



Mijn lijfstijl,
mijn keuze.

IRUN2BFIT
HANDBOEK
DOCENTEN L.O.

IRUN!
2BFIT!

www.irun2bfit.nl

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Wat is IRun2BFit?	4
1.1 Aanleiding en doel	5
1.2 Waarom dit concept?	5
1.3 Het concept nader beschreven	6
1.4 Lijfstijl, fitheid en hartslagmeting	8
1.5 Sturing en coaching	9
Hoofdstuk 2. Opzet en Ondersteuning	10
2.1 Basisopzet	11
2.2 Vakoverstijgend leren en doen	12
2.3 Ondersteuning	13
Hoofdstuk 3. Loopprogramma	16
Tips voor individuele coaching van leerlingen	18
Voorwoord: Een verantwoorde loopstijl kiezen	20
Week 1: Lijfstijl en jouw keuze	22
Week 2: Hart en jouw hartslag	25
Instructie Hartslagloop	28
Week 3: Longen en jouw ademhaling	31
Week 4: Voeding en jouw energie	33
Week 5: Voeding en jouw energie	36
Week 6: Zintuigen, omgeving en jouw beleving	38
Week 7: Rust en jouw voorbereiding	40
Week 8: Finish en jouw persoonlijke resultaten	43
Helpt u ons mee?	45

Hoofdstuk 1. Wat is IRun2BFit?

1. Wat is IRun2BFit?

1.1 Aanleiding en doel

Het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) concludeert dat volwassenen en kinderen onvoldoende bewegen (45%), te weinig groente, fruit, en vis consumeren en te weinig voedingsvezels binnen krijgen. Nederlanders eten bovendien te veel verzadigde vetzuren en zout. Gevolg: een toename van overgewicht, hart- en vaatziekten en diabetes. Chronische ziekten die sterk verminderd kunnen worden met een gezondere levensstijl waarin meer bewegen, minder zitten en goede voeding centraal staan. Nederlanders blijken namelijk in Europa koploper zitten te zijn. Nederlanders brengen dagelijks gemiddeld 8,7 uur zittend door. Jongeren (12 tot 20 jaar) scoren het hoogst met gemiddeld 10,4 uur per dag. Dit blijkt uit cijfers van de Leefstijlmonitor 2015, een samenwerkingsverband van o.a. RIVM, VeiligheidNL en CBS. Activiteiten die een belangrijke bijdrage leveren aan deze hoge score zijn: zitten tijdens de les, huiswerk maken, computeren of tabletgebruik.

Wanneer we de cijfers en statistieken bekijken van de Nederlandse jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar concludeert het CBS (2015) dat jongeren te weinig lichamelijk actief zijn. Ondanks dat 72,1% van de jongeren (georganiseerd) gaat sporten, zij verreweg de meeste uren fietsen, voldoet slechts 26% aan de NNGB Norm* en 1,9% aan de Fitnorm**. De gevolgen liegen er niet om: volgens de Jeugdmonitor (CBS, 2015) kampt 11% van de jongeren met overgewicht, heeft 2,2% obesitas en zien we het aantal mensen met ondergewicht groeien, namelijk 2,4%. In stedelijk gebied heeft maar liefst 30,7% van de jongeren overgewicht en 11,7% obesitas. In de pubertijd stopt een groot gedeelte van de middelbare scholieren ook nog eens met georganiseerd sporten. En daarom IRun2BFit!

IRun2BFit maakt jongeren (12 tot 16 jaar) bewust van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op fitheid en laat dit op een plezierige manier in de praktijk ervaren. IRun2BFit legt de basis om jongeren blijvend te laten voldoen aan de Fitnorm.

*NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) voor volwassenen: minsten een half uur matig intensief lichamelijk actief op minimaal 5 dagen in de week.

*NNGB voor 4-17 jarigen: minimaal één uur matige lichamelijke activiteit waarbij minimaal 2 keer per week kracht-, lenigheid en coördinatieoefeningen voor het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid.

** Fitnorm: tenminste 3 keer per week gedurende 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit (voor jong en oud gelijk).

1.2 Waarom dit concept?

Probleem 1: Wanneer leer je een energieke en gezonde leefstijl?

Juist in de fase dat jongeren zelfstandiger worden en hun eigen keuzes maken, is het van belang het thema persoonlijke leefstijl actief vorm te geven. Onderzoek leert dat jongeren, die met overgewicht de middelbare school verlaten, in de rest van hun leven vrijwel altijd met overgewicht geconfronteerd worden. Scholen zijn door hun kennis en uitvoering bij uitstek in staat jongeren hiervan bewust te maken.

Probleem 2: Té kortstondige of eenmalige prikkel

Veel interventies zijn kortstondige en eenmalige prikkels, zoals 'een sportmiddag of een bezoek aan een bakker'. Op deze manier is het moeilijk een basis te leggen voor in een gezonde leefstijl.

Probleem 3: Focus op BMI geeft suboptimale oplossing

Mensen met een gezonde Body-Mass-Index (BMI) zijn niet per definitie ook fitte mensen. Daarom is sturen op een gezonde BMI niet voldoende. Door de lengtegroei bij pubers ontstaan bovendien steeds andere cijfers. Fitte en energieke mensen zijn mensen die hun zuurstofopnamevermogen goed getraind en ontwikkeld hebben.

Probleem 4: Leefstijl vanuit probleem benaderen

De focus ligt vaak op kinderen met overgewicht of met te weinig beweging. Het vraagstuk wordt dan gemedicaliseerd. Maar ook bij jongeren die al veel sporten en bewegen, is nog veel winst te boeken. Een onderzoek bij jonge, getalenteerde middellange-afstandloopsters (dus getraind) liet zien dat hun zuurstofopname, en daarmee hun belastbaarheid, beperkt was ontwikkeld.

In tegenstelling tot andere fitheidprogramma's pakt IRun2BFit alle vier de bovenstaande problemen aan. *Mijn lijfstijl is Mijn keuze*: IRun2BFit is een individueel leerproces om eigen identiteit en lijfstijl (verder) vorm en inhoud te geven. Daarbij gaat IRun2BFit uit van:

- scholen als primaire uitvoerder van het beweeg- en lijfstijlprogramma
- fysieke fitheid realiseren door trainen/vergroten van zuurstofopnamevermogen
- bewegen en gezonde voeding integraal opnemen in het lesprogramma
- klassikale benadering met een individueel perspectief
- langdurig programma van acht weken gericht op een concreet einddoel

1.3 Het concept nader beschreven

Vakoverstijgend op school

IRun2BFit is een schoolprogramma van acht weken waarin 'leren en doen' vakoverstijgend plaats vindt. De basis wordt wekelijks gelegd bij de lessen biologie/biozorg/verzorging/mens en natuur (verder: biologie/verzorging), lichamelijke opvoeding (verder: LO) en tijdens de mentorles. Daarnaast is uitbreiding mogelijk naar wiskunde, expressievakken, muziek, maatschappijleer en Nederlands. Het concept is goed inpasbaar in het schoolprogramma en sluit aan bij de behoefte van docenten en leerlingen. Het is een kant-en-klaar programma. Docenten kunnen er gelijk mee aan de slag en er is voldoende ruimte om het eigen lesmateriaal te integreren.

Docenten en leerlingen van deelnemende scholen beschrijven dat er tijdens IRun2BFit 'acht weken lang iets leeft op school'. Misschien is dat de beste manier om de kracht van IRun2BFit te omschrijven. Het geroezemoes in de pauze, de visuals op de beeldkrant of de meebewegende docent geeft een leerling die extra kick om er iets van te maken.

Mijn lijfstijl, mijn keuze!

IRun2BFit is een belevingstocht waarbij leerlingen hun eigen lijfstijl ontdekken. Door uit te proberen en te ervaren wordt de eigen keuze bekrachtigd. Leerlingen mogen zich vergelijken met anderen en zichtbaar maken wie ze zijn en waar ze voor staan. Elke week van IRun2BFit staat in het teken van een thema over 'jouw lijfstijl'. Leerlingen ontdekken hoe hoog hun hartslag is als ze rennen of wandelen en berekenen hun eigen fitheidswinst. Ze nemen hun eigen eetgewoontes onder de loep en leren wat een gezond voedingspatroon inhoudt. Ze maken een eigen lijfstijlvisual waarin ze in woord en beeld tonen wat een energieke lijfstijl voor hen betekent. Voor iedere jongere biedt IRun2Bfit een persoonlijke ontdekkingstocht, met inzicht in eigen situatie en zicht op de persoonlijke winst- en verbeterpunten.

Elke week een thema

Elke week staat in het teken van een thema over persoonlijke leefstijl en fitheid. Doordat de lessen zijn afgestemd op elkaar, ontstaat in acht weken een krachtige, positieve impuls in het bewustwordingsproces over persoonlijke leefstijl. De lessen biologie/verzorging gaan over fitheid, bloedsomloop, ademhaling, gezonde voeding, voeten, huid, zenuwstelsel en slaap. Het vak lichamelijke opvoeding buigt zich door middel van looptrainingen en hartslaglopen over de fysieke kant van het programma. De mentorlessen kunnen gebruikt worden om de voortgang te bewaken, te inspireren en klassikaal of persoonlijk te coachen.

Iedereen loopt mee

Hardlopen is makkelijk en effectief. Tijdens IRun2BFit ervaren leerlingen hoe het voelt als ze een betere conditie en meer energie krijgen. Hiervoor leggen ze de ideale basis door drie keer in de week actief te trainen. Twee keer in de week op school en één keer (in het weekend) individueel. Het trainingsprogramma is zo opgesteld dat iedereen in de klas kan meedoen en uiteindelijk een 5 km kan

uitlopen. Het maakt niet uit of je wel of niet sportief bent. Bij IRun2BFit gaat het om fit worden zonder pijn lijden. Het is de individuele vooruitgang die telt, waarbij de submaximale hartslag een belangrijke rol speelt. Juist de jongeren die (nog) niet fit zijn, kunnen veel winst boeken en worden zo gestimuleerd. Iedereen gaat er in acht weken op vooruit. Door het gebruik van de hartslagmeter bij verschillende testmomenten in het programma, kunnen leerlingen hun eigen fitheidsprogressie uitrekenen.

IRun2BFit-momenten

Docenten en leerlingen van deelnemende scholen beschrijven dat tijdens IRun2BFit 'er acht weken lang iets leeft op school'. Drie momenten spelen hierbij een belangrijke rol:

- *Starten met een feestje:* IRun2BFit start met een sportieve feestelijke Kick Off waar leerlingen samen met alle leeftijdsgenoten uit dezelfde plaats de eerste hardlooptermeters afleggen. Het is een mix van feestgevoel en sportbeleving.
- *De Testloop:* Iedereen loopt samen voor de eerste keer de 5 kilometer en heeft zo een generale repetitie voor het loopevenement. Zitten de leerlingen al goed op schema of moeten ze nog flink trainen voordat ze aan de grote finale kunnen deelnemen?
- *De grote finale:* Als afsluiting van IRun2Bfit lopen docenten en leerlingen samen 5 km of 4 EM tijdens een spectaculair loopevenement! De grootschaligheid van het afsluitende evenement staat garant voor enthousiasme van toeschouwers en aandacht van de media, en maakt deelnemers daarmee terecht trots op hun geleverde prestatie.

Bij IRun2BFit is het niet de absolute maar de persoonlijke, relatieve prestatie die telt. De persoonlijke trots en het plezier in bewegen is van groot belang om ook ná afloop van de gevolgde beweegprogramma's uit eigen beweging actief te blijven.

Ouders/sociale omgeving

Naast docenten en trainers vervullen ouders/verzorgers een belangrijke taak in de bewustwording van hun kind. Om hen te betrekken en te informeren wordt er een speciale bijeenkomst georganiseerd. Ook ouders trekken bij IRun2BFit regelmatig de loopschoenen aan.

Lokaal samenwerkingsverband

IRun2BFit wordt gerealiseerd door uitvoering op school en door inzet van verschillende lokale partners (atletiekvereniging, sportwinkel, gemeente of sportservice, organisatie loopevenement, GGD). De ondersteuning van Stichting IRun2BFit is erop gericht scholen in twee jaar zelfstandig te maken, zodat het programma een regulier onderdeel wordt van het schoolcurriculum. Door middel van een licentieregeling blijft de school elk jaar profiteren van alle mogelijkheden en vernieuwingen van het programma.

Continuïteit

IRun2BFit wordt bij deelnemende scholen een onderdeel van het reguliere lesprogramma. Online evaluaties en opgedane (ervarings)kennis leiden tot verbetering en vergrote effectiviteit van het programma. Door herhaling worden oudere leerlingen opnieuw geprikkeld deel te nemen. Door de samenwerking met lokale atletiekverenigingen wordt aan jongeren de mogelijkheid geboden, om na deelname, door te gaan met hardlopen bij een vereniging.

Effectiviteit

In 2009 heeft de Radboud Universiteit Nijmegen een pilot onderzoek uitgevoerd naar het effect en rendement van IRun2BFit. De bevindingen van deze effectevaluatie geven aan dat het IRun2BFit programma effectief is. Het programma IRun2BFit leidt tot een duidelijke toename van de fysieke fitheid van de deelnemende jongeren. Ook lijkt het programma een positief effect te hebben op afname van de buikomvang, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Van de oud-deelnemers (deelname jaar ervoor) gaf 35% aan meer te bewegen in vergelijking met het jaar daarvoor; 53% geeft aan ongeveer evenveel te bewegen en slechts 10% gaf aan minder te bewegen. IRun2BFit is nationaal gecertificeerd als leefstijlinterventie. Tevens is de interventie eind 2011 opgenomen in de lijst van theoretisch goed onderbouwde interventies van het Centrum Gezond Leven (RIVM). U weet dus dat met IRun2BFit effect gerealiseerd wordt in de fitheid van leerlingen. Daarnaast zijn er opbrengsten als verhoogd

zelfvertrouwen van leerlingen, verhoogde vakoverstijgende samenwerking op school, de verbinding tussen school en gezondheid, de betrokkenheid van ouders en positieve media-aandacht.

1.4 Lijfstijl, fitheid en hartslagmeting

Waarom lijfstijl?

IRun2BFit is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 15 jaar. In deze leeftijdsfase doen zich veel veranderingen voor op sociaal en persoonlijk vlak. Jongeren komen los van autoriteitsfiguren en gaan op zoek naar een eigen identiteit. Deze komt tot stand in relatie tot hun eigen, directe omgeving. In zijn meest nabije vorm vinden jongeren houvast en identiteit in eigen lijf. IRun2BFit omschrijft dit als *Lijfstijl*, een leefstijl met uitgesproken aandacht voor eigen lijf.

Lijfstijl is tastbaar en zichtbaar. Het geeft concrete perspectieven in gedrag, variërend van beweging en ontspanning tot fitheid en voeding. Los van alle ideeën en gedachten blijft immers overeind wat je ziet, ruikt, hoort en hoe je je voelt. De lessen en trainingen van IRun2BFit zijn vanuit deze overtuiging ontwikkeld.

IRun2BFit maakt jongeren bewust van de keuzes die je kunt maken om een bewuste, fitte lijfstijl te ontwikkelen. Niet alleen door te praten, maar vooral door te doen! Wij gunnen elke deelnemer dan ook een lijfstijl die bij hem/haar past, onder het motto: "Mijn lijfstijl, mijn keuze!".

Wat is fitheid?

Fitheid wordt voor een groot gedeelte bepaald door je conditie ofwel uithoudingsvermogen. Maar net zo belangrijk zijn spierkracht, lenigheid, snelheid en spiercoördinatie. Regelmatige beweging zorgt, net als gezonde voeding, voor een verhoogde algehele fitheid, het tegengaan van overgewicht en bescherming tegen ziektes.

Naast *lichamelijke* fitheid richt IRun2BFit zich expliciet op *mentale* fitheid. 'Lekker in je vel zitten' is voor veel jongeren herkenbaar. Je bent energiek, slaapt beter en kunt goed omgaan met stress. Het is niet altijd gemakkelijk om keuzes te maken die je fitheid verbeteren. Vooral niet met een overvolle agenda! Doorzettingsvermogen, discipline maar ook 'gezonde omgevingen' zijn daarom onmisbaar bij het kiezen voor en ervaren van een eigen, fitte lijfstijl.

Hartslag als spiegel van fitheid

Tijdens de IRun2BFit-looptrainingen wordt zoveel mogelijk met hartslagmeting gewerkt. Hartslagmeting geeft de mogelijkheid te bepalen of de training effectief is. Daarbij geldt dat volhouden, dus lang hardlopen, meer oplevert dan kort voluit lopen. Vooral voor beginners en leerlingen met een beperkte conditie is de laagdrempelige opbouw met een lage hartslag belangrijk. Om vol te houden moet je *rustig leren lopen*. De ervaring leert dat de meeste leerlingen te snel trainen met als gevolg overbelasting en blessures. Om 'rustig leren lopen' te vertalen naar de trainingen, maakt IRun2BFit gebruik van vijf verschillende looptempo's:

Fit worden zonder pijn lijden. De 5 looptempo's van IRun2BFit:

Tempo	Hartslag (slagen/minuut)	Volhoud tempo	Pauze tempo
1. Relaxtempo	145 - 165	Speedwandelen of dribbelpas	Ontspannen wandelen
2. Gezondheidstempo	155 - 175	Dribbelpas	Stevig wandelen
3. IRun2BFit-tempo	165 - 185	Hardlopen, matig	Dribbelpas
4. Wedstrijdtempo	175 - 195	Hardlopen, matig-snel	Dribbelpas
5. Sprinttempo	185 - 205	Hardlopen, snel	Dribbelpas

Voor IRun2BFit is snelheid niet relevant. Belangrijker is het volbrengen van de 5 kilometer/4mijl in eigen tempo. Kortom: Ontspannen op weg naar een grotere fitheid!

1.5 Sturing en coaching

Persoonlijk én samen

IRun2BFit maakt jongeren bewust van de keuzes die ze kunnen maken om een bewuste en gezonde leefstijl te ontwikkelen. Daarvoor wordt door meerdere vakken en vanuit verschillende achtergronden samengewerkt aan dezelfde ambitie.

De rol van de *docent* is hierbij aanzienlijk en uitdagend. De grootste uitdaging zit hem in IRun2BFit van de *jongeren zélf* te maken. De beste trots is immers nog altijd de zelfgemaakte. Tijdens de looptrainingen, theorielessen of mentorlessen zal uw enthousiasme en persoonlijke coaching leerlingen prikkelen. Een goedkeurend knikje of een schouderklop kan al een wereld van verschil maken. Voor effectieve, individuele coaching van leerlingen wordt aangeraden dat docenten vakoverstijgend per klas nagaan wie zij (om welke reden dan ook) tijdens de acht weken extra aandacht willen geven. Aanbevolen wordt deze gezamenlijke afstemming te herhalen tijdens de duur van IRun2BFit.

De rol van de *trainer* van de plaatselijke *atletiekvereniging* of loopgroep is het verzorgen van één van de looptrainingen die onder schooltijd plaats vinden. Daarnaast kan hij/zij de individuele (3^e) looptraining van de leerling begeleiden door middel van een clinic, bijvoorbeeld op de atletiekbaan of met een groepje in het bos.

Naast docenten en trainers vervullen *ouders/verzorgers* een belangrijke taak in de bewustwording van hun kind. Ouders kunnen op verscheidene fronten de rol van supporters aannemen, bijvoorbeeld door de derde individuele training thuis te stimuleren, te praten over het thema van de week of door gezond te eten. Maar ze steunen natuurlijk het meest door zelf ook mee te lopen! De ervaring leert dat IRun2BFit ook kansen biedt in de (verdere) verbetering van de relatie tussen ouders en school.

Hoofdstuk 2. Opzet en Ondersteuning

2. Opzet en ondersteuning

2.1 Basisopzet

Elke week van IRun2BFit staat in het teken van een speciaal thema, dat direct te maken heeft met lijfstijl en beweging. In de loop van de acht weken behandelen we het hele lichaam: van binnen (lijfstijl, hart, longen, voeding) werken we geleidelijk naar buiten (voeten, huid, zintuigen, het evenement).

De minimale weekbesteding van lesuren voor IRun2BFit bedraagt:

- 2 lesuren looptraining bij LO, 1 uur training in eigen tijd.
- 1 theorieles bij biologie/verzorging.
- 1 mentoruur.
- Variabele inbreng van Wiskunde, Muziek, Expressievakken, Nederlands of Maatschappijleer.

Globaal ziet het programma er voor Lichamelijke Opvoeding als volgt uit:

Blok	Week	Thema	Focus-training	Fun-training
1	week 1	Lijfstijl en jouw keuze	4-tempo's	Circuitrun
	week 2	Hart en jouw hartslag	Hartslagloop 1 / 4 Kant Loop	Money Money Money
	week 3	Longen en jouw ademhaling	Ademhalingsloop	Biatlon Run
2	week 4	Voeding en jouw eetpatroon	Pylonen-uitdaging	Death Road
	week 5	Voeding en jouw eetpatroon	Estafettelopen	Dobbelbal
3	week 6	Zintuigen, omgeving en jouw beleving	Duo-loop	Zintuigenloop & Muziekloop
4	week 7	Rust en jouw voorbereiding	Trioloop	House of Cards
	week 8	Finish en jouw persoonlijke resultaten	Afstands-registratieloop / Hartslagloop 2	Letterloop

De basisopzet van IRun2BFit voor LO 2016-2017

Vier blokken

De acht thema's zijn ondergebracht in vier blokken: Training is alles, Voeding is energie, Dit ben ik en Dit kan ik! Deze overkoepeling dient als focus en sturing en biedt de mogelijkheid met iedere leerling toe te werken naar een individueel resultaat.

■ Blok 1. Training is alles

Leerlingen maken in dit blok kennis met de term lijfstijl. Onder het motto 'Training is alles' wordt het belang van zowel lichamelijke als mentale oefening benadrukt, ondersteund door theoretische inzichten en practica over de werking van hart en longen. Leerlingen berekenen op basis van twee hartslagmetingen hun persoonlijke fitheidverbetering. Deze wordt weergegeven in een percentage en toont de vooruitgang ten opzichte van hun eigen beginniveau.

■ Blok 2. Voeding is energie

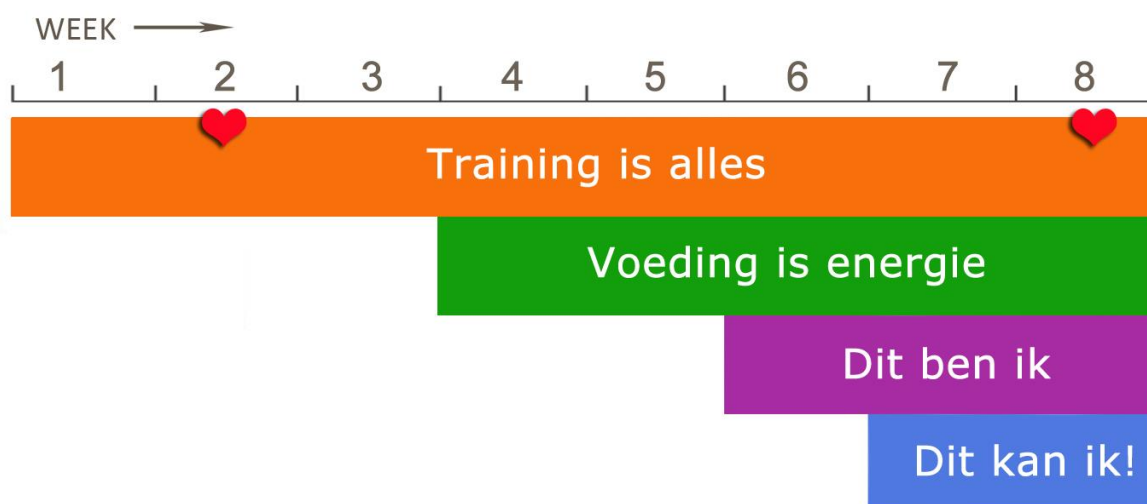
Leerlingen staan in het blok 'Voeding is energie' stil bij hun eigen voedingsgewoontes en de energie die dit hen geeft óf kost. Na voorlichting (o.a. over ontbijt, tussendoortjes en energiedranken) krijgen ze drie voedingstips. Iedere leerling stelt hiermee DO's en DON'Ts op, zowel voor zichzelf als iemand in zijn/haar directe omgeving. Het in praktijk brengen van de theorie kan door het bereiden van het IRun2Bfit menu.

■ Blok 3. Dit ben ik

Tijdens het blok 'Dit ben ik' drukken leerlingen door middel van woord en beeld uit hoe zij hun eigen lijfstijl zien en beleven. Dit doen ze in de IRun2Bfit visual, een compilatie van foto's, kleuren en teksten. Een zelfgemaakte video als visual is uiteraard ook mogelijk. De visual is naast een aansprekend portfolio ook een persoonlijk aandenken aan de IRun2Bfit-deelname.

■ Blok 4. Dit kan ik!

Tijdens het laatste blok 'Dit kan ik!' stellen leerlingen een persoonlijk doel voor het afsluitende loopevenement. Naast het plezier van het lopen van 5 km of 4 Engelse Mijlen in een ambiance van sfeer, muziek en vele toeschouwers, is de deelname is een mooie beloning voor de weken training. Het behalen van een zelf gesteld doel stimuleert bovendien het zelfvertrouwen en draagt bij aan bestendiging van de ervaring op de lange termijn.



De overkoepelende vier blokken van IRun2Bfit

Focus en Fun

Bij zowel LO als biologie/verzorging wordt met afwisseling en wederzijdse versterking van *fun* en *focus* gewerkt: een opzet met ruimte voor verdieping (*focus*) en plezier (*fun*). De *focus*-training geeft de mogelijkheid leerlingen aan het denken te zetten over hun lichaam en de gerealiseerde fysieke progressie. In de *fun*-training wordt rekening gehouden met samenwerking, onderlinge motivatie, wedstrijdvormpjes en buitentrainingen. Nadruk ligt hierbij op 'meters' laten maken zonder dat leerlingen het in de gaten hebben. Lopen blijft de basis, alleen ligt er soms wat minder nadruk op. Denk hierbij aan speelse vormen met intensiteit en integratie van andere sporten. Goed voor de atletische vorming en motorische fitheid.

2.2 Vakoverstijgend leren en doen

IRun2Bfit is een vakoverstijgend project. Hieronder volgt een overzicht van de verschillende vakken die aan het project (kunnen) deelnemen.

- **Lichamelijke Opvoeding:** De looptrainingen en loopschema's zijn er op gericht dat leerlingen, ongeacht hun startconditie, bij het afsluitende evenement 5 kilometer/ 4 miles kunnen lopen. Leerlingen trainen drie keer per week.
- **Biologie/verzorging:** Elke week wordt de theorie van het thema van de week toegelicht. De lessen zijn persoonlijk en ervaringsgericht van opzet, met als hoofdvraag: hoe zit het dan bij jou?

- **Mentoruur:** Het mentoruur biedt een mooie gelegenheid leerlingen klassikaal en individueel te coachen en te inspireren. De kennis en ervaringen van de week kunnen even bezinken en er is tijd voor (zelf)reflectie.
- **Wiskunde:** In het loopprogramma wordt op twee momenten (week 2, en 8) de vordering van leerlingen getest door middel van hartslaglopen. De uitkomsten van de testen kunnen in de betreffende weken tijdens de wiskundeles gepresenteerd en mogelijk ook geanalyseerd worden.
- **Nederlands:** Maak je eigen Facebook-pagina als klas, schrijf stukjes voor de websites van je school en IRun2BFit of werk aan een persbericht voor in de huis-aan-huis-krant in je eigen regio.
- **Expressievakken (Tekenen, Handvaardigheid I en II, Muziek, Drama):** Je fit voelen is ook een zeer persoonlijke beleving. Expressie van gevoel en beleving door middel van schilderen, tekenen, muziek of dans kan daarin een krachtig middel zijn. Je kunt je lijfstijl zichtbaar maken en delen met anderen. Op deze manier wordt tegelijkertijd de innerlijke bewustwording versterkt.
- **Maatschappijleer:** Lopen is een mooie metafoor om te kijken welke match (fit) iemand heeft met zijn omgeving, en dat daarin ook verschillen tussen mensen kunnen en mogen bestaan.
- **Rol directie en andere collega's:** Voor alle deelnemende leerlingen en docenten, maar ook voor alle andere collega's is IRun2BFit een inspiratiebron! De 3 grote 2B-momenten zijn een mooie gelegenheid uw gezicht te laten zien en liever nog: mee te lopen. Het geeft het geheel voor leerlingen een extra glans en stimuleert de onderlinge band op school. En op sommige momenten kunnen de direct betrokken docenten best wat hulp gebruiken om alles in goede banen te leiden.

2.3 Ondersteuning

Tijdens de lessen LO gaan uw leerlingen trainen met een met zorg samengesteld loopschema. Elke training is uitvoerbaar in de zaal of op het sportveld. Ook zijn alle oefenvormen zodanig opgesteld dat ook zonder hardloopbasiskennis de trainingen gemakkelijk te begeleiden zijn. Wij bieden u de volgende materialen aan:

Looptrainingen

Voor veel leerlingen is het volhouden van 5 kilometer een hele opgave. Daarom leren zij in drie wekelijkse looptrainingen hun lichaam te vertrouwen, vol te houden en *rustig lopen*. De positieve ervaring tijdens de trainingen op school dienen als motivatie voor de individuele training. Elke training kan in een tijdsbestek van 1 schoollesuur worden uitgevoerd. Wij gaan uit van een effectieve netto trainingstijd van 35 minuten.

Hartslaglopen

Twee focustrainingen zijn gereserveerd voor de hartslagloop (week 2 en 8) Deze lopen vormen een effectmeting gedurende de acht weken. Leerlingen lopen tijdens de hartslagloop 6 minuten lang met oplopende righthartslagen en noteren telkens hun afgelegde afstand. Met de verzamelde data kunnen leerlingen in hun werkboek uitrekenen hoeveel procent ze vooruit gegaan zijn. Bovendien helpen de data Stichting IRun2BFit bij de effectmeting van IRun2BFit als interventie.

Polar-Hartslagmeters

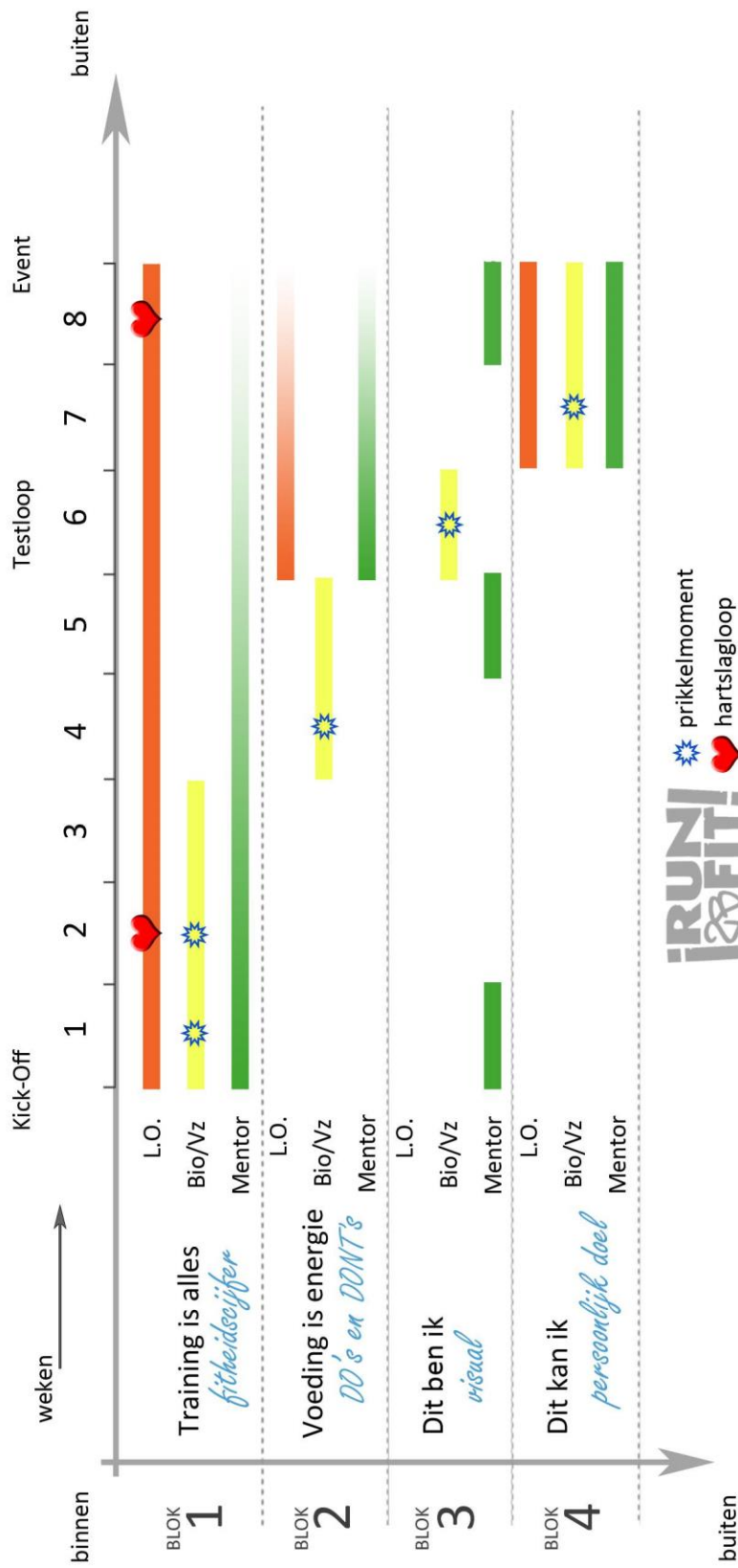
Bij IRun2BFit is hartslag de spiegel van fitheid. Hartslagmeting geeft leerlingen inzicht in hun effectieve trainingsarbeid. Zij leren zelf bijsturen als hun hartslag te hoog of te laag is. De vooruitgang in de lage tempo's levert vervolgens ook winst op in de hogere tempo's. In samenwerking met Polar biedt Stichting IRun2BFit uw school de mogelijkheid hartslagmeters aan te schaffen.

Prikkelmomenten

Om de theoretische lesstof op een inspirerende manier te verbinden met de leefwereld van jongeren, heeft Stichting IRun2BFit prikkelmomenten samengesteld. Dit zijn reeksen van foto's en filmpjes die jongeren inspireren om verder te kijken dan de wekelijkse trainingen. De prikkelmomenten zijn voor leerlingen toegankelijk via de 'Jongeren'-tab van www.irun2bfit.nl. Tevens vormen ze voor u een beeld- en videobank waaruit u kunt putten voor het samenstellen van uw IRun2BFit-lessen.

Vakoverstijgende opzet iRun2BFit

De basisopzet van iRun2BFit. Getoond is de opbouw in 8 weken én in overkoepelende blokken, inclusief de timing van de 2B-momenten, de prikkelmomenten en de hartslaglopen. In drie verschillende kleuren zijn de voorgestelde inspanning per vak (L.O., Bio/Vz, Mentor) weergegeven. De oranje balk beeldt de looptrainingen uit tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding, de gele balk de theoretische lessen biologie/verzorging en de groene balk de voorgestelde inspanningen tijdens de mentorlessen.



Website www.irun2bfit.nl

Op de IRun2BFit-website kunt u voor van alles terecht: van algemene informatie over IRun2BFit tot specifieke informatie voor ouders en jongeren. U vindt er filmpjes, lijfstijl-weetjes en informatie over andere deelnemende scholen in Nederland.

De site is uitermate geschikt voor gebruik tijdens de les. Zo is er een 'Jongeren'-omgeving waarbinnen leerlingen prikkelmomenten (zelfstandig of klassikaal) kunnen bekijken en hun eigen digitale IRun2BFit visueel kunnen ontwerpen.

Om docenten digitaal te ondersteunen is op de website een aparte 'Docenten' omgeving gecreëerd. Na het invoeren van uw persoonlijke login kunt u hier o.a. terecht voor het downloaden van:

- Instructie hartslagloop in pdf-formaat..
- Invulformulier hartslagloop in pdf-formaat.
- Hulp bij interpretatie fitheidsgrafieken.
- Lopersetiquettes eindevenement in pdf-formaat.
- Handboek loopoefeningen 2016-2017.

Docentenhandboek, handboek loopoefeningen 2016-2017 en leerlingenwerkboek

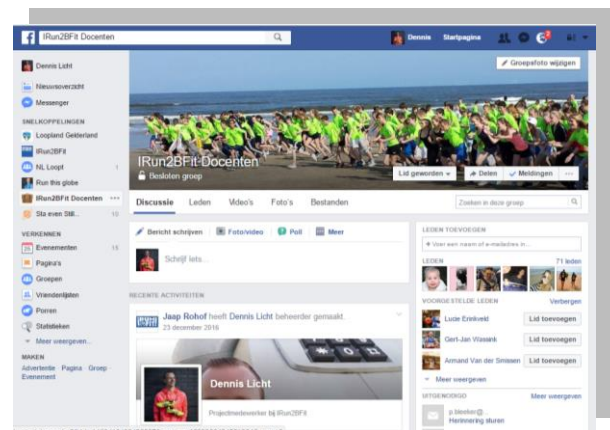
Naast de digitale component van IRun2BFit in de vorm van de website, geeft Stichting IRun2BFit drie handboeken en een werkboek uit:

- *Handboek voor docenten Lichamelijke Opvoeding*: De uitgave die nu voor u ligt. Hierin vindt u, naast een globale uitleg over het LO- gedeelte van IRun2BFit, de loopschema's waar LO-docenten mee werken.
- *Handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor docenten Lichamelijke Opvoeding*: alle focus- en fun trainingen incl. extra fun-trainingen.
- *Handboek voor docenten Biologie/Biozorg/Verzorging/Mens en Natuur*: Hierin vindt u, naast een globale uitleg over het biologiegedeelte van IRun2BFit, een uiteenzetting van de weekthema's en practicumvoorstellen.
- *Handboek voor Mentoren*: Hierin vindt u, naast een globale uitleg van IRun2BFit, tips voor individuele sturing van leerlingen.
- *Leerlingenwerkboek*: In een persoonlijk werkboek kunnen leerlingen al hun vorderingen bijhouden. Tevens biedt het voor docenten de mogelijkheid individueel bij te sturen.

Facebook-groep voor docenten

Speciaal voor docenten die (gaan) werken met IRun2BFit is via Facebook een besloten groep aangemaakt. Deze facebook-groep biedt docenten de mogelijkheid vragen te stellen, inspiratie op te doen of persoonlijke ervaringen met anderen te delen.

Op deze manier kan op landelijke schaal contact gelegd worden over verschillende zaken als lesinvullingen, landing van IRun2BFit op school en nieuwe loopoefeningen. U kunt zich aanmelden voor het netwerk voor de facebook-groep 'IRun2BFit-docenten'.



Hoofdstuk 3. Loopprogramma

Tips voor individuele coaching van leerlingen

Coaching van leerlingen met overgewicht

1. Tips met betrekking tot voeding

■ Check je dagelijkse bewegingspatroon

Tijdens de lessen LO maak je kennis met de hartslagmeter. Je zult zien dat zelfs met een stevige wandelpas je hartslag verdubbelt. Dit betekent ook dat je meer dan 2 x zoveel calorieën kwijtraakt. Leerlingen die meer dan 5km naar school fietsen, hebben daarom direct al een voorsprong. Het niveau van hun fietshartslag mag je vergelijken met wandelen - tel uit je winst! Woon je dicht bij school dan is het verstandig om te kiezen voor een sport die je leuk vindt en waar je minimaal 3 x per week mee aan de slag kunt. Natuurlijk is dit ook prima voor degene die het dankzij de fiets al zo goed doen.

■ Relatie tussen gewicht, voeding en prestatie

Persoonlijke fitheid kun je een extra impuls geven als je gewicht in balans is. Met **ondergewicht** mis je de energie om langdurig te kunnen sporten. Bekend is ook dat scholieren die hun ontbijt overslaan zich in de klas minder goed kunnen concentreren. Jouw hersenen verbruiken energie en hebben ontbijtbrandstof nodig om langdurig "bij de les" te blijven. **Overgewicht** en veel eten remmen lichamelijke prestaties en hersenfuncties ook. Wil je weten hoe het voelt om overgewicht te hebben? Probeer maar eens met een rugtas vol leerboeken de schooltrap op klauteren. Herhaal direct erna de proef nu zonder de rugtas. Voel je het verschil? Lichamelijk presteren is lastig op een volle maag. Je kent vast wel het gevoel dat je meteen na het eten gaat sporten: je krijgt zijsteken, je maagzuur komt omhoog en de sportprestaties zijn niet goed. Ook je leerprestaties zijn kort na een zeer stevige maaltijd minder, vooral na een vette maaltijd. Er gaat veel bloed naar maagdarmsstelsel om de spijsvertering in gang te zetten. Dit gaat ten koste van de doorbloeding van hersenen en spieren. Hierdoor zijn je prestaties tijdelijk beperkt.

■ Benut vooral week 4 en 5 over voeding

Als je te zwaar bent, is afvallen niet vanzelfsprekend. Het IRun2BFit trainingsprogramma kan jou helpen, maar toch zul je zelf ook aanpassingen moeten doen in je eigen eetgedrag. Het voedingsprogramma van IRun2BFit is zo opgesteld dat je kritisch naar je eigen eetgewoontes kunt kijken. Maar het is niet de bedoeling dat je je voortaan schuldig voelt als je vette of zoete dingen eet! Belangrijker is het te beseffen welke van jouw gewoontes goed zijn en welke minder goed. In de lessen zul je adviezen krijgen hoe je op een simpele manier je gewicht in balans kunt krijgen. Door bijvoorbeeld een gezond ontbijt en meer groenten en fruit te eten ben je al op de goede weg.

2. Tips met betrekking tot loopoefeningen

■ Stimuleer stevig wandelen

Stevig wandelen als extra training of pauze tussen de minuten van loopinspanning zorgt ervoor dat de calorieverbranding toeneemt.

■ Zorg voor goede schoenen

Bekend is dat veel lopers naar binnen kantelen met hun voet. Dit komt relatief vaker voor bij mensen met overgewicht. Zij zullen daarom vaker een pronatiecorrectie nodig hebben. Een fijne start met IRun2BFit begint met goede hardloopschoenen. Zijn je schoenen oké, dan zul je merken dat je geen pijn tjes krijgt aan je voeten en knieën. Blessures aan de enkel, knie en scheenbeen worden vaak veroorzaakt door foutieve schoenkeuze.

■ Maak kleine looppassen

Het risico op blessures is erg groot bij beginners met overgewicht. Begin dus in een laag tempo met niet te grote passen (minder impact bij de landing). Voor veel IRun2BFit scholieren is het even wennen om "rustig" te leren lopen. Het vraagt aanpassing van je looppatroon. De normale grote pas bij een hogere snelheid wil je het liefst ook toepassen in tempo 1 (relaxtempo). Maar als het goed doet, loop je dan juist met een dribbelpas: een klein ritmisch pasje. Als je de discipline hebt om je dit pasje aan te leren, dan zul je merken dat je het heel lang kunt volhouden. Je bent in staat om blessurevrij kilometers te lopen.

- **Zorg voor sterke rug- en buikspieren**

Sterke rug- en buikspieren zijn belangrijk voor het hardlopen. Wanneer deze spieren sterk zijn, blijft je loopstijl zelfs onder vermoeidheid optimaal. Sloffend lopen en pijn in de onderrug tijdens het lopen zijn vaak signalen dat de rompspieren te zwak zijn voor de gevraagde inspanning. Wil je hier aan werken dan is het verstandig om buik- en rugspieroefeningen te doen. LO docenten kunnen helpen bij de goede uitvoering hiervan.

- **Aanhoudende blessures**

Nadat je een goede diagnose hebt gekregen van een (sport) fysiotherapeut of sportarts, kun je hem/haar vragen wat je nog wel mag doen. Sommige geblesseerde leerlingen gaan wandelen of geven het loopschema een vervolg in cardiofitness, fietsen of zwemmen. Een aantal fitnesscentra hebben tegenwoordig programma's voor jongeren die willen werken aan een gezonde leefstijl. Afvallen en conditiewinst zijn vaak motivaties om zo'n centrum binnen te stappen.

Algemeen stappenplan voor individuele coaching

- **Stap 1 Ben eerlijk en open**

Niet iedere leerling zal het lopen meteen leuk en interessant vinden of meteen bereid zijn na te denken over zijn eigen voedingspatroon. Probeer u zich voor te stellen welke drempels uw leerlingen of, net zo belangrijk, uzelf over moet(en) voor het aannemen van een fitte lijfstijl. U kunt er voor kiezen (uw eigen) drempels tijdens open individuele en klassikale gesprekken te bespreken.

- **Stap 2 Zorg voor een frisse blik**

Elke keer opnieuw zien we dat de lastigste kinderen in een klas bij IRun2Bfit vooraan lopen en keihard hun best doen. Ook leerlingen met veel fysieke problemen tonen vaak hun beste drive. Als het u lukt met frisse en open blik naar iedere leerling te kijken, dan kan een manier van samenwerking met bepaalde leerlingen tot stand komen die eerder niet mogelijk leek.

- **Stap 3 Breng uw klas in kaart**

Beantwoord voor uzelf de volgende vragen en bespreek deze met docenten biologie/verzorging en mentoren zodat in ieder vak dezelfde focus aangebracht kan worden:

1. Welke leerlingen spelen een positieve sleutelrol?
2. Welke leerlingen spelen een negatieve sleutelrol? Hoe gaan we daar mee om?
3. Welke leerlingen 'verdienen' het om extra aandacht te krijgen om het programma met succes af te ronden?

Door zo uw klas in kaart te brengen, zet u de volgende stap zodat het programma een succes wordt.

- **Stap 4 Bedenk welke energie u wilt richten en op wie**

Ongetwijfeld heeft u zelf voldoende ervaring hoe u de leerlingen in uw klas het beste kunt coachen. Wij geven nog een paar aanvullende tips:

1. Een leerling die voelt als een energieverlinder is een bodemloze put. Zorg dat u de leerling isoleert en weinig aandacht geeft zolang het ongewenste gedrag vertoond wordt. *Wees helder over grenzen.*
2. Bij een leerling die lui en ongemotiveerd is, kunt u de coaching beperken tot de oorzaak van de onwil en duidelijk maken wat het effect hiervan is. *Wees helder over onmogelijkheden.*
3. Een loyale leerling is het best te coachen door samen kleine stapjes vooruit te verkennen. *Wees helder over wat (minder) goed verloopt en wat u precies verwacht.*
4. Een leerling die wel wil maar niet (veel) kan, kunt u coachen met veel vitamine A (Aansturing & Aandacht). Benadruk wat allemaal goed gaat en stimuleer om dit voort te zetten. *Wees helder over de eindpositie.*
5. Een leerling die erg gemotiveerd is en het ook aan kan, kunt u coachen door uitdagingen voor te leggen, ambities te verkennen en daarvoor samen een pad uit te stippelen. *Wees helder over kansen.*

Voorwoord: Een verantwoorde loopstijl kiezen

Bij de start van IRun2BFit is het looppniveau in de te begeleiden groep erg verschillend. Het is van belang dat u en uw leerlingen zicht krijgen op het tempo dat uw leerlingen goed kunnen volhouden. Omdat we geen blessures willen, kiezen we voor volhoudtempo's met een te allen tijde veilige hartslag.

Loopstijl bepaalt looptempo

Bij aanvang van de looptrainingen van IRun2BFit kiezen leerlingen een loopstijl die bij hen past: starter, jogger, hardloper of wedstrijdloper. Deze loopstijl bepaalt de looptempo's tijdens de oefeningen en dus de trainingsintensiteit. Hierbij een handreiking:

Loopstijl	Beschrijving
Starter	Leerlingen die moeite hebben om het hardlopen fysiek en/of conditioneel aan te kunnen
Jogger	Leerlingen die redelijk lopen, fysiek belastbaar zijn en een redelijke basisconditie hebben
Hardloper	Leerlingen die al regelmatig sporten, gemakkelijk hardlopen en over een goede conditie beschikken
Wedstrijdloper	Leerlingen met regelmatige hardlooptraining en -wedstrijden

De loopstijl van een leerling bepaalt de tempo's tijdens de oefeningen. De looptempo's zijn intervallen van de maximum hartslag (hf_{max}). Voor het bepalen van hf_{max} wordt uitgegaan van de grove stelregel: (220 - 90% van leeftijd; vrouwen tellen er gemiddeld 5 slagen bij op).

Tijdens de trainingen komen leerlingen er gaandeweg achter of de gekozen loopstijl de juiste is. Mocht een leerling na een training het gevoel hebben dat het erg makkelijk ging, dan kan hij/zij de volgende training het schema van een uitdagendere loopstijl kiezen (bijvoorbeeld van jogger → hardloper). Mocht hij/zij juist moeite hebben met de training, is het aan te raden de volgende keer een meer ontspannen loopstijl te kiezen.

Een goede tip: Tijdens de training moeten leerlingen een gesprek met klasgenoten kunnen voeren. Dat is de grootste zekerheid dat hij/zij *onder de 85%* van de maximum hartslag zit en niet overbelast raakt.

Hoe werken de herstel-pauze-minuten?

Een goede conditie laat zich zien in een vlot herstel na inspanning. Als de hartslag bijvoorbeeld na 3 minuten joggen meer dan 50 slagen daalt tijdens 1 minuut wandelen, is er sprake van snel herstel. Is het herstel minder dan 30 slagen, dan is de conditie van de looper nog niet goed genoeg. Bij aanhouden van deze intensiteit ligt overbelasting op de loer. Laat de leerling in dit geval een looptempo terugschakelen. Dan zult u zien dat hij/zij sneller herstelt in de pauze. Onthoud: Hoe hoger de hartslag en hoe langer de duur, des te langzamer de hartslag zal dalen.

Trainings- vs. Wedstrijdhartslag

Bekend is dat ervaren lopers de uiteindelijke wedstrijdafstand ongeveer 85 á 92% van hun maximum hartslag lopen. Omdat dit een hoge inspanning is, moet je dit niet elke training toepassen. Topmarathonlopers lopen slechts 5-10% van hun training met een hartslag op >85% van hun maximum. Stelregel voor een effectieve training: De langere duur loop je relatief rustig (70-75%), afgewisseld met enkele minuten meer naar de 80%.

Week 1: Lijfstijl en jouw keuze

INLEIDENDE UITLEG

De Kick Off was de officiële, sportieve en hopelijk ook feestelijke start van IRun2BFit. Vanaf deze week gaat de ontdekkingsstocht naar jouw fitheid écht beginnen.

In deze eerste week van het loopprogramma moet je niet te hard van stapel lopen. We gaan eerst eens rustig wennen aan de tempo's in de 4-tempo's loop. Om je enig idee te geven voor het tempo 1 ofwel tempo dribbelpas: je moet goed kunnen praten met je loopmaatjes/klasgenoten tijdens het lopen. Een stevige wandelpas is niet slenteren, maar wandelen van "ik moet op tijd de bus halen" of nog net op tijd "binnen komen voordat de schooldeur op slot gaat". Tip: Rustig beginnen, dan hou je het langer vol.

Doelen:

- Kiezen van een verantwoorde loopstijl: starter, jogger, hardloper of wedstrijdloper.
- De verschillende trainingstempo's (1, 2, 3 en 4) ontdekken en ervaren.
- Ervaren van stijgende hartslag bij inspanning en de invloed van rust → herstel.
- Ervaring opdoen met het bijsturen van eigen hartslagfrequenties tijdens training.

Algemene uitleg:

- De opbouw van IRun2BFit voor LO en de werking van de loopschema's.
- Het belang van een goede trainingsopbouw (warming-up, kern, cooling-down).
- Het lopen met en de werking van hartslagmeters.
- Iedereen heeft zijn *persoonlijke doel* voor IRun2BFit, het *gezamenlijke doel* is dat de hele klas een stapje hoger komt.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt :

- de opzet en het doel van IRun2BFit.
- de slogan 'Mijn lijfstijl, mijn keuze!'
- wat de voordelen zijn van een fitte lijfstijl.

Prikkelmomenten



* Training is alles! (Shaolin Monniken)

Training is alles!

De uitdrukking "Een gezonde geest in een gezond lichaam" heb je vast wel eens gehoord. In IRun2BFit draait alles om het opbouwen van een goede conditie en het trainen van je lichaam. En dat het lichaam goed te trainen is, zien we elke dag om ons heen. In deze vijftien minuten gaan we eens kijken naar de experts. De mensen van wie we misschien, aan het begin van IRun2BFit, al iets kunnen leren. Zij zijn als geen ander in staat om hun lichaam op extreme manieren te belasten.



* Training is alles! (Freedivers)

Het belangrijkste hierbij is: trainen, trainen en nog eens trainen! Maar niet alleen de lichaamstraining is belangrijk. Ook je hoofd moet meewerken! Wilskracht speelt, ook in IRun2BFit, een centrale rol!

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
programma	- korte introductie (5) - warming-up (5) - 4-tempo's (20) - cooling-down (5)	- coördinatie-loop (5) - circuitrun (25): - basketbal (4) - voetbal (4) - handbal (4) - hockey (4) - cooling-down (5)	- warming-up (5) - loopschema (20) - cooling-down (5)
starter & jogger	4- tempo's: 3 min. tempo 1-2-3-4, 3 x 2 min. pauze	3 x 4 min. circuitballoop tempo 2, 2 x 1 min. pauze	6 x 2 min. tempo 1, 5 x 2 min. wandelpas
hard- & wedstrijdloper			

4 tempo's

Doel: De verschillende trainingstempo's ontdekken tijdens een eerste kennismaking met de hartslagmeters voor u en uw leerlingen. Op deze manier vormt de 4-tempoloop een kleine generale repetitie voor de eerste hartslagloop. En weten de leerlingen welke richthartslagen voor hen gelden.

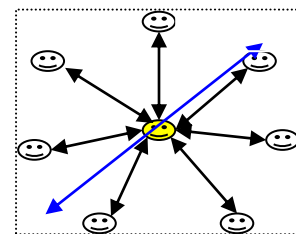
Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Coördinatie-loop

Uitleg:

- maak een cirkel van ongeveer 30 m Ø
- 5 minuten warming-up in de buitenring
- trainer geeft opdrachten vanuit middencirkel
- lopers lopen naar hem toe en van hem af
- commando's: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, zij-sluit, kruisen, huppelpas, tripping, halfhoge kniehef etc.
- bij signalen van vermoeidheid even pauze inlassen (30 sec)
- opleuken door commando's een symbolische naam mee te geven: bijvoorbeeld kruisen = konijnen, huppelpas = hazen



Circuitrun

Doel: Gezamenlijk lopen, wennen aan verschillende looptempo's.

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Week 2: Hart en jouw hartslag

INLEIDENDE UITLEG

De kop is eraf, de eerste trainingen zitten er alweer op. Misschien heb je al wel weer voor je zelf gelopen. Voor het krijgen van een goede basisconditie is hard lopen niet belangrijk, lang lopen wel. Lukt het nog niet ga dan rustig dribbelen of stevig wandelen.

Het gaat bij IRun2BFit om lopen vanuit je hart. Dit is voor iedereen bij inspanning en bij herstel anders. Het gaat om jouw tempo, en niet dat van de ander! De ervaring leert dat het ideale trainingstempo het tempo is dat is dat je nog met elkaar kunt praten.

Doelen:

- Geslaagde nulmeting tijdens eerste hartslagloop.
- Constant tempo leren lopen.
- Inzicht in de huidige algehele conditie van en verschillen in de groep.
- Bijstellen of bevestigen van in week 1 gekozen loopstijl.

Algemene uitleg:

- Het belang van de twee hartslaglopen als graadmeter van fitheid.
 - Wat betekenen de verschillen in de uitkomsten tussen mensen?
 - Hoe is het gesteld met de conditie binnen de groep?
 - Welk loopschema past nu op dit moment bij jouw conditie?
- Het gaat om *lopen vanuit je hart*. Dit is voor iedereen bij inspanning en bij herstel anders. Het gaat om jouw tempo, en niet dat van de ander!
- Leer te luisteren naar je lichaam. En doe wat met de signalen die je lichaam geeft.
- Het ideale trainingstempo is 75 -85% van je maximale hartslag. Dit is het tempo dat je nog kunt kletsen met elkaar.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- de samenstelling van bloed.
- de kleine en grote bloedsomloop.
- de functie van hart en bloedvaten.

Prikkelmoment



* Hart in Actie

Hart in Actie

Meten is weten: je eigen hartslag speelt in IRun2BFit een grote rol. Met de hartslagmeters die je de komende weken gaat gebruiken kun je snel zien hoe het met je conditie is. Maar wat meet je nu precies als je zo'n meter om hebt? Aan de hand van gegevens van topsporters kunnen we kijken hoe het met jullie fitheid is gesteld.

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
programma	- warming-up (5 á 10) - hartslagloop 1 of 4 kant loop (35) - cooling-down	-coördinatieloop (5) -money money money (20) - cooling-down (5)	- warming-up (5) - loopschema (15) - cooling-down (5)
starter & jogger	3 x 6 min. tempo 1-2-3, 2 x 2 min. wandelpas	10 x 1 min. tempo 1 9 x 1 min. wandelpas	3 x 4 min. tempo 1 2 x 2 min. wandelpas
hard- & wedstrijdloper	4 x 6 min. tempo 1-2-3-4, 3 x 2 min. wandelpas		

Hartslagloop 1 (nulmeting)

Opwarmen:

Start ongeveer 1-2 minuten met simpel wandelen en breng je hartslag in beeld, ga daarna over naar een volgende stap met de opdracht om de hartslag geleidelijk hoger te krijgen. Dan ga je over naar snelwandelen 1-2 minuten, 1- 2 minuten dribbelen en uiteindelijke normale hardlooppas waarbij je nog steeds in staat bent om rustig adem te halen.

Na een goede warming-up en bij geleidelijke versnelling zie je dat de hartslag steeds met enkele slagen omhoog gaat. De hartslag reageert vaak pas na ongeveer 10-20 seconden op de verhoging van inspanning.

- Sprongen van 10 slagen ineens is te veel en wijst op plotse versnelling.
- Schiet je over je gewenste hartslag heen tijdens de hartslagloop dan ga je een iets lager tempo lopen en na 10-20 seconden zie je je hartslag dalen.
- Stilstaan is niet aan te raden en geeft een ongewenst jojo-effect bij de hartslagloop.

De hartslagloop doen we op vier tempo's. De hartfrequentie is snelheids-begrenzer.

Focus hartfrequenties:

Voor meiden geldt: Tempo 1: 160 , Tempo 2: 170, Tempo 3: 180, Tempo 4: 190.

Voor jongens geldt: Tempo 1: 155 , Tempo 2: 165, Tempo 3: 175, Tempo 4: 185.

N.B. Mocht blijken dat de righthartslagen voor een leerling te hoog (te uitdagend) óf juist te laag (te makkelijk) zijn, staat het u als docent vrij ze met stappen van 10 aan te passen naar boven/beneden.

Doel: Deze test wordt in week 8 herhaald. Verwacht zou mogen worden, dat dezelfde Hf resulteert in een groter afgelegde loopafstand

Uitleg:

- Alleen als leerlingen tijdens de eerste hartslagloop het vierde tempo echt niet aankunnen, mogen ze de anderen aan gaan moedigen. Het is een nulmeting, dus belangrijk: zonder betrouwbare resultaten in week 2 is de fitheidsverbetering niet te meten.
- Leerlingen houden hun afgelegde afstand bij op het "Invulformulier Hartslaglopen", weergegeven in dit hoofdstuk van het handboek. Het formulier is tevens te downloaden via www.irun2bfit.nl.

4 kant loop (alternatief)

Doel: Constant tempo leren lopen (zelfde afstand afleggen in dezelfde tijd). Alternatief voor de hartslagloop.

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Money Money Money (binnen/buiten)

Doel: Speelse vorm met daarbij link naar theorie.

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Instructie Hartslagloop

DOEL

Het bepalen van de afstand in meters die een leerling kan afleggen door zo exact mogelijk te lopen op 4 focus-hartslagen, respectievelijk 50-40-30-20 slagen onder de maximale hartslag.

Een voorbeeld van een resultaat van de hartslagloop in de 4 tempo's: 850 meter, 920 meter, 1000 meter en 1060 meter. Dat betekent een gemiddelde snelheid van respectievelijk 8,5 km/u 9,2 km/u 10 km/u en 10,6 km/u. Dit houdt in dat deze leerling voor een effectieve, duurzame training tussen de 8,5 km/u en 10 km/u moet blijven (tempo 1, 2 en 3).

Gewenste hartslagen

- Voor iRun2Bfit leeftijdsgroep hanteren we als maximale hartslag: jongens 205 / meisjes 210.
- Mocht blijken dat de richthartslagen voor een leerling te hoog (te uitdagend) óf juist te laag (te makkelijk) zijn, staat het u als docent vrij ze met stappen van 10 aan te passen naar boven/beneden.
- De makkelijkste manier om dit als docent vast te stellen is door te letten op *ademhaling*. Bij tempo 3 hoort een zware maar regelmatige ademhaling, waarbij de leerling nog kan praten. Bij tempo 4 hoort hijgen en het is voor de leerling onmogelijk een gesprek te voeren.

UITVOERING

Benodigdheden

- Atletiekbaan (of uitgezette rondes van 200 of 400m). Kleine rondes bijv. 100m geeft veel afleiding en rumoer vanwege ontmoetingen en dubbelingen. Met de 400m ronde op de atletiekbaan gebeurt dat nauwelijks.
- Pylonen (om de 25 – 50 meter)
- Hartslagmeters
- Stopwatch
- Fluit
- Registratieformulier Hartslagloop (focus-hartslagen invullen voor de test!)
- Pennen/beschermhoesje (bij nat weer)

Protocol

1. *Voorbereiding*: Zet het parkoers uit met pylonen. Voorzie iedere leerling van een goed werkende hartslagmeter. Laat iedereen zijn formulier invullen (naam en focushartslagen).
2. *Instructie*: Leg de test uit: 4 x 6 minuten met steeds 2 minuten pauze. Benadruk het belang van de gewenste constante loopsnelheid en dito hartslag. Volg de vooraf bepaalde focushartslagen, dus per tempo de hartslag 10 slagen hoger.
 - Laat collega's/leerlingen assisteren bij controleren van de hartslag en noteren van aantal gelopen meters.
 - Splits grote groepen: laat ze op verschillende plekken in de ronde starten.
3. *Warmlopen*: Na 5-10 minuten warmlopen volgen enkele versnellingen. Doe eerst een proefronde om de hartslag geleidelijk in tempo 1 te krijgen en te houden. Als de leerling boven zijn tempo 1 hartslag komt dan looptempo verlagen tot de hartslag weer op tempo 1 niveau zit. **Niet wandelen!**
4. *Laatste instructie*: Hou je aan de hartslag en onthoud en noteer na het fluitsignaal het aantal gelopen meters.
5. *Start tempo 1 (hf 155 p/m voor jongens en 160 p/m voor meiden)*: Let bij doorkomsten op of leerlingen zich aan de gewenste hartfrequentie houden, geef evt. door hoeveel tijd er verstreken is.
6. *Einde tempo 1*: Fluit na exact 6 minuten. Laat iedereen terug **wandelen** naar de start. Iedereen noteert zijn eigen gelopen afstand in tempo 1.

7. *Pauze:* Na exact 2 minuten pauze volgt de gezamenlijke herstart in tempo 2 (dus 10 slagen hoger). Bij herstart is het handig dat de snelle leerling voorop loopt (dit voorkomt inhalen en je behoudt de ideale looplijn).
8. *Voer dit protocol tot en met tempo 4.*

AANVULLENDE INSTRUCTIES

Op het youtube-kanaal van IRun2BFit vind je de instructies, voor zowel leerlingen als docenten, met betrekking tot gebruik van de Polar hartslagmeters. Het is aan te bevelen wanneer je gebruik maakt van de Polar FT1 deze instructies eerst te bekijken.

VERWERKING

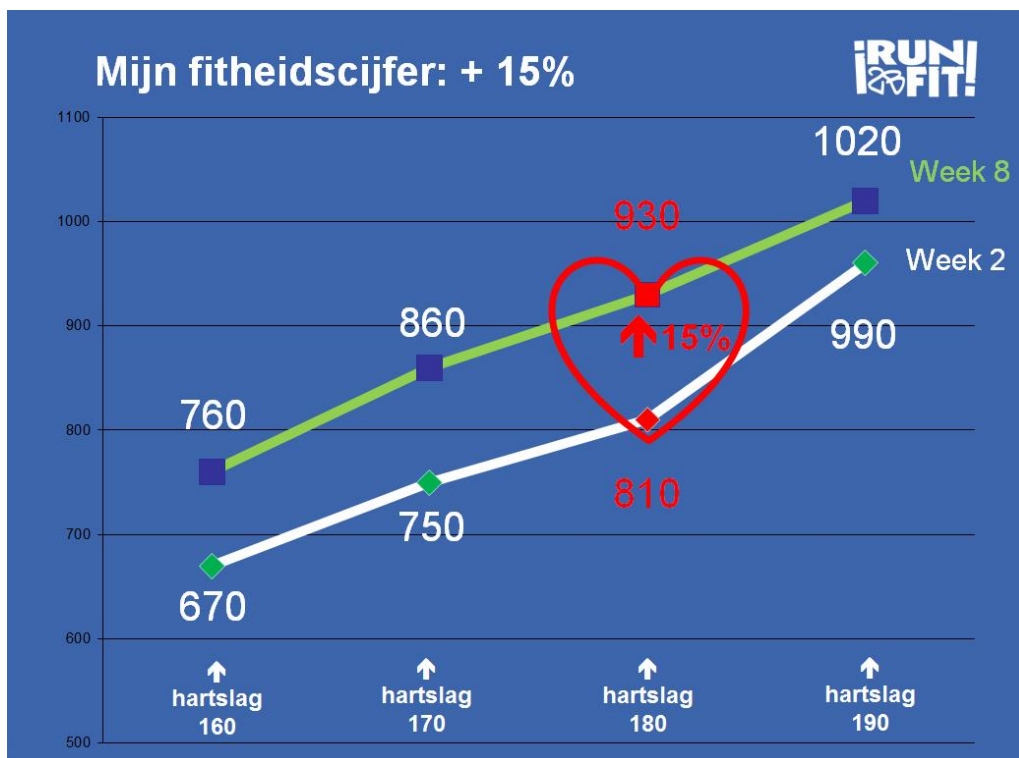
Testresultaten

Verzamel de resultaten en bespreek de consequenties voor de IRun2BFit looptrainingen klassikaal en persoonlijk. Verbetering in de tempo's 1, 2 en 3 (de gezondheidstempo's) zijn belangrijker dan in de tempo's 4 (wedstrijdtempo). De ervaring is dat tempo 3 het gemiddelde tempo is tijdens de eindloop. Daaruit volgt de IRun2BFit boodschap: hardere training is niet nodig. Fit worden zonder pijn te lijden.

Herhaling in week 8

Bereken de fitheidswinst na herhaling van de test in week 8. In het werkboek (in blok 1) maken leerlingen op basis van deze gegevens individuele grafieken. Hieruit volgt na twee hartslaglopen het verbeteringspercentage, ofwel het fitheidscijfer. De resultaten uit de eerste hartslagloop dienen daarbij als nulmeting.


VOORBEELDGRAFIEK



Voorbeeld van de resultaten van een leerlinge (15 jaar) tijdens hartslaglopen in week 2 (nulmeting) en week 8. Het IRun2BFit fitheidscijfer wordt vastgesteld op basis van de progressie in tempo 3 (IRun2BFit/energietempo). Zie voor meer informatie 'Bereken je eigen fitheidswinst' op de IRun2BFit-website.

INVULFORMULIEREN HARTSLAGLOPEN IRUN2BFIT

Hartslagloop 1					
Naam					
Datum		Locatie			
Weer Temperatuur, wind, regen		Bijzonderheden Ziekte , Moe, Zwaar getraind			
Focus hartslag (slagen/minuut)	Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4	Tempo 5
Afstand (meter)

Hartslagloop 2					
Naam					
Datum		Locatie			
Weer Temperatuur, wind, regen		Bijzonderheden Ziekte , Moe, Zwaar getraind			
Vorige test					
Afstand (meter)	Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4	Tempo 5
Test van vandaag					
Focus hartslag (slagen/minuut)
Afstand (meter)

©Gerard Nijboer, 2012

Week 3: Longen en jouw ademhaling

INLEIDENDE UITLEG

Hopelijk heb je geen zware spierpijn of grote vermoeidheid na de eerste weken. Dit zijn voorbeelden dat je lichaam overbelast is en dat je het even wat rustiger aan moet doen. Niet direct een training overslaan, maar gewoon even gas terug nemen tijdens het lopen. Laat dit ook even weten aan je leraar LO of de trainer.

Doelen:

- Inzicht in eigen wijze van ademhaling bij inspanning: borst of buik?
- Inzicht in aantal ademhalingen bij verschillende tempo's.
- Inzicht in wat aantal ademhalingen betekent voor huidige conditie.

Algemene uitleg (Oorzaken waardoor je vaker moet ademhalen):

- Last van longziektes, ribkneuzingen, knellende kleding (coltrui, strakke broekband), warm weer.
- Niet fit: je conditie is niet 100% -> test jezelf nog eens bij einde IRun2BFit.
- Teveel borstademhaling en te weinig door de buik (soms door zenuwen --> hyperventilatie) -> probeer iets rustiger te lopen, denk aan je loophouding.
- Teveel neusademhaling in plaats van mondademhaling. Adem tijdens hardlopen *via je mond*.
- Kleine longinhoud -> juist belangrijk om voldoende basisfitheid te hebben en te houden.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- de anatomie van het ademhalingsstelsel.
- het verschil tussen neus- en mondademhaling.
- het verschil tussen buik- en borstademhaling.
- de invloed van roken op je longen.

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
programma	- warming-up (5) - ademhalingsloop (25) - cooling-down (5)	- slingerloop (5) - biatlon run (20) - nabespreking (5)	- warming-up - loopschema - cooling-down
starter & jogger	ademhalingsloop: 3 x 3 min. tempo 1-3, 3 x 1 min. herstel	20 min. (4 personen) tempo 1-2-3	2-3-4-3-2 min. tempo 1-2, 4 x 2 min. wandelpas
hard- & wedstrijdloper	ademhalingsloop: 4 x 3 min. tempo 1-4, 3 x 1 min. herstel	20 min. (4 personen) tempo 1-2-3	3-4-5-4-3 min. tempo 2 4 x 2 min. wandel of dribbel

Ademhalingsloop

Doel: Koppeling van beweging aan eigen gevoel. Inzicht in eigen ademhaling.

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Slingerloop (alternatief voor warming-up)

Uitleg:

- 1 tikker / rest lopers
- na aantikken wordt de looper ook tikker
- hand in hand ga je op zoek naar nieuwe tikkers
- is de groep 6 personen dan splitst de groep (2 x 3 tikkers)
- de winnaar is de laatst overgebleven vrije looper
- duur ongeveer 5 minuten
- veld niet te groot (25m x 25m), lopers en tikker blijven binnen aangegeven zone.

Biatlonrun

Doel: Fun, samen lopen met een spelelement. Welk team loopt het meeste aantal kleine rondes?

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Week 4: Voeding en jouw energie

INLEIDENDE UITLEG

De eerste drie weken zitten er al weer op. Kun je voor jezelf al wat verschil merken met de eerste week? Het gaat nog niet allemaal vanzelf, maar blijf volhouden! Heb je vragen over het lopen of het IRun2BFit programma: de leraren en de trainers blijven je ondersteunen met raad en daad. De looptijden worden steeds langer, samen met goede loopmaatjes is dit makkelijker vol te houden en is het lopen ook leuker.

Doelen:

- Inzicht in eigen vocht- en gewichtverlies na inspanning (of van de hele klas).
- Inzicht in relatie tussen voeding en lichamelijke en mentale prestaties.
- Gelijkmatisch leren lopen tijdens pylonenloop.

Algemene uitleg:

- Relatie tussen voeding en lichamelijke en mentale prestaties (volle maag en té vet eten gaat ten koste van doorbloeding spieren en hersenen).
 - Ga pas 2 à 3 uur na een maaltijd lopen.
 - Drink ook niet teveel voordat je gaat lopen. Drink vaak een kleine hoeveelheid in plaats van een grote hoeveelheid in één keer.
 - Als er krampen in de zij opkomen, span dan je buikspieren. Adem uit terwijl je de lippen lichtjes samenknijpt, zo span je automatisch je buikspieren.
 - Buikademhaling zorgt ervoor dat de buik op en neer gaat. Dit stabiliseert de maag.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- de drie voedingstips van IRun2BFit.
- het belang van energiebalans (ontbijten en gezonde tussendoortjes).
- de verschillen tussen dorstlessers en energydrinks.

Prikkelmoment



* Grenzen aan voeding

Grenzen aan voeding

Vanaf het moment dat mensen met elkaar in competitie gaan, wordt door deelnemers geprobeerd de grenzen van het toelaatbare op te zoeken. Het toelaatbare volgens de regels, maar in vroeger tijden toch vooral van het lichaam. Sommige atleten namen middelen die hen meer dood dan levend maakten. Maar wonnen wel!

Nu de afgelopen jaren steeds vaker stimulerende stoffen verboden worden, wordt er naar een alternatief gezocht. Meer en meer energie wordt bijvoorbeeld gestoken in het balanceren van sportvoeding. We weten inmiddels veel over de effecten van voedingsstoffen, vitamines en aminozuren op sportprestaties. Aangepaste voeding voor sporters is tegenwoordig dan ook heel normaal. Niemand rijdt de Tour de France op een appel en een banaan. Dat gaan we vandaag zien.

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
programma	<ul style="list-style-type: none"> - opdracht vocht (5) - warming-up (5) - pylonen-uitdaging (25) - cooling-down (5) - opdracht vocht/ nabespreking voeding en prestaties (5) 	<ul style="list-style-type: none"> - coördinatie-loop (5) - death road (20) - cooling-down (5) 	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up (5) - loopschema (20) - cooling-down (5)
starter & jogger	opdracht vocht pylonenloop: 2 series van 5 x 1 min. tempo 1-2 pauze 4 x 1 min. seriepauze 2 min.	20 min. tempo 1-2-3	12-15 min. duurloop tempo 1
hard- & wedstrijdloper	opdracht vocht pylonenloop: 2 series van 5 x 1 min. tempo 1-3 pauze 4 x 1 min. seriepauze 2 min.	20 min. tempo 1-2-3	20 min. duurloop tempo 1

Opdracht vocht

Doel: Inzicht in eigen vochtverlies na inspanning

Uitleg:

Ontdek hoeveel vocht jij nodig hebt om na een inspanning weer op gewicht te komen. Weeg jezelf vóór en na een inspanning van 1 uur. Het verschil in gewicht is de hoeveelheid vocht die je bent kwijtgeraakt. Voor een goed herstel is het belangrijk om het verschil weer bij te drinken.

Alternatief:

Iedereen uit de klas naar eigen inzicht laten drinken en een paar leerlingen (5-8) vragen om gedurende deze 2 'voedingsweken' het verschil in gewichtsverlies bij te drinken. Vervolgens klassikaal bespreken wat dit doet met hun herstelproces.

Pylonen-uitdaging

Doel: Het gelijkmatig leren lopen op eigen tempo.

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Death Road

Doel: Coördinatie, lopen met een spelelement en samenwerking.

Uitleg:

Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Week 5: Voeding en jouw energie

INLEIDENDE UITLEG

Besef dat je al meer dan 1 maand hardloopt; misschien sta je versteld dat je dit allemaal kunt. Je loopt al enkele kilometers zonder te hoeven pauzeren. Doordat je basisconditie verbetert, gaat het fietsen naar school of nog net de bus halen makkelijker. Blijf lekker lopen en luister naar alle informatie die je elke week weer te horen krijgt. Door het IRun2BFit-ten werk je aan je gezondheid en leer je veel over jezelf.

Doelen:

- Inzicht in de verschillende werkzame stoffen in energydrinks, sportdranken en water.
- Samen 20 minuten lang hardlopen.
- Vergroting van coördinatie, wendbaarheid en kracht tijdens de estafette en/of chaosloop.

Algemene uitleg:

- Energy drinks zijn hypertoon, *niet geschikt voor sport* vanwege cafeïne en vele suikers. Ze bevatten erg veel calorieën. Merken: Red Bull, Monster, Burn, Golden Power.
- Sportdranken (te verdelen in hypotone en isotone *dorstlessers* en *sportenergiedranken*: hypertoon) Merken: Extran, Isostar, AA, Aquarius, Gatorade.
- Sportdranken heb je vaak niet nodig. Bij IRun2BFit: inspanning is nooit langer dan 1,5 uur → vochttekort aanvullen met water werkt prima.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- de drie voedingstips van IRun2BFit.
- het belang van energiebalans (ontbijt, lucht en gezonde tussendoortjes).
- de verschillen tussen dorstlessers en energydrinks.

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
programma	- warming-up (5) - estafettelopen (20) - cooling-down (10)	- chaosloop (5) - dobbelbal (25) - cooling-down (5)	- warming-up (5) - loopschema (30-35) - cooling-down (5)
starter & jogger	20 min. tempo 2-3	25 min tempo 1-2-3	10 x 1 min. tempo 1, 9 x 2 min. wandelpas
hard- & wedstrijdloper	20 min. tempo 2-3	25 min tempo 1-2-3	10 x 2 min. tempo 2, 9 x 2 min. dribbelen

Estafettelopen (binnen)

Doel: Lopen met een spelelement

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Chaosloop

Doel: Speelse coördinatie, reactie, gevoel van lichaam in de ruimte met een groep

- cirkel van ongeveer 25 m Ø

Uitleg:

- warmlopen in buitenring
- op signaal loopt iedereen met een dribbelpas diagonaal door het centrum naar de overkant en vervolgt daarna de ronde weer (nog 2 x herhalen, gedurende 1 minuut)
- op signaal door de ring blijven circuleren, gedurende 1 minuut, na 2^e signaal ongeveer 1 minuut buitenring hergroeperen (nog 2 x herhalen)

Tempo: ontspannen lopen

Duur: 5 - 10minuten

Bijzonderheden:

- In begin onzeker en aarzelingen, daarna gaat het meestal veel beter
- Lopen op gevoel, leren "loslaten"! Denken leidt tot bijna botsingen.
- fysiek contact verboden!

Dobbelbal

Doel: Intensieve funtraining met een spelelement

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Week 6: Zintuigen, omgeving en jouw beleving

INLEIDENDE UITLEG

Deze week is er een gezamenlijke testloop. Deze generale repetitie geeft je een prachtige kans om te schatten waarop je volgende week kunt weggaan qua tijd. Maak niet de fout om zo hard te lopen als je kunt. Met nog een paar weken te gaan zul je ongemerkt best wel een beetje opgewonden zijn over de 5km/4mijl loop waar je met duizenden aan de start staat. Wist je dat je daardoor beter of juist minder goed kunt hardlopen? Door positieve spanning kun je vaak beter hardlopen dan je verwacht. Door teveel spanning blokkeert je lijf juist en loop je ver onder je kunnen.

Doelen:

- Ontdekken van de voordelen in loopcomfort tussen een katoenen en functioneel T-shirt.
- Positieve individuele en groepservaring tijdens de Testloop.
- Inzicht in de invloed van omgeving op de loopbeleving.
- Goede lopers ondersteunen de mindere lopers tijdens de duuloop.

Algemene uitleg:

- Goede sportkleding zit dicht op de huid, zodat de warmte snel kan worden afgevoerd (voordeel van een functioneel T-shirt). Een stof als katoen doet dat weer niet.
- De verschillen in loopbeleving in verschillende situaties en omgevingen (stad en natuur, in groep of alleen, in de regen of de zon). Wat is de verklaring hiervoor?
- Het fenomeen 'runners-high'. Wie in de klas heeft hier voorbeelden van?

Doelen Biologie/Verzorging:

Ter behandeling van blok 3 wordt een keuze gemaakt uit de volgende thema's:

- Voeten en loopstijl (voetvormen, loopschoenen en blessures)
- Huid en zintuigen (functie van transpiratie en de huid, zintuigen)
- Zenuwstelsel en hormonen (prikkel, hormonen en runner's high)

De leerling begrijpt :

- de instructie van de IRun2BFit visual.



* Leren van de natuur (Biomimetica)



* Leren van de natuur (Sportkleding)



* Leren van de natuur (Dierenrecords)

Prikkelmoment

Leren van natuur

Elke dag opnieuw bedenken sporters manieren waarop ze nog sneller, hoger of verder kunnen gaan. Kleren spelen daarbij een grote rol. Kijk maar naar atletiek. Heb jij op tv wel eens een sprinter met een groot slobber T-shirt gezien? Natuurlijk niet, dat kost veel te veel tijd! Met een strak pak ben je veel sneller.

Veel planten en dieren hebben dit allemaal al goed voor mekaar. De haai heeft bijvoorbeeld een supersnelle, strakke zwemhuid. Maar wat maakt de huid van de haai nu zo snel? En zouden wedstrijdzwemmers niet sneller zijn met een haaienhuid in plaats van een zwembroek? Een beetje afkijken van de natuur lijkt helemaal niet zo'n slecht idee. 'Biomimetica' is het nadoen van de natuur. En dat doen we ook in de sport! We gaan vandaag een paar voorbeelden bekijken van wat we van planten en dieren hebben geleerd en afgekeken.

	training 1 Focus	training 2 Fun	training 3 Individueel
programma	- warming-up & inspiratie (5) - testloop/duo-loop - cooling-down & nabespreking (5)	- coördinatie-loop (5) - muziekloop (10) - zintuigenloop (20) - nabespreking (5)	- warming-up (5) - loopschema (30-35) - cooling-down (5)
starter & jogger	Testloop 5km of duo-loop 3 x 2km tempo 2-3 pauze 2 x 3 min.	muziekloop: 3-2-3 min. tempo 3-2-3 pauze 2 x 1 min. tempo 1. zintuigenloop: 20 min. tempo 1-2-3	2 x 2km (1 x tempo 2 + 1 x tempo 3), 3 min. wandelen
hard- & wedstrijdloper	Testloop 5km of duo-loop 3 x 2km tempo 3-4 pauze 2 x 3min.	muziekloop: 3-2-3 min. tempo 3-2-3 pauze 2 x 1 min. tempo 1. zintuigenloop: 20 min. tempo 1-2-3-4	2 x 3km (2 x tempo 2 + 1 x tempo 3), 3 min. wandelen

Testloop

Docenten en leerlingen kunnen er voor kiezen om samen als generale repetitie een 5km te lopen. Het is eveneens mogelijk om als duo's een testloop te doen. Zie opdracht hieronder. Zitten de leerlingen al goed op schema of moeten ze nog flink trainen voordat ze aan de grote finale kunnen deelnemen?

Duuloop als testloop

Doel: Regelmatig lopen te kunnen volhouden en op hetzelfde moment samen terug bij start zijn. Tevens in te zetten als testloop.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Muziekloop

Doel: Bewegen op muziek, variatie in lopen op ritme, coördinatie, creativiteit en verrassing.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Zintuigenloop (binnen)

Doel: Lopen met een spelelement, gewaarwording en reactievermogen.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Week 7: Rust en jouw voorbereiding

INLEIDENDE UITLEG

De zwaarste trainingen heb je achter de rug. Zoals bij echte wedstrijdlopers is de "tapering-off" (minder trainen) belangrijk om extra energie te krijgen. Dat kan alleen met meer rust en op een laag tempo trainen.

Doelen:

- Inzicht in het belang van rust en herstel.
- Niet te hard van stapel tijdens de trio-loop.
- Inzicht in wat je moet doen om goed voorbereid van start te kunnen gaan tijdens het afsluitende loopevenement.

Algemene uitleg:

- Minder trainen zorgt voor extra energie.
- Verstrekken informatie over testloop en afsluitend evenement.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling:

- begrijpt het belang van slaap en rust voor je herstel.
- begrijpt dat een goede arbeid-rust balans in laatste 2 weken belangrijk is.
- stelt een persoonlijk doel voor het afsluitende loopevenement.
- begrijpt dat genieten van het evenement een doel op zich is!

Prikkelmoment



* Slaap en Herstel

Slaap en herstel

Je bent nu al enkele weken in training voor IRun2BFit. Je hebt geleerd hoe je je lichaam kunt trainen, welke oefeningen je moet doen, hoe je je voeten moet afwikkelen en hoe je je hartslag meet. Ook weet je veel meer over gezonde voeding en goede sportkleding dan een paar weken geleden. Je bent bijna klaar om voor een mooie afsluiting te zorgen!

De komende week is het niet verstandig om nog keihard te gaan trainen. Wat wel slim is? Slapen! Goed slapen is erg belangrijk tijdens IRun2BFit. Vandaag zul je leren waarom.

	training 1 Focus	training 2 Fun	training 3 Individueel
programma	- warming-up & inspiratie (5) - opdracht kleding - trio-loop (20) - cooling-down & nabespreking (5)	- warming-up (5) - house of cards (20) - cooling down met muziek (10)	- warming-up (5) - loopschema (25-30) - cooling-down (5)
starter & jogger	20 min. tempo 2-3	20 min. tempo 2-3-(4)	3 x 8 min. tempo 1, 2 x 2 min. wandelen
hard- & wedstrijdloper	20 min tempo 2-3	20 min tempo 2-3-(4)	3 x 10 min. tempo 2, 2 x 2 min. dribbel

Opdracht kleding (optioneel)

Doel: Voordelen van goede sport-/hardloopkleding ervaren.

Uitleg:

Goede sportkleding zit dicht op de huid, zodat de warmte door transpiratie snel kan worden afgevoerd (voordeel functioneel T-shirt). Een stof als katoen doet dat weer niet. Ook de kleur heeft invloed op de warmtehuishouding. Een zwart shirt zal eerder warmte aantrekken, terwijl een wit shirt de warmte buiten houdt.

Opdracht: Wissel van kleding:

- doe tijdens de training 1 jouw (functionele) iRun2BFit T-shirt aan.
- doe tijdens de training 2 een gewoon T-shirt aan.

Beantwoord de volgende vragen klassikaal:

- In welk shirt loop je prettiger?
- Welk verschil merk je?
- Weeg de shirts na afloop op een weegschaal (voor jezelf noteren).
- Wat is het verschil en wat betekent dit?

Trioloop

Doel: Samenwerking, samen een prestatie neerzetten. Tevens in te zetten als testloop.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

House of cards (binnen/buiten)

Doel: Lopen met een spelelement.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Cooling-down met muziek

Dribbel ontspannen uit en verwerk hierin oefeningen die uitnodigen om de hartslag en de ademhaling weer tot rust te brengen. Doe dit alles onder begeleiding van muziek met trage beat, psychedelische muziek, klassiek.

Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Week 8: Finish en jouw persoonlijke resultaten

INLEIDENDE UITLEG

De laatste week is (na de tweede hartslagloop) een rustweek, dit wil niet zeggen dat je niet moet gaan lopen. Kies voor lekker lopen in een zeer rustig tempo. Op tijd naar bed en goede voeding doen de rest. Eet op de wedstrijddag tot 2 uren van te voren licht verteerbaar: bijv. geroosterd brood met vruchtensap, banaan, ontbijtkoek. Zeker geen vette hap! Mocht je vlak van te voren toch trek krijgen: neem wat crackers, evergreen of een banaan. Zorg dat je voldoende drinkt (overdrijf niet: geen 2 liter in 1 keer), verdeeld over de gehele dag.

Doelen:

- Geslaagde meting tijdens de tweede hartslagloop.
- Inzicht in de huidige algehele conditie van en verschillen in de groep.
- Ontdekken welke conditiewinst er individueel en klassikaal is opgebouwd.
- Succesvol uitlopen van de wedstrijd bij het loopevenement.

Algemene uitleg:

- De uitkomsten van de tweede hartslagloop in vergelijking tot eerste:
 - Wat betekenen de verschillen tussen week 8 en week 2?
 - Hoe is het nu gesteld met de conditie binnen de groep?
- Stel haalbare doelen voor het loopevenement. Elk behaald doel motiveert.
- Verstrekken informatie over afsluitend loopevenement.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- welke fitheidwinst hij/zij heeft opgebouwd (werkboek).
- wat hij/zij moet doen en weten om goed voorbereid aan de start te staan.
- hoe de evaluatie van IRun2Bfit gaat plaatsvinden.

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
programma	- warming-up (5) - hartslagloop 2 / afstandsregistratieloop (30) - cooling-down & nabespreking (5)	- coördinatieloop (5) - letterloop (25) - cooling-down (5) - bespreking loopevenement (10)	- warming-up (5) - deelname loopevenement -partytime!
starter & jogger	3-4 x 6 min. tempo 1-2-3 (-4) 2-3 x 2 min. pauze (wandelen)	25 min. tempo 1-2	Voorbereiding evenement
hard- & wedstrijdloper	4 x 6 min. tempo 1-2-3-4 3 x 2 min. wandelen	25 min. tempo 1-2	Voorbereiding evenement

Hartslagloop 2

Doel: Verwacht wordt dat bij dezelfde Hf meer meters worden afgelegd dan in hartslagloop 1.

Uitleg:

Herhaling van hartslagloop 1. We lopen op drie of vier niveaus en wederom is de hartfrequentie snelheidsbegrenzer.

Afstands-registratieloop (alternatief)

Doel: Gelijkmatic tempo leren houden, de afstand ontdekken die je gaat lopen in tempo 3, het vermoedelijke tempo van het eindevenement. Alternatief voor hartslagloop 2.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

Letterloop

Doel: Coördinatie, creativiteit en observatie.

Uitleg: Zie handboek Loopoefeningen 2016-2017 voor een uitgebreide uitleg van de opzet en de bijbehorende instructies.

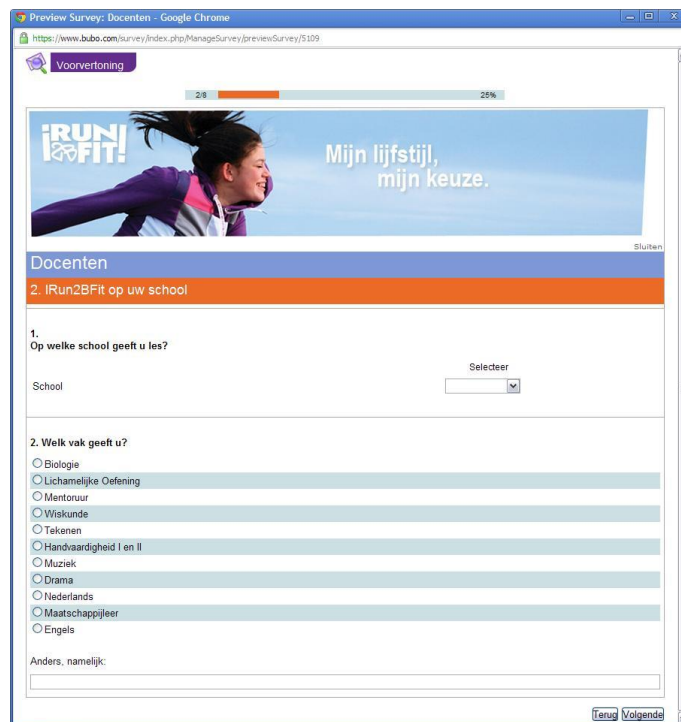
Extra fun-trainingen

Wil je meer variëren, zijn je leerlingen gemotiveerd of heb je nog meer tijd over, dan hebben we nog voldoende extra oefeningen in het handboek loopoefeningen 2016-2017 om extra fun-trainingen te organiseren, zoals:

- Bomenloop
- Boot-camprun
- Cricketbal
- Jagerbal
- My space!
- Quizmasters
- Schat de tijd
- Schildbal
- Slalomloop
- Stoelendans

Helpt u ons mee?

Zowel voor leerlingen als docenten heeft Stichting IRun2BFit online evaluaties ontwikkeld. Door middel van een klik met de muis kunnen docent en leerling laten weten wat zij vonden van de algehele opzet, de looptrainingen en de lesmaterialen van IRun2BFit. Zo draagt u bij aan de ontwikkeling van het programma op uw school en op andere scholen in Nederland. Helpt u ons mee?



The screenshot shows a web browser window titled "Preview Survey: Docenten - Google Chrome". The address bar shows the URL: <https://www.bubo.com/survey/index.php/ManageSurvey/previewSurvey/5109>. The page features a header with the IRun2BFit logo and a banner image of a woman running, with the text "Mijn lijfstijl, mijn keuze." and a "Sluiten" button. Below the banner, the survey is titled "Docenten" and "2. IRun2BFit op uw school". The first question is "1. Op welke school geeft u les?" with a "Selecteer" dropdown menu. The second question is "2. Welk vak geeft u?" with a list of subjects: Biologie, Lichamelijke Oefening, Mentoruur, Wiskunde, Tekenen, Handvaardigheid I en II, Muziek, Drama, Nederlands, Maatschappijleer, and Engels. There is also a text input field for "Anders, namelijk:". At the bottom right, there are "Terug" and "Volgende" buttons.

Mijn lijfstijl,
mijn keuze.



iRUN!
i28FIT!