



## Les 15. Jij en sport

### Introductie

#### *Doel van deze les:*

- Jongeren weten dat sport en God ook met elkaar te maken hebben.
- Ze ontdekken dat sport een middel kan zijn om je geloof uit te dragen.

#### *Lijn van de les:*

Wat betekent sport voor jou? God heeft je lichaam gemaakt om er goed voor te zorgen en sporten is gezond. Sport kan een religie worden, een obsessie. Je mag genieten van sport en je kunt in de sport ook een getuige zijn van je geloof.

### Lesonderdelen

#### **Wat sport met je doet, p.93**

*Doel:* De jongeren gaan bij zichzelf na wat hun eerste associatie is bij sport. Ze denken na over de relatie tussen sport en geloof.

#### Gesprek, p.93

Sport kent allerlei uitingen. Laat de jongeren hun eerste reacties geven als het gaat over sporten.

#### Opdracht, p.93

- Sporten is goed voor je conditie – Rolstoelvolleybal
- Sporten is goed voor je ego – Interview
- Sporten bindt samen – Team
- Sporten is goed om je agressie te uiten – Crossen

#### Gesprek, p.93

Schrijf de reacties van de jongeren op een bord of flapover. Later in de les kun je erop terugkomen. Help hen een beetje op weg als ze het niet weten door de volgende woorden te zeggen: samen – doorzetten – winnen/verliezen – lichaam – fair play – genieten.

#### **Hoe sportief ben jij?, p.93**

*Doel:* De jongeren worden zich ervan bewust of zij sport goed vinden of niet.

#### Opdracht, p.94

Andere dingen die je van sport kunt leren:

- Ergens helemaal voor gaan
- Het verschil ontdekken tussen 'ergens helemaal voor gaan' en je 'helemaal laten gaan'
- Discipline
- Gebruik maken van elkaars sterke punten
- Genieten

#### Extra opdracht, p.94

Geef aandacht aan jongeren die om een bepaalde reden niet kunnen of mogen sporten vanwege een beperking of ziekte.

#### **Gezond, p.94**

*Doel:* Jongeren weten dat het een opdracht van God is om goed voor je lichaam te zorgen. Ze ontdekken dat sport ook een keerzijde heeft en soms juist helemaal niet gezond is.

*Benodigheden:* evt. rode en groene stiften.

Extra opdracht, p.94

Er zijn genoeg voorbeelden te bedenken: van ruziënde supporters tot illegaal gokken.

Bijbelstudie, p.95

<b>Bijbeltekst</b>	<b>Lichaam wordt vergeleken met..</b>	<b>Richtlijnen</b>
1 Korintiërs 6: 19, 20	tempel	Bewijs God eer met je lichaam
2 Korintiërs 5: 6 – 9	Tijdelijke woning	Doen wat God wil met je lichaam - dat soms vol gebreken is.

Opdracht, p.95

Schrijf ook deze reacties op een vel papier of bord.

**Sport in de Bijbel, p.95**

*Doel:* Jongeren ontdekken dat de Bijbel niet negatief is ten opzichte van sport, maar dat het gebruikt wordt als voorbeeld om iets van te leren.

**Multimediatip**

*Promo christelijke voetballers*

Zouden topsporters veel aan hun geloof hebben of hebben ze het niet zo nodig omdat ze heel succesvol zijn?

Bijbelstudie, p. 95

De twee sporten die Paulus noemt zijn: atletiek (hardlopen) en een vechtsport (boksen/worstelen).

Vergelijkingen:

- *De prijs winnen / kampioen worden.* Toepassing: de prijs die voor ons klaarligt is het eeuwige leven; leef zo dat je die prijs wint.
- *Gecontroleerd en beheerst zijn in de uitoefening van je sport.* Toepassing: jezelf beheersen = leven naar Gods geboden en niet er maar op los leven.
- *Trainen om beter te worden.* Toepassing: leven naar Gods geboden leer je niet zomaar, daar moet je je voor inspannen.

Gesprek, p.96

Maak de voorbeelden praktisch voor de jongeren.

Bijbelstudie, p.96

- Een vroom leven is belangrijker dan sporten.
- Een vroom leven = leven zoals God het graag wil.
- Belofte: een eeuwig leven bij God.

Extra opdracht, p.96

Als er catechisanten zijn die op hoog niveau sporten is het goed om aandacht aan deze vragen te besteden.

**Religie, p.96**

*Doel:* Jongeren vormen zich een mening over de voor- en nadelen van sport en kunnen daar hun weg in gaan.

Gesprek, p.96

In eerste instantie lijkt de uitspraak wat overdreven. Toch kan sport de opvulling zijn van een soort leegte die veel mensen voelen. Sport kan een soort godsdienst of religie worden om daardoor zin aan het leven te geven. Maar God alleen kan die leegte blijvend opvullen.

Opdracht, p.96

Als God het belangrijkste in je leven is, heeft dat consequenties voor de keuzes die je moet maken. Dit zijn geen gemakkelijke keuzes! Laat dat vooral duidelijk worden. Je mag anderen niet veroordelen om de keuzes die zij maken.

### **Geloven en sport, p.97**

*Doel:* Jongeren vormen zich een mening over sport als middel om te laten zien dat je christen bent.

*Benodigheden:* Bijlage

#### Gesprek, p.97

Bij het sporten kun je laten zien dat je christen bent, bijvoorbeeld door:

- Respect voor anderen te hebben
- Niet te vloeken/roddelen/mopperen als er dingen niet goed gaan
- Door vriendschappen met medesporters kun je hen vertellen dat je gelooft
- Te laten merken dat sporten niet het allerbelangrijkste in je leven is

#### Extra opdracht, p.97

##### **Multimediatip**

*Athletes in Action*

Wat vind je ervan dat sport wordt ingezet om een band met jongeren op te bouwen en over God te vertellen?

#### Opdracht, p.98

In de bijlage staat een artikel over een christelijke profvoetballer. Dit kun je eventueel uitdelen.

##### **Multimediatip**

De RKK heeft een serie over christelijke voetballers uitgezonden: *Hand van God*.

Zoek een fragment hiervan op via *Uitzending gemist*.

Of kijk naar een kort promofilmje hiervan op [www.opkijken.nl](http://www.opkijken.nl).

#### Extra opdracht, p.98

Laat jongeren zelf op zoek gaan naar filmpjes over christelijke sporters.

#### Extra opdracht\*\*\*, p.98

Laat jongeren die de uitdaging aan willen gaan een 'catechismusantwoord' schrijven over sport en geloof.