



**MENUKAART SPORT  
GESPECIALISEERD  
ONDERWIJS**

## WAAROM DEZE MENUKAART?

Uit onderzoek van de Gemeente Utrecht is gebleken dat overgewicht en obesitas vaker voorkomen op het speciaal (basis-)onderwijs dan op het reguliere basisonderwijs. Tussen 30-40% van deze leerlingen in de leeftijd van 10-11 jaar heeft overgewicht of obesitas. Ter vergelijking, op het reguliere basisonderwijs heeft 14% van deze leerlingen overgewicht of obesitas. Meer informatie is te vinden in de [Volksgezondheidsmonitor](#).

Met gespecialiseerd onderwijs wordt er verwezen naar achttien scholen in de Gemeente Utrecht. Dit zijn speciaal onderwijs (cluster)scholen, voortgezet speciaal onderwijs scholen, speciaal basisonderwijs scholen en praktijkonderwijs scholen, die we in dit document voor het gemak even SO scholen noemen.

Om meer leerlingen op een gezond gewicht te krijgen en/of te houden is het belangrijk dat er op school aandacht wordt besteed aan gezonde leefstijl thema's. Sporten en bewegen is daar één van. Voor veel kinderen van het gespecialiseerd onderwijs is sporten niet vanzelfsprekend door hun beperking, maar wel heel hard nodig. Sporten is niet alleen belangrijk voor een gezond gewicht, maar brengt veel meer zoals zelfvertrouwen, samenwerken en zelfstandigheid. Daarnaast hoort bij sport ook een groot sociaal aspect. Deze menukaart Sport is bedoeld om leerlingen kennis te laten maken met verschillende sporten sport met als doel toeleiding naar de sportvereniging.

Dit overzicht is tot stand gekomen door de samenwerking van sportaanbieders met aangepast aanbod uit Utrecht en omgeving en SportUtrecht.

## OVERZICHT SPORT VOOR GESPECIALISEERD ONDERWIJS

### Hoe werkt deze menukaart?

Er zijn **3 soorten aanbod** waar een school uit kan kiezen:

- sportclinics onder schooltijd.
- activiteiten/clinics op een sportdag op/rondom school.
- Activiteit/clinic of uitje op de locatie van de aanbieder

Alle enthousiaste sport/cultuur aanbieders komen uit de stad Utrecht of uit aangrenzende gemeenten en hebben aangepast aanbod, waar de leerlingen direct naar door zouden kunnen stromen als ze enthousiast zijn na de clinic, activiteit of sportdag.

In de menukaart staat aangegeven voor welke clusters, beperking en/of leeftijd het aanbod geschikt is. Op basis daarvan kan er gekozen worden.

#### Stappen

1. De SO school neemt contact op met de beweeg- en vitaliteitsmakelaar speciaal onderwijs van SportUtrecht
2. De beweeg- en vitaliteitsmakelaar deelt contactgegevens van de aanbieder
3. De SO school neemt daarna contact op met aanbieder en samen bespreken ze de wensen en mogelijkheden
4. Voor clinics onder schooltijd adviseren we minstens 2 clinics de leerling een goed beeld van de sport te geven.
5. De beweeg- en vitaliteitsmakelaar ontvangt graag een terugkoppeling over de kwaliteit van de clinics
6. Mochten de SO school en aanbieder er samen niet uitkomen of zoekt de SO school een andere sport, dan kan de beweeg- en vitaliteitsmakelaar ondersteunen

### Kosten en subsidiemogelijkheden

- Elke aanbieder heeft zijn eigen tarief. Deze is afhankelijk van het type aanbieder, de duur of aantal clinics/activiteiten en wat er aan materiaal nodig is. Daarom staan de kosten niet in onderstaand overzicht. Reken er sowieso op dat de aanbieder graag de reis- en parkeerkosten vergoed wil hebben.
- De clinics/activiteiten kunnen bijvoorbeeld (mede) gefinancierd worden door het ondersteuningsaanbod van de Gezonde school thema Sport en bewegen
- Veel SO scholen hebben een activiteitenbudget waaruit de clinics/activiteiten bekostigd kunnen worden.
- Mocht het budget uiteindelijk de reden zijn dat de clinic niet doorgaat, neem dan contact op met de beweeg- en vitaliteitsmakelaar om samen nog een keer naar de mogelijkheden kijken.

### Meer informatie nodig?

De beweeg- en vitaliteitsmakelaar Gespecialiseerd Onderwijs van SportUtrecht helpt u graag!

**Sacha Boomkens**  
[sacha.boomkens@sportutrecht.nl](mailto:sacha.boomkens@sportutrecht.nl)  
06-10060626





# CLINICS ONDER SCHOOLTijd

In het onderstaand overzicht is het aanbod voor clinics onder schooltijd te zien.

Deze clinics worden op school onder schooltijd gegeven tijdens de gymles of tijdens een extra beweegmoment. Tijdens deze clinics wordt geacht dat de groepsleerkracht of vakleerkracht LO aanwezig is.

Sport	Aanbieder	Voor wie?
Taekwon-do	<a href="#">In nae do kwan</a>	sbo, cluster 3 (zmlk, lopers), cluster 4 6 t/m 12 jaar
Rolstoelbasketbal	<a href="#">SC Antilope</a>	Rolstoelers en/of moeilijke lopers 8 t/m 18 jaar
Hockey	<a href="#">Kampong</a>	Alle clusters, wel lopers 6 t/m 12 jaar
Hockey	<a href="#">MHC Fletiomare</a>	Alle clusters, wel lopers 8 t/m 18 jaar
Atletiek	<a href="#">Hellas Utrecht</a>	Cluster 3 (zmlk, lopers) 8 t/m 18 jaar
Dans	<a href="#">Beatz</a>	Alle clusters en pro 6 t/m 18 jaar
Vechtsport/ Weerbaarheidstrainingen	<a href="#">Overfit</a>	Alle clusters en pro 6 t/m 18 jaar
Rolstoelboksen	<a href="#">Overfit</a>	rolstoelers 6 t/m 18 jaar
Rolstoelrugby	<a href="#">Scorpions</a>	Rolstoelers 16 jaar en ouder
Yoga	<a href="#">Sana Yoga</a>	Alle clusters en pro 12 jaar en ouder
In-line skaten	<a href="#">SIV Zeist</a>	cluster 3 zmlk, cluster 4 8 t/m 18 jaar
Schaatsen/in-line skaten	<a href="#">Iedereen verdient een club   KNSB</a>	Alle clusters 4t/m18 jaar
Fietslessen	<a href="#">Team Fiets van SportUtrecht</a>	Alle clusters, sbo en pro. Niet voor rolstoelers 10 jaar en ouder
Capoeira	<a href="#">Casca Dura</a>	Alle clusters, wel lopers 7 t/m 18 jaar
Boksen/ rolstoelboksen	<a href="#">Bokstherapie met Stoten Vooruit</a>	cluster 4 en pro en rolstoelers 12 t/m 18 jaar
Breaking (Breakdance)	<a href="#">Break4U</a>	Alle clusters, wel lopers 6 t/m 18 jaar



# CLINICS VOOR EEN SPORTDAG EN/OF ACTIVITEITEN OP/RONDOM SCHOOL

In het onderstaande overzicht is het aanbod van clinics voor op een sportdag of een activiteit op/rondom school.  
Dit zijn niet alleen sportaanbieders, maar ook cultuuraanbieders.

Sport of activiteit	Aanbieder	Voor wie?
Pumptrack/ BMX	<a href="#"><u>Team Fiets van SportUtrecht</u></a>	Alle clusters, sbo en pro 10 jaar en ouder
Circus	Gerrit Dekker	Alle clusters 4t/m18 jaar
Circus	Vera Van Es	Alle clusters 4 t/m 18 jaar
Scouting	<a href="#"><u>Wepadojeb</u></a>	lichamelijke beperking
Scouting	<a href="#"><u>Scouting Utrecht Oost</u></a>	verstandelijke beperking
Voetbal	<a href="#"><u>DVSU/ Forza Friends</u></a>	Alle clusters



## CLINICS/ACTIVITEITEN/UITJES

In het onderstaande overzicht is het aanbod voor een uitje of activiteit te zien. Deze aanbieders hebben niet de mogelijkheid om een clinic/activiteit op school te geven, maar geven dit wel op locatie.

Sport of activiteit	Aanbieder	Voor wie?
Klimmen	<u>Neoliet</u>	alle clusters maar cluster3 zmlk 8 t/m18 jaar
Schaatsen	<u>SIV Zeist</u>	cluster 3 zmlk, cluster 4 8 t/m 18 jaar
Schaatsen/in-line skaten	<u>Iedereen verdient een club   KNSB</u>	Alle clusters 4 t/m 18 jaar
Paardrijden	<u>Stichting Ariane de Ranitz en Stal van Brenk</u>	Alle clusters 6 t/m 18 jaar



## CULTUURANBOD & DOE MEE IN UTRECHT

Naast het cultuuraanbod genoemd in deze menukaart, is er nog veel meer aanbod voor **cultuurlessen** voor het gespecialiseerd onderwijs.

Voor een actueel aanbod verwijst ik u graag naar deze website <https://cultuurenschoolutrecht.nl/>

Er is nog veel meer aanbod te vinden op ons platform **Doe Mee in Utrecht!**

Voor ieder wat wils, in elke wijk, voor jong en oud.

Aanbod voor kinderen met een beperking staat aangegeven met een icoontje.

Kijk op [www.doemeeinutrecht.nl](http://www.doemeeinutrecht.nl)