



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. Wat wordt bedoeld met de schijf van 5?
A: Een schijf met gezonde voedingsmiddelen
B: Vijf stappen om te gaan snoepen
C: Vijf stappen om te gaan sporten
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 heb je per dag nodig?
A: 6-8 glazen water
B: 3 glazen water
C: 4 glazen water
4. Wat is gezonder?
A: Meloen
B: Appel (bevat meer vezels en vitamine dan meloen)
C: pizza
5. Hoeveel moeten kinderen onder de 18 jaar per dag bewegen om gezond te blijven?
A: 30 minuten
B: 60 minuten per dag
C: 90 minuten
6. Welke saus is het slechtste voor je om te eten?
A: Pindasaus
B: Mayonaise
C: Ketchup
7. Welke maaltijd is de belangrijkste van de dag?
A: Avondeten
B: Middageten
C: Ontbijt (geeft je weer voldoende energie om na te denken als je lang niets gegeten hebt tijdens je slaap)
8. 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 zonnebrand 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 respect?
A: Rekening houden met iemand of voor iets
B: Dat je iemand aardig vindt
C: Het is een ander woord voor verliefd zijn
2. Welk stofje is gevaarlijk voor je lichaam als je een sigaret rookt?
A: Eiwit
B: Nicotine
C: Suiker
3. Wat is obesitas?
A: Een soep
B: Een ziekte (dat je te zwaar bent)
C: Een sport
4. Wat is het meest gezonde vervoer?
A: De step
B: De auto
C: De bus
5. Welk antwoord bevat voldoende fruit voor de hele dag?
A: Een mandarijn en een aardbei
B: Een handje druiven
C: Appel en een banaan (2 stuks per dag, 1 aardbei is niet genoeg)
6. Hoe kun je zorgen dat je in de ochtend meer zin hebt om te ontbijten?
A: De avond van te voren geen warme maaltijd eten, dan heb je meer trek.
B: Iets lekkers eten voor ontbijt, je kan beter slecht ontbijten dan niet ontbijten.
C: Je moet zorgen voor genoeg afwisseling in beleg zoals kaas, spread, vleeswaren, appelstroop.
7. Welke vorm van beweging is het beste?
A: Op de wii computer spelletjes spelen
B: De hond uitlaten
C: Afwassen
8. Hoeveel suikerklontjes zitten er gemiddeld in 1 liter cola (4 glazen)?
A: 10
B: 16
C: 24
9. Hoe vaak moet je gemiddeld naar de tandarts?
A: Iedere dag
B: Elke maand
C: Elk half jaar
10. Wat is het meest gezond:
A: Banaan
B: Kers
C: Kiwi

DINSDAG





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

Waar

2. Vroeger bewogen mensen 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. Per jaar fietsen we allemaal 15 miljard km!

Waar

4. Als je 1 zak friet met mayonaise eet, moet je minimaal 230 minuten bewegen om dat weer te verbranden in je lichaam.

Waar (dat is bijna 4 uur!)

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

Waar

6. Hoogste snelheid van iemand die fietste ooit gemeten is 260 km/u.

Waar

7. Je lichaam bestaat uit minder dan 200 botten.

Niet 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 teamsport.

Niet waar (je doet het alleen en je judoot met 1 andere judoka in een wedstrijd)

10. Wanneer je astma hebt heb je regelmatig moeite met 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, wat doet het dan in je lichaam?

- A: Het zorgt ervoor dat je bloed beter stroomt
- B: **Water spoelt de afvalstoffen uit je lichaam**
- C: Het doet niets, je plast het meteen weer uit

4. Waarom moeten we melk/melkproducten drinken?

- A: Omdat het lekker is
- B: **Omdat hier calcium in zit (dit is goed 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 bitterbal. Hoeveel minuten moet je voetballen om deze halve bitterbal (20 gr., 60 Kcal) 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. Hoelang moet je gemiddeld fietsen zodat je een ijsje als bijv. een magnum er weer afgetraind hebt?

- A: **60 minuten**
- B: 20 minuten
- C: 80 minuten

9. Wat betekent het woord 'talent'?

- A: Een talent is iets waar je helemaal niet goed in bent
- B: Een talent is een soort sport
- C: **Een talent is iets waar je heel goed in bent, bijv. schaken of gymnastieken**

9. Om de hoeveel jaar worden Olympische Zomerspelen gehouden?

- A: Elk jaar
- B: Om de twee jaar
- C: **Om de vier jaar (tussendoor zijn er nog wel de Olympische Winterspelen)**

DONDERDAG





Nationale Sportweek QUIZ

1. Kinderen lachen gemiddeld 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 marathon is 42,195 km hardlopen.

Waar

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

Niet waar (water is de beste drank)

6. Je kunt het beste pasta, vis en/of groenten eten voor een belangrijke wedstrijd.

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 achter de computer is soms ook goed voor je gezondheid.

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

10. Actief bewegen op de wii spelcomputer is goed voor je gezondheid.

Waar

VRIJDAG