



De Hien

Christelijke basisschool

Voedingsbeleid cb De Hien
25 mei 2018

Inhoudsopgave

Inleiding	blz 3
Visie en missie van De Hien	blz 4
Ouderbetrokkenheid	blz 5
Beleid 10-uurtje en lunch	blz 5
Schoolfruitproject	blz 7
Traktatiebeleid	blz 7
Educatie	blz 8
Signalering en preventie van overgewicht	blz 8
Bijlage 1:	blz 10
Bijlage 2:	blz 12



Gezonde schoollunch met kinderen
en ouders – 9 februari 2018



Inleiding

Een Gezonde School kan leiden tot mooie resultaten. Gezonde leerlingen hebben meer kans op goede schoolprestaties. Goede schoolprestaties dragen op langere termijn bij aan een goede gezondheid en maatschappelijk succes. Én een gezonde werkomgeving bevordert de tevredenheid van het schoolpersoneel.

Vanuit een onderzoek van de GGD binnen de regio Nederbetuwe (zie schoolprofiel GGD) blijkt dat veel kinderen overgewicht hebben, ongezond eten en onvoldoende bewegen. Veelal zijn deze kinderen onbekend met wat (on)gezond voor hen is.

De aanpak Gezonde School is een praktische werkwijze om planmatig met gezondheidsbevordering op school aan de slag te gaan. Scholen die aantoonbaar goed met gezondheid bezig zijn, kunnen het Vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School.

N.a.v. de ouderenquêtes en teamoverleg in mei 2017 hebben we ervoor gekozen om de onderwerpen voeding en welbevinden/sociale veiligheid op te nemen in ons jaarplan 17-18. Met ondersteuning van Anja Ton (gezonde school adviseur GGD) zullen we een schoolprofiel opstellen. Het is de ambitie van De Hien om in schooljaar 2017-2018 het vignet 'voeding' aan te vragen en in 2018-2019 de vignetten 'sport en bewegen' en 'welbevinden en sociale veiligheid'. We zullen deze onderwerpen uitwerken volgens de vier pijlers van de gezonde school:

- Lesaanbod: In de lessen is er aandacht voor deze onderwerpen.
- Fysieke en sociale omgeving: Aanpassingen in de omgeving. Bijv. door aanpassingen op het plein, het betrekken van ouders bij de gezonde school of afspraken over de omgang met elkaar.
- Signaleren: Er wordt tijdig en adequaat gesignaleerd. Bijv. door een volgsysteem op sociaal-emotioneel gebied.
- Afspraken en acties voor de gezondheid van leerlingen en leerkrachten zijn vastgelegd in het beleid van de school, bijv. in de schoolgids of in protocollen.

Op www.gezondeschool.nl staat meer informatie over de Gezonde School werkwijze. Meer informatie over het ondersteuningsaanbod van de GGD Gelderland-Zuid is te vinden op www.gezondeschoolgelderlandzuid.nl

Evelien Buis
Schoolleider cb De Hien



Gezonde schoollunch met kinderen en ouders – 9 feb 2018

Visie en missie van De Hien

In september 2016 is De Hien van start gegaan met een visietraject.

Sinds 2016 is het MT grotendeels vernieuw. Het MT heeft zich voorbereid op een visietraject en kozen voor de volgende drie pijlers:

- Moderne Christelijke identiteit
- Gezonde school
- 21- eeuwse vaardigheden

De inhoud van deze pijlers zijn samen met het team vormgegeven. Dit heeft geleid tot een visiedocument waarin onderliggende factoren en overtuigingen, praktische invullingen en doelstellingen beschreven worden. Dit visiedocument is een leidraad voor onze dagelijkse praktijk. Het maakt dat we keuzes maken: Wat wel en wat niet? We bieden weerstand tegen het prioriteitsconflict. Jaarlijks wordt het document met het hele team herijkt.

Onze uitgangspunten binnen het onderdeel 'Wij zijn een gezonde school':

-Wanneer je goed in je vel zit gaat leren makkelijker.

-Gezondheid is een centraal thema op onze school.

-Wij willen als school dagelijks een positieve bijdrage leveren aan de gezonde levensstijl van opgroeiende kinderen in Dodewaard.

-Wij zijn met elkaar verantwoordelijk voor een gezond leer- en leefklimaat.

-Door kinderen te informeren over alle aspecten rondom gezond leven helpen wij hen bewuste keuzes te maken.

De missie van De Hien is derhalve om meer aandacht te schenken aan gezondheid, om op deze wijze het werken en leren plezieriger te maken. De Hien wil de gezondheid van leerlingen en leerkrachten stimuleren. Met name op het gebied van voeding en bewegen zal hier aandacht voor worden gecreëerd. Kinderen, ouders en leerkrachten zullen bewuster worden gemaakt van hun keuzes op het gebied van voeding en leefstijl.

De gezondheidssituatie van leerlingen van groep 3 t/m 8 is in december 2017 in kaart gebracht door de buurtsportcoaches middels de zogenaamde B-Fittest. De leerlingen zijn onder meer getest op conditie, snelheid, kracht en uithoudingsvermogen. Het valt op dat het uithoudingsvermogen/doorzettingsvermogen en kracht van kinderen laag is.

Aan het einde van het schooljaar zal deze test herhaald worden. Vanuit de buurtsportcoaches zijn er verschillende oefeningen verstrekt ter bevordering van bovenstaande punten (zie bijlage 1).

Bovendien zullen kinderen uitgenodigd worden om meer te gaan bewegen, zowel voor, na als onder schooltijd.

Er is een rooster gemaakt voor de groepen v.w.b. de speelmaterialen/sportmogelijkheden die op het plein aanwezig zijn, zoals het voetbalveldje, basketbalpaal, tafeltennistafels, hockeyveld en volleybalnet. Als school doen we mee aan het atletiektoernooi (gr 5 t/m 8), badmintontoernooi (gr 7 en 8) en tijdens de Koningsspelen sporten alle kinderen en maken kennis met andere sporten.

Na schooltijd worden er wekelijks beweegactiviteiten aangeboden door buurtsport (zie bijlage 2) die gratis toegankelijk zijn voor alle kinderen.

Ouderbetrokkenheid

Na overleg met onze MR hebben we een werkgroep gezonde school opgericht.

Namens het team zitten hier 2 teamleden in. Vanuit de ouders nemen er 3 ouders deel aan deze werkgroep. Samen willen we het gezonde schoolconcept uit werken voor de onderwerpen voeding, sport en bewegen en sociale veiligheid. De werkgroep komt om de 3 a 4 weken bij elkaar. Voor het schooljaar 2017/2018 coördineren zij het schoolfruitproject, stellen beleid op voor 10-uurtjes en traktaties, organiseren een [gezonde schoollunch met kinderen en ouders in februari 2018](#) en denken mee over schoolbeleid. De rol/input van kinderen m.b.t. het concept van de gezonde school krijgt vorm middels kindgesprekken. Deze gesprekken vinden plaats met leden van de Gezonde school werkgroep. Kinderen wordt hun mening en input gevraagd over verschillende onderwerpen uit het voedingsbeleid.

De werkgroep gezonde school is verantwoordelijk voor de handhaving van het beleid gezonde school. Dit wordt gedaan door regelmatig de afspraken te herhalen in nieuwsbrieven, activiteiten zoals bijv. een schoollunch te organiseren, een voorlichting voor ouders door de GGD en aanmelding en uitvoering van het EU-schoolfruitproject.

Uit onze nieuwsbrief Hienwijzer 7:

Afgelopen week maakten onze schoolfruitmoeders ananas, peer en appel klaar voor de kinderen uit de onderbouw. Het zag er heerlijk uit! We zijn superblij met jullie hulp. Iedere fruitdag staat er een schaal vers fruit klaar voor de kinderen – Hartelijk dank!



Beleid drinken, 10-uurtje en lunch

Ontbijt

De school gaat er vanuit dat wanneer het kind naar school komt, het thuis al ontbeten heeft. Het ontbijt brengt namelijk de spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat een kind belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een goed ontbijt levert daarnaast energie voor de benodigde concentratie op school. Bovendien heeft een kind, als het ontbijt, in de loop van de dag minder trek tussendoor.

Het belang van een gezond ontbijt brengen we door middel van o.a. een voorlichting aan ouders op 9 februari 2018 door GGD medewerker Marijn Haan en informatieve stukken in onze nieuwsbrief de Hienwijzer.

Drinken

We zijn voorstander van het drinken van water en drinken met weinig suiker.

Verboden om mee te nemen zijn koolzuurhoudende dranken en energydrink.

We willen zowel kinderen als ouders bewust maken van de hoeveelheid toegevoegde suikers in dranken. Dit doen we in onze voedingslessen en m.b.v. fotomateriaal. We stimuleren kinderen om water te drinken; het is altijd bij de hand, voordelig, levert geen calorieën en is niet slecht voor het gebit! Op onze school is voor iedereen altijd kraanwater beschikbaar. Iedere lokaal beschikt over een aanrecht met een kraan.

In warme maanden mogen kinderen een water in een flesje of bidon op tafel hebben staan. Het is onze wens om een watertappunt op ons schoolplein te realiseren.



10-uurtje

Onderstaande eerste afspraken, gemaakt in september 2017 en gecommuniceerd in [Hienwijzer 3a](#), over wat kinderen wel mogen meenemen voor het 10-uurtje en de lunch, waren een eerste aanzet voor ons gezonde school beleid. Duidelijke afspraken over wat wel en niet meegebracht mag worden voor het 10-uurtje geeft duidelijk- en eenduidigheid voor de kinderen. Deze afspraken gelden nu voor de maandag en dinsdag. Op woensdag, donderdag en vrijdag eten alle kinderen fruit ondersteund door het schoolfruitprogramma.

Het schoolfruitprogramma stopt in april 2018.

We gaan door met het eten van fruit om 10 uur nadat het schoolfruit stopt op 4 fruitdagen per week: ma – di – wo – do. Alle kinderen eten om 10 uur fruit. Als ze broodproducten bij zich worden deze doorgeschoven naar de lunch.

Andere producten worden mee terug naar huis gegeven.

Op vrijdag mag u meegeven wat u wil, behalve snoep, chips en gefrituurde snacks. Deze zijn niet toegestaan als tussendoortje en worden mee terug gegeven naar huis.

Lunch

Tijdens de lunch eten de kinderen hun lunchpakket op.

Koekjes, snoep, chips en gefrituurde snacks zijn hierbij niet toegestaan. Wanneer kinderen eten of drinken bij zich hebben, dat niet past binnen de afspraken, gaat het mee terug naar huis. Er wordt dan door de leerkracht een briefje (zie hieronder) voor de ouders/verzorgers in de broodtrommel/tas gestopt. De kinderen kunnen hun eten en drinken 's ochtends in een bak stoppen. Deze bak gaat in een koelkast, zodat het eten en drinken voor de lunch koel en vers blijft.

We stimuleren de kinderen hun lunch op te eten. Eten dat niet op is gaat mee naar huis. De kinderen ruilen onderling geen eten of drinken.

Wij vinden het belangrijk dat eetmomenten rustig en in een ontspannen sfeer verlopen. Tijdens de lunch wordt er niet gesproken. De leerkracht leest voor, er staat een luisterboek op of er wordt naar een educatief filmpje gekeken.

Wanneer allergieën of eetproblemen een rol spelen, dan worden er in overleg met de leerkrachten afspraken gemaakt over het meebrengen van de lunch/10 uurtje.

Deze afspraken over drinken, 10-uurtje en lunch zijn een eerste stap in de goede richting. In het schooljaar 2018-2019 zal de gezonde schoolwerkgroep de gemaakte afspraken over drinken/10-uurtje en lunch evalueren middels een ouder- en leerlinge enquête. en eventueel bijstellen.

Voedingsbeleid

vandaag had uw kind iets meegenomen wat niet past binnen ons voedingsbeleid.

We hebben dit mee terug gegeven aan uw kind.

Om 10 uur (op ma/di/wo/do) eten alle kinderen alleen groente en/of fruit.

Wat wel mag worden meegenomen voor de lunch:

Fruit, groente, boterhammen, krentenbol, ontbijtkoek/peperkoek, rijstwafel (zonder chocola), droog pakje crackers, Danoontje zonder strooisels, kaas, bifiworstje, beker met drinken of pakje drinken (zonder koolzuur).

Wilt u de volgende keer hierop letten?

Met vriendelijke groet, Het team van De Hien

Schoolfruitproject



In het schooljaar 2017-2018 doen wij mee aan het project 'schoolfruit'. Dit betekent dat vanaf **week 46** (13 nov t/m 17 nov) t/m week 16 alle kinderen schoolfruit krijgen voor 3 dagen per week. Op deze 3 dagen hoeven de kinderen zelf geen tussendoortje mee te nemen (wel een lunch), alleen wat te drinken. Het fruit krijgen ze van school, hier zijn geen kosten aan verbonden voor ouders/verzorgers. Iedere 'schoolfruitdag' zullen de kinderen keuze hebben uit verschillende soorten fruit.

Het schoolfruitproject werd feestelijk geopend door een peer, aardbei en banaan op 14 november 2017. Het fruit voor groep 1 t/m 4 wordt klaargemaakt door de fruitouders, groep 5 t/m 8 zorgt hier zelf voor samen met de leerkracht. De werkgroep zal een

beslissing nemen over het wel of niet continueren van het schoolfruit in schooljaar 2018-2019



Traktatiebeleid

Als uw kind jarig is, is het een leuke gewoonte om op de verjaardag te trakteren. Voor traktaties voor verjaardagen vinden we de kwaliteit van de traktatie belangrijker dan de kwantiteit. Samen vieren en plezier hebben vinden we belangrijk, een feestelijke traktatie kan hieraan bijdragen. Wij zijn voorstander van gezonde traktaties.

Traktaties worden uitgedeeld bij het 10 uurtje of aan het einde van de lesdag, zodat de kinderen voldoende tijd (en eetlust) hebben om hun meegebrachte lunch te nuttigen.

De werkgroep heeft een aantal richtlijnen voor het beleid geformuleerd:



- Houd de traktatie eenvoudig. De kinderen moeten het als 1 portie kunnen eten. Als het meer dan 1 portie is, dan wordt een gedeelte van de traktatie mee naar huis gegeven.
- Gezonde traktaties hebben de voorkeur, maar uw keuze hierin is vrij. Tips: www.gezondtrakteren.nl
- Leerkrachten krijgen het liefst dezelfde traktatie als de kinderen.
- Geen gefrituurde snacks.
- Geen cadeautjes.

Als er toch een cadeautje wordt uitgedeeld, dan wordt het ingezameld door de leerkracht en blijven de cadeautjes op school waar ze eventueel gebruikt kunnen worden. Als er meer dan 1 portie getrakteerd wordt, dan mogen de kinderen 1 portie opeten en gaat/gaan de overige portie/porties mee met de kinderen naar huis.

Als er toch een traktatie is die bestaat uit gefrituurde snacks, dan wordt er in overleg met de schoolleiding besloten wat er mee gedaan wordt (de situatie wordt ter plekke ingeschat).

Ook tijdens vieringen als Sinterklaas en schoolreisjes proberen we het snoepgoed beperkt en in porties te houden. We stimuleren ouders/verzorgers regelmatig door voorbeelden van gezonde traktaties onder de aandacht te brengen. Ook is er een link op onze website en schoolgids te vinden naar www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl/trakteren onder het kopje 'verjaardagen'.

Educatie

Bij de start van het schoolfruitproject in november 2017 zijn er in alle groepen Smaaklessen gegeven. Dit is een lesprogramma over eten en smaak voor het basisonderwijs. Komende jaren zal er ieder schooljaar in november 1 week lessen gegeven worden uit het programma Smaaklessen. Deze week zal ingeroosterd worden in onze jaarplanning die voorafgaand aan het schooljaar wordt gemaakt.

Wekelijks worden er tijdens het eten van fruit tijdens het 10-uurtje korte activiteiten, filmpjes en lesjes gegeven over gezonde voeding. Dit wordt gedaan met behulp van de wekelijkse nieuwsbrief van [EU schoolfruit](#) en de [lessuggesties](#) voor het primair onderwijs op de website van EU schoolfruit. Hier zijn ook de EU-schoolfruitlessen, filmpjes, materialen die je kunt uitprinten te vinden en de digibordlessen.

Signalering en preventie van overgewicht

Voor de signalering werken wij samen met de GGD. Jaarlijks krijgen alle leerlingen van groep 2 en groep 7 een uitnodiging voor een screening door de doktersassistente vanuit de GGD. Dit gebeurt rond week 8.

We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.

Vanaf september 2017 wordt het programma '(ge)Zin in Fit' voor kinderen met overgewicht weer gepromoot bij ons op school. Binnen dit programma is voeding (m.b.v. diëtisten) ook een belangrijk onderwerp en komt veelvuldig aan

bod.

Bij voldoende animo wordt er ook een groep gestart in Dodewaard. Ook is de doelgroep op aanraden van de GGD uitgebreid en zijn kinderen vanaf 3 jaar welkom.

(ge)Zin in Fit

- Heeft uw kind een goede conditie of kan die wel wat beter?
- Weegt uw zoon of dochter te veel en kan daar wel een paar kilo af?
- Zou uw kind graag makkelijker mee willen doen met gym of met ravotten?
- Wilt u graag ondersteuning bij het stimuleren van uw kind om fitter te worden?

Zo ja, dan is (ge)Zin in Fit wellicht iets voor jullie.

Een gezond gewicht is fijn voor een kind. Maar soms lukt dat niet zo goed, en dat is jammer. Kinderen met overgewicht kunnen minder goed meekomen met sporten, worden soms gepest en hebben soms moeite met het kiezen van kleren. Een te zwaar kind wordt vaak een te dikke volwassene. Iemand die te zwaar is heeft meer kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte en gewrichtsproblemen. Kortom, het is belangrijk om overgewicht op jonge leeftijd aan te pakken.

Diëtistenpraktijk Eetstijl en Buurtsportcoach Joris Maier vanuit Healthclub Juliën ontwikkelden in opdracht van gemeente Neder-Betuwe voor deze kinderen en hun ouders het programma (ge)Zin in Fit.

Zo werkt (ge)Zin in Fit

Kinderen werken in groepsverband twee keer in de week, negen maanden lang aan hun conditie, kracht, coördinatie, weerbaarheid en zelfvertrouwen. Elke maand staat er een bepaalde sport centraal en de sportverenigingen uit onze dorpen zijn er zoveel mogelijk bij betrokken. Als het nodig is schakelen we een fysiotherapeut in voor een betere motorische ontwikkeling. De conditie wordt steeds beter en tegelijkertijd merken de kinderen hoe leuk bewegen is.

Ook aan het gewicht wordt gewerkt. Een diëtist geeft aan u en uw kind tijdens persoonlijke gesprekken en in groepsverband adviezen over gezond eten en hoe je dat het beste regelt; thuis, op school, in het weekend of op een feestje.

Voor wie is het programma (ge)Zin in Fit?

Het programma is bedoeld voor kinderen en jongeren in de leeftijd van 6 tot 12 jaar en die overgewicht hebben. De groepen bestaan uit maximaal 15 kinderen.

Het team van (ge)Zin in Fit

De kinderen krijgen begeleiding van een diëtiste, jeugdverpleegkundige, buurtsportcoach, sportinstructeur. Als het nodig is, wordt in overleg met de huisarts en ouders een kinderfysiotherapeut ingeschakeld. Ieder kind heeft zijn of haar eigen coach.

Bijlage 1:

Oefeningen die je kunt doen om de testresultaten beter te maken van de B-Fittest

Sneltikken.

Er zijn verschillende oefeningen om zowel de oog-hand coördinatie als de reactiesnelheid die hierbij benodigd zijn te verbeteren. Denk hierbij aan:

- 1: Reactiespellen (er staat een pion klaar iemand wil die pion afpakken en de tikker mag pas gaan tikken als de andere deelnemer de pion vastheeft en probeert naar de achterlijn te rennen)
- 2: Tennisbal met 1 hand in de emmer gooien of overgooien naar elkaar toe (oog-hand coördinatie oefenen)
- 3: Hogere groepen een potje fanatiek, badmintonnen, tennissen met je voorkeurshand maar ook juist een keer met je andere hand om die hand ook te stimuleren.

Evenwichtstest.

- 1: Laat de leerlingen dit oefenen in bijvoorbeeld een parcours met verschillende oefeningen door te balanceren over verschillende oppervlakten zoals een wipwap van banken etc. waardoor ze gestimuleerd worden om hun balans te trainen.
- 2: Maar eventueel ook om over een dun springtouwte te lopen, over een lijn te lopen, stil te staan met je ogen dicht,

Sit en reachtest.

- 1: Zitten rekken: ga zitten met gestrekte benen met je voeten tegen een muur aan en probeer zo ver mogelijk te rekken, let op dat je het niet te ver gaat overstrekken en forceren zodat je pijn krijgt, houd de stand zo ver mogelijk vast voor ongeveer 3 tellen en haal dan even de spanning ervan af.
- 2: Oefen op het liedje: Hoofd, schouder, knie en teen. En probeer met gestrekte benen je tenen aan te raken.
- 3: Bal overrollen: Ga zitten tegenover elkaar met de benen breed en rol een bal over. Maar probeer de bal zo ver mogelijk voor je tegen te houden met je handen.
- 4: Staand reiken: Ga staan met gestrekte benen en buig naar voren en probeer weer zo ver mogelijk te komen en evt. de grond aan te tikken. Houd op het verste punt dat je komt dit 3 tellen vast

Verspringen uit stand.

Verspringen uit stand is een factor die bestaat uit de explosieve kracht die benodigd is om in 1 sprong zo ver mogelijk te springen.

- 1: oefen dit bijvoorbeeld in de w-up verschillende vormen van springen te trainen, zowel kikersprongen, sprongen op 1 been, hierbij verbeter je de sprongkracht en de explosieve kracht.
- 2: Dit kan ook getraind/uitgedaagd worden door van matje naar matje te springen op de terugweg na een bepaalde oefening zoals trampolinespringen.
- 3: bijvoorbeeld door op verschillende materialen te springen zoals een kast die in verschillende situaties hoger wordt oefen je ook de sprongkracht omhoog en dit kan daarna omgezet worden naar voren omdat ze de sprongkracht hebben geoefend.

Handknijpkracht.

De handknijpkracht is een statische kracht maar dit kan met veel verschillende onderdelen getraind worden. Denk hierbij aan:

- 1: Touwzwaaien zonder knoop, Zowel met maar 1 touw als zwaaien met 2 touwen zodat je in elke hand 1 touw hebt!
 - 2: Hangend verplaatsen aan het wandrek (monkeybar idee)
 - 3: Ringzwaaien met een mooie voor en achter waai is ook een optie om de handknijpkracht te verbeteren, het hele gewicht hangt namelijk ook aan de handen en je moet jezelf stevig vasthouden.
 - 4: Daarnaast kan het knijpen in een tennisbal/stress Ball de handknijpkracht ook bevorderen.
- Dit is tegelijkertijd een training voor het hangen met gebogen armen omdat je biceps en triceps hierop worden aangesproken.
- 5: de klas een keer voorzichtig armpje drukken tegen je klasgenoten.

Sit-up.

De Sit-ups heeft zowel te maken met de techniek waarop deze uitgevoerd wordt als de sterkte van de Buik en Rugspieren van het kind.

- 1: Oefen dit in een kleine situatie met buikspieren of verwerk dit in je warming-up waarbij de leerlingen bijvoorbeeld 5 buikspieren moeten maken tijdens een spel als ze getikt zijn of het commando spel.
- 2: Op ellebogen en voeten moeten staan met een rechte rug (planken)
- 3: In tweetallen gaan liggen en samen buikspieren maken terwijl je steeds een bal overgeeft.
- 4: Ga op je rug liggen en maak fietsbewegingen met je benen en probeer dit 30 tellen vol te houden.
- 5: Zo zijn er talloze buikspieroefeningen die gedaan kunnen worden om zowel de buik als de rugspieren te versterken.

Hangen met gebogen armen:

- 1: De oefening zelf te herhalen op de rekstok terwijl daar ook de verschillende oefeningen op geoefend worden zoals Borstwaarts om etc. Dit kan een leuke combinatie zijn.
- 2: Hangen in het wandrek met gebogen armen en wie houdt dit lang vol??
- 3: Of aan de achterkant van het wandrek omhoogklimmen waardoor de armspieren getraind worden.
- 4: Maar denk ook aan de makkelijkere oefeningen zoals opdrukken zodat het bovenlichaam zichzelf ontwikkeld en getraind wordt. (Moelijker: probeer dit eens zo lang mogelijk vol te houden wanneer je laag bent terwijl je aan het opdrukken bent)

10x5 meter sprint.

De 10x5 meter sprint heeft te maken met de loopsnelheid en wendbaarheid.

- 1: Dit kan geoefend worden met bijvoorbeeld het lijnenspel (je maakt verschillende lijnen in de gymzaal en nummert deze. Als je een lijn noemt moeten de deelnemers zo snel mogelijk naar die bepaalde lijn rennen!
- 2: In een tikspel met 2 vakken waarbij er snel gewisseld moet worden door de spelers van het ene speelveld naar het andere speelveld en tegelijkertijd op moeten passen voor een tikkers heeft ook met de loopsnelheid en wendbaarheid te maken.
- 3: Dit kan ook geoefend worden in verschillende estafette vormen met de klas waarbij de afstand tussen de 5 en 8 meter is zodat het korte sprintjes zijn.
- 4: Oefenen zoals tijdens de test.

Shuttle-run test.

De shuttle run test is een test die gericht is op het uithoudingsvermogen van de deelnemers. Uit ervaring en onderzoeken blijkt dat de deelnemer van de B-fit testen hier over het algemeen veel onder het gemiddelde/benodigde niveau scoren.

1: Herhaal eventueel regelmatig de shuttle-run test te oefenen. (De deelnemers leren dan tegelijkertijd dat ze niet in het begin op hun volle snelheid moeten lopen en de snelheid steeds meer moeten opvoeren in termijn dat de test vordert)

2: Dit kan ook uitgevoerd worden in de variant van een coopertest waarbij de leerlingen zoveel mogelijk rondjes moeten afleggen in een bepaalde tijd.

3: Verschillende tikspellen en kleine groepjes of meerdere tikkers waardoor de deelnemers worden uitgedaagd om weinig stil te staan en veel moeten, rennen, kijken sprinten etc.

(Dit verbetert het uithoudingsvermogen en speel het liefst wat meer potjes zodat je merkt dat het uithoudingsvermogen wordt aangesproken. Mochten de kinderen moe worden speel dan het liefst nog 1 potje en begin met de fanatieke lopers/tikkers zodat het laatste potje juist nog wel spannend is)

Bijlage 2:



Voetbaltoernooi

Sporthall de Eng Dodewaard

Vrijdag 29 december

1-12 jr. 19.00u - 21.00u

voor iedereen uit Neder-Betuwe, gratis en op eigen risico.

inschrijven? Geef je team van 5 personen op!

inschrijfformulier en leeftijd graag leeftijden en woonplaats vermelden.

LIKE ONS OP FACEBOOK

Buurtsportcoaches Neder-Betuwe

Buurt Sport

Gratis sporten in Neder-Betuwe

DAG	TIJD	WAT	WAAR	LEEFTIJD
Di 28/11	15:30 u	Sinterklaas activiteiten	Sporthall De Eng Dodewaard	4 - 12 jr.
Di 28/11	16:00 u	Sinterklaas activiteiten	Sporthall dorpshuis Kesteren	4 - 12 jr.
Wo 29/11	15:00 u	Sinterklaas activiteiten	Sporthall De Linie Ochten	4 - 12 jr.
Do 30/11	15:30 u	Sinterklaas activiteiten	Sporthall De Biezenwei Opheusden	4 - 12 jr.
Do 30/11	15:30 u	Sinterklaas activiteiten	Gymzaal Echteld	4 - 12 jr.
Di 5/12	Geen buurtsport activiteiten i.v.m. Sinterklaas vieringen			
Wo 6/12	15:00 u	3 sporten spel	Sporthall De Linie Ochten	4 - 12 jr.
Do 7/12	15:30 u	3 sporten spel	Sporthall De Biezenwei Opheusden	4 - 12 jr.
Di 12/12	15:30 u	Trampoline springen	Sporthall De Eng Dodewaard	4 - 12 jr.
Di 12/12	16:00 u	Acrobatische gym	Sporthall dorpshuis Kesteren	4 - 12 jr.
Wo 13/12	15:00 u	Acrobatische gym	Sporthall De Linie Ochten	4 - 12 jr.
Do 14/12	15:30 u	Trampoline springen	Sporthall De Biezenwei Opheusden	4 - 12 jr.
Di 19/12	15:30 u	Mikspellen	Sporthall De Eng Dodewaard	4 - 12 jr.
Di 19/12	16:00 u	Trampoline springen	Sporthall dorpshuis Kesteren	4 - 12 jr.
Wo 20/12	15:00 u	Trampoline springen	Sporthall De Linie Ochten	4 - 12 jr.
Do 21/12	15:30 u	Mikspellen	Sporthall De Biezenwei Opheusden	4 - 12 jr.
Vr 29/12	19:00-21:00 u	SportzBeats	Sporthall De Eng Dodewaard	8 - 14 jr.

Wij wensen u heel fijne kerstdagen en alvast een gelukkig/gezond 2018
De activiteiten starten weer op 9 januari 2018