

ANTI -TABAK ATLETIEKWEDSTRIJD

VAKOVERSCHRIJDEND

DOELGROEP

Tweede en derde graad secundair onderwijs

DOEL

Je kan voor de leerlingen een atletiekwedstrijd organiseren en hun uitleggen hoe sigaretten het prestatievermogen in de verschillende atletiekdisciplines kunnen aantasten.

TIJDSDUUR

1 halve dag

VOORBEREIDING

Materiaal: rietjes, estafettestok of een leeg rolletje keukenpapier, verf, meetstok

BESCHRIJVING WERKWIJZE

Wil je dat 'rookvrij zijn' bij je leerlingen aanslaat? Dit is een activiteit die hun letterlijk zal doen op en neer springen, en in cirkels lopen.

Zo starten we

Laat de leerlingen bij het begin van de wedstrijd, wanneer je de verschillende disciplines overloopt, deelnemen aan een kleine activiteit. Geef iedereen een rietje (leerlingen én leerkrachten) en laat iedereen gedurende 30 seconden op één voet springen terwijl ze door het rietje ademen. Door middel van deze activiteit simuleer je hoe het voor een roker is tijdens fysieke activiteiten te ademen. Vraag de leerlingen om dit tijdens de atletiekwedstrijd in gedachten te houden.

Wedstrijdactiviteiten

1. Raak die sigaret kwijt, zo snel als je maar kan! Estafette

Je kan verschillende estafettes organiseren zodat iedereen kan deelnemen. Het eerste wat je moet doen is je estafettestokje versieren.

Gebruik een stok of een leeg rolletje keukenpapier (dit is wat minder stevig) en versier het met papier of verf zodat het op een sigaret lijkt. Beplak de estafettestok vervolgens met waarschuwingstekens. Wees creatief! Je kan kiezen voor tekens voor giftige producten (doodshoofd met eronder twee gekruiste beenderen), of esculaapteken (het embleem van de geneeskunde, namelijk een staf met een eromheen kronkelende slang) die je uit tijdschriften knipt, of grote rode X'en op de estafettestok kleven. Leg aan je leerlingen uit dat ze tijdens de estafette zo snel mogelijk van de 'sigaret' moeten afraken door ze door te geven aan de andere leden van het estafette team. Waarschuw de laatste renner van elk team om de estafettestok niet weg te gooien wanneer hij/zij over de eindstreep loopt.

De meest voorkomende estafettes zijn die van 4x100 meter (elk teamlid loopt 100 meter van de totale afstand die gelijk is aan 400 meter). In de 4x400 meter loopt elk teamlid 400 meter. Er is ook de estafette van 4x200 meter, waarbij elk teamlid 200 meter van de totale afstand loopt die gelijk is aan 800 meter, of de estafette van 4x800 meter wanneer er middellange afstandsrenners tussen je leerlingen zouden zitten.

2. Gemakkelijk ademen! Loopactiviteit

In plaats van estafettes kan je ook individuele loopactiviteiten organiseren, tijdens dewelke je de leerlingen er op wijst dat ze niet zo goed zouden presteren, of niet zo gemakkelijk zouden kunnen ademen, indien ze zouden roken. De afstand van het lopen kan 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter of 1600 meter zijn. Indien er ambitieuze afstandsrenners tussen je leerlingen zitten, kan je ook wedstrijden van nog grotere afstanden houden.

3. Verpletter de tabaksindustrie! Kogelstoten

Voorzie ook een 'Verpletter-de-tabaksindustrie' wedstrijd. Dit is een wedstrijd voor kogelstoten. De wedstrijd wordt gespeeld zoals het normaal gedaan wordt door de kogel zo ver mogelijk te stoten. Wat betreft de lijnen die de verschillende afstanden aanduiden, heb je allerhande mogelijkheden.

Je kan naast elke afstandslijn een paal plaatsen die je versiert als sigaret, of je kan op elke lijn een wit lint plaatsen dat je versiert met tekeningen van sigaretten, of je kan een lijn met tabaksreclame maken die de kinderen dan tijdens het kogelstoten 'verpletteren'.

4. Hoe ver wil je gaan om rookvrij te zijn en de tabaksindustrie te doen stoppen? Véspringen

Vergeet het vérspringen niet en stel je leerlingen de volgende vraag: "Hoe ver willen jullie gaan om rookvrij te blijven en om de tabaksindustrie te doen stoppen?". Als er een zandkuil voor vérspringen op je atletiekveld beschikbaar is, kan je de leerlingen gewoon om beurten laten springen. Als je hierover niet beschikt, kan je het vérspringen ook op een gewoon veld organiseren. Het enige wat je dan nodig hebt is een startlijn voor het nemen van de aanloop, een startlijn voor het springen zelf, en lijnen die de verschillende afstanden aanduiden zodat je kan zien hoever er gesprongen wordt. Indien het vérspringen op een gewoon veld doorgaat, is een korte aanloop aan te raden (aangezien een zandkuil zachter is voor schenen en knieën, is een langere aanloop op een speciaal terrein voor vérspringen wel OK).

BRONVERMELDING

www.kickbuttsday.org

www.tobaccofreekids.org