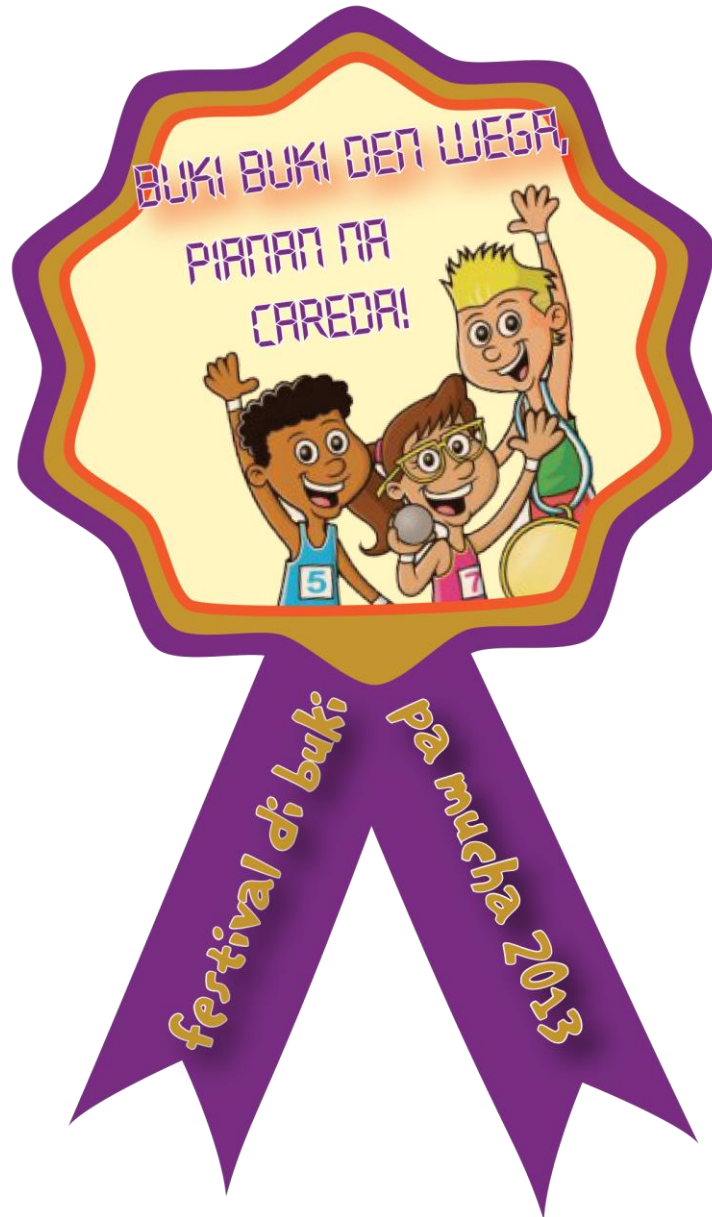


“Deporte y wega”

Buki Buki den wega, pianan na careda!

Lespakket Crioyo



“Deporte y wega”

Buki Buki den wega, pianan na careda!

Hugando bo ta siña, si ta cu futbol, wega di computer of di mesa. Deporte y wega no ta solamente importante pa bo salud mental y fysico so, pero tambe nos por tin hopi placer na dje.

Y kico ta (casi) mas leuk cu deporte y wega? Lesa buki over di dje! P’esey e Siman di buki pa Mucha 2013 ta basa riba buki tocante movecion, gana y perde, talento y training.

Den e lespakket crioyo aki tin, manera semper, idea pa les, idea pa obra di man, diferente wega, blachi di tarea y informacion general relaciona cu e tema di e aña aki.

Fuera di esaki tin un lista di buki y sites cu por uza cu e tema aki.



Hopi placer cu e Buki di Siman pa Mucha di 2013!

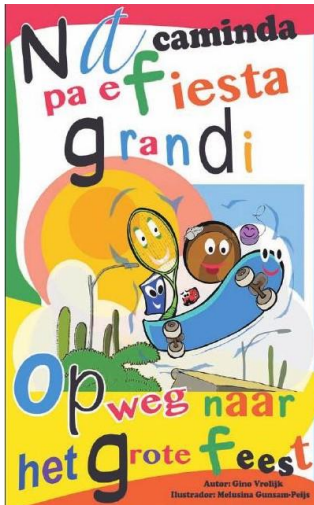
INHOUD	PAGINA
Kinderboekenweekgeschenk	4
Vorbereiding op KBF	
☺ Hoe versier ik de school en m'n klas	5
☺ Ideeën voor de opening en de afsluiting	7
☺ Nog meer ideeën	8
☺ Werkbladen	17
Achtergrondinformatie	
☞ Spel	
○ Het belang van spel	22
○ Soorten	23
☞ Sport	
○ Waarom sport zo belangrijk is	24
○ De olympische Spelen	26
☞ Winnen en verliezen	27
📖 Boeken	29
💻 Sites	31

Just play. Have fun. Enjoy the game.

Michael Jordan

Kinderboekenweekgeschenk

ARUBA



Gino Vrolijk a skirbi 'Na caminda pa e fiesta grandi / *Op weg naar het grote feest*' como e Regalo di Festival di Buki pa Mucha 2013. E buki ta na Papiamentu y Hulandes y ta su di dos buki. 'Sumpi e wanglo sabi!' ta e prome buki cu Gino a skirbi.



NEDERLAND

Jans ouders zijn verdwenen. Zomaar. Hoe dat kon gebeuren? Misschien wel door een mislukte goocheltruc van meneer Stromboli. In elk geval zit Jan nu behoorlijk in de problemen.

Het ministerie van Alleenstaande en In de Steek Gelaten Kinderen heeft bepaald dat hij naar een kostschool moet. Uitgerkend naar internaat IJsendoorn, waar iedereen doodsbang rondloopt. Voor de pestkop Sebus Archibald natuurlijk. Voor de vreselijke mevrouw De Beuker. En niet te vergeten voor de geest van IJsendoorn.

De situatie lijkt wanhopig. Maar niet voor Super Jan! Hoewel. Is Super Jan er nog wel? Of is er alleen Jan? Heeft hij zijn superkrachten nog wel?



Het werd geschreven door Harmen van Straaten, die sinds 1987 werkzaam is als illustrator van kinderboeken en sinds een aantal jaar ook als schrijver. Als illustrator heeft hij samengewerkt met bijvoorbeeld Carry Slee, Jacques Vriens en Fred Diks.

Als schrijver begon Van Straaten door bij zijn illustraties een verhaal te schrijven, en hieruit ontstonden uiteindelijk enkele prentenboeken.

Vorbereiding op KBF

De opening van de kinderboekenweek is dit jaar op 1 november 2013 en de bezoeken van de auteurs vinden plaats in de week van 4 tot en met 8 november 2013.

Natuurlijk beginnen de voorbereidingen voor de kinderboekenweek al veel eerder. Leerkrachten vertellen over de auteurs en laten de boeken zien die ze hebben geschreven. Klaslokalen worden versierd en misschien de hele school wel. Ook kunnen er al activiteiten rond het thema worden uitgevoerd. Hieronder volgens tips en voorbeelden hiervoor, evenals hoe de school de kinderboekenweek kan openen en sluiten, en wat kan er nog meer tijdens deze week gedaan kan worden.

Hoe versier ik de school en mijn klas



Verschillende soorten ballen (van verschillende sporten) maken.

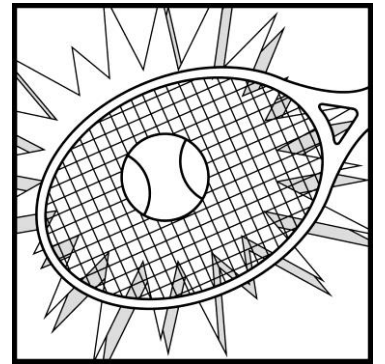
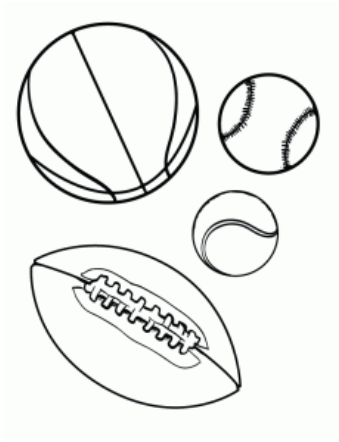
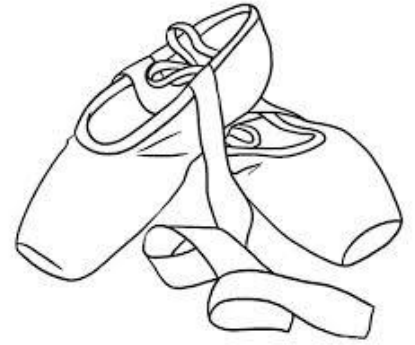
Door eerst een ballon op te blazen en daarna met papier-maché te beplakken. Daarna leuk schilderen in verschillende kleuren.

Of laten tekenen, inkleuren en op karton plakken, eventueel dubbelzijdig.

Laat de kinderen tekeningen/kleurplaten maken van alles wat met sport en spel te maken heeft, plak deze op karton en hang ze op. Hieronder alvast wat voorbeelden, maar op Google - sport coloring pages of kleurplaten- vind je nog veel meer kleurplaten van sporten.

Naast de gewoonlijke materialen, zoals kleurpotlood, stift, verf, beplakken met snippers of propjes papier is verven met q-tips (stipjes) ook leuk om te doen. Probeer ook PUFFYPAINT eens uit (zie recept verderop).

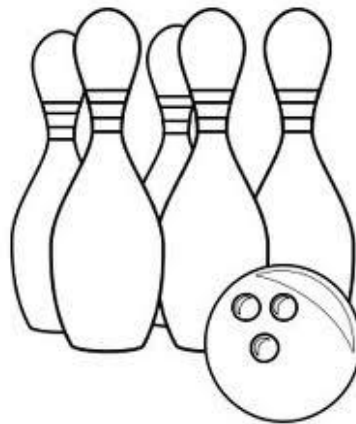
- ☺ Een leuke opdracht voor wat oudere kinderen (klas 4, 5 of 6): maak een verftekening over sport waar je de beweging in terug ziet, als een actie foto. Dus geen poppetje dat stil staat, maar één die een bal weggooit of van een duikplank springt enz. Om dit voor kinderen duidelijk te krijgen, knip je foto's uit het sportkatern van kranten. Zo krijgen ze een idee van wat de bedoeling is. Laat de kinderen dit ook meteen op grote vellen papier met verf opzetten. Dus NIET eerst met potlood tekenen en dan inkleuren, maar METEEN met die verf op papier. Ze moeten er dus wel eerst goed over nadenken voordat ze beginnen.



© 2005 - www.kidside.com



www.colouring-pages.com



Idee voor de opening

Nodig sportverenigingen uit om demonstraties te geven , waarbij de leerlingen meedoen. Bijvoorbeeld de plaatselijke volleybalvereniging, zwemvereniging, tennisvereniging en gymvereniging. In circuitmodel kunnen alle kinderen aan alle onderdelen deelnemen, als afsluiting kan de fitnessclub jumpen met alle kinderen. Succes verzekerd! Als bedankje kan een compilatie van foto's van de activiteiten in een lijst aan de sportverenigingen worden gegeven voor in het clubhuis.



Idee voor de afsluiting

Een mooie manier om deze kinderboekenweek af te sluiten is een sportdag. Dan kun je buiten of in de gymzaal trefbal, slagbal of welke sport dan ook doen. Meerdere plaatsen een activiteit. Bijvoorbeeld in een lokaal met sport kleurplaten, een bordspel, of op het schoolbord: buiten en binnen rouleren. Als je naar een sportveld gaat kan je hiervoor een kleedkamer of tafel buiten gebruiken.

Vergeet de spelletjes van vroeger niet: hoepelen, zaklopen, bliklopen, koekhappen, tollen, blinde mannetje, blikken omver gooien, ring werpen om een fles, touwtje springen, ver springen, ezeltje prik etc.

Je kunt dit ook met de kinderen van klas 6 organiseren en vragen wat ze leuk vinden en hoe ze het zouden doen. Als je een sportveld wilt huren bel dan zelf eerst even op en spreek alles af. Je laat dan ook weten dat de kinderen de volgende dag zelf zullen bellen om dit af te spreken. Dan kun je bijvoorbeeld met de kinderen een lijst maken met de vragen die ze gaan stellen. Denk aan: wanneer is het beschikbaar (welke datum willen jullie, tijd), wat is er beschikbaar, EHBO voorziening of zelf verzorgen?

Nog meer ideeën voor of tijdens de kinderboekenweek

Van Knutselidee:

ATC staat voor artist trading cards. ATC's zijn kleine kunstwerkjes gemaakt op een kaartje met een precieze afmeting van 64 bij 89 mm (erg belangrijk, want dit is een wereldwijde standaard). Verder zijn er geen beperkingen wat betreft thema's of gebruikte materialen. De zelfgemaakte ATC's zijn bedoeld om te ruilen of weg te geven (en mogen dus niet verkocht worden). Door het ruilen krijg je zo een heel divers creatief boekwerk bij elkaar en je doet heel veel ideeën op. Vaak is er sprake van een serie: meerdere kaartjes die een grote gelijkenis vertonen en gezamenlijk een serie vormen. * Zie ook de bijgeleverde download van ATC kaartjes.

Voorbeeld van ATC kaartjes met als onderwerp de Olympische Spelen:



- ❖ google ATC kaartjes voor meer informatie en sites waarop de kaartjes worden geruild.

Maak een boekenlegger



Boekenlegger van vilt (bovenbouw)
2 rechthoeken van vilt
Rechthoek van karton (net iets kleiner)
Knoopjes en kraaltjes, lintjes
Naald en draad

Door andere kleuren vilt te gebruiken en andere knoopjes en kralen maak je er iets sportiefs en persoonlijks van: Vraag aan de kinderen naar de kleuren van hun favoriete voetbalclub.

Van Juf Lisette:



FC De Kampioenen

Benodigdheden: Tekenpapier, potlood, verf, kwasten, bakjes water

Alle sportevenementen laten ons wel eens wegdromen. "Ik word vast kampioen...!" Eerst tekenen de kinderen met potlood een mooi ontwerp van zichzelf met een beker boven hun hoofd. En dan, schilderen maar...

Van juf Janneke:



Laat de kinderen gooien met een dobbelsteen en leg evenveel ballen in het doel als je hebt gegooid. De kleutertjes vinden dit een ontzettend leuk spel! Ze gooien steeds in tweetallen een dobbelsteen en leggen in hun doel hetzelfde aantal ballen. Wie heeft er gewonnen? Soms is het ook gelijk spel.

Van Juf Sanne: voetbal memory



© www.jufsanne.com



© www.jufsanne.com

How To Make Homemade Puffy Paint



This is really cool and super quick and easy.

Combine the following in a little bowl:

- 1 tablespoon self-raising flour
- a few little drops of food colouring
- 1 tablespoon salt

- Then add some water to make a nice smooth paste,
- Paint away on a nice thick sheet of cardboard (of cartolina),
- If you don't have enough paint brushes use cotton buds – they work really well,
- Microwave the design on high for 10 – 30 seconds until the paint puffs and it's all nice and dry. We did ours for 30 seconds.

Great pa traha puffy paintings di diferente deporte.

Lesidee

Maak een woordveld van alle sporten die ze kennen op het bord en laat de kinderen de sporten op soort indelen. Veel sporten kunnen individueel en in teamverband beoefend worden. Sporten met bal zijn meestal ook teamsporten. Zo zien de kinderen dat er sporten zijn die onder verschillende categoriën kunnen vallen.

<u>Teamsporten</u> (ijs)Hockey Synchronisch zwemmen Basketbal Volleybal Voetbal Amerikaans voetbal Rugby Tennis	<u>Individuele sporten</u> Atletiek ? Wielrennen ? Schaatsen Ballet ? Zwemmen	<u>Sporten met bal</u> Basketbal Volleybal Voetbal Amerikaans voetbal Rugby Tennis
	<u>Olympische spelen</u> Welke sporten worden gespeeld?	

De kinderen kiezen daarna een sport en maken een woordveld van die sport:

Service Tennisbal Game Tennisracket Tennisschoenen **TENNIS** Tenniskleding Tennisveld Matchpoint Backhand Set

Ideeën voor spelletjes

<http://sport.infonu.nl/sportieve-activiteiten/30985-diverse-spelletjes-voor-kinderen.html>

Verjaardagsspel: Ballonvervoer (kan in de gymzaal en in de klas)

De kinderen moeten in tweetallen zo snel mogelijk een opgeblazen ballon van A naar B brengen. Maar.... de handen blijven op de rug en mogen niet gebruikt worden! Tussen twee hoofden, schouders, of buiken dragen dus!

Estafettespel: Tennisbal overbrengen (kan in de gymzaal en in de klas)

De groep in twee teams verdelen. De voorste twee brengen zo snel mogelijk een tennisbal van A naar B, maar ze moeten de bal tussen de knieën dragen! Als de bal op de grond valt moeten ze overnieuw beginnen. Als ze bij B zijn aangekomen mogen ze met de bal in hun hand terug rennen, en de bal aan de volgende speler geven.

Kringspel: Stok grijpen (hiervoor is wel ruimte nodig)

De kinderen staan in een kring. Eén kind staat in het midden en houdt een bezem of een andere lange stok overeind. Het kind laat de stok los terwijl hij een naam van een ander kind in de kring noemt. Dat kind moet de stok nu opvangen, vóórdat die op de grond valt. Als dat lukt, is hij aan de beurt.

Gokspel: Eénarmige bandiet (kan in de klas)

Op drie stoelen, die naast elkaar staan, mogen drie kinderen/ouders/juffen/begeleiders plaats nemen. Ze zijn geblinddoekt en hebben alledrie een bak met een paar stukken fruit (bijvoorbeeld alledrie een appel/banaan/peer/sinaasappel) op schoot met een theedoek eroverheen. Als één van de 'gokkers' nu een muntje in de 'automaat' gooit en de 'hendel overhaalt', klinkt er een belletje en beginnen de drie op de stoelen tegelijk te grabbelen, ze houden alledrie een stuk fruit omhoog: hebben ze hetzelfde gepakt? Dan heb je een prijs gewonnen!

- Meer stukken fruit, minder kans op een prijs! Je kunt ook afspreken dat twee dezelfde een klein prijsje is.
- Je kunt een denkbeeldige 'hendel' overhalen, maar je kunt ook een stok met elastiek om een stoelpoot doen.
- Een dubbeltje in een glazen pot, kan direct het geluidssignaal zijn, waarop de machine reageert.
- Het fruit kan ook van plastic zijn.

Sport en Spel

Benodigdheden:

- houten ijslolliestokjes
- Plaatjes van diverse sporten
- stift

Neem voor iedere sport 5 stokjes en plak er een plaatje op van deze sport.

Kies voor minimaal 5 sporten, mogen er ook meer zijn.

Op de stokjes voor de sport voetbal schrijf je op ieder stokje een term die bij deze sport hoort.

Voor dit spel is gekozen voor de volgende sporten:

Voetbal
Basketbal
Tennis
Baseball
Zwemmen

Voorbeelden van andere sporten:

Paardensport
Handbal
Ballet
Skiën
(IJs) hockey
Golf

Het spel gaat als volgt:

- Pak een stokje en lees de sportterm op
- Het kind dat raad bij welke sport deze term hoort (en kan uitleggen wat de term betekent) 'krijgt' het stokje.
- De winnaar kan zijn:
 - het kind dat als eerste een set van 5 van dezelfde sport heeft
 - het kind dat als eerste 5 stokjes van verschillende sporten heeft
- Na afloop leveren de kinderen de stokjes weer in.
- Een volgende keer zou de winnaar de termen van de stokjes kunnen oplezen.
- De kinderen kunnen het spel ook in kleinere groepjes spelen.

SPORTTERMEN

Voetbal

- Hands = Als een voetballer de bal met de hand raakt spreek je van hands. Hands is een Engelse term.
- Strafschop = (penalty) Vanaf de elfmeterstip een directe vrije trap nemen op het doel zonder dat er een verdediger tussen staat.
- Buitenspel = Als je een bal krijgt aangespeeld op het moment dat er tussen jou en de laatste verdediger (meestal de keeper) geen andere verdediger meer staat.
- Spits = De aanvaller of aanvallers die het dichtst bij het doel van de tegenstanders staan opgesteld en vaak de meeste goals maken.
- Sliding = Over het gras glijden en zo proberen de bal te pakken.

Basketbal

- Coast to coast = Het hele veld oversteken met de bal en zelf scoren.
- Freebie = Vrije worp.
- Hot hand = Speler die aanvallend in de wedstrijd zit en gezocht wordt om te schieten .
- Bucket = Het emmervormig of rechthoekig drie-seconde gebied voor de basket, heeft vaak een andere kleur en wordt daarom ook wel 'the paint' genoemd.
- In-and-out = Schot dat in de basket lijkt te gaan maar er uitstuitert.

Tennis

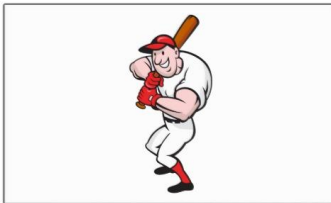
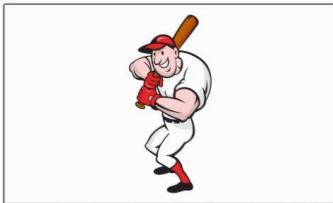
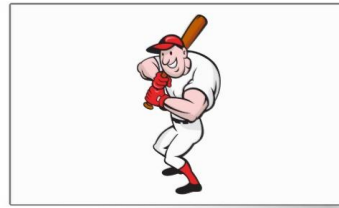
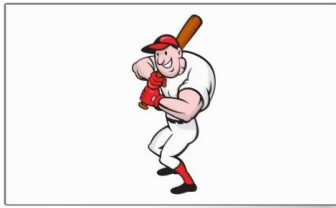
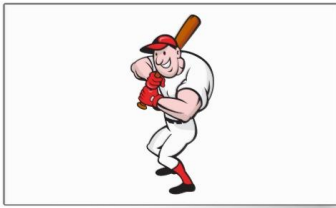
- Love = Nul punten.
- Match Point = Een punt waarmee een speler de wedstrijd kan winnen.
- Backhand = Een soort slag waarbij de rug van de speelhand naar voren wordt gehouden.
- Golden set = Als een set wordt gewonnen zonder ook maar één punt te verliezen (dus 24 punten gewonnen en geen verloren).
- Umpire = De hoofdscheidsrechter, hij of zij zit op een verhoogde stoel aan de zijkant van het midden van het tennisveld.
- Smash = Een bal die bovenhands wordt geslagen.

Baseball (honkbal)

Pitcher	= (werper) Degene die de bal opgooit maar tegelijkertijd daarmee de slagman wil uitschakelen.
Catcher	= (achtervanger) De man die de pitcher zegt hoe hij de bal moet gooien en daarna de bal vangt.
Homerun	= Een punt scoren door de bal in één keer over het hek slaan (in goed gebied) waardoor de slagman een rondje langs alle honken mag rennen, zonder uitgemaakt te kunnen worden.
Base/honk	= Een vrijplaats op een honkbalveld waar een aanvaller niet kan worden uitgetikt.
Inning	= Als ieder team 1 x in het veld heeft gestaan, en 1 x aan slag is geweest, is er 1 inning gespeeld (er zijn 9 innings per wedstrijd).

Zwemmen

Startblok	= Voetsteun vanwaar een zwemmer zich afzet aan de rand van het zwembad.
Drijven	= Op je rug liggen met je armen gespreid of in je zij en je lichaam zo veel mogelijk boven water.
Vlinderslag	= De armen tegelijk door de lucht naar voren brengen en tegelijk door het water naar achter brengen.
Luchtarm	= Dit is de arm aan de kant waar je adem haalt, waar je gezicht dus boven water is.
Waterarm	= Dit is de arm onder water, aan de kant waar je gezicht half in het water is.



Sports Matching

Write the correct number in front of each word:

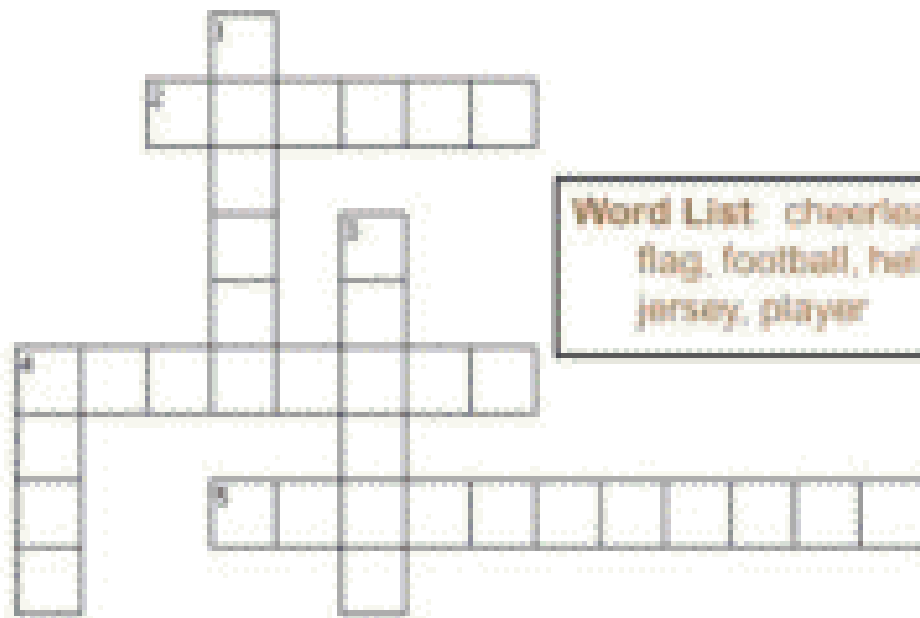


cycling ---
running ---
volleyball ---
gymnastics ---
tennis ---
swimming ---

basketball ---
soccer ---
equestrian ---
baseball ---
skateboarding ---
golf ---

badminton ---
table tennis ---
ice skating ---
scuba diving ---
skiing ---
wind surfing ---

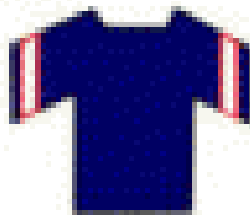
Football Picture Crossword



Word List: cheerleader,
flag, football, helmet,
jersey, player

Across

2.



4.



5.



Down

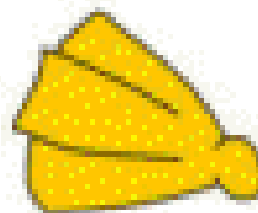
1.



3.



4.

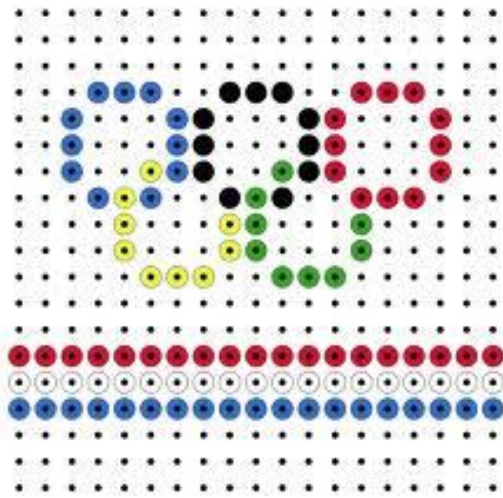


LOCKST B

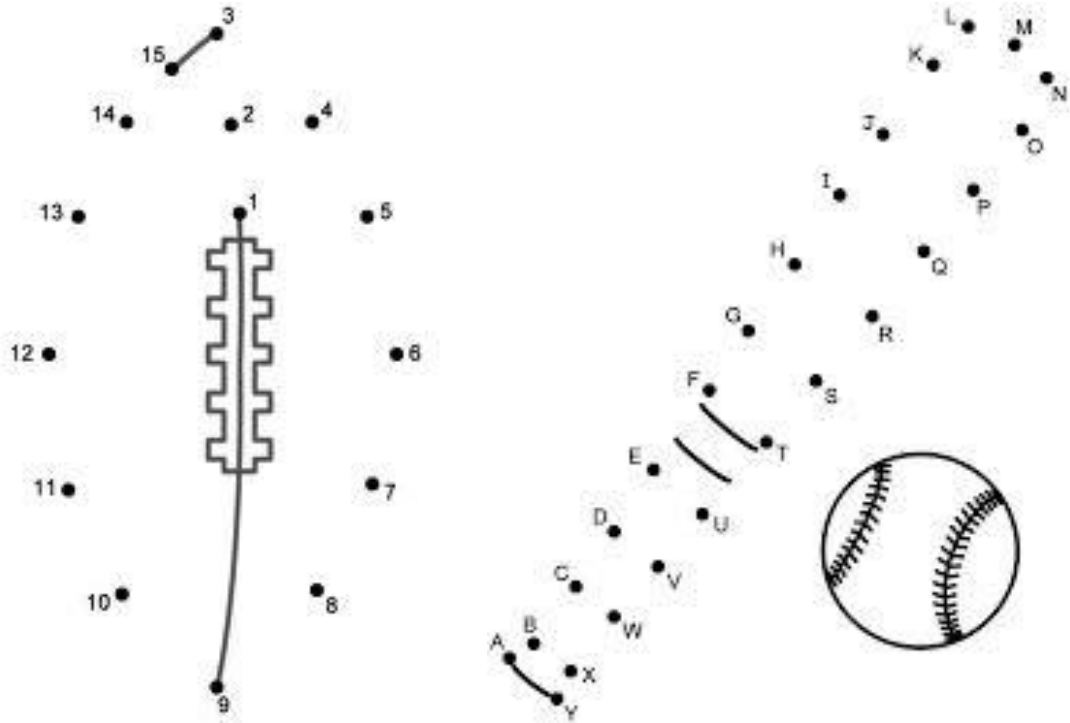
A vertical strip of sports equipment. From top to bottom: a soccer ball, a hockey stick, a tennis racket, a pair of ice skates, a pair of roller skis, and a helmet.

WATERPOLOSPELER

19

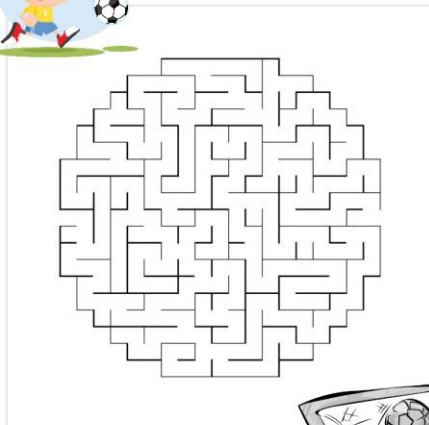


Connect the dots...

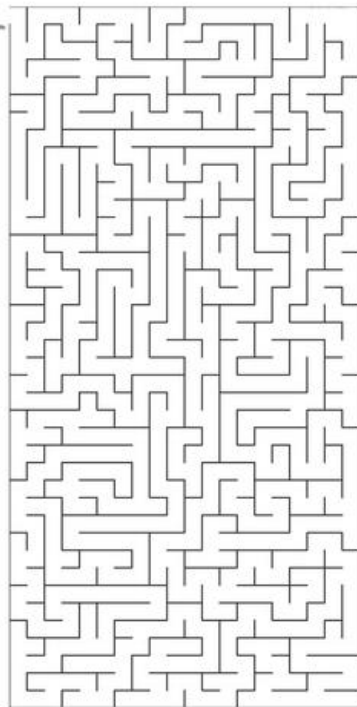


Find your way true the maze...

World Cup Soccer Maze



©www.kidscanhavefun.com



Achtergrondinformatie

Spel

Het belang van spel

Naast het feit dat spel erg belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen is het ook een goed middel tot ontspanning. Door middel van spel kunnen kinderen zich op bijna alle vlakken ontwikkelen:

Sociaal: Kinderen spelen vaak samen met andere kinderen of met volwassenen. Hierdoor leren ze delen, rekening houden met anderen, samenwerken enz.

Persoonlijk: Tijdens het spelen leert een kind zichzelf en zijn eigen lichaam kennen. Hij ontdekt nieuwe dingen die hij kan en traint vaardigheden die hij nog niet zo goed kan.

Emotioneel: Door spel leert een kind omgaan met emoties als; teleurstelling, jaloezie, tevredenheid, uitstellen van behoeftes enz.

Cognitief: Tijdens spel ontwikkelt een kind verschillende denkpatronen. Ze ontdekken relaties tussen verschillende voorwerpen, leren situaties herkennen en leren bijvoorbeeld oorzaak en gevolg redeneringen.

Motorisch: Tijdens het spelen zijn kinderen in beweging. Het kind beweegt voort, door te kruipen, lopen, rennen, springen of fietsen (grote motoriek). Ook de fijne motoriek wordt constant gestimuleerd, denk aan pakken (pion) en grijpen, dingen ergens in stoppen en uithalen enz.

Maatschappelijk: Door spel leert een kind verschillende gangbare rollen uit de maatschappij kennen. Dit is belangrijk voor latere ontwikkeling.

Het is van belang dat kinderen spelen vanuit eigen motivatie. Spelen moet niet gestuurd of gedwongen worden. De kans dat de eigen motivatie van het kind hierdoor afneemt is groot. Hierdoor zal het kind minder uit zichzelf gaan spelen.

Soorten spel

Kinderen kunnen op verschillende manieren spelen. Het ene speltype zal eerder plaatsvinden dan het andere. Elk type spel heeft een stimulerende werking op de ontwikkeling van kinderen. Er zijn verschillende soorten spel die passen bij een bepaalde leeftijdsfase.

Spel & Ontwikkeling 0-5 jaar

Functioneel spel: In deze fase, die past bij kinderen van rond de twee jaar, gaat het om eenvoudige, zich herhalende activiteiten. Een autootje is nog geen 'ruimteschip' een boodschappenmandje is nog geen 'hut' of kooi voor de pluche beer. Voorwerpen hebben nog geen extra waarde of betekenis behalve de oorspronkelijke gebruiksbetekenis.

Constructief spel: Onder constructief speelgoed vallen dingen als blokken, dublo, puzzels, klei. De nadruk ligt op het zelf maken van voorwerpen met speelmateriaal en traint de fijne motoriek van een kind. Rond het vierde jaar komt een kind in deze fase.

Fantasie spel: Deze vorm van spel zie je terug vanaf een jaar of drie, vier. Kinderen gaan dingen die ze mee gemaakt hebben imiteren. Ze gaan 'doen alsof' en herbeleven op deze manier levenservaringen.

Parallel spel: Onder parallel spel wordt verstaan het spel van kinderen naast elkaar, maar zonder interactie. Begin peuterleeftijd.

Toekijkend spel: In deze fase raakt een kind meer geïnteresseerd in het spel van andere kinderen, maar doet nog niet mee. Ze kijken alleen toe.

Associatief spel: Begin kleuterklas ontwikkelt zich een spelvorm die al erg op samenspelen lijkt. Kinderen delen speelgoed, maar hebben nog geen gezamenlijk doel en spelen in die zin dus nog niet samen.

Coöperatief spel: Gedurende de kleuterjaren gaat het associatief spel over in coöperatief spel waarbij kinderen een gezamenlijk doel voor ogen hebben bij het spelen. Ze gaan nu ook regels opstellen en afspraken maken bij het spel

Sport

Er zijn heel wat redenen om aan sport te doen, veel mensen houden van het wedstrijdelement, dat vinden ze spannend en het is een uitdaging. Binnen een sportvereniging kan je op eenvoudige wijze contacten met anderen leggen. Het is leuk om in teamverband bezig te zijn. Je bent even met wat anders bezig, je kunt je rustig ontspannen, je vergeet je problemen op school, op werk of thuis. En je kan je tijdens het sporten ook gewoon lekker afreageren. Bovendien is sporten gezond, het is goed voor je lichaam en de geest.

Waarom sporten zo belangrijk is:

- Y Sportiviteit/respect
- Y Teamspirit
- Y Spierontwikkeling
- Y Uithoudingsvermogen
- Y Calorieën verbranden
- Y Ziektepreventie
- Y Concentratievermogen
- Y Algemene ontwikkeling

Sportiviteit/respect

Als je gaat sporten, op school, op straat of bij de sportvereniging, dan gelden er bepaalde regels waar je je aan moet houden. Deze spelregels zijn nodig om ervoor te zorgen dat het spel of de wedstrijd goed verloopt. Ook zorgen regels ervoor dat sporten leuk blijft. Je aan de spelregels houden hoort bij sportiviteit. Maar er zijn natuurlijk ook ongeschreven regels. Bijvoorbeeld dat je altijd de beslissingen van een scheidsrechter respecteert. Of de fouten van je teamgenoten/tegenspelers. En ook dat je echt je best doet om te winnen, maar niet ten koste van alles. Fair Play is dan ook erg belangrijk. Het heeft allemaal te maken met de manier waarop je met elkaar omgaat en elkaar respecteert.

Teamspirit

Daarbij denk je hier aan sporten als voetbal, hockey, volleybal en basketbal. Bij al deze sporten is er een wedstrijdelement en geldt dat samenspel van belang is om te kunnen winnen.

Spierontwikkeling

Wanneer je sport ben je bezig met de ontwikkeling van je spieren. Dat is goed want je spieren zorgen voor een goede lichaamsbouw. Ook is het belangrijk om je spieren te blijven gebruiken en ontwikkelen om te voorkomen dat je last krijgt van je gewrichten.

Uithoudingsvermogen

De lichamelijke conditie bepaalt hoe fit iemand is. Hiermee wordt kracht, snelheid, lenigheid (soepelheid), coördinatie van de spieren en het fysieke uithoudingsvermogen (hoe lang iemand intensieve inspanningen kan volhouden) mee bedoeld. Door de lichaamsspieren regelmatig te trainen door middel van sport of andere fysieke inspanningen wordt de conditie beter. Het is belangrijk dat je een goede conditie hebt. Het is namelijk niet alleen van belang bij het sporten, maar ook in het dagelijks leven, bij alles wat we doen. Een goede conditie zorgt namelijk ook voor een beter humeur en dat je helder kan denken.

Calorieën verbranden

Wanneer je iets doet, zoals lopen, rennen, maar ook slapen verbrand je calorieën. En bij bijna alles wat je eet en drinkt neem je calorieën op. Voldoende sport, met bepaalde oefeningen helpt je calorieën verbranden. Als een mens zit verbruikt hij ongeveer 90 energievalorieën per uur. Het calorieverbruik bij het wandelen is al 340 en fietsen, zwemmen en aerobics zijn activiteiten die circa 400 calorieën per uur verbranden. Je moet er normaal voor zorgen dat je evenveel calorieën verbrandt als dat je opneemt. Als je wilt afvallen moet je meer verbranden dan dat je opneemt.

Ziektepreventie

Sporten kan er onder andere voor zorgen dat je minder snel ziek wordt of dat je ziekte minder erg wordt. Het maakt je weerbaarder voor ziektes en vermindert de kenmerken van ouder worden. Voldoende beweging houdt de functie van de gewrichten, de algehele fitheid en de bloeddruk op peil. Ook zorgt het voor een lager cholesterool gehalte. Bewegingsarmoede en een te hoog cholesterolgehalte is een van de belangrijkste oorzaken voor het krijgen van een hart- of vaatziekte. Blijf dus in beweging!

Concentratievermogen

Met het sporten ben je (meestal) heel erg geconcentreerd en niet snel afgeleid, je leert je steeds beter concentreren en blijft je dus ook ontwikkelen, daaruit blijkt ook dat sport voor heel veel dingen belangrijk is.

Algemene ontwikkeling

Sport kan ook helpen bij de algemene ontwikkeling, je krijgt meer *zelfvertrouwen* (wanneer je goed presteert voel je je goed), je krijgt meer *zelfdiscipline* (= je weet wat en wanneer je iets moet doen en je doet het ook), je wordt veel *zelfstandiger* (= je kan voor jezelf zorgen) en *onafhankelijker* (= je kan voor jezelf denken) en het vergroot je *inzichtsvermogen* (= je vindt de oplossing van een probleem in een onbekende situatie omdat je zoiets al eerder heb meegemaakt in een andere situatie).

De Olympische Spelen

De originele Olympische Spelen waren sportwedstrijden die sinds 776 vóór Christus, om de vier jaar, ter ere van de Griekse oppergod Zeus Olýmpios werden gehouden in de oude Griekse stad Olympia.

Het doel van die Olympische Spelen was om jonge mannen hun fysieke kwaliteiten te laten zien en om de relatie tussen de verschillende Griekse steden te bevorderen. Alleen Griekse mannen mochten meedoen aan de Spelen. Zij deden niet zo zeer mee voor de prijzen maar meer voor de eer.

Toen de Romeinen het voor het zeggen kregen in Griekenland werden de Spelen minder belangrijk gevonden. Het christendom werd de officiële religie van de Romeinen en de Spelen werden gezien als een heidens (= niet Christelijk) feest. De Romeinse keizer Theodosius I verbood daarom de Spelen in 393.

In 1896 werden de huidige Olympische Spelen ingevoerd door de Fransman Pierre de Coubertin. Er zijn 2 soorten olympische spelen: de olympische zomer- en de olympische winterspelen. Pas vanaf 1928, 32 jaar nadat de eerste moderne Olympische Spelen werden gehouden in Athene, mochten vrouwen in een team meedoen. Vanaf 1952 mochten de vrouwen ook individueel meedoen.

Bij de olympische spelen horen een aantal tradities. Hier volgen er enkele.

- ☞ De olympische sporters die het best bij een onderdeel presteren ontvangen een *olympische medaille*, die wordt uitgegeven in goud, zilver en brons.
- ☞ Het *olympische symbool* wordt gevormd door vijf ringen met allen een eigen kleur. Dit symbool is ontworpen in 1913 door Pierre de Coubertin. Elke ring stelt een werelddeel voor. De blauwe ring is voor Europa, de gele ring is voor Azië, de zwarte voor Afrika, de rode ring is die van Amerika en de groene van Australië. De ringen zijn in elkaar gevlochten. Dit geeft aan dat alle landen met elkaar verbonden zijn. Nadat de Olympische vlag gehesen is legt een van de deelnemers de Olympische eed af. Dat houdt in dat hij namens alle sporters belooft dat er eerlijk en sportief gespeeld wordt.
- ☞ Het *Olympisch vuur* symboliseert de eeuwige strijd van de mens om tot eenheid en verbondenheid te komen. In 1928 werd in Amsterdam voor het eerst het Olympisch vuur aangestoken. Het vuur moet de hele spelen blijven branden. De oorsprong van het Olympisch vuur komt van de dieren die als offer werden verbrand voor de goden, zo ook voor Zeus. Dit vuur werd brandende gehouden gedurende de Spelen. Nu wordt het Olympisch vuur aangestoken met een fakkel.

Hoe ga je om met winnen en verliezen

Het is een kunst om te winnen, maar verliezen is moeilijker! Of het nu om sport of om spelletjes gaat: leren verliezen is een hele belangrijke levensles. Hoe help je je kinderen daarbij?

Allereerst is het zaak je te realiseren dat je móet leren verliezen. Het is uiteindelijk niet handig een kind steeds weer te sparen door bijvoorbeeld halverwege een spel de puntentelling te veranderen.

In de klas

Let erop dat je zelf niet onnodig veel op winnen gefocust bent. Voor je het weet, draag je er aan bij dat verliezen extra zwaar valt: juffrouw/meneer is erdoor teleurgesteld! Wees je dus bewust van je eigen uitstraling en je eigen rol tijdens spelletjes. Als het jou alleen maar gaat om het winnen of verliezen, leren zij het ook niet anders..

Bespreek voorafgaand aan een spel of sportwedstrijd waar de kinderen vooral hun best op willen doen. In een verloren wedstrijd kunnen ze dan toch hele mooie resultaten halen. Neem de tijd om met kinderen spelletjes te doen en samen te ervaren wat winnen en verliezen is.

Speel vaak spelletjes, zo leren kinderen dat het om de gezelligheid en het spel gaat en niet alleen om het winnen. Laat de kinderen winnen en geef zelf het goede voorbeeld als je verliest, bijvoorbeeld: "Jammer, maar ik vond het wel gezellig!" Benadruk wat de kinderen goed doen tijdens het spel en niet wat ze niet goed doet. Reageer positief als een kind een spelletje verliest en dat goed opneemt.

Als een kind niet tegen zijn verlies kan:

Sommige kinderen kunnen moeilijk tegen hun verlies. Ze worden bijvoorbeeld boos of gaan huilen. Wat doe je dan?

- Troost niet, maar zeg dat je zijn teleurstelling begrijpt: "Je bent teleurgesteld, dat begrijp ik. Ik wil ook graag winnen."
- Verliezen hoort bij het spelen van een spel. Niet iedereen kan winnen/je kan niet altijd winnen."
- Vertel dat er niets mis is met willen winnen, maar dat boos worden als je verliest niet goed is. Leg uit dat het beter is om te leren omgaan met verlies. Help het kind zich bewust te worden van zijn emoties en gedrag door erover te praten.
- Moedig het kind aan om het weer opnieuw te proberen en benadruk wat het kind goed doet tijdens het spel.
- Speel ook eens een spelletje zonder wedstrijdelement dat op samenwerken gericht is.

Prijzen en complimenten

Prijzen is belangrijk als je je kind wilt leren tegen zijn verlies te kunnen. Geef je kind regelmatig complimenten. Niet over prestaties, maar voor inspanningen: "Wat heb jij goed je best gedaan met die puzzel!" In plaats van: "Wat knap dat je de puzzel helemaal goed hebt gemaakt." Zo krijgt je kind zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld, waardoor het beter tegen zijn verlies kan en leert doorzetten. Vergelijk je kind niet met andere kinderen, dat kan een kind onzeker maken.

1. Bedenk je dat je kind met je continue steun zich zal blijven ontwikkelen.
2. Jeugdsport gaat niet in eerste instantie over winnen. Probeer succes af te meten aan zaken die het kind kan beïnvloeden zoals instelling, vechtlust, technische uitvoering evt. tactische keuzes ed. in plaats van alleen op basis van het resultaat.
3. Geef je kind het respect dat hij verdient. Als het behalen van atletische prestaties eenvoudig is zouden atleten niet zo bewonderd en gerespecteerd worden. Wees trots op zijn vasthoudendheid.
4. Leg de nadruk op de vrienden die je kind maakt door middel van sport.
5. Bedenk je dat het enige dat je kind meestal nodig heeft is je liefde en begrip. Simpelweg er voor je kind zijn. Zorg dat je kind zich belangrijk en geaccepteerd voelt, ongeacht winst of verlies, ongeacht of hij goed of slecht speelt.
6. Accepteer je kind voor wat hij is, niet voor wat hij heeft bereikt. Acceptatie mag niet afhankelijk zijn van een goede prestatie of van winst.
7. Kies voor een positieve benadering, ontwikkel en onderhoud een open communicatie met je kind. Ook als je verschilt van mening over een bepaald onderwerp. Probeer dingen uit te praten, geef je kind het voordeel van jouw standpunt, zeg niet simpelweg 'ja' of 'nee'. Laat je kind de uiteindelijke beslissing nemen. Hiermee geef je het kind het recht om zijn eigen mening te geven waarmee hij het zelfvertrouwen kan vergroten en uiteindelijk zelfstandig leert nadenken.
8. Neem altijd de tijd om je kind te helpen om zijn eigen betrokkenheid te evalueren. (redenen, doelen, commitment) Dit helpt om het gevoel van zelf controle te ontwikkelen en uiteindelijk vergroot dit de eigen (intrinsieke) motivatie.
9. Oefen op goede luistertechnieken. Laat door houding, gezichtsexpressie en gebaren zien dat je echt aandachtig luistert. Herhaal wat je van het verhaal van het kind hebt begrepen, dit geeft het kind het gevoel dat jij hem goed hebt begrepen en geeft de mogelijkheid aan het kind om zelf nog eens te bedenken of ie het zelf nog steeds eens is met zijn standpunt. Je kunt woorden gebruiken zoals, "ja", "uh uh", of bv. "ah ha" om je betrokkenheid te laten zien.
10. Maak gebruik van de kans die sport biedt om je kind echt te leren kennen.

Welke boeken kan ik gebruiken

De School Mediatheek Dienst van Biblioteca Nacional Aruba heeft een grote collectie aan informatieve boeken over zeer uiteenlopende sporten, zoals: balsporten, vechtsporten, wintersporten, paardensport en extreme sporten etc.



Hieronder een aantal titels van verhaalboeken bij de SMD:

ONDERWERP	TITEL	SCHRIJVER	LEEFTIJD
Voetballen	Koen Kampioen (div.)	Fred Diks	9+
	Wie wint de grote finale?	Michael Hyde	9+
	Toernooi Vier tegen vier Twee keer raak Een spannend toernooi Een super doelpunt	Vivian den Hollander	7+
Paarden	Droompaarden: De spetterende show Het allerliefste veulen	Gertrud Jetten	9+
Ballet	Sofie wil op ballet	Harriet Griffey	4+
Dansen	Dansen tegen het dreigende	Jacques Weijters	10+

Boeken die verkrijgbaar of te bestellen zijn in de boekhandels:

ONDERWERP	TITEL	SCHRIJVER	LEEFTIJD
Zwemmen	Kampioen	Corien Oranje	9+
	Met je hoofd boven water	Gideon Samson	9+
Voetballen	Arno en de bal	Yvonne Jagtenberg	4+
	Koen Kampioen	Fred Diks	7+
	Aartsrivalen	David Mulder	10-12 jaar
Bordspelen	Lang leve de koningin	Esmé Lammers	9+
Dansen	Balotje op ballet	Yvonne Jagtenberg	4-6 jaar
Schaatsen	Schaatsen in de mist	Hans Kuyper & Mark Janssen	8-10 jaar
Algemeen	Ik ben de beste!	Lucy Cousins	3-5 jaar
	Bert en Bart en de zoen van de zombie	Tjibbe Veldkamp & Kees de Boer	7-10 jaar



Na caminda pa e fiesta grandi / Op weg naar het grote feest – het Arubaanse Kinderboekenweekgeschenk geschreven door Gino Vrolijk

E articulonan di deporte y co'i hunganan ta na caminda pa e fiesta grandi. Pero ata! Na caminda nan ta cay for di e truck. Ta con nan ta haci yega na e fiesta grandi awor? Lesa y disfruta e aventura dushi aki cu nan.

Dit boek is te verkrijgen bij alle participerende boekhandels bij aankoop van een jeugdboek zolang de voorraad strekt.



Je bent super... Jan!

Het Nederlandse Kinderboekenweekgeschenk 2013 werd geschreven door Harmen van Straaten. Het verhaal gaat over Jan, die na de mysterieuze verdwijning van zijn ouders door het ministerie van Alleenstaande en In de Steek Gelaten Kinderen in een kostschool wordt geplaatst. Zou Jan nog Super Jan zijn op die ellendige plek?

Dit boek is meestal bij de Bruna en Plaza Book Store te verkrijgen bij aankoop van boeken tijdens de kinderboekenweek.

Sites

www.juflisette.nl > in 'lesideeën' → thema sport

www.jufjanneke.nl > in 'projecten' → thema's olympische spelen en voetbal

www.jufsanne.nl > in 'lesidee per thema' → thema voetbal (downloads)

www.jufanke.nl

Heeft hele leuke spel en sport ideeën, de website is verdeeld in groep 1 en 2 (kijk bij > spel en hoeken) en groep 3-5 (kijk bij > vakken > gym). Beperk jezelf niet en kijk in beide groepen, veel activiteiten kunnen makkelijk aangepast worden aan een hogere of lagere groep/klas. Ook bij de optie 'tussendoortjes' staan leuke ideeën!

<http://www.knutselidee.nl> (Wim's fröbel pagina's) leuke ideeën voor spel en sport: kleurplaten, spel/sport-ideeën, knutselwerkjes etc.

<http://www.pienuts.com> > doe hier ideeën op hoe je verschillende materialen kunt gebruiken: voor een nieuwe kijk op (oude) handvaardigheid projecten!

<http://sport.infonu.nl/sportieve-activiteiten/30985-diverse-spelletjes-voor-kinderen.html> > spreekt voor zich...

www.pinterest > Een superleuke site voor de meest uitlopende ideeën.

<http://kinderboekenweek.yurls.net/nl/page/> > hier vind je nog meer boeken over sport en spel en onder 'lesideeën' staat een link naar een werkboekje over de kinderboekenweek met diverse puzzels etc.