



Katern niveau 2F, *Sport en bewegen*

Dit boekje is onderdeel van de methode Succes!

Met dit boekje kun je oefenen met rekenen.

De niveaus van dit boekje voor taal en rekenen zijn:

- Taal: 1F
- Rekenen: 2F

Rekendoelen:

Op niveau 2F reken je in verschillende situaties, ook situaties die jezelf niet kent.

Je rekent zelfstandig met weinig hulp.

Je oefent in dit boekje met:

- Rekenen met afstand, tijd en snelheid
- Rekenen met grote getallen
- Aflezen van informatie uit schema's, tabellen, grafieken en diagrammen
- Meten en rekenen met lengtematen
- Rekenen met tijd
- Rekenen met procenten
- Aflezen van kaarten en plattegronden

Achterin dit boekje staat een instructie voor de begeleider. Daarin staan algemene aanwijzingen en aanwijzingen bij de opdrachten.

VOORUITKIJKEN



Bespreek de afbeeldingen.

- Welke sporten zie je hier?
- Van welke sport(en) houd jij?
- Doe je zelf aan sport?
- Hoeveel beweeg jij per dag?

In dit boekje gaat het over:

☐	1 Bewegen en wandelen	p. 4
☐	2 Sporten in de sportschool	p. 8
☐	3 Zwemmen	p. 12
☐	4 Fietsen	p. 15
☐	5 Voetbal	p. 19

Welke onderwerpen vind je interessant?
Kruis aan.

1. BEWEGEN EN WANDELEN

OPDRACHT 1

Om gezond te blijven moet je genoeg bewegen.

30 minuten per dag is al genoeg.

Je moet dan wel 'matig intensief' of 'intensief' bewegen.

Als je je dat doet, gebruik je meer energie.

Ook ga je zwaarder ademen en gaat je hart sneller kloppen.

- Bekijk de afbeelding hiernaast.
Je ziet verschillende activiteiten.
Welke activiteiten doe jij? Bespreek het samen.
Bekijk het schema hieronder.
- Welke activiteiten doe jij en hoe lang?
Wat doe je nog meer? Kruis aan en vul in.

activiteit	doe ik ook	zo lang per dag
Met de hond wandelen		
Stofzuigen		
Fietsen naar mijn werk		
Traplopen		

Bewegen: Hoe intensief is dat?

Als je intensief beweegt gaan deze functies verder omhoog:

-  hartslag;
-  ademhaling;
-  en je energieverbruik.

Zitten <i>TV kijken, beeldschermwerk</i> 	  
Licht intensief <i>Musiceren, afwassen</i>  	  
Matig intensief <i>Wandelen en fietsen</i>  	  
Zwaar intensief <i>Hardlopen, voetballen</i>  	  

OPDRACHT 2

Beweeg jij genoeg op één dag? Beantwoord de vragen.

- Waar loop je op een gewone dag allemaal naartoe? _____
- Hoe lang loop je in totaal op één dag? _____ minuten.
- Waar fiets je op een gewone dag allemaal naartoe? _____
- Hoe lang fiets je in totaal op één dag? _____ minuten.
- Hoe lang sport je op een gewone dag? _____ minuten

Reken nu uit hoelang je in totaal ongeveer per dag beweegt.

Gebruik ook de antwoorden van opdracht 1. _____