

# Het Familie Fit beweegdorp

## 1. Wat is een Familie Fit beweegdorp?

Het Familie Fit beweegdorp is een **sportief evenement** met **activiteiten voor jong en oud**.

Doel van het beweegdorp:

- alle leeftijden samen laten bewegen,
- proeven van (nieuwe) sporten
- met het gezin, samen, op een actieve manier plezier maken.

**Doelgroep:** gezinnen met (jonge) kinderen. Grootouders met kleinkinderen.

De activiteiten van het Familie Fit beweegdorp zijn gevarieerd en uitdagend, zowel voor de kinderen als de volwassenen. Je kan nieuwe sporten leren kennen, zoals slackline en wereldbalspelen, allerhande volksspelen uitproberen en elkaar uitdagen op tal van actieve 'kermis'activiteiten.

*Familie Fit is een beweegcampagne van Gezinssport Vlaanderen.*

*Familie Fit biedt gezinnen allerhande online beweegtips, met leuke oefeningen, filmpjes en kijkwijzers die je tussendoor thuis, in de tuin of het stadspark kan uitproberen.*

Op [www.familiefit.be](http://www.familiefit.be) vind je informatie over (de voordelen van) sport en bewegen, ingedeeld per thema en naar de leeftijd van je kind. Bovendien kan je zelf een Fit-profiel aanmaken, waarna je toegang krijgt tot een uitdagende beweegtool waar de Familie Fit jouw gezin wekelijks uitdaagt om mee(r) te bewegen. Je kan er virtuele medailles verdienen voor je trofeeënkast en meedingen naar leuke, sportieve prijzen.





## 2. Activiteiten

De activiteiten van het beweegdorp worden onderverdeeld in zes **thema's**:

- **Volksspelen & kubb**

Oude volksspelen, zoals ringwerpen, hoefijzerwerpen, steltlopen, kegelen, ... worden afgewisseld met nieuwere 'volksspelen' zoals croquet, kubb en mólkky.

- **Beweegparcours**

Er wordt een omloop gebouwd met stapstenen, mousse blokken, evenwichtsbalkjes en hoepels, specifiek voor peuters en kleuters.

Oudere kinderen kunnen uitgedaagd worden in een estafettenrace of een blindemanparcours met obstakels.

- **New games**

New games zijn samenwerkingsspelen met of zonder materiaal.

- Met materiaal: parachute- en wereldbalspelen, skilattenrace en rupsloopband.
- Zonder materiaal: vertrouwensspelen.

Gezinssport Vlaanderen voorziet activiteitenfiches met opdrachten en voorbeelden van new games.

- **Behendigheids spelen**

Uitdagende spelen met 'Vlaamse kermis' insteek:

- Blikken werpen
- Eendjes vissen
- Hinkelspel
- Hoepelen
- Boogschieten (soft archery: 'zachte' pijlen met zuignap)
- Slackline: balanceren op een strak gespannen band

- **Reuze gezelschapsspelen**

Eenvoudige gezelschapsspelen 'in een groot jasje': jenga, 4 op een rij, mikado en megatwister

- **Sporten**

Omnisportcircuit met

- Balsporten: voetbal, hockey, tagrugby
- Netspelen: (reuze)badminton, indiac, speedminton, (mini)tennis

Voor elk thema voorziet Gezinssport Vlaanderen het nodige **sportmateriaal** en een pop up-banner met de benaming van het thema.

Per activiteit is er een **kijkwijzer** met uitleg over de activiteit.



### 3. Ruimte en plaats

De activiteiten worden opgesteld in als 'beweegdorp' met vrije in- en uitstap.

De activiteiten zijn per thema opgesteld. Bij elk thema staat min. 1 begeleider. De deelnemers lopen vrij in en uit en kiezen zelf welke activiteiten ze wensen te doen.

Een beweegdorp kan **zowel buiten** (grasveld, speelplaats school,...) **als binnen** (sporthal, polyvalente zaal) georganiseerd worden.

### 4. Begeleiding - vergoeding

Voor de begeleiding van de activiteiten doen we beroep op verenigingswerkers en/of vrijwilligers.

De vergoeding bedraagt:

- 32 euro als de activiteit een halve dag duurt
- 64 euro voor een dagvullende activiteit

