

JE EIGEN GRENZEN VERLEGGEN



**Nationale Sportweek
eind maart - begin april**



Grenzen verleggen

Leren is grenzen verleggen. Je daagt jezelf en anderen uit. Iedere dag opnieuw. Je hele leven lang. Op school, bij het sporten, op je werk. Je stelt je eigen doelen en gaat tot het uiterste om ze te bereiken. Zo leer je jezelf en anderen kennen. Leer je je eigen grenzen en die van anderen respecteren. Grensverleggende sportieve prestaties. (bron <http://www.kennisnet.nl/special/onderwijsweek/>)

Nationale Sportweek

De Nationale Sportweek is dé week van het jaar waarin de Sport in Nederland extra onder de aandacht van elke Nederlander wordt gebracht. Inmiddels weten we eigenlijk allemaal wel dat sporten leuk en gezond is. En ook weten we dat het de integratie en de sociale contacten bevordert.

Toch zijn nog steeds niet genoeg Nederlanders voldoende sportief actief. Daarom is de Nationale Sportweek in het leven geroepen. Om nogmaals, heel nadrukkelijk te laten zien, wat de sport in Nederland allemaal doet, hoe leuk het is om te sporten en hoe belangrijk het is om alleen of samen met anderen sportief actief te zijn. (bron: Stichting Nationale Sportweek)

Doelgroep

Leerlingen van de groepen 7 en 8 basisonderwijs (10-12 jaar)

Doelstellingen

- Leerlingen weten iets over de geschiedenis van de sport.
- De leerlingen weten dat je moet trainen om goed te kunnen sporten.
- Leerlingen weten iets over de relatie tussen sport en gezondheid.
- Leerlingen weten welke beroepen met sport te maken hebben.
- Leerlingen weten op welke manieren je met sport bezig kunt zijn: als sporter, als toeschouwer, als trainer, als vrijwilliger enz.
- De leerlingen denken na over "sportief gedrag".

Vakken en kerndoelen

Nederlandse taal

A Domein mondelinge taalvaardigheid

2 De leerlingen kunnen

- de inhoud en bedoeling van wat er tegen hen gezegd wordt begrijpen;
- vragen stellen om informatie te verzamelen over een door henzelf gekozen onderwerp;
- verslag uitbrengen;
- iets uitleggen;
- hun ervaringen, mening, waardering of afkeuring op persoonlijke wijze weergeven;
- deelnemen aan een formeel gesprek.

C Domein schrijfvaardigheid

8 De leerlingen kunnen

- hun gedachten, ervaringen, gevoelens en bedoelingen uiten bijvoorbeeld in een verhaal, een gedicht en in een dialoog voor hoorspel, poppenkast of toneel;
- teksten schrijven, waarin zij hun eigen ervaringen, mening, waardering of afkeuring duidelijk weergeven;
- een brief schrijven volgens algemeen geldende conventies;
- op basis van eigen kennis en waarneming of op basis van verkregen informatie een werkstuk maken;
- schrijven toepassen als middel om gedachten, ervaringen, gevoelens en bedoelingen voor henzelf te ordenen.

Oriëntatie op mens en wereld:

Geschiedenis

D Domein historisch besef

12 Leerlingen kunnen historische bronnen raadplegen. Bij deze bronnen gaat het in elk geval om:

- verhalen van 'mensen die het meegemaakt hebben';
- overblijfselen uit de eigen omgeving, foto's, stambomen, historische kaarten;
- teksten en illustraties, wandplaten, jeugdliteratuur en audiovisuele middelen.

Gezond en redzaam gedrag

23 De leerlingen kunnen aangeven, hoe zij kunnen bijdragen aan het behoud en de bevordering van de eigen gezondheid. Dit betekent dat zij weten:

- welke verzorging het lichaam nodig heeft met betrekking tot voeding, beweging en rust, frisse lucht en hygiëne;
- welke risico's verslavende gedragingen, waaronder in elk geval roken en alcoholgebruik, hebben voor de gezondheid;
- hoe ze verantwoord kunnen omgaan met situaties in en om de school die mogelijk gevaar opleveren;
- hoe ze zo kunnen omgaan met hun omgeving en het milieu dat de gezondheid geen schade wordt toegebracht.

Illustraties

Met dank aan CMO en zijn licentiegevers, Stichting Nationale Sportweek en het Voedingscentrum.

W

werkbladen

JE EIGEN GRENZEN VERLEGGEN



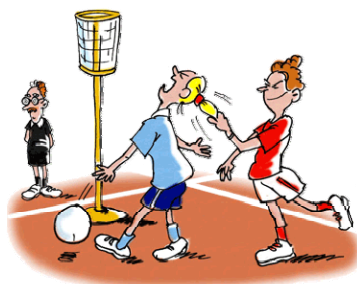
Hoezo? Grenzen verleggen?

Als je gaat sporten wil je zo goed mogelijk presteren. Je wilt winnen van de ander, of wilt het beter doen dan de vorige keer. Door te trainen (oefenen) en je best te doen gaan je prestaties vooruit. Je kunt ook zeggen dat je dan je grenzen verlegt. Ook bij het leren op school verleg je steeds je grenzen. Je weet en begrijpt steeds meer.



Sport en grenzen verleggen

Als je het over grenzen verleggen in de sport hebt, denk je al gauw aan het verbeteren van records. Bijvoorbeeld wereldrecords bij schaatsen, hardlopen, hoogspringen en verspringen. Voor veel sporten bestaan daarom lijsten van records. Er worden nog steeds records gebroken, nog steeds kan het sneller, hoger of verder. De sporters trainen nog beter en ze hebben betere materialen. Sommige sporters zijn oneerlijk ze gebruiken doping om beter te presteren.



De meeste sporters kunnen er alleen maar van dromen topsporter te worden. Maar je kunt wel uitproberen wat jouw grenzen zijn. Door training ga je een sport wel steeds beter beheersen. Ook krijg je een beter uithoudingsvermogen, je ziet er gezonder uit en je voelt je fitter. In de training leer je de techniek, de spelregels, sportief gedrag, eventueel samenspelen. Je verlegt zo op allerlei gebieden je eigen grenzen.



1. Gaat het grenzen verleggen als je bezig bent met sport steeds door? Leg uit waarom wel of waarom niet.
2. Met Sportmatch kun je uitzoeken welke sport het best bij jouw past. Bij Sportmatch moet je 15 vragen beantwoorden. Uit jouw antwoorden maakt Sportmatch een top 10 van sporten. Daarna kun je doorklikken naar de gewenste sportbond voor meer informatie. Sportmatch vind je op: <http://www.jeechteleeftijd.nl/SPORTNL/sportmatch.asp>
3. Op <http://www.iaaf.org/statistics/records/index.html> staan records van onder andere hardlopen. Bereken voor 5 records de loopsnelheid in km per uur en in meter per seconde.
4. Wat is belangrijk bij de training van jouw sport (de sport die je zelf doet of die graag zou willen doen)?
5. Beoefen je zelf een sport? Waarom heb je die sport gekozen?
6. Beschrijf de sportmogelijkheden in jouw buurt.

Weetje: Voetbaltips van Zappsport

- Luister nooit naar je ouders langs de zijlijn
- Let er goed op dat je niet buitenspel komt te staan
- Als de keeper klein van stuk is, schiet dan hoog op de goal
- Niet kletsen met de scheidsrechter
- Train hard en goed douchen na de wedstrijd

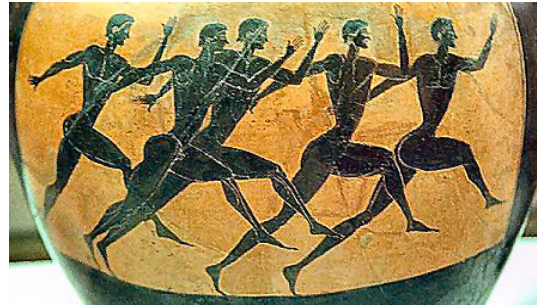


Sport vroeger en nu

Is sport altijd belangrijk geweest?

Heel veel mensen houden zich bezig met sport. Ze sporten, ze begeleiden sporters of ze organiseren sportwedstrijden. Anderen zijn toeschouwer, ze gaan naar een sportwedstrijd, of ze volgen deze via radio, tv of internet.

Griekse vaas met hardlopers



Ook in oude beschavingen waren er sportwedstrijden met toeschouwers. In het oude Egypte werden sporten beoefend als boksen, worstelen en roeien. De Grieken en Romeinen organiseerden iedere vier jaar hun Olympische Spelen met atletiek als belangrijk onderdeel. In India en China werd polo gespeeld; een balspel met sticks dat door twee teams te paard wordt gespeeld. De Maya-indianen in Midden-Amerika kenden diverse balspelen.

De sport zoals wij die nu kennen ontstaat in de 19^{de} eeuw in Engeland. Daar worden teamsporten als rugby, voetbal en hockey uitgevonden. Ook individuele sporten als tennis worden populair.

De moderne Olympische Zomerspelen zijn voor het eerst gehouden in de Griekse hoofdstad Athene in 1896. Daarna zijn de spelen om de vier jaar gehouden, met uitzondering van de oorlogsjaren 1916, 1940 en 1944. In 2004 zijn de spelen weer in Athene geweest. De spelen van 2008 zijn in Beijing.

Pim Mulier



Sportliefhebbers in Nederland hebben veel te danken aan Pim Mulier (1865-1954). Hij is een veelzijdig sporter en organisator. Op 14-jarige leeftijd richt hij de eerste Nederlandse voetbalclub op: de (nu Koninklijke) Haarlemsche Football Club (HFC). In 1889 richt Mulier de Nederlandschen Voetbal- en Athletischen Bond (NVAB) op. Deze bond is de voorloper van de huidige KNVB (voetbal) en KNAU (atletiek). Ook introduceert hij tennis (1884) en hockey (1891) in Nederland. Ook is hij zorgt hij voor de oprichting van de

Nederlandse Bond voor Lichamelijke Opvoeding. Het is vooral aan Mulier te danken dat op alle scholen gym op het lesprogramma staat. Hij is ook de initiatiefnemer van de Vierdaagse van Nijmegen en de Elfstedentocht. In 1917 rijdt hij als oudste deelnemer de schaatstocht uit. Het elfstedenkruisje is door hem ontworpen.

opdracht



1. Schrijf in het kort op wat jij onder 'sport' verstaat.
2. Wat voor sporten doen/deden jou ouders en grootouders. Vraag hierover meer informatie aan je ouders of oudere familieleden.
3. Welke sporten ken je? Maak een indeling in soorten sport.
4. Welke sporten herken je op het logo van de Nationale sportweek?. (zie links)



Nationale sportweek

De Nationale Sportweek is dé week van het jaar waarin de Sport in Nederland extra onder de aandacht van elke Nederlander wordt gebracht. We weten eigenlijk allemaal wel dat sporten leuk en gezond is. En ook weten we dat we hierdoor beter met elkaar kunnen samenleven.



Trainen

De meeste jongeren vinden sport plezierig en gezellig (oftewel vet en cool). Ook vinden ze het belangrijk om te winnen, of een goede prestatie neer te zetten. Ze zijn blij als ze hun grenzen verlegd hebben door bijvoorbeeld in een hoger team uit te komen of door een persoonlijk record verbeterd te hebben. Als sporters verliezen zijn ze een beetje droevig. Waren die anderen beter, of hebben we ons best niet gedaan? Meestal worden ze door de trainer weer gemotiveerd om door te gaan.



De taken van de trainer

Een trainer heeft een groot aantal taken.

- Begeleiden, adviseren en aanmoedigen van zijn sporters tijdens de wedstrijd.
- Adviezen geven om blessures te voorkomen.
- Adviezen geven over gezond eten.
- Trainingsschema's maken.
- Het uitleggen van de spelregels en de techniek van de sport.
- Uitleg geven over samenspelen en spelinzicht.
- Duidelijk maken dat sportief gedrag erg belangrijk is.
- Informatie over de tegenstander geven.
- De wedstrijd met het team bespreken.



1. Geef enkele voorbeelden bij de taken van de trainer.
2. Beschrijf de eerste kennismaking en training op jouw sportclub, hoe vind je het nu, ga je vooruit, wil je er mee doorgaan of wil je een andere sport gaan doen?
3. Kun je zeggen waarom jij je laatste wedstrijd gewonnen of verloren hebt? Als je niet bij een sportclub bent, leg dan uit waarom jouw favoriete club de laatste keer gewonnen of verloren heeft.
4. Wat heb je in jouw laatste wedstrijd geleerd.
5. Op welke manieren kun je door sport je grenzen verleggen?

Fair Play

Fair Play is sportief sporten. Dat wil zeggen je aan de spelregels houden, je eerlijk gedragen en jezelf beheersen. Sportief gedrag houdt ook in dat je de beslissingen van de scheidsrechter en de begeleiders accepteert. Ook hoort erbij dat je niet egoïstisch bent en dat je samenspeelt met je teamgenoten. Utlachen, schelden en mopperen horen niet bij sportief gedrag.



6. Geef voorbeelden van sportief gedrag.
7. Beschrijf wat jij echt onsportief vindt.
8. Ook de toeschouwers dienen zich sportief te gedragen. Geef voorbeelden van sportief en onsportief gedrag van de toeschouwers van een voetbalwedstrijd.



Sport en gezondheid

De schijf van vijf

Om goed te kunnen sporten moet je op je gezondheid letten. Goede voeding is hierbij heel belangrijk. Tijdens het sporten beweeg je namelijk meer dan normaal. Hierdoor heeft je lichaam meer energie nodig. Deze energie kan gehaald worden uit stoffen die in je voedsel zitten. Wat je het best kunt eten kun je zien op de "Schijf van Vijf".

Schijf van Vijf: Eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet (zie weetjes), eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om. Het is belangrijk dat je genoeg vocht binnenkrijgt. Zeker als je veel zweet, moet je ervoor zorgen dat je niet uitdroogt.

Gezond eten betekent ook: niet te veel van alles buiten de Schijf van Vijf. Zoals sausen, snacks, koek, snoep en gebak. Een 'Schijf van Vijf'-spel staat op: <http://games.voedingscentrum.nl/schijf/>.

Verder moet je er voor zorgen dat je de juiste hoeveelheid opbouwstoffen (vitaminen en mineralen) in je eten zit.

Weetjes

- Verzadigd vet zit in vet vlees, vette vleeswaren, volle melk, volvette kaas, boter, niet vloeibaar frituurvet), gebak, koekjes, zoutjes en snacks.
- Informatie en spelletjes (speel, test en doe) over voeding vind je via <http://www.voedingscentrum.nl>

Blessures

Sporten is leuk en gezond. Maar soms kan het fout gaan: je raakt geblesseerd. Dit kan op verschillende manieren gebeuren:

- Er gebeurt een dom ongeluk. Sommige sporten kunnen gevaarlijk zijn als je niet goed oppast.
- Je tegenstander is onsportief en slaat of schopt je.
- Je hebt zo hard getraind dat je ernstige spierpijn hebt gekregen.

Sommige blessures kunnen voorkomen worden door het dragen van beschermende kleding of een helm. Ook is het belangrijk dat sporters goed begeleid worden.

Doping is het gebruik van middelen die de sportprestatie zouden moeten verhogen. Bekende middelen zijn EPO en anabole steroïden. Doping gebruiken is onsportief en meestal ongezond. Sportorganisaties doen er daarom alles aan om het gebruik van doping tegen te gaan.



1. Wat lijkt jou het gezondste: gewicht kwijtraken door een dieet te volgen of door veel te gaan sporten?
2. Zoek in de sportbijlage van de maandagkrant berichten over geblesseerde sporters. Waardoor zijn de sporters geblesseerd geraakt?



Sport en werk

Heel veel mensen zijn op een of andere manier bezig met sport. Sommigen werken als vrijwilliger bij een sportclub, anderen verdienen geld via de sport.

- Medisch: sportarts, masseur, fysiotherapeut, EHBO-er
- Media: journalist voor krant of tijdschrift, radioverslaggever, tv-verslaggever, maker van sportprogramma's op radio en tv, maker sport websites, maker clubblad, webmaster club-site
- Spelleiding: scheidsrechter, grensrechter, jurylid
- Begeleiding: trainer, assistent-trainer, begeleider, sport-instructeur of -leraar
- Diversen: terreinknecht, kantinebeheerder, omroeper, kaartjesverkoper, suppoost, bewaker,
- Organisatie; bestuurslid, manager, organisator van grote sportevenementen,
- Commercie: verkoop sportkleding/schoenen/materialen, sport-school, manege, fitnesscentrum, tennishal, zeil- en surfscholen, ijshal, verkoper van petten, sjaals, posters, shirts, vlaggen



1. Wat is het verschil tussen vrijwillig en betaald werk?
2. Welke van deze werkzaamheden zou jij graag willen doen? Leg uit waarom.
3. Naar welk groot sportevenement of welke wedstrijd zou je graag naar toe willen gaan als toeschouwer? Leg uit waarom.
4. Aan welke grote wedstrijd zou jij later mee willen doen? Leg uit waarom.
5. Interview iemand die bij een sportvereniging werkt.

Sportweetjes

- Van de Nederlandse jongeren doet 70 tot 80 procent aan sport. Kinderen van 6 tot 14 jaar doen het meeste aan sport. Jongens sporten meestal per week wat vaker dan meisjes.
- Als jongeren ongeveer 15 jaar oud zijn, gaan ze minder aan sport doen. Als ze rond de twintig zijn, doen ze opeens nog veel minder aan sport.
- Zwemmen, voetbal en skaten zijn de populairste sporten. Jongeren van rond de twintig doen ook veel aan fitness.
- Bij de Nederlandse sportverenigingen werken ongeveer 1,1 miljoen vrijwilligers.



H

Handleiding



Hoezo? Grenzen verleggen?

Houd een inleidend klassengesprek over sport. Vraag de leerlingen hoe ze met sport bezig zijn. Bijvoorbeeld: welke sporten beoefenen ze, willen ze van sport hun beroep maken, gaan ze alleen bij een club sporten, kijken ze naar sport op tv, gaan ze naar sportwedstrijden kijken?



1. Laat de leerlingen de tekst over grenzen verleggen aandachtig lezen. Houd er daarna een klassengesprek over. Enkele mogelijke vragen: Ben je tevreden als je een bepaald doel hebt bereikt of wil je steeds meer? Sport je meer voor je plezier als om de prestatie?

Laat iedere leerling de Sportmatch doen. Vraag daarna of ze het eens zijn met de resultaten

2. Laat de leerlingen eventueel de tijden afronden op 1/10 of op hele seconden. Laat de leerlingen de vijf snelheden individueel uitrekenen. Eerst de snelheid per seconde en daarna de snelheid per uur. Laat enkele leerlingen daarna de uitwerking op het bord schrijven. Bespreek de antwoorden. Vraag bijvoorbeeld wat opvalt bij de snelheden over de verschillende afstanden. (Hoe langer de afstand, hoe lager de snelheid.)
3. Vraag leerlingen die bij een club zijn welke oefeningen ze doen bij de training. Vraag ook of ze daardoor beter gaan sporten.
4. Laat de leerlingen opschrijven waarom ze een bepaalde sport graag doen.
5. Laat de leerlingen een plattegrondje maken met de sportmogelijkheden in hun buurt.

Sport vroeger en nu

In dit werkblad krijgen de leerlingen een kort overzicht van de sportgeschiedenis. Bij de opdrachten gaan de leerlingen na welke sporten ze kennen en hoe deze in te delen. Ook gaan ze na welke sporten vroeger populair waren.



1. Laat de leerlingen de informatie op dit werkblad lezen en vraag of ze opmerkingen hierbij hebben. Vraag daarna of ze in enkele regels willen opschrijven waaraan ze denken bij het woord 'sport'. Bespreek de antwoorden met de klas. Leg uit dat het bij sport gaat om kracht, snelheid en handigheid. Bij veel sporten speelt geluk of toeval ook een rol. De bedoeling is volgens de spelregels de tegenstander te verslaan. Ook belangrijk is dat sporten leuk en plezierig is voor de spelers en de toeschouwers.
2. Vraag aan de leerlingen aan welke sporten hun oudere familieleden gedaan hebben. Geef ze de opdracht om enkele familieleden hierover te interviewen en de volgende dag hiervan verslag uit te brengen. Bespreek de verslagen met de klas.
3. Laat de leerlingen opschrijven welke sporten ze ooit gezien hebben. Laat ze nadenken over welke indeling ze belangrijk vinden en ze daarna een lijstje volgens hun indeling maken. Mogelijke indelingen zijn individuele sporten en teamsporten, binnen- en buitensporten, kracht- en snelheidssporten, balsporten en sporten zonder bal, gemotoriseerde sporten en niet-gemotoriseerde sporten. Bespreek daarna de antwoorden.
4. Bespreek met de klas het logo van de Nationale Sportweek. De volgende sporten zijn duidelijk herkenbaar: paardrijden, tennis, turnen, schieten, discuswerpen, polsstokhoogspringen, volley, basketbal, verspringen, hoogspringen en schoonspringen.



Trainen

Op dit werkblad informatie en opdrachten over trainen, grenzen verleggen en sportief gedrag.



1. Laat de leerlingen de ze opdracht over de taken van de trainer in groepjes uitwerken. Zo maken ze kennis met de sporten van andere leerlingen. Bespreek daarna de antwoorden van de groepjes.
2. Laat de leerlingen een kort opstel schrijven over hun sportclub. Vraag leerlingen die niet bij een sportclub zijn om een kort opstel te schrijven: "Waarom sport ik niet bij een club?" of "Waarom ik sport niet leuk vind."
3. Houd een kort klassengesprek over winnen en verliezen in de sport. Begin bijvoorbeeld met de vraag: waardoor kan een sportclub verliezen?
4. Laat enkele leerlingen die met hun club aan wedstrijden meedoen aan de klas vertellen wat ze in hun laatste wedstrijd geleerd hebben. Of laat leerlingen die niet aan wedstrijdsport doen de wedstrijdreporters interviewen.
5. Houd een klassengesprek over grenzen verleggen in de sport. Door te trainen leer je bepaalde technieken die bij een sport horen en krijg een betere conditie. Bij een aantal sporten is het grenzen verleggen duidelijk meetbaar: je loopt of zwemt sneller, je springt hoger of verder.
6. Houdt een klassengesprek over sportief gedrag.
7. Laat iedere leerling een onsportieve actie opschrijven. Bespreek daarna de antwoorden klassikaal.
8. Neem met de klas wat krantenberichten door over onsportief gedrag tijdens voetbalwedstrijden.

Sport en gezondheid

Houd een inleidend klassengesprek over sport en gezondheid. Begin bijvoorbeeld met het volgende: "Sport en gezondheid hebben veel met elkaar te maken. Om goed te kunnen sporten moet je gezond eten. Wat gezond eten is kun je afleiden uit de "Schijf van Vijf". Door veel te sporten ga je je fitter en gezonder voelen. Te veel trainen is echter niet goed. De kans is dan groot dat je geblesseerd raakt. Ook kun je geblesseerd raken door wangedrag van je tegenstander of door een ongelukje."



1. Discussievraag: te fanatiek sporten is niet gezond (kans op blessures of oververmoeidheid) te fanatiek afvallen is ook ongezond. Het gaat erom dat je beide met mate doet.
2. Geef de leerlingen per groepje een sportverslag. Laat ze daaruit afleiden waardoor de sporters geblesseerd zijn geraakt.

Sport en werk

De leerlingen krijgen een dit werkblad een overzicht van de vele werkzaamheden die met sport te maken hebben.



1. Houd een klassengesprek over betaald en vrijwillig werk. Belangrijkste verschil is dat vrijwilligers niet betaald worden voor hun werk. Het plezier dat ze hebben in hun werk is hun beloning.
2. Laat de leerlingen opschrijven waarom ze bepaalde werkzaamheden graag doen. Bespreek daarna de antwoorden.
3. Vraag de leerlingen welke grote sportevenementen ze kennen. Schrijf die evenementen op het bord. Vraag de leerlingen waarom ze een bepaald evenement graag live zouden willen meemaken.
4. Laat de leerlingen in het kort opschrijven waarom ze aan een bepaald sportevenement zouden willen deelnemen.

5. Bepaal in een klassengesprek welke sportberoepen het populairst zijn. Laat de leerlingen in groepjes de vragen van het interview opstellen en het interview afnemen. Misschien is het mogelijk enkele mensen uit te nodigen die werkzaam zijn in de sport.

Meer informatie op internet:

<http://www.nationalesportweek.nl/De Nationale Sportweek>

<http://www.sport.nl>

Portaalsite van de sportorganisatie NOC*NSF. Met achtergrondinformatie over de Nederlandse sportwereld, links naar sportbonden, informatie over sport en gezondheid en een olympisch archief over de geschiedenis van de Moderne Olympische Spelen.

<http://www.school-en-sport.nl/frames.htm>

School & sport: Samenwerken aan een sportief klimaat in en rond school. Een initiatief van LC (Nederlands instituut voor lokale Sport & Recreatie), KVLO (Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding), NOC*NSF en NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen).

http://www.bbc.co.uk/learning/subjects/sports_and_fitness.shtml

<http://news.bbc.co.uk/sportacademy/>

Uitbreide informatie over sport en fitness bij op BBC-websites

<http://www.sportgeschiedenis.nl/>

Sportgeschiedenis.nl wil verder een breed publiek informeren over, en interesseren voor de geschiedenis van de sport. Centraal staan achtergrondverhalen en anekdotes die voor de meesten onbekend zijn.

<http://www.iaaf.org/statistics/records/index.html>

Overzicht atletiekrecords

<http://www.cjasm.vlaanderen.be/gezondsporten/training/trainen/>

Trainingstips, die je kunnen helpen om je sport in optimale omstandigheden te kunnen uitoefenen.

<http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/hoe+eet+ik+gezonder/sport+en+voeding/>

Sport en voeding

http://www.leren.nl/rubriek/sport_en_spel/

Overzicht educatieve websites over sport en spel

<http://portal.omroep.nl/zappsport/home>

Sportinfo voor kinderen

http://www.physicaleducation.co.uk/SPORTSCLIPART/sports_clipart.htm

<http://www.bigfoto.com/themes/human/sport/>

Sport: Afbeeldingen

<http://www.jeechteleeftijd.nl/SPORTNL/sportmatch.asp>

Sportmatch: welke sport past bij jou?