

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Welke fysieke activiteit?

Wat is Welke fysieke activiteit?

- Deze opdracht biedt een leidraad voor als je echt wil gaan bewegen.
- Deze opdracht bestaat uit 2 stappen.

Waarom deze opdracht?

Beweging is goed voor je gezondheid. Alvorens je gaat bewegen, moet je je toch goed voorbereiden. De eerste vraag is natuurlijk: welke fysieke activiteit ga ik doen? Om hierop een antwoord te vinden, kan je bewegen beschouwen als een nieuwe vaardigheid die je leert.

Wanneer moet ik deze opdracht doen?

Wanneer je deze oefening doet, beslis je zelf.

Hoe moet ik deze opdracht gebruiken?

Stap 1: Neem een blad papier en noteer alle beweegactiviteiten die je kent onder elkaar. Waarschijnlijk ken je meer activiteiten dan je eerst dacht en krijg je nu een zeer lange lijst. Kies uit die lijst tien activiteiten die iets voor jou lijken. Kijk ook naar de minder bekende activiteiten. Misschien is er net daar één bij die het best aan je verwachtingen voldoet. Beeld je per fysieke activiteit levendig in hoe het zou zijn als je ze echt zou beoefenen. Zou het plezierig zijn? Zou je deze activiteit kunnen volhouden? Zou je je kunnen uitleven?

Stap 2: Schrijf op de volgende pagina's de twee activiteiten op waar je het meest enthousiast over bent. Probeer nu per activiteit elke rubriek in te vullen. Kijk eens op het internet. Ga zeker ook eens ter plaatse of praat met mensen die het al jaren doen.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Een woordje uitleg over de rubrieken:

- *Waar en wanneer vinden de activiteiten plaats?* Is het ver van je woonplaats? Kan je er met de fiets of met het openbaar vervoer naartoe of moet je de wagen nemen? Hoe groter de inspanning die je moet doen, hoe groter je motivatie moet zijn. Is het 's avonds, overdag of tijdens het weekend? Zijn de activiteiten te combineren met je werk? Vindt je partner het goed dat je dan weg bent? Is de wagen beschikbaar als je hem nodig hebt? Hoe vlotter de activiteit in je gewone weekschema past, hoe sneller het een gewoonte zal worden om de activiteit te doen.
- *Waar kan ik terecht om de informatie in te winnen en waar kan ik mij inschrijven?* Ken je mensen die de activiteit al doen? Noteer die namen dan en vermeld erbij dat je contact moet opnemen met hen. Sommige scholen en clubs houden informatiedagen. Noteer de data hiervan.
- *Wie ken ik die die activiteit ook doet of zou willen doen?* Sommige mensen vinden het makkelijker als ze niet alleen ergens binnen hoeven te stappen. Andere mensen vinden dat dan weer de ideale gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen. Als je mensen kent die de activiteit ook doen, is het vaak makkelijker om het langer vol te houden.
- *Wat heb ik nodig om die activiteit te doen?* Voor sommige activiteiten heb je bijzonder weinig nodig, voor andere zeer veel. Probeer je hiervan een beeld te vormen. Het gebeurt immers vaak dat mensen schrikken als ze het lijstje benodigdheden zien.
- *Zijn er praktische regelingen nodig? Moet ik iets betalen?* Informeer je hier goed over zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

ACTIVITEIT 1

Waar en wanneer vinden de activiteiten plaats?

Waar kan ik terecht voor informatie en waar kan ik mij inschrijven?

Wie ken ik die die activiteit ook doet of zou willen doen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Wat heb ik nodig om die activiteit te doen?

Zijn er praktische regelingen nodig? Moet ik iets betalen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

ACTIVITEIT 2

Waar vinden de activiteiten plaats?

Waar kan ik terecht voor informatie en waar kan ik mij inschrijven?

Wie ken ik die die activiteit ook doet of zou willen doen?

Wat heb ik nodig om die activiteit te doen?

(Fit in je **hoofd**, goed in je **vel**.)

Zijn er praktische regelingen nodig? Moet ik iets betalen?