

# Handleiding voor de taalcoach

bij lesbrief 12: Sport en bewegen

## Achtergrondinformatie

- De inhoud van deze lesbrief en handleiding is ontstaan in samenwerking met Ladyfit Utrecht. Ladyfit is een sportvereniging voor vrouwen van alle leeftijden en culturen in Utrecht. Zij helpen vrouwen een bewuste gezonde leefstijl te hebben en sport op een positieve manier te beleven. Meer informatie over Ladyfit is terug te vinden op de website: <http://www.ladyfit.nl/nieuws/>. Bij Ladyfit is het mogelijk om het sportabonnement te betalen met het U-pas budget.
- Voldoende beweging zorgt voor positieve ervaringen. Met bewegen voorkom je namelijk niet alleen overgewicht, het is ook goed voor je sociale leven en het kan stress, angst en depressie verminderen. Bewegen kan in veel gevallen ook een heel aantal ziektes helpen voorkomen, denk aan kanker, osteoporose, diabetes, long- en hartziekten. Al met al zorgt het ervoor dat je je fitter voelt en ontspannen bent, ook in je hoofd. De Nederlandse norm is hierbij dat je je dan minimaal vijf dagen in de week 30 minuten matig intensief moet bewegen. Als je jonger dan 18 jaar bent, moet je 60 minuten per dag bewegen. Met 'matig intensief' wordt bedoeld dat je bij het bewegen of sporten een iets hogere hartslag krijgt en sneller gaat ademen. Dit kan bijvoorbeeld bij een stevige wandeling, achter je kind aan rennen of fietsen. Je hoeft dus niet eens echt te sporten om aan de norm te voldoen. Als je aan de zogenaamde 'fitnorm' wilt voldoen, moet je minstens drie keer per week sporten, telkens twintig minuten achter elkaar. Dan kun je denken aan zwemmen, hard fietsen, hardlopen of voetballen. Je hartslag moet dan flink omhoog zodat je ook gaat zweten!
- In het volgende filmpje legt iemand aan de hand van tien feiten uit waarom sporten en bewegen zo belangrijk voor lichaam en geest is. Het is een leuk filmpje om gedeeltelijk te gebruiken ter introductie: <https://www.youtube.com/watch?v=BgY0ksrK7kU>
- Het Kenniscentrum Sport stelt dat ook ontspanning belangrijk is. Als er ongezonde stress ontstaat (door lang onder druk te staan bijvoorbeeld), kunnen we soms niet meer terugkeren in een ontspannen toestand. Deze stress kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Om ontspannen met je lijf bezig te zijn, kun je bijvoorbeeld aan yoga of meditatie doen en ademhalingstechnieken toepassen. Het ontspant en kalmeert je, geeft energie en vermindert in veel gevallen angst of stress.
- Tips, filmpjes en ideeën om meer te bewegen en te ontspannen, zijn te vinden via: [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl). Op de site <https://www.sportstad-utrecht.nl/sporten-in-de-buurt/> kun je een overzicht vinden van de sportmogelijkheden bij jou in de wijk.
- In Utrecht zijn er beweegmakelaars. Zij weten precies wat er te doen is aan sport in jouw wijk. Op [www.sportutrecht.nl](http://www.sportutrecht.nl) staan alle beweegmakelaars voor elke wijk genoemd. Als je de beweegmakelaar mailt dan neemt hij of zij contact met je op en dan wordt er gekeken wat je wil doen en wat het aanbod is. De beweegmakelaar kan ook de eerste keer dat je ergens gaat sporten met je meegaan.
- Tot slot, als ouder ben je een voorbeeld voor je kinderen. Eén op de zeven kinderen in Nederland is te dik. Kinderen kijken hoe je iets doet, wat je eet en hoeveel je beweegt. Zo leren zij hun eet- en beweeggewoontes. Het is belangrijk om het gezonde voorbeeld te geven, de basis wordt al in de eerste drie levensjaren gelegd. Afvallen is heel erg moeilijk, daarom is voorkomen beter dan herstellen. In de volgende link zijn er genoeg beweegtips te vinden voor ouders en hun kinderen: <https://www.allesoversport.nl/onderwerp/Ouders%20en%20kind/>

## **Leerdoelen**

De cursisten leren:

- woorden over bewegen en sporten
- praten over bewegen, sporten en een gezonde levensstijl
- werkwoorden vervoegen in het meervoud
- redenen bedenken om te gaan bewegen en sporten
- over de beweegnorm en het invullen van een beweegtest

## **Materialen in het lespakket**

- lesbrief 12 'Sport en beweging'
- extra materiaal 1: Oefeningen en ideeën om te bewegen tijdens de taallessen of thuis
- beweegtest

## **Materiaal zelf meenemen**

- een groot vel papier en dikke stiften
- dansbare muziek

## **Vorbereiding**

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Bekijk via bovengenoemde websites de filmpjes.
- Bereid de beweegoefeningen voor van het werkblad 'extra materiaal 1'.

## **Woordenschat**

- de sportdocent
- de sportschoenen
- de weegschaal
- wandelen
- traplopen
- fietsen

## **1. Introductie**

- Bekijk en bespreek samen de afbeelding op de voorpagina van de lesbrief. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven. Noteer de genoemde woorden alvast op het bord of een groot vel papier.
- De titel van deze lesbrief is 'sport en beweging'. Onder beweging vallen alle lichte lichamelijke activiteiten die ook deel kunnen zijn van het dagelijks leven, bijvoorbeeld schoonmaken, tuinieren en lopen. Bij sport gaat het om een lichamelijke activiteit die intensiever is.
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over bewegen en sporten. Hoe vinden de cursisten het om over dit onderwerp te praten?
- Kan iemand vertellen over zijn of haar ervaringen bij een sportschool of sportvereniging?
- Bespreek dat jullie na iedere oefening een bewegingsoefening kunnen doen (zie extra materiaal). Misschien wil iemand in de groep wel een zelfbedachte oefening voordoen? Een rek- en strekoefening of een paar danspasjes bijvoorbeeld. En bespreek met elkaar wat een goede houding is voor je rug als jullie zitten. Een rechte rug, schouders laag, borstbeen naar voren. Deze lesbrief gaat immers over een gezond lijf en bewegen!
- Bespreek de leerdoelen.

## 2. Instructie en verwerking

### A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens een (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Kunnen ze er zelf wat over vertellen? Bespreek lastige woorden. Maak bij het bespreken van de woorden gebruik van informatie uit het woord zelf (traplopen) of van de context.
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. De cursisten geven aan welke zinnen waar zijn en welke zinnen niet waar zijn. Als de zin 'niet waar' is, formuleer de zin dan samen op een manier waarop de zin wel waar is.
- Bespreek oefening 2. Wat is de meervoudsvorm (1<sup>e</sup> persoon meervoud/ik-vorm) van de zes werkwoorden die staan aangegeven in de enkelvoudsvorm (1<sup>e</sup> persoon enkelvoud/wij-vorm)? Wat zijn werkwoorden? Werkwoorden vormen een woordsoort die een handeling, gebeurtenis of toestand uitdrukken of helpen uitdrukken. Het verschil tussen 'ik' (alleen) en 'wij' (samen).

### B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
  - **de sportdocent:** welke twee woorden herken je in het woord 'sportdocent'? Er bestaan veel verschillende sportdocenten, namelijk de docenten die lesgeven op scholen, in sportscholen of bij sportverenigingen. Denk daarbij aan de 'voetbalcoach', de 'zwemlerares' of de 'fitnessinstructeur'. Zij geven les in sporten. Sporten die binnen of juist buiten worden gedaan. Ook geven zij uitleg over de sport en bijvoorbeeld spelregels, letten zij goed op je lichaamshouding en zorgen ervoor dat je geen blessure oploopt. Soms kunnen zij ook helpen hoe je een gezonder leven kan leiden, bijvoorbeeld door tips te geven over voeding en ontspanning.
  - **de sportschoenen:** uit welke twee woorden bestaat dit woord? Als je sport in een zaal, ben je vaak verplicht om speciale 'binnenschoenen' te dragen, om de vloer niet te beschadigen. Er zijn veel verschillende soorten sportschoenen. Schoenen met noppen eronder voor bijvoorbeeld voetballers. De noppen zorgen ervoor dat de sporters niet uitglijden op het gras. Tennisschoenen zijn weer anders dan schoenen van mensen die hardlopen of dansen. En als je veel van wandelen houdt, kan je het beste stevige wandelschoenen dragen.
  - **de weegschaal:** dit voorwerp wordt gebruikt om je gewicht te bepalen. Wie heeft er thuis een weegschaal staan? Ga je er vaak op staan? Soms moet je bij de dokter op de weegschaal staan, of bij de sportschool. Om een gezond lijf te hebben is het belangrijk om niet te zwaar te zijn. Als je te zwaar bent, heeft dat allemaal nadelen voor je lichaam. Je hebt bijvoorbeeld meer kans op diabetes of pijn in je rug of knieën. Maar het is ook belangrijk om niet te licht te zijn, ook dan heb je kans op vervelende kwalen. Samen met de dokter, de diëtist of de sportdocent kun je bepalen welk gewicht gezond is voor jouw lengte. Een gezond gewicht is voor iedereen anders, het hangt af van je lengte en lichaamsbouw.
  - **wandelen:** het woord 'wandelen' is een werkwoord. Zoals later in de lesbrief ook nog beschreven zal worden, beschrijven werkwoorden onder andere een handeling of 'iets uitvoeren'. Bij wandelen kun je ook denken aan 'lopen'. Wandel je veel? Waarom wandel je? Je kunt wandelen omdat je ergens heen moet, om boodschappen te doen of omdat je

op visite gaat. Maar ook om je hoofd 'leeg te maken' of een 'frisse neus te halen'. Dan is het een soort ontspanningsmoment. Wandelen is voor de meeste mensen goed voor lichaam en geest. Het is hierbij wel belangrijk om minstens tien minuten achter elkaar even flink door te stappen, dan gaat je hartslag namelijk omhoog en krijg je het warm. Voor kinderen bestaat er de avondvierdaagse, hierbij lopen basisschool kinderen vier avonden achter elkaar vijf of tien kilometer. Ook voor volwassenen zijn er genoeg wandelevenementen of wandelgroepjes om je bij aan te sluiten als je liever niet alleen wilt wandelen.

- **traplopen:** dit woord bestaat ook weer uit twee delen, welke twee woorden herken je erin? Je denkt bij traplopen misschien niet zo gauw aan sporten, maar traplopen is wel een inspannende lichamelijke activiteit waarvan je hart sneller gaat kloppen. Ga je liever met de trap of met de roltrap als je de keuze hebt? Als je in plaats van de roltrap of de lift, de trap neemt, heb je toch weer een beweegmomentje gehad en heb je je benen kunnen strekken.
- **fietsen:** in Nederland ontcom je er niet aan, overal op straat zie je fietsers voorbij komen. Wie fietst er? Doe je het al lang, of heb je het misschien net geleerd? Vind je het leuk om te doen? Bij het woord 'fietsen' kun je ook denken aan het woord 'fiets'. Maar ook aan de woorden 'fietsenstalling' of 'fietspad'. In de sportschool staan ook fietsen. Met deze fietsen verander je niet van plek, maar je kunt er wel heel goed mee trainen. Fietsen is een vorm van bewegen en sporten maar ook een vorm van vervoer. Wil je ook graag leren fietsen? In Utrecht worden er op twaalf verschillende plekken fietslessen georganiseerd. Op [www.sportstad-utrecht.nl](http://www.sportstad-utrecht.nl) staat hierover meer informatie.
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de cursisten ook een zin maken met het woord.

### C. Spreken

- De cursisten bedenken samen waarom het belangrijk is om te sporten. Maar ook welke smoesjes er zijn om het niet te hoeven doen. Schrijf op een vel papier de redenen voor en tegen sporten die genoemd worden. En bespreek wat de cursisten belangrijker vinden.

### D. Eindopdracht

In de laatste opdracht vult iedere cursist voor zichzelf de beweegtest in van *30 minuten bewegen*. Bij elk onderdeel (fietsen, lopen, actiemomenten, huis- en tuinactiviteiten en sporten) kun je aangeven hoeveel minuten je elk onderdeel per dag doet. Dit doe je door een streep op de juiste plek van de lijn te zetten. Tel het aantal minuten bij elkaar op en je weet of je voldoet aan de *30 minuten bewegen norm*. Je kunt de test ook online invullen op deze site:

<https://www.kijkopgezond.nl/beweegtest/?noflash=1/>. Na het invullen kunnen de cursisten bedenken of ze een sportschema willen maken of bepaalde doelen willen stellen. Bijvoorbeeld 5 kilo afvallen of meer energie krijgen. Wat is hun beweegplan? Je kunt je bijvoorbeeld aanmelden bij een sportschool en drie keer per week een uur gaan sporten. Als de cursist onder de norm zit, kan de cursist bedenken of hij of zij hier verandering in aan wil brengen?

Als afsluiting van deze lesbrief kunnen jullie in de groep bespreken om eens samen naar de sportschool te gaan. Wat de vrouwen betreft: in plaats van een taalles in de bibliotheek, het leslokaal of thuis, kunnen jullie er samen op uit trekken en de taalles doen in de vorm van een rondleiding en kleine proefles bij sportschool Ladyfit in Utrecht ([www.ladyfit.nl](http://www.ladyfit.nl)). En voor de mannen: er valt vast een proefles in een sportschool of sportvereniging te regelen. Of ga eens een rondje wandelen? Bij interesse, neem dan contact op met Taal Doet Meer.

### **Na de les/ doorverwijzen**

Er zijn heel wat onderwerpen aan bod gekomen die met bewegen, sport en een gezonde levensstijl te maken hebben. Het is belangrijk om te weten dat je met vragen over je lijf, gewicht of energie terecht kan bij je huisarts. Daar kunnen ze je helpen met het opstellen van een plan om bijvoorbeeld af te vallen, je energiepeil omhoog te krijgen of van pijn af te komen die veroorzaakt wordt door een gebrek aan beweging of overgewicht. Vaak zullen ze je dan doorsturen naar een fysiotherapeut of een diëtist. Deze specialisten kunnen je goed begeleiden bij het gezonder maken van je lichaam en geest. Hetzelfde geldt voor de sportschooldocenten, vaak kunnen zij je goed helpen om je lichaam en je geest gezond en fit te krijgen. Bij twijfel over advies aan je cursisten kun je altijd de coördinator van Taal Doet Meer op de hoogte te brengen.

### **3. Terugblik – notities van de taalcoaches**

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar* of *niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.  
Voorbeelden:
  - Het is voldoende om elke dag 15 minuten te bewegen (niet waar).
  - Bewegen en een gezonde levensstijl kunnen diabetes voorkomen (waar).
- Wat waren echte eye-openers? Wat wisten ze eerst niet? Wat hebben ze geleerd van de lesstof? Noteer je bevindingen in je schrift.

## Spreken

Maak een lijst: waarom ga je wel of niet bewegen of sporten?

Waarom ga je sporten? En wat zijn smoesjes om niet te sporten? Verzamel en bespreek dit met elkaar en schrijf ze op een groot vel papier.

### Wel sporten:

- ontspannen
- .....

### Niet sporten:

- te koud buiten
- .....

## Vragenronde

Stel de vraag aan de cursist naast je en geef de vraag door in de groep.

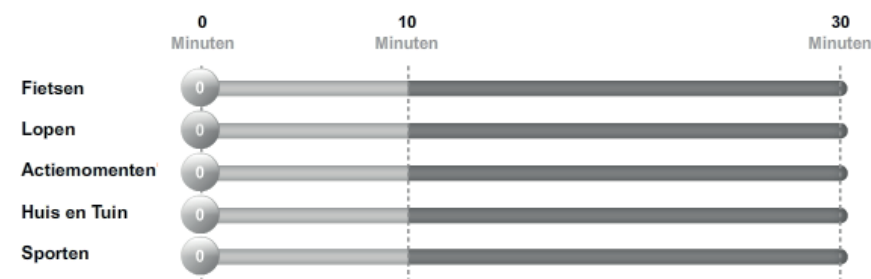
1. Wat doe jij allemaal voor een gezond lichaam?
2. Wat doe je om te ontspannen?
3. Houd je van sporten? Welke sport?
4. Sport je het liefst binnen of buiten? En sport je alleen of samen?
5. Hoe voel je je na het sporten of bewegen?
6. Sporten je familieleden of kinderen? Wat doen ze?

## Eindopdracht

Vul voor jezelf de beweegtest in en kijk of je dagelijks 30 minuten beweegt. Bespreek of je iets wilt veranderen aan je bewegingspatroon.

### Beweegtest

Haal jij je dagelijkse dosis 30? Kijk of jij vandaag aan de beweegnorm komt. Je voldoet aan de norm als je minimaal 30 minuten per dag beweegt (vijf dagen in de week). Dit mag verspreid over de dag, in blokken van 10 minuten. Ook gaat de hartslag omhoog en krijg je het een beetje warm van.



\* Een activiteit moet minimaal 10 minuten duren om te voldoen aan de dagelijkse dosis 30



# Sport en bewegen

Lesbrief 12



Deze lesbrief gaat over sporten en bewegen

## Wat leer je in deze les?

### Je leert:

- woorden die gaan over bewegen en sporten
- een werkwoord gebruiken
- praten over je eigen sportactiviteiten
- hoeveel je per dag beweegt



## Het gesprek

### Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Ayla gaat voor het eerst naar de sportschool. Ze heeft vandaag een afspraak met de sportdocent. **Beweegt Ayla thuis? Wat doet ze?**

Ayla: Goedemiddag. Ik wil hier graag sporten. Kan dat?

Sportdocent: Ja, dat kan. Bent u voor het eerst op de sportschool?

Ayla: Ja. Ik ben bij de dokter geweest omdat ik zo moe ben. Ik moest op de weegschaal staan. Ik ben te zwaar. De dokter zegt dat het goed is om te sporten.

Sportdocent: Dat klopt. In de sportschool kun je veel verschillende dingen doen. Wat vindt u leuk?

Ayla: Ik wandel en fiets af en toe met mijn buurvrouw. Dat vind ik leuk. Kan dat hier ook?

Sportdocent: Ja, dat kan. Ik ga u een rondleiding geven. Heeft u sportschoenen bij u?

Ayla: Ja, die heb ik.

Sportdocent: Komt u maar mee. De sportzaal is op de eerste verdieping. Laten we de trap nemen. Dan beginnen we goed!

Ayla: Dat is een goed idee. Thuis ga ik ook vaker traplopen. Dat is goed voor mijn conditie.

## Oefening 1

### Staat het in de tekst?

Ayla wil niet sporten.

ja    nee

ja     nee

Ayla is moe.

ja     nee

Ayla is te dun.

ja     nee

Sporten is goed.

ja     nee

In de sportschool kun je fietsen.

ja     nee

Ayla heeft sportschoenen.

ja     nee

Traplopen is slecht voor de conditie.

ja     nee

De sportzaal is op de tweede verdieping.

ja     nee

## Oefening 2

### Zet deze werkwoorden in meervoud

Ik sport - wij .....

Ik spring - wij .....

Ik fiets - wij .....

Ik wandel - wij .....

Ik dans - wij .....

Ik gooi - wij .....

Ik vang - wij .....

## Oefening 3

### Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. de sportdocent

.....  
.....



2. de sportschoenen

.....  
.....



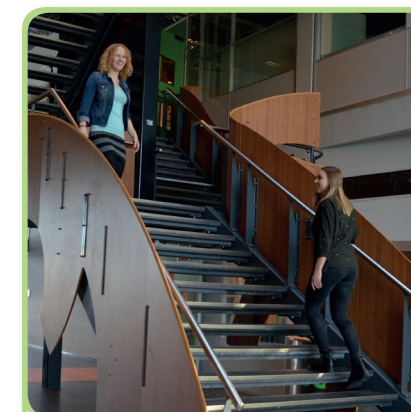
3. de weegschaal

.....  
.....



4. wandelen

.....  
.....



5. traplopen

.....  
.....



6. fietsen

.....  
.....







Thema: Sport en bewegen  
Foto 5 • **Gezonde Taal!**

traplopen



Thema: Sport en bewegen  
Foto 3 • **Gezonde Taal!**

de  
weegschaal



Thema: Sport en bewegen  
Foto 4 • **Gezonde Taal!**

wandelen



Thema: Sport en bewegen  
Foto 1 • **Gezonde Taal!**

de  
sportdocent



Thema: Sport en bewegen  
Foto 2 • **Gezonde Taal!**

de  
sportschoenen

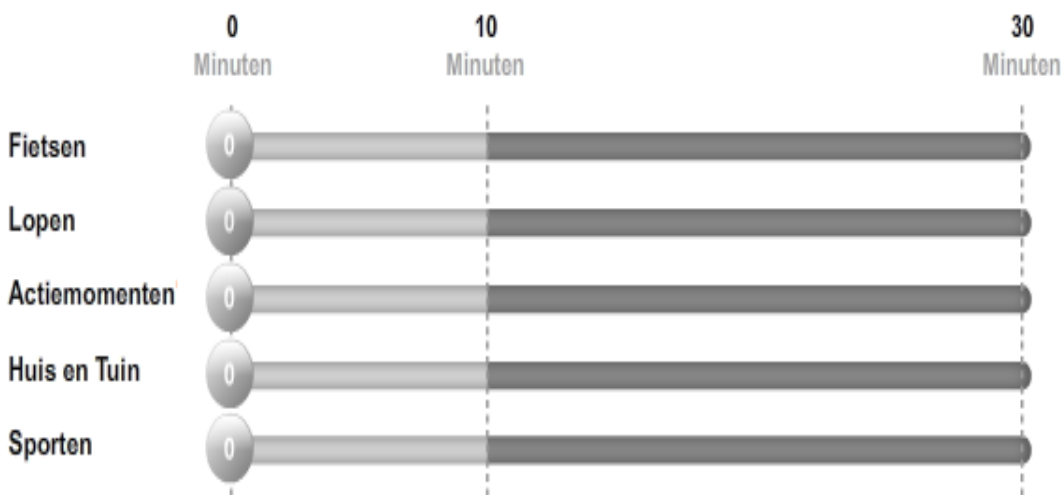


fietsen

Thema: Sport en bewegen  
Foto 6 • **Gezonde Taal!**

## Beweegtest

Haal jij je dagelijkse dosis 30? Kijk of jij vandaag aan de beweegnorm komt. Je voldoet aan de norm als je minimaal 30 minuten per dag beweegt (vijf dagen in de week). Dit mag verspreid over de dag, in blokken van 10 minuten. Ook gaat de hartslag omhoog en krijg je het een beetje warm van.



\* Een activiteit moet minimaal 10 minuten duren om te voldoen aan de dagelijkse dosis 30

## Extra materiaal bewegen 1:

### Oefeningen en ideeën om te bewegen tijdens de taallessen of thuis

#### 1. Yoga tijdens de taallessen

- Zit rechtop in je stoel en trek je kin in. Doe je armen in de lucht en maak een V-vorm (zie het plaatje). Adem lang en diep in via je onderbuik. Adem ook weer helemaal uit. Doe dit 1 minuut. Doe je armen weer omlaag en ontspan.
- Zit rechtop, op de voorkant van je stoel. Leg je handen op je knieën. Buig je onderrug naar voren en strek je schouders naar achter. Adem in als je deze bewegingen maakt. Buig je onderrug naar achter en ontspan je schouders. Adem uit als je deze beweging maakt. Houd je hoofd altijd recht. Doe dit een paar keer achter elkaar.
- Leg je handen op je schouders, met je vingers voor en je duimen naar achter. Als je inademt, draai je naar links. Als je uitademt, draai je naar rechts. Je hoofd draai je op natuurlijke wijze mee, alsof je over je schouders kijkt. Houd je rug de hele tijd recht.
- Leg je handen op je schouders, met je vingers voor en je duimen naar achter. Adem in en breng je linker elleboog naar beneden en je rechter elleboog naar boven. Buig je rug voorzichtig mee, ga nooit te ver. Adem uit als je weer rechtop komt. Nu kun je hetzelfde doen, de andere kant op.
- Plaats je kin op je borst. Draai je hoofd in grote halve cirkels. Breng je kin steeds naar de schouders. De nek mag geen pijn doen. Let ook hier weer op de ademhaling.



#### 2. Train je bilspieren op je stoel

- Als je op een stoel zit, kun je je bilspieren goed aanspannen. Span je spieren ongeveer tien seconden aan. Vervolgens neem je een rustpauze van tien seconden, waarna je ze weer aanspant. Doe dit ongeveer zes keer in de ochtend en middag.

#### 3. Buikspieren trainen

- Ga rechtop in je stoel zitten. Strek je benen recht vooruit in de lucht. Beweeg je benen langzaam op en neer. Dit hoeven maar korte en kleine bewegingen te zijn. Beweeg je benen tien keer op en neer en herhaal dit drie keer.

#### 4. Beenspieren trainen

- Ga rechtop in je stoel zitten. Buig je knieën en hou je voeten ongeveer 10 centimeter van de grond. Zorg dat je knieën recht boven je enkels blijven. Houd dit ongeveer twintig seconden vol. Je traint hiermee niet alleen je beenspieren, maar ook je buikspieren. Herhaal de oefening drie keer.

#### 5. Zet een muziekje op, en dansen maar!

- Er is vast wel iemand die een paar mooie en simpele danspasjes weet. Iemand doet de pasjes voor en de rest kan het na doen. Denk aan buikdansen, een flamencodans, of zelfs een stoelendans of polonaise.



## 6. Lichaam strekken

- Sta op en gooi je benen en armen los door er mee te wiebelen in de lucht. Draai rondjes met je schouders, eerst drie keer naar voren en vervolgens drie keer naar achter. Houd je armen gestrekt voor je en draai met gebalde vuisten rondjes met je polsen om ze los te maken. Doe je armen gestrekt in de lucht en probeer jezelf zo groot mogelijk te maken. Wiebel nog een keer met je benen en je armen en ontspan vervolgens.

Bronnen:

<http://www.healthylives.nl/beweging/fitness-oefeningen/fitnessoefeningen-voor-achter-je-bureau>

[http://www.30minutenbewegen.nl/downloadpool/brochure\\_fitbreaks.pdf](http://www.30minutenbewegen.nl/downloadpool/brochure_fitbreaks.pdf)

## **Extra materiaal bewegen 2:**

### **Maak een beweegplan**

Een beweegplan kan je helpen om meer bewegen en sporten in je dagelijks leven te bouwen. Je bepaalt zelf de actie en hoe groot de stappen zijn die je neemt. Als de stappen niet lukken, is dat geen probleem. Kijk dan wat je kunt doen om je doel toch te halen. Liever bereik je je doel met kleine stapjes, dan dat je het opgeeft.

#### **Stap 1: Je doel**

Wat wil je bereiken, welk doel heb je voor ogen? Ga je meer bewegen voor je gezondheid? Of wilt je je conditie verbeteren? Afhankelijk van de antwoorden kun je je beweegplan samenstellen. Let op dat je het rustig opbouwt. Verander je iets in je vaste patroon, neem dan de tijd om te wennen.

Mijn doel is:

---

---

#### **Stap 2: Wat lijkt je leuk?**

Er is een grote keuze aan sport- en beweegmogelijkheden. Er zijn individuele sporten, individuele sporten die in groepsverband gedaan worden en teamsporten. In de gemeentegids vind je informatie over de mogelijkheden bij jou in de gemeente.

Starten met bewegen zonder dat je aansluit bij een vereniging kan ook. Wandelen, fietsen, hardlopen en skeeleren zijn beweegvormen die je prima alleen en vanuit huis kunt doen.

Welke sport of bewegingsactiviteit ga ik doen:

---

---

#### **Stap 3: Mijn planning**

Je hebt je doelen bepaald en een keuze gemaakt in de beweegactiviteit. De planning kan nu beginnen.

Planning:

- Start met niet meer dan één vaste activiteit per week.
- Plan minimaal vier keer 10-20 minuten in om de gekozen activiteit uit te voeren.
- Probeer daarnaast elke dag aan de 30minutenbewegen-norm te voldoen

Op welke dag en hoe lang ga ik sporten of bewegen:

---

---