

Beweeg je fit



Hapklaar
Nederlands

1

LUISTEREN (VRT NWS)

- waar / niet waar
- open vragen

2

LEZEN (in duo)

- bewegingstest

3

LUISTEREN (NedBox.be)

- gesloten vragen
- open vragen

4

LEZEN (De Standaard)

- juiste samenvatting kiezen

5

LUISTEREN & SPREKEN (Ketnet.be)

- instructies begrijpen
- instructies geven

6

SPREKEN & SCHRIJVEN

- de ideale buurt
- fit-o-meter
- filmpje maken

IN EEN NOTENDOP:

VAARDIGHEDEN

- ✓ luisteren
- ✓ lezen
- ✓ spreken
- ✓ schrijven

THEMA

beweging en
straatsporten

NIVEAU

B1 / B1



Voor de leerkracht:

Op de volgende slides vind je uitgewerkt lesmateriaal. Alles is bewerkbaar. Knip, plak, kopieer en pas aan naar hartenlust.

taal:
unie


NEDBOX

1

LUISTEREN (VRT NWS)

Kijk en luister naar dit filmpje.

1. Lees de stellingen. Welke zijn juist? Kruis ze aan.

STELLINGEN

- De WHO heeft onderzoek gedaan naar beweging bij jongeren.
- Belgische jongeren bewegen genoeg.
- Jongens sporten en bewegen meer dan meisjes.
- Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, er zijn ook heel wat mentale voordelen.
- Voor kinderen en jongeren tot 17 jaar is een half uur beweging per dag meer dan genoeg.

2. Welke tips om meer te bewegen krijg je in het filmpje?
Zet een kruisje in de juiste kolom.
3. Welke tip vind jij het best?
4. Heb je zelf nog andere tips om meer te bewegen?
Deel ze met de groep.

TIPS	in het filmpje	niet in het filmpje
1. de trap nemen in plaats van de lift		
2. lid worden van een fitnessclub		
3. met de fiets naar school gaan		
4. een leuke sportapp installeren		
5. een dansje doen op Tik Tok		
6. wandelen terwijl je belt of praat		
7. een halte te vroeg uitstappen uit de bus		



OPLOSSINGEN

1. Deze stellingen zijn juist:

- ✓ De WHO heeft onderzoek gedaan naar beweging bij jongeren.
- ✓ Jongens sporten en bewegen meer dan meisjes.
- ✓ Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, er zijn ook heel wat mentale voordelen.

De andere stellingen zijn niet juist.

2. Deze tips zitten wel/niet in het filmpje:

TIPS	in het filmpje	niet in het filmpje
1. de trap nemen in plaats van de lift	x	
2. lid worden van een fitnessclub		x
3. met de fiets naar school gaan	x	
4. een leuke sportapp installeren	x	
5. een dansje doen op Tik Tok	x	
6. wandelen terwijl je belt of praat	x	
7. een halte te vroeg uitstappen uit de bus		x

2

LEZEN & SPREKEN

Beweeg jij genoeg?

1. Werk per twee.
2. Surf naar de **bewegingstest** van Gezond Leven.
3. Doe de test bij elkaar. Welk dier zit er in jou?



3

LUISTEREN

1. Bespreek in duo's:

- Doe jij aan sport?
- Kun jij je sport nog beoefenen in coronatijd?

Lees nu de onderstaande krantenkop. Kun je raden over welke sport het gaat? Het antwoord vind je in [dit filmpje van NedBox](#).

_____ zit in de lift door
**corona: Oost-Vlaamse gemeenten
breiden locaties uit**



2. Beantwoord nu de volgende vragen over het filmpje.
Welke stellingen zijn juist?



1. Marijn verkoopt skateboards in zijn garage.

2. De verkoop van skateboards is gedaald sinds er corona in het land is.

3. Ook meisjes tonen meer interesse voor deze buitensport.

4. Skaten is een vrije sport, want je moet je aan weinig regels houden.

3. Skaten is een sport die je gewoon op straat kunt doen. Is daar in jouw buurt genoeg ruimte voor?
Welke andere straatsporten ken je nog?



OPLOSSINGEN

1. **Skateboarden** of **skaten** is het ontbrekende woord. Had je het juist geraden?
2. **De eerste, derde en vierde stelling zijn juist.** De tweede stelling klopt niet. Sinds er corona is, is de verkoop van skateboards net gestegen.



1. Marijn verkoopt skateboards in zijn garage.

X

2. De verkoop van skateboards is gedaald sinds er corona in het land is.

X

3. Ook meisjes tonen meer interesse voor deze buitensport.

X

4. Skaten is een vrije sport, want je moet je aan weinig regels houden.

X

1. Lees het artikel van De Standaard.

Opschudding in Antwerpen het voorbije weekend: drie jongeren moesten door de brandweer van een dak worden gehaald. Geen potentiële inbrekers, maar aanhangers van een nieuwe sport/filosofie: freerunning.

We beginnen bij het begin: het officiële persbericht van de Antwerpse politie.

‘Het klimteam van de brandweer kon vrijdagavond drie freerunners vanop een dak bevrijden. Het drietal was in de problemen geraakt en kon niet meer op eigen houtje naar beneden uit schrik te verongelukken.’

Niet waar, zeggen de freerunners.

De 22-jarige Salim Benaadjou, oprichter van de Antwerpse freerunnersgroep Wayawmovement, getuigt in Gazet van Antwerpen. Hij was vrijdagavond met twee bevriende freerunners op pad om een documentaire te maken over hun sport. ‘Niet zuiver voor de kick of de adrenaline, zoals men weleens denkt. Wij houden van het zicht van boven, de foto’s, de uitzichten.’

Freerunning: wat is dat nu weer?

Freerunning komt voort uit ‘parkour’, een loopdiscipline die in Frankrijk ontstond en afstamt van een ontsnappingstechniek uit de Vietnamoorlog. In parkour proberen de deelnemers zoveel mogelijk moeilijke hindernissen te overwinnen op een zo vlot mogelijke manier. Er zit ook een filosofie achter: de vrijheid en het verleggen van grenzen. Terwijl bij parkour de nadruk op snelheid en soepelheid ligt, is freerunning acrobatischer. Beide disciplines zijn vooral populair in grote steden.

Niet elke Antwerpenaar heeft al van die nieuwe sport gehoord, zo bleek.

Terwijl Salim en zijn kompanen langs een stelling op een Antwerps dak kropen, rook een getuige onraad. ‘Die heeft de politie gebeld. Dat gebeurt wel vaker omdat freerunning nog niet zo bekend is. Je kan het vergelijken met de begindagen van skateboarden, toen vond men skaters ook maar rare snuiters. We zijn geen criminelen of slechte jongens. De mensen kennen onze sport nog niet. Daarom zijn ze enigszins bang en bellen ze de politie.’

En dus moesten de drie freerunners ‘gered’ worden.

‘We zaten rustig boven, toen we omsingeld werden door agenten’, zegt Salim. ‘Omdat we allemaal fotomateriaal bij ons hadden, dachten ze waarschijnlijk dat we inbrekers waren. We hebben uitgelegd wat we aan het doen waren en ze begrepen dat wel. We vroegen aan de agenten of we niet gewoon naar beneden mochten langs dezelfde weg als we gekomen waren, maar ze zeiden dat ze die verantwoordelijkheid niet wilden nemen. Ze hebben dan de brandweer gebeld en uiteindelijk werd het klimteam erbij gehaald.’

2. Vorm duo's en lees de samenvattingen. Welke samenvatting past het best bij de tekst?

Samenvatting 1

Enkele jongeren uit Antwerpen zijn afgelopen weekend in de problemen geraakt tijdens het beoefenen van een nieuwe sport: freerunning. Hoewel ze zonder problemen tot op het dak van een huis klommen, kregen ze boven hoogtevrees. Omdat ze niet meer naar beneden durfden, heeft een klimteam van de politie hen van het dak bevrijd. Gelukkig raakte niemand gewond. In de toekomst zullen de jongeren twee keer nadenken voordat ze naar boven klimmen.

Samenvatting 2

In Antwerpen zijn afgelopen weekend enkele criminele jongeren door de politie aangehouden. Dankzij het beoefenen van een nieuwe sport, freerunning genaamd, waren zij tot op het dak van een huis geklommen. Van daaruit wilden zij het huis binnengaan. Dankzij een alerte buurtbewoner werd het drietal opgemerkt en kon de diefstal worden voorkomen. De jongeren werden door het klimteam van de politie naar beneden gebracht en werden voor verhoor meegenomen naar het politiebureau.

Samenvatting 3

In Antwerpen zijn enkele jongeren die een nieuwe sport, freerunning, aan het beoefenen waren, door het klimteam van de politie naar beneden gehaald. Hoewel ze op geen enkele manier zelf om hulp vroegen, vond de politie het beter om geen risico's te nemen. Freerunning is nog een onbekende sport en veel mensen denken dat deze jongeren minder goede bedoelingen hebben bij het beklimmen van huizen en andere gebouwen. Gelukkig mochten de jongeren na de 'reddingsactie' gewoon naar huis.

OPLOSSING

Samenvatting 3 is de juiste samenvatting van het artikel uit De Standaard.



5

LUISTEREN EN SPREKEN

Bekijk nu per twee dit instructiefilmpje waarin een oefening van 'parkour' wordt uitgelegd.

Probeer het samen uit en geef elkaar tips om de oefening nog beter uit te voeren.

Op YouTube vind je via de zoekopdracht 'Parkour tricks met Hoodie' ook andere instructiefilmpjes.

Verdeel de filmpjes over verschillende groepen. Elk groepje bekijkt één filmpje en leert de trick aan de anderen in een sportzaal of buiten.



6

SPREKEN EN SCHRIJVEN

Maak kleine groepjes. Kies één van onderstaande ideeën of bedenk zelf een idee om de leerlingen van je school meer te laten bewegen en werk het samen verder uit.



Ideale schoolomgeving


- Ontwerp jouw ideale school(buurt) om je medeleerlingen meer te laten bewegen. Stel je ontwerp voor aan de klas.

Fit-o-meter

- Maak een fit-o-meter voor je medeleerlingen (op het schoolterrein of in de buurt van de school). Schrijf de instructies voor de oefeningen uit (eventueel met foto's of illustraties erbij) en hang ze op de verschillende plekken (of werk digitaal met QR-codes).

Instructiefilmpje

- Maak zelf een instructiefilmpje met tips & tricks over je favoriete sport voor je klasgenoten.

- 
- www.nedbox.be
 - www.standaard.be
 - www.vrt.be/vrtnws/nl
 - www.youtube.com/user/KetnetVideo

Hapklaar Nederlands mag gebruikt en gedeeld worden door leerkrachten en leerlingen in een lescontext. Het materiaal mag niet gebruikt worden voor commerciële doeleinden.