

Beleid: Sport- en fisiese ontwikkeling

Laerskoolkind (Graad 0 tot 8)

2019/07

Algemene fisiese ontwikkeling is 'n belangrike deel van 'n leerder se

- emosionele -,
- sosiale - en
- kognitiewe ontwikkeling.

"Deelname aan sport ontwikkel fiksheid, konsentrasievermoë, deursettingsvermoë, moed en durf, probleemoplossing, spierontwikkeling, hand-oog-koördinasie, dissipline, balans, stamina, emosionele gesondheid en kompetisie in kinders. Hulle leer ook om saam te werk in 'n span."

- Kinderterapeut en geïntegreerde leerpraktisyn, Annamarie de Villiers

Die absolute noodsaak van fisiese ontwikkeling en sport

Die deelname aan fisiese aktiwiteite dra by tot die volledige fisiese -, motoriese- en geheelbreinontwikkeling van leeders.

Leerprobleme neem algemeen toe en daar is 'n direkte verband tussen die voorkoms van leerprobleme en 'n gebrek aan beweging. Dit kan voorkom word deur van 'n vroeë ouderdom af 'n aktiewe leefstyl te beoefen. Kinders moet doelbewus daaglik aktief wees. Dit lê belangrike vaardighede vas soos aanpasbaarheid, spandeelname, toepas van reëls en dissipline. Leerders moet in hul totaliteit (geestelik, fisies en kognitief) ontwikkel word om as volwassene hul plek in die samelewing in te neem.

Die beleid by Communitas-skole

Ons werk reeds van voorskool om ons leerders op al 10 komponente van fisiese ontwikkeling te stimuleer. Baba-gym en Kinderkinetika word gebruik vir ons jonger leerders. Die komponente waarop ons met die leerders fokus sluit o.a. in:

1. **Kardio-respiratoriese uithouvermoë:** die effektiwiteit van die oordrag van suurstof en voedingstowwe vir spieraktiwiteite;
2. **Spiersterkte:** die vermoë van spiere om oefening met die maksimum krag te herhaal;
3. **Spieruithouvermoë:** die vermoë van spiere om oefening met die maksimum krag te herhaal;
4. **Soepelheid:** die vermoë om gewigte met gemak deur die normale motoriese aktiwiteite te beweeg;
5. **Balans:** die vermoë om jou posisie in die ruimte te behou;
6. **Reaksietyd:** die tyd wat dit die leerder neem om inligting te proses en tot aksie oor te gaan;

7. **Ratsheid:** om met gemak skielik van rigting te kan verander terwyl jy in beweging is;
8. **Liggaamsamestelling:** die liggaam se hoeveelheid vet in verhouding met die liggaam se totale massa;
9. **Krag:** die skielike toepassing van maksimum krag;
10. **Spood:** die vermoë om die liggaam vinnig in beweging te bring.

Ons metodes en hoe ons dit meet

Ons maak gebruik van beproefde riglyne om ons leerders optimale voordeel te laat geniet

1. **Balans:** hoë volume – lae intensiteit en omgekeerd;
2. **Individu:** oefening word aangepas per individu om verskille in bv. vaardigheid, deursettingsvermoë en beserings te akkommodeer;
3. **Lading:** bepaling en aanpassing van intensiteit om verbetering te bevorder;
4. **Herstel:** behels die rus- en hersteltydperk tussen oefeninge;
5. **Spesialisasie:** daar word klem gelê op sekere vaardighede binne 'n sekere sportseisoen;
6. **Oordrag:** oefening wat leerders lei tot gesonde kompeterende gedrag;
7. **Variasie:** variasie in aktiwiteite, rustyd en intensiteit.

Georganiseerde sport

Wanneer sport beoefen word, is die fokus op spel.

1. Ons program stimuleer natuurlike ontwikkeling en verbeter die selfbeeld.
2. Spel skep genot en speelsheid en komplimenteer die leerder se natuurlike vaardighede.
3. Spel met ouerondersteuning of -deelname skep geheelontwikkeling en sosiale kohesie.

'n Hoë intensiteitsbeoefening van sport het die volgende nadele:

1. In leerders se groeifase, is oordrewe intensiewe oefening nadelig en selfs skadelik vir ontwikkeling.
2. Die kompetisie-element pas nie by die emosionele ontwikkelingsfase van die leerder nie en kan (indien oorbeklemtoon) baie traumaties en benadelend wees.
3. Obsessiewe ouerbetrokkenheid by intensiewe sportbeoefening is teenproduktief in die sosiale ontwikkeling van die kind.

Ons skool se liggaamontwikkeling en sportkalender

- Verpligte deel van KABV: een tot vier periodes per week (afhangend van graad) as deel van Lewensvaardighede.
- Vriendskaplike wedstryde met skole gedurende die loop van die jaar
- 'n Sportdag met pretaktiwiteite en kompetisies tussen ouers, onderwysers en leerders.

- Wieledae: waarin leerders fietse skool toe bring en geleentheid kry om te onder toesig op die skoolterrein rond te ry.
- Die volgende is in die beplanningstadium:
'n fietsrybaan
'n trimgim wat voorsiening maak vir 'n verskeidenheid van spiergroeptwikkeling.

Goedgekeur op:

Handtekening: Direkteur

Handtekening: Hoof

Hierdie beleid sal jaarliks hersien en aangepas word.

"'n Gesonde liggaam
huisves 'n gesonde gees".