

De Nationale Sportweek

De [Nationale Sportweek](#) van 21 t/m 28 september 2019 is een initiatief van [NOC*NSF](#) met als doel sporten en bewegen te promoten. De Sportweek laat zien hoe gezond en vooral leuk sporten en bewegen is.

Het thema van 2019 is:

SPORT DOET IETS MET JE

Dat sport je fitter maakt weten we allemaal.

Maar het geeft je ook meer zelfvertrouwen.

Het maakt je socialer.

Sport verbreedert.

Het creëert nieuwe vriendschappen.

Op het veld.

Maar ook ernaast.

Sport haalt het beste in mensen naar boven.

Het leert je grenzen stellen.

En er overheen te gaan.

Door sport zit je lekkerder in je vel.

Het maakt je gelukkiger.

Facet doet natuurlijk weer mee en wij plannen de activiteiten van maandag 23 september t/m vrijdag 27 september.

We willen vragen of u en uw kind deze week zoveel mogelijk op de fiets of lopend, indien mogelijk natuurlijk!, naar school willen komen.

Hierbij het programma voor deze week:

Maandag 23 t/m vrijdag 27 september: De Facet Beweegchallenges!

Gedurende deze hele week kunnen alle kinderen van Facet meedoen met de Beweegchallenges!

Er worden 2-tallen in de groepen gemaakt. Dit 2-tal krijgt een lijst met heel veel verschillende beweegactiviteiten. Gedurende de hele week proberen de 2-tallen zoveel mogelijk challenges te behalen. Ze gaan oefenen en wanneer ze denken dat het goed gaat laten ze de activiteit aftekenen op hun lijst.

Dinsdag 24 september: Ik zit op sport!

Deze dag mogen alle kinderen in de sport/clubkleden van de sport die ze beoefenen naar school komen en in de klas wat vertellen over hun sport. Zit je niet op een sport maar wil je wel sportkleden aan dan mag dat natuurlijk ook.

Tijdens de Nationale Sportweek mag je ook een vriendje of vriendinnetje meenemen naar je sportclub. Vraag er maar naar bij je trainer!

Dinsdag 24 september: De enige echte NOC*NSF Nationale Sportweek-beweeg-quiz!

Met Yara van Kerkhof, onze 'quizmaster' en Olympisch kampioene shorttrack komen de leerlingen van groep 6 t/m 8 in beweging! Al springend, draaiend en hinkelend ontdekken ze in 15 minuten de leukste feitjes en weetjes over de Olympische Spelen.

Woensdag 25 september : 10@10 challenge met Rico Verhoeven!

Het idee achter de Challenge is simpel: op één dag in het jaar willen we met zoveel mogelijk kinderen op basisscholen in Nederland om 10 uur in de ochtend 10 minuten bewegen. In 2018 hebben we samen met 10@10 ambassadeur (en wereldkampioen kickboksen) Rico Verhoeven maar liefst 100.000 kinderen in beweging gebracht. Op woensdag 25 september keert de 10@10 Challenge terug. Op 25 september is het de bedoeling dat alle basisschoolkinderen in Nederland om 10 uur 's ochtends 10 minuten gaan bewegen in de klas!

Rico Verhoeven heeft een speciale Winners Work Out video gemaakt die we samen met de kinderen in de klas kunnen doen.

The Daily Mile

Tijdens De Nationale Sportweek wordt ook **The Daily Mile** weer geïntroduceerd. Dit houdt kort gezegd in dat de groepen dagelijks (of wekelijks) een stuk (officieel 1500 meter) kunnen gaan wandelen/joggen/hardlopen. The Daily Mile komt vanuit Schotland. Op een school in Schotland zagen leerkrachten dat kinderen door elke dag een mile te lopen zich sociaal positiever gingen gedragen, zich beter voelden en dat ze eenmaal terug in de klas zelfs beter presteerden.

Voor meer info kijk op:

<https://thedailymile.nl/>

We hopen weer op een sportieve, leerzame en leuke week!