

# Dyke-Run-Bike

## Bewegen en gezondheid

In het examenprogramma voor havo en vwo staat domein D Bewegen en gezondheid beschreven. In dit blad is vaker geschreven over de verhouding van ons vak tot het aspect gezondheid. Zeker in deze tijd van coronamaatregelen worden we weer gewezen op het belang van buiten bewegen en sporten. In dit artikel wil ik een serie LO-lessen delen waarin leerlingen worden uitgedaagd met elkaar op een zelfgekozen inspanningsniveau een vorm van run-bike-run te doen. Bij onze school zijn veel dijken in de buurt die zich uitstekend lenen voor een mooi Dyke-Run-Bike parcours.

TEKST MAARTEN MASSINK



*Examenprogramma lichamelijke opvoeding havo/vwo (Examenblad.nl)*

Domein D: Bewegen en gezondheid

4. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties, en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.

Bron: <https://www.examenblad.nl/examen/lichamelijke-opvoeding-2/2020/vwo?topparent=vg41h1h4i9qe>

Ook in Curriculum.nu is er aandacht voor de 'bouwsteen' Gezond bewegen:

*Curriculum.nu*

### Onderbouw voortgezet onderwijs

Kennis en vaardigheden

Veilig en verantwoord bewegen

Leerlingen leren:

- de aangeboden beweegactiviteit veilig uit te voeren;
- er voor anderen voor te zorgen dat de activiteit veilig en verantwoord is;
- de eigen mogelijkheden en grenzen kennen om deel te kunnen nemen aan beweegactiviteiten zodat de kans op blessures of overbelasting zo klein mogelijk is.

*Intensief bewegen*

- beweegactiviteiten op verschillende inspanningsniveaus uit te voeren en daar plezier en voldoening uit te halen;
- benoemen hoe beweegactiviteiten bijdragen aan een actieve leefstijl, fitheid en gezondheid en weten hoe daarnaar te handelen;
- wat het advies is met betrekking tot kwaliteit en kwantiteit van bewegen voor kinderen en jongeren (beweegrichtlijnen).

### Bovenbouw voortgezet onderwijs

Leerlingen moeten leren een trainingsprogramma voor een zelfgekozen aspect van fitheid op te zetten, uit te voeren en te evalueren. Besteed daarbij aandacht aan de relatie tussen trainen en bijdragen aan de eigen gezondheid. Hiervoor is een verdiept begrip van het concept gezondheid noodzakelijk.

Bron: <https://www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/>

### ▲ Relatie LO en gezondheid

*Fietsen en lopen op de dijk (scholentriatlon 2009)*

In ons vak wordt er van ons verwacht dat we aandacht besteden aan bewegen en gezondheid. Regelmatig verschijnen er artikelen die ons uitdagen met leerlingen iets te leren over conditie en uithoudingsvermogen. Hieraan werken betekent leerlingen laten kennismaken met dit aspect zodat het kan bijdragen aan het kiezen voor een actieve en gezonde leefstijl. Directe effecten op het uithoudingsvermogen en conditie zijn alleen te verwachten bij langdurige en regelmatige training. Daarvoor hebben we geen tijd in de LO-les omdat er meer activiteiten op het programma staan en leren beter bewegen een hogere prioriteit heeft dan langdurig werken aan conditie en uithoudingsvermogen.

Werken aan bewegen en gezondheid is vooral bedoeld als kennismaking en leren omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties en leren keuzes maken die past bij de eigen mogelijkheden. In het examenprogramma voor havo en vwo staat het zo:

## PTA-opdracht

Wij hebben in ons PTA enkele opdrachten opgenomen die te maken hebben met Bewegen en Gezondheid. Een voorbeeld is de Dyke – Run – Bike, een fiets en loopopdracht met tweetallen

PTA vwo-opdracht OSG de Meergronden:

p1	handelingsdeel	<b>Klassenblok duurvormen</b> Je maakt kennis met oriëntatielopen of knooppuntfietsen of vorm van run-bike-run. Je sluit het geheel af met een evaluatie.	Domein D
----	----------------	--	----------

▼  
*Op weg naar keerpunten op de dijk (scholentriatlon 2009)*



## De opdracht

Leerlingen maken tweetallen. Met de klas ga je naar een afgesproken plek op de dijk bij een hectometerpaaltje (11.7). Op de dijk staan om de honderd meter hectometerpaaltjes met getallen. Er is een gezamenlijke start. Van ieder tweetal begint een leerling met lopen en de ander fietst mee in het looptempo van zijn partner. Gedurende een afgesproken tijd (in dit geval vijftien minuten) fietsen en lopen zij zover als ze kunnen halen. Ze mogen zelf bepalen wanneer ze willen wisselen. Wisselen betekent dat de loper gaat fietsen en de fietser gaat lopen in dezelfde richting gedurende de afgesproken tijd. En de fietser gaat weer mee in het tempo van de loper. Na vijftien minuten (zelf tijd in de gaten houden) wordt er omgedraaid en probeer je in *hetzelfde tempo* terug te fietsen en te lopen. Daarbij mag je weer wisselen wanneer je wilt. De loper moet in een zelfgekozen tempo hardlopen. Als je het niet meer volhoudt en moet wandelen, ga je wisselen. Onthoud (maak een foto) bij welk hectometerpaaltje je bent omgedraaid. Probeer na vijftien minuten weer precies bij het startpunt (hectometerpaaltje 11.7) uit te komen.

Als je de heenweg en de terugweg in precies hetzelfde tempo uitvoert, kom je precies na dertig minuten weer uit bij het startpunt. Het leuke van deze opdracht is dat leerlingen hun eigen tempo mogen kiezen. Op het keermoment (na vijftien minuten) is ieder tweetal op een ander keerpunt. Deze moet je onthouden en een foto van maken. Na de dertig minuten komt iedereen tegelijkertijd weer op hetzelfde startpunt uit. Na het keermoment (vijftien minuten) keert ieder tweetal om en de gene die achter aan liggen zijn nu de koplopers waar de anderen achteraan gaan om tegelijk en op dezelfde plaats (hectometer paal 11.7) te kunnen finishen.

## Verschillende uitdagingen

Het leuke van deze opdracht is dat er verschillende uitdagingen in zitten. Het is een samenwerkingsopdracht waarin je samen probeert tot een optimale prestatie (afstand) te komen. Die afstand is voor ieder tweetal verschillend. De uitdaging is om een zodanige verdeling te maken dat er een optimale afstand wordt gehaald, dus op het juiste moment wisselen zodat de loper even een rustmoment heeft op de fiets.

## Optimale verdeling

Het kan zijn dat als het tweetal erg verschilt in conditie dat het voor de loopafstand effectiever is als de beste loper het langste looptraject aflegt. Dat is op zich niet erg. Als het verschil erg groot is of de loper graag alleen maar loopt dan is het handig om een ander tweetal te maken waarbij de leerling een gelijkwaardige loper zoekt zodat het wel effectiever wordt voor een optimale afstand om elkaar af te wisselen. Of je kiest een andere uitdaging. Bijvoorbeeld bij een blessure waarbij een leerling niet mag lopen maar wel kan fietsen. Deze leerling wordt de fietsende coach en de loper gaat de uitdaging aan de tijd alleen hard te lopen tot het optimale keerpunt en terug.

De verschillen tussen de tweetallen worden zichtbaar in het verschil in afstand tussen keerpunten van de tweetallen.

## Zelfde tempo

De tweede uitdaging is de krachten en het wisselen zo te verdelen dat je de terugweg in het zelfde tempo doet als de heenweg zodat je precies op het startpunt uitkomt na dertig minuten. Als alle tweetallen dat lukt, finisht de hele klas tegelijkertijd. Het is zichtbaar of je de krachten goed verdeeld hebt als je precies op dertig minuten over de finish (startpunt hectometer paal 11.7) komt. Het is interessant te differentiëren in doelstellingen en waarderingen. Het ene tweetal lukt het om de verste afstand af te leggen. Maar een ander tweetal lukt het om precies op de juiste tijd weer terug te zijn op het keerpunt.

## Verbeteren van de afstand

Een derde uitdaging is jezelf als tweetal te verbeteren. Hiervoor is het nodig het parcours minimaal twee keer (twee verschillende lessen) te doen. De eerste keer is een kennismaking met de opdracht. De volgende keer (keren) kun je proberen jezelf te verbeteren. Niet omdat je conditie beter is geworden maar omdat je bekend bent met de opdracht. Door beter tempo inschatten en een betere verdeling kun je tot een grotere afstand komen.

## Differentiëren, waarderen

In deze opdracht kunnen leerlingen hun eigen uitdaging kiezen. De atleten gaan voor de verste afstand. Ben je minder getraind dan zijn de andere twee uitdagingen (zelfde tempo heen en terug en verbeteren van vorige afstand) mogelijk. Het hangt van jou als docent af hoe je het plezier in deze duurvorm gestalte wilt geven door te differentiëren in uitdagingen. Voor het ene tweetal ligt het accent op genieten; in een rustig tempo elkaar afwisselend een afstand afleggen en proberen heen en terug in zelfde tempo vol te houden met een optimale wissel. Het andere tweetal zal gaan voor de grootste afstandsuitdaging. Beiden zijn prima. Voor beiden geldt de

## Contact

m.massink1@upcmail.nl

## Kernwoorden

duurvormen, gezond bewegen

## Foto's

Anita Riemersma  
(scholentriatlon 2009)

uitdaging om te komen tot een verbetering op grond van de ervaring van de vorige keer (keren).

Het is hier niet de bedoeling beoordelingen/ cijfers te geven voor de afgelegde afstand. Dit is niet iets wat getraind is in de lessen. Beter is in de feedback vooral het gelijkmatig tempo en het verbeteren van de eigen prestatie en een optimale verdeling van taken/krachten te benoemen en feedback te geven op de reflectie.

**Tot slot**

Met deze opdracht heb ik willen laten zien hoe je leerlingen kunt laten kennismaken met duurvormen waarbij leerlingen op verschillende manieren uitgedaagd kunnen worden. Daarbij ligt het accent op de belasting afstemmen op de eigen mogelijkheden en die van je partner in een samenwerkingsopdracht.

►  
Lesbrief  
Dyke-Run-Bike:  
Voorbeeld Lesbrief  
is in Engels  
vanwege  
TTO-afdeling

**Dyke-Run-Bike**

Start close to the harbour in Almere haven on the beginning of Gooimeerdijk Oost (numberbord indicator 11.7). As a pair you need to bring a bike. Make a photograph of your starting point and starting time. During 15 minutes you run/bike as a pair in direction of Stichtse brug. One is running the other is biking. You can switch whenever you want.

After 15 minutes you stop and turn and come back the same way. Make a photograph of the numberbord (indicator) on the dyke and time. After 30 minutes you try to reach the place where you started. Make a photograph of the finish (numberbord, indicator) and time.

There are three challeges:

1. Try to find the optimum moment to make the switches from bike to run.
2. Try to end exactly after 30 minutes at the starting point.
3. Try to improve the next time (next week), based upon your experiences the first time.

Send me you photographs and calculate the distance for the first 15 minutes and the second 15 minutes.

Have Fun, Maarten, [m.massink@meergronden.asg.nl](mailto:m.massink@meergronden.asg.nl)

Names: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

**Results date 1:**

Starting point: \_\_\_\_\_ starting time: \_\_\_\_\_  
 Turning point : \_\_\_\_\_ turning time: \_\_\_\_\_ finishing time: \_\_\_\_\_  
 Total distance \_\_\_\_\_ average speed: \_\_\_\_\_ km/h

Reflection:

1	
2	

**Results date 2:**

Starting point: \_\_\_\_\_ starting time: \_\_\_\_\_  
 Turning point : \_\_\_\_\_ turning time: \_\_\_\_\_ finishing time: \_\_\_\_\_  
 Total distance : \_\_\_\_\_ average speed: \_\_\_\_\_ km/h

Reflection:

1	
2	

If you need more reflection space use other side of page