


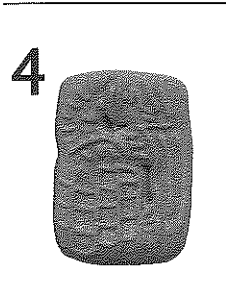
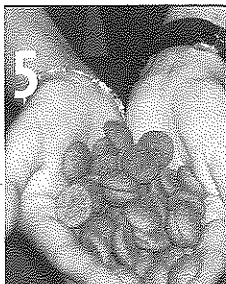


6/5

Sinterklaasparcours

Naam _____

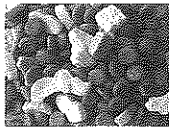

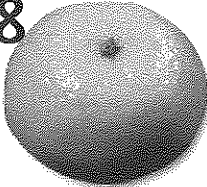



en _____

	Hoeveel kilocalorieën?	Wat moet je doen?	Hoe lang of vaak lukt het jullie?	
	één stukje banketletter = 110 kilocalorieën	Touwtje springen HIERVOOR MOET JE 15 minuten TOUWTJE SPRINGEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
	één stukje marsepein = 110 kilocalorieën	Wendsprong over de bank Ga naast de bank staan met je handen op de bank. Spring met beide voeten tegelijk over de bank heen en weer. HIERVOOR MOET JE 15 minuten SPRINGEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
	één hapje borstplaat = 35 kilocalorieën	Sit-up Ga op je rug liggen met je armen gekruist op je schouders en kom zo omhoog om te zitten. HIERVOOR MOET JE 10 minuten lang OMHOOG KOMEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
	één speculaasje = 35 kilocalorieën	Hinkelen om pionnen parcours heen HIERVOOR MOET JE 7 minuten HET PARCOUR HINKELEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
	één handje kruidnootjes = 50 kilocalorieën	Springen over elastiek één houdt het elastiek vast, de ander neemt aanloop en springt en neemt weer aanloop en springt, etc. HIERVOOR MOET JE 10 minuten SPRINGEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer

6/5 Sinterklaasparcours

Naam _____

en _____

	Hoeveel kilocalorieën?	Wat moet je doen?	Hoe lang of vaak lukt het jullie?	
6 	5 schuimpjes = 75 kilocalorieën	Wisselsprong Ga voor de bank staan en spring wisselend met je benen op de bank. HIERVOOR MOET JE 10 minuten SPRINGEN.	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
7 	één taai-taai = 55 kilocalorieën	Over mat springen Neem en aanloop en spring over de mat, loop rond en spring weer, etc HIERVOOR MOET JE 8 minuten OVER DE MAT SPRINGEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
8 	één mandarijntje = 25 kilocalorieën	Over de bank lopen Loop over de bank, spring op de mat en loop naar de start en herhaal HIERVOOR MOET JE 10 minuten LOPEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
9 	één beker chocolade-melk = 200 kilocalorieën oog.	Optrekken aan ringen Ga op de mat liggen, pak met beide handen de ringen vast en trek jezelf omhoog. HIERVOOR MOET JE 50 minuten OPTREKKEN	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer
10 	één kopje thee zonder suiker	Uitrusten HIERVOOR HOEF JE NIKS TE DOEN.		
11 	één chocolade-letter = 400 kilocalorieën	Rennen om de pionnen Elk rondje is één keer HIERVOOR MOET JE 50 minuten RONDJES RENNEN.	_____ minuten of _____ keer	_____ minuten of _____ keer

1/5

Sinterklaasparcours bewegingsles

BRON: GGD HOLLANDS MIDDEN

In het Sinterklaasparcours bewegen de kinderen net zoveel als dat er energie (kilocalorieën) in snoepgoed zit. De kinderen ervaren hoeveel energie er in snoepgoed zit, en hoeveel ze hiervan kunnen bewegen met de energie van een bepaald product.

Achtergrond

In de klas houdt u een gesprek met de kinderen over voeding en beweging. Van eten krijgen we energie. Wanneer we teveel en te vaak eten slaat het lichaam dit op in vet. Daarom moeten we veel bewegen, dan verbranden we namelijk de energie.

Je kunt ook keuzes maken in wat je eet/drinkt en hoeveel je eet/drinkt. Groente, fruit, een boterham en water bijvoorbeeld, hebben niet veel calorieën, daar wordt je dus niet zo snel dik van. Patat en chips en cola bijvoorbeeld leveren wel veel calorieën, er zit veel vet en suiker in. Je kunt dus beter hiervan niet zo veel en vaak eten. Neem een handje chips i.p.v. een hele zak. Met Sinterklaas eten we vaak veel snoep, pepernoten, chocoladeletters, marsepein, etc. Het is lekker en het hoort erbij. Snoepen mag best als we maar in de gaten houden dat we niet teveel snoepen (een handje kruidnoten is genoeg) en niet te vaak (naast de 3 hoofdmaaltijden mag je op een dag nog 4 x iets tussendoor gebruiken). Belangrijk is dat we veel bewegen. In de gymzaal gaan we zo meteen een Sinterklaasparcours doen.



- Groep groep 5 t/m 8
- Aantal kinderen klas
- Begeleiding leerkracht
- Tijdsduur 60 minuten
- Accommodatie school
- Opstelling normaal
- Materialen formulier parcours (werkblad 5), 2 springtouwen, 3 banken, 6 pionnen, elastiek, korf en bal, 4 matten
- Voorbereiding ruim van tevoren beginnen
- Bijzonderheden geen

Beschrijving

Voorbereiding

- kopiëren van de scorelijsten
- de verschillende oefeningen in de gymzaal klaar zetten:
 - 1 – 2 springtouwen
 - 2 – bank
 - 3 – mat
 - 4 – 4 pionnen, 2 m afstand onderling
 - 5 – elastiek en paal of wandrek om uiteinde aan te bevestigen
 - 6 – bank
 - 7 – mat
 - 8 – bank en mat
 - 9 – ringen afgesteld op 25 cm vanaf de grond, mat
 - 10 – niks
 - 11 – 2 pionnen 5 m uit elkaar



1/5 vervolg

Sinterklaasparcours

bewegingsles

Uitleg Sinterklaasparcours in de klas

De kinderen gaan in tweetallen een uitgezet parcours langs. Ze krijgen een vel waarop je de score moet bijhouden. Neem een pen of potlood mee. Op het vel staan verschillende soorten Sinterklaas snoep. Daarbij staat hoeveel kilocalorieën er in een stukje zitten en hoe lang daar een beweging voor gedaan moet worden. Kijk eens naar de banketletter, hoeveel kilocalorieën zitten erin? Welke beweging staat erbij? Hoe lang of hoe vaak moet je dat doen om die calorieën te verbranden? Wie denkt dat hij/zij dat 20 minuten kan doen?

De kinderen gaan zelf die oefeningen doen. Hierdoor ervaren ze hoeveel energie in snoepgoed zit door te proberen zo lang of zo vaak te bewegen dat alle energie is verbrand. De kinderen meten dan hoe lang het lukt of tellen hoe vaak het lukt om in 5 minuten de activiteit uit te voeren. De score wordt bijgehouden op het vel.

In de gymzaal legt u kort de verschillende oefeningen uit. Daarna gaan de kinderen in tweetallen aan de slag. Voor elk onderdeel is 5 minuten de tijd. Daarna wordt er gerouleerd.



- Voorbeeld berekening voor de verbranding van een stukje banketstaaf van 110 kcal door touwtje te springen:

Met touwtje springen verbrand je 8 kcal/kg/uur, een kind van 40 kg verbrand daarmee (8 x 40 = 320 kcal/uur =) 5,33 kcal/min.

Om een banketletter van 110 kcal te verbranden moet het kind (110 : 5,33 =) 20 minuten touwtje springen.

- Hoeveel calorieën iemand verbruikt, is afhankelijk van geslacht, leeftijd, gewicht, hoeveel hij of zij beweegt en de duur en zwaarte van de inspanning. Voor de duur van de activiteiten van het Sinterklaasparcours is uitgegaan van een gemiddeld lichaamsgewicht van 40 kg. Het verbruik van energie bij de verschillende oefeningen is geschat aan de hand van de verbrandingscijfers van de activiteiten in de activiteitentabel op de site van het Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl (klik: gewicht, dieet/energie en eten/energiebehoefte/lichamelijke activiteit/activiteitentabel).

Terug in de klas bespreekt u de gymles.

- waren alle oefeningen even zwaar?
- voor welk snoep moet je het meest bewegen?
- voor welk eten/ drinken heel weinig?
- u kunt eventueel de scores nog nalopen.

Variatiemogelijkheden / tips

Voor groep 7 en 8: de kinderen kunnen in bijvoorbeeld een rekenles zelf uitrekenen aan de hand van de verpakking van snoepgoed hoeveel energie dit bevat. Met de voorbeelden van het parcours kunnen ze uitrekenen hoeveel ze moeten bewegen om deze energie te verbranden.

