

A photograph of several young children running on a dirt path in a park. The children are in motion, with some in the foreground and others further back. The background shows lush green trees and a few adults standing in the distance. The scene is bright and sunny, with shadows cast on the ground.

KEUZEMENU 2025/2026



Inhoudsopgave

Het keuzemenu, hoe werkt het?	blz. 3
Even voorstellen...	blz. 4
Het keuzemenu overzicht	blz. 5
✓ Bewegend Leren	blz. 6
✓ Fietsival	blz. 7
✓ Zwem & Speel	blz. 8
✓ Weerbaarheidstraining	blz. 9
✓ Kleutergym	blz. 10
✓ Aqua Survival	blz. 11
✓ Buitenspelen doe je zo!	blz. 12
✓ Junior Sportcoaches	blz. 13
Sportdagen en extra activiteiten	blz. 14



Het keuzemenu, hoe werkt het?

Sinds 2012 loopt de regeling Brede Impuls Combinatiefuncties. Doel van deze landelijke regeling is om meer samenhang te scheppen tussen onderwijs, sportverenigingen en culturele instellingen. Om uiteindelijk meer kinderen kennis te laten maken met sport, kunst en cultuur.

De combinatiefunctionaris sport is in dienst bij Sport in Rheden en werkt zowel op scholen als in de wijk of bij verenigingen. Vanuit de regeling combinatiefunctionarissen heeft iedere basisschool in gemeente Rheden recht op ondersteunende uren van de combinatiefunctionaris sport. Uit het keuzemenu kun je kiezen welke projecten jouw school af wilt nemen.

Hoeveel uur heeft mijn school te besteden aan het keuzemenu?

Het aantal uur wat een school te besteden heeft is afhankelijk van het aantal leerlingen, zie de urenverdeling per scholengroep hiernaast. Om de scholen met weinig leerlingen ook een mogelijkheid te geven het keuzemenu te kunnen inzetten, krijgen zij vanuit Sport in Rheden 10 uur aangeboden.

Het is mogelijk om binnen het eigen bestuur te schuiven met uren. Leg onderling contact hierover en breng ons op de hoogte.

Mail jouw keuze(s) naar:
sportstimulering@rheden.nl

Urenverdeling per scholengroep

PCBO

De Holtbanck	21 uur
De Arnhorst	21 uur
Prins Bernhardschool	27 uur
De Boomgaard	23 uur
De Akker	17 uur

Scholengroep Veluwezoom

Rheder Enk	28 uur
Daalhuizen	48 uur
De Kameleon	24 uur
De Lappendeken	13 uur
Dorpsschool Rozendaal	28 uur
Kindcentrum Robin	14 uur
De Expeditie	14 uur
Prinses Margrietschool	17 uur
't Sterrenbos	10 uur
Koningin Emmaschool	21 uur

Delta Scholengroep

Roncallischool	18 uur
Fredericusschool	27 uur
De Vlinder	16 uur
Mauritiusschool	13 uur

IJsselgraaf

Anne Frankschool	10 uur
------------------	--------



Even voorstellen...



Clarinda Smit



Ilja van Dijk



Willemien Kragt



Rick Verdouw



Arlena Stammers



Rik Goethals



Nouri Sedo

Sport in Rheden

Afdeling Sportstimulering
Biljoenbad, Gruttostraat 3
6883 CN Velp
sportstimulering@rheden.nl



Het keuzemenu overzicht



Bewegend Leren

Verbeter de cognitieve vaardigheden van leerlingen op een sportieve manier. Het doel van de Bewegend Leren lessen zijn automatisering en herhaling. De lessen zijn inspiratiebronnen voor groepsleerkrachten die zelf graag aan de slag willen met Bewegend Leren.

- Groep 1 t/m 5



Fietsival

Voor elke groep biedt Sport in Rheden een passend programma op maat. De basis van het fietsen leren we aan bij de onderbouw en bij de bovenbouw wordt dat op een speelse manier uitgebreid op een pumptrack.

- Groep 1 t/m 8



Zwem & Speel

Hoe krijg je kinderen in beweging? Door ze iets aan te bieden waarin ze plezier hebben! Tijdens deze lessen gaan de leerlingen op een speelse manier in het water aan de slag met vaardigheden. Plezier in bewegen staat voorop.

- Groep 3 t/m 8



Weerbaarheidstraining

Een weerbaarheids- en een sociale vaardigheidstraining, dat bedoeld is voor leerlingen die meer voor zichzelf mogen leren opkomen of voor leerlingen die juist hulp nodig hebben om zich te leren beheersen.

- Groep 5 t/m 8



Kleutergym

Bij Kleutergym ben je het hele schooljaar voorzien van een gevarieerd lesaanbod. Tijdens de lessen komen alle basisvaardigheden van bewegen naar voren.

- Groep 1 en 2



Aqua Survival

Tijdens deze les in het zwembad kunnen de kinderen aan de slag met survival activiteiten op en rondom het Openluchtbad in Rheden.

- Groep 5 t/m 8



Buitenspelen doe je zo!

Tijdens deze lessen leren de leerlingen hoe ze buiten kunnen spelen en worden er tools gegeven aan leerkrachten over het invullen van pauzeactiviteiten.

- Groep 1 en 2



Junior Sportcoaches

De leerlingen uit groep 6 en 7 worden sportieve leiders op het schoolplein. Tijdens de pauzes organiseren zij zelf spellen en activiteiten voor andere kinderen. Tegelijk ontwikkelen zij hun verantwoordelijkheidsgevoel en leiderschapsvaardigheden.

- Groep 6 en 7

Bewegend Leren

Tijdens een schooldag wordt er veel stilgezeten. Daar gaan wij verandering in brengen! Het is onze missie om van Bewegend Leren een vast onderdeel te maken in het onderwijssysteem.

Wat kan je verwachten als je kiest voor Bewegend Leren?

Bij Bewegend Leren zijn leerlingen in beweging tijdens de les. De medewerkers van Sport in Rheden geven het aantal afgesproken lessen en sluiten de lessenreeks eventueel af met een inspiratiesessie voor alle docenten. Je kan kiezen uit de onderstaande thema's per groep. In overleg zijn ook andere thema's te behandelen.

Groep 1 en 2 :

- Kleuren, vormen, getallen, letters herkennen, rijmen, verhoudingen, woordenschat en muziek.

Groep 3, 4 en 5

- Taal, rekenen, wereldoriëntatie, meten, inhoud, gewicht en tijd.

De lessen worden uitgevoerd door de medewerkers van Sport in Rheden door middel van spelletjes op het schoolplein.

Zorg ervoor dat het schoolplein vrij is. De lessen worden bij voorkeur buiten op het plein gegeven.



Standaard: 1 uur per groep

Een les van 30 tot 45 minuten

Uitbreiding*: 1 uur per groep

Een inspiratiesessie voor groepsleerkrachten, kant- en klaar lesboek.

*maximaal 5 lessen per groep

Fietsival

Fietsival stimuleert kinderen om meer te bewegen. Sport in Rheden biedt fiets gerelateerde activiteiten aan, zodat leerlingen beter en veiliger leren fietsen!

Wat kan je verwachten als je kiest voor Fietsival?

Tijdens de lessen staan fietsbehendigheid en fietsveiligheid centraal. Alle leerlingen doen mee op hun eigen fiets. De lessen vinden plaats bij jullie op het schoolplein of ergens in de wijk.

Per groep zijn er verschillende pakketten:

Groep 1, 2, 3 & 4:

- Bochten maken, snelheid bepalen, remmen en sturen. De twee lessen vinden plaats op het schoolplein.

Groep 5, 6, 7 & 8:

- Snelheid bepalen en remmen, verkeerssituaties inschatten en manoeuvres. De eerste les vindt plaats op het (school)plein met eigen fiets en de tweede les op locatie bij de de pumptrack in Rheden of bij het mountain-bike parcours in Dieren inclusief huur van mountainbikes.

Het Fietsival vindt plaats in het najaar van september t/m oktober of in het voorjaar vanaf maart.

De beschikbare dagen in overleg. Op het plein gebruiken de leerlingen hun eigen fiets. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan mag dit worden aangegeven bij inschrijving.



Standaardpakket groep 1 t/m 4: 3 uur per groep

Twee lessen van 45 minuten op het schoolplein.

Standaardpakket groep 5 t/m 8: 4 uur per groep

Les van 45 minuten op het schoolplein en een les van 75 minuten op locatie.

Uitbreiding*: 1,5 uur per groep

Extra lessen van 60 minuten op het schoolplein

*maximaal 5 lessen per groep



Zwem & Speel

Nederland is een waterrijk land. Leren zwemmen is daarom een noodzakelijke vaardigheid. Er zijn in Nederland uitstekende zwemvoorzieningen, maar steeds minder kinderen lijken (goed) te kunnen zwemmen. De zwemvaardigheden van de kinderen verwateren omdat ze er minder mee in aanraking komen. Tijdens deze lessen leren kinderen op een speelse manier zichzelf te redden in het zwembad.

Wat kan je verwachten als je kiest voor Zwem & Speel?

De groepsleerkracht komt met zijn/haar klas naar het zwembad. De kinderen volgen een drie weekse lessenreeks gefocust op het verbeteren van de zwemvaardigheid. De les wordt gegeven door een combinatiefunctionaris en een zweminstructeur.

Per groep zijn er verschillende pakketten:

Groep 3 & 4:

- Er staan vijf thema's centraal: onder water gaan en verblijven, spelen, springen en landen, verplaatsen, jezelf en een ander redden. Op een speelse wijze gaan we hiermee aan de slag.

Groep 5 & 6:

- De aandacht ligt bij het spelletje maar toch leren kinderen onbewust om met het hoofd onder water te gaan. Daarnaast gaan de leerlingen aan de slag met het verbeteren van hun zwemslagen.

Groep 7 & 8:

- De focus ligt op jezelf redden in het zwembad, een ander redden en survival zwemmen. De lessen worden op een speelse manier aangeboden, maar de zwemvaardigheid van de kinderen wordt ook op de proef gesteld.

Leerlingen zonder zwemdiploma

Wie weet zitten er bij jou in de klas ook leerlingen zonder zwemdiploma. Juist voor deze groep is leren zwemmen erg belangrijk. Mochten er leerlingen zijn die geen zwemdiploma hebben, dan mag dit doorgegeven worden bij inschrijving. Sport in Rheden kijkt dan samen met jullie naar een oplossing.

De dagen waarop de lessen aangeboden worden zijn donderdag- of vrijdagochtend in het Biljoenbad in Velp.



Standaardpakket: 4 uur per groep

Drie lessen van 45 minuten in het zwembad inclusief certificaat.

Uitbreiding*: 1 uur per groep

Extra lessen van 45 minuten per les.

*maximaal 5 lessen per groep

Weerbaarheids- training

Weerbaarheidstraining is voor ieder kind geschikt wanneer ze het ook echt willen, want deze training maakt een kind niet alleen zelfverzekerder maar ook een stuk sterker mentaal en fysiek. Als je fysiek en mentaal lekker in je vel zit maakt dat je meer vertrouwen hebt in jezelf.

Door speelse oefeningen worden leerlingen zich bewust van hun eigen gedrag. Ze leren in welke situaties ze zich op welke manier kunnen opstellen. Er wordt geoefend met samenwerken, samen-spelen, concentreren, het aangeven van de eigen grenzen en het respecteren van de grenzen van anderen. Ook het leren omgaan met groepsdruk komt terug in deze weerbaarheidstraining.

Wat kan je verwachten als je kiest voor Weerbaarheidstraining?

Sport in Rheden heeft gediplomeerde Rots en Water trainers en een gedragstrainer. Deze weerbaarheidstraining kan worden ingezet voor de hele klas of voor kleine (geselecteerde en gemotiveerde) groepen.

De doelstelling is het bevorderen van een positieve ontwikkeling van sociale en emotionele competenties en het voorkomen en/of verminderen van problemen op het intrapersonlijke domein en het interpersoonlijke domein bij kinderen en jongeren.

Groep 5, 6, 7 & 8:

- Elke les worden de leerlingen fysiek en mentaal uitgedaagd. De leerlingen zijn voornamelijk in beweging tijdens de lessen. De les bevat spelletjes waardoor de leerlingen leren om met elkaar om te gaan, elkaar leren te respecteren en hun grenzen en mogelijkheden aan durven geven.
- Het doel is om met iedereen te leren samenwerken en elkaar te leren respecteren.

Aanwezigheid van de groepsleerkracht is een pre



Standaardpakket: 10 uur per groep

Zes lessen van 45 minuten

Uitbreiding*: 1 uur per groep

Extra lessen van 45 minuten per les

*maximaal 10 lessen per groep



Kleutergym

Kleutergym is de basis voor een leven lang bewegen. De leerlingen van groep 1/2 maken kennis met rollen, springen, draaien, gooien, vangen en ga zo maar door. Hoe bied je nou een mooi gevarieerd programma aan en zorg je ervoor dat je zaal ook nog vol met uitdagingen staat? Sport in Rheden biedt de oplossing!

Wat kan je verwachten als je kiest voor Kleutergym?

Het hele schooljaar door een leuk en gevarieerd aanbod kleutergym. Elke maand van het schooljaar zijn er twee verschillende lessen. Sport in Rheden ondersteunt de groepsleerkracht met voorbeeldlessen en instructievideo's.

Dit ziet er als volgt uit:

- De eerste week organiseert Sport in Rheden de beweegles. Samen met jou als groepsleerkracht geven wij de les en ondersteunt groep 7/8 waar nodig.
- De tweede week geven de groepsleerkracht en/of de leerlingen van groep 7/8 dezelfde les.
- De derde week bekijk en gebruik je de instructievideo. Je geeft zelfstandig of met ondersteuning van groep 7/8 een nieuwe les.
- De vierde week geef je nogmaals de les uit week 3.

De leerlingen van groep 7/8 rouleren elke twee weken, zodat iedereen uit groep 7/8 de kans krijgt om hulpleerkracht te zijn. De kleuters werken op een speelse manier aan hun motoriek en de leerlingen van groep 7/8 leren veilig opbouwen, afbouwen, ondersteunen en lesgeven.

De dagen waarop Kleutergym wordt aangeboden is in overleg met de school en Sport in Rheden. Wij kijken graag samen naar de mogelijkheden.



Standaardpakket: 8 uur per groep

Acht lessen gegeven door Sport in Rheden van 45 minuten.

Instructievideo's: Acht lessen voor binnen en drie lessen voor buiten.

Uitbreiding*: 1 uur per groep

Extra lessen van 45 minuten per les

*maximaal 10 lessen per groep



Aqua Survival

Op zoek naar een unieke en actieve buitenactiviteit voor je klas? Kies voor Aqua Survival bij het Openluchtbad in Rheden! Deze activiteit is speciaal ontwikkeld voor de bovenbouw groepen die van een sportieve uitdaging en plezier in het water houden.

Tijdens Aqua Survival draait alles om doorzettingsvermogen, samenwerken en zwemvaardigheid. De leerlingen gaan een uitdagend parcours aan in en rondom het Openluchtbad in de vorm van klimonderdelen en samenwerkingsopdrachten. Denk hierbij aan spannende waterparcoursen, drijvende matten, waterestafettes en nog veel meer verrassende activiteiten.

Wat maakt Aqua Survival zo leuk en leerzaam?

- Bevordert samenwerking en groepsgevoel
- Stimuleert sportiviteit en zelfvertrouwen
- Veilig begeleid door ervaren instructeurs
- Een avontuurlijke beleving in de buitenlucht

Groep 5, 6, 7 & 8:

De activiteit is geschikt voor groep 5 t/m 8 en wordt aangepast aan de leeftijd en zwemvaardigheid van de groep. Veiligheid en plezier staan uiteraard voorop.

Laat jouw leerlingen ontdekken hoe leuk samenwerken in het water kan zijn.

Wat kan je verwachten als je kiest voor Aqua Survival?

Twee superleuke, actieve lessen waarin leerlingen worden uitgedaagd om samen te werken, grenzen te verleggen en vooral veel plezier te hebben! Tijdens deze lessen draait alles om survival, zwemmen en samenwerking. De lessen worden verzorgd door medewerkers van Sport in Rheden en zal een uur duren.

De focus ligt op plezier én ontwikkeling: helemaal leuk als afsluiting van het schooljaar of als sportieve teambuildingactiviteit.

De lessen worden vanaf mei in overleg ingepland op maandag t/m vrijdag tussen 10:00 en 15:00 uur bij het Openluchtbad in Rheden.



Standaardpakket: 4 uur per groep

Twee lessen van 60 minuten in het zwembad

Uitbreiding*: 1 uur per groep

Extra les van 60 minuten per les

*maximaal 4 lessen per groep

Buitenspelen doe je zo!

Buitenspelen is buitengewoon belangrijk! Buiten spelen geeft de meeste jonge kinderen een gevoel van vrijheid en avontuur. Tijdens de lessen Buitenspelen doe je zo! is het minder afgebakend, er zijn minder regels, je mag lawaai maken en lekker rond rennen. Heel erg leuk en leerzaam voor leerlingen en leerkrachten van groep 1 of 2.

Wat kan je verwachten als je kiest voor Buitenspelen doe je zo?

De medewerkers van Sport in Rheden komen langs tijdens de buitenspeel- of beweegmomenten van de klas. De spellen die op het programma staan zijn gericht op ruimtelijk inzicht, natuurbeleving, motoriek en sociale ontwikkelingen.

Medewerkers van Sport in Rheden leren de leerlingen weer buitenspelen met de focus op plezier. De leerlingen ontdekken nieuwe spellen en krijgen materialen toegereikt waar ze spelletjes mee mogen bedenken. Door naderhand de lessenreeks te delen, krijgen de leerkrachten ook inspiratie aangereikt.

Na afloop wordt er (bij behoefte) een inspiratiesessie ingepland, ontvangt de groepsleerkracht een inspiratieboek zodat de leerkracht zelf aan de slag kan met buitenspelen en sportieve pauzeactiviteiten.

Onze buitenspeel les is een gestructureerde methode voor kinderen. Er wordt gewerkt met kleuren en elke kleur staat voor een bepaald thema en/of doel. Zo weten de leerlingen precies waar ze aan toe zijn.



Standaardpakket: 6 uur per groep

Zes lessen van 45 minuten

Uitbreiding*: 1 uur per groep

Extra lessen van 45 minuten per les

*maximaal 8 lessen per groep



Junior Sportcoach

Met het initiatief Junior Sportcoach leveren we een bijdrage aan ons grote doel: meer bewegen voor, tijdens en na school. Om meer aanjagers voor sporten en bewegen te hebben op het schoolplein is het idee ontstaan om leerlingen op te leiden als Junior Sportcoach.

Met het opleiden van Junior Sportcoaches (leerlingen uit groep 6 en/of 7) leren de leerlingen om zelfstandig sport- en beweegactiviteiten aan te bieden en te begeleiden op hun school. Op die manier kunnen de Junior Sportcoaches zelf als spelleider optreden.

Het resultaat is dat er meer wordt bewogen tijdens de pauzes en kinderen leren om zelf de regie te voeren over de invulling van hun pauzemomenten.

Wat kan je verwachten als je kiest voor Junior Sportcoach?

De leerlingen uit groep 6 en/of 7 worden opgeleid tot Junior Sportcoach met als doel dat zij pauze activiteiten gaan aanbieden voor de leerlingen van de school.

De Junior Sportcoach voert de volgende taken uit:

- Het klaar zetten van de materialen.
- Sport-, beweeg- en spelactiviteiten aanbieden op het schoolplein.
- Conflicten oplossen.
- Verantwoordelijk voor de spelkaarten en de sport- en spel materiaal box.

De opleiding tot Junior Sportcoach

Met de opleiding wordt ervoor gezorgd, dat er een heel schooljaar pauzesport plaatsvindt op jouw school. De opleiding ziet er als volgt uit:

- Kick-off presentatie voor alle leerlingen: 15 minuten
- Mini-opleiding geselecteerde leerlingen: Drie lessen van 30 minuten
- Ondersteuning tijdens opstart pauze: Twee pauzes van 30 minuten
- Tussentijdse ondersteuning pauze & evaluatie: Twee momenten van 45 minuten



Standaardpakket: 10 uur per groep

Acht contactmomenten

Advies sport- en spel materiaal box





Wat kan Sport in Rheden nog meer voor jouw school betekenen?



Sportdag voor groep 3, 4 & 5

Op 19 januari, 26 januari en 2 februari vieren we een sportieve dag in carnavals sfeer. Kom verkleed in iets waar je goed in kunt bewegen en doe mee aan de leukste spellen.



Sportdag voor groep 6, 7 & 8

Als vervanging van de triatlon organiseren wij op 16, 17 en 18 juni een gave survivalrun bij het Openluchtbad in Rheden. Het is niet alleen een test van kracht en uithoudingsvermogen, maar vooral een dag waarin je samen met je klasgenoten de leukste spellen speelt en elkaar uitdaagt!



Koningsspelen

Sportochtend voor alle basisschool kinderen in Rheden en Dieren. Kinderen kunnen kennis maken met sportverenigingen en de sportdag wordt gekoppeld aan het thema Koningsspelen. Dit jaar willen we de Koningsspelen ook in Velp gaan organiseren!



WijkSport

WijkSport is speciaal voor kinderen die het leuk vinden om een balletje te trappen of gewoon lekker willen sporten en spelen. WijkSport is een gratis naschoolse sportaanbod. Alle actuele locaties en tijden vind je op onze website:
www.sportinrheden.nl/wijksport



Sjors Sportief & Creatief

Sjors Sportief & Creatief helpt kinderen bij het vinden van een nieuwe sportieve of creatieve hobby. Tijdens de eerste schoolweken ontvangen alle leerlingen een boekje met het complete aanbod in de gemeente Rheden en Rozendaal.



***SAMEN IN
BEWEGING***