



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat voldoende lichaamsbeweging nemen belangrijk is om zich goed te voelen en gezond te blijven.
- ⊙ De leerlingen kunnen hun eigen bewegingspatroon kritisch bekijken en evalueren.



Regelmatig en voldoende bewegen heeft veel voordelen. Je voelt je fitter en bent minder snel moe. Je krijgt een beter uithoudingsvermogen. Je voelt je meer ontspannen en goed in je vel. Wie veel beweging neemt, ziet er dikwijls ook veel beter uit. Je spieren en je botten worden sterk en de kans om ziek te worden vermindert. Bovendien is bewegen gewoon leuk.

Volwassenen moeten minstens een half uur of 30 minuten per dag lichaamsbeweging nemen, kinderen en jongeren minstens een uur of 60 minuten per dag.

**■ Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar van de leestekst "Bewegen is een zegen"** (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Per leerling een exemplaar van het werkblad** (opdrachten 1 en 2)

■ Hoe gaan we te werk?

Lees aandachtig de tekst "Bewegen is een zegen".

Neem het werkblad en voer de opdrachten 1 en 2 uit.

Heb je beide opdrachten correct uitgevoerd? Overleg even met je buur.

De leerkracht duidt iemand aan om het juiste antwoord van opdracht 1 te geven.

Het resultaat van opdracht 2 wordt verder besproken en geëvalueerd tijdens de klasbespreking.

■ Klasbespreking

- Begrijp je de ontcijferde uitdrukkingen van opdracht 1? Wat denk je van deze uitspraken?
- Blijkt uit opdracht 2 dat je genoeg lichaamsbeweging neemt? Wie heeft het beste resultaat behaald? Waaraan ligt dat vooral? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we met z'n allen meer actief gaan bewegen en dat we dat ook gemakkelijk kunnen blijven volhouden? Voldoende lichaamsbeweging is vooral ook belangrijk op lange termijn. We moeten dus proberen om er een goede gewoonte van te maken.



Kopieerblad bij infofiche 1

■ Leestekst

BEWEGEN IS EEN ZEGEN

Wie elke dag voldoende lichaamsbeweging neemt, voelt zich goed in zijn vel. Je voelt je fitter en bent minder snel moe. Je krijgt een beter uithoudingsvermogen. Je voelt je meer ontspannen. Je botten blijven sterk en de kans om ziek te worden vermindert. Het is ook een goede manier om gezond op gewicht te blijven. Bovendien, bewegen is gewoon leuk.

Rennen, springen, fietsen, zwemmen, voetballen, ravotten of naar de sportclub met vrienden en vriendinnen, heerlijk toch!

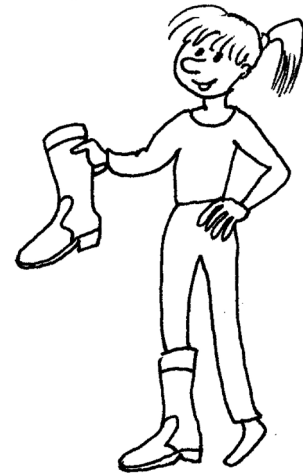
Hoeveel bewegen?

Volwassenen moeten minstens een half uur of 30 minuten per dag lichaamsbeweging nemen, kinderen en jongeren tot 18 jaar minstens een uur of 60 minuten per dag. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld waarbij je hart iets vlugger slaat en je ademhaling iets sneller gaat dan normaal. Dat betekent bijvoorbeeld lopen, springen, buiten spelen, fietsen, zwemmen.

Een uur = vier maal 15 minuten

Je hoeft geen volledig uur aan een stuk door fysiek actief te zijn. Je mag het spreiden over de dag en het dus opsplitsen in stukjes van een half uur of van een

Ziezo, mijn botten zijn weer wat sterker geworden!



kwartiertje. Wie te voet of met de fiets naar school gaat in plaats van met de wagen, is zo al snel twee maal 15 minuutjes aan het bewegen. Ook op school kan je actief bezig zijn. De speelplaats is een ideale plek om tijdens de pauzes samen met je vriendjes te spelen en te sporten. Met in de voormiddag een kwartier, 's middags ongeveer een uur en in de namiddag nog eens een kwartier kom je ruim aan een uur lichaamsbeweging per dag. Beweegtijd die verloren gaat als je tijdens de speeltijd alleen maar op een bankje zit te kletsen.

Wie naast de dagelijkse speel-, wandel- en fietsactiviteiten ook nog eens één of twee keer per week gaat sporten, is heel goed bezig.