



Lekker Fit! Handleiding Primair Onderwijs

bij subsidieregeling 2023-2024



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Inhoudsopgave

1. Inleiding en leeswijzer	4
2. Samenvatting Lekker Fit! & Flex Fit!	6
3. Werkwijze	9
3.1 Aanvraag Lekker Fit! Primair Onderwijs	9
3.2 Uitvoering Lekker Fit!-activiteiten	12
3.3 Evaluatie Lekker Fit! Primair Onderwijs	13
3.4 Stappenplan	14
3.5 Accommodatie bewegingsonderwijs	14
3.6 Stappenplan	15
3.7 Aansprakelijkheid en bevoegdheid lesgevers	15

Onderdeel A:

Coördinatie van een gezonde leefstijl op school	18
--	----



4. Voeding	19
4.1 Lekker Fit! Groente en Fruit	20
4.2 Lekker Fit! Water	20
4.3 Lekker Fit! Trakteren	21
4.4 Lekker Fit! Lunch	21
4.5 Stappenplan	22
4.6 Prestatie-indicatoren	23
4.7 Ondersteunende documenten	23



5. Voorlichting en zichtbaarheid gezonde leefstijl	25
5.1 Interventies gezonde leefstijl	25
5.2 Stappenplan	26
5.3 Zichtbaarheid	26
5.4 Stappenplan	27
5.5 Oudervoorlichting	27
5.6 Stappenplan	28
5.7 Prestatie-indicatoren	29
5.8 Ondersteunende documenten	29



6. Overige taken	30
6.1 Beweging groep 1 en 2	30
6.2 Deskundigheidsbevordering/ professionalisering vakleerkracht bewegingsonderwijs	31
6.3 Clinics schoolsport010	31
6.4 Prestatie-indicatoren	32
6.5 Ondersteunende materialen	32

Onderdeel B:

Coördinatie van signaleren en doorgeleiden van leerlingen met overgewicht en achterstanden in motoriek	33
---	----



7. Signaleren en doorgeleiden	34
7.1 Gezond gewicht	35
7.2 Stappenplan gezond gewicht	36
7.3 Prestatie-indicatoren gezond gewicht	36
7.4 Motoriek	37
7.5 Stappenplan	38
7.6 Prestatie-indicatoren motoriek	39
7.7 Ondersteunende documenten	39

Onderdeel C:

Het aanbieden van een derde beweegmoment	40
--	----



8. Derde beweegmoment	41
8.1 Wat is het doel?	41
8.2 Hoe werkt het?	42
8.3 Stappenplan	43
8.4 Prestatie-indicatoren	44
8.5 Ondersteunende documenten	44

Onderdeel D:

Het aanbieden van een buitenschools beweegmoment	46
--	----



9. Buitenschools beweegmoment	47
9.1 Wat is het doel?	47
9.2 Hoe werkt het?	47
9.3 Stappenplan	48
9.4 Prestatie-indicatoren	49
9.5 Ondersteunende materialen	46

Onderdeel E:

Het toepassen van producten ter bevordering van een gezonde leefstijl.....	50
--	----



10. Toepassen producten	51
10.1 Stappenplan	51
10.2 Prestatie-indicatoren	51
10.3 Stappenplan	52
10.4 Prestatie-indicatoren	52
10.5 Ondersteunende materialen	52

Bijlagen:

Bijlage: Overzicht prestatie-indicatoren	53
Bijlage Jaarplanning:	55



1. Inleiding en leeswijzer

Sinds 2005 zijn scholen in de gemeente Rotterdam actief met Lekker Fit!. Door Lekker Fit! bewegen kinderen meer op en na school, eten ze meer gezonde voeding op school en leren ze op speelse wijze over een gezonde leefstijl. Want: jong geleerd, is oud gedaan. Als kinderen al op de basisschool een gezonde leefstijl aanleren, kan dit zorgen voor een gedragsverandering die een leven lang meegaat.

Met ingang van schooljaar 2023 – 2024 organiseren wij de Lekker Fit!-aanpak anders en kunnen meer scholen gebruikmaken van het beschikbare aanbod om een gezonde leefstijl op school te stimuleren. Aanleiding hiervoor is:

- De invoer van de wettelijke taak bewegingsonderwijs. Scholen worden vanaf 2023 zelf verantwoordelijk voor de organisatie en financiering van de wettelijke taak bewegingsonderwijs (zijnde 2 keer 45 minuten per week).
- Het besluit om de bijdrage vanuit de gemeente Rotterdam aan de vakleerkracht bewegingsonderwijs Lekker Fit! te beperken tot alles wat valt boven de wettelijke taak bewegingsonderwijs vanaf medio 2023.
- Het besluit om gebruik van payrollconstructies door de gemeente af te bouwen en als gevolg daarvan ook de dienstverlening door SSC-Flex te beëindigen. Dit betekent dat vakleerkrachten bewegingsonderwijs Lekker Fit! in dienst treden bij andere werkgevers, zoals de schoolbesturen waarvoor ze werken.

De gemeente Rotterdam biedt scholen voortaan ondersteuning via subsidie en via aanbod in natura voor de uitvoer van de totale Lekker Fit!-aanpak of onderdelen daarvan. Daarmee zijn de huidige Lekker Fit!-scholen, circa 50% van de basisscholen in Rotterdam, in staat om Lekker Fit! te blijven. Aanvullend daarop kunnen overige basisscholen (SBO en BO) in Rotterdam gebruikmaken van een ondersteuningsaanbod op het gebied van gezonde leefstijl. Als zij dit doen worden ze Flex Fit!-school. Een mooie ontwikkeling voor het primair onderwijs in Rotterdam!



Leeswijzer

In de subsidieregeling Lekker Fit! primair onderwijs 2023-2024 wordt naar deze handleiding verwezen voor de beschrijving van de Lekker Fit!-activiteiten en de uitvoer ervan. Het eerste hoofdstuk van deze handleiding geeft achtergrondinformatie. In hoofdstuk 2 staat een samenvatting van alle Lekker Fit!-activiteiten. In hoofdstuk 3 gaan we in op de werkwijze van de subsidieregeling en de samenwerking met het Sportbedrijf Rotterdam en Stichting Rotterdam Sportsupport.

De Lekker Fit!-activiteiten, in de subsidieregeling genoemd in artikel 3 lid 1, worden beschreven in de hoofdstukken 4 tot en met 10. We beschrijven de werkwijze, randvoorwaarden, rolverdeling en andere nuttige informatie, die de uitvoering van de activiteiten verduidelijken en vergemakkelijken.

De verschillende hoofdstukken zijn ondergebracht in de onderdelen A tot en met E, welke overeenkomen met activiteiten a tot en met e van de subsidieregeling.

- Onderdeel A wordt beschreven in de hoofdstukken 4, 5 en 6.
- Onderdeel B wordt beschreven in hoofdstuk 7.
- Onderdeel C wordt beschreven in hoofdstuk 8.
- Onderdeel D wordt beschreven in hoofdstuk 9.
- Onderdeel E wordt beschreven in hoofdstuk 10.

In de bijlagen is een overzicht van de prestatie-indicatoren en de jaarplanning terug te vinden.



2. Samenvatting Lekker Fit!-activiteiten

Met Lekker Fit! ervaren kinderen wat gezond gedrag is en waarom het belangrijk is om gezonde keuzes te maken. De gezonde leefstijl wordt voor jonge kinderen vanzelfsprekend gemaakt. De aanpak bestaat uit verschillende onderdelen, die elkaar aanvullen en de impact ervan vergroten.

Onderdeel A: Coördinatie van een gezonde leefstijl op school

Voeding

Voeding heeft veel invloed op gewicht en gezondheid. Kinderen kunnen zich beter concentreren als ze gezond eten en genoeg (water) drinken. Met Lekker Fit! eten leerlingen meer gezonde voeding onder schooltijd. Ook leren kinderen over gezonde voeding. Zodat ze op dat gebied bewuste keuzes kunnen maken en gezonde gewoonten aanleren.

De adviezen van het Voedingscentrum vormen het uitgangspunt. Voor de uitvoering zijn er vier kernpunten: eet meer groente en fruit, drink meer water, eet meer volkoren en eet en drink minder suiker.

Het thema voeding bestaat uit vier onderdelen:

- **Groente en Fruit.** Dit betekent dat de kinderen in de ochtendpauze alleen groente en/of fruit eten.
- **Water.** Water drinken is het uitgangspunt op school. Het regelmatig drinken van suikerrijke drankjes is namelijk een belangrijke oorzaak van overgewicht bij kinderen. Een zoet drankje wordt bij Lekker Fit! een traktatie voor af en toe.
- **Trakteren.** Trakteren is een feest! En dat kan met het motto *'één is verantwoord en klein is oké'*. De school zet in op een gezond traktatiebeleid.
- **Lunch.** Lekker Fit! wil de hele schooldag gezond maken. Daarom worden leerlingen én ouders geïnformeerd over hoe je ook de lunch verantwoord en lekker kunt maken.

Voorlichting en zichtbaarheid gezonde leefstijl

De school heeft een gezonde leefstijl structureel op de agenda staan. Het komt niet alleen voortdurend terug in het dagritme en de lessen, ook in de aankleding van de school en communicatie naar ouders is aandacht voor de gezonde leefstijl. De aanpak is terug te vinden in de schoolgids, op de website en in nieuwsbrieven aan de ouders.

Daarnaast doen de scholen actief aan kennisoverdracht. Leerlingen leren via de interventies gezonde leefstijl meer over een gezonde leefstijl, zodat zij al op jonge leeftijd ontdekken hoe belangrijk gezond leven is. Ouders krijgen workshops aangeboden over specifieke thema's. Daarnaast is er jaarlijks een Lekker Fit!-week op school.

Deskundigheidsbevordering

De Lekker Fit!-coördinator speelt een belangrijke rol. De schooldirectie maakt heldere afspraken over zijn of haar functioneren en evalueert dat regelmatig. Daarnaast krijgt de Lekker Fit!-coördinator gedurende het schooljaar voldoende gelegenheid om, waar nodig, zijn of haar kennis bij te spijkeren. Sowieso is er drie keer per jaar een verplichte middag voor alle Lekker Fit!-coördinatoren en vakleerkrachten bewegingsonderwijs die werken met Lekker Fit!.

Clinics Schoolsport010

Het Sportbedrijf Rotterdam stelt samen met de Rotterdamse scholen het ideale sportpakket samen om de leerlingen met plezier te laten bewegen. Zo bieden zij met Schoolsport010 clinics aan die een mooie aanvulling kunnen zijn op de gymlessen. Leerlingen maken tijdens deze clinics kennis met verschillende sporten en beweegactiviteiten en vinden misschien wel een leuke sport of beweegactiviteit die goed bij hen past.



Onderdeel B: Coördinatie van signaleren en doorgeleiden van leerlingen met overgewicht en achterstanden in de motoriek

Soms hebben leerlingen iets meer hulp nodig om fit te worden. Daarom is monitoring belangrijk. Je kunt als school dan zien welke leerlingen extra begeleiding op het gebied van motoriek of gezond gewicht kunnen gebruiken. Door op tijd te signaleren, kan een kind in een vroeg stadium passende begeleiding van professionals ontvangen. Dit geeft de kinderen die het nodig hebben extra ondersteuning voor een gezonde toekomst.

Op de scholen wordt de ontwikkeling en fitheid van leerlingen over een langere periode gevolgd. Zo krijgen de kinderen uit groepen 1 tot en met 8 jaarlijks een BMI-meting. De vakleerkracht bewegingsonderwijs houdt zicht op de ontwikkeling van de motoriek van de leerlingen tijdens de gymlessen. Het Fit!Team is verantwoordelijk voor het bespreken van de resultaten en het bepalen van een vervolgtraject.

Onderdeel C: Het aanbieden van een derde beweegmoment

Bewegen is heel belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Kinderen die regelmatig bewegen, hebben betere motorische vaardigheden en beleven (ook op de lange termijn) meer plezier aan bewegen. Daarnaast ontwikkelen kinderen zich op allerlei

fronten beter als ze regelmatig bewegen. Ze zijn bijvoorbeeld fitter, ontwikkelen sociale vaardigheden en hebben meer zelfvertrouwen en welbevinden.

Onderdeel van de subsidieregeling is het aanbieden van een derde beweegmoment. Met dit derde beweegmoment krijgen leerlingen op een Lekker Fit!-school minimaal drie beweeglessen van 45 minuten op drie verschillende dagen in de week.

Onderdeel D: Het aanbieden van een buitenschools beweegmoment

Door het buitenschools beweegmoment en de sportvereniging (SSV) wordt alle kinderen de mogelijkheid geboden om minimaal één keer per week, voor, tussen, na school of in de verlengde leertijd (VLT), extra te sporten en/of te bewegen in hun eigen vertrouwde omgeving op en rond school. De invulling is op maat voor de school en kan ook gebruikt worden voor specifiek aanbod voor beweeggroepen die dit goed kunnen gebruiken.

Onderdeel E: Het toepassen van producten ter bevordering van een gezonde leefstijl

Een school schaft gedurende het schooljaar producten of activiteiten aan voor de interventies gezonde leefstijl en de Lekker Fit!-week, zoals beschreven in onderdeel A.





3. Werkwijze

De Lekker Fit!-aanpak verandert inhoudelijk niet per schooljaar 2023-2024. Vanuit vaste thema's en onderdelen wordt met leerlingen op school gewerkt aan een gezonde leefstijl. Organisatorisch gezien verandert de werkwijze echter wél voor Lekker Fit!-scholen. De ondersteuning van gemeente en samenwerkingspartners voor het uitvoeren van Lekker Fit! ziet er gedeeltelijk anders uit. Dit hoofdstuk biedt op hoofdlijnen een beeld van deze nieuwe werkwijze en geeft zicht op het aanbod dat breder beschikbaar komt voor nieuwe scholen. Daarnaast geeft het inzicht in afspraken omtrent de algehele organisatie, zoals evaluatie, accommodatie en aansprakelijkheid.

De verwachting is dat in de komende jaren, op basis van de eerste ervaringen, de werkwijze en het ondersteuningsaanbod waar nodig wordt bijgeschaafd en doorontwikkeld. Dit doen we in afstemming met de betrokken scholen.

3.1 Aanvraag Lekker Fit! primair onderwijs

Scholen in de gemeente Rotterdam kunnen gebruik maken van een ondersteuningsaanbod voor het uitvoeren van de Lekker Fit!-aanpak of onderdelen daarvan. Dit aanbod bestaat uit de subsidieregeling Lekker Fit! primair onderwijs en/of ondersteuning in natura om een gezonde leefstijl te stimuleren op school. De ondersteuningsmogelijkheden voor Lekker Fit!-scholen en de overige scholen zijn daarbinnen verschillend.

Lekker Fit!-school

Dit zijn de scholen die in afstemming met de gemeente Rotterdam inzetten op de volledige Lekker Fit!-aanpak, zoals ook beschreven in de databank van effectieve interventies volgens het Nederlands Jeugd Instituut. Een Lekker Fit!-school vraagt daarmee ondersteuning aan op alle onderdelen van Lekker Fit! in subsidie en/of aanbod in natura en voert deze uit. Mede vanwege de organisatorische wijzigingen is ervoor gekozen om voor schooljaar 2023-2024 alleen een mogelijkheid te bieden voor bestaande Lekker Fit!-scholen om de interventie volledig uit te voeren. Nieuwe aanvragen van scholen die Lekker Fit! willen worden, worden (dit jaar) niet in behandeling genomen.

Het ondersteuningsaanbod voor Lekker Fit!-scholen bestaat uit:

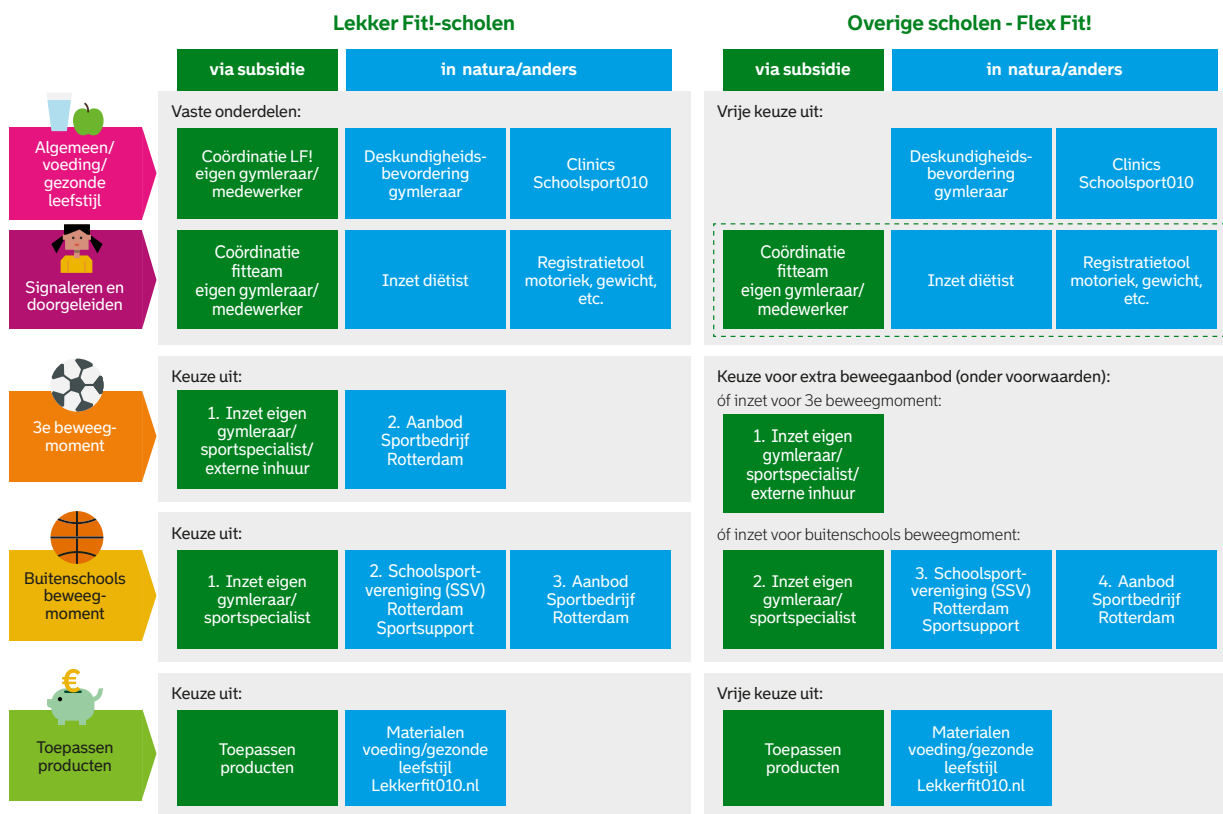
- **Onderdeel A:** coördinatie van een gezonde leefstijl op school
- **Onderdeel B:** coördinatie van signaleren en doorgeleiden van leerlingen met overgewicht en achterstanden in motoriek
- **Onderdeel C:** het aanbieden van een derde beweegmoment
- **Onderdeel D:** het aanbieden van een buitenschools beweegmoment
- **Onderdeel E:** het toepassen van producten en activiteiten ter bevordering van een gezonde leefstijl

Overige scholen: Flex Fit!-school

De overige scholen die een keuze maken om één of een aantal activiteiten van de Lekker Fit!-aanpak uit te voeren, noemen we voortaan Flex Fit!-scholen. De Flex Fit!-scholen maken de keuze om één of meerdere onderdelen van de Lekker Fit!-aanpak via subsidie en/of in natura uit te voeren. Zij kunnen kiezen uit:

- **Onderdeel A:** coördinatie van een gezonde leefstijl op school: geen subsidiemogelijkheden, maar wél deskundigheidsbevordering en clinics in natura (vrije keuze)
- **Onderdeel B:** coördinatie van signaleren en doorgeleiden van leerlingen met overgewicht en achterstanden in motoriek (vrije keuze)
- **Onderdeel C:** het aanbieden van een derde beweegmoment (onder voorwaarden zoals omschreven in de subsidieregeling) òf
- **Onderdeel D:** het aanbieden van een buitenschools beweegmoment (onder voorwaarden)
- **Onderdeel E:** het toepassen van producten ter bevordering van een gezonde leefstijl (vrije keuze)

Zie figuur 1 voor een overzicht van het aanbod voor de Lekker Fit!-scholen en Flex Fit!-scholen.



Figuur 1: Overzicht beschikbaar aanbod Lekker Fit!-activiteiten.

Subsidie

Voor de subsidieonderdelen (in figuur 1 aangegeven als groene blokken) kunnen scholen een aanvraag indienen via de subsidieregeling Lekker Fit! primair onderwijs van de gemeente Rotterdam. In de regeling staat beschreven voor hoeveel subsidie scholen in aanmerking komen voor de betreffende activiteiten. De inhoud van de verschillende taken en werkzaamheden die vallen onder de bijbehorende activiteiten, worden nader beschreven in de komende hoofdstukken van deze handleiding.

Aanbod in natura/anders

Scholen kunnen naast de onderdelen waar ze subsidie voor aanvragen bij de gemeente (groene blokken), in natura of op andere wijze, middelen, activiteiten, materialen en ondersteuning afnemen voor de uitvoer van de Lekker Fit!-activiteiten (in figuur 1 aangegeven als blauwe blokken).

Een aantal opmerkingen bij deze onderdelen:

- De informatie en materialen voor de uitvoering van Lekker Fit!-Voeding en voorlichting gezonde leefstijl zijn voor alle scholen beschikbaar via www.lekkerfit010.nl.
- De clinics Schoolsport010 zijn voor alle Rotterdamse basisscholen beschikbaar.
- Inzet diëtist en registratietool motoriek/overgewicht zijn in natura verkrijgbaar op het moment dat er ook subsidie wordt aangevraagd voor subsidieonderdeel B (coördinatie, signaleren en doorgeleiden).
- Deskundigheidsbevordering betreft een aanbod van cursussen, themadagen en bijeenkomsten voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs. Binnen de cao primair onderwijs is bepaald dat een vast gedeelte van de werktijd van leerkrachten voor professionalisering bestemd is. Hierdoor kunnen vakleerkrachten bewegingsonderwijs van alle scholen deelnemen aan het beschikbare aanbod.
- Voor invulling van het derde beweegmoment in natura wordt samengewerkt met Sportbedrijf Rotterdam. Het aanbod van het derde beweegmoment van Sportbedrijf Rotterdam is alleen beschikbaar voor Lekker Fit!-scholen.
- Voor het buitenschools beweegmoment is het uitgangspunt dat scholen die een schoolsportvereniging (SSV) hebben of erbij zijn aangesloten dit aanbod in komend schooljaar continueren. Scholen die hoofdschool zijn van een SSV ontvangen een aanbod en vergoeding voor coördinatie-taken via Rotterdam Sportsupport en vragen hiervoor dus geen subsidie aan via de gemeente. Scholen die aangesloten zijn bij een SSV ontvangen aanbod maar dienen wél subsidie aan te vragen voor de inzet van hun vakleerkracht bewegingsonderwijs (groen blok in figuur 1). Het aanbod van het buitenschools beweegmoment van Sportbedrijf Rotterdam is alleen beschikbaar voor scholen zonder SSV (hoofdschool/aangesloten).

Voor de onderdelen in natura kan het aanvraagproces, indien van toepassing, verschillen.

3.2 Uitvoering Lekker Fit!-activiteiten

Wie is er op school betrokken bij de uitvoer van Lekker Fit!-activiteiten?



De Lekker Fit!-coördinator is verantwoordelijk voor de uitvoering van onderdeel A en B. We spreken hier in enkelvoud, maar een school

kan ervoor kiezen om de beschikbare uren onder verschillende medewerkers te verdelen. Een deel van de taken kan bijvoorbeeld door de vakleerkracht bewegingsonderwijs worden uitgevoerd en een deel door de Intern Begeleider (IB'er). Het is vooral van belang dat de Lekker Fit!-coördinator zich vertrouwd voelt met het onderwerp, kundig en gemotiveerd is in het uitvoeren van de taken.



De diëtist /leefstijlcoach is belangrijk bij onderdeel B en kan ook worden ingezet bij onderdeel A. De diëtisten zijn in het bezit van het diploma

hbo Voeding en Diëtik en staan gedurende de uitvoering van de opdracht ingeschreven bij het landelijk Kwaliteitsregister voor Paramedici.



De IB'er is vanuit de rol als zorgcoördinator onderdeel van het Fit!Team, zoals beschreven in onderdeel B.



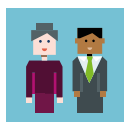
De vakleerkracht bewegingsonderwijs is een bevoegd docent (ALO-diploma, PABO met leergang bewegingsonderwijs, LIO

ALO) en als uitgangspunt degene die onderdeel C uitvoert en op zijn minst betrokken is bij onderdeel D. In het geval van een tekort aan vakleerkrachten kan het derde beweegmoment worden uitgevoerd door een sportspecialist mbo of een medewerker die mbo Sport en Bewegen niveau 4 of CIOS heeft afgerond en specialist is in bepaalde sport- of spelonderdelen.



De groepsleerkrachten van alle klassen zijn belangrijk voor de uitvoer van Lekker Fit!-Voeding, zoals besproken in onderdeel A. Daarnaast

zijn ze betrokken bij de uitvoer van de interventies gezonde leefstijl. En ze zijn een belangrijke spil in de communicatie naar de ouders over Lekker Fit!. De groepsleerkrachten van groep 1 en 2 spelen daarnaast vaak een grote rol bij het bewegingsonderwijs van de kleuters.



De directie is een drijvende kracht achter de uitvoering van Lekker Fit!. De directie motiveert het team en zorgt er daarmee voor dat op de

hele school de gezonde leefstijl de norm is en de school dit ook uitstraalt. De directie is op de hoogte van het vakwerkplan van de vakleerkracht bewegingsonderwijs en evalueert de Lekker Fit!-coördinator. Ook is de directie betrokken bij het invullen en bespreken van de Lekker Fit!-Scan. Daarnaast is de directie betrokken bij praktische zaken, zoals het maken van een planning voor de interventies gezonde leefstijl en het aanvragen van gymzaalruimte.

3.3 Evaluatie Lekker Fit! primair onderwijs

In de werkwijze van de Lekker Fit!-aanpak is evalueren een belangrijk onderdeel. De Lekker Fit!-Scan is dé manier om de uitvoering van Lekker Fit!-activiteiten op de school in beeld te brengen en is daarmee tevens een instrument wat gebruikt wordt in de verantwoording van de subsidie.

Uit evaluaties blijkt dat de gezondheid van de leerlingen het meest verbetert als alle onderdelen van de aanpak Lekker Fit! worden uitgevoerd. Aan de hand van de Lekker Fit!-Scan voeren de beleidsmedewerkers van Lekker Fit! jaarlijks evaluatiegesprekken met de afzonderlijke Lekker Fit!-scholen. Zij bespreken met directie en de vakleerkracht bewegingsonderwijs of Lekker Fit!-coördinator de situatie op school, de resultaten van de Lekker Fit!-Scan en de actiepunten voor het komend jaar. De uitkomsten worden gebruikt om in beeld te brengen of het programma haar doelen bereikt en waar eventueel bijsturing nodig is.

De Flex Fit!-scholen vullen de Lekker Fit!-Scan in met daarin de voor hen relevante onderdelen. Afhankelijk van de onderdelen die zijn aangevraagd en de voortgang kan een school worden gevraagd deel te nemen aan een evaluatiegesprek.

Wat is het doel?

De Lekker Fit!-Scan is de manier om de implementatie van het programma op de school in beeld te brengen. De scan geeft inzicht door middel van scores op de prestatie-indicatoren van Lekker Fit!. De school en Lekker Fit! kunnen dit inzicht gebruiken om verbeteringen in het programma aan te brengen.

Tijdens het schooljaar kunnen de gemaakte afspraken tussentijds geëvalueerd en, indien nodig, in een voortgangsgesprek bijgesteld worden.

Hoe werkt het?

De Lekker Fit!-Scan is een online vragenlijst die Lekker Fit!-scholen jaarlijks invullen. Direct na het invullen genereert het programma de Lekker Fit!-rapportage over de school.

De school vult de Lekker Fit!-Scan in met hierin een overzicht van de verrichte activiteiten. Deze scan wordt toegestuurd in januari 2024 en op dat moment door de school ingevuld met voorlopige resultaten. Scholen hebben tot 16 mei 2024 de tijd om hun antwoorden op deze vragenlijst aan te vullen of te wijzigen. Op 16 mei 2024 worden de ingevoerde antwoorden definitief.

Voortgangsgesprekken Lekker Fit!

De Lekker Fit!-Scan vormt de basis voor het jaarlijkse evaluatiegesprek op school met de beleidsmedewerker Lekker Fit!. In dit gesprek bespreken we de situatie op school, de resultaten van de Lekker Fit!-Scan en de actiepunten voor komend jaar.

Verantwoording

Aan het einde van de subsidieperiode dienen de schoolbesturen op schoollocatieniveau een verantwoording in over de uitvoering van de gesubsidieerde activiteiten. In dit proces worden ook de resultaten van de Lekker Fit!-Scan meegenomen.





3.4 Stappenplan

Stap 1

De school ontvangt een link om de Lekker Fit!-Scan in te vullen voor de gestelde deadline.

Stap 2

Lekker Fit! nodigt de vakleerkracht bewegingsonderwijs en/of Lekker Fit!-coördinator en directie uit voor een evaluatiegesprek op basis van de Lekker Fit!-Scan. In dit gesprek worden met elkaar de knelpunten, verbeterpunten en de behaalde successen besproken. Het evaluatiegesprek vindt plaats voor de zomervakantie. In overleg met de beleidsmedewerker Lekker Fit! kan het gesprek worden doorgeschoven naar september of oktober. Voor Flex Fit!-scholen geldt deze stap alleen indien noodzakelijk.

Stap 3

Directie en de vakleerkracht bewegingsonderwijs of Lekker Fit!-coördinator stellen op basis van de Lekker Fit!-Scan en het evaluatiegesprek actiepunten op ter verbetering en zijn verantwoordelijk om hier uitvoering aan te geven in het opvolgende schooljaar. Voor Flex Fit!-scholen geldt deze stap alleen indien noodzakelijk.

Stap 4

Aan het einde van de subsidieperiode legt de school verantwoording af over de uitvoering van de gesubsidieerde activiteiten.

Hoe werkt het?

Scholen zijn zelf verantwoordelijk voor het aanvragen van uren bewegingsonderwijs in sportaccommodaties. Zij ontvangen vanuit de directie Jeugd & Onderwijs de zogenoemde decemberbrief. In deze brief wordt onder meer aangegeven hoe je de aanvraag voor uren bewegingsonderwijs kunt indienen via het Digitaal Onderwijs Loket. Als het aanvragen via het schoolbestuur gaat, levert de school de aanvraag bij het schoolbestuur in, voor de door hen gestelde deadline. Aanvragen die na de deadline worden ingediend, worden niet in behandeling genomen.

Het aantal leerlingen op een school is bepalend bij de toewijzing van het aantal uren. Hiervoor wordt de oktobertelling gebruikt. Deze aantallen worden voor het opvolgende schooljaar gebruikt. Flex Fit!-scholen vragen via de reguliere weg uren aan. Lekker Fit!-scholen geven bij de aanvraag aan dat zij een Lekker Fit!-school zijn. Daarop wordt dan een extra norm toegekend, zodat het derde beweegmoment en de buitenschoolse beweegmomenten worden meegerekend. Vraagt een school meer aan dan waar zij maximaal recht op heeft, dan moet de school aangeven hoeveel van deze klokuren worden ingezet voor extra uren bewegingsonderwijs. Hiervoor ontvangt de school niet automatisch goedkeuring.

In de praktijk zal er niet altijd gymzaalcapaciteit beschikbaar zijn voor een school voor het uitvoeren van een derde beweegmoment of het buitenschools beweegmoment. Daarbij moet per schoollocatie gekeken worden naar de mogelijkheden voor een alternatieve invulling of locatie. Bijvoorbeeld op het schoolplein, (openbaar) sport- of grasveld of anders. Met de beleidsmedewerker Lekker Fit! kan contact worden opgenomen om hierover mee te denken. Via deskundigheidsbevordering wordt vakleerkrachten bewegingsonderwijs handvatten en inspiratie geboden om invulling te geven aan buitenlessen.

3.5 Accommodatie bewegingsonderwijs

Als een school inzet op extra beweegaanbod via Lekker Fit! is hiervoor accommodatie nodig. Gezien de (beperkt) beschikbare capaciteit van gymzalen is de organisatie van accommodatie voor bewegingsonderwijs een aandachtspunt. In het aanvraagproces krijgen Lekker Fit!-scholen daarom extra prioriteit bij het toekennen van gymzaalcapaciteit vanuit de gemeente. Flex Fit!-scholen krijgen deze prioriteit niet.



3.6 Stappenplan

Stap 1

De school vraagt jaarlijks voor de deadline (zoals aangegeven in de decemberbrief), de gymuren aan bij afdeling Onderwijs via het Digitaal Onderwijs Lokaal. De school levert bij de aanvraag een specificatie aan van de gymuren, die worden aangevraagd boven het normatieve aantal klokuren, inclusief de extra uren voor het derde en buitenschoolse beweegmoment.

Stap 2

De school controleert of het conceptrooster klopt. Zo niet, dan geeft de school de wijzigingen door via het Digitaal Onderwijs Lokaal.

Stap 3

Als een school een schoolsportvereniging heeft, moeten de nodige extra uren via Rotterdam Sportsupport geregeld worden. De school heeft hier een controlerende taak.

3.7 Aansprakelijkheid en bevoegdheid lesgevers

De gemeente Rotterdam is als subsidieverlener niet aansprakelijk voor de lesgevers die ingezet worden door de scholen. Omdat er in de mogelijkheden voor inzet van lesgevers door de subsidieregeling meer vrijheid komt, geven we hier meer informatie over de aansprakelijkheid en bevoegdheid.

Er is een lerarentekort in het primair onderwijs, zowel bij groepsleerkrachten als vakleerkrachten bewegingsonderwijs. De wettelijk verplichte lessen bewegingsonderwijs moeten door een bevoegde vakleerkracht bewegingsonderwijs gegeven worden¹. In het geval van een tekort aan vakleerkrachten bewegingsonderwijs is voor het derde beweegmoment het inzetten van onbevoegde lesgevers in specifieke gevallen mogelijk.

Deze alternatieven zijn nooit een echte vervanging van bewegingsonderwijs door bevoegde vakleerkrachten. Het uitgangspunt blijft dat de lesgever bevoegd en bekwaam moet zijn. In iedere afzonderlijke situatie moet de school een zorgvuldige afweging maken of het werken met een onbevoegd lesgever een verantwoorde keuze is.

Toelichting aansprakelijkheidsrisico's

Uit het eerder genoemde blijkt dat voor toekenning van subsidie voor de uitvoering van het derde beweegmoment niet per definitie meer gewerkt hoeft te worden met een bevoegd vakleerkracht bewegingsonderwijs. Voor de uitvoering mag ook een mbo'er Sport en Bewegen niveau 4, een in zijn sport gespecialiseerde lesgever of een bijna afgestudeerde student van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) ingezet worden. Deze persoon vervult dan de rol van vakleerkracht bewegingsonderwijs tijdens het derde moment. Iedere lesgever heeft een zorgplicht naar al zijn leerlingen. Vanuit deze plicht moet de vakleerkracht bewegingsonderwijs kinderen een veilige les aanbieden, maar ook uitdagen en hen helpen hun grenzen te verleggen. Dit brengt, door de aard van het vak, meer risico met zich mee dan een reguliere les rekenen, taal of muziek. Pedagogisch-didactisch moet de vakleerkracht bewegingsonderwijs vakbekwaam zijn in het inschatten van zijn leerlingen en de persoonlijke leerbehoeftes. Ieder kind zal risicocompetenties moeten kunnen ontwikkelen in een voldoende veilige situatie, waarin ook grenzen opgezocht en misschien wel overschreden kunnen worden. Een vakbekwame vakleerkracht bewegingsonderwijs biedt passende activiteiten, waarin kinderen veilig kunnen bewegen in situaties met een aanvaardbaar risico.

Indien er schade/letsel ontstaat tijdens een gymles, kan een leerling (de ouders) verschillende partijen aansprakelijk stellen. Dit zijn dan de lesgevers zelf, de school (de rechtspersoon die de school in stand houdt), het schoolbestuur of de ingehuurde partij. Al deze partijen kunnen individueel of gezamenlijk aansprakelijk gesteld worden.

¹ Indien een school niet aan deze verplichting kan voldoen, kan gezocht worden naar oplossingen met behulp van de Handreiking Lerarentekort primair onderwijs. Daar gaan we in deze handleiding niet verder op in.

Van diverse situaties waarin onbevoegde lesgevers betrokken kunnen zijn, zijn de voorwaarden en de risico's in kaart gebracht. Het risico wordt gezien vanuit het oogpunt van de mogelijke aansprakelijkheid van de school voor de onbevoegdheid van de lesgever. De gevolgen voor de kwaliteit van het bewegingsonderwijs worden buiten beschouwing gelaten. Op basis van de inventarisatie van de risico's rondom aansprakelijkheid en de wens om zo veel mogelijk te voldoen aan driemaal bewegingsonderwijs, conform de interventie Lekker Fit! primair onderwijs, is het mogelijk lesgevers in te zetten zonder bevoegdheid. Let op, het is hierbij heel belangrijk dat de directie zorgvuldig een afweging maakt. En lesgevers tenminste bekwaam zijn en in het bezit zijn van een Verklaring Omtrent het Gedrag. Verantwoordelijkheid ligt bij school om hier een afweging in te maken binnen de geldende regelgeving. Voor de invulling van het derde beweegmoment ontstaan de volgende alternatieven die voldoen aan de randvoorwaarden uit onderdeel C.

1. Invulling van een derde beweegmoment door een mbo'er Sport en Bewegen niveau 4 of een sportspecialist onder de voorwaarden die gesteld worden aan 'Brede context activiteiten'.

Een school mag in zogenoemde 'Brede context activiteiten' werken met onbevoegde lesgevers die samenwerken met een bevoegd docent. Op deze manier kan het derde beweegmoment van Lekker Fit! ingevuld worden met sportleiders die activiteiten voor de kinderen uit meerdere groepen begeleiden, samen met een groepsleerkracht die zicht houdt op het pedagogische klimaat.

2. Invulling met clinics door onbevoegde, maar in hun sport gespecialiseerde lesgevers.

In beginsel zal het geven van een gymles door een onbevoegde persoon leiden tot zorgplichtschending door de school. Hoewel de toenemende ernst van het lerarentekort die inschatting in de toekomst misschien wel zal nuanceren. Voor de vestiging van aansprakelijkheid moet echter ook een verband zijn tussen deze zorgplichtschending (de onbevoegdheid van de vakleerkracht bewegingsonderwijs) en de schade van de leerling (causaal verband). Als de onbevoegde persoon een goede gymles geeft, die op dezelfde wijze zou zijn gegeven door een bevoegde docent, zal dit verband ontbreken en leidt de onbevoegdheid op zichzelf niet tot aansprakelijkheid.

Bovenstaande leidt tot de volgende voorwaarden:

- De directie is betrokken en akkoord met de aanstelling van de lesgever.
- De persoon die wordt ingehuurd, is specialist in de sport die hij of zij aanbiedt.
- De school houdt zicht op de gymles om de veiligheid in pedagogische zin te waarborgen. Dit betekent iemand die de groep kent en kinderen op gedrag kan aanspreken.



3. Invulling door het tijdelijk inzetten van 4e-jaars studenten ALO onder leiding van een bevoegd vakleerkracht bewegingsonderwijs op loopafstand.

Aanvullend gelden de volgende voorwaarden:

- De directie is betrokken en akkoord met de aanstelling van de lesgever
- De student heeft inzicht in zijn kwaliteiten en tekortkomingen en past zijn lessen daarop aan er is een bevoegd vakleerkracht bewegingsonderwijs betrokken die de lessen kan beoordelen en de student begeleid in zijn ontwikkeling.
- Er wordt gewerkt volgens het jaarplan van de gediplomeerde vakleerkracht bewegingsonderwijs en ook de lessen worden van tevoren beoordeeld.

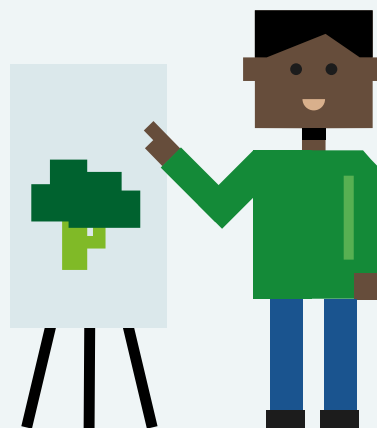
Door een goede afweging te maken tussen het 'nut van de gedraging' (bewegingsonderwijs met alle voordelen van dien ten opzichte van nadelen van geen bewegingsonderwijs op gezondheid en ontwikkeling) en het daaraan verbonden risico (op letselschade) is het dan ook mogelijk om bewust af te wijken van de bevoegdheidseis, zonder dat dit per definitie tot aansprakelijkheid leidt, ook al ontstaat daarbij schade.

Getracht moet worden om 'de situatie zonder bevoegde vakleerkracht bewegingsonderwijs' inhoudelijk zoveel als mogelijk aan te passen, zodat deze situatie vergelijkbaar wordt met 'de situatie met bevoegde vakleerkracht bewegingsonderwijs'. Dan heeft de factor onbevoegdheid namelijk geen gevolgen voor de risico's waaraan de leerling wordt blootgesteld en wordt deze factor steeds minder belangrijk bij de vraag naar aansprakelijkheid. De onbevoegdheid van de lesgever brengt echter dan ook mee dat betrokken partijen een risicogebied betreden, met een verhoogde kans op aansprakelijkheid, als hierbij onverhoopt schade ontstaat. Betrokken partijen zullen hier dus zeer zorgvuldig mee moeten omgaan en in iedere situatie een heldere afweging moeten maken in overleg met de betrokkenen.



Onderdeel A

Coördinatie van een gezonde leefstijl op school



Om de activiteiten van Lekker Fit! uit te voeren en te coördineren moet er binnen de formatie van school tijd beschikbaar zijn. Deze uren worden gedekt door onderdeel A van de subsidieregeling en zijn alleen van toepassing voor Lekker Fit!-scholen (zie figuur 2). De school kiest welke collega of collega's zij inzet voor de verschillende taken.

Van belang is dat deze Lekker Fit!-coördinator vertrouwd is met het onderwerp en de communicatie naar ouders en het schoolteam. De beschikbare uren zijn bedoeld om op de thema's voeding, interventies gezonde leefstijl, oudervoorlichting en zichtbaarheid resultaten te bereiken. Daarnaast worden deze uren ingezet voor taken zoals het maken van een fotojaarplan voor de kleuters en de Lekker Fit!-deskundigheidsbevordering van de vakleerkracht bewegingsonderwijs.

Flex Fit!-scholen kunnen binnen dit onderdeel alleen gebruikmaken van het aanbod in natura; de deskundigheidsbevordering voor vakleerkracht bewegingsonderwijs en de clinics Schoolsport010 (zie figuur 2).

Dit onderdeel bestaat uit de volgende hoofdstukken:



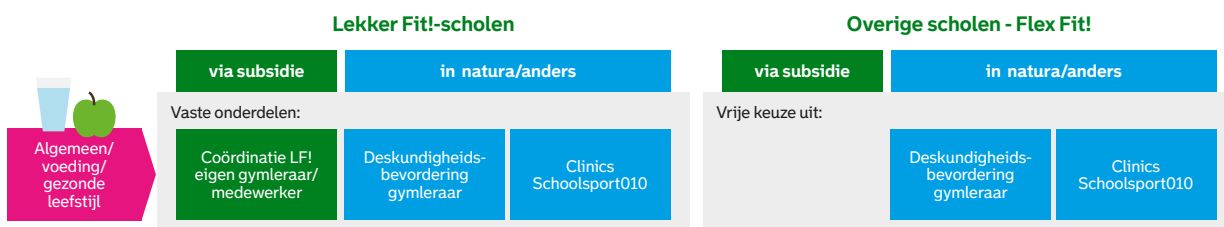
Hoofdstuk 4:
Voeding



Hoofdstuk 5:
Voorlichting en zichtbaarheid gezonde leefstijl



Hoofdstuk 6:
Overige taken



Figuur 2: Overzicht beschikbaar aanbod Lekker Fit!-activiteiten onderdeel A.



4. Voeding

Voeding heeft veel invloed op gewicht en gezondheid, maar ook op leerprestaties. Kinderen kunnen zich bijvoorbeeld beter concentreren als ze gezond eten en genoeg (water) drinken. Met Lekker Fit! eten kinderen onder schooltijd (meer) gezonde voeding. Ook leren kinderen over voeding. Zo kunnen ze bewuste keuzes maken en gezonde gewoonten aanleren. Dit zorgt ook voor meer kansengelijkheid voor alle kinderen in Rotterdam.

Voor het implementeren en borgen van het Lekker Fit!-beleid in de school is het belangrijk om ouders en het schoolteam in de communicatie mee te nemen. De Lekker Fit!-coördinator communiceert met de ouders via nieuwsbrieven en de website over de thema's voeding, bewegen en ontspanning. Daarnaast is de coördinator het aanspreekpunt voor het schoolteam en begeleidt hij of zij het proces rondom gezonde leefstijl op school.

De adviezen van het Voedingscentrum vormen het uitgangspunt voor gezonde voeding. Deze adviezen zijn door Lekker Fit! vereenvoudigd naar vier kernpunten die met en door de school worden uitgedragen:

1. eet meer groente en fruit
2. drink meer water
3. eet meer volkoren
4. eet minder suiker

Het voedselbeleid voor de school wordt vanuit deze kernpunten gevormd door de volgende vier onderdelen:

- Lekker Fit! Groente en Fruit
- Lekker Fit! Water
- Lekker Fit! Trakteren
- Lekker Fit! Lunch

4.1 Lekker Fit! Groente en Fruit

In groente en fruit zitten veel vitaminen, mineralen en vezels. Deze zijn belangrijk om gezond op te groeien.

Wat is het doel?

1. Het stimuleren van groente- en fruitconsumptie bij kinderen. En hen de gewoonte aanleren om dagelijks fruit en/of groente te eten.
2. Het verminderen van de consumptie van calorierijke tussendoortjes (op school).
3. Het stimuleren van smaakontwikkeling en variatie in eetgedrag door kinderen kennis te laten maken met allerlei soorten groenten en fruit.
4. Meer kinderen eten een ontbijt. Een indirect gevolg van het uitsluitend eten van groente en fruit in de ochtendpauze is dat kinderen deze pauze niet kunnen gebruiken voor een uitgesteld ontbijt en meer thuis zullen ontbijten.

Hoe werkt het?

Kinderen op de Lekker Fit!-scholen eten 5 dagen per week alleen fruit of groente in de ochtendpauze. De schooldirectie en de Lekker Fit!-coördinator motiveren de groepsleerkrachten om een groente- en fruitbeleid uit te voeren, waarbij leerlingen in de kleine pauze alleen (zelf meegenomen) groente en/of fruit eten. Seizoensgroente en -fruit zijn betaalbaarder en op de markt en in de goedkope supermarkt zijn groente en fruit vaak goedkoper. Soms zijn er mogelijkheden om samen in te kopen. De school kan indien gewenst als aanvulling EU schoolfruit (20 weken gratis groente en fruit) aanvragen bij: [Schoolfruit - EU Schoolfruit](#).

4.2 Lekker Fit! Water

Een belangrijke oorzaak van overgewicht bij kinderen is een hoge consumptie van suikerrijke drankjes. Een gezond alternatief is het drinken van kraanwater. Het drinken van zoete drankjes wordt dan bijzonder en niet meer de standaard.

Wat is het doel?

1. Kinderen drinken meer kraanwater. En leren de gewoonte aan om meerdere keren per dag water te drinken.
2. Kinderen drinken minder suikerrijke drankjes.

Hoe werkt het?

Op Lekker Fit!-scholen is water drinken in de klas en tijdens de gymles de norm. Hoe dit beleid concreet wordt uitgevoerd, mag de school zelf bepalen. Bijvoorbeeld door bekertjes neer te zetten bij de kraan waar leerlingen water mogen halen. Kinderen een flesje water op hun tafel laten zetten. Of kinderen meerdere keren op een dag een waterdrinkmoment aanbieden, zoals in elke pauze of bij wisseling van activiteit.



4.3 Lekker Fit! Trakteren

Alle ouders willen een feest voor hun jarige kind. Voor veel ouders betekent dit grote calorierijke traktaties. Maar feest kan ook op een andere manier. Wanneer de school Lekker Fit! trakteert, daalt de hoeveelheid calorierijke tussendoortjes die de leerlingen op school binnenkrijgen.

Wat is het doel?

1. De boodschap aan ouders overbrengen dat traktaties feestelijk en lekker zijn. En dat dit kan volgens de richtlijn **'Eén is genoeg en klein is oké'**.
2. Sociale norm creëren voor traktaties.
3. Traktaties beperken tot 100 kcal per stuk, zodat kinderen voldoende eetlust overhouden en minder vet, suiker en zout binnen krijgen.

Hoe werkt het?

De school heeft een traktatiebeleid onder het motto **'Eén is genoeg en klein is oké'** of de strengere norm van alleen gezonde traktaties. De groepsleerkracht volgt deze Lekker Fit!-traktatierichtlijn. Om ouders en leerlingen vertrouwd te maken met het beleid ontvangen zij voor elke verjaardag een 'Hoera bijna jarig'-kaart met een herinnering aan de richtlijn en het aantal kinderen in de klas.

Er zijn op www.lekkerfit010.nl kaarten en recepten te vinden met voorbeelden van traktaties voor alle doelgroepen. De school kan ter ondersteuning een 'Wall of Fame' maken met de traktaties die voldoen aan de richtlijn. Ouders en kinderen krijgen dan een beeld van wat gebruikelijk is op de school. Een andere optie is om ervoor te kiezen niet meer te trakteren, maar op een ander manier de dag voor de jarige feestelijk te maken door bijvoorbeeld een spel, langer buitenspelen of een andere leuke activiteit.

4.4 Lekker Fit! Lunch

Steeds meer scholen hebben een continurooster waarbij de kinderen op school eten. Het is daarom een logische stap om de hele schooldag gezond te maken en ook te zorgen voor een Lekker Fit!-lunch.

Wat is het doel?

1. Het vergroten van de gewoonte om volkoren producten, groente en fruit te eten en voldoende water te drinken.
2. Vergroten van kennis over gezonde voeding bij zowel kinderen als ouders.
3. Het geven van een sociale norm voor het dagelijkse eetpatroon.

Hoe werkt het?

De school informeert alle ouders en kinderen over wat een Lekker Fit!-lunch is. De vorm hiervoor is vrij. De school kan bijvoorbeeld gebruik maken van nieuwsbrieven en de lunchboxkaarten om mee naar huis te geven. De school kan er ook voor kiezen om hier actiever op in te zetten. Door bijvoorbeeld gebruik te maken van het werkblad voor groep 7/8 en het maken van een lekkere gezonde lunch in de klas. Hiervoor heeft Lekker Fit! diverse materialen ontwikkeld, zoals recepten en de kookbox.



4.5 Stappenplan

Hieronder volgen de eventuele randvoorwaarden en verschillende stappen, die genomen moeten worden om goede resultaten te boeken op het thema voeding. Hoe uitgebreid elke stap wordt uitgevoerd

hangt af van waar de school is in het proces. De introductie van een nieuw thema vraagt meer aandacht dan het opnieuw onder de aandacht brengen van het schoolbeleid over een thema waarover al afspraken zijn gemaakt.

Stap 1: Introductie

Het introduceren van een nieuw thema begint met het inspireren van het team en het vergroten van hun kennis en vaardigheden. Hierdoor wordt de kans vergroot dat Lekker Fit!-Voeding door het hele team gedragen wordt.

- De Lekker Fit!-coördinator inventariseert de wensen en mogelijkheden binnen de school om het thema te introduceren en bespreekt de werkwijze met de directie. Een diëtist kan hierin een rol spelen.
- De school creëert draagvlak voor het nieuwe beleid. De school kan hiervoor

een werkgroep samenstellen. Er kunnen verschillende werkvormen worden ingezet. Zoals een creatiegesprek met de werkgroep, een bordsessie, een presentatie tijdens het teamoverleg met de groepsleerkrachten, introductie op een ouderavond, een kick-offbijeenkomst en het bespreken van het thema door de leerlingen.

- De school of werkgroep maakt een plan voor de implementatie van het voedselbeleid. De onderdelen van dit plan staan navolgend benoemd.

Stap 2: Implementatie en Uitvoering

De tweede activiteit is het opnemen van Lekker Fit!-Voeding in het schoolbeleid en het implementeren hiervan. Dit geeft het team handvatten voor de dagelijkse praktijk. En het maakt voor ouders inzichtelijk wat de regels en afspraken zijn op school en waarom deze afspraken er zijn.

- Er vindt jaarlijks een teamoverleg plaats om de groepsleerkrachten te motiveren en uitleg te geven over (de introductie van) Lekker Fit! Voeding in hun klas. Het gaat hierbij onder andere over naleving van de afspraken en hoe ze deze kunnen bevorderen in hun groep. En hoe om te gaan met ouders als zij de afspraken niet opvolgen.
- De Lekker Fit!-coördinator informeert de groepsleerkrachten jaarlijks over alle Lekker Fit!-materialen en -interventies over het thema voeding die beschikbaar zijn.
- Er wordt bepaald wie verantwoordelijk is voor het bestellen van ondersteunende materialen, zoals posters en spellen.
- Er is aandacht voor het belang van voorbeeldgedrag als het gaat om voeding van zowel professionals als vrijwilligers.

- De school informeert de ouders over de Lekker Fit!-afspraken via de schoolwebsite, nieuwsbrieven, enzovoort. De diëtist kan ook een voorlichting of workshop geven.
- Schakel hierbij de medewerker ouderbetrokkenheid in. Er wordt bepaald hoe er in de Lekker Fit!-week extra aandacht is voor het thema.
- De school plant momenten in het jaar waarbij aandacht aan gezonde voeding wordt besteed. Bijvoorbeeld sportdagen, een projectweek of ouderavonden. Hiervoor kan de Lekker Fit!-kalender gebruikt worden.
- Er wordt bepaald hoe bij het organiseren van bijvoorbeeld een sportdag, avondvierdaagse of kampweek de uitgangspunten van het voedingsbeleid in beeld blijven (een feestelijk, gezond aanbod).
- Er wordt bepaald of en op welke wijze de school wil samenwerken met de wijk, bijvoorbeeld met een Huis van de Wijk of een educatieve tuin om een thema op te pakken.
- Er wordt bepaald hoe de school de voortgang van de implementatie van de vier onderwerpen binnen thema voeding bijhoudt en de momenten en wijze van het evalueren van het beleid.

Stap 3: Evaluatie en verbetering

De derde activiteit is het continu evalueren en verbeteren van Lekker Fit! op school. Hierdoor wordt duidelijk of de Lekker Fit!-activiteiten goed aansluiten bij de kinderen en hun ouders en wat eventuele verbeterpunten zijn.

- Evalueer Lekker Fit! door het bij een teamvergadering op de agenda te zetten.
- Het invullen van de Lekker Fit!-Scan geeft inzicht. Na het invullen van de scan krijgt de school een rapportage waarin feedback wordt gegeven op de resultaten. Op basis van dit advies en het evaluatiegesprek met Lekker Fit! kan de school een plan van aanpak maken om verbeteringen aan te brengen en Lekker Fit! een impuls te geven.
- De mate waarin het beleid al de norm is geworden, bepaalt de werkwijze. Wordt het voedingsbeleid al goed uitgevoerd? Dan is bijvoorbeeld een leuke quiz of het laten zien van filmpjes voldoende om het beleid weer onder de aandacht te brengen. De school kan hiervoor gebruik maken van de samenvatting van het Lekker Fit!-beleid op school (zie hoofdstuk 1). Met name voor nieuwe leerkrachten is dit een handig hulpmiddel. Dit moet wel elk jaar geactualiseerd worden.
- Stuit de naleving van het beleid op veel weerstand? Besteed dan aandacht aan deze weerstanden (ga terug naar stap 1). Geef de groepsleerkracht die positieve ervaringen heeft een actieve rol. Bespreek ook opties hoe de school het naleven positief kan stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan een bingo in het thema groente en fruit of een suikerchallenge.
- De diëtist kan de achtergronden en noodzaak van het beleid bespreken met de groepsleerkrachten.

4.6 Prestatie-indicatoren

- ✓ Op een Lekker Fit!-school eten kinderen 5 dagen per week alleen groente en/of fruit in de ochtendpauze.
- ✓ De school heeft minimaal 2 keer per dag een waterdrinkmoment voor elke leerling.
- ✓ De school volgt het Lekker Fit!-beleid voor trakteren 'Eén is genoeg en klein is oké'. Óf de striktere norm waarbij alleen 'gezonde traktaties' welkom zijn. Óf de school viert verjaardagen op school zonder traktaties.
- ✓ De school informeert ouders en leerlingen over de Lekker Fit! Lunch.
- ✓ De school heeft de afspraken over voeding op school vastgelegd in de schoolgids en op de website.

4.7 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en interventies te vinden. Hieronder ter inspiratie een greep daaruit.

Voorbeeldteksten en sjablonen

Voor het voedingsbeleid en de communicatie naar ouders zijn in de productcatalogus voorbeeldteksten te vinden. Er staan ook een sjabloon voor een PowerPoint-presentatie (voor teamoverleg of ouderavond), aanvullende illustraties en tipsheets, bijvoorbeeld over hoe je met ouders het gesprek aangaat over voeding.

Basismateriaal Lekker Fit!-Voeding

Er zijn mooie materialen om de kernboodschap van het thema voeding over te brengen. Zo zijn er posters om in de klas of gang op te hangen met tips voor kinderen en ouders. Ook is er een folder voor onderwijzend personeel en vrijwilligers waarin de kernpunten van voeding worden uitgelegd. In de praatplaat 'Zo blijven wij Lekker Fit!, jij toch ook?' staan tips voor diëtisten en IB'ers om in gesprek te gaan met ouders en kinderen over de gezonde leefstijl op de thema's bewegen, voeding en slapen.

Lekker Fit! Groente en Fruit

Voor dit onderwerp zijn verschillende handige (spel)materialen ontwikkeld. Zoals de groente- en fruitbingokaarten, een praatplaat/poster en het snoep en groente-weegspel. Leuk voor een spreekbeurt of een projectweek.

Lekker Fit! Water

Voor Lekker Fit! Water zijn veel leuke ondersteunende materialen te vinden, van informatieve hulpmiddelen (bijvoorbeeld de waterweetjes of de suikerklontjesposter) tot materialen voor activiteiten, zoals het populaire waterflessenspel, leuk voor bijvoorbeeld een sportdag.

Lekker Fit! Trakteren

Lekker Fit! Trakteren heeft een uitgebreide lijn met ansichtkaarten, een Wall of Fame en veel tips voor traktaties. Ook is er een instructiefilmpje voor leerkrachten voor het invoeren van het traktatiebeleid.

Lekker Fit! Lunch

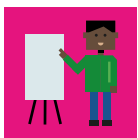
De Lekker Fit! Lunch heeft een mooie lijn met kaarten met tips. Deze kunnen kinderen mee naar huis nemen. Er is ook een werkblad voor groep 7 en 8. Klassen kunnen ook aan de slag met leuke en makkelijke (lunch)recepten. Om het koken in de klas makkelijker te maken is er bij drie tuinen van NatuurStad (verspreid over de stad) een gratis kookbox te leen. Met kookgerei, bordjes, bestek en lekkere en makkelijke (lunch)recepten om in de klas te koken en te proeven.

Materialen voor groep 1 en 2

Jong geleerd is oud gedaan! Juist in de groepen 1 en 2 is het makkelijk om de norm te stellen wat gezonde voeding is. Daarom zijn er heel veel leuke en speelse materialen gemaakt. Zo is er het 'Welkom op school'-pakket met een voorleesboekje en een checklist voor ouders. Er zijn leuke spelkaarten waarin het onderwerp gezonde voeding wordt gecombineerd met taal, rekenen, bewegen, gezellig samen eten, wereldoriëntatie en ontspanning. Daarbij horen ook tips met leuke en nuttige filmpjes speciaal voor ouders. Zie www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten. Het thema voeding is ook te combineren met voorlezen in de klas, bijvoorbeeld met de Groentefroetels of de Waterpret-kaarten. Op www.lekkerfit010.nl is nog meer ondersteunend materiaal te vinden, zoals de dagritmekaarten, seizoensplaten en kleurplaten.



www.gezondeleefstijlopschool.nl/jong-lekker-fit-activiteiten



5. Voorlichting en zichtbaarheid gezonde leefstijl

Door het uitvoeren van Lekker Fit!-Voeding en meer te bewegen zijn leerlingen actief bezig met een gezonde leefstijl in en om school. Om een blijvende, positieve gedragsverandering te bewerkstelligen op het gebied van gezonde leefstijl is het daarnaast belangrijk om kennis te hebben van wat een gezonde leefstijl precies is en wat dit betekent in de praktijk.

5.1 Interventies gezonde leefstijl

Door de interventies gezonde leefstijl nemen kennis en bewustwording bij leerlingen (en hun ouders) toe. Onder interventies kunnen verschillende dingen vallen onder andere: spellen, workshops en lespakketten. Door de interventies raken leerlingen (en eventueel hun ouders) op een speelse manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl.

Wat is het doel?

Het toenemen van de kennis over gezonde leefstijl en bewustwording over gezonde leefstijl bij leerlingen (en eventueel hun ouders).

Hoe werkt het?

De school maakt lestijd beschikbaar om te werken aan de interventies gezonde leefstijl. De groepsleerkracht en/of de vakleerkracht bewegingsonderwijs kunnen de interventies uitvoeren.



5.2 Stappenplan

Randvoorwaarde

De school stelt groepsleerkrachten voor minimaal 10 uur per jaar beschikbaar voor de uitvoering van de interventies gezonde leefstijl.

Stap 1

De school bepaalt welke materialen worden besteld en kan deze met behulp van de aangevraagde subsidie bestellen (zie onderdeel E).

Stap 2

In overleg met directie en groepsleerkrachten maakt de Lekker Fit!-coördinator een planning voor de inzet en uitvoering van de interventies gedurende het schooljaar. Voorwaarden hierbij zijn dat er door de leerlingen minimaal 10 uur gewerkt wordt met de materialen gedurende het schooljaar. En dat de interventies op minimaal 10 momenten in het schooljaar ingezet worden.

Stap 3

De school zet de materialen volgens de planning in en evalueert gedurende het schooljaar de voortgang.

Stap 4

In de Lekker Fit!-Scan geeft de school aan met welke materialen er gewerkt is en op welke manier deze zijn ingezet vanuit het budget.

5.3 Zichtbaarheid

Door Lekker Fit! en een gezonde leefstijl zichtbaar te maken in en om de school, wordt de gezonde leefstijl bewust en onbewust de norm voor leerlingen, medewerkers en ouders.

Wat is het doel?

Het doel is dat door het uitdragen van een gezonde leefstijl en het organiseren van extra activiteiten, het schoolteam, leerlingen en hun ouders extra gestimuleerd worden om gezond te eten en te bewegen.

Hoe werkt het?

Het uitdragen van de Lekker Fit!-thema's in en rond de school kan op vele manieren. Voorbeelden zijn het zichtbaar uitstralen van Lekker Fit! in de school door de inrichting, voorbeeldgedrag van het schoolteam en de communicatie richting de ouders. De school neemt in de schoolgids op wat het Lekker Fit!-beleid op school is en geeft informatie over de Lekker Fit!-activiteiten via de website en de nieuwsbrieven van de school.

Elk schooljaar organiseert de school de Lekker Fit!-week. De Lekker Fit!-week is een leuke manier om Lekker Fit! en de gezonde leefstijl extra uit te dragen. De school organiseert bijvoorbeeld zelf extra sportactiviteiten en besteedt op verschillende manieren aandacht aan gezonde voeding in de lessen en in speciale workshops. In de programmering staat tenminste een van de Lekker Fit!-thema's centraal. Tijdens deze week zijn alle groepsleerkrachten en betrokkenen op school op de hoogte van de activiteiten omtrent de Lekker Fit!-week. Deze activiteiten komen terug in de lessen in de klas, voor, en na school en worden meegenomen in de communicatie naar ouders.



5.4 Stappenplan

Stap 1

- De school agendeert Lekker Fit! en het belang van een gezonde leefstijl op de eerste schoolteamvergadering van het jaar zodat Lekker Fit! (weer) op het netvlies staat van alle medewerkers.
- Nieuwe medewerkers worden geïnformeerd over Lekker Fit! en hun verantwoordelijk hierin.

Stap 2

- De school beschrijft in de schoolgids het Lekker Fit!-schoolbeleid. De Lekker Fit!-activiteiten worden ook benoemd op de website en in de nieuwsbrieven van de school.

Stap 3

- De Lekker Fit!-coördinator zorgt aan het begin van het schooljaar dat Lekker Fit!-posters in de school hangen en inventariseert of er nog voldoende materialen beschikbaar zijn (traktatierек met gezonde traktatiekaarten, waterposters, boekjes Wiebe en Lina, enzovoorts). Hij of zij houdt dit gedurende het jaar bij en bestelt nieuwe materialen wanneer dit nodig is.

Stap 4

- De groepsleerkrachten geven tijdens het schooljaar zelf het goede voorbeeld en motiveren kinderen en hun ouders om te kiezen voor een gezonde leefstijl.
- De Lekker Fit!-coördinator is zichtbaar het aanspreekpunt voor ouders voor vragen over de Lekker Fit!-aanpak.

Stap 5

- De school organiseert een Lekker Fit!-week en doet activiteiten aan de hand van minimaal een van de Lekker Fit!-thema's. De school zorgt ervoor dat bij de activiteiten het voedingsaanbod vooral gezond is. Voorbeelden van activiteiten zijn:
 - Sportdagen.
 - Extra aanbod in de gymles (bijvoorbeeld ouder-en-kindgym).
 - Extra focus op de pijler voeding (bijvoorbeeld aandacht voor de gezonde lunch).
 - Extra aanbod naschoolse activiteiten (kennismaken met nieuwe sporten, zoals freerunning).
 - Wijkactiviteit samen met bijvoorbeeld andere scholen, welzijnspartij of Thuis Op Straat.
 - Een interventie gezonde leefstijl (zie hoofdstuk 5.1).

5.5 Ouderverlichting

Voorlichting aan ouders is belangrijk omdat zij voor een groot deel bepalen wat hun kinderen eten en hoeveel ze bewegen. Ouders worden daarom ook op verschillende manieren bij Lekker Fit! op school betrokken.

Wat is het doel?

1. Ouders van leerlingen op de hoogte brengen van wat Lekker Fit! inhoudt (onder andere het doel, Lekker Fit!-thema's, uitgangspunten en verwachtingen van ouders).
2. Kennisoverdracht en voorlichting aan ouders over een gezonde leefstijl voor hun kinderen.
3. Het stimuleren van gezonde gewoontes, zodat deze ook thuis worden overgenomen.

Hoe werkt het?

Bij aanmeldingen van nieuwe leerlingen bespreekt de school het Lekker Fit!-beleid met de ouders. Daarnaast wordt gedurende een schooljaar ingezet op kennisoverdracht en bewustwording op het gebied van gezonde leefstijl. Hiermee laat de school zien dat zij het belangrijk vindt om te werken aan een gezonde leefstijl.

Daarnaast organiseert de schooldirectie of de Lekker Fit!-coördinator samen met betrokken partijen zoals de diëtist, vakleerkracht bewegingsonderwijs of ouderconsulent ten minste één ouderbijeenkomst of workshop per schooljaar. Deze bijeenkomsten vinden plaats op school. De inhoud hiervan wordt naar behoefte bepaald. Ouders worden bijvoorbeeld bijgepraat over de thema's van Lekker Fit! (groente/fruit, water, ontbijten, trakteren en bewegen). Er kan ook een interventie gezonde leefstijl worden ingezet voor ouders, zie hoofdstuk 5.1.



5.6 Stappenplan

Stap 1

- De school informeert en enthousiasmeert, onder andere via de groepsleerkrachten, de ouders over de Lekker Fit!-activiteiten, de invoering en de inhoud van de thema's.
- De directie informeert nieuwe ouders over de Lekker Fit!-activiteiten en uitgangspunten. Daarvoor wordt aangegeven wat de ouders hun kinderen mee mogen geven naar school om te eten en te drinken. Ook wordt geadviseerd om lopend of fietsend naar school te komen.
- De groepsleerkrachten geven tijdens het schooljaar zelf het goede voorbeeld en motiveren kinderen en hun ouders om te kiezen voor een gezonde leefstijl.

Stap 2

- De Lekker Fit!-coördinator of vakleerkracht bewegingsonderwijs informeert ouders van kleuters over mogelijkheden van sport en spel in de buurt, zoals buitenspelen en kleuterdans. En stimuleert het starten met zwemles bij kleuters.

Stap 3

- De school organiseert minimaal één ouderworkshop of voorlichting. De school kiest een onderwerp voor de workshop uit dat aansluit op de thema's die de school uitvoert. De school coördineert de aanmeldingen voor de voorlichtingsbijeenkomst voor ouders.



5.7 Prestatie-indicatoren

- ✓ De school besteedt met de interventies gezonde leefstijl op minimaal 10 momenten per schooljaar aandacht aan het vergroten van kennis en vaardigheden op het gebied van gezonde leefstijl.*
- ✓ Leerlingen uit de groepen 1 tot en met 8 zijn minimaal 10 uur bezig met de interventies gezonde leefstijl.*
- ✓ De school organiseert een Lekker Fit!-week waarin zij met extra activiteiten aandacht besteedt aan het belang van een gezonde leefstijl voor de kinderen en hun ouders.
- ✓ De school informeert de ouders over het Lekker Fit!-schoolbeleid en de Lekker Fit!-activiteiten via de website en de nieuwsbrieven van de school.
- ✓ Groepsleerkrachten motiveren ouders om voor een gezonde leefstijl te kiezen.
- ✓ Er vindt tenminste één ouder- en/of ouder-en-kindworkshop of activiteit per schooljaar plaats over de verschillende thema's, waar ouders uit alle groepen aan kunnen deelnemen.
- ✓ Bij de kennismaking van nieuwe kleuters en hun ouders geeft de school de volgende materialen mee. Het leesboekje 'Wiebe en Lina gaan naar een Lekker Fit!-school', de praatplaat voor kleuters en de checklist voor ouders, versie Wiebe en versie Lina.

5.8 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en interventies te vinden voor deze thema's.

Interventies Gezonde Leefstijl

Lekker Fit! stelt een lijst met interventies samen waar in voorgaande jaren goede ervaringen mee zijn opgedaan. Deze lijst kan de school gebruiken bij het maken van de keuze tussen de verschillende interventies. De lijst met voorbeelden is op te vragen bij de beleidsmedewerkers vanuit Lekker Fit!

*Schooljaar 2022-2023 is een overgangsjaar. De ervaringen met het vrij besteden van het budget voor interventies gezonde leefstijl worden in de zomer van 2023 verwacht. Dit betekent dat voor schooljaar 2023-2024 de prestatie-indicatoren nog steeds op hoofdlijnen geformuleerd zijn, met veel ruimte voor eigen invulling. De ervaringen die worden opgedaan kunnen vanaf schooljaar 2024-2025 in aangepaste prestatie-indicatoren resulteren voor dit thema.



6. Overige taken

De meeste uren die door een school gemaakt worden voor het thema beweging vallen onder onderdeel C en D van de subsidieregeling. Er is echter een aantal taken die passend zijn in de uren van onderdeel A. Hieronder staan die taken beschreven.

6.1 Beweging groep 1 en 2

Wat is het doel?

Jong geleerd is oud gedaan. Dit geldt zeker voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden. Het is daarom van belang dat de groepen 1 en 2 hoogwaardig bewegingsonderwijs krijgen. Doordat het geven van twee uur bewegingsonderwijs nu onderdeel is van de wettelijke taak, zijn de twee beweegmomenten voor groep 1 en 2 al geborgd. De uren voor ondersteuning van groepsleerkrachten bij het geven van bewegingsonderwijs en/of het geven van een derde beweegmoment kunnen uit onderdeel A gehaald worden.

Hoe werkt het?

De groepsleerkrachten van groep 1 en 2 verzorgen zelf of in samenwerking met de vakleerkracht bewegingsonderwijs het beweegaanbod voor de kleuters. Het wordt aangeraden dat iedere betrokken (nieuwe) groepsleerkracht van groep 1 en 2 en/of de vakleerkracht bewegingsonderwijs de basiscursus 'Beter spelen en bewegen met kleuters' doet.

De vakleerkracht bewegingsonderwijs enthousiasmeert de groepsleerkrachten van groep 1 en 2 bij het geven van de gymlessen, bijvoorbeeld door middel van het (samen) opstellen van een (foto)jaarplan en regelmatig persoonlijk contact in de pauzes of na schooltijd. De groepsleerkracht maakt regelmatig foto's van de nieuwe lesopstellingen/ arrangementen en voegt deze toe aan het fotojaarplan van de school (voor overdraagbaarheid), waar nodig met hulp van de vakleerkracht bewegingsonderwijs.

6.2 Deskundigheidsbevordering Lekker Fit!

Wat is het doel?

Door middel van cursussen, themadagen en bijeenkomsten blijven de vakleerkracht bewegingsonderwijs en de andere betrokkenen bij Lekker Fit! op de hoogte van de ontwikkelingen in het vakgebied en kunnen zij zich verder professionaliseren.

Een deel van de uren voor deskundigheidsbevordering komt uit de aanstelling van de vakleerkracht bewegingsonderwijs voor de wettelijke taak. Daarnaast stelt Lekker Fit! hier uren voor beschikbaar in onderdeel a. deelname aan themadagen en Lekker Fit! Event worden hieruit gerechtvaardigd.

Hoe werkt het?

Het aanbod bestaat uit verschillende onderdelen:

- **Cursusaanbod.** Een breed aanbod van trainingen gericht op inhoudelijke thema's uit het eigen vakgebied. Het ontwikkelen van vaardigheden en specialisering in het vakgebied. Deelname kan op individuele basis. Er zijn cursussen gericht op bewegingsonderwijs en andere Lekker Fit!-gerelateerde onderwerpen. De cursussen zijn bestemd voor vakleerkrachten, groepsleerkrachten groep 1 en 2 en andere betrokkenen bij Lekker Fit!, zoals de Lekker Fit!-coördinator of de schooldiëtiste.
- **Beweegteams.** Bijeenkomsten voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs, gericht op het delen van kennis en ervaringen en samenwerken in het gebied. Hierdoor wordt de samenwerking en kennisdeling in het gebied versterkt.
- **Themadagen.** Ieder schooljaar zijn er twee themamiddagen voor de beweegprofessionals van Lekker Fit!. Deze middagen zijn gericht op ontwikkelingen op het vakgebied en het programma Lekker Fit!
- **Lekker Fit! Event.** Dit event is een middag gericht op alle betrokkenen van Lekker Fit!. Vakleerkrachten, diëtistes, groepsleerkrachten, directies, wijkprofessionals en andere partners. Er zijn workshops over alle onderwerpen rondom gezonde leefstijl. Daarnaast is er volop tijd om te netwerken en elkaar te leren kennen.

- **EHBO.** De firma Quinton biedt de cursussen EHBO voor de Lekker Fit!-vakleerkrachten aan.

Deskundigheidsbevordering nu ook voor Flex Fit!-scholen!

Het aanbod deskundigheidsbevordering is vanaf schooljaar 2023-2024 opengesteld voor alle scholen primair onderwijs in Rotterdam. Binnen de cao primair onderwijs is bepaald dat een vast gedeelte van de werktijd van leerkrachten voor professionalisering bestemd is. Deze uren kunnen vakleerkrachten bewegingsonderwijs van alle scholen in afstemming met hun schooldirectie inzetten om gebruik te maken van het beschikbare Lekker Fit! aanbod.

6.3 Clinics Schoolsport010

Het Sportbedrijf Rotterdam stelt samen met de Rotterdamse scholen het ideale sportpakket samen om de leerlingen met plezier te laten bewegen. Zo bieden zij met Schoolsport010 clinics aan die een mooie aanvulling kunnen zijn op de gymlessen. Leerlingen maken tijdens deze clinics kennis met verschillende sporten en vinden misschien wel een leuke sport, die goed bij hen past. De gemeente Rotterdam vindt het belangrijk dat alle kinderen kennismaken met het diverse sportaanbod in de stad en dat ze zo een sport kunnen vinden die echt bij hun past. De clinics worden daarom deels met gemeentelijk budget mogelijk gemaakt.

De clinics worden gegeven door gespecialiseerde sportaanbieders of sportcoaches. De coaches zijn allround inzetbaar en richten zich op sportoriëntatie. Als de leerlingen verder willen in een bepaalde sport, dan helpen de coaches hen graag doorstromen naar de juiste sportclub in Rotterdam.

Naast deze clinics bieden ze alle basisscholen in Rotterdam de mogelijkheid om mee te doen aan verschillende toernooien. Zowel in hun eigen buurt (gebiedstoernooien) als stedelijke toernooien. Vanuit de gemeente Rotterdam stimuleren wij scholen om deel te nemen aan dit aanbod.

6.4 Prestatie indicatoren

Randvoorwaarden

- De vakleerkracht bewegingsonderwijs is verplicht om op zijn of haar werkdag aanwezig te zijn bij de deskundigheidsbevordering, met uitzondering van het cursusaanbod. Dat gaat op inschrijving.
- De school stelt tijd beschikbaar aan de vakleerkracht bewegingsonderwijs en de groepsleerkrachten van groep 1 en 2 voor bijscholing en/of deskundigheidsbevordering. Dit is vanuit de cao vastgelegd.

Prestatie indicatoren beweging groep 1-2

- ✓ Er wordt gewerkt met een (foto)jaarplan voor de lessen bewegingsonderwijs van de kleuters.

Prestatie- indicatoren deskundigheidsbevordering

- ✓ De vakleerkracht bewegingsonderwijs heeft een geldig EHBO-diploma volgens de richtlijnen van het Oranje Kruis.
- ✓ Van iedere school zijn groepsleerkrachten van groep 1 en 2 zijn aanwezig bij het jaarlijkse Lekker Fit! Event.
- ✓ Vakleerkrachten bewegingsonderwijs zijn verplicht aanwezig bij de themadagen en het Lekker Fit! Event.

Prestatie-indicatoren clinics Schoolsport010

- ✓ Een Lekker Fit!-school is vertegenwoordigd tijdens het aanbod schoolsporttoernooien.
- ✓ Een Lekker Fit!-school maakt gebruik van de clinics Schoolsport010.

6.5 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en interventies te vinden. Hieronder ter inspiratie een greep daaruit.

Raamwerk fotojaarplan kleuters

Dit is een opzet en werkwijze voor het werken met een fotojaarplan.

Richtlijnen EHBO-diploma Oranje Kruis

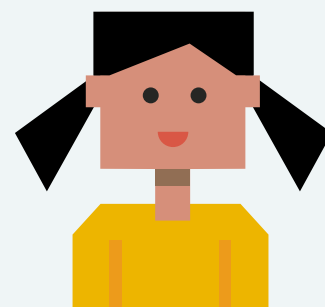
Dit zijn de richtlijnen waaraan een EHBO-diploma moet voldoen volgens het Oranje Kruis.

Clinics Schoolsport010

Deze [link](#) leidt naar de website van Schoolsport010 van Sportbedrijf Rotterdam.

Onderdeel B

Coördinatie signaleren en doorgeleiden van leerlingen met overgewicht of achterstanden in motoriek



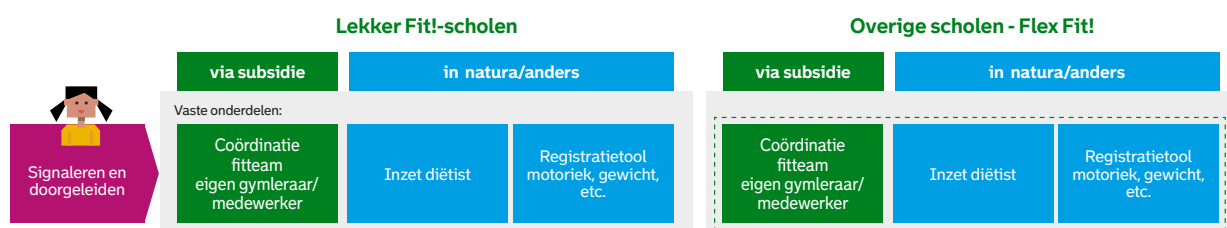
Lekker Fit! motiveert leerlingen om voldoende te bewegen en gezond te eten. Soms hebben leerlingen echter extra hulp nodig om fit te worden.

Door te meten zien we welke leerlingen extra begeleiding op het gebied van motoriek of gezond gewicht kunnen gebruiken. Door op tijd te signaleren, kan een kind in een vroeg stadium passende begeleiding van professionals ontvangen. Dit geeft de kinderen die het nodig hebben extra ondersteuning voor een gezonde toekomst. De uren voor het coördineren van deze taken kunnen vergoed worden uit onderdeel B van de subsidieregeling voor zowel Lekker Fit!- als Flex Fit!-scholen (zie figuur 3).

Dit onderdeel bestaat uit het volgende hoofdstuk:



Hoofdstuk 7
Signaleren en doorgeleiden



Figuur 3: Overzicht beschikbaar aanbod Lekker Fit!-activiteiten onderdeel B.



7. Signaleren en doorgeleiden

Aan de hand van metingen maken we inzichtelijk welke kinderen extra begeleiding kunnen gebruiken. De metingen van de motoriek en de Body Mass Index (BMI) worden vastgelegd in een systeem dat voldoet aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Lekker Fit! faciliteert scholen hierin².

De school kiest wie zij inzet voor de verschillende taken. Van belang is dat de Lekker Fit!-coördinator zich vertrouwd voelt met het onderwerp en in de communicatie met ouders daarover. Voor zowel de uitvoering van taken als de coördinatie hiervan zijn in dit subsidieonderdeel uren beschikbaar. De gemeente wijst elke school een gediplomeerde diëtist (HBO Voeding en Diëtiëk) toe voor de BMI-metingen. Vooraf aan toewijzing kan er een klikgesprek plaatsvinden tussen diëtist (op school ook wel leefstijlcoach genoemd) en de school. De diëtist is actief lid van het Fit!Team overleg. In het Fit!Team overleg wordt de mogelijke inzet voor de begeleiding van leerlingen met overgewicht afgestemd.

De vakleerkracht bewegingsonderwijs houdt de motorische ontwikkeling van de kinderen in het vizier en gebruikt deze kennis waar nodig voor de begeleiding van de kinderen naar een gezonde leefstijl.

In het Fit!Team zijn vertegenwoordigd:

- De intern begeleider vanuit zijn of haar rol als zorgcoördinator.
- De vakleerkracht bewegingsonderwijs als mogelijke organisator. En voor advies over het bewegen.
- De diëtist met kennis over de leerling (BMI-meting) en als leefstijlcoach voor de leerling.

² Op het moment van schrijven doorloopt het beoogde leerlingvolgsysteem een traject om de ISO-certificering te behalen. Aanvullend op deze handleiding wordt uiterlijk 1 juni 2023, specifiek voor dit onderdeel de te volgen werkwijze toegevoegd en gedeeld met de scholen.

7.1 Gezond gewicht

Wat is het doel?

Het doel is ervoor te zorgen dat kinderen met overgewicht en obesitas zo passend mogelijke begeleiding en kennis van gezonde leefstijl krijgen.

Hoe werkt het?

De aanpak naar een gezonder gewicht voor kinderen bestaat uit 3 onderdelen.

1. **BMI-meting.** Inventariseren welke kinderen begeleiding nodig hebben.
2. **Fit!Team overleg.** Afstemmen of gezinnen al begeleid worden door een zorgverlener. Bepalen welke begeleiding of zorg in eerste instantie het meest passend is voor dit kind. Kinderen die zijn doorverwezen blijven volgen en indien nodig begeleiden naar een andere professional.
3. **Evaluatie** van de werkwijze en de organisatie voor het volgende schooljaar regelen.

De diëtist verzorgt de voorlichting aan het schoolteam en de ouders. Daarnaast is de diëtist beschikbaar voor het begeleiden van ouders en kind via consulten. Deze zorg wordt volledig vergoed³ door de zorgverzekeraar uit het basispakket van het kind. De school stelt een ruimte beschikbaar voor de diëtist voor de consulten met ouders en kind.

De school is daarnaast verantwoordelijk voor de organisatie van de jaarlijkse metingen van alle kinderen waarvoor de ouders toestemming hebben gegeven en de organisatie van het Fit!Team overleg. In het Fit!Team overleg wordt besproken welke ouders van kinderen met overgewicht hiervoor worden uitgenodigd en door wie. In veel gevallen wordt doorverwezen naar de diëtist, die een brede uitvraag doet en een plan van aanpak met ouder en kind opstelt. Het plan van aanpak kan, met toestemming van de ouders, gedeeld worden met de betrokken professionals van de school. Voor de begeleiding adviseren we gebruik te maken van de expertise op school (via de IB'er), in het sociaal en medisch domein in de wijk (zoals de diëtist, naschoolse beweegactiviteiten (SSV), activiteiten vanuit welzijnswerk en pedagogisch begeleiding van het CJG) en andere opvoedbegeleiding.



³ Voor kinderen geldt geen eigen bijdrage.



7.2 Stappenplan gezond gewicht

Stap 1

- Bij de start van het schooljaar geeft de leefstijlcoach of diëtist uitleg aan het schoolteam.
- De school zorgt dat er toestemming is voor het registreren van de gegevens (toestemmingsverklaring ouders en geheimhoudingsverklaring van professionals). Dit moet volgens de AVG.
- De vakleerkracht bewegingsonderwijs inventariseert elk jaar bij de kinderen of zij buiten school sporten en bewegen. Het volgen van zwemles en behaalde zwemdiploma's zijn onderdeel van deze inventarisatie.

Stap 2

- De leefstijlcoach of diëtist doet BMI-metingen bij leerlingen van groepen 1 tot en met 8. Bij de groepen 3 tot en met 8 gebeurt dit voor de herfstvakantie. Bij groep 1 en 2 voor de voorjaarsvakantie.

Stap 3

- Binnen 3 weken na deze testen vindt het Fit!Team overleg plaats. Hierin wordt besproken welke kinderen passende begeleiding nodig hebben.

Stap 4

- Voor de kerstvakantie hebben doorverwezen kinderen - samen met hun verzorger(s) - hun eerste consult bij de diëtist of een andere professional.

Stap 5

- Voor de voorjaarsvakantie is er een eerste evaluatie op de voortgang van de ingezette begeleiding. Zo nodig wordt de begeleiding bijgesteld. Ook het proces voor groep 1 en 2 start in deze periode.

Stap 6

- In het Fit!Team overleg wordt de ingezette begeleiding geëvalueerd. Leerpunten voor het volgende schooljaar worden opgehaald.

Stap 7

- Voor de zomervakantie vindt een evaluatie met de directie plaats. Dan wordt ook de werkwijze voor het volgende schooljaar bepaald.

7.3 Prestatie-indicatoren gezond gewicht

- ✓ Voor de herfstvakantie worden de BMI-metingen gedaan van alle leerlingen waarvan de ouders toestemming hebben gegeven.
- ✓ Het Fit!Team bespreekt en evalueert de resultaten van de metingen en organiseert dat het kind met ouder wordt doorverwezen naar passende begeleiding.
- ✓ De school levert voldoende inspanning om leerlingen met overgewicht/obesitas passend begeleid te krijgen.

7.4 Motoriek

Op het moment van schrijven van deze handleiding doorloopt het beoogde leerlingvolgsysteem een traject om de ISO-certificering te behalen en is daardoor nog niet gereed voor ingebruikname. Aanvullend op deze handleiding wordt uiterlijk 1 juni 2023, specifiek voor dit onderdeel, de te volgen werkwijze toegevoegd. Op dit moment is het onderdeel Motoriek zoals hieronder beschreven in het stappenplan nog niet verplicht voor de scholen. Alle vakleerkrachten houden vanuit hun basistaak en kennis de motorische ontwikkeling van de kinderen wel in het vizier. Hiermee houden scholen zich aan de beschreven prestatie-indicatoren.

De beschrijving hieronder is een situatie waar we met scholen naartoe willen werken met behulp van het beoogde leerlingvolgsysteem.

Op basis van de gegevens over de motorische vaardigheden in een leerlingvolgsysteem is het mogelijk op tijd te signaleren of een kind achterloopt of juist meer uitdaging aankan. De gegevens op niveau van de klas vertellen de vakleerkracht bewegingsonderwijs voor welke onderdelen extra aandacht nodig is in de gymles. Daarnaast biedt een leerlingvolgsysteem de mogelijkheid om andere aanvullende informatie bij te houden. Zoals welke zwemdiploma's heeft een leerling? Is hij of zij lid van een sportvereniging? Loopt of fietst het kind naar school? Gegevens uit het leerlingvolgsysteem kunnen gebruikt worden bij het opstellen van een rapportage aan ouders. En bij het adviseren van kinderen over passende sporten. Daarnaast kan de school deze gegevens inzetten voor het bepalen van het naschoolse aanbod.

Wat is het doel?

Het doel van monitoring, signalering en doorverwijzing op het gebied van motoriek is het volgen van de ontwikkeling van leerlingen. Zodat zij op basis daarvan passende begeleiding kunnen krijgen. Zowel op individueel- als op groepsniveau.

Hoe werkt het?

De vakleerkracht bewegingsonderwijs voert in de gymles een basistest motorische vaardigheden uit en zet de resultaten in een leerlingvolgsysteem. De leraar vult deze gegevens aan met eigen waarnemingen. Kinderen worden verder bevraagd op aanvullende informatie, zoals zwemdiploma's en hun sport- en beweeggedrag buiten school.

Op basis van deze informatie wordt bepaald welke kinderen mogelijk extra begeleiding nodig hebben. Dit wordt waar overlap is met overgewicht besproken binnen het Fit!Team. De vakleerkracht bewegingsonderwijs herkent ook beweegvoorkeuren en talenten bij kinderen en kan op basis daarvan kinderen adviseren over passende sporten.



7.5 Stappenplan

Randvoorwaarden

De school zorgt dat er toestemming is voor het registreren van de gegevens. Dit is voor de naleving van de AVG (toestemmingsverklaring ouders en geheimhoudingsverklaring van professionals). De gemeente stelt een leerlingvolgsysteem motoriek beschikbaar.

De gemeente stelt een digitale handleiding beschikbaar die beschrijft hoe de vakleerkracht de 4-Vaardighedentest (4ST) zo snel mogelijk en in een veilig pedagogisch klimaat kan afnemen.

Stap 1

- Bij de start van het schooljaar geeft de vakleerkracht bewegingsonderwijs een uitleg aan het schoolteam en de ouders (live of op schrift) over motorische ontwikkeling en het bewegingsonderwijs op school. De vakleerkracht bewegingsonderwijs inventariseert elk jaar in het leerlingvolgsysteem bij de kinderen of zij buiten school sporten en bewegen. Hij of zij registreert ook de zwemdiploma's.

Stap 2

- De vakleerkracht bewegingsonderwijs brengt de motoriek van zijn of haar leerlingen in kaart met de 4ST. Die bestaat uit de onderdelen Stilstaan, Stuiten, Springen-Kracht en Springen-Coördinatie. De 4ST geeft een afspiegeling van de motorische ontwikkeling van een kind; ook wel de motorische leeftijd genoemd.

Stap 3

- De vakleerkracht bewegingsonderwijs bepaalt na afloop van de test zo snel mogelijk welke leerlingen passende begeleiding nodig hebben.

Stap 4

- Kinderen met een ernstige achterstand hebben zorg buiten de school nodig. De vakleerkracht bewegingsonderwijs werkt samen met de intern begeleider en groepsdocent om een gesprek met de ouders voor te bereiden en hen toestemming te vragen voor doorverwijzing naar een specialist.

Stap 5

- Voor de zomervakantie vindt een evaluatie met de directie en IB'er plaats. Dan wordt ook de werkwijze voor het volgende schooljaar bepaald.

7.6 Prestatie-indicatoren motoriek

- ✓ De school rapporteert minimaal jaarlijks aan de ouders over de motorische ontwikkeling van het kind, bij voorkeur vaker.
- ✓ De vakleerkracht bewegingsonderwijs signaleert zorgen over de motorische ontwikkeling bij kinderen en brengt deze in het Fit!Team overleg indien er ook sprake is van overgewicht.
- ✓ De school spant zich in om passende begeleiding te organiseren voor de kinderen met motorische achterstand.

7.7 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en middelen te vinden.

Handleiding Fit!Team

Hierin wordt omschreven hoe de Lekker Fit!-scholen de begeleiding voor leerlingen met overgewicht organiseren. Het is mogelijk om de taken te verdelen over verschillende professionals. Zo kan de IB-er of schoolmaatschappelijk werker werkzaamheden uitvoeren.

Communicatie ouders

Als ondersteuning bij de communicatie met ouders zijn beschikbaar 'Hoe motiveren wij ouders om deel te nemen aan begeleiding?', de praatplaat Gezonde Leefstijl en een uitnodigingsbrief voor ouders om met diëtist, lifestylecoach, voedingsjuf of andere professional in gesprek te gaan.

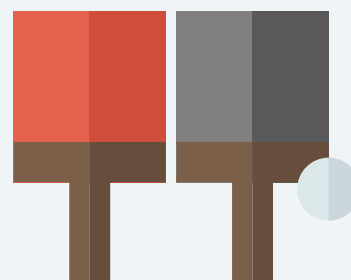
Netwerkkarten gezonde leefstijl

Voor een overzicht van het werkveld zijn de netwerkkarten gemaakt. Hierin is per gebied, in verschillende domeinen, inzichtelijk welke professionals een rol kunnen spelen bij de begeleiding van een kind of gezin.



Onderdeel C

Het aanbieden van een derde beweegmoment



Vanaf 2023 zijn scholen volgens de wet verplicht voor iedere basisschoolleerling twee lesuren bewegingsonderwijs te verzorgen. Dit is de wettelijke taak bewegingsonderwijs. Scholen zijn dus zelf verantwoordelijk om minstens twee lesuren per week in te roosteren.

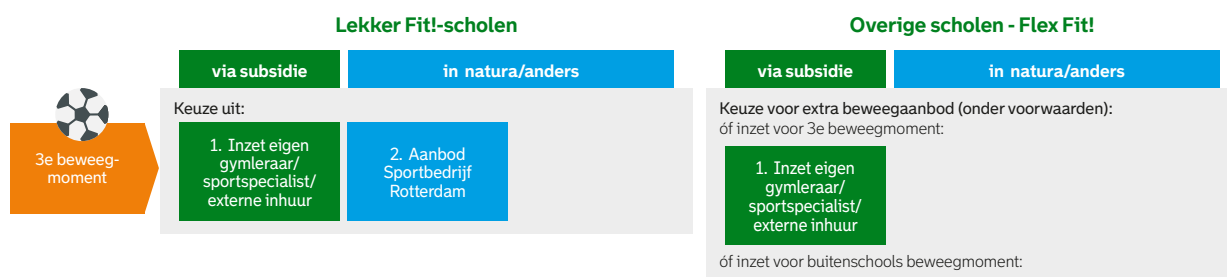
Lekker Fit! stimuleert kinderen om extra te bewegen. Want regelmatig bewegen is goed en gezond. Het zorgt voor een betere ontwikkeling van de motoriek en coördinatie van kinderen, maakt hen fitter, vergroot sociale vaardigheden en daarmee ook hun zelfvertrouwen. Hierdoor ontstaat een optimale basis voor een levenslange beweegdeelname.

Dit onderdeel bestaat uit het volgende hoofdstuk:



Hoofdstuk 8
Derde beweegmoment

Lekker Fit!-scholen bieden allemaal een derde beweegmoment aan. Flex Fit!-scholen kunnen onder voorwaarden (zoals beschreven in de subsidieregeling Lekker Fit! primair onderwijs) en binnen het beschikbare budget ofwel voor een derde beweegmoment ofwel voor een buitenschools beweegmoment subsidie aanvragen (zie figuur 4).



Figuur 4: Overzicht beschikbaar aanbod bij Lekker Fit!-activiteiten onderdeel C.



8. Derde beweegmoment

De school biedt leerlingen naast de twee keer bewegingsonderwijs binnen de wettelijke taak, een derde beweegmoment. De drie beweegmomenten moeten worden verdeeld over minimaal drie dagen. Het derde beweegmoment is voor de groepen 3 tot en met 8⁴ onder reguliere schooltijd. Een Lekker Fit!-school heeft daarnaast een buitenschools beweegaanbod, dat staat beschreven in onderdeel D.

Nieuwe kansen

Doordat alle scholen verplicht minimaal tweemaal bewegingsonderwijs per week moeten geven neemt de druk op de Rotterdamse gymzalencapaciteit toe. Hierdoor is er niet altijd een gymzaal beschikbaar voor een derde les Lekker Fit! bewegingsonderwijs. We spreken daarom in de subsidieregeling in plaats van over een derde les bewegingsonderwijs, over een derde beweegmoment. Dit geeft scholen de ruimte om het beweegaanbod Lekker Fit! aan te passen aan de visie en wensen van de school, eventueel met externe aanbieders en op een andere locatie dan de gymzaal.

8.1 Wat is het doel?

1. Leerlingen kwalitatief hoogwaardig onderwijs in bewegen geven, waarbij kinderen op hun eigen niveau vorderingen kunnen maken en worden uitgedaagd.
2. Leerlingen met plezier laten deelnemen aan de beweegmomenten op school.
3. Leerlingen fitter maken.
4. Leerlingen structureel meer laten bewegen per week, zodat ze de beweegnorm halen.

⁴ Een Lekker Fit!-school kan indien gewenst de groepen 1 en 2 met de uren uit onderdeel A een derde beweegmoment aanbieden. Die uren vallen dus niet onder onderdeel C.

8.2 Hoe werkt het?

De vakleerkracht bewegingsonderwijs verzorgt de lessen bewegingsonderwijs. De vakleerkracht bewegingsonderwijs is bevoegd en bekwaam. Dat wil zeggen in het bezit van een eerstegraads lesbevoegdheid voor bewegingsonderwijs.

Het derde beweegmoment kan een derde les bewegingsonderwijs zijn, die door de eigen vakleerkracht bewegingsonderwijs wordt gegeven. Maar het derde beweegmoment mag ook buiten de gymzaal plaatsvinden of gegeven worden door een sportspecialist. Mits een bevoegde leerkracht aanwezig is, of de directie toestemming geeft voor alternatieve uitvoering door een bekwame lesgever. Zie voor de voorwaarden hiervoor hoofdstuk 3.5.

De lessen bewegingsonderwijs en het derde beweegmoment worden uitgevoerd aan de hand van een uitgewerkt vakwerkplan met jaarplan. Alle motorische leerlijnen komen hierin aan bod. Binnen deze beweegmomenten is voldoende differentiatie binnen de verschillende onderwerpen, zodat ieder kind op zijn of haar eigen niveau kan leren. Hierdoor beleeft ieder kind plezier aan de beweeglessen op school. De vakleerkrachten bewegingsonderwijs zijn op de hoogte van actuele ontwikkelingen in het werkveld en binnen het programma Lekker Fit!. Het aanbod voor deskundigheidsbevordering helpt hen hierbij. Dit zijn de themadagen en het Lekker Fit! Event waarbij aanwezigheid verplicht is en het cursusaanbod waarop vrij in te schrijven is (zie onderdeel A).

Maatwerk

Het faciliteren van de wettelijke taak bewegingsonderwijs heeft prioriteit voor alle scholen in Rotterdam. Lekker Fit!-scholen kunnen voor het derde beweegmoment een gymzaal aanvragen. Als er een gymzaal beschikbaar is, krijgt de school deze toegewezen. Als dit niet lukt, is het mogelijk om op andere manieren het derde beweegmoment in te vullen. Dit kan door een alternatieve locatie te zoeken. Bijvoorbeeld het schoolplein, een (openbaar) sport- of grasveld, etc. Of door het aanbieden van een andersoortige activiteit, zoals schooltuinieren, structureel pauzesport per groep of externe inhuur.

Om maatwerk voor het derde beweegmoment mogelijk te maken krijgen scholen meer vrijheid. Zo proberen we Lekker Fit! nog passender en structureler in te bedden op de scholen. In de nieuwe werkwijze is het mogelijk om met externe aanbieders te werken (zie hoofdstuk 3.5 over alternatieven en aansprakelijkheid). Hierdoor kan er gemakkelijker worden aangesloten bij de visie en wensen van de school.



8.3 Stappenplan

Randvoorwaarden

Algemeen

- De school geeft twee keer bewegingsonderwijs volgens de wettelijke taak bewegingsonderwijs (zwemonderwijs door externen telt ook als bewegingsonderwijs) of levert passende inspanning om hieraan te kunnen voldoen.
- Er is een bevoegde vakleerkracht bewegingsonderwijs (in het bezit van een eerstegraads lesbevoegdheid voor bewegingsonderwijs) aanwezig op school voor de wettelijke taak bewegingsonderwijs.
- Op school is een vakwerkplan met jaarplanning aanwezig. Naast de vakleerkracht bewegingsonderwijs, is ook de directie op de hoogte van de inhoud van het vakwerkplan en is hiermee akkoord.
- Het speellokaal moet voldoen aan kwaliteitseisen. Het moet jaarlijks door een bevoegde keuringsinstantie gekeurd worden.

Derde beweegmoment

A. Met betrekking tot organisatie

1. Het beweegaanbod is tenminste 45 minuten per groep, per week.
2. Het aanbod is per groep en structureel in het rooster ingepland.
3. De lesgever is bevoegd voor bewegingsonderwijs of een specialist in het geboden aanbod. De directie is verantwoordelijk voor bekwame en bevoegde docenten (zie hoofdstuk 3.5 over alternatieven en aansprakelijkheid).
4. In afstemming met de school of vakleerkracht bewegingsonderwijs kan Sportbedrijf Rotterdam het derde beweegmoment aanbieden op Lekker Fit!-scholen. Ook in dat geval moet gezorgd worden voor kwalitatief en divers aanbod, aansluitend op de lessen bewegingsonderwijs.
5. In afstemming met de school of vakleerkracht bewegingsonderwijs kan een externe aanbieder ook het derde beweegmoment verzorgen. Ook in dat geval moet gezorgd worden voor kwalitatief en divers aanbod aansluitend op de lessen bewegingsonderwijs.

A. Met betrekking tot de inhoud

6. Het derde beweegmoment past in de visie van de school. Het maakt onderdeel uit van het vakwerkplan met jaarplan. Er is op school een gevarieerd aanbod waardoor alle leerlijnen voor bewegingsonderwijs behandeld worden. De vakleerkracht bewegingsonderwijs van beweegmoment 1 en 2 en de lesgever van het derde moment zorgen gezamenlijk voor inbedding in het programma⁵.
7. Binnen het derde beweegmoment wordt aan de SLO-kerndoelen voor bewegingsonderwijs gewerkt. Deze kerndoelen worden hieronder kort toegelicht.

Kerndoel 57

De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren (werken aan een of meerdere van de 12 leerlijnen).

Kerndoel 58

De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden. (Dit zijn de reguleringsdoelen; onder andere omgaan met winst en verlies, verschillen, afspraken rondom regels, hulpverlening, stimuleren en helpen van anderen.)

8. Kinderen worden uitgedaagd om te bewegen en leren, hun grenzen te verkennen en op een veilige manier te verleggen. De lesgever kent de kinderen en zorgt voor een uitdagend en passend aanbod.
9. In het aanbod van activiteiten wordt gedifferentieerd, ieder kind kan op zijn of haar eigen niveau leren en ontwikkelen.

⁵ Uiteraard kunnen de vakleerkracht bewegingsonderwijs en de lesgever voor het derde moment ook dezelfde persoon zijn.

Stap 1

De vakleerkracht bewegingsonderwijs vraagt in samenspraak met de directie gymzaalruimte aan via de afdeling Onderwijs (Pronexus). Voldoet de gymruimte niet? Of zijn er gebreken? Neem dan contact op met de beheerder van de gymzaal of sporthal. Doe dit ook bij klachten over de schoonmaak. Is er geen gymruimte beschikbaar? Zoek in afstemming met de gemeente, Sportbedrijf, lokale organisaties naar een passend alternatief in de buurt.

Stap 2

De vakleerkracht bewegingsonderwijs maakt een rooster waarin alle groepen 3 tot en met 8 wekelijks drie beweegmomenten hebben van minimaal 45 minuten. Let op: voor de groepen die ook zwemles krijgen, hoeft je geen derde beweegmoment (in de gymzaal) in te roosteren. Voor groepen die schooltuinieren moet wel een gymzaal aangevraagd worden voor de derde gymles in de periode dat er niet aan schooltuinieren wordt gedaan. In de periode van schooltuinieren kan de derde gymles eventueel vervallen.

Stap 3

De vakleerkracht bewegingsonderwijs maakt aan het begin van het schooljaar een geactualiseerd vakwerkplan en een jaarplan bewegingsonderwijs. Hiervoor is een opstartdocument beschikbaar met een raamwerk (zie hoofdstuk 8.6 ondersteunende materialen).

Stap 4

- De school zorgt dat de groepen op tijd aanwezig zijn om 45 minuten beweegtijd te waarborgen per groep.
- De school zorgt dat er een groepsleerkracht bij de groepen 3 t/m 8 aanwezig is tijdens de kleedkamertijd. Hierdoor wordt de klas rustig begeleid in de overgang van de kleedkamer naar de gymles en kan de vakleerkracht bewegingsonderwijs zijn les beginnen met een positief beweegklimaat.

Stap 5

- De vakleerkracht bewegingsonderwijs biedt kwalitatief hoogwaardig bewegingsonderwijs aan waarin kinderen op hun eigen niveau vorderingen maken.
- De vakleerkracht bewegingsonderwijs houdt een leerlingvolgsysteem bij.

8.4 Prestatie-indicatoren

- ✓ De groepen 3 tot en met 8 krijgen, naast de wettelijke taak van 2 keer bewegingsonderwijs, 1 keer per week 45 minuten een extra, vakkundig, beweegmoment.

8.5 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en interventies te vinden. Hieronder ter inspiratie een greep daaruit.

Raamwerk vakwerkplan

In het raamwerk vakwerkplan staat waaraan een vakwerkplan moet voldoen. Dit document dient als inspiratie.

Raamwerk fotojaarplan kleuters

Dit is een opzet en werkwijze voor het werken met een fotojaarplan.

Factsheet bewegingsonderwijs

Een document met meer informatie over waarom 3 keer bewegingsonderwijs per week zo belangrijk is voor kinderen. Hierin staat ook hoe een school dit kan vormgeven. Handig voor de visievorming of ter verdieping.

Lekker Fit!-rapporten in pdf

Er zijn vrolijke en multi-inzetbare documenten met illustraties gemaakt die gebruikt kunnen worden om te rapporteren over de gymles/beweegmomenten. Er zijn drie verschillende sets voor de onderbouw en drie voor de middenbouw. Een set bestaat uit een open variant en een meer gesloten variant met drie scoringsmogelijkheden. Gebruik de variant die bij het beste past.

Posters bewegen

Posters met weetjes kunnen worden opgehangen om een saai hoekje vrolijker te maken. Ook handig voor bijvoorbeeld een themaweek.

Document aansprakelijkheid en bevoegdheid

Hierin staat meer informatie over wie bevoegd is om bewegingsonderwijs te geven.

Website Impuls bewegingsonderwijs

De website www.impulsbewegingsonderwijs.nl is gemaakt voor de (subsidie) impuls bewegingsonderwijs en biedt veel antwoorden en inspiratie in dit kader.



Onderdeel D

Het aanbieden van een buitenschools beweegmoment



Lekker Fit! stimuleert kinderen om extra te bewegen. Want regelmatig bewegen is goed en gezond. Het zorgt voor een betere ontwikkeling van de motoriek en coördinatie van kinderen, maakt hen fitter en vergroot daarmee ook hun zelfvertrouwen.

Het aanbieden van een buitenschools beweegmoment (voor-, tussen- of naschools) levert voor alle kinderen een moment om te sporten of te bewegen op en rond school. De invulling is op maat en kan in samenwerking met sportverenigingen, Rotterdam Sportsupport (schoolsportvereniging) en Sportbedrijf Rotterdam gerealiseerd worden.

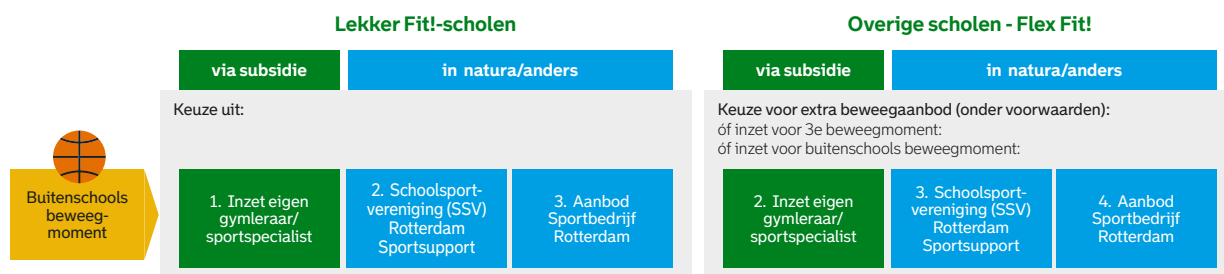
Lekker Fit!-scholen bieden allemaal een buitenschools beweegmoment aan. Flex Fit!-scholen kunnen onder voorwaarden zoals beschreven in de subsidieregeling ofwel voor een derde beweegmoment ofwel voor een buitenschools beweegmoment subsidie aanvragen (zie figuur 5).

Dit onderdeel bestaat uit het volgende hoofdstuk:



Hoofdstuk 9

Het buitenschools beweegmoment



Figuur 5: Overzicht beschikbaar aanbod bij Lekker Fit!- activiteiten onderdeel D.



9. Buitenschools beweegmoment

Het buitenschools beweegmoment (voor-, tussen- of naschools) en de schoolsportvereniging (SSV) biedt alle kinderen de mogelijkheid om minimaal één keer per week, voor, tussen of na school of in de verlengde leertijd (VLT), extra te sporten of te bewegen in hun eigen vertrouwde omgeving, op en rond school. De invulling is per school op maat en kan ook gebruikt worden om specifiek aanbod aan te bieden voor beweeggroepen die dit goed kunnen gebruiken.

9.1 Wat is het doel?

1. Het bevorderen van het structureel sporten en bewegen door leerlingen voor, tussen, of na schooltijd.
2. Leerlingen stimuleren om lid te worden van sportverenigingen.
3. Leerlingen stimuleren om deel te nemen aan schoolsporttoernooien.
4. Doelgroepenaanbod op maat.
5. Leerlingen fitter en motorisch vaardiger maken.
6. Leerlingen structureel meer laten bewegen per week, zodat ze de beweegnorm halen.

9.2 Hoe werkt het?

Er zijn meerdere mogelijkheden voor de uitvoering van het buitenschools beweegmoment.

- Vakleerkracht bewegingsonderwijs coördineert het en doet zelf de uitvoering als lesgever.
- De vakleerkracht bewegingsonderwijs of Lekker Fit!-coördinator is verantwoordelijk voor het buitenschoolse beweegmoment en de coördinatie hiervan.
Er kan samengewerkt worden met sportaanbieders. De vakleerkracht bewegingsonderwijs motiveert de leerlingen zoveel mogelijk om meer te bewegen.
- Sportbedrijf Rotterdam kan ingezet worden om het derde of het buitenschools beweegmoment aan te bieden. Let op! Dit moet vooraf in de subsidieaanvraag aangegeven worden.

- Rotterdam Sportsupport coördineert en organiseert de schoolsportvereniging (SSV), die kinderen de mogelijkheid biedt om na schooltijd minimaal één keer per week deel te nemen aan een zelfgekozen sport in hun vertrouwde omgeving op en rond school. Een school kan een hoofdschool zijn waarbij de vakleerkracht bewegingsonderwijs de coördinator en organisator is van het aanbod bij de SSV. In dat geval ontvangt de school een vergoeding voor deze inzet via Rotterdam Sportsupport en vraagt geen subsidie aan bij de gemeente. Scholen kunnen ook aangesloten scholen zijn. Daarbij stimuleert de vakleerkracht bewegingsonderwijs of iemand anders binnen de school de leerlingen zoveel mogelijk om deel te nemen aan het aanbod van de SSV waarbij de school is aangesloten. In dat geval vraagt een school wel zelf gymzaalruimte en subsidie buitenschools beweegmoment aan.

Het buitenschoolse beweegmoment draait om met plezier en in een veilige setting kwalitatief hoogwaardig bewegen en sluit aan bij de behoeftes van de kinderen. Er kan ook een buitenschools beweegmoment worden georganiseerd, gericht op specifieke doelgroepen, zoals kinderen met overgewicht of een motorische achterstand. Alle kinderen combineren plezier en leren. Kinderen die nog geen sport doen, worden door de vakleerkracht bewegingsonderwijs of Lekker Fit!-coördinator gemotiveerd om lid te worden van een sportvereniging en ondersteund bij het lid worden. De vakleerkracht bewegingsonderwijs is ook intermediair voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur (zie: www.jeugdfondssportencultuur.nl).



9.3 Stappenplan

Randvoorwaarden

- Er zijn (sport)locaties beschikbaar waar het aanbod gegeven kan worden.

- De vakleerkracht bewegingsonderwijs of lesgever is op de hoogte van de behoeftes van de leerlingen aan sportoriëntatie en past zijn of haar programma hierop aan.
- De vakleerkracht bewegingsonderwijs of lesgever houdt de inschrijving van deelname van de leerlingen bij.

Stap 1

- De school stemt af met de vakleerkracht bewegingsonderwijs wanneer en waar het buitenschoolse beweegmoment plaatsvindt, voor welke doelgroep en wat de invulling is.
- De school vraagt voor het buitenschools beweegmoment gymzaaltijd aan of tijd in andere locaties. Deze gymzaaltijd wordt meegenomen in de aanvraag van tijd voor de reguliere gymlessen.

Stap 2

- De vakleerkracht bewegingsonderwijs doet de organisatie, coördinatie en uitvoering van wekelijks voldoende* buitenschoolse beweegmomenten.
- Rotterdam Sportsupport coördineert en organiseert (waar van toepassing) de schoolsportvereniging in afstemming met de schoolsportcoördinatoren en de verenigingen of aanbieders in de wijk.
- Sportbedrijf Rotterdam organiseert het clinicaanbod, Schoolsport010 en diverse

sporttoernooien en kan in afstemming met de school of vakleerkracht bewegingsonderwijs ook het buitenschools beweegmoment aanbieden. In dat geval zorgt Sportbedrijf Rotterdam voor kwalitatief en divers aanbod aansluitend op de lessen bewegingsonderwijs.

- Bij een Lekker Fit!-school maakt de vakleerkracht bewegingsonderwijs of Lekker Fit!-coördinator, Sportbedrijf Rotterdam of Rotterdam Sportsupport een programma voor het buitenschoolse beweegmoment dat aansluit bij de wensen en behoeftes van de leerlingen.

Stap 3

Binnen de school wordt het buitenschools beweegmoment veel gepromoot.

Stap 4

De vakleerkracht bewegingsonderwijs of een andere medewerker van de school houdt bij welke kinderen meedoen aan het buitenschoolse beweegmoment.

9.4 Prestatie-indicatoren

De school biedt volgens de norm* voldoende buitenschoolse beweegmomenten aan.

*Normberekening buitenschools beweegaanbod

School zonder schoolsportvereniging (SSV)

- 30 weken x 4 lessen per week = 120 lessen per schooljaar minimaal.
- 30 weken x 3 lessen per week = 90 lessen per schooljaar minimaal.

Als een school meer dan 7 groepen 3 t/m 8 heeft dan is vanuit de subsidieregeling capaciteit beschikbaar voor het organiseren van aanvullend aanbod voor extra groepen en/of werving en promotie van het aanbod.

Aangesloten school SSV

Een school die officieel is aangesloten bij een SSV, hoeft minder beweegmomenten te organiseren. Het gaat dan om 2 beweegmomenten minder per week. De school zet daarnaast extra in op werving, promotie en doorgeleiding van de kinderen naar het beschikbare aanbod.

- Bij 6-7 groepen 3 t/m 8 of meer: 30 weken x 2 lessen = 60 lessen per schooljaar minimaal
- Bij minder dan 6 groepen: 30 weken x 1 les per week = 30 lessen per schooljaar minimaal.

Als een school meer dan 7 groepen 3 t/m 8 heeft dan is vanuit de subsidieregeling capaciteit beschikbaar voor het organiseren van aanvullend aanbod voor extra groepen en/of werving en promotie en doorgeleiding van het aanbod. Over de invulling kan afstemming plaatsvinden met Rotterdam Sportsupport.

Hoofdschool SSV

Een school die een eigen SSV heeft (hoofdschool), hoeft geen extra beweegmomenten te organiseren na schooltijd of in de VLT. Deze school zet extra in op coördinatietaken van de SSV.

Voor een school met een eigen SSV geldt verder:

- Een schoolsportvereniging biedt maximaal 10 trainingsuren aan in 5 verschillende sporten van 45 tot 60 minuten.
- Het minimum aantal deelnemers per trainingsuur is 8 kinderen.
- Het afgesproken percentage sportparticipatie wordt behaald.

9.5 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en interventies te vinden. Hieronder ter inspiratie een voorbeeld daaruit.

Posters bewegen

Posters met weetjes om een saai hoekje vrolijker te maken. Ook handig voor bijvoorbeeld een themaweek.

Onderdeel E

Het toepassen van producten ter bevordering van gezonde leefstijl

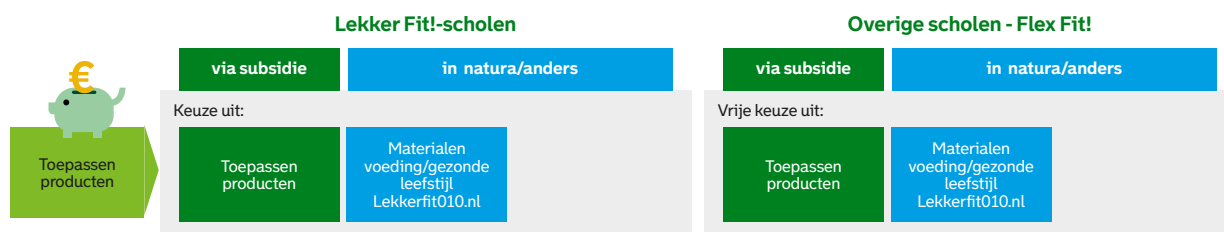


Onderdeel E van de subsidieregeling biedt ruimte voor het toepassen van producten ter bevordering van gezond leefstijl. Zowel een Lekker Fit!-school als een Flex Fit!-school (zie figuur 6) kan gedurende het schooljaar producten aanschaffen voor het uitvoeren van interventies gezonde leefstijl en de Lekker Fit!-week, zoals beschreven in onderdeel A. Ook zijn er materialen ter stimulering van voeding/gezonde leefstijl op school vrij verkrijgbaar via Lekkerfit010.nl.

Dit onderdeel bestaat uit het volgende hoofdstuk:



Hoofdstuk 10
Toepassen producten



Figuur 6: Overzicht beschikbaar aanbod bij Lekker Fit!- activiteiten onderdeel E.



10. Toepassen producten

Door subsidie aan te vragen kan een school gedurende het schooljaar de producten aanschaffen voor de interventies gezonde leefstijl en de Lekker Fit!-week (voor Lekker Fit-scholen), zoals beschreven in onderdeel A.

10.1 Wat is het doel?

Het toepassen van producten als interventie gezonde leefstijl en voor de Lekker Fit!-week.

10.2 Hoe werkt het?

Op basis van het aantal groepen 1 t/m 8 wordt de hoogte van het beschikbare budget bepaald. (Zie subsidieregeling Lekker Fit! Primair Onderwijs). De school is vrij om te bepalen met welke producten zij gaat werken. Dit kunnen verschillende interventies, workshops, lespakketten of spellen zijn. De enige voorwaarde is dat met de producten de kennis, vaardigheden, bewustwording en houding rondom de thema's bewegen, voeding en ontspanning bij de groepen 1 tot en met 8 worden verbeterd.

Om de school te ondersteunen bij de keuze voor producten heeft Lekker Fit! een lijst opgesteld met materialen waar positieve ervaringen mee opgedaan zijn. Het is niet verplicht hieruit te kiezen. Wel kan het de school helpen in de zoektocht naar een interessant en leerzaam aanbod voor alle groepen. Deze lijst is op te vragen bij de beleidspersoon vanuit Lekker Fit!



10.3 Stappenplan

Stap 1

De hoogte van het budget wordt vastgesteld aan de hand van het aantal groepen van de school.

Stap 2

De school bepaalt welke producten er per bouw of groep worden besteld.

Stap 3

In overleg met directie en groepsleerkrachten maakt de school een planning voor de inzet en uitvoering van de producten gedurende het schooljaar.

Stap 4

De school bestelt de producten en de producten worden volgens de planning uitgevoerd.

Stap 5

In de Lekker Fit!-Scan wordt vermeld welke producten zijn ingezet vanuit het budget.

10.4 Prestatie-indicatoren

- ✓ De aanschaf en inzet van lespakketten of materialen voor kinderen van de groepen 1 tot en met 8, waarmee zij minimaal 10 uur bezig zijn met activiteiten die hun kennis op het gebied van gezonde leefstijl vergroten.
- ✓ Voor Lekker Fit-scholen: gedurende 1 week van het jaar wordt tijdens de Lekker Fit!-week extra aandacht besteed aan de gezonde leefstijl binnen de school.

10.5 Ondersteunende materialen

Op www.lekkerfit010.nl is een volledig overzicht van de beschikbare materialen en interventies in natura te vinden om gezonde leefstijl op school te stimuleren. Deze zijn vrij beschikbaar voor zowel Lekker Fit!- als Flex Fit!-scholen.

Zie onderdeel A voor voorbeelden van leuke materialen.



Onderdeel A: Coördinatie en uitvoering gezonde leefstijl

Hoofdstuk 4: Voeding

- ✓ Op een Lekker Fit!-school eten kinderen 5 dagen per week alleen groente en/of fruit in de ochtendpauze.
- ✓ De school heeft minimaal 2 keer per dag een waterdrinkmoment voor elke leerling.
- ✓ De school volgt het Lekker Fit!-beleid voor trakteren: 'Eén is genoeg en klein is oké'. Óf de striktere norm waarbij alleen 'gezonde traktaties' welkom zijn. Óf de school viert verjaardagen op school zonder traktaties.
- ✓ De school informeert ouders en leerlingen over de Lekker Fit! Lunch.
- ✓ De school heeft de afspraken over voeding op school vastgelegd in de schoolgids en op de website.

Hoofdstuk 5: Voorlichting en zichtbaarheid gezonde leefstijl

- ✓ De school besteedt met de interventies gezonde leefstijl op minimaal 10 momenten per schooljaar aandacht aan het vergroten van kennis en vaardigheden op het gebied van gezonde leefstijl.
- ✓ Leerlingen uit de groepen 1 tot en met 8 zijn minimaal 10 uur bezig met de interventies gezonde leefstijl.
- ✓ De school organiseert een Lekker Fit!-week waarin zij met extra activiteiten aandacht besteedt aan het belang van een gezonde leefstijl voor de kinderen en hun ouders.
- ✓ De school informeert de ouders over het Lekker Fit!-schoolbeleid en de Lekker Fit!-activiteiten via de website en de nieuwsbrieven van de school.
- ✓ Groepsleerkrachten motiveren ouders voor een gezonde leefstijl.
- ✓ Er vindt tenminste één ouder- en/of ouder-en-kindworkshop of activiteit per schooljaar plaats over de verschillende thema's, waar ouders uit alle groepen aan kunnen deelnemen.
- ✓ Bij de kennismaking van nieuwe kleuters en hun ouders geeft de school de volgende materialen mee: het leesboekje 'Wiebe en Lina gaan naar een Lekker Fit!-school', de praatplaat voor kleuters en de checklist voor ouders, versie Wiebe en versie Lina.

Hoofdstuk 6: Overige taken

- ✓ Er wordt gewerkt met een (foto)jaarplan voor de lessen bewegingsonderwijs van de kleuters.
- ✓ De vakleerkracht bewegingsonderwijs heeft een geldig EHBO-diploma volgens de richtlijnen van het Oranje Kruis.
- ✓ Groepsleerkrachten van groep 1 en 2 zijn aanwezig bij het jaarlijkse Lekker Fit! Event.
- ✓ Vakleerkrachten bewegingsonderwijs zijn verplicht aanwezig bij de themadagen en het Lekker Fit! Event.
- ✓ School is vertegenwoordigd tijdens het aanbod schoolsporttoernooien.
- ✓ School maakt gebruik van de clinics Schoolsport010.

Onderdeel B: Coördinatie signaleren en doorgeleiden

Hoofdstuk 7: Signaleren en doorgeleiden

- ✓ De school rapporteert minimaal jaarlijks aan de ouders over de motorische ontwikkeling van het kind, bij voorkeur vaker.
- ✓ De vakleerkracht bewegingsonderwijs signaleert zorgen over de motorische ontwikkeling bij kinderen en brengt deze in waarbij overlap is met overgewicht voor bespreking in het Fit!Team overleg.
- ✓ De school spant zich in om passende begeleiding te organiseren voor de kinderen met motorische achterstand.

Onderdeel C: Het aanbieden van een derde beweegmoment

Hoofdstuk 8: Derde beweegmoment

- ✓ De groepen 3 tot en met 8 krijgen, naast de wettelijke taak van 2 keer bewegingsonderwijs, 1 keer per week 45 minuten extra vakkundig bewegingsonderwijs.

Onderdeel D: Het aanbieden van een buitenschools beweegaanbod

Hoofdstuk 9: Buitenschools beweegaanbod

- ✓ De school biedt volgens de norm (zie hieronder) voldoende buitenschoolse beweegmomenten.

*Normberekening buitenschools beweegaanbod

School zonder schoolsportvereniging (SSV)

- 30 weken x 4 lessen per week = 120 lessen per schooljaar minimaal.
- 30 weken x 3 lessen per week = 90 lessen per schooljaar minimaal.

Als een school meer dan 7 groepen 3 t/m 8 heeft dan is vanuit de subsidieregeling capaciteit beschikbaar voor het organiseren voor aanvullend aanbod voor extra groepen en/of werving en promotie van het aanbod.

Aangesloten school SSV

Een school die officieel is aangesloten bij een SSV, hoeft minder beweegmomenten te organiseren. Het gaat dan om 2 beweegmomenten minder per week. De school zet daarnaast extra in op werving, promotie en doorgeleiding van de kinderen naar het beschikbare aanbod.

- Bij 6-7 groepen 3 t/m 8 of meer: 30 weken x 2 lessen = 60 lessen per schooljaar minimaal.
- Bij minder dan 6 groepen: 30 weken x 1 les per week = 30 lessen per schooljaar minimaal.

Als een school meer dan 7 groepen 3 t/m 8 heeft dan is vanuit de subsidieregeling capaciteit beschikbaar voor het organiseren van aanvullend aanbod voor extra groepen en/of werving en promotie en doorgeleiding van het aanbod. Over de invulling kan afstemming plaatsvinden met Rotterdam Sportsupport.

Hoofdschool SSV

Een school die een eigen SSV heeft (hoofdschool), hoeft geen extra beweegmomenten te organiseren na schooltijd of in de VLT. Deze school zet extra in op coördinatietaken van de SSV. Voor een school met een eigen SSV geldt verder:

- ✓ Een schoolsportvereniging biedt maximaal 10 trainingsuren aan in vijf verschillende sporten van 45 tot 60 minuten.
- ✓ Het minimumaantal deelnemers per trainingsuur is 8 kinderen.
- ✓ Het afgesproken percentage sportparticipatie wordt behaald.

Onderdeel E: Het gebruik van materialen ter bevordering van de gezonde leefstijl

Hoofdstuk 10: Uitvoeringsbudget

- ✓ De aanschaf en inzet van lespakketten of materialen voor kinderen van de groepen 1 tot en met 8, waarmee zij minimaal 10 uur bezig zijn met activiteiten die hun kennis op het gebied van gezonde leefstijl vergroten.
- ✓ Voor Lekker Fit-scholen: gedurende 1 week van het jaar wordt tijdens de Lekker Fit!-week extra aandacht besteed aan de gezonde leefstijl binnen de school.

Bijlage Jaarplanning

Augustus	September	Oktober
21/08 t/m 29/09 Voorlichting aan het schoolteam door diëtist	21/08 t/m 29/09 Voorlichting aan het schoolteam door diëtist	
	01/09 t/m 13/10 Fittesten (voor de herfstvakantie)	01/09 t/m 13/10 Fittesten (voor de herfstvakantie)
	22/09 t/m 03/11 Fitteam overleg (2 tot 3 weken na de fittest)	22/09 t/m 03/11 Fitteam overleg (2 tot 3 weken na de fittest)
22/09 t/m 03/11 Fitteam overleg (2 tot 3 weken na de fittest)	Let op! schooldirectie ontvangt de decemberbrief van de gemeente Rotterdam voor het indienen van de aanvraag van zaaluren in onderwijsloket!	01/01 t/m 31/01 Voortgang Lekker Fit!-Scan invullen
02/10 t/m 22/12 eerste consulten diëtist (voor de kerstvakantie)	02/10 t/m 22/12 eerste consulten diëtist (voor de kerstvakantie)	
Februari	Maart	April
01/01 t/m 23/02 Voortgangsoverleg Lekker Fit! indien nodig (voor de voorjaarsvakantie)		
19/02 t/m 23/02 inventariseren voortgang ingezette zorg door professionals (voor de voorjaarsvakantie)		
		24/04 t/m 28/04 Lekker Fit!-week
		20/04 en 21/04 Koningsspelen 2023
Mei	Juni	Juli
01/05 Uiterlijke aanvraagtermijn subsidie		
01/05 t/m 16/05 Invullen Lekker Fit!-Scan		
13/05 t/m 24/5 Evaluatie individuele zorgverlening vd leerling en ophalen leerpunten bij diëtist (voor de meivakantie)	(uitnodiging) Evaluatiegesprek Beleidsmedewerker Lekker Fit!	
16/05 Lekker Fit!-Scan ingevuld		
	The Final (sporttoernooi)	

*Themadagen worden nog ingepland door het Sportbedrijf Rotterdam.
Lekker Fit! Handleiding Basisonderwijs 2023-2024

Colofon

Deze handleiding geeft uitleg over de Lekker Fit!-aanpak voor het schooljaar 2023 – 2024.

Uitgave: Februari 2023

Vormgeving

Opschudders B.V.

Beeld

Jan van der Meijde (cover, p4, 6, 19, 20, 25, 35, 39, 41, 51)

JOGG (p5, 7, 9, 16, 29, 30, 34, 47, 52)

David-Rozing (p8)

Peter Schmidt (p13)

Joep Boute (p17)

Rhalda Jansen (p45)

Informatie

Gemeente Rotterdam

Cluster Maatschappelijke Ontwikkeling

Afdeling Sport Natuur & Recreatie

Team Fitte Generatie

Mail: lekkerfit@rotterdam.nl

Internet: www.lekkerfit010.nl



**Gemeente
Rotterdam**