Fitrally

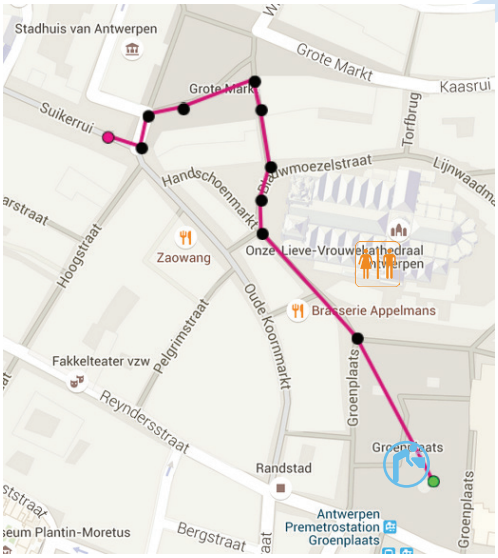
voor secundair onderwijs

Routebeschrijving fitrally korte route

- Vertrek + einde: Groenplaats
- Korte route: ongeveer 3 uur (bijna 4 km en 11 opdrachten) - je vindt een overzicht van de route op de laatste pagina
- Tip: doe de fitrally bij mooi en zacht weer
- De drinkfonteinen zijn buiten werking tijdens de winterperiode (ongeveer van oktober tot april).
- Doe de fitrally best niet op maandag, want dan zijn veel musea en stadsgebouwen gesloten.

Start routebeschrijving

- ☞ start op Groenplaats (aan de kiosk) drinkfontein naast de kiosk urinoir aan kant kathedraal
- ☞ Jan Blomstraat (links naast kathedraal)
- ☞ Handschoenmarkt
- ☞ Maalderijstraat
- ☞ Grote Markt (info toerisme is te vinden op de hoek met de Wisselstraat)
- ☞ Suikerrui



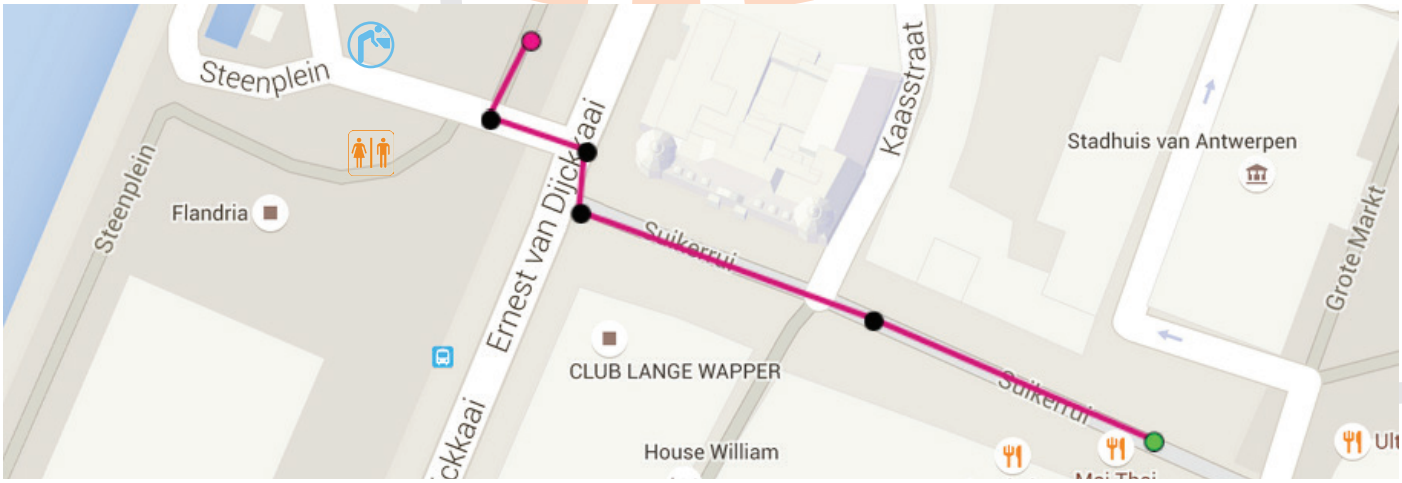
OPDRACHT 1: steptest op de trappen aan de zijkant van het stadhuis (kant Suikerrui)

1. Stel je op onderaan de trappen en step 15 keer met de linkse voet eerst op de trap (links op – rechts op – links af – rechts af) en 15 keer met de rechtse voet eerst binnen 1 minuut (rechts op – links op – rechts af – links af).
2. Leg direct nadien je wijsvinger tegen de zijkant van je nek net onder je kaak en tel je hartslagen gedurende 1 minuut (check al even voor de test hoe je dit het beste voelt). Een lagere hartslag duidt op een betere conditie. De leerkracht geeft de tijd aan.

Extra info: Wist je dat dit een van de sportproeven voor de selectie van de brandweer is? De kandidaat-brandweermannen/vrouwen dragen daarbij nog een gewichtsvest van 5 kg.

Vervolg routebeschrijving

- ☞ loop verder langs de Suikerrui
- ☞ Steenplein drinkfontein
- ☞ onder de brug naar het Zuiderterras toiletten (betalend)



OPDRACHT 2: sprintje op het loopparcours langs de kaaien aan het Steenplein

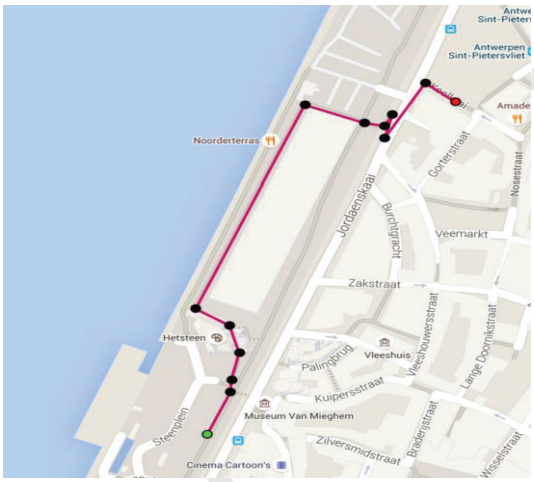
1. Langs de kaaien is een loopparcours met afstandsaanduiding om de 100m.
2. Vertrek bij afstandsaanduiding 2800m op de grond op het looppad (thv huisnummer 10 op de Ernest Van Dijckkaai) en trek een sprintje van 100m richting Steen (tot aan de afstandsaanduiding 2900m).
3. Laat een klasgenoot de tijd opnemen die je hierover doet. Je mag pas verder als iedereen de spurt heeft gedaan (loop per 2 of 3 tegelijk).

Als je jouw tijd kent, wat denk je dan dat de wereldrecordtijd van Usain Bolt op de 100m sprint was/is (2009)?

A: 9,99s

B: 10,05s

C: 9,58s



Vervolg routebeschrijving

- ga door het Steen en wandel daar het wandelterras op
- volg het wandelterras langs de Schelde richting Noord tot aan het Noorderterras, volg de brug verder en neem de trappen rechts langs de straat (beneden is een zebrapad)
- steek het zebrapad over aan de Jordaenskaai
- ga ± 100m links en hou halt op het plein de Koolkaai

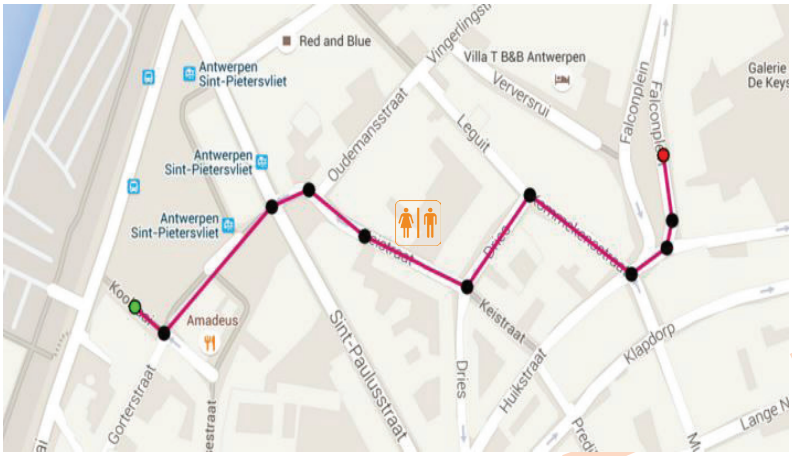
OPDRACHT 3: ontwar de gordiaanse knoop op de Koolkaai

Een gordiaanse knoop is de naam voor een onontwarbare knoop.

Splits de klas in twee groepen die elk in een niet te ruime kring gaan staan. Iedereen sluit zijn ogen en steekt zijn handen in de lucht. Dan loop je (zachtjes) op elkaar af. Iedereen grijpt met elke hand een hand van iemand anders. Daarna open je je ogen. Probeer uit elkaar te komen zonder jullie handen los te laten. Welke groep werkt het beste samen en slaagt (als eerste) in de opdracht?

Vervolg routebeschrijving

- steek de Koolkaai over
- volg links de Grote Kraaiwijk
- steek de Sint-Paulusplaats over
- volg de Keistraat (toiletten in het Stadsmagazijn)
- links Dries (volg de bocht)
- Kommekensstraat
- ga links en hou halt op het Falconplein



OPDRACHT 4: fit in je hoofd

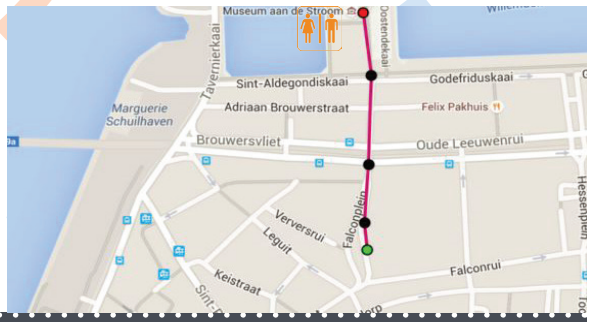
Ook tot rust komen is belangrijk. Neem even een relaxpauze en je wordt meteen fit in je hoofd. Iedereen gaat op een bank zitten. Leg één hand op je borst en één hand op je buik. Concentreer je op de buikademhaling. Beweeg je borst niet. Adem in terwijl je buik naar voor komt en adem uit terwijl je buik weer naar achter gaat.

Sta nu recht en ga op één been staan. Sluit je ogen en probeer te blijven staan. Concentreer je op je ademhaling. Wie kan het langst blijven staan? Zet nu je ene voet tegen de binnenkant van je andere knie en houd je armen boven je hoofd met je handpalmen tegen elkaar. Dit is de 'boomhouding' in yoga. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Wie kan het langst 'zen' blijven?

Meer weten over de tien stappen om fit in je hoofd te blijven? Check www.fitinjehoofd.be

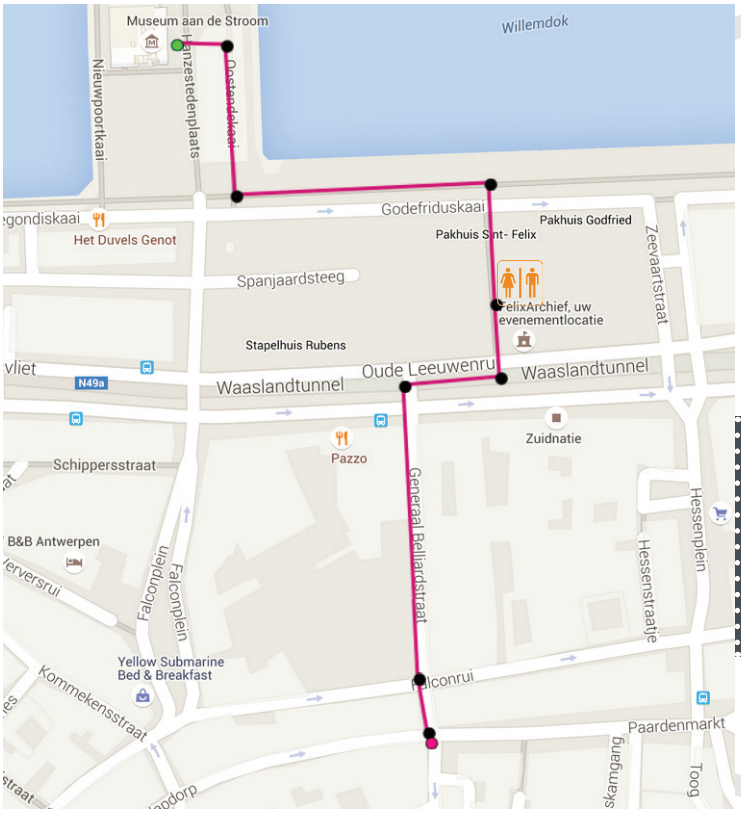
Vervolg routebeschrijving

- ☞ volg het Falconplein
- ☞ steek de Brouwersvliet – Oude Leeuwenrui over
- ☞ rechtdoor Van Schoonbekeplein volgen
- ☞ wandel naar het MAS en klim naar het dakterras (toiletten in het MAS)



OPDRACHT 5: kunstfoto

1. Klim naar het dakterras van het MAS met de hele groep en overschouw de stad. De wind en de open lucht maken je hoofd weer fris.
2. Daal terug af naar de 5de verdieping. Kijk naar het plein beneden. Wat zie je? Dit is een kunstwerk van Luc Tuymans, één van de bekendste Belgische kunstenaars.
3. Ga nu met bijna heel de klas naar beneden, behalve 1 fotograaf. Vorm de letter A op het plein met de hele groep. De fotograaf neemt een luchtfoto van A (klas)!



Vervolg routebeschrijving

- ☞ ga terug richting zuid en volg links de Godefriduskaai
- ☞ stap tot aan het Felixpakhuis en ga door de gang van het Felixpakhuis (toiletten)
- ☞ ga even naar rechts op de Oude Leeuwenrui en steek de straat over (opgelet: geen zebrapad)
- ☞ ga rechtdoor de Generaal Belliardstraat in en hou halt aan het grasplein

OPDRACHT 6: bewegen is leuk

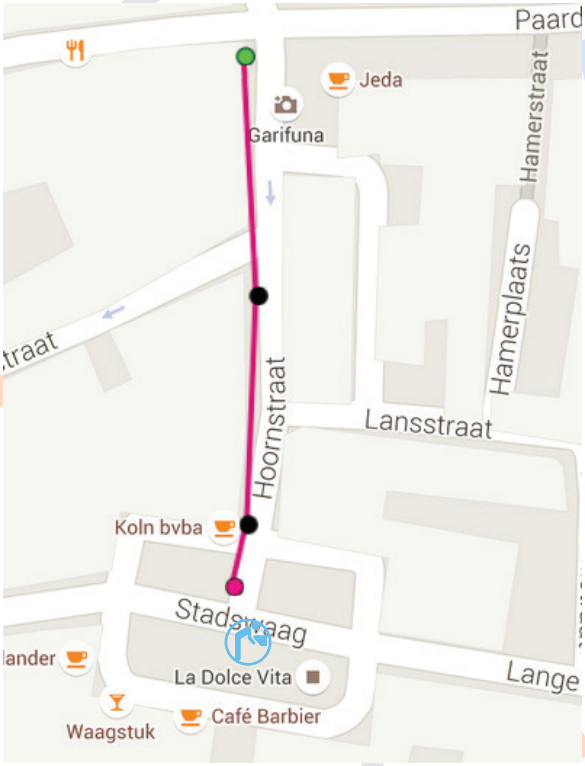
Ga in een kring staan. Na het startsein probeert iedereen drie keer rond zijn linkerbuur te lopen. Chaos en ambiance verzekerd!

Vervolg routebeschrijving

- ☞ Boterhamstraat
- ☞ Varkensmarkt

OPDRACHT 7: een gezond tussendoortje aan de Varkensmarkt

1. Jullie hebben 20 euro budget meegenomen voor de groep. Besteed het budget aan een gezond tussendoortje: Koop een lekker stuk (seizoens)fruit voor elke leerling/leerkracht in de Cihan supermarkt (kan ook kleiner fruit zijn, iedereen moeten kunnen proeven). Fruit of groente is het lekkerst in het seizoen waarin het het best geoogst wordt. Sommige fruit- of groentesoorten worden enkel ingevoerd en niet gekweekt in België.
2. Noem 3 zomerfruitjes en 3 wintergroenten die gekweekt worden op Belgische grond, roep eventueel de hulp van een klant of verkoper in de winkel in.
3. Hoe lang moet je wandelen om de calorieën van een appel te verbranden?
   A: 25 minuten
   B: 45 minuten
   C: 100 minuten
4. Hoe lang moet je wandelen om een Snickers te verbranden?
   A: 25 minuten
   B: 45 minuten
   C: 100 minuten



Vervolg routebeschrijving

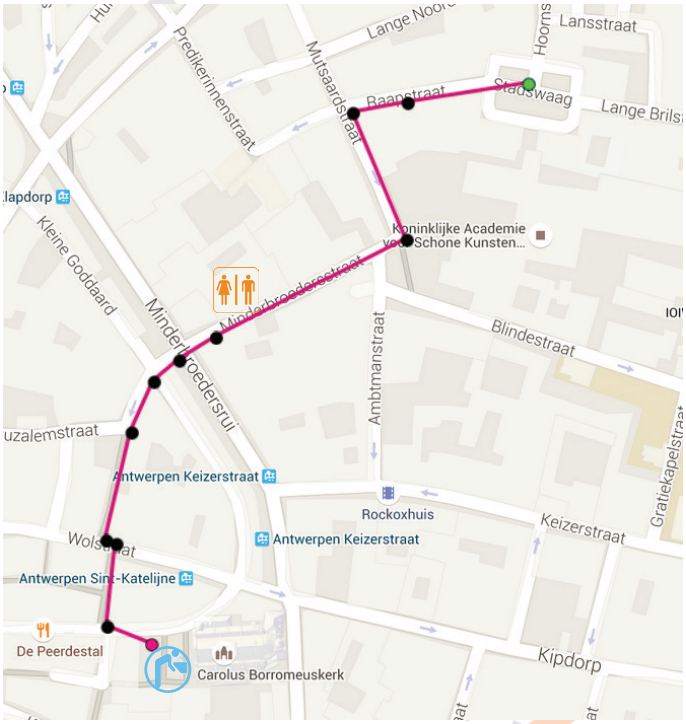
- ☞ Hoornstraat
- ☞ Stadswaag (drinkfontein)

OPDRACHT 8: creatief met straatmeubilair

Met trappen, banken, paaltjes en ander straatmeubilair is de stad een heus gymparcours. Maak er gebruik van en verzin jullie eigen grave freerunningact of beweegchoreo. Twee voorwaarden: maak gebruik van de omgeving en het straatmeubilair en iedereen moet meedoen! Graag een filmpje als bewijs.

OPDRACHT 9: hef het glas

Je bent nu in de studentenbuurt beland en van al dat stappen krijg je dorst. Hou halt bij de drinkwaterfontein en geniet van het frisse A water. Wist je dat kraantjeswater even gezond is als flessenwater en dat je per dag best 1,5 liter water drinkt?! Dat is dus niet hetzelfde dan frisdrank of alcohol. Een glas cola bevat 4 suikerklontjes. Daarvoor moet je 30 minuten wandelen. Voor een glas water hoef je helemaal niets te doen.



Vervolg routebeschrijving

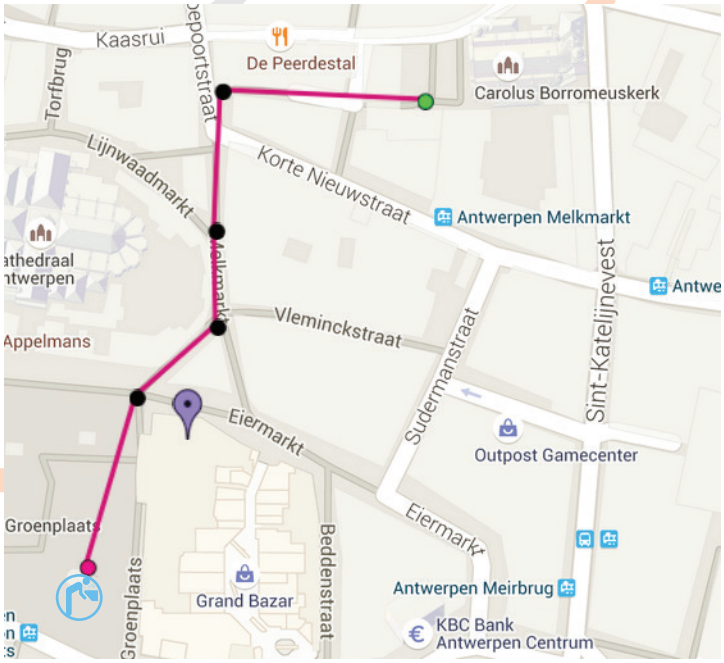
- rechts Raapstraat
- links Mutsaardstraat
- rechts Minderbroedersstraat (toiletten in het Letterenhuis)
- Engelse Beurs (geen zebrapad)
- Coppenolstraat
- Hoofdkerkstraat
- links Wijngaardstraat
- Hendrik Conscienceplein (drinkfontein)

OPDRACHT 10: jouw sport is cool op het Hendrik Conscienceplein

Jouw sport is cool! Ga op de boord in blauwe steen rond het standbeeld zitten. We hebben een ideale arena voor jullie voorzien. Verdeel je in groepjes van ongeveer 5 personen en bedenk hoe je jouw favoriete sport in beeld kan brengen op een originele manier. Toon dit daarna met jouw groepje voor de rest van de klas, waarbij zij raden over welke sport(en) het gaat. Neem een leuke (actie)foto. Sporten is een ideale uitlaatklep en een leuke manier om plezier te beleven met je vrienden. En bovendien is het supergezond!

Vervolg routebeschrijving

- ga onder de poort door naar de Jezuïtenrui
- links Melkmarkt
- wandel terug naar de Groenplaats (drinkfontein naast de kiosk)



OPDRACHT 11: applaus voor zoveel beweging en doe zo voort!
Finish aan de Groenplaats.

Je hebt nu een mooie wandeltocht achter de rug. Gefeliciteerd met zoveel beweging!
Je zou elke dag regelmatig moeten bewegen om gezond te zijn. Dit wil zeggen dat je in je dagelijkse leven zoveel mogelijk beweging moet inbouwen.

Wat is de minimale beweegnorm voor jongeren tot 18 jaar (matig intensief bewegen, mag verspreid zijn over kortere tijdsblokken)?

» A: 30 minuten per dag
» B: 60 minuten per dag
» C: 60 minuten per week

Hoe doe je dat? Neem de trap i.p.v. de lift! Stap een halte vroeger af van de bus! Wandel rond terwijl je belt. Doe zoveel mogelijk verplaatsingen met de fiets of te voet! Breng wat meer actie in de speeltijd! Bedenk wat jij zou kunnen doen.

Overzicht van de route