

Vitaal



SPORTEN EN BEWEGEN

Inleiding

Waarom is sporten en bewegen goed voor je? Hoe vaak moet je dat eigenlijk doen? En hoe kun je dit gemakkelijk toepassen in jouw dagritme?

Wat weet jij er al van? Kijk eens naar:

- https://www.youtube.com/watch?v=3Ka7B3hCg08&list=PLsluL8HKO8LnpT9IPX_cemudtL7_CVYa - What Will Happen to Your Body If You Walk Every Day
- <https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FzxoKZE> - The brain-changing benefits of exercise
- <https://www.youtube.com/watch?v=0DnBqVkdKDE> - Minicollege Erik Scherder: 'Sterkere afweer door te bewegen'

Opdracht

Verdiep je in het thema 'sporten en bewegen'. Verzamel informatie en reflecteer op jouw sport (of bewegings-) activiteiten.

1. Waarom is sporten en bewegen goed? Beschrijf de lichamelijke en mentale effecten!
2. Zou het een verplicht onderdeel moeten worden of school? Waarom wel/niet?
3. Hoe zit het met jouw beweging?
 - a. Hoeveel beweeg jij?
 - b. Zou je meer willen/moeten bewegen? Hoe zou je dat willen doen?
 - c. Wat zijn goede tips om klein en gemakkelijk te beginnen?

Waar moet de opdracht aan voldoen?

- Jouw opdracht ziet er netjes en verzorgd uit.
- Jouw opdracht is op Nederlands gecheckt door jouw docent Nederlands.