



VERVANGTAAK LICHAMELIJKE OPVOEDING

NAAM:

KLAS:.....

Stilstaan bij bewegen

1. Waaraan denk jij bij het woord sport. Noteer ook 5 voorbeelden van sporten.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Is de term sport enkel van toepassing op fysieke activiteiten?

.....

.....

.....

3. Is er sport zonder competitie? Moet er altijd een winnaar en verliezer zijn?

.....

.....

.....

4. Zijn enkel de disciplines die op het programma van de Olympische Spelen staan sport?

.....

.....

.....

5. Heeft elke sport spelregels?

.....

.....

.....

Hoeveelheid lichaamsbeweging

Voor een gezonde levensstijl wordt naast een gevarieerde en evenwichtige voeding, ook voldoende beweging gepromoot door de overheid, media en medische wereld. We worden aangemoedigd om de trap te nemen, te starten met lopen, ons aan te sluiten bij een sportclub, enzovoort. Ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) heeft zich verdiept in het belang van lichaamsbeweging. De WGO stelde een aantal richtlijnen op over hoeveel lichaamsbeweging we nodig hebben om onze gezondheid op peil te houden.

Bekijk de richtlijnen van de WGO en los onderstaande vragen op.

Richtlijnen Wereldgezondheidsorganisatie:

Jongeren (5 tot 18 jaar): 60 minuten per dag lichaamsbeweging, van matige of hoge intensiteit* en met voldoende variatie (niet altijd dezelfde vorm van lichaamsbeweging).

Volwassenen (18 tot 65 jaar): 30 minuten lichaamsbeweging van matige intensiteit*, 5 dagen per week OF 20 minuten lichaamsbeweging van hoge intensiteit*, 3 dagen per week EN een tiental spierversterkende oefeningen, minstens 2x per week.

Ouderen (ouder dan 65 jaar) Dezelfde richtlijnen als voor volwassenen, maar aangepast aan de mogelijkheden, aangevuld met lenigheidsoefeningen en evenwichtsoefeningen.

* Wat betekent matige en hoge intensiteit?

- voorbeelden van lichaamsbeweging met matige intensiteit zijn stevig doorwandelen, dansen, huisdieren uitlaten, tuinieren, verven, ...
- voorbeelden van lichaamsbeweging met hoge intensiteit zijn hardlopen, fietsen aan een stevig tempo, zwemmen, aerobics, competitiesporten zoals voetbal, volleybal, basketbal, tennis, ...

1. Schrijf op welke fysieke activiteiten jij vorige week hebt gedaan en bekijk of je de aanbevolen hoeveelheid haalt.

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:

Ik behaal de aanbevolen hoeveelheid (schrap wat niet past)

JA	NEE
-----------	------------

2. Er zijn heel wat mensen die de aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging niet halen. Hieronder lees je de meest genoemde redenen daarvoor. Bedenk voor elke reden een geschikte oplossing.

1. Tijdsgebrek

oplossing:

.....
.....

2. Gebrek aan motivatie

oplossing:

.....
.....

3. Geen of onvoldoende begeleiding

oplossing:

.....
.....

4. Gevoel van schaamte of incompetentie (denken dat ze het niet kunnen)

oplossing:

.....
.....

5. Te duur

oplossing:

.....
.....

...

6. Beperkte toegang tot faciliteiten, bijvoorbeeld geen sportzaal in de buurt

oplossing:

.....
.....

7. Onwetendheid over de voordelen van lichaamsbeweging

oplossing:

.....
.....

Wetenschap en techniek

De Zuid-Afrikaanse 400m-loper Oscar Pistorius (zie foto) is geamputeerd aan beide benen en loopt met prothesen van koolstof. Hij wilde deelnemen aan de Olympische Spelen in Peking, maar er werd gevreesd dat zijn protheses hem oneerlijk voordeel zouden kunnen opleveren. Uiteindelijk achtte men dit voordeel niet voldoende bewezen en mocht hij deelnemen aan de preselecties. Daar haalde hij de Olympische limiet echter niet waardoor hij niet kon meedoen aan de Olympische Spelen. Hij nam nadien wel deel aan de Paralympics en behaalde er goud op de 100 meter en de 400 meter.



Beantwoord volgende vragen.

1. Wat was volgens jou de juiste beslissing: toelaten tot de Olympische Spelen of niet? Waarom wel of waarom niet?

.....

.....

.....

2. Hebben atleten met een handicap het recht om zich te meten met hun collega's zonder handicap?

.....

.....

.....