



## Sport- en bewegingsonderwijs



Het is wetenschappelijk aangetoond: voldoende beweging is goed voor de leerprestaties van kinderen. Maar het effect van een actieve leefstijl is veel breder. Kinderen leren bijvoorbeeld door sport wat respect betekent, hoe je moet omgaan met winnen en verliezen. Sport en bewegen haalt je uit een sociaal isolement en maakt je minder kwetsbaar. Jong of oud, het maakt niet uit; als je genoeg beweegt kun je meedoen in de samenleving en blijf je gezonder. Sport en bewegen is bovendien een bindmiddel voor sociale samenhang en contact.

De school vindt het daarom belangrijk dat leerlingen iedere week voldoende sporten. Het programma op onze school kent dan ook een zeer gevarieerd aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten.

### Het reguliere sportonderwijs

In de brugklas krijg je twee uur per week lessen Lichamelijke Opvoeding (LO), waarin o.a. aandacht besteed wordt aan spel, atletiek, turnen, dans en zelfverdediging. In de klassen 2 en 3 zijn dit eveneens twee lessen per week. De onderdelen uit klas 1 worden dan verder uitgewerkt.

In de bovenbouw (vanaf klas 4) begint de Tweede Fase. Per leerjaar krijg je twee lessen LO per week. Het programma is heel anders van opzet. Er wordt meer eigen inbreng verwacht en er zijn mogelijkheden om te kiezen voor bepaalde programmaonderdelen. Tijdens de sportdagen voor de bovenbouw is het mogelijk sportieve activiteiten te doen die niet in het reguliere programma aan bod komen.

### Extra in leerjaar 1, 2 en 3

Naast het reguliere LO-programma biedt het Porta Mosana College ook de mogelijkheid om te kiezen voor extra lessen sport.

In leerjaar 1, 2 en 3 kun je deelnemen aan het keuzevak **Sport & Lifestyle**. Dit zijn twee extra lessen sport per week.

### Sport in de Tweede Fase

In de Tweede Fase (vanaf klas 4) kun je het eindexamenvak **BSM** kiezen: BSM (Bewegen, Sport en Maatschappij). Naast je gewone uren LO ben je dan nog drie lessen extra per week bezig met dit vak. Hier leer je onder andere het organiseren van bewegen, les- en leidinggeven, fysiologische aspecten van bewegen. Een perfecte aansluiting met verdere hbo- en wo-opleidingen in de sport en gezondheidsleer.

### En verder...

Onze school draagt de naam "**SPORTVRIENDELIJKE SCHOOL**".

Daarom worden er veel toernooien georganiseerd: basketbal, voetbal en volleybal. Ook staat er jaarlijks een schoolcross op het programma. Buiten school nemen we regionaal en landelijk deel aan enkele sportontmoetingen met andere scholen.

Onze school heeft een topsport-coördinator; we doen ons uiterste best om maatwerk te leveren voor leerlingen die op regionaal of landelijk niveau topsport bedrijven. Zoals je ziet zijn er voor alle leerlingen genoeg mogelijkheden om zich te ontplooiën en te profileren in onze sportcultuur.