



Wat leuk dat jullie meedoen met de 10@10 Challenge tijdens de NOC*NSF Nationale Sportweek!

Met de Nationale Sportweek openen we het sportseizoen en dankzij de 10@10 Challenge maken de kinderen van jouw klas of BSO kennis met allerlei oefeningen en sporten. Zoals je vast al weet is bewegen voor iedereen goed. Een goed begin van dag, een energieboost tijdens de dag of juist een manier om te ontspannen. We geven je via deze brief graag wat tips om samen met de 10@10 Challenge aan de slag te gaan.

Aan de slag met de 10@10 Challenge

In de toolkit vind je de 10@10 Challenge video. Samen met TeamNL Sporters Roy Meyer (judoka), Jetze Plat (handbiker en triatleet), Celeste Plak (volleybalster) en Maureen Ellsworth (atlete) doen de kinderen 10 oefeningen van 10 sporten en zo bewegen zij 10 minuten. De sporters doen een aantal beweegoefeningen voor die de kinderen vervolgens meedoen. Van dribbelen met een basketbal, tot de schoolslag bij zwemmen en serveren met tennis. Bekijk de video zodat je weet welke sportieve oefeningen er worden aangeboden.

10@10 Challenge als opening van de Nationale Sportweek

Op vrijdag 15 september openen om 10.00 uur meer dan duizend scholen de Nationale Sportweek met de 10@10 Challenge. Jullie doen toch ook mee? Bekijk de 10@10 Challenge video en beweeg allemaal mee! Past dat niet in je programma? Plan de oefeningen vooral op een ander moment dat het voor jullie uit komt.

Wat kun je nog meer met de 10@10 Challenge?

- Start elke dag van de Nationale Sportweek met een sportieve oefening. Zo beginnen jullie fris aan de dag.
- Laat de kinderen ook zelf oefeningen bedenken.

- Nodig een buurtsportcoach, gymdocent of lokale sporter uit om de 10@10 Challenge live in de klas te doen.
- Laat kinderen die al een sport beoefenen hier meer over vertellen in de klas. Misschien willen ze het wel voordoen tijdens de gymles.
- Denk bij sporten ook aan gezonde voeding. Eet met elkaar een stuk fruit en drink voldoende water.

Win-actie

Laat ons tijdens de Nationale Sportweek met een foto of video zien hoe jouw klas meedoet aan de 10@10 Challenge en wie weet nemen we de volgende 10@10 Challenge wel op bij jou op school. Hoe gaaf is dat, een filmploeg en topsporters bij jou in de klas!

Deel jouw foto of video

Deel jouw foto of video online en gebruik de hashtags #10at10, #BeActive, #NSW2023. Kun je het niet online delen, deel de foto/ video via sara.sportweek@nocnsf.nl en maak alsnog kans.

Betrek ouders en verzorger

In de toolkit vind je ook een brief die je voorafgaand aan de 10@10 Challenge kan delen met ouders en verzorgers. Daarnaast vind je een leuke poster die je kunt ophangen in de klas of gang.

Gebruik de 10@10 Challenge ook na de Nationale Sportweek. Zo zet je sport het hele schooljaar op de agenda. Sport geeft je een boost!

Veel plezier! Hebben jullie vragen? Neem dan contact op met sara.sportweek@nocnsf.nl

#NSW2023

#10at10

#BeActive



Medegefinancierd door
de Europese Unie

MATRIX

