

## Docenteninstructie

### Lesbrief Sport

Thema 2 Ik en gezondheid	
Aantal uren	20
Uitvoering	Individueel, in groepjes en klassikaal
Werkkaarten	n.v.t.

### Toelichting en aandachtspunten algemeen

Deze lesbrief bestaat uit drie activiteiten.

Overleg met een sportdocent of delen van de lesbrief in combinatie met gym/sport kunnen worden uitgevoerd.





## Toelichting en aandachtspunten per activiteit

### Activiteit Sportencyclopedie

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw<sup>1</sup>

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9,10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	28,34
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	53

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen<sup>2</sup>

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.2 – 1.3 – 1.4 – 1.5 – 1.6 – 1.7 – 1.10 – 1.14 – 1.15 – 1.19 – 1.20	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.6 – 2.7 – 2.10 – 2.12 – 2.13 – 2.14 – 2.16 – 2.17 – 2.18 – 2.20 – 2.24
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.25 – 1.27 – 1.29 – 1.31 – 1.36 – 1.37	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.31 – 2.33 – 2.34 – 2.35 – 2.36
Spreken	-	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.55 – 1.57 – 1.61	2.56 – 2.57 – 2.64 – 2.69
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.75 – 1.80 – 1.83 – 1.86 – 1.87 – 1.92 – 1.95	2.93 – 2.96 – 2.98 – 2.99 – 2.100 – 2.106 – 2.107 – 2.108 – 2.109 – 2.111 – 2.112
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<sup>1</sup> Een omschrijving van de kerndoelen vmbo onderbouw (SLO) zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

<sup>2</sup> Voor deze overzichten zijn de omschrijvingen in het Referentiekader Taal genummerd. De overzichten Referentiekaders Taal en Rekenen zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

De nummers met een 1 ervoor slaan op niveau 1F en die met een 2 ervoor op niveau 2F.

In de overzichten bij de activiteiten staan bij de Referentiekaders Taal en Rekenen die punten aangegeven waar de nadruk op valt binnen die desbetreffende activiteit.





Activiteit	Sportencyclopedie
Stap 1 Oriënteren	Ga na hoeveel jij zelf beweegt. Oriënteer je op verschillende soorten sporten. Brainstorm over jouw 2 bladzijden voor de encyclopedie. Kies de sport waarover jij gaat schrijven.
Stap 2 Voorbereiden	Beantwoord vragen over de sport. Zoek informatie en plaatjes over jouw sport. Interview een sporter of sportinstructeur als dat mogelijk is.
Stap 3 Uitvoeren	Schrijf jouw stukje voor de encyclopedie. Kijk de tekst na.
Stap 4 Reflecteren	Bedenk met elkaar een naam voor de encyclopedie. Kies 2 sporten waarover je meer wilt weten. Stel elkaar vragen.

### Stap 1 Oriënteren

*Bij b.*

Inventariseer de bestaande kennis op flappen of op het bord. Welke sporten kennen de leerlingen? Laat ze een aantal sporten noemen en maak daar dan categorieën van. Voorbeelden zijn: bal / wielen / team / individueel / water / berg / denksport / paarden en andere dieren.

Deze intro is bedoeld om leerlingen te helpen om wat verder te denken dan de bekende sporten.

**Tip:** Start met een foto of filmpje van de (vrij onbekende) sport Kubb.



<http://youtu.be/ojVvKA04k50>

*Bij c.*

onder 'Informatie verzamelen en zoeken': Leerlingen gaan in eigen woorden uitleggen wat 'sport' is. Bespreek waarom je nooit teksten zomaar van internet afhaalt zonder te bedenken of het klopt / hoe je het zelf zou zeggen.





*Bij d.*

Bekijk met de groep de wikipagina over Kubb. Ga door de webpagina heen, demonstreer hoe je informatie opzoekt. (Eerst de introductie lezen, dan de koppen –wat wil je weten, wat niet?, het plaatje bekijken: wat zegt dit? Staan er nog interessante links op?)

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Kubb>

*Bij Keuzes maken.*

Zorg dat u beschikt over een adressenbestand van de lokale of regionale sportcentra.

**Stap 2 Voorbereiden**

Als het niet lukt om iemand te laten interviewen kan er misschien een gast in de klas komen. Dan verandert het interview in een klassengesprek met een deskundige.

**Stap 3 Uitvoeren**

Check hoe de leerlingen hun bestand opslaan. Het voornaamste is, dat het bestand goed terug te vinden is en dat uit de naam te herleiden is voor welke opdracht de tekst is geschreven.

**Stap 4 Reflecteren**

Alternatieve presentatievorm: alle leerlingen een 1-minuutspreekbeurt laten voorbereiden. Laat vervolgens drie leerlingen daadwerkelijk een korte spreekbeurt geven over hun eigen onderwerp. Geef het volgende aandachtspunt mee: in de spreekbeurt leg je duidelijk uit wat er leuk is aan deze sport.



### Activiteit De trimbaan

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	6, 7
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	26
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	29, 34
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	53, 54, 55, 56, 57, 58

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.5	2.1 – 2.2 – 2.3
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.25 - 1.27 – 1.29 – 1.31 – 1.36 – 1.37	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.31 – 2.33 – 2.34 – 2.35 – 2.36
Spoken	1.38 – 1.39	2.44
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.55 – 1.57 – 1.61	2.56 – 2.57 – 2.59 – 2.60
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Meten en meetkunde	1.58 – 1.63 – 1.72 -	2.37 – 2.44 – 2.48 – 2.54



Activiteit	De trimbaan
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over hardlopen en trimbanen. Oriënteer je op verschillende oefeningen voor buik-, been- en armspieren. Brainstorm over de trimbaan.
Stap 2 Voorbereiden	Doe verschillende oefeningen. Bedenk hoe je deze oefeningen goed kunt volhouden.
Stap 3 Uitvoeren	Maak de trimbaan of zet het parcours uit. Nodig leerlingen uit de derde of vierde klas uit om de baan te lopen. Maak foto's.
Stap 4 Reflecteren	Maak met de klas een fotoverslag. Bespreek welke oefeningen een succes waren. Wissel uit welke oefeningen geschikt zijn voor een trimbaan of hardloopparcours.

### Algemeen

Deze activiteit kan in zijn geheel i.s.m. een sportdocent worden gedaan.

Als het echt niet lukt naar een trimbaan te gaan, dan kan een parcours in een gymzaal een alternatief zien.

De leerlingen bedenken individueel een oefening voor de trimbaan en met de hele klas stelt u de trimbaan samen uit de bedachte oefeningen.

### Stap 1 Oriënteren

*Bij Keuzes maken.*

Bespreek de ideeën van de leerlingen. Passen ze op een trimbaan of joggingparcours?

*Out of*

*the box* denken is leuk en leerzaam maar enige haalbaarheid is ook handig.

### Stap 2 Voorbereiden

*Bij a en b.*

Neem klassikaal de ideeën door van de leerlingen. Zet de ideeën op een bord of flap. Kies met de hele klas goede ideeën uit.

*Bij c en d.*

Elke leerling heeft een oefening voor de trimbaan bedacht. Die moet nu in een plattegrond komen. Teken op een smartbord of gewoon bord een grote plattegrond. Laat de leerlingen aangeven waar de gekozen oefeningen in het parcours komen.

Daarna tekenen ze elk voor zich een nette plattegrond met alle gekozen oefeningen op het parcours.

### Stap 4 Reflecteren

Organiseer van tevoren welke derde of vierde klas mee kan doen om de trimbaan te testen.





### Activiteit Reclameboodschap voor op de sporttas

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	4, 5, 8, 9
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	-
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	49, 51, 52
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.5	2.1 – 2.2 – 2.3
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.25 - 1.27 – 1.29 – 1.31 – 1.36 – 1.37	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.31 – 2.33 – 2.34 – 2.35 – 2.36
Spoken	1.38 – 1.39 – 1.40	2.44 – 2.47
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.55 – 1.57 – 1.61	2.56 – 2.57 – 2.59 – 2.60
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Meten en meetkunde	1.58 – 1.63 – 1.72 -	2.37 – 2.44 – 2.48 – 2.54



Activiteit	Reclameboodschap voor op de sporttas
Stap 1 Oriënteren	Onderzoek hoe reclame werkt. Verzamel verschillende voorbeelden van sportreclame. Oriënteer je op sporttassen en sportkleding voor de reclame. Brainstorm over de reclameboodschap.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp een logo en een tekst. Verzamel kleding voor een sportieve outfit.
Stap 3 Uitvoeren	Maak de reclameboodschap. Zet de reclameboodschap op de tas.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je sporttas op de catwalk.

### Algemeen

Voor deze activiteit is voor iedere leerling een geschikte tas nodig, plus textielverf en watervaste stift.

### Stap 1 Oriënteren

*Bij b.*

Bekijk op internet de website [www.30minutenbewegen.nl/jeugd/](http://www.30minutenbewegen.nl/jeugd/).

Let op! De jeugdpagina is even zoeken. Het snelst lukt het door /jeugd/ achter de URL te plakken (met beide schuine strepen).

De fitquiz is te vinden op: [www.30minutenbewegen.nl/jeugd/test-en-spellen/fitquiz.html](http://www.30minutenbewegen.nl/jeugd/test-en-spellen/fitquiz.html).

*Bij g.*

Laat de leerlingen per persoon twee feiten op een post-it schrijven. Ze mogen ook eigen feiten opschrijven. Stimuleer ze om even terug te denken aan andere lesbrieven, als je die hebt gebruikt, bijvoorbeeld 'Het hart in beweging' en 'Gezond eten'.

Laat de post-its op een grote flap plakken. Laat deze flap hangen of bewaar de feiten. Dan kunnen ze in stap 4 nog een keer gebruikt worden.

### Stap 2 Voorbereiden

Zorg ervoor dat er watervaste stiften en textielverf aanwezig is in voldoende kleuren.