



2021 - 2022
SYLLABUS

Sport!



NASIRAT UL AHMADIYYA

BELGIË

Inhoud

1 ^e trimester	3
1. Januari	3
2. Februari	4
3. Maart	4
2 ^e trimester	5
4. April	5
5. Mei.....	5
6. Juni.....	6
3 ^e trimester	6
7. Juli.....	6
8. Augustus	7
9. September	7
4 ^e trimester	8
10. Oktober	8
11. November	8
12. December.....	8

1^e trimester

1. Januari Rope-skiping

Deze maand gaan de Nasirat vier verschillende rope-skiping truckjes leren.

1. Twists

1. Begin met een basis sprong.
2. Als je landt, draai je de onderste helft van je lichaam; je voeten zullen in die richting wijzen. Je bovenlichaam blijft naar voren gericht.
3. Bij de volgende landing, draai je naar de andere kant.
4. Wissel het draaien van de ene kant naar de andere kant af bij elke landing.

2. Kruisbeen sprongen

1. Begin met een basissprong, maar strek je benen bij de landing.
2. Bij de volgende landing, kruist één voet voor de andere.
3. Bij de volgende landing zijn je benen opgetrokken.
4. Vervolgens landt de andere voet voor u. Ga zo door, afwisselend welke voet voor u landt.

3. Kruissprong

1. Begin met een basis sprong.
2. Als je klaar bent, kruis je je armen voor je met je onderarmen tegen elkaar.
3. Spring door het gat dat ontstaat door het touw.
4. Laat je armen weer los en ga door met springen, met de intervallen die je zelf kiest.

4. Achterwaartse kruissprong

1. Vooraleer je hieraan begint, oefen je op het achteruitspringen.
2. Begin met een basis sprong.
3. Als je klaar bent, kruis je je armen voor je met je onderarmen tegen elkaar.
4. Spring door het gat dat ontstaat door het touw.
5. Laat je armen weer los en ga door met springen, met de intervallen die je zelf kiest.

2. Februari Yoga-oefeningen

Yoga-oefeningen zijn allemaal oefeningen die je helpen met het kalmeren en vaak ook flexibiliteit verbeteren. Probeer om minstens een paar keer per week deze oefeningen uit te proberen, bijvoorbeeld wanneer je gestresst bent. Hieronder kun je weer een aantal oefeningen vinden.

Hieronder zie je nog andere oefeningen die je kan uitproberen.



3. Maart Memoryspel

Neem verschillende kleine dingen uit je kamer of thuis. Doe deze dan in een zakje en probeer dan op te zeggen wat er allemaal in dat zakje zit. Speel dus een memoryspel met behulp van kleine spullen die je hebt liggen.



2^e trimester

4. April De vloer is lava

Deze maand spelen de nasirat the floor is lava of ze doen een hindernissenparcours. Zo kunnen ze thuis of buiten een parcours maken voor zichzelf. Let er wel op dat je toestemming hebt van je ouders voordat je een parcours uitstippelt en bouwt.



5. Mei Hoelahoep

Zoek op het internet verschillende hoelahoep truckjes en probeer er minstens vier van te leren.



6. Juni Gezonde eten

Probeer om deze maand zo veel mogelijk gezonde gewoontes op te nemen en te behouden. De volgende gewoontes zijn zeker wel handig om in je dagelijkse routine op te nemen.

- | |
|---|
| • Gezond eten |
| • Voldoende drinken |
| • Een limiet zetten op je schermtijd (tv, gsm, tablet, laptops,...) |
| • Wees minsten 1 keer per dag actief |
| • Poets je tanden minstens 2 keer per dag |
| • Wees vriendelijk tegen jezelf en anderen |
| • Slaap genoeg |
| • Was je handen regelmatig |
| • Maak tijd om jezelf t ontspannen |
| • Eet niet te veel snoep en andere junkfood |
| • Werk en speel veilig |

3^e trimester


7. Juli wandelen

De nasirat moet deze maand een weg uitmappen samen met hun ouder en die zo veel mogelijk proberen te wandelen. Kies voor een dichtbijzijnde park, maar anders kun je deze ook ergens anders maken.



8. Augustus Redenen om fruit te eten

Hier zijn 9 redenen waarom je elke dag fruit zou moeten eten.

 <p>Aardbeien</p> <p>vecht tegen ouderdom</p>	 <p>Kersen</p> <p>Kersen hebben een kalmerend effect</p>	 <p>Ananas</p> <p>vermindert pijn</p>
 <p>Watermeloen</p> <p>helpt bij gewichtsverlies</p>	 <p>Bananen</p> <p>geven je meer energie</p>	 <p>Druiven</p> <p>hebben een relaxerend effect</p>
 <p>Blauwe bessen</p> <p>versterkt je hart</p>	 <p>Sinaasappels</p> <p>verzorgt je huid en zicht</p>	 <p>Appels</p> <p>help infecties vermijden</p>

9. September Doordenkertjes

Denk eens na over je eten op verschillende manieren.

- 1) Wat is je lievelingsgerecht en hoe bereid je het voor?
- 2) Waarom vind je een bepaalde groente, fruit of gerecht niet lekker?
- 3) Waarom is gezond eten belangrijk?
- 4) Waarom is je lieveningsrestaurant je lieveling?
- 5) Wat weet je over tafelmanieren?

4^e trimester

10. Oktober Beweeg jij genoeg?

Denk eens na, beweeg jij genoeg? Laten we dit even checken. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie moeten kinderen en tieners van de leeftijd van 5-17 jaar elke dag minstens 60 minuten zeer actief bewegen. Dit kan onder andere zijn door bijvoorbeeld naar huis of school te fietsen of misschien door een sport te beoefenen. Probeer deze maand gedurende één week na te denken over hoeveel beweging je per week hebt gedaan. Hieronder is een handige tabel die je kan aankruisen als je vindt dat je die dag genoeg hebt gesport.

Dag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
60 minuten sport							

11. November solo-volleybal

Deze maand gaan de nasirat volleybal spelen, maar niet in groep.

Volleybal is meestal een teamsport, maar het is ook heel leuk voor één persoon. Alles wat ze nodig hebben is een ballon en (met een paar grenzen gesteld) het kan een binnenshuis spel zijn.

Leg een lint neer dat als net dient en blaas een ballon op als bal. Daag je jezelf dan uit om volleybal te spelen - aan beide kanten van het net! Je moet de ballon over het lint slaan, er dan onderdoor glijden om hem van de andere kant te raken, en zo verder tot de ballon op de grond dwarrelt.

12. December De muurzit

De muurzit gaan de Nasirat waarschijnlijk al kennen van school of ergens anders. Voor degenen die deze oefening toch niet kennen, deze staat hieronder uitgelegd.

Hoe ga je te werk?

1. Ga tegen een muur staan en zak dan door je benen.
2. Zet je armen zoals op de tekening voor je plaats ze naast je lichaam tegen de muur.
3. Zorg er voor dat je met je knieën ongeveer een hoek van 90 graden vormt.
4. Probeer om zo lang mogelijk in deze positie te blijven en oefen regelmatig om jezelf erin te verbeteren.
5. Vergeet niet om daarna een beetje te strechen.



De bedoeling is om deze maand de muurzitchallenge te doen. Dit houdt in dat de Nasirat een eigen record moeten maken door zo lang mogelijk de muurzit te doen. Dit gaat niet lukken van de ene dag op de andere. Probeer dus om dit een paar keer per week eerst te oefenen. Zo kun je je kracht telkens opbouwen en naar een persoonlijke record toewerken.