

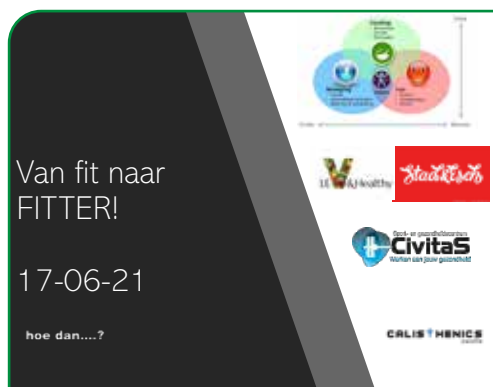
LO-docenten werken samen (3)

Het Lokaal sportakkoord Gemeente Meppel

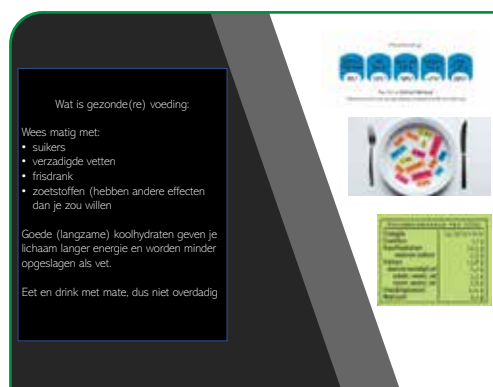
In LO 5 heeft Dennis van Os geschreven over het project vitaliteit op zijn school Stad & Esch in Meppel. Jermaine Lubbers, ook werkzaam in Meppel, richt zich op parken en pleinen met de calisthenics in het teken van 'buiten gewoon sporten'. Ze zijn beiden werkzaam op dezelfde school en ze proberen voor Meppel en omstreken inhoud te geven aan fitheid en gezond bewegen.

TEKST DENNIS VAN OS EN JERMAINE LUBBERS

► *Beginpagina van de presentatie: Voeding en bewegen. Uitleg: Balans tussen voeding, bewegen en rust/ontspanning geeft een fit en gezond leven/ lichaam*



► *Foto dia: wat is belangrijk bij gezonde voeding*



► *Doel van de presentatie weergegeven in de presentatie: Voeding en bewegen*



Werkgroepen

Het lokaal Sportakkoord beschikt over een subsidie waarmee stappen kunnen worden gezet om de mensen uit de gemeente te bereiken en te bedienen op gebied van vitaliteit. Vanuit het Lokaal Sportakkoord in de gemeente Meppel zijn wij in twee verschillende werkgroepen bezig met vitaliteit. We zijn beide door vakcollega's gevraagd deel te nemen in het Lokaal Sportakkoord. Daar hoefden we niet lang over na te denken.

In onze werkgroepen 'Jong en vaardig' (Jermaine) en 'Gezondheidsbewustzijn' (Dennis) krijgen we de vrijheid om een plan te ontwikkelen waarmee we de bewoners en instanties kunnen helpen om met vitaliteit bezig te zijn.

Gezondheidsbewustzijn

Er is een plan 'Gezondheidsbewustzijn'. Dit plan bestaat uit twee stappen:

Stap 1. Workshop 1000 calorieën aan leerlingen van alle VO-scholen in Meppel.

In een vorig artikel (LO-magazine 5) van Dennis staat een uitwerking beschreven van de workshop 1000 calorieën gegeven in de lockdown periode. Na de lockdown mochten we in subgroepen naar school. Op dat moment ben ik met deze workshop gestart. In de werkgroep van het Lokaal Sportakkoord is er ruimte gecreëerd om deze workshop aan te bieden op meerdere scholen in Meppel. Stap 2. Met Jermaine en een voedingsdeskundige uit Meppel gaan we aan alle VO-scholen in Meppel dit plan presenteren. Na de herfstvakantie, als we weer in de zaal lesgeven, wordt het plan uitgevoerd.

Stap 2 Presentatie aan ouders en leerlingen.

Er is een presentatie geweest over 'voeding en bewegen' voor ouders en leerlingen op alle



▲ *Dames: voedingsdeskundigen van LEV&Healthy te Meppel
Dennis van Os, Stad en Esch organisator*

VO-scholen in Meppel. Het eerste wat op de planning staat is de presentatie maken van ons plan. De taken zijn zo verdeeld dat ieder van zijn onderdeel een aantal dia's maakt. Vervolgens komen we bij elkaar om dit met elkaar te bespreken om feedback te geven op elkaars

inbreng. De volgorde van sprekers leggen we vast en er is budget om eventueel aankopen te doen.

Voordat de meivakantie begint is de locatie al vastgelegd. Vervolgens worden minimaal een week van tevoren met een brief alle ouders en leerlingen geïnformeerd via de school app. In onze lessen LO hebben we voor de leerlingen een 'promo-praatje' gehouden om naar de presentatie te komen.

Voor de zomervakantie is er een presentatie geweest voor alle ouders van RSG Stad en Esch, dit jaar samen met Jermaine, LEV&Healthy (voedingsexperts). Nadeel was dat we beperkt waren in de organisatie door de coronamaatregelen. Voorgaande jaren kwamen er rond de 80 à 100 ouders en leerlingen naar de presentatie, dit jaar zo'n 30 à 40 personen in totaal.

De presentatie op deze avond bestaat uit een PowerPoint over de invloed van voeding en bewegen op het lichaam. Het doel is de aanwezigen bewust te maken van de invloed die kleine stappen in je leefstijl kunnen hebben op het lichaam en de geest. Er wordt niet alleen gekeken op welke manieren je kunt bewegen en wat je ermee bereikt, maar ook de mindset wordt besproken. Bewegen kun je natuurlijk op verschillende manieren invullen voor jezelf.

Informatieavond voeding en beweging | 17 juni

Wij ontvangen u graag vanaf 19.15 uur. De bijeenkomst begint om 19.30 uur.

Locatie | CivitaS

In verband met corona vindt de informatieavond plaats bij sport- en gezondheidscentrum CivitaS in Meppel. Op het terrein van CivitaS staat een grote tent. Het adres is: Zomerdijk 5c, 7942 JR Meppel.

Geïnteresseerd en/of herkenbaar?

Wilt u graag meer weten over voeding en beweging en/of zijn onderstaande vragen voor u herkenbaar?

- Voelt uw zoon of dochter zich vaak moe?
- Heeft hij/zij moeite om zich te concentreren?
- Ontbijt hij/zij 's ochtends niet?
- Zou hij/zij zich graag fitter willen voelen?
- Wil hij/zij graag aan zijn/haar gezondheid werken, maar weet uw kind niet goed waar te beginnen?

Ja?

Dan wil ik u graag samen met uw zoon/dochter uitnodigen voor deze informatiebijeenkomst. Broertjes of zusjes zijn ook van harte welkom. Ik geef u tips en adviezen over hoe u uw kind stimuleert om goed voor zijn/haar lichaam te zorgen, zodat hij/zij zich sterker voelt en lekkerder in zijn/haar vel zit.

Aanmelden | uiterlijk dinsdag 15 juni

Wilt u uiterlijk dinsdag 15 juni in de actie in de Stad & Esch app aangeven of u naar de informatieavond komt?

Inhoud van de presentatie

Wat veel ouders en leerlingen niet weten of te weinig weten is, dat een arbeid-rustverhouding erg belangrijk is voor de gesteldheid van je lichaam. In de presentatie worden deze punten behandeld:

Bewegen/trainen

- drie keer trainen per week is meer dan genoeg
- 20% van hoe je lichaam eruitziet wordt bepaald door trainen/sporten
- om de dag trainen is effectiever dan elke dag
- de spieren hebben rond de 48 uur nodig om te herstellen
- het beste medicijn tegen spierpijn is in beweging blijven
- het doel dat je jezelf stelt, is bepalend voor hoe je training eruitziet
- elke dag trainen kan maar dan elke dag een andere spiergroep
- fitter worden is vaak makkelijker dan fit blijven, kies daarom iets wat je leuk vindt.

Voeding

- 80% van hoe je lichaam eruitziet wordt bepaald door voeding
- zeven dagen per week helemaal gezond eten is niet nodig om fit, slank of gezond te blijven

▼
Dit recept wordt aangeboden in de presentatie: Voeding en bewegen

▼
Zelfgemaakte ijsjes.

Deze ijsjes bieden we aan na de presentatie: Voeding en bewegen. Ingrediënten: Diepvries bosvruchten en griekse yoghurt



VOORBEELD ontbijt of lunch recept

Overnight Oats

Ingrediënten:

- 50 gr. Havermout of Boekweitvlokken
- 100 – 150 gr fruit (bv. blauwe bessen, halve banaan, kiwi, appel)
- 100 ml plantaardig zuivel Coconut (bv. Alpro, Dream, Provimel)
- 50 gr. zaden/ pitten/ kokosflakes/ ongebrande noten
- 2 tl kaneel
- 2 eetl. Griekse yoghurt 10%

Bereid het voor in de avond wanneer je het als ontbijt wilt gaan eten of ochtend wanneer je het als lunch wilt gaan eten.

• Meng alle droge ingrediënten door elkaar in een kom of weckpot. Snijd fruit in stukje en voeg dit toe. Als laatste voeg je coconut drink toe, tot dat het geheel bijna 'onder water' staat. Sluit het af met een deksel of leg een schoteltje op je kom.

• Voordat je het gaat eten, verwarm je het geheel 1 minuut op in de magnetron of in een pannetje. Als laatste doe je er de Griekse yoghurt bij, eet smakelijk.





- vijf dagen gezond: weinig suikers en verzadigde vetten eten/twee dagen meer suikers en meer verzadigde vetten eten
- vocht is een eerste levensbehoefte
- drink minimaal 3 x 3 glazen water per dag
- door suiker gaat de suikerspiegel een golfbeweging creëren waardoor je de zin in suiker de rest van de dag blijft houden.

Beoordelen van verpakkingen

Beoordelen van verpakkingen van voedingsproducten doen we in de vorm van een spel. Het plaatsen van eten en drinken in de juiste categorie 'gezond' en 'niet gezond' is een onderdeel dat voor veel mensen een eyeopener is. Ook wordt vaak duidelijk dat op de juiste manier bewegen en daardoor ook fitter worden, door velen lastig gevonden wordt. Wil je meer weten over deze presentatie? Neem contact op (dvanos@stadenesch.nl). Aan het einde van de presentatie is er een proeverij met eten bereid naar gezonde recepten. Bijvoorbeeld eigengemaakte granola en eigengemaakt yoghurtijs met diepvriesfruit (zie foto hiernaast).

Calisthenics en gezondheidsbewustzijn samen

Wat is de kracht onze samenwerking calisthenics en gezondheidsbewustzijn? We hebben onze krachten gebundeld, zodat we samen andere scholen kunnen inspireren om met onze plannen

aan de slag te gaan. Een aantal scholen heeft hier positief op gereageerd. Zij staan open om door ons te worden geïnstrueerd. We hebben nu de eerste afspraak gemaakt om langs deze scholen te gaan. We laten daadwerkelijk zien hoe de vakgroep de lessen vorm kunnen gaan geven. Op deze manier hopen we dat we vitaliteit meer inhoud kunnen geven in Meppel. Zowel leerlingen als ouders worden op deze manier bereikt.

Één van onze volgende stappen is de sportverenigingen te bereiken en hetzelfde te realiseren. Sportverenigingen die rondom het sportpark Ezinge zitten, hebben aangegeven trainers te willen trainen in het gebruik van een Calisthenicspark. Dit calisthenics park ligt op het onderwijspark Ezinge en staat er sinds mei 2019. Het calisthenics park is geïnitieerd door Jermaine Lubbers en vakcollega Gregory Lans. Omdat het park intensiever gebruikt kan worden, is het doel om (jeugd)trainers in een workshop te scholen hoe zij het calisthenics park op een leuke en veilige manier kunnen gebruiken.

Calisthenics bewegingen zijn opgenomen in het Athletic Skills Model (ASM) en dragen bij aan de motorische vaardigheden voor elke sporter. Van voetbal, boksen, skateboarden tot tennis: iedere sporter heeft het nodig om controle te krijgen over het lijf (kracht, coördinatie, snelheid en lenigheid).

▲
*Jermaine Lubbers
tijdens een
calisthenics les bij
Stad en Esch Meppel*

Foto's

Dennis van Os

Contact

dvanos@stadenesch.nl

Kernwoorden

calisthenics,
athletic skills model,
gezondheidsbewustzijn