Winter sportspeurtocht SportSupport

Leuk dat je de sportspeurtocht in Hillegom wilt gaan doen. Hieronder staan tips en aanwijzingen die je kan gebruiken bij de speurtocht.

* Print dit bestand uit en maak de opdrachten die bij de foto’s staan, als je klaar bent met de speurtocht kan je de antwoorden doorgeven via onderstaande link:   
  <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfN_0wzKUDpmuJJeA4Lzo4shJpWlVk0XdgEiVGGX_xG32Cp0w/viewform?usp=sf_link>  
  Of opsturen naar: [Bwillemsen@sportsupport.nl](mailto:Bwillemsen@sportsupport.nl)
* De foto’s wijzen de weg, zoek dus goed naar deze foto’s. Mocht je er niet uitkomen dan staat er op de achterkant van dit blad een plattegrond.
* De foto’s staan op volgorde, dus ga van foto 1 🡪 2🡪 3 ect.. tot en met foto 20.
* Loop de route op een veilige manier!
* De route is iets meer dan 2 km, het is dus ongeveer een uur lopen
* Doe de speurtocht met een vriendje, vriendinnetje, iemand uit de buurt of je ouders.
* Maak een leuke selfie onderweg bij de foto’s en stuur deze op naar [Bwillemsen@sportsupport.nl](mailto:Bwillemsen@sportsupport.nl)

Als je je antwoorden/ foto’s instuurt dan maak je kans op sportieve prijzen!

Veel plezier!  
  
  
De Buurtsportcoaches van SportSupport

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1297.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1298.JPG |
| 1) Wat is geen zuivelproduct? A: Chocolademelk B: Vruchtenyoghurt C: Appelsap  **Opdracht:** Hinkel 10x met je rechter been verder | 2) Wat is **geen** gezond tussendoortje? A: Ontbijtkoek B: Een bakje yoghurt met muesli C: Een appel D: Een boterham met kaas  **Opdracht:** Hinkel 10x met je linker been verder |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1299.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1300.JPG |
| 3) In zuivel zit calcium, maar waar is calcium goed voor? A: Om botten steviger te maken B: Voor je hersenen om beter na te kunnen denken C: Om je bloed beter te laten stromen  **Opdracht:** Spring 10x zo hoog mogelijk | 4) Hoeveel melkproducten moet een kind van 8 jaar innemen? A: 1 stuk en 1 plak kaas B: 3-4 stuks en 2 plakken kaas C: 2-3 stuks en 1 plak kaas  **Opdracht**: Probeer 60x een jumping-jacks te maken |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1301.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1302.JPG |
| 5) Hoeveel magen heeft een koe? A: 1 B: 2 C: 3 D: 4  **Opdracht:** Probeer 30x de grond aan te tikken en daarna om hoog te springen | 6) Hoe jong is jonge kaas? A: 4 weken B: 1 week C: 2 maanden |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1303.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1304.JPG |
| 7) Wel zuivel product wordt het meest gedronken in Nederland? A: Volle melk B: Optimel C: Karnemelk D: Halfvolle melk  **Opdracht:** Probeer 30x de grond aan te tikken en daarna om hoog te springen | 8) Wat betekent weide melk? A: Dat is melk van koeien die 120 dagen per jaar zes uur per dag buiten in de wei staan. B: Dat is melk van koeien die 20 dagen per jaar zes uur per dag buiten in de wei staan.  **Opdracht:** Maak 20x kikkersprongen |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1305.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1307.JPG |
| 9) Hoeveel spieren heeft het menselijk lichaam? A: 400 B: 200 C: 100 D: 600  **Opdracht:** Spring 10x met één been omhoog | 10) Waarom doe je een warming-up voordat je gaat sporten? A: Voor de lol B: Om blessures te voorkomen C: Om beter te worden in sport  **Opdracht:** Ga op je rechter been staan en raak 10x je rechter voet aan |

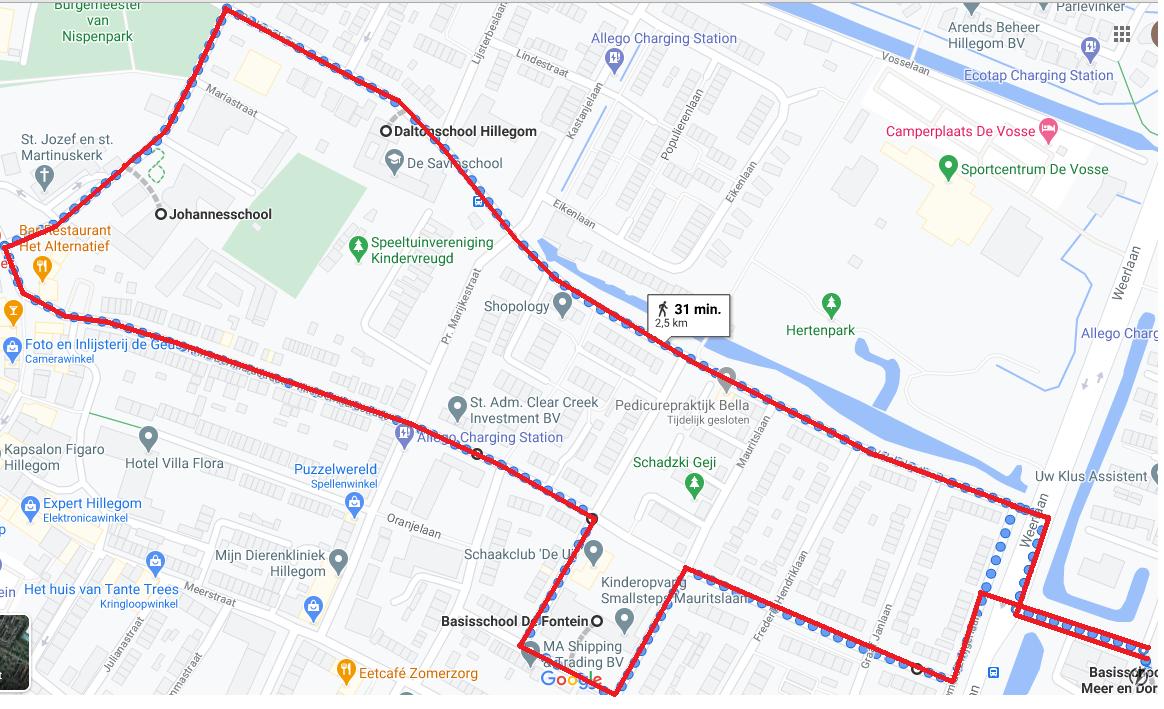
|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1309.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1310.JPG |
| 11) Wanneer kan je spierpijn krijgen? A: Als je je spieren overbelast B: Als je te weinig sport C: Als je te veel sport  **Opdracht:** Probeer 30 seconde lang op je rechterbeen stil te staan. | 12) Hoeveel beweging heeft een kind van 9 jaar nodig? A: Een half uur B: Een kwartier C: Drie uur D: Een uur  **Opdracht:** Til je knieën 30x om en om op |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1311.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1313.JPG |
| 13) Welke sport is **geen** teamsport? A: Voetbal B: Waterpolo C: Paardrijden D: Hockey  **Opdracht:** Probeer 30 seconde lang op je linkerbeen stil te staan. | 14) Waarom is het goed om voor en na het sporten veel water te drinken? A: Omdat je vocht verliest als je sport en het goed is om dit aan te vullen B: Om beter te worden in de sport C: Zodat je niet gaat zweten  **Opdracht:** Box 20x met je armen naar boven |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1312.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1314.JPG |
| 15) Wat kan je beter **niet** eten na het sporten?  A: Een gevulde koek  B: Bakje kwark met aardbeien  C: Fruitsalade  D: Boterham met pindakaas  **Opdracht:** Zet één been vooruit en blijf 10 seconde in balans staan. | 16) Welke stelling is waar? A: Als je regelmatig sport en beweegt krijg je minder uithoudingsvermogen B: Als je regelmatig sport en beweegt word je minder snel ziek C: Als je regelmatig sport en beweegt zit je beter in je vel D: Als je regelmatig sport en beweegt krijg je sterkere botten en spieren  **Opdracht:** Zet nu je andere been vooruit en blijf 10 seconde in balans staan. |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1317.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1318.JPG |
| 17) Welke vakken zitten in de schijf van 5?  **Opdracht:** Druk jezelf 10x op | 18) **Opdracht:** Ga op één been staan en doe je ogen dicht, probeer zo lang als mogelijk te blijven staan. |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1320.JPG | C:\Users\gebruiker\Documents\Colin\Sportsupport\Foto's speurtocht lockdown\IMG_1321.JPG |
| 19) **Opdracht:** Maak 10 kikkersprongen | 20) Goed gedaan!!! Je ziet als het goed is het beginpunt weer verderop. |



De route kan gestart worden bij de volgende basisscholen: Meer & Dorp **(1)**, Fontein **(7)**, Johannesschool **(14)**, Savio/Dalton **(17)**

Het nummer achter de school geeft aan bij welke opdracht je moet beginnen, ga vervolgens naar het volgende nummer. Ben je bij 20? Ga dan naar 1 en vervolgens naar 2.. 3.. 4..

Route:

* Van Limburg Stirumlaan (BS: Meer & Dorp) **(1)**
* Pas op! Oversteken Weerlaan, richting Willem de Zwijgerlaan (linksaf)
* Rechtsaf Juliana van Stolberglaan
* Linksaf Mauritslaan
* BS: Fontein **(7)**
* Rechtsaf Willem de Rijkelaan
* Rechtsaf Ernst Casimirlaan
* Linksaf Juliana van Stolberglaan
* Rechtdoor Prins Bernhardstraat
* Rechtsaf Mariastraat
* BS: Johannesschool **(14)**
* Rechtsaf Prinses Irenelaan
* BS: Savio/Dalton **(17)**
* Prinses Irenelaan gaat over in Valckslootlaan
* Pas op! Oversteken Weerlaan
* Linksaf Van Limburg Stirumlaan