

Programma Papendal Bike Event scholendag

De scholendag van 'Papendal Bike Event' vindt plaats op vrijdag 14 juni op Sportcentrum Papendal. Het programma van deze sportieve activiteiten dag ziet er als volgt uit:

09:00-09:30 uur	Ontvangst
09:30-09:45 uur	Opening
09:45-10:30 uur	Activiteitenronde 1
10:30-10:35 uur	Wissel
10:35-11:20 uur	Activiteitenronde 2
11:20-11:25 uur	Wissel
11:25-12:10 uur	Activiteitenronde 3
12:10-12:15 uur	Verplaatsen naar publiekstent
12:15-12:40 uur	Lunch
12:40-12:45 uur	Verplaatsen naar activiteiten
12:45-13:30 uur	Activiteitenronde 4
13:30-13:35 uur	Verplaatsen naar activiteiten
13:35-14:20 uur	Activiteitenronde 5
14:20-14:25 uur	Wissel
14:25-15:10 uur	Activiteitenronde 6
15:10-15:15 uur	Verplaatsen naar evenemententerrein
15:15-15:30 uur	Afsluiting

Activiteiten Papendal Bike Event scholendag

BMX workshop

Stichting Skateland Rotterdam laat door middel van een BMX workshop de leerlingen kennis maken met de BMX sport. Op echte BMX fietsen, ook wel crossfietsen genoemd, zullen de leerlingen hun fietsbehendigheid oefenen. Hiervoor krijgen de leerlingen uitleg over de fiets en leren ze bepaalde fiets technieken. Onder begeleiding van ervaren BMX instructeurs krijgen de leerlingen een indruk van wat BMX allemaal inhoudt. Zij voelen hoe het is om een BMX'er te zijn. Op Papendal is de BMX baan van de Olympische Spelen van Londen nagebouwd. De leerlingen worden uitgerust met een helm, handschoenen en beschermers.

Rondleiding Sportcentrum Papendal

In de Veluwe bossen bij Arnhem ligt Sportcentrum Papendal. Het sportcentrum heeft de status van Centrum voor Topsport en Onderwijs. Dit houdt in dat topsporters op één locatie fulltime kunnen trainen, studeren en wonen, dit alles met minimale reistijden. Per jaar zijn er ongeveer 275 sporters fulltime en 250 parttime actief. Zij worden begeleidt door bondscoaches, krachttrainers en medische begeleiders. Het sportcentrum is de thuisbasis van NOC*NSF en al jarenlang een inspirerende en innovatieve omgeving voor topsporters die hun prestaties naar een nog hoger plan willen tillen. Bij de rondleiding krijgen de leerlingen een aantal training accommodaties te zien en informatie over Papendal te horen. Misschien komen ze wel een Olympische sporter tegen!

Mountainbike workshop

De leerlingen leren de technieken van het mountainbiken. Tijdens de workshop beginnen de leerlingen met balans- en coördinatieoefeningen. De leerlingen gaan rijden over verschillende obstakels. Professionele instructeurs verzorgen de workshop. Zij houden rekening met ieders niveau en probeert voor de complete groep een uitdagende workshop te verzorgen.



Presentatie topsporter

De leerlingen worden door een BMX'er van de Nederlandse selectie meegenomen richting de BMX baan, waar gekeken zal worden naar verschillen professionele BMX'ers die aan het trainen zijn. De Nederlandse BMX'er geeft ook uitleg over zijn/haar sportcarrière, over de BMX wedstrijden en zijn/haar ervaringen.

Schermen

De leerlingen leren op een leuke en interactieve manier een aantal schermvaardigheden zoals het maken van schijnbewegingen en verrassende aanvallen en het op diverse manieren afweren van een aanval van de tegenstander. Aan het eind van deze sportieve break gaan ze als een geoefend schermer het duel aan.

Spellencircuit

De leerlingen gaan diverse activiteiten in spelvorm uitvoeren, alle activiteiten staan in het thema van fietsen.

