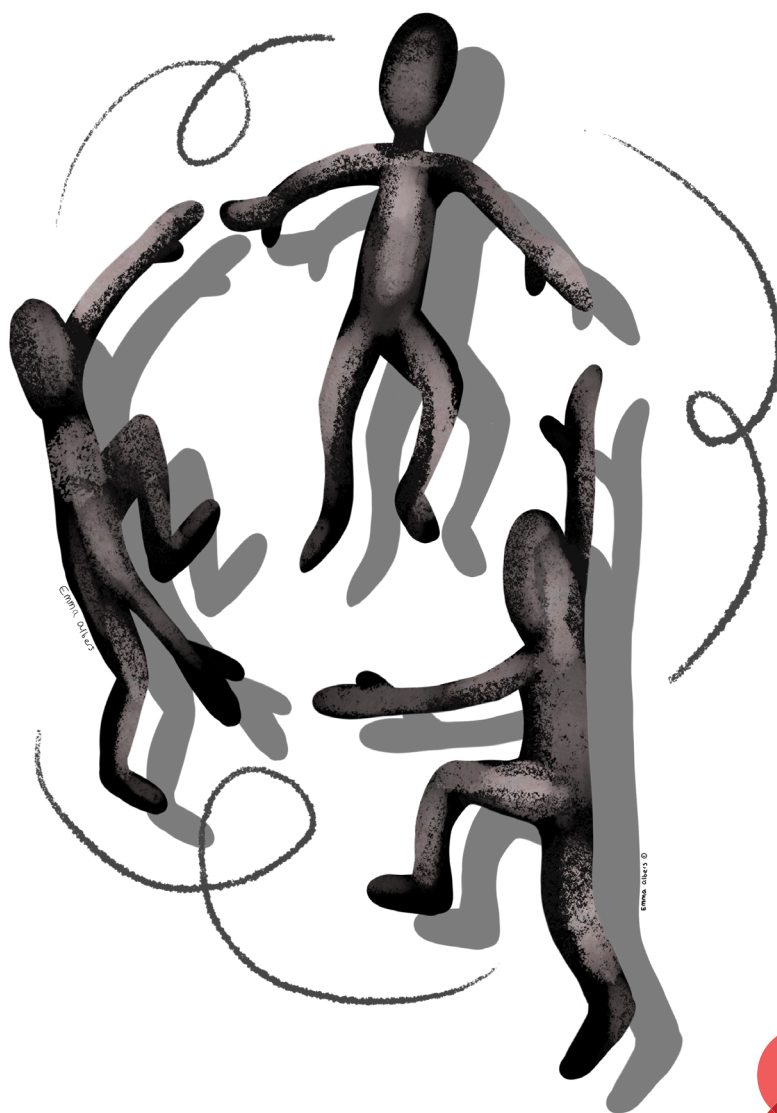


**PRIVÉ**



## ***Sport dans bewegen***

**B**

### **INTRODUCTIE**

Beweging is goed voor mensen. Het zorgt ervoor dat je zowel letterlijk als figuurlijk beter in je vel komt te zitten. De manier waarop we bewegen is heel persoonlijk. Terwijl de een zich in het zweet werkt in de sportschool, gaat een ander liever een potje volleyballen met teamleden en weer een ander kiest voor dans. Voldoende beweging zorgt voor

een betere concentratie, is goed voor je geheugen, je hart en bloedvaten, geeft energie, vermindert stress, zorgt ervoor dat je beter slaapt en dat je een betere stemming en weerstand hebt. Waar ligt jouw voorkeur? Hoe ben jij het liefste actief?

## Lean of lui

Hoewel iedereen zich tegenwoordig op een of andere wijze met lichamelijke beweging bezighoudt, was dit lange tijd niet gebruikelijk. In de jaren tachtig startte de gezondheidscampagne Nederland Oké. De campagne moest mensen bewust maken van het belang van lichaamsbeweging. Het werd trendy om te joggen, er kwamen aerobics instructievideo's voor thuis en in de media floreerden (en floreren nog) de trainingsdoelstellingen van een gezond lichaam; vitaal, slank en gespierd. Actief en bewust bewegen is net als voeding een belangrijk onderdeel

van onze leefstijl geworden. De hele avond dansen op je favoriete muziek, freerunnen door de stad of een potje voetballen met vrienden. Toch heeft het plezier van actief bewegen ook iets bruuts in zich; het afzien, jezelf uitputten en de strijd aangaan met je tegenstander. Met name bij teamsporten lijkt het sociale en het genieten te worden vergeten, waardoor winnen een doel op zich lijkt te worden. Er wordt geduwd, getrokken en gebruld. De voetballer Luis Suarez beet zelfs in het heetst van de strijd een tegenstander in zijn oor.

Gelukkig heeft actief bewegen vooral zijn goede kanten. Als dit niet zo was, hadden veel mensen het overigens allang verlaten. Het samen of alleen bewegen geeft plezier en ontspanning en geeft na afloop een voldaan gevoel en een prettige vermoeidheid. In de steeds haastiger wereld en de toename van zittende beroepen dient het belang van actief bewegen voor de eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid niet onderschat te worden.

### OPDRACHT LEAN OF LUI

Je hebt er een lange schooldag op zitten, bent met de bus of trein naar huis gegaan en vermoeid plof je op de bank. Hoewel je je hebt voorgenomen te gaan sporten heb je niet meer de puf om je om te kleden en de deur uit te gaan.

Een ander scenario is:

Je komt thuis, kleed je om en gaat naar de sportschool of -vereniging. Je sport samen met anderen, maakt grapjes en het vermoeide gevoel in je hoofd ebt weg. Met een tevreden gevoel ga je weer naar huis.

### DOELEN

- De student kan aangeven wat redenen voor hem/haar zijn om actief te bewegen..
- De student kan aangeven wat actief bewegen met lichamelijke en geestelijke gezondheid doet.
- De student luistert actief naar het verhaal van de ander.

### OPDRACHT 1 LEAN OF LUI

**Hoe zorg jij dat je in beweging blijft? Om inspiratie op te doen lees je de opdracht Lean of lui.**

- Schrijf voor jezelf in trefwoorden op hoe jij in beweging blijft of juist niet in beweging bent en wat dit voor je gezondheid betekent. (max. 10 minuten)

### OPDRACHT 2 JOUW DRAAD

**Jouw draad in het verhaal Hoe blijf jij in beweging na een drukke schooldag of -week? Gebruik de trefwoorden voor de draad in je verhaal en vertel je verhaal aan de groep.**

- Hoe zorg jij dat je actief in beweging blijft/komt?
- Heb je plannen om actief in beweging te komen?
- Waarom wil je actief bewegen?
- Wat doet actief bewegen met jou?
- Is het makkelijk of moeilijk om actief in beweging te komen/blijven?

**Uitvoering van opdracht Jouw draad in het verhaal.**

- Studenten zitten in een kring.
- Uitleg opdracht door docent.
- Studenten vertellen het verhaal vanuit de eigen ervaring.

### OPDRACHT 3 REPORTAGE

**Reportage (max. 15 minuten)**

Schrijf met je subgroep (maximaal 5 personen) zoveel mogelijk items, die je tijdens de draad in het verhaal hebt gehoord en hebt gezien op een flap. Schrijf met de verschillende items een sportreportage over bewegen en gezondheid.

**Presenteer de reportage aan de groep.**

### BRONNEN

<https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-herse- nen/bewegen/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pAs41JB8JQ>