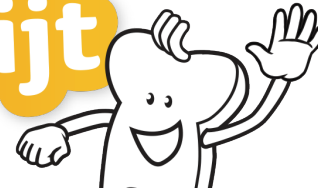


Het Nationaal Schoolontbijt



Verdiepingsopdracht Beweeg jij genoeg?

Bewegen en sporten is gezond. Het maakt je vrolijk en fit.

Bewegen zorgt ervoor dat je lijf goed blijft werken, dat je botten stevig worden en je spieren sterker. Als je beweegt gaat je hart sneller kloppen. Je hart is ook een spier en die wordt dus ook sterker als je beweegt. Als je flink gerend hebt voel je je hart vaak bonzen. Probeer dat maar eens!

Het is gezond om elke dag tenminste 1 uur lekker te bewegen, bijvoorbeeld fietsen, skaten of zwemmen. Om echt fit te worden en een goede conditie te krijgen moet je nog eens 2 keer per week 20 minuten flink sporten. Dat kan op een sportclub, maar voetballen op een veldje bij je huis telt ook mee.

Zit je lang stil op school? Doe dan een beweegspelletje. Je kunt ze zelf bedenken.

Beweegspelletjes bedenken.

1. Eerst maken we een bewaardoosje.
2. Kopieer het voorbeeld op stevig papier.
3. Versier het doosje.
4. Knip, vouw en plak het doosje in elkaar.
5. Maak van stevig papier blaadjes die in het doosje passen.
6. Schrijf op ieder blaadje een beweegspelletje en doe de blaadjes in het doosje.

Hebben jullie lang stilgezeten in de klas? laat iemand een beweegspelletje uit het doosje halen en doe dat beweegspelletje voor 5 minuten. Doe dat een paar keer per dag, op school, in de pauze of thuis.

Het eerste spelletje krijg je cadeau:

Ballonnen klemmen

Dit spel doe je in tweetallen.

- Teken met krijt een begin en eindpunt op het schoolplein.
- Neem een opgeblazen ballon en ga tegenover elkaar op het beginpunt staan.
- Klem de ballon tussen jullie hoofden in.
- Doe je handen op je rug.
- Loop nu naar het eindpunt zonder de ballon te laten vallen.
- Welk tweetal is het snelst?
- Kun je de ballon nog op een andere manier tussen jullie inklemmen?
- Je kunt dit spel ook met een kussentje of een bal doen.

