(TITEL)

(plaatje)

Naam :

Klas :

Docent :

**Inhoudsopgave**

Titelblad pag. 1

Inhoudsopgave pag. 2

Introductie pag. 3

(onderdeel 1: …) pag. 4

(onderdeel 2: …) pag. 6

(onderdeel … …

**Introductie**

*Waar gaat dit verslag over? Welke onderdelen behandelen jullie? Vertel in het kort waar dit over gaat.*

**Voedingsschema**

*Maak voor een volledige week een schema met alle eetmomenten. Je mag onderstaande tabel gebruiken, maar als je een beter idee hebt: doen!*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ontbijt | Tussendoor | Lunch | Tussendoor | Avond | Extra |
| Maandag |  |  |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |  |  |
| Zondag |  |  |  |  |  |  |

*Voeg vooral plaatjes toe!*

**Beweegprogramma**

*Schrijf een beweegprogramma. Dit kan verschillen per dag, week of maand. Maak gebruik van de sportlessen en denk ook aan je eigen sportmomenten. Denk ook aan rustdagen!*

**Verleidingen**

*Gebruik de informatie uit de eerdere lessen!*

**Reflectie**

Geef antwoord op de onderstaande vragen.

**Wat vond je van de classes?**

**Wat vond je goed gaan?**

**Wat ging er niet zo goed? Hoe zou je dat anders kunnen doen?**

**Wat heb je geleerd van deze class?**

**Kun je alles wat je geleerd hebt met deze class gebruiken in jouw dagelijkse leven, gebruik een voorbeeld in je antwoord.**

**Geef een tip voor de docenten om de class te verbeteren.**