Leerlingen werkboek

DE KRACHT VAN KRACHT

-Samen op zoek naar bewegen-

September 2015

Les 1

Persoonlijke code: …….

HOEVEEL SPORT IK?
Schrijf hieronder op hoeveel je sport **buiten de gymlessen op school**. Dit kan bijvoorbeeld een sport zijn bij een in club (bijvoorbeeld voetbal, tennis, breakdance enz.) of op een sportschool.

	Welke sport	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Sport 1				
Sport 2				
Sport 3				
Sport 4				
Sport 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

HOE ACTIEF BEN IK NAAST HET SPORTEN?
Denk hierbij aan beweegactiviteiten die je doet naast het sporten, zoals bijvoorbeeld lopen of fietsen naar school, potje voetbal, rolschaatsen, voor je plezier zwemmen en zo.

	Welke activiteit	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Activiteit 1				
Activiteit 2				
Activiteit 3				
Activiteit 4				
Activiteit 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

Les 1

Persoonlijke code: …….

HOEVEEL SPORT IK?
Schrijf hieronder op hoeveel je sport **buiten de gymlessen op school**. Dit kan bijvoorbeeld een sport zijn bij een in club (bijvoorbeeld voetbal, tennis, breakdance enz.) of op een sportschool.

	Welke sport	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Sport 1				
Sport 2				
Sport 3				
Sport 4				
Sport 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

HOE ACTIEF BEN IK NAAST HET SPORTEN?
Denk hierbij aan beweegactiviteiten die je doet naast het sporten, zoals bijvoorbeeld lopen of fietsen naar school, potje voetbal, rolschaatsen, voor je plezier zwemmen en zo.

	Welke activiteit	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Activiteit 1				
Activiteit 2				
Activiteit 3				
Activiteit 4				
Activiteit 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

<u>Les 1</u>

Notities

Les 2 (online les)

Notities

Les 3

AMBIVALENTIE MATRIX

Voordelen van **niet** sporten en bewegen	Nadelen van **niet** sporten en bewegen
Nadelen van **wel** sporten en bewegen	Voordelen van **wel** sporten en bewegen

Notities

<u>Les 4 (Online les)</u>

Notities

Les 5

Notities

Les 6 (Online les)

Nr	Soort sport of beweegactiviteit	Vinden mijn ouders leuk	Doet mijn vriend of vriendin	Er zijn goede clubs in de buurt	Vind ik een leuke sport/ beweeg-activiteit	Wil je graag in de natuur sporten	Het is goed voor mijn conditie	Ik zou het vooral voor de wedstrijd doen	Het is een individu-ele sport (doe je alleen)	Het is een team-sport	**Totaal per sport**
1	atletiek										
2	badminton										
3	ballet/dansen										
4	(kick)boksen										
5	duursport (lopen of fietsen)										
6	fitness/aerobics										
7	bodybuilding										
8	golf										
9	hockey										
10	judo										
11	korfbal										
12	paardrijden										
13	roeien										
14	rugby										
15	skiën										
16	softbal/honkbal										
17	Vechtsport (bv karate, taekwondo)										
18	voetbal										
19	volleybal										
20	waterpolo										
21	zeilen										
22	wedstrijd-zwemmen										
23	eigen keuze										
24	eigen keuze										
	Totalen										

<u>Les 6 (Online les)</u>

Notities

Les 7

Jouw ACTIEPLAN

Stel ik ga …… (vul hier de sport of beweegactiviteit uit die je zou willen doen **of het doel dat je wilt bereiken**)

Schrijf hier op wat er eerst moet worden geregeld voordat je kunt beginnen en wanneer je dat gaat doen

Wat ga ik doen.	Wanneer doe ik dat

Schrijf hier op waar je dat dan gaat doen

Schrijf hier op wat je zelf kunt doen

Schrijf hier op of je hulp nodig hebt en van wie dan

Schrijf hier op waar je die hulp kunt vinden

<u>Les 7</u>

Notities

Les 8 (Online les)

Notities

<u>Les 9</u>

Notities

Les 10 (Online les)

Schrijf hier op wat er eerst moet worden geregeld voordat je kunt beginnen en wanneer je dat gaat doen

Wat ga ik doen.	Wanneer doe ik dat

Schrijf hier op waar je dat dan gaat doen

Schrijf hier op wat je zelf kunt doen

Schrijf hier op of je hulp nodig hebt en van wie dan

Schrijf hier op waar je die hulp kunt vinden

Notities

Les 11 (inhaalles!)

Notities

Les 12

Ben je al begonnen met het uitvoeren van je actieplan? Als dat nog helemaal niet is gelukt, schrijf dan eens alle redenen op die er bij jou voor hebben gezorgd dat dat wel of niet is gelukt. Dat kunnen redenen zijn van jou zelf, maar het kan ook komen door dingen die buiten jou zelf liggen.

Als je naar je lijstje kijkt zijn er dan redenen die je noemt waar je zelf iets aan zou kunnen doen? Zet daar dan achter **‘kan ik zelf iets aan doen’**. En zijn er redenen waarvan je denkt dat je daar juist helemaal niks aan kunt veranderen? Zet daar dan achter **‘kan ik helemaal niks aan doen’.**

Les 12

Persoonlijke code: …….

HOEVEEL SPORT IK?
Schrijf hieronder op hoeveel je sport **buiten de gymlessen op school**. Dit kan bijvoorbeeld een sport zijn bij een in club (bijvoorbeeld voetbal, tennis, breakdance enz.) of op een sportschool.

	Welke sport	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Sport 1				
Sport 2				
Sport 3				
Sport 4				
Sport 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

HOE ACTIEF BEN IK NAAST HET SPORTEN?
Denk hierbij aan beweegactiviteiten die je doet naast het sporten, zoals bijvoorbeeld lopen of fietsen naar school, potje voetbal, rolschaatsen, voor je plezier zwemmen en zo.

	Welke activiteit	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Activiteit 1				
Activiteit 2				
Activiteit 3				
Activiteit 4				
Activiteit 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

Les 12

Persoonlijke code: …….

HOEVEEL SPORT IK?
Schrijf hieronder op hoeveel je sport **buiten de gymlessen op school**. Dit kan bijvoorbeeld een sport zijn bij een in club (bijvoorbeeld voetbal, tennis, breakdance enz.) of op een sportschool.

	Welke sport	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Sport 1				
Sport 2				
Sport 3				
Sport 4				
Sport 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

HOE ACTIEF BEN IK NAAST HET SPORTEN?
Denk hierbij aan beweegactiviteiten die je doet naast het sporten, zoals bijvoorbeeld lopen of fietsen naar school, potje voetbal, rolschaatsen, voor je plezier zwemmen en zo.

	Welke activiteit	Hoe vaak per week?	Hoeveel minuten per keer?	Totaal aantal minuten per week
Activiteit 1				
Activiteit 2				
Activiteit 3				
Activiteit 4				
Activiteit 5				
BEREKEN JOUW TOTAAL AANTAL MINUTEN PER WEEK				

Les 12

Notities

Les 13 (inhaalles!)

Notities

Notities

Les 15

Lukt het je om steeds te gaan sporten (bv iedere keer naar de training gaan)?

☐ Ja

☐ Nee

Wat maakt dat het soms niet lukt of dat je het soms erg moeilijk vindt om te gaan sporten (noem 3 redenen)

Bedenk nu een oplossing of enkele oplossingen voor jezelf, waardoor je toch gaat sporten als je dat lastig vindt

Maak nu een zin of enkele zinnen waarin je de moeilijke situatie en de oplossing aan elkaar knoopt. Hieronder staat een voorbeeld:

Je blijft bijvoorbeeld liever thuis als het regent terwijl je moet gaan sporten, omdat het anders door en door nat wordt. De zin zou dan kunnen zijn:

Als het regent terwijl ik moet gaan sporten, zorg ik ervoor dat ik droge kleren mee neem naar de training.

Maak nu zelf eens voor al jou moeilijke situaties zo’n zin:

ALS

DAN

ALS

DAN

ALS

DAN

ALS

DAN

Les 15

Notities

Extra Notitie blaadje

Notities