

**Healthy Lifestyle: unieke samenwerking bio en L.O.**



---

---

---

---

---

---

---

---

**Paul van Harmelen  
Docent Biologie De Nassau**



**Bewegen is gezond: staan of zitten**

*Wie hebben we hier?*

1. Docent biologie
2. Docent L.O.
3. (Geen van) beiden

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bewegen is gezond: staan of zitten**

*Samenwerking bio/L.O.?*

1. Concrete samenwerking
2. Ideeën, maar nog niet concreet
3. (Nog) geen ideeën

---

---

---

---

---

---

---

---

**Programma:**



De Nassau Academie: uitdagende samenwerking vaksecties



Concrete samenwerking biologie/L.O.:  
Healthy Lifestyle



Ideeën voor eigen praktijk

---

---

---

---

---

---

---

---



De Nassau Academie: uitdagende samenwerking vaksecties

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nassau Academie**



**Overtuiging:**

- Talenten van leerlingen benutten
- Keuzemogelijkheden
- Verbinding met schoolomgeving
- Samenwerking met (onderwijs) instellingen uit het beroepenveld
- 21th century skills

---

---

---

---

---

---

---

---

### Nassau Academie



#### Overtuiging:

- Talenten van leerli...
- Keuzemo...
- Ver...geving
- ... (onderwijs) instellingen
- ...epenveld
- 21st century skills



---

---

---

---

---

---

---

---

### Nassau Academie



#### In de praktijk:

- Aanbod in Minor
- Geen versterking nodig → Minor kiezen
- Twee (verschillende) vakdocenten
- Andere insteek dan reguliere lessen
- Deels buiten de eigen school

---

---

---

---

---

---

---

---

 Concrete samenwerking biologie/L.O.:  
Healthy Lifestyle

---

---

---

---

---

---

---

---

### Minor Healthy Lifestyle

**Doelen:**

- Inzicht in eigen levensstijl
- Kennis over gezonde levensstijlen
- Vaardigheden om levensstijl te verbeteren
- Kennismaking opleiding
- Kennismaking beroepen

---

---

---

---

---

---

---

---

### Minor Healthy Lifestyle

**Samenwerking:**

- MBO Sport & Bewegen (CIOS Breda)
- Sportmedic Fysiotherapie
- Wedstrijdloper Björn Koreman

---

---

---

---

---

---

---

---

### Minor Healthy Lifestyle

**Invulling:**

- Workshop bij CIOS
- Korte theorie (motivatie, hartslag, Quiz)
- Gastspreker Björn Koreman 'Van roker naar hardloper'
- Workshop trainingskunde bij fysiotherapeut
- Leerlingen verwerken minor in een VLOG

---

---

---

---

---

---

---

---



**CIOS**  
GOES BREDA



**MBO Sport**  
*Workshop  
conditiemeting*

---

---

---

---

---

---

---

---



**Wedstrijdloper**  
**Björn Koreman**  
*Motivatie*

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fysiotherapeut**  
*Workshop  
trainingskunde*

---

---

---

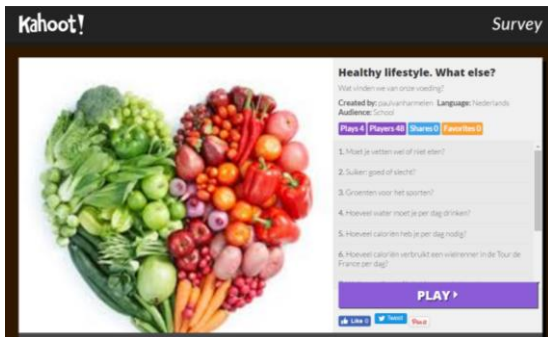
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

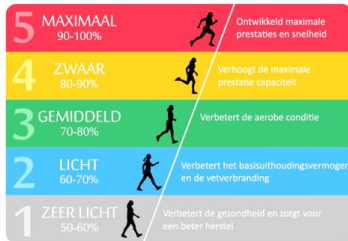
Minor Healthy Lifestyle? What Else!

Werkblad Hartfrequentie



Naam: \_\_\_\_\_  
 Leeftijd: \_\_\_\_\_  
 HF Max: 220-leeftijd = .....

Zone:	Hartfrequentie:
5	HF MAX ..... / (100 x 90%) = .....
4	HF MAX ..... / (100 x 80%) = .....
3	HF MAX ..... / (100 x 70%) = .....
2	HF MAX ..... / (100 x 60%) = .....
1	HF MAX ..... / (100 x 50%) = .....




---

---

---

---

---

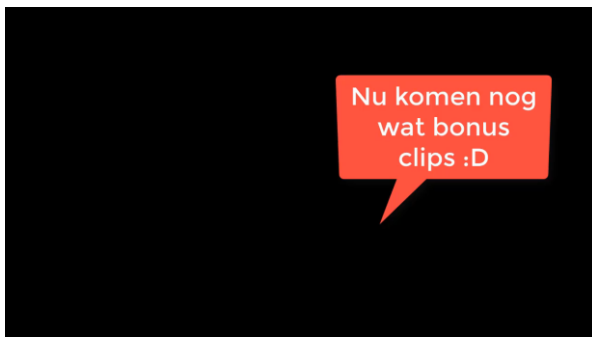
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Ideeën voor eigen praktijk

---



---



---



---



---



---



---

### Samenwerking biologie/L.O.

*Micro: samen lessen voorbereiden*

- Materialen en opdrachten uitwisselen
- Past in regulier lesrooster

*Macro: Thematische projecten / excursies*

- Samenwerking inhoud en uitvoering

*Meso: Verdieping met gelijktijdig roostermoment*

- Aanbod los van vak inhouden

---



---



---



---



---



---



---

### Samenwerking biologie/L.O.

Leuke ervaringen of ideeën?

---



---



---



---



---



---



---

**Quiz: ken je vakgebied!**

1. Hoeveel vacatures Biologie?  
A: minder dan 40  
B: meer dan 40
2. Hoeveel vacatures L.O.?  
A: minder dan 15  
B: meer dan 15

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quiz: ken je vakgebied!**

3. Hoeveel bewegen per dag (4-17 jr)?  
A: minder dan 45 minuten  
B: meer dan 45 minuten
4. Hoeveel kinderen 12-17 jr overgewicht?  
A: minder dan 12%  
B: meer dan 12%

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quiz: ken je vakgebied!**

5. Hoeveel blikjes Energydrink verkocht in 2015?  
A: minder dan 100 miljoen  
B: meer dan 100 miljoen

---

---

---

---

---

---

---

---