

HOE ZIET 'DE EERSTE HELFT' ERUIT?

PART I 'BELANG VAN BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING'

PART II 'CONDITIETEST'

PART III 'GEZOND ONTBIJTEN'

Korte uitleg: De eerste helft bestaat uit drie hoofdstukken. De leerkracht kan ervoor kiezen om niet alle vier de hoofdstukken uit te voeren. Wel is dit wenselijk. Part I is een min of meer verplicht onderdeel in deze lessenreeks. Waarbij Part II en Part III een keuze is. Iedere hoofdstuk zal zo'n 45 minuten in beslag nemen, waarbij de leerkracht de leerlingen onderwijst in woord, geschrift én met beelden en opdrachten.

PART I - 'BELANG VAN BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING'

Sporten en spelen is niet alleen leuk, maar ook nog eens erg gezond! En dat is best belangrijk. Want steeds meer kinderen in Nederland bewegen te weinig en eten dingen die niet echt goed voor ze zijn. Door beter na te denken over wat je eet en drinkt, kan je een stuk gezonder leven. En misschien wel net zo fit worden als een echte topsporter.

Samen met de klas lezen:

De leerlingen hebben net topsporters genoemd. Profvoetballers weten als geen ander dat veel bewegen en gezonde voeding goed voor ze is. Zo spelen ze beter, kunnen ze zich beter concentreren op de training en maken ze hierdoor meer doelpunten. Zij zitten echt niet met een zak chips de hele dag voor de televisie of achter de Playstation. De voetballers van Almere City FC gaan ons een handje helpen om beter op onze gezondheid te letten.

Op school moet je je het grootste deel van de dag goed kunnen concentreren. Maar dit lukt niet zomaar. Je moet rustig kunnen werken, je moet niet afgeleid worden door allerlei spulletjes op je tafel en je moet fijn kunnen zitten. Maar, niet alleen een goede werkomgeving is belangrijk voor je concentratie. Voeding, vocht en beweging zijn drie hele belangrijke dingen die je helpen bij goed opletten. Wie te weinig eet en drinkt, voelt zich slap en suf. Wie teveel en ongezond eet en drinkt, krijgt last van vermoeidheid of prikkelbaarheid. Daarnaast moet je voldoende bewegen om je conditie en afweersytseem op peil te houden. Want als die goed zijn, dan werken je hersenen het best en voel je je fris om je goed te kunnen concentreren.



Startopdracht voor de leerlingen:

Wie kan er een paar topsporters noemen? Wat zouden zij allemaal moeten doen om zo goed te zijn?



Chefkok of Performancetrainer Almere City FC
Over gezonde voeding in combinatie met bewegen

www.almerecity.nl

Chefkok of Performance Trainer van Almere City FC vertelt over het belang van goede voeding in combinatie met bewegen. Zowel voor de profvoetballers bij Almere City FC als voor leerlingen en leerkrachten. Daarnaast wordt deze video gebruikt om de volgende opdracht toe te lichten (een meetbare doelstelling formuleren).



PART I 'BELANG VAN BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING'

We weten nu dat voeding en bewegen belangrijk zijn voor de concentratie en voor het krijgen van een gezond lijf. Maar hoe gaan we aanpakken dat we meer gaan bewegen en beter op onze voeding letten? We gaan nu zelf (individuele) doelen stellen. Zorg ervoor dat het doel ook haalbaar en meetbaar is! Met z'n allen elke dag naar de sportschool is geen haalbaar doel. Elke dag twee glazen water drinken op school is bijvoorbeeld **meetbaar***

WIST JE DAT ?

Grote bedrijven ook altijd met meetbare doelstellingen werken? Zij gebruiken hiervoor een speciaal model. Dit model noemen zij het SMART-model. SMART staat voor:

- S = Specifiek
- M = Meetbaar
- A = Acceptabel
- R = Realistisch
- T = Tijdgebonden



Opdracht:

Laat de leerlingen van iedere pijler (bewegen, vocht en voeding) minimaal één meetbare en haalbare doelstelling opschrijven.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Gedurende 3 maanden elke dag lopend of fietsend naar school;
- Vier keer in de week alleen maar fruit of groenten eten in de ochtendpauze;
- Maximaal twee uur per dag televisie kijken of achter de computer zitten;
- Twee keer in de week met een paar klasgenoten afspreken om een half uurtje buiten te spelen;
- Minimaal vier glazen water per dag drinken, waarvan twee op school;
- Zes keer in de week minimaal twee grote opscheplepels groenten eten bij het avondeten;
- Geen snoep, chips of koekjes op school eten;
- Geen zoete frisdrank op school drinken.

Bewegen:

.....

.....

Vocht:

.....

.....

Voeding:

.....

.....