

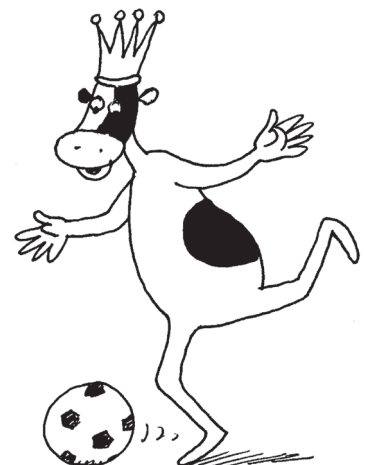


Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kunnen hun favoriete sport voorstellen aan de andere leerlingen.
- ⊙ De leerlingen kunnen hun eigen doelstellingen binnen de sport die ze beoefenen verwoorden.
- ⊙ De leerlingen kunnen hun gevoelens voor, tijdens en na het sporten onder woorden brengen.
- ⊙ De leerlingen kunnen verwoorden waarom ze om de ene of andere reden niet kunnen sporten.

Om fit en gezond te blijven moeten we elke dag voldoende lichaamsbeweging nemen. Voor kinderen en jongeren is dat minstens 60 minuten per dag. Dat kan worden ingevuld met dagdagelijkse activiteiten zoals naar school fietsen en buiten spelen. Wie daarnaast ook nog één of twee keer per week gaat sporten, is heel goed bezig. Hoe meer beweging, hoe beter.

Sporten bij een sportclub is een uitstekende manier om op vaste momenten in de week flink te bewegen. Het is bovendien een goede reden om minder achter de computer of voor de televisie door te brengen. Door al dat zitten en staren raak je je energie niet kwijt en word je duf. Door te weinig beweging kan je ook last krijgen van overgewicht. Wie meer eet dan hij verbruikt, kan te dik worden. Wie ten slotte denkt dat sporten vermoeiend is, zit fout. Wie regelmatig beweegt, wordt juist minder snel moe.





Clubsport biedt ten slotte nog andere voordelen. Bij clubsporten komen verschillende vormende waarden aan bod: de educatieve waarde van het competitieve element, het aanvaarden van regels, het omgaan met winnen en verliezen, het samen of tegen elkaar kampen, de ontmoeting, het omgaan met agressie, enz.

■ **Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar van de sportfiche** (zie kopieerblad bij infofiche 2)
- **Schrijfgierief**

■ **Hoe gaan we te werk?**

Alle leerlingen vullen een sportfiche in.

Vervolgens stellen de leerlingen hun sport voor aan de andere leerlingen van de klas aan de hand van hun individueel ingevulde sportfiche. Ze proberen hier ook hun gevoelens te verwoorden.

Ga de discussie aan. Wie herkent deze gevoelens? Is dat bij jou ook zo? Begrijp je wat de anderen voelen? Wat kan je aan de negatieve gevoelens doen? Hoe ga je er mee om?

■ **Klasbespreking**

- Voer een discussie of groepsgesprek rond fair play in de sport (bv. tegen je verlies kunnen, de beslissing van de scheidsrechter respecteren, beleefd blijven tegen je tegenstander, enz).
- Wat versta jij onder fair play? Hoe kan je fair play in de sport aanmoedigen? Hoe zou jij met onsportief gedrag in de sport omgaan?



Kopieerblad bij infofiche 2

■ Sportfiche

Voornaam en naam	
Wat is jouw favoriete sport?	
Beoefen je die sport? Zo niet, waarom niet? Doe je een andere sport? Zo ja, waarom koos je voor die sport?	
Hoe vaak beoefen je je sport?	
Wat hoop je te bereiken in je sport? Wie is je idool?	
Welke gevoelens heb je: <ul style="list-style-type: none"> • voor het sporten? • tijdens het sporten? • na het sporten? 	
Welke gevoelens heb je: <ul style="list-style-type: none"> • als je wint? • als je verliest? • als iemand vals speelt? • als het er niet eerlijk aan toe gaat (bv. als het steeds dezelfde zijn die mogen meedoen)? 	
Welke gevoelens heb je als je door omstandigheden (ziekte, familiebezoek, straf, ...) niet kan gaan sporten.	
Beoefen je geen enkele sport? Waarom niet?	