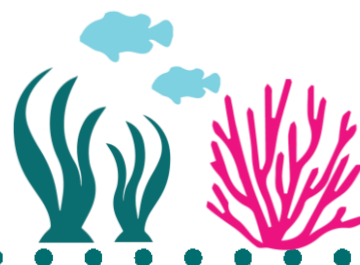


Data Lekker Fit activiteiten



Lekker Fit test groep 1 t/m 8	Donderdag 2 september 2021
Korfbaltoernooi (gr 7-8)	Woensdag 13 oktober 2021
3x3 Basketbaltoernooi (gr 7-8)	Woensdag 10 november 2021
Volleybaltoernooi/Smashbal (gr 7-8)	Woensdag 19 januari 2022
Streetdance toernooi (gr 7-8)	Woensdag 23 februari 2022
Tennistoernooi (gr 5 t/m 8)	Woensdag 16 maart 2022
Veldvoetbaltoernooi (gr 7-8) (voorronde in Hoogvliet)	Woensdag 23 maart 2022
Veldvoetbaltoernooi (gr 7-8) (1/2 finale) (alleen bij winst voorronde)	Woensdag 30 maart 2022
Veldvoetbaltoernooi (gr 7-8) (finale) (alleen bij winst voorronde en halve finale)	Woensdag 6 april 2022
Kids Run Marathon Rotterdam (groep 5 t/m 8)	1 ^e weekend april
Veldvoetbaltoernooi (gr 7-8)(Finale) (alleen bij winst 1/2 finale)	Woensdag 13 april 2022
Koningsspelen (gr 1 t/m 8)	Vrijdag 22 april 2022
Mini-Final (alle kinderen gr 5 t/m 8, onder schooltijd)	Dinsdag 19 mei 2022
Atletiek, Dammen/schaken, voetbal, handbal, Floorball	
The Final in Ahoy (indien we ons hiervoor plaatsen)	Donderdag 23 juni 2022 (vermoedelijk)
Ouder-Kind Sporttoernooi	Vrijdag 24 juni 2022; (reserve Vrijdag 1 juli 2022)

Voor al deze sportevenementen is een inschrijving via Meester Geoffrey nodig.
Meester Geoffrey deelt ruim van te voren inschrijfformulieren uit aan kinderen die interesse hebben.
Voor sommige sportactiviteiten worden er ook trainingen georganiseerd.
U vindt de data van deze trainingen samen met de overige informatie op het inschrijfformulier.



Speel veel buiten

Doe aan sport

Beweeg dagelijks

Loop of fiets naar school

bewust

Drink water uit de kraan

Eet op vaste tijden

Kies volkoren producten

Eet iedere dag groente en fruit

Eet 3 maaltijden en 2 tussendoortjes

Eet weinig suiker en verzadigd vet

EEN IS GENOEG & KLEIN IS OKÉ

**Beperk
schermtijd tot
maximaal 2 uur
per dag**

**Geen TV,
tablet of
mobiel in de
slaapkamer**

**Ga op vaste
tijden slapen**

**Slaap
's nachts
voldoende**

A colorful illustration of a child's bedroom. At the top, a child in a green polka-dot shirt and yellow pants is sleeping in a bed with a yellow blanket and a brown teddy bear. Below, a child in a green shirt and blue pants is running on a brown couch. To the right, a green toothbrush and a white tube of toothpaste are shown. In the center, a bed with a pink floral blanket and a brown teddy bear is visible. To the right of the bed is a brown nightstand with a digital clock showing 19:00, a water bottle, and a book. A pink stool is on the far right. The background is a solid blue color.