

# Natuurlijk fit!

Een educatief project waar wetenschap, kunst en sport hand in hand gaan.

Kan jij even hard lopen  
als een vos?



als een vos?



Kan jij even  
ver springen  
als een kikker?



Kan jij evenveel  
tillen als een mier?



Antwoorden op deze vragen vind je in het Velaartbos. Kom dus uit die luie stoel en leg het gevarieerde parcours 'Natuurlijk fit!' af!

Tijdens de wandeling kan je genieten van de prachtige foto's van natuurfotografen. Je komt er meer te weten over de sportieve prestaties van bosdieren en je kan je er bovendien ook met de dieren meten. Wie weet kan jij in verhouding wel zwaardere dingen dan een mier tillen en sneller lopen dan een vos?

Trek dus je sportieve pak aan en bezorg jezelf, vrienden en gezin leerrijke en spannende uren. Geef je ogen de kost, pijnig je verstand over de prikkelende vraag, laat je spieren werken, geniet van de rust tussendoor, wees natuurlijk fit in geest en lichaam...

Heb je er graag wat competitie erbij? Giet je liever je prestaties in cijfers? Print dan onderstaand deelnemingsformulier af en haast je met familie, vrienden, collega's naar het Velaartbos.



# DEELNEMINGSFORMULIER



1. *Trek sportieve kledij en schoenen aan.*
2. *Print dit deelnemingsformulier af, zorg voor een harde kaft waarop je het kan bevestigen en bevestig er een balpen aan.*
3. *Neem een chronometer mee.*
4. *Ga naar de Broekstraat 72 in Meise (=ingang naast de IJsfabriek).*
5. *Stap het Velaartbos in tot aan het welkomstbord. Dat is het startpunt van Natuurlijk Fit!.*
6. *Lees de instructies op het welkomstbord.*
7. *Volg het parcours dat bestaat uit 10 stops. Bij elke halte vind je een infobord met informatie over een bosdier en de opdracht die je kan uitvoeren.*
8. *Lees bij elke stop de tekst op het infobord en de informatie op het deelnemingsformulier. Zo weet je vooraf perfect hoe je het hoogst kan scoren.*
9. *Voer de opdracht uit en noteer je punten (en die van eventuele mededingers) op dit deelnemingsformulier. Onderaan vind je het scorebord. Per halte kan je maximum 10 punten verdienen.*

## **START !**

### **Stop 1. De VOS:**

Noteer de tijd die je nodig had om de afstand af te leggen. Hoe sneller je dat kon, hoe meer punten je verdient.

Minder dan 10 seconden: 10 punten

Tussen 10 en 25 seconden : 8 punten

Tussen 25 en 40 seconden: 5 punten

Tussen 40 en 50 seconden: 2 punten

Meer dan 50 seconden: 0 punten

**Stop 2. De REIGER:**

Lukte het je om 2 minuten op je rechterbeen te blijven staan? 5 punten

Heb je 1 keer je voet op de grond gezet? 3 punten

Heb je 2 keer je voet op de grond gezet? 1 punt

Heb je vaker steun gezocht? 0 punten

Doe nu hetzelfde met je linkerbeen.

**Stop 3. De SPIN:**

Iedere deelnemer krijgt drie pogingen om voorbij de twee paaltjes te belanden.

Raakte je er meteen? 10 punten.

Lukte het je de tweede keer? 8 punten.

Raakte je er de derde keer? 5 punten

Ben je er niet geraakt? 0 punten

**Stop 4. De MIER:**

Heb je alle gewichten verplaatst? 10 punten

Heb je alleen de zwaarste boomstronk laten staan? 6 punten

Heb je de twee lichtste gewichten kunnen verplaatsen? 4 punten

Heb je 1 gewicht kunnen verplaatsen? 2 punten

Heb je geen gewicht verplaatst? 0 punten

**Stop 5. De EEKHOORN:**

Heb je geen enkele keer je voet op de grond gezet? 10 punten

Heb je 1 keer je voet op de grond gezet? 6 punten

Heb je 2 keer je voet op de grond gezet? 3 punten

Heb je vaker evenwicht moeten zoeken? 0 punten

**Stop 6. De KIKKER:**

Sprong je verder dan 150 cm? 10 punten

Sprong je tussen de 120 en 150 cm? 8 punten

Sprong je tussen de 80 en 120 cm? 6 punten

Sprong je tussen de 30 en 50 cm? 2 punten

Sprong je minder dan 30 cm? 0 punten

**Stop 7. De KOE:**

Heb je 1 keer met je achterwerk heen en weer moeten schudden? 10 punten

Heb je 2 keer met je achterwerk heen en weer moeten schudden? 8 punten

Heb je 3 keer met je achterwerk heen en weer moeten schudden? 6 punten

Heb je 4 keer met je achterwerk heen en weer moeten schudden? 4 punten

Heb je 5 keer met je achterwerk heen en weer moeten schudden? 2 punten

Heb je meer dan 5 keer moeten proberen? 0 punten

**Stop 8. De VLEERMUIS:**

Had je minder dan 20 sec. nodig ? 10 punten.

Had je tussen 20 en 30 sec. nodig? 8 punten.

Had je tussen 30 en 40 sec. nodig? 6 punten

Had je tussen 40 en 50 sec. nodig? 4 punten.

Had je tussen 50 en 60 sec. nodig?: 2 punten.

Had je meer dan 1 minuut nodig? 0 punten.

**Stop 9. De REE:**

Raakte je over alle hindernissen? 10 punten

Raakte je over 4 hindernissen? 8 punten

Raakte je over 3 hindernissen? 6 punten

Raakte je over 2 hindernissen? 4 punten

Raakte je over 1 hindernis? 2 punten

**Stop 10. De VLIEG:**

Hield je het 1 minuut vol? 10 punten

Hield je het tussen 50 sec. en 60 sec. vol? 8 punten

Hield je het tussen 40 en 50 sec. vol? 6 punten

Hield je het tussen 20 en 30 sec. vol? 4 punten

Hield je het minder dan 30 sec. vol? 0 punten

Bereken je puntentotaal en dat van je mededingers. Heb je gewonnen? Proficiat!

Behaalde je een lagere score dan verwacht? Kom het dan op een andere keer nog eens proberen. Oefening baart kunst!

namen deelnemers				
1 de vos				
2 de reiger				
3. de spin				
4. de mier				
5. de eekhoorn				
6. de kikker				
7. de koe				
8. de vleermuis				
9. de ree				
10. de vlieg				
TOTAAL				