

Beweeg



Disclaimer

Gebruik van deze handleiding en Beweeg ABC is voor eigen risico van de gebruikers. Resultaten kunnen per individu verschillen. Beweeg ABC is mogelijk niet geschikt voor alle gebruikers in alle situaties.

Indeling

Indeling: Vier stations van elk 30 minuten

Station 1:

Grote zaal vak A

- Sit-and-reach
- Verticale sprong
- Basketbalworp

Station 2:

Grote zaal vak B

- Gedeeltelijke sit-ups
- Ooievaarstand
- T-test

Station 3:

Kleine zaal

- Vragenlijst
- Longinhoud- en bloeddrukmeting en bodyscan

Station 4:

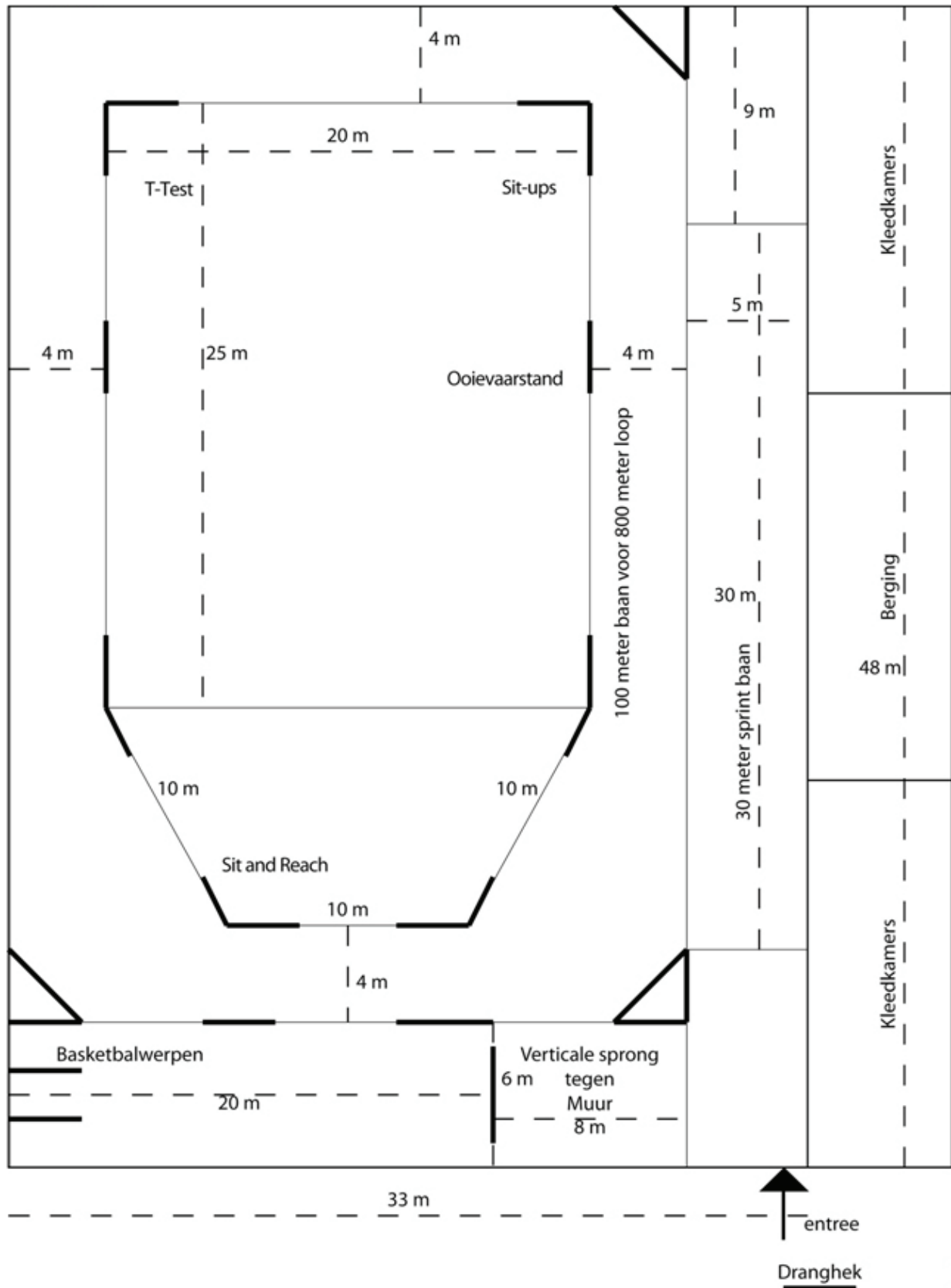
Buiten

- 800 meter loop
- 30 meter sprint



Tijdsplanning

07.00 uur	Start opbouw sporthal Inrichten van het horecapunt (koffie/thee) Inrichten van de testonderdelen en aanvullend testmateriaal, stoelen, tafels en dranghekken (met vilt eronder)
08.00 uur	Plaatsen van materialen buiten voor atletiek onderdelen Briefing begeleiding over doel van Beweeg ABC en de werkwijze waarbij accent op uniformiteit wordt gelegd
08.15 uur	Deelcoördinatoren instrueren
08.45 uur	Klassen ontvangen en doorverwijzen naar kleedkamers Alle onderdelen gereed
08.55 uur	Alle klassen verzamelen in grote zaal
09.00 uur	Korte introductie en voorstellen van de medewerkers, uitreiken van borstnummers en scoreformulieren
09.15 uur	Start eerste testronde (wisselen op centraal teken)
09.45 uur	Start tweede testronde (wisselen op centraal teken)
10.15 uur	Start derde testronde (wisselen op centraal teken)
10.45 uur	Start vierde testronde (wisselen op centraal teken)
11.15 uur	Einde actief programma aansluitend gezamenlijke afsluiting in grote zaal
11.30 uur	Einde ochtendprogramma Vertrek klassen richting school
11.45 uur	Lunchpakketten aanwezig voor medewerkers
12.10 uur	Alle klassen verzamelen in grote zaal
12.15 uur	Korte introductie en voorstellen van de medewerkers, uitreiken van borstnummers en scoreformulieren
12.30 uur	Start eerste testronde (wisselen op centraal teken)
13.00 uur	Start tweede testronde (wisselen op centraal teken)
13.30 uur	Start derde testronde (wisselen op centraal teken)
14.00 uur	Start vierde testronde (wisselen op centraal teken)
14.30 uur	Einde actief programma aansluitend gezamenlijke afsluiting in grote zaal
14.45 uur	Einde middagprogramma Vertrek klassen richting school
15.00 uur	Afbouwen sporthal en testonderdelen
16.30 uur	Sporthal opgeruimd



Doordraaischema:

Donderdag ochtend

	Grote zaal vak A	Grote zaal vak B	Kleine zaal	vv DHC
09.15- 09.45	De Ark gr. 6	Regenboog gr. 6	Cornelis Musius gr. 6	Delftse Dalton
09.45- 10.15	Delftse Dalton	De Ark gr. 6	Regenboog gr. 6	Cornelis Musius gr. 6
10.15- 10.45	Cornelis Musius gr. 6	Delftse Dalton	De Ark gr. 6	Regenboog gr. 6
10.45- 11.15	Regenboog gr. 6	Cornelis Musius gr. 6	Delftse Dalton	De Ark gr. 6

donderdag middag

	Grote zaal vak A	Grote zaal vak B	Kleine zaal	vv DHC
12.30- 13.00	Simon Carmiggelt gr. 6	Bernadette Maria gr. 8	Bernadette Maria gr. 6	Simon Carmiggelt gr. 8
13.00- 13.30	Simon Carmiggelt gr. 8	Simon Carmiggelt gr. 6	Bernadette Maria gr. 8	Bernadette Maria gr. 6
13.30- 14.00	Bernadette Maria gr. 6	Simon Carmiggelt gr. 8	Simon Carmiggelt gr. 6	Bernadette Maria gr. 8
14.00- 14.30	Bernadette Maria gr. 8	Bernadette Maria gr. 6	Simon Carmiggelt gr. 8	Simon Carmiggelt gr. 6

vrijdag ochtend

	Grote zaal vak A	Grote zaal vak B	Kleine zaal	vv DHC
09.15- 09.45	Titus Brandsma gr. 6	Horizon gr. 8B	Horizon gr. 8A	Titus Brandsma gr. 8
09.45- 10.15	Titus Brandsma gr. 8	Titus Brandsma gr. 6	Horizon gr. 8B	Horizon gr. 8A
10.15- 10.45	Horizon gr. 8A	Titus Brandsma gr. 8	Titus Brandsma gr. 6	Horizon gr. 8B
10.45- 11.15	Horizon gr. 8B	Horizon gr. 8A	Titus Brandsma gr. 8	Titus Brandsma gr. 6

vrijdag middag

	Grote zaal vak A	Grote zaal vak B	Kleine zaal	vv DHC
12.30- 13.00	De Ark gr. 8	Horizon gr. 6B	Horizon gr. 6A	Delftse Dalton Rijslaan
13.00- 13.30	Delftse Dalton Rijslaan	De Ark gr. 8	Horizon gr. 6B	Horizon gr. 6A
13.30- 14.00	Horizon gr. 6A	Delftse Dalton Rijslaan	De Ark gr. 8	Horizon gr. 6B
14.00- 14.30	Horizon gr. 6B	Horizon gr. 6A	Delftse Dalton Rijslaan	De Ark gr. 8

Station 1: Grote zaal vak A

Sit-and-reach:

- 1 begeleider
- Houten kistje
- Linaal (50 cm)

5-10 minuten

2 pogingen

Verticale sprong:

- 1 begeleider
- Meetlint (minimaal 4 m)
- Zwart papier (1,5 m x 1,5 m)(2x)
- Stoelen om te meten (2x)
- Kalkpoeder
- Tape
- 2x uitzetten

8-10 minuten

2 pogingen

Basketbalworp:

- 2 begeleiders
- Meetlint (20 m)
- Basketbal

8-10 minuten

2 pogingen

Totaal begeleiders A: 4



Station 2: Grote zaal vak B

Gedeeltelijke sit-ups:

- 1 begeleider
- 6 matjes
- Tape
- Meetlintje (maximaal 1 m)

6-10 minuten

1 poging

Ooievaarstand:

- 1 begeleider
- 5 stopwatches

5-10 minuten

2 pogingen

T-test:

- 1 begeleider
- 4 pylonen
- Stopwatch
- Tape (markering)

5-10 minuten

2 pogingen

Totaal begeleiders B: 3

Station 3: Fitheidstest en vragenlijst

Station 4: Buiten

800 meter loop:

- 1 begeleider
- 8 stopwatches (2-tallen)

8-12 minuten

1 poging

30 meter sprint:

- 3 begeleiders
- Meetlint (30 meter uitmeten)
- 2 stopwatches (per 2 sprinten)

5-10 minuten

1 poging

Totaal begeleiders C: 4

Overige materialen

- Geluidsset met loopmicrofoon
- Klaptafels
- Klapstoelen
- Koffiezetapparaat
- Waterkoker
- Posterborden inclusief onderdeel posters
- Sprongkrachtmeters
- Verlengsnoeren
- Rugnummers inclusief veiligheidsspelden
- Gastoeters voor het wisselmoment

Administratieve benodigheden

- Vier laptops met internetaansluiting
- Kleurenprinter
- Tweezijdige scoreformulieren
- Vragenlijsten
- Scorelijsten per klas voor elk onderdeel (voor elke begeleider)
- Administratiekrat
- Pennen
- Lijsten voor kleedkamer indeling

Aantal begeleiders per onderdeel

Bodyscan	5 begeleiders
Vragenlijst	3 begeleiders
Verticale sprong	1 per meetopstelling
800 meter loop	1 begeleider per 2 leerlingen
Gedeeltelijke sit-ups	1 begeleider. Leerlingen controleren elkaar in tweetallen
30 meter sprint	1 begeleider per 2 leerlingen
Ooievaarstand	2 begeleiders
Basketbalworp	1 begeleider per meetopstelling
T-test	1 begeleider per meetopstelling
Sit-and-reach	1 begeleider
Administratie	Verwerken scores 4 begeleiders
Deelcoördinatoren	1 voor Sit-and-reach, Verticale sprong en Basketbalworp
	1 voor Gedeeltelijke sit-ups, Ooievaarstand en T-test
	1 voor 800 meter loop en 30 meter sprint
	1 voor bodyscan/vragenlijsten

Tip: Denk ook aan een busschema (indien van toepassing) en een schema voor de kleedkamer indeling!

