



Beste juf of meester,

De Nationale Sport Week is een landelijk sportevenement dat in heel Europa twee weken lang sport en bewegen in de schijnwerpers zet. Het wil iedereen laten zien hoe gezond en vooral leuk sporten en bewegen is. De hele week zetten honderden sportverenigingen, sportclubs, sportbonden, bedrijven, scholen en andere sportaanbieders hun deuren open, organiseren clinics, toernooien en demonstraties. Iedereen, jong en oud, kan deze week kennis maken met (nieuwe) sporten. De Nationale Sport Week is dit jaar van **15 tot en met 29 september**.

Ik neem je mee

De gemeente Oldebroek wil voor haar inwoners ook aandacht vragen voor sporten en bewegen. Daarnaast vieren we de start van het sportseizoen. Dit doen we met het thema 'Ik neem je mee'. Sporters worden uitgedaagd om niet-sporters eens mee te nemen naar hun sportvereniging. Ze kunnen zelf ervaren of de sport iets voor hun is. Wie neem jij, of met wie ga jij, mee?

Beweegquiz

Als extraatje heeft Goed Bezig een beweegquiz ontwikkeld. Zo kunt u de kinderen bewust laten nadenken over een gezonde leefstijl. Een leuke en makkelijke manier om dit onder de aandacht te brengen. Bovendien een fris begin van de dag of een leuk tussendoortje.

Voor elke dag in de Nationale Sportweek is er een 10 minuten durende beweegquiz voor de groepen 3-4, 5-6 en 7-8. Per dag zijn er 10 vragen die op een ieder gewenst moment van de dag gesteld kunnen worden.

Een beweegquiz zonder beweging kan natuurlijk niet, dus bij alle vragen geven de kinderen antwoord met een bepaalde beweging. Bijvoorbeeld:

A = Jumping Jacks (armen en benen tegelijk: spreid, sluit, spreid, sluit)

B = Hardlopen op de plaats

C = Springen (zo hoog mogelijk)

Waar = handen klappen

Niet- waar = stampen

Natuurlijk kunt u als docent ook zelf kiezen voor een aantal verschillende bewegingen.

Veel plezier!

Goed Bezig Oldebroek
goedbezig@oldebroek.nl





Nationale Sportweek QUIZ

1. Hoeveel moet je per dag bewegen (kinderen onder de 18 jaar) om gezond te blijven?
A: 30 minuten
B: 60 minuten per dag (1 uur)
C: 90 minuten
2. Als je veel vette dingen eet, zoals patatjes, koekjes, wat gebeurt er dan?
A: Je wordt er groot van
B: Van teveel vetten word je dik (maar een beetje heb je nodig voor je hersenen, om na te kunnen denken)
C: Je krijgt grote voeten
3. Hoeveel glazen water heeft je lichaam per dag nodig? Hoeveel glazen water moet je per dag drinken?
A: 6-8 glazen water
B: 3 glazen water
C: 4 glazen water
4. Wat is gezonder?
A: Pakje sultana
B: Appel
C: Pizza
5. Welke sport vindt SpongBob SquarePants het leukste?
A: Voetballen
B: Zwemmen (in de zee)
C: Paardrijden
6. Welke saus is het slechtste voor je als je er heel veel van eet?
A: Pindasaus
B: Mayonaise
C: Ketchup
7. Welke maaltijd is de belangrijkste van de dag?
A: Avondeten
B: Middageten
C: Ontbijt (geeft je energie om weer goed na te denken als je lang niets gegeten hebt tijdens je slaap)
8. Je eet in de pauze of na schooltijd een tussendoortje. Welke tussendoortjes zijn goed om te eten?
A: Vers fruit of een boterham
B: Een soft ijsje
C: Een pakje evergreen
9. Wat is tuinkers?
A: Een soort groenten wat je op je brood kan doen
B: Een soort kers zoals bijv. een rode kers
C: Een soort fruit
10. Als je in de zon gaat (bijv. om te sporten) is het belangrijk om je lichaam te beschermen tegen teveel zonlicht. Hoe kan je dit het beste doen?
A: In het water blijven met een badmuts op.
B: Je iedere twee uur insmeren met zonnebrandmelk en af en toe een t-shirt aan doen.
C: Je voeten in een emmer met water zetten.

MAANDAG





Nationale Sportweek

QUIZ

1. Wat betekent het woord 'sportief'?

- A: **Dat je veel van sporten houdt**
- B: **Dat je eerlijk bent**
- C: Dat je op tv veel sport kijkt

2. Wat is gevaarlijk voor je lichaam?

- A: Zwemmen
- B: **Roken**
- C: Buiten spelen

3. Wanneer kan je niet buiten spelen?

- A: Als het regent (regenpak aan en gaan!)
- B: **Als het onweert**
- C: Als de zon schijnt

4. Waarmee kan je het beste naar school gaan? Wat is het gezondste voor je?

- A: **De step**
- B: De auto
- C: De bus

5. Wij eten allemaal wel eens fruit. Bij welk antwoord eet je genoeg fruit per dag?

- A: Op 1 dag eet ik een mandarijn en een aardbei
- B: OP 1 dag eet ik een handje druiven
- C: **Op 1 dag eet ik een appel en een banaan (2 stuks per dag, 1 aardbei is niet genoeg)**

6. Wat is een voorbeeld van een gezond ontbijtje?

- A: De lekkere pannenkoeken van gisteren
- B: Een glas melk
- C: **Een boterham met kaas of appelstroop en een glas melk**

7. Wat kan je het beste doen om gezond te blijven?

- A: Op de wii computer spelletjes spelen
- B: **De hond uitlaten**
- C: Afwassen

8. Hoeveel suikerklontjes zitten er gemiddeld in 1 glas cola?

- A: 1
- B: 3
- C: **6**

9. Een citroen smaakt:

- A: Zoet
- B: Zout
- C: **Zuur**

10. Ik ga trakteren. Wat kan ik het beste trakteren?

- A: **Een klein zakje popcorn**
- B: Een gevulde koek
- C: **Stukjes fruit aan een saté prikkertje**

DINSDAG



1. Kinderen die ontbijten kunnen zich beter concentreren op school.

Waar

2. Vroeger bewogen mensen veel meer dan nu.

Waar

Vroeger bewogen mensen veel meer dan nu. Dit komt omdat mensen vroeger vaak buiten werkten op het platteland of juist hard moesten werken in de fabriek. Nu wordt heel veel door de computer gedaan en kunnen mensen steeds vaker op een stoel blijven zitten. Daardoor bewegen mensen nu minder.

3. Als je je tanden poetst hoef je niet naar de tandarts.

Niet Waar (elk half jaar naar de tandarts voor controle)

4. Als je 1 zak frietjes met mayonaise eet, moet je bijna 4 uur sporten/bewegen om dat weer te verbranden in je lichaam.

Waar

5. Kinderen die weinig buiten spelen kunnen niet zoveel spelletjes verzinnen dan kinderen die wel veel buiten spelen

Waar

6. Een banaan is een soort groente.

Niet waar (= fruit)

7. Je lichaam bestaat uit meer dan 200 botten.

Waar (Het skelet van een volwassen mens bestaat uit ongeveer 206 botten. Een baby heeft er veel meer! Wel 350 botten. Bij het ouder worden groeien een aantal botten aan elkaar.)

8. Iedere poetsbeurt van je tanden moet minimaal 2 minuten duren.

Waar

9. Judo is een sport die je met een heel team speelt.

Niet waar (je doet het alleen)

10. Als je astma hebt kan je soms niet goed ademen.

Waar

WOENSDAG





Nationale Sportweek QUIZ

1. Wat is de gezondste groente?

- A: **Boerenkool**
- B: Spruitjes
- C: Wortels

2. Hoeveel stuks fruit moet je per dag eten?

- A: 10
- B: 5
- C: **2**

3. Als je een glas water drinkt, waar gaat het dan naartoe?

- A: Alleen naar je tenen
- B: Als je huilt gaat het water weer naar buiten
- C: **Het water gaat naar alle lichaamsdelen (hoofd, handen, buik, benen, voeten) en soms plas je het weer uit**

4. Waarom moeten we ook melk drinken?

- A: Omdat het lekker is
- B: **Omdat in melk een stofje zit (calcium) wat goed is voor je botten**
- C: Omdat hier eiwitten in zitten

5. Waarom is bewegen belangrijk?

- A: Om gezond te blijven.
- B: Als je beweegt krijg je meer energie.
- C: **Beide antwoorden zijn juist.**

Stel je eet een halve plak ontbijtkoek. Hoeveel minuten moet je fietsen om dit plakje ontbijtkoek te verbranden?

- A. 5 minuten
- B. **7 minuten**
- C. 9 minuten

7. Waar kan je last van krijgen als je te zwaar bent?

- A: **Van je gewrichten**
- B: Van je hart
- C: **Je hebt moeite met sporten en bewegen** Alle antwoorden zijn goed.

8. Hoe noem je een vrouwelijke (meisje) balletdanser?

- A: Balletiste
- B: **Ballerina**
- C: Balletdanseres

9. Wat eet Popeye om snel spierballen te kweken en is ook heel gezond voor ons?

- A: Wortelen
- B: Uien
- C: **Spinazie**

10. Maak de zin af: snoep verstandig, eet een

- A: **Appel**
- B: Eitje
- C: Krokot

DONDERDAG



Nationale Sportweek QUIZ

1. Kinderen lachen ongeveer 400 keer per dag.

Waar

2. Lachen is gezond.

Waar

3. Een tennisarm komt door te veel tennissen

Niet waar (ontsteking van de pezen in het arm en kan ook door andere dingen veroorzaakt worden)

4. Een doelverdediger bij voetbal wordt een keeper genoemd.

Waar

5. Je kunt het beste sportdrink drinken voordat je gaat sporten.

Niet waar (water is dan de beste drank)

6. De trappers van een fiets worden ook wel pedalen genoemd.

Waar

7. Een vegetariër is iemand die veel vlees eet.

Niet waar

8. Het is goed om naar school te fietsen.

Waar (dan beweeg je i.p.v. stilzitten in de auto en dat is gezond)

9. Een hele dag op de Nintendo DS spelen is soms ook goed voor je gezondheid.

Niet waar (minimaal 60 minuten bewegen per dag is gezond)

10. Een doosje rozijntjes is een gezonde traktatie als je jarig bent.

Waar

VRIJDAG

