

Sport BSO Nieuwsbrief 1

De nieuwsbrief is een uitgave van Sport- & Gezondheidscentrum Laarbeek
jaargang 2 – nummer 1 – November 2011



Gespannen wachten op het startsein.

Speciale gebeurtenissen bij de Sport BSO

- Geweldige start seizoen 2
- Sport BSO ski wedstrijd
- Kleine terug blik op seizoen 1
- BSO in de vakanties
- BSO in de kerstvakantie

Geweldige start 2^e seizoen Sport BSO Laarbeek!

Na een welverdiende zomer vakantie was het na 6 weken weer tijd voor de schoolse zaken en dus ook weer tijd om na een dag school naar de Sport BSO te komen. Vol enthousiasme en nieuwe energie kwamen de kinderen binnen op het sportcentrum en vertelden in geuren en kleuren over hun fijne vakantie. De begeleiders van de sport BSO hebben in de vakantie niet stil gezeten. Er zijn allerlei nieuwe programma's ontwikkeld waar de kinderen veel plezier aan zullen

beleven. In deze nieuwsbrief kun je lezen wat de kinderen allemaal gedaan hebben tot aan de herfstvakantie, een kleine terugblik op het eerste seizoen Sport BSO en informatie over de vakantie thema's Sport BSO van seizoen 2011-2012.

We wensen je veel leesplezier,

Carli van de Waarsenburg
Coördinator Sport BSO
Sport- & Gezondheidscentrum
Laarbeek



BSO Ski Wedstrijd

Na het succes van de BSO challenge in het eerste seizoen hebben we na de herfst vakantie de **BSO Ski Wedstrijd** geïntroduceerd. In de club staat een uitdagende berg. De kinderen voeren allerlei sportieve opdrachten uit in de fitnessruimte en hoe meer opdrachten je afrond, hoe hoger je de BSO SKI BERG beklimt!. Wat de kinderen extra leuk vinden is dat ze in de wedstrijd ook voor het eerst

opdrachten krijgen die bestaan uit 'krachtoefeningen. Natuurlijk mogen de kinderen nog niet met veel gewicht trainen maar op deze manier maken ze al kennis met de verschillende onderdelen in de fitness.

We zijn benieuwd wie er het topje van de berg bereikt!

'Vanaf de herfst vakantie zijn we van start gegaan met de nieuwe BSO Ski wedstrijd'.





Shuttle run

Survival



5 minuten pauze tijdens de survival

Kleine terug blik op seizoen 1

In 2010, aan de start van het school jaar zijn we naar aanleiding van een succesvolle pilot gestart met sport BSO. In het begin was het natuurlijk wennen voor de kinderen en voor de nieuwe begeleiders, maar na een aantal weken zat de sfeer er goed in en werd er volop genoten van de sport lessen. De kinderen hebben door het hele jaar veel ver schillende soorten sporten voorbij zien komen. Zo hebben we een survivalloop gehad, een winterspeurtocht gelopen, gevoetbald, waterspelletjes gedaan, gebasketbald, pieten gym gehad, zes kamp gehouden, gefietst op echte spinning fietsen, gebreakdanst en nog veel en veel meer. Niet alleen de

begeleiders ontwikkelen leuke programma's. Wanneer de kinderen zelf een goed idee hebben wordt bekeken of we het in het sportprogramma kunnen opnemen.

Bij onze Sport BSO is het bewegen zelf, maar vooral ook het plezier in bewegen heel belangrijk!

Gelukkig denken de kinderen en de begeleiders hier hetzelfde over!

Dat was dan ook te merken aan het enthousiasme van de kinderen bij de start van het nieuwe BSO seizoen.

Sport BSO in de vakanties

Ook in de vakanties zitten we bij de sport BSO niet stil. Elke vakantie bieden we Sport BSO rondom een thema aan. Dit kan een activiteit zijn op het sportcentrum of op de locatie Beekrijk. Afhankelijk van het weer wordt er een activiteit georganiseerd die voor alle BSO kinderen leuk is. Dus ook kinderen die normaliter niet aan de SPORT BSO deelnemen kunnen zo proeven aan de sportieve activiteiten. Zo hebben we vorig jaar in de herfstvakantie een zeskamp georganiseerd. Hierbij moesten de kinderen in verschillende teams een 6-tal opdrachten uitvoeren. De onderdelen waren: krat stapelen, eier estafette, boomstam lopen, lat lopen, toren bouwen en als laatste zak lopen. Het zaklopen was daarbij wel het meest populair.

Tijdens de kerstvakantie werden activiteiten aangeboden bij Sportcentrum Laarbeek die de kinderen in tweetallen opdrachten uit moesten voeren. Een van deze opdrachten was pingpong op de WI-FIT. Wie daarbij de meeste punten kon scoren had gewonnen. De kinderen zijn de hele middag actief geweest en hebben zich geen seconde verveld. Dit programma was volgens onze sportievelingen dan ook voor herhaling vatbaar.

Vervolg zie pagina 3



Koekhappen, een van de onderdelen van het kerst thema

Sport- & Gezondheidscentrum
Laarbeek

Otterweg 29a

5741 BC Beek en Donk

Tel : 0492 - 46 25 21

E-mail:

carliw@sportcentrumlaarbeek.nl

Fides Kinderopvang

Wijkelderweg 3b

5741 ND Beek en Donk

Tel: 088-0088510

E-mail:

kdv.beekrijk@fideskinderopvang.nl



Vervolg: Sport BSO in de vakanties

In de meivakantie zijn we met de kinderen naar de gymzaal aan de Otterweg gegaan en hebben daar op een hele grote tumbling baan (een lange mat, maar dan in de vorm van een springkussen) geturnd. Op de tumblingbaan hebben de kinderen allerlei sprongen, koprollen en zelfs salto's gemaakt. Na afloop waren ze zo moe van al die kunsten, dat ze bijna niet meer konden praten en in de kleedkamers was het dan ook heel rustig!



BSO in de kerstvakantie 2011

Ook in de aankomende kerstvakantie bieden we een SPORT BSO activiteit. Wat er deze keer op het programma staat verklappen we nog niet, maar we kunnen wel vertellen dat het erg leuk zal zijn.

Ben je na het lezen van al deze leuke verhalen nieuwsgierig geworden naar SPORT BSO (als je daar normaal niet aan meedoet), dan kun je het in de kerstvakantie een keertje uitproberen!

Meld je aan bij je begeleid(st)er (FIDES) van de BSO



Bodypump november 2011

