



Naam:

Groep/klas:

LENIGHEID

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Wat heeft sporten te maken met een verkoudheid?
- Er is een oefening waardoor je langere spieren krijgt. Zoek op en schrijf op.
- Wat zijn je triceps en waar zitten die?

.....

.....

.....

.....

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 11 woorden verstopt. Zoek in elke regel van links naar rechts een woord en kleur dit. De woorden zijn: **triceps, rekken, lenigheid, concentreren, fietsen, blessures, rekoefening, yoga, bonen, amandelen, broccoli, gymnasten**

c	o	n	c	e	n	t	r	e	r	e	n
g	y	b	l	e	s	s	u	r	e	s	s
g	s	c	b	r	o	c	c	o	l	i	h
e	q	h	f	i	e	t	s	e	n	h	z
s	g	m	t	r	e	k	k	e	n	p	r
m	g	y	m	n	a	s	t	e	n	t	t
e	r	e	k	o	e	f	e	n	i	n	g
b	z	l	e	n	i	g	h	e	i	d	i
l	r	y	i	k	t	r	i	c	e	p	s
n	l	b	o	n	e	n	y	o	g	a	i
a	m	a	n	d	e	l	e	n	l	j	i

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

De oefeningen die je hele lichaam leniger maken noemen we.....
Iedereen kan de lage hond doen. Wat is de lage hond?

.....
Veel spieren en lichaamsdelen worden stijf en minder buigzaam van het eten van
..... en
Het verschil tussen actief rekken en statisch rekken is

.....
Je moet overdag niet te lang achter elkaar niks doen. Hoe lang niks doen is te lang?
.....





Naam:

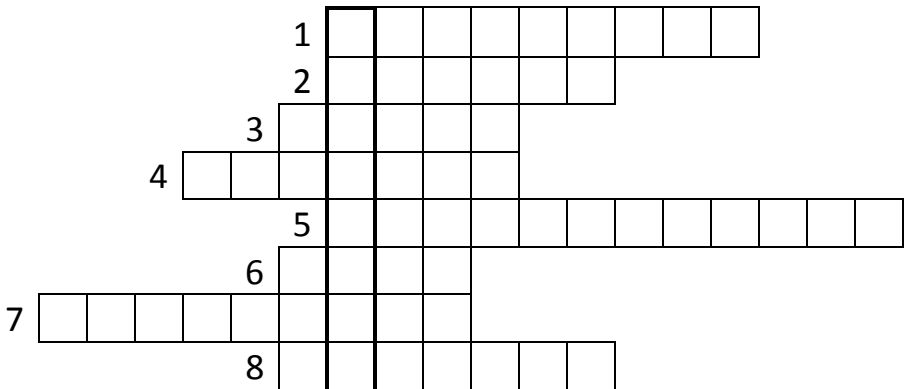
Groep/klas:

DOEN

Opgave 4 – Nog een puzzel

Welke woorden zoeken we? Vul in of aan en los de puzzel op!

1. Dit komt er van als je onvoorzichtig bent:
2. Strecken en r.....
3. Gezond eten, zoals
4. Wat een vreemde spieren:
5. Door sport kun je je op school beter c.....
6. Je hele lichaam wordt er leniger van:
7. Alweer gezond eten. Nu een vrucht:
8. Naar school? Dan gaan we:



Van boven naar beneden vind je een hele gezonde groente:

ZOEKEN

Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven.

Ga naar: www.zappsport.nl/programma/3877/736

Probeer deze vragen nu te beantwoorden.

De Ronde van Italië bestaat al sinds.....
De winnaar krijgt een roze trui. Waarom is die trui roze?

.....
Als wielrenners warm willen worden voor de start, gebruiken ze een zogenaamde
..... Wat is dit?.....
.....

MAKEN

Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten.

Maak een muurkrant of werkstuk over lenigheid of yoga.

Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken.
Laat in je muurkrant ook goed merken dat er foute en goede voeding is voor je
lichaam. Geef uitleg over je gemaakte werk aan de andere kinderen uit je groep.





Naam:

Groep/klas:

COÖRDINATIE

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Wat is je immuunsysteem en wat doet dit systeem?
- Waarom is achteruit rennen een goede oefening voor je coördinatie en wat is er moeilijk aan?
- Wat is de ooievaarstand en waarom is die zo genoemd denk jij?

.....

.....

.....

.....

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 8 woorden verstopt. Kleur de woorden. De woorden zijn: **coördinatie, balanceren, ooievaarstand, oververhitting, cornflakes, pasta, worteltjes, immuunsysteem**

c	q	y	n	v	t	e	a	g	t	k	x	y	p
g	o	o	i	e	v	a	a	r	s	t	a	n	d
o	v	e	r	v	e	r	h	i	t	t	i	n	g
c	o	ö	r	d	i	n	a	t	i	e	f	v	x
c	o	r	n	f	l	a	k	e	s	a	o	v	j
b	a	l	a	n	c	e	r	e	n	y	y	a	f
a	s	s	w	o	r	t	e	l	t	j	e	s	x
i	m	m	u	u	n	s	y	s	t	e	e	m	b
m	s	f	f	n	n	x	o	g	p	a	s	t	a
n	h	v	k	j	t	b	x	p	x	x	p	w	z

Ontdek jij in welke twee regels niets zit?

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

Wat heeft goed slapen te maken met bewegen?

.....

Hoe lang zou je maximaal per dag tv moeten kijken zonder dat het slecht voor je concentratie is?

.....

Zoek in het boek enkele sporten op waarbij achteruit lopen belangrijk is en veel coördinatie vraagt.

Voorbeelden zijn:

Zoek op wat er kan gebeuren bij oververhitting en waar je dit zelf aan merkt.

.....





Naam:

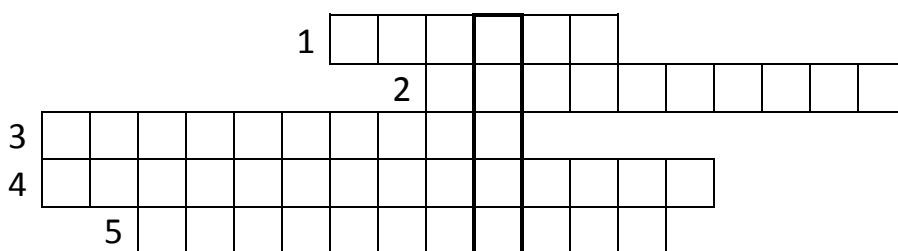
Groep/klas:

DOEN

Opgave 4 – Nog een puzzel

Vul jij de zinnen aan? Deze woorden vul je in. Ontdek het verticale woord!

1. Door veel beweging kun je 's nachts beter
2. Bij coördinatie hoort een goede balans. Dit oefen je door te
3. Goed eten, gezonde groente:
4. Als je te warm wordt en te weinig drinkt, krijg je
5. Je lichaam goed kunnen coördineren, heet een goede



Van boven naar beneden vind je een gezond soort eten:

ZOEKEN

Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven

Ga naar: www.zappsport.nl/programma/21723/3117

Kun je na het bekijken van het filmpje antwoord geven op deze vragen?

Heeft ballet iets te maken met coördinatie van je lichaam en wat dan volgens jou?

.....

Als je balletdanser of – danseres wilt worden moet je naar een

Wat is een auditie?

Wat zijn spitzen?

En dan deze vragen:

Wat is latje trappen?

Waarom heb je ook hier een goede coördinatie bij nodig?

.....

MAKEN

Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten

Maak een tekening of een werkstuk over sporten die te maken hebben met een goede lichaamscoördinatie. Kijk ook naar bewegingen zoals bij dansen, ballet en kunstschaatsen.

Je kunt plakken, tekenen, schrijven en voorbeelden uit weekbladen gebruiken.

Laat in je werkstuk vooral merken hoe moeilijk een goede coördinatie is en waarom het belangrijk is.





Naam:

Groep/klas:

SNELHEID

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Waarom is bewegen goed voor je?
- Wat is fitness (kijk eens op blz. 30) en kun je ook de onderdelen noemen?
- Wat heeft drinken te maken met bewegen en waarom is dit belangrijk?

.....

.....

.....

.....

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

Vul de woorden in en vind het woord van boven naar beneden. De woorden die je gebruikt: **bewegen, snelheid, spieren, drinken, cheeta, energie, fruit**

1. Groente en zijn gezond eten.
2. Omdat je bij sporten veel vocht kwijt raakt, moet je veel
3. Het snelste dier op de wereld is de
4. B..... is goed voor elk deel van je lichaam.
5. Om je lichaam te laten bewegen en werken heb je nodig.
6. Fitness heeft 5 verschillende delen en één onderdeel daarvan is
7. Om je te ontwikkelen moet je trainen.

				1			u	i		
			2			i			e	
	3			e	e		a			
4		e		e		e				
				5	e		e		i	e
				6			e		e	i
				7			i	e		e

Het woord van boven naar beneden is:

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen.

De snelst sprintende mens is en die kan ongeveerkm per uur lopen over ongeveer 10 of 12 seconden.

Het snelste dier ter wereld is een en die kankm per uur rennen.

Wat zijn slides? Waar zijn ze goed voor?





Naam:

Groep/klas:

ZOEKEN

Opgave 4 – Opzoeken en opschrijven

Ga naar: www.zappsport.nl

Tik de letter J in en zoek bij Judo het filmpje op over de spierballen worp. Stap 2.

Waarom noemen we deze worp de spierballen worp?

.....

Wat is het belangrijkste wat je bij judo leert?

.....

.....

.....

MAKEN

Opgave 5 – Maak één van de onderstaande opdrachten

Maak een muurkrant of werkstuk over waarom bewegen zo belangrijk is en laat daar in elk geval de 5 verschillende delen van fitness in uit komen. Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken.

Geef uitleg over je muurkrant of werkstuk aan de andere kinderen uit je groep.

WETEN

Opgave 6 – En dan nog even dit

Zet de dingen die je kunt eten aan de ‘gezonde kant’ of de ‘ongezonde kant’.

Gebruik deze etenswaren: **hamburger, kaassoufflé, patat, appel, noten, frikadel, groente, veel jus, drie keer warm eten opscheppen, gevarieerd eten (niet steeds hetzelfde), elke dag ijsjes, rijst, elke dag fruit, ontbijt overslaan, elke dag ontbijten, komkommer, elke dag chocola, genoeg drinken**

Gezond

Ongezond

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Naam:

Groep/klas:

UITHOUDINGSVERMOGEN

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Waarom is bewegen goed voor je en wat heeft het met je botten te maken?
- Wat heeft uithoudingsvermogen te maken met de werking van je hart en je longen?
- Met de auto naar school of lopend... Zoek op waarom lopen gezonder is.

.....

.....

.....

.....

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 9 woorden verstopt. Zoek in elke regel van links naar rechts een woord en kleur dit. Let op: soms staan er meer woorden in één regel!

De woorden zijn: **1. hindernisbaan 2. warming-up 3. marathon 4. groente 5. rennen 6. longen 7. fruit 8. lopen 9. hart**

r	q	f	r	u	i	t	l	o	p	e	n	t
d	h	n	o	z	z	i	z	g	k	y	t	i
y	n	s	i	s	m	a	r	a	t	h	o	n
e	b	g	r	o	e	n	t	e	l	l	z	t
l	o	n	g	e	n	s	e	x	n	y	a	r
w	a	r	m	i	n	g	-	u	p	l	n	a
g	i	h	w	z	k	k	h	f	h	s	z	r
h	i	n	d	e	r	n	i	s	b	a	a	n
v	j	h	a	r	t	v	k	t	b	d	m	y
z	b	r	e	n	n	e	n	t	o	s	o	q

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

Nadat je getraind hebt, moet je altijd even

Als je gaat trainen moet je ook vooraf (tijd) opwarmen.

Je moet veel drinken. Je lichaam is ongeveer procent vocht/water.

Goed eten zijn bijvoorbeeld en (blz. 26 en 27).

Een marathon is een hardloopwedstrijd van km lang. Een van de beste marathonlopers ooit is H.....





Naam:

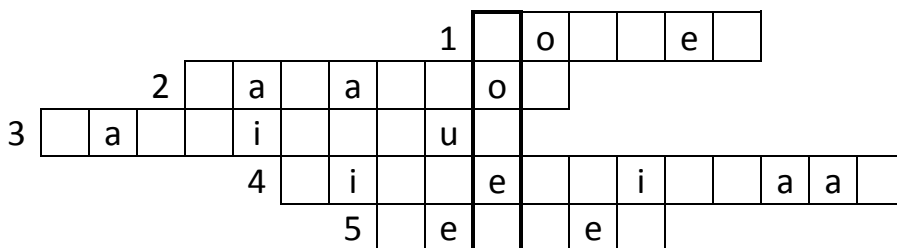
Groep/klas:

DOEN

Opgave 4 – Nog een puzzel

Vul de woorden in en vind het woord!

1. Zuurstof komt je lichaam in door je
2. Een hardloopwedstrijd over ruim 42 km is een
3. Voor sporten altijd even
4. Een circuit met veel verschillende dingen is bijv. een
5. Draven, lopen of



Er staat van boven naar beneden:

ZOEKEN

Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven

Ga naar: [http://nl.wikipedia.org/wiki/Marathon_\(sport\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Marathon_(sport))

Probeer antwoord te geven op deze vragen:

De marathon is precies zo lang omdat de steden en in het land Griekenland zover uit elkaar liggen.

Een geoefende marathonloper heeft zo'n (tijd) nodig om die afstand af te leggen.

Als jij ongeveer 7 km per uur zou kunnen rennen, hoe lang zou je dan nodig hebben om deze afstand af te leggen?

Zoek de volgende website eens op: www.zappsport.nl/sport/hardlopen

Probeer nu weer antwoord te geven op deze vragen:

Interval trainen is

Hardlopen voor kinderen moet langzaam gebeuren en je mag niet te vaak trainen.

Waarom is dit zo?

.....

MAKEN

Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten

Maak een muurkrant of werkstuk over de marathon van een grote stad in ons land. Denk aan de beroemde marathons van Rotterdam en Amsterdam. Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken. Probeer ook uitleg te geven over de gevaren van een marathons (vooral als je niet genoeg getraind hebt). Geef uitleg aan de andere kinderen uit je groep.





Naam:

Groep/klas:

KRACHT

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Waarom is bewegen goed voor heel veel dingen en wat wordt er dan sterker/beter?
- Als je kracht gaat trainen is opwarmen erg belangrijk. Wat is dit?
- Heel veel loopjes zijn genoemd naar een dier. Kies er twee uit en schrijf op hoe die dan gaan.
- Wat zijn proteïnen en hoe helpen die je lichaam sterker te maken? Moet je deze dingen vaak eten?

.....

.....

.....

.....

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 11 woorden verstopt. Zoek in elke regel van links naar rechts een woord en kleur dit. De woorden zijn:

- 1. verstijven 2. uitdrogen 3. gewichten 4. rupsloop 5. blessure 6. strekken 7. uitdagen 8. eiwitten 9. drinken 10. circuit 11. klimmen**

n	s	u	i	t	d	a	g	e	n	n
b	m	q	e	i	w	i	t	t	e	n
l	r	d	r	i	n	k	e	n	q	q
v	c	i	r	c	u	i	t	z	e	s
k	l	i	m	m	e	n	w	j	n	b
s	t	r	e	k	k	e	n	i	h	t
u	i	t	d	r	o	g	e	n	p	w
i	v	e	r	s	t	i	j	v	e	n
r	p	r	u	p	s	l	o	o	p	s
x	k	h	b	l	e	s	s	u	r	e
g	e	w	i	c	h	t	e	n	n	b

LEZEN

Opgave 4 – Geef antwoord op de volgende vragen.

De eiwitten die je eet, heten ook wel en moet je elke dag eten.
 Een bekend broodbeleg met veel proteïnen is
 Op blz. 27 zie je dat dit vlees ook gezond is en eiwitten bevat: het is
 Een eendenloop zou je moeten volhouden tot ongeveer seconden.
 Een blessure is

.....





Naam:

Groep/klas:

Opgave 3 – Nog een puzzel

Met deze omschrijvingen kun je achter de woorden komen die in de puzzel horen!

- 6. Dit doe je altijd met een touw en nooit zonder instructeur.
- 7. Als je onvoorzichtig bent loop je dit misschien op.
- 8. Je mag je zelf best eens
- 9. Als je veel oefeningen achter elkaar doet heet dit zo.
- 10. Niet gebruiken als je nog te jong bent.
- 11. Elke dag eten omdat ze gezond zijn.

						1	k						
2							r						
		3					a						
						4	c						
	5						h						
		6					t						

ZOEKEN

Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven.

Ga naar: www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20080401_beweeglied01

Reageer na het bekijken van het filmpje op deze opmerkingen:

Bewegen kan eigenlijk alleen buiten. Ja / Nee, want

.....

.....

Bewegen kun je eigenlijk pas doen als je alleen bent. Ja / Nee, want

.....

.....

MAKEN

Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten

Maak een muurkrant of een werkstuk over de bewegingen die genoemd zijn naar een dier en zoek er zelf ook nog een paar op. (Denk aan kikkersprong en haasje-over).

Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken. Geef uitleg over je muurkrant of werkstuk aan de andere kinderen uit je groep.





Naam:

Groep/klas:

LENIGHEID

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Wat heeft sporten te maken met een verkoudheid?
- Er is een oefening waardoor je langere spieren krijgt. Zoek op en schrijf op.
- Wat zijn je triceps en waar zitten die?

Sporten zorgt er voor dat je meer weerstand hebt en minder snel verkouden wordt of griep krijgt.

Bij statisch rekken, rekken je spieren op en worden ze langer.

De triceps zijn de lange spieren aan de achterkant van je armen. Deze gebruik je bij bijna sporten.

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 11 woorden verstopt. Zoek in elke regel van links naar rechts een woord en kleur dit. De woorden zijn: **triceps**, **rekken**, **lenigheid**, **concentreren**, **fietsen**, **blessures**, **rekoefening**, **yoga**, **bonen**, **amandelen**, **broccoli**, **gymnasten**

c	o	n	c	e	n	t	r	e	r	e	n
		b	l	e	s	s	u	r	e	s	
			b	r	o	c	c	o	l	i	
			f	i	e	t	s	e	n		
			r	e	k	k	e	n			
	g	y	m	n	a	s	t	e	n		
	r	e	k	o	e	f	e	n	i	n	g
		l	e	n	i	g	h	e	i	d	
				t	r	i	c	e	p	s	
		b	o	n	e	n	y	o	g	a	
a	m	a	n	d	e	l	e	n			

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

De oefeningen die je hele lichaam leniger maken noemen we **yoga**.

Iedereen kan de lage hond doen. Wat is de lage hond? Een **yoga-oefening om je rug en benen los te maken door als een hond op handen en voeten te staan**.

Veel spieren en lichaamsdelen worden stijf en minder buigzaam van het eten van **suikers** en **vetten**.

Het verschil tussen actief rekken en statisch rekken is dat **actief rekken allerlei lichaamsdelen bewegen en bij statisch rekken je in één positie blijft zitten en zo spieren oprekt**.

Je moet overdag niet te lang achter elkaar niks doen. Hoe lang niks doen is te lang? Het is niet goed om langer dan twee uur achter elkaar niets te doen.





Naam: _____

Groep/klas: _____

DOEN**Opgave 4 – Nog een puzzel**

Welke woorden zoeken we? Vul in of aan en los de puzzel op!

1. Dit komt er van als je onvoorzichtig bent: **blessures**.
2. Strecken en **rekken**.
3. Gezond eten, zoals **bonen**.
4. Wat een vreemde spieren: **triceps**.
5. Door sport kun je je op school beter **concentreren**.
6. Je hele lichaam wordt er leniger van **yoga**.
7. Alweer gezond eten. Nu een vrucht: **amandelen**.
8. Naar school? Dan gaan we: **fietsen**.

		1	b	l	e	s	s	u	r	e	s			
		2	r	e	k	k	e	n						
		3	b	o	n	e	n							
4	t	r	i	c	e	p	s							
		5	c	o	n	c	e	n	t	r	e	r	e	n
		6	y	o	g	a								
7	a	m	a	n	d	e	l	e	n					
		8	f	i	e	t	s	e	n					

Van boven naar beneden vind je een hele gezonde groente: **broccoli**.**ZOEKEN****Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven**Ga naar: www.zappsport.nl/programma/3877/736

Probeer deze vragen nu te beantwoorden.

De Ronde van Italië bestaat al sinds **1909**.

De winnaar krijgt een roze trui. Waarom is die trui roze?

Omdat de krant die de ronde van Italië begonnen is, gedrukt wordt (ook nu nog) op roze papier.Als wielrenners warm willen worden voor de start, gebruiken ze een zogenaamde **rollenbank**. Wat is dit? Een apparaat waar je je fiets op zet. Nu rij je niet op de weg, maar over twee grote rollen. Zo kun je warm worden en fietsen zonder dat je van de plaats komt.**MAKEN****Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten**

Maak een muurkrant of werkstuk over lenigheid of yoga.

Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken.

Laat in je muurkrant of werkstuk ook goed merken dat er foute en goede voeding is voor je lichaam. Geef uitleg over je werk aan de andere kinderen uit je groep.

Ter beoordeling van de leerkracht.





Naam:

Groep/klas:

COÖRDINATIE

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Wat is je immuunsysteem en wat doet dit systeem?
- Waarom is achteruit rennen een goede oefening voor je coördinatie en wat is er moeilijk aan?
- Wat is de ooievaarstand en waarom is die zo genoemd denk jij?

Je immuunsysteem zorgt er voor dat je niet ziek wordt en het werkt beter als je veel beweegt.

Als je achteruit rent, loop je naar achteren en kijk je naar voren. Dat is heel lastig lopen. Je moet heel goed coördineren wat je voeten doen.

In de ooievaarstand sta je op één been. Net als een ooievaar dat vaak doet.

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 8 woorden verstopt. Kleur de woorden. De woorden zijn: **coördinatie, balanceren, ooievaarstand, oververhitting, cornflakes, pasta, worteltjes, immuunsysteem**

	o	o	i	e	v	a	a	r	s	t	a	n	d	
o	v	e	r	v	e	r	h	i	t	t	i	n	g	
c	o	ö	r	d	i	n	a	t	i	e				
c	o	r	n	f	l	a	k	e	s					
b	a	l	a	n	c	e	r	e	n					
			w	o	r	t	e	l	t	j	e	s		
i	m	m	u	u	n	s	y	s	t	e	e	m		
								p	a	s	t	a		

Ontdek jij in welke twee regels niets zit? In de onderste en bovenste regel!

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

Wat heeft goed slapen te maken met bewegen?

Als je lichaam genoeg doet en moe wordt, slaap je beter.

Hoe lang zou je maximaal per dag tv moeten kijken zonder dat het slecht voor je concentratie is?

Dit zou maar anderhalf uur per dag moeten zijn zonder dat je concentratie er slechter van wordt.

Zoek in het boek enkele sporten op waarbij achteruit lopen belangrijk is en veel coördinatie vraagt.

Voorbeelden zijn: **basketbal en tennis.**

Zoek op wat er kan gebeuren bij oververhitting en waar je dit zelf aan merkt.

Dan zou je flauw kunnen vallen, word je duizelig en voel je je niet lekker. Je merkt het door hoofdpijn, duizeligheid en verkrampde spieren.





Naam:

Groep/klas:

DOEN**Opgave 4 – Nog een puzzel**

Vul jij de zinnen aan? Deze woorden vul je in. Ontdek het verticale woord!

1. Door veel beweging kun je ‘s nachts beter **slapen**.
2. Bij coördinatie hoort een goede balans. Dit oefen je door te **balanceren**.
3. Goed eten, gezonde groente: **worteltjes**.
4. Als je te warm wordt en te weinig drinkt, krijg je **oververhitting**.
5. Je lichaam goed kunnen coördineren, heet een goede **coördinatie**.

				1	s	l	a	p	e	n											
				2	b	a	l	a	n	c	e	r	e	n							
3	w	o	r	t	e	l	t	j	e	s											
4	o	v	e	r	v	e	r	h	i	t	t	i	n	g							
				5	c	o	ö	r	d	i	n	a	t	i	e						

Van boven naar beneden vind je een gezond soort eten: **pasta**.

ZOEKEN**Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven**

Ga naar: www.zappsport.nl/programma/21723/3117

Kun je na het bekijken van het filmpje antwoord geven op deze vragen?

Heeft ballet iets te maken met coördinatie van je lichaam en wat dan volgens jou?
Bij ballet moet je eigenlijk elk deel van je lichaam onder controle hebben. Dus heel goed kunnen coördineren.

Als je balletdanser of –danseress wilt worden moet je naar een **aparte balletschool**.

Wat is een auditie? **Dan mag je voorspelen om te laten zien wat je kunt.**

Wat zijn spitzen? **De speciale schoenen van balletdansers en –danseressen met een harde voorkant zodat ze op hun tenen kunnen dansen.**

En dan deze vragen:

Wat is latje trappen? **Met een trap tegen een voetbal precies de bovenlat van een doel proberen te raken met de bal.**

Waarom heb je ook hier een goede coördinatie bij nodig? **Je moet een heel goede besturing hebben over de voet waarmee je schiet en precies kunnen regelen dat die bal op die lat komt.**

MAKEN**Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten.**

Maak een tekening of een werkstuk over sporten die te maken hebben met een goede lichaamscoördinatie. Kijk ook naar bewegingen zoals bij dansen, ballet en kunstschaatsen.

Je kunt plakken, tekenen, schrijven en voorbeelden uit weekbladen gebruiken.

Laat in je werkstuk vooral merken hoe moeilijk een goede coördinatie is en waarom het belangrijk is. **Ter beoordeling van de leerkracht.**





Naam:

Groep/klas:

SNELHEID

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Waarom is bewegen goed voor je?
- Wat is fitness (kijk eens op blz. 30) en welke onderdelen zijn er?
- Wat heeft drinken te maken met bewegen en waarom is dit belangrijk?

Bewegen is goed voor elk deel van je lijf, je lichaam, je geest, je groei en je voelt je fitter.

Fitness doe je om in goede conditie te blijven. Of om af te vallen of spieren te ontwikkelen.

Als je beweegt en zweet, verlies je vocht en dan moet je veel drinken.

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

Vul de woorden in en vind het woord van boven naar beneden. De woorden die je gebruikt: bewegen, snelheid, spieren, drinken, cheeta, energie, fruit.

1. Groente en **fruit** zijn gezond eten.
2. Omdat je bij sporten veel vocht kwijt raakt, moet je veel **drinken**.
3. Het snelste dier op de wereld is de **cheeta**.
4. **Bewegen** is goed voor elk deel van je lichaam.
5. Om je lichaam te laten bewegen en werken heb je **energie** nodig.
6. Fitness heeft 5 verschillende delen en één onderdeel daarvan is **snelheid**.
7. Om je **spieren** te ontwikkelen moet je trainen.

				1	f	r	u	i	t			
		2	d	r	i	n	k	e	n			
	3	c	h	e	e	t	a					
4	b	e	w	e	g	e	n					
				5	e	n	e	r	g	i	e	
				6	s	n	e	l	h	e	i	d
				7	s	p	i	e	r	e	n	

Het woord van boven naar beneden is: fitness.

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen.

De snelst sprintende mens is **Usain Bolt** en die kan ongeveer **45 km** per uur lopen over ongeveer 10 of 12 seconden.

Het snelste dier ter wereld is een **cheeta** en die kan **112 km** per uur rennen.

Wat zijn slides? Waar zijn ze goed voor? **Slides zijn zijwaartse bewegingen met je benen. Eigenlijk zijn het schaatsbewegingen of basketbaloefeningen. Ze oefenen je beenspieren.**





Naam:

Groep/klas:

ZOEKEN**Opgave 4 – Opzoeken en opschrijven**Ga naar: www.zappsport.nl

Tik de letter J in en zoek bij Judo het filmpje op over de spierballen worp. Stap 2.

Waarom noemen we deze worp de spierballenworp?

De spierballenworp wordt zo genoemd omdat je een tegenstander over je armspierballen laat vallen.

Wat is het belangrijkste wat je bij judo leert?

Je leert er zelfbeheersing en goed omgaan met je lichaam. Je leert er alleen 'geweld' te gebruiken als het niet anders kan en je bedreigd wordt.

MAKEN**Opgave 5 – Maak één van de onderstaande opdrachten**

Maak een muurkrant of werkstuk over waarom bewegen zo belangrijk is en laat daar in elk geval de 5 verschillende delen van fitness in uit komen. Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken.

Geef uitleg over je muurkrant of werkstuk aan de andere kinderen uit je groep.

Ter beoordeling van de leerkracht.

WETEN**Opgave 6 – En dan nog even dit**Gebruik deze etenswaren: **hamburger, kaassoufflé, patat, appel, noten, frikadel, groente, veel jus, drie keer warm eten opscheppen, gevarieerd eten (niet steeds hetzelfde), elke dag ijsjes, rijst, elke dag fruit, ontbijt overslaan, elke dag ontbijten, komkommer, elke dag chocola, genoeg drinken****Gezond**

appel
noten
groente
rijst
elke dag fruit
elke dag ontbijten
komkommer
genoeg drinken
gevarieerd eten (niet
steeds hetzelfde)

Ongezond

hamburger
kaassoufflé
frikadel
veel jus
elke dag ijs
ontbijt overslaan
drie keer warm eten opscheppen
patat
elke dag chocola





Naam:

Groep/klas:

UITHOUDINGSVERMOGEN

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Waarom is bewegen goed voor je en wat heeft het met je botten te maken?
- Wat heeft uithoudingsvermogen te maken met de werking van je hart en je longen?
- Met de auto naar school of lopend... Zoek op waarom lopen gezonder is.

Bewegen maakt dat je sterkere botten krijgt.

Als je een beter uithoudingsvermogen hebt, doen je hart en longen het ook beter.

Lopend natuurlijk omdat je dan meer beweging krijgt en dat is gezond.

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 9 woorden verstopt. Zoek in elke regel van links naar rechts een woord en kleur dit. Let op: soms staan er meer woorden in één regel!

De woorden zijn: **1. hindernisbaan 2. warming-up 3. marathon 4. groente 5. rennen 6. longen 7. fruit 8. lopen 9. hart**

		f	r	u	i	t	l	o	p	e	n		
					m	a	r	a	t	h	o	n	
		g	r	o	e	n	t	e					
l	o	n	g	e	n								
w	a	r	m	i	n	g	-	u	p				
h	i	n	d	e	r	n	i	s	b	a	a	n	
		h	a	r	t								
		r	e	n	n	e	n						

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

Nadat je getraind hebt, moet je altijd even **afkoelen**.

Als je gaat trainen moet je ook vooraf (tijd) **15 minuten** opwarmen.

Je moet veel drinken. Je lichaam is ongeveer **zestig procent** vocht/water.

Goed eten zijn bijvoorbeeld **fruit** en **groente** (blz. 26 en 27).

Een marathon is een hardloopwedstrijd van **42,2 km** lang. Een van de beste marathonlopers ooit is **Haile Gebrselassie**.





Naam:

Groep/klas:

DOEN

Opgave 4 – Nog een puzzel

Vul de woorden in en vind het woord!

1. Zuurstof komt je lichaam in door je
2. Een hardloopwedstrijd over ruim 42 km is een
3. Voor sporten altijd even
4. Een circuit met veel verschillende dingen is bijv. een
5. Draven, lopen of

						1	l	o	n	g	e	n				
		2	m	a	r	a	t	h	o	n						
3	w	a	r	m	i	n	g	-	u	p						
			4	h	i	n	d	e	r	n	i	s	b	a	a	n
				5	r	e	n	n	e	n						

Er staat van boven naar beneden: **lopen**

ZOEKEN

Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven

Ga naar: [http://nl.wikipedia.org/wiki/Marathon_\(sport\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Marathon_(sport))

Probeer antwoord te geven op deze vragen:

De marathon is precies zo lang omdat de steden **Marathon** en **Athene** in het land Griekenland zover uit elkaar liggen.

Een geoefende marathonloper heeft zo'n **2 uur** nodig om die afstand af te leggen. Als jij ongeveer 7 km per uur zou kunnen rennen, hoe lang zou je dan nodig hebben om deze afstand af te leggen? **42 km gedeeld door ongeveer 7 is 6 uur. Omdat je dit niet kunt volhouden als je ongetraind bent, moet je rekenen met 8 uur of meer.**

Zoek de volgende website eens op: www.zappsport.nl/sport/hardlopen

Probeer nu weer antwoord te geven op deze vragen:

Interval trainen is **snel wandelen afgewisseld met rustig lopen en met korte pasjes lopen.**

Hardlopen voor kinderen moet langzaam gebeuren en je mag niet te vaak trainen. Waarom is dit zo?

Kinderen zijn veel meer gevoelig voor blessures (dat je spieren niet meer willen) en moeten langzaam opbouwen. Eén of twee keer per week is genoeg.

MAKEN

Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten

Maak een muurkrant of werkstuk over de marathon van een grote stad in ons land. Denk aan de beroemde marathons van Rotterdam en Amsterdam. Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken. Probeer ook uitleg te geven over de gevaren van een marathons (vooral als je niet genoeg getraind hebt). Geef uitleg aan de andere kinderen uit je groep. **Ter beoordeling van de leerkracht.**





Naam:

Groep/klas:

KRACHT

WETEN

Opgave 1 – Zelf opzoeken

Kies één opdracht uit en schrijf daar over op wat je vindt in het boek.

- Waarom is bewegen goed voor heel veel dingen en wat wordt er dan sterker/beter?
- Als je kracht gaat trainen is opwarmen erg belangrijk. Wat is dit?
- Heel veel loopjes zijn genoemd naar een dier. Kies er twee uit en schrijf op hoe die dan gaan.
- Wat zijn proteïnen en hoe helpen die je lichaam sterker te maken? Moet je deze dingen vaak eten?

Bewegen is goed voor je gezondheid en je spieren worden er sterker van. Je voelt je fitter en je lichaam en je geest werken beter.

Opwarmen van spieren voor kracht trainen, voorkomt dat je spieren scheuren of geblesseerd raken.

De rupsloop, de berenloop, de krabloop, de eendloop. Kijk maar in het boek! Proteïnen zijn eiwitten en die laten je spieren sterker worden en jou dus ook. Eiwitten zitten in bepaald eten zoals noten, pindakaas, melkproducten, kip, bonen en vis.

WOORDEN

Opgave 2 – Puzzelen

In dit zoekraadsel zijn 11 woorden verstopt. Zoek in elke regel van links naar rechts een woord en kleur dit. De woorden zijn:

1. verstijven
2. uitdrogen
3. gewichten
4. rupsloop
5. blessure
6. strekken
7. uitdagen
8. eiwitten
9. drinken
10. circuit
11. klimmen

		u	i	t	d	a	g	e	n		
		e	i	w	i	t	t	e	n		
		d	r	i	n	k	e	n			
	c	i	r	c	u	i	t				
k	l	i	m	m	e	n					
s	t	r	e	k	k	e	n				
u	i	t	d	r	o	g	e	n			
	v	e	r	s	t	i	j	v	e	n	
		r	u	p	s	l	o	o	p		
			b	l	e	s	s	u	r	e	
g	e	w	i	c	h	t	e	n			

LEZEN

Opgave 3 – Geef antwoord op de volgende vragen

De eiwitten die je eet, heten ook wel **proteïnen** en moet je elke dag eten.

Een bekend broodbeleg met veel proteïnen is **pindakaas**.

Op blz. 27 zie je dat dit vlees ook gezond is en eiwitten bevat: het is **kip**.

Een eendenloop zou je moeten kunnen volhouden tot ongeveer **25 à 30** seconden.

Een blessure is **dat je lichaam/spieren niet meer willen doen wat je wilt**.

Voorbeelden zijn: een blauwe plek, een wond of een stijve spier.





Naam:

Groep/klas:

DOEN

Opgave 4 – Nog een puzzel

Met deze omschrijvingen kun je achter de woorden komen die in de puzzel horen!

1. Dit doe je altijd met een touw en nooit zonder instructeur.
2. Als je onvoorzichtig bent loop je dit misschien op.
3. Je mag je zelf best eens
4. Als je veel oefeningen achter elkaar doet heet dit zo.
5. Niet gebruiken als je nog te jong bent.
6. Elke dag eten omdat ze gezond zijn.

						1	k	l	i	m	m	e	n	
2	b	l	e	s	s	u	r	e						
			3	u	i	t	d	a	g	e	n			
							4	c	i	r	c	u	i	t
		5	g	e	w	i	c	h	t	e	n			
			6	e	i	w	i	t	t	e	n			

ZOEKEN

Opgave 5 – Opzoeken en opschrijven

Ga naar: www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20080401_beweeglied01

Reageer na het bekijken van het filmpje op deze opmerkingen:

Bewegen kan eigenlijk alleen buiten. ~~Ja~~ Nee, want bewegen kun je overal. Op school, een sportschool, een veldje in de buurt.

Bewegen kun je eigenlijk pas doen als je alleen bent. ~~Ja~~ Nee, want samen bewegen is pas echt leuk en je kunt elkaar helpen en ondersteunen.

MAKEN

Opgave 6 – Maak één van de onderstaande opdrachten

Maak een muurkrant of een werkstuk over de bewegingen die genoemd zijn naar een dier en zoek er zelf ook nog een paar op. (Denk aan kikkersprong en haasje-over).

Je mag plakken, tekenen, schrijven en delen uit sportbladen gebruiken.

Geef uitleg over je muurkrant of werkstuk aan de andere kinderen uit je groep.

Ter beoordeling van de leerkracht.

