



Mijn lijfstijl,
mijn keuze.

IRUN2BFIT
HANDBOEK
MENTOREN

IRUN!
i2BFIT!

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	11
2.3 Ondersteuning	12
Hoofdstuk 3. Programma	18
Blok 1: Lijfstijl en jouw keuze	19
Blok 1: Hart en jouw hartslag	20
Blok 1: Longen en jouw ademhaling	21
Blok 2: Voeding en jouw energie	22
Blok 2: Voeding en jouw energie (2 ^e les)	23
Blok 3: Voeten en jouw loopstijl (keuzeblok)	24
Blok 3: Huid en jouw kleding (keuzeblok)	25
Blok 3: Zenuwstelsel en jouw hormonen (keuzeblok)	26
Blok 4: Rust en jouw voorbereiding	27
Blok 4: Finish en jouw persoonlijke resultaten	28
Hoofdstuk 4. Coaching tips	30
4.1 Het coachen van de ontdekkingsstocht IRun2BFit	31
4.2 Coaching van leerlingen met overgewicht	32
Helpt u ons mee?	34

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 hardloopmeters 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 gedachtes 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

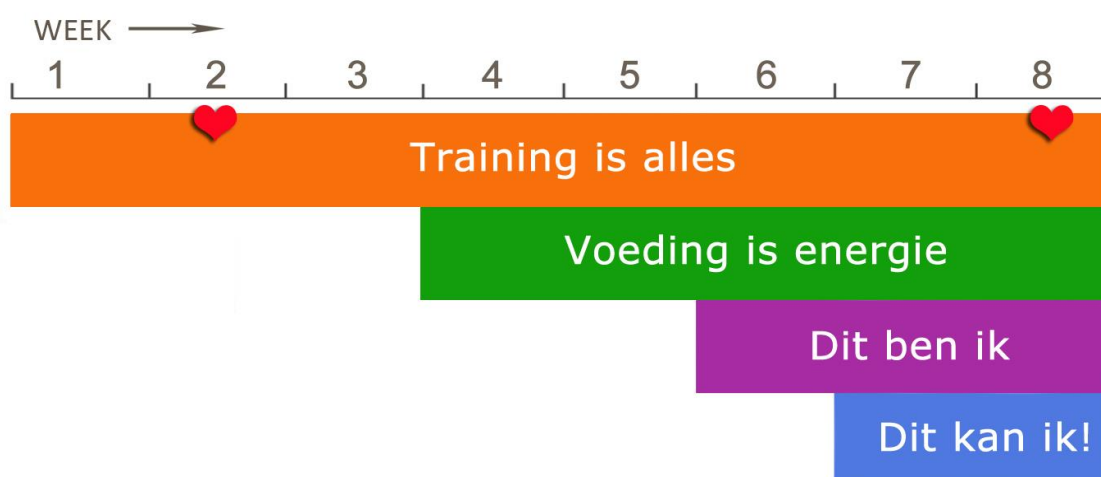
Elke week van IRun2Bfit staat in het teken van een speciaal thema, dat direct te maken heeft met lijfstijl en beweging. In de loop van de acht weken behandelen we het hele lichaam: van binnen (lijfstijl, hart, longen, voeding) werken we geleidelijk naar buiten (voeten, huid, zintuigen, het evenement).

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.

Vier blokken

De acht thema's zijn ondergebracht in vier blokken: mijn fitheidsverbetering, mijn eetgewoonte, mijn visual en mijn doel. Deze overkoepeling dient als focus en sturing en biedt de mogelijkheid met iedere leerling toe te werken naar een individueel resultaat.



De overkoepelende vier blokken van IRun2Bfit

■ 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 fitheidsverbetering. 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. 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.

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.

- **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.
- **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?
- **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 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 metafoer 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 door middel van een met zorg samengesteld loopschema echt trainen. Elke training is uitvoerbaar in zaal of op een sportveld. Ook zijn alle oefenvormen zodanig opgesteld dat ook zonder kennis van hardlopen de trainingen goed te begeleiden zijn. Wj bieden u de volgende materialen aan:

■ **Coachingtips**

Voor veel leerlingen is het volhouden van 5 kilometer/4 miles een hele opgave. De klassikale maar vooral persoonlijke steun van u als mentor zal uw leerling goed doen. **Uw rol als inspirator en motivator** is erg belangrijk. Een klopje op de schouder of een goedkeurende knik kunnen al een wereld van verschil maken. Tevens biedt uw rol als mentor de mogelijkheid in te spelen op de ontwikkeling van uw leerlingen tijdens het IRun2BFit traject. Welke leerlingen kunnen een positieve sleutelrol spelen? Welke leerlingen kunnen een negatieve sleutelrol spelen? Welke leerlingen vragen om extra aandacht om het programma met succes af te ronden?

■ **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 theorie in de wekelijkse focus-training. 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.

■ **Practica**

Om de behandelde theorie te laten beklijven zijn *fun*- en *focus*-practica ontwikkeld. In een *focus*-practicum ligt de nadruk op verdieping van de theorie van het weekthema. Een *fun*-practicum is vaak klassikaal van aard waarbij plezier voorop staat. De gemiddelde duur van een practicum is 25 minuten. Vier practica (Verbetering uitrekenen, DO's en DON'Ts, Visual maken en Jouw doel stellen) worden ingevuld in het werkboek. De overige practica zijn te downloaden op www.irun2bfit.nl. Via 'Docenten' komt u na het intoetsen van de login, terecht op 'lesmateriaal'. Hieronder vindt u een overzicht van de practica die geschikt zijn ter invulling van de mentorlessen.

Blok 1: Training is alles

■ **Practicum Lijfstijl (focus)**

Inleiding: Bij IRun2Bfit gaat het om jouw lijfstijl. Lijfstijl bepaalt hoe je in je vel zit. Maar wat betekent lijfstijl eigenlijk voor jou? Vandaag gaan we daar eens wat dieper op in.

Doel: Inzicht krijgen in je eigen lijfstijl.

Tijd: 20 minuten.

Blok 2: Voeding is energie

■ **Practicum Slangenspel Voeding (fun)**

Inleiding: Het slangenspel is een interactieve spelvorm waarbij door leerlingen antwoord gegeven wordt op kennisvragen.

Doel: Door middel van speelse werkvorm kennis opdoen met betrekking tot thema voeding.

Tijd: 15 minuten.

■ **Practicum Gezonde Kantine (focus)**

Inleiding: Gezond eten is belangrijk voor een fitte lijfstijl. Als je niet gezond eet en weinig beweegt, merk je dat. Zeker op school zou gezond eten daarom gemakkelijk verkrijgbaar moeten zijn. Vandaag ga je kijken hoe jullie schoolkantine ervoor staat. Is jouw schoolkantine een gezonde kantine?

Doel: Onderzoek doen naar je eigen schoolkantine .

Tijd: 45 minuten.

■ **Practicum Maak je eigen IRun2Bfit Menu**

Doel: Een eigen IRun2Bfit menu samenstellen en koken. Elke school mag via een eigen interne verkiezing maximaal vijf gerechten nomineren. De koks van sterrenrestaurant De Librije bepalen wie van de vijf uiteindelijk in juni 2013 in De Librije hun gerecht mogen komen bereiden.

Tijd: Afhankelijk van opzet.

Blok 3: Dit ben ik

■ **Practicum Jouw omgeving (fun)**

Inleiding: Wist je dat je door spanning beter of juist minder goed kunt hardlopen? Door positieve spanning kun je harder lopen dan je verwacht. Maar door teveel spanning blokkeert je lijf juist en loop je ver onder je kunnen! Spanning is een voorbeeld van een emotie die samenhangt met waar je bent. Maar zo zijn er nog veel meer emoties. Vandaag gaan we ze bespreken.

Doel: Inzicht in de invloed van (loop/leef)omgeving op lijfstijl door middel van (groeps)gesprek.

Tijd: 20 minuten.

- **Practicum Maak je eigen Haka (fun)**

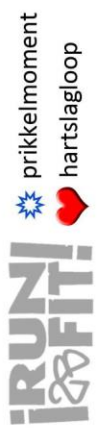
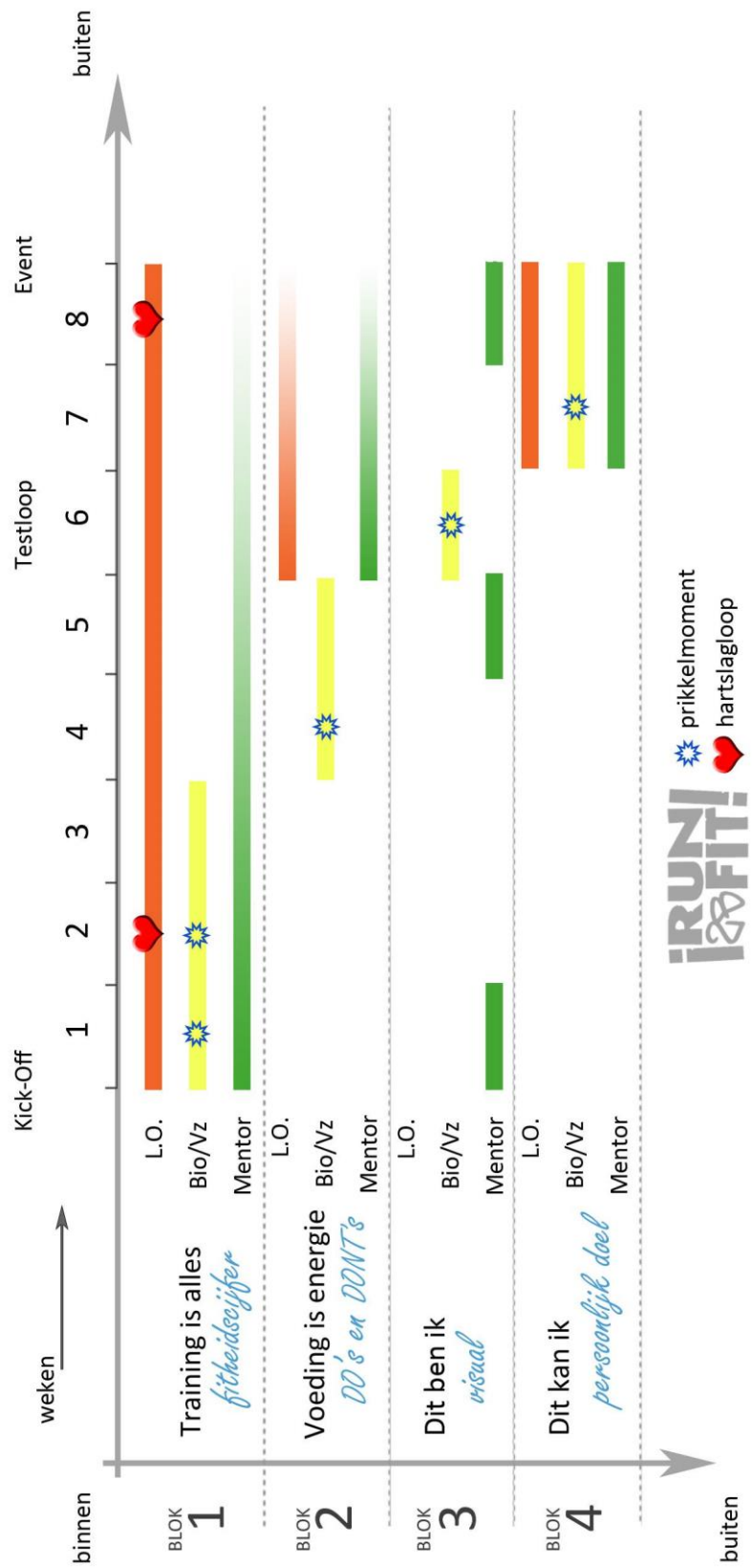
Inleiding: Haka is de naam van een groep ceremoniële dansen van de Maori's uit Nieuw-Zeeland. De bekendste haka is de Ka Mate, al jarenlang uitgevoerd door het Nieuw-Zeelandse rugbyteam All Blacks vóór het begin van iedere wedstrijd.

Doel: Een eigen Haka maken en uitvoeren.

Tijd: 30 minuten.

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 (LO, Bio/Vz, Mentor) weergegeven. De oranje balk beeldt de looptrainingen uit tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding, de gele balk de theorielessen tijdens biologie/verzorging en de groene balken 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 visual kunnen aanmaken en 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 terecht voor het downloaden van:

- Practicumvoorstellen focus en fun in pdf-formaat.
- Tips voor jongeren met overgewicht.
- Filmpjes behorende bij de prikkelmomenten van IRun2Bfit.

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. Programma

Blok 1: Lijfstijl en jouw keuze

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.

De leerling heeft inzicht in:

- de mogelijke beïnvloeding van persoonlijke fitheid.
- welke dingen hij/zij al doet voor zijn/haar fitheid.
- welke factoren zijn/haar fitheid belemmeren.
- verbeterpunten voor zijn/haar fitheid.

Doelen LO:

- 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 LO:

- 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.

Prikkelmomenten



* Training is alles! (Shaolin Monniken)



* Training is alles! (Freedivers)

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.

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!

Blok 1: Hart en jouw hartslag

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt :

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

De leerling heeft inzicht in:

- het verband tussen hartslag en inspanning.

Doelen LO

- 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 LO:

- 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.

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.

Blok 1: Longen en jouw ademhaling

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.

De leerling heeft inzicht in:

- de eigen wijze van ademhaling bij inspanning/ontspanning.

Doelen LO:

- 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 LO (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. Adem tijdens hardlopen *via je mond*. Het in- en uit te ademen via je mondopening gaat een stuk gemakkelijker (en dus efficiënter) omdat de mond nu eenmaal groter is dan je neusgaten.
- Kleine longinhoud -> juist dan is het belangrijk om voldoende basisfitheid te hebben en te houden.

Blok 2: Voeding en jouw energie

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- de drie voedingstips van IRun2BFit.
- het belang van energiebalans.
- het belang van ontbijten en gezonde tussendoortjes.

De leerling heeft inzicht in:

- mogelijkheden om ongezond voedingspatroon te wijzigen (DO's en DON'Ts).
- zijn/haar eigen voedingspatroon.
- niets is zomaar goede of slechte voeding. Het gaat om je patroon van die dag/week.
- calorieën in energydrinks en tussendoortjes.

Doelen LO:

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

Algemene uitleg LO:

- Relatie tussen voeding en lichamelijke prestaties (bij volle maag: zijsteken → middenrif, opkomend maagzuur, veel bloed naar maag-darmstelsel → gaat ten koste van doorbloeding spieren).
- Relatie tussen voeding en mentale prestaties (vooral bij té vet eten → veel bloed naar maag-darmstelsel → gaat ten koste van doorbloeding hersenen).

Prickelmoment



* Grenzen aan voeding

Grenzen in 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 ze 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.

Blok 2: Voeding en jouw energie (2^e les)

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt :

- de drie voedingstips van IRun2BFit.
- het belang van goede vochtinname.
- de verschillen tussen dorstlessers en energydrinks.

De leerling heeft inzicht in:

- mogelijkheden om ongezond voedingspatroon te wijzigen (DO's en DON'Ts).
- zijn/haar eigen voedingspatroon.
- niets is zomaar goede of slechte voeding. Het gaat om je patroon van die dag/week.
- calorieën in energydrinks en tussendoortjes.

Doelen LO:

- 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 LO:

- 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.

Blok 3: Voeten en jouw loopstijl (keuzethema)

Ter behandeling van blok 3 kunt u een keuze maken uit de volgende thema's:

- Voeten en jouw loopstijl
- Huid en jouw zintuigen
- Zenuwstelsel en jouw hormonen

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt :

- de instructie van de IRun2BFit visual.
- de verschillende voetvormen.
- het belang van goede loopschoenen.
- hoe blessures te voorkomen.

De leerling heeft inzicht in:

- wat wordt verstaan onder een goede voetafwikkeling.

Doelen LO:

- 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 LO:

- 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?



* Leren van de natuur (Biomimetica)



* Leren van de natuur (Sportkleding)



* Leren van de natuur (Dierenrecords)

Prikkelmomenten

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. Door eeuwenlange evolutie hebben ze zich heel erg goed aangepast aan het leven op het land, in de lucht of in de zee. De haai heeft bijvoorbeeld een supersnelle, strakke zwembroek. 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.

Blok 3: Huid en jouw zintuigen (keuzethema)

Ter behandeling van blok 3 kunt u een keuze maken uit de volgende thema's:

- Voeten en jouw loopstijl
- Huid en jouw zintuigen
- Zenuwstelsel en jouw hormonen

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- de instructie van de IRun2BFit visual
- de anatomie en de functies van de huid.
- de functies van transpiratie.
- het gevaar van oververhitting en onderkoeling.
- de functie en opbouw van zintuigen.

Doelen LO:

- 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 LO:

- 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?



* Leren van de natuur (Biomimetica)



* Leren van de natuur (Sportkleding)



* Leren van de natuur (Dierenrecords)

Prikkelmomenten

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. Door eeuwenlange evolutie hebben ze zich heel erg goed aangepast aan het leven op het land, in de lucht of in de zee. 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.

Blok 3: Zenuwstelsel en jouw hormonen (keuzethema)

Ter behandeling van blok 3 kunt u een keuze maken uit de volgende thema's:

- Voeten en jouw loopstijl
- Huid en jouw zintuigen
- Zenuwstelsel en jouw hormonen

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt :

- de instructie van de IRun2BFit visual
- de functie en opbouw het zenuwstelsel.
- hoe prikkels verwerkt worden in je lichaam.
- het belang en de gevolgen van hormonen in je lichaam.
- het fenomeen runner's high.

De leerling heeft inzicht in:

- hoe de hersenen reageren op impulsen.
- dat 'hoe je in je vel zit' bepaalt hoe je op je omgeving reageert.

Doelen LO:

- Ontdekkende 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 LO:

- 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?



* Leren van de natuur (Biomimetica)



* Leren van de natuur (Sportkleding)



* Leren van de natuur (Dierenrecords)

Prikkelmomenten

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 wedstrijdschwimmers niet sneller zijn met een haaienhuid in plaats van een zwembroek? Een beetje afkijken van de natuur lijkt helemaal niet zo'n slechte 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.

Blok 4: Rust en jouw voorbereiding

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!

De leerling heeft inzicht in:

- dat een persoonlijk doel voor iedereen anders is.
- dat het loopevenement na al de training een cadeautje voor jezelf is.

Doelen LO:

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

Algemene uitleg LO:

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

Prikkelmoment



* Slaap en Herstel

tijdens IRun2BFit. Vandaag zul je leren waarom.

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

Blok 4: Finish en jouw persoonlijke resultaten

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

- hoe het IRun2BFit fitheidscijfer uitgerekend wordt.
- welke fitheidwinst hij/zij heeft opgebouwd (werkboek).
- wat hij/zij moet doen en weten om goed voorbereid aan de start te staan.
- wat de afspraken zijn op de dag van het loopevenement.
- hoe de evaluatie van IRun2BFit gaat plaatsvinden.

Doelen LO:

- 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 LO:

- 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.

Hoofdstuk 4. Coaching tips

4. Coaching tips

4.1 Het coachen van de ontdekkingsstocht IRun2BFit

De rol van de mentor in de komende acht weken is groot. De grootste uitdaging zit hem in IRun2BFit van de *jongeren zélf* te maken. De beste trots is immers nog altijd de zelfgemaakte. Tijdens de mentorlessen zal uw enthousiasme en persoonlijke coaching leerlingen prikkelen. Voor effectieve, individuele coaching van leerlingen wordt aangeraden dat docenten vakoverstijgend per klas nagaan wie zij (om welke reden dan ook) tijdens de 8 weken extra aandacht willen geven. Aanbevolen wordt deze gezamenlijke afstemming te herhalen tijdens de duur van IRun2BFit.

Bedenk voor uzelf: hoe gaat u de komende weken zelf en met elkaar de leerlingen ondersteunen, motiveren, stimuleren en verleiden tijdens IRun2BFit? Door aandacht te focussen en coachingsenergie gericht in te zetten, kan meer effect gehaald worden uit de 8 weken IRun2BFit. En wellicht wordt u aangenaam verrast door het gedrag van juist die leerlingen van wie u dat niet had verwacht.

■ **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 moeten voor het aannemen van een fitte leefstijl. 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 uw collega's van biologie/verzorging en LO 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, vergroot u de kans op succes van het programma.

■ **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 reden 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.*

4.2 Coaching van leerlingen met overgewicht

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 maag-darmstelsel 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.

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 pijntjes 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.

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?

Preview Survey: Docenten - Google Chrome
https://www.bubo.com/survey/index.php/ManageSurvey/previewSurvey/5109

Voorvertoning

2/8 25%

IRUN2B FIT! Mijn lijfstijl, mijn keuze.

Docenten

2. IRun2BFit op uw school

1. Op welke school geeft u les?

Selecteer

School

2. Welk vak geeft u?

Biologie

Lichamelijke Oefening

Mentoruur

Wiskunde

Tekenen

Handvaardigheid I en II

Muziek

Drama

Nederlands

Maatschappijleer

Engels

Anders, namelijk:

Terug Volgende

Mijn lijfstijl,
mijn keuze.



iRUN!
i28FIT!