

## Nieuwsbrief bewegingsonderwijs

### Koningsspelen OBS Westerburcht

Vrijdag 20 april hebben we de koningsspelen gedaan voor de groepen 3 t/m 5 op de Westerburcht. Er waren 10 spelen uitgezet in en om de school. In de gymzaal kregen de leerlingen een clinic van de handbal vereniging en van de tafeltennis vereniging. Buiten waren er andere spelen, zoals voetbal, expeditie robinson, spijkerbroek hangen en estafette, binnen gingen de leerlingen dansen. Doordat het lekker warm was kon de sportdag doorgaan. Dit keer geen regen en kou. De leerlingen konden extra water pakken en daarna weer door.

### Schoolvoetbal 2018 Haren

Woensdag 25 April, sportpark "de Koepel", Haren

Groepen 7 en 8 van de basisscholen in Haren zijn woensdag ochtend begonnen met het jaarlijkse schoolvoetbal toernooi. Voor de selectie teams als inzet een plek in de regiofinale op 16 mei.

Het weer was wat aan de frisse kant maar het bleef nagenoeg droog.

Het was gezellig druk met bijna 430 leerlingen verdeelt over 6 elftallen, 13 zeventallen jongens en 28 zeventallen meisjes. De wedstrijden werden begeleid door studenten van het Alfa college. De algehele leiding lag in handen van Susan en Cas Betzema.

De eindstrijd bij de elftallen ging tussen Cbs de Borg en Obs de Wissel waarbij Cbs de Borg door een eigen doelpunt aan het kortste eind trok.

Bij de meisjes selectie zeventallen won de Quintusschool van Cbs de Borg en bij de zeventallen jongens tussen Obs de Linde en de Quintusschool was de Quintus de winnende partij.

Woensdag 16 mei hebben ze de regiofinales mogen spelen.

### Bewegingsonderwijs blijft een mooi vak ..... "Wat zeg je?"

Wat zeg je? Ik merk dat ik het vaker in gezelschap vraag dan "vroeger". Verder heb ik het idee dat ik gevoeliger ben geworden voor het lawaai in de gymzaal. Eerst denk je dat het komt omdat je ouder wordt, gelukkig is dat ook zo, maar naar wat research blijkt dat er toch wel meer aan de hand is.

Gehoorschade bouwt zich op zonder je daar zelf iets van merkt. Mensen die dag in dag uit in lawaai werken, kunnen zo lawaai-slechthorendheid oplopen. De fijne haarcellen in het slakkenhuis gaan dan deels kapot. Zij zorgen ervoor dat het geluid door het oor wordt getransformeerd naar de gehoorzenuw, die dat weer doorgeeft aan de hersenen. Hoe meer haarcellen er kapot gaan hoe minder je kunt horen. De haarcellen herstellen zich niet.

Nu was het bij mij wel bekend dat gehoorschade bij bewegingsonderwijzers een meer gehoorde klacht is. Wat ik niet wist is dat ook groepsleerkrachten met dit probleem kampen.

Het blijkt dat bij 80dB het geluid al schadelijk kan zijn. Geluiden boven de 120dB kunnen je gehoor direct beschadigen. Het hangt er vanaf hoe lang je blootgesteld wordt aan het geluid. Zo kun je 80dB 8 uur per dag "veilig" horen. Elke 3dB erbij is een verdubbeling van het geluid, zo kun je 86dB nog maar 2 uur per dag "veilig" horen en bij een geluid van 103dB loop je al een beschadiging op bij minder dan 5 minuten.

Als je dan ziet dat er in de schoollokalen het lawaai kan oplopen tot 85dB, op schoolpleinen het geluid naar 95dB gaat en in gymlokalen het lawaai boven de 120dB uitkomt begrijp je wel dat dit niet bevorderlijk is voor het gehoor.

Gehoorschade ontstaat geleidelijk aan en klachten komen vaak later. Om eventuele gehoorschade voor te zijn kun je aangepaste oordopjes dragen op "lawaai" momenten of je omgeving qua akoestiek te optimaliseren.

En ondanks wat ongemakken blijf ik zeggen; Bewegingsonderwijs blijft een mooi vak ....

Decibel	Geluid	Gehoorschade
130 dB	Dance event, Houseparty, Disco, Popconcert	direct
120 dB	Dance event, Houseparty, Disco, Popconcert, Walkman	direct
110 dB	Houseparty, Disco, Popconcert, Walkman	direct
100 dB	Disco, Popconcert, Walkman	na 5 min.
95 dB	Disco, Popconcert, Walkman	na 15 min.
92 dB	Disco, Popconcert, Walkman	na 30 min.
89 dB	Zware vrachtwagen	na 1 uur
86 dB	Voortrazende trein	na 2 uur
83 dB	Verkeerslawaai	na 4 uur
80 dB	Stadslawaai	na 8 uur
77 dB	Luidruchtige gesprekken	geen

## Nieuwsbrief bewegingsonderwijs

### Koningsspelen OBS Ter Borch

Op 20 april hebben alle leerlingen van groep 6, 7 en 8 van Ter Borch hun koningsspelen gehad bij de Marsch in Paterswolde. Ook dit jaar weer georganiseerd door de sportcoaches Tynaarlo, wat wederom een groot succes was.

Afgelopen donderdag hebben de vakleerkrachten LO voor de groepen 1 tot en met 5 de koningsspelen op school georganiseerd. Door het slechte weer waren de spelen dit jaar binnen. In 5 rondes verdeeld over de hele dag hebben deze groepen de spelen in de beide gymzalen en het speellokaal gedaan. Bij elke speelronde werd de koningsdans door de desbetreffende groepen uitgevoerd, als startsein voor hun koningsspelen. Er waren 16 spelen uitgezet en de leerlingen konden met het paraplusysteem hun spel uitkiezen. De leerlingen van de groepen 7 waren die dag groeps- en spelbegeleiders. De samenwerking van oudere kinderen met jongere kinderen verliep erg goed, complimenten hiervoor van de organisatie.



### Bijscholing de Noorder

Dinsdag 17 april zijn een aantal vakleerkrachten naar de bijscholingsdag van de KVLO geweest. Op de ALO in Groningen stonden verschillende praktijkworkshops op het programma waaronder Crossfit.

Crossfit is een snelgroeïende vorm van fitness waarbij het gaat om jezelf

uitdagen en stimuleren naar een ultieme fitheid. De workshop bestond uit een korte theoretische introductie, en daarna gingen we aan de slag. Een warming up op het nummer Rosanna. Elke keer als de naam Rosanna genoemd werd moesten de deelnemers een burpee maken.

En tussendoor moesten er

stersprongetjes gemaakt worden. Flink pittig en dat was nog maar de warming up!!

Het hoofdprogramma bestond uit een serie oefeningen die 10 minuten lang uitgevoerd moesten worden. Hierbij konden we elkaar steunen en motiveren om het wel te halen. Erg leuk om te zien hoe enthousiast je hiervan wordt!

Het toetje van de les bestond uit een buikspiertraining, dat is nog steeds te merken! Vervolgens kregen we nog een paar mooie voorbeelden over hoe je dit kan toepassen in de gymles. Aan het eind ging iedereen met het zweet op het voorhoofd de deur uit. Een geslaagde workshop!



## Nieuwsbrief bewegingsonderwijs

### Vrije gymles

Deze week stond in het teken van de vrije gymles op OBS Veenvlinder en OBS Vijverstee. Hierbij zetten we de zaal vol met verschillende onderdelen. Een teamsport, een samenwerkingsspel en klimmen en klauteren. De leerlingen mogen zelf kiezen waar ze gaan beginnen en hoe lang ze bij de onderdelen blijven. Ze moeten wel alle onderdelen doen tijdens de les. Willen ze bij een onderdeel mee doen, maar is het onderdeel vol, dan moeten ze vragen en overleggen met de andere leerlingen of ze een plek kunnen overnemen (communiceren met elkaar)



### Koningsspelen Glimmen

Op vrijdag 20 april zijn op veel scholen de koningsspelen georganiseerd, zo ook op de Quintusschool in Glimmen. Ook dit jaar waren de verenigingen van Sportdorp Glimmen weer erg actief. De ochtend werd vrolijk begonnen met de koningsdans op het schoolplein. Er werden clinics gegeven door de voetbal-, turn-, atletiek- en tennisvereniging. Alle groepen hadden in de ochtend drie clinics van 45 minuten. Tussendoor kon er water worden gedronken en fruit worden gegeten bij de fruitouders. Voor de kleuters en de kinderopvang Kidsfirst was er een spelenkermis op het plein. Door de gunstige ligging van de school dichtbij de sportvelden, tennisbaan en de gymzaal zijn de leerlingen heel snel bij hun volgende clinic. De groepen 7 en 8 hadden allemaal ook een voetbalclinic, zodat er ook nog goed geoefend kon worden voor het aankomende voetbaltoernooi van 25 april in Haren. Zowel de jongens- en meisjes 7-tallen hebben zich inmiddels geplaatst voor de regiofinales. Ook door het mooie weer waren de spelen dit jaar weer een groot succes.

### Expeditie Robinson in de les

Samenwerking!! Dat heb je nodig om de kokosnoot aan de overkant te krijgen. Zonder samenwerking zal de kokosnoot steeds weer op de grond vallen. En natuurlijk rollen verdelen, wie is de leider, wie heeft het inzicht, wie kan het rustigst blijven, etc. OBS de Vijverstee heeft met al deze facetten gestreden. Gelukkig hebben alle team de overkant gehaald :-)  
Dikke pluim voor de groepen 6,7 en 8!

