

Al gehoord van de FILOWA-challenge? FILOWA staat voor fietsen – lopen – wandelen en is een ideale gelegenheid om leerlingen actief te laten bewegen tijdens de middagpauze. Leerlingen kiezen in het begin van het schooljaar voor een of meerdere activiteiten (fietsen, lopen of wandelen) die ze wekelijks tijdens de middagpauze willen doen. Op het einde van het schooljaar krijgen leerlingen een brevet met daarop het aantal gefietste, gelopen en gewandelde kilometers.



Stappenplan & tijdslijn

Vorbereiding	Timing
<p>1. Werkgroep vormen</p> <p>Vorm aan het begin van het schooljaar een werkgroep met gemotiveerde en/of sportieve leerkrachten en eventueel ouders.</p>	Mei/juni voorgaand schooljaar
<p>2. Logistieke voorbereiding – Resultaat: draaiboek</p> <p>Maak een jaarplanning op voor de FILOWA-challenge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bepaal een vaste middag per week en maak een schema van welke sporten in welke week aan bod komen. <ul style="list-style-type: none"> - Er kan gekozen worden om 1 sport te doen per dag, 1 sport per week, of een combinatie per dag (bv. maandag wandelen en lopen, woensdag fietsen). - In functie van het aantal (ingeschreven) leerlingen, beschikbare plaats/fietsen en eventueel de voorkeur van leerlingen, kan je nadien nog kiezen om bepaalde sporten al dan niet te combineren. - Bepaal de haalbare afstanden voor de verschillende leeftijdsgroepen. <ul style="list-style-type: none"> - Dit bepaal je in functie van de tijd, leeftijd en vaardigheid van de leerlingen. Op de middag kunnen leerlingen in het lager 1 km wandelen, 2 km lopen en 4 km fietsen, leerlingen in het middelbaar kunnen 2 km wandelen, 4 km lopen en 10 km fietsen (eventueel verder op te splitsen per leeftijd). Weet dat je de afstanden doorheen het jaar nog mag aanpassen (bv. indien te gemakkelijk)! - Om de afstand te bepalen die de leerlingen op jaarbasis moeten afleggen dien je de afstanden te vermenigvuldigen met het aantal sessies die zullen plaatsvinden. - Neem zeker de locaties op in die planning (bv. stadspark, recreatiedomein, schoolomgeving). <ul style="list-style-type: none"> - Parcours worden best afgewisseld (verschillende locaties en andere routes), dit maakt het leuker voor de leerlingen. Bij het fietsen kunnen ook vaardigheden geoefend worden (bv. remmen, bochten, hindernissen). Houd voor het kiezen van de locatie voldoende rekening met wat mogelijk is (bv. afstand tot locatie, aantal begeleiders, beschikbare tijd ter plaatse). - Verdeel leerkrachten en begeleiders per week, zodat iedereen weet wanneer ze welke groep begeleiden. 	Mei/juni voorgaand schooljaar
<p>3. Informatiemoment leerlingen/ouders – Resultaat: presentatie/ infobundel/ invulformulier</p> <p>Informeer de leerlingen en ouders over de actie en maak hen warm om deel te nemen aan de FILOWA-challenge. Hiervoor maak je een presentatie of infobundel met de uitleg en de deadline om in te schrijven. Geef een invulformulier mee aan de ouders waarmee ze hun kind(eren) kunnen inschrijven.</p>	Week 2 schooljaar
<p>4. Inschrijving</p> <p>Verzamel na de deadline de formulieren en verdeel de ingeschreven leerlingen in groepen per sport(en) en leeftijd (bv. leerlingen van 1e graad die voor fietsen kozen, leerlingen van 2e graad die voor lopen kozen,...).Vraag leerlingen die voor de optie 'fietsen' kiezen of ze met de fiets naar school kunnen komen. Indien dat niet lukt, kan de school extra fietsen voorzien.</p> <p>Houd een document bij (bv. Excel bestand) om de participatie van de leerlingen bij te houden, hierop worden de brevetten gebaseerd aan het einde van het schooljaar.</p>	Week 3 schooljaar
<p>5. Afspraken met leerkrachten en begeleiders – Resultaat: finale jaarplanning</p> <p>Maak een whatsappgroep voor de leerkrachten en begeleiders. Communiceer via deze weg over de planning en stem af of dit past. Maak de nodige wijzigingen en finaliseer de jaarplanning. Bezorg deze dan terug aan de werkgroep. De werkgroep koppelt terug naar de deelnemende leerlingen. Wanneer iemand niet kan begeleiden wegens ziekte of andere redenen, kan om vervanging gevraagd worden via de groepschat.</p>	Week 4 schooljaar

Stappenplan & tijdslijn

Dag van de activiteit

Begin van het schooljaar

Leerlingen kunnen aan het begin van het schooljaar kiezen of ze willen deelnemen aan de FILOWA-challenge. Als ze deelnemen kiezen ze voor een of meerdere activiteiten (fietsen, lopen of wandelen) die ze wekelijks tijdens de middagpauze willen doen.

Tijdens het schooljaar

Een keer per week nemen de leerlingen deel aan hun gekozen activiteiten. Voor de start van de challenge worden de leerlingen onderverdeeld in 3 niveaus naargelang hun leeftijd. Dit is voornamelijk van belang voor de afstand die ze moeten proberen te wandelen/lopen/fietsen. Indien ook oefeningen worden gecombineerd (bv. hindernissen bij het fietsen), moet ook hier rekening gehouden worden met de leeftijd van de leerlingen.

Einde van het schooljaar

De deelnemende leerlingen ontvangen een brevet met daarop het aantal gefietste, gelopen en/of gewandelde kilometers.

Afronding actie en evaluatie

Voorzie in een communicatie (bv. brief, bericht op digitale schoolomgeving) naar de leerlingen en ouders met enkele foto's en getuigenissen van leerlingen als herinnering van de actie. Plan een afsluitende vergadering met alle betrokkenen om te bekijken wat je een volgende keer eventueel anders zou aanpakken. Herwerk het plan van aanpak kort na de actie, wanneer alles nog vers in het geheugen zit. Zo zal je de volgende keer minder werk hebben bij de voorbereiding.

1 week na de actie

Benodigheden



Materiaal

Fietsen: Voorzie fietsen voor de leerlingen die bij de inschrijving aangeven dat ze geen fiets hebben of er niet mee naar school kunnen komen.



Mensen

Voorzie voldoende begeleiders (bv. leraren en/of ouders) om toezicht te houden tijdens de sportieve middagen.

Nuttige links

- Om de leerlingen op te warmen aan het begin van de sportieve middag, kan je een van deze 'bewegingstussendoortjes' uitproberen: www.verkeeropschool.be/lesfiches/bewegingstussendoortjes/.
- Extra fietsen nodig? Ouders kunnen kinderfietsen ontlenen kan bij de Fietsbieb (<https://www.fietsbieb.brussels/>) of bij Ateliers de la Rue Voot (<https://voot.be/een-fiets-voor-10-jaar/>).
- Schrijf je in op de nieuwsbrief van Brussel Mobiliteit over schoolmobiliteit om op de hoogte te blijven van nuttige informatie: mobilite-mobiliteit.brussels (in de rubriek "Scholen en Mobiliteit", deel "Schoolvervoerplan", onderaan de pagina).

Optioneel: externe partners

Na het uitproberen van de activiteit nog hulp en advies nodig? Overweeg externe begeleiding.

- Les ateliers de la rue Voot : Les Atelier de la Rue Voot organiseren technische fietscontroles samen met je leerlingen, zodat alle fietsen in orde zijn voor een schooluitstap met de fiets. <https://voot.be/ateliers/ateliers-velo/>.

