



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. Wat doen vetten in de voeding met je?

- A: Je wordt groot
- B: Van teveel vetten word je dik (een beetje heb je nodig voor je hersenen, om na te kunnen denken)
- C: Je krijgt grote voeten

3. Hoeveel liter water heb je per dag nodig?

- A: 0.5 liter
- B: 1 liter
- C: 1 tot 1,5 liter

4. Wat is gezonder?

- A: Meloen
- B: Appel (bevat meer vezels en vitamine dan meloen)
- C: Pizza

5. Wat is de beweegnorm voor kinderen onder de 18 jaar?

- A: 30 minuten
- B: 60 minuten
- C: 90 minuten

6. In welke saus zitten de meeste calorieën?

- A: Pindasaus
- B: Mayonaise
- C: Ketchup

7. Welke maaltijd is de belangrijkste van de dag?

- A: Avondeten
- B: Middageten
- C: Ontbijt (geeft je energie voor de rest van de dag)

8. Welke tussendoortjes zijn goed om te eten?

- A: Vers fruit of een boterham
- B: Een soft ijsje
- C: Een pakje evergreen

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)

10. Hoe worden de stokken genoemd waar ze bij golf de bal mee slaan?

- A: Sticks
- B: Clubs
- C: Woods

MAANDAG





Nationale Sportweek QUIZ

1. Wat is anorexia nervosa?
A: Een eetstoornis
B: De latijnse naam voor een voor een driehoek
C: Een bacterie dat in voeding zit
2. Wat is nicotine?
A: Een drankje
B: Een stofje waar je verslaafd aan kan raken
C: Een nieuwe sport
3. Wat is obesitas?
A: Een soep
B: Overgewicht
C: Een sport rugzak
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
6. Hoe noemen ze een groep wielrenners bij elkaar?
A: Een clan
B: Een kudde
C: Een peleton
7. Welke drie sporten doe je bij een triatlon?
A: Hardlopen, steppen en fietsen
B: Hardlopen, zwemmen en fietsen
C: Wandelen, boogschieten en zwemmen
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 gezondst:
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. In Nederland zijn minder dan 1 miljoen mensen lid van een voetbalvereniging.

Niet waar 1,2 miljoen

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

Waar

7. Een goede poetsbeurt van je tanden moet minimaal 2 minuten duren.

Waar

8. 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.)

9. In melk zit calcium en dat is gezond voor je botten.

Waar

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. Hoeveel kilocalorieën zitten er in een Mc kroket?

- A: 150
- B: **340**
- C: 500

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 moeten wij onder andere sporten?

- A: Om gezond te blijven.
- B: Zo hebben we meer energie.
- C: **Beide antwoorden zijn juist.**

6. Voor hoeveel procent bestaat ons lichaam uit water?

- A: 20-40%
- B: 40-60%
- C: **50-70%**

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 de magnum er weer afgetraind hebt?

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

9. Hoeveel kilocalorieën moet je gemiddeld eten als jongen (tot 20 jaar die veel beweegt)?

- A: 2000
- B: 2500
- C: **3250**

10. Hoeveel kilocalorieën moet je gemiddeld eten als meisje (tot 20 jaar die veel beweegt)?

- A: **2500**
- B: 2000
- C: 1000

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. Onderwaterhockey is ontstaan toen een groep duikers op zoek was naar een manier om in de winter hun conditie op peil te houden.

Waar

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 is goed voor je gezondheid.

Waar

VRIJDAG

