

Lesplan voeding en bewegen

Eerste leerjaar voeding:

Wat:	Kantineproject
Door wie:	Docent Biologie of mentor
Wanneer:	Leerjaar 1, periode 1,2,3 en 4
Werkvorm:	Online lesprogramma
Voorwaarde:	Lesactiviteiten bekijken en programma samenstellen
Beschrijving:	Er zijn vier lesactiviteiten die onafhankelijk van elkaar kunnen worden uitgevoerd. De ene lesactiviteit zal wat makkelijker uit te voeren zijn dan de ander. Je kunt deze aanpassen naar eigen inzicht.
Uitgangspunten:	Algemene doelstellingen van verzorging en biologie Lessen zijn facultatief en nemen ongeveer een uur in beslag Lesactiviteiten zijn een aanvulling op biologie en verzorging Nadruk ligt op het aanbod in de schoolkantine

Eerste leerjaar beweging:

Vrijwillige inschrijving sportgroep+ 80 min. Per week

De Sportgroep +, wat is dat?

De sportgroep + is een aparte groep, waar naast het leren van bijv. een aantal organisatorische zaken, sport een belangrijke plaats inneemt.

Veel werkers beleven plezier aan sport en zij zetten zich daar vooral buiten schooltijd flink voor in. Ook werkers die meer willen bewegen zijn van harte welkom. Wij bieden die groep werkers graag de gelegenheid zich op onze school naast de gewone lessen ook sportief te ontplooiën en extra te bewegen.

De sportgroep + is bestemd voor werkers, die graag willen sporten, die belangstelling hebben voor een breed scala aan sporten, die bereid zijn zich in te zetten, te verbeteren en te verdiepen in eigen leren en die zowel zelfstandig als in een team kunnen werken.

De sportgroep + is dus niet speciaal voor topsporters. Wij vinden dat vaardigheden als samenwerken, hulpverlenen en organiseren en beoefenen van verschillende sportactiviteiten zeker zo belangrijk is.

Wat houdt het programma van de sportgroep + in?

Het is een uitbreiding op de basislessen van het reguliere bewegingsonderwijs. Er komen extra onderdelen aan bod, bijvoorbeeld als clinic (soms met trainers van buiten de school en evt. op locaties buiten de school).

In het programma krijgen de volgende vaardigheden, die ook voor het goed functioneren in de samenleving van groot belang zijn, speciale aandacht:

- * samenwerken,
- * hulpverlenen,
- * accepteren van en omgaan met verschillen,
- * coachbaar zijn en leiding accepteren,
- * communiceren en overleggen,
- * leiding geven en organiseren.

Tweede leerjaar voeding:

Wat:	Weet wat je eet !
Door wie:	Docent Biologie
Wanneer:	Leerjaar 2, periode 1,2,3 of 4
Werkvorm:	Online lesprogramma
Voorwaarde:	Lesactiviteiten bekijken en programma samenstellen
Beschrijving:	Weet wat je eet' is een online lesprogramma van het Voedingscentrum over bewust, gezond en veilig eten. Het programma is breed inzetbaar voor gezondheidsbevordering op voedingsgebied. Het levert de nieuwste informatie op voedingsgebied voor de vakken Biologie, Verzorging, Bewegingsonderwijs, Zorg en Welzijn op zowel VMBO-, HAVO-, VWO- als MBO-niveau en sluit aan bij diverse kerndoelen.

De leerlingen volgen de lessen individueel via internet. De docent volgt de vorderingen op de docentensite.

Het programma biedt leerlingen op een aantrekkelijke en laagdrempelige manier lesstof over eten. Het bestaat uit vijf basislessen die de leerlingen inzicht geven in de eigen voedingsgewoonten en de manier waarop het lichaam met energie en voedingsstoffen omgaat. Daarnaast is er een proefwerkles van zeventig steeds wisselende meerkeuzevragen met directe feedback. Keuzelessen geven de mogelijkheid meer te leren over buikgriep (bacteriën en virussen), overgewicht, het etiket, koken, etiketten en etiquette, alcohol, gentech (twee lessen), borstvoeding en het aanbod in de schoolkantine. Recent is het lespakket uitgebreid met twee keuzelessen over duurzaam produceren en consumeren.

Het lespakket kan besteld worden voor € 17,50 per klas per schooljaar voor maximaal 35 leerlingen.

Tweede leerjaar beweging:

Vrijwillige inschrijving sportgroep+ 80 min per week

Derde leerjaar voeding:

Wat:	Clinic gezonde voeding, 80 min per week
Door wie:	Docent koken, verzorging
Wanneer:	Leerjaar 3, periode 1,2,3 of 4
Werkvorm:	Praktijk
Voorwaarde:	Gebruik keuken en aanschaffen materiaal/voeding
Beschrijving:	De Il gaan aan de slag met het samenstellen van gezond Ontbijt, lunch en avondeten.

Derde leerjaar beweging:

Vrijwillige inschrijving sportgroep+ 80 min per week