



Thema Ik en gezondheid

Sport

Schooljaar 2013 – 2014





Sport



Je hebt waarschijnlijk wel zwemles gehad ooit... maar ben je daarna nog andere sporten gaan doen? Ben jij sportief, of hou je niet erg van bewegen? Veel mensen bewegen te weinig. Dat is slecht voor je gezondheid, omdat je stijf wordt en omdat je niet genoeg calorieën verbrandt. Bewegen helpt om je gewicht goed te houden.

Deze lesbrief bestaat uit 3 activiteiten. Samen met de docent kies je een of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit ga je helpen bij het samenstellen van een encyclopedie over verschillende soorten sporten. In de tweede activiteit maken jullie een trimbaan of joggingroute voor andere klassen. En in de derde activiteit ontwerp je een reclameboodschap voor op een sporttas.

Je werkt in de activiteiten individueel, in tweetallen en viertallen, en klassikaal.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je weet welke verschillende soorten sporten er zijn;
- je kunt met een zoekterm informatie zoeken op internet;
- je kunt een korte informatieve tekst schrijven over een sport;
- je kunt samen een encyclopedie samenstellen;
- je weet dat sporten goed is voor je spieren, je hart en je conditie;
- je kent oefeningen om je buik-, been- en armspieren te trainen;
- je weet een aantal manieren om sporten leuk te maken, zodat je het goed kunt volhouden;
- je kunt 2 oefeningen voor de trimbaan bedenken;
- je kunt samen een trimparcours ontwerpen;
- je kunt uitleg geven over een oefening op de trimbaan;
- je weet wat reclame is en wat men ermee wil bereiken;
- je kunt een reclameboodschap bedenken om mensen te laten sporten;
- je kunt de reclameboodschap aantrekkelijk op een sporttas zetten.



Uit welke activiteiten bestaat de lesbrief?

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.
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.

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.

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.





Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat je in deze lesbrief gaat doen, alleen of met anderen:

Evaluëren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd. Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?