



2. Niet te veel

3. Minder verzadigd vet

4. Veel groente, fruit en brood

Over eten
trum.nl

IRun2BFit (2)

Dit artikel is het tweede artikel in een reeks van drie. De andere twee artikelen zijn/ worden gepubliceerd in november 2009 en februari 2010. In dit artikel vertellen vier docenten de beweegredenen om met hun school deel te nemen en geven enkele praktijkvoorbeelden uit de eerste programmaweken. Door Jeroen Kroeze

Over IRun2BFit

IRun2BFit is een prikkelend beweeg- en leefstijlprogramma van tien weken voor jongeren uit het voortgezet onderwijs. Het doel is jongeren bewust te maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en hen dit op een plezierige manier in de praktijk te ervaren. Gedurende tien weken staan thema's over fitheid, hart, longen, voeten, voeding, huid, zintuigen en wedstrijdvoorbereiding centraal.

Waarom doe je als school eigenlijk mee?

De beweegredenen om als school deel te nemen komen redelijk overeen. Aan het woord komen Ivonne Wessels, docent LO van RSG Tromp Meesters uit Steenwijk, Lennart van den Broek, docent LO Rembrandt College Veenendaal en Maaïke van Wijck en Ralph Strijland, beide docent LO Het Stedelijk Lyceum uit Enschede.

"RSG Tromp Meesters wil het beste halen uit elke leerling en daarin past het project IRun2BFit erg goed", aldus Ivonne Wessels. Natuurlijk omdat het erg belangrijk is dat de leerlingen leren over gezondheid en fitheid in het algemeen, maar het project



Sportdag brugklas mei 2009

zorgt ervoor dat de leerlingen zich bewust worden van hun *eigen* gezondheid en fitheid en wat dit voor hen zelf betekent en wat ze eraan kunnen doen. De combinatie tussen biologie, LO en mentorles is ideaal. Juist op deze manier kunnen de leerlingen het geleerde ook ervaren en in praktijk brengen waardoor het geen saaie lesstof meer is.

Maaïke van Wijck en Ralph Strijland herkennen de meerwaarde van de samenwerking tussen de vakken mens en gezondheid en lichamelijke opvoeding. Met IRun2BFit kunnen we ons er in ieder geval op richten om alle leerlingen uit één leerjaar mee te krijgen. Leerlingen niet alleen laten bewegen maar ook bewust laten worden van de begrippen 'fit zijn', 'gezonde voeding' et cetera. Met als uiteindelijke doel een slotafstand van vijf kilometer te lopen bij de Marathon van Enschede. Deze afstand is een uitdaging voor de leerlingen en geeft de juiste fysieke prikkel om beter/gezonder te worden. Maaïke van Wijck: "Het is prachtig om uiteindelijk met zoveel leerlingen aan de start van een groot evenement te staan. Helemaal wanneer je ook de minder gemotiveerde en minder goede lopers mee ziet lopen. Het project boekt zeker resultaat".

Lennart van den Broek beaamt dit. "IRun2BFit heeft als project iets uitdagends in zich. Leerlingen trainen niet alleen om fitter te worden maar hebben een concrete uitdaging voor ogen, in ons geval de Bergrace by night. In het donker vijf kilometer hardlopen van Wageningen naar de Grebbeberg in Rhenen en dan finishen in Ouwehands Dierenpark. Maar zeker ook voor de school zelf is het een uitdaging om iedereen (leerlingen, docenten, mentoren, ouders) enthousiast te krijgen voor het project. In Veenendaal werken vier scholen samen met Sportservice Veenendaal en Atletiekvereniging VAV." Ook in Steenwijk heeft IRun2BFit een brede impact. Ivonne Wessels: "Zowel leerlingen als collega's, maar ook ouders, raken meer betrokken met elkaar, iedereen heeft namelijk een gezamenlijk einddoel en dat is de vier mijl uitlopen op je eigen niveau in de Zwols Festival halve marathon. Het zeer breed in onze school bezig zijn met het project schept een fantastische band!".



Leerlingen in beweging

Lennart: “En ten slotte misschien wel de belangrijkste uitdaging voor mij als docent: hoe krijg ik mijn leerlingen aan het hardlopen (en dus fitter). Het project IRun2BFit geeft ons wel een heel goed handvat om onze leerlingen in beweging te krijgen”.

Kick-off op school

Lennart van den Broek: “IRun2BFit start met een grote kick-off waar alle leerlingen uit Veenendaal samenkomen. Omdat we met vier scholen in Veenendaal samen optrekken, zijn dat ruim 1200 jongeren. Ik heb gemerkt dat het goed is om ook op school een introductiemiddag te houden voordat we starten met het project. Bij deze introductiemiddag komen steeds drie klassen naar de sporthal. In de sporthal hebben we drie onderdelen voor hen klaarstaan”.

1 Algemene introductie

Aan de hand van een presentatie vertel ik de leerlingen wat het project inhoudt en wat het doel is (algemene fitheid verbeteren) maar ook wat de uitdaging is: de Bergrace by night. Het tweede gedeelte van de presentatie is een groepsgesprek met de leerlingen met als onderwerp: je eigen fitheid. Hoe staat het ermee? Aan de hand van veel vragen van mijn kant probeer ik daar een positief verhaal van te maken.

2 Hartslagmeter-introducties

Deze les werd gegeven door mijn biologie-collega Kay Buddingh. Na een korte uitleg is het hier vooral de bedoeling dat de leerlingen aan de hand van een aantal opdrachten weten hoe de hartslagmeter werkt. Het voordeel is dat alle leerlingen dezelfde uitleg hebben gehad en dat we in de gymles dezelfde startsituatie hebben.

3 Workshop ‘Energie-zuinig-hardlopen’

Ruud Sokolowski is verbonden aan atletiekvereniging VAV te Veenendaal heeft deze workshop gegeven. Hierbij gaat hij er van uit dat hardlopen energie moet opleveren. Als je er nu voor zorgt dat je tijdens het hardlopen zo weinig mogelijk energie verspeelt (verbruikt) hou je na afloop meer over. Tijdens de workshop houdt hij zich onder meer bezig met loopscholing.

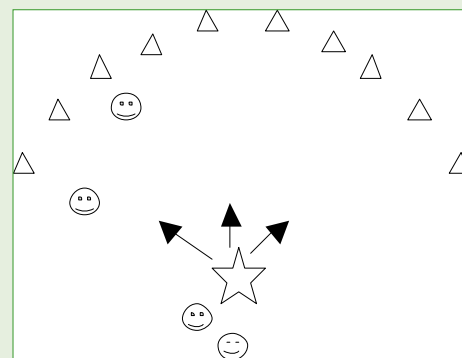
Samenwerking biologie

Ivonne Wessels: “Tijdens de biologieles wordt behandeld hoe het hart werkt en tijdens de LO-les gaan we dit daadwerkelijk ervaren

door met hartslagmeters te gaan lopen. Zo gaan we een les ervaren wat er met je hartslag gebeurt bij verschillende tempo's. We gaan vier keer een minuut lopen in steeds een verschillend tempo, elke minuut wordt afgewisseld met een minuut rust waarin de leerlingen de gegevens kunnen opschrijven: de leerlingen noteren steeds na een minuut hun hartslag. Het eerste tempo is een minuut wandelen, na deze minuut schrijven ze hun hartslag op, na de minuut rust noteren ze ook hun hartslag. Als tweede tempo wordt er in een heel rustig dribbelpasje gelopen, het derde tempo is hardlopen en het vierde tempo is zo hard mogelijk lopen (sprinten). Door elke keer de hartslag op te schrijven na het looptempo en na de rust kunnen de leerlingen goed zien wat het verschil in tempo en wat rust met hun hartslag doet. De gegevens kunnen tijdens de volgende biologieles mooi behandeld worden, want de leerlingen zijn altijd erg benieuwd wat hun hartslag zegt over hun conditie”.

Zweeds loopspel

Ook tijdens het Zweeds loopspel komt de samenwerking goed naar voren. Zo wordt hier mooi de theorie, die tijdens de biologieles behandeld wordt, in de vragen verwerkt. Het Zweeds loopspel is een bijzondere vorm van een estafetteploeg/intervaltraining. Hierbij moeten er naast het lopen ook multiplechoicevragen worden beantwoord. Er wordt gewerkt in groepjes van vier deelnemers. Men start allemaal van één centrale plaats. Ieder groepje heeft een lijst met genummerde vragen, maar de volgorde van spelen is voor ieder groepje anders. Op het startsignaal vertrekken twee leerlingen van het groepje naar de vraag die bovenaan de lijst staat. Na het lezen en beantwoorden van de vraag komt het groepje terug naar de centrale startplaats en geeft de wedstrijdleider het antwoord. Is het antwoord goed, dan mag het andere tweetal door naar het volgende nummer. Is het antwoord fout, dan zal het volgende tweetal hetzelfde nummer zoeken en de vraag nogmaals beantwoorden. (Je kan er ook voor kiezen om de antwoorden pas op het eind te geven en nadat ze alle vragen hebben beantwoord alleen nog naar de vragen moeten die ze fout hadden).



Zweeds loopspel

Meer vragen voor het Zweeds loopspel zijn te vinden op de site van de KVLO (www.kvlo.nl).

Bijzonderheden

Met de afstand tot de vraag bijvoorbeeld een halve minuut looptijd, is de totale looptijd per vraag een minuut en de rust ook ongeveer een minuut. Wanneer je korte rust wilt hebben dan kun je ervoor kiezen om de groepjes in z'n geheel naar de vraag te laten lopen en dan is de rust alleen de tijd met het beantwoorden van de vraag op het centrale punt.

Vraag 3



Aan de kant van de duim loopt de polslagader

Wat zegt je hartslag over je lichamelijke inspanning?

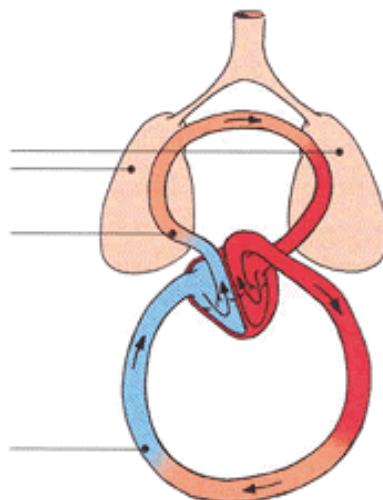
- a. Je hartslag zegt niets over je inspanning.
- b. Wanneer je hartslag boven de 180 komt moet je altijd stoppen met je inspanning.
- c. Bij een lage hartslag is je inspanning gering en bij een hoge hartslag lever je veel inspanning.

Vraag 5

- Zuurstofarm bloed
- Zuurstofrijk bloed

Longen
Kleine bloedsomloop

Grote bloedsomloop



Je haalt adem om gaswisseling te laten plaats vinden.
Wat gebeurt er door die gaswisseling?

- a. Door gaswisseling wordt er zuurstof in je bloed opgenomen en wordt er koolstofdioxide afgegeven.
- b. Door gaswisseling wordt er zuurstof en koolstofdioxide in je bloed opgenomen.
- c. Door gaswisseling wordt er zuurstof en koolstofdioxide afgegeven.



Vraag 8

Tijdens sporten moet je voldoende brandstof in je spieren hebben om een prestatie te leveren. Welke brandstoffen zijn geschikt voor sporters om snel voldoende energie te krijgen?

- a. Koolhydraten, zoals glucose en suiker.
- b. Koolhydraten, zoals zetmeel.
- c. Vetten.

(Wordt vervolgd)

Foto's pr IRun2BFit

Correspondentie: jeroeze@hetnet.nl