

Activiteit: De trimbaan

Stap 1 Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Sporten is belangrijk. Die conclusie is al getrokken. Maar wat ga je doen en wat wil je bereiken? Welke spieren train je en hoe zorg je dat je veel vet verbrandt? En het mag ook gewoon leuk zijn. De vraag is dus hoe je sporten leuk maakt. Dat kun je alleen merken door zelf te gaan sporten.

In deze activiteit ga je individueel oefeningen voor de trimbaan bedenken. Met de hele klas stellen jullie de trimbaan of joggingroute samen voor andere klassen.

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt individueel.

- a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
parcours	
jezelf motiveren	
een goede conditie hebben	

- b. Wat is een trimbaan? Zoek bij Wikipedia. Bekijk deze trimbaan www.youtube.com/watch?v=RR6ErHDScWg.

- c. Voor wie is een trimbaan geschikt? Waarom vind je dat?





d. Hoeveel sport jij? Wandelen en fietsen telt ook mee. Schrijf in het schema op hoeveel minuten jij per dag beweegt.

	Wat doe je? (lopen, fietsen, sporten, enzovoorts)	Hoe lang?
maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag		
TOTAAL		minuten per week
GEMIDDELD		minuten per dag

e. Hoe zou het met de anderen zitten in jouw klas? Bewegen die meer of minder?

- Ga met elkaar op volgorde staan. Wie het meest beweegt gaat helemaal rechts staan. Wie het minst beweegt gaat links staan. Kijk naar het totale aantal minuten per week.
- Waar sta jij in de rij? Beweeg jij weinig of veel als je dat vergelijkt met je klasgenoten?
Ik beweeg weinig / gemiddeld / veel.
- Beweeg je genoeg? Ja / Nee

f. Veel mensen nemen zich voor om meer te gaan sporten. Het is een beroemd goed voornemen op 1 januari. Toch houden veel mensen het niet vol.

- Bedenk 3 redenen waarom mensen sporten niet volhouden.

- Hoe kun je sporten leuk maken, zodat je het wel volhoudt? Noem 3 tips:





g. Op internet vind je veel tips om sporten vol te kunnen houden. Bijvoorbeeld:

- Spreek met iemand af om samen te gaan.
- Zorg dat je goed weet waarvoor je het doet.
- Beloon jezelf na het sporten.
- Wees realistisch: maak het niet te zwaar en niet te moeilijk.
- Bedenk leuke oefeningen of zet fijne sportmuziek op je telefoon of iPod.

Bedenk bij deze tips hoe jij dat zou doen.

- Met wie zou je samen willen sporten?
-

- Wat zou jouw doel zijn?
-

- Wat vind jij een goede beloning voor jezelf?
-

- Wat vind jij leuke muziek bij het sporten?
-

- Welke oefeningen zou jij leuk vinden?
-

h. Is er bij jullie in de buurt een echte trimbaan, buiten in een park of in een bos?

Ja? Ga daar dan zeker een keer kijken en test de toestellen en verschillende oefeningen.
Nee? Vraag of je gymleraar een trimparcours met jullie wil uitzetten om te ervaren hoe dat is.

Tip: Probeer meteen uit hoe je jezelf kunt motiveren om het vol te houden.

- Hoe vond je het om zo'n trimbaan te lopen? Leuk / Ging wel / Niet leuk
 - Hoe heb jij jezelf gemotiveerd?
-
-
-
-





- i. De ene oefening geeft je sterke spieren. Andere oefeningen maken je conditie beter. Lees de oefeningen in het schema. Vul het schema in: Train je je spieren of je conditie? Of allebei?

Oefening	Spieren / conditie / beide
Zigzag rennen om paaltjes heen.	
Om en om met je linker- en je rechervoet op een balk springen.	
Op je rug liggen, met je knieën gebogen omhoog. En dan steeds met je elleboog je knie aanraken.	
Aan een lat gaan hangen en proberen jezelf omhoog te trekken.	

- j. Bedenk zelf 2 oefeningen: één om sterke spieren te krijgen en één om je conditie te trainen. Schrijf ze in het schema.



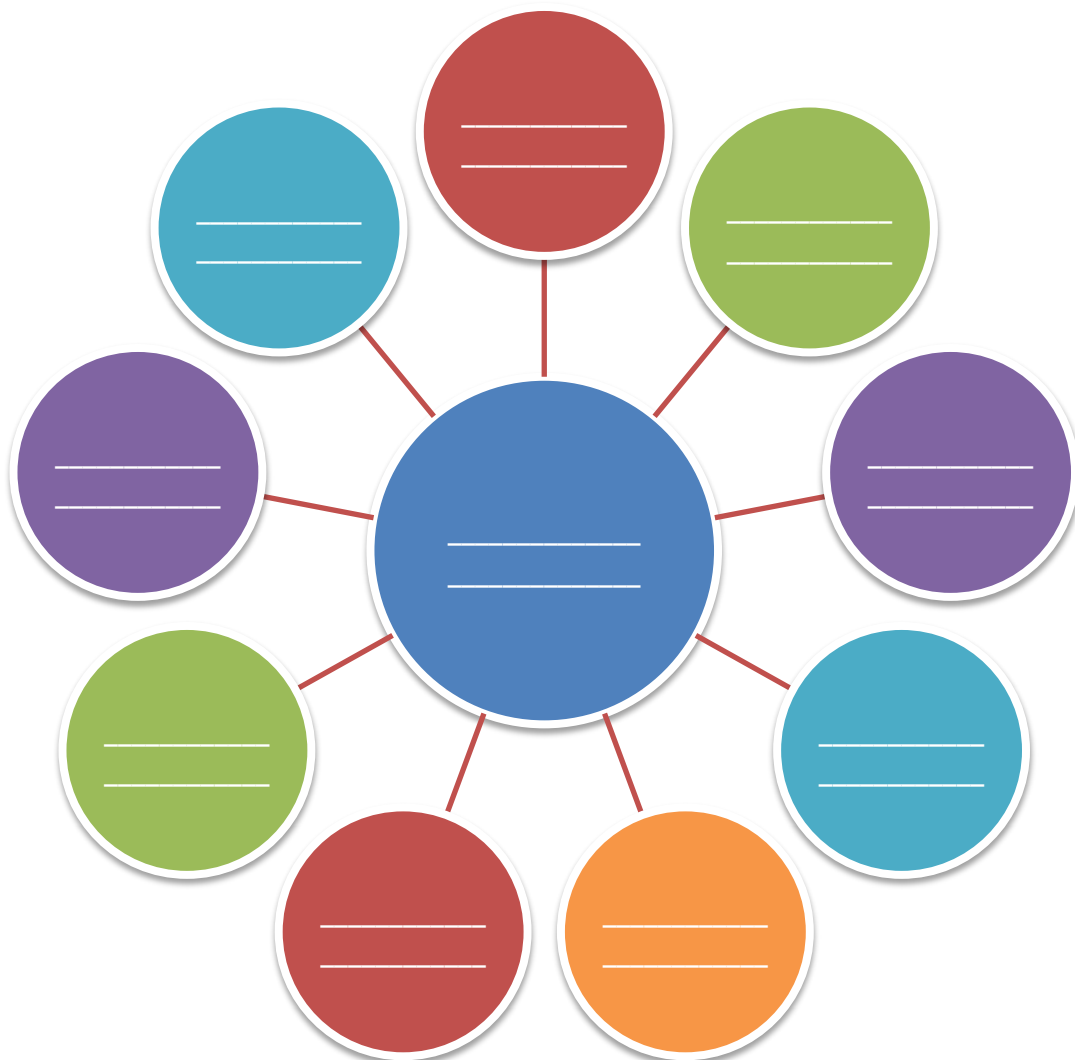


Brainstormen

Je gaat brainstormen over manieren om sporten op de trimbaan leuk te maken. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- Maak eerst de keuze voor een oefening op een trimbaan.
- Schrijf 'motiveren' in de middelste cirkel van de figuur.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Wat maakt het moeilijk om de oefening vol te houden? Hoe kun je het leuk maken? Denk aan grappige oefeningen, beloningen, enzovoorts.

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de trimbaan. Hoe zorg je dat sporters de oefeningen goed vol houden?

a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.

b. Schrijf op hoe jij de sporters wilt motiveren.

- Wil je ze een beloning geven? Ja / Nee

Namelijk...

- Hoe maak je de oefeningen leuk?

- Heb je een idee voor de muziek?



OVERLEG MET DE DOCENT WELKE IDEEËN HAALBAAR ZIJN.





Activiteit: De trimbaan

Stap 2 Voorbereiden



Het parcours

Jullie trimbaan heeft straks allerlei oefeningen. Oefeningen speciaal voor spierkracht en oefeningen om je conditie te verbeteren.

- conditie opbouwen
 - armspieren
 - beenspieren
 - buikspieren
 - rugspieren
- a. Hoe houden de sporters deze oefeningen vol? En hoe maak je het leuk? Bespreek met de hele klas de resultaten van de brainstorm.
 - b. Maak een lijst met ideeën op het bord. Kies de beste ideeën uit.
 - c. De docent tekent eerst een plattegrond op een bord of flap.
 - Samen geven jullie aan waar de verschillende oefeningen komen op de route. Geef duidelijk aan waar nummer 1 is en hoe je moet lopen.
 - Teken nu de plattegrond voor jezelf over en netjes.
 - d. Wat doe je op elke plek om de sporters te motiveren? Teken dat ook in je plattegrond. Bijvoorbeeld: als ergens muziek aanstaat, dan teken je dat in de plattegrond.



De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor je onderzoek en je presentatie.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
De trimbaan of het parcours uitzetten.	
De leerlingen uit de 3 ^e of 4 ^e klas de baan laten lopen.	
Een fotoverslag maken.	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: De trimbaan

Stap 3 Uitvoeren



Iedereen weet wat hij of zij moet doen. De materialen liggen klaar...

Maak de trimbaan

Zet de trimbaan uit. Voer jouw taak uit. Denk aan de tijd!

Test de trimbaan

Voordat jullie andere leerlingen laten zweten, doen jullie eerst zelf de oefeningen.

Het is de bedoeling dat jullie:

- het sporten volhouden;
- je spieren voelen;
- je hart flink laten werken.

a. Kon jij het sporten goed volhouden? Ja / Sommige dingen wel / Nee

Omdat

b. Welke spieren voel je? Maak op de volgende bladzijde een tekening van een poppetje. Kleur de plekken waar je spierpijn hebt, rood.





c. Hoe ging het met je hartslag? Heb je gemerkt dat je hartslag omhoog ging? Ja / Nee

Namelijk...





Activiteit: De trimbaan

Stap 4 Reflecteren



Jullie trimbaan is klaar. Nodig een andere klas uit om jullie trimbaan te gaan lopen.

Het trimparcours

a. Spreek af welke oefening van de trimbaan jij gaat uitleggen aan de sporters.

- Ik leg deze oefening uit:

- Schrijf op wat je erbij gaat zeggen:

b. Nodig andere leerlingen uit om de trimbaan te testen.

Het is de bedoeling dat de andere leerlingen:

- het sporten volhouden;
- hun spieren voelen;
- hun hart flink laten werken.

c. Maak foto's en vraag de sporters om een reactie.

Later kiezen jullie de leukste foto's uit voor op de website van school of voor in de schoolkrant.

