

Activiteit: Een bewegingsplan en website maken

Stap 1 Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Deze activiteit gaat over een website met een bewegingsplan maken voor mensen met dementie.

Let op: voor het zoeken heb je 40 minuten. Je werkt individueel en in groepjes van twee.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
conditie	
mantelzorg	

b. Waarom is sporten gezond volgens jou?

c. Bekijk clip 08 Actief **blijven**. Zoek voor de antwoorden op de vragen ook op internet. Ton gaat naar fysiotherapie. Bewegen is voor mensen met dementie extra belangrijk.

- De fysiotherapeute Mireille de Zeeuw stelt vragen aan Ton. Ton ontwijkt het geven van een antwoord. Waarom doet hij dat, denk je?



- Mireille gebruikt bij haar uitleg vaktermen. Zoek de betekenis op van:
 - input;
 - stabilisatie;
 - motorisch.

- Wat hebben deze 3 begrippen te maken met bewegen door mensen met dementie?

- Mireille maakt een verschil tussen 'motorisch' en 'cognitief' trainen. Wat bedoelt ze daarmee?

- Ton luistert naar de uitleg van Mireille. Maar je weet niet goed of hij haar begrijpt. Waaraan zie je dat in de clip?

- Motivatie is een probleem. Waardoor komt dat, denk je?

- Bewegen voor mensen met dementie is nog belangrijker dan voor gezonde mensen. Mireille noemt een reden. Zoek met behulp van internet uit, waarom dat zo is. Nog minstens 2 andere redenen op.





- f. Je hebt nu gekeken naar wat iemand lichamelijk nog kan. Maar dementie is een aandoening van de hersenen. Mensen begrijpen dan soms niet meer, wat de bedoeling is. Ze kunnen bewegingsactiviteiten dan niet meer goed uitvoeren, of alleen met hulp.
Bespreek in je groepje een paar bewegingsactiviteiten die vaak niet zo geschikt zijn voor mensen met dementie. Waarom zijn deze activiteiten niet zo geschikt?

Deze activiteiten zijn niet zo geschikt voor mensen met dementie	Dat is zo, omdat...

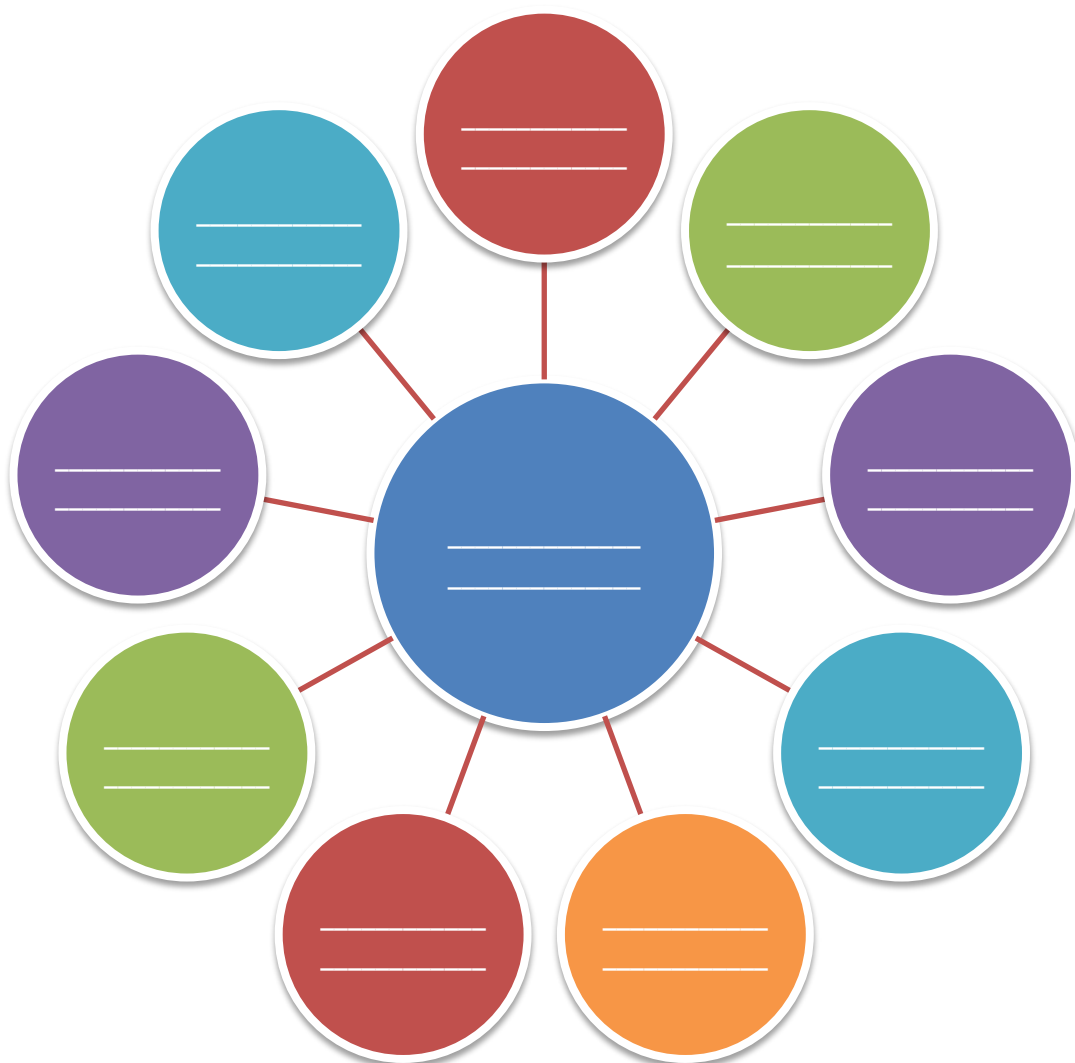


Brainstormen

Je gaat een ontwerp maken voor een bewegingsplan op een website. Je gaat brainstormen over het ontwerp. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- Schrijf het woord 'bewegingsplan' in de middelste cirkel van de figuur.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Waar gebruik je het bewegingsplan voor, welke betekenis zou het kunnen hebben en hoe kan het eruit zien.

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Je gaat nu nog een keer brainstormen. Dit keer over de website die je straks gaat ontwerpen. Maak groepjes van 4.

- c. Maak een mindmap voor de website. Als je niet meer precies weet, hoe dat gaat, zoek je de werkkaart **Een mindmap maken** nog eens op.
- d. Schrijf op waar de website aan moet voldoen. Waar gebruik je de website voor? Voor wie is de website bedoeld? Hoe gaat de website eruit zien? Welke schermen heb je allemaal nodig? Welke informatie moet er zeker komen?

Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de functie en betekenis van het bewegingsplan. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.
- b. Voor hoeveel tijd per dag wil je het bewegingsplan invullen?
Waarom niet korter of langer?

- c. Noem 3 punten waarmee je rekening gaat houden om een goed bewegingsplan te maken voor iemand met dementie.



Activiteit: Een bewegingsplan en website maken

Stap 2 Voorbereiden



Oefenen met het bewegingsplan

- a. Lees de tekst over Karel.

Karel Tops is 73. Vroeger was hij een fanatieke voetballer bij de amateurs. En hij danste graag samen met zijn vrouw. Dat deden ze iedere donderdag.

Karel had ook een hond, waar hij flinke wandelingen mee maakte. Verder speelde hij jarenlang in een bandje, als drummer.

Nu woont Karel in een woongroep voor mensen met dementie. Zijn vrouw komt ieder weekend op bezoek.

Karel wil graag bewegen, maar hij begrijpt niet altijd goed meer wat hij moet doen. Lopen kan hij nog prima, maar hij ziet niet meer zo goed. De verzorgenden hebben gemerkt dat Karel liever niet in een grote groep meedoet. Dan is er veel afleiding en Karel raakt hierdoor in de war. Ook spelregels zijn vaak moeilijk voor hem. Als hij het allemaal niet meer begrijpt, wordt hij soms driftig.

- b. Wat kan er in een bewegingsplan voor Karel? Maak een eerste ontwerp.
Houd rekening met wat hij nog wel en wat hij niet meer kan. En met wat hij leuk vindt.
Het plan is bedoeld voor een week. Elke dag gaat Karel 30-60 minuten bewegen.

Eisen aan het bewegingsplan

In je uitgewerkte bewegingsplan zorg je ervoor dat de volgende dingen zijn aangegeven:

- de dagen van de week;
- de activiteiten;
- de duur van de activiteiten;
- met wie Karel de activiteiten doet;
- of er hulp bij nodig is voor Karel.



- c. Welke van de eisen aan dit bewegingsplan zijn zinvol voor je eigen bewegingsplan? Denk aan je brainstorm.

Ontwerp het bewegingsplan

Maak eerst een ontwerp op papier voor de website.

- a. Maak op A3 papier een ontwerp voor een website. De website is bedoeld om beweging voor mensen met dementie te stimuleren. Er zijn 5 pagina's. Iedere pagina komt op een apart A3.
- b. Maak een stroomdiagram. Daarin laat je zien:
- hoe mensen vanuit de Homepage naar de andere pagina's komen en weer terug;
 - uit hoeveel schermen een pagina bestaat;
 - hoe ze tussen de pagina's kunnen wisselen.

Eisen aan de website

De website moet aan de volgende eisen voldoen:

- De website moet duidelijk en aantrekkelijk zijn. Gebruik tekst en plaatjes.
- Er is een homepage. Hier staat wat mensen op deze site kunnen vinden en waarom jullie deze website hebben gemaakt.
- Er is een pagina voor mantelzorgers met een korte uitleg waarom bewegen extra belangrijk is voor demente mensen.
- Er is een pagina met bewegingsplan voor Karel, als voorbeeld voor mantelzorgers.
- Er is een pagina over bewegingsactiviteiten, die geschikt zijn voor mensen met dementie.



De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor het bewegingsplan.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: Een bewegingsplan en website maken

Stap 3 Uitvoeren



Het bewegingsplan maken

Je hebt een bewegingsplan gemaakt voor Karel.

Gebruik tekst en afbeeldingen voor de activiteiten.

Maken van de website

Maak nu in groepjes van 4 de website. Het bewegingsplan komt op de website.

- a. Werk de website samen uit.
- b. Bekijk met je groepje de website van een ander groepje. En zij bekijken jullie website. Wat vind je mooi? En wat kan beter? Geef elkaar feedback. Schrijf op welke feedback jouw groepje heeft gekregen.

Wat goed is:

Wat beter kan:



- c. Gebruik de feedback om jullie ontwerp voor de website te verbeteren.
Wat hebben jullie aangepast?



Activiteit: Een bewegingsplan en website maken

Stap 4 Reflecteren



Het reclamespotje

Het bewegingsplan en de website zijn af. Nu gaan jullie deze presenteren. Daarvoor maak je met je groepje een reclamespot. Overtuig je klasgenoten ervan, dat jullie website interessant is en dus zeker een bezoekje waard!

a. Verdeel het werk: wie doet wat bij de presentatie?

b. Overleg met elkaar over de inhoud van de presentatie: wat gaan jullie vertellen?



c. Hoe gaan jullie de luisteraars overtuigen om de website eens te bezoeken?

d. Werk je presentatie uit in de vorm van een reclamespotje.

e. Geef de presentatie.

Welk groepje heeft de *mooiste* website?

En welk groepje heeft de *duidelijkste* website?
