

# LEKKER GEZOND

G R O E P 6



**D O N D E R D A G 5 O K T O B E R**  
**&**  
**V R I J D A G 6 O K T O B E R**

## Inhoudsopgave

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Takenlijst .....                                    | 3  |
| Planning Donderdag 5 en Vrijdag 5 en 6 Oktober..... | 4  |
| Rooster .....                                       | 5  |
| Programma .....                                     | 6  |
| Team indeling .....                                 | 10 |
| Plattegrond.....                                    | 11 |
| Warming up: .....                                   | 12 |
| Spel 1: Master Mind.....                            | 13 |
| Spel 2: Reactiespel.....                            | 14 |
| Spel 3: Raad maar... ..                             | 15 |
| Spel 4: Memory .....                                | 16 |
| Spel 5: Workshop.....                               | 17 |
| Spel 6: Hoedje op Hoedje af .....                   | 18 |
| Gegevens personeel .....                            | 19 |

## Takenlijst

| Onderdelen                     | Leiding donderdag ochtend |                      | Leiding vrijdag ochtend |               |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------|---------------|
| 1. Spel 1: Master Mind         | Annemiek                  | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                 | Stagiaire ROC |
| 2. Spel 2: Reactie spel        | Bertil                    | <i>Stagiaire ROC</i> | Tim                     | Stagiaire ROC |
| 3. Spel 3: Raad maar           | Esther                    | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                 | Stagiaire ROC |
| 4. Spel 4: Memory              | Raymond                   | <i>Stagiaire ROC</i> | Tim                     | Stagiaire ROC |
| 5. Spel 5: Workshop            | Daphne                    | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                 | Stagiaire ROC |
| 6. Spel 6: Hoedje op hoedje af | Raymond                   | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                 | Stagiaire ROC |
| 7. EHBO                        | Allen                     |                      | Allen                   |               |

| Onderdelen                     | Leiding donderdag middag |                      | Leiding vrijdag middag |                      |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| 1. Spel 1: Master Mind         | Annemiek                 | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                | <i>Stagiaire ROC</i> |
| 2. Spel 2: Reactie spel        | Bertil                   | <i>Stagiaire ROC</i> | Tim                    | <i>Stagiaire ROC</i> |
| 3. Spel 3: Raad maar           | Esther                   | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                | <i>Stagiaire ROC</i> |
| 4. Spel 4: Memory              | Raymond                  | <i>Stagiaire ROC</i> | Tim                    | <i>Stagiaire ROC</i> |
| 5. Spel 5: Workshop            | Daphne                   | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                | <i>Stagiaire ROC</i> |
| 6. Spel 6: Hoedje op hoedje af | Raymond                  | <i>Stagiaire ROC</i> | Raymond                | <i>Stagiaire ROC</i> |
| 7. EHBO                        | Allen                    |                      | Allen                  |                      |

### Planning Donderdag 5 en Vrijdag 5 en 6 Oktober.

|         | Tijd           | Activiteit                                 | Donderdag                                                        | Vrijdag              | Opmerkingen                                            |
|---------|----------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|
| OCHTEND | 8.00           | Klaarzetten materiaal.<br>Ieder eigen spel | 1. Annemiek<br>2. Daphne<br>3. Esther<br>4. Raymond<br>5. Bertil | 1. Raymond<br>2. Tim | Ieder eigen spel                                       |
|         | 8.50           | Ontvangst groepen<br><b>BLOK 1</b>         | Allen                                                            | Allen                | Groepen naar bank met naam.                            |
|         | 9.00           | Warming - up                               | Allen                                                            | Allen                | warming up                                             |
|         | 9.05           | Korte uitleg programma                     | Bertil/<br>Raymond                                               | Raymond              | Daarna iedereen een spel                               |
|         | 09:05<br>10:05 | Ronde 1 t/m 3                              | Allen                                                            | Allen                | Iedereen bij zijn spel                                 |
|         | 10:05<br>10:15 | pauze                                      | Allen                                                            | Allen                | Leerlingen kunnen hun eigen mee genomen lunch nuttigen |
|         | 10:15<br>11:10 | Ronde 4 t/m 6                              | allen                                                            | Allen                | Iedereen bij zijn spel                                 |
|         | 11:15          | Afsluiting<br><b>BLOK 1</b>                | Bertil/<br>Raymond                                               | Raymond              | Iedereen                                               |

## Rooster

|        | Tijd           | Activiteit                                 | Donderdag                                                        | Vrijdag              | Opmerkingen                                            |
|--------|----------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|
| MIDDAG | 11.45          | Klaarzetten materiaal.<br>Ieder eigen spel | 1. Annemiek<br>2. Daphne<br>3. Esther<br>4. Raymond<br>5. Bertil | 1. Raymond<br>2. Tim | Ieder eigen spel                                       |
|        | 11.50          | Ontvangst groepen<br><b>BLOK 2</b>         | Allen                                                            | Allen                | Groepen naar bank met naam.                            |
|        | 12.00          | Warming up - Liedjes                       | Allen                                                            | Allen                | warming up                                             |
|        | 12.05          | Korte uitleg programma                     | Bertil/Raymond                                                   | Bertil/Raymond       | Daarna iedereen een spel                               |
|        | 12:10<br>13:05 | Ronde 1 t/m 3                              | Allen                                                            | Allen                | Iedereen bij zijn spel                                 |
|        | 13:05<br>13:15 | pauze                                      | Allen                                                            | Allen                | Leerlingen kunnen hun eigen mee genomen lunch nuttigen |
|        | 13:20<br>14:10 | Ronde 4 t/m 6                              | Allen                                                            | Allen                | Iedereen bij zijn spel                                 |
|        | 14:15          | Afsluiting<br><b>BLOK 2</b>                | Bertil/<br>Raymond                                               | Allen                | Iedereen                                               |

## Programma

### Ochtend:

| Hengelo Sport EVENT "Lekker gezond" |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| tijd                                | Indeling            |
| 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 /Diploma |

### Middag:

| Hengelo Sport EVENT "Lekker gezond" |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| tijd                                | indeling            |
| 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 /Diploma |

## 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.

Van Hengelo Sport krijgen alle kinderen een gezonde snack.



# Hengelo Sport **EVENT** “Lekker gezond”

## • Donderdag OCHTEND 5 oktober 2023

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

| Tijd                     | School            | Aantal    |
|--------------------------|-------------------|-----------|
| <b>Donderdag ochtend</b> | <b>De Rank 6A</b> | <b>23</b> |
|                          | <b>De Rank 6B</b> | <b>23</b> |
|                          | <b>De Rank 6C</b> | <b>23</b> |
|                          | <b>De Bron 6</b>  | <b>26</b> |
|                          | <b>Nog vrij</b>   | <b>0</b>  |
| <b>Totaal</b>            |                   | <b>95</b> |

|                                       | <i>Spel 1<br/>Master Mind</i> | <i>Spel 2<br/>Reactiespel</i> | <i>Spel 3<br/>Raad maar</i> | <i>Spel 4<br/>Memory</i> | <i>Spel 5<br/>Workshop</i> |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <i>Ronde 1<br/>09:10 –<br/>09:25</i>  | <i>De Rank 6A</i>             | <i>De Rank 6B</i>             | <i>De Rank 6C</i>           | <i>De Bron 6</i>         | <i>Nog vrij</i>            |
| <i>Ronde 2<br/>09:30 –<br/>09:45</i>  | <i>Nog vrij</i>               | <i>De Rank 6A</i>             | <i>De Rank 6B</i>           | <i>De Rank 6C</i>        | <i>De Bron 6</i>           |
| <i>Ronde 3<br/>09:50 –<br/>09:05</i>  | <i>De Bron 6</i>              | <i>Nog vrij</i>               | <i>De Rank 6A</i>           | <i>De Rank 6B</i>        | <i>De Rank 6C</i>          |
|                                       |                               |                               |                             |                          |                            |
| <i>Ronde 4<br/>10:15 –<br/>10:30</i>  | <i>De Rank 6C</i>             | <i>De Bron 6</i>              | <i>Nog vrij</i>             | <i>De Rank 6A</i>        | <i>De Rank 6B</i>          |
| <i>Ronde 5<br/>10:35 –<br/>10: 50</i> | <i>De Rank 6B</i>             | <i>De Rank 6C</i>             | <i>De Bron 6</i>            | <i>Nog vrij</i>          | <i>De Rank 6A</i>          |
| <i>10:55– 11:10</i>                   | <i>Ronde 6</i>                |                               |                             |                          |                            |

## • Donderdag MIDDAG 6 oktober 2022

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

| Tijd                    | School           | Aantal    |
|-------------------------|------------------|-----------|
| <b>Donderdag middag</b> | <b>Eimink 6A</b> | <b>23</b> |
|                         | <b>Eimink 6B</b> | <b>23</b> |
|                         | <b>Eimink 6C</b> | <b>23</b> |
|                         | <b>Reflector</b> | <b>19</b> |
|                         | <b>Nog vrij</b>  |           |
| <b>Totaal</b>           |                  | <b>88</b> |

|                                      | <i>Spel 1<br/>Master Mind</i> | <i>Spel 2<br/>Reactiespel</i> | <i>Spel 3<br/>Raad maar</i> | <i>Spel 4<br/>Memory</i> | <i>Spel 5<br/>Workshop</i> |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <i>Ronde 1<br/>12:10 –<br/>12:25</i> | <i>Eimink 6A</i>              | <i>Eimink 6B</i>              | <i>Eimink 6C</i>            | <i>Reflector</i>         | <i>Nog vrij</i>            |
| <i>Ronde 2<br/>12:30 –<br/>12:45</i> | <i>Nog vrij</i>               | <i>Eimink 6A</i>              | <i>Eimink 6B</i>            | <i>Eimink 6C</i>         | <i>Reflector</i>           |
| <i>Ronde 3<br/>12:50 –<br/>13:05</i> | <i>Reflector</i>              | <i>Nog vrij</i>               | <i>Eimink 6A</i>            | <i>Eimink 6B</i>         | <i>Eimink 6C</i>           |
|                                      |                               |                               |                             |                          |                            |
| <i>Ronde 4<br/>13:15 –<br/>13:30</i> | <i>Eimink 6C</i>              | <i>Reflector</i>              | <i>Nog vrij</i>             | <i>Eimink 6A</i>         | <i>Eimink 6B</i>           |
| <i>Ronde 5<br/>13:35 –<br/>13:50</i> | <i>Eimink 6B</i>              | <i>Eimink 6C</i>              | <i>Reflector</i>            | <i>Nog vrij</i>          | <i>Eimink 6A</i>           |
| <i>13:55 – 14:10</i>                 | <i>Ronde 6</i>                |                               |                             |                          |                            |



# Hengelo Sport **EVENT** “ Lekker gezond”

## • Vrijdag OCHTEND 6 Oktober

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

| Tijd            | School         | Aantal |
|-----------------|----------------|--------|
| Vrijdag ochtend | Paus Joannes 6 | 23     |
|                 | Mikado 6       | 14     |
|                 | Plechelmus 6A  | 25     |
|                 | Plechelmus 6B  | 25     |
|                 | Nog vrij       |        |
| Totaal          |                | 87     |

|                                           | Spel 1<br>Master Mind | Spel 2<br>Reactiespel | Spel 3<br>Raad maar | Spel 4<br>Memory | Spel 5<br>Workshop |
|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|------------------|--------------------|
| Ronde 1<br>09:10 –<br>09:25               | Paus Joannes 6        | Mikado 6              | Plechelmus 6A       | Plechelmus 6B    | Nog vrij           |
| Ronde 2<br>09:30 –<br>09:45               | Nog vrij              | Paus Joannes 6        | Mikado 6            | Plechelmus 6A    | Plechelmus 6B      |
| Ronde 3<br>09:50 –<br>09:05               | Plechelmus 6B         | Nog vrij              | Paus Joannes 6      | Mikado 6         | Plechelmus 6A      |
|                                           |                       |                       |                     |                  |                    |
| Ronde 4<br>10:15 –<br>10:30               | Plechelmus 6A         | Plechelmus 6B         | Nog vrij            | Paus Joannes 6   | Mikado 6           |
| Ronde 5<br>10:35 –<br>10: 50              | Mikado 6              | Plechelmus 6A         | Plechelmus 6B       | Nog vrij         | Paus Joannes 6     |
| 10:55– 11:10                      Ronde 6 |                       |                       |                     |                  |                    |

## Team indeling

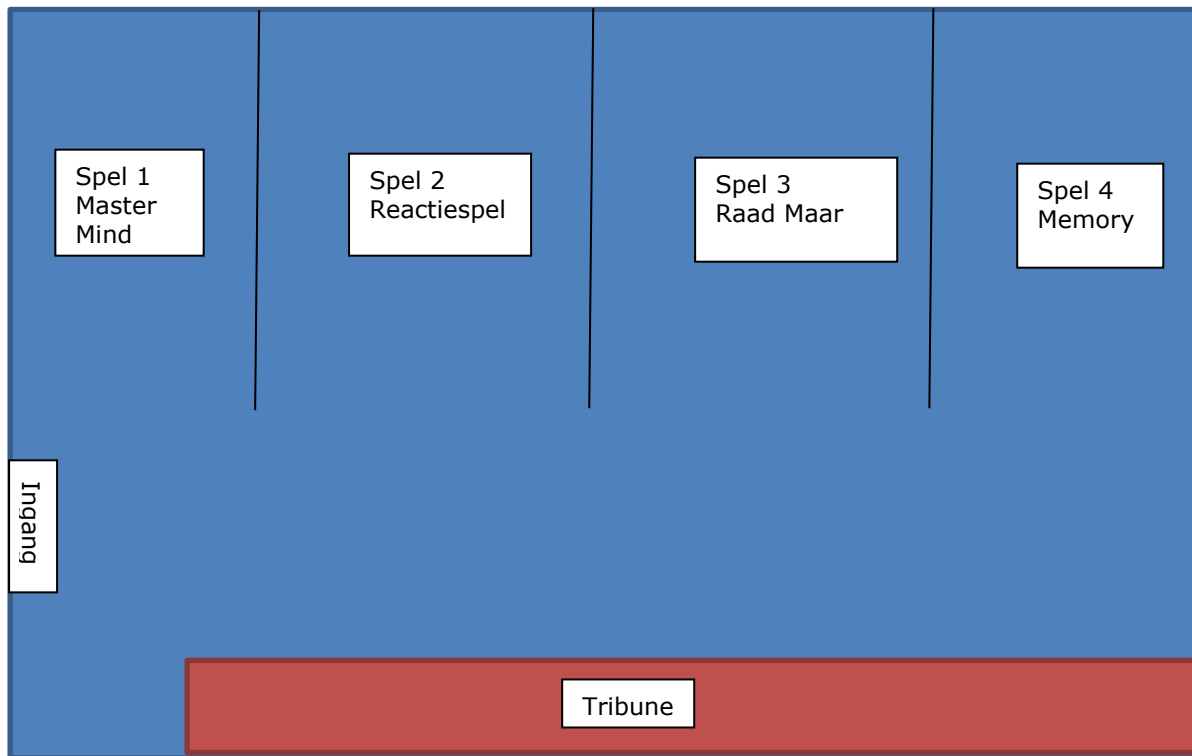
Tijdens het EVENT Lekker gezond spelen de schoolgroepen met elkaar en tegen elkaar. De kinderen worden door de schooldocent en spelleider voor de eerste spelronde in twee gelijke groepen verdeeld. Tijdens de gehele activiteit blijven de teams gelijk. De kinderen krijgen met een watervaste stift een **ROOD** 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  
Workshop



## **Warming up:**

Liedje:

Kinderen naar de sporthal op de vloer en bewegen op de muziek

## Spel 1: Master Mind

Doel

Leerlingen bewust maken wat er in eten zit. En wat wel en niet gezond is.

Uitleg:

Iedere groep wordt weer verdeeld in 4 groepjes.

Voor dit spelletje is een hoge dosis concentratie vereist en logisch kunnen nadenken (en niet kleurenblind zijn).

Net als op school moet je je dus concentreren dat kan alleen door 's ochtends al te ontbijten.

Het doel van **Mastermind** is om de kleurcode van groente/fruit en ongezond eten van jouw tegenspeler te achterhalen.

Het team dat de code binnen snelst weet te raden, is de winnaar.

Materiaal

- Kastdeel
- Dunne mat
- Blokjes
- Plaatjes van eten



## **Spel 2: Reactiespel**

### Doel;

Leren over gezonde leefstijl.

### Uitleg:

In de zaal worden 4 hoeken gemaakt en deze worden aangegeven met 1 van de 5 vakken van de schijf van 5. Als de lesgever dan bijvoorbeeld appel roept moeten de deelnemers zo snel mogelijk rennen naar het vak van groente en fruit. Iedereen heeft 5 pionnen. Binnen 3 seconden bij een pion zijn

### Materiaal:

- Pionnen
- Plaatjes van schijf van 5
- Gekleurde Pionnen

## Spel 3: Raad maar...

Doel:

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

Uitleg:

Iedere groep 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 jouw 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: Memory

### Doel:

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

### Uitleg:

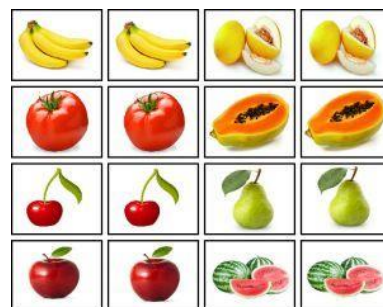
Iedere groep wordt weer verdeeld in 4 groepjes.

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

In het middelste vaak 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. Terugrennen en volgende aantikken.

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





## **Spel 5: Workshop**

### Doel:

Ervaren dat (gezond) eten ook leuk kan zijn.

### Uitleg:

Je mag gedurende de 15 minuten een van de voorbeelden namaken.  
Zie voorbeelden.

### Materiaal:

Prikkers/ prikkers met vlaggen  
Stiften pennen  
Blauwe bessen  
Bananen  
Framboos  
Appels  
Druiven  
Mandarijn  
Komkommers  
Snoeptomaatjes  
Broodplanken  
messen



## Spel 6: 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 antwoordt 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.



## **Gegevens personeel**

Bertil Pepers  
Sportprogrammeur  
06 21106990  
[b.pepers@hengelo.nl](mailto:b.pepers@hengelo.nl)

Raymond v h Bolscher  
Sportcoördinator  
06 22660797  
[r.vanhetbolscher@hengelo.nl](mailto:r.vanhetbolscher@hengelo.nl)