

# Succes!

## Rekenen

2F R4

### Sport en bewegen

Dit boekje gaat over sporten en gezond bewegen.



Taal voor  
het Leven



2F R4

Katern niveau 2F, *Sport en bewegen*

Dit boekje is onderdeel van de methode Succes!

Met dit boekje kun je oefenen met rekenen.

De niveaus van dit boekje voor taal en rekenen zijn:

- Taal: 1F
- Rekenen: 2F

**Rekendoelen:**

Op niveau 2F reken je in situaties die je je kunt voorstellen.

Je rekent zelfstandig met weinig hulp. Je oefent in dit boekje met:

- Rekenen met afstand, tijd en snelheid
- Rekenen met grote getallen
- Aflezen van informatie uit schema's, tabellen, grafieken en diagrammen
- Meten en rekenen met lengtematen
- Rekenen met tijd
- Rekenen met procenten
- Aflezen van kaarten en plattegronden

Achterin dit boekje staat een instructie voor de begeleider om vooraf door te nemen. Daarin staan algemene aanwijzingen en aanwijzingen bij de opdrachten.

## VOORUITKIJKEN



Bespreek de afbeeldingen.

- Welke sporten zie je hier?
- Van welke sport(en) houd jij?
- Doe je zelf aan sport?
- Hoeveel beweeg jij per dag?

In dit boekje gaat het over:

<input type="checkbox"/>	<b>1 Bewegen en wandelen</b>	p. 4
<input type="checkbox"/>	<b>2 Sporten in de sportschool</b>	p. 8
<input type="checkbox"/>	<b>3 Zwemmen</b>	p. 12
<input type="checkbox"/>	<b>4 Fietsen</b>	p. 15
<input type="checkbox"/>	<b>5 Voetbal</b>	p. 19

Welke onderwerpen vind je interessant?  
Kruis deze aan.

# 1. BEWEGEN EN WANDELEN

## OPDRACHT 1

Om gezond te blijven moet je genoeg bewegen.

30 minuten per dag is al genoeg.

Je moet dan wel 'matig intensief' of 'intensief' bewegen.

Als je je dat doet, gebruik je meer energie.

Ook ga je zwaarder ademen en gaat je hart sneller kloppen.

- Bekijk de afbeelding hiernaast.  
Je ziet verschillende activiteiten.  
Welke activiteiten doe jij? Bespreek het samen.




Bekijk het schema hieronder.

- Welke activiteiten doe jij en hoe lang?  
Wat doe je nog meer? Kruis aan en vul in.

activiteit	doe ik ook	zo lang per dag
Met de hond wandelen		
Stofzuigen		
Fietsen naar mijn werk		
Traplopen		

## Bewegen: Hoe intensief is dat?

Als je intensief beweegt gaan deze functies verder omhoog:

-  hartslag;
-  ademhaling;
-  en je energieverbruik.

<b>Zitten</b> <i>TV kijken, beeldschermwerk</i> 	  
<b>Licht intensief</b> <i>Musiceren, afwassen</i>  	  
<b>Matig intensief</b> <i>Wandelen en fietsen</i>  	  
<b>Zwaar intensief</b> <i>Hardlopen, voetballen</i>  	  

## OPDRACHT 2

Beweeg jij genoeg op één dag? Beantwoord de vragen.

- Waar loop je op een gewone dag allemaal naartoe? \_\_\_\_\_
- Hoe lang loop je in totaal op één dag? \_\_\_\_\_ minuten.
- Waar fiets je op een gewone dag allemaal naartoe? \_\_\_\_\_
- Hoe lang fiets je in totaal op één dag? \_\_\_\_\_ minuten.
- Hoe lang sport je op een gewone dag? \_\_\_\_\_ minuten

Reken nu uit hoelang je in totaal ongeveer per dag beweegt.

Gebruik ook de antwoorden van opdracht 1. \_\_\_\_\_





**OPDRACHT 5**

Op een mobiele telefoon zit vaak een stappenteller. Daarop kun je zien hoeveel je op een dag loopt.

- Is dat ook zo bij jouw mobiel?  
Gebruik je de stappenteller ook?  
Bespreek het samen.

Hiernaast zie je een plaatje uit de stappenteller van Karim. Bekijk het plaatje en beantwoord samen de vragen.

- Wat betekenen de getallen?

**Vandaag**

Stappen **4.172** stappen  
Vandaag 16:33

Wandel- en  
hardloopafstand **3,1** km  
Vandaag 16:33

- Hoe lang heeft Karim gelopen?  
Meer of minder dan een half uur?  
Leg je antwoord uit.

Karim zegt:

*'Mijn stap is korter dan 1 meter.'*

- Heeft Karim gelijk? Leg je antwoord uit.

- Hoe lang is één stap van Karim ongeveer?  
Gebruik de gegevens uit de stappenteller om dit uit te rekenen. \_\_\_\_\_

**OPDRACHT 6**

Hoe lang is jouw stap ongeveer?

Lees hieronder hoe je de staplengte berekent.

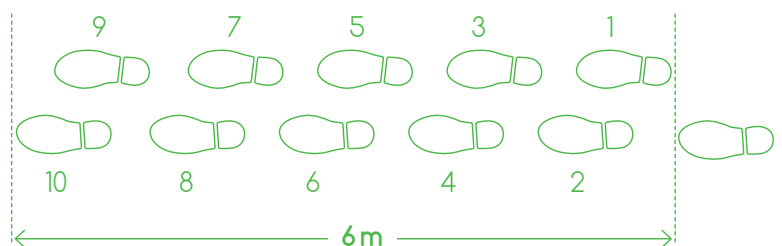
**Staplengte berekenen**

Loop 10 stappen zoals in het plaatje.

Meet met een meetlint de afstand.

Deel de afgelegde afstand daarna

door 10.



- Wat is de staplengte in het plaatje hierboven? \_\_\_\_\_ centimeter (cm).
- Bereken jouw eigen staplengte op de manier die hierboven staat.  
Mijn staplengte is \_\_\_\_\_ cm.
- Hoeveel stappen zet jij in 1 kilometer? \_\_\_\_\_

### OPDRACHT 7

Hiernaast zie je hoeveel stappen Karim elke dag van de week gelopen heeft.

- Op welke dag liep hij het meest?

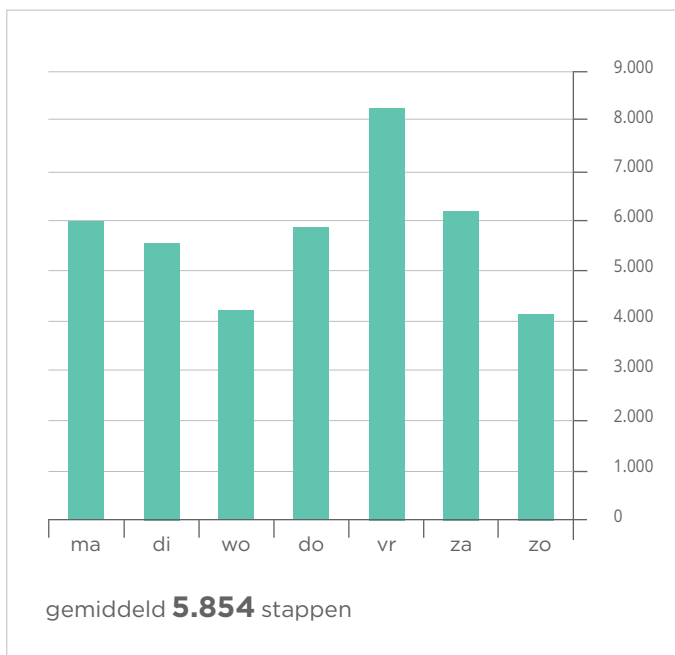
Hoeveel stappen? \_\_\_\_\_

- Op welke dag het minst?

Hoeveel stappen? \_\_\_\_\_

Karim wil elke week minstens 40.000 stappen lopen.

- Heeft hij dat deze week gehaald?



Karim wil elke week minstens 40.000 stappen lopen én hij wil elke dag minstens 30 minuten lopen. Dat zijn zijn doelen per week.

- Bekijk hoeveel Karim in de twee weken hieronder liep.



Heeft hij elke week zijn doelen gehaald? Bespreek het samen.

Laat hieronder zien hoe je dit hebt uitgerekend.

## 2. SPORTEN IN DE SPORTSCHOOL

### OPDRACHT 8

- Ga jij weleens naar de sportschool?  
Wat doe jij daar? Bespreek het samen.

Daan gaat elke week naar de sportschool.  
Hij gaat eerst op de loopband.

Op het scherm ziet hij informatie over zijn training.

- Bekijk het scherm en bespreek met elkaar welke informatie je ziet.



- Hoe lang is Daan al aan het hardlopen? \_\_\_\_\_
- Hoe ver heeft hij gelopen? \_\_\_\_\_
- Wat is zijn gemiddelde snelheid in km/uur? \_\_\_\_\_

Daan wil 5 kilometer hardlopen.

- Hoe lang moet hij dan nog ongeveer doorlopen? \_\_\_\_\_

Daan loopt vaak 20 minuten op de loopband.

- Welke afstand loopt hij dan in totaal als hij in hetzelfde tempo loopt? \_\_\_\_\_
- Hoeveel kilocalorieën (kcal) heeft Daan al verbruikt? \_\_\_\_\_
- Hoeveel kcal verbruikt hij ongeveer als hij 5 km loopt? \_\_\_\_\_
- Vind je dat veel? Bespreek het samen.

Op de website van het voedingscentrum staat:

Om 1 kilo af te vallen, moet je ongeveer 7.000 kilocalorieën verbranden.

- Hoelang en hoever moet Daan op de loopband lopen om 1 kilo af te vallen?



**OPDRACHT 9**

In de sportschool kun je ook krachttraining doen. Dat is om je spieren sterker te maken.

Je gebruikt dan een trainingsschema.

Hier zie je een trainingsschema voor de eerste vier weken met verschillende oefeningen.

- Bekijk het schema.  
Wat betekent 2 x 30?  
En wat betekent 2 x 30s?

---



---



---

Bij de meeste oefeningen staat het aantal keer dat je de oefening doet.

- Welke oefening doe je het vaakst in week 3?

---



---

	week 1	week 2	week 3	week 4
Jumping Jacks	2x30s	3x20s	2x50s	60s
Opdrukken	3x5	2x10	3x10	2x15
Dumbbell floor press	3x10	3x10	3x10	3x10
Dumbbell flyes	3x10	3x10	3x10	3x10
Single arm dumbbell row	3x10	3x15	20	3x10
Dumbbell pull over	3x10	3x15	20	3x10
Bent over raise	3x10	3x10	3x10	3x10
Planken	2x30s	3x20s	2x50s	60s
Superman	3x10	3x10	3x10	3x10
Schouder tik	2x16	2x20	2x26	2x30

Bekijk de oefening *Jumping Jacks* in alle weken.

- In welke week doe je deze oefening het vaakst? \_\_\_\_\_
- In welke week doe je deze oefening het langst? \_\_\_\_\_

Bij vier oefeningen is er verschil in aantal keer of in tijd tussen week 1 en week 4

- Bij welke oefeningen dat zo? \_\_\_\_\_
- Hoe groot is dan het verschil? \_\_\_\_\_
- Kun je uitrekenen hoe lang je in week 1 bezig bent met de oefeningen?

Besprek het samen.

**OPDRACHT 10**

Met krachttraining verbrand je ook kilocalorieën.

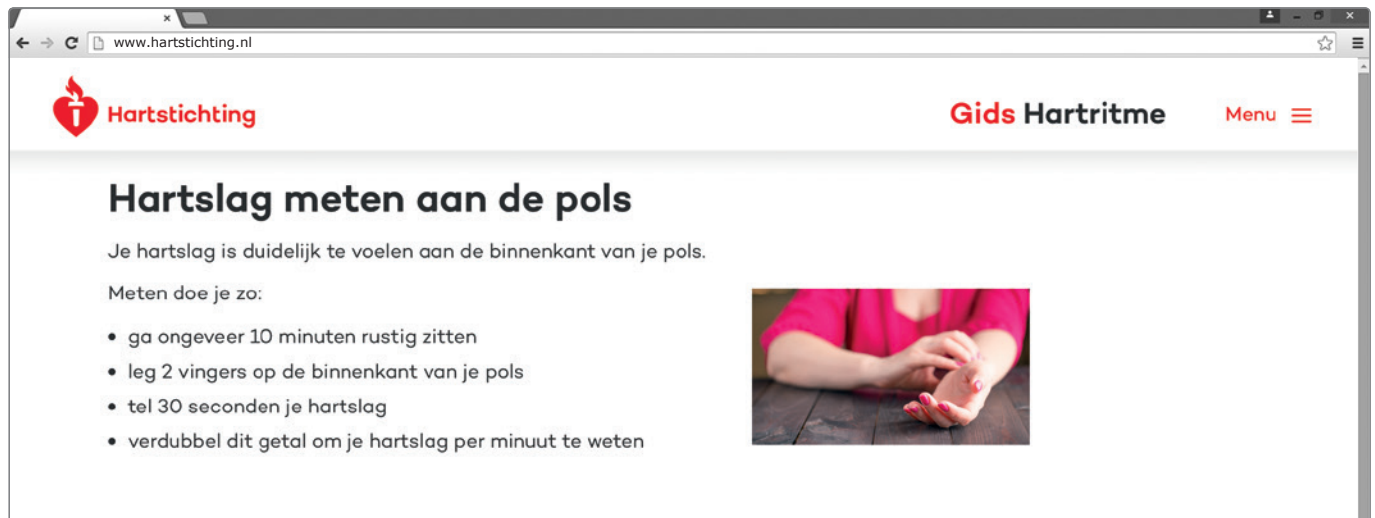
Bekijk het schema.

	30 min. hardlopen	30 min. fietsen	30 min. circuit training	30 min. kracht training
60 kg	308 kcal	214 kcal	142 kcal	101 kcal
80 kg	411 kcal	286 kcal	189 kcal	134 kcal

- Hoelang moet iemand van 80 kg krachttraining doen om 7.000 kcal te verbranden?

**OPDRACHT 11**

De hartslag bij volwassenen in rust is tussen de 60 en 100 slagen per minuut. Lees hieronder hoe je je hartslag kunt meten.



The screenshot shows a web browser window with the URL www.hartstichting.nl. The page has a header with the logo 'Hartstichting' (a red heart with a white 'i') and 'Gids Hartritme' (Heart Rate Guide) with a 'Menu' button. The main heading is 'Hartslag meten aan de pols' (Measuring heart rate at the pulse). Below the heading, it says 'Je hartslag is duidelijk te voelen aan de binnenkant van je pols.' (Your heart rate is clearly felt on the inside of your pulse). Under 'Meten doe je zo:' (Measure like this:), there is a list of instructions:
 

- ga ongeveer 10 minuten rustig zitten
- leg 2 vingers op de binnenkant van je pols
- tel 30 seconden je hartslag
- verdubbel dit getal om je hartslag per minuut te weten

 To the right of the text is a photograph of a person's hands resting on their pulse point.

- Hoe hoog is jouw hartslag? \_\_\_\_\_

Bij inspanning gaat je hartslag omhoog. Die kan dan wel twee keer zo hoog worden.

- Hoe hoog wordt jouw hartslag dan? \_\_\_\_\_

- Heb je weleens gemerkt dat je hartslag hoger werd?  
Waar kwam dat door? Bespreek het samen.

Je hartslag mag niet te hoog worden. Iedereen heeft een maximale hartslag.

Je kunt de maximale hartslag schatten met de formule hiernaast:

- Wat is jouw maximale hartslag? \_\_\_\_\_ slagen per minuut.

- Daan is 41 jaar. Wat is zijn maximale hartslag? \_\_\_\_\_

- Wat gebeurt er met de maximale hartslag als je ouder wordt? \_\_\_\_\_

Maximale hartslag  
= 220 – je leeftijd

**OPDRACHT 12**

Omdat je hartslag bij trainen omhooggaat, is het handig om die dan te meten.

Dan weet je hoe zwaar je traint.

- Bekijk de grafiek op de pagina hiernaast en bespreek waar de grafiek over gaat.

Daan is 41 jaar. Op de loopband is zijn hartslag 120 slagen per minuut.

- Laat in de grafiek zien dat Daan in de training een matige inspanning levert.

Jan is 68 jaar. Hij bekijkt de grafiek en zegt:

*'Als mijn hartslag een beetje omhoog gaat, dan is het al een zware inspanning.'*

- Ben je het met Jan eens? Bespreek het samen.

**OPDRACHT 13**

Jij wilt bij het trainen een matige inspanning leveren.

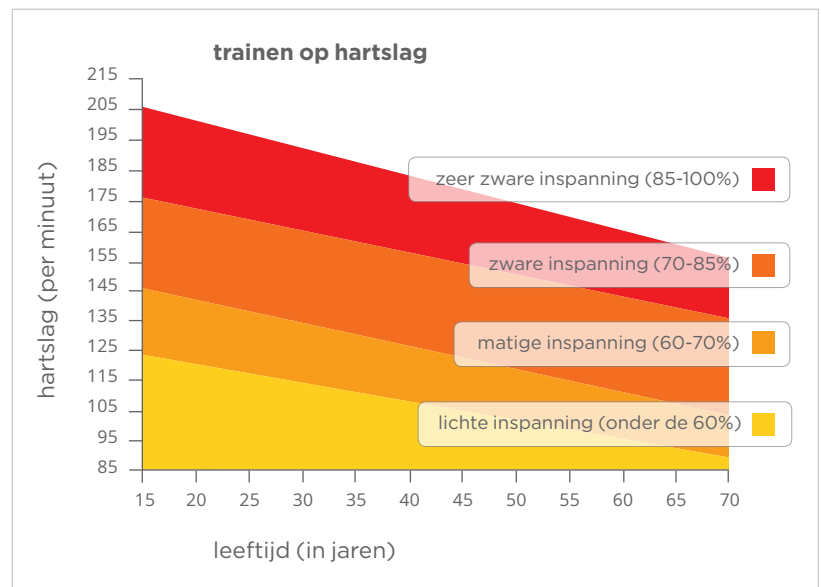
- Zoek met de grafiek uit welke hartslag je dan mag hebben.

Daan heeft een maximale hartslag van ongeveer 180 slagen per minuut.

Zijn hartslag op de loopband is 120.

- Met hoeveel procent van zijn maximale hartslag traint Daan op de loopband?

Laat zien hoe je dat berekend hebt.

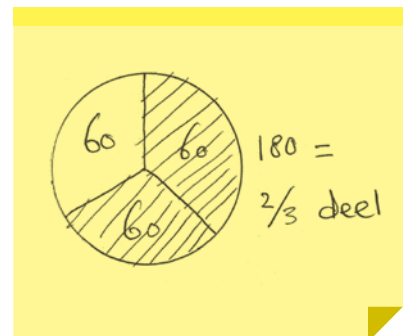

**OPDRACHT 14 | Percentage berekenen: zo doen zij het**

Hieronder zie je hoe Daan en Jan berekenen met hoeveel procent van zijn maximale hartslag Daan traint.



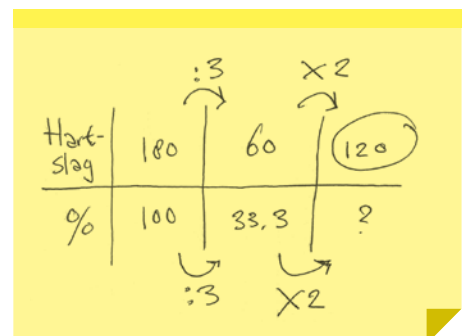
Daan:

Mijn hartslag bij het trainen is 120 slagen per minuut. Mijn maximale hartslag is 180. Ik gebruik een cirkel, zo zie ik dat mijn hartslag bij het trainen tweederde deel is van mijn maximale hartslag. Dat is ongeveer 67%.



Jan:

Ik maak even een tabel. Je maximale hartslag van 180 slagen per minuut is 100%. Dan reken ik uit hoeveel procent 120 slagen is. Dat is ongeveer 67%.



Staat jouw manier er ook bij? Wat deed je hetzelfde? Wat deed je anders? Bespreek het samen.

### 3. ZWEMMEN

#### OPDRACHT 15

Esra zwemt graag baantjes.  
Het zwembad heeft daarvoor speciale tijden.  
Bekijk het schema hieronder.

- Op welke dag is het zwembad het langste open voor banenzwemmen?
- 
- Hoeveel uur per week kan Esra in totaal banenzwemmen?
- 



www.baantjestrekken.nl			SPORTPLAZA	
<b>Maandag</b>	Banenzwemmen	07:00 - 11:00	<b>Donderdag</b>	Banenzwemmen 07:00 - 12:00
	Banenzwemmen	19:30 - 21:30		
<b>Dinsdag</b>	Banenzwemmen	07:00 - 11:00	<b>Vrijdag</b>	Banenzwemmen 07:00 - 11:00
				Banenzwemmen 19:30 - 21:00
<b>Woensdag</b>	Banenzwemmen	08:00 - 11:00	<b>Zondag</b>	Banenzwemmen 09:30 - 10:30
	Banenzwemmen	20:00 - 21:30		

- Wanneer kan je bij een zwembad bij jou in de buurt banenzwemmen? Kijk op internet.
- 

- Houd jij van banenzwemmen? Op welke tijd wil jij dat het liefste doen?  
Leg je antwoord uit.

#### OPDRACHT 16

Een zwembad is meestal 25 meter lang.

- Hoeveel baantjes moet je dan zwemmen als je 1 km wilt afleggen? \_\_\_\_\_

Esra zegt:

*'Ik zwem 1 kilometer in 30 minuten.'*

- Hoeveel seconden doet zij over één baantje van 25 meter? \_\_\_\_\_

Peter zwemt in een groot bad van 50 meter. Hij doet 1 minuut en 40 seconden over 1 baantje.

- Hoelang doet Peter over 1 km? \_\_\_\_\_

Esra zegt:

*'Peter doet dus 1,40 minuten over 1 baantje.'*

- Heeft Esra gelijk? Bespreek het samen.





### OPDRACHT 19

Esra wil meedoen aan de City Swim in Zwolle.

Dit is een zwemtocht van 2,7 km.

De opbrengst is voor een goed doel.

- Esra doet ongeveer 30 minuten over 1 kilometer.

Hoe lang doet zij over de hele zwemtocht? \_\_\_\_\_

De organisatie verwacht dat de eerste zwemmer na 35 minuten binnen is en de laatste zwemmer na 2 uur.

- Hoeveel kilometer per uur (km/u) zwemt een zwemmer die na 2 uur binnenkomt? \_\_\_\_\_

- Hoeveel kilometer per uur (km/u) zwemt iemand die er 35 minuten over doet? \_\_\_\_\_

Je kan de wedstrijd ook in een team van drie personen zwemmen.

Iedereen zwemt dan een derde deel.

- Hoeveel meter zwemt iedereen dan? \_\_\_\_\_



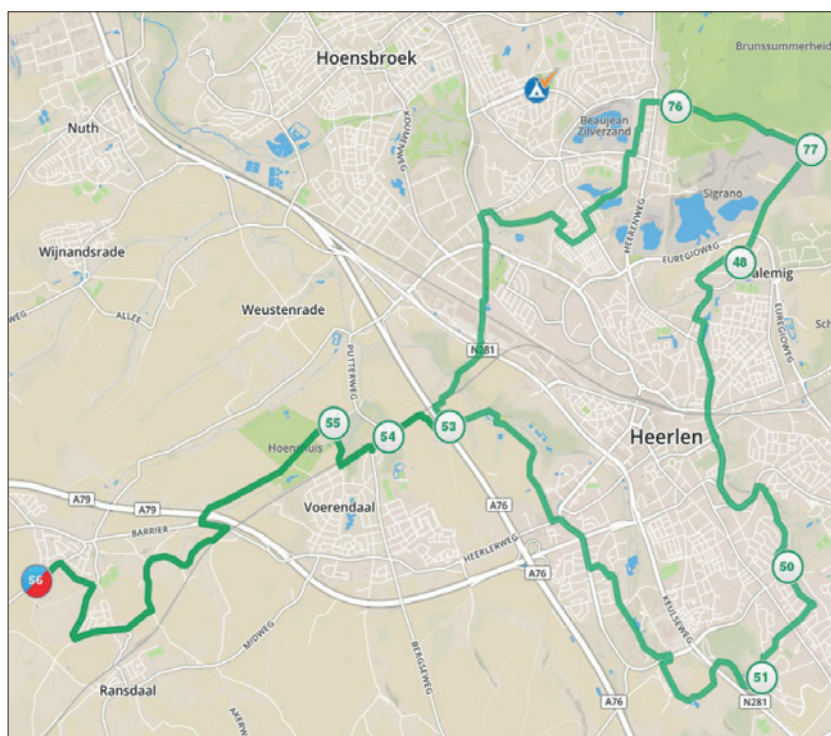
- Bekijk de plattegrond van Zwolle.  
Waar begint de tweede zwemmer en waar de derde?  
Zet kruisjes in de plattegrond.

## 4. FIETSEN

### OPDRACHT 20

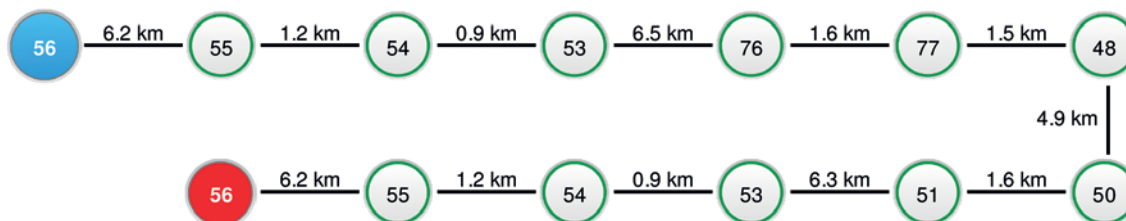
Wilma en Henk fietsen vaak. Ze volgen dan een route langs verschillende knooppunten. Die knooppunten hebben een nummer. Vandaag hebben ze deze route door Heerlen uitgekozen. De route begint en eindigt bij knooppunt 56.

- Tussen welke twee knooppunten is de afstand volgens jou het grootst?
- 
- En tussen welke knooppunten is de afstand het kleinst?
- 



### OPDRACHT 21

Dit zijn de afstanden tussen alle knooppunten.



- Hoeveel kilometer is de route in totaal ongeveer? \_\_\_\_\_
- Langs welke knooppunten komen Wilma en Henk op deze route twee keer?

Waar zie je dat het makkelijkst op de kaart van opdracht 20 of in het schema?

Wilma en Henk willen ongeveer halverwege een kop koffie drinken.

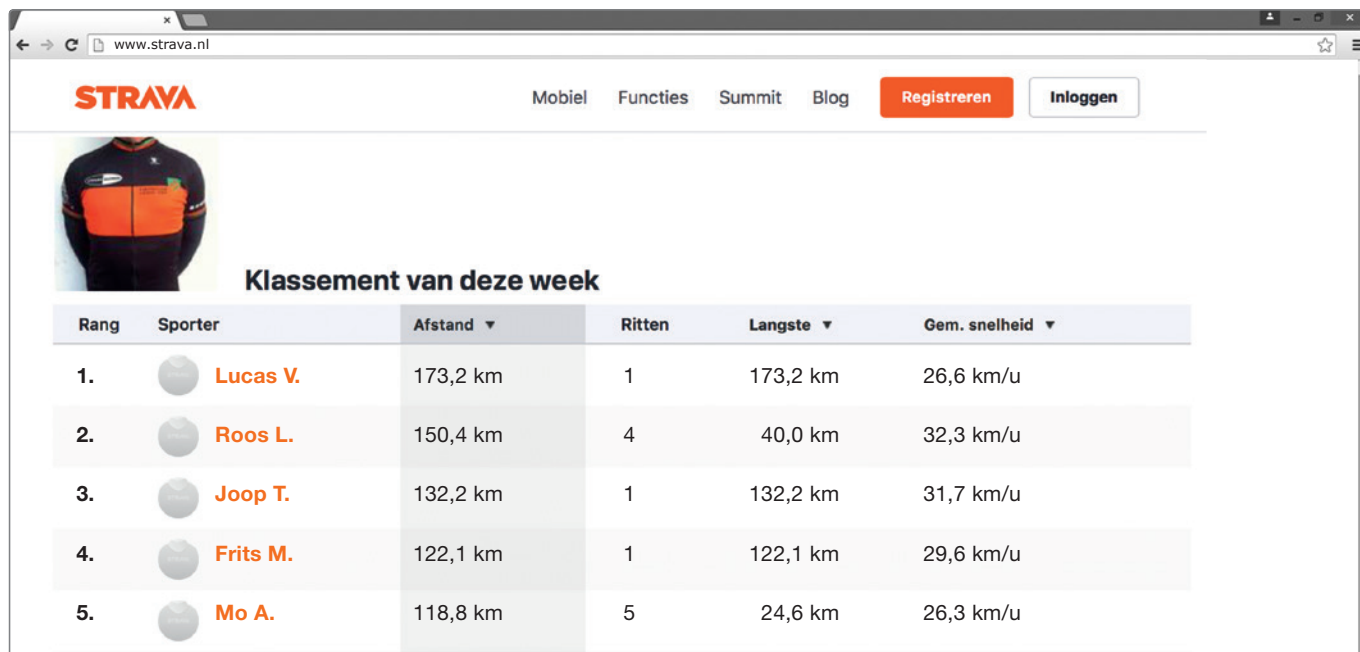
- Na welk knooppunt kunnen ze dit het beste doen? \_\_\_\_\_



## OPDRACHT 24

Veel mensen fietsen als sport. Ze zitten dan soms in een fietsclub. Frits zit bij zo'n fietsclub. Op zijn club maken ze elke week een lijst. Op die lijst staat hoeveel iedereen heeft gefietst.

- Bekijk de top 5 hieronder. Wat zie je allemaal in de lijst?  
Noem vier dingen.



The screenshot shows the Strava website interface. At the top, there are navigation links for 'Mobiel', 'Functies', 'Summit', and 'Blog', along with buttons for 'Registreren' and 'Inloggen'. Below the navigation is a profile picture of a person in a cycling jersey. The main heading is 'Klassement van deze week'. Below this is a table with the following data:

Rang	Sporter	Afstand	Ritten	Langste	Gem. snelheid
1.	Lucas V.	173,2 km	1	173,2 km	26,6 km/u
2.	Roos L.	150,4 km	4	40,0 km	32,3 km/u
3.	Joop T.	132,2 km	1	132,2 km	31,7 km/u
4.	Frits M.	122,1 km	1	122,1 km	29,6 km/u
5.	Mo A.	118,8 km	5	24,6 km	26,3 km/u

- Waarom staat Lucas op de eerste plaats en Frits op de vierde?

Roos vindt dat zij op de eerste plaats hoort te staan.

- Waarom vindt zij dat? Wat denk je?

- Hoelang heeft Roos deze week ongeveer op de fiets gezeten? \_\_\_\_\_

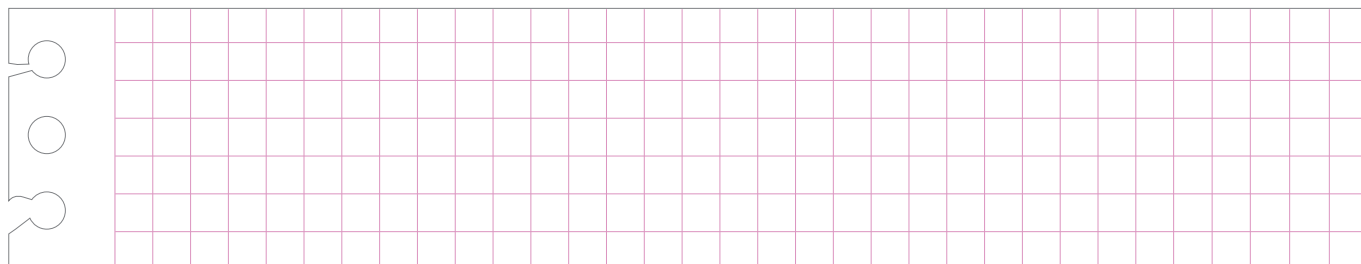
Mo zegt:

*'Al mijn ritten zijn ongeveer even lang.'*

- Klopt het wat Mo zegt? Hoe heb je dat uitgezocht?

Lucas heeft de grootste afstand gefietst deze week.

- Heeft hij ook het langst op de fiets gezeten? \_\_\_\_\_





### OPDRACHT 25

De *Tour de France* is een van de bekendste wedstrijden van mensen die fietsen voor hun beroep.

In totaal fietsen de deelnemers bijna 3500 kilometer in drie weken.

De winnaar rijdt gemiddeld ongeveer 40 km/u.

- Hoeveel uur heeft de winnaar van de *Tour de France* in totaal ongeveer gefietst?

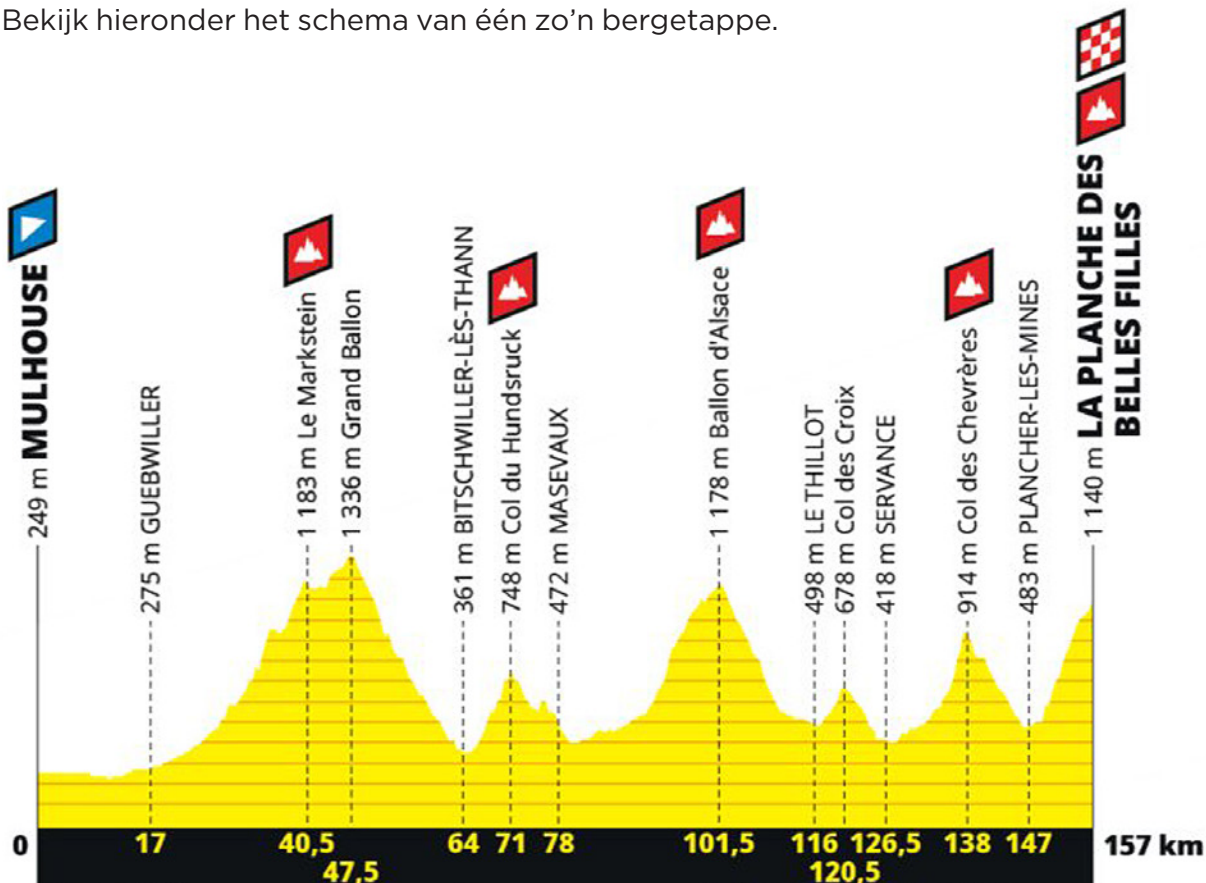


### OPDRACHT 26

In de *Tour de France* fietsen ze ook door de bergen.

Dat noemen we 'bergetappes'.

Bekijk hieronder het schema van één zo'n bergetappe.



- Wat is het verschil in hoogte tussen het laagste en hoogste punt van de route?  
\_\_\_\_\_ meter.
- Na hoeveel kilometer zijn de fietsers op het hoogste punt? \_\_\_\_\_
- Hoeveel kilometer moeten de fietsers in totaal een berg op rijden in deze etappe? \_\_\_\_\_
- Hoeveel procent van het totale aantal kilometers van de etappe is dat ongeveer? \_\_\_\_\_



## 5. VOETBAL

### OPDRACHT 27

Henk gaat graag naar voetbalwedstrijden. Via de website bestelt Henk een kaartje. Dit ziet hij op zijn scherm.

- Bekijk de plattegrond van het stadion en de prijzen van de kaartjes. Bespreek het samen.






**KIES EEN VAK**

Business Seat – € 125,00  
 Categorie 1 – € 65,00  
 Categorie 2 – € 49,00  
 Categorie 3 – € 36,00  
 Categorie 4 – € 30,00  
 Categorie 5 – € 25,00  
 Steervak – € 36,00  
 Familievak – € 36,00  
 Mindervaliden – € 25,00

- In welk vak zou jij het liefst zitten? Waarom daar?
- Zijn er nog veel kaarten te koop? Waar zie je dat aan?

Henk twijfel tussen de vakken 021, 112 en 428.

- Bekijk de afbeeldingen. Hoe ziet hij het veld vanuit elk van deze vakken? Zet het nummer onder de juiste afbeelding.

		
Vak _____	Vak _____	Vak _____

- Welk vak kan Henk het beste kiezen? Wat vind jij? Leg je antwoord uit.

**OPDRACHT 28**

Henk koopt een kaartje.  
Hiernaast zie je zijn keuze.

VAK	RIJ	STOEL	PRIJSTYPE	PRIJS
428	11	240	Standaard	€ 30,00

Verwijder tickets   
  Wijzig tickets   
  Eigenaars toekennen (niet verplicht)

Vul hier je kortings- of actiecode in   
 **Activeer**   
 Transactiekosten   
 € 1,50

Totaal :    **€ 31,50**

Met een clubkaart krijgt Henk 10% korting. De clubkaart kost €17,50 per seizoen.

- Hoeveel betaalt Henk voor zijn kaartje met een clubkaart? \_\_\_\_\_
- Wanneer is een clubkaart voordeliger dan losse kaartjes?  
Naar hoeveel wedstrijden moet Henk dan gaan? Laat dit met een berekening zien.

**OPGAVE 29**

Henk heeft een voetbalgezin. Hij speelt zelf bij de senioren.  
Zijn vrouw speelt 7x7 en hun zoon van 6 jaar en dochter van 10 jaar spelen ook.

- Bekijk de prijzen hieronder.  
Maakt het uit of je per maand of per jaar betaalt? Bespreek het samen.

Voetbal	per maand	per jaar	<b>Let op!</b> Elke 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> etc. lid van een gezin, is vanaf het jongste lid van VC 't Dorp geen contributie verschuldigd. Wel het éénmalige entreegeld.  MO: Meisjes Onder JO: Jongens Onder
Verenigingslid (niet spelend)	€ 5,00	€ 60,00	
Senioren	€ 23,00	€ 276,00	
JO18 - JO19, MO19 (A-junioren)	€ 17,00	€ 204,00	
JO14 - JO17, MO15 - MO17 (C en B junioren)	€ 15,00	€ 180,00	
JO8 - JO13, MO9 - MO13 (F, E en D pupillen)	€ 15,00	€ 180,00	
JO6 - JO7, MO7 (Mini's)	€ 8,00	€ 96,00	
Alleen trainen	€ 8,00	€ 96,00	
7x7 (vrijdagavond) & bondswedstrijden	€ 11,50	€ 138,00	
Entreegeld bij aanvang lidmaatschap (éénmalig)		€ 17,50	

- Hoeveel betaalt Henk voor zijn hele gezin in het jaar dat zij lid worden? \_\_\_\_\_

**OPGAVE 30**

De dochter van Henk speelt bij de meisjes onder 11 jaar.

Ze spelen met acht tegen acht.

Hiernaast staat de informatie over de wedstrijden die zij speelt.

- Bekijk en bespreek de informatie met elkaar.

- Hoelang duurt een wedstrijd in totaal?

---

- Vind je het doel groot?

Past het in de ruimte waar je nu bent?

---

<p><b>Veldafmeting</b></p>  <p>64m x 42,5m</p>	<p><b>Doelformaat</b></p>  <p>Pupillendoel (5m x 2m)</p>
<p><b>Speeltijd</b></p> <p>2 x 30 minuten          Time-out halverwege helft          (duur: max. 2 min.)          Rust na 30 minuten          (duur: max. 15 min.)</p>	

Een gewoon voetbalveld is 110 bij 70 meter.

- Is het veld waarop de dochter van Henk speelt groter of kleiner dan een half voetbalveld?

---

**OPGAVE 31**

De dochter van Henk speelt in een seizoen 12 wedstrijden: 6 wedstrijden thuis bij haar eigen club en 6 uit bij een andere club.

Voor de uitwedstrijden zijn steeds 3 auto's nodig om te rijden.

Er zijn 9 ouders met een auto.

Henk maakt het schema voor het rijden.

- Hoe vaak moet elke ouder rijden? \_\_\_\_\_

- Maak hieronder zelf een schema voor het rijden.

ouders	a	b	c	d	e	f	g	h	i
1 <sup>e</sup> uit									
2 <sup>e</sup> uit									
3 <sup>e</sup> uit									
4 <sup>e</sup> uit									
5 <sup>e</sup> uit									
6 <sup>e</sup> uit									



## INSTRUCTIE BEGELEIDER

### 2F R4 | Sport en bewegen

#### WERKEN MET SUCCES!

##### VOORAF

Succes! Rekenen is bedoeld voor deelnemers die Nederlands kunnen spreken en lezen op niveau 1F. Voor de boekjes op niveau Instroom is enige basale rekenkennis vereist. Het gaat om:

- Tellen tot en met 100 (en terug); ook in stappen van 10;
- Uitspreken van getallen (tot en met duizend en de duizendtallen);
- Vergelijken en ordenen van hele getallen;
- Vlot rekenen tot 20;
- Verdubbelen, halveren, keer 10, gedeeld door 10 met eenvoudige getallen;
- Herkennen en uitspreken van geldbedragen;
- Klokkijken (digitaal en analoog); alleen hele en halve uren.

##### KENMERKEN EN DIDACTIEK

Rekenen is in deze boekjes bedoeld als het leren omgaan met getallen, met maten en diagrammen in het dagelijks leven. Bij 'rekenen' denken mensen vaak aan het schoolvak op de basisschool. Het tempo waarin het rekenen daar geleerd moest worden, de eisen die daarbij gesteld werden, en de abstractie van sommige onderwerpen, hebben bij veel schoolverlaters en deelnemers aan rekencursussen geleid tot een zekere blokkade bij het zien van rekenopgaven. Ze hadden moeite met rekenen op school, vinden rekenen moeilijk en zijn bang dat ze het niet kunnen.

De term rekenangst valt dan vaak. In deze rekenboekjes worden rekenbegrippen opnieuw geïntroduceerd vanuit betekenisvolle contexten en probleemsituaties. De aanwezige, soms fragmentarische kennis van de deelnemer zal in eerste instantie de aanpak die de deelnemer kiest sturen. Als begeleider probeert u zo dicht mogelijk aan te sluiten bij deze aanpak. Het praten over de aanpak en het reflecteren op andere aanpakken kan de deelnemer helpen om een volgende stap te zetten. Het kan dat de deelnemer het daarna efficiënter aanpakt. Een belangrijk doel van deze boekjes is om de deelnemer met meer zelfvertrouwen rekensituaties aan te pakken.

##### AANPAK OPDRACHTEN

Er zijn verschillende activiteiten, zoals:

- Verkennen en bespreken van de situatie vanuit de leestekst en foto(s);
- Bespreken van de aanpak met de deelnemer. Regelmatig ondersteund door aanpakken van anderen te laten zien, aangeduid met: 'zo doen zij het' (zie ook verderop);
- Bespreken van de resultaten van het schatten, meten of berekenen;
- Werken met de stukjes theorie (herkenbaar aan de blauwe kaders). Deze bieden zo nodig uitleg bij een rekenonderwerp;
- Inzetten van de rekenkaarten die extra uitleg en oefening bieden;

- Aanbieden van verwerkingsopdrachten
- Werken met websites die passen bij het thema en bij de opdrachten in het boekje.

Maak het rekenen ook praktisch. Laat bijvoorbeeld deelnemers iets meten; laat ze bedragen betalen en teruggeven met (speel)geld. Zorg dat de benodigde materialen (zie p.24) beschikbaar zijn.

Stimuleer deelnemers om zoveel mogelijk gegevens van thuis, werk of dagelijkse activiteiten te gebruiken om mee te rekenen. Laat ze eigen materiaal meenemen naar de les. Denk aan: bankafschriften, plattegronden, folders, agenda, kassabonnen, werkrooster, formulieren etcetera. Dit verhoogt de toepassingswaarde en kan ook motiverend werken. Stimuleer deelnemers ook om bepaalde vaardigheden te oefenen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het gepast betalen, het werken met verschillende maten en eenvoudige bewerkingen met getallen. Dit oefenen kan speels en vaak ook digitaal.

Elk boekje is opgezet vanuit een thema. Dat betekent dat er meerdere rekenonderwerpen in elk boekje aan bod zullen komen. Kijk met de deelnemer na een activiteit terug op de rekeninhoud en benoem de vaardigheid die aan de orde geweest is. Bij de aanwijzingen per opgave vindt u vaak suggesties voor passende activiteiten om te oefenen.

##### ZO DOEN ZIJ HET

Regelmatig vind je in de boekjes een opdracht met de titel: 'Zo doen zij het'. In zo'n opdracht worden verschillende manieren om het probleem (uit een vorige opdracht) op te lossen beschreven. Hierbij wordt vaak gebruik gemaakt van ondersteunende visuele rekenmodellen.

In deze opdrachten gaat er niet om dat elke deelnemer verschillende aanpakken leert, maar dat ze zien dat er 'meerdere wegen naar Rome leiden' en dat ieder (en dus ook zij) zijn eigen aanpak mag hebben. Het zien van oplossingen van anderen kan ook helpen om te reflecteren op de eigen aanpak.

Het is belangrijk dat je als begeleider de getoonde strategieën vooraf goed doorneemt en ze begrijpt. Vraag altijd eerst de deelnemer(s) zelf naar haar of zijn aanpak voor je je samen met de deelnemer(s) verdiept in de aanpakken van anderen.

##### THEMA EN REKENINHOUD

Het thema van dit boekje is Sport en bewegen. Gezond leven is belangrijk en daar komt ook rekenwerk bij kijken. In de opdrachten komen allerlei rekenkundige aspecten voor, zoals plannen in de tijd, werken met diverse lengtematen en snelheid, aflezen van informatie en dergelijk. Het bespreken van de situaties is erg belangrijk: dit roept interessante rekenvragen op.



**VOORUITKIJKEN**

De afbeeldingen en de vragen zijn bedoeld om aan de praat te raken over het thema en om (voor)kennis te activeren. Het is belangrijk om dicht bij de ervaringen van deelnemers te blijven. Bespreek welke sporten zij interessant vinden. Dit kan vanuit passieve belangstelling (een sport mooi vinden), maar ook uit eigen ervaring (zelf sporten). Wat zijn de ervaringen van de deelnemer met sporten? Met sporten en met bewegen in het algemeen? U kunt altijd zelf andere vragen stellen en daarover praten. Neem samen de inhoudsopgave door en bepaal aan welke onderwerpen de deelnemer gaat werken en in welke volgorde.

**1. BEWEGEN EN WANDELEN****OPDRACHT 1 EN 2**

In deze eerste oriëntatie op sport en bewegen gaat het over de eigen gewoontes. De afbeelding over de intensiteit van bewegen kan vragen oproepen: bespreek die. Naast intensiteit is er ook duur: het schatten van tijd in minuten is een belangrijke vaardigheid. Bespreek ook hoe je omrekent van per week naar per dag (dat kan gelden voor het sporten). Vergelijk het resultaat bij 2 met de norm.

Antwoorden:

- (1.) Goed om even over te praten.
- (2.) Antwoorden verschillen.

**OPDRACHT 3**

Als je meerdere 'metingen' hebt, kun je die samennemen tot een gemiddelde. Je kunt dan een uitspraak doen als: 'gemiddeld genomen doe ik over 5 km ongeveer 1 uur en 1 kwartier.' Ga na of de deelnemer bekend is met kilometer (km): notatie en betekenis.

Antwoord:

- 6 km/u. *Berekening:*

afstand (km)	4	1	<b>6</b>
tijd (min)	40	10	60

Of direct van 40 naar 60 minuten door te vermenigvuldigen met 1,5.

**OPDRACHT 4**

Veel ouders (en anderen) kennen de avondvierdaagse. Het zelf kiezen van een afstand levert een gesprek op over hoe lang je over een afstand loopt. Gebruik als nodig de informatie uit het uitlegblok. Schatting is bijv. 3 km binnen het uur, 5 km ruim een uur, 10 km ruim 2 uur en 15 km ruim 3 uur. Bij het invullen van het schema kunnen de deelnemers uitgaan van een gewenste starttijd of van een gewenste eindtijd (thuiskomen). Ze zetten tijdsduur steeds om naar begin- en eindtijden, waarbij ze de duur van koken en eten zelf moeten schatten. Het is belangrijk om nauwkeurig en correct de tijden in de tabel noteren.

Antwoorden:

- Verschillende antwoorden en redenen.
- 2 - 3 uur.
- Verschillende antwoorden en redenen.
- Planning hangt af van gekozen start- of eindtijd

**OPDRACHT 5 T/M 7**

Telefoons, horloges en computers kunnen allerlei gegevens

bijhouden, o.a. het aantal stappen dat je zet. Sommige mensen willen gedurende een dag 10.000 stappen zetten. Je moet er wel je best voor doen om dat op een 'gemiddelde' dag te halen. Om op basis van stappen de afstand te bepalen moet je weten hoe lang een stap is. Hierover gaan opdracht 5 (schatten) en 6 (zelf meten). Kennis is nodig van cm, m en km en het verband daartussen. In opdracht 5 en 7 bekijken de deelnemers gegevens van anderen en rekenen ze daarmee. Als ze zelf een stappenteller hebben, kun je daar vergelijkbare vragen bij stellen. Om het aantal stappen per 'afstand' te berekenen, deel je die afstand door de staplengte. Let op: dit moet in dezelfde eenheid (meters). Het is handig om bij berekeningen een verhoudingstabel of dubbele getallenlijn te gebruiken als visuele ondersteuning.

Antwoorden:

- (5.) gebruik verschilt; 4.172 is het aantal getelde stappen die dag van middernacht tot 16:33 uur (tijd van aflezen). Die stappen samen zijn een afstand van 3,1 km (3.100 meter); Over 3 km loop je meer dan een half uur (45-60 min.); Karim heeft gelijk. *Schattend: 4000 stappen voor 3000 m, dus 1 stap is minder dan 1 meter; 1 stap = 75 cm.*
- (6.) 60 cm; antwoorden verschillen, bijv. volwassen man ca.70 cm; antwoorden verschillen bijv.  $1000:0,6 = 1667$  stappen.
- (7.) vr. ruim 8.000 stappen; wo. en zo. ca. 4.000 stappen; ja, 40.000 gehaald [*Berekening: schattend optellen of  $7 \times 5854$  (gemiddelde) = 40.978*]; Beide weken 40.000 stappen gehaald, in linkergrafiek niet elke dag 30 min. [*Berekeningen: linkergrafiek - gemiddeld 9.498 stappen per dag, dus meer dan  $7 \times 9.000 = 63.000$  stappen in een week. Op zaterdag ca. 1000 stappen dus 30 minuten niet gehaald. Rechter grafiek: 40.000 stappen net gehaald ( $7 \times 5.854$ ), elke dag minstens 4000 stappen (ca 3 km) dus zeker 30 minuten*].

**2. SPORTEN IN DE SPORTSCHOOL****OPDRACHT 8 T/M 10**

De apparaten op een sportschool zitten vol met gegevens. De sporters zien op het scherm hoe ze presteren. Bespreek bij het scherm (opdracht 8) ook de eenheden.

8:53 betekent hier 8 minuten en 53 seconden dus bijna 9 minuten. Dat is niet hetzelfde als 8,53 minuten, dat is ca. acht en een halve minuut, dus 8 minuten en ruim 30 seconden. Verder zijn er hartslag (slagen per minuut) en verbranding (kilocalorieën). In spreektaal hebben we het over calorieën, maar het zijn *kilocalorieën*. In opdracht 8 en 10 gaat het om schatten en rekenen met verhoudingen: afstand of kcal per tijdsduur. Belangrijk is dat deelnemers zich iets kunnen voorstellen bij die maten en getallen. Laat ze eventueel ook met hun eigen gegevens rekenen of kies bij 10 ook andere activiteiten. In opdracht 9 gaat het om het aflezen van aantal keer en duur in een trainingsschema. Zoek eventueel samen op wat het voor oefeningen zijn.

Antwoorden:

- (8.)
- 8 minuten en 53 seconden
- 1,5 km
- Nog ongeveer 20 minuten. *Berekening schattend eventueel met verhoudingstabel: 1,5 km in 9 min. = 3 km in 18 min = 1 km in 6 min = 5 km in 30 min.*

- Ruim 3 km (3,33 km).  
*Berekening schattend: in ongeveer 9 min. 1,5 km, dus in 18 min. 3 km.*  
*Exact met rekenmachine: 9 min over 1,5 km, dus in 1 min  $1500:9 = 166,67$  m, in 20 min dus  $3333,33$  m = 3,33 km*
- 120 kcal
- 400 kcal. *Berekening:*

afstand (km)	1,5	3	1	5
tijd (min)	120	240	80	<b>400</b>

- 90 km (87,5 km). Dat is heel veel.  
*Berekening schattend: 50 km=4000 kcal dus 8000 kcal bij 100 km, voor 7000 kcal ongeveer 90 km.*  
*Met verhoudingstabel en rekenmachine:*

		x 10	: 4	x 7
kcal	400	4.000	1.000	7.000
km	5	50	12,5	87,5

- (9.)
- $2 \times 30 = 60$  keer;  $2 \times 30$  s = 60 seconden.
  - De schoudertik ( $2 \times 26 = 52$  keer).
  - In week 2
  - In week 3
  - Jumping Jacks en Planken: 1x lang (wk4) en 2x kort (wk1); Opdrukken: 2x (wk4) en 3x (wk1) maar wel vaker per keer: totaal 30x (wk4) ipv 15x (wk1); Schoudertik: steeds 2x maar vaker per keer, totaal 60 (wk4) en 32 (wk1).
  - Nee. Je kunt wel een schatting maken. Bijv. Steeds 10 onderdelen 2x of 3x herhaald. Bij 3x herhaald, dus 30 oefeningen. Per oefening vaak 10 keer hetzelfde. Je doet al gauw 1 minuut over 10x. Dus zonder pauzes ruim 1 half uur.
- (10.)
- Ongeveer 26 uur. *Berekening schattend (met 140 kcal) of exact ( $7000 : 134 =$  aantal halve uren), dit kan in een verhoudingstabel, bijv.*

		: 2	x 100
kcal	ca. 140	70	7.000
tijd	30 min.	15 min.	1500 min = 25 uur

### OPDRACHT 11 T/M 14

Hartslag is een maat voor de gezondheid en is eenvoudig te meten. Inspanning en spanning verhogen de hartslag die normaal 60-100 slagen per minuut is. Deelnemers meten en gebruiken hun eigen hartslag. Bespreek zo nodig de 'formule' in opdracht 11. In opdracht 13 wordt de intensiteit van training (hier inspanning genoemd) gekoppeld aan de (maximale) hartslag in een grafiek die de deelnemers moeten aflezen, daarbij rekenen en redeneren ze ook met percentages. In opdracht 14 staan hiervoor twee manieren. Antwoorden:

- (11.)
- antwoorden op de meeste vragen zullen verschillen; Daan:  $220 - 41 = 179$  max.; als je ouder wordt gaat je maximale hartslag naar beneden.
- (12.)
- Op de horizontale as leeftijd, op de verticale as hartslagen bij verschillende zwaarte van de training.

- Verticale lijn vanaf 41 trekken en horizontale vanaf 120. Die snijden elkaar in het gebied van matige inspanning.
  - Klopt. Bij de leeftijd van Jan helemaal aan de rechterkant van de grafiek zie je dat bij verhoging van 85 naar 95 hij al meteen op een matige inspanning komt.
- (13.)
- Eigen antwoorden verschillen.
  - 66 of 67% (zie berekening in opdr. 14).

## 3. ZWEMMEN

### OPDRACHT 15 T/M 17

Bij deze opdrachten gaat het om rekenen met tijd, zowel openingstijden als zwemtijden (in relatie tot afstand en dus snelheid). Deelnemers zoeken ook informatie op internet. Opdracht 17 is een terugblik en bevat uitleg bij de strategieën die je kunt gebruiken bij het rekenen met tijd in opgaven 15 en 16.

Antwoorden:

- (15.)
- maandag: 6 uur
  - 26 uur totaal voor banenzwemmen.
  - Andere antwoorden zullen verschillen.
- (16.)
- 40 baantjes. *Berekening: kan via handig doortellen en verdubbelen: 2 baantjes= 50 m. 4 baantjes=100 m. dus  $40=1$  km.*
  - 45 seconden. *Berekening met verhoudingstabel of: 40 baantjes in 30 min=1800 seconden.  $1800:40=45$  s.*
  - Ongeveer 33 minuten (zie opdracht 17).
  - Nee. (zie opdracht 17).  $1,40$  minuut is  $60 + 0,4 \times 60 = 84$  seconden.

### OPDRACHT 18

Antwoorden:

- € 260,-. *Berekening: Er zijn 52 weken in een jaar, dus  $52 \times 5$  euro =  $26 \times 10$ .*
- Een 50 badenkaart (€191,30). Dat is bijna 70 euro goedkoper. Extra: er kunnen zo nodig nog 2 losse kaartjes bij dan zou 2x een 25 badenkaart ongeveer even duur zijn.

### OPDRACHT 19

Het is belangrijk dat de deelnemer een voorstelling heeft van de situatie. Hoe groot is de binnenstad van een stad, zoals Zwolle? Kennen zij steden met een singel? Kennen ze dit soort sportieve acties voor goede doelen?

Antwoorden:

- Ongeveer 1 uur en 20 minuten. *Berekening:*

afstand (km)	1	2	7	0,7	2,7
tijd (min)	30	60	210	21	81

- 1,35 km/u. *Berekening: 2,7 km in 2 uur is 1,35 km in 1 uur. Opm. zwemmen gaat langzaam.*
- 4,6 km/uur. *Berekening: Eerst schatten met half uur over 2,5 km dat is 5 km/uur. Dan tabel:*

afstand (km)	35	1	60
tijd (min)	2,7	$2,7 : 35 = \dots$	$\dots \times 60$

- 900 m.

## 4. FIETSEN

### OPDRACHT 20 T/M 23

Voor mensen die fietsen is dit een herkenbare situatie, anders is het handig het kaartje te verkennen. Ga na of de deelnemer de fietssnelheden (km/u) aan de eigen ervaring kan koppelen. Dat maakt de getallen minder abstract, en beter te controleren op juistheid ('kan dit kloppen?'). Ga na of de deelnemers kommagetallen (aantallen km) kunnen optellen. Tips: tel de cijfers achter de komma apart op en maak handige combinaties, bijv. 0,2 en 0,8 zijn samen 1. Bij het optellen van 0,9 is het handig eerst 1 erbij te doen en dan 0,1 eraf te halen.

Antwoorden:

(20.)

- Grootst - tussen 53 en 76 (of 61 en 53). Kleinst - tussen 53 en 54.

(21.)

- 39 km; 53 t/m 56, handiger op de kaart; na 48 (voor 50).

(22.)

- 13 km/uur (39 : 3)
- Wind mee: 27 of 28 minuten. *Berekening:*

afstand (km)	18	9	1	8,3
tijd (min)	60	30	3,3	<b>28</b>

- Wind tegen: 41 of 42 minuten (1,5 x 28).
- 12 km/u.  
*Berekening: schatten 8 km in 40 minuten, is 4 km in 20 min en 12 km in 60 min. Rekenen in tabel met rekenmachine (rm).*

afstand (km)	8,3	0,2	12
tijd (min)	42	1	60

*Tip: Laat het antwoord van de middelste kolom op de rm staan en doe dan x 60.*

(23.)

- Antwoorden kunnen verschillen. Bijv bij 24 km/u ruim anderhalf uur.

afstand (km)	24	4	1	39
tijd (min)	60	10	2,5	97,5

### OPDRACHT 24

Bespreek welk gegevens en waarden er in de kolommen van de tabel staan. Bespreek ook hoe de volgorde is bepaald (grootste totale afstand) en hoe dat anders had gekund, bijv. meeste ritten, hoogste gemiddelde snelheid etc.. Opgave gaat over rekenen met snelheid.

Antwoorden:

- Antwoorden verschillen.
- Dat is vanwege de totale afstand.
- Ze heeft de hoogste gemiddelde snelheid.
- Roos zat ongeveer 5 uur op de fiets.  
*Berekening schattend: 150 : 30*
- Kan kloppen. Mo fietste 5x en in totaal ongeveer 120 km. Als alle ritten even lang waren zouden ze 120:5 = 24 km zijn. Zijn langste was ruim 24 km.
- Ja. *Berekening schattend. Lucas zat ongeveer 175:25 = 7*

*uur op de fiets. Iedereen behalve Mo heeft sneller gefietst en een kortere afstand. Dus die zitten allemaal korter op de fiets. Mo fietste iets langzamer maar veel minder, dus ook korter.*

### OPDRACHT 25 EN 26

Vraag wat de deelnemer weet over de Tour de France. Zoek het eventueel samen op. Bekijk en bespreek ook het hoogtekaartje bij opdracht 26. Elk streepje is 100 m hoogte. Gebruik in de berekeningen de hoogtegetallen die bij de plaatsnaam staan.

Antwoorden:

(25.)

- 87,5 uur. *Berekening: Totale afstand (3500 km) delen door 40 (km/uur).*

(26.)

- 1087 m, tussen Mulhouse (249) en Grand Balloon (1336).
- Na 47,5 km.
- 87 km bergop. Tel de stukken bergop bij elkaar op,
- 55%. *Berekening schattend: 87 van de 157 is ruim de helft. Met de rekenmachine 87:157.*

## 5. VOETBAL

### OPDRACHT 27 EN 28

Bespreek de situatie: houdt de deelnemer van voetbal? Is ze weleens naar een wedstrijd (in een stadion) geweest? Het bestellen van kaartjes online komt steeds vaker voor (wedstrijden, voorstellingen, vliegtickets). Op bestelwebsites worden vaak plattegronden gebruikt, die moet je dan kunnen aflezen. Bekijk eventueel samen een website van een stadion bijv. de ARENA

Antwoorden:

(27.)

- Antwoorden verschillen: Om goed overzicht te hebben over het hele veld kun je het beste de middenvakken kiezen. Fans zitten graag achter het doel.
- Nee. Alleen kaarten in de gekleurde vakken kunnen nog besteld worden. Dat is minder dan een kwart van het totaal.
- Van links naar rechts: 428 (achter het doel); 021 is in het midden dicht bij het veld; 112 zit je iets hoger en schuin.
- Antwoorden zullen verschillen.

(28.)

- €27,- (+ €1,50 transactiekosten)
- Vanaf 6 wedstrijden (als Henk steeds kaartjes van €31,50 koopt). *Berekening: Per wedstrijd 3 euro korting. Na 6 keer (3x6=18) heb je de clubkaart van €17,50 terugverdiend.*

### OPDRACHT 29

Bespreek de situatie, zoek samen op wat de afkortingen zoals JO8 (jongens onder 8) en andere termen zoals 7x7 betekenen (www.knvb.nl). De keuze om per maand of per jaar te betalen maak je op basis van wat voordeliger is, maar ook speelt mee of je het geld hebt om in één keer te betalen.

Antwoorden:

(29.)

- Nee. Jaarbedrag is 12 keer maandbedrag.
- €760,-. Berekening zie tabel:

		entree	totaal
Henk	276,00	17,50	293,50
zijn vrouw	138,00	17,50	155,50
zoon	96,00	17,50	113,50
dochter	180,00	17,50	197,50
			760,00

**OPDRACHT 30**

Het plaatje levert informatie op over veldafmeting, doelformaat (breedte en hoogte!) en speeltijd. Het is van belang dat de deelnemer zich er iets bij kan voorstellen. Dus praat over de getallen, en vergelijk het bijvoorbeeld met iets uit de eigen ervaring wat er op lijkt.

Antwoorden:

- Ongeveer 80 (75 + 4) of: 1 uur 20 min.
- Antwoorden verschillen. Veel ruimtes zijn net iets hoger dan 2 m en zijn wel 5 m lang, dus in veel ruimtes zal dit doel passen.
- Kleiner. *Berekening: maak een schets van het kleine veld in het grote en zet de maten erbij. Dan zie je het meteen. Je kunt eventueel ook rekenen met de oppervlakte: kleine veld  $64 \times 42,5 = 2.770 \text{ m}^2$  (rekenmachine), grote veld is  $110 \times 70 = 7.700 \text{ m}^2$ .*

**OPDRACHT 31**

Bespreek wat uit en thuis betekent. Een schema maken volgens een vaste regel of redenering valt ook onder rekenen (netjes en systematisch werken).

Antwoorden:

- Elke ouder moet twee keer rijden. *Berekening:  $6 \times 3 = 18$  auto's nodig, verdeeld over 9 ouders.*
- Schema's zullen verschillen. Eventueel letten op wel of niet twee keer achter elkaar rijden, met dezelfde ouders samen etc.

**COLOFON**

De methode Succes! is een uitgave van Stichting Lezen & Schrijven.


Deze uitgave is ontwikkeld door Universiteit Utrecht in opdracht van en in samenwerking met Stichting Lezen & Schrijven. Met dank aan de Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling VU-NT2.

Deze uitgave is onderdeel van het samenwerkingsprogramma Taal voor het Leven. Dit programma wordt aangeboden door Stichting Lezen & Schrijven en gefinancierd door de Rijksoverheid.

Fijn dat je Succes! Rekenen wilt gebruiken. Voor het begeleiden van deelnemers op basis van deze methode is een training voor vrijwilligers beschikbaar. Kijk voor meer informatie op [taalvoorhetleven.nl/succes](http://taalvoorhetleven.nl/succes). Indien je (delen uit) deze uitgave wilt hergebruiken of kopiëren, werken we hier graag aan mee. We vragen je dit vooraf af te stemmen met Stichting Lezen & Schrijven via [info@lezenenschrijven.nl](mailto:info@lezenenschrijven.nl).

Augustus 2019 © Stichting Lezen & Schrijven, Den Haag





Met de boekjes van Succes! kun je beter leren lezen, spreken, schrijven en rekenen. Je leert ook beter omgaan met de computer en internet. Succes! is beschikbaar in drie niveaus. De methode bestaat uit een reeks boekjes rond situaties uit het dagelijks leven en werk. De boekjes kun je per niveau los gebruiken.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven of rekenen? Of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger? Bel dan naar onderstaand telefoonnummer voor advies.

## beter lezen en schrijven



**0800 023 44 44**

**[www.taalvoorhetleven.nl](http://www.taalvoorhetleven.nl)**