

BEWEEG WAT JE EET

GROEP 5



**DINSDAG 3 OKTOBER
&
WOENSDAG 4 OKTOBER**

Inhoudsopgave

Wie doet wat	3
Dag draaiboek dinsdag 3 en woensdag 4 oktober	4
Programma	6
Team indeling	10
Plattegrond.....	11
Warming up: Bewegen is gezond.....	12
Spel 1: Memory	13
Spel 2: Parachute.....	14
Spel 3: Raad maar	15
Spel 4: Energie fabriek.....	16
Spel. 5 Bordje gezond ontbijt.....	17
Hoedje op hoedje af	18

Wie doet wat

Personeelsplanning

Onderdelen	Leiding dinsdag 3 oktober		Leiding woensdag 4 oktober	
	Ochtend		Ochtend	
1. Spel 1: Memory	Temby	<i>Stagiaire ROC</i>	Annemiek	<i>Stagiaire ROC</i>
2. Spel 2: Parachute	Bente	<i>Stagiaire ROC</i>	Mark	<i>Stagiaire ROC</i>
3. Spel 3: Raad maar	Marieke	<i>Stagiaire ROC</i>	Ilse	<i>Stagiaire ROC</i>
4. Spel 4: Energie fabriek	Bertil	<i>Stagiaire ROC</i>	Raymond	<i>Stagiaire ROC</i>
5. Spel 5: Bordje gezond ontbijt	Daphne	<i>Stagiaire ROC</i>	Bertil	<i>Stagiaire ROC</i>
6. Spel. 6: Hoedje op hoedje af	Raymond	<i>Stagiaire ROC</i>	Raymond	<i>Stagiaire ROC</i>
EHBO	Allen	x	Allen	x

Onderdelen	Leiding dinsdag 3 oktober	
	Middag	
1. Spel 1: Memory	Raymond	<i>Stagiaire ROC</i>
2. Spel 2: Parachute	Bente	<i>Stagiaire ROC</i>
3. Spel 3: Raad maar	Marieke	<i>Stagiaire ROC</i>
4. Spel 4: Energie fabriek	Bertil	<i>Stagiaire ROC</i>
5. Spel 5: Bordje gezond ontbijt	Daphne	<i>Stagiaire ROC</i>
6. Spel 6: Hoedje op hoedje af	Raymond	<i>Stagiaire ROC</i>
EHBO	Allen	x

Dag draaiboek dinsdag 3 en woensdag 4 oktober

	tijd	activiteit	dinsdag	woensdag	opmerkingen
OCHTEND	8.00	Klaarzetten materiaal. Ieder eigen spel	1. Temby 2. Bente 3. Marieke 4. Daphne 5. Raymond 6. Bertil	1. Annemiek 2. Mark 3. Ilse 4. Bertil 5. Raymond	allen
	8.50	Ontvangst groepen BLOK 1	Allen	Allen	Groepen naar bank met naam.
	9.00	Korte uitleg programma	Bertil/Raymond	Raymond/Bertil	Daarna iedereen een spel
	9.05	Warming up -liedje	Allen	Allen	
	9:10 10:05	Ronde 1 t/m 3	Allen	Allen	Iedereen bij zijn spel
	10:05 10:15	Pauze	Allen	Allen	Leerlingen kunnen hun eigen mee genomen lunch nuttigen
	10:15 10:50	Ronde 4 en 5	Allen	Allen	Iedereen bij zijn spel
	10:55 11:15	Ronde 6	Allen	Allen	ROC studenten jury en de collega's achter bij de banken.
	11:15 11:30	Afsluiting BLOK 1	Raymond/Bertil	Raymond/Bertil	Maken foto Iedereen is verantwoordelijk voor het opruimen van zijn eigen onderdeel.

	tijd	activiteit	Dinsdag	Woensdag	opmerkingen
MIDDAG	11.45	Klaarzetten materiaal. Ieder eigen spel	1.	1.	allen
	11.50	Ontvangst groepen BLOK 2	Allen	Allen	Groepen naar bank met naam.
	12.00	Korte uitleg programma	Bertil/Raymond	Bertil	Daarna iedereen een spel
	12.05	Warming up	Allen	Allen	
	12:10 13:05	Ronde 1 t/m 3	Allen	Allen	Iedereen bij zijn spel
	13:05 13:15	Pauze	Allen	Allen	Leerlingen kunnen hun eigen mee genomen lunch nuttigen
	13:15 13:50	Ronde 4 en 5	Allen	Allen	Iedereen bij zijn spel
	13:55 14:10	Ronde 6	Allen	Allen	ROC studenten jury en de collega's achter bij de banken.
	14:10 14:15	Afsluiting BLOK 2	Raymond/Bertil	Bertil	Maken foto Iedereen is verantwoordelijk voor het opruimen van zijn eigen onderdeel.

Programma

Ochtend:

Hengelo Sport EVENT "Beweeg Wat Je Eet"	
<i>tijd</i>	<i>Indeling</i>
08:50	Ontvangst
09:00 – 09:05	Opening
09:10 – 09:25	Ronde 1
09:30 – 09:45	Ronde 2
09:50 – 10:05	Ronde 3
10:05 – 10:15 Pauze	
10:15 – 10:30	Ronde 4
10:35 – 10:50	Ronde 5
10:55 – 11:10	Ronde 6
11:15 – 11:30	Afsluiting / foto

Middag:

Hengelo Sport EVENT "Beweeg Wat Je Eet"	
<i>tijd</i>	<i>indeling</i>
11:50	ontvangst
12:00 – 12:05	Opening
12:10 – 12:25	Ronde 1
12:30 – 12:45	Ronde 2
12:50 – 13:05	Ronde 3
13:05 – 13:15 Pauze	
13:15 – 13:30	Ronde 4
13:35 – 13:50	Ronde 5
13:55 – 14:10	Ronde 6
14:10 – 14:15	Afsluiting / foto

LET OP!!!! PAUZE

De speleider loopt samen met de schooldocent en de groep naar de bank (met schoolnaam).
De kinderen kunnen daar hun zelf meegebrachte drinken pakken.

Hengelo Sport **EVENT** "Beweeg Wat Je Eet" Dinsdag OCHTEND 3 oktober 2023

09:00 – 11:30 (LET OP: 8:50 aanwezig in sportkleding, Tribune sporthal Veldwijk)

Tijd	School	Aantal
Dinsdag ochtend	Mikado 5	23
	Paus Joannes 5	24
	St. Jan 5A	25
	St. Jan 5B	25
	Nog vrij	0
Totaal		97

	Spel 1 Memory	Spel 2 Parachute	Spel 3 Raad maar	Spel 4 energiefabriek	Spel 5 Quiz
Ronde 1 09:10 – 09:25	Mikado 5	Paus Joannes 5	St. Jan 5A	St. Jan 5B	Nog vrij
Ronde 2 09:30 – 09:45	Nog vrij	Mikado 5	Paus Joannes 5	St. Jan 5A	St. Jan 5B
Ronde 3 09:50 – 10:05	St. Jan 5B	Nog vrij	Mikado 5	Paus Joannes 5	St. Jan 5A
10:05 – 10:15	PAUZE (terug naar eigen bank)				
Ronde 4 10:15 – 10:30	St. Jan 5A	St. Jan 5B	Nog vrij	Mikado	Paus Joannes 5
Ronde 5 10:35 – 10:50	Paus Joannes 5	St. Jan 5A	St. Jan 5B	Nog vrij	Mikado
10:55 – 11:10	Ronde 6				

Hengelo Sport **EVENT** "Beweeg Wat Je Eet"

Dinsdag MIDDAG 3 oktober 2023

12:00 – 14:15 (LET OP: 11:50 aanwezig in sportkleding, Tribune sporthal Veldwijk)

Tijd	School	Aantal
Dinsdag middag	Eimink 5A	22
	Eimink 5B	22
	Eimink 5C	22
	De Bron 5	26
	Wooldermarke 5A+5B	30
Totaal		122

	Spel 1 Memory	Spel 2 Parachute	Spel 3 Raad maar	Spel 4 energiefabriek	Spel 5 Quiz
Ronde 1 12:10 – 12:25	Eimink 5A	Eimink 5B	Eimink 5C	De bron 5	Wooldermarke 5A+5B
Ronde 2 12:30 – 12:45	Wooldermarke 5A+5B	Eimink 5A	Eimink 5B	Eimink 5C	De Bron 5
Ronde 3 12:50 – 13:05	De Bron 5	Wooldermarke 5A+5B	Eimink 5A	Eimink 5B	Eimink 5C
13:05 – 13:15	PAUZE (terug naar eigen bank)				
Ronde 4 13:15 – 13:30	Eimink 5C	De Bron 5	Wooldermarke 5A+5B	Eimink 5A	Eimink 5B
Ronde 5 13:35 – 13:50	Eimink 5B	Eimink 5C	De bron 5	Wooldermarke 5A+5B	Eimink 5A
13:55 – 14:10	Ronde 6				

Hengelo Sport **EVENT** "Beweeg Wat Je Eet" Woensdag OCHTEND 4 oktober 2023

09:00 – 11:30 (LET OP: 8:50 aanwezig in sportkleding, Tribune sporthal Veldwijk)

Tijd	School	Aantal
Woensdag ochtend	De Rank 5A	27
	De Rank 5B	27
	Hunenburg 5A	17
	Hunenburg 5B	17
Totaal		88

	Spel 1 Memory	Spel 2 Parachute	Spel 3 Raad maar	Spel 4 energiefabriek	Spel 5 Quiz
Ronde 1 09:10 – 09:25	De Rank 5A	De Rank 5B	Hunenburg 5A	Hunenburg 5B	
Ronde 2 09:30 – 09:45		De Rank 5A	De Rank 5B	Hunenburg 5A	Hunenburg 5B
Ronde 3 09:50 – 10:05	Hunenburg 5B		De Rank 5A	De Rank 5B	Hunenburg 5A
10:05 – 10:15	PAUZE (terug naar eigen bank)				
Ronde 4 10:15 – 10:30	Hunenburg 5A	Hunenburg 5B		De Rank 5A	De Rank 5B
Ronde 5 10:35 – 10:50	De Rank 5B	Hunenburg 5A	Hunenburg 5B		De Rank 5A
10:55 – 11:10	Ronde 6				

Team indeling

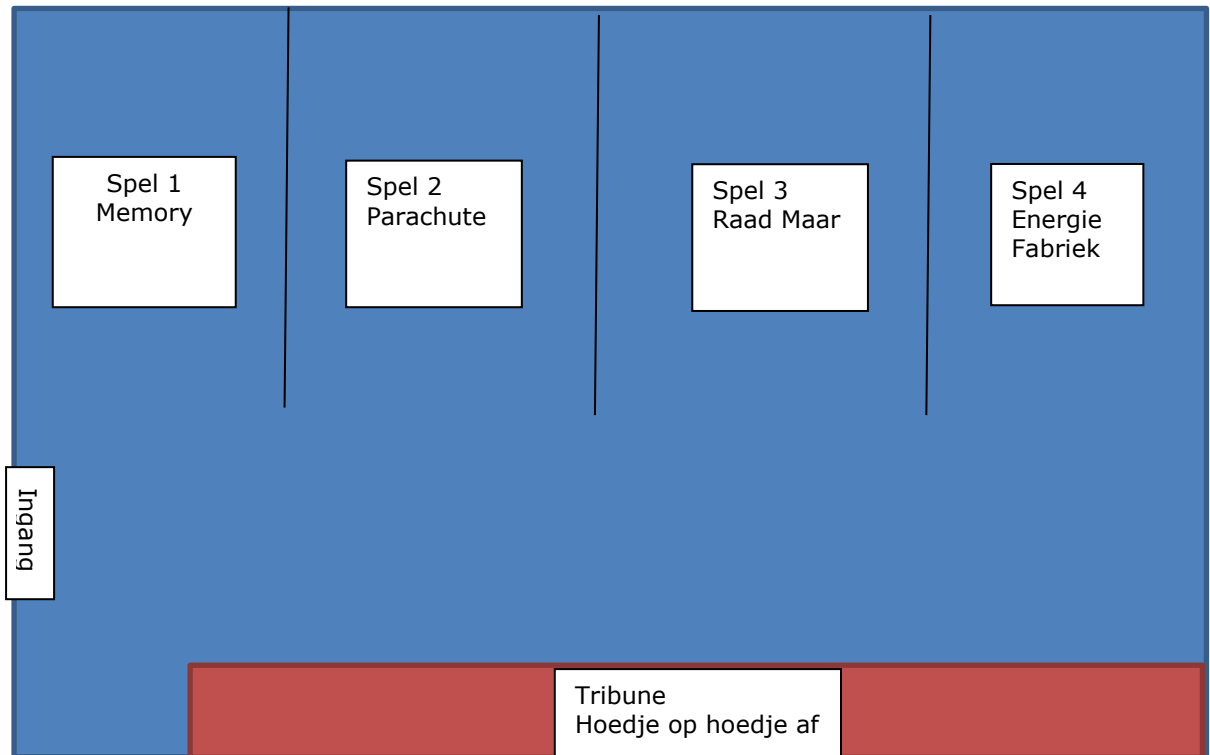
Tijdens het EVENT Beweeg Wat Je Eet spelen de schoolgroepen met elkaar en tegen elkaar. De kinderen worden door de schooldocent en spelleider voor de eerste spelronde in twee gelijke groepen verdeeld. Tijdens de gehele activiteit blijven de teams gelijk. De kinderen krijgen met een watervaste stift een **ROOD** of **BLAUW**-teken op de bovenarm. Zorg ervoor dat de verhouding jongens/meisjes in ieder team gelijk is. De schooldocent ontvangt een map met daarin de volgorde van de rondes en de plattegrond.



Plattegrond

Sporthal Veldwijk:

Kuipersdijk 46, 7552 BJ Hengelo



Spel 5 Kantine / Bordje gezond ontbijt



Warming up: Bewegen is gezond

Liedje.

Alle kinderen in de sporthal op de vloer en mee bewegen met het liedje.

Spel 1: Memory

Doel:

Kinderen leren via leuke plaatjes en een verhaaltje van de spelleiders wat gezond is en minder gezond.

Uitleg:

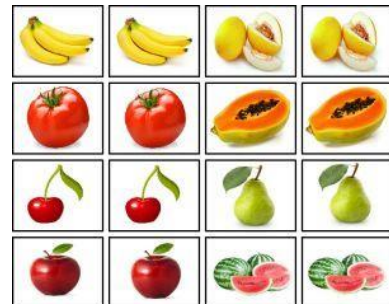
Ieder team wordt weer verdeeld in 2 groepjes.

Ieder groepje heeft 6 plaatjes voor zich liggen (3x gezond en 3x minder gezond).

In het middelste vak liggen ook alle dubbele plaatjes van alle groepjes (24 verschillende), maar dan omgedraaid.

De eerste speler van iedere groep rent met 1 van de 6 kaarten naar het midden en draait 1 kaart om. Als deze dubbel is mag de kaart mee, als de kaart niet dubbel is laten liggen. Terug rennen en volgende aantikken.

Team met alle dubbele kaarten is winnaar (herhaling met extra moeilijkheid bv kikkersprong, tweetal, enz.)



Spel 2: Parachute

Doel:

Actief zijn waarbij er een link is naar bewegen en eten.

Uitleg:

Ieder team wordt weer verdeeld in 2 groepjes.

1. De spelleider kiest steeds een naam van een stuk fruit of ander eten. De kleur van het stuk fruit of ander eten bijv. een banaan dat geel is moeten de kleur geel rennen van de parachute naar de overkant.
2. De spelleider kiest weer een naam van een stuk fruit of ander eten. Is het gezond moeten ze de kleine bal pakken en ongezond de grote bal. Daar dan vervolgens een spel mee doen.
3. Als afsluiting met zijn allen onder de parachute zitten of loslaten. Bij plaatje gezond eronder zitten en ongezond loslaten.

Materiaal:

Parachute

Ballen

Plaatjes en namen van fruit (kleur van parachute)

1 plastic bak



kleuteridee.nl

Spel 3: Raad maar

Doel:

Leerlingen bekend maken met de verschillende geuren en texturen van eten.

Uitleg:

Ieder team wordt weer verdeeld in 2 groepjes.

Je maakt 2 tallen. 1 van het 2 tal zet een geblindeerde duikbril op.

De ander begeleid zijn buddy.

Je loopt in 2 tallen naar de tafel.

De leerling die geblindeerd is krijgt een product voor zich.

Je probeert te raden wat voor product het is.

Je krijgt een product wat gezond is en ongezond. Raden wat het is en wat gezond en ongezond is.

Voor ieder geraden product en gezond of ongezond krijgt jou team een punt.

Wanneer je klaar bent loop je met zijn tweeën terug naar de bank en mag het volgende 2 tal naar voren komen.

Het team met het meeste aantal punten heeft gewonnen.

Regels:

In 2 tallen loop je naar de "proef" tafel.

De leerlingen zonder blinddoek begeleid.

De leerling met blinddoek proeft.

Per goed geraden product verdien je een punt.

Het team met het meest aantal geraden producten heeft gewonnen.

Materiaal:

2 tafels

Duikbrillen geblindeerd

Eten (Rozijnen, brood, appels, spaghetti, suiker enz.)

Drinken (Melk, water, sinaasappelsap, thee enz)



Spel 4: Energie fabriek

Doel:

Leerlingen bewust maken wat er in eten zit. Vooral de energiewaarde die producten bevatten.

Uitleg:

Ieder team wordt weer verdeeld in 2 groepjes.

Met je groep draai je aan het rad.

Je probeert dan met je groep te overleggen hoeveel suikerklontjes in dit product zit.

Ren naar de blokken via een parcours.

Je groep stapelt het aantal blokken op dat jullie denken dat er in het product zit.

Ren rechtstreeks weer terug en ga zitten op de bank.

Je kunt 1 punten winnen voor het juiste antwoord.

Je moet wel binnen de tijdslimiet binnenkomen. Wordt ter plekke onderling bepaald.

Het team dat het meest aantal punten heeft wint.

Materiaal

- Het rad/ antwoorden suikerklontjes
- Stopwatch
- 60 blokken
- 4 pylonnen



Spel. 5 Bordje gezond ontbijt

Locatie:

Webton kantine

Materiaal:

A3 vellen gekleurd papier, papieren bordjes, boekjes van jumbo, AH, Plus, Lidl, enz. Scharen, lijm

Speluitleg:

De leerlingen worden in groepjes verdeerd, ieder groepje zit aan een eigen tafel met stoel. Op tafel liggen boekjes (van supermarkten) klaar, de kinderen knippen allemaal gezonde producten uit (die passen bij een gezond ontbijt) en plakken deze op hun bordje. Het bordje kunnen ze op de placemat plakken. Niet vergeten iets lekkers te drinken op je placemat te plakken. Tijd over? Dan de placemat vrolijk versieren.

Materiaal

- A3 vellen gekleurd papier
- Witte wegwerp bordjes
- Lijm
- Schaar
- AH/Jumbo boekjes
- Stiften



Hoedje op hoedje af

Doel

De leerlingen laten nadenken over gezond/ongezond eten.

Uitleg:

Alle deelnemers staan in de zaal. Na het stellen van de vraag moeten de deelnemers beslissen of de stelling waar of niet waar is. Als ze denken dat het waar is dan blijven ze staan en als het denken dat het niet waar is dan gaan ze zitten. Als je de vraag goed hebt beantwoord dan mag je in de zaal blijven staan. Bij een foutief antwoord mag je gaan zitten op de bank. Als je op de bank zit mag je mag wel meedoen door je arm op te steken of door dat niet te doen. Er blijft uiteindelijk 1 deelnemer over en die heeft gewonnen.

Regels:

Na het aftellen (1,2,3) moet je een keuze hebben gemaakt.

Bij een fout antwoord mag je mee blijven doen maar niet meer voor de winst.

Je gaat verder achter de banken wanneer je het niet goed had.

Materiaal

- Banken
- Vragen
- Microfoon
- Hoedjes



Beweeg wat je eet

