Themabijeenkomst 11

Dagelijks functioneren en beweeggewoontes

In deze bijeenkomst kijken deelnemers naar hoe hun dag eruitziet en welke rol bewegen daarin speelt. Via gerichte vragen en een ja/nee-opdracht krijgen zij inzicht in hun eigen beweegpatroon en ontdekken zij concrete manieren om meer te bewegen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 11 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Dagelijks functioneren en bewegen
Dagelijks functioneren gaat over hoe iemand zijn of haar dag organiseert: zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, omgaan met tijd en hulp kunnen vragen. Bewegen gaat over alle vormen van lichamelijke activiteit. Niet alleen sport, maar ook kleine bewegingen gedurende de dag.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Beweegrichtlijnen

Powerpoint
Beweegrichtlijnen

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 11

Dagelijks functioneren en beweeggewoontes

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*