

Tekstspeurneus Sporten M5



vanjufmarjan.nl



Sporten is goed voor jou!

Tekstspeurneus - Avi m5

Naam :

www.vanlufmarjan.nl

Copyright 2025

Bewegen is belangrijk. Dat weet je vast wel.
 Maar wist je ook dat sporten je blij maakt?
 Je wordt er niet alleen sterker van, maar ook vrolijker.
 Als je sport, beweegt je hele lichaam. Je hart gaat
 5 sneller kloppen. Je **spieren** worden sterker.
 Je longen werken harder. En je hoofd wordt er ook
 blij van. Soms voel je je moe of een beetje sip.
 Als je dan even buiten gaat rennen of een potje voetbalt,
 voel je je daarna vaak beter.
 10 Je hoeft niet de snelste of de beste te zijn. Het gaat erom
 dat je plezier hebt. Als je elke dag beweegt,
 blijf je gezond. Dat is goed voor nu én voor later.



Welke sport past bij jou?

Er zijn heel veel soorten sport. Misschien hou jij van rennen.
 15 Dan is atletiek misschien iets voor jou. Of misschien kun je goed gooien en vangen.
 Dan zijn handbal of basketbal leuk. Sommige kinderen houden van dansen.
 Dan kun je op streetdance of hiphop. Vind je het leuk om met water te spelen?
 Dan kun je leren zwemmen of waterpolo doen.
 Er is altijd wel een sport die bij jou past. En het leuke is: je mag ook uitproberen.
 20 Als je iets nieuws probeert, ontdek je wat je leuk vindt.
 Soms vind je een sport leuk die je eerst nog niet kende.

Sporten met anderen

Samen sporten is vaak leuker dan alleen. In een team leer je **samenwerken**.
 Je moet goed naar elkaar luisteren. Soms win je samen, soms verlies je.
 25 En dat is niet erg, want je leert er veel van. Je leert beter omgaan met je gevoel.
 Je leert dat het niet altijd om winnen gaat, maar om samen spelen en oefenen.
 Bijna elke sport heeft spelregels. Die regels zorgen ervoor dat het eerlijk gaat.
 Soms is er een scheidsrechter die helpt bij het spel.
 Je leert om regels te volgen, en ook om eerlijk te zijn.



Sporten is goed voor jou!

www.vanjuhmarjan.nl

Copyright 2025

- 30 Dat zijn belangrijke dingen. Niet alleen bij sport, maar ook op school en later op je werk.

Bewegen kan altijd

Je hoeft niet altijd naar een sportclub om te bewegen.

Ook op school beweeg je. Denk maar aan gym of

- 35 buitenspelen. In de pauze kun je tikkertje doen of voetballen op het plein. Thuis kun je ook lekker bewegen. Dans op muziek in je kamer of spring op de trampoline in de tuin.



Soms zit je lang stil, bijvoorbeeld als je een boek leest of een spelletje speelt op de tablet.

Dan is het goed om daarna even op te staan. Maak een sprongetje, doe een dansje of ren

- 40 een rondje om het huis. Je voelt je dan meteen fitter.

Word jij een sportheld?

Misschien droom je ervan om later **beroemd** te worden met sport. Zoals een voetballer in Oranje, of een turnkampioen. Dat kan! Maar je hoeft niet beroemd te worden om een sportheld te zijn. Je bent al een held als je jezelf **verbetert**. Als je blijft oefenen. Als je niet

- 45 opgeeft, ook als iets moeilijk is.

Je wordt sterker, sneller of leniger. Maar je leert ook om te winnen met trots en te verliezen met een glimlach. Dat is wat een echte sportheld doet. En misschien ben jij dat al.

spieren:	Spieren zijn delen in je lichaam die je helpen bewegen.
samenwerken:	Samenwerken is iets samen doen en elkaar helpen.
scheidsrechter:	Een scheidsrechter let op of iedereen zich aan de spelregels houdt.
beroemd:	Iemand die beroemd is, is bekend bij heel veel mensen.
verbeteren:	Verbeteren is iets steeds beter leren doen.



Sporten is goed voor jou!

Naam: _____

www.vanjufmarjan.nl Copyright 2025

Opdracht 1 : Geef antwoord op de vragen.

1. Waarom is het goed voor je om elke dag te bewegen?

2. Welke sporten zijn leuk als je van rennen houdt.

3. Wat leer je als je samen met anderen sport?

4. Hoe kun je thuis ook bewegen zonder dat je naar een sportclub gaat?



Opdracht 2 : Ja of nee? Kleur het juiste bolletje in.

1. Moet je altijd naar een sportschool gaan om te bewegen?

ja nee

2. Blijf je gezond als je elke dag beweegt?

ja nee

3. Leer je samenwerken als je in een team speelt?

ja nee

Opdracht 3 : Vul het ontbrekende woord in.

Welk woord past in de zin : spelregels - spieren - snelste - sportclub - beroemd

1. Je hoeft niet de _____ of de beste te zijn.

2. Je hoeft niet _____ te worden om een sportheld te zijn

3. Als je sport, beweegt je hele lichaam. Je _____ worden sterker.

4. Bijna elke sport heeft _____.

5. Je hoeft niet altijd naar een _____ om te bewegen.



Naam: _____

[illegible][illegible][illegible][illegible]



Sporten is goed voor jou!

Opdracht 1 : Geef antwoord op de vragen.

1. Waarom is het goed voor je om elke dag te bewegen?

Als je elke dag beweegt, blijf je gezond.

2. Welke sporten is leuk als je van rennen houdt.

Dan is atletiek misschien iets voor jou.

3. Wat leer je als je samen met anderen sport?

In een team leer je samenwerken.

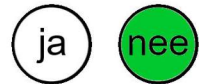
4. Hoe kun je thuis ook bewegen zonder dat je naar een sportclub gaat?

Dans op muziek in je kamer of spring op

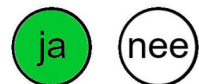


Opdracht 2 : Ja of nee? Kleur het juiste bolletje in.

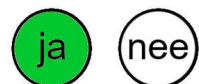
1. Moet je altijd naar een sportschool gaan om te bewegen?



2. Blijf je gezond als je elke dag beweegt?



3. Leer je samenwerken als je in een team speelt?



Opdracht 3 : Vul het ontbrekende woord in.

Welk woord past in de zin : spelregels - spieren - snelste - sportclub - beroemd

1. Je hoeft niet de **snelste** of de beste te zijn.
2. Je hoeft niet **beroemd** te worden om een sportheld te zijn
3. Als je sport, beweegt je hele lichaam. Je **spieren** worden sterker.
4. Bijna elke sport heeft **spelregels**.
5. Je hoeft niet altijd naar een **sportclub** om te bewegen.

