



Stap en Blijf Fit

MARS
belgium

een project gericht naar jongeren van 12 tot 18 jaar

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw wil zoveel mogelijk meehelpen om jongeren in beweging te zetten, zowel tijdens de schooluren als daarbuiten. Daarom doen wij graag mee aan het project "Stap en blijf fit", een actie die Mars onlangs lanceerde. De actie is gericht naar jongeren van 12 tot 18 jaar en wil hen vooral naschools extra in beweging zetten.

Aanbevelingen en Feiten

De aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie waar Vlaanderen zich bij aansloot zijn: "De schoolgaande jeugd moet alle dagen van de week minstens 60 minuten matig tot intens fysiek actief zijn. Deze activiteiten moeten aangepast zijn aan het ontwikkelingsniveau, aangenaam zijn om uit te voeren en voldoende gevarieerd zijn. De schoolgaande jeugd moet ook minstens tweemaal per week fysieke activiteiten uitvoeren die de verschillende componenten van de fysieke fitheid (kracht, lenigheid, snelheid, evenwicht en anaeroob vermogen) behouden of verbeteren."

Maar slechts 43,7% van de jongens en 33,3% van de meisjes (gemiddeld 12,5 jaar oud) behaalt de aanbeveling van 5 keer per week 60 minuten fysieke activiteit. En de fysieke activiteit daalt naarmate we ouder worden.

Nieuw project voor 12- tot 18-jarigen

De boodschap is duidelijk: er is nog veel werk aan de winkel.

Met het project "Stap en blijf fit" proberen we via de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding in het secundair onderwijs onze 12- tot 18-jarigen te sensibiliseren en aan te zetten tot meer bewegen. Het instrument is een handige stappenteller die al veel dragers ervan heeft aangezet tot meer stappen en bewegen.

Kinderen en jongeren zouden met gemak 13.000 tot 15.000 stappen per dag moeten halen. Maar het hoofddoel is dat ze 'natuurlijk' bewegen en er ook veel plezier uithalen.

Dankzij het gebruiksgemak kan je met de stappenteller heel wat leuke dingen doen en het instrument inzetten bij creatieve acties in het kader van projecten, sportstages of buitenschoolse activiteiten.

Leerkrachten Lichamelijke Opvoeding kunnen spelen en wedstrijden voor hun leerlingen bedenken, waarbij hun prestaties gemeten worden door de stappenteller. Daarbij moeten geen records

verbroken worden. Het is al leuk om bijvoorbeeld je stappen te tellen tijdens een wedstrijdje zaalvoetbal of handbal. De beker gaat bijvoorbeeld niet noodzakelijk naar de snelste, maar wel naar de meest actieve deelnemer.

Met wat creativiteit kan je heel wat meeslepende spelletjes en uitdagingen bedenken voor naschoolse activiteiten. De stappenteller speelt dan de rol van onomkoopbare scheidsrechter! Nog een pluspunt is dat je heel gemakkelijk je vooruitgang kan zien en streefdoelen stellen.

Een succesnummer

Dat dit project aanslaat bij jongeren en hen motiveert om meer de benen te gebruiken bleek heel duidelijk tijdens de acties die een aantal van onze BVLO-leden al opzetten.

De deelnemers waren heel enthousiast en allerlei originele projecten werden al op poten gezet.

Enkele ideeën: de stappentellers worden gebruikt om:

- zwakke bewegingsarmoeude en te motiveren om actiever te zijn
- bewegingsvooruitgang te boeken bij iedereen, tijdens uitstappen, speeltijden, stages, in de vrije tijd...
- actief transport van en naar school te stimuleren
- leerlingen die overgewicht hebben aan het wandelen te krijgen, als eerste stap naar meer bewegen
- de iets minder getalenteerde leerlingen ook eens te laten scoren en in de bloemetjes te kunnen zetten
- de collega's te overtuigen van het nut van bewegen, van bewegingsstussendoortjes
- te controleren of een activiteit voor iedereen voldoende intensief is
- ook de thuisomgeving bij het bewegen betrekken
- te sensibiliseren via fitkaarten voor kinderen en hun ouders – wie houdt dit

een maand vol? Wie is de sportiefste klas?

- uitdagingen voorop te stellen, projectweken, recordpogingen, sterren behalen, ...
- acties met peterschap op te zetten, bewegen voor een goed doel
- wedstrijdje leerkrachten-leerlingen te organiseren, wie daagt de beste leerkracht uit?
- klasementen van de verschillende klassen, leerkrachten te maken
- ...

Ik wil ook gratis stappentellers!

Ben jij ook leerkracht LO in het secundair onderwijs en wil je ook kans maken op een gratis pakket stappentellers voor jouw klas?

Stuur ons dan jouw ideeën en plannen voor het gebruik van de stappenteller.

Alle ideeën zijn welkom: organisatie van oefeningen, wedstrijden, spelen, uitdagingen, enz.

Voor een geselecteerd plan krijg je een gratis pakket van 30 stappentellers, die je achtereenvolgens bij verschillende groepen jongeren van 12 tot 18 jaar kunt gebruiken. Je krijgt daarbij ook infobrochures die speciaal voor deze actie worden gedrukt.

Meer info:

www.bvlo.be
www.hoeveelzoetisgoed.be
Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw
Waterkluiskaai 16
9040 Sint-Amandsberg
Tel. 09 218 91 20
Fax: 09 229 31 20
E-mail: info@bvlo.be



Diverse originele projecten

De BVLO-leden die intekenden voor deze actie waren heel enthousiast en bedachten allerlei originele projecten.

De stappentellers worden op enorm veel verschillende manieren ingezet:

- om zwakke bewegers bewust te maken van hun bewegingsarmoede en te motiveren om actiever te zijn
- om bewegingsvooruitgang te boeken bij iedereen, tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding, tijdens uitstappen, speeltijden, stages, in de vrije tijd...
- om actief transport van en naar school te stimuleren
- om leerlingen die overgewicht hebben hen aan het wandelen te krijgen, als eerste stap naar meer bewegen
- om de iets minder getalenteerde leerlingen ook eens hoog te laten scoren zodat ze in de bloemetjes gezet kunnen worden
- om collega's overtuigen van het nut van bewegen, van bewegingstussendoortjes
- om te controleren of de les of de activiteit voldoende intensief is geweest
- om ook de thuisomgeving bij het bewegen betrekken
- om leerlingen die selectief mogen deelnemen aan de lessen LO (bv. specifieke kwetsuren) toch nog laten wandelen /stappen met een meetbaar resultaat
- om leerlingen in het buitengewoon onderwijs, kinderen met motorische beperkingen aan te zetten om tien, vijftien en steeds meer stappen te zetten (zijn heel gevoelig aan positieve bevestiging)



Diverse middelen en producten

- Fitkaarten voor kinderen en hun ouders – wie houdt dit een maand vol? Wie is de sportiefste klas?
- Een aantal leerkrachten gingen uitdagingen vooropstellen, projectweken, recordpogingen, sterren behalen, ...



start 2 run

Voor wie? voor allen die iets aan hun conditie willen doen

Met wie? Met toffe gasten die voor hetzelfde doel gaan

Wanneer? vanaf **maandag 9 november 2009 om 12.05u**

Hoelang? 10 weken

Op welke dagen? Maandag, donderdag en vrijdagmiddag

Waar? In de sporthal

Toch niet buiten? neen, we blijven lekker binnen.

Met muziek? Dat zal wel

Doel? 5.000 meter lopen zonder problemen

Niets vergeten? **Inschrijven in de sporthal**, sportkledij en broodmaaltijd meebrengen

Beloning: massa endorfines die vrijkomen, extra punten Lich. Opv., diploma, medaille, vrienden, gratis gebruik van stappenteller ...



- Hoeveel kilometer leggen we met de hele klas af? Er wordt ook vakoverschrijdend gewerkt, met aardrijkskunde, wiskunde, biologie. (Voorbeelden: afstand van de kustlijn, afstand van noord- naar zuidpool, calorieverbruik, hart- en bloedsomloop, ...)
- Acties met peterschap voor goed doel, sponsorkaarten per zoveel stappen...
- Wedstrijde leerkrachten-leerlingen, wie daagt de beste leerkracht uit?
- Klassementen van de verschillende klassen, leerkrachten



Start to run

Van 0 min. naar 30 min. lopen

Van 0 min. naar 30 min. lopen

DE SCHEEMAKER ROEL uit klas **4HTTA**

heeft met vrucht deelgenomen aan het **START TO RUN** programma gedurende 10 weken, van 9 november 2009 tot 12 februari 2010

Een organisatie van de Provinciale Middenschool en het Provinciaal Technisch Instituut Eeklo

Krist De Backer
Sportcoördinator

Dany Vandecasteele
Directeur PTI