



GO! basisschool Alice Nahon staat vrijdag 17 september en de week daarop in het teken van het WK wielrennen. Ex-bondscoach Rudy De Bie en Glenn Coenen, kinesist bij Alpecin-Fenix en oud-leerling alsook ex-prof wielrenner Willy Vekemans komen langs. Vrijdag 24 september wordt de week afgesloten met een grote WK fietshappening.

GO! BASISCHOOL ALICE NAHON IN DE BAN VAN WK WIELRENNEN

Vrijdag is de kick-off van een week waarin de fiets centraal staat in GO! basisschool Alice Nahon. Tijdens de projectweek WK wielrennen van 21/09 tot en met 24/09 beschilderen de leerlingen wielertuitjes, maken ze fietsen in piepschuim, springen ze op de fiets voor een wielrestafette, leren ze van ex-bondscoach Rudy De Bie alles over tandwielen en eten ze 's middags koolhydraatrijke pasta zoals echte wielrenners doen. De hele week staat in het teken van het WK wielrennen. "Morgen is het strapdag. De ideale dag dus voor het startschot van een week vol sportieve fietsactiviteiten", zegt Stanny Verschueren die dit schooljaar startte als de nieuwe directeur van GO! basisschool Alice Nahon.

De hele week staat er elke dag iets op het programma met vrijdag 24 september de grote WK fietshappening als afsluiter:

Kleuterschool:

- werkt thema uit rond bewegen (fietsen) en gezonde voeding.
- Fietsparcours op speelplaats kleuters - fietsbehendigheidsparcours
- Samen naar de supermarkt om gezonde ingrediënten aan de te kopen en daarvan een gezonde maaltijd te bereiden.
- Verkeerswandeling

1ste graad van de lagere school:

- WK-kunstwerk: Groot raamkunstwerk met de leerlingen als wielrennertjes op een hobbelachtig parcours
- Quiz: De onderdelen van de fiets, wielrennersweetjes, ...
- Een fietsband oppompen, kennismaken en uitproberen van verschillende (fiets)pompen
- WK-move: bedenken en inoefenen van een WK-move, deze wordt getoond tijdens de fietshappening op vrijdag
- Estafette met de fiets + gastspreker = wielervriend die komt vertellen over zijn hobby
- Bewegingstussendoortjes met de letters van FIETS

2de graad van de lagere school:

- WK-wielershirt ontwerpen en beschilderen
- Abstracte fietsen ontwerpen in piepschuim
- Gezonde voeding: bordspel
- Spandoeken beschilderen

3de graad van de lagere school:

- Workshops : fietsbehendigheidsparcours onder leiding van ex-bondscoach Rudy De Bie; theorie- en praktijkles tandwielen en overbrengingen; ontwerp maken voor een WK-wieler T-shirt, bezoek van ex-prof wielrenner Willy Vekemans die komt vertellen over zijn ervaringen als professionele wielrenner; gaatjes zoeken in een lekke band, een band van een fiets halen, een gaatje in een band herstellen, een fietsband oppompen, ...
- Bezoek van Glenn Coenen, kinesist bij Alpecin-Fenix en oud-leerling van onze school. Hij komt vertellen over verzorging en kwetsuren bij wielrenners en zijn beroep in het algemeen.
- Gezond ontbijten zoals een echte wielrenner



- Behendigheids tijdens een wielervedstrijd: bidon met water + krachvoeding al rijdend aannemen en wegsteken in zakken van wielershirt – er wordt tijdens een wielervedstrijd niet zomaar afval weggegooid in de natuur – zone voor afval.
- De delen van de fiets in Frans en Engels
- Bekende wielervedhellen en wielervedlanden situeren in de tijd en op de wereldkaart
- WK-shirts en spandoeken beschilderen.

WK fietshapping voor de ganse lagere school op vrijdag 24 september

- Fietsparcours met hindernissen, scherpe bochten en heuvels 😊 over het schooldomein
- ’s middags een gezonde lunch voor echte sporters (pasta)
- Fietscontrole door de leerlingen van het 5de en 6de leerjaar voor het vertrek
- Supporters (leerlingen en ouders) aan de zijlijn met spandoeken
- Seingever tonen de juiste weg en zorgen voor de veiligheid op het parcours
- Supporters met hun zelfontworpen en zelfgemaakte WK-shirt
- Kinderen en leerkrachten in wielervednersoutfit
- Parcours met gekke fietsen
- Gepersonaliseerd rugnummer voor elke deelnemer

Voor de journalist: Voor meer info kan u bellen naar Stanny Verschueren, tel. 015 76 75 22.

GO! basisschool Alice Nahon is een school van GO! scholengroep 5. Scholengroep 5 is met 13.000 leerlingen, 9000 cursisten volwassenenonderwijs en 35 instellingen een van de grootste GO! scholengroepen van het land. De groep verenigt de scholen van het GO! onderwijs in de regio Mechelen, Keerbergen en Heist-op-den-Berg. De algemeen directeur van Scholengroep 5 is Geert Van Hoof.

